

HVATI



Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

1. tbl. 2010 - 20. árgangur



Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss
Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni
Vetrarólympíumót fatlaðra í Kanada 2010

Stærsti sigurinn er að vera með!

ALLT FYRIR HEIMILIÐ



www.rumfatalagerinn.is

Ávarp formanns - Sveinn Áki Lúðvíksson	5
Íþróttasumar - Gylfi Magnússon	7
Suðrasystur	8
Vetrarólympíumót fatlaðra í Kanada 2010	10
Pistill Kristjönu Helgason	15
Skíðanámskeið í Hlíðarfjalli 2010	17
Andrésar Andarleikar 2010	19
Íþróttafélagð Ösp 30 ára.	20
Nýárssundmót fatlaðra	22
Bikarkeppni Íþróttasambands fatlaðra í sundi	24
Reykjavík International Game	26
Íslandsbanki aðalstyrktaraðili Special Olympics	28
Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu	30
25 ára afmæli Special Olympics í Gíbraltar	32
Evrópu- og alþjóðaráðstefna Special Olympics	34
Evrópuleikar Special Olympics 2010	35
Opna hollenska meistaramótið í frjálsíþróttum	36
Heimsmeistaramót – leiðin til London	37
Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss	38
Sigrún Huld: Utanlandsferð á fertugsafmælinu	40
Sigrún Huld: pistill eftir Ingu Maggý	42
Sumarbúðir ÍF að Laugarvatni 2010	44
Finnbogi Hermannsson: Sveinn sá fæddist upp	46
Arion banki samstarfsaðili	48
Samningar og styrkir 2010	49
Ísland tekur við formennsku í Nord-Hif	50
Formannafundur ÍF 2010	52
Tekin á beinið	53



Forsíðumynd tók Anna Karólína Vilhjálmsdóttir af efnilegum iðkendum á Íslandsleikum í knattspyrnu.

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sérsamböndunum innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí), en hlutverk ÍF er að vinna að eflingu íþróttastarfsemi fatlaðra og að koma fram erlendis í því sambandi.



Útgefandi

Íþróttasamband fatlaðra
Íþróttamiðstöðinni
Laugardal
104 Reykjavík
Sími: 514 4080
Fax: 514 4081

Netfang: if@isisport.is

Veffang: www.ifsport.is

Myndasíða ÍF: www.123.is/if

Ritstjóri

Sveinn Áki Lúðvíksson

Ritnefnd

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson

Myndir:

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson

Umbrot og prentvinnsla

Formprent

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

1912 ehf.	E.F. Ben ehf.	Harka ehf.
A. Margeirsson ehf.	Ecco á Íslandi	Hárfinnur ehf.
AB Varahlutir ehf.	Efla ehf.	Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Allrahanda ehf.	Efling stéttarfélag	Helgason og Co. ehf.
Arctic rafting ehf.	Eico ehf.	Herrafataverslun Birgis ehf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.	Eiðfaxi ehf.	HGK ehf.
Arkís ehf.	Eignamiðlunin ehf.	Hjá Jóa Fel.
Asía ehf.	Einar Jónsson Skipaþjónusta	Hjálpræðisherinn á Íslandi
Augað gleraugnaverslun - Kringlunni	Einrúm ehf. - arkitektar - www.einrum.com	Hjólástillingar ehf.
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.	Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og	Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.	skjalþýðandi	Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
Austur Indíafélagið	Endurskoðun og reikningsskil hf.	Holt og Gott ehf.
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins	Endurvinnslan hf.	Hótel Cabin ehf.
Áman ehf	Ernst & Young	Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Árbæjarapótek ehf.	Esja Kjötvinnsla ehf.	Hreinsibílar ehf.
Árni Reynisson ehf.	F&F Kort ehf.	Hreyfimyndasmiðjan ehf.
Ás Styrktarfélag	Fakta ehf.	Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
Ásbjörn Ólafsson ehf.	Fastus ehf.	Hvass sf.
Ásfell ehf.	Fatabúðin ehf.	Hvítlist hf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.	Faxaflóahafnir	Höfðakaffi ehf.
Bakkus ehf.	Ferðafélagið Útivist	Iceland Seafood ehf.
Bakverk-Heildsala ehf.	Ferskar kjötvörur hf.	ÍÐNÓ
Balance ehf.	Félag hrossabænda	löntré ehf.
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf.	Félag skipstjórnarmanna	Ingimundur hf.
Barnalæknaþjónustan ehf.	Félagsbústaðir hf.	Innnes ehf.
Bensínorkan ehf.	Fjárfestingafélagið Gaumur ehf.	Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Betri bílar ehf.	Flugleiðir frakt	Íslensk endurskoðun ehf.
Bífreiðaverkstæði H.P.	Flugstoðir v/Bókasafns	Íslensk erfðagreining
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar	Fræðslumiðstöð ÓÍ	Ís-spor hf.
Bílasala Íslands	G.B. Tjónaviðgerðir ehf.	Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Bjartur ehf.	G.S. Export ehf.	Íþróttafélagið Fylkir
Björnsbakarí ehf.	G.S. varahlutir ehf.	Íþróttahús Háskóla Íslands
Blaðamannafélag Íslands	Gallabuxnabúðin - Kringlunni	J.S. Gunnarsson hf.
Blái Turninn	Garðmenn ehf.	Jarteikn ehf.
Borgarblöð ehf.	Garðsapótek	JBS ehf. - Nonnabiti
Bókasafn Menntasvísindasviðs HÍ	Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun	Jens Guðjónsson hf.
Bókaútgáfan Hólar ehf.	Geiri ehf.	Jón Sigmundsson Skartgripaverslun hf.
Bókavirkið ehf.	Gilbert úrsmiður Laugavegi 62	JP Lögmenn ehf.
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf	Gjögur hf.	Kaþólska kirkjan á Íslandi
Brauðhúsið ehf.	Glaxo Smith Kline ehf.	Kemi ehf. - www.kemi.is
Brynja ehf. verslun	GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.	Kemis ehf.
Bræðurnir Ormsson ehf.	Glermenn ehf.	Kj. Kjartansson hf.
BSRB	Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar	Kjörgarður, Laugavegi 59
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.	Gluggasmiðjan ehf.	Knattspyrnusamband Íslands
Byggingafélagið Þumall ehf.	Grandakaffi ehf.	Konsept ehf.
Capital ehf.	Grásteinn ehf.	Kraftur hf.
Columbus Classis ehf.	Grillhúsið Tryggvagötu	Krydd og Kaviar ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta	Guðmundur Jónasson ehf.	Kvikk þjónustan ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.	Gull & silfur hf.	Lagnagæði ehf.
Dansrækt J.S.B.	Gullkistan	Landssamband hestamannafélaga
Deli ehf.	Gullsmiðurinn í Mjódd	Laugardal
Dímon Lína ehf.	Gunnar Eggertsson hf.	Landvernd
Dvalar- og hjúkrunarheimilið Grund	H:N - Markaðssamsskipti ehf.	Listasafnið Hótel Holt ehf.
E. Ólafsson ehf.	Hafgæði sf.	Lífstykkiabúðin ehf.
E. Wang Tannlækningar ehf.	Halli Gullsmiður	Ljósmyndir Rutar
	Hamborgarabúllan	Loftstokkahreinsun ehf - Sími 5670882

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sérsamböndunum innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí), en hlutverk ÍF er að vinna að eflingu íþróttastarfsemi fatlaðra og að koma fram erlendis í því sambandi.

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



Sveinn Áki Lúðvíksson

Eitt af verkefnum Íþróttasambands fatlaðra er að upplýsa og fræða fólk um allt er viðkemur íþróttum fatlaðra. Þannig heldur sambandið úti öflugri heimasíðu, <http://ifsport.is/>, þar sem finna má margvíslegar upplýsingar og fróðleik um starf Íþróttasambands fatlaðra. Að sjálfsgöðu eru úrslit úr hinum ýmsu mótum áberandi, bæði innanlands sem utan. Margar myndir úr keppni og leik prýða heimasíðuna og eru margar hverjar listaverk. Á heimasíðunni má að auki finna margvíslegt fræðsluefni, bæði greinar, og kennsluefni sem og lista yfir myndbönd sem til eru á skrifstofu ÍF. Vonandi hefur þetta orðið einhverjum vegvísir um hvaða möguleikar eru fyrir hendi varðandi íþróttir fatlaðra.

Eitt af því sem finna má á heimasíðunni er verkefnalisti ÍF fyrir hvert starfsár. Þegar þessi listi er skoðaður sést hversu öflugt starf sambandsins er. Að venju byrjar hvert starfsár með Nýjárssundmóti barna og unglunga en síðan tekur hver viðburðurinn við af öðrum. Námskeið, kynningar á nýjum íþróttum, Íslandsmót í hinum fjölmörgu greinum, æfingabúðir, sumarbúðir, fundir og ráðstefnur og svo mætti lengi telja. Allir þessir viðburðir

ásamt fjölmörgum öðrum gerast ekki af sjálfu sér. Fjölmargir sjálfboðaliðar, velunnarar, starfs- og stjórnarmenn ÍF vinna förnúfust og óeigingjarnt starf til að allt þetta megi takast. Er þeim hér með þakkað óeigingjarnt starf í þágu íþróttar fatlaðra nú sem áður.

