

Dr. Ingi Þór Einarsson:

Lítill munur á því að þjálfa fatlaða og ófatlaða

Kristján E. Yngvason:

Samheldið lið Þingeyinga

Þingmenn mótfallnir
hertum nikótínlögum:

Ungmennni eru nýjustu notendurnir

1334

Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?

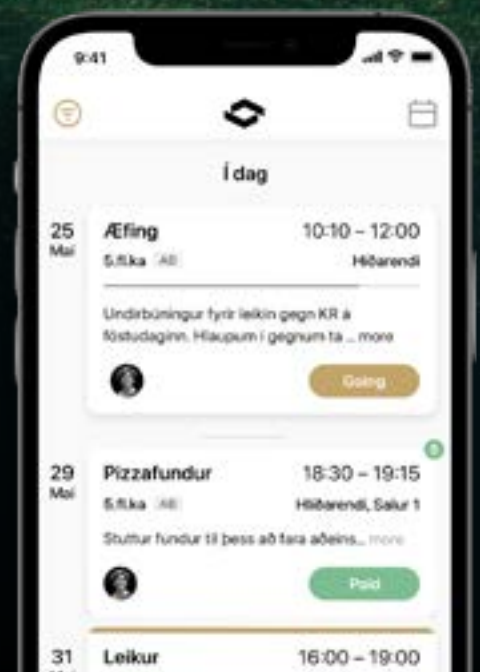


- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á [Sportabler.com](https://www.sportabler.com)



lindex.is

Klár í skólann?

LINDEX

Við erum svo lánsöm hér á Íslandi að veðurfarið festist illa í minni okkar. Minningar um köld vor og stormasöm sumur hreinlega fjúka út í veður og vind þegar sólin brýst undan skýjunum og eftir sitja hlý augnablik úr blíðunni á íþróttaviðburðum. Ég held að þetta sé eiginleiki sem þjóðin hefur alið með sér til að lifa af og njóta þess að búa hér á norðurlóðum með langa bjarta sumardaga og stutta dimma vetrardaga.

Nýliðið sumar hefur verið dæmigert, ekki margir hlýir og þurrir dagar. En minningin af sumrinu er góð, enda gátum við nú loksins haldið viðburðina sem við höfum beðið með síðastliðin tvö ár. Og mikið var nú gaman að blása til leiks á ný.

Sumardagskrá UMFÍ byrjaði í júní með Landsmóti UMFÍ 50+ í Borgarnesi. Ég er svo lánsöm að tilheyrja þessum aldurshópi og hef tekið þátt í nokkrum af þessum mótum. Það er alltaf sérstök stemning á þessum mótum þar sem þátttakendur geisla af gleði í bland við samkennd og keppnisþægir.

Næsti viðburðurinn á þétu viðburðasumri UMFÍ var Unglingalandsmótið á Selfossi um verslunarmannahelgina. Eins og alltaf var mikið fjór í keppni og leik. Að öðrum viðburðum UMFÍ ólöstuðum hefur Unglingalandsmótið verið flaggskipið í 30 ár. Ungu fólkið skemmti

sér líka mjög vel og tók vel á því í blíðskaparveðri á Selfossi.

Íþróttaveisla UMFÍ er nýr viðburður sem að þessu sinni var haldinn með Ungmennasambandi Kjalarnesþings í tilefni af aldarafmæli sambandsins. Íþróttaveislan samanstóð af þremur viðburðum: Drulluhlaupi Krónunnar í Mosfellsbæ, Hundahlaupi UMFÍ og Non-stop dogwear á Seltjarnarnesi og Forsetahlaupi á Álftanesi. Öllum þessum viðburðum var gríðarlega vel tekið, nýtt samband myndaðist við aðildarfélögin sem stóðu að viðburðunum með UMFÍ og UMSK og var sömuleiðis eftirtektarvert að viðburðirnir opnuðu gáttir og nýir þátttakendur komu með. Það var stórkostlegt að sjá!

Síðasta stórverkefni sumarsins var svo ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðræði, sem haldin var í gamla hér- aðsskólanum á Laugarvatni í september. Ungmennaráð UMFÍ sér um að skipuleggja ráðstefnuna í þaula í samstarfi við starfsfólk og stjórn UMFÍ. Ráðstefnan var mjög vel heppnuð, unga fólkið tók þátt í dagskránni með gleði og áráðni. Til borðsins var boðið ungu fólki frá ungmennaráðum af öllu landinu.

Þetta er frábær vettvangur þar sem ungt fólk fær tækifæri til að kynnst starfsemi annarra ráða og spjalla saman á óformlegan hátt við jafningja. Ég var svo heppin að fá að taka þátt í kaffihúspjalli á ráðstefnunni þar sem þingmenn og sveitarstjórnarfolk, áhrifafólk úr atvinnulífinu og fleiri fóru á hraðspjall um heima og geima. Þetta var óskaplega forvitnilegt, fræðandi og gefandi fyrir mig – og vonandi fyrir þau sem sátu með mér.

Starf UMFÍ gengur út á að opna sem flestar dyr til þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýsstarfi. Það er hugsað fyrir allan aldur og óháð kyni, alveg frá vöggu til grafar.

Þetta tölublað Skinfaxa beinir einmitt sjónum að einum hópi sem hefur stundum glímt við of marga þröskulda. Það eru iðkendur með fatlanir. Sjáum hvað við getum gert og vinnum saman að því að fjarlægja sem flesta þröskulda svo að allir geti notið þess að taka þátt í íþrótt- og ungmennafélagsstarfi.

Málfríður Sigurhansdóttir situr í stjórn UMFÍ.



Efnisyfirlit

- 6 Leitt að Ísland sé ekki í forystu
- 7 Mikilvægt að þora að grípa tækifærin
- 8 Há æfingagjöld geta leitt til stétta-skiptingar í yngri flokkum
- 9 Mótin væru ekki haldin ef það væru ekki sjálfbóðaliðar
- 10 Skólabúðir í sífelldri þróun
- 12 Skólablakið er eins og barnið mitt – Gunna Stína
- 18 Þátttaka og gleði vakti eftirtekt á Landsmóti DGI
- 22 Lífsnauðsynlegt að eflast félagslega og einangrast ekki
- 24 Það skiptir máli að félögin fái þá aðstoð sem þau þurfa
- 25 Bjartsýn á jafnari tækifæri barna með fötlun
- 28 Gleðin við völd á ULM á Selfossi
- 30 LM50+: Mikilvægt að sýna fólki að boltinn er farinn að rúlla
- 30 Við erum sigurvegjarar í sál og sinni
- 32 Hreyfing og heilsufar eldri borgara
- 35 Hundar og fólk hlupu ánægð saman úti á Nesi
- 36 Forseti Íslands: Takk fyrir mig!
- 38 Keppnishjólreiðar sem líkamsrækt
- 40 Bjargar upptökum af Landsmótum UMFÍ – Marteinn Sigurgeirsson



14 Gríðarlega mikið verkefni og tókst vel – Kristján Elvar Yngvason



26 Kíkt út fyrir þægindarammann – Ungt fólk og lýðræði

42 Karatefélag Reykjavíkur: Börn og foreldrar æfa á sama tíma



20 Hagsmunaaðilar þurfa að vinna saman – Dr. Ingi Þór Einarsson



34 Allir ánægðir í Drulluhlaupi Krónunnar – Íþróttaveisla UMFÍ

43 Gamla myndin: Landsmótið á Þingvöllum 1957

Alla leið á öruggari dekkjum

Pantaðu tíma
í dekkjaskipti
á n1.is



Michelin X-ICE North 4

Besta hemlun í hálfu, hvort sem dekkinn eru ný eða ekin 10.000 km.
Betri aksturseiginleikar í samanburði við helstu samkeppnisaðila.
Hámarksgríp með sérhönnuðu mynstri fyrir hverja stærð.
Einstök ending.
Lágmarks hljóðmengun.

Henta vel
undir rafbíla



Michelin X-ICE Snow

Nýjasti meðlimurinn í vetrardekkjalínu Michelin.
Aukið gríp í hálfu, snjó og slabbi.
Endingargott gríp út líftímann.
Einstakir akstureiginleikar og þægindi
við erfiðustu aðstæður.
Allir bestu eiginleikarnir
– Michelin Total Performance.

Notaðu
N1 kortið



Michelin Alpin 6

Nýr mynsturskurður sem opnast
eftir því sem dekkið slitnar.
Endingargott gríp út líftímann.
Lagskipt gúmmiblanda sem veitir
hámarksgríp.

N1
Vefverslun

Skoðaðu úrvalið
og skráðu þitt
fyrirtæki

Hjólbarðapjónusta N1

Bíldshöfða	440-1318	Langatanga Mosfellsbæ	440-1378
Fellsmúla	440-1322	Reykjavíkurvegi Hafnarfirði	440-1374
Réttarhálsi	440-1326	Grænásbraut Reykjanesbæ	440-1372
Ægisiðu	440-1320	Dalbraut Akranesi	440-1394
Klettagörðum	440-1365	Réttarhvammi Akureyri	440-1433

N1 ALLA LEIÐ



Kristín Ninja Guðmundsdóttir frá heilbrigðisráðuneytinu.



Arni Einarsson og þátttakendur í pallborði í lok ráðstefnunnar.

Leitt að Ísland sé ekki í forystu

Þingmenn úr röðum Pírata, Sjálfstæðisflokks og Viðreisnar mótmæltu banni við bragðbætingu rafretta og nikótínvara þegar unnið var að gerð nýrra nikótínлага sem samþykkt voru á Alþingi í sumar. Þetta leiddi til þess að mun veikara frumvarp var samþykkt en ella.

Kristín Ninja Guðmundsdóttir, lögfræðingur hjá heilbrigðisráðuneytinu, segir ákveðinn hóp úr röðum alþingismanna og talsmenn framleiðenda varanna ekki vilja sjá mikil inngrip í sölu á vörum. Rök þeirra séu þau að rafrettur og nikótínvörur, þar á meðal nikótínþúðar, séu skaðaminnkandi og fólk noti þær til að draga úr tóbaksreykingum eða reyna að hætta þeim. Staðreyndin sé þvert á móti sú að stærstur hluti notenda varanna sé ungt fólk undir tvítugu sem ekki hafi notað tóbak áður og hafi nú ánetjast efninu í gegnum þessar vörur.

„Við erum komin með nýjan hóp ungmenna sem er orðinn háður nikótíni en reykti ekki áður. Við hefðum þvert á móti átt að stíga það skref að nikótínvörur yrðu með barnalæsingum,“ segir Kristín og þykir það greinilega mjög miður að sú hafi ekki orðið raunin. Hún hélt erindi á málþingi um nikótín og heilsu sem UMFÍ stóð fyrir nú í október ásamt Fræðslu og forvörnum (FRÆ) og Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins.

Átaki kastað út í hafsauga

Á málþinginu kom fram að á síðastliðnum fimmtíu árum þegar átak gegn tóbaksreykingum 15–16 ára ungmenna hófst hefði tekist að draga gríðarlega úr þeim. Nú heyrði til algjörra undantekninga að ungt fólk reykti. Á hinn bóginn hefði notkun rafretta og nikótínþúða aukist svo

mikið á síðastliðnum tveimur árum að um helmingur ungs fólks á aldrinum 15–16 ára notaði nikótínþúða eða aðrar tóbaksvörur. Til viðbótar kom fram á málþinginu að tóbaksframleiðendur væru helstu eigendur fyrirtækja sem framleiddu nikótínvörur og væri mörgum sinnum meira magn nikótíns í hverjum nikótínþúða en í einni sígarettu. Jafnframt væri meira magn leyft í vörum hér á landi en í öðrum löndum. Mun færri rannsóknir hefðu jafnframt verið gerðar á áhrifum nikótínvara en reyk-tóbaks og sagði einn þátttakanda á mælendaskrá málþings að börn og ungmenni væru tilraunadýr tóbaksframleiðenda.

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, sagði í ávarpi sínu leitt að sjá íþróttamenn og forystufólk í íþróttahreyfingunni með útroðnar varir og tóbaksnef. Hvatti hann fólk í íþróttahreyfingunni til að vera fyrirmyndir um heilbriggt líf og hollustu.

Kristín segir það hafa verið vonbrigði hversu mótfallnir sumir þingmenn hafi verið bættum nikótínlögum. Ljóst sé að bragðefni breyti skynjun á hættulegum vörum og sé þeim óhikað ætlað að höfða til yngri markhóps.

„Enginn ætlar sér að verða nikótínneytandi. En nikótínvörurnar eru gjldra. Það er því miður að ekki náðist samstaða um málið með sama hætti og í Evrópu þar sem verið er að taka harðar á málinu. Mér þykir leitt að Ísland sé ekki í forystu,“ segir hún.

Skinfaxi 2. tbl. 2022

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands, hefur komið út samfleytt síðan 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagnaverunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

BITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGDARMADUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir og Embla Líf Hallsdóttir.

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRENTUN

Litróf.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

FORSÍÐUMYND

Tjörvi Týr Gíslason tók ljósmyndina á forsiðu Skinfaxa af þátttakanda í Drulluhlaupi Krónunnar.

LJÓSMYNDIR

Hulda Margrét Óladóttir, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Ívar Sæland, Gunnar Gunnarsson, Haraldur Jónasson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Magnús Stefán, Örn Guðnason o.fl.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Sigtúni 42, 105 Reykjavík, s. 568 2929 umfi@umfi.is - www.umfi.is

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 26 talsins og skiptast í 21 íþróttahérað og 5 ungmennafélög

með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ um land allt.

STJÓRN UMFÍ

Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi og formaður framkvæmdastjórnar, Guðmundur G. Sigurbergsson gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson ritari, Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi og Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFÍ

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárússon, Gissur Jónsson og Guðmunda Ólafsdóttir.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðar-

dóttir landsfulltrúi og verkefnastjóri og Guðbjarna Kristín Þórðardóttir ritari.

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður Skólalúða á Reykjum og Ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni.

SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Guðrún Gróa Þorsteinsdóttir, Arnar Hrólfsson, Andrea Ólafsdóttir og Luis Augusto Aquino, leiðbeinendur. Gísli Kristján Kjartansson kokkur og Oddný Bergsveina Ásmundsdóttir aðstoðarkona í eldhúsi. Róbert Júlíusson húsvörður og Elmar Davíð Hauksson sér um þrif.

UNGMENNABÚÐIR Á LAUGARVATNI

Halldóra Kristín Unnarsdóttir, frístunda- og tómstundafraeðingur. Þorsteinn Hauksson, Bjarki Páll Gunnarsson og Rebekka Rut Ingvadóttir, leiðbeinendur. Egill Snær Sveinsson kokkur og Tinna Dilljá Kala Söndrudóttir aðstoðar í eldhúsi.

Mikilvægt að þora að grípa tækifærin

Formaður UMFÍ segir íþrótt- og ungmennafélags-hreyfinguna í lykilstöðu til að bæta lýðheilsu fólks eftir faraldurinn. **Sambandsráðsfundur UMFÍ** var haldinn á Höfn í Hornafirði 14. og 15. október.

„Flutningurinn er jákvæður, samskipti og samgangur íþróttahreyfingarinnar verður mun meiri en nokkru sinni. Við verðum miklu sterkari saman en í sundur,“ sagði Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, í ávarpi við setningu 44. sambandsráðsfundar UMFÍ á Höfn í Hornafirði. Þar var honum tíðrætt um neikvæð áhrif COVID-faraldursins á lýðheilsu fólks og mikilvægi þess að bæta hana. Þótt faraldurinn væri að mestu lokið glímdi fólk enn við afleiðingarnar. Mataræði margra hefði versnað, fólk hreyfði sig minna saman og fari ekki á fjölmenna viðburði, sem hefði í för með sér meiri einsemd. Þessi staða setti þrýsting á heilbrigðiskerfið og yrði íþrótt- og ungmennafélags-hreyfingin að hjálpa til við að bæta hana. Það væri í anda UMFÍ, enda samfélaginu til góða.

Ný skref íþróttahreyfingarinnar

Jóhann var sannfærður um að flutningur þjónustumiðstöðvar UMFÍ í Íþróttamiðstöðina við Laugardal myndi styrkja íþróttahreyfinguna til framtíðar. Þar fyrir eru skrifstofur tveggja stærstu sambandsaðila UMFÍ, ÍBR og UMSK, skrifstofa ÍSÍ og sérsambanda.



Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ.



Frá afhendingu hvatningarverðlauna UMFÍ. F.v.: Jóhann Steinar Ingimundarson formaður UMFÍ, Gunnar Helgason Þrótti Vogum, Snjólaug Jónsdóttir USAH og Guðmundur G. Sigurbergsson UMSK.

Eitt mikilvægasta málefnið fram undan er að mati Jóhanns neikvæðar afleiðingar faraldursins og sagði hann að íþróttahreyfingin væri best til þess fallin að koma fólki á hreyfingu.

„Vandinn er samfélagslegur. Við sláum ekki af, heldur bitum í skjaldarrendur. Við þurfum að hafa kjark til að takast á við breytta tíma. Við höfum þurft að endurhugsa sviðsmyndir sem hafa margar reynst jákvæð skref. Við höfum tekið upp ný vinnubrögð og eigum að vera óhrædd við að hugsa hlutina upp á nýtt,“ sagði hann og lagði áherslu á að nýjar aðstæður kölluðu á að nýta þau tækifæri sem kæmu upp.



Jóhanna Íris Ingólfssdóttir, formaður USÚ, var fundarstjóri.

Samstaða innan hreyfingarinnar

Eftirtektarvert var hversu stemningin var góð á sambandsráðsfundinum UMFÍ á Höfn. Auk hefðbundinnar dagskrá kynntu þrjár nefndir störf sín og tillögur. Það voru vinnuhópur um íþróttahéruð og lottóreglur, móta- og viðburðanefnd og útgáfu- og kynningarnefnd. Miklar umræður sköpuðust um tillögur nefndanna, sem miða m.a. að því að styrkja íþrótt- og ungmennafélagshreyfinguna og hafa jákvæð áhrif á lýðheilsu.

Fundurinn er haldinn á tveggja ára fresti og er hann æðsta vald í málefnum ungmennafélagshreyfingarinnar á milli sambandsþinga. Fundurinn markaði talsverð tímamót, því hvorki sambandsráðsfundur né þing UMFÍ hafa verið haldin á Höfn síðan árið 1990, eða í 32 ár. Heimafolk var við stjórnvölinn á fundinum. Jóhanna Íris Ingólfssdóttir, formaður Ungmennasambandsins Úlfjós (USÚ), var fundarstjóri og Sigurður Óskar Jónasson, gjaldkeri USÚ, var ritari fundarins.

Hvatningarverðlaun UMFÍ

Þrjú sambandsaðilar hlutu Hvatningarverðlaun UMFÍ á sambandsráðsfundinum. Það eru Þróttur Vogum fyrir Ástarverkefni, Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK) fyrir verkefnið Virkni og vellíðan í Kópavogi og Ungmennasamband Austur-Húnavetninga (USAH) fyrir samstarf aðildarfélaganna Fram og Hvatar.



Fulltrúar sambandsaðila á 44. sambandsráðsfundi UMFÍ sem haldinn var á Höfn í Hornafirði 14. og 15. október.

Há æfingagjöld geta leitt til stéttaskiptingar í yngri flokkum

Margrét Kristinsdóttir tók við sem framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Sindra á Höfn í Hornafirði í júní. Hún segir ríka kröfu um að iðkendur fái faglega þjálfun en það sé kostnaðarsamt og setji rekstri íþróttafélaga skorður.

„Stjórnendur íþróttafélaga standa held ég flestir frammi fyrir þeirri áskorun að reyna að halda þjálfun í hæsta gæðaflokki með góðum þjálfurum. Á sama tíma þarf að reka félögin eins og fyrirtæki með öllum sínum kostum og göllum. Þetta er í raun viðfangsefni allra stjórnenda,“ segir Margrét Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Sindra á Höfn í Hornafirði.

Góð þjálfun kostar sitt

„Þeir sem reka íþróttafélög standa frammi fyrir ýmsum áskorunum, krefjandi málum sem stjórnendur fyrirtækja standa almennt ekki frammi fyrir. Við þurfum sem dæmi að greiða menntuðum þjálfurum góð laun. Frístundastyrkir og hvatagreiðslur duga ekki til. Við urðum að hækka æfingagjöldin hér á Höfn í haust til að standa undir launakostnaði. Þegar það gerist eru foreldrararnir að láta fé af hendi rakna svo að íþróttafélagið geti látið enda ná saman,“ segir Margrét og bætir við að slík þróun geti



Margrét Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Sindra.

haft heldur neikvæðar afleiðingar í för með sér.

„Við viljum að börnin okkar fái gæðapjálfun og góða umgjörð. Það er alveg hætt við því að ekki geti allir foreldrar staðið undir hærri æfingagjöldum barna sinna. En það gengur þvert á væntingar okkar um að öll börn hafi

jöfn tækifæri. Þegar foreldrararnir geta ekki staðið undir útgjöldunum til íþróttafélaganna getur það leitt til stéttaskiptingar, sérstaklega í yngri flokkum. En það viljum við auðvitað ekki sjá, enda eigum við að leyfa öllum börnum að njóta sömu tækifæra,“ segir Margrét, sem mælir með því að ríki og sveitarfélög finni leiðir til að leggja meira fjármagn til reksturs íþrótt- og ungmennafélaga. Það sé samfélagsleg ábyrgð þeirra.

Leitum nýrra leiða

Margrét bendir á að margar nýjar leiðir hafi verið farnar sem geti bætt fjárhagsgrundvöll félaganna. Þar á meðal eru breytingar á lögum um almannaheillafélög og skattafrádráttur til einstaklinga og fyrirtækja vegna framlaga til félaga, sem geta styrkt fjárhagslega umgjörð rekstrarins verulega. Þessar leiðir hafa ekki verið nýttar að ráði, enda möguleikarnir sem felast í þeim lítið verið kynntir, að mati Margrétar.

„Félögin hafa sett þetta inn á síðurnar sínar. En það þarf að gera betur og gera átak í að kynna það betur. Á sama tíma getur íþróttahreyfingin líka byggt upp nýjan strúktúr, komið með hugmynd með ríki og sveitarfélögum að umgjörð sem bætir reksturinn,“ segir hún að lokum.



Fleiri nýir stjórnendur

Margrét Kristinsdóttir er einn fjölmargra nýrra stjórnenda innan íþrótt- og ungmennafélagshreyfingarinnar. Hér eru nokkur þeirra sem hafa tekið við á árinu.

Hrönn Ríkharðsdóttir, formaður Íþróttabandalags Akraness

Snjólaug M. Jónsdóttir, formaður Ungmennasambands Austur-Húnavtinga

Óskar Þórðarson, formaður Ungmenna- og íþróttasambands Fjallabyggðar

Magnea Dröfn Hlynsdóttir, formaður Héraðssambands Ströndamanna

Lára Ósk Pétursdóttir, formaður Héraðssambands Vestfirðinga

Jón Sverrir Sigtryggsson, formaður Héraðssambands Þingeyinga

Bjarney Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar

Klara Bjarnadóttir, formaður Ungmennafélags Grindavíkur

Grétar Eggertsson, framkvæmdastjóri Umf. Aftureldingar í Mosfellsbæ

Baldvin Sturluson, framkvæmdastjóri Stjórnunnar í Garðabæ



Hjalti Jón Kjartansson.



Rósa Marinósdóttir.



Bjarni Ingimarsson.



Ingunn Guðjónsdóttir.

Móttin væru ekki haldin ef það væru ekki sjálfbodaliðar

Nokkrir sjálfbodaliðar voru teknir tali á Unglingalandsmóti UMFÍ á Selfossi í sumar og spurðir hvenær þeir hefðu byrjað sem sjálfbodaliðar, hvað starfið gæfi þeim og hvers virði það væri fyrir samfélagið.

Hjalti Jón Kjartansson: Starfið hefur gildi fyrir krakkana

„Ég byrjaði að starfa sem sjálfbodaliði líklega í fyrrasumar hérna á Selfossvelli. Dætur mínar eru báðar að æfa frjálsar og það vantaði starfsmenn og ég gaf mig bara fram í það. Það hefur mikið gildi fyrir krakkana að svona starf sé í gangi. Mér þykir gaman að fylgja börnunum mínum í þessu. Það þarf heimikið af starfsfólki á svona mót og maður vill leggja eitthvað af mörkum fyrst börnin eru í þessu. Það er mjög gaman að fylgjast með krökkunum. Þetta er mjög mikilvægt fyrir samfélagið. Án svona sjálfbodaliðastarfs væri ekki hægt að halda mót eins og þetta til dæmis. Það er mikilvægt frjálsþróttastarfinu og öllu þessu íþróttastarfi bara.“

Rósa Marinósdóttir: Starfið skapar svo mikið

„Ég byrjaði að starfa sem sjálfbodaliði 1986 á innanfélagsmótum innan Ungmennasambands Borgfiringa (UMSB). Svo fór ég á fyrsta Unglingalandsmótið þegar það var haldið á Dalvík 1992 og var meðal annars í landsmótsnefnd þegar stóra Landsmótið var haldið í Borgarnesi 1997. Sjálfbodaliðastörfin hafa mest verið tengd frjálsum en að vísu var ég mjög mikið í körfuboltadeild Skallagríms á tímabili. Ég var líka aðeins í kringum sunnið og svo bara ungmennafélaginu sem slíku, en ég er í Ungmennafélaginu Íslendingi sem er á Hvanneyri og í nágrenni. Þar hef ég starfað mjög mikið. Sjálfbodaliðastarfið gefur mér alveg ofboðslega mikið. Maður kynnist öllu samfélaginu, öllu fólkinu og krökkunum sem eru að vaxa upp. Núna er maður að fylgja þriðju kynslóðinni. Það er alveg ómetanlegt að gera þetta. Við gætum ekki haldið svona stórum mótum eins og Unglingalandsmótið nema vegna sjálfbodaliðanna. Bæði Unglingalandsmótið og 50 plús mótið væru ekki haldin ef það væru ekki sjálfbodaliðar. Svo skapar þetta hagnað í samfélaginu innan héraðs þegar svona stórumótum eru haldin.“

Bjarni Ingimarsson: Hvet alla til að prófa!

„Ég byrjaði í íþróttastarfinu sem unglingur í Ungmennafélagi Skeiðamanna. Átli það séu ekki í kringum þrjátíu ár síðan. Ég var í stjórn félagsins og við tókum þátt í íþróttamótum og skemmtunum innan sveitarinnar. Ég hef búið á Selfossi síðan 1999. Tveir af drengjunum mínum þremur hafa verið í íþróttum, fótbolta, handbolta og golfi. Ég tengist þannig inn í íþróttirnar hér á Selfossi. Núna eru strákarnir mínir ekki lengur að taka þátt, en maður er að leggja sín lóð á vogarskálarnar til að þetta íþróttastarf gangi upp. Ef allir taka aðeins þátt er þetta ekkert mál. Þetta er alltaf gaman, maður kynnist fólki og þegar veðrið er gott er þetta virkilega skemmtilegt. Mér finnst sjálfbodaliðastarfið alltaf verða erfiðara og erfiðara. Það eru fáir tilbúnir að gefa sig í það og fá ekkert fyrir það í peningalegum gildum. Þetta er samt mjög gefandi. Það er yfirleitt skemmtilegur félagsskapur í kringum þetta. Ég hvet alla til að prófa þetta ef þeir hafa ekki prófað.“

Ingunn Guðjónsdóttir: Forvörn í starfi sjálfbodaliða

„Ég hugsa að það séu yfir þrjátíu ár sem ég hef starfað sem sjálfbodaliði. Ég byrjaði þegar ég var í stjórn sunddeildarinnar á Selfossi. Þá var ég sjálf að æfa sund og prófaði hinar ýmsu íþróttir. Ég hef líka starfað mikið með fimleikadeildinni. Þetta gefur mér mjög mikið. Svo er starfið mjög skemmtilegt og maður kynnist fullt af fólki. Ég hvet alla til að taka þátt í svona starfi og hjálpa okkur í þessu. Sjálfbodaliðastarfið gerir svo mikið, bæði fyrir unga fólkið, sem sér að við mætum á völinn og styðjum það, og okkur sem sjáum hvað þetta gefur mikið sem forvarnastarf. Þetta er náttúrulega gott fyrir samfélag.“



5. desember ár hvert er dagur sjálfbodaliðans um allan heim. Sjálfbodaliðastörf hafa verið uppistaðan í öllu starfi UMFÍ í meira en eina öld, frá því að hreyfingin var stofnuð árið 1907. Innan UMFÍ og aðildarféлага í íþrótt- og ungmennafélagshreyfingunni eru þúsundir sjálfbodaliða. Fullyrða má að ekkert yrði af starfinu án þeirra hjálpar.



Skólabúðir eru í sífelldri þróun

UMFÍ tók við rekstri Skólabúðanna á Reykjum í Hrótafirði með stuttum fyrirvara í haust. Bretta þurfti því upp ermar til að ráðast í umfangsmiklar endurbætur á húsnæði Skólabúðanna. Mikil aðsókn er bæði í Skólabúðirnar á Reykjum og Ungmennabúðir UMFÍ á Laugarvatni. Færri komast að en vilja.

„Lífið er í fullum gangi bæði fyrir norðan og sunnan. Þrátt fyrir að við hefðum frekar stuttan fyrirvara til að undirbúa skólaárið á Reykjum lögðust allir á eitt um að láta þetta ganga upp. Það tókst og allt hefur gengið vel í Skólabúðunum,“ segir Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður Ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni og Skólabúðanna á Reykjum í Hrótafirði.

Skólabúðir höfðu verið starfræktar á Reykjum um árabíl en sveitarstjórn Húnaþings vestra auglýsti í mars á þessu ári eftir nýjum samstarfsaðila um rekstur þeirra. UMFÍ svaraði kallinu og skrifuðu þær Auður

Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, og Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir, þá sveitarstjóri, undir rekstrarsamning í ágúst. Í samningnum kemur meðal annars fram að í búðunum verði unnið eftir Heimsmarkmiðum og Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og aðalnámskrá grunnskóla. Þá verða saga og atvinnuhættir á landsbyggðinni kynnt fyrir nemendum með skipulagðri safnakennslu í samstarfi við Byggðasafn Húnavetninga og Strandamanna.

Stefnan var strax sett á að UMFÍ tæki við rekstri Skólabúðanna á Reykjum um haustið. Allt var sett á fullt, enda ljóst að gera þurfti gríðar-





legar umbætur á húsnæðinu og húsgögnum. Ermar voru brettar upp og ráðist í verkið af miklum krafti. Fyrstu nemendurnir komu síðan í Skólábúðirnar á Reykjum þegar skólaárið hófst í lok ágúst.

Sigurður segir aðsóknina afar mikla og allt hafi gengið vel þrátt fyrir stuttan aðdraganda.

„Þetta var auðvitað stuttur fyrirvari og þess vegna má alveg líta á Reyki sem þróunarferli. Við aðlögum okkur eftir hverjum hópi og starfsfólki og komum til móts við alla og erum að setja brag UMFÍ í meiri mæli á starfið. Við verðum að gefa okkur tíma til að móta starfið og ná

því í þann fasa sem við viljum hafa það í. Þeir nemendur og starfsfólk skólanna sem hafa komið til þessa hafa sýnt þolinmæði og skilning á þessu. En þau sem koma eru í skjúnunum yfir því hvað þetta er frábært. Af því að hér er ungmennafélagsandinn leiðarljósið gengur allt miklu betur – ekki síst þar sem við erum líka með gott starfsfólk á báðum stöðum. Það gerir gæfumuninn,“ segir hann og bætir við að aðsóknin í bæði Skólábúðirnar á Reykjum og í Ungmennabúðirnar á Laugarvatni sé gríðarlega mikil, færri komist að en vilji.



UMFÍ hefur yfir töluverðu húsnæði að ráða bæði á Reykjum og Laugarvatni. Eitt hús er á Laugarvatni auk aðstöðu í sundlaug og íþróttahúsi, sem framkvæmdir hafa staðið yfir í. Til samanturðar eru fjögur hús á Reykjum, þar af tvö undir heimavist, stórt mótuneyti, íþróttahús, sundlaug og ýmis önnur aðstaða.

Forsvarsfólk aðildarfélaganna UMFÍ og fleiri geta leigt aðstöðu bæði í Skólábúðunum á Reykjum og í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni. Búðirnar á Laugarvatni hafa verið einkar vinsælar til útleigu í sumar. Þar voru m.a. æfingabúðir Íþróttakademíunnar og ýmsir íþróttatengdir viðburðir, sumarbúðir Íþróttasambands fatlaðra og sumarbúðir KVAN.

Mikil ánægja með dvölinna!

Í lok hverrar viku fá nemendur og kennarar tækifæri til að segja frá upplifun sinni bæði í Skólábúðunum og Ungmennabúðunum. Kátína er greinilega mikil og upplifunin góð.

„Þetta var æðislegt ævintýri!“

„Frábær matur – 10/10“

„Mesta áskorunin var að fara út fyrir þægindarammann.“

„Mér hefur liðið æðislega hérna!“

„Það besta var að eignast nýja vini og kynnst nýju fólki.“

Skólábúðirnar á Reykjum eru fyrir nemendur í 7. bekk grunnskóla, sem dvelja þar fimm daga í senn. Rúm eru fyrir um 120 nemendur og koma því 3.200 nemendur af öllu landinu þetta skólaárið í búðirnar bæði fyrir og eftir áramót.

Ungmennabúðir UMFÍ á Laugarvatni eru fyrir nemendur í 9. bekk grunnskóla og dvelja þeir þar í jafn langan tíma. Pláss er fyrir um 80 nemendur og koma því um 2.000 nemendur af öllu landinu í búðirnar.

Um fyrirspurnir og bókanir sér Sigurður Guðmundsson forstöðumaður. Sími 861 3379. Netfang siggi@umfi.is

Skólablakið er eins og barnið mitt



Skólablakið er komið í gang að nýju. Enn fleiri nemendur tóku þátt en á síðasta ári.

„Þetta er draumurinn, alveg geggjað að sjá að Skólablakið er komið svona vel á koppinn,“ segir Guðrún Kristín Einarsdóttir, eða Gunnna Stína eins og flestir þekkja hana. Hún er formaður blakdeildar Aftureldingar og stóð í ströngu ásamt leikmönnum og þjálfurum hjá blakdeildinni við undirbúning Skólablaksins þegar það hófst að nýju í Fellinu í íþróttamiðstöðinni Varmá í enda september. Um 300 börn úr Lágafellsskóla og Varmárskóla í Mosfellsbæ tóku þátt í viðburðinum.

Blaksamband Íslands (BLÍ) stendur að Skólablakinu í samstarfi við Evrópska blaksambandið (CEV), ÍSÍ, UMFÍ og blakfélög í landinu með stuðningi Kristals. Skólablakið er fyrir nemendur í 4.–6. bekk grunnskóla um allt land. Skólablakið fór af stað hringinn um landið í október í fyrrahaust. Hringferðin hófst með skólabörnum frá Neskaupstað, Seyðisfirði og Fáskrúðsfirði sem heimsóttu jafnaldra sína í Alcoa höllina á Reyðarfirði. Þaðan hélt viðburðurinn áfram út mánuðinn um allt land. COVID-faraldurinn setti leiknum ýmsar skorður en þegar upp var staðið höfðu nokkuð þúsund nemendur kynnst blakíþróttinni.

Skólablakið heppnaðist gríðarlega vel og var á fyrstu dögum ákveðið að gera þetta að árlegum viðburði. Nú er Skólablakið á sextán dögum og viðburðinum dreift meira en áður.

Fáar reglur einfalda leikinn

Markmiðið með Skólablakinu er að vekja áhuga grunnskólabarna á blakíþróttinni og kynna þeim í leiðinni skemmtunina sem felst í því að stunda íþróttir. Reglurnar eru líka einfaldar til að öll börnin ráði við leikinn, óháð getustigi. Auk þess er að sjálfsgöðu markmiðið að búa til skemmtilegan viðburð með tónlist og húllumhæi fyrir krakkana og fá þau til að upplifa ánægjulega hreyfingu.

Gunnna Stína er ekki síst ánægð með Skólablakið því hún er einn af hugmyndasmiðum þess. Hún segir þetta gamla hugmynd sem hún og vinkona hennar, Ásta Sigrún Gylfadóttir, sem var lengi þjálfari yngri flokka hjá HK, hafi langað til að koma á koppinn og talað lengi um.

Gaman að sjá Skólablakið dafna

„Við Ásta erum báðar Norðfirðingar og þekkjumst vel þaðan. Hún sá um barnastarfið í HK og ég var formaður Blakdeildar Aftureldingar og

áttum við mörg samtölin um hvað væri hægt að gera til að auka veg og vanda blaksins. Báðar höfum við farið með yngri flokka á stórt blakmót í Finnlandi þar sem spilað var úti og þá kom sú hugmynd að gaman væri að búa til verkefni hér heima og nýta gólfplássid í fótbolta húsunum og á gervigrasinu,“ segir Gunnna Stína. Hugmyndin vatt upp á sig í samráði við Valdimar Gunnarsson hjá Ungmennasambandi Kjalarnesþings (UMSK), sem fór á hugarflug með þeim og fór til Finnlands til að kynna sér þetta.

„Við vildum búa til eitthvað stórkostlegt sem myndi hrífa börnin. En þetta átti að vera skemmtilegur viðburður,“ segir Gunnna Stína og rifjar upp að Blakdeild Aftureldingar hélt í nokkur ár úti skólamóti fyrir 6. bekkina. Nemendur úr Lágafellsskóla og Varmárskóla mættu á mótið og spiluðu blak og kepptu þar um bikar sem blakdeildin gaf.

„Þetta skólamót okkar stóð í nokkur ár í samvinnu við íþróttakennara. Á þessum tíma var föstudagsmorgunn tekinn undir þetta á hverju hausti og vakti það mikla gleði meðal nemendanna. Þetta var rosalega skemmtilegt. Hið eiginlega skólamót í blaki eins og við þekkjum það í dag byrjaði síðan í samstarfi við UMSK og einungis á höfuðborgarsvæðinu. Fyrsta mótið var minnir mig haustið 2017 og voru fyrstu tvö mótin haldin í Kórnum í Kópavogi. Skólum af öllu höfuðborgarsvæðinu var boðið að taka þátt og vorum við með 60 velli uppsetta í Kórnum og nokkur hundruð börn samankomin sem skemmtu sér frábærlega. UMSK lagði til búnað og blakdeildirnar á höfuðborgarsvæðinu sáu um framkvæmdina. Núverandi fyrirkomulag nær yfir allt landið og kom það til eftir að Blaksamband Íslands náði samkomulagi við Evrópska Blaksambandið, ÍSÍ og UMFÍ og útfærði viðburðinn með þeim hætti sem er í dag,“ heldur hún áfram.

Gunnna Stína segir Skólablakið komið á góðan stað og í fastar skorður.

„Þetta er algjör draumur. Nú geta börnin mætt og spilað saman og farið heim með góða minningu um skemmtilega upplifun af blakíþróttinni. Gleði eins og þessi gefur íþróttinni meira vægi og skilar því vonandi að börnin geta hugsað sér að koma á æfingu í greininni,“ segir hún og bendir á að fyrirkomulagið sé gott, mikilvægt sé að kynna íþróttakennurum um allt land einfaldar blakreglur sem hægt sé að nota í íþróttakennslu og með því vekja áhuga barnanna á íþróttinni.

„Ég nánast horfi á þetta sem barnið mitt og nýt þess að sjá Skólablakið vaxa.“





LANDSMÓTIÐ Á HÚSAVÍK VAR GRÍÐAR- LEGA MIKIÐ VERKEFNI OG TÓKST VEL

– Við vorum með samheldið lið
Þingeyinga sem vann að mótinu
og fengum þvilíkt gott veður
sem gerði þetta enn betra

Kristján Elvar Yngvason var kjörinn heiðursfélagi UMFÍ á sambandsþingi á Húsavík 2021. Kristján á langan feril að baki í félagsstörfum innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Hann var í stjórn Ungmennafélagsins Mývatnings í 15 ár, þar af formaður í sex ár, þar til hann varð formaður Héraðssambands Suður-Þingeyinga árið 1985. Hann var kosinn í stjórn UMFÍ árið 1987 og átti þar sæti í 14 ár. Hann var gjaldkeri UMFÍ í tíu ár, frá 1991 til 2001. Kristján var mikill íþróttamaður, lék um tíma knattspyrnu á Akranesi og keppti m.a. í glímu á öllum landsmótum UMFÍ frá 1971 til 2013 fyrir hönd HSP. Þá var hann formaður Glímusambands Íslands 2001 til 2005.

Kristján er fæddur á Akranesi 1947 og bjó þar til fimm ára aldurs en þá fluttu foreldrar hans norður í Mývatnssveit, þaðan sem faðir hans er fæddur og uppalinn. Kristján ólst upp á Skútustöðum og gekk í skóla í þar. Þegar hann var 17 ára lá leiðin aftur til Akraness. Þar bjó hann í fimm ár hjá afa sínum og ömmu og stundaði iðnnám. Að því loknu árið 1969 fór hann aftur norður, stofnaði fljótlega byggingafyrirtækið Sniðil og starfaði við það sem framkvæmdastjóri í 30 ár. Hann flutti um 2000

í Kópavog og vann sem verkefnastjóri hjá stóru byggingafélagi. Frá 2009 hefur hann unnið hjá ýmsum byggingaraðilum. Hann var kosinn í sveitarstjórn Skútustaðahrepps árið 1980 og sat eitt kjörtímabil.

Sambyliskona Kristjáns er Guðrún Eggertsdóttir. Kristján á þau þrjú börn með Sigrúnu Jóhannsdóttur: Yngva Ragnar, sem rekur Sel Hótel á Skútustöðum, Jóhönnu Sigríði, hjúkrunarfræðing á Húsavík, og Ólaf Helga, sem rekur eigin veitingastað, Brasserie Kársnes. Barnabörnin eru átta talsins.

Ungmennafélagsfundir haldnir mánaðarlega

Kristján var spurður hver fyrstu kynni hans af íþrótt- og ungmennafélagsstarfi hefðu verið.

„Í Mývatnssveit var og er mjög öflugt ungmennafélag, Umf. Mývetningur. Þar fékk maður ekkert að fara inn fyrir en 14 ára. Þar var mikið starf í leiklist og félagsmálum og ungmennafélagsfundir haldnir mánaðarlega á veturna. Það voru svona skemmtifundir. Þetta var náttúrulega það sem dró mann að.“ Kristján bætir við að á þeim tíma hafi skíðagöngumenn í Mývatnssveit eiginlega verið á heimsælikvarða. Í skólanum, sem var heimavistarskóli, var nánast gengin kappganga á hverju kvöldi. „Þarna voru þrír einstaklingar sem voru nýkomnir frá Ólympíuleikum og mjög almenn þátttaka í skíðagöngu. Það voru alltaf sendir menn á landsmót og voru þeir yfirleitt í fremstu víglínu þar. Þá var mikil keppni á milli Mývetninga og Ísfríðinga aðallega. Skíðaiþróttin var sterkasta íþróttin í Mývatnssveitinni þá.“

Kristján kynntist á þessum tíma glímunnni, en þar voru þá glímuæfingar í gangi. Einnig var fótbolti mikið stundaður á sumrin. „Fótboltinn var það öflugur að menn voru að fá þjálfara úr Reykjavík til að vera þarna yfir sumarið. Svo var líka keppt á héraðsvisu. Þannig að maður tengdist fljótt héraðssambandinu. Ég fór líka á þessum tíma á héraðsmótin í frjálsum, þannig að ég kynntist þessu öllu saman. Mínar íþróttir voru glíma og fótbolti. Ég fór líka og keppti í langhlaupum án þess að æfa þau nokkurn tímann,“ segir Kristján.

Kynntist gömlu gullaldarmönnum á Skaganum

Kristján segist hafa verið svo lánsamur að komast inn í fótboltann á Akranesi þegar hann var þessi fimm ár í iðnnámi þar. „Ég náði á þeim tíma að spila með Skagamönnum í efstu deild. Þar kynntist ég gömlu gullaldarmönnum mikið. Þeir voru þá að hætta en voru alltaf mikið í kringum fótboltann. Þeir voru einstakir karakterar. Það voru Rikharður, Helgi Dan, Donni sem kallaður var, Þórður Þórðarson, Þórður Jónsson og fleiri gaurar. Þeir strákar sem ég var að spila með urðu síðan Íslandsmeistarar nokkrum árum eftir að ég fór. Það voru Eyleifur Hafsteinnsson, Björn Lárusson, Þröstur Stefánsson, Matthías Hallgrímsson, Jón Alfreðsson og Jón Gunnlaugsson. Rikharður Jónsson þjálfaði okkur. Þetta voru mínir félagar í fótboltanum og reyndar í iðnskólanum líka. Þetta var ákveðinn kjarni sem ég komst inn í þarna. Þetta var mjög skemmtilegur tími.“

Datt inn í glímuna

„Þegar ég kom norður eftir námið á Akranesi datt ég inn í glímuna. Hún hafði verið kennd í grunnskólanum, en Þráinn Þórisson skólustjóri kenndi okkur hana. Þaðan hafði ég undirstöðuna. Þá höfðu verið glímuþjálfarar fyrir norðan og menn voru farnir að taka þátt í landsmótum. Fyrsta keppnin sem ég fór í var á Landsmótinu á Sauðárkróki 1971. Síðan keppti ég á öllum landsmótum til 2013.“ Kristján vann léttari flokkinn á Landsmótinu á Sauðárkróki og þóttist góður að standa við hliðina á Ármanni J. Lárusyni, sem vann þyngri flokkinn og var það líklega síðasta keppnin sem hann keppti í.

Kristján var líka mikið í fótboltanum eftir dvölina á Akranesi. „Ég byrjaði sem þjálfari og keppti líka með strákunum. Við náðum býsna langt, vorum oft að berjast í úrslitum í 3. deildinni, þ.e. að komast upp í 2. deild. Þá vorum við farnir að keppa undir nafninu HSP-b. Það var svona millilending og ákveðin krókaleið til þess að komast inn í Íslandsmótin,“ segir Kristján.

Fljótlega gerður að formanni Mývetnings og síðan HSP

Skömmu eftir að Kristján kom norður um 1970 var hann gerður að formanni Ungmennafélagsins Mývetnings. Formannsembættinu gegndi hann í sex ár en samtals í tíu ár í stjórn félagsins. Upp úr því, árið 1984, varð hann formaður Héraðssambands Þingeyinga.

„Það gerðist þannig að Þormóður Ársællsson, sem þá var formaður sambandsins, sagði við mig: „Þú átt að vera næsti formaður.“ Ég sagði við hann þá að ég gæti það ekki, því ég hefði allt of mikið að gera. Þá var ég oddviti í Mývatnssveit og Kröflueldar í gangi, auk þess sem ég var formaður skólaneftdar Framhaldsskólans á Laugum og mikil barátta þar. Ég sagði við hann að ég skyldi taka við formannsembættinu eftir ár. Svo var ég bara settur inn í formennskuna árið eftir.“



Kristján ásamt Jóhannu dóttur sinni á sambandsþingi UMFÍ á Húsavík 2021 þegar hann var gerður að heiðursfélaga UMFÍ.



Lið HSP-b á Íslandsmóti í innanhússknattspyrnu. Aftari röð f.v.: Yngvi Ragnar Kristjánsson, Hinrik Árni Bóasson, Hörður Benónýsson og Kristján Elvar Yngvason. Fremri röð frá vinstri: Ari Hallgrímsson, Höskuldur Skúli Hallgrímsson, Róbert Birgir Agnarsson og Jónas Hallgrímsson.

Fékk Landsmótið í fangið

Kristján var í stjórn sambandsins í fimm ár en gegndi embætti formanns HSP frá 1984 til 1987. Þegar hann tók við formennskunni var búið að ákveða að halda Landsmót UMFÍ á Húsavík 1987 og má því segja að hann hafi fengið það beint í fangið, eins og hann orðar það. „Það byrjaði strax undirbúningur fyrir mótið. Þar kynntist ég fyrst Pálma Gíslasyni, formanni UMFÍ, og Sigurði Geirdal framkvæmdastjóra. Þeir sögðu strax að fyrsta mál væri að stofna undirbúningsnefnd og hún þyrfti að vera öflug. Þeir sögðu að ég væri formaður HSP og ætti ekki að vera framkvæmdastjóri mótsins eða í nefndinni. Það fór nú samt þannig að ég varð formaður nefndarinnar og stýrði henni alveg, enda vildi stjórn HSP það. Það var gríðarlega mikið verkefni og tókst vel. Við vorum heppin með starfslíð, vorum með samheldið lið Þingeyinga, og fengum góðan framkvæmdastjóra, Guðna Halldórsson. Svo fengum við líka þvilíkt gott veður, sem gerði þetta enn betra.“

Kosinn í stjórn UMFÍ

Í framhaldi af Landsmótinu á Húsavík fór Kristján á þing UMFÍ á Egilsstöðum. Þá voru þeir Pálmi og Sigurður búnir að undirbúa það að hann kæmist inn í stjórn UMFÍ. „Það var alveg frá þeim komið og þeir stýrðu því. Ég var því kosinn í stjórn UMFÍ árið 1987. Þá lét ég af formennsku hjá HSP, því ég mátti ekki vera formaður héraðssambands um leið og ég væri í stjórn UMFÍ. Það voru einhverjar reglur sem kváðu á um það,“ segir Kristján.

Kristján var meðstjórnandi fyrstu tvö tímabilin, til 1991, en tók þá við gjaldkeraembættinu og gegndi því til 2001. Hann hafði mikinn áhuga

á að koma Unglingalandsmóti UMFÍ á laggirnir og sat m.a. í fyrstu unglingsalandsmótsnefndinni á Dalvík 1992 fyrir hönd stjórnar UMFÍ.

Byggðu sundlaug á Skútustöðum

Kristján var spurður nánar hver hefðu verið helstu viðfangsefni á þeim tíma sem hann gegndi formennsku í Umf. Mývetningi og svo HSP?

„Á þeim tíma vorum við mikið að berjast fyrir því að fá sundlaug í sveitina. Það gekk erfiðlega, ekkert fjármagn og það endaði með því að ungmennafélagið byggði bara sundlaug sjálf. Það var gríðarlegt verkefni fyrir okkur. Laugin, sem var útisundlaug, var byggð við hliðina á íþróttavellinum á Skútustöðum. Það tókst ágætlega en hún var kynt með rafmagni. Það var ekkert annað í boði.

Á sama tíma sá ungmennafélagið alveg um félagsheimilið í Skjólbrekku og átti það raunverulega. Við vorum með stækkanir í gangi þá. Síðan var náttúrulega aðalmálið bara að halda utan um glímuna og fótboltann. Á þessum tíma voru að koma upp þarna ungir strákar og stelpur í íþróttum, þannig að íþróttastarfið var býsna líflegt á þessum tíma. Þarna byrjuðu stelpur í glímu, en við vorum í forystu með það og tókum það inn. Svo fóru að koma þarna fram sundmenn meira að segja í þessari litlu laug.“

Stofnuðu Mývatnsmaraþon

Eitt af því sem Kristján og félagar hans í Mývatnssveit gerðu var að stofna Mývatnsmaraþon, en það var ungmennafélagið sem stóð fyrir því. „Það byggist á því að hringurinn í kringum vatnið er 36 kílómetrar og það þurfti ekki mikið að bæta við til að geta hlaupið maraþon. Við notuðum þetta líka til að berjast fyrir því að fá malbikaðan hring í kringum vatnið. Síðan hefur þetta lifað. Það er enn verið að hlaupa maraþon í Mývatnssveitinni,“ segir Kristján.

Öflugt frjálsíþróttafólk

Kristján getur þess að á vettvangi HSP hafi líka alltaf verið haldin mjög öflug héraðsmót á Laugum. Síðan kom uppbygging á þeim velli, þ.e. á Laugum, og Þingeyingar fengu á hann góðar hlaupabautir í kringum 1990.

„Héraðssambandið var með býsna öflugt frjálsíþróttafólk á áttunda áratugnum. Þarna voru fjórar mjög öflugar hlaupakonur og ágætir karl-

ar líka. Þetta var mjög öflug hreyfing á þessum tíma. Svo hafa alltaf verið að detta þarna inn góðir frjálsíþróttamenn.“

Hann nefnir einnig að innan íþróttafélaganna hafi oft verið togstreita sem þurfti að vinna úr. „Húsvík er sem dæmi sterkt félag og átti ekki alltaf samleið með héraðssambandinu. Þá þurfti oft að liðka fyrir málum. Þetta er kannski ekki ósvipað og hefur stundum verið á milli Umf. Selfoss og HSK.“

Barátta fyrir áframhaldandi skólahaldi á Laugum

Kristján nefnir að Héraðssamband Þingeyinga hafi á sínum tíma komið Framhaldsskólann á Laugum á laggirnir og alltaf fylgt honum eftir. „Þegar ég kom fyrst að þeim málum var verið að berjast fyrir því að breyta honum í framhaldsskóla. Þá var eldra fyrirkomulagið, héraðsskólarnir, að deyja út. Heimastöðvar héraðssambandsins voru í skólanum á Laugum. Við fengum ævinlega húsnæði hjá þeim. Í heimavistarbyggingunum var rými sem við fengum og svo þegar nýtt íþróttahús kom fengum við líka rými þar. Þetta var mikil barátta og héraðssambandið treysti böndin heima fyrir og var eiginlega bakhjarl þess að geta haldið skólanum áfram og komið honum fram á við. Það voru fyrrverandi og starfandi félagar innan héraðssambandsins sem börðust harðast fyrir því að halda skólanum. Ég var svo settur af ríkinu sem formaður skólaneftndar frá fyrsta ári og var í tíu ár. Ég held að það hafi verið fyrir hina þrautseigu heimavinnu að það tókst að halda honum lífandi. Þetta var ekki auðveld barátta.“

Húsnæðismálin voru umdeild

Kristján kom inn í stjórn UMFÍ árið 1987 og var þar samfelld í 14 ár, eða til 2001. Hvað er honum minnisstæðast frá þeim tíma?

„Það sem ég kom mest inn á var húsnæðismálin. Þá voru menn að fjárfesta í húsum. Þá var svolítill togstreita innan hreyfingarinnar um hvort UMFÍ ætti að vera að eiga svona hús með gistingu. Við keyptum húsnæði í Fellsmúlanum sem var mjög stórt og gott með gistingu en var mjög umdeilt. Þá var ég orðinn gjaldkeri og menn voru alltaf að tala um peninga. Þetta þróaðist lengi en þegar ég var farinn að huga að því að hætta sagði ég einhvern tíma á þingi að þeir gætu losnað við mig þegar ég væri búinn að greiða upp síðustu skuldina og ég stóð við það. Á þessum tíma var líka mikil umræða um Skinfaxa og að



Fæðgarnir Ólafur Helgi og Kristján Elvar eftir að hafa hlaupið Lyðveldishlaup UMFÍ í 99. skipti árið 1994.



Kristján eftir sigur í glímu á Landsmóti á Sauðárkróki 1971.



Kristján á þingi UMFÍ 1985.

reyna að halda honum gangandi. Svo voru líka umræður um landsmót og annað þvíumlíkt. Það sem situr kannski mest í manni svona eftir á er að hafa fengið að vinna með svona góðu fólki. Það var afburða samstaða í þessum hópum sem ég var í og þar myndaðist góð vinátta. Ég tók lítið þátt í erlendum samskiptum, sem voru samt þó nokkur á þessum tíma, enda var ég fyrir norðan, sem gerði það flóknara,” segir Kristján.

Stjórnarfundir vítt og breitt um landið

Kristján starfaði með þremur formönnum, fyrst Pálma Gíslasyni, síðan Þóri Jónssyni og svo Birni B. Jónssyni á lokametrunum. Helga Guðrún Guðjónsdóttir var með honum í stjórninni en hún tók svo við af Birni síðar. Sigurður Þorsteinsson var framkvæmdastjóri þegar Kristján kom inn í stjórnina. Sæmundur Runólfsson tók síðan við því starfi og var allan tímann sem Kristján var í stjórninni. Segir Kristján að hann hafi átt mjög gott samstarf við þá báða. „Það sem var sérstaklega skemmtilegt þennan tíma var að við vorum að halda stjórnarfundum vítt og breitt um landið. Það myndaðist gríðarlega góð stemning í því og maður náði að kynnst svo víða um landið fólki sem var að vinna í þessum geira. Þar urðu til tengsl og sambönd sem maður hefur haldið síðan, jafnvel þó að fólk hafi stoppað stutt við. Þessir fundir sem haldnir voru skiluðu sér á þeim stöðum þar sem við höldum þá. Það varð oft meira líf í starfseminni þar sem við vorum. Þetta var virkilega góð aðferð til að blása lífi í starfið.“

Tenging við Glímusambandið

Kristján segist hafa tengst Glímusambandinu strax þegar hann fór að keppa. Þetta var það lítil eining að margir glímumenn voru þátttakendur í nánast öllu, stjórnnum, þjálfun og keppni. Kristján fór mikið sem fulltrúi Þingeyinga á glímupingun og kynntist þannig stjórnarstarfinu. Hann segist hafa dottið inn sem formaður sambandsins árið 2001. Formennskunni gegndi hann til 2004.

„Þá var smá deyfð yfir starfinu, þannig að við vorum að reyna að fá fleiri félög inn og það tókst þokkalega. Vegna miskliðar voru KR-ingar eiginlega hættir. Það lenti svolítið á mér að reyna að ná þeim inn aftur og það tókst. Næsti formaður á eftir mér var síðan KR-ingur, þannig að það spilaði saman.“

Hvernig finnst Kristjáni glíman í dag? „Hún er nánast ósýnileg og það er svolítið slæmt. Það eru fá félög virk, sem reyndar hefur alltaf



Kristján Yngvason, formaður landsmótsnefndar, við verðlaunin sem veitt voru á Landsmóti UMFÍ á Húsavík 1987.

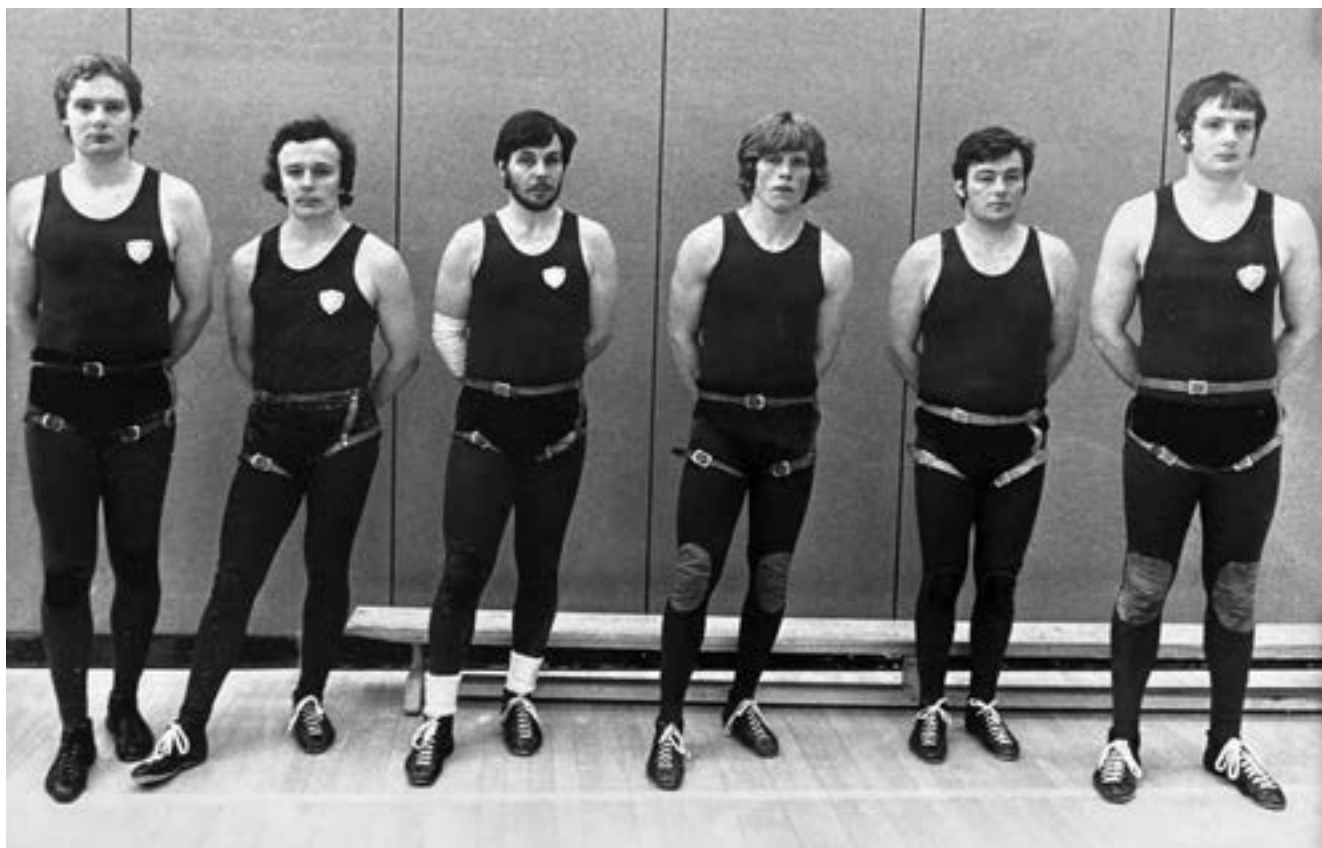
verið, en maður sér í dag nánast aldrei frá glímu í fjölmiðlum. Samt eru þeir í starfi erlendis ef maður grúskar aðeins í því. Glíman er mjög lítið áberandi í dag.“

Bjartsýnn á stöðu UMFÍ

Kristján var að lokum spurður hvernig honum myndist staða UMFÍ vera í dag.

„Hún hefur verið svona upp og ofan en ég er frekar bjartsýnn á hana núna. Ég mætti fyrst á Landsmót UMFÍ 1961 á Laugum. Þá var ég 14 ára og tók þátt í sýningarhópi í Þjóðdönsum. Ég hef mætt á nánast öll mót síðan. Það er kannski eitt eða tvö unglingslandsmót sem ég hef ekki komið á. Þannig hef ég náð að fylgjast með því sem er að gerast. Síðan hef ég oft verið duglegur að koma við á skrifstofu UMFÍ og fá mér kaffibolla. Þannig hef ég líka reynt að halda tengslin eins og ég get.“

UMFÍ er sýnilegra í dag en það hefur verið í mörg ár. Það er náttúrulega gríðarlega gott. Þá get ég og fleiri betur fylgst með hvað er verið að gera. Þetta er orðið meira fólgið í því að drífa almenning áfram. Það finnst mér gríðarlega gott verkefni,” segir Kristján að lokum.



Sveitir HSP-A og HSP-B í sveitaglímu Íslands sem haldin var á Laugum 1978. F.v.: Pétur Vignir Yngvason, Hjörleifur Sigurðarson, Kristján Elvar Yngvason, Eyþór Pétursson, Björn Gunnar Yngvason og Ingi Þór Yngvason.

Þátttaka og gleði vakti eftirtekt á Landsmóti DGI

Landsmót DGI fór fram í Svendborg í Danmörku yfir mánaðamótin í lok júní. Skipuleggjendur mótsins buðu gestum á mótið og fóru utan þau Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, Ragnheiður Högnadóttir, formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ, Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, og Ómar Bragi Stefánsson, framkvæmdastjóri móta UMFÍ.

Landsmót DGI er stærsti íþróttaviðburður Dana og með elstu íþróttaviðburðum sem fyrirfinnast, enda var það fyrsta haldið sem skotkeppni árið 1862 á Vesterbro í Kaupmannahöfn, þar sem íþróttamiðst öð, skrifstofur og ráðstefnuhús DGI eru í dag. Mótið er haldið á þriggja ára fresti en var frestað tvívegis vegna faraldursins. Næsta mót verður haldið í Vejle árið 2025.

Gríðarlegur fjöldi fólks tekur þátt í hverju móti DGI enda margt í boði, 30 íþróttagreinir og um 400 viðburðir af ýmsum toga: leiksýningar, tónleikar og margt fleira. Þátttakendur og mótsgestir voru 20.743 talsins á aldrinum 16 ára og eldri. Þar af voru rúmlega 8.000 keppendur. Stærstur hluti keppenda var 5.700 framhaldsskólanemendur, en það var liður í námi þeirra að taka þátt í mótinu. Um helmingur þátttakenda var á aldrinum 16–23 ára. Aðrir þátttakendur voru m.a. nemendur lýðháskóla og iðkendur íþróttafélaga. Mikill minnihluti þátttakenda er úr röðum almennings, sem kemur á mótið á eigin vegum.

Þátttakan var undir markmiðum skipuleggjenda, sem höfðu stefnt á 25.000 þátttakendur. Hvert íþróttahérað í Danmörku var með markmið um að fjölga þátttakendum á sínu svæði til að ná því. Starfsfólk hvers íþróttahéraðs vann að undirbúningi mótsins og við mótið sjálft og því má líkja landsmótinu við uppskeruhátíð starfsmanna íþróttahéraðanna.

Eftirtektarvert er við Landsmót DGI að viðburðirnir eru haldnir víða um þá bæi sem þeir eru í hverju sinni. Stjórnendur sveitarfélagsins og eigendur verslana vinna náið með skipuleggjendum mótsins og er þátttakendum boðið upp á afslætti í mörgum verslunum.

UMFÍ hefur margoft sent fulltrúa á landsmót DGI og er þess skemmt að minnast að um fimmtíu stjórnendur, formenn og framkvæmdastjórnar íslenskra íþrótt- og ungmennafélaga sóttu mótið heim þegar það var haldið í Álaborg sumarið 2017. Íslenskir gestir á landsmótum DGI og annarri systursamtaka á Norðurlöndunum hafa flutt með sér heim margar góðar hugmyndir og kynnt þær hér á landi.



Frá setningu Landsmóts DGI sem fór fram í Svendborg í Danmörku í sumar.

Hvað tókuð þið heim?

Hvernig fannst íslensku gestunum, hver er lærdómurinn og hvað má hafa í huga hér á landi?

Auður Inga: Fimleikahópar hafa verið mjög sýnilegir á landsmótum DGI í gegnum tíðina og hátíðin verið nánast tileinkuð þeim. En aðrar greinar voru líka sýnilegri en áður. Þátttakendur voru vissulega að keppa sín á milli en aðaláherslan var samt á þátttöku. Það sem stendur upp úr er hversu mikil áherslan er á þátttöku og fjölbreytileika, en það einkenndist m.a. í atriðum á setningarhátíð þar sem „venjulegt fólk“ bar hitann og þungann af atriðunum. Þá var gleði allsráðandi, hvort sem var um að ræða þátttakendur, skipuleggjendur eða sjálfboðaliða.

Það má yfirfæra þessar hugmyndir um þátttökuna og skipulag mótsins til Íslands. Á sama tíma þarf að velta fyrirkomulaginu fyrir sér, þar sem íþróttahéruðin eru ekki öll með starfsfólk.

Upplifun mín er sú að mikil samstaða og samvinna hafi verið milli sveitarfélagsins og DGI. Margar verslanir á svæðinu voru með tilboð og merkingar tengd mótinu og augljóst að sveitarfélaginu fannst mikill heiður að hýsa landsmótið.

Jóhann Steinar: Það sem mest kom á óvart var hversu margir á miðjum aldri í mismunandi formi tóku þátt í sýningum. Mín upplifun er sú að þetta er miklu meiri menningarhátíð en íþróttahátíð og skýrist það sennilega af því að upplifun á keppni er ekki til staðar. Eftirtektarvert var hversu mikil gleði skein úr andlitum þátttakenda.

Ómar Bragi: Það er alltaf hvetjandi og gaman að fara á svona viðburði, sjá nýjungar og upplifa stemninguna. Það er athyglisvert hvað sveitarfélagið og samfélagið allt tekur mikinn þátt í þessu öllu og leggur metnað sinn í að gera viðburðinn enn stórkostlegri.

Ragnheiður: Við vorum svo heppin að rekast á íslenskar stúlkur sem voru þátttakendur í mótinu með lýðháskólum sínum. Þær lýstu fyrirkomulaginu vel fyrir okkur. Skólarnir senda lið á mótið en þátttakendur greiða þátttökugjaldið sjálfir. Athyglisvert er að fjöldi þátttakenda jafngildir 0,4% af dönsku þjóðinni. Ef við heimfærum þetta yfir á Unglingalandsmótið eða aðra viðburði jafngildir það um 1.500 manns hjá okkur.



Frá vinstri: Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, Ómar Bragi Stefánsson, framkvæmdastjóri móta UMFÍ, Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ og Ragnheiður Högnadóttir, formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ.

DGI heita fullu nafni Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og eru samtökin systursamtök UMFÍ í Danmörku. Góð samvinna og vinskapur hefur um árabil verið á milli samtakanna og koma margar hugmyndir að verkefnum UMFÍ frá DGI.

Viltu fræðast um Landsmót DGI í gegnum tíðina? Þú finnur upplýsingarnar hér: <https://www.dgi.dk/landsstaevner/landsstaevner-gennem-tiden>

 **BLIKK EHF**
ÞEKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA
SÍMI 482 2040

Velkomin í Árborg
Lifandi samfélag í alfaraleið!
Við tökum vel á móti þér.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Hagsmunaaðilar þurfa að vinna saman að lausnum svo íþróttir verði fyrir alla

Dr. Ingi Þór Einarsson, lektor við HR, hefur gert rannsóknir á hreyfingu barna með fatlanir. Hann sér lítinn mun á því að þjálfar fatlaða og ófatlaða, því oft er það ekki fötlunin sem hefur mest áhrif á íþróttina eða möguleika viðkomandi á að stunda hana.

„Í íþróttastarfi fatlaðra eru ýmsar áskoranir eins og í öllu öðru íþróttastarfi. Aðgengismál eru gott dæmi. Fatlaðir eiga líka fáar fyrirmyndir í íþróttum. Framboðið er síðan annað mál. Íþróttafélög eiga að vera opin fyrir því að bjóða öllum börnum að taka þátt í íþróttastarfinu og þess vegna er þekking þjálfara, fræðsla og stuðningur á æfingum mjög mikilvægur þáttur. Aðstoða þarf og fræða þjálfara og aðra sem koma að skipulagningu íþróttastarfs við að taka á móti einstaklingum með fatlanir eða sérþarfir,“ segir dr. Ingi Þór.

En hvað geta íþróttafélögin gert til að auka þátttöku barna með fatlanir eða sérþarfir í íþróttum? Þetta er flókin spurning sem engu að síður geymir mörg svör. Ingi Þór segir að þegar börn með fatlanir eru spurð af hverju þau stunda íþróttir svari um helmingur þeirra að þau stundi íþróttir til að bæta sig eða ná árangri. Þegar ófötlugu börnin eru spurð sömu spurningar svara vel yfir 90% þeirra því að þau velji tiltekna grein til að ná árangri og verða betri. „Íþróttafélögin á Íslandi eru í heild sinni mjög keppnisdrifin og ég er mjög hrifinn af því,“ segir Ingi Þór en bendir á að það fyrirkomulag höfði ekkert sérstaklega vel til einstaklinga með fatlanir eða sérþarfir.

„Ég vil auðvitað ekki að íþróttafélög breyti sér. En þau þurfa samt sem áður með virkum hætti að vera opin fyrir einstaklingum með fatlanir. Ég held að ekkert félag sé á móti því að börn með fatlanir stundi íþróttir. En félögin eru ekki endilega að leita eftir þeim. Það þyrfti þess vegna að festa í lög eða reglur íþróttafélaga að íþróttir séu fyrir alla. Í það minnsta eigi þau að gefa öllum möguleika á að stunda íþróttir. Félagin eiga að leggja það á sig,“ heldur hann áfram.

Ingi Þór bendir á að fleiri fletir séu á málinu. Engin ein lausn sé til.

„Sum börn finna sig í hópíþróttum en önnur finna sig í einstaklingsíþróttum. Sum börn byrja til dæmis í einstaklingsíþrótt og finnst ekki gaman í henni til að byrja með en fíla sig síðan mjög mikið en önnur börn eru miklar félagsverur og blómstra frekar í hópíþróttum. Ef íþróttafélögin segjast vera opin fyrir því að allir megi prófa sig og máta er samt ekki víst að það gangi allt saman alltaf fyrir alla.“

Gaman að æfa með öðrum

Ingi segir það skelfilega tilhugsun ef einhverjum detti í hug að leggja niður íþróttafélög sem leggja áherslu á íþróttir iðkenda með fatlanir. Við það tapist samkenndin og jafningjaáhorfið, þ.e. börn með tiltekna fötlun geti ekki lengur æft með jafningjum.

„Það er fráþætt að sjá krakka í félögum úti á landi í hjólastól að æfa handbolta með iðkendum með fatlanir. En það væri áreiðanlega svaklega gaman að æfa með öðrum krökkum í hjólastól. Það sem öðru fremur skiptir máli er að börnin upplifi sig velkomin í íþróttastarfinu. Íþróttafélög þurfa því að finna lausnir á því hvað er hægt að gera. Lausnin er ekki alltaf fullkomin og ekki víst að hún gangi alltaf upp en það þarf að vera gott samtal milli íþróttafélaga sem eru með sérstakt starf með fötluguðum þannig að önnur félög viti af þeim og geti unnið með þeim. Ég held að það sé ekkert félag sem neiti börnum með fötlun um aðgang. En þau gera kannski samt ekkert til að höfða til þessa hóps. Fleiri félög þurfa að bjóða alla velkomna og gera allt sem í þeirra valdi stendur til að finna lausnir sem virka fyrir hvern og einn, þó svo að lausnin sé ekki alltaf fullkomin,“ segir Ingi Þór.



Ingi Þór við sundlaugarbakkann á Ólympiuleikum fatlaðra í Peking árið 2008.

Minna val í dreifðari byggðum

Margt er til fyrirmyndar í íþróttastarfi fatlaðra. Ingi Þór nefnir sérstaklega Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík (ÍFR), Öspina og Fjörð í Hafnarfirði auk Gerplu, sem er með sérstakan hóp í fimleikum fyrir iðkendur með sérþarfir, Sundfélagið Óðinn á Akureyri er með hóp iðkenda með fötlun og Haukar í Hafnarfirði bjóða upp á körfubolta fyrir iðkendur með sérþarfir. Auk þess er fjöldi smærri íþróttafélaga úti um allt land sem leggur höfuðáherslu á íþróttastarf fyrir einstaklinga með fatlanir. Ingi Þór segir lítinn mun á íþróttafélögum í þéttbýli og í dreifðari byggðum hvað eðli íþróttastarfs varðar.

„Í þéttbýli eru oft hópar, félög eða lið fyrir fatlaða eins og Ösp, ÍFR og Nes þar sem einstaklingurinn hefur aðeins meira val. Í Reykjanesbæ hefur fatlaður einstaklingur val um að æfa fótbolta með Nesi eða skrá sig í Njarðvík. Á dreifðari stöðum á landsbyggðinni held ég að einstaklingar hafi sjaldnar það val.“

Stuðningur í íþróttastarfi

Eitt af því sem mikið er rætt um í dag er hvernig hægt sé að veita börnum með fatlanir eða sérþarfir sérstakan stuðning með svipuðum hætti og gert er í skólakerfinu.

Ingi Þór segir þetta vissulega góða umræðu sem þurfi að halda áfram að taka. Sum börn með fatlanir komi vissulega með sérstakar áskoranir til þjálfarans sem verði að vinna með.

„Það er alls ekki sanngjarnt fyrir neinn að eitt barn fái helminginn af tíma og orku þjálfara á meðan hin sextán börnin þurfa að skipta með sér hinum helmingnum,“ segir hann og bætir við að hér þurfi að hugsa í lausnum. Margt sé nefnilega hægt að gera til að draga úr því að einn iðkandi taka meirihluta tímans frá heildinni og því verði að velta fyrir sér möguleikum á stuðningi við fatlaðan iðkanda eða með aðrar sérþarfir.

„Oft eiga fjölskyldur fatlaðra barna rétt á stuðningi og sumar fjölskyldur hafa nýtt sér þann stuðning til að vera stuðningur við íþróttavettvanginn. En það er auðvitað ekki alltaf góð lausn, því fjölskyldan gæti þurft að nota stuðninginn sinn á öðrum stöðum,“ segir Ingi Þór



Ingi Þór Einarsson á sundmóti með Kristínu Þorsteinsdóttur en í bakgrunni sést í Sonju, Anítu og Guðfinn.

og bendir á að lausnirnar geti leynst víða. Þær séu nefnilega til en mikilvægt sé að draga þær fram í dagsljósið.

„Þegar ég var hjá félaginu Nesi í Keflavík var kenndur áfangi í lífsleikni við Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Í áfanganum fóru krakkarnir út á vettvang og unnu sjálfböðavinnu. Við sömdum um það að krakkarnir fengu að koma og aðstoða á æfingum hjá Nesi. Fyrirkomulagið var beggja hagar. Krakkarnir í FS fengu einingar fyrir sjálfböðavinnuna og krakkarnir í Nesi fengu aðstoð á æfingum. Krakkarnir úr FS stóðu sig frábærlega og það var mikil hjálpar að fá að fá þau á æfingar. Kosturinn var að þetta kostaði ekki neitt – nema að hugsa í lausnum,“ heldur Ingi Þór áfram en bendir samt á að vissulega hafi þetta verið auðveldara í tilvikum Ness og Fjölbrautaskóla Suðurnesja, þar sem íþróttafélagið sé í næsta nágrenni við skólann. Því er ekki að skipta í öllum tilvikum og auðveldaði nálægðin samstarfið til muna.

Mikilvægt að skoða nýjar nálganir

Mikilvægt er að opna fyrir ýmsa möguleika og skoða margar nálganir til að ná svipaðri niðurstöðu og nefnd var hér að ofan, þ.e. sem getur leitt til þess að létta undir með þjálfurum á íþróttáæfingum svo að íþróttir verði sannarlega fyrir alla.

„Það má líka velta því fyrir sér hvort útfæra megi þessar pælingar með þeim hætti að þeir sem eru atvinnulausir og í atvinnuleit hafi áhuga á þessu. Við erum með mannskap þarna úti sem er til í að aðstoða þetta íþróttastarf. En mikilvægt er að tengja fólk saman. Það er til fullt af svona lausnum, það þarf bara samtalið til að finna út úr þeim. Það eru örugglega einhver flækjustig í þessu. En úr þeim er hægt að greiða til að finna leiðirnar,“ segir Ingi Þór.

Sú tíð er löngu liðin að fólk sé opinberlega neikvætt í garð íþróttaiðkunar einstaklinga með fatlanir. Ingi Þór telur um 20 ár síðan hann hafi síðast orðið þess áskynja.

„Staðan hefur vissulega breyst og farið heilmikið fram. Umræðan er miklu jákvæðari núna um íþróttir einstaklinga með fatlanir heldur en hún var áður fyrr. Auðvitað þurfa ekki allir að styðja íþróttir fatlaðra af krafti, en maður heyrir sjaldan talað um þær á neikvæðan hátt. Það er alltaf einhver á bremsunni og fólk má alveg hafa sínar skoðanir. Mér finnst íþróttafélögin gera þetta vel og vera mjög samkeppnishæf við annað sem ég hef séð erlendis. Helsti þröskuldurinn sem ég sé er að

íþróttafélögin mættu vera opnari fyrir því að hvetja einstaklinga með fatlanir til að koma til sín og prófa íþróttir hjá þeim, og láta vita að þau séu opin fyrir því að finna lausnir fyrir alla. Lausnin þarf ekki að vera fullkomin.“

Lausnin felst í samtalinu

Ingi Þór segir draumaútfærsluna þá að íþróttafélög og aðrir hagsmunaaðilar fari að ræða meira saman en áður, svo sem um þarfir, drauma og væntingar.

„Við þurfum að fá að vita hvað það er nákvæmlega sem börn með fatlanir og foreldrar þeirra vilja sjá frá íþróttafélaginu sínu. Drauma- staðan er sú að á hverjum einasta stað verði hægt að finna lausn á staðbundnum vandamálum. Við þurfum að skoða hvaða byggingar við höfum, greina aðstöðuna, velta því fyrir okkur hvað þjálfarnir geta og þess háttar. Lausnirnar eru þarna en við erum oft lítið að tala saman. Ég held að lausnin kosti minna og sé nær okkur en margir halda. Ef við bara ákveðum að setjast niður, allir þessir beinu og sjálfsögðu hagsmunaaðilar; fulltrúar íþróttahreyfingarinnar, sveitarfélaga og ríkis, íþróttafólkið og foreldrar þeirra, þá held ég að það sé hægt að finna lausnir á ansi mörgum af þessum vandamálum sem núna standa í vegi fyrir íþróttabátttöku barna með fatlanir. Að sjálfsögðu er hægt að segja að það þurfi meiri peninga og stuðning við verkefnið. En það er ekki stóra mengið. Við getum fundið lausn á því á sjálfbærari og betri hátt svo að íþróttir verði fyrir alla,“ segir Ingi Þór að lokum.

Dæmi um áskoranir þjálfara

Barni finnst gaman að horfa á hópíþróttir í sjónvarpi. Foreldrarnir skrá því barnið sem iðkanda í hópíþróttum. En barnið þolir illa snertingu og á erfitt með að deila hlutum með öðrum, svo sem boltum. Þjálfari stendur frammi fyrir því að vera einn með 28 börn og eitt með sérþarfir, sem vill ekki keppa og ekki snerta aðra og neitar að láta bolta frá sér. Þegar slíkt kemur upp er ósanngjarnnt að velta ábyrgðinni yfir á íþróttafélagið. Þess í stað þarf að finna lausn á málinu svo að enginn beri skarðan hlut frá borði.

Lífsmáttarsýnlegt að eflast félagslega og einangrast ekki

Hjónin **Ófeigur Ágúst Leifsson** og **Pórdís Bjarnadóttir** eru í stjórn Íþróttafélagsins Suðra. Ófeigur tók við formannsembættinu af Vilhelmínu S. Smáradóttur á síðasta ári. Áður hafði Pórdís verið formaður í sex ár en hún gegnir nú starfi ritara. Hún byrjaði 2008 að aðstoða sem foreldri einstaklings með fötlun. Ófeigur hefur í nokkur ár komið að boccia- og taekwondo-þjálfun hjá Suðra.

„Hann var ekki í stjórn þegar ég var formaður en var mér mikið til aðstoðar,“ segir Pórdís og bætir við: „Við ákváðum síðan að fara bæði í stjórn í október á síðasta ári til að reyna að drífa starfið af stað eftir COVID-faraldurinn. Ég sagði honum að hann ætti að vera formaður og hann hlýddi því.“

Æðislegt samstarf

Þau eru fyrst spurð í hverju starf félagsins felist aðallega í dag.

„Það felst mest í því að halda utan um starf félagsins og líka að finna nýjar greinar. Einnig að fá fólk til okkar, bæði iðkendur og foreldra, og svo líka að yngja upp hjá félaginu,“ segir Ófeigur.

„Boccia er langvinsælasta greinin hjá Suðra. Núna eru sautján manns á öllum aldri að æfa boccia tvisvar í viku. Það eru sex ár síðan við byrjuðum í lyftingunum, sem eru afskaplega vinsæl grein. Þar erum við að fá inn yngri iðkendur. Við erum með sjö iðkendur en getum ekki tekið við fleirum út af þjálfaraleysi. Við byrjuðum líka með taekwondo fyrir fjórum árum í samstarfi við taekwondodeild Umf. Selfoss. Þar fá fatlaðir sér tíma. Svo erum við með frjálstar, fótbolta og sund. Þær greinar eru í samstarfi við deildir innan Umf. Selfoss. Í sumum tilfellum eins og frjálsum og sundi æfa okkar iðkendur með iðkendum deildanna. Í fótboltanum eru sér tímar fyrir fatlaða en þjálfarinn er frá knattspyrnu deildinni,“ segja þau. „Við erum mjög ánægð með samstarfið við Ungmennafélagið. Það er æðislegt fyrir okkur,“ bætir Pórdís við.

Mikill vilji hjá sveitarfélaginu

Hvernig er stuðningur samfélagsins í Árborg í tómstunda- og íþróttamálum við einstaklinga með fötlun?

„Ég held að á okkar svæði sé hann bara þokkalegur miðað við það sem gerist annars staðar. En það má alltaf gera betur. Ég hef fundið að það er mikill vilji hjá sveitarfélaginu til að bæta stuðninginn við okkur og hjálpa. Við hjá Suðra og sveitarfélaginu höfum rætt um að fara í einhvers konar vinnu til að ná í börnin og bjóða þeim upp á íþróttaskóla sem yrði einu sinni í viku kannski. Þá myndum við e.t.v. fá gestaþjálfara frá Ungmennafélaginu, þessa vikuna fá fótboltaþjálfara, næstu viku fimleikaþjálfara og svo framvegis, til að hjálpa þessum börnum að komast í meiri hreyfingu. Það yrði á jafningjagrunni,“ segir Pórdís.

Átak til að bæta hreyfingu

„Íþróttasamband fatlaðra er með stórátak í gangi í sambandi við þetta,“ segir Ófeigur og bætir við: „Það gengur út á að bæta hreyfingu hreyfihamlaðra og þroskaskertra og ná þeim fyrr inn í starfið. Þar er notast við ákveðið alþjóðlegt kerfi sem heitir YAP. Hugmyndin er að ráða íþróttakennara til starfa hér á Suðurlandi til að stýra því verkefni. Sá kennari myndi síðan fara inn í Leikskólana og grunnskólana þar sem stefnan er að koma börnunum af stað í hreyfingu. Þetta eru mikið til styrktar- og jafnvægisæfingar og svo líka að efla þau félagslega. Það er lífsmáttarsýnlegt fyrir alla að vera í svona starfi eða hópi til að eflast félagslega og einangrast ekki.“

„Maður sér það núna að fólk með hreyfihömlun eða þroskaskerðingu getur iðkað nánast hvaða íþrótt sem til er í heiminum. Það er t.d. blindur maður sem er í skotfimi. Þar er búið að búa til markbyssur með hljóði þar sem hljóðið breytist eftir því hvar miðað er á skifuna. Þetta er í bogfimi líka. Sem betur fer eru íþróttafélög fatlaðra að taka inn nýjar greinar. Ægir í Vestmannaeyjum fór til dæmis að bjóða upp á handboltaæfingar, sem er frábært. Þetta getum við gert í samstarfi við deildir innan Ungmennafélagsins.“



Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Íþróttafélagsins Suðra og Pórdís Bjarnadóttir, ritari.

Fimm einstaklingar á Special Olympics

Fimm einstaklingar frá Suðra voru valdir til að fara á Special Olympics í Berlín 12.–25. júní á næsta ári. „Þetta er algjör lottóvinningur fyrir okkur. Hvert land fær bara kvóta sem er ákveðin einstaklingar í hverja grein. Tölva dregur þá út og raðar niður.“

Special Olympics eru ekki Ólympíuleikar fatlaðra heldur stórmót sem Kennedy-fjölskyldan kom á fót fyrir eina systurina sem var þroskaskert til þess að gefa þroskaskertum tækifæri til þess að keppa á stórmótum. Þetta eru heimsleikar og rosalega stórt mót. Allt utnumhald er eins og á Ólympíuleikum fatlaðra. Til að komast inn þarf engin lágmark. Það er bara tölva sem segir til um keppendakvóta hvers lands í tilteknum greinum. Yfirstjórn í landinu sendir síðan fyrirspurn á sín félög um hverja þau vilji tilnefna. Svo eru allar tilnefningarnar settar í pott og tölvan dregur út þá sem fá að fara. Íþróttafélagið Suðri var svo heppið að fá fimm einstaklinga, tvo í lyftingar, eina í sund, eina í golf og einn í boccia,“ segja þau.



Á réttstöðumóti, Minningarmóti um Guðmund Ásbjörnsson. Efri röð f.v.: María Sigurjónsdóttir, Sigurjón Ægir Ólafsson, Ólafur Aron Einarsson, Reynir Arnar Ingólfsson og Ólafur Oddur Sigurðsson, fyrrv. þjálfari. Fremri röð f.v.: Örvar Arnarsson, þjálfari, Valdís Hrönn Jónsdóttir og Sigríður Sigurjónsdóttir.



Þátttakendur og þjálfarar á bocciamóti HSK.

Stuðningur HSK við íþróttastarf fatlaðra

Tvö aðildarfélög HSK starfa sérstaklega með fötluðu íþróttafólki: Íþróttafélagið Suðri á Selfossi og Íþróttafélagið Gnýr í Sólheimum í Grímsnesi. Stuðningur og samstarf HSK við íþróttastarf fatlaðra í héraði er einkum í gegnum íþróttanefnd fatlaðra hjá HSK. Í samstarfi við nefndina og félögin hefur HSK um langt árabil haldið héraðsmót í frjálsíþróttum fatlaðra og hin seinni ár hafa mót í fleiri greinum bæst við, eins og í bocchia, golfi og lyftingum.

Í skýrslu íþróttanefndar HSK, sem birtist í ársskýrslu 2018 segir m.a.: „Íþróttanefnd fatlaðra hjá HSK vinnur að íþróttamálum fyrir fólk með fötlun sem æfir íþróttir í Árneshlíð og Rangárvallasýslu. Áhugi er hjá nefndarfólki að ná til allra fatlaðra barna og unglinga sem hafa áhuga á að æfa íþróttir. Mjög margir möguleikar eru til æfinga og keppni og samkvæmt rannsóknum á þátttöku fatlaðs fólks í íþróttum efla þær mjög líkamlega getu, félagslega stöðu og sjálfstraust. Við erum tilbúin til að veita nánari upplýsingar um þessi mál.“

Þetta á enn við og áhugasamir geta haft samband við HSK eða íþróttanefnd fatlaðra.

Engilbert Olgeirsson, framkvæmdastjóri HSK



Stuðningur Grímsnes- og Grafningshrepps við íþróttastarf fatlaðra

Hjá Grímsnes- og Grafningshreppi er helsti stuðningur við einstaklinga með fötlun í íþrótt- og tómstundastarfi í gegnum liðveislu og akstur á viðburði tengda íþróttum og tómstundum.

Flestir fatlaðir einstaklingar í sveitarfélaginu búa á Sólheimum og samskipti varðandi þessi mál fara í gegnum starfsmenn hjá þeim sem halda utan um starfið og þann stuðning sem þau þurfa.

Á Sólheimum eru íþróttafélag, skátáfélag og leikfélag, þar sem einstaklingar með fötlun eru meirihluti þátttakenda. Endurskoðun á samningum við þessi félög er núna í gangi, en leikfélagið hefur t.d. fengið styrk undanfarin ár og er vilji til að festa það í samstarfssamning.

Guðrún Ása Kristleifsdóttir, heilsu- og tómstundafulltrúi Grímsnes- og Grafningshrepps

Stuðningur Sveitarfélagsins Árborgar við íþróttastarf fatlaðra

Sveitarfélagið Árborg rekur öflugt frístundastarf fyrir einstaklinga með fötlun. Er það bæði almennt í frístundaheimilum fyrir 1.–4. bekk grunnskóla og svo í frístundaklúbbunum Kotinu og Klettinum sem eru fyrir 5.–10. bekk. Fyrir 16 ára og eldri er t.d. í boði frístundastarf í gegnum klúbbinn „Selinn“, en þar hittast félagar að jafnaði tvisvar sinnum í viku.

Íþróttafélagið Suðri er með samning við Sveitarfélagið Árborg og sjá þeir um fjölbreytt íþróttastarf fyrir einstaklinga með fötlun. Félagið fær einnig aðstöðu í íþróttamannvirkjum sveitarfélagsins. Suðri er einnig í samstarfi við önnur íþróttafélög í sveitarfélaginu um æfinga og fleira.

Bragi Bjarnason, formaður bæjarráðs Árborgar

Það skiptir máli að félögin fái þá aðstoð sem þau þurfa

Um 2.500 fatlaðir íþróttamenn eru skráðir í félög hjá íþróttahéraðinu Viken í Noregi. Norðmenn hafa lagt mikla vinnu í að tryggja víðtækt framboð íþróttanna fyrir þá sem á einhvern hátt stríða við fötlun.

„Við hjá íþróttahéraðinu erum miðpunkturinn. Við svörum spurningum og veitum upplýsingar þannig að þau sem vilja standa fyrir starfi fái aðstoðina sem þau vilja. Samvinnan er lykilatriði og við liðkum fyrir henni milli félaga. Við styðjum við nýjar deildir og þær sem eru að efla sig. Við erum reglulega í sambandi við félögin þannig að þau viti af okkur. Eins ef foreldri fatlaðs barns vill koma því í íþróttir, þá erum við til svars og reynum að finna félag í nágrenninu,“ segir Martin Wroblewski, þróunarstjóri íþróttanna fyrir fatlaða hjá Viken. Félagssvæðið nær yfir 24.000 ferkílómetra og þar eru 2.500 íþróttaiðkendur sem stríða við fötlun, í 310 félögum.

Norðmenn tala um „parasport“, en „para“ þýðir að vera „við hliðina á“. „Við viljum tryggja að fatlaðir hafi aðgang að íþróttum í nærum-

hverfi sínu. Það þarf ekki að vera með sérstök félög, það er vel hægt að vera með öllum hinum – meira að segja í skotiþróttum,“ sagði Martin. Mörg félög nýta „allidrett“-fyrirkomulagið úr barnastarfinu, þar sem hægt er að æfa fjölda greina, í starf fyrir fatlaða.

Klifrið sló í gegn

Til að ná þessu markmiði stendur Viken fyrir margvíslegu fræðslustarfi, til dæmis um hvernig hægt sé að koma upp íþróttæfingum fyrir fatlaða, hvernig náð sé til fatlaðra sem vilja stunda íþróttir og hvernig stutt sé við þá sem eru með falda fötlun, sem er hópur sem vaxandi áhersla er lögð á.

Á nokkrum stöðum í Viken er árlega haldinn dagur þar sem félög með starf fyrir fatlaða koma og kynna starfsemi sína. Valinn er hent-

ugur staður og síðan er félögunum úr nágrenninu boðið. Allir sem mæta til að prófa fá upplýsingar með heim um hvernig þeir geti stundað þær íþróttir sem kynntar voru. Unnið er náði með framhaldsskólum með íþróttabrautir þar sem nemendur aðstoða við undirbúning og utanumhald dagsins og fá það metið til eininga. Þátttakendur geta verið á hverri stöð eins lengi og þeir vilja, mikilvægast er að finna ánægjuna. Í máli Martins kom fram að vinsælasta greinin á síðasta Paraidrettdagen hefði verið klifur.

Á svæðinu er einnig í boði íþróttavika fyrir fatlaða. Einstaklingarnir eru í búðunum í viku en sveitarfélögin leggja til stuðningsfulltrúa með þeim. Um 50–70 þátttakendur komast að en fleiri vilja vera með. Verið er að leita leiða til að fjölga sætum.



Þegar tónlistin hættir vill þjálfarinn tala

Martin kom inn á það hvernig þjálfarar koma skilaboðum á framfæri á annan hátt en með tali. Bakgrunnur hans er í körfubolta og tók hann dæmi um hvernig tónlist væri notuð í körfuknattleik meðal heyrnarlausra. „Græjurnar eru settar á gólfíð og skrúfað upp í bassanum. Þegar tónlistin er í gangi titrar gólfíð undan bassanum en það hættir þegar tónlistin er stöðvuð. Það er merki um að þjálfarinn vilji koma skilaboðum á framfæri.“

UMFÍ í heimsókn hjá Viken

Um 40 fulltrúar frá UMFÍ og aðildarfélögum heimsóttu Viken-íþróttahéraðið í Noregi um miðjan mars árið 2022. Viken er fylkið sem nær utan um Óslóarborg. Þar búa um 1,2 milljónir manna í 51 sveitarfélagi. Hjá íþróttahéraðinu starfa 18 starfsmenn á sex sviðum.

Í Noregi er eitt íþróttasamband en undir því eru 11 íþróttahéruð, jafn mörg og fylkin, en Norðmenn hafa einu stjórnsýslustigi meira en við. Fylkjunum er samt að fjölga; ákveðið hefur verið að skipta Viken, sem áður var þrjú fylki, aftur upp í þau fylki. Ekki stendur þó til að skipta héraðssambandinu upp. Til hliðar við þau eru 54 sérsambönd. Í flestum sveitarfélögum starfar síðan



Hluti ferðalanganna frá Íslandi.

íþróttaráð, sem heldur meðal annars utan um mannvirkjagerð. Sérsamböndin skiptast síðan líka upp í svæðisbundin ráð.

Íþróttafélögin sjálf eru tæplega 7.600 talsins en voru um 12.000 fyrir nokkrum

árum. Þótt þeim hafi fækkað hefur fjöldi iðkenda haldist svipaður. Innan Viken eru tæplega 1.500 félög, með rúmlega 400.000 félaga.

Bjartsýn á jafnari tækifæri barna með fötlun

Anna Karólína hjá Íþróttasambandi fatlaðra er í skýjunum með ráðstefnu þriggja ráðuneyta sem haldin var í vor.



„Við erum að taka saman lokaábingingar sem unnið var úr. Þetta er frumskógur. En markmiðið er að fylgja málinu eftir, leggja það fyrir ráðherra sem fyrst, virkja fleiri, helst að ráða verkefnastjóra og koma málefnum barna með fötlun í farveg hjá sveitarfélögunum,“ segir Anna

Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi og starfsmaður á þróunarsviði Íþróttasambands fatlaðra. Hún var einn skipuleggjandi og forkólfa að ráðstefnunni Farsælt samfélag fyrir alla, sem haldin var í apríl á þessu ári og fjallaði með

afar viðtækum hætti um tækifæri barna og ungmenna í íþróttastarfi.

Þetta var stórmerkileg ráðstefna. enda stóð Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið að henni í samvinnu við Mennta- og barnamálaráðuneyti auk Heilbrigðisráðuneytis og íþróttahreyfingarinnar.

Á ráðstefnunni var leitast við að koma auga á þær áskoranir sem landsmenn standa frammi fyrir þegar kemur að jöfnum tækifærum barna til íþróttaiðkunar. Á ráðstefnunni og eftir hana unnu fulltrúar íþróttafélaga, íþróttasambanda, sveitarfélaga og fleiri að mótun tillagna að aðgerðaráætlun um fulla þátttöku og virkni fólks með fötlun.

En hvar er málið statt og hvert er framhaldið?

„Það er ljóst að mörg börn eru útilokuð frá þátttöku í íþróttastarfi, meðal annars vegna fötlunar þeirra. Þess vegna var gaman að sjá hversu margir komu á ráðstefnuna í vor frá sveitarfélögum, félagsmiðstöðvum og víðar að. Slíkt fólk er í lykilstöðu til að hreyfa við málinu. Ég sé fyrir mér að félagsmálastjórar geti gegnt stóru og mikilvægu hlutverki í þessum málaflökki,“ segir Anna Karólína, sem er afar bjartsýn á framhaldið.

Íþróttir fatlaðra í grófum dráttum

- Íþróttasamband fatlaðra stofnað 17. maí 1979.
- ÍF hefur yfirumsjón með allri íþróttastarfi sem fatlaðra og vinnur að eflingu hennar um allt land og kemur fram erlendis.
- Fyrsta Íslandsmót fatlaðra var Íslandsmót í lyftingum sem fór fram í sal Ríkissjónvarpsins árið 1977.
- Paralympics-dagurinn er kynningardagur á íþróttum fólks með fötlun.
- Í dag eru 22 íþróttafélag fyrir fatlaða um land allt.
- Skráning íþróttafatlaðra er afar misjöfn. Í skýrslu Íþróttasambands fatlaðra sem lögð var fyrir á Sambandsþingi 2021 kemur m.a. fram að itrekað hafi komið upp umræða um að setja á fót net erindreka um landið sem hafi það hlutverk að fylgja eftir þátttöku barna, með sérstaka áherslu á jaðarhópa og brotfall.
- Í skýrslunni kemur líka fram að leitað var upplýsinga um stöðu íþróttamála fatlaðra í Fjarðarbyggð. Þar voru mörg félög en misvirk. Engar upplýsingar fram um þátttöku, tölfraði eða annað sem tengist íþróttaiðkun fatlaðra á svæðinu. Yfirsýnin var ekki til staðar.

Innan ÍF eru 22 aðildarfélag um allt land:

- **Íþróttafélagið Akur** á Akureyri – 1974 – aðildarfélag ÍBA.
- **Íþróttafélagið Fjörður** í Hafnarfirði – 1992 – aðildarfélag ÍBH
- **Íþróttafélagið Eik** á Akureyri – 1978 – aðildarfélag ÍBA.
- **Íþróttafélagið Ösp** í Reykjavík – 1980 – aðildarfélag ÍBR.
- **Íþróttafélagið Suðri** á Selfossi – 1986 – aðildarfélags HSK.
- **Íþróttafélagið Gnýr** Sólheimum í Grímsnes- og Grafningshreppi – 1983 – aðildarfélag HSK.
- **Íþróttafélagið Nes** á Suðurnesjum – 1991 – Íþróttafélag fatlaðra á Suðurnesjum.
- **Íþróttafélag Fatlaðra** í Reykjavík – 1974 – aðildarfélag ÍBR.
- **Íþróttafélagið Ívar** á Ísafirði – 1988 – aðildarfélag HSV.
- **Bocciadeild Íþróttafélagsins Völsungs** á Húsavík – 1990 – aðildarfélag HSP.
- **Íþróttafélagið Ægir** í Vestmannaeyjum – 1988 – aðildarfélag ÍBV.
- **Íþróttafélagið Þjótur** á Akranesi – 1992 – aðildarfélag ÍA.
- **Sólin** íþróttadeildir fatlaðra í Snæfellsbæ.
- **Sundfélagið Óðinn** á Akureyri – 1962 – aðildarfélag ÍBA.
- **Íþróttafélagið Snerpa** á Siglufirði – 1987 – aðildarfélag UÍF.
- **Íþróttafélagið Gróska** í Skagafirði – 1992 – aðildarfélag UMSS.
- **Íþróttafélagið Viljinn** á Seyðisfirði – 1985 – aðildarfélag UÍA.
- **Íþróttafélag Heyrnarlausra** – 1979 – deild innan Félags heyrnarlausra – ekki innan sambandsaðila.
- **Íþróttafélagið Gáski** – 1982 – óvirkt í dag.
- **Íþróttafélagið Hlynur** – Endurhæfingadeild Landspítalans í Kópavogi – 1983 – hætt.
- **Íþróttafélagið Tjaldur** í Mosfellsbæ – 1984 – hætt.
- **Íþróttafélagið Örvar** á Fljótsdalshéraði – 1985 – aðildarfélag UÍA.
- **Íþróttadeildir fatlaðra** í Stykkishólmi
- **Almenn deild, Íþróttafélagið Gerpla** í Kópavogi – 1971 – aðildarfélag UMSK.
- **Dansfélagið Hvönn** – aðildarfélag UMSK.
- **Keiludeild ÍR** – aðildarfélag ÍBR.



Mikilvægt fyrir ungt fólk að kíkja

Ungmennaráðstefnan **Ungt fólk og lýðræði** fór fram á Laugarvatni í byrjun september.

Guðbjörg Heiða Guðmundsdóttir var á meðal fjölmargra þátttakenda í kaffihússpjalli.

„Mér fannst æðislegt að fá að vera með og fara út fyrir kassann með þátttakendum á ráðstefnunni. Það er augljóst að unga fólk er að leita að styrkleikum sínum. Það spurði mig að einu og öðru þeim tengdu. Ég sagði ungmenninum að vera óhrædd við að finna styrkleikana og hafa kjark til að elta þá,“ segir Guðbjörg Heiða Guðmundsdóttir, forstjóri Marel á Íslandi. Hún var einn af gestum í kaffihússpjalli á ungmennaráðstefnunni Ungt fólk og lýðræði sem fram fór í gamla Héraðsskólanum á Laugarvatni í byrjun september. Ráðstefnan er eins og fyrir ætluð ungu fólk á aldrinum 16–25 ára og er hún skipulögð af ungmennaráði UMFÍ.

Sterkari ungmenni

Ráðstefnan hefur verið haldin árlega frá árinu 2009 og er markmið hennar að efla lýðræðisþátttöku ungs fólks. Markmið ráðstefnunnar er að þátttakendur fái tækifæri til að læra og þjálfra sig og verða sterkari einstaklingar. Um 80 þátttakendur á aldrinum 16–25 ára af öllu landinu tóku þátt í ráðstefnunni alla helgina.

Allar ungmennaráðstefnurnar hafa fjallað um ákveðin málefni. Það sama var uppi á teningnum á Laugarvatni og var yfirskriftin þar Láttu drauminn rætast. Á ráðstefnunni var boðið upp á kynningar, uppörvun og afar hvetjandi málstofur. Einni þeirra stýrði leikarinn og pepperinn Bjartur Guðmundsson, sem kenndi fólk að kjarna sig og bæta framkomu sína, Anna Steinsen frá KVAN fjallaði líka um muninn á jákvæðum og neikvæðum leiðtogum og Sema Erla Serdar, aðjúnt í tómstunda- og félagsmálafraeðum við Háskóla Íslands, stýrði málstofu sem fékk þátttakendur til að velta fyrir sér hvernig hægt væri að stuðla að aukinni þátttöku ungmenna af erlendu bergi brotinnna í skipulögðu íþróttastarfi og þar fram eftir götunum. Sema þekkir vel til málaflökks-





Út fyrir þægindarammann

ins, en hún var um nokkurra ára skeið framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins.

Málstofurnar voru á laugardeginum en kaffihúspjallið sem Guðbjörg tók þátt í daginn eftir. Þar fengu þátttakendur á ráðstefnunni tækifæri til að ræða við fólk úr atvinnulífinu, þingmenn og áhrifafólk í íslensku samfélagi. Á sama hátt og fólk gat ausið úr viskubrunni sínum og gefið góð ráð fékk það þarna tækifæri til að heyra raddir þátttakenda.

Margir draumar

Guðbjörg segir þátttakendur hafa spurt út í ýmislegt, svo sem menntun hennar. Það skýrist auðvitað af því að ungmennin voru mörg í menntaskóla eða nýkomin út á vinnumarkað og að velta framtíðinni fyrir sér. „Það var afar gaman að heyra hvað fólk var búin að móta sér margar og mismunandi sviðsmyndir og hvað draumar fólks voru mismunandi. Fyrir þrítugt vildu sumir þátttakendur vera fluttir að heiman, aðrir vildu vera komnir með fjölskyldu eða eigin rekstur. Vangavelturnar tengdust auðvitað stað og stund og það var skemmtilegt,“ segir Guðbjörg.

Ánægja með kaffihúspjallið

„Við vorum mjög ánægð með málstofurnar og lærðum mikið á þeim. En kaffihúspjallið var nýjung sem sló í gegn. Þar náðist nánd og persónuleg tenging. Þar fékk maður svör við ýmsum spurningum,“ segir Embla Líf Hallsdóttir, formaður Ungmennaráðs UMFÍ.

Hún segir ungmennaráðið hafa verið í skjúnunum með ráðstefnuna. Margir hafi sótt hana á Laugarvatni í fyrsta skipti, en ráðið var skipað eftir sambandsþing UMFÍ á Húsavík í fyrrahaust. Nýtt fólk hafi hins vegar ekki samanburð. Á fyrri ráðstefnum hafi stjórnendum í atvinnulífinu og stjórnaráðgjafum verið boðið í pallborð á lokadegi. Þar hafi þátttakendur ekki getað spurt jafn margra og náninna spurninga og í kaffihúspjallinu. Auk þess hafi pallborðið verið orðið of pólitískt.

„Þetta fyrirkomulag var alveg frábært. Þátttakendur gátu líka valið að fara á milli borða eða setjast aftur við sama borð og áður til að fá betri svör við brennandi spurningum. Það gerði ég,“ segir Embla, sem er þegar byrjuð að undirbúa næstu viðburði ungmennaráðsins, þar á meðal Ungt fólk og lýðræði haustið 2023.



Næstu viðburðir ungmennaráðs UMFÍ

- Myndband um kosti félagsstarfs – vor 2023
- Skemmtisólarhringur – vor 2023
- Samtal ungmennaráða – vor 2023
- Skemmtifölmót – sumar 2023
- Ungt fólk og lýðræði – haust 2023

Gleðin við völd á Unglingalandsmóti UMFÍ

Unglingalandsmót UMFÍ fór fram á Selfossi um verslunarmannahelgina eftir tveggja ára hlé. Formaður HSK segir afar ánægjulegt að tekist hafi að halda mótið. Vinsældir nýrra greina komu á óvart.

„Við vorum búin að undirbúa mótið vel og lengi og síðan gekk það alveg glimrandi vel,“ segir **Guðríður Adnegaard**, formaður Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK). Hún og Þórir Haraldsson, formaður Unglingalandsmótsnefndar, endurtóku sömu vinnuna og gengu sömu spörin þrjú árin í röð, því alltaf var verið að fresta Unglingalandsmótinu af völdum kórónuveirufaraldursins. Allur undirbúningur var langt kominn árið 2020 og aftur 2021 þegar mótnum var frestað. Það gekk loksins þetta árið, enda veiran á undanhaldi með tilheyrandi gleði hjá þátttakendum og öðrum gestum mótsins, sem voru orðnir óvanir því að taka þátt í fjöldaviðburðunum.

Allt fyrir fjölskylduna

Selfosshöllin stóra, nýja fjölnota íþróttahúsið á íþróttavellinum, nýttist afar vel á mótinu. Þar inni hafði frjálsiþróttafólk aðstöðu, þar fóru



Guðríður Adnegaard, formaður Héraðssambandsins Skarphéðins.

nokkrar greinar fram og þar var leikjagarður fyrir yngstu mótsgestina.

Guðríður sagði það því í raun lán í óláni að Unglingalandsmótið hefði frestast síðastliðin tvö ár. Húsið hefði ekki verið risið árið 2020 og ekki búið að taka það í notkun árið 2021.

„Ef við lítum á björtu hliðarnar var þetta eins og himnasending, enda fundu allir eitthvað við sitt hæfi í húsinu. Fullorðnir og börn komu þangað til að leika sér saman,“ segir hún en bætir við að augljóst sé af frestunum að þrjú árgangar hafi orðið af mótinu. Það sé sorglega staðreyndin, því þetta sé góð og heilbrigð skemmtun.

Jaðargreinar slógu í gegn

Guðríður var í hringiðunni alla verslunarmannahelgina og kíkti á nánast allar þær greinar sem í boði voru.

„Mér fannst spennandi að sjá að sumar greinar, þær sem við köllum jaðargreinar, eru að ná mikilli og góðri fötfestu. Greinar eins og bogfimi og strandblak, svo maður tali ekki um kókuskreytingar, voru með fjölmennustu greinunum,“ segir hún og rifjar upp gleðina í andlitum mótsgesta, sem voru til fyrirmyndar.

„Fólk brosti og ánægja skein af hverju andliti.“

Næsta Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina 2023.





Landsmót UMFÍ 50+:

Mikilvægt að sýna fólki að boltinn er farinn að rúlla á ný

Landsmót UMFÍ 50+ var haldið í Borgarnesi um Jónsmessu-helgina. Þátttaka var með minna móti. Framkvæmdastjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar segir mótið hafa verið mikilvægt til að koma fólki út úr COVID-búbblunni.

„Þótt þátttaka hafi verið minni en upphaflega var lagt upp með var það mikilvægur áfangi í því að fá fólk til að stíga út fyrir þægindarammann eftir tveggja ára hlé af völdum kórónuveirufaraldursins og virkja þátttakendur á ný,“ segir Bjarney Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB). Landsmót UMFÍ 50+ var haldið í Borgarnesi eftir tveggja ára hlé og var þetta tíunda mótið. Mótið hófst föstudaginn 24. júní og var setningarathöfn í Hjálmakletti um kvöldið. Kótelettukvöld var haldið á sama stað kvöldið eftir og lukkaðist afar vel.

En eins og Bjarney segir voru talsvert færri þátttakendur en vænst var, meira að segja voru þeir færri en á fyrri mótum.

Bjarney segir það ekkert skrytið. Um þetta leyti hafi verið tvísýnt um allt mótahald og vel hafi getað farið svo að veirufaraldurinn færi aftur á kreik með tilheyrandi röskun og enn einni frestuninni.

„Þetta var vissulega ekki jafn mikil þátttaka og vonir stóðu til. En á sama tíma leit á tímabili út fyrir enn eina faraldursbylgjuna. Þess vegna var gott að geta haldið mótið,“ segir hún og bætir við að það sama hafi átt við um fjölda viðburða sem haldnir voru í sumar, þátttaka hafi verið töluvert minni en árin fyrir Covid. Mögulega hafi fólk enn verið inni í þægindarammanum sínum en margir hafi líka verið orðnir langþreyttir að hanga heima og látið það eftir sér að skreppa loksins í sólarlandaferð.



Bjarney Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri UMSB.

„En það sem skiptir máli er að fólk var að einhverju leyti orðið vant því að vera innan þægindarammans og því má segja að mótið hafi ýtt við því að koma sér af stað á ný. Fólk var ánægt og mjög gott að geta haldið mótið loksins til að sýna fram á að samfélagið væri komið í gang á ný og boltinn farinn að rúlla aftur,“ segir hún.

Forseti Íslands:

„Við erum sigurvegarar í sál og sinni“

Fólk þarf að huga betur að eigin heilsuefingu því forvirkar aðgerðir skila sér margfalt til baka, segir Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands.

„Við erum í vanda, við Íslendingar. Við þurfum að huga að heilsu okkar. Heilbrigðiskerfið nær ekki að ná utan um alla. Við leysum þennan vanda aldrei með því að byggja fleiri álmur og fleiri spítala. Við verðum að huga að forvirkum aðgerðum. Það er margsannað að það fé sem varið er til forvirkra aðgerða af þessu tagi skilar sér margfalt til baka,“ segir Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands. Hann var gestur við setningu Landsmóts UMFÍ 50+ og hélt þar áhrifamikla en hressilegt ávarp um mikilvægi lýðheilsu.

Hann sagði m.a. heilbrigðiskerfið ekki geta sinnt öllum og verða að leita leiða til að fækka þeim sem þurfi á heilbrigðisþjónustu að halda.

„Heilsuefning eldra fólks er eins mikilvæg og hún er fyrir ungviðið. Við sem erum komin á þennan aldur erum búin að átta okkur á því að við komumst ekki á verðlaunapalla á Ólympíuleikum og heimsmeistaraleikum. En við finnum okkur aðrar leiðir. Þá erum við sigurvegarar í sál og sinni. Ég nýt þess mjög að fara út að hlaupa. En ég geri mér fulla grein fyrir því að ég næ ekki sama tíma til dæmis í almenningshlaupum og þegar ég var yngri. Ég keppi alltaf við ljósastaurana og ég vinn þá alltaf!“ sagði Guðni en benti á að samtímis hefði hann líka betur gegn púkanum sem stæði á annarri öxl hans og segði: Þú mátt nú alveg slappa af.

„Um leið og ég er búinn að reima á mig skóna og lagður af stað finn



Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, ásamt Þorsteini Eyþórssyni sem var heiðraður við setningu mótsins. Hann hjólaði Vestfjarðarhringinn í sumar til styrktar Pietasamtökunum. Þorsteinn kom hjólandi inn á setningu Landsmótsins í fullum hjólagalla í Hjálmakletti og vakti mikla athygli.

Ég gleðina yfir því að njóta hreyfingar. Þvílík forréttindi sem það eru að vera maður á miðjum aldri og kominn með smá bumbu, ég get hreyft mig, ég get hlaupið og sprett úr spori. Þetta er ekki gefið,“ sagði hann.



Hlaupið fram úr sér

Keppt var í tólf greinum á Landsmóti UMFÍ 50+ í Borgarnesi. Greinarnar voru: Boccia, bridds, frjálsar íþróttir, golf, göngu-
fótbolti, götuhlaup, körfubolti, pútt, ringó, skák, stígvélakast
og sund.

Allar greinar gengu vel fyrir sig að undanskildum göngufót-
boltanum, en þar fóru keppendur svoltið fram úr sér eins og
Bjarney nefndi. Nokkrir slösuðust og sumir illa þegar þeim varð
fótaskortur á fótboltavellinum. Þar á meðal var Guðlaugur Þ.
Þórðarson, þá utanríkisráðherra, sem tagnaði illa. Hásin
slitnaði hjá öðrum.



Púttmót FÁÍA 60+ í Reykjanesbæ árið 2016.



Hjörtur Þórarinnsson (lengst til vinstri) með síðustu stjórn FÁÍA þegar félagið var lagt niður.



Dans og hreyfing á öskudegi.

FÁÍA hreyfing og heilsufar

Hjörtur Þórarinnsson hefur um árabíl verið einn af öflugri einstaklingum innan ungmennafélags hreyfingarinnar. Hann var virkur félagi í Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra (FÁÍA) um tuttugu ára skeið, en félagið var lagt niður árið 2018. Hjörtur langaði til að rifja upp sögu félagsins og hefur sett saman nokkra punkta.

Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra var stofnað árið 1985. Það voru ákafir áhugamenn sem stóðu að verkefninu undir forystu Guðrúnar Nielsens. Mikil og blómleg starfsemi hafði verið í félaginu um fjórtán ára skeið þegar ég kom að því á aðalfundi haustið 1999. Þar var ég tilnefndur varaformaður félagsins og gegndi því hlutverki til síðasta fundar, sem haldinn var 23. febrúar árið 2018.

Markmið félagsins var frá upphafi að vinna að vellíðan aldraðra með iðkun leikfimi, sunds og annarra íþrótta og stuðla að menntun leiðbeinenda. Jafnframt skyldi breiða út íþróttir aldraðra og stuðla að framkvæmd rannsókna um heilsufræðilegt gildi íþróttaiðkunar aldraðra, afla niðurstaðna slíkra rannsókna og kynna þær.

Fyrstu 14 árin

Fyrstu árin hjá FÁÍA einkenndust af námskeiðahaldi fyrir leiðbeinendur í Reykjavík, farið var í ratleiki, Íþrótta- og leikjadagar voru haldnir árlega á hverjum öskudegi frá árinu 1987, boðið var árlega upp á Sæluvíku á Laugarvatni um níu ára skeið frá árinu 1989, sunddagar og skemmti- og fræðslufundir voru haldnir árlega auk hópleikfimisýningar sem var á Íþróttahátíð ÍSÍ árið 1990.

Leiðbeinendanámskeið

Pungamiðja starfsemi okkar var leiðbeinendanámskeiðin sem haldin voru í Reykjavík. Á árabílinu 1986 til 2013 voru þau haldin níttján sinnum. Leiðbeinendur voru bæði innlendir og erlendir, fremstu fagmenn á sviði heilbrigðismála. Við í félaginu fundum fyrir innlegri þörf fyrir námskeiðin, enda sóttu þau að jafnaði 30 til 130 þátttakendur.

Öskudagshátíðin var haldin árlega allar götur frá árinu 1987. Þar komu saman hópar frá félagsmiðstöðvum í Reykjavík og nágrenni, leikflokkar, kórar, fimleikafólk og dansflokkar og skemmtu sér og sýndu hversu margir möguleikar væru til að láta sér líða vel og leika sér saman.

Með öldruðu fólki við íþróttastörf í áhugamannaliði.

Finum við öll mikla framkvæmdaþörf með fræðslu á heilsufarssviði.

Kynnisferðir og námskeið á landsbyggðinni

Mér varð strax ljóst að fram undan voru mörg spennandi verkefni. ÍSÍ veitti okkur myndarlegan framkvæmdastyrk. Þetta var djörf áskorun til okkar að vinna vel og standa undir þeim væntingum sem fjárstyrkurinn veitti. Með þetta fjármagn í höndum auk árlegs styrks frá ríkinu og Reykjavíkurborg gátum við unnið að kynningu og námskeiðum um allt land. Okkur var ekki til setunnar boðið. Á næstu 18 árum höfðum við kynningu á 90 félagsmiðstöðvum eldri borgara á yfir 50 stöðum á landinu. Meðal verkefna voru boccia, pútt, dansar, leikfimi með hjálpartækjum, boltaleikir, spilaborðkeppni, vatnsleikfimi, almenn heilsufræði og miðlun upplýsinga um gildi hreyfingar. Leiðbeinendur fengu kennslu- og fræðslugögn sem tengd voru þessum verkefnum.

En þessu var betur lýst í eftirfarandi stöku: *Íþróttir ljúfar í leikjum og dösnum með ljóðin og sönginn er fjarlægja kvíðann. Stöðugt við margs konar athöfnun önsnum sem auka við gleði og betri líðan.*

Starfsemi okkar og vinnuástaða FÁÍA gjörbreyttist árið 2000 þegar við fengu vinnu- og skrifstofuástöðu hjá UMFÍ. Þar voru allar aðstæður eins og best var kosið. Fyrirverandi formenn UMFÍ, Hafsteinn Þorvaldsson og Pálmi Gíslason, hófu ásamt undirrituðum samtímis að sinna eldri ungmennafélögum. Þar með féllu verkefnið að hluta til í sama farveg. Samstarfið og samveran opnaði nýjar víddir í verkefninu. Við fengum ómetanlega fyrirgreiðslu hjá starfsfólki UMFÍ, góð ráð og ágætan félagsskap.

Brátt fór starf okkar í kynnisferðunum að bera árangur. Vaxandi áhugi eldri borgara víða um landið kom í ljós. Við komum með

verkefni og sýningaratriði á landsmótin hjá UMFÍ. Sú þátttaka leiddi m.a. til þess að blásíð var til fyrsta Landsmóts UMFÍ 50+ árið 2011. Þetta ræktunarstarf hefur tekið mörg ár að þróast en hefur haldið stöðu sinni og aukist. Á nokkrum stöðum eru árleg landshlutamót í botsía, pútti og ringó og eru það enn helstu keppnisgreinarnar á Landsmóti UMFÍ 50+ Vinnuástaðan hjá UMFÍ var okkur ómetanleg og þakkarverð.

Ungmennafélagið hlýtur hól, hnýttur er félags strengur.

Heimilislausum var húsaskjól einn helsti og vænsti fengur.

Áhugafólki þið auðsýnduð rausn, öldruðum komuð að líði.

Nú finnum við betur framtíðarlausn við framkvæmd á íþróttasviði.

Afmælisritið Aldrei of seint

Í tilefni af 25 ára afmæli félagsins árið 2010 var gefið út 200 blaðsíðna afmælisrit, Aldrei of seint, í ritstjórn Þóris S. Guðbergssonar rithöfundar.

Ljóst var um þetta leyti að félagið hefði markað spor í íþróttasögu landsins með námskeiðum fyrir kennara og leiðbeinendur úr öllum landsfjórðungum.

Þakkir, kveðjur og afmælisóskir

Hér áður fyrr var hreyfing fyrir eldra fólk mjög takmörkuð og naut lítills skilnings hjá almenningsi. Boðskapur FÁÍA var tímabær og á hann alltaf við, að aldrei sé of seint að stunda göngu, sund og leikfimi á efri árum til að halda hreyfingunni sem lengst og njóta efri árana. Þannig hefur fræði sem sáð var borið ávöxt og hugur far fólks breyst í gegnum árin.

Nefnd Eldri ungmennafélaga hefur tekið við keflinu úr hendi FÁÍA og stefnir á að halda uppi heilsuefingu og hreyfingu eldri aldurshópa um land allt.

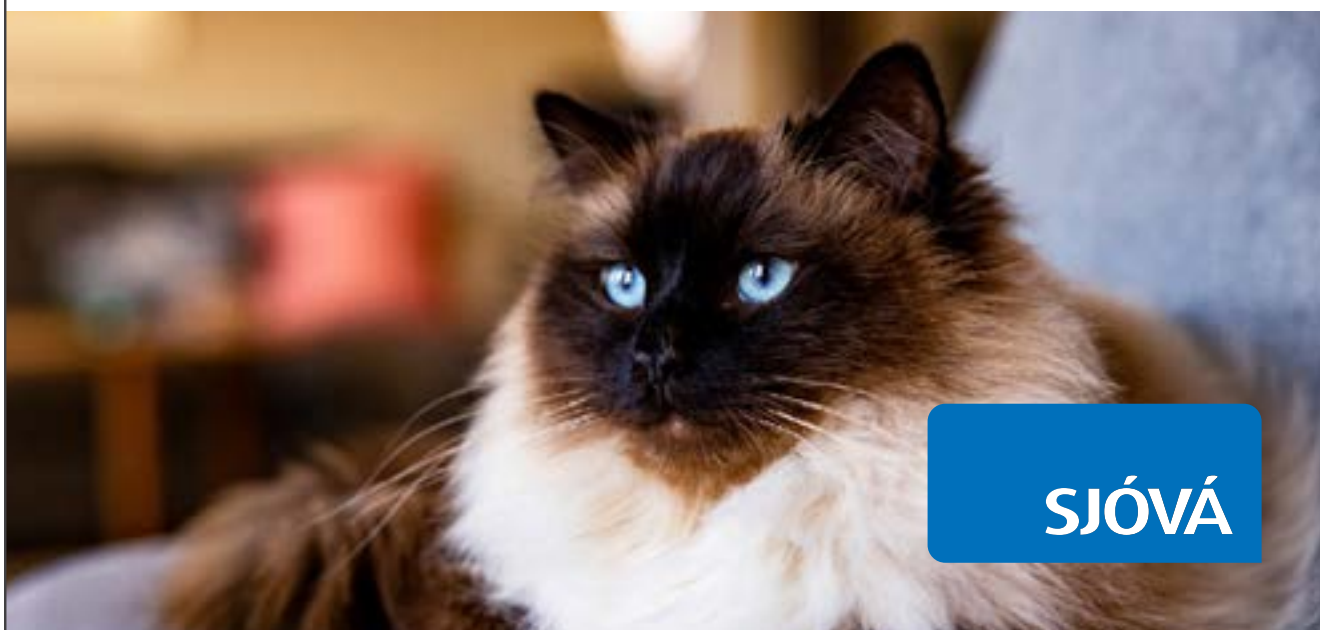
Hjörtur Þórarinnsson



Tryggingar fyrir alla fjölskyldumeðlimi

Þú getur tryggt gæludýrin þín hjá Sjóvá.

Kynntu þér málið á sjova.is



SJÓVÁ

ÍPRÓTTAVEISLA UMFÍ

Íþróttaveisla UMFÍ og UMSK fór fram á sambandssvæði Ungmennasambands Kjalarnesþings síðla sumars. Veislan var haldin í tilefni af 100 ára afmæli UMSK á árinu. Sambandssvæðið er „Kraginn“ svokallaði, en hann markast af Mosfellsbæ, Seltjarnarnesi, Kópavogi og Garðabæ ásamt Álftanesi. Upphaflega stóð reyndar til að halda fjóra viðburði, einn í hverju sveitarfélagi, en einn var felldur niður.



Allir ánægðir í Drulluhlaupi Krónunnar

Íþróttaveisla UMFÍ hófst með Drulluhlaupi Krónunnar í Mosfellsbæ í ágúst. Mikil ánægja var með hlaupið og bíða sjálfboðaliðarnir eftir því að það verði aftur að ári.

„Það voru allir rosalega ánægðir, bæði sjálfboðaliðarnir í brautinni og fjölskyldurnar sem tóku þátt í Drulluhlaupinu. Við vorum auðvitað fáránlega heppin með veður en það var líka svo mikil gleði á staðnum,“ segir Hanna Björk Halldórsdóttir, íþróttafulltrúi Ungmennafélagsins Aftureldingar.

Íþróttaveisla UMFÍ og UMSK hófst með Drulluhlaupi Krónunnar 13. ágúst í nágrenni íþróttamiðstöðvarinnar við Varmá. Hlaupaleiðin var 3,5 kílómetrar með 21 hindrun á leiðinni, klifurnetum, rorum til að renna sér í gegnum, drullupyttum og klifurvegg, auk langrar og hundblautrar rennibrautar sem búin var til úr dúknum sem fauk ofan af íþróttahúsi Hamars í Hveragerði í ofsaveðri í vor.



Hanna Björk Halldórsdóttir, íþróttafulltrúi Aftureldingar.

Sjálfboðaliðar úr frjálsíþróttadeild Aftureldingar unnu með starfsmönnum UMSK við að setja brautina upp en meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu hjá Aftureldingu stóð vaktina á brautinni meðan 400 þátttakendur þreyttu hlaupið, fólk á öllum aldri frá átta ára og upp úr. Stúdboltarnir Eva Ruza og útvarpsmaðurinn og plötusnúðurinn Siggí Gunnars héldu stuðinu uppi við ráslínu, sem sömuleiðis var endamark hlaupsins. Markið var sett við 400 þátttakendur, enda verið að halda hlaupið í fyrsta sinn og óvist hvernig til myndi takast. Niðurstaðan var langt umfram væntingar.

Hanna Björk var á staðnum að fylgjast með og hjólaði alla brautina. „Stelpurnar sem settu brautina upp skemmtu sér mjög vel og stelpurnar í fótboltanum skemmtu sér konunglega. Það var allt eitthvað svo skemmtilegt við Drulluhlaupið. Á svona leiðum má oft sjá buguð börn og einhverja sem treysta sér ekki í eitthvað. En ekki í Drulluhlaupinu, þar voru allir glaðir,“ segir Hanna Björk og rifjar upp að við frágang eftir hlaupið hafi fólk sagst vona að þetta yrði að árlegum viðburði.

„Við erum öll spennt fyrir því að halda Drulluhlaupið aftur á næsta ári, enda munu þá fleiri taka þátt,“ segir hún.



Hundar og fólk hlupu ánægð saman úti á Nesi

Mikil ánægja var með Hundahlaup UMFÍ og Non-stop dogwear.

Hundahlaup UMFÍ og Non-stop dogwear var haldið 25. ágúst á Seltjarnarnesi í samstarfi við UMSK, Ungmennafélagið Gróttu og dýrahjúkrunarfræðinginn Kolbrúnu Örnú Sigurðardóttur, sem fór í fjölda viðtala í tengslum við hlaupið og kynnti það mjög vel á meðal hundaeigenda. Boðið var upp á tvær vegalengdir: 5 km og 2 km. Áhersla var á gleði og kátínu manna og dýra og mæltist það afar vel fyrir.

„Hlaupið var mjög vel heppnað, mikil ánægja með það og í raun tókst það mun betur en ég



Kári Garðarsson, hundaeigandi og framkvæmdastjóri Gróttu.

þorði að vona. Áhuginn á hlaupinu var líka gríðarlegur. Þótt margir Nesbúar hafi tekið þátt komu hundaeigendur langt utan að Seltjarnarnesi í hlaupið,” segir Kári Garðarsson, hundaeigandi og framkvæmdastjóri Gróttu.

Um 200 manns og fleiri hundar tóku þátt í hlaupinu og var eftirtektarvert að þátttakendur á tveimur jafnfljóttum voru á ýmsum aldri. Sumir hlupu til sigurs í 5 km hlaupinu en fjölskyldufólk og aðrir þátttakendur sem alla jafna taka ekki þátt í viðburðum UMFÍ voru áberandi í styttri vegalengdinni.

Kári segir gleðina í hópi hundaeigenda skýrast öðru fremur af því að þetta var í fyrsta skipti sem íþróttahreyfingin vinnur að viðburði með fólki og hundum.

„Þetta var einstakt og ég held að það sé komið til að vera og við viljum gera það stærra,” segir Kári að lokum.



Forseti Íslands: **Takk fyrir mig!**

Forsetahlaup UMFÍ var ein af nýjungunum í Íþróttaveislu UMFÍ. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, segir hlaupið hafa heppnast afar vel og naut hann þess að skokka með grönnum sínum.

„Að mínu mati heppnaðist hlaupið afar vel. Öll sem komu að undirbúningi þess eiga hrós skilið, félagar í skokkhópum Álftaness og Garðabæjar, fulltrúar UMFÍ og UMSK og annað gott fólk,“ segir Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands. Hann tók fullan þátt í Forsetahlaupi UMFÍ, sem haldið var í fyrsta sinn á Álftanesi 3. september. Þetta var fyrsta skiptið sem hlaupið er haldið og markaði það lok íþróttasumars og íþróttaveislu UMFÍ.

Rúmlega tvö hundruð þátttakendur voru skráðir í hlaupið, þar sem annars vegar var í boði að hlaupa eina mílu, eða rétt rúma 1,6 kílómetra, og hins vegar fimm kílómetra. Fyrri hlaupið var sprettur við Íþróttamiðstöðina og næsta nágrenni. Hinn var öllu lengri og náði að hlaðinu á Bessastöðum, þar sem hlauparamir sneru við.

Guðni Th. var á meðal þeirra sem tóku þátt í báðum hlaupavegalengdunum en afhenti jafnframt verðlaun í fjórum flokkum karla og

kvenna og ungmennaflokki. Að hlaupi loknu var öllum þátttakendum boðið upp á pylsur og með því til að kæla sig niður, enda veðrið afar gott.

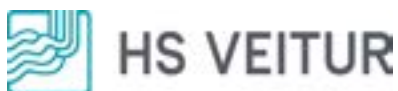
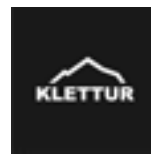
Guðni naut þess að skokka með grönnum sínum á nesinu og mörgum fleirum.

„Öll tókum við þátt á eigin forsendum, sum til að hlaupa sem hraðast og ná sem bestum tíma, önnur til þess að njóta hreyfingar og félagskapar. Ekki skemmdi fyrir að veðrið var frábært og að hlaupi loknu gátu keppendur og aðrir viðstaddir brugðið á leik,

notið hressingar eða bara spjallað við mann og annan. Sem sagt: Takk fyrir mig og ég hvet öll þau sem á því hafa tök að hreyfa sig á þann hátt sem mesta gleði vekur, með því að ganga eða hlaupa, æfa íþróttir eða arka á fjöll. Hreyfing getur aðeins aukið vellíðan og lýðheilsa er eitt mikilvægasta viðfangsefni samtímans,“ segir hann.

„Ég hvet öll þau sem á því hafa tök að hreyfa sig á þann hátt sem mesta gleði vekur, með því að ganga eða hlaupa, æfa íþróttir eða arka á fjöll. Lýðheilsa er eitt mikilvægasta viðfangsefni samtímans.“

Takk fyrir stuðninginn



FJARDABYGGÐ



Í svalalokunum erum við betri!

Með glerbrautarkerfi frá Aðalgeri getur þú notið sólarinnar vetur, sumar, vor og haust.

Hafið samband og við gerum verðtilboð!

Vizyon
Aðalger ehf

Skeiðarás 8 | 210 Garðabæ | Sími 888 4537 | www.adalger.is | adalger@adalger.is



Keppnishjólreiðar sem líkamsrækt

– Svona getur þú byrjað þjálfunina

Hvernig er best fyrir nýliða að hefja þjálfun í keppnishjólreiðum?
Hér eru nokkur góð ráð til að byrja á götunum.

Þú hefur nýlega keypt þér götureiðhjól, hjóla-fataskápurinn er kominn á sinn stað og hjóla-skórnir tilbúnir til að smella þeim í pedalana.

Þú hugsar kannski: „Hvernig í ósköpunum er best að fara af stað í þjálfuninni?“

Í þessari grein, sem fengin er af danska VoresPuls-vefnum, er reynt að sýna hvernig þú getur byrjað og hvernig þú getur komist vel af stað. Hjólaþjálfun á vegum snýst nefnilega ekki bara um að hjóla nokkra kílómetra. Eins og með svo margt annað er mælt með að þú byrjir á sjálfum þér.

Hvað ætlar þú þér með keppnishjólinu þínu?

Ef þú hefur fjárfest í keppnishjól hjóli hefurðu líklega í huga hvað þú ætlar að nota það í. Kannski er markmiðið að komast í betra form, léttast eða taka þátt í hjólakeppni en kannski finnst þér bara gaman að hjóla. Þú keyptir alla vega ekki dýrt keppnishjól til að láta það standa ónotað.

Skilvirkasta þjálfunin fyrir þig byggist að miklu leyti á markmiðum þínum og þeim tíma sem þú hefur til þjálfunar. Því er gott að gera sér ljóst hverju þú vilt ná með þjálfuninni og hversu miklum tíma þú ætlar að eyða í hana.

Það er alltaf gott að finna aðra einstaklinga sem eru í sömu sporum og þú til að hjóla með.

Þó að ekki séu enn sem komið er margir hjólreiðaklúbbar hér á landi má alltaf finna einhverja sem hafa sama áhugamál. Burt séð frá persónulegu markmiði þínu og hvort þú ætlar að hjóla með öðrum eða ekki byrja allir byrjendur frá grunni.

Svona byrjar þú

Hjólaþjálfun á vegum er að miklu leyti líkamsræktarþjálfun. Í öðrum greinum hjólreiða skipa styrkur og tækni stórt hlutverk en á veginum er það fyrst og fremst líkamlegt form sem skiptir máli. Ef þú ert vanur því að vera virkur og stunda íþróttir, eins og hlaup eða sund, stendurðu betur að vígi sem byrjandi, því þá ert þú líklega þegar í góðu líkamlegu formi.

Burt séð frá því hvort þú ert að byrja frá grunni eða ekki er mælt með rólegri byrjun. Í byrjun geturðu haft hverja æfingu innan við klukkutíma. Gefðu þér góðan tíma til að kynnast hjólinu, finndu þægilega stöðu, lærðu vel á giru og bremsur og hjólaðu bara hægt og rólega með fótunum.

Í framhaldinu getur þú smám saman byrjað að lengja æfingartímann og auka styrkinn.

Vertu óhræddur við að henda þér í allt að tveggja tíma æfingar. Tveir timar af þolþjálfun

hljóma kannski eins og full mikil ákefð, en hjólreiðþjálfun þarf alls ekki að vera svo erfið.

Öfugt við til dæmis hlaup miðast hjólreiðþjálfun mikið við fæturna. Efri hluti líkamans þarf bara að halda líkamanum stöðugum á meðan fæturnir vinna verkið. Yfirleitt setur því hálf tíma hlaupaþjálfun meira álag á líkamann en hálf tími á keppnishjólinu. Hjólreiðþjálfun er eins erfið og þú gerir hana. Það segir sig líka sjálft að það þarf að vera erfitt öðru hvoru ef þú vilt fá sem mest út úr þjálfuninni.

Stöðug þjálfun er mikilvæg

Í byrjun finna margir að þeir eru fljótir að bæta sig. Ef þú byrjar vel og æfir reglulega muntu líklega taka eftir því að þú bætir þig, ef ekki frá viku til viku, þá frá mánuði til mánaðar. Þú getur hjólað aðeins erfiðar og aðeins lengur og hjólreiðarnar verða auðveldari í heildina.

Þegar þú hjólar ert þú að mestu leyti að þjálfa loftháð kerfi líkamans. Þetta þýðir að þú bætir getu líkamans til að framleiða orku með súrefni. Þýtt á hjólreiðþjálfun þýðir þetta að vöðvarnir verða betri í að taka upp og vinna með súrefni og geta því unnið lengur og á meiri hraða. Þú getur því hjólað hraðar og lengur.

Ef þú finnur að þú kemst í betra form með því að hjóla er það vegna þess að þú hefur þjálfað loftháð kerfi líkamans. Þú munt ekki endilega sjá að fótavöðvarnir séu orðnir stærri eða sýnilegri, en blóðrásin hefur eflst og það er það sem skiptir máli.

Það tekur tíma að ná loftháðum framförum en því miður endast þær ekki að eilífu. Ef þú hættir að æfa fer loftháð kerfi líkamans hægt og rólega aftur á upphafsstaðinn og þú verður í verra formi. Ef þú hættir að ögra líkama þínum líkamlega kemstu ekki í betra form. Hjólreiðaþjálfun snýst því að miklu leyti um að vera þrautseigur og æfa stöðugt yfir lengri tíma. Sagt er að áhrifaríkara sé að æfa nokkrum sinnum í viku í styttri tíma í einu heldur en að keyra eina langa æfingu öðru hvoru.

Ef þú vilt hjóla í þrjá tíma á viku færðu meira út úr því að æfa vel í eina klukkustund í senn þrisvar í viku frekar en að æfa þrjá tímuna einu sinni í viku. Þannig leggur þú stöðugt áherslu á loftháða kerfið þitt og þvingar líkamann til að bæta sig.

Hugaðu að mat og drykk

Eins og áður hefur komið fram er vissulega hægt að hjóla í tvo tíma í senn, jafnvel fyrir þá sem eru tiltölulega nýlega byrjaðir að æfa. Það krefst þess einfaldlega að orkubirgðir þínar séu nægilega fylltar. Þegar líkaminn vinnur loftháð notar hann næringarefnin úr matnum til að búa til orku til að stíga pedalana.

Stærstur hluti orkunnar kemur frá bruna kolvetna en fita er einnig orkugjafi. Af því meiri styrkleika sem þú hjólar, þeim mun meiri hluti

orkunnar kemur frá bruna kolvetna. Fyrir byrjendur eru kolvetni venjulega aðalorkugjafinn.

Þetta ferli er alveg eðlilegt. „Vandamálið“ er bara að birgðir okkar af glúkógeni, eins og kolvetnabirgðir í vöðvum eru kallaðar, eru frekar takmarkaðar. Ef þú hjólar á styrk þar sem lang stærstur hluti orkunnar kemur frá kolvetnum getur líkaminn orðið orkulaus eftir einn og hálfan til tvo tíma. Flestir þjálfðir hjólreiðamenn þekkja þá tilfinningu sem „að verða kalt“.

Mikilvægt er því að þú fyllir á orku meðan á æfingunni stendur – og áður en þú heldur af stað. Ef æfingin er lengri en einn og hálfur klukkutími er mælt með því að þú neytir á bilinu 30–60 g af kolvetnum á klukkustund meðan á æfingunni stendur. Þú getur gert þetta annaðhvort í formi vökva eins og orkudrykks eða fastrar fæðu eins og banana, kolvetnaríks brauðmetis eða orkustangar.

Auk þess er auðvitað mikilvægt að tankurinn sé vel fyllt áður en lagt er af stað. Það er ekki að ástæðulausu að hafrámjöl, pasta og hrísgrjón hafa lengi verið þekkt sem klassískur „hjólreiðamat“, því þau matvæli eru rík af góðum kolvetnum.

Vökvi er líka mikilvægur fyrir frammistöðu þína. Þegar þú hjólar missir þú vökva í formi svita og með útöndun. Einstaklingsbundið er hversu mikið hver þarf að drekka til að vinna upp vökvatapið og fer það auðvitað líka eftir erfiðleikastiginu.

Þú getur haft það sem þumalputtareglu að reyna að drekka hálfan til heilan lítra á klukkustund en það getur stundum verið erfiðt að muna að drekka nóg. Reyndu að venjast því

að taka einn eða tvo sopa úr brúsanum á 10–15 mínútna fresti þannig að þú fái stöðugt smá vökva meðan á æfingunni stendur. Vatn er mjög gott, en ef þú svitnar mikið eða ef þú þarft að hjóla lengi eða af ákefð ættir þú að íhuga að bæta við söltum eða nota orkudrykk með kolvetni í brúsanum.



HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Aðildarfélag

Brettafélag Hafnarfjarðar
Hjólreiðafélag Akureyrar
Hjólreiðafélagið Bjartur
Hjólreiðafélagið Tindur
Hjólreiðafélag Reykjavíkur
Íþróttafélagið Höfrungur
Íþróttafélagið Vestri
Knattspyrnufélagið Víkingur
Siglingaklúbburinn Drangey
Sundfélag Hafnarfjarðar
Sundfélagið Ægir
Umf. Afturelding
Umf. Breiðablik
Umf. Grindavíkur
Umf. Njarðvíkur 3N

Vorespuls.dk

Á vefnum vorespuls.dk má finna margs konar upplýsingar um hjólreiðar og hvernig best er að æfa þær.

NÝTT!
JOSERA
HELP

Josera
örugg af vinnu

VIÐ HJÁLPUM⁺
ÞVÍ ÞÚ SÝNIR UMHYGGJU

Hjálpaðu fjórfætta vini þínum að líða betur með sérhönnuðri fóðri. HELP fóðrið er bæði til fyrir hunda og ketti!
JOSERA HELP - BÚÐ TIL AF DÝRALÆKNUM



Joserabúðin | Ögurharfi 2 | joserabudin@joserabudin.is | joserabudin.is

Bjargar upptökum af Landsmótum UMFÍ

Kvikmyndagerðarmaðurinn **Marteinn Sigurgeirsson** hefur unnið að því í gegnum árin að safna saman efni sem tekið hefur verið upp á Landsmótum UMFÍ. Fyrsta mótið var haldið árið 1909 og síðasta stigamótið á Selfossi árið 2013.



Marteinn Sigurgeirsson kvikmyndagerðarmaður.

„Þetta er heilmikil vinna og mörg ár hafa farið í verkið,“ segir kvikmyndagerðarmaðurinn Marteinn Sigurgeirsson, sem hefur lengi verið viðloðandi vinnu við sögu UMFÍ og íþróttastarfs á Íslandi. Sjálfur er hann frá Selfossi, sem er á sambandssvæði HSK, en hefur búið um árabíl í Kópavogi, á sambandssvæði UMSK. Honum er umhugað um varðveislu sögunnar og sýndi m.a. heimildarmynd af sögu mótanna á sögusýningu sem opnuð var í tengslum við

aldarafmæli Ungmennafélags Íslands 2007.

Ljósmyndir voru teknar af fyrstu mótunum og var ekki byrjað að kvikmynda þau fyrr en á landsmótinu á Hvanneyri árið 1943.

Marteinn hefur hægt og bitandi safnað upptökum af mótunum saman í þeim tilgangi að varðveita þær og gefa landsmönnum möguleika á að njóta minninganna.

„Þetta er mikil vinna. Upptökurnar liggja víða og því er gott að hafa afrit af þeim á ein-

um stað. Ég hef safnað efninu víða. Ég átti til dæmis ekki upptökur af afmælistóttinu á Akureyri árið 2009. Það var mjög flott og sólin skein. Upptökur af öllum mótunum voru til hjá RÚV og keypti ég ákveðnar mínútur af þeim. Það má líta svo á að þetta gerist í skrefum. Nú eigum við nokkrar mínútur af hverju móti. En við getum fjölgað þeim, fært myndefnið í aukin gæði og stækkað umfjöllunina. Það tekur meiri tíma og kostar auðvitað sitt,“ segir hann og bætir við að mótahaldið sé ná tengt sögu héraða landsins. Sex til átta landsmót hafi verið haldin í hverjum landsfjórðungi. Marteinn hefur þegar gert eina heimildarmynd um sögu landsmótanna á sambandssvæði HSK og kom hún út fyrir nokkrum árum.

„Það væri gaman að klára hringinn með myndefni í fullum gæðum. Það er svólitil vinna, að sjálfsgöðu. En það væri gaman,“ segir hann.

Þekktir tókumenn

Margir af þekktustu leikstjórum þjóðarinnar hafa fest Landsmót UMFÍ á filmur og hefur Marteinn samið við þá um höfundarrétt á efninu. Leikstjórinn Reynir Oddsson tók upp allt Landsmótið á Laugum árið 1961. Reynir skráði sig á spjöld íslenskrar kvikmyndasögu þegar mynd hans Morðsaga var frumsýnd árið 1977. Marteinn segir mikið af áhugaverðu myndefni til á spólum, eins og frá Laugum, en þar var synt í ísköldu vatni í tjörn sem hafði verið stífluð.

„Það er margt forvitnilegt til á upptökunum. Á efni sem tekið var upp á landsmótinu á Laugarvatni árið 1965 má sjá upptökur af því þegar hljómsveitin Mánar spilaði í fyrsta sinn opinberlega. Þar er líka heilmikið viðtal við Labba sem tekið var í Glóru,“ heldur Marteinn áfram.

Marteinn hefur safnað saman á einn stað öllu því efni sem hann hefur fundið og búið til gróflípt eintak af upptökunum þar sem hægt er að skoða fimm mínútur frá hverju móti til Landsmóts UMFÍ á Selfossi árið 2013. Á upptökunum má m.a. sjá viðtöl við Svein í Kálfskinni, Gísla Halldórsson, Reyni Karlsson, Hafstein Þorvaldsson, Hörð Óskarsson sundkennara og marga fleiri. Upptökurnar eru vistaðar á myndasvæði UMFÍ og er hægt að skoða þær þar.



Frá keppni í hástökki á Landsmótinu á Akureyri 1955.

Gamla myndin: Landsmótið á Þingvöllum 1957



10. Landsmót UMFÍ var haldið á Þingvöllum dagana 29.–30. júní árið 1957. Þetta ár fagnaði UMFÍ hálfri aldar afmæli og var stjórn UMFÍ staðráðin í að halda myndarlega upp á tímamótin. Landsmótið var á margan hátt öðruvísi en önnur. Þegar stjórn UMFÍ bað Hermann Jónasson, þáverandi forsætisráðherra, um leyfi til að halda mótið veitti hann það með því skilyrði að ekki yrði seldur aðgangur inn á mótið. Stjórn UMFÍ brá þá á það ráð að fá myndlistarkennarann Þór Sigurðsson til að hanna merki fyrir sig í tilefni af 50 ára afmæli félagsins. Á merkinu mátti sjá hvítbláan fána á birkilaufi með stöfum UMFÍ. Það þótti táknrænt fyrir starf og hugsjónir ungmennafélaganna.

Merki þetta var selt og var andvirðið nýtt til að fjármagna Landsmótið.

Fleiri nýjungar litu dagsins ljós á Landsmótinu. Keppnisgreinum var fækkað töluvert frá fyrri mótum. Niðurskurðarhnífum var miskunnarlaust beitt og féll meira að segja þjóðaríþróttin glíman niður í fyrsta sinn. Og þetta var líka eina skiptið sem slíkt gerðist.

Af öðrum greinum má nefna að handbolti kvenna fékk að halda sér en knattspyrnu karla

var bætt við. Öllum starfsíþróttum var hins vegar kastað fyrir róða. Frjálsíþróttagreinum kvenna fækkaði úr fimm í tvær en úr þrettán í níu hjá körlum.

Mótið fór fram á Þingvöllum, þar sem er engin sundaðstaða nema í vötnum, lækjum og sprænum sem spretta ísköld fram undan hrauni. Í bókinni Vormenn Íslands eftir Jón M. Ívarsson segir að fólki hafi þótt það boð frágangssök að synda í Þingvallavatni. Afráðið var því að færa greinina til Hveragerðis, enda vatnið þar töluvert heitara en inni í landi.

Eftir mikla íþróttaskemmtun yfir daginn á þessu hálfri aldar afmælistóti sló fólk ekki slöku við, heldur skelti sér á dansleik þar sem dansað var undir fögrum tónum hljómsveitar Björns R. Einarssonar, sem spilaði vínarkrus, ræl, valsa og rokk inn í nóttina.

Á myndinni hér að ofan sést gott viðbragðið í 5 km hlaupinu. Jón Gíslason frá Vallholti í Eyjafirði bar sigur úr býtum, en hann er lengst til hægri í fremstu röðinni. Hann var jafnframt fyrstur í mark í 1,5 km hlaupi.

Glacier lagoon

ÓGLEYMANLEG SIGLING

Með hjólabát eða zodiac gúmmibát á Jökulsárlóni

WWW.ICELAGOON.IS

Bókanir í síma 478-2222 milli 9 og 17 eða í tölvupósti booking@jokulsarlon.is

BÍLALIND
BÍLASALA



LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 • Kópavogi • 510 7900

AKUREYRARAPÓTEK

KPMG

HREVFILL
5 88 55 22

Eiríkur J Ingólfsson ehf
Sólbakka 8
310 Borgarnesi

FISKVERSLUN
SUBURLANDS
Ferskur fiskur • Fresh fish

Börn og foreldrar æfa karate

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



Forsvarsfólk Karatefélags Reykjavíkur er alltaf að leita leiða til að vekja áhuga fólks á greininni. Ein þeirra er að fá foreldra ungra iðkenda til að æfa á sama tíma og börnin í stað þess að sitja með hendur í skauti á bak við gler.

Karatefélag Reykjavíkur er elsta karatefélag landsins og fagnar 50 ára afmæli á næsta ári. Það er aðildarfélag Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR). Iðkendur eru um 140 og eru um 70% þeirra börn og ungmenni. Félagið hefur undir beltinu bæði karatemann og karatekonu ársins.

Karatefélag Reykjavíkur bryddaði upp á þeirri nýjung fyrir nokkrum árum að bjóða foreldrum að æfa greinina á sama tíma og börnin. Þessi þjónusta hefur verið vinsæl, enda sniðug leið til að virkja foreldra í hreyfingu á sama tíma og börn þeirra, að sögn Gunnars Sigurðarsonar, formanns félagsins.

„Fimmtán manna hópur æfir í einum sal á meðan börnin eru í hinum salnum. Þau æfa á sama tíma og gera sömu æfingar. Við gefum okkur oft ekki tíma til að hreyfa okkur en með þessu er fólk hvatt til að nýta tímann í stað þess að sitja og horfa á símann sinn. Við erum á besta útivistarsvæðinu í Reykjavík. Við hvetjum því alla foreldra til að nýta tímann í lauginni eða fara í göngu, þar sem Laugardalurinn hefur upp á fjölmargar frábærar gönguleiðir að bjóða,“ segir Gunnar, sem tók við formannsstöðunni í byrjun árs 2021 eftir að hafa æft karate síðastliðin 7–8 ár.



Alltaf á tánum

Gunnar segir karatefólk ætíð vera vakandi fyrir því að dreifa áhuganum á greininni. Ein þeirra leiða er að láta æfingagjöldin kallast á við frístundastyrk borgarinnar.

„Við stefnum á að hækka ekki æfingagjöld umfram frístundastyrkinn, því það er fullt af fólki sem á ekki pening. Ef þú getur ekki borgað æfingagjöldin mætum við þeirri stöðu, við förum ekki í harðar innheimtur. Iðkendum fá líka ókeypis búning og þá vantar viðkomandi aldrei neitt. En auðvitað höfum við þröng fjárráð, því allur peningur sem kemur í kassann rennur beint inn í félagsstarfið. Þjálfararnir okkar eru heldur ekki launaðir, því við höfum einfaldlega ekki efni á því. Við reynum samt að koma til móts við þá með einum eða öðrum hætti. Þótt æfingagjöldin séu lág eru þau fastinn okkar. Síðan þurfum við auðvitað að eiga sjóð, því við erum í leiguhúsnæði. En þetta hefur samt alltaf gengið,“ segir Gunnar. Gunnar segir ástæðu þess að hann hafi ákveðið að gefa kost á sér í formannsembættið þá að félagið hafi gefið honum meira en hann því.

„Það er mjög mikilvægt að foreldrar láti til sín taka í starfi íþróttafélaga. Það á ekki að vera fast í því að fáir sjái um allt. Við verðum að hafa félagsþroskann í að láta okkur umhverfi barna okkar varða, ekki bara sitja og láta aðra alltaf sjá um hlutina. Þetta er ákveðinn ungmennafélagsandi. Fólk þarf að vilja leggja af mörkum. Formúlan byggir einmitt á þeim grunni. Um leið og það fannst að ungmennafélagið var að gera eitthvað fyrir samfélagið og árangurinn varð sjáanlegur voru fleiri til í að leggja af mörkum. Karatefélag Reykjavíkur er rekið af ungmennafélagsandanum. Það er fullt af fólki hér sem finnur sinn vettvang hjá okkur. En við erum öðrum fremur ungmennafélag. Við mælum ekki árangur okkar í Íslandsmeistarátitlum, heldur í brosum barnanna sem æfa hjá okkur. Þarna eru svo hamingjusamir krakkar. Ungu iðkendurnir skila sér líka upp í unglíngahópin, því þar hættir enginn af óánægju. Hér eru allir bestu vinir og það sést á árangrinum,“ segir Gunnar að lokum.

Karatefélag Reykjavíkur í hnotskurn

- Aðildarfélag Íþróttabandalags Reykjavíkur
- Æfingaaðstaða í kjallara Laugardalslaugar
- Er með öflugt starf fyrir börn 6–11 ára og ungmenni 12–16 ára
- Þau sem vilja geta mætt og prófað ókeypis í tvö skipti

Takk fyrir stuðninginn

101 Reykjavík fasteignasala ehf.

Aðalglær ehf.
Akureyrarapótek

Alcoa
Allt í járnum ehf.
ALM verðbréf
Alþrif ehf.
Apótek Suðurlands ehf.
ASÍ
Askja ehf.
Asterix ehf.
Auðhumla sf.

Báran stéttarfélag
Benni pípari
Bífréiðastöð ÞÞÞ
Bífréiðaverkstæði Ægis ehf.
Bílalind ehf.
Bílamálan Egilsstöðum ehf.
Bílaust ehf.
Bílar og tjón
Bláa lónið
Blikk ehf.
Blikkrás ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Blómasetrið
Bókhaldstofan Stemma
Bókhaldsþjónusta
Arnar Inga
Bókráð
Brim
BYKO

Dignus ehf.
Dyngur ehf.
Dýralæknir Sandhólaferju ehf.

Efri-Reykir ehf.
Egersund Ísland
Einhamar Seafood
Einingaverksmiðjan ehf.
Eiríkur J. Ingólfsson
Eldhestar ehf.
Endurskoðun Vestfjarða
Enor ehf.
ESG veitingar ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur

Fagform ehf.
Fannberg fasteignasala
Félag skipstjórnarmanna
Ferðavagnar.is
Fiskverslun Suðurlands
Fiskmarkaður Þórshafnar
Fjarðabyggð
Fjarðalagnir ehf.
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
Fossmót ehf.
Fóðurverksmiðjan Laxá
Fögursteinar ehf.

Gaflaraleikhúsið
Gallerí Ozone
Garðabær
Gámastöðin
Gáski ehf.
Geislataekni ehf.
Gesthús Selfoss ehf.
GG lagnir ehf.
Gísli Ingvarsson
Gjögur ehf.
Gluggavinir ehf.
GM múr ehf

Góa
Grímsnes ehf.
Grófgarill ehf.
Gröfþjónusta Steins
Háfell ehf.
Hafnarsjóður Þorlákshafnar
Hagsuða
Heilbrigðisstofnun Norðurlands
Hekla hf.
Hóperðabílar
Svans Kristófers
Hótel Norðfjörður
Hreyfill
Hraunfossar - Barnafoss ehf
Hrunamannahreppur
HS veitur
HT ehf.
Humarsalan ehf.
Húnþing vestra
Hvalur hf.
Höfðabílar

Iceland tire
Ingimundur gamli ehf.
Innlifun ehf.
Innrammarinn ehf.

Ísfróst ehf.
Ísrör ehf.

Jarðverk ehf.
JÁ pípulagnir
Jóhann Ólafsson og co
Jónði og Gagga slf.
Jökulsárlón

Kaupfélag Skagfirðinga
Kemi ehf.
KHG þjónusta
KK kranabíll
Klasík ehf.
Klettur
KLM verðlaunagripir
Koltinna ehf.
KPMG
Króm og Hvítt ehf.
Kþ verktakar ehf.
Kökugerð HP

Lagsmaður ehf.
Lamb Inn veitingar
Landsamband lögreglu-
manna
Landstólpi
Launafl
Lex ehf.
Lindex
Lín Design
LK pípulagnir
Loðnvinnslan hf.
Lögmanshlíð lögfræði-
þjónusta
Lyfjaval ehf.

Malbikunarstöðin
Hlaðbær Colas hf.
Máni verktakar
Mannvit ehf.
Metatron ehf.
Míla ehf.
Minilik epiópískt
veitingahús
Mosfellsbakarí
Mundakot ehf.
Múrey ehf.
Mömmumatur

N1
Nesbú egg
Neyðarlínan
Nonni lilti
Norðanfiskur ehf.
Norlandair
NormX
NytjamarcaðurinnSelfossi

Origo hf.
Orka ehf.

Ó.K. gámþjónusta-
sorphirða ehf.
Ósal ehf.

Penninn Eymundsson
PH smíði ehf.
Pípulagningaverktakar
Polyhúðun ehf.
Prentmet Oddi

Raflagnþjónusta Selfoss
Raftækniþjónusta Trausta
Rafverksæði I.B. ehf.
Ráðgjöf og lausnir ehf.
Reykás ehf.
Reykhusið Reykhólar
Reykjanesapótek
Reykjavík seaadventures
Rjómabúið Erpsstaðir

Samhentir Umbúðarlausnir
Samkaup
Sendibílar Reykjavíkur
SG hús
Sjóvá
Skagafjarðarveitur
Skerping Jóns ehf.
Skólamatúr ehf.
Skrifstofuþjónusta Austurlands
Snilldarverk ehf.
Sparri ehf.
Sportþjónustan ehf.
SSS ehf.
Stjórnendafélag Austurlands
Stracta Hótel
Strendingur ehf.
Sveitafélagið Múlþing
Sveitafélagið Ölfus
Sytra ehf.
Sæplast ehf.
Söluskálinn Vegamót

T.ark ehf.
Tannlæknastofa Suðurlands ehf
TBI/Skalli ehf.
Tjörneshreppur
Tölvu- og verkfræði-
þjónustan
Trésmiðja Helga Gunnarssonar
Trésmiðjan Borg
Trésmiðjan Rein
Trésmiðjan Stigandi
Trévangur
Tveir hrafnar ehf.
(Hofland)

Útfararstofa Íslands
Útfararstofa Reykjavíkur

Vaðlaheiðargöng
Vegamót Bíldudal
Veisluþjónusta Suðurlands
Verkalyðsfélagið Hlíf

Verkfræðistofa Suðurnesja
Verkhönnun ehf.
Verkís hf.
Verlunartækni ehf.
Vélfang ehf.
Vélsmiðjan Sveinn
Vinnuföt

VGH Mosfellsbæ
Vélsmiðja Ingvars Guðna ehf.
Við og Við sf.
Viðhald og Nýsmíði ehf.
Vinnuvélar Simonar ehf
Viddavélar ehf.

Vörðufell ehf

Þrif og ræstivörur ehf.
Þúsund fjálar ehf

Ævintýradalurinn

JÁ
pípulagnir ehf.



Alþýðusamband Íslands





**Ótrúlegustu draumar
rætast þegar við
spilum saman**



LEIKURINN OKKAR