

HVATI



Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

Hvati 2. tbl. 2007 - 17. árgangur



Alþjóðaleikar Special Olympics
Íþróttakona og íþróttamaður ársins 2007

Stærsti sigurinn er að vera með!

Í tísku...



Rúmfatalagerinn er alltaf í tísku og er ávalt leiðandi í lágu vöruverði. Magninnkaup tryggja viðskiptavinum okkar hagstæðustu verð hverju sinni. Við erum með fullar búðir af flottum húsgögnum á einstaklega góðu verði!



www.rumfatalagerinn.is

Ávarp formanns - Sveinn Áki Lúðvíksson	5
Ávarp félagsmálaráðherra - Jóhanna Sigurðardóttir	7
Júlíus Arnarsson - Allir vilja vinna með fötluðum	8
Vetraríþróttir fatlaðra á Akureyri	13
Alþjóðaleikar Special Olympics 2. - 11. október 2007	14
Special Olympics - myndasýrpa	18
Special Olympics - Dómarar að störfum	20
Special Olympics - Forseti Íslands á alþjóðaleikum	23
Special Olympics - Forseti ÍSÍ á alþjóðaleikum	25
Special Olympics - Sjónarhóll foreldris	26
Special Olympics - Mín upplifun - Erla Magnúsdóttir	27
Íþróttakona og íþróttamaður ársins 2007	28
Handhafi Guðrúnarbikarsins 2007	31
Alþjóðlegir fundir	32
Verkefnið „Betri grunnur, bjartari framtíð“	34
Mót innanlands 2007	38
Alþjóðleg mót 2007 – þátttaka Íslands	40
Hrafnkell Björnsson - Úr munkaklaustri í mjólkurbú	44
Knattspyrna fyrir blinda	48
Íþróttafélagið Ívar	50
Tekin á beinið	52
Myndir úr starfi ÍF	55
Samstarf ÍF og KSÍ	57
Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni	58
Sterkastí fatlaði maður heims	59
Ungur skíðamaður - Breki Arnarsson	60

Forsíðumynd:
Þátttakendur Íslands á Alþjóðaleikum Special Olympics

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sársamböndunum innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) en hlutverk þess er að annast íþróttastarf fatlaðra á Íslandi og erlendis



International Paralympic
Committee



Special Olympics



Útgefandi
Íþróttasamband fatlaðra
Íþróttamiðstöðinni
Laugardal
104 Reykjavík
Sími: 514 4080
Fax: 514 4081
Netfang: if@isisport.is

Veffang: www.isisport.is/if

Ritstjóri
Sveinn Áki Lúðvíksson

Ritnefnd
Anna Karólína Vilhjálmsdóttir,
Gísli Jóhannsson, Jóhann Arnarson

Umbrot og prentvinnsla
Formprent ehf.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

About Fish Íslandi ehf, Tryggvagötu 16
Aðalblikk ehf, Vagnhöfða 19
Afreksvörur ehf, Síðumúla 31
Akron ehf, Síðumúla 31
Allar lagnir ehf, Æsufelli 4
ALTEX ehf, Kringlunni 7
Andrés, fataverslun, Skólavörðustíg 22a
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektar Gunnar og Reynir sf, Laugavegi 32b
Arkitektar Laugavegi 164 ehf, Laugavegi 164
Arkiteo ehf, Bollagötu 12
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atlantik ehf, Grandagarði 14
Á stofunni - arkitektar ehf, Bergstaðastræti 10
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins, Stuðlahálsi 2
Áhöfnin á Vigra RE-71
Áltak ehf, Stórhöfða 33
Ártúnsskóli, Árvörð 6
Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
Ásbyrgi, fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
Bakameistarinn ehf, Stigahlið 45-47
Balletskóli Sigríðar Ármann, Skipholti 35
Barnatannlæknastofan ehf, Faxafeni 11
Básfell ehf, Jakaseli 23
Betra líf ehf, Kringlunni 8
Betri bílar hf, bílaverkstæði, Skeifunni 5c
Bifreiðasalan, Tangarhöfða 2
Bifreiðaverkstæði H.P. ehf, Hamarshöfða 6
Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar, Funahöfða 3
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasala Íslands ehf, Skógarhlíð 10
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bílasprautun SMS ehf, Smiðshöfða 12
Björk, tóbaksverslun, Bankastræti 6
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Austurbæjar ehf, Súðavogi 9
Body shop, Kringlunni, Smáralind, Akureyri
Borgarbílastöðin ehf, Nýlendugötu 26
Bókhaldsstofa Ingimundar T. Magnússonar, Ármúla 15
Bókhaldsstofan Stemma ehf, Bildshöfða 16
Bókhaldspjónusta Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2
Bóksala kennaranema, Kennaraháskólanum við Stakkahlíð
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brim hf, Tryggvagötu 11
Bryndís K. tannsmiðastofa ehf, Skipholti 50c
BSRB, Grettisgötu 89
Danica sjávarafurðir ehf, Laugavegi 44

DHL Á ÍSLANDI, Sundabakka 2
Dóms- og kirkjumálaráðuneytið, Skuggasundi 3
Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
Drífa - þvottahús ehf, Hringbraut 119
E.T. ehf, Klettagörðum 11
Edda - útgáfa hf, Síðumúla 28
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Einar Jónsson Skipaþjónusta, Laufásvegi 2a
Endurskoðendapjónustan ehf, Skipholti 50d
Endurskoðun og Fasteignir ehf, Álfheimum 17
Endurskoðun og reikningskil hf, Stangarhyl 5
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Engjaskóli, Vallengi 14
Ernst & Young hf, Borgartúni 30
Fakta ehf, Hólavallagötu 11
Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag eggjaframleiðenda, Bændahöllinni
Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fínka ehf, Norðurási 6
Fjarhitun hf, Suðurlandsbraut 4
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf, Suðurlandsbraut 48
Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Ármúla 14
Fjölmennt, Borgartúni 22
Fjöltækniskóli Íslands - Flugskóli Íslands, Háteigsvegi
Forex Bank AB, útibú á Íslandi, Bankastræti 2
Forum lögmenn ehf, Aðalstræti 6
Fólksbílaland ehf, Bildshöfða 18
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Framvegis - miðstöð um símenntun ehf, Síðumúla 6
Frjálsíþróttasamband Íslands, Engjavegi 6
Fræðslumiðstöð Ökukennarafélags Íslands, Parabakka 3
Fröken Júlía ehf, Mjódd
G. Hannesson ehf, Borgartúni 23
G.S. varahlutir ehf, Bildshöfða 14
Garðmenn ehf, Skipasundi 83
Gastec ehf, Bildshöfða 14
Geysir SH 39
Gissur og Pálmi ehf, byggingafélag, Álfabakka 14a
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleraugnasalan 65 ehf, Laugavegi 65
Gluggahreinsun Loga, Funafold 4
GP arkitektar ehf, Austurstræti 6
Grásteinn ehf, Grímshaga 3
Green House, Rauðagerði 26
Guðmundur Arason ehf - smiðajárn, Skútuvogi 4
Gull og silfur ehf, Laugavegi 52

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sársamböndunum innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) en hlutverk þess er að annast íþróttastarf fatlaðra á Íslandi og erlendis.

Íþróttafélög innan ÍF eru: Þjótur, Akranesi - Kveldúlfur, Borgarnesi - Sól, Snæfellsbæ - Íþróttadeild fatlaðra, Stykkishólmi - Ívar, Ísafirði - Gróska, Sauðárkróki - Snerpa, Siglufirði - Akur, Akureyri - Bocciadeild Völsungs, Húsavík - Örvar, Egilsstöðum - Viljinn, Seyðisfirði - Ægir, Vestmannaeyjum - Suðri, Selfossi - Gnýr, Sólheimum Grímsnesi - Nes, Suðurnesjum - Fjörður, Hafnarfirði - Hlynur, Kópavogi - Gáski, Mosfellsbæ - Tjaldur, Mosfellsbæ - Björk, Reykjavík - Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík - Íþróttafélag heyrnalausra, Reykjavík - Ösp, Reykjavík.



Sveinn Áki Lúðvíksson

Sundum þegar ég ferðast, og þá sérstaklega fyrir Íþróttasamband fatlaðra, upplifi ég hluti sem ég tek kannski ekki sérstaklega eftir í hinu hversdagslega lífi. Þá á ég við hluti sem manni finnst sjálfsgöðir og tekur því ekki eftir.

Þegar ég er hinsvegar á stórmótum eða sækir fundi fyrir íþróttasamtök fatlaðra þá, þrátt fyrir að ég sé búinn að starfa fyrir samtökin yfir 30 ár, er ávallt eitthvað sem kemur manni á óvart. Hlutir sem manni eru eðlilegir og finnst sjálfsgöðir eru kannski öðrum framandi og eða þekkjast ekki. Það sem við höfum alist upp við og er hluti að hversdagslífi okkar er sum staðar óþekkt fyrirbrigði. Ástæða að ég nefni þetta nú er sú að ég var í haust á aðalfundi IPC sem er Ólympíuhreyfing fatlaðra og sem slík helsta stjórn íþróttamála fatlaðra. Að þessu sinni var þingið haldið í S-Kóreu og komu þingfulltrúar alls staðar að. Er ég sat að snæðingi í hádegi einn þingdaginn settist við hlið mér fulltrúi frá Kenýa. Þar sem hann var blindur var honum vísað til sætis og Kóreskur aðstoðarmaður fór og sótti mat handa honum. Þetta var hlaðborð, með tugi rétta sem áttu uppruna sinn víðs vegar um heiminn. Þegar maturinn var settur fyrir framan hann sá ég að þar ægði mörgu saman, svona sýnishorn frá ýmsum heimshornum. Þar sem ég hafði hafið samræður við manninn, sem var opin og skemmtilegur, ætlaði ég að prófa að leiðbeina honum eftir þeirri aðferð sem Ólafur Þór, vinur minn og stjórnarmaður hjá ÍF til margra ára, hafði kennt mér en það var að segja honum til um hvar hvað væri á disknum, með því að nota klukku

aðferðina. Byrjaði ég á að segja honum að hann hefði fisk milli 3 og 6, grænmeti milli 6 og 9 og kjöt milli 9 og 12 o.s.frv. Þá brosti hann enn breiðara og sagði mér að þar sem hann væri blindur, þá kynni hann ekki á klukku, bara á tíma! Og svo stakk hann fingrunum í matinn og kannaði þannig hvað einhver sem hann þekkti ekki hafði náð í handa honum að borða. Að einhver, þótt blindur væri, kynni ekki á klukku hafði ekki hvarflað að mér og varð mér áminning um hvað við tökum marga hluti sem sjálfsgöð.

Atvik frá öðrum fundi, sem haldinn var í Peking nokkrum árum áður, er mér líka minnisstætt. Þannig er að á mótum, á fundum og í veislum er þjóðum oft raðað saman í starfrósröð. Þá eru oft næstu nágrennar okkar Íslendinga Íranir, Írakar, Írar og Ísraelsmenn. Það má segja að þetta séu allt stríðsþjáðar þjóðir, þó að mismunandi sé í augnablikinu, en maður finnur það þó skína í gegn hjá þeim öllum, og sér í lagi þegar kemur að fötlun sem oft er fylgikvilli stríðsreksturs. Á fundinum þarna í Peking vorum við framkvæmdastjóri ÍF, Ólafur Magnússon, mættir að borði okkar nokkuð snemma, en þar voru fyrir kollegar okkar frá Írak, formaðurinn, framkvæmdastjórinn sem og túlkur. Kynntum við okkur fyrir þeim og tökum tal saman. Ekki vildi formaðurinn tala við Ólaf heldur beindi eingöngu orðum sínum til mín, formannsins, og eins ef Ólafur vildi segja eitthvað beið hann eftir að ég samþykkti að Ólafur mætti hafa skoðun. Athyglisverð skoðun á stéttarstöðu sem ég ætti kannski að skoða nánar! Vildi hann fræðast nánar um Ísland, hafði heyrt lítillga um þetta land, en var ekki viss hvaða álfu það tilheyrði. Við reyndum að fræða hann þ.e.a.s. ég og Ólafur í gegnum mig, um land og þjóð. Þó svo að byggð á Íslandi, sem og menning, sé miklu yngri en hjá Írökum þar sem sagt er að upphaf menningar á jörðu eigi sér rætur, þá fundum við fljótt að við erum komin á allt annað stig en hann var á. Þegar mér varð á að segja að Íslendingar hefðu ekki her og hefðu aldrei átt í stríði við nokkra þjóð (ég þorði ekki að minnst á þorskastríðin í gegnum túlkinn) spurði hann mig beint út hvað ég væri að gera þarna, þetta væru íþróttasamtök fatlaðra.

Mér dauðbrá og reyndi að stama upp að við værum jú fulltrúar þeirra, þá spurði hann hvernig má það vera, ef þið hafið ekki stríðsskaðað fólk? Ég reyndi að benda á að það væru til fleiri fatlaðir, svo sem þeir sem væru fæddir þannig eða hefðu lent í slysum, en það vildi hann ekki hlusta á, það væru bara stríðshetjur sem gætu verið íþróttafólk. Og við það sat, hvernig sem ég reyndi.

Því segi ég þetta, þar sem að undanfögnu hefur farið fram umræða í þjóðfélaginu um að við höfum dregist aftur úr í námi miðað við nágrennaþjóðir. Nám má laga en sá menningararfur og arfleifð sem hefur þróast hér á Íslandi um að allir séu jafnir, hvort sem þeir eru ríkir eða fátækir, blindir, hreyfihamaðir eða þroskaheftir, eru mikil verðmæti sem við höfum náð að þroska.

Í lífsgæðakapphaupi okkar jafnt og í þeim aðhaldsaðgerðum sem ríkistjórnir þurfa oft að beita má ekki missa niður það forskot sem íslenska þjóðin hefur í sjálfstæði og jafnrétti sem á engan sinn líka. Þarna er okkar arfur. Íþróttasamband fatlaðra hefur starfað eftir þessari arfleifð og hefur beitt sér fyrir rétti þeirra sem íþróttir stunda á Íslandi og hefur þá ekki skipt máli hver fötlunin er. ÍF á marga velunnara í þjóðfélaginu sem hafa sama skilning á þessari stefnu og hefur þar engu skipt hvort um er að ræða sjómann á hafi úti, stöndug fyrirtæki, félagasamtök eða alþingismenn með forseta lýðveldisins í fararbroddi.

Þökk sem þeim öllum.
Gleðilega hátíð,

Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Gunnar afi SH 474	M.G.B. endurskoðun ehf, Bildshöfða 14
Hafgæði sf, Fiskislóð 47	María Sighvatsdóttir, Hrísteigi 28
Hagaskóli, Fornhaga 1	Marland ehf, Fiskislóð 47
Halli gullsmiður, Bankastræti 6	Matthías ehf, Vesturfold 40
Háfell ehf, Skeifunni 11	Mánafoos ehf, Bolholti 4
Hár ehf, Kringlunni 7	MEBA - Magnús E. Baldvinsson ehf, Kringlunni 8-12
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur, Miðleiti 7	Meistarasamband byggingamanna, Skipholti 70
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128	Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Háteigsskóli, við Háteigsveg	Mentis hf, Borgartúni 29
Heimili og skóli, Suðurlandsbraut 24, 4. hæð	Minjavernd hf, Amtmannstíg 1
Heimilisprýði ehf, Hallarmúla 1	Mótás hf, Stangarhyl 5
Helga Guðmundsdóttir, Sólheimum 28	Múrgæði ehf, Smárarima 63
Henson, Brautarholti 24	NM ehf, Brautarholti 10
HGK ehf, Laugavegi 13	Nobex ehf, Skútuvogi 1b
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa, Ármúla 16	Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
HJ bílar ehf, Berjarima 35	Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Hjálpræðisherinn á Íslandi, Garðastræti 38	Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Síðumúla 28
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1	Olíudreifing ehf, Gelgjutanga
Hornið ehf, Hafnarstræti 15	Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a	Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Hreyfimyndasmiðjan ehf, Garðsenda 21	Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Hreysti ehf, Skeifunni 19	Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Húsaklæðning ehf, Ingólfsstræti 3	Pingpong.is, Suðurlandsbraut 10, 2. hæð
Húsvirki hf, verktaki, Lág múla 5	Pixlar ehf, Suðurlandsbraut 52
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11	Pípulagnaverktakar ehf, Langholtsvegi 109
Höfði fasteignamiðlun ehf, Suðurlandsbraut 20 og	Poulsen ehf, Skeifunni 2
Bæjarhrauni 22	Prentmet ehf, Lynghálsi 1
Ice Consult ehf, Mörkinni 6	Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
Iðntré ehf, Draghálsi 10	Rafmiðlun hf, Dugguvogi 2
Ingileifur Jónsson ehf, Funahöfða 6	Rafsól ehf, Skipholti 33
Ingimar H. Guðmundsson ehf, heildverslun, Skipholti 50b	Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lág múla 9	Rafsvið sf, Haukshólum 9
Innrömmun Sigurjóns ehf, Fákafeni 11	Rafteikning hf, Suðurlandsbraut 4
ISS Ísland ehf, Ármúla 40	Raftíðni ehf, Eyjarslóð 3
Íbúðalánasjóður, Borgartúni 21	Rafvirkjapjónustan ehf, Torfufelli 11
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4	Rarik ohf, Bildshöfða 9
Íslenskir aðalverktakar hf, Höfðabakka 9	Reykjaprent ehf, Síðumúla 14, 2. hæð
Ís-spor ehf, Síðumúla 17	Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf, Bildshöfða 14
ÍT ferðir ehf, Engjavegi 6	Rí verslun, Hamarshöfða 1
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6	Rolf Hansson Tannlæknir, Mörkinni 6
J. Eiríksson ehf, Tangarhöfða 5	Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10	Röntgen Domus Medica, Egilsgötu 3
Jarðvélar sf, Síðumúla 28	S.B.S. innréttingar, trésmiðja, Hyrjarhöfða 3
Jón Ól. Þórðarson ehf, Barónsstíg 5	Saga Film hf, Laugavegi 176
Kaþólska kirkjan á Íslandi, Hávallagötu 14-16	Salli ehf, Vesturbergi 41
Kemis ehf, Breiðhöfða 15	Samson eignarhaldsfélag ehf, Sigtúni 42
Kennarasamband Íslands, Laufásvegi 81	Saxhóll ehf, Nóatúni 17
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14	Seljakirkja, Hagaseli 40
KOM almannatengsl, Borgartúni 20	SFR stéttarfélag í almannapjónustu, Grettisgötu 89
Kr. St. lögmennsstofa ehf, Austurstræti 10a	Sigurborg ehf, Grandagarði 11
Kraftur hf, Vagnhöfða 1	Sigurraf ehf, Stararima 5
Krydd og Kaviar ehf, Smiðshöfða 8	SÍBS, Síðumúla 6
Lagnagæði ehf, Flúðaseli 94	Sjá-óháð vefráðgjöf ehf, Ingólfsstræti 1a
Landsnet hf, Krókhálsi 5c	Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Landssamband hestamannafélaga, Engjavegi 6	Sjóvélar ehf, Skútuvogi 6
Leiguval ehf, Kleppsmýrarvegi 8	Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Stangarhyl 7
Listasafn Hótel Holt ehf, Bergstaðastræti 37	Skotfélag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22	Skógarbær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
Lyngvík ehf, Síðumúla 33	Skólavefurinn.is, Laugavegi 163
Lögfræðipjónusta Ingólfs Hjartarsonar, Bildshöfða 18	Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 6
Lögmenn Fortis ehf, Laugavegi 7	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14



Jóhanna Sigurðardóttir

Við Íslendingar höfum á undanförunum árum og áratugum haft á að skipa kraftmiklu og atorkusömu íþróttafólki í hópi fatlaðra. Þessi hópur hefur vakið verðskuldaða athygli og aðdáun fyrir afrek sín þar sem oft eiga í hlut einstaklingar sem hafa þurft að yfirstíga erfiðar hindranir. Ég held að erfitt sé að gera sér í hugarlund umfang þess þrotlausa starfs sem liggur að baki. Sleitulausar æfingar, óþrjótandi áhugi, þolinmæði, djörfung og dugur, sjálfsagi og úthald eru þættir sem einkenna bæði þá sem stunda íþróttirnar og þá sem að þeim standa. Í þessum efnum er jafnt á komið með fötluðum íþróttamönnum sem ófötluðum, átak þarf til að ná árangri. Það gildir ekki einungis um íþróttamenn

í fremstu röð heldur einnig um hina sem stunda íþróttir sjálfum sér til ánægju í þeim tilgangi að öðlast styrk, þor og sjálfstraust, sækja sér félagsskap og rækta bæði líkama og sál. Þegar upp er staðið eru þetta þeir þættir sem hafa mest gildi fyrir íþróttafólk.

Engin íþrótt verður nokkru sinni stunduð að nokkru gagni nema fólk taki sig saman og hlúi að henni, iðki hana með öðrum þegar við á, nýti samtakamát sinn og komi upp nauðsynlegri aðstöðu og keppni.

Íþróttasamband fatlaðra og aðildarfélög þess hafa vakið athygli fyrir afar jákvætt og uppbyggilegt hugarfar. Draumar, stórir sem smáir, hafa ræst hver af öðrum. Markmiðin eru raunsæ og virðing fyrir fólki er greinilega skýrt leiðarljós í öllum athöfnum. Augljóst er að á þessum vettvangi hefur valist til forystu og starfa fólk sem með farsælum hætti hefur borið gæfu til þess að koma góðu til leiðar.

Á þessu ári hefur hvert stórverkefnið rekið annað í starfi Íþróttasambands fatlaðra. Stærsta verkefnið á þessu ári var þátttaka Íslands í alþjóðaleikum Special Olympics í Shanghai í Kína. Aðild að Special Olympics hefur opnað íþróttamönnum með þroskahömlun nýjan heim en þessir leikar gefa öllum kost á að

vera með á sínum eigin forsendum.

Það vekur mikla eftirtekt hve árangursríkt samstarf Íþróttasambands fatlaðra hefur verið við fjölmarga á sviði vetrariþróttar og útivistar. Einnig má geta samstarfs sambandsins við Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra vegna ráðstefnu um íþróttir og tómstundir barna með sérþarfir.

Gildi íþróttar og tómstundastarfs er ótvírætt. Á það jafnt við um afreksfólk og aðra sem stunda fremur íþróttir til ánægju og lífsfyllingar. Starfsemi Íþróttasambands fatlaðra er frábær vitnisburður um hversu miklu hægt er að áorka ef viljinn er fyrir hendi.

Ég þakka fyrir mikilvægt framlag Íþróttasambands fatlaðra og þess fjölda einstaklinga sem tekur virkan þátt á vettvangi þess.

Jóhanna Sigurðardóttir
félagsmálaráðherra



Til góðra verka





Allir vilja vinna með fötluðum

Texti: Kristín Elfa Guðnadóttir

Það leynir sér ekki að Júlíus Arnarsson, fyrsti þjálfari og núverandi formaður Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík, er íþróttamaður. Hreyfistillinn vitnar um mann sem liður vel í líkama sínum og þegar við tökum tal saman kemur fljótlega í ljós að vitundin er í takt við líkamann, jákvæð og engin uppgjöf. Eigi að síður hefur Júlíus fengið sinn skammt af mótlæti á lífsleiðinni, misst barn og gengið í gegnum erfið veikindi. Júlíus er trúður en ekki mjög kirkjurækinn að eigin sögn, fer um þrisvar til fjórum sinnum á ári í guðshús. „Heimilið mitt er mín kirkja,“ segir Júlíus, „og þar bið ég fyrir mönnum og málefnum.“

Júlíus fæddist á Landspítalanum árið 1943 og bjó fyrstu árin í bragga á Skólavörðuholtinu, lóðinni þar sem bygging Hallgrímskirkju hófst tveimur árum síðar. Síðar gaf Júlíus ásamt systkinum sínum til orgelsöfnunar kirkjunnar og nöfn þeirra systkina og foreldra þeirra, ásamt nöfnum annarra styrktaraðila, eru lettuð á orgelpípunar. „Ég man vel eftir Heklugosinu 1947,“ segir Júlíus aðspurður hvort hann muni eitthvað eftir þessum árum. „Við mamma löbbuðum upp Skólavörðustíginn og þar hafði safnast saman fjöldi fólks sem allt horfði í austurátt.“

Skólavörðuholtið og nágrenni þess var ævintýrlegur staður að alast upp á fimmta áratugnum fyrir athafnasama krakka.

Sundhöllin var risin, hestamannafélagið Fákur var með sína aðstöðu niðri við Snorrabraut og Norðurmýrin að mestu óbyggð. Júlíus var fyrirferðarmikill landkönnuður og vílaði fátt fyrir sér, „ég var svolítið mikið að meiða mig,“ segir hann og hlær. „En ég öðlaðist auðvitað reynslu við að vera svona mikið á ferðinni.“ Fljótlega eftir gosið, sem sást alla leið til Reykjavíkur, flutti Júlíus til Ólafsfjarðar þar sem faðir hans hafði fengið starf sem lögregluþjónn. Næstu tvö árin eða svo var fjölskyldan búsett í útvegshænum á Tröllaskaga en flutti þá til Ísafjarðar. „Ég lít á mig sem Ísafirðing,“ segir Júlíus, „enda bjó ég þar frá því ég byrjaði í grunnskóla og allt til átján ára aldurs.“

Eins og einhver standi á bak við mann

Júlíus er elstur í hópi átta systkina en fjölskyldan stækkaði jafnt og þétt á árunum nyrðra. Yngsta systkinið fæddist árið 1961, sama ár og Júlíus hleypti heimdraganum og flutti til Reykjavíkur. „Þegar við komum til Ísafjarðar fór ég í forskóla, eða „stöfunardeild“ eins og það var kallað, segir Júlíus, „og ári síðar tók grunnskólinn við“. Júlíus er menntaður grunnskólakennari og íþróttakennari. Var ákvörðunin um ævistarfið tekin strax í barnaskólanum á Ísafirði? Júlíus er ekki viss um að svo hafi verið „en það var fljótlega eitthvað innra með mér sem gerði það að verkum að mér fannst ég eiga eftir að leiðbeina öðrum,“ segir hann og bætir

við: „Það er svo oft á lífsleiðinni eins og einhver standi á bak við mann og hvetji mann í tiltekna átt. Ég hef oft fundið fyrir því að vera vísað til vegar.“

Kominn á mölina innritaði Júlíus sig í Kennaraskólann og leist snöggjum betur á námið en meistara Þórbergi rúmri hálfri öld fyrr. „Skólinn var alveg dásamlegur, ég kynntist mörgu góðu fólki, lærði margt og þroskaðist. Þarna var til dæmis Anton Bjarnason sem ég held enn sambandi við, við Anton spilum saman blak á veturna,“ segir Júlíus. Þegar kennaranáminu lauk lét Júlíus ekki staðar numið heldur dreif sig í Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni. „Ég hafði alltaf áhuga á íþróttum, var mest í fótbolta sem krakki og svo í útileikjum með hinum krökkunum, Tarzanleik, víðavangshlaupi, kýló og fleiri skemmtilegum leikjum. Aðstaða úti á landi var víða ekki nógu góð til íþróttaiðkunar miðað við það sem er í dag en við krakkarnir bættum okkur upp aðstöðuleysið á þennan hátt. En íþróttir eru skemmtilegar. Ef ég heimfæri það sem Markús Einarsson sagði í viðtali hér í blaðinu um Kennó – að hann hefði verið eins og súpergaggó – á Íþróttakennaraskólann, þá var hann eins og gaggó í þeim skilningi að námið var tóm skemmtun.“

Íslandsmeistari í Hörgárdal

Haustið 1967 sótti hinn nýútskrifaði íþróttakennari og grunnskólakennari um kennarastöðu við Þelamerkurskóla í Hörgárdal og flutti þangað búferlum með konu sinni, Birnu Þórisdóttur. Þennan vetur, í janúar 1968, fæddist þeim hjónum sonurinn Arnar sem síðar átti eftir að verða mikill íþróttamaður eins og faðir hans. Arnar lést sviplega árið 1991 eftir erfið geðræn veikindi. Júlíus á jafnframt stjúpson Sigurð Örn með annarri konu sinni, Ernu Matthíasdóttir, og soninn Óla Þór (f. 1980) sem einnig fetaði í fótspor pabba síns. Óli Þór er útskrifaður íþróttafraeðingur frá Laugarvatni og er nú í MA námi í norska kennaraháskólanum í Osló. Í Þelamerkurskóla undi Júlíus hag sínum vel og stundaði íþróttir af kappi samhliða kennslunni. Árið 1968 varð hann Íslandsmeistari í 4x10 km

boðgöngu og hafði fullan hug á að vera áfram fyrir norðan en þar sem Birna fékk ekki vinnu á staðnum ákváðu þau að flytja til Reykjavíkur. Næstu árin vann Júlíus meðal annars sem farkennari, kenndi í Leirárskóla og réð sig síðan til Barnaskóla og Gagnfræðaskóla Garðahrepps. Allar götur síðan hefur Júlíus kennt í Garðabæ, mest í Garðaskóla en einnig í Flataskóla.