Árið 2010 er annasamt ár í íþróttum fatlaðra og hápunktur ársins að venju þátttaka okkar fólks í hinum ýmsu mótum innanlands og utan. Þannig tók Ísland þátt í Vetrarólympíumóti fatlaðra í Vancouver í Kanada þar sem Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum keppti fyrst íslenskra þátttakenda í svigi og stórsvigi á sérhönnuðum skíðasleða. Keppti hún í sömu brekkum og ófatlaðir sem við höfðum fylgst með í sjónvarpi nokkrum vikum áður. Vonandi var þátttaka hennar og frammistaða til þess að auka áhuga á vetraríþróttum fatlaðra þannig að fleiri keppendur fylgi í kjölfarið og taki þátt í Vetrarólympíumótum í framtíðinni.

Framundan er þátttaka Íslands í heimsmeistaramótinu í sundi, sem fram fer í Eindhoven í Hollandi í ágúst mánuði, og borðtennis sem haldið verður í Suður-Kóreu um mánaðarmótin október, nóvember. Sem liður í undirbúningi fyrir þessa stóru viðburði hefur íslenskt afreksfólk undanfarið tekið þátt í ýmsum alþjóðlegum mótum þar sem það stóð sig með mikilli prýði og sýndi að það á fullt erindi á stórmótin sem framundan eru. Fulltrúar ÍF voru einnig mættir til leiks á opna hollenska meistaramótinu í frjálsum íþróttum til undirbúnings fyrir heimsmeistaramótið í frjálsum íþróttum sem fram fer á Nýja Sjálandi í janúarbyrjun 2011.

Ekki má heldur gleyma einum stærsta íþróttaviðburði sem Special Olympics samtökin standa fyrir en það eru Evrópuleikar samtakanna sem að þessu sinni fara fram í Póllandi í september.

Samkvæmt venju verður mikill fjöldi þátttakenda á þessu móti en Ísland hefur fengið úthlutað kvóta í badminton, borðtennis, keilu, frjálsum íþróttum og lyftingum og sendir að venju fríðan flokk keppenda.

Eins og áður sagði, er starfið ekki ekki eingöngu keppni og taka fulltrúar og starfsmenn ÍF þátt í fjölmörgum ráðstefnum og fundum. Á þessu ári var Íslandi falið að taka við formennsku Íþróttasambanda fatlaðra á Norðurlöndum (Nord-HIF) næstu þrjú árin. Er þetta í þriðja sinn sem Ísland veitir samtökunum forystu en þau voru stofnuð á Íslandi árið 1976.

Íþróttasamband fatlaðra er sá aðili sem starfar að uppbyggingu á íþróttum fyrir fatlaða en starfið skiptist á milli þroskaheftra, hreyfihamlaðra, blindra og heyrnarskerta.

Árið 2010 byrjaði með öðrum hætti en við eigum að venjast. Eldgos og óþekkt hestaveiki hafa sett svip sinn á lífið. En lífið heldur áfram. Íslendingar eru þekktir fyrir að vera bjartsýnir og það sama á við um fatlað íþróttafólk. Þess vegna lítum við með björtum augum til sumarsins og framtíðarinnar. Öll él birtir upp um síðir.

Þann 19. júní s.l. giftist sænska krónprinsessan prinsinum sínum. Í ávarpi sínu við vígsluna talaði erkibiskupinn til brúðhjónanna og bað þau meðal annars að muna að það væri erfitt að standa í þakkarskuld. Fatlaðir íþróttamenn standa ekki í þakkarskuld gagnvart neinum. Þeir eru gefendurnir. Við sem vinnum með þeim erum þakklát fyrir að fá að vera með.

Gleðilegt sumar,

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

LP-Verk ehf. - Byggingafélag	Sjóvík ehf.	Þórsútgáfan ehf.
Lýsing hf.	Sjúkraþjálfun Héðins ehf.	Þrep ehf. - Endurskoðun
Læknasetrið ehf.	Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen	Ögurvík hf.
Löggildir Endurskoðendur ehf.	Skógarbær, hjúkrunarheimili	Ökukennsla Sverris Björnssonar
Lögmansstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf.	Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar	Seltjarnarnes
Lögmál ehf.	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	About Fish Íslandi ehf.
Löndun ehf.	Smith & Norland hf.	Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
Málarameistarar ehf.	Sportbarinn ehf.	Önn Verkfræðistofa ehf.
Málþing ehf.	Stólpi ehf.	Vogar
MD Vélar ehf.	Strætó bs.	V.P. Vélaverkstæðið ehf.
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.	Stúdíó Stafn ehf.	Kópavogur
Mekka Wines & Spirits hf.	Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra	Aalborg Portland á Íslandi hf.
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns	Suzuki bílar hf.	Allianz hf.
MG ehf.	Suzuki umboðið ehf.	Allt mögulegt ehf.
Mirage slf.	Svanur Ingimundarson Málarameistari	Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason
Mosaik ehf.	Sveinsbakarí ehf.	Arnarljós
MS Ármann Skipamiðlun ehf.	Svissinn hjá Steina	Ásborg sf.
Múrþjónusta Braga	Sönglist - Söng- og leiklistarskóli	Bifreiðaverkstæðið Toppur
Mýta ehf.	T. ARK teiknistofan ehf	Bílalakk ehf.
Mörk ehf. gróðrarstöð	Tandur hf.	Bílalökkunin hf.
Nobex ehf.	Tannálfur ss	Bílamarkaðurinn
Optimar Ísland ehf.	Tannlæknast. Sigurðar Rósarsonar	Bílar og tjón ehf.
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.	Tannlæknast. Þórarins Jónssonar	Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.	Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur	Bílhúsið ehf.
Ósal ehf.	Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar	Bjarni Runólfsson
Parlogis hf.	Tannlæknastofan Glæsibæ	BJ-verktakar ehf.
Pétur Stefánsson ehf.	Tannréttingar sf.	Blikkform ehf.
PH Eignir ehf.	Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar	Body Shop
Pipar og salt	Tannsteini ehf.	Digraneskirkja
Pixlar ehf.	TCM Innheimta ehf.	DK Hugbúnaður
Pípulagnaverktakar ehf.	Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur	Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.	TGM Ráðgjöf	ERGO Lögmenn
Polanska slf.	Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði	Eyfeld ehf.
Portfarma ehf.	Tónastöðin ehf.	Fatahreinsun Kópavogs
Prentlausnir ehf.	Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar	Félagsþjónusta Kópavogs
Prentsmiðjan Oddi hf.	Tryggingamiðlun Íslands ehf.	Fiskbúðin
Protak ehf.	Túnþökuþjónustan ehf.	Fiskbúðin okkar
Pökkun og flutningar ehf.	Tæknigarður hf.	Fjölvirki ehf.
Rafey ehf.	Tölvar ehf.	Fríkirkjan Kefas
Rafstilling ehf.	Tölvu- og tækniþjónustan hf.	Fríkirkjan Vegurinn
Rafsvið sf.	Umslag ehf.	Goddi ehf.
Raftíðni ehf.	Unglingaheimili ríkisins	Guðjón Gíslason ehf.
Raftækjaþjónustan sf.	Útflutningsráð Íslands -Trade Council of Iceland	Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Rafverk sf.	VATH Verkfr.stofa Aðalsteins Þórðarsonar	Íslandsspil sf.
Rafþjónustan	VDO - verkstæði ehf.	Járnsmiðja Öðins ehf.
Reki hf.	Veggspor ehf.	JÓ lagfir sf.
Reykjavíkurprófastdæmi eystra	Veðiþjónustan Strengir	Kópavogsbær
Réttarholtsskóli	Verkfræðistofa Stanleys Pálssonar hf.	Kríunes ehf.
Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners	Verkfræðistofan VIK ehf.	Lögmansstofa SS ehf.
Rikki Chan ehf.	Verksýn ehf.	Lögmenn Bæjarhrauni 8
Rolf Johansen & co. ehf.	Vernd - Fangahjálp	Marás vélar ehf.
S.Í.B.S.	Verslunartækni ehf.	Maritech ehf
Salatbarinn	Verslunin Friða frænka ehf.	Mecca Spa ehf.
Samhjálp félagasamtök	Vesturröst ehf.	Modelskartgripir
Samtök um kvennaathvarf	Vélar ehf.	Norm-X ehf.
Sálarrannsóknarfélag Íslands	Vélmark ehf. - S:8919933	Púst ehf.
Seljakirkja	Vélvík ehf.	Rafbraut ehf.
SFR - Stéttarfélag í almannaðjónustu	Vilhjálmsson sf.	Rafbreidd ehf.
Shalimar	Vinnufatabúðin	Rafheimilið ehf.
Sigmundur Hannesson hrl.	Víkur-ós ehf.	Rafholt ehf
Sigurður I. Halldórsson hdl.	Vínberio	Rafmiðlun ehf.
Sigurraf ehf.	VR	Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar
Símabær ehf.	VSÓ ráðgjöf ehf.	Smáréttingar ehf. - Réttingajónusta
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra	VT Þjónustan ehf.	Smári söluturn
Sjálftæðisflokkurinn	Waldorfleikskólinn Sólstafir	Smurstöðin ehf. - Dalvegi 16a S:
Sjómannadagsráð	Wilson's Pizza ehf.	5543430
Sjómannahéimilið Örkin	Þ G Verktakar ehf.	Snælandsskóli
Sjóvélar ehf	Þín verslun ehf. - Melabúðin	Sólsteinar ehf.
		Suðurverkf hf.



Gylfi Magnússon

Sumarið 1995 verður líklega alltaf í huga mér fyrst og fremst tengt íþróttum. Í júlí þetta ár kynntist ég í fyrsta sinn úr návígi íþróttum fatlaðra. Ég var þá við nám í Yale-háskóla í Bandaríkjunum en skólinn er í borginni New Haven í Connecticut-fylki. Þetta sumar voru Special Olympics leikarnir haldnir í borginni. Öll íþróttamannvirki skólans voru lögð undir og heimavistir nýttar sem gistirými. Borgin og nágrenni hennar fylltist af keppendum, aðstoðarfólki, áhorfendum og skipuleggjendum. Öllu var tjaldað til.

Mitt hlutverk í þessu öllu saman var ekki stórt. Ég var sem sjálfboðaliði íslenska liðinu til aðstoðar. Þetta voru yndislegir dagar. Mannþröngin og hitasvækjan breytti engu um það. Fyrir íþróttafólkið hlýtur þetta að hafa verið ógleymanlegur tími. Hann var það a.m.k. fyrir mig.

Það hefur að vísu að mestu gleymst hvernig úrslitin í einstökum keppnum voru, enda voru þau ekki og eiga ekki að vera aðalatriðið. Í Special Olympics keppir hver á sínum forsendum og raunar fyrst og fremst við sjálfan sig. Getan og keppnisskapið er misjafnt. Sumir hafa æft lengi, aðrir skemur. Það skiptir litlu þegar á hólminn er komið. Mannlífið og umgjörðin er engu líkt. Allir hrífast með, íþróttafólk, aðstandendur og áhorfendur.

Í nokkra daga í júlí árið 1995 datt ég inn í þennan heim sem ég hafði lítt kynnst áður. Dagarnir voru fljótir að líða. Fyrir en varði var leikunum lokið. Íslenska liðið hélt heim á leið. Ég sat eftir með góðar minningar og reynslunni

ríkari. Ég vissi ekki þá að nokkrum árum síðar myndi ég kynnst íþróttum fatlaðra frá öðrum sjónarhóli, sem faðir.

Eftir leikana gat ég snúið mér aftur að eigin íþróttaiðkun, samhliða námi, og hljóp í fyrsta sinn maraþon síðar um sumarið. Það var gert fjarri sólskininu og hitanum í New Haven, í slagveðursroki og rigningu í Reykjavík. Líkt og íþróttafólkið, sem ég hafði kynnst fyrr um sumarið, skildi ég ekki eftir djúp spor í íþróttasögunni með þessu hlaupi mínu. Líkt og þau sigraði ég fyrst og fremst sjálfan mig. Líkt og þau lauk ég keppni í góðum félagsskap og hafði gaman af. Til þess var líka leikurinn gerður.

Gylfi Magnússon viðskiptaráðherra



Gylfi á Special Olympics í New Haven 1995

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



RioTintoAlcan
ISAL STRAUMSVÍK





Það þýðir ekkert annað en að brosa

Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

Suðrasystur smæla framan í heiminn

Þó að grátt sé um að litast undir Eyjafjöllum, þar sem askan leggst yfir allt og smýgur næstum inn í merg og bein, bíða þrjú breið bros þegar ekið er inn heimreiðina í Mið-Mörk. Eldgos og öskufall hefur lítið að segja gegn jákvæðum og brosmildum Suðrasysturum sem kalla ekki allt ömmu sína. Frá því að eldgos hófst í Fimmvörðuhálsi hefur verið í mörg horn að líta hjá systrunum Maríu, Sigríði og Huldu Sigurjónsdætrum því að náttúran lætur ekki bíða eftir sér og sauðburður í miðju eldgosu er afgreiddur með bros á vör og uppbrettar emmar. Hvati heimsótti Suðrasystur sem vekja athygli hvar sem þær koma fyrir mikla útgeislun og baráttu.

Hjónin Jóna Gerður Konráðsdóttir og Sigurjón Sveinbjörnsson eiga fjögur börn, elstur er Elfar Freyr og næstar í röðinni koma þær María, Sigríður og Hulda. Öndvegiskonurnar hafa alla sína tíð búið í Mið-Mörk og vilja hvergi annars staðar vera. Upp úr aldamótum fóru systurnar að láta til sín taka í íþróttum fatlaðra og síðan þá hafa heilu

bílfarmarnir af verðlaunum safnast fyrir í Mið-Mörk enda miklar keppnisikonur hér á ferð.

„Þegar við vorum krakkar hlupum við út um allt hér í túninu á eftir rollum og beljum og svo voru einnig haldnar íþróttæfingar hér á svæðinu þar sem allir í sveitinni tóku þátt. Æfingarnar fóru fram austur undir Heimalandi og ég var eitthvað um fimm ára gömul þegar við byrjuðum,“ sagði Hulda sem er yngst þeirra systra. María er 28 ára, Sigríður 27 ára og Hulda 25 ára en allar keppa þær fyrir Suðra í flokki þroskahamlaðra. „Guðbjörg Viðarsdóttir fænka okkar var fyrsti þjálfarinn hjá okkur systrunum en við stunduðum alltaf þessar æfingar á sumrin,“ sagði Hulda og ekki leið á löngu uns þær systur voru komnar inn á Íslandsmót ÍF og farnar að láta til sín taka.

Gáfu ösku á Íslandsmótinu

„Þegar við vorum allar komnar í Fjölbautaskóla Suðurlands þá kynntumst við Íþróttafélaginu Suðra á Selfossi. María og Sigríður voru í

bekk með strák sem var í Suðra og hann hvatti þær til að koma í félagið og síðar fórum við allar saman á mót sem var Íslandsmótið í boccia, liðakeppni,“ sagði Hulda og eftir það var ekki aftur snúið. Þetta var laust eftir aldamótin 2000 og nú í dag eru þær systur enn á fleygiferð með Suðra og slá ekkert af. Á dögumum fór Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í frjálsum íþróttum fram þar sem Suðrasystur létu vel til sín taka. Saman unnu þær til sex verðlauna, þrjú gull, tvö silfur og eitt brons. Á mótinu kvöddu systurnar sér hljóðs og kölluðu til mótsstjórn og varaformann ÍF, Camillu Th. Hallgrímsson. Tilefnið var að afhenda henni ösku af landi Mið-Markar og var þiggjendum það í sjálfvald sett hvort þeir vildu eiga öskuna til minningar eða selja hana dýrum dómi til útlanda.

Mið-Mörk og eldgosin

„Við vorum í Reykjavík á Íslandsmóti ÍF þegar gosið í Fimmvörðuhálsi hófst, við komumst þó heim aftur,“ sagði María, elsta systirin, en um leið og gosið hófst var kominn tími á sauðburð í Mið-Mörk. „Náttúran lætur ekki bíða eftir sér, maður þarf að vera í góðu formi til að

halda svona út við þessar aðstæður,“ sagði María en þeir sem vit hafa á sauðburði þekkja þá miklu vinnu sem liggur að baki. Fólk er vakið og sofið yfir lömbunum sem berja sér leið í heiminn og þegar við bætist mengað andrúmsloft sökum öskufalls getur syrt í álinn. „Við notuðum grímur þegar öskufallið var sem mest og nokkrum sinnum kom fyrir að það rigndi með öskufallinu,“ sagði María en Hvati hitti þær systur í júníbyrjun. Þá átti ein ærin eftir að bera í Mið-Mörk svo annatíma Suðrasystur var við það að ljúka. Sauðburðurinn gekk vel og skyldi engan undra þegar jafn röggsamar heimasætur eiga hlut að máli. Öskufokið var þó gríðarlegt þegar okkur bar að garði en fólkið í Mið-Mörk hefur sínar leiðir til að takast á við vandann. „Það þýðir ekkert annað en að brosa, þetta hlýtur einhvern tíman að klárast og rigningin kemur örugglega. Ef ekki, þá dönsum við bara regndansa,“ sagði Hulda en í júníbyrjun hafði ekki rignt almennilega á svæðinu í næstum þrjár vikur.

Frumkvöðlar sem vilja meira

Systurnar vinna allar þrjár hjá Sláturfélagi Suðurlands og reyndar vinnur móðir þeirra þar líka svo að allur kvenpeningurinn úr Mið-Mörk hefur starfa hjá SS. Hulda og Sigríður pakka pylsum en María vinnur í sláturgerðinni. Sem miklar keppniskonur finna þær sér líka eitthvað til að keppa að í vinnunni og var Hulda t.d. í sigurliði SS sem tók þátt í Lífshlaupi ÍSÍ.

Reykjavík hefur kallað síðustu ár þar sem Sigríður og Hulda stunda diplómanám við Háskóla Íslands fyrir fólk með þroskahömlun. María ákvað hinsvegar að fara ekki í námið. „Ég hef ekkert að sækja til Reykjavíkur,“ sagði María sposk en á meðan hinar tvær yngri systurnar stunda nám í Reykjavík hafa þær einnig verið að fikta við sunðið með Íþróttafélaginu Ösp. Frjálsar íþróttir eiga þó hug þeirra allan og hafa systurnar verið duglegar að kynna íþróttina í sinni heimabyggð.



„Við höldum stundum frjáls-íþróttæfingar á Hvolsvelli og fáum stundum góða mætingu á þessar æfingar. Þetta eru æfingar fyrir íþróttafélagið Dimon þar sem við erum að kynna íþróttastarf fatlaðra og höfum fengið nokkra krakka á svæðinu til að mæta og erum svona að vekja áhuga þeirra á þessu,“ sagði Hulda og ætla þær systur að halda ótrauðar áfram að bera út fagnaðarerindið í sinni sveit enda hafa þær síðustu ár komið auga á nokkra efnilega fatlaða íþróttakrakka. „Okkur langar að sýna krökkunum hér á svæðinu sem eru með fötlun hvernig það er að keppa á jafnréttisgrundvelli og hve stór íþrótt heimur fatlaðra er í raun og veru, hann er ekki bara á Íslandi,“ sagði Hulda. Suðrasystur eru miklar keppnismanneskjur og áður en blaðamaður Hvata var leystur út frá Mið-Mörk með kaffiveitingum var hann hvattur til að koma þeim skilaboðum áleiðis að áriðandi væri fyrir Íþróttasamband fatlaðra að halda fleiri frjálsíþróttamót yfir árið.



Starfsgreinasamband Íslands



UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ



Vetrarólympíumót fatlaðra í Kanada 2010

Texti og myndir; Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, frvkstj. fræðslu- og útbreiðslusviðs ÍF

Undirrituð var fararstjóri á vetrarólympíumóti fatlaðra sem fram fór í Kanada 12. – 21. mars. Það var ánægjulegt að upplifa þá jákvæðu athygli sem Ísland fékk á leikumum. Sú athygli var ekki síst tilkomin vegna þess að Ísland var í fyrsta skipti meðal þátttökupjóða í alpagreinum. Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum keppti í sitjandi flokki í svigi og stórsvigi. Þegar Erna var tólf ára prófaði hún í fyrsta skipti sérhannaðan skíðasleða fyrir hreyfihamlaða en það var á námskeiði í Hlíðarfjalli árið 2000. Námskeiðið var fyrsta samstarfsverkefni Íþróttasambands fatlaðra, Vetraríþróttamiðstöðvar Íslands á Akureyri og Challenge Aspen í Colorado. Í kjölfar námskeiðsins fékk Erna mikinn áhuga á að stunda skíðaíþróttina og faðir hennar lærði á skíði til að geta aðstoðað hana. Árið 2006 hófst samstarf ÍF og VMÍ við NSCD Winter Park í Colorado (National Sport Center for Disabled) þar hefur undirbúningsferli farið fram og Erna hefur frá árinu 2006 stundað þar æfingar með bandaríska landsliðinu og tekið þátt í mótum í Bandaríkjunum og Kanada. NSCD í Winter Park hefur

verið í samstarfi við fleiri lönd vegna afreksþjálfunar fatlaðs skíðafólks s.s. Bretland, Mexíko, Serbíu, Nýja Sjáland og Japan.

Undirbúningsnefnd Ólympíuleikanna í febrúar og Ólympíumóts fatlaðra í mars kynnti leikana sem tvo samtengda viðburði sem hvor um sig væri hápunktur á ferli íþróttafólks. Keppendur voru 502 flestir frá USA, Kanada og Japan en flest verðlaun hlutu Rússland, Þýskaland Kanada og Úkraína. Hlutfall kvenna á leikumum var 24% og voru löndin hvött til að efla þátttöku kvenna í vetraríþróttum. Alpagreinar, norrænar greinar og skíðaskotfimi fóru fram í Whistler og í Vancouver fór fram hjólastólakrulla og íshokký á sleðum. Uppselt var á úrslitaleikina í íshokký en þar sigraði lið Kanada eftir geysispennandi viðureign við lið Kóreu. Alpagreinarnar vöktu mikla athygli áhorfenda. Einfættir skíðuðu á einu skíði eða tveimur skíðum með gervifót, lamaðir og hreyfihamlaðir kepptu á sérhönnuðum sleða og blindir keppendur voru með aðstoðarmann sem gaf frá sér hljóðmerki. Í hópi keppenda í apagreinum var fólk sem hefur lamast

í kjölfar slysa og fyrrverandi hermenn, en afleiðingar stríðsátaka eru ekki síst sýnilegar á alþjóðaleikum fatlaðra. Í hópi keppenda var fyrrverandi hermaður sem hafði misst báða fætur í Íraksstríðinu en hann hafði verið í þjálfun hjá Scott Olson þjálfara sem var með íslenska hópnum.

Það var stór áfangi í sögu íþróttfatlaðra á Íslandi þegar staðfest var af IPC árið 2009 að Erna Friðriksdóttir hefði náð lágmarkum á vetrarólympíumót fatlaðra 2010. Lokaundirbúningur fór fram í Winter Park er þar var Erna við æfingar og keppni frá því í nóvember 2009 fram að ólympíumóti fatlaðra í mars 2010. Hún hafði sýnt stöðugar framfarir og var vel undirbúin þegar komið var til Kanada. Þar voru fyrstu dagarnir nýttir til æfinga og til að skoða aðstæður en keppni fór fram í sömu brekkum og á ólympíuleikumum í febrúar. Vegna erfiðra veðurskilyrða fyrir brunkeppni var ákveðið með dags fyrirvara að keppni í svigi og stórsvigi yrði færð fram til 13. og 16. mars í stað 19. og 21. mars. Þessi ákvörðun hafði áhrif á kynningu á verkefninu í fjölmiðlum á Íslandi og viðveru áhorfenda auk þess sem óvænt



breyting er erfið fyrir keppendur. Erna kláraði báðar ferðir í svigi en var dæmd úr leik eftir að í ljós kom að hún hafði sleppt hliði. Hún fékk mikla athygli fyrir að sýna einstakan baráttuvilja þegar hún náði að rétta sleðann við eftir að hafa fallið á erfiðum stað í brautinni. Þegar kom að stórsvigskeppni gekk gekk fyrri ferð mjög vel en hún náði ekki að klára seinni ferðina. Það voru auðvitað mikil vonbrigði að ná ekki að klára keppni ekki síst þar sem æfingar höfðu gengið vel og árangur á mótum undanfarið hafði verið mjög góður. Íslenski hópurinn og ekki síst Erna sjálf hafði þó ástæðu til að fagna þeim áfanga sem hafði verið náð. Allir voru meðvitaðir um gildi þess að Ísland væri í fyrsta skipti að taka þátt í alpagreinum á ólympíuleikum fatlaðra. Með þátttöku Íslands á mótinu hefur verið sköpuð ný sýn á þau tækifæri sem til staðar eru á sviði vetraríþróttar fatlaðra. Brautryðjendastarfið mun skila því að farvegur er skapaður fyrir aðra sem á eftir koma. Erna hefur yfirstigið margvíslegar hindranir til að ná því takmarki að komast

í röð þeirra bestu í heiminum og til þess hefur þurft einstaka þrautsegju, dugnað og ekki síst trú á eigin getu.

Aðbúnaður í ólympíuþorpinu var mjög góður og skipulag mótshaldara til fyrirmyndar. Íslendingafélagið í Vancouver bauð íslenska hópnum í móttöku, fulltrúar félagsins fylgdust

með keppni og tóku þátt í athöfn þegar Ísland var boðið formlega velkomnið í Ólympíuþorpið.

Scott Wayne Olson, þjálfari í Winter Park var sérlegur ráðgjafi íslenska hópsins en þar voru auk Ernu, Guðný Bachmann, þroskaþjálfari og fulltrúi í Vetraríþróttanefnd ÍF, Þröstur Guðjónsson, formaður



Vetraríþróttanefndar ÍF og Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri fræðslu og útbreiðslusviðs ÍF. Mikil áhersla var lögð á að ferðin gæti einnig nýst til upplýsingaöflunar en uppbygging vetraríþróttar fatlaðra á Íslandi hefur tekið langan tíma og lítil sérþekking er til staðar á Íslandi á þessu sviði. Opunarhátíð var haldin í Vancouver og lokahátíð í Whistler. Fulltrúar fyrirtækisins Magma voru viðstaddir opunarhátíð leikanna en fyrirtækið styrkti ÍF vegna leikanna. Foreldrar og bróðir Ernu voru viðstödd lokahátíðina ásamt formanni ÍF, Sveini Áka Lúðvíkssyni og framkvæmdastjóra afreks- og fjármálasviðs ÍF, Ólafi Magnússyni

Erlendis hefur skíðaíþróttin verið mjög vinsæl meðal fatlaðra. Markvisst samstarf við NSCD Winter Park, þar sem starfa færustu þjálfarar og ráðgjafar, skilar vonandi árangursríku starfi til framtíðar. Ung kona sem hlaut lömum eftir bílslys árið 2008 stefnir að því að feta í fótspor Ernu og æfa með henni í Winter Park næsta vetur. Fleiri hafa sýnt áhuga á að stunda æfingar.

Gera má ráð fyrir að skíðadeildir og skíðafélög verði í framtíðinni tilbúin til að standa að þjálfun þessa hóps þó sækja þurfi erlendis sérhæfða þjálfun eins og þörf er á hverju sinni.

Erlendir fjölmiðlar sýndu leikunum mikinn áhuga enda um að ræða spennandi sjónvarpsefni. Það hefði verið gagnleg og góð tilbreyting fyrir íslensku þjóðina að fá tækifæri til þess fylgjast með því sem fram fór. Skoða má efni frá leikunum á www.ParalympicsSport.TV



Greinarhöfundur ásamt Ernu Friðriksdóttir og hennar aðstoðarfólki



Fagur hópur í veislu Íslendingafélagsins



Blindur með aðstoðarmann



Keppni í skíðagöngu fatlaðra er mjög vinsæl



Alþýðusamband Íslands

DEBENHAMS





*Gjafabréf Perlunnar
Góð tækifærisgjöf!*

Nýr A la Carte

Nú hafa hinir margverðlaunuðu matreiðslumeistarar Perlunnar sett saman nýjan A la Carte seðil sem þú verður að prófa!

4ra rétta tilboðsseðill

Kryddlegin bleikja

með rússneskri pönnuköku, dillrjóma og piparrótarsósu

Humarsúpa

rjómalöguð, með Madeira og grillaðum humarhölum

Fiskur dagsins

það ferskasta hverju sinni; útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

Lambatvenna

með steinseljurótarmauki, aspas, rófu, soðkartöflu og basil-myntu gljáa

Kókosnetu Tapioca

með steiktu mangói og lychee sorbet

Verð aðeins 7.290 kr.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.
Varmi ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vidd ehf.
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.
Þakpappaþjónustan ehf.
Garðabær
Árvík hf.
Ásgarður - Íþróttamiðstöðvarnar Garðabæ
Garðabær
H. Filipsson ehf.
Hagrád ehf.
Hannes Arnórsson ehf.
IKEA - Miklatorg hf.
Kvótabankinn ehf.
Læknatorg sf.
Matvælatækni ehf.
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði
Rafboði ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
Ungmennafélagið Stjarnan
Vefur ehf.
Öryggisgirðingar ehf.
Hafnarfjörður
Batterið ehf.
Blikksmiði ehf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fínpússning ehf.
Fjarðarbakari ehf.
Fjarðargrjót
Flúrlampar hf.
Fura málmendurvinnslan ehf.
H. Jacobsen ehf.
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hjólaspættur ehf.
Hlaðbær Colas hf.
Hvalur hf.
Höfn öldrunarmiðstöð
Logaland hf.
Lögfræðimiðstöðin ehf.
M10 ehf. Fyrirtækjaráðgjöf-Lögmannsstofa
Mjólkka
PON Pétur O. Nikulássson ehf.
Rafhitun ehf.
Rakarastofa Halla
Rótor ehf.
Saltkaup hf.
Tannlæknast. Ágústs J. Gunnarssonar
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tor ehf.
Tækni - Stál ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélaverkstæði Hjálta Einarssonar ehf.
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.
Keflavík
DMM Lausnir ehf.
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Flughotel Icelandair hotels
Grímsnes ehf.
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
PA hreinsun
Pelsar hjá Jakobi

Rafbrú sf.
Samkaup hf.
Soho Veisluþjónusta
Triton sf. - Tannsmíðastofa
UPS hraðsendingar ehf.
Varmamót ehf.
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Keflavíkflugvöllur
Fagræsting ehf
Miðnesheiði ehf.
Grindavík
Flutningaþjónusta Sigga ehf.
Grindavíkurbær
Gunnar E. Vilbergsson
Hafsteinn Sæmundsson
Haustak ehf
Íþróttabandalag Suðurnesja
Jens Valgeir ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Veidafæraþjónustan ehf.
Veitingastofan Vör
Vísir hf.
Þorbjörn hf.
Sandgerði
Drifás
Krass ehf.
Leifur Ölver Guðjónsson
Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is
Sandgerðisbær
Garður
Amp Rafverktaki ehf.
Fiskverkunin Háteigur
Gunnar Hámundarson ehf.
Leikskólinn Gefnarborg
Sveitarfélagið Garður
Njarðvík
ÁÁ Verktakar ehf.
Fitjavík ehf.
Fram foods Ísland hf.
Mosfellsbær
Aftak ehf.
Álafoss - verksmiðjusala ehf.
Ferðaþjónustan Hjalla ehf. - Kaffi Kjós
Garðplöntustöðin Gróandi
Hóþferðabílar Jónatans Þórissonar ehf
Hótel Laxnes - Áslákur
Ingimundur Magnússon ehf.
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Mosfellsbær
Rafeindavirkinn sf.
Skálatúnshéimilið
Akranes
A. Haraldsson ehf.
Akraborg ehf.
Bífræðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bílver ehf.
Bjarmar ehf. Vinnuvélar- og verktakar
Borgdal ehf.
Brautin ehf. - Bílaleiga
Grastec ehf.
Haukur Sigurbjörnsson ehf.
Hóþferðabífræiðar Reynis Jóhanns ehf.
Hótel Glymur Hvalfjörður ehf.
Model ehf.
MVM ehf.
Norðanfiskur ehf.
Pípulagningaþjónustan ehf.
Rafnes sf.

Runólfur Hallfreðsson ehf.
Sjúkraþjálfun Georgs
Skagaverk ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verslunin Bjarg ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.
Þróttur ehf.
Borgarnes
Bókhalds- og tölvuþjónustan
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Ferðaþjónustan Skorradal
Golfklúbbur Borgarness
Hársnyrtistofa Margrétar
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnámssetur Íslands
Milli Vina menntasetur ehf.
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Skorradalshreppur
Ungmennasamband Borgarfjarðar
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.
Borgarfjarðarsveit
Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli
Stykkishólmur
Heimahornið ehf.
HringHótel Stykkishólmur ehf.
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf.
Rannsóknarnefnd sjóslysa
RKÍ Stykkishólmsdeild
Grundarfjörður
Farsæll ehf.
Hjálmar hf.
Kvenfélagið Gleym mér ey
Ragnar og Ásgeir ehf.
Ungmennafélag Grundarfjarðar
Ólafsvík
Fiskiðjan Bylgja hf.
Steinnun hf.
Valafell ehf.
Óssaklettur ehf.
Hellissandur
Breiðavík ehf.
Hraðfrystihús Hellissands hf.
K.G. Fiskverkun ehf
Sjávariðjan Rífi hf.
Snæfellsbær
Vélsmiðja Árna Jóns
Þjóðgarðurinn Snæfellsjökull
Búðardalur
KM þjónustan
Rafsel Búðardal ehf.
Ísafjörður
Akstur og löndun ehf.
Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Gamla bakaríð ehf.
Hamraborg ehf.
Hótel Ísafjörður
Ísafjarðarbær
Kristinn Halldórsson
Stál og Hnifur ehf.
Tréver sf
Útgerðafél. Kjölur
Verkstjórafélag Vestfjarða
Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður



„Þetta var mjög skemmtilegur tími“ – pistill Kristjönu Helgason í Vancouver

Vetrarólympíuleikarnir voru haldnir í Vancouver 12.-28. febrúar og 12.-21. mars voru svo Ólympíuleikar fatlaðra haldnir. Stuttu eftir að ljóst var að Vanouver fengi leikana var sett upp vefsíða og kallað eftir sjálfbodaliðum en nokkrum klukkutímum síðar sprakk síðan undan álaginu.

Ég var ein þeirra 50.000 sem buðu sig fram til sjálfbodastarfs og vegna íslenskukunnuáttu minnar var ég svo heppin að vera valin til þess að vinna með Íslendingum.

Á þeim þremur árum sem liðu frá því ég sótti um og þar til leikarnir voru haldnir fékk ég reglulega sent fréttabréf og árið 2009 hófst svo þjálfunin. Þung áhersla var lögð á að allir sjálfbodaliðar væru kurteisir og tilbúnir til að hjálpa á hvaða hátt sem þyrfti. Og af því að fæst okkar höfðu áður unnið með fötluðum var okkur kennt ýmsilegt um það hvernig vinna okkar við Ólympíuleika fatlaðra gæti verið frábrugðin vinnu okkar á Ólympíuleikunum. Þetta var góð og gagnleg þjálfun sem við fengum þarna en mér fannst samt að ef maður notaði bara almenna skynsemi og hlustaði á íþróttafólkið sjálft þá myndi þetta allt ganga upp.

Nokkrum dögum áður en Ólympíuleikar fatlaðra hófust fóru íþróttamenn og aðstoðarfólk þeirra að streyma til borgarinnar. Ég fór til Whistler ásamt fjórum öðrum Íslendingum til að vera við fánahátíðina og var þá svo heppin að hitta Ernu Friðriksdóttur og hennar aðstoðarfólk; Önnu fararstjóra, Guðnýju liðstjóra, Þröst formann vetaíþróttanefndar ÍF og Scott þjálfara hennar frá Winter Park. Þetta var mjög hátíðleg athöfn og við vorum öll mjög hreykin þegar þjóðsöngurinn var spilaður og fáninn okkar reistur. Við eyddum svo restinni af deginum með Íslendingunum og það var mjög gaman að kynnast þeim öllum.

Síðar hélt svo Íslendingafélagið í British Columbia veislu Ernu til heiðurs og komu um 50 manns til að hitta hana og hennar fylgdarlið. Það var virkilega skemmtilegt kvöld.

Ég fékk að vita nokkrum vikum áður en leikarnir byrjuðu að ég ætti að vera bílstjóri og aðstoðarmaður fyrir Ólaf Magnússon, frkvstj. afreks- og fjármála-sviðs ÍF og Svein Áka Lúðvíksson, formann ÍF sem komu fimm dögum eftir að leikarnir byrjuðu. Ég sótti þá út á flugvöll á miðnætti og keyrði þá

til Whistler, en það er um tveggja tíma keyrsla. Þeir voru auðvitað dauðþreyttir eftir flugið en voru samt alveg stór skemmtilegir og skemmtu mér með sögum alla leiðina.

Þetta var mjög skemmtilegur tími fyrir mig. Ég kynntist fullt af áhugaverðu fólki og komst til að horfa á íþróttir fatlaðra sem eru alveg jafn spennandi og íþróttir ófatlaðra. Íþróttafólkið sem keppti á leikunum tveim hafði sama markmið - að gera sitt besta. Harka og einbeintni var mjög áberandi. Aldrei að gefast upp.

Íslendingarnir sem komu á vegum ÍF voru fyrirmyndarfólk, greinilega mjög vel liðnir af fólki frá öðrum löndum.

Það var greinilegt hve vel þessi tími er notaður til þess að styðja við og styrkja íþróttir fatlaðra um allan heim. Eftir þessa reynslu á ég ekki eftir að hika við að bjóða fram þjónustu mína við önnur íþróttamót fatlaðra og það er líka alveg ljóst að ég á eftir að fara oft og horfa á þá keppa.

Kristjana Helgason, formaður
Íslendingafélagsins í Vancouver



**HVER ER
EFTIRLÆTIS
TALAN ÞÍN?**

Leyfðu þér smá Lottó!



Leng



Texti: Anna K. Vilhjálmsdóttir
Myndir: Þórir Tryggvason

Skíðanámskeið í Hlíðarfjalli 2010

Skíðanámskeið fyrir hreyfihamlaða var haldið í Hlíðarfjalli dagana 12. – 14. febrúar 2010. Námskeiðið var samstarfsverkefni Íþróttasambands fatlaðra, Vetrariþróttamiðstöðvar Íslands og NSCD (National Sport Center for Disabled), Winter Park Colorado. Beth Fox, forstöðumaður NSCD, stýrði námskeiðinu ásamt íslenskum leiðbeinendum. John Florkiewicz, sem hefur áratuga reynslu af styrktarþjálfun fatlaðs skíðafólks og öryggismálum á skíðavæðum, fór yfir styrktaræfingar og var með erindi fyrir sjúkráþjálfara og gæslumenn í Hlíðarfjalli. Námskeiðið var fullbokað og þátttakendur komu víða af landinu. Skíðasvæðin í Blafjöllum og á Húsavík áttu fulltrúa á námskeiðinu en mikil áhersla hefur verið lögð á aukið samstarf við skíðasvæði á landinu. Megináhersla var lögð á meðferð og notkun skíðasleða fyrir hreyfihamlaða og notkun stóla í skíðalyftum. Um 40 manns, þátttakendur, aðstoðarfólk og aðstandendur mættu í kvöldverð á Hótel KEA þar sem Jón Gunnar Benjamínsson flutti áhugaverðan fyrirlestur um ferð á fjórhjólum yfir hálendið. Í kjölfar námskeiðsins áttu fulltrúar ÍF og VMÍ fund með fulltrúum NSCD þar sem rætt var frekara samstarf. Í Reykjavík héldu Beth Fox og John Florkiewicz fyrirlestra fyrir Þroskaþjálfafélags Íslands og

fyrir sjúkráþjálfara á Grensásdeild og hjá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra. Starfsemi NSCD er mjög umfangsmikil og nær til grunnþjálfunar, afreksþjálfunar, samstarfs við skíðasvæði og stofnanir. Fjöldi hermanna sem hafa hlotið fötlun í stríðsátökum sækir námskeið í Winter Park. Heimasíða er www.nscd.org

Námskeið fyrir lengra komna 16. – 17. apríl 2010.

Í framhaldi af námskeiðinu í febrúar var haldið námskeið 16. – 17. apríl fyrir þá sem voru lengra komnir í notkun keppnissleða, eða monoski sem eru sleðar á einu skíði. Þátttakendur prófuðu að skíða í braut og farið var yfir ýmis tæknileg atriði. Breki Arnarsson og Erna Friðriksdóttir, ólympíufari, gáfu þátttakendum góð ráð og Dagný Linda Kristjánsdóttir, skíðakona, var með fyrirlestur um skíðamennsku og var sérlegur ráðgjafi á námskeiðinu. Mikil ánægja var með námskeiðið sem var haldið til að fylgja eftir þeirri staðreynd að á Íslandi er að verða til hópur efnilegs skíðafólks úr röðum fatlaðra. Námskeiðið var skipulagt af vetrariþróttanefnd ÍF og Elsu Skúladóttur, þroskaþjálfara. Í kjölfar námskeiðsins í febrúar var hún ráðin einn dag í viku í Hlíðarfjall til aðstoðar við þá sem óskuðu eftir séraðstoð en stöðug aukning er á slíkum beiðnum.





Ertu með ofnæmi?



Lóritín®

– Kröftugt ofnæmislyf án lyfseðils

Þekkir þú helstu einkenni ofnæmiskvefs?

- Kláði í augum og nefi
- Síundurteknir hnerrar
- Nefrennsli/stíflað nef
- Rauð, fljótandi augu

Einkennin geta líkst venjulegu kvefi og margir þjást af „kvefi“ á hverju sumri áður en þeir átta sig á að um ofnæmiskvef er að ræða.

Lóritín er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga.

Notkun: Lóritín inniheldur virka efnið loratadín 10 mg og er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. **Skömmtun:** Fullorðnir og börn yfir 12 ára aldri: 1 tafla á dag. Börn 2 - 12 ára: Með líkamspýngd meiri en 30 kg: 1 tafla (10 mg) á dag. Börn með líkamspýngd undir 30 kg: 1/2 tafla (5 mg) á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2 ára. Töfluna má taka hvenær sem er, án tillits til matmálstíma. Hefja ætti meðferð hjá sjúklingum með verulega skerta lifrarstarfsemi með minni skammti. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða hjálparefnum. **Varúðarreglur:** Gæta skal varúðar ef Lóritín er gefið sjúklingum með mikið skerta lifrarstarfsemi. Lyfið inniheldur laktósa. Langvarandi notkun getur leitt til aukinnar hættu á tannskemmdum vegna munnþurrks. Notkun Lóritíns á meðgöngu og við brjóstgjöf er ekki ráðlögð. Í einstaka tilfellum finnur fólk fyrir syfju sem getur haft áhrif á hæfni þeirra til aksturs eða notkunar véla. **Aukaverkanir:** Lóritín þolast almennt vel en algengustu aukaverkanirnar hjá börnum á aldrinum 2-12 ára eru höfuðverkur, taugaveiklun og þreyta. Algengustu aukaverkanirnar hjá 12 ára og eldri eru svefnhöfði, höfuðverkur, aukin matarlyst og svefnleysi. **Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Sérlyfjaskrártexti samþykktur í desember 2005.

**actavis**
hagur í heilsu

Andrésar Andarleikar 2010

Á Andrésar Andarleikunum kepptu fötluð börn í Stjörnuflokki.

Meðal þátttakenda voru tveir drengir, Hilmar Snær og Hilmar Björn, sem skíða á einu skíði.

Innlegg frá foreldrum Hilmars Björns Sveinssonar

Sonur okkar, Hilmar Björn, tók þátt í Andrésar Andarleikunum í ár, ásamt fleirum í stjörnu-flokki, í stórsvigi. Við höfðum öll mjög gaman og gott af þessari einstöku reynslu. Allt skipulag, veður og færi var til fyrirmyndar. Hilmar Björn er 7 ára og fór fyrst á skíði í lok febrúar á þessu ári. Þá var hann þátttakandi á skíðanámskeiði ÍF og Vetrarmiðstöðvar Íslands sem haldið var í Hlíðarfjalli. Hilmar Björn er mjög ánægður með alla skíðakennarana sem kenndu honum og talar um þá eins og góða vini sína. Allir eru þeir boðnir og búnir að aðstoða unga skíðamanninn og hafa gaman af. Því miður var ekki vænlegt að hafa mömmu og pabba til að segja sér til eins og gengur og gerist, en í lok kennslu lét hann sig samt hafa það að skíða með okkur foreldrunum. Þegar við spurðum hann hvað honum hafi fundist skemmtilegast á Andrésar Andarleikunum, svaraði hann sposkur „að keppa“. Allir keppendur í stjörnuflokknum fengu síðan flottan bikar sem sonur okkar sleppti ekki takinu af í marga daga á eftir og sýndi öllum sem vildu. Skrúðgangang og samkomurnar í íþróttahúsinu voru líka skemmtilegar og krakkarnir nutu sín vel.

Stuttu fyrir leikana skráðum við Hilmar Björn í skíðadeild Víkings, sem tók okkur ásamt Hilmar Snæ og fjölskyldu hans fagnandi og fengum við vægast sagt frábærara móttökur. Þjálfararnir vilja endilega að þeir félagarnir Hilmar Björn og Hilmar Snær, sem báðir skíða á einu skíði með stafi sem eru eins og hækjur með skíðum á, mæti á æfingar næsta vetur. Við stefnum ótrauð að því og er sonur okkar mjög ánægður yfir allri athyglinni og þeim framförum sem hann hefur náð í skíðaíþróttinni á stuttum tíma. Nú er bara að vona að hægt verði að stunda skíði hér fyrir sunnan, annars kemur Akureyri sterk inn. Fjölskylda okkar og vinir hafa fylgst með honum og erum við öll mjög stoll af „stjörnunum“ okkar.

Hildur Björk Hilmarsdóttir og Sveinn Zoëga,
foreldrar Hilmars Björns Zoëga skíðamanns



Frá vinstri: Brynjar Jökull Guðmundsson, Hilmar Björn og Hilmar Snær



Hilmar Björn ásamt Elnu Skúladóttir



Hilmar Snær í brautinni

ÍPRÓTTAFÉLAGIÐ



Íþróttafélagið Ösp 30 ára

Íþróttafélagið Ösp var stofnað 18. maí árið 1980 af foreldra- og kennarafélagi Öskjuhlíðarskóla, með stuðningi Íþróttasambands fatlaðra. Stofnfundur félagsins fór fram á Þingvöllum, þar sem fjöldi nemenda, foreldra og kennara mætti til veislu í Valhöll. Á fundinum gerðust 87 manns stofnfélagar.

Fyrsta stjórn félagsins var þannig skipuð: Erling Bang, formaður; Ólafur Ólafsson, ritari; Margrét Stefánsdóttir, gjaldkeri; Magnús Magnússon og Hilmar Björnsson, meðstjórnendur. Jósep Ólafsson og Jól Brynjólfsson voru kosnir varamenn.

Margir hafa komið að stjórn félagsins á þessum 30 árum og vil ég þakka þeim fyrir þeirra óeigingjarna starf. Núverandi stjórn félagsins skipa: Ólafur Ólafsson, formaður frá 1983 og stjórnarmaður frá upphafi; Sverrir Gíslason, varaformaður; Herdís Hreiðarsdóttir, ritari; Karl Þorsteinsson, gjaldkeri; Jóhanna M. Þórisdóttir og Vagn Jóhannes Jónsson meðstjórnendur. Rós Mari Benediksdóttir, Ólafur Ólafsson yngri og Kristján Magnús Karlsson voru kosin í varastjórn.

Á þessum 30 árum hefur félagið



Frá stofnfundi: 18. maí 1980



Frá stofnfundi: 18. maí 1980 Sigurður Magnússon

stækkað og eflst með fjölgun iðkenda og íþróttagreina. Í byrjun fóru fram æfingar í borðtennis, boccia og boltaleikjum. Iðkendur voru 39 og hjá félaginu störfuðu 3 þjálfarar.

Í dag æfa 160 iðkendur hjá félaginu en boðið er upp á boccia, frjálssar íþróttir, lyftingar, keilu, fótbolta og sund. Fótbolti er fjórum sinnum í viku yfir veturinn og er ein æfing í viku gjarna notuð fyrir handbolta eða körfubolta. Sundið spannar nokkuð breytt svið þar sem við erum með sundkennslu fyrir byrjendur, þjálfun fyrir afreksfólk og allt þar á milli.

Á þeim tíma sem félagið hefur starfað hefur það átt marga góða íþróttamenn. Félagið hefur t.d. átt margfaldan heimsmeistara í sundi. Eins eiga íþróttamenn þess mörg Íslandsmet í ýmsum greinum. Félagið hefur verið heppið með þjálfara, enda verið leitast við að velja þjálfara með íþróttakennaramenntun og/eða mikla reynslu af viðkomandi íþróttagrein. Í dag starfa hjá félaginu 14 þjálfarar.

Félagsmenn koma af öllu Höfuðborgarsvæðinu. Síðustu árin hefur félagið verið með sundæfingar og sundkennslu í Mosfellsbæ í samvinnu við bæjarfélagið. Einnig hefur verið samstarf milli Asparinnar og fimleikafélagsins Gerplu í Kópavogi.

Öspinn hefur leitast við að taka þátt í mótum bæði hér heima og einnig erlendis. Þetta er bæði hugsað til að fá keppnisreynslu, og ekki síður til að hafa gaman að íþróttinni og byggja upp hvata. Einnig hafa margir íþróttamenn úr Öspinni fengið að taka þátt í mótum á

vegum ÍF og við erum afar þakklát fyrir það.

Félagið hefur alla tíð notið mikillar góðvildar hjá Öskjuhlíðarskóla og starfsfólki hans. Þar höfðum við aðstöðu til æfinga í mörg ár, þar sem við æfðum boccia og borðtennis. Stjórnarfundir eru enn haldnir í Öskjuhlíðarskóla ásamt tilfallandi æfingum.

Einnig höfum við notið frábærs stuðnings frá klúbbunum okkar, en Kiwanisklúbburinn Elliði og Lionsklúbburinn Muninn hafa styrkt okkur með því að gefa öll verðlaun á mótin okkar sem hafa stækkað verulega undanfarin ár. Þetta er ómetanlegur stuðningur og hefur gert okkur kleift að halda svona vegleg mót. Til viðbótar þessum fasta stuðningi hafa klúbbarnir styrkt mörg af öðrum verkefnum okkar og erum við þeim afar þakklát fyrir þeirra mikla stuðning.

Við höfum leitað til fjölda fyrirtækja í gegnum tíðina eftir stuðningi og hefur beiðnum okkar alltaf verið vel tekið og eigum við marga vildarvini sem ekki er pláss til að telja upp hér. Þó skal nefna einn sem hefur verið tryggur félaginu og félagsmönnum, en það er Maggi í Jóa Útherja. Hann hefur m.a. gefið félaginu bikara og félagsmönnum gjafir.

Þar sem félagið ber sama nafn og þekkt tré á Íslandi, Ösp, vona ég að það sé jafn harðgert, lífseigt og sé búið að skjóta svo öflugum rötum á síðustu 30 árum að það að haldi áfram að vaxa og dafna um ókomna tíð.

Karl Þorsteinsson, gjaldkeri Aspar.



Madrid hópur



Sigursæll hópur



Árnni Sævar fær verðlaun



Fótboltalið 1991



Félagar á móti



Góður hópur í Fálkanum



Sundlið Aspar 1985



Raðað inn verðlaunum í Madrid



Sigurvegarar 1991



Danir í heimsókn



Með bikarinn í góðra vina hópi



Vilhjalm kom Óðni á blað í annað sinn

Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

Vilhjalmur Hafþórsson er handhafi Sjómannabikarsins árið 2010 þar sem hann vann besta afrekið á Nýárssundmóti fatlaðra barna og unglunga sem fram fór í Laugardalslaug þann 10. janúar síðastliðinn. Tæplega 90 krakkar á aldrinum 17 ára og yngri tóku þátt í mótinu en þau komu frá níu aðildarfélögum ÍF.

Fjöldmörg glæsileg tilþrif sáust á mótinu og ljóst að framtíðin er björt ef þessir ungu sundmenn halda sér við efnið. Afrek Vilhelms á mótinu var í 50m. skriðsundi er hann synti á tímanum 28,28 sek. Vilhjálmur hlaut 657 stig fyrir sundið og var því stigahæsti sundmaður mótsins og hlaut af því tilefni Sjómannabikarinn sem nú var afhentur í 27. sinn. Kolbrún Stefánsdóttir frá Íþróttafélaginu Firði hafnaði í 2. sæti með 542 stig fyrir 50m. bringusund þar sem hún synti á tímanum 45,14 sek. Þá varð Guðmundur Hermannsson, ÍFR, í 3. sæti með 443 stig er hann synti á 32,08 sek. í 50m. skriðsundi.

Þetta er aðeins í annað sinn síðan árið 1984 sem sundmaður frá Óðni á Akureyri vann Sjómannabikarinn en fyrst til þess var Anna Rún Kristjánsdóttir árið 1998. Frú Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra var sérstakur heiðursgestur mótsins og afhenti sundmönnum þremur sigurlaun sín í mótslok og þá afhentu Katrín og Ólafur Rafnsson forseti ÍSÍ öllum keppendum mótsins viðurkenningarskjal fyrir þátttöku sína.

Handhafar Sjómannabikarsins frá árinu 2000:

2010:	Vilhjalmur Hafþórsson	Óðinn
2009:	Jón Margeir Sverrisson	Ösp
2008:	Karen Gísladóttir	Fjörður
2007:	Karen Gísladóttir	Fjörður
2006:	Hulda H. Agnarsdóttir	Fjörður
2005:	Guðrún Lilja Sigurðardóttir	ÍFR
2004:	Guðrún Lilja Sigurðardóttir	SH/ÍFR
2003:	Guðrún Lilja Sigurðardóttir	SH
2002:	Jóna Dagbjört Pétursdóttir	ÍFR
2001:	Gunnar Örn Ólafsson	Ösp
2000:	Gunnar Örn Ólafsson	Ösp



Fjörður bikarmeistari þriðja árið í röð

Bikarkeppni Íþróttasambands fatlaðra í sundi fór fram í útilauginni á Akureyri þann 12. júní. Rjómablíða var á keppnisdaginn þar sem Fjörður fór mikinn þriðja árið í röð. Liðsmenn Fjarðar rökkuðu inn 12299 stigum á mótinu og höfðu afgerandi sigur. Hátt í 60 keppendur frá fjórum aðildarfélögum ÍF voru skráðir til leiks en í bikarkeppni ÍF reiknast stig í hverju sundi út frá heimsmeti og þannig getur hver sundmaður búið til stig fyrir sitt félag.

Mikil og hörð barátta var um annað sætið á mótinu en að lokum fór svo að heimamenn í Óðni lönduðu silfurverðlaununum með 6906 stig, sveit ÍFR hafnaði í 3. sæti með 6594 stig og Íþróttafélagið Ösp varð í fjórða sæti með 2711 stig.

Þetta var annað árið í röð sem mótið fer fram á Akureyri og hefur fyrirkomulagið mælst vel fyrir. Gisting og matmálstímar fóru fram í Brekkuskóla við hlið sundlaugarinnar svo aðstæður eru allar eins og best verður á kosið. Við góðar aðstæður gerast einnig góðir hlutir því þrjú Íslandsmet voru sett í 25. metra laug þeirra Akureyringa. Pálmi Guðlaugsson frá Firði setti tvö Íslandsmet í flokki S6, það fyrsta í 200m. skriðsundi er hann synti á tímanum 2:56,38 mín. og annað í 50m. flugsundi er hann synti á tímanum 44,02 sek. Thelma Björg Björnsdóttir frá ÍFR setti einnig Íslandsmet á mótinu. Thelma synti þá á 3:59,14 mín. í 200m. skriðsundi.



VIÐ HJÁLPUM FÓLKI AÐ
LIFA LÍFINU TIL FULLS.



●● WWW.OSSUR.COM

Life Without Limitations®

Tíu Íslandsmet á RIG

Reykjavík International Games fóru fram í Laugardalslaug helgina 16.-17. janúar 2010 þar sem tíu Íslandsmet féllu í sundi fatlaðra. Hjörtur Már Ingvarsson bætti fjögur Íslandsmet sem fyrir voru einnig í hans eigu en tímana var hann að bæta frá því hann synti glæsilega á Evrópumóti fatlaðra í október á síðasta ári. Pálmi Guðlaugsson var einnig í stuði og setti tvö Íslandsmet, annars vegar í 200 m. skriðsundi og hinsvegar í 200m. fjórsundi.

Stigahæstu einstaklingar mótsins voru þau Jón Margeir Sverrisson og Kolbrún Stefánsdóttir en Jón syndir fyrir Ösp/Fjölni og Kolbrún syndir fyrir Íþróttafélagið Fjörð í Hafnarfirði.

Tvö ár í röð hafa fatlaðir sundmenn nú tekið þátt í RIG leikunum en jafnan fer sund fatlaðra fram þegar hlé er á keppni í sundi ófatlaðra.



Texti og mynd: Jón Björn Ólafsson

Helsti árangur í sundi fatlaðra á RIG 16. -17. janúar

Helsti árangur í sundi fatlaðra á RIG 16. -17. janúar			Sundlaug Laugardals	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:47,81	16/01/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:29,13	16/01/10
Bjarnðis Breiðfjörð	S8	50 bak	0:55,29	16/01/10
Vaka Þórsdóttir	S11	50 bak	1:05,61	16/01/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	3:11,21	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:47,15	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:42,35	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 m frjáls aðferð	1:43,40	17/01/10
Bjarnðis Breiðfjörð	SB8	50 m bringa	1:06,02	17/01/10
Pálmi Guðlaugsson	SM6	200 m fjór	3:44,55	17/01/10

Stigahæstu einstaklingarnir voru

Jón Margeir Sverrisson	Ösp/Fjölnir	754 fyrir 50 skrið á tímanum 27,79
Kolbrún Stefánsdóttir	Fjörður	540 fyrir 50 skrið á tímanum 35,54

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. Það er ekki bara súrt heldur líka sárt.

Drekktu vatn – líka kolsýrt vatn!



ENNEM / SÍA / NM2504

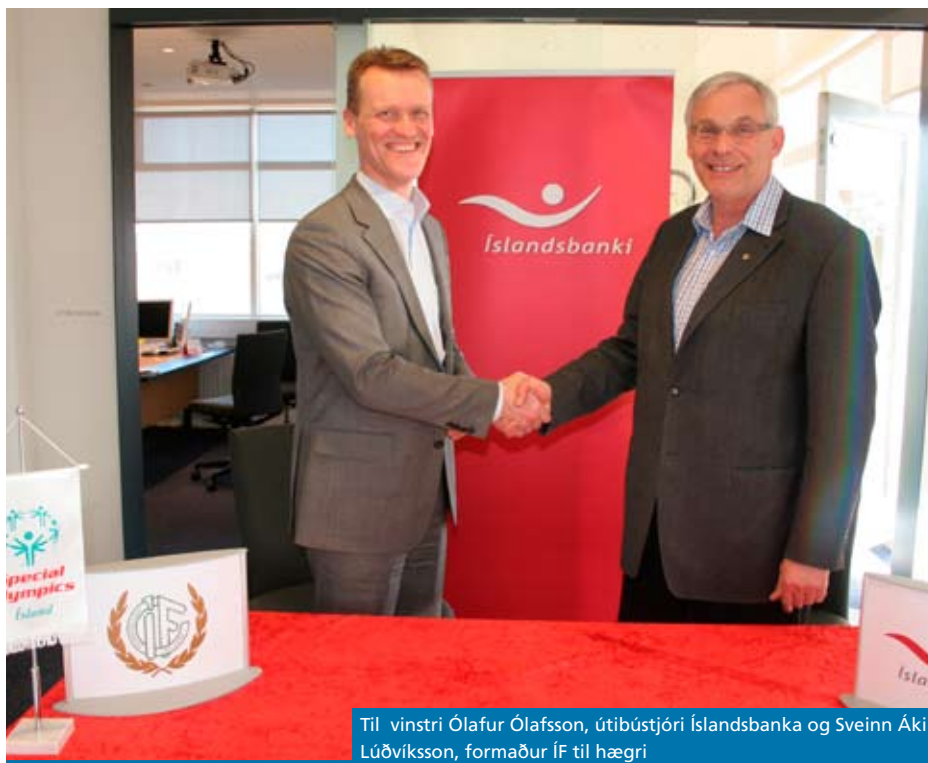
Íslandsbanki aðalstyrktaraðili Special Olympics á Íslandi

Í aprílbyrjun undirrituðu Íslandsbanki og Íþróttasamband fatlaðra samstarfs-samning þess efnis að Íslandsbanki verði aðalstyrktaraðili samtakanna fyrir Special Olympics á Íslandi. Undirritunin fór fram í útibúi Íslandsbanka við Gullinbrú sem er aðal viðskiptaútibú Íþróttasambands fatlaðra. Íslandsbanki og forverar hans hafa stutt ÍF og Special Olympics allt frá árinu 2000. Samningurinn sem undirritaður var gildir til ársloka 2010 en verður endurnýjaður í ársbyrjun 2011.

Special Olympics samtökin voru stofnuð af Kennedy-fjölskyldunni í Bandaríkjunum árið 1968. Markmið þeirra er að bjóða upp á íþróttatækifæri fyrir þroskaheft fólk og aðra þá sem eiga við námserfiðleika að stríða. Íþróttasamband fatlaðra gerðist aðili að Special Olympics samtökunum árið 1989 og hefur síðan þá verið umsjónaraðili samtakanna á Íslandi.

Farsælt samstarf Íslandsbanka og ÍF

Samstarf Íslandsbanka og Íþróttasambands fatlaðra um starfsemi Special Olympics á Íslandi hófst árið 2000 þegar Íslandsbanki/FBA (Fjárfestingabanki atvinnulífsins) gerðist aðalsamstarfsaðili samtakanna hér á landi. Allar götur síðan þá hafa ÍF og