Fyrsti þjálfari ÍFR

Svo sem mörgum er kunnugt var Íþróttafélag fatlaðra stofnað þjóðhátíðarárið 1974. Sama ár var haldið námskeið í íþróttþjálfun fatlaðra að tilstuðlan ÍSÍ. Júlíus hafði alla tíð verið duglegur að sækja endurmenntunarnámskeið og dreif sig á þetta námskeið sem honum fannst spennandi – og þá fóru hjólin að snúast. Stungið var upp á Júlíusi sem hugsanlegu þjálfaraefni og hann var kallaður í viðtal. Fljótlega að því loknu var honum boðin staða og ráðinn sem fyrsti þjálfari Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík, árið 1975. „Ég var til að byrja með í öllu,“ segir Júlíus. „Boccia, lyftingum, curling og svo kom sunðið aðeins seinna. Ég vann þetta aukreitist með kennarastarfinu, það er að segja á kvöldin og um helgar. Mér fannst þjálfarastarfið strax alveg ofboðslega skemmtilegt og upplifði það sem hvíld frá íþróttakennarastarfinu í skólanum, sem oft var talsvert erilsamt. Þetta var líka svo gefandi því framfarirnar hjá íþróttafólkinu voru svo miklar. Fljótlega þurfti að bæta við fleiri þjálfurum og þá var kominn grundvöllur fyrir sérhæfingu, einn þjálfaði sundfólkið, annar boccia og svo framvegis. Íþróttir fatlaðra hafa alltaf notið þess að frábærlega gott og hæft fólk hefur ráðist til starfa hjá íþróttafélögunum.“

Skúringar hjá Stórabruna

Árið 1981, á alþjóðlegu ári fatlaðra, sótti Júlíus um og fékk launað orlof sem grunnskólakennari til að fara til náms í íþróttum fatlaðra. Noregur varð fyrir valinu eins og hjá syninum aldarfjórðungi síðar og Júlíus segir Norðmenn hafa verið mjög framarlega á þessu sviði, jafnt þá sem síðar. Námslaunin voru til eins árs en Júlíus vildi læra meira og fékk launalaust leyfi annað árið. En hvernig

Mér fannst þjálfarastarfið strax alveg ofboðslega skemmtilegt og upplifði það sem hvíld frá íþróttakennarastarfinu í skólanum, sem oft var talsvert erilsamt. Þetta var líka svo gefandi því framfarirnar hjá íþróttafólkinu voru svo miklar.

gekk að framfleyta fjölskyldunni seinna árið, þegar Erna var heima með drengina og búið að skrúfa fyrir námslaunin? „Það gekk allt saman,“ segir Júlíus, „ég fór bara að skúra.“ Skúringarnar voru hjá tryggingafyrirtækinu Storebrand, sem er óneitanlega heldur óvanalegt heiti. Nafnið má rekja til ársins 1847 og stofnunar fyrirtækisins „Christiania Almindelige Brandforsikrings-Selskap for Varer og Effekter“. Fyrirtækið hlaut fljótlega nafnið Storebrand hjá almenningi, til aðgreiningar frá öðru smærra fyrirtæki á sama markaði sem var auðvitað kallað Lillebrand.

Skólinn sem Júlíus gekk í heitir Norges Idrettshøgskole, skammstafað NIH, og Júlíus segist hafa kunnað afskaplega vel við sig í Noregi. Þar sem Kennaraskólinn og Íþróttakennaraskólinn ásamt með hinum ýmsu vinnustöðum fá líka ágætiseinkunn hjá Júlíusi kviknar sú spurning hvort hann kunni vel við sig alls staðar? Ertu ekki bara afskaplega félagslyndur og jafnlyndur maður? spyr blaðamaður. „Jú ætli það ekki bara,“ segir Júlíus og hlær. „En það þýðir ekki það að ég geti ekki orðið vondur út í einhvern!“

Fyrir jól á fyrra árinu fór námið fram uppi í fjöllum á stað sem heitir Beitostølen, en þar er stór og mikil endurhæfingarstofnun

sem læknar frá Reykjalundi sóttu til fyrirmyndir að starfinu heima. Eftir jól fór námið fram í Osló og seinna árið valdi Júlíus svo ýmis námskeið sem höfðuðu til hans, svo sem skólaíþróttir. „Í Noregi eru ekki sérstök íþróttafélög fatlaðra, heldur leggja Norðmenn áherslu á integreingu,“ segir Júlíus, „þannig að allir samnemendur mínir voru að afla sér menntunar til að kenna nemendum í þeim skólum og íþróttafélögum sem þeir störfuðu við. Ekki þarf nema einn nemanda til að hann fái það sem kallað er tilbúð, sem er þá sérsniðið að nemandanum og kostað af sveitarfélaginu.“

Gaman þegar vel gengur

Haustið 1983 kom Júlíus heim úr námi og hóf að nýju störf í grunnskólanum og hjá Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík. „Ég var í sama starfi og áður að viðbætti kennslu í sundi fyrir ofvirka, vanvirka og einstaklinga með aðrar fatlanir, og svo ekki síst börn og unglinga sem höfðu orðið eftir á í sundi af ýmsum ástæðum. Maður þarf að vera þolinmóður í kennslu en mér finnst allt í lagi að berja í borðið ef svo ber undir. Í íþróttakennslu fatlaðra þarf maður hins vegar ekki að hafa áhyggjur af agamálum. Auðvitað kemur fyrir að fötlun veldur geðröskun og börnin geta





ekki hamið skap sitt, en þá eru foreldrarir eða aðrir sem þekkja börnin vel yfirleitt með þeim, fylgjast með af bakkanum og grípa inn í ef með þarf. Við höfum verið að fá til okkar fólk með alls konar fatlanir en sundkennslan gengur sérstaklega vel vegna þess að við erum bara með þrjá, í mesta lagi fjóra, nemendur í einu og erum yfirleitt tvö að kenna hverju sinni. Það er afskaplega gaman þegar vel gengur. En maður má ekki falla í þá gryfju að ætla sjálfum sér heiðurinn. Fyrir tveimur til þremur árum var til dæmis hjá mér grunnskólanemi sem útskrifaðist svo úr tíunda bekk í vor með hæstu einkunn í sundi. Þetta er venjulegur strákur og kunni vel að synda þegar hann kom til mín en var ekki nógu ánægður með sig, það voru einhver minniháttar vandamál og hann vildi bæta sig. Hann var samviskusamur, mætti vel og framfarirnar voru því miklar og góðar. Hann á því heiðurinn af árangrinum því þegar nemandinn vill eitthvað sjálfur þá gengur vel. Það er ekkert flóknara.“

Pelsklæddar í leikfimi

Þótt Júlíus kenni fyrst og fremst börnum á grunnskólaaldri er hann fljótur að aumka sig yfir hálfósýndan blaðamanninn og bjóða honum að koma í sundtímana á föstudögum, „laugin er mjög góð hjá okkur og ekkert sjálfsagðara“, segir hann þegar ég ber upp erindið. Þessi rausnarskapur er í anda hugsjónarinnar um íþróttir fyrir alla sem Júlíus aðhyllist af lífi

og sál. „Við erum búin að fá þá fötluðu út úr skápnum og þurfum að halda áfram á sömu braut“, segir hann. „Í íþróttunum og félagslífinu sem fylgir þeim sameinast keppnisíþróttafólkið og trimmararnir, en það er áhugafólkið og þeir sem eru búnir að gera sitt og vilja halda áfram sér til ánægju. Það má segja að við höfum þjófstartað með Íþróttir fyrir alla í Garðabænum fyrir þrjátíu árum þegar við skipulögðum hlaup í kringum völinn og létum fólk gera nokkrar góðar leikfimisæfingar. Það vakti mikla athygli þegar finu frúrnar lögðust á bakið í pelsunum og létu sig ekkert muna um það!“

Kynnin af íþróttafólkinu standa upp úr

Júlíus hefur verið formaður ÍFR í áratug og aldrei að vita nema hann skríði fram úr Arnóri Péturssyni sem gegndi formennsku á árunum 1974 – 1987. „Starfið hjá ÍFR hefur verið afskaplega góður tími. Ég hef fengið að kynnast miklum fjölda frábærs fólks, sumir hafa starfað lengi hjá félaginu, aðrir einungis í nokkra mánuði og allt þar á milli. Jafnt þjálfarar, stjórnarmenn sem aðrir er komu og koma að þessum málum eru þvílíkt ágætisfólk að ég vil helst ekki þurfa að nefna nein nöfn. Það er næsta víst að einhver úrvalsmanneskjan yrði útundan í slíkri upptalningu og ég vil ekki hætta á það. En þeir sem standa upp úr eru íþróttafólkið sjálft. Viljinn, gleðin og kjarkurinn er óbilandi. Samvinnan og andrúmsloftið í samstarfi fatlaðra og

ófatlaðra að íþróttamálum er og hefur ávallt verið einstakt. Það er líka svolítið skemmtilegt“, segir Júlíus og brosir, „að íþróttapjálfun fatlaðra varð fljótlega svo vinsæl hjá íþróttakennurum að það fór í taugarnar á íþróttafulltrúa hins opinbera! Hann var í sífellu spurður hvort ekki væri laust starf hjá fötluðum og kvartaði sáran: „Allir vilja vinna með fötluðum og á sama tíma sárvantar íþróttakennara í grunnskólunum.“

Ég var sem sagt með frá upphafi og hef enst þetta lengi, ég er svo heppinn að hafa fengið að halda fullri starfsorku mest allan tímann.“ Júlíus þurfti þó að taka því rólega í nokkurn tíma en hann var skorinn upp við kransæðastíflu árið 2000. „Ég var skorinn „heima“, segir Júlíus brosandí og vísar þar til fæðingarstaðarins, Landspítalans. Við tók endurhæfing á Reykjalundi og að sögn Júlíusar er aðstaðan þar í einu orði sagt frábær. Að afloknum þremur aðgerðum og mikilli endurhæfingu er Júlíus búinn að ná heilsu og lítur björtum augum til framtíðarinnar. Fyrir tveimur árum fór hann á eftirlaun sem grunnskólakennari en er hvergi nærri hættur hjá ÍFR og ekkert á leiðinni í helgan stein.



18 holur

209 herbergi

EINSTAKIR VEITINGASTAÐIR.
GLÆSILEG HERBERGI.
HEILSURÆKT Í HÆSTA
GÆÐAFLOKKI.



Radisson SAS Saga Hotel
V. Hagatorg, 107 Reykjavík, Iceland
Tel: +354 525 9900, Fax: +354 525 9909
sales.saga.reykjavik@radissonsas.com
saga.reykjavik.radissonsas.com

Radisson SAS
SAGA HOTEL, REYKJAVÍK

Snorri Welding, Austurbergi 38	Vélmark ehf, Efstasundi 3
Sprinkler pípulagnir ehf, Bildshöfða 18	Vélsmiðjan Altak ehf, Ægisgörðum 7
Starfsmannafélag Reykjavíkur, Grettisgötu 89	Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Stálsmiðjan ehf, Mýrargötu 10-12	Vélsmiðjan Járnverk ehf, Bildshöfða 18
Steindór Jónsson ehf, Kirkjuteigi 23	Viðskiptahúsið ehf, Skúlagötu 17
Stólpi ehf, Klettagörðum 5	Vilhjálmsson sf, Sundaborg 1
Stuðlar, meðferðarstöð ríkisins fyrir unglunga, Fossaleyni 17	Vinabær, Skipholt 33
Stúdíó Stafn ehf, Ingólfsstræti 6	Vinagarður, Holtavegi 28
Styrktarfélag vangefinna, Skipholt 50c	Vinnumálastofnun, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Subway, Austurstræti 3	VS Ráðgjöf sf, Bildshöfða 18
Sundlaugar í Laugardal, Sundlaugavegi 32	VSÓ Ráðgjöf, Borgartúni 20
Svanur Ingimundarson málari, Fiskakvísl 13	Waldorfleikskólinn Sólstafr, Grundarstíg 19
Sveinafélag Pípulagningamanna, Skipholt 70	Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Sverrir Pétur Pétursson málameistari, Nökkvavogi 33	Þ Þorgímsson og Co ehf, Ármúla 29
Sökkull ehf, Funahöfða 9	Þ.G. verktakar ehf, Fossaleyni 16
T. ark Teiknistofan ehf, Brautarholti 6	Þakmálun ehf, Hverfisgötu 103
T.G.M. ráðgjöf, Ármúla 38	Þingvallaleið ehf, Skógarhlíð 10
Talnakönnun hf, Borgartúni 23	Þrep hf, endurskoðunarskrifstofa, Skipholt 50b
Tandur hf, Hesthálsi 12	Þúsund þjalir ehf, umboðsskrifstofa listamanna, Urðarstíg 4
Tannálfur sf, Þingholtsstræti 11	Þýðingaþjónusta Boga Arnars, Engjasei 43
Tannlæknast. Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14	Öflun ehf, Faxafeni 5
Tannlæknastofa Birgis Ólafssonar, Melhaga 20-22	Ögurvík hf, Týsgötu 1
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163	Örninn ehf, Skeifunni 11
Tannlæknastofa Hængs Þorsteinssonar, Bolholt 4	Seltjarnarnes
Tannlæknastofa Ragnars M Traustasonar, Grensásvegi 16	Falleg gólf - parketþjónusta frá 1984, Nesbala 25
Tannlæknastofa Sigurðar Róðarssonar, Síðumúla 15	H.Ó. & B. sf, Nesbala 54
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8	Ljósmyndastúdíó Péturs Péturssonar, Austurströnd 8
Tannlæknastofan Mjódd, Þönglabakka 1	Prentsmiðjan Nes ehf, Hrólfsskálavör 14
Tannréttingastofa Guðrúnar Ólafsdóttur, Snorrabraut 29	Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2
Tannréttingastofa Sigrúnar Jónsdóttur, Snorrabraut 29	Úranus ehf, Grænumýri 24
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar, Ingólfsstræti 3	Vogar
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur, Gnoðarvogi 1	V.P. vélaverkstæði ehf, lðndal 6
Thai matstofan ehf, Suðurlandsbraut 52	
Tímadjásn, Grímsbæ	Kópavogur
Toppúsið, fataverslun, Mörkinni 6	ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1	Allt mögulegt ehf, Auðbrekku 26
Tón ehf, Óðinsgötu 7	ALTECH SMV ehf, Hlíðasmára 17
Trésmiðja Snorra Hjaltasonar hf, Kirkjustétt 2-6	Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
Trésmiðjan Jari ehf, Funahöfða 3	Arnarverk ehf, Kórsölum 5
Tróbeco ehf, Laugavegi 71	Bilvogur ehf, Auðbrekku 17
Tryggingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 21	BJ-verktakar ehf, Bergsmára 8
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114	Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Tölvuskólinn Þekking, Faxafeni 10	Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Umslag ehf, Lágmúla 5 (bakhús)	Breiðablik, ungmennafélag, Dalsmára 5
V.R., Kringlunni 7	Delíla og Samson sf, Grænatúni 1
Vagnar og þjónusta hf, Tunguhálsi 10	Digranesprestakall, Digranesvegi 82
Vagnasmíðjan - Húsvagnar ehf, Eldshöfða 21	DK Hugbúnaður ehf, Hlíðasmára 17
Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16	Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8
Veggsport, Stórhöfða 17	Einingarverksmiðjan Borg ehf, Bakkabraut 9-11
Vegmerking sf, verktaki, Eirhöfða 14	Ferðaþjónusta Þ.I.Þ. ehf, Álfaheiði 22
Veitingahúsið Caruso, Þingholtsstræti 1	Félagsþjónusta Kópavogs, Fannborg 4
Veitingahúsið Perlan ehf, Öskjuhlíð	Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Hlíðasmára 8
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182	Fjölvirki ehf, Digranesvegi 32
Verðlistinn Laugalæk, Lauganesvegi 74a	Freyðing ehf, Kórsölum 1
Verkfræðistofa Aðalsteins Þórðarsonar, Suðurlandsbraut 10	Glerskálinn ehf, Smiðjuvegi 42
Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf, Síðumúla 1	Hjallaskóli, við Álfhólsveg
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164, 2. hæð hægr	lðnprent ehf, Akralind 7
Verksýn ehf, Ármúla 32	Ingimundur Einarsson ehf málari, Trönuhjalla 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4	Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
Verslunin Brim - Hylling ehf	Járnsmiðja Óðins ehf, Smiðjuvegi 4b
Vesturborg ehf, Ásvallagötu 19	Jón Eldon múrari

Vetraríþróttir fatlaðra á Akureyri



Aðstæður og tækifæri

Möguleikar fyrir vetraríþróttaiðkun fatlaðra í Hlíðarfjalli jukust svo um munaði með tilurð útivistarklúbbsins Klakanna. Aðra hverja helgi, þegar opið er í fjallinu, bjóða Klakarnir öllum fötluðum á landinu, ásamt aðstandendum eða aðstoðarmönnum, að taka þátt í skíðabjálfun í Hlíðarfjalli gegn vægu gjaldi. Gildir það jafnt um líkamlega og andlega fatlaða einstaklinga.

Í Hlíðarfjalli eru til ýmis tæki, s.s. tvískíði og skíðahækjur, sem gera fötluðum einstaklingum kleift að njóta vetraríþróttar. Yfirleitt þarfnast þeir þó aðstoðarmanna.



Frumkvöðlar og bakjarlar

Boðið hefur verið upp á aðstoð við fatlaða í Hlíðarfjalli um árabil þó að það hafi ekki alltaf verið með skipulögðum hætti. Hins vegar var síðasti vetur sá fyrri af tveim sem ákveðið var að halda úti því tilraunaverkefni Klakanna að bjóða upp á þjónustu við fatlaða aðra hverja helgi. Að vori verður svo framhaldið ákveðið í ljósi reynslu vetrarins.

Íþróttasamband fatlaðra hefur frá árinu 2000 staðið fyrir námskeiði fyrir aðstandendur og aðstoðarmenn fatlaðra sem innifelur þjálfun í notkun fyrrnefndra skíðatækja í Hlíðarfjalli.

Vorið 2006 nutu sjúkrahjálfarinn Jón Harðarson og iðjuþjálfinn Anna María Malmquist tilsagnar á slíku námskeiði þar sem m.a. voru reyndir bandarískir þjálfarar sem leiðbeinendur. Kviknaði hugmyndin að stofnun Klakanna eftir það námskeið og hófust þau þegar handa haustið eftir. Klakarnir eru í nánú samstarfi við og njóta ómælds stuðnings Sjálfsbjargar, Íþróttafélagsins Akurs og síðast en ekki síst Vetraríþróttamiðstöðvar Íslands/Hlíðarfjalls með framkvæmdastjórnann Guðmund Karl Jónsson í fararbroddi.



Fjárhagslegur stuðningur fyrirtækja hefur líka átt þátt í að gera mögulegt að halda þessari starfsemi gangandi og eiga þau þakkir skildar. Sérstaklega má nefna rausnarlegt framlag BYKO.

Starfsemin styrkist

Starfsemin sem nú er í startholunum verður með svipuðu sniði og í fyrra. Vonandi verður starfið þó enn öflugra, sífellt bætist í reynslusarpinn og þeim fjölgar sem leggja málinu lið. Í vetur hefur t.d. liðsauki bæst við að sunnan þar sem er Guðný Bachman en hún flutti gagnert norður til þess að taka þátt í starfi Klakanna.

Hin árlegu námskeið Íþróttasambands fatlaðra, fyrir aðstandendur og aðstoðarmenn við að stunda vetraríþróttir eru sífelldur aflagjafi til góðra verka í þessu sambandi. Slíkt námskeið verður næst í Hlíðarfjalli helgina 8. — 9. mars nk.



Klakarnir munu starfa reglulega í allan vetur og í Hlíðarfjalli er hægt að fá upplýsingar um opnunartíma og starfstíma þeirra. Síminn þar er 462 2280. Þessar upplýsingar má einnig fá á Bjargi í síma 462 6888 og á heimasíðu Klakanna, www.klakarnir.is.

Skautahöllin – hluti Vetraríþróttamiðstöðvar

Í Skautahöllinni á Akureyri eru til nokkrir sleðar ætlaðir fötluðum og þeim fylgja stafir til að ýta sér áfram fyrir þá sem eru færir um það en annars verða fatlaðir að hafa með sér aðstoðarmann. Sérstakir íshökkistafir eru líka til fyrir fatlaða.

Lyfta er inn í húsinu til að auðvelda aðgengi að svellinu en Skautahöllin býður ekki upp á fullkomna einstaklingsþjónustu við fatlaða.

Upplýsingar um opnunartíma Skautahallarinnar má fá í síma 461 2440 og GSM 864 7464.

Alþjóðaleikar Special Olympics, Shanghai, Kína, 2. – 11. október 2007



Texti: Anna K Vilhjálmsdóttir
frkvstj. Special Olympics á Íslandi

Frá vinabæjarheimsókn

Íþróttasamband fatlaðra, sem er lumsjónaraðili Special Olympics á Íslandi, sendi 32 keppendur á leikana, á aldrinum 12 til 47 ára. Keppnisgreinar íslenska hópsins voru bocceia, borðtennis, fimleikar, frjálsar íþróttir, golf, keila, lyftingar og sund. Tveir íslenskir handboltadómarar voru í hópi starfsmanna leikanna en dómarar með alþjóðaréttindi geta sótt um að starfa á þessum leikum. 164 þjóðir sendu keppendur á leikana en þeir voru alls 7291, 4659 karlar og 2632 konur. Keppendur voru á aldrinum 8 til 60 ára. Alls voru 21 keppnisgrein og 4 sýningargreinar í boði. Fjölmenustu greinarnar voru knattspyrna, 1263 keppendur og frjálsar íþróttir, 1160 keppendur. Aðstandendur, gestir og aðrir sem tengdust leikunum voru um 20.000. 40.000 sjálfboðaliðar voru til staðar á keppnisstöðum, gististöðum og hvar sem þörf var á aðstoðarfólki.

Shimen'er Road Community – Jing'an District, 29. september – 2. október 2007

Íslenski hópurinn fékk veglegar móttökur þegar komið var til Shanghai 29. september. Hver þjóð bjó í „vinabæ“ í nokkra daga fyrir leikana en

vinabæjaverkefni var í upphafi sett upp til að efla tengsl þátttakenda og íbúa í þeim löndum sem leikarnir eru haldnir.

Íslendingar voru sérlega heppnir með „vinabæ“ sem var Shim'an Road Community, Jing'an District í Shanghai. Undirbúningur hafði staðið yfir í eitt ár og forsvarsfólk og íbúar höfðu greinilega lagt mikið á sig til að heimsókn Íslendinganna yrði ánægjuleg. Farið var í móttökuathöfn beint af flugvellinum og þaðan á IT Business Hotel þar sem allur hópurinn bjó saman fyrir leikana.

Strax í upphafi var ljóst að öryggismál voru sett í forgang og var hópurinn keyrður í rútu á milli hótels og veitingastaðar sem var í nokkurra mínútna göngufæri. Skipulögð dagskrá var frá morgni til kvölds og einstök gestrisni ríkti hvert sem farið var. Hópurinn fór í siglingu á Huangpu ánni og heimsótti skóla þar sem nemendur skipulögðu mjög áhugaverða leiki sem aðeins eru stundaðir í Shanghai. Það var greinilegt að Shanghai átti sín séreinkenni í augum íbúanna og það var mikið lagt upp úr því að kynna sérstakar hefðir og venjur sem einkenndu Shanghai og aðeins Shanghai! Farið var í heimsókn á tómstundaheimili þar sem fatlaðir koma saman, iðka íþróttir og

vinna að listsköpun. Íslenska hópnur var skipt í fámenna hópa og hver hópur fór í heimsókn á kínverskt heimili þar sem allir nutu ómældrar gestrisni. Áður en Íslendingarnir yfirgáfu vinabæinn var haldin glæsileg kveðjuathöfn þar sem fötluð börn sýndu atriði sem þau höfðu æft sérstaklega fyrir komu íslenska hópsins. Einstök gestrisni íbúa gerði þessa daga sérlega eftirminnilega. Gjafir frá Shim'an Road Community héldu áfram að streyma til hópsins þegar komið var á leikana og mikil væntumþykja ríkir í garð þessa fólks.

Þegar leikarnir hófust kom boð til fararstjóra íslenska hópsins um að leiðtogi Jing'an District vildi bjóða íslensku fararstjórunum og fulltrúum Shim'an Road Community til kvöldverðar. Auk fararstjóra voru þrír þjálfarar viðstaddir kvöldverðarboðið. Fulltrúar Shim'an Road Community lýstu þar yfir ánægju með heimsókn hópsins og allt samstarf vegna vinabæjarverkefnisins sem gekk sérlega vel. Þetta persónulega boð leiðtoga Jing'an héraðs sýndi hve mikils var metið að efla tengsl, vináttu og samstarf Íslands og Kína. Síðar var staðfest að Ísland eitt landa hefði fengið slíkt boð frá leiðtoga Shing'an héraðs.

Alþjóðaleikarnir 2. – 11. október 2007

Eftir sérlega ánægjulega dvöl í Shimen'er Road Community hélt hópurinn á þrjú hótél, Yan An hótelið þar sem stærsti hluti hópsins bjó meðan á leikunum stóð. Boccialiðið bjó á Great Tang hótelinu og golfhópurinn á Conference Hotel, nálægt golfvöllinum. Aðbúnaður á öllum hótélunum var til fyrirmyndar en mjög ströng öryggisgæsla á golfhótelinu gerði sumum erfitt fyrir. Enginn mátti fara frá hótélum nema í fylgd sjálfboðaliða sem gátu talað ensku. Þetta kerfi átti að tryggja að enginn villtist eða færi sér að voða. Allir sjálfboðaliðar voru tengdir símkerfi þannig að yfirsýn hvern og einn hóp var ávallt tryggð. Íslendingar sem vanir eru miklu frelsi urðu hissa á þessum reglum en þær urðu sveigjanlegri þegar leið á leikana. Reglur sem virkuðu strangar á Íslendinga voru þó í flestum tilvikum grundvöllur þess að allt gekk mjög vel fyrir sig og skipulag gekk upp.

Opnunarhátíðin fór fram 2. október 2007. Áhorfendur voru 80.000 auk þess sem gert var ráð fyrir að um milljarður manna hafi fylgst með henni í sjónvarpi. Forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, og forsetafrú, Dorrit Moussaieff, voru viðstödd opnunarhátíðina og fyrstu daga leikanna. Forseti Íslands sat við hlið forseta Kína í heiðursstúku á opnunarhátíðinni sem vakti mikla athygli. Forsetahjónin heimsóttu keppendur í fimleikum, keilu og sundi en Eunice Kennedy Shriver, stofnandi samtakanna var viðstödd fimleikakeppnina á sama tíma og forsetahjónin.

Formaður ÍF og Special Olympics, Sveinn Áki Lúðvíksson, var viðstaddur opnunarhátíðina og fyrstu daga leikanna ásamt Ólafi Magnússyni, framkvæmdastjóra fjármála- og afrekssviðs ÍF sem var gestum ÍF til aðstoðar. Fleiri gestir voru á þessum leikum en verið hefur áður sem er mjög ánægjulegt. Sendiherra Íslands í Kína, Gunnar Snorri Gunnarsson, forseti ÍSÍ, Ólafur Rafnsson, fulltrúar samstarfsaðila ÍF og Special Olympics frá Rúmfatalagernum og Glitni voru viðstaddir opnunarhátíðina og fyrstu daga leikanna,

auk fleiri aðila. Fulltrúar Össurar hf, Bakkavarar hf og kínverskur markaðsstjóri Actavis í Suður-Kína voru einnig viðstaddir opnunarhátíðina. Markaðsstjóri Actavis óskaði eftir viðtali við fararstjóra íslenska hópsins fyrir kínverskt dagblað í Suður-Kína. Blaðamaður sem tók viðtalið hafði mikinn áhuga á því að fá upplýsingar um gildi samstarfs Actavis og Special Olympics á Íslandi, ekki síst þegar rætt var um mikilvægi þess fyrir báða aðila. Einnig var mikill áhugi á að fá ábendingar um hvernig fyrirtæki gætu komið að uppbyggingu slíks starfs í Kína.

Þrjátíu og fimm íslenskir aðstandendur mættu á leikana en Bændaferðir skipulögðu ferð þeirra. Áhersla hafði verið lögð á að aðstandendur nýttu ferðina sem best þó að tilgangurinn væri sá að fylgjast með keppni síns fólks. Mikil ánægja ríkti með skipulag ferðarinnar og fararstjóra Bændaferða. Aðstandendur fylgdust með keppninni og í frítíma gafst þeim tækifæri til að hitta keppendur utan keppnisstaða.

Logi Bergmann Eiðsson og Steingrímur J. Þórðarson, upptökumaður, voru í Shanghai fyrir Stöð 2 og tóku fjölda viðtala við keppendur ásamt því að taka myndir frá keppninni og opnunarhátíðinni. Þeir heimsóttu m.a. kínverskt heimili og ræddu við Hr. Wong sem var Kínameistari í blaki árið 1959. Hann er núverandi þjálfari blakliðs kvenna 50 ára og eldri og var að undirbúa keppnisferð liðsins

á blakmót í Bandaríkjunum. Hr. Wong er einstakur persónuleiki sem spilaði frumsamið lag á píanó fyrir þá félagana áður en þeir yfirgáfu heimilið.

Keppnin

Fyrsti keppnisdagur var 3. október en fyrstu dagarnir fóru í flokkun þar sem raðað var í jafna keppnishópa. Hámark átta keppendur eru í hverjum úrslitariðli en allir eiga jafna möguleika á verðlaunum. Gull, silfur og brons eru veitt fyrir fyrstu þrjú sætin en aðrir fá sérhannaða verðlaunaborða. Keppnin gekk vel fyrir sig og sveigjanleg keyrsla var í boði fyrir keppendur þannig að hægt var að stytta viðveru á keppnisstað. Veður versnaði einn daginn vegna nálægðar við fellibyl og um tíma var úrhelli og stormur þannig að aflýsa þurfti keppni. Bocciakeppni sem farið hafði fram utanhúss var færð inn og þar hélt keppnin áfram út leikana. Í boccia er keppt á sérhönnuðum völlum og boltar eru stærri en þeir sem notaðir eru á innanhússmótum á Íslandi. Misjafnt var eftir greinum hve keppnis dagar voru margir. Flestar greinar stóðu yfir allt mótið en einstaka greinar stóðu bara yfir einn dag eins og lyftingar en þar voru engin undanúrslit, aðeins úrslitakeppni m.t.t. þyngdarflokks.

Verðlaun streymdu heim með keppendum, verðlaunapeningar fyrir fyrstu þrjú sætin og verðlaunaborðar fyrir 4. - 8. sæti. Verðlaunapeningarnir voru



Elfa Björg Gunnarsdóttir og Jóhann Fannar Kristjánsson, fimleikastjórnur



Íslenskir keppendur ásamt sjálfboðaliðum á Yan An hótelinu

eftirsóknarverðari en verðlaunaborðarnir en enginn lét það á sig fella og allir fögnuðu því sem kom í hús.

Íslensku keppendurnir tókust á við tímamismun og ýmis verkefni sem áður voru þeim óþekkt. Allir virtust skemmta sér vel og ekkert vandamál var það stórt að ekki mætti yfirstiga það í sameiningu. Fararstjórar og þjálfarar voru sérlega stoltir af þessum hópi sem skapaði sér alls staðar jákvæða mynd, jafnt á keppnisstað sem á hótelinu.

Á Yan An hótelinu bjuggu Íslendingar á fjórðu hæð og engir aðrir voru þar nema sjálfboðaliðarnir sem voru ávallt til taks. Vaktmaður var á hæðinni allan sólarhringinn, sjúkraaðstaða var sett upp á hótelinu og öryggismál alltaf í forgangi.

Glæsilegir leikar

Leikarnir í Shanghai eru að mati fararstjóra og þjálfara best skipulögðu leikar sem fram hafa farið m.t.t. aðbúnaðar keppenda. Misjafnt var milli greina hvernig skipulag var á keppnisstöðum en glæsileg gistiðstaða á hótelum og sveigjanleg keyrsla var lykilþáttur þegar velliðan keppenda er höfð í huga.

Íslenski hópurinn fékk ómetanlega aðstoð Erlu Magnúsdóttur, sem býr í Peking, en hún hafði sýnt áhuga á að vera til aðstoðar íslenska liðinu. Erla reyndist vera einstakur persónuleiki og var ómetanlegur liðsmaður, jafnt fyrir keppendur, þjálfara sem fararstjóra. Ef þörf var á, fylgdi hún þjálfurum á keppnisstaði, fór með keppendum á sjúkrahús þar

sem hún túlkaði fyrir lækna, túlkaði ræður fararstjóra á kínversku og var tilbúin í öll verkefni sem upp komu. Fararstjórar gegna lykilhlutverki varðandi upplýsingagjöf, stjórnun heildarverkefna og vandamála sem upp koma en þjálfarar bera alfarið ábyrgð á því sem varðar keppni í hverri grein og hafa umsjón með hverjum keppnishópi. Hlutverk þjálfara í þessum ferðum er mjög margþætt og mikil þörf á persónulegri aðstoð utan keppnisstaða. Allir þjálfarar skiluðu sínu verki óaðfinnanlega og sinntu keppendum einstaklega vel. Próað hefur verið ákveðið kerfi þar sem hver og einn gegnir ákveðnu afmörkuðu hlutverki. Skilvirkara samstarf þjálfara og fararstjóra minnkar líkur á streitumyndun og óljósum boðskiptum og hefur gert þessar ferðir sérlega ánægjulegar og afslappaðar.



Greinarhöfundur ásamt Wanglili, aðstoðarkonu og Asu Torheim, SOI, framkvæmdastjóra leikanna.

Aðstoðarmaður fararstjóra var Wanglili, kínversk kona sem stóð sig einstaklega vel og er langbesti aðstoðarmaður sem til þessa hefur verið með íslenska hópnum. Hr. Yu var bílstjóri íslensku fararstjóranna en auk Wanglili og Hr. Yu voru enskumælandi

sjálfboðaliðar til staðar sem fylgdu keppendum og þjálfurum í hverri grein. Sterk tengsl mynduðust við þetta fólk sem lagði sig fram við að gera allt sem hægt var til að Íslendingar gætu átt góða daga í Shanghai. Það sem upp úr stendur er einstök gestrisni Kínverja, frábært skipulag og einlæg viðleitni þeirra til að sýna fram á hve þeir meta mikils vináttu og tengsl við íslenska hópinn. Í kjölfar ferðarinnar hefur nú þegar verið sett á fót samskiptakerfi og fólk er staðráðið í að halda þeim tengslum sem þarna mynduðust.

Mikilvægt samstarf við fyrirtækin Actavis, Exista og Glitni

Þann 4. október var haldin sérlega glæsileg veisla í boði The Icelandic Business Forum með stuðningi Glitnis, Fu Ji Food og Sendiráðs Íslands í Peking.

Heiðursgestir voru íslensku forsetahjónin og íslenski hópurinn á leikunum. Veislan var sérlega glæsileg og fjölmargir fengu boð í þessa veislu, meðal annars gestir ÍF á leikunum, aðstandendur, Íslendingar í Shanghai og fleiri aðilar.

Þátttaka Íslands í Shanghai var styrkt sérstaklega af Actavis, Exista og Glitni sem alls lögðu 12 milljónir til verkefnisins, 4 milljónir hvert fyrirtæki. Glitnir hefur auk þess verið aðalstyrktaraðili Special Olympics á Ísland frá árinu 2001.

Íþróttasamband fatlaðra þakkar þessum fyrirtækjum ómetanlegan stuðning.

Forseti Íslands

Sá velvilji og stuðningur sem forseti Íslands hefur sýnt starfi Special Olympics á Íslandi er einstakur og hefur haft mikil áhrif á fjármögnunarmöguleika en ekki síður umfjöllun og kynningu á verkefninu.

Allir þeir aðilar sem stutt hafa Special Olympics á Íslandi vegna þessa verkefnis fá innilegar þakkir fyrir mikilvægan stuðning.



Mikil gróska einkennir íslenskt samfélag, hvort sem horft er til íþróttar, menningar, lista eða viðskipta. Það er Glitni mikil ánægja að starfa með framúrskarandi fólki á fjölbreyttum vettvangi við eflingu samfélagsins okkar. Í gegnum árin hefur Glitnir verið bakhjarl ýmissa verkefna og viðburða á sviði íþróttar. Þar á meðal má nefna fjölbreytt samstarf bankans við Ólympíufjölskylduna, Sundsamband Íslands, Skíðasamband Íslands, Landsamband Hestamannafélaga, hin ýmsu íþróttafélög, Reykjavíkumaraþon Glitnis, ÍSí vegna Afrekskvennasjóðs Glitnis og ÍSí og síðast en ekki síst Special Olympics á Íslandi.

Menningarsjóður Glitnis hefur styrkt starf Special Olympics síðan 2000 og hefur samstarfið verið afar ánægjulegt. Bankinn hefur fylgst með íþróttafólkinu taka þátt í sumar- og vetrarleikum Special Olympics víða um heiminn og það var sérstaklega gaman að fylgjast með glæsilegum hópi íþróttafólks í Sjanghæ í október síðastliðnum. Það er alveg ljóst að við Íslendingar eigum kraftmikið íþróttafólk sem hefur reglulega gaman af íþrótt sinni.

Gerum gott betur

Samfélagsleg ábyrgð er mikilvægur hluti af starfsemi Glitnis. Við teljum að fyrirtæki eigi að taka virkan þátt í samfélaginu og leggja sig fram um að stuðla að jákvæðri og uppbyggjandi þróun þess. Heilsteypt og skýr stefna í samfélagslegri ábyrgð eflir samfélagsþátttöku Glitnis og skilgreinir enn betur markmið bankans í viðskiptum.

Einn öflugasti styrktarsjóður Íslands

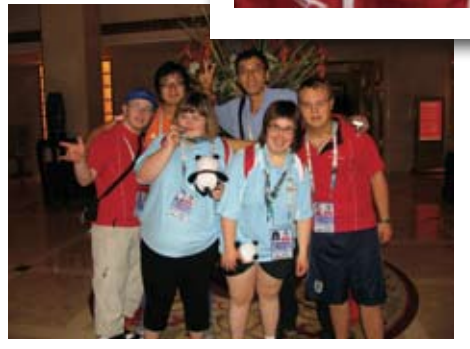
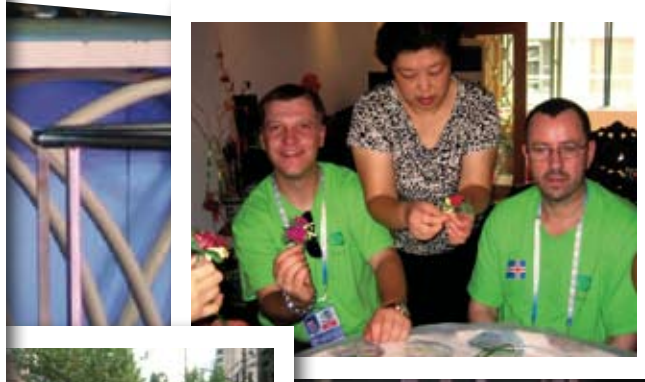
Menningarsjóður Glitnis er einn öflugasti styrktarsjóður Íslands í einkaeigu. Tilgangur sjóðsins er að styðja við verkefni á ýmsum sviðum þjóðfélagsins. Glitnir vill með þessum sjóði efla tengsl sín við samfélagið. Menningarsjóðurinn starfar á öllum markaðssvæðum Glitnis: Íslandi, Noregi, Danmörku, Svíþjóð, Finnlandi, Rússlandi, Lúxemborg, Bretlandi, Kína, Kanada og Bandaríkjunum.

Menningarsjóðurinn afgreiðir fjölda styrkja á ári hverju, en það er jafnframt stefna hans að eiga frumkvæði að samstarfi í áhugaverðum verkefnum. Starfsemi sjóðsins hefur eflst verulega á undanförunum árum. Árið 2005 var heildarframlag til verkefna 100 milljónir en jókst í 150 milljónir króna árið 2006 þegar yfir 200 verkefni voru styrkt.

GLITNIR

Alþjóðaleikar Special Olympics, Shanghai, Kína, 2. – 11. október 2007





Special Olympics - Dómarar að störfum



Félagarnir og handboltadómararið til 25 ára, Gísli Hlynur Jóhannsson og Hafsteinn Ingibergsson, dæmdu á dögnum á Special Olympics World summer games sem fram fóru í Shanghai í Kína. Gísli og Hafsteinn voru eina dómararið í handboltakeppni leikanna sem kom frá Evrópu. Það var hin fornfræga Kennedy-fjölskylda í Bandaríkjunum sem stofnaði Special Olympics og árið 2003 dæmdu þeir félagar á leikunum á Írlandi en það voru fyrstu Special Olympics World games sem haldnir voru utan Bandaríkjanna. Þeir kváðust strax eftir þá leika hafa verið staðráðnir í því að dæma að nýju á næstu leikum og það gekk eftir.



„Beiðni barst frá mótshöldurum að utan til allra sársambanda um að athuga hvort einhverjir alþjóðadómarar væru tilbúnir til að dæma á þessum leikum. Við svöruðum beiðninni um að fá að dæma á mótinu og

fyrir ári síðan byrjaði boltinn að rúlla hjá okkur. Þegar við dæmdum á Írlandi vissum við að þetta yrði í Kína í ár og vorum því strax staðráðnir í því að dæma aftur á leikunum,“ sögðu þeir félagar en Gísli og Hafsteinn lögðu á sig langt og strangt ferðalag til þess að geta tekið þátt í þessum risavöxnu leikum. Alls voru í kringum 7.500 keppendur á leikunum, 40.000 sjálfboðaliðar og 3.500 dómarar/starfsmenn í hinum ýmsu íþróttagreinum.

Lögðu línurnar í Kína

Þegar út var komið var fundað stíft áður en keppni hófst og vegna þeirrar reynslu sem Gísli og Hafsteinn höfðu fengið á Írlandi voru þeir beðnir um að halda erindi um handboltadómgæslu á Special Olympics. „Við vorum fengnir til þess að leiðbeina heimamönnum um dómgæsluna og var almenn ánægja með það. Síðan tók við dómgæslan sjálf. Keppt var í forkeppni og svo raðað í riðla eftir getu“, sagði Gísli.

Dómgæslan var nokkuð öðruvísi en þeir félagar eiga að venjast hér heima í baráttunni í úrvalsdeildunum en fjöldinn var þó nokkuð meiri. „Það er tvennt ólíkt að dæma á svona leikum og hér heima. Þarna voru mörg góð lið en önnur með takmarkaða getu. Áður en við dæmdum fyrsta leik þá skoðuðum við hallirnar og höfðum það á orði að það gæti nú orðið

þannig að í þessum 2000 manna höllum yrði bara einn og einn áhorfandi á stangli,“ sagði Hafsteinn, en strax á fyrsta leikdegi var keppnishöllin orðin yfirfull.

„Shanghai er 20 milljón manna borg og mótið var gríðarlega vel skipulagt. Á hverjum leikdegi voru hópferðir úr



nálægum grunnskólum og hallirnar fylltust af áhorfendum sem hvöttu liðin til dáða og stemmingin var alveg frábær. Þá voru um 60–70 öryggisverðir á vappi í hverjum einasta leik.“

Allir eins

Gísli og Hafsteinn voru umkringdir aðstoðarmönnum allan tímann og var sérstaklega passað upp á að þeir myndu ekki villast í mannmergðinni. Strákarnir gátu þó leyft sér endrum og sinnum að gera sér glaðan dag og lentu t.d. í vandræðum í einni skóbúðinni.

„Hafsteinn fór að kaupa sér skó og þurfti að fara á kassa til þess að greiða



fyrir parið. Á meðan skoðaði ég skópar og hugðist kaupa mér álika par. Þá spurði þjónustustúlkan mig hvort ég ætlaði að fá tvö sköpör. Ég áttaði mig ekki á þessu í fyrstu en svo kom í ljós að hún ruglaðist á mér og Hafsteini, henni fannst við svo líkir,“ sagði Gísli og skelltí upp úr og bætti

Því við að það væri þá ekki einstefna í þessum málum. Okkur finnst Kínverjar vera allir eins og þeim fyndust við líka öll vera alveg eins.



Klippti bindið af hótélstjóranum

Í ferðinni sáu þeir félagar margt og fóru í ótal skoðunarferðir og þegar leikunum lauk var vitaskuld blásið til veglegrar veislu. Jafnan er Gísli hrókur alls fagnaðar á mannamótum en hann á það til að grípa til töfrabragða og lét hann á þau reyna á lokakvöldinu. Dómurum mótsins, yfirmönnum dómaramála og fleirum var boðið í hátíðarkvöldverð.

„Við áttum að sporðrenna krabba sem kom í heilu lagi og það ku vera mikið lostæti í Kína. Ég tók hann í sundur og smakkaði aðeins á honum en þetta var ekki alveg nógu gott,“ sagði Gísli sem fór á kostum þetta kvöldið. „Ég varð auðvitað að vera með smá „show“ og tók töfrabrögðin með mér út og m.a. klippti bindið af hótélstjóranum. Fólkið í salnum tók svo andköf þegar ég gat ekki sett bindið aftur saman og sagði þeim að þetta hafi aldrei heppnast en væri þó alltaf að æfa mig.

Hótélstjórinn lék þetta vel með mér og varð voðalega reiður. Auðvitað var ég búinn að skipta um bindi,“ sagði Gísli og sagði fólki mikið létt þegar hann og hótélstjórinn upplýstu að engin kergja væri millum þeirra, bara töfrar.

Vinnunni fórnað

Engin eru launin fyrir það að dæma á Special Olympics. Strákarnir þurftu að nota hluta af sumarfríi sínu til þess að komast til Kína en 10 vinnudagar fóru í ferðalagið. Sparisjóðurinn í Keflavík styrkti þá félagar til fararinnar og einnig aðstoðaði Íþróttasamband fatlaðra þá við

förina. Þeir voru þó í fríu húsnæði og upphaldi í Kína með aðstoðarmenn allt um kring. Gísli og Hafsteinn segja svona leika mikla upplifun og eru því staðráðnir í því að fara aftur.

„Þetta var löng ferð en skemmtileg í alla staði og erum við strax farnir að líta til Grikklands 2011. Þó væri það draumur að komast á Special Olympics í Brasilíu 2015, þá verð ég fimmtugur,“ sagði Gísli.



Gísli og Hafsteinn eru eitthvert reyndasta handboltadómarapar landsins og hafa dæmt saman í 25 ár. Strákarnir eru hvergi nærri hættir og hafa þegar dæmt fjölmarga leiki í handboltanum það sem af er leiktíðinni. Miðað við frammistöðu þeirra félaga í Kína er ekki ósennilegt að þeir verði kvaddir til Grikklands og jafnvel Brasilíu og fengnir til þess að miðla úr viskubrunnum sínum.



Viðtal þetta birtist í Víkurfréttum og er birt hér með leyfi Víkurfrétta.



WWW.GETRAUNIR.IS

**Háprýstipvottur á
þökum og veggjum
Strandgötu 45
460 Tálknafjörður
sími : 893 1698**



**HITAVEITA
SUÐURNESJA HF**



Ístækni ehf.
VÉLAR - TÆKI - VERKFÆRI



LANDSTEINAR STRENGUR

Okkar þekking - þitt forskot!

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

K.J. hönnun ehf, Bæjarlind 14-16
Kornið ehf, Hjallabrekku 2
Kópavogsbær, Fannborg 2
Kríunes ehf, Kríunesi við Vatnsenda
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lögmansstofa SS ehf, Hamraborg 10
Marás ehf, Akralind 2
Mecca Spa ehf, Nýbýlavegi 24
Pelkó ehf, Álfhólsvégi 22
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 15
Rafgjafinn ehf, Hamraborg 20a
Rafvirkni ehf, Akralind 9
Rafvörur ehf, Dalvegi 16c
Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
Ræstingaþjónustan sf, Smiðjuvegi 62
Snyrtistofan Dís ehf, Smiðjuvegi 4, græn gata
SR múr ehf, Laufbrekku 19
Stáliðjan, Smiðjuvegi 5
Steinadalur ehf, Hlynsalir 1
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tannlæknastofa, Sif Matthíasdóttir, Hamraborg 11
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Valflutningar ehf, Brekkuhvarfi 11
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar ehf, Bæjalind 4
Vidd ehf, flísaverslun, Bæjarlind 4
Pakpappaþjónustan ehf, Lautasmára 1
Ömmubakstur ehf, Kársnesbraut 96

Garðabær

Árvík hf, Garðatorgi 3
Endurskoðun og ráðgjöf ehf, Garðatorgi 7
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðaflug ehf, Holtsbúð 43
H. Filippsson sf, Miðhrauni 22
Hafnasandur sf, Birkiási 36
Haraldur Böðvarsson og co ehf, Birkihæð 1
Héðinn Schindler lyftur hf, Lyngási 8
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Raftækniþjónusta Trausta ehf, Lyngási 14
Samhentir-Kassagerð ehf, Suðurhrauni 4
Uppfylling ehf, Hofslundi 1
Vefur ehf, heildverslun, Hagaflöt 2
Vistor hf, Hörgatúni 2

Hafnarfjörður

J.R.J. verktakar ehf, Lónsbraut 2
Alcan á Íslandi hf, Straumsvík
Armar ehf, vinnulyftur, Flatahrauni 25
Batteríð ehf, Trönuhrauni 1
Bergsteinn hf, Skútuhrauni 2a
Betri stofan ehf, Fálkahrauni 9
Blikksmiði ehf, Melabraut 28
Byggingafélagið Kambur ehf, Hólshrauni 2
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar sf, Bæjarhrauni 8
Englasteinar ehf, Helluhrauni 10
Feðgar ehf, Brekkutröð 1
Félagsþjónusta Hafnarfjarðar, Strandgötu 33
Fínþússning ehf, Rauðhelli 13
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1

Fjörúkráin - Hótel Víking, Strandgötu 55
Flensborgarskólinn, Brekkugötu 19
Fókus - vel að merkja ehf, Vallarbyggð 8
Fura málmendurvinnslan ehf, Hringhelli 3
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Geymslusvæðið ehf, Hraungörðum
H. Jacobesen, Reykjavíkurvegi 66
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
HB búðin, Strandgötu 28
Heiðar Jónsson, járnsmíði, Skútahrauni 9
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Hringhelli 6
Hótel Hafnarfjörður, Reykjavíkurvegi 72
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Iðnvélar, Hvaleyrarbraut 20
Íslensk Orkuvirkjun ehf, Trönuhrauni 7b
Ísrör ehf, Hringhelli 12
Kerfi ehf, Flatahrauni 5b
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir, Bæjarhrauni 2
Lerkiverktakar ehf, Skúlaskeiði 26
P. Ólafsson ehf, Trönuhrauni 6
S.G. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Saltkaup hf, Fornubúðum 5
Sigrún Óla arkitekt FAÍ www.solark.is, s: 861-2707,
Hraunbrún 31
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Suðulist-Reisir ehf, Lónsbraut 2
Suðurverk hf, Drangahrauni 7
Suzuki umboðið ehf, Kaplahrauni 1
Sýningaljós slf, Klettagötu 12
Tannlæknastofa Ágústs J Gunnarssonar sf, Reykjavíkurvegi 66
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf, Reykjavíkurvegi 60
Tannlæknastofa Jóns Björgvinssonar, Reykjavíkurvegi 60
VBS-verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf, Melabraut 23-25
Viðhaldsvirkni ehf, Fosshálsi 23
www.gardyrkjan.is, Helluhrauni 4

Sveitarfélagið Álftanes

Bókasafn Álftaness, Álftanesi, Álftanesskóla
Einar Ólafsson, Gestshúsum
Útgerðarfélagið Berg ehf, Túngötu 7

Reykjanesbær

B & B Guesthouse, Hringbraut 92
DMM Lausnir ehf, lðavöllum 9b
Fitjavík ehf, Fitjum
Fjölbrautaskóli Suðurnesja, Sunnubraut 36
Fram Foods Ísland hf, Brekkustíg 22
Grímsnes ehf, Háseyla 36
Húsanes ehf, byggingarverktakar, Hafnargötu 20
Ístek ehf, Hólagötu 31
Keflavíkurkirkja, Kirkjuvegi 25
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Olsen Olsen, Hafnargötu 17
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, lðavöllum 12
Samkaup hf, Hafnargötu 62
Skipting ehf, Grófinni 19



Forseti Íslands á alþjóðaleikum Special Olympics

Texti: Anna K Vilhjálmsdóttir
frkvstj. Special Olympics á Íslandi

Alþjóðleg ráðstefna í Shanghai Um hagsmuni og velferð þroskaheftra

Í tengslum við alþjóðaleika Special Olympics var haldin alþjóðleg ráðstefna í Shanghai 3. október um hagsmuni og velferð þroskaheftra. Forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, og Deng Pufang, formaður Landssambands fatlaðra í Kína, höfðu veg og vanda af undirbúningi. Fjöldi þjóðarleiðtoga og áhrifamanna fluttu ræður á ráðstefnunni og tóku þátt í pallborðsumræðum. Meðal ræðumanna voru Arnold Schwarzenegger, ríkisstjóri Kaliforníu, Gloria Macapagal-Arroyo, forseti Filippseyja, Ann

Veneman, framkvæmdastjóri Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, Margaret Spellings, menntamálaráðherra Bandaríkjanna, og kínverskir ráðherrar.

Í ályktun ráðstefnunnar, sem forseti Íslands kynnti við lok hennar, er lýst mikilvægi þess að styrkja menntun og íþróttastarf þroskaheftra og stuðla að jafnrétti þeirra í hvívetna, bæta heilbrigðisþjónustu og efla stuðning við fjölskyldur þeirra sem og tækifæri til þátttöku í atvinnulífinu. Einnig væri nauðsynlegt að efla rannsóknir á stöðu þroskaheftra í einstökum löndum, hvernig hagsmunum þeirra er sinnt af stofnunum samfélagsins og hvaða réttur þeim er tryggður með lögum. Jafnframt var kínverskum stjórnvöldum þakkað fyrir



hve veglega þau hefðu staðið að Alþjóðaleikum Special Olympics en í því fælust veigamikil skilaboð til heimsbyggðarinnar um getu þroskaheftra einstaklinga og mikilvægis þess að tryggja jafnrétti þeirra á öllum sviðum.

Forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, situr í stjórn alþjóðasamtaka Special Olympics og hefur sýnt



mikinn áhuga á því starfi sem samtökin vinna á alþjóðlegum vettvangi. Forseti Íslands sat í heiðursstúku við hlið forseta Kína á opunarhátíðinni sem vakti mikla athygli, ekki síst þegar íslenski hópurinn kom inn á völlinn.

Forsetahjónin, hr. Ólafur Ragnar Grímsson og frú Dorritt Moussaieff, voru viðstödd opunarhátíðina og fyrstu daga leikanna í Shanghai. Þau hittu íslensku keppendurna og ræddu við þá og einnig fylgdust þau með þeim í keppni í fimleikum, keilu og sundi.

Forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson fær innilegar þakkir fyrir ómetanlegan stuðning við starfsemi Special Olympics á Íslandi. Starfsfólk skrifstofu forseta Íslands fær einnig innilegar þakkir fyrir mjög gott samstarf.



Þökkum ómetanlegan stuðning vegna þátttöku Íslands
á alþjóðaleikum Special Olympics í Shanghai 2007



Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF og Special Olympics á Íslandi

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir
frkostj. Special Olympics á Íslandi



Ólafur Rafnsson

Undirritaður átti þess nýlega kost að vera viðstaddur keppni á Special Olympics leikunum sem fram fóru í Shanghai í Kína í byrjun október. Þótt alltaf sé mikil upplifun að vera viðstaddur keppni Íslendinga á erlendri grundu þá var eitthvað við kringumstæður sem efldi þá tilfinningu í Shanghai. Hvort það var stolt og ánægja keppendanna, fyrirkomulag leikanna eða stemming hópsins, er ég ekki viss um – en þetta var allt til staðar.

Það þarf talsverða skipulagningu og mikinn undirbúning þegar ferðast er með stóran hóp íþróttafólks um hálfan hnöttinn. Ekki einfaldast þau mál ef um er að ræða t.d. börn og ungmenni eða aðra einstaklinga sem einhverja hluta vegna þurfa aðstoðar við. Samræming æfingaáætlana keppenda og þjálfara við skipulagsvinnu fararstjóra og aðstoðarfólks er flóknari en margir gera sér grein fyrir. Það þarf í senn þolinmæði og skilning allra sem að því starfi koma.

Það hefur verið skammt stórra högga á milli hjá Íþróttasambandi fatlaðra og er

jafnan í farvatninu skipulagning viðburða hérlandis eða þátttaka erlendis allt árið um kring. Þannig liðu einungis fáar vikur frá því að þátttöku í Special Olympics leikunum lauk í Shanghai þar til haldið hafði verið hér á landi Norðurlandamót í sundi fatlaðra í Laugardalslaug, Íslandsmót í boccia á Akureyri og Íslandsmót í sundi í 25 metra laug – auk þátttöku erlendis í borðtennis í Argentínu og Slóveníu.

Víða erlendis eru ólíkir flokkar íþrótta fatlaðra í aðskildum samtökum en hér á Íslandi er þessu öllu stjórnað innan vébanda ÍF og er að stóru leyti er unnið í sjálfböðavinnu. Tveir til þrír starfsmenn á skrifstofu fá varla mikla hvíld á milli stórviðburða. Þótt víða sé svipaður raunveruleiki í starfi íslenskrar íþróttahreyfingar þá má aldrei gleyma því heldur hversu stór afrek sjálfböðaliða-hreyfingin raunverulega vinnur.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, og hans stjórnarmenn eiga heiður skilinn fyrir sinn skerf í íslensku íþróttastarfi. Ólafur Magnússon hefur verið framkvæmdastjóri sambandsins lengur en flestir kollegar hans í íþróttamiðstöðinni og Anna Karólína Vilhjálmsdóttir framkvæmdastjóri íþrótta- og útbreiðslusviðs, hefur sinnt þróunarmálum sambandsins af mikilli elju

hátt á annan áratug – samhliða því að hafa með höndum forystu gagnvart Special Olympics leikunum. Þetta er gott teymi sem mikilvægt er fyrir alla félagsmenn ÍF að hlúa að.

Íþróttasambandi fatlaðra virðist enn fremur hafa tekist vel til að skapa öflugan hóp bakhjarla og fjárhagslegra stuðningsaðila sem taka virkan þátt í starfsemi ef marka má þau ánægjulegu samskipti sem ég átti við t.a.m. fulltrúa Glitnis og Rúmfatalagersins í Shanghai. Stuðningur slíkra bakhjarla umfram bein fjárframlög er verðmætur, og e.t.v. vanmetnari en efni standa til.

Persónulega vil ég þakka öllum ferðahópnum fyrir frábærar samverustundir í Shanghai. Ég náði þar að kynnast m.a. keppendum og aðstoðarfólki sem ég hafði ekki fengið tækifæri til fram að því. Á næsta ári er stærsta verkefnið auðvitað Paralympics leikarnir í Peking. Kína verður því áfram fyrirferðarmikið í ferðaáætlunum Íþróttasambands fatlaðra á næstunni. Ég óska ÍF velgengi í þeim undirbúningi.

Ólafur Rafnsson,
forseti ÍSÍ.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Smurstöð og hjólbarðapjónusta Björns og Þórðar,
Vatnsnesvegi 16
Tannlæknast. Einars Magnúss ehf, Skólavegi 10
Toyota Reykjanesbæ, Njarðarbraut 19
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14

Grindavík

Rafþjónusta Birgis ehf, Seljabót 7
Selhás ehf, Ásabraut 12
Sjómanna-og vélstjórafélag Grindavíkur, Hafnargötu 9
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Ungmennafélag Grindavíkur
Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði

Nonni GK-129, Glaumbæ
Sjávarmál ehf, Ásabraut 10

Garður

Leikskólinn Gefnarborg, Sunnubraut 3
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær

Aftak ehf, Völuteigi 1
Bakkus ehf
Byggingarfélagið Baula ehf, Arkarholti 19
Dælutækni ehf, Spóahöfða 10



Dagurinn er 2. október 2007 og við erum í Kína, nánar tiltekið í Shanghai, við trúum vart eigin augum og eyrum. Við erum stödd á opnunarhátíð Special Olympics ásamt um sjötiu þúsund manns frá öllum heimshornum, en hvað í ósköpunum erum við að gera þarna? Jú, það má sjálfsagt rekja þá sögu ein tuttugu og tvö ár aftur í tímann eða þegar hann Hlynur okkar fæddist.

Það er að minnsta kosti morgunljóst að við höfðum ekki verið að skipuleggja ferð til Kína frekar en að eignast barn eins og Hlyn. Já, það er rétt Hlynur er nefnilega ekki eins og við flest hin, hann er með Downs heilkenni. Fagfólki varð þetta strax ljóst við fæðingu hans, þó svo að við foreldarnir hefðum ekki áttað okkur á því, okkur fannst hann bara vera eitt af fallegasta barn sem komið hafði í heiminn.

Já, við byrjuðum að tala um Shanghai, þann 24. desember 2006 þegar okkur var tilkynnt að Hlyni stæði til boða að keppa í keilu á Special Olympics. Það má segja að við ákváðum nær samstundis að fylgja honum þangað, var hægt að finna betri afsökun en þetta til að fara til Kína, við bara spyrjum? Fljótlega upp úr áramótum létum við fjölskyldumeðlimi vita hvað stæði til og úr varð að tíu manna fylgdarlið ætlaði með. Í hópnum voru amma og afi og svo nokkur frændsystkini og makar þeirra. Óhætt er að fullyrða að enginn úr þessum hópi sjái eftir að hafa tekið þá ákvörðun, það er alveg sama

hvar borið er niður, allt gekk eins vel og hugsast gat. Undirbúningur fyrir ferðina var mjög góður, bæði hjá samferðafólki, Íþróttasambandi fatlaðra og svo af hálfu Bændaferða sem tóku að sér að halda utan um aðstandendur keppendanna.

Þá aftur til Kína. Það er á engan hátt hægt að lýsa með orðum einum saman hversu vel var staðið að þessum atburði af hálfu heimamanna, þvílíkur metnaður sem lagður var í alla hluti og sá heiður sem íþróttafólkinu var sýndur. Það sama má segja um aðstandendur, allt þaulskipulagt, pláss og tími fyrir hvern og einn. Það var líka frábært að fylgjast með kínversku sjálfboðaliðunum sem fylgdu keppendum, þeir voru upp til hópa mjög glaðlegir og tóku virkan þátt í sorg og gleði keppenda. Svo má alls ekki gleyma fararstjórum og þjálfurum íslenska liðsins, það fólk sem



stóð þar í eldlínunni er einstakt og á hrós skilið fyrir sinn þátt í að gera þessa ferð svo góða og eftirminnilega.

Svarið hans Hlyns lýsir einna best upplifuninni af ferðinni. Við spurðum hann hvað honum hefði þótt skemmtilegast og svarið var einfalt, „allt“ - þannig var nú það. Það er ljóst að þessi ferð mun seint líða okkur úr minni, frekar en orðin sem blessaður lækknirinn lét út úr sér á sínum tíma þegar hann var að reyna að segja okkur hjónum að barnið okkar væri ekki alveg eins og við flest hin. Þau voru á þá leið að við yrðum að sætta okkur við það að sonur okkar yrði nú sennilega aldrei háskólaborgari eða íþróttastjarna, en hver er staðan í dag? Hlynur búinn að taka þátt í Special Olympics og hann hóf nám við Kennaraháskólann núna í haust, er hægt að biðja um meira?





Texti: Erla Magnúsdóttir

Erla Magnúsdóttir býr í Peking og var aðstoðarmaður íslenska hópsins í Shanghai. Hún talar kínversku og var ómissandi liðsmaður, ekki síst þegar þurfti að leita læknis og fara með keppendur á sjúkrahús til skoðunar. Hún féll strax inn í hópinn og leysti öll verkefni einstaklega vel. Hún þurfti að yfirgefa hópinn fyrir lokaathöfnina þar sem hún varð að mæta á æfingu hjá börnum sem hún þjálfar í Peking en hluti þeirra kemur af munaðarleysingjahælum. Hún flaug til Peking og sleppti lokaathöfninni, bara til að þurfa ekki að aflýsa æfingunni. Það segir mikið um þennan persónuleika.

Fararstjórar, þjálfarar og keppendur þakka Erlu fyrir ómetanlega aðstoð og frábær kynni í Kína.

Mín upplifun á Special Olympics

Ég var stödd í Shanghai í vor og sá þá víða um bæinn skilti með Special Olympics, sömu skilti og voru uppi núna með orðunum „I know I can“. Mér varð þá hugsað til þess hvað það væri gaman að koma og fylgjast með íslenska liðinu og helst langaði mig að fá að taka þátt á einhvern hátt.

Þannig að þegar ég talaði svo við Önnu Línu þá var ég ekki lítið spennt þegar þetta allt gekk upp. Ég veit ekki við hverju ég bjóst en hvað sem það var þá hefði það aldrei getað jafnast á við þessa upplifun. Frá fyrstu stundu var þetta algjört ævintýri.

Þið lentuð í Kína snemma morguns 29. september, sem var 25 ára afmælisdagurinn minn, og mér fannst það að fá ykkur á staðinn vera besta afmælisgjöf sem ég gæti hafa hugsað mér. Ég hef flogið mjög oft á milli Íslands og Kína en aldrei farið í svona stífa dagskrá strax eftir lendingu eins og þið öll gerðuð og ég dáðist að því hvað allir voru hressir eftir þetta langa ferðalag. Meira segja í kvöldmatnum sofnaði enginn í glæru góðu súpunni. Þetta var heldur ekkert eðlilega kraftmikill hópur eins og ég átti eftir að komast að.

Það væri hægt að skrifa um svo margt og fannst mér hver dagur vera algjör upplifun. Opnunarhátíðin var ótrúleg og ég var svo stolt að fá að ganga inn með þessum glæsilega hópi. Ég hef aldrei upplifað annað eins, allt þetta fólk og þvilíkt adrenalín, keppendur svo spenntir og ég alveg jafn spennt. Mér fannst líka vera einstaklega jákvætt að vera stödd í Kína á opnunarhátíð Special Olympics og vona ég að þetta muni hafa áhrif á viðhorf til þroskaheftra og verða til þess að bæta stöðu þeirra hér í landi. Ég spurði kennara minn áður en ég kom til Shanghai hvernig ég ætti að segja þroskaheftur á kínversku og hún gat ekki svarað mér. Hún sagði alltaf orðið fatlaður. Ég spurði þá hvort að það væri ekki orð sem skilgreindu t.d. líkamlega fatlaða frá andlega fötluðum. Ég komst svo að því seinna að til er orð yfir þroskahefta (sem Wanglili kenndi

mér) en almenningur þekkir það orð varla. Kína á enn langt í land en vonandi er þetta byrjun á jákvæðri þróun því að þótt efnahagskerfið sé allt á fleygiferð þessa dagana þá er þetta land langt á eftir á mörgum sviðum og finnst manni stundum skrytnar áherslur og forgangsroðun.

Svo ég haldi nú áfram að rifja upp góðar stundir: Það var svo gaman að koma og horfa á mismunandi íþróttargreinar, því miður komst ég ekki í golfið og lyftingarnar og hefði langað til þess. En það var mjög gaman að fylgjast með keppendum og allir voru svo jákvæðir og greinilegt að allir lögðu mikið á sig. Svo var svo innilegt þegar keppendur unnu til verðlauna og það var ekki hægt annað en að brosa út að eyrum og samgledjast þeim. Sumar upphaldsstundir mínar voru á hótalgöngunum þegar allir voru að spjalla saman um daginn og veginn, flestir ýmist með verðlaunapeninga eða borða hangandi um hálsinn.

Það voru mörg skemmtileg atvik en það er ekki spurning að það sem stendur mest upp úr er að kynnast svona mörgu góðu fólki. Það var svo gaman að sjá samskipti milli þjálfara, fararstjóra og keppenda og hvað allir unnu vel saman.

Ég þakka fyrir þetta frábæra tækifæri, þessi ferð hafði ólýsanleg áhrif á mig.

Bestu kveðjur,
Erla



www.nepal.is



Íþróttakona og íþróttamaður ársins 2007

Íþróttasamband fatlaðra hefur, líkt og önnur sérsambönd innan ÍSÍ, valið íþróttakonu og íþróttamann ársins 2007. Fór útnefningin fram á Radisson SAS Saga Hótel miðvikudaginn 12. desember s.l. að viðstöddum gestum. Íþróttakona ársins var valin Karen Björg Gísladóttir, sundkona, og íþróttamaður ársins var valinn Jóhann Rúnar Kristjánsson, borðtennismaður.



Karen Björg Gísladóttir er fædd árið 1991 og hefur æft sund undanfarin 6 –7 ár hjá Íþróttafélaginu Firði í Hafnarfirði. Þar hefur hún tekið miklum

framförum undir leiðsögn menntaðra hjálpara og er fremsti sundmaður Fjarðar um þessar mundir. Hún er einstaklega efnileg sundkona sem tekið hefur miklum framförum á undanförunum tveimur árum. Karen Björg, sem keppir í flokki þroskaheftra, er í úrvalsliði Íþróttasambands fatlaðra og er eitt allra mesta efni sem komið hefur fram á Íslandi í sínum fötlunarflokki, S 14.

Karen Björg tók þátt í Heimsmeistaramóti INAS (alþjóðasamtök þroskahamlaðra) sem haldið var í Belgíu í sumar. Þar náði hún þeim stórkostlega árangri að vinna til þriggja brons-verðlauna auk þess sem hún setti tíu Íslandsmet. Sum þessara Íslandsmeta voru frá því árið 1994 og bætti hún sum þeirra verulega en alls setti Karen Björg 15 Íslandsmet á árinu.

Karen Björg tók einnig þátt í

Norðurlandamóti fatlaðra sem haldið var hér á landi 26. – 27. október 2007. Þar vann hún til fimm gullverðlauna og varð Norðurlandameistari í öllum þeim greinum sem hún tók þátt í.

Framtíð Karenar Bjargar er björt og með markvissum æfingum á hún að geta stefnt á verðlaunasæti á Heimsmeistaramóti eða Global Games þroskaheftra sem verða í Tékklandi árið 2009.

Karen Björg er núverandi handhafi Sjómannabikarsins 2007 en hann er veittur stigahæsta sundmanni á Nýárssundmóti fatlaðra barna og unglinga.

Þá var Karen Björg einnig valin íþróttakona Fjarðar árið 2007.



Jóhann Rúnar Kristjánsson er fæddur árið 1973 og er uppalinn í Keflavík.

Jóhann Rúnar hefur unnið hjá Verkalýðs- og sjómannafélagi Keflavíkur í um 8 ár en hann slasaðist í mótörhjólaslysi árið 1994 og var um 9 mánuði í endurhæfingu. Hann er með svokallaða þverlömum og er hann lamaður upp að brjósti. Hann keppir í fötlunarflokki C2 en á alþjóðlegum mótum er keppt í flokkum C1 til C10 þar sem lægsta talan gefur til kynna mestu fötlun og sú hæsta minnstu fötlun. Flokkar C1 - C5 eru sitjandi flokkar og C6 - C10 standandi flokkar.

Jóhann hóf að iðka borðtennis á Reykjalundi meðan á endurhæfingunni stóð en hóf markvissar æfingar 1997.

Það sama ár tók hann þátt í sínu fyrsta Evrópumóti en alls hefur hann tekið þátt í sex Evrópumeistaramótum, tveimur Heimsmeistaramótum auk þess sem hann var meðal keppenda á Ólympíumótinu í Aþenu 2004. Auk þessa hefur hann tekið þátt í fjölmörgum öðrum mótum á erlendri grundu. Þjálfarar Jóhanns gegnum tíðina hafa verið þeir Helgi Þór Gunnarsson og Kristján Jónasson. Hann er félagi í Íþróttafélaginu Nesi í Reykjanesbæ en hefur æft með Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík, HK og Íþróttakademíunni í Reykjanesbæ. Jóhann Rúnar hefur á undanförunum mánuðum farið víða og tekið þátt í mótum sem veita stig inn á styrkleikalista alþjóðaborðtennisnefndar fatlaðra. Hefur hann staðið sig með miklum ágætum og hægt og bítandi þokast upp styrkleikalistann en 14 efstu öðlast þátttökurétt á Ólympíumóti fatlaðra í Peking 2008. Jóhann, sem átti í erfiðum meiðslum á síðasta ári, hefur nú loks náð þeim stöðugleika sem til þarf því

á þeim mótum sem hann hefur keppt í á árinu hefur hann oftast en ekki náð verðlaunasæti og sjaldnast verið neðar en í fimmta til áttunda sæti. Meðal þeirra móta sem Jóhann hefur tekið þátt í eru Evrópumeistaramót fatlaðra í borðtennis, opna argentínska, opna ítalska, opna þýska og opna írska borðtennismótið svo nokkur séu nefnd.

Í dag skipar Jóhann Rúnar 14. sæti ofangreinds styrkleikalista en endanlegur listi fyrir Ólympíumótið 2008 hefur enn ekki verið birtur. Jóhann heldur ótrauður áfram að ná sér í þau stig sem nauðsynleg eru til að tryggja sér þátttökurétt á Ólympíumótinu og mun gera lokaatögu að settu marki með þátttöku í opna bandaríska meistaramótinu sem fram fer 28. – 30. desember nk. Vonandi skilar þátttaka í þessum mótum tilskildum árangri þannig að Jóhann uppskeri árangur erfiðis síns og verði meðal þátttakenda á Ólympíumótinu 2008.

Hlíðarfjall
AKUREYRI



Gleðilega hátíð!

Skíðanámskeið fyrir fatlaða í Hlíðarfjalli
verður haldið dagana
7.-9. mars 2008

- Fatlaðir
- Aðstandendur
- Fagfólk
- Aðrir áhugasamir



Upplýsingar og skráning: Sími 462 2280 og á www.vmi.is



Ræðst gegn verkjum

Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarvið: Paratabs®-Parasetamól 500 mg er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Paratabs® er m.a. notað við höfuðverk, tannverk og tíðaverk. Paratabs® er einnig notað við sótthita, t.d. af völdum influensu og umgangspesta. **Skömmtnun:** Fullorðnir og börn eldri en 12 ára (>40 kg) 1–2 töflur á 4–6 klst. fresti, mest 8 töflur á sólarhring eða 4000 mg. Börn, 7–12 ára (25–40 kg), ½–1 tafla á 4–6 klst. fresti, mest 4 töflur á sólarhring eða 2000 mg. Börn, 3–7 ára (15–25 kg), ½ tafla á 4–6 klst. fresti, mest 4 sinnum á sólarhring eða 1000 mg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota Paratabs®. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi. Einstaklingar með áfengisvandamál skulu ekki nota Paratabs® án samráðs við lækni og alls ekki samhliða neyslu áfengis. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarks-skammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Lyfið má ekki nota ef um lifrarsjúkdóm er að ræða. **Meðganga og brjóstgjöf:** Engin þekkt áhætta er af notkun parasetamóls á meðgöngu. Parasetamól skilst út í brjóstamjólk en hættan á áhrifum á barnið er ólíkleg við ráðlagða skammta. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtnum er fylgt, helst er að nefna ofnæmi, útbrot og lifrarskemmdir. Lifrarskemmdir við notkun parasetamóls hafa komið fram í tengslum við misnotkun áfengis, eins getur langvarandi notkun parasetamóls valdið nýrnaskemmdum. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið ávallt þar sem börn hvorki ná til né sjá. 15. júní 2007.



 **actavis**
hagur í heilsu



Margrét Kristjánsdóttir

Guðrúnarbikarinn 2007, hlýtur Margrét Kristjánsdóttir.

Guðrúnarbikarinn er bikar sem gefinn var árið 2000 af Össuri Aðalsteinssyni til minningar um eiginkonu hans, Guðrúnu Pálsdóttur.

Reglur:

Handhafi bikarsins skal valinn ár hvert af stjórn Íþróttasambands fatlaðra.

Bikarinn skal afhendast árlega við það tilefni sem stjórn ÍF ákveður og verður því farandbikar þar sem á verður áletrað nafn handhafa.

Bikarinn skal afhendast konu þeirri sem hefur starfað sérlega vel í þágu fatlaðs íþróttafólks. Bikarinn má afhenda fyrir störf að þjálfun, félagsstörfum eða öðrum þeim verkefnum sem talin eru hafa stuðlað að bættum hag fatlaðs íþróttafólks á árinu. Bikarinn skal afhendast árlega í 10 ár en eftir það skal hann varðveitast hjá Íþróttasambandi fatlaðra.

Íþróttasamband fatlaðra nýtur aðstoðar aðildarfélaga sinna við val á þeirri konu sem hljóta skal Guðrúnarbikarinn. Eftir að tilnefningar höfðu borist fyrir árið 2007 komst stjórn ÍF að eftirfarandi niðurstöðu:

Margrét Kristjánsdóttir hefur tekið virkan þátt í starfi með Íþróttafélaginu Ösp.

Hún hefur víða lagt hönd á plóg í íþrótt- og félagsstarfi Aspar og hefur ætíð verið tilbúin að leggja fram krafta sína fyrir félagið.

Þá hefur hún verið fararstjóri og/eða aðstoðarmaður á vegum Íþróttafélagsins Aspar á fjölmörgum mótum og er einn helsti mættarstólpi félagsins.

Margrét hefur einnig starfað að margvíslegum verkefnum fyrir Íþróttasamband fatlaðra, farið sem aðstoðarmaður á mót erlendis á vegum ÍF og ætíð verið tilbúin til að starfa í sjálfböðavinnu, sé til hennar leitað. Hún var í undirbúningsnefnd Norræna barna- og unglingamótsins sem haldið var á Íslandi 2007. Á meðan mótið stóð yfir sá hún sá um skipulag veitinga og var á staðnum frá morgni til kvölds.

Margrét hefur verið sérlega góður liðsmaður og er tilbúin til aðstoðar hvenær sem þörf er á. Slíkir liðsmenn eru ómetanlegir og framlag hennar hefur verið mikils virði fyrir íþróttahreyfingu fatlaðra á Íslandi.

Stjórn Íþróttasambands fatlaðra telur að Margrét Kristjánsdóttir sé mjög vel að því komin að hljóta Guðrúnarbikarinn 2007.

Alþjóðlegir fundir



Greinarhöfundur ásamt formanni ÍF

Texti: Ólafur S. Magnússon
framkvæmdastjóri afrekssviðs ÍF

Undangengið ár hafa fulltrúar ÍF setið fjölmarga fundi á erlendum vettvangi þar sem fjallað hefur verið um ýmis mál sem tengjast málefnum og framþróun íþrótta fatlaðra.

Fulltrúar sambandsins hafa þannig setið fundi Nord-HIF (íþróttasamtaka fatlaðra á Norðurlöndum), INAS-Fid (samtök þroskaheftra íþróttamanna) EPC (Evrópudeild alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra) og IPC (Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra).

Eins og kunnugt er hefur þroskaheftum íþróttamönnum verið meinuð þátttaka á alþjóðlegum mótum sem IPC stendur fyrir, þ.m.t. Ólympíumót fatlaðra eftir svindmál sem upp kom í röðum þroskaheftra á Ólympíumótinu í Sydney árið 2000. Hafa flokkunarmál þroskaheftra íþróttamanna síðan verið í brennidepli og hefur stjórn INAS-Fid verið gert að koma fram með flokkunaraðferð sem staðfestir þroskahömlun viðkomandi einstaklings svo óyggjandi sé.



Eitt aðalviðfangsefni allra þessara funda hefur því verið að leita leiða til að gera þroskaheftum íþróttamönnum kleift að öðlast á ný þátttökurétt á mótum IPC. Sjö ár eru langur tími í íþróttum og löngu tímabært að leysa þessa deilu sem einungis bitnar á íþróttamönnum sjálfum – vilji er allt sem þarf!

Aðalfundur Nord-HIF

Á aðalfundi Nord-HIF, sem haldinn var í Finnlandi í ágúst s.l., var auk venjulegra aðalfundastarfa rætt m.a. um stöðu og stefnu Norðurlandanna varðandi íþróttir fatlaðra og samþykkt að Ísland, f.h. Norðurlandanna, legði fram á aðalfundi IPC tillögu sem stuðlað gæti að lausn deilna IPC og INAS-Fid. Tillaga þessi fól í sér að sett yrði á laggirnar nefnd sem bæri að skila tillögum til stjórnar IPC í júlí 2008. Stjórn IPC væri síðan uppálagt að leggja fram sýnar hugmyndir á aðalfundinum sem fram fer 2009.



Aðalfundur EPC

Aðalfundur EPC fór fram á Krít í september s.l. og í ræðu sem forseti IPC, Sir Philip Craven, flutti gaf hann í skyn að vel miðaði í viðræðum IPC og INAS-Fid varðandi lausn á málefnum þroskaheftra íþróttamanna. Virtist sem sáttatónn væri kominn í viðræðurnar og að menn litu nú til framtíðar og reyndu finna lausn á málinu í stað þess að deila um það sem áður var gert og hefði átt að gera!

Þá var og samþykkt að til að efla starfsemi EPC yrði sett á laggirnar skrifstofa samtakanna í Vín í Austurríki. Eru miklar vonir bundnar við að þetta verði til að efla íþróttir fatlaðra, ekki bara í Evrópu heldur á heimsvísu, þar sem Evrópa hefur ávallt verið leiðandi í ýmsu því sem tengist framþróun íþrótta fatlaðra.

Aðalfundur IPC

Aðalfundur og ráðstefna IPC (Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra) var haldinn í Seoul dagana 24. – 25. nóvember s.l. Dagana fyrir aðalfundinn var haldin ráðstefna samtakanna þar sem ráðstefnugestir gátu valið að hlýða á ýmis



erindi, s.s. markaðssetningu IPC, öflun samstarfsaðila, lyfjamál o.fl.

Í skýrslu stjórnar kom m.a. fram að fjögur alþjóðasambönd hefðu nú tekið íþróttir fatlaðra til sín en það eru alþjóða hestaíþróttasambandið, róðrasambandið, hjólréiðasambandið og borðtennissambandið. Munu þessi alþjóðasambönd hér eftir halda utan um mótahald og sjá um allt það er viðkemur íþróttaiðkun fatlaðra íþróttamanna í þessum greinum.



Einnig kom fram í skýrslunni að fjárhagsleg staða samtakanna væri góð, samskipti IPC og INAS-Fid færu batnandi og ítrekað var að nú í fyrsta sinn þyrftu fatlaðir Ólympíumótsþátttakendur hvorki að greiða ferða- né uppihaldskostnað vegna þátttöku sinnar í mótinu sem fram fer í Peking 2008.

Þá kom fram að hin nýja vefsjónvarpsstöð www.paralympicsport.tv nyti stöðugt meiri hylli og auðveldaði mjög „markaðssetningu“ á íþróttum fatlaðra.

Á aðalfundinum var ný reglugerð/lagasafn um flokkun (IPC Classification Code) samþykkt, en grundvallarhugmynd reglugerðarinnar byggist á flokkunar- aðferðum sem „sanna“ sértæka íþróttalega getu hvers og eins. Einnig kemur fram í reglugerðinni hvernig standa skuli að endurflokkun, kærnum vegna flokkunar og á hvern hátt menn verði fullnuma sem



alþjóðlegir „flokkarar“.

Sú tillaga sem mesta umfjöllun hlaut var tillaga Íslands um að sett yrði á fót nefnd sem hefði það að markmiði að skila skýrslu til aðalstjórnar IPC um hvernig og hvenær þroskaheftum íþróttamönnum yrði leyft að taka þátt í Ólympíumótum fatlaðra. Nefnd þessi samanstæði af

fulltrúum IPC og INAS-Fid, fulltrúum „sjálfstæðra“ íþróttagreina s.s. borðtennis eða hjólríða, ásamt óháðum oddamanni. Bæri nefnd þessari að skila álitinu sínu tveimur mánuðum fyrir Ólympíumótið í Peking og lokaniðurstöðu fyrir næsta aðalfund IPC sem haldinn verður 2009. Var tillagan samþykkt með meira en tveimur þriðju hluta greiddra atkvæða, þ.e. 63 atkvæðum gegn 27. Ljóst er að með þessari samþykkt gengur IPC lengra en það hefur áður gert í því að leysa loksins þessa deilu og líta menn nú í fyrsta sinn í langan tíma björtum augum til þess að lausn sé í sjónmáli.

Það er án efa margt líkt með þeim sem sitja hina ýmsu alþjóðlegu fundi fyrir hönd



ÍF og annara sem „embættismanna“ sem á móta fundi sitja, þ.e. að málum miði hægt áfram. Fulltrúum ÍF finnst nú sem seta þeirra hafi skilað árangri og áfangasigur hafi unnist í því mikla réttlætismáli að þroskaheftir íþróttamenn öðlist þátttökurétt á við aðra fítlunarhópa á mótum á vegum IPC.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

G.K. Viðgerði ehf, Flugumýri 16c
Garðyrkjustöðin Gróandi, Grásteinum
Guðmundur S Borgarsson ehf, Skeljatanga 4
Gæðakokkar ehf, Blikastöðum 2
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Reykjalundur - plastiðnaður ehf, Reykjalundi

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
GT Tækni ehf, Grundartanga
Jón Þorsteinsson ehf, Kalmansvöllum 6
Pípulagningaþjónustan ehf, Kalmansvöllum 4a
Runólfur Hallfreðsson ehf, Krókatúni 9
Sjónglerið ehf, Skólabraut 25
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Skógræktarfélag Akraness, Furugrund 28
Skógræktarfélag Skilmannahrepps, Furugrund 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Verslun Einars Ólafssonar, Skagabraut 9-11
Vélaleigan Þróttur, Ægisbraut 4
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf, Stílholti 23
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4
Öryggismiðstöð Vesturlands ehf, Kirkjubraut 40

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Bókhalds- og tölvuþjónustan sf, Böðvarsgötu 11
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Loftorka Borgarnesi ehf, Engjaási 1
PJ byggingar ehf, Hvannaeyrargötu 3
Skorradalshreppur, Grund
Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf, Egilsstötu 17

Reykholzt

Ferðaþjónustan Brennistöðum, Flókadal

Stykkishólmur

Denni SH-52, Borgarflöt 3
Heimahornið ehf, Borgarbraut 1
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf, Aðalgötu 2
Rauði kross Íslands Stykkishólmsdeild, Sundabakka 1
Sæfell ehf, Hafnargötu 9
Þ.B. Borg ehf, Silfurgötu 36

Grundarfjörður

Farsæll ehf, Eyrarvegi 16
Haukaberg, Hamrahlið 1

Ólafsvík

Fiskiðjan Bylgja hf, Bankastræti 1
Heilsugæslustöðin Ólafsvík, Engihlið 28
Litlalón ehf, Skipholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur

Hjallasandur ehf, Helluhóli 3
KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1
Sjávariðjan Rífi hf, Hafnargötu 8
Þorgeir Árnason ehf, Háarífi 27

Búðardalur

Dvalar- og hjúkrunarheimilið, Fellsenda
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Reykholahreppur, Maríutröð 5a

Ísafjörður

Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12



Greinarhöfundur: Anna Karólína Vilhjálmisdóttir, framkv.stj. fræðslu- og útbreiðslusviðs ÍF

Verkefnið „Betri grunnur, bjartari framtíð“

Snemmtæk íhlutun vegna hreyfiþroska leikskólabarna
Rannsóknarverkefni sem fram fór á Húsavík árin 2005 - 2006

Handbók í hreyfiþjálfun, Motor Activities Booklet hefur verið gefin út í kjölfar verkefnis sem fram hefur farið á Húsavík frá árinu 2005. Carola Frank Aðalbjörnsson Ph. D. stýrði rannsóknarverkefni þar sem áhrif hreyfiþjálfunar á leikskólabörn voru könnuð. Markhópur var börn með seinkaðan hreyfiþroska en önnur börn tóku einnig þátt í verkefninu. Hreyfiþroskaverkefnið á Húsavík var byggt á fyrirmyndum og niðurstöðum rannsóknarverkefna á snemmtækri íhlutun sem gerð hafa verið í Bandaríkjunum, Brasilíu og Kína. Þar var miðað við hreyfistundir tvisvar í viku í 30 mínútur og tímabil var 12 vikur. Fjöldi barna var 20 – 24 í hverjum hópi. Niðurstöður rannsókna frá 1997, 1998, 1999 og 2000 sýndu svipaða útkomu þar sem meðaltalsprósenta fyrir hreyfifærni jókst úr 7% í 80% Meðaltalsprósenta fyrir samhæfingu jókst úr 36% í 91%.

Fagaðilar frá leikskólum Húsavíkur, Heilbrigðisstofnun Þingeyinga, félags- og skólaþjónustu Þingeyinga og

grunnskólanum stóðu að framkvæmd verkefnisins í samráði við Carolu auk þess sem verkefnið naut stuðnings aðstandenda, forsvarsfólks stofnana, sveitarfélagsins og samfélagsins almennt. Börnin á Húsavík voru valin haustið 2005 og prófuð með TGMD2 (þriggja ára og eldri) og Bayley Scales (undir þriggja ára). Öll börn sem reyndust með seinkaðan hreyfiþroska voru valin til þátttöku, alls 29 börn. Hreyfistundir voru 45 mínútur tvisvar í viku og stóð verkefnið yfir frá 17. janúar til 6. apríl 2006. Þau voru prófuð aftur í apríl og maí með sömu prófum og sýndu verulegar framfarir.

Fyrri athugun á börnunum sem prófuð voru með TGMD2, fötluðum og ófötluðum, sýndi eftirfarandi niðurstöður: 6 undir meðaltali, 10 slök, 2 mjög slök.

Niðurstöður seinni athugunar sýndu 2 framúrskarandi, 3 yfir meðaltali, 1 í meðaltali, 1 undir meðaltali og 1 mjög slakt.

Fyrri athugun barnanna sem prófuð voru með Bayley Scales sýndi eftirfarandi niðurstöður: 4 væg seinkun, 4 töluverð

seinkun, 3 mjög mikil seinkun.

Seinni athugun sýndi: 1 væg seinkun, 1 töluverð seinkun, 2 mjög mikil seinkun, 7 innan marka.

Snemmtæk íhlutun

Snemmtæk íhlutun var meginþema ráðstefnu sem greinarhöfundur fór á í Vínarborg árið 2001. Sýnt var fram á með rannsóknum hvað gerist á fyrstu árum barnsins og hvernig hægt er að hafa áhrif á ýmsa þætti með markvissum æfingum. Rannsóknir voru kynntar um áhrif snemmtæktrar íhlutunar á fötluð börn og börn með seinkaðan hreyfiþroska. Áhersla var lögð á áhrif hreyfiþjálfunar fyrstu fimm árin en tvö fyrstu árin voru talin sérlega mikilvæg þar sem þá er mikil umbreyting í gangi í líkamanum. Einn þeirra sem kynnti rannsóknir sínar var prófessor frá Bandaríkjunum sem síðar kom í ljós að var leiðbeinandi Carolu Frank Aðalbjörnsson í hennar sérnámi á þessu sviði. Þegar Carola flutti til Íslands með íslenskum manni sínum leitaði hún fyrir sér með atvinnu á sviði snemmtæktrar íhlutunar. Sú leið virtist vera torsótt þar sem menntun hennar var ekki skilgreind innan íslenska kerfisins. Árið 2001 kom hún á skrifstofu Íþróttasambands fatlaðra til að ræða samstarfsmöguleika en greinarhöfundur var þá nýkominn af ráðstefnunni í Vínarborg. Umræður höfðu farið fram um þessa ráðstefnu hjá stjórn ÍF og mikill áhugi var á að efla umræðu um snemmtæka íhlutun og fá fagfólk til að kynna rannsóknir á því sviði. Umræður fóru fram við Carolu hvort unnt væri að setja upp afmarkaða rannsókn þar sem hennar sérþekking og reynsla gæti skilað sér til barna með seinkaðan hreyfiþroska. Talið var að rannsóknarverkefni með skilgreint upphaf og endi væri forsenda þess að málið kæmist í þann farveg sem nauðsynlegur væri til framþróunar á þessu sviði.

Til að árangur næðist var talið æskilegt að leita til sveitarfélags þar sem hægt væri að fá fólk með viðtæka, þverfaglega þekkingu til aðstoðar og samvinnu. Aðilar sem leitað var til á Húsavík sýndu mikinn áhuga á verkefninu og lögð voru drög að samstarfi. Á þeim tíma sem það ferli fór í gang hafði Carola ráðið sig til

Actavis og gefist upp við að leita að starfi í samræmi við hennar sérmenntun á sviði snemmtækra iðlutunar. Hún samþykkti þó að fylgja eftir því ferli sem hafið var í samráði við aðila á Húsavík þó hún hefði ráðið sig til Actavis þar sem hún starfar enn í dag.

Eftir að undirbúningsvinna og fjármögnun hafði farið fram hófst verkferlið og skýrsla sem unnin var um framkvæmd verkefnisins á Húsavík sýnir jákvæðar niðurstöður. Rannsóknarhópurinn sem starfaði að verkefninu undir leiðsögn Carolu Frank Aðalbjörnsson virðist sammála um gildi verkefnisins og telur mikilvægt að markviss hreyfipjálfun verði í boði fyrir börn á leikskólaaldri.

Spurningar varðandi verkefnið voru sendar til nokkurra aðila og eftirtaldir hafa sent svör; Erla Sigurðardóttir, menningar- og fræðslufulltrúi á Húsavík, Björg Björnsdóttir, sjúkraþjálfari, Iris Miriam Waitz, iðjuþjálfari, Ingibjörg Sigurjónsdóttir, foreldri og sálfræðingur, Kristjana Ríkey Magnúsdóttir, foreldri og kennari og Anna Júlía Aðalsteinsdóttir, stuðningsaðili.

Nokkur atriði sem fram komu;

- Einstaklega góð viðbót við það sem fyrir var.
- Frábær upplifun af verkefninu, mjög góð kynning, góð eftirfylgd.
- Öll börnin sýndu framfarir.
- Börn hafa gaman af að læra í hópum, þau læra hvert af öðru gegnum áhorf.
- Fjölfatlaðir eiga tvímælalaust að vera með, félagslegi þátturinn er þar ekki síður mikilvægur en sérfræðingar eiga að geta aðlagð æfingar þannig að þær henti hverjum og einum. Mikilvægt er að nægur mannskapur sé til staðar til að fylgja þeim hópi eftir.
- Kynna þarf þetta verkefni og efla hreyfipjálfun ungra barna ekki síst vegna félagslegrar þátttöku og vaxandi skilnings á sambandi á milli hreyfigetu og skólafærni (skrift, lestur).
- Mikilvægt er að byrja snemma

slíkar æfingar svo að laga megi þær þannig að börn nái tökum á þeim.

- Áhugavert verkefni. Mjög gott verkefni sem mér finnst að eigi að hafa áfram innan leikskóla
- Jákvætt viðhorf til hreyfingar, börnin sýndu æfingar heima og töluðu um æfingarnar.
- Þetta er verkefni sem á erindi til allra barna og inn í alla leikskóla, hvort sem börn eru talin þurfa þess með eða ekki. Það sem þetta hefur umfram fjálsan leik er meðvitundin um að hreyfa sig og æfa sig á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Barnið verður meðvitaðra um það sem verið var að gera í hreyfingum.
- Mikilvægt er að ná til barna sem gætu þurft á örvun að halda, oft er ekki tekið eftir þeim fyrr en þau byrja í skóla. Mjög gott að fá staðfest á vísindalegan hátt hversu nauðsynlegt og árangursríkt er að örva hreyfingu hjá flestum börnum, hvað þá börnum sem eru fötluð eða á „gráu“ svæði. Reyndar held ég að það hafi komið mörgum á óvart hversu nákvæm öll fyrirmæli og uppsetning þurfti að vera. Það var náttúrulega nauðsynlegt til þess að niðurstöður yrðu marktækar.
- Ánægjulegt hafa fengið að taka þátt í þessu verkefni, mikilvægt að halda markvissri hreyfingu áfram í leikskólanum fyrir öll börn. Gætu leynst þar börn sem enginn tekur eftir að neitt sé athugavert við en

gætu átt erfitt með ákveðna þætti.

- Ekki síður mikilvægt fyrir ófötluð börn.
- Hreyfing verður skemmtileg, stofan á heimilinu gerð að æfingamiðstöð.
- Niðurstöðurnar úr verkefninu sýna að það skilar sér og góð hreyfifærni er eitt af því sem börn skortir hvað helst í dag á tímum kyrrsetu og offitu. Við verðum því að vera meðvituð um það strax á fyrstu æviárunum en ekki bara þegar regluleg íþróttaiðkun og skólaíþróttir hefjast.

Þegar leitað var eftir samstarfi á Húsavík var ljóst að verkefnið kæmist ekki í farveg án þess að því yrði fylgt eftir af ákveðnum aðila á staðnum. Erla Sigurðardóttir, núverandi menningar- og fræðslufulltrúi Norðurlæknis á Húsavík sýndi strax áhuga á málinu og án hennar liðsinnis í upphafi hefði verkefnið ekki orðið að veruleika.

Erla svaraði nokkrum spurningum um verkefnið og fara svör hennar hér á eftir;

Eftir að hafa fengið verkefnislýsingu frá Carolu leitaði ég til lykilaðila á Húsavík, leikskólastjóranna, sjúkraþjálfara, iðjuþjálfara og deildarstjóra málefna fatlaðra hjá Félags- og skólaþjónustu Þingeyinga. Auk fagaðila hafa styrktaraðilar lagt málefnið lið og þar er Velferðarsjóður barna stærsti einstaki styrktaraðilinn. Þegar leitað var styrkja var mikilvægt að hafa stuðningsyfirlýsingu frá Íþróttasambandi fatlaðra, landlækni og frá prófessorum hennar Carolu.



„Betri grunnur, bjartari framtíð“

Telur þú að verkefnið hafi haft gildi fyrir sveitarfélagið og þá hvers vegna?

Verkefni eins og þetta hefur mikið gildi fyrir sveitarfélagið og samfélagið. Það er ímyndarbyggjandi bæði fyrir samfélagið út á við og einnig fyrir faglegt starf leikskólans. Það er tekið eftir svona verkefni. Mikilvægast af öllu er þó að vonandi skilar þjálfunin börnunum okkar með betri grunn út í lífið eða eins og nafnið segir „Betri grunnur, bjartari framtíð“, það var alltaf markmiðið. Hitt eru aukaafurðir.

Hvernig myndir þú vilja sjá verkefnið þróast í framtíðinni?

Ég vildi sjá markvissa hreyfiþjálfun í anda verkefnisins sem sjálfsagðan hlut af öllu leikskólastarfi, fyrir öll börn. Að þekkingin, sem verkefnið byggir á, nýtist til þess að finna börn sem þurfa þetta smá viðbótar „púst“ til að komast í gang, oft er svo agnarlítið sem þarf og getur skipt sköpum ef brugðist er við nógu snemma. Þetta er alvöru forvarnarverkefni sem hvetur börn til hreyfingar og kennir þeim frá upphafi jákvæðan lífsstíl. Það barn sem býr við slakan hreyfiþroska fer ótrúlega fljótt að finna til vanmáttar síns í hópnum og draga sig út úr, seinna geta fylgt námsörðugleikar vegna slakrar samhæfingar. Sjálfsmýndin verður oft lélegri og þar með fylgir hegðun sem við viljum helst ekki sjá hjá börnunum okkar. Alltof oft er svo farið að bregðast við einkennunum og grunnur vandans finnst ekki – hverjum á líka að detta í hug að



láta barn sem ekki gengur vel í stærðfræði eða er sífellt upp á kant fara að hreyfa sig meira og markvisst til að bregðast við náms og hegðunarvanda. Það er líka hætt við að þegar þessi vandi sýnir sig sé það orðið of seint.

Það hafa orðið svo miklar breytingar í samfélaginu að þessi öfluga hreyfing, sem áður varð sjálfsagður hluti af daglega lífinu, er nánast horfin, ekki sist hjá ungum börnum. Við getum brugðist við og þjálfun í anda verkefnisins okkar er eitt tæki til þess.

Er eitthvað sérstakt sem þú vilt koma á framfæri vegna þessa?

Enn og aftur forvarnargildið og mikilvægi þess að flétta hreyfingu inn í daglegt líf frá fæðingu. Það er líka óendanlega mikilvægt að mæta börnunum í þeirra umhverfi – ekki að fara sífellt með þá sem þurfa þjálfun á einhvern sér stað.

Hreyfing og þjálfun á að vera sjálfsagður hluti af okkar daglega lífi.

Ég vil líka nota tækifærið til þess að þakka öllu því frábæra fólki sem kom að verkefninu, án þess hefði það aldrei orðið að veruleika. Allt starfsfólk leikskólanna, faglært og ófaglært, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfar og þessir frábæru foreldrar og börn sem voru tilbúin að taka þátt.

Það eru forréttindi að fá að vinna með svona fólki. Styrktaraðilarnir bæði heima á Húsavík og um land allt eiga líka heiður skilinn.

Íþróttasamband fatlaðra óskar Húsvík-ingum til hamingju með þetta framtak.

Carola Frank Aðalbjörnsson fær sérstakar þakkir fyrir að hafa fylgt eftir þessu mikilvæga rannsóknarverkefni og útgáfu handbókar um snemmtæka íhlutun.



LANDSSAMTÖKIN

ÞROSKAHJÁLP



ÖFLUG



VALITOR

VALITOR er öflugur arftaki VISA Íslands. Hlutverk okkar er að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu og lausnir á sviði greiðslumiðlunar og stuðla þannig að árangursríkum viðskiptaháttum í samfélaginu.

Við höfum haft forystu um að byggja upp íslenskt greiðslukortumhverfi sem er með því þróaðasta í heiminum. Á grunni þessarar reynslu veitum við sveigjanlega, fjölbreytta og trausta þjónustu sem er sniðin að þörfum og óskum íslenskra söluaðila. Þjónustuver okkar sinnir þjónustu við viðskiptavini allan sólarhringinn, árið um kring.

Reynsla, þekking og háþrúð tækni gefa okkur kost á að tryggja enn betur öryggi þjónustunnar og þróa nýjar lausnir sem standast alþjóðlegan samanburð.

Við vitum að besti mælikvarðinn á þjónustu okkar er ánægja viðskiptavina.

Ávinningur viðskiptavina VALITOR:

- ▣ Öryggi
- ▣ Sveigjanleiki
- ▣ Fjölbreyttar lausnir
- ▣ Þjónusta í 24 tíma alla daga ársins
- ▣ Þjónusta sniðin að óskum íslenskra söluaðila

VISA

VALITOR
–Virk miðlun verðmæta

Mót innanlands 2007



Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu og frjálsum íþróttum.

Dagana 31. ágúst – 1. september fóru fram á Ísafirði Íslandsleikar í knattspyrnu og frjálsum íþróttum. Þetta er í fyrsta skipti sem haldnir eru sameiginlegir Íslandsleikar í þessum greinum. Umsjónaraðili var íþróttafélagið Ívar á Ísafirði en þetta voru fyrstu Íslandsleikar Special Olympics á Vestfjörðum.

Aðildarlönd Special Olympics þurfa að standa fyrir landsmótum í anda Special Olympics þar sem allir geta verið með og allir eiga jafna möguleika á verðlaunum. Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu hafa verið samstarfsverkefni ÍF og KSÍ í fjölda ára og verkefnið hlaut grasrótarverðlaun UEFA árið 2005 og 2006. Keppni í knattspyrnu fór fram á föstudagskvöld og á laugardag var spilaður „landsleikur“, Reykjavík – Landið. Liðsmenn meistaraflokks Bolungarvíkur

spiluðu með hverju liði og dæmdu leikina en þetta var tilraun sem tókst vel og skapaði forsendur til að gera leikina hraðari og skemmtilegri. Keppni í frjálsum íþróttum fór fram á laugardag í mikilli rigningu en enginn lét það á sig fá. Umsjónaraðili knattspyrnumótsins var Jónas Sigursteinsson, fulltrúi í nefnd ÍF og KSÍ og hjálfari hjá Ívari. Umsjónaraðili frjálsíþróttamótsins var frjálsíþróttanefnd ÍF í samvinnu við Íþróttafélagið Ívar.





Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í boccia einstaklingskeppni á Akureyri 2. – 3. nóvember.

Íþróttafélagið Eik á Akureyri var umsjónaraðili mótsins í samvinnu við boccianefnd Íþróttasambands fatlaðra. Íþróttafélagið Eik var stofnað 16. maí árið 1978 og er fyrsta íþróttafélagið sem stofnað var sérstaklega fyrir þroskaheft íþróttafólk. Fyrsti formaður félagsins var Margrét Rögnvaldsdóttir en núverandi formaður er Haukur Þorsteinsson. Íþróttafélagið Eik tók fyrst þátt í Íslandsmóti á vegum ÍF árið 1980 og hefur allt frá þeim tíma lagt mikla áhersla á þátttöku í Íslandsmótum ÍF. Það hefur vakið athygli að landsbyggðafélög

eins og Eik hafa aldrei látið veðurfar eða ófærð spilla þátttöku sé þess nokkur kostur að komast á mótsstað. Íþróttasamband fatlaðra tók ákvörðun um að halda Íslandsmót í boccia í einstaklingskeppni sem oftast á landsbyggðinni en mótin eru í umsjón aðildarfélaga á hverjum stað. Þessi ákvörðun er tekin í þeim tilgangi að kynna aðildarfélög ÍF um land allt og ekki síður er talið mikilvægt að mótahald sé ekki aðeins á suðvesturhorni landsins. Kiwanisklúbburinn Kaldbakur hefur átt fulltrúa í stjórn félagsins og stutt markvisst þá starfsemi sem fram fer. Dómarar á mótinu voru fulltrúar kiwanisklúbba Kaldbaks og Emblu auk nemenda frá Verkmenntaskólanum á Akureyri.

Íslandsmót fatlaðra í sundi – 25 m laug 24. – 25. nóvember 2007.

Íslandsmót fatlaðra í sundi í 25 m laug fór fram sundlauginni í Laugardal helgina 24. – 25. nóvember. Tæplega 100 keppendur frá 8 félögum tóku þátt í mótinu. Keppt var í sjö flokkum hreyfihamlaðra, einum flokki blindra og einum flokki þroskaheftra. Fjölmennasta greinin var



50 m skriðsund karla þar sem voru 38 keppendur, þar af 24 í flokki þroskaheftra sem er jafnan fjölmennasti flokkurinn. Alls voru 10 Íslandsmet sett á mótinu. Sundnefnd ÍF hafði umsjón með mótinu í samvinnu við skrifstofu ÍF og dómarar frá SSÍ aðstoðuðu við framkvæmd mótsins.

Lionsklúbburinn Víðarr gefur öll verðlaun Íslandsmóta ÍF.

Allir þeir sem á einn eða annan hátt hafa aðstoðað við undirbúning og framkvæmd Íslandsmóta ÍF fá bestu þakkir fyrir ómetanlegt samstarf.



Alþjóðleg mót 2007 – þátttaka Íslands



Jóhann Rúnar í leik

Texti: Ólafur S. Magnússon, framkv.stjóri afrekssviðs ÍF

Að venju hafa fatlaðir íslenskir afreksmenn á árinu 2007 tekið þátt í fjölmörgum mótum á alþjóðlegum vettvangi enda tæpt ár í Ólympíumót fatlaðra. Mótið fer fram í Peking í Kína og þau lágmörk sem þar þarf til verða að næst fyrir árslok 2007.

Borðtennis

Jóhann Rúnar Kristjánsson, borðtennismaður úr Keflavík sem keppir fyrir Íþróttafélagið Nes, er óðum að festa sig í sessi meðal bestu borðtennismanna heims í sínum flokki C2. Flokkum hreyfihamlaðra í borðtennis er skipt í 10 flokka þar sem C1 – C5 er sitjandi flokkur og flokkur C1 flokkur mest fatlaðra. Flokkar C6 – C10 eru standandi flokkar þar sem C6 eru mest fatlaðir.

Þátttaka í mótum

Jóhann Rúnar hefur á undanförunum mánuðum farið víða og tekið þátt í mótum sem veita stig inn á styrkleikalista Alþjóðaborðtennisnefndar fatlaðra. Hefur hann staðið sig með miklum ágætum og hægt og bitandi þokast upp styrkleikalistann en 14 efstu öðlast þátttökurétt á Ólympíumótinu sem fram fer í Peking 2008. Jóhann, sem átti í erfiðum meiðslum á síðasta ári, hefur nú loks náð þeim stöðugleika sem til þarf því

að á þeim mótum sem hann hefur keppt í á árinu hefur hann oftast en ekki náð verðlaunasæti og sjaldnast verið neðar en í fimmta til áttunda sæti.

Jóhann hefur tekið þátt í eru meðal annars Evrópumeistaramót fatlaðra í borðtennis, opna argentínska, opna ítalska, opna þýska og opna írsku borðtennismótinu svo nokkur séu nefnd. Þannig náði Jóhann náði frábærum árangri á móti sem fram fór í Buenos Aires í Argentínu 1. – 5. nóvember sl. Í opnum flokki komst hann í 16 liða úrslit þar sem hann sigraði m.a. keppendur úr flokki 4 og 5 en mjög sjaldgæft er að keppandi úr flokki 2 ná slíkum árangri. Jóhann náði einnig finnum árangri í sínum flokki, en þar endaði hann í 4. sæti og í liðakeppni endaði hann í 3. sæti en þar lék hann með keppanda frá Brasilíu Í september sl. tók Jóhann þátt í opna þýska- og síðan opna ítalska meistaramótinu. Á opna þýska meistaramótinu hafnaði Jóhann í 3. sæti í liðakeppni þar sem hann spilaði með Rússa. Í einstaklingskeppninni vann Jóhann tvo leiki og hafnaði síðan í 5. – 8. sæti í flokki C2. Á ítalska mótinu hafnaði Jóhann líkt og í Þýskalandi 5. – 8. sæti í sínum flokki, vann einn leik í opnum flokki og hafnaði síðan í 2. sæti í liðakeppninni þar sem hann spilaði með breskum borðtennismanni. Á opna írsku borðtennismótinu sem haldið var í apríl sl. hafnaði Jóhann í öðru sæti í liðakeppni ásamt rússneskum meðspilara

sínum og lék síðan til úrslita í einliðaleik í sínum flokki þar sem hann tapaði gegn meðspilara sínum í liðakeppninni.

Segja má að einu vonbrigði ársins Jóhanni hafi verið í þátttakan Evrópumeistaramótinu sem fram fór þann 10. – 21. október sl. í Kranjska Gora í Slóveníu. Ásamt Jóhanni tók hinn hinn ungi og efnilegi borðtennismaður Tómas Björnsson, Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík (ÍFR) þátt í mótinu en hann keppir í flokki C6. Með þeim í för var landsliðsþjálfari ÍF í borðtennis Helgi Þór Gunnarsson. Eins og fram hefur komið hafði Jóhann staðið sig með miklum ágætum og hægt og bitandi þokast upp styrkleikalistann. Evrópumótið var því mikilvægur þáttur í því að tryggja Jóhanni farseðilinn til Peking á næsta ári. Tómas var að fara á sitt fyrsta stórmót þannig að upplifun hans og væntingar voru af allt öðrum toga.

Því miður gekk það ekki eftir að Jóhann Rúnar tryggði sér sæti á Ólympíumótinu þar sem hann náði ekki að vinna leik á mótinu. Jóhann tapaði fyrir Slóvaka í opnum flokki, en Slóvaki þessi keppir í flokki C3 þannig að mörg stig hefðu unnist hefði Jóhann unnið leikinn. Í einliðaleiknum lenti Jóhann í þriggja manna riðli þar sem andstæðingarnir voru Ólympíumótsmeistarin 2004 og finnskur bortennismaður sem Jóhann hefur eldað grátt silfur við í gegnum tíðina. Jóhann tapaði 0 - 3 fyrir Ólympíumótsmeistarann og síðan 2 - 3 fyrir Finnann og tapaðist lokalotan 11 - 13. Þessi úrslit urðu til þess að Jóhann komst ekki upp úr sínum riðli og var þar með úr leik. Tómas tapaði einnig öllum sínum leikjum í mótinu en hann átti mjög góða leiki og sýndi að hann er í mikilli framför. Þrátt fyrir þessi úrslit mun Jóhann ótrauður halda áfram að ná sér í þau stig sem nauðsynleg eru til að tryggja sér þátttökurétt á Ólympíumótinu. Mun hann gera lokaatlgögu að settu marki með þátttöku í opna bandaríska meistaramótinu sem fram fer 28. – 30. desember n.k. Vonandi skilar þátttaka í þessum mótum tilskildum árangri þannig að Jóhann uppskeri árangur erfiðis síns og verði meðal þátttakenda á Ólympíumótinu 2008.

Jói og Tómas

Hinn ungi og stöðugt vaxandi borðtennismaður Tómas Björnsson hefur verið ferðafélagi Jóhanns og meðal þátttakenda á flestum þessara alþjóðlegu móta. Hefur Tómas jafnan staðið sig með mikilli þrýði og sýnt stöðugar framfarir milli móta. Á opna ítalska



Jóhann Rúnar og Tómas

meistaramótinu vann hann síðan sinn fyrsta einliðaleik í alþjóðlegri keppni og komst þar með inn á styrkleikalista Alþjóðaborðtennishreyfingar fatlaðra! Haldi Tómas áfram á sömu braut verður þess ekki langt að bíða að hann fari að stríða og reyta stig af þeim bestu í flokki C6.

Þó svo að það hafi ekki verið í keppni á alþjóðlegu móti er þessu til viðbótar vert að geta frammistöðu Jóhanns á Íslandsmóti í borðtennis ófatlaðra sem haldið var í mars sl. Lék hann þar í 1. flokki karla og endaði í 3 - 4 sæti en 1. flokkur er næst sterkasti flokkurinn á Íslandsmótinu, á eftir meistaraflokki. Í viðtali sem tekið var við Jóhann í Morgunblaðinu að afloknu mótinu, sagðist Jóhann afskaplega stoltur og glaður yfir árangrinum. „Ég hef tekið þátt í keppni í 2. flokki áður en aldrei í 1. flokki og ég leyni því ekki að ég er montinn af þessum árangri. Ég þarf að skipuleggja leik minn betur í keppni gegn ófötlum og þar legg ég helst áherslu á að draga úr hraðanum og láta andstæðingana hlaupa. Ég hleyp ekki sjálfur þar sem ég er í hjólastól,“ bætir Jóhann við í léttum tón en hann lamaðist í bifhjólaslysi árið 1994. „Það sem skiptir mig mestu máli þegar ég keppi gegn þeim sem eru ekki í hjólastól er að ná stjórn á hraðanum í leiknum. Ég er með sérstakt gúmmí í spaðanum sem degur úr hraða kúlunnar og það hjálpar mér mikið. Ég á yfirleitt ekki séns í leiki ef þeir verða of hraðir og ég reyni því að draga eins mikið úr hraðanum og hægt er“.

Sund

Íslenskir sundmenn hafa jafnan staðið sig með miklum ágætum á alþjóðlegum mótum og borið hróður Íslands víða. Kynslóðaskipti hafa nú átt sér stað þar sem sunddrottningin Kristín Rós Hákonardóttir er hætt keppni eftir langan og glæstan feril. Framtíðin er þó björt þar sem stigið



hafa fram einstaklingar sem sýnt hafa að þeir geti komist í fremstu röð fatlaðra sundmanna í heiminum. Ástundun og ósérhlífni er lykillinn þar að! Þannig má ætla að tveir til þrír sunnmen nái tilskyldum lágmörkum fyrir Ólympíumótið en upplýsingar um það munu fyrst liggja fyrir í lok febrúar 2008.

Í lok október sl. fór fram hér á landi Norðurlandamót fatlaðra í sundi. Um 80 sundmenn frá sjö löndum tóku þátt í mótinu en það er fyrsta Norðurlandamótið í sundi sem haldið hefur verið hér á landi síðan 1981 en þá var mótið haldið í Vestmannaeyjum. Keppendur á Norðurlandamótinu komu auk Íslands frá Finnlandi, Færeyjum, Noregi og Svíþjóð auk sundmanna frá Eistlandi og Lettlandi sem sérstaklega var boðin þátttaka á mótinu. Alls tóku 18 Íslendingar þátt í mótinu en flestir íslensku keppendanna eru ungir að árum og voru margir hverir að taka í fyrsta sinn þátt í stóru alþjóðlegu sundmóti. Stóðu þeir sig með mikilli þrýði og unnu flestir þeirra til verðlauna auk þess að setja 8 Íslandsmet. Á vegum Íþróttasambands fatlaðra tóku 11 keppendur þátt í opna breska meistaramótinu sem fram fór í Sheffield á Englandi í maí sl. Keppendur á mótinu komu auk Íslands frá Spáni, Úkraínu, Kanada, Ástralíu, Singapúr, Belgíu, Skotlandi og Írlandi. Fjögur Íslandsmet féllu á mótinu.

Visa Paralympic Cup

Þá tók sundmaðurinn efnilegi, Eyþór Þrastarson, sem keppir fyrir Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, þátt í Visa Paralympic Cup en til móts þessa er boðið öllum bestu íþróttamönnum heims úr röðum fatlaðra. Til mótsins var stofnað til að bjóða fötluðum afreksíþróttamönnum



Móttaka HM fara í sundi

upp á hágæða keppni á árunum milli Ólympíumóta sem haldin eru á fjögurra ára fresti og er þar m.a. keppt í hjólræðum, hjólastólakörfubolta, frjálsum íþróttum og sundi. Eyþór, sem er blindur og keppir í fokki S11, hafnaði í 7. sæti af sjö keppendum í sínum flokki í 100 m baksundi og í sameinðum flokkum S1 – S13 hafnaði Eyþór síðan í 23. sæti af 28 keppendum í 100 m skriðsundi og í 30. sæti af 34 keppendum í 50 m skriðsundi. Þátttaka Eyþórs í þessu móti, þar sem hann keppti við alla bestu sundmenn heims, mun án efa verða honum gott veganesti inn í framtíðina þar sem hann, líkt og fleiri íslenskir sundmenn reynir við lágmörk Ólympíumótsins 2008.

Heimsmeistaramót þroskaheftra

Þrír Íslendingar voru meðal keppenda á Heimsmeistaramóti þroskaheftra í sundi sem fram fór í Belgíu í ágústmánuði sl. en þetta voru þau Jón Gunnarsson, íþróttafélaginu Ösp og Hulda Hrönn Agnarsdóttir og Karen Björg Gísladóttir báðar úr íþróttafélaginu Firði. Því miður er það enn svo að þroskaheftir íþróttamenn eru ekki gjaldgengir á þau alþjóðlegu mót sem IPC – Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra stendur fyrir, þ.m.t. Ólympíumót fatlaðra. Íslendingar hafa mörg undanfarin ár átt þroskahefta sundmenn sem verið hafa í fremstu röð í heiminum og því synd að þroskaheftir séu ekki meðal þátttakenda. Líkt og í röðum hreyfihamlaðra og blindra er ný kynslóð þroskaheftra sundmanna að

Alþjóðleg mót 2007 – þátttaka Íslands

stíga fram. Óhætt er að fullyrða að árangur íslensku keppendanna á móti þessu fór fram úr björtustu vonum manna þar sem árangur íslensku keppendanna í heild var 10 Íslandsmet og þrenn bronsverðlaun sem Karen Björg Gísladóttir vann til. Sýndu þau og sönnuðu að enn eru íslenskir sundmenn meðal þeirra fremstu í heiminum í röðum þroskaheftra.



Frjálsíþróttamennirnir Baldur, Ágúst og Þórir

Frjásar íþróttir

Líkt og í sundi hafa Íslendingar átt afburða frjálsíþróttamenn sem unnið hafa til verðlauna á Evrópu-, Heimsmeistara- og Ólympíumótum fatlaðra. Á Ólympíumóti í Aþenu 2004 var það Jón Oddur Halldórsson, flokki T35, sem skilaði Íslandi verðlaunum en óvíst er með þátttöku hans í móti 2008.

Baldur Ævar Baldursson, sem keppir fyrir Eik á Akureyri, hefur stöðugt verið að bæta sig en hann keppir í flokki spastískra F37. Á Landsmóti UMFÍ sem haldið var í í byrjun júlí sl. setti Baldur Ævar glæsilegt Íslandsmet í langstökki, flokki fatlaðra

F37, er hann stökk 5.42 m. Árangur þessi er betri en þau lágmörk sem tilskilin eru fyrir Ólympíumót fatlaðra sem fram fer í Peking 2008 en allar æfinar Baldurs Ævars að undanförunu hafa miðast við að ná þeim lágmörkum. Beðið er nú staðfestingar IPC - Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra, hvort stökk þetta fái staðfest.

Meðal keppenda á Landsmóti 2007 að þessu sinni var suður-afríski sprettthlauparinn Oscar Pistorious sem atti kappi við nokkra ófatlaða Íslendinga í 400 m hlaupi. Oscar, sem er fjótasti fótleggjalausi maðurinn í heiminum og á heimsmetið í 100, 200 og 400 m hlaupi, sigraði á tímanum 47,90 sek en hann keppir á gervifótum frá Össurri hf. Þess má og geta Oscar vann til silfurverðlauna í 400 m hlaupi á Suður-Afríska frjálsíþróttamóti fyrir ófatlaða.

Á árinu tók Baldur Ævar einnig þátt í opna breska meistaramóti í frjálsum íþróttum í júnímánuði sl. opna danska meistaramóti í júlímánuði. Keppendur Íslands á opna breska frjálsíþróttamóti voru auk Baldurs Ævars þeir Ágúst Weber, Íþróttafélaginu Gný og Þórir Gunnarsson sem keppir fyrir Íþróttafélagið Ösp og náðu þeir allir að vinna til verðlauna.

Á opna danska meistaramóti í frjálsum íþróttum tók Baldur Ævar þátt í 100 m hlaupi, langstökki og kúluvarpi. Hafnaði í fjórða sæti í 100 m hlaupi á tímanum 13,80 sek og langstökki þar sem hann stökk 5.08 m og í fimmta sæti í kúluvarpi með 10.09

m kasti þar sem keppt var samkvæmt stiga og forgjafaútreikningi.



Þorsteinn tekur á því

Lyftingar

Í fyrsta sinn var um árabíl veur Íslendingur meðal keppenda á alþjóðlegu móti í lyftingum er Þorsteinn Sölvason tók þátt í Evrópumeistaramóti sem fram fór í Kavala í Grikklandi í júní sl. Þorsteinn, sem æfir og keppir fyrir Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, keppti í 75 kg flokki og hafnaði í 14. sæti af 19 keppendum með því að lyfta 120 kg. Með Þorsteini var þjálfari hans Arnar Már Jónsson, ásamt Magnúsi Ver Magnússyni sem kynnti á móti keppnina „Sterkasti fatlaði maður heims“ - glæsilega keppni sem Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík hefur staðið fyrir undanfarin ár.

EKKI VERA SÚR

Eru tennurnar í sýrubaði oft á dag?

Sýran í sykrudum og sykurlausum gosdrykkjum getur eytt glerungi tannanna – og hann kemur aldrei aftur.

Drekktu vatn – líka kolsýrt vatn!



ENNEWM / SIA / NM25204



Fjarðaprif ehf
Kirkjustíg 2
735 Eskifjörður



GLITNIR

STOLTUR BAKHJARL



**Special
Olympics**
Ísland



Weetaboost i dag

WEETABIX
Holl Weetabixvika
morgunmat.is

FITUSNAUTT
LÍTILL SYKUR
TREFJARÍKT
HEILKORNA

ENNEWM / SIA / NM20203



Úr munkaklaustri í mjólkurbú

Texti: Kristín Elfa Guðnadóttir

þarf að beita einbeittum brotavilja til að komast í sund í heimabænum.

Hrafnkell Björnsson sundkappi er lánsamur fjölskyldumaður og allir í fjölskyldunni eru á kafi í íþróttum. Sigurlín kona hans er sundkennari í Sunnulækjarskóla á Selfossi og sonurinn Alexander, sex ára, er mikill fótboltagutti og pabbastrákur. Hrafnkell er frá Efstalandi í Ölfusi og gekk í skóla í Hveragerði. Svo fór hann út í heim en löngu síðar og eftir miklar hrakningar kom hann aftur. Þá var tekið vel á móti

honum í bæ gróðurhúsanna. Hrafnkell er engin stofuplanta en líkir sjálfum sér hins vegar við heimalning í samskiptunum við Heilsuhælið, þangað fær hann að koma í nálastungur, sund og nudd þegar honum hentar.

Hrafnkell æfir með Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík og kemur frá Selfossi tvisvar til þrisvar í viku til að æfa. Þetta er annað

árið hans í sundinu og hann er þegar búinn að setja mörg Íslandsmet, nú síðast í 25 m laug í 50 m baksundi og bæði 50 og 100 m skriðsundi. Áður hafði hann sett Íslandsmet í 50 m laug og þrátt fyrir skamman tíma í sundinu er hann farinn að vekja mikla athygli sem íþróttamaður. Hrafnkell var þrjátíu og sjö ára þegar hann byrjaði í sundinu og hann er einn fjölmargra sem staðfesta fyrir okkur hinum að það er aldrei of seint að byrja. Þetta viðhorf, ásamt því að hver og einn eigi að hafa tækifæri til að stunda íþróttir á sínum forsendum, er ríkjandi í íþróttahæmi fólks með fötlun og mætti gjarnan vera fyrirferðarmeira í íþróttum almennt. En hvernig er að vera í ÍFR, Hrafnkell? „Það er í einu orði sagt stórgott. Æfingarnar eru góðar og félagsskapurinn, ef það er eitthvað sem ástæða er til að gagnrýna er það helst að okkur vantar fleira fólki. Það eru allt of fáir í þessu, ég vil sjá miklu fleiri iðkendur.“

Sund er frábær hreyfing

Hrafnkell keppir í flokki S5 sem er sambærilegur við alþjóðlega flokkun IPC (International Paralympic Committee) en nýjasta útgáfan af þeirri flokkun var samþykkt á þingi nefndarinnar í nóvember sl. Til þess að öðlast þátttökurétt á alþjóðlegum mótum þarf hins vegar alþjóðlega vottun um fötlunarflokkinn og slík vottun fer gjarnan fram skömmu fyrir mót. Hrafnkell nýtur sundsins og segist reiðubúinn í hvaða ferðalög sem er. „Alþjóðlega vottunin er framundan ef maður nær að koma sér í landsliðið“, segir hann og gott ef ekki örlar aðeins á Beijing framburði í röddinni!

Stórmót voru þó Hrafnkeli ekki efst í huga þegar hann byrjaði í sundinu. Hann er fyrrum fótboltamaður og hafði ekkert synt nema sér til dægradvalar stöku sinnum. „Ég fór í þetta út af hreyfingunni. Þegar ég var í endurhæfingunni á Grensás byrjaði ég þar og reyndar hófst endurhæfing ekki að neinu marki fyrr en ég fór að synda. Sund er frábær hreyfing. Áður æfði ég fótbolta og badminton en því var sjálfhætt“ segir Hrafnkell og vísar þar til fötlunar sinnar sem er afleiðing slyss sem hann lenti í árið 2003.

Þriggja stunda bið eftir þyrllu

Slysið varð með þeim hætti að ökumaður missti stjórn á bíl sínum og ók á Hrafinkel, sem var á mótórhljóli. Þetta var á sjötta degi ferðalags um hálendið þar sem Hrafnkell og fimm vinir hans og vinnufélagar áðu við Öskju og fóru dagsferðir á mótórhljóllum út frá tjaldbúðunum. Eftir slysið liðu þrjár klukkustundir þar til þyrlla kom og sótti Hrafinkel en heilladísirnar vöktu yfir honum, í hópi félaganna voru björgunarsveitarmenn með mikla kunnáttu í skyndihjálp og hvernig bregðast skuli við á vettvangi slyss.

Hrafnkell var svo stórslasaður að honum var vart hugað líf en enn gripu dísirnar í taumana. Ósæðin hafði næstum því kubbast í sundur en þar sem blóðþrýstingur féll svo mjög vegna blóðmissis pumpaði hjartað ekki af jafnmiklum krafti - en slíkur kraftur hefði rífið ósæðina endanlega frá þar sem hún hékk á bláþræði í orðsins fyllstu merkingu. Hrafnkeli var haldið sofandi í tæpar sjö vikur og fjölskyldan beið þess sem verða vildi milli vonar og ótta. „Það má segja að slysið hafi lagt sex fjölskyldur í rúst, tímabundið að minnsta kosti“, segir Hrafnkell og á við foreldra, systkini og tengdafólk auk litlu fjölskyldunnar hans, en þau Sigurlín voru þá búin að festa kaup á parhúsi á Selfossi og Alexander var tæpra tveggja ára. Húsið höfðu þau keypt fokhelt og lagt nótt við dag til að ljúka smíðinni. Hrafnkell hefur unnið í byggingavinnu og við smíðar bæði hérlandis og í Noregi og sá bakgrunnur kom honum vel við að koma þaki yfir fjölskylduna.

Eftir slysið er Hrafnkell lamaður fyrir neðan bringspalir. Annar fóturinn var tekinn af honum fyrir ofan hné. Á hægri hendi brotnuðu fingur mjög illa og hann hefur lítil not af vinstri hendi þar sem hann tvíbrotnaði mjög illa frá olnboga og upp að öxl. Þá voru innvortis meiddsl gríðarleg, stórt sár á kvið, garnir rifnuðu og „það fór allt innvortis“ eins og Hrafnkell orðar það. Eins og gefur að skilja hafa margar aðgerðir fylgt í kjölfarið og sumar tekist vel en aðrar miður. Auk þess þarf að glíma við legusár, endurtekna myndun steina í innnyflum og stöðuga verki – jafnvel allt lífið.

Vantar að tekið sé á móti fólki inn í samfélagið aftur

Þegar maður verður fyrir alvarlegu slysi eru afleiðingar þess miklu viðtækari en þeir sem eru svo lánsamir að þekkja slíkt ekki af eigin raun geta gert sér í hugarlund. Afleiðingarnar eru ekki bara líkamlegar heldur líka félagslegar, andlegar og tilfinningalegar auk þess sem afkoma fólks versnar yfirleitt til mikilla muna og verður ótryggari. Við þessar aðstæður er ekki bara mikilvægt heldur óhugsandi annað en samfélagið komi til hjálpar á alla lund. En það gerir það bara ekki, einhverra hluta vegna. Hrafnkell býr yfir miklum andlegum styrk og er ekki kvartsár maður. En í samræðum við hann gripur blaðamaður ýmsar vísbendingar um slægan samfélagsstuðning á lofti.

Hvernig má það til dæmis vera að búið er að leggja niður verkjateymið sem var starfrækt þegar Hrafnkell lá á sjúkrahúsi, fylgdist með honum og sá til þess að hann fengi verkjameðferð í formi lyfja? Enginn hefur tekið við hlutverki teymisins svo vitað sé. Hvers vegna er ekki stuðningsteymi um hvern mann í endurhæfingu eftir svona stórt áfall, teymi sem hefur maka eða annan úr fjölskyldunni innanborðs, teymi sem hefur yfirsýn yfir alla þætti eins og að kynna fyrir honum og fjölskyldu hans félagslegan stuðning

sem er í boði, tómstunda- og íþróttatilboð og útvega honum upplýsingar um það sem vantar í kerfið og stendur ekki til boða? Fyrirverandi fangar hafa sín áfangahús sem þeir dvelja í eftir að losna úr fangelsi til að auðvelda þeim að fóta sig aftur í samfélaginu en stórslasaðir fá litla sem enga slíka þjálfun og aðstoð eftir endurhæfingu. Hrafnkell nefnir að í endurhæfingu hafi hann kynnst mörgu góðu fólki sem vann miklu meira en til var ætlast og raunar hægt að ætlast til. En hluti af vinnu þessa góða fólks var unninn fyrir gíg vegna þess að það fékk ekki stuðning yfirboðara sinna.

Fullur af einbeittum brotavilja

Það er margt sem vinnur með Hrafnkeli að því að auka líkurnar á að hann haldi heilsu og lífi heillaríku lífi. Í fyrsta lagi er það að sjálfsögðu hann sjálfur, fjölskylda hans og tengdafólk. Sigurlín Garðarsdóttir eiginkona Hrafnkels er lærður íþróttakennari frá Laugarvatni og fyrrum keppnismanneskja í sundi auk þess að kenna íþróttina. Hún tekur fullan þátt í sundinu með manni sínum og dæmir að auki. Svo er það augasteinninn, Alexander, sem byrjaði í Sunnulækjarskóla í haust og æfir fótbolta af miklu kappi og áhuga enda á hann ekki langt að sækja hæfileikana. Hrafnkell segir Alexander hafa skipt sköpum um endurhæfinguna eftir að heim





var komið, að undangenginni meira en árs fjarveru frá heimilinu. „Það þýddi ekkert að leggjast bara upp í rúm og væla því ég þurfti auðvitað að sinna drengnum,“ segir hann. Það er kært með þeim feðgum og pabbi sækir strákinn sinn í skólann og borðar með honum hádegismat áður en þeir fara í fótboltann, Hrafnkell til Reykjavíkur að æfa eða í sjúkrahjálfun og lyftingar. „Ég syndi líka á morgnana,“ segir Hrafnkell, „að minnsta kosti ef ég er fullur af einbeittum brotavilja!“ Sundaðstaða á Selfossi er ekkert til að hrópa húrra fyrir, reyndar er hún afsþyrnu léleg og löngu kominn tími á endurbætur í þeim málaflökki.

Annað sem vinnur með Hrafnkeli er nærsamfélagið; vinir og vinnufélagar, sambæingar og líka íbúar nágrannabæjarins Hveragerðis eins og fyrr er nefnt. Sveitarfélagið Árborg býður hins vegar ekki upp á neitt prógramm, frekar en önnur bæjarfélög á landinu, til að þess að auðvelda fólki að koma aftur út í lífið eftir svona áföll. Þá er ónefnt hversu miklu máli það skiptir Hrafnkel í að ná bata og halda heilsu að hann er ekki bara íþróttamaður eftir slysið heldur var hann það líka áður. Hann býr að íþróttahjálfuninni á margan hátt, hvað varðar viðhorf, keppnisvilja og þá líkamlegu kunnáttu og færni sem hann hefur tileinkað sér í gegnum áralanga íþróttaiðkun.

Bankaði vissulega í hjartað

Loks vinnur það með Hrafnkeli að hann var búinn að víkka rækilega sjóndeildarhringinn áður en hann lenti í slysinu. Þótt fólk með fötlun hafi sem betur fer æ meiri möguleika á virkri þátttöku á öllum sviðum mannlífsins er þróunin alltof hæg og mörg ljón í veginum. Það er til dæmis töluvert flókið að ferðast um hnöttinn, ekki síst utan Evrópu. Þegar Hrafnkell var rétt um tvítugt fór hann í lýðháskóla í Noregi sem er eini íþróttalýðháskólinn í því mikla íþróttalandi. Skólinn er í Numedal, vestasta dalnum í Suð-Vestur Noregi. „Ég hafði alltaf verið heillaður af Noregi,“ segir Hrafnkell. „Ég veit ekki alveg út af hverju, ætli það hafi ekki verið trén.“ Hann varð ekki fyrir vonbrigðum. „Ég varð alveg jafn hrifinn og ég átti von á. Ég var frekar fljótur að ná málinu og kynnast fólki, þarna eignaðist ég vini fyrir lífstíð. Einn besti vinur minn, Jan-Egil, var með mér í skólanum. Þetta tímabil á sinn sess í hjartanu og það bankaði vissulega í hjartað á manni þegar skólanum lauk, fólk féllst í faðma og klökknaði, þetta var svo góður hópur.“

Kosta Ríka breyttist í Mexíkó

Hrafnkel átti eftir að fara aftur til Noregs, meira að segja í tvígang, en fyrst var önnur heimsókn á teikniborðinu. Eftir að árinu í Numedal lauk kom hann heim en staldraði stutt við. Hann frétti af alþjóðlegum

samtökum um ungmennaskipti (AUS), hafði samband og var sagt að hann gæti komist til Kosta Ríka. Brottför eftir þrjár vikur. Hrafnkell fór til Reykjavíkur til að ganga frá tilskildum pappírurum en var þá sagt að ferðinni væri ekki heitið til Kosta Ríka eftir allt saman heldur til Mexíkó. „Mér leist bara vel á það líka,“ segir Hrafnkell, alltaf jákvæður. „Ég man að ég dreif mig í búð og keypti disk með Gipsy Kings sem ég spilaði svo látlaut þar til ég fór út. Ég lét diskinn meira að segja við og við í spilarann ennþá.“

Dvölin í Mexíkó var eitt ár eins og í Noregi og hófst á viku undirbúningi ytra þar sem Hrafnkell var annar tveggja Íslendinga. „Ég veit ekki hvaðan ég hef ferðabakteríuna,“ segir hann, „en maður var bara alltaf með opinn huga. Ég lenti á mjög góðu heimili eftir þessa fyrstu viku en fjölskyldan var mikið í Los Angeles af því ein dóttirin bjó þar og ég því löngum stundum einn í húsinu. Ég byrjaði strax í fótbolta og á leiðinni heim stoppaði ég alltaf í sömu sjoppunni. Þar kynntist ég eigendunum vel og við kunnum öll svo ágætlega við hvert annað að ég flutti á endanum til þeirra.“

Hin hetjulega púebla

Hrafnkell bjó í borginni Puebla sem er í um þriggja klukkustunda akstursfjarlægð í suður frá Mexíkóborg. Puebla er dregið af orðinu pueblo sem merkir þorp, bær eða annað samfélag púeblóa, en það eru amerískir indjánar sem taldir eru afkomendur hinna frægu Anasazi indjana. Hið upprunalega nafn borgarinnar er Puebla de los Ángeles, eða borg englanna, rétt eins og Los Angeles í Bandaríkjunum, sem fyrsta fjölskylda Hrafnkels í Mexíkó sótti svo oft heim. Fullu nafni heitir borgin Heróica Puebla de Zaragoza, eða hin hetjulega púebla Zaragoza. Zaragoza þessi var hershöfðingi sem hafði sigur á Frökkum í bardaga um borgina árið 1862.

Þetta er ein af elstu nýlenduborgum álfunnar og Hrafnkell fékk vinnu hjá þeim sem komu þangað með fyrstu skipum – munkunum. Vinnan í munkaklaustrinu



fólst í að vera með börnum og hafa ofan af fyrir þeim í dagsins önn, en í klaustrinu bjuggu þá um sextíu börn. „Þau voru heimilislaus og sum munaðarlaus áður en munkarnir tóku þau upp á arma sína og sum hver börn vændiskvenna,“ segir Hrafnkell. „Þetta voru börn sem enginn vildi eiga. Mér fannst þetta mikil upplifun og lífsreynsla og starfið var mjög gefandi.“ Aðspurður hvort hann hafi verið jafnfljótur að tileinka sér spænskuna og norskuna segir Hrafnkell: „Þetta kom svona smám saman en til að byrja með talaði ég bara Spanglish!“ [Spænsk-enskur sambræðingur, innskot blm.]. Í tómstundum spilaði hann fótbolta og hefur enn samband við félag frá þeim tíma.

Mjólkurbú og ást við fyrstu sýn

Hrafnkell segir að Mexíkó hafi töfrað hann upp úr skónum, rétt eins og Noregur, en árinu lauk og heimkoma blasti við. „Ég kom heim 1993, var þá tuttugu og fjöggra ára. Mig vantaði pening og réð mig til vinnu í Mjólkurbúi Flóamanna,“ segir Hrafnkell. „Í mars árið 1994 fór ég síðan til Noregs að spila fótbolta og var þar í níu mánuði. Þegar ég kom heim fór ég aftur að vinna í Mjólkurbúinu og þá kynntumst við Sigurlín. Þetta var 1995 og árið 1998 fluttum við til Kristiansand í Noregi. Ég fór á undan og bjó hjá Jan-Egil vini mínum en Sigurlín kom nokkrum mánuðum síðar. Jan-Egil útvegaði mér vinnu við smíðar, þetta var frábær tími. Við unnum frá sjö til þrjú og fórum svo á ströndina eftir vinnu. Í Kristiansand spilaði ég fótbolta eins og áður í útlöndum, í þetta sinn með fótboltafélagi sem heitir Torridal. Æfði þar og spilaði í 4. deild. Þarna bjuggum við til ársins 2000 en þá fannst okkur tími til kominn að fara heim. Maður missir tengsl við ættingjana ef maður flendist úti.“

Hef í nógu að snúast

Hrafnkell segir lífið lengi framan af ævi hafa snúið mikið um fótbolta og skritið að hann sé ekki lengur stór hluti af tilverunni. „Já, ég sakna fótboltans, það var vont að vera kippt svona út úr þessu, en nú hef ég sundið í staðinn,“ segir Hrafnkell og lætur vel af sér. „Það er mjög góð leið til að kynna góðu fólki að stunda íþróttir. Hérna á Selfossi var ég alltaf að synda en bara til endurhæfingar. Það var orðið mjög leiðinlegt að vera svona einn að damla. Þess vegna fór ég til Reykjavíkur og þá kviknaði áhuginn. Yfirleitt tek ég nú bara einn dag í einu en svo er gott að setja sér markmið líka. Ég er líka kominn með frábæran sjúkraþjálfara og svo hefur dregið úr verkjum, meðal annars hafa nálastungurnar mjög góð áhrif og miklu betri en sterasprauturnar. En þetta er einstaklingsbundið. Ég hef í nógu að snúast, bæði í kringum strákinn og í því að halda mér hraustum, þótt ég sé ekki útivinnandi,“ segir Hrafnkell að lokum og bætir við kíminn: „Það er full vinna að vera ég.“

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Gámapjónusta Vestfjarða ehf, Góuholti 14
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ, Torfnesi
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Ísinn ehf, Sindragötu 13b
Kjölur ehf, Urðarvegi 37
SKG skólamötuneyti, Austurvegi
Tréver sf, Hafraholti 34

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Málningarlagerinn sf, Heiðarbrún 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Dísarlandi 14
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3
Súðavíkurkirkja, Holtagötu 6
Vikurbúðin ehf, Grundarstræti 1-3

Suðureyri

Berti G ÍS-161, Eyrargötu 4

Patreksfjörður

Flakkarinn ehf, Brjánslæk
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði, Stekkum 1

Tálknafjörður

Eik hf, trésmiðja, Strandgötu 37

Pingeyri

Bibbi Jóns ehf, Brekkugötu 31
Staður
Bæjarhreppur, Bæ II

Hólmavík

Skógræktarfélag Strandasýslu, Svanshóli

Hvammstangi

B. Ástvaldur Benediktsson ehf, Melavegi 2
Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga, Spítalastíg 1
Stýrihópur um forvarnir Húnaþing vestra, Klapparstíg 4
Villi Valli ehf, Hvammstangabraut 33

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Holtsmúli vélainnflutningur, Auðkúlu 1
Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Skagaströnd

Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Bókhaldspjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10

Knattspyrna fyrir blinda



Texti: Halldór Sævar Guðbergsson
formaður Blindrafélagsins.

Í nóvember sl. fór undirritaður, ásamt fimm manns frá Íslandi til Noregs til að kynna sér tiltölulega nýja íþróttagrein sem aðlöguð hefur verið að þörfum blindra og sjónskertra, en það er fótþótti. Alþjóðaíþróttasamband blindra (IBSA) stendur fyrir miklu kynningarstarfi um allan heim til að vinna að útbreiðslu íþróttagreinarinnar. Alþjóða knattspyrnusambandið styrkir verkefnið og er það liður í að gera knattspyrnuna að íþróttagrein sem allir geta stundað, ekki bara afreksfólk. Norska knattspyrnusambandið var gestgjafi á þessu námskeiði sem ætlað var þjálfurum og dómurum. Þátttakendur voru frá fjórum löndum, Noregi, Finnlandi, Íslandi og Færeyjum. Eins og áður sagði fóru sex

móti fatlaðra sem fram fór í Aþenu fyrir þremur árum. Þá var einungis keppt í flokki alblindra og fengu karlmenn einir að spila, en íþróttagreinin er ekki mikið stunduð af konum eins og staðan er í dag. Þau lönd sem hafa langa knattspyrnuhefð eru komin lengst í greininni og standa t.d. Brasilía, Argentína og Spánn framarlega. Það er mat undirritaðs að íþróttagreinin muni ná mikilli útbreiðslu á næstu árum og þessi vinsælasta íþróttagrein í heimi verði stunduð af blindum og sjónskertum um allan heim, sérstaklega í fjölmennari samfélögum.

En út á hvað gengur leikurinn?

Í stuttu máli svipar knattspyrnu fyrir blinda og sjónskerta til innanhússknattspyrnu, sömu almennu leikreglur gilda en einnig hefur nokkrum reglum verið bætt við þannig að blindir og sjónskertir geti stundað greinina. Leikurinn hefur verið aðlagður að þörfum þeirra. Völlurinn er jafn stór og handboltavöllur og meðfram hliðarlínunum er eins metra hár veggur eða girðing þannig að leikmenn hlaupi ekki út af vellinum. Fjórir útispilearar eru í hvoru liði og fimmti leikmaðurinn í hvoru liði er sjáandi markmaður sem einnig hefur það hlutverk að leiðbeina liðinu í varnarleik. Þrír aðstoðarmenn leiðbeina blindu spilurunum inni á vellinum og veita þeim ýmsar upplýsingar meðan á leik stendur, t.d. hvar þeir eru staddir á vellinum og hvað er langt í andstæðing. Eins og áður sagði stýrir markmaður liði sínu í vörn og

þjálfari stýrir liðinu á miðjussvæði vallarins og aðstoðarþjálfari er fyrir aftan mark andstæðinganna og stýrir liðinu í sókninni, lemur t.d. í markstangir til að láta leikmenn vita hvar markið er staðsett. Mörkin, sem notuð eru, eru jafnstór og handboltamörk. Boltinn er svipaður að stærð og venjulegur fótþótti með hristum sem gefa frá sér hljóð þegar honum er sparkað.



manns frá Íslandi, þrír frá Íþróttasambandi fatlaðra, einn frá Knattspyrnusambandinu og tveir frá Blindrafélaginu. Hér á eftir verður íþróttagreininni lýst stuttlega og hvernig hún getur nýst við almenna þjálfun blindra og sjónskertra.

Knattspyrna fyrir blinda og sjónskerta var lögleg íþróttagrein á síðasta Ólympíu-



Nú velta sjálfsagt einhverjir lesendur því fyrir sér hvort ekki sé mikið um meiðsli og hvort blindir útispilearar séu ekki sífellt að hlaupa hver á annan. Því er til að svara að lítið er um meiðsli og þústra því reynt er að tryggja öryggi leikmanna með ýmsum hætti, t.d. verða leikmenn að láta vita ef þeir ætla að reyna nálgast boltann með því að segja spænska orðið „voy“, þannig að sá sem er með boltann veit að einhver er að reyna að nálgast hann. Önnur

mikilvæg regla er sú að leikmenn mega ekki keyra hausinn á undan sér, þeir verða alltaf að vera í beinni stöðu. Þá gegna aðstoðarmennirnir mikilvægu hlutverki við að forða slysum. Í alþjóðakeppnum er leiktíminn 2x25 mínútur og í þessari íþróttagrein, líkt og í tennis, er mikilvægt að það sé algjör þögn meðal áhorfenda meðan boltinn er í umferð þannig að leikmenn geti einbeitt sér að leiknum.

Þjálfararnir, sem stóðu fyrir þessu námskeiði, sögðu að þetta væri ein besta íþróttagrein sem blindir gætu stundað. Hún þjálfar t.d. rúmskynjun, snerpu og mörg önnur atriði sem nýtast blindum og sjónskertum afar vel í daglegu lífi. Greinin er því alveg kjörin til að þjálfra hreyfifærni og umferli blindra og sjónskertra einstaklinga. Á meðan á leiknum stendur er mikið áreiti í gangi, leikmenn þurfa að nýta heyrnina vel og vera fljótir að bregðast við. Mikill hraði er í leiknum og menn þurfa að leggja sig alla fram við að hlusta t.d. eftir því hvar boltinn er, taka við fyrirmælum frá aðstoðarmönnum, vera í góðu sambandi við liðsmenn sína og einnig að fylgjast með andstæðingum. Þetta er einmitt það sem blindir þurfa að einbeita sér að þegar þeir fara á milli staða, t.d. yfir stórar umferðargötur.



Í stuttum skrifum er erfitt að lýsa greininni svo vel sé en áhugasömum er bent á heimasíðu IBSA: www.ibsa.es.

Einnig er hægt að nálgast upplýsingar hjá Blindrafélaginu og hjá Íþróttasambandi fatlaðra. Ef áhugi er fyrir, eru þeir sem fóru til Noregs tilbúnir að koma t.d. í skóla og halda kynningar. Það er skoðun undirritaðs að íþróttakennarar gætu jafnvel brotið upp hefðbundna íþróttakennslu í

skólum með því að bjóða upp á fótbolta þar sem allir væru með augnbindi og stæðu því jafnt að vígi hvað sjónina varðaði. Séu íþróttakennarar með blindan eða alvarlega sjónskertan nemanda myndi aðlagður fótbolli fyrir blinda gefa nemandanum tækifæri til að taka þátt á jafnréttisgrundvelli.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Kvenfélagið Framför
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 20b
Skinsstöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Sveitarfélagið Skagafjörður, Faxatorgi 1
Tannlæknastofa Ingimundar Guðjónssonar ehf,
Sæmundargötu 3a
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf, Borgarröst 4
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði

Hofsós

Vesturfarasetrið

Siglufjörður

Siglufjarðarkirkja
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2
SR-Vélaverkstæði hf, Vetrarbraut 12

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Arnarfell ehf, Sjafnarnesi 2-4
Ásbyrgi - Flóra ehf, Frostagötu 2a
Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Björn Rögnvaldsson ehf, Kaupangi við Mýrarveg
Blikkrás ehf, Óseyri 16
DNG ehf, Lónsbakka
Eining-löja, www.ein.is, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin Sjálfsbjörg Akureyri, Bugðusiðu 1
Fasteignasalan Byggð, Strandgötu 29
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri, Skipagötu 14
Félagsbúið, Hallgilsstöðum
Föl ehf, Lerkilundi 24
Hlíðarskóli, Varpholti
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur - Bílaleiga Akureyrar, Tryggvabraut 12
Kjarnafæði hf, Fjölnisgötu 1b
Kvenfélagið Baldursbrá, Tröllagili 14
Lostæti ehf, Naustatanga 1
Miðstöð ehf, Draupnisgötu 3g
Myndrún ehf, Sunnuhlíð 12



Íþróttafélagið Ívar var stofnað 12. mars 1988 og hét þá Íþróttafélag fatlaðra, Ísafirði og nágrenni. Nafni félagsins var breytt þann 9. apríl 1991 í Íþróttafélagið Ívar til minningar um Ívar Bergmann, ungan fatlaðan dreng hér á Ísafirði, sem lést árið 1986.

Tilgangur og markmið félagsins er að efla útivist og íþróttaiðkun fatlaðra á norðanverðum Vestfjörðum með æfingum, námskeiðum og þátttöku í mótum.

Starfið hjá Íþróttafélaginu Ívari hefur gengið vel og hefur verið hefðbundið undanfarin ár. Við höfum verið með æfingar í boccia frá stofnun félagsins og sundæfingar frá árinu 1998. Einnig höfum við reynt að bjóða upp á meiri fjölbreytni í starfinu og eitt árið fengum við borðtenniskappana Jóhann Rúnar Kristjánsson og Helga Þór Gunnarsson



til að koma hingað og halda kynningu og námskeið í borðtennis. Var áhugi fyrir hendi hjá nokkrum einstaklingum en þó náðum við aldrei að koma borðtennisæfingum í gang að neinu ráði og dattu þær upp fyrir eftir stuttan tíma.

Einnig var áhugi fyrir vetrariþróttum og eftir að hafa farið á námskeið, sem Íþróttasamband fatlaðra hélt á Akureyri með leiðbeinendum frá Challenge Aspen árið 2000, fjárfesti Íþróttafélagið Ívar í skíðasleða. Fengum við styrki frá félagasamtökum og velunnurum og gátum ráðist í þetta stórvirki. Ekki vorum við þó búin að hafa sleðann lengi hér á Ísafirði þegar vetur konungur fór að stríða okkur og hefur snjór verið af skörum skammti síðan sem hefur gert okkur erfitt fyrir með að nota sleðann, þannig að undanfarin ár höfum við einbeitt okkur að boccia og sundi.

Vegna fjarlægðar okkar frá öðrum félögum innan Íþróttasambands fatlaðra höfum við nánast eingöngu tekið þátt í Íslandsmótum ÍF í boccia og sundi en einnig höfum við í góðri samvinnu við Íþróttafélagið Höfrung á Þingeyri haldið á vorin svo kallað Halldórs Högna mót í boccia. Þar keppa félagsmenn Ívars við eldri borgara og aðra velunnara á Þingeyri. Þá er keppt um farandbikar sem var gefinn af Halldóri Högna.

Einnig má geta þess að Ívar hefur átt keppendur á þrem síðustu Special Olympics heimsleikum, þau Önnu Elínu, Héðin og nú síðast Sveinbjörgu. Hafa þau öll verið félagi sínu til sóma.

Einnig stefnir Ívar á að senda þrjár sundstúlkur, þær Elmu, Kristínu og Ragneyju Líf á Malmö-open í febrúar á næsta ári.

Haustið 2001 héldum við Íslandsmótið í boccia í einstaklingskeppni. Fengum við fjölmarga bæjarbúa í lið með okkur og tókst mótið að okkar mati alveg frábærlega. Það er ómetanlegt að sjá hversu miklu er hægt að koma í verk þegar margir taka höndum saman.

Með þessu Íslandsmóti var athygli vakin á Íþróttafélaginu Ívari og starfsemi þess.

Til þess að geta haldið íþróttastarfi gangandi þarf auðvitað alltaf að hafa einhverjar fjáraflanir. Eftir að við höldum Íslandsmótið í boccia ákváðum við að nýta okkur reynsluna. Settum við á laggirnar fyrirtækjamót í boccia þar sem fyrirtækin senda sjálf tveggja manna lið til að keppa og helst eiga liðin að vera í búningum. Auk farandbikars eru veitt verðlaun fyrir t.d. bestu búninga, bestu liðsheild og besta stuðningsliðið. Hefur oft verið mikið fjör í íþróttahúsinu á þessum mótum og allir skemmt sér vel. Undanfarin ár hafa um 40 lið tekið þátt og hefur þetta verið okkar besta fjáröflun.



Aðrar fjáraflanir hafa verið jóla-kortasalan, dósir sem við fáum gefnar af togaranum Júlíusi Geirmundssyni og merkjasala á kjörstað í kosningum.

Einnig hafa félagasamtök verið okkur velviljuð.

Þar sem við erum nú alltaf að huga að fjölbreytni í starfi ákvað stjórn Ívars að halda Special Olympics mót í fótbolta og frjálsum íþróttum og var það haldið 31. ágúst til 2. september sl.

Var þátttakan ágæt og tóku félagsmenn Ívars þátt í öllum greinum. Tókst mótið vel þrátt fyrir að veðurguðirnir hafi ekki verið okkur alveg hliðhollir. Er nú aukinn áhugi meðal félagsmanna Ívars að halda áfram að stunda þessar íþróttagreinar.

Að lokum get ég tekið undir orð Kristínar Óskar hjá Íþróttafélaginu Ægi, „Möguleikarnir eru óþrjótandi og framtíðin björt“.

Með kveðju frá Ísafirði,
Harpa Björnsdóttir,
formaður Íþróttafélagsins Ívars



www.ostur.is

Hrókur og Stóri-Dímon

Hátíðlegir um jólin



Tekin á beinið



Nafn: Jón Reynisson.
Aldur: 18 ára.
Besta félag: NES.
Skemmtilegasta/eftirminnislegasta keppnisferðin: Húsavík, að keppa í Boccia.
Besti matur/drykkur: Blómkáls- og kjötsúpa / Coke og vatn.
Uppáhalds dýr: Hundar.
Besta íþróttagreinin: Langstökk, kúluvarp og hástökk.
Sætasta stelpa: Jessica Alba.
Besta hljómsveitin: Cannibal-corpse, hevi þungarokk.
Hvað var skemmtilegast á Landsmóti UMFÍ í sumar: Langstöckið og þegar fólk er að hvetja mann áfram þegar maður er að fara að hlaupa af stað í stökkið.
Ertu lofthræddur: Já, já.
Sumarfrí: Tók það bara rólega í sumar.
Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir bolti: Boccia.



Nafn: Aðalsteinn Friðjónsson.
Aldur: 45 ára.
Besta félag: Akur.
Skemmtilegasta/eftirminnislegasta keppnisferðin: Madrid á Spáni 1989.
Besti matur/drykkur: Lambalæri / Akvaris.
Uppáhalds dýr: Hvolpar og kettlingar.
Besta íþróttagreinin: Hástökk.
Sætasta stelpa: Kolbrún Sigurðardóttir.
Besta hljómsveitin: Queen.
Hvað var skemmtilegast á Landsmóti UMFÍ í sumar: Bara allt, veðrið og fólkið.
Ertu lofthræddur: Nei.
Sumarfrí: Fór til Danmerkur í sumar í sólina.
Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir bolti: Boccia.



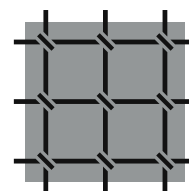
Nafn: Konráð Ragnarsson.
Aldur: 21 árs.
Besta félag: NES - Suðri.
Skemmtilegasta/eftirminnislegasta keppnisferðin: Hængsmótið á Akureyri þegar við gistum í íbúðum út um allt á Akureyri.
Besti matur/drykkur: Steiktur og soðinn fiskur / Sprite.
Uppáhalds dýr: Hundurinn minn.
Besta íþróttagreinin: Fótbolti.
Sætasta stelpa: Cameron Diaz.
Besta hljómsveitin: Dimmuborgir / Ramstein.
Hvað var skemmtilegast á Landsmóti UMFÍ í sumar: Félagsskapurinn og svo að sjálfsögðu að keppa.
Ertu lofthræddur: Já, ef hlutirnir eru ótraustir eins og stigar.
Sumarfrí: Fór austur m.a. á Hamragarða.
Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir bolti: Fótbolti og boccia.



Nafn: Jósep Davíðsson.
Aldur: 20 ára.
Besta félag: UMFN og NES.
Skemmtilegasta/eftirminnislegasta keppnisferðin: Ferðin til Kína í október sl. var alveg meiriháttar.
Í hverju kepptirðu í Kína: Frjálsum íþróttum.
Besti matur/drykkur: Pizza, kjúklingur / Coke og svali
Uppáhalds dýr: Hundar.
Besta íþróttagreinin: Hástökk, hlaup og kúla.
Sætasta stelpa: Það eru svo margar sætar.
Besta hljómsveitin: Það er nú það, það er svo mikið af þeim.
Hvað var skemmtilegast á Landsmóti UMFÍ í sumar: Keppa í góða veðrinu.
Ertu lofthræddur: Þínulítið
Sumarfrí: Fór austur með fjölskyldunni og síðan hin frábæra ferð til Kína. Þá ferð á maður eftir að muna meðan maður lifir.
Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir bolti: Körfubolti og Boccia.



Nafn: Sigríður Sigurjónsdóttir.
Aldur: 23 ára.
Besta félag: Suðri / HSH / Dímon.
Skemmtilegasta/eftirminnislegasta keppnisferðin: Landsmótið á Sauðárkróki og að sjálfsögðu Kínaferðin í október.
Í hverju kepptirðu í Kína: Frjálsum íþróttum, æðislegur leikvangur.
Besti matur/drykkur: Londonlamb, eldað af mér / vatn.
Uppáhalds dýr: Kindur + hundar, eigum um 110 kindur.
Besta íþróttagreinin: Boccia / kúluvarp / sleggjukast.
Sætasti strákurinn: Raggi á Hlíðarenda.
Besta hljómsveitin: Á móti sól.
Hvað var skemmtilegast á Landsmóti UMFÍ í sumar: Vera með í öllu skemmtilegu og njóta veðursins.
Ertu lofthræddur: Já, smá.
Sumarfrí: Var bara heima að vinna og síðan tók ég frí þegar ég fór til Kína. Langt og strangt ferðalag en þess virði, var svo gaman.
Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir bolti: Boccia.



STANGIR



Starfsgréinasamband Íslands



Gleðilegt nýtt ár

Kaupping óskar viðskiptavinum sínum gleðilegs nýs árs
og þakkar viðskiptin á árinu.



KAUPPING

Hugsum lengra

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Sandblástur og málmhúðun hf, Árstíg 6
Sjómannablaðið Víkingur, Byggðarvegur 101b
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar, Mýrarvegi
Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur, Þórunnarstræti 114
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Valsárskóli, Svalbarðseyri
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Virgni ehf, Lyngholti 28

Grenivík

Jói ehf, Melgötu 8

Dalvík

Blómabúð, María Snorradóttir, Hafnarbraut 7
Daltré ehf, Sunnubraut 12
Fiskmarkaður Dalvíkur ehf, Ránarbraut 2b
Gunnar Nielsson sf, Aðalgötu 15
Norðurströnd ehf, Ránarbraut 10

Ólafsfjörður

Árni Helgason, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Sparisjóður Ólafsfjarðar, Aðalgötu 14

Húsavík

Félagsbú, Fagranesi
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf, Hrísteigi 5
Fjörfiskur ehf, Héðinsbraut 4
Hera í Höfða ehf, Baughóli 25
Höfðavélar ehf, Höfða 1
Lindi ehf, Ketilsbraut 13
Rauði kross Íslands á Húsavík
Sigurjón Benediktsson, tannlæknir, Auðbrekku 4
Tjörneshreppur, Ytri Tungu
Tækniþing ehf, Garðarsbraut 5

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal
Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal
Sparisjóður Suður- Þingeyinga, Kjarna Laugum

Kópasker

Kvenfélag Öxfirðinga, Víðilundi

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2
Kristján M Önundarson, Hamraborg

Þórshöfn

Ferðaþjónusta bænda, Ytra-Álandi
Haki ehf, Langanesvegi 29
Langanesbyggð v/Nausts, Fjarðarvegi 3

Vopnafjörður

Sláturfélag Vopnfirðinga hf, Hafnarbyggð 6

Egilsstaðir

Egilsstaðakirkja, Laugavöllum 19
Ferðaskrifstofa Austurlands, Kaupvangi 10
Fljótssdalshérað, Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1

Hraðbúð ESSO, www.khb.is, Kaupvangi 6
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Miðás hf (Brúnás innréttingar), Miðási 9
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2
Verslunarmannafélag Austurlands, Miðvangi 2-4
Ökuskóli Austurlands sf, Háafelli 4a

Seyðisfjörður

Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5
Rauði kross Íslands, Seyðisfirði
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrunn

Reyðarfjörður

Heilbrigðisstofnun Austurlands, Austurvegi 20
Skólaskrifstofa Austurlands, Búðareyri 4
Þvottabjörn ehf, Heiðarvegi 10

Eskifjörður

Fiskmarkaður Austurlands hf, Strandgötu 14b
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3a

Neskaupstaður

Nestak ehf, byggingaverktaki, Nesbakka 2
Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf, Hafnarbraut 10
Sandvíkingur NK-041

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Lukka ehf, Fjarðarbraut 11

Höfn í Hornafirði

Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Hvanney SF 51
Skinney - Þinganes hf, Krossey
Félagsbúið, Hnappavöllum 4,

Selfoss

2B Company, Austurvegi 3
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Básinn, veitingastaður, Efstalandi
Bífreiddaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Björgunarfélag Árborgar, Austurvegi 54
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Fjölbrautaskóli Suðurlands, Tryggvagötu 25
Fossvélar ehf, Hrísmýri 4
Framsóknarfélag Árnessýslu, Heiði
Grímsneshreppur og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg
Guðmundur Tyrfingsson ehf, Fosnesi C
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Heimili og menntir ehf, Baugstjörn 33
Hitaveita Frambæja, Skarði
Hrói Höttur, Austurvegi 22
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69





Hjá Össuri hf. leggjum við metnað okkar í að auka hreyfigetu fólks og bæta lífsgæði. Fyrirtækið hefur á síðustu misserum breyst úr stoðtækjaframleiðanda yfir í alþjóðlegt forystufyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Við höfum metnaðarfull áform um áframhaldandi vöxt og leitum stöðugt leiða til að þróa nýjar vörur sem hjálpa fólki að lifa lífinu til fulls.

ÖSSUR HF. ÓSKAR LANDSMÖNNUM ÖLLUM
GLEÐILEGRA JÓLA OG FARSÆLDAR Á NÝJU ÁRI.



Life Without Limitations®

Fulltrúar landsliðs KSÍ taka þátt í því að efla knattspyrnuáhuga fatlaðra

Eins og áður hefur verið kynnt hafa ÍF og KSÍ verið í samstarfi undanfarin ár í tengslum við Íslandsleika Special Olympics. Nýtt samstarfsverkefni hófst í sumar þar sem boðið var upp á opnar æfingar fyrir fatlaða á sparkvöllinum við Laugarnesskóla. Vegna mikils áhuga var ákveðið að halda tvær æfingar í september. Sunnudaginn 11. september var æfing í umsjón íþróttakennaranemanna Ingvars Kale og Mörtu Ólafsdóttur þar sem 20 þátttakendur mættu til leiks. Mikill áhugi var hjá hópnum og ekki minnkaði hann þegar landsliðsmennirnir Grétar Rafn Steinsson og Hermann Hreiðarsson mættu á æfinguna til að sýna listir sínar og ræða við þátttakendur. Sunnudaginn 16. september var önnur æfing í umsjón Mörtu og Maríu Ólafsdætra þar sem 17 þátttakendur mættu til leiks. Sérstakir gestir á æfingunni voru landsliðskonurnar



Greta Mjöll Samúelsdóttir og Katrín Jónsdóttir sem sýndu góða takta og ræddu við hópinn. Það var mikil upplifun fyrir þátttakendur að fá landsliðsmenn og -konur KSÍ á staðinn og þátttakendur voru þreyttir en mjög ánægðir í lok æfinga.

Þetta samstarfsverkefni ÍF og KSÍ hefur reynst mjög ánægjulegt og mikill áhugi er á því að setja á fót markvissari æfingar fyrir þá sem ekki geta stundað knattspyrnu innan almennra félaga. Áhersla hefur verið lögð á að auka samstarf við hjálffara



Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni

Í ár eru 20 ár síðan Íþróttasamband fatlaðra hóf rekstur sumarbúða að Laugarvatni. Búðirnar hafa ætíð verið vel sóttar og notið mikilla vinsælda. Í ár varð engin breyting á. Hér á síðunni má sjá nokkrar svipmyndir frá fyrri viku sumarbúðanna í ár. Við viljum benda öllum á að líta á heimasíðu sumarbúðanna og skoða fleiri ljósmyndir ásamt myndbandsklippum. Slóð heimasíðunnar er „web.mac.com/sumarbudirif“.

Kveðja, starfsfólk Sumarbúða ÍF.



Sterkasti fatlaði maður heims



Keppni sem vekur athygli

Keppnin sterkasti fatlaði maður heims hefur farið fram á Íslandi frá árinu 2003. Arnar Már Jónsson, lyftingaþjálfari ÍFR, var hugmyndasmiður þessa móts og hefur notið dyggrar aðstoðar frá Magnúsi Ver Magnússyni og Þórði Ólafssyni, ÍFR, við uppbyggingu og framkvæmd mótsins sem hefur verið haldið á hverju ári frá 2003. Arnar Már segist trúa því að það sé hægt að hjálpa fötluðu fólki að stíga upp úr fötlun sinni og þetta mót snúist um það. Að sögn Arnars hefur mótið stækkað og orðið umfangsmeira með hverju árinu og ríkissjónvarpið hefur gert þætti um mótin sem vakið hafa mikla athygli. Arnar segist hafa orðið var við það þegar hann var á Evrópumóti fatlaðra í Grikklandi vorið 2007 að þar höfðu menn heyrt af mótinu og áhugi var á að fá upplýsingar

um það. Mótið á Íslandi fór fram 28. – 29. september 2007 og það vakti mikla athygli að þar sigraði í sitjandi flokki Ulf Eriksson sem slasaðist í mótórhjólaskyldi 28. september 2006 og er lamaður í dag. Hann var mjög ánægður að fá tækifæri til að halda áfram keppni en áður en hann lamaðist var hann virkur þátttakandi í keppninni sterkasti maður Svíþjóðar. Í standandi flokki sigraði Hörður Arnarson, Ösp.

Arnar segist hafa fengið mjög mikinn stuðning við þetta mótahald og segir alla sem til er leitað varðandi fjárstuðning vera mjög jákvæða. Einnig segist hann verða var við mikla jákvæðni og velvild í sinn garð almennt vegna þessa verkefnis. Hann segir að það sé fyrst og fremst ánægja strákanna sem taka þátt sem gefi

honum kraft til að halda áfram. Eitt skemmtilegasta verkefni hans á árinu 2007 var þegar hann kynnti keppnina fyrir fötluðum ungmennum á Norræna barna- og unglingamótinu. Þar fengu þau að prófa að draga bíla og sýna krafta sína og þetta var einstök upplifun fyrir þá sem þarna voru.

Framtíðarmarkmið er að koma keppninni á blað

sem alþjóðaviðburði. Strákarnir sem Arnar er að þjálfa bíða eftir þessu móti allt árið. Þar hefur fjölmiðlaumfjöllun og áhugi RÚV á sjónvarpsefni áhrif og er hvati fyrir keppendur. Arnar hefur verið í samstarfi við aðila erlendis, m.a. breska landsliðsþjálfarann í lyftingum og hefur kynnt verkefnið fyrir þjálfurum sem hann hefur hitt erlendis. Verkefnið er í stöðugri þróun og fyrirspurnir berast erlendis frá, nú síðast frá Thailandi en þar er íslenskur þjálfari að þjálfa fatlaða einstaklinga. Stefnt er að því að mótið 2008 verði stærra en áður en Arnar segir að aðalatriðið sé að skapa áfram jákvæða mynd mótsins og að þeir haldi áfram sem nú þegar hafa prófað að taka þátt.

Arnar Már Jónsson vildi koma á framfæri þakklæti til allra styrktaraðila mótsins, einnig til ÍFR og ÍF og annarra sem stutt hafa þetta verkefni á einn eða annan hátt.



Texti: Anna K. Vilhjálmssdóttir, framkv.stjóri fræðslu- og útbreiðslusviðs ÍF



VST Verkfræðistofa Sigurðar Thoroddsen hf.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

www.lydheilsustod.is

Ungur skíðamaður



Breki Arnarsson

Akureyri

Bað var í mars árið 2000 sem við tókum þátt í okkar fyrsta námskeiði varðandi vetraríþróttir fatlaðra. Námskeiðið var haldið í Hlíðarfjalli við Akureyri á vegum Íþróttasambands fatlaðra og Vetraríþróttamiðstöðvar Íslands. Hópur fatlaðra íþróttamanna frá Aspen í Colorado í Bandaríkjunum, ásamt bandarísku og íslensku aðstoðarfólki, gerði þetta námskeið afar eftirminnilegt og sýndi okkur sem tókum þátt, að ekkert er ómögulegt.

Við skráðum okkur á námskeiðið ásamt Breka syni okkar sem þá var ekki nema þriggja og hálfis árs gamall. Breki er fæddur með klofinn hrygg og vatnshöfuð. Hann hefur skertan mátt í fótum og fótleggjum og notar spelkur upp að hnjám. Á þessu námskeiði var Breki settur í nokkurs konar skíðagrind, þannig að hann var á sínum venjulegu tveimur skíðum en fékk stuðning af grind umhverfis sig. Kennarinn var svo með hann í taumi og lét hann skíða sjálfan. Þetta var mikil upplifun fyrir okkur öll og við vorum staðráðin í að þetta væri eitthvað fyrir okkar fjölskyldu.

Holland/Austurríki

Í júní sama ár fluttum við hins vegar til Hollands vegna atvinnu Arnars, föður Breka. Þar með töldum við að skíðaferli Breka, sem var rétt hafinn, væri lokið. Ekki bætti úr skák að eldri dóttir okkar, sem þá var tæplega átta ára, hafði staðið sig með eindæmum vel á Andrésar Andar leikunum sama vor og kom heim hlaðin verðlaunum.

En maður skyldi aldrei segja aldrei! Í Hollandi er nefnilega starfandi mjög öflugt vetraríþróttafélag fatlaðra. Við vorum svo heppin að bæklunarlæknir Breka í Rotterdam starfar einnig sem skíðakennari fatlaðra og hefur margra ára reynslu af kennslu bæði í Hollandi á gervisnjónum (mottunum) og í Austurríki þar sem hún hefur starfað sem kennari. Um það leyti sem við fluttum, var í undirbúningi skíðaferð fyrir börn með hreyfihömlun á vegum áður nefnds félags til Austurríkis. Félagið hefur gengist fyrir slíkum ferðum fyrir fullorðna í mörg ár og nú var komið að börnunum. Við fengum undanþágu til að skrá Breka í ferðina, en strangt til tekið var aldursviðmiðið sex ár.

Í mars 2002 fórum við síðan í fyrstu ferðina með skíðafélagi fatlaðra í Hollandi en alls urðu þær fjórar. Í öll skiptin var farið til Maria Alm í Austurríki og gist á hóteli sem var að fullu aðgengilegt fyrir hreyfihamlaða og fólk í hjólastólum. Þessar ferðir voru ákaflega vel skipulagðar. Krökkunum var skipt í hópa eftir eðli fötlunar og getu. Breki var í hópi þeirra sem voru á venjulegum skíðum, síðan var hópur einfættra, mónó-skíða hópur og biskíða hópur. Hverjum hópi tilheyrði a.m.k. einn þjálfari og nokkrir aðstoðarmenn. Námskeiðið stóð í eina viku og yfirlýst markmið var að krakkarnir yrðu smám saman færir um að skíða sjálfstætt og gætu seinna meir farið í skíðaferð á eigin forsendum með fjölskyldu sinni. Annað markmið þessarar ferðar var að foreldrar fengju líka „frí“ til að skíða án barna sinna. Í raun og veru voru þetta æfingabúðir, bæði félagslega og verklega. Breki átti að vera mættur í brekkuna klukkan níu á hverjum morgni og við máttum sækja hann aftur klukkan þrjú síðdegis! Við skráðum systur Breka í skíðaskóla og þar var sama sagan, við skiluðum þeim af okkur á morgnana og sáum þær ekki fyrr en síðdegis. Fyrstu tveir dagarnir voru frekar skrítnir. Skrítnir að því leyti að okkur fannst hálf asnalegt að skila krökkunum af okkur bara sí-sona og fara svo sjálf að skíða tvö ein! Kannski var þetta enn asnalegra varðandi Breka, því okkur fannst að við ættum að hafa hönd í bagga með kennslunni! (Eða var ástæðan sú að við treystum ekki þessu

góða fólki?) Fyrsta daginn þráuðumst við nokkuð við, stikluðum í kringum hópinn og gjóuðum augunum þangað sem okkur fannst að við ættum að líta! Það tók okkur hins vegar ekki langan tíma að sjá að okkur var ofaukið við kennsluna. Kennarinn og aðstoðarfólkið var fullfært um að sinna öllum þörfum krakkanna. Engu var ofgert og mikil áhersla lögð á glens og gaman, farið var í leiki úti sem og inni í skálunum og hlé tekið þegar þurfti. Samhliða öllu þessu var mikil hvatning í gangi og engum leyfðist að gefast upp. Með hverjum degi sem leið lærðum við foreldrarnir að njóta þess að vera ein og áhyggjulaus í nokkra klukkutíma og ferðuðumst langar vegalengdir um austurrísku Alpana á meðan krakkarnir fengu fyrsta flokks skíðakennslu. Þegar leið á vikuna brutum við upp skipulagið og skíðuðum öll saman í lok dagsins og þá gat hver og einn sýnt hvað hann hafði lært þann daginn.

Ferðirnar með þessum hópi urðu alls fjórar. Við áttum öll orðið mjög góða vini og því var erfitt að skilja við hópinn þegar við fluttum til Hamborgar í Þýskalandi sumarið 2004, enda ákváðum við að fara einu sinni enn með hollenska hópnum þrátt fyrir að vera búsett í Hamborg og enn á ný fengum við undanþágu sem „brottfuttir Hollendingar“.

Þýskaland

Veterna 2006 og 2007 fórum við aftur í skíðaferð og nú með fjölskyldum barna með klofinn hrygg frá Hamborg og nágrenni. Þessar ferðir eru skipulagðar af ASBH- Hamborg (Arbeitsgemeinschaft für Spina Bifida und Hydrocephalus – Hamburg). Í bæði skiptin fórum við á svæði í Suður-Þýskalandi, sem er djúpt í bæverska skóginum og er á landamærum Tékklands og Austurríkis í einstakri náttúrufegurð (Dreiländereck Bayerischer Wald). Við gistum á hóteli sem er sérstaklega hannað með tilliti til hreyfihamlaðra, <http://www.witikhof.de>, sem og þjónustan öll. Skíðasvæðið tilheyrir smábæ sem heitir Mitterdorf: <http://www.skizentrum-mitterdorf.de>.

Þessar ferðir voru ólíkar þeim hollensku að því leyti að allir krakkarnir voru með

sömu fötlun og þetta voru fjölskylduferðir. ASBH útvegaði einn hjálfara og aðstoðarkonu fyrir hópinn en foreldrar aðstoðuðu hverjir sitt barn.

Allir krakkarnir í þessum hópi voru á mónó-skiði, nema Breki og kennarinn kenndi bara á mónó-skiði. Við vorum hvött til þess að láta Breka prófa, þar sem það yrði leiðinlegt fyrir hann að tilheyra ekki hópnum og auk þess væri þetta e.t.v góður valkostur fyrir hann. Það verður að segjast eins og er að okkur leist ekki meira en svo á að setja hann á mónó-skiði. Hann gat jú verið á venjulegum skíðum og hvers vegna ætti hann þá að prófa mónó-skiði? Fyrir okkur var þetta sennilega svipuð tilfinning og ákvörðun um að nota hjólastól ef ekki er „full þörf“ á því. En við létum til leiðast, mest á félagslegum forsendum, og sjáum ekki eftir því.

Eftir tvær ferðir með þessum hópi og sama kennara hefur Breki náð góðum árangri á mónó-skiðinu, fer sjálfur í lyftuna og sleppir sjálfur, skíðar einn niður brekkurnar og umfram allt hefur ánægju af því að skíða. Mónó-skiðið var auðvitað miklu skemmtilegra eftir allt saman. Það er öruggari búnaður fyrir hann með sína viðkvæmu fætur, hann er á jafnréttisgrunni sem skíðamaður og meiri þátttakandi með allri fjölskyldunni og hann kemst hraðar. Stundum of hratt, finnst okkur!

Akureyri

Í júlí síðastliðnum fluttum við til Akureyrar. Við höfum þegar sett okkur í samband við hóp fólks hér á Akureyri sem hefur á undanförunum árum unnið ótulllega að uppbyggingu vetraríþróttar fyrir fólk með fötlun og munum með ánægju leggja þessum hópi lið. Breki hefur fullan hug á því að stunda reglulega mónó-skiði og bíður spenntur eftir fyrstu vetraropnun í Hlíðarfjalli.

Með skíðakveðju frá Akureyri,

Hermína Gunnþórsdóttir, Arnar Már Snorrason og Breki Arnarsson



Ýmir sf



Íþróttasamband fatlaðra

Breyting á skrifstofu ÍF

Ásl. sumri lét Anna Guðrún Sigurðardóttir, sviðsstjóri þjónustusviðs ÍF, af störfum eftir rúmlega 10 ára starf. Anna Guðrún vann ötullega að útbreiðslu á íþróttum fatlaðra og meðal annars heimsótti hún mörg félög og kynnti hvers virði íþróttir eru fötluðum einstaklingum og sagði þar af eigin reynslu.

Starfsmenn og stjórn ÍF þakka Önnu Guðrúnu ánægjulegt samstarf og óska henni velfarnaðar í nýju starfi hjá Öryrkjabandalaginu



Íþróttasamband fatlaðra gefur út jólakort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi

Kortid í ár er með mynd sem teiknuð er af Camillu Th. Hallgrímsson, varaformanni ÍF.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Mjöltnir, vörubílstjórufélag, Hrísmýri 1
Nesey ehf, Suðurbraut 7 Gnúpverjahreppi
Plastiðjan ehf, Gagnheiði 17
Plastmótun ehf, Læk
Pylsuvagninn Selfossi, Besti bitinn í bænum
Selós ehf, Eyravegi 51
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1
Sunnlenska fréttablaðið, Austurvegi 22
Veðisport ehf, Miðengi 7
Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44
Verkfræðistofa Suðurlands ehf, Austurvegi 3-5
Verktækni ehf, Fagurgerði 2b
Vélgrafan ehf, Gagnheiði 49

Hveragerði

Eldhestar ehf, Völlum
Gistiheimilið Frumskógur, Frumskógum 3
Grunnskólinn í Hveragerði, Skólamörk 6
Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði, www.hnlfí.is, Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja, Bröttuhlíð 5
Litla kaffistofan, Svinahrauni
Sport-Tæki ehf, Austurmörk 4
Tannlæknastofa Þórðar B ehf, Breiðumörk 18
Tölvutak ehf, Sunnumörk 2

Þorlákshöfn

Fagus ehf, Unubakka 18-20
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Fölvir ehf, Óseyrarbraut
Grunnskólinn í Þorlákshöfn
Trésmiðja Heimis ehf, Unubakka 3b

Stokkseyri

Kvenfélag Stokkseyrar

Flúðir

Flúðajörfi ehf, Ljónastíg 1

Hella

Hótel Rangá, Suðurlandsvegi
Kvenfélag Oddakirkju
Kvenfélagið Sigurvon
Sólfugl ehf, Heiðvangi 6

Hvolsvöllur

Búaðföng, Stórolfsvelli
Félag íslenskra bifreiðaeiganda, Stóragerði 3
Holtsprestakall, Holti
Kvenfélagið Bergþóra, Vestur-Landeyjum
Rauði kross Íslands, Rangárvallasýsludeild
Ungmennafélagið Njáll
Upplýsingamiðstöðin Hvolsvelli, Hlíðarvegi 14

Vík

Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Kirkjubæjarklaustur
Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur, lðjuvöllum 3
Hótel Laki, Efri-Vík
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótastöðum
Tjaldstæðið Kirkjubæ 2, Vestur-Skaftafellssýslu

Vestmannaeyjar

Bergur ehf, pósthólf 236
Eyjabúð, Strandvegi 60
Heilbrigðisstofnun Vestmannaeyja, Sóhlíð 10
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Íþróttabandalag Vestmannaeyja, Félagsheimilinu við Heiðarveg
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Skattstofa Vestmannaeyja, Heiðarvegi 15
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2



Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

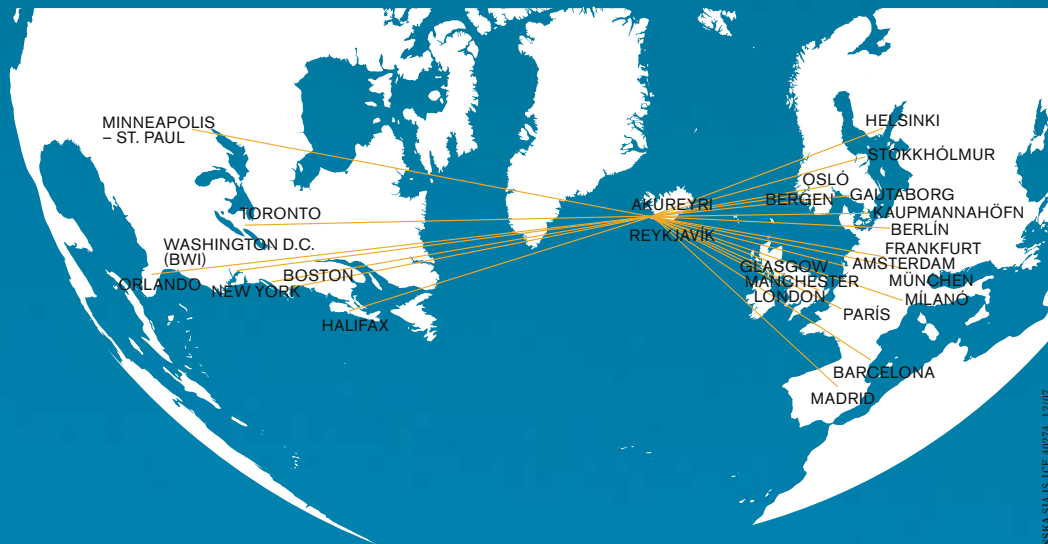
Aðal samstarfsaðilar



Aðrir samstarfsaðilar



www.isisport.is/if



HVAÐ HENTAR ÞÉR?

Nýjung - Fjórir fargjaldaflokkar

Þú getur valið um fargjald í fjórum mismunandi flokkum og til að færast upp á milli fargjaldaflokkanna greiðir þú tiltekna fasta upphæð á milli flokka. Sveigjanleiki vegna bókana, afpantana og breytinga verður meiri eftir því sem þú færir ofar á milli flokka.

Nýir fargjaldaflokkar hjá Icelandair

Meira val - Meiri sveigjanleiki

Nýir fargjaldaflokkar, þar sem þú getur valið fargjald, sniðið að þínum þörfum, hafa verið teknir í notkun hjá Icelandair. Þú átt meira val en áður, þegar þú bókar flugfar, og þér bjóðast fargjöld með meiri sveigjanleika en áður.

Nýjung - Far aðra leiðina

Nú getur þú bókað flugfar aðeins aðra leiðina í öllum fargjaldaflokkum.

Nýjung - Viðskiptafargjald á almennu farrými

Þú hefur mun meiri sveigjanleika við bókanir, afpöntun og breytingu á bókun en í öðrum fargjaldaflokkum á almennu farrými og ekki gilda nein skilyrði um lágmarksdvöl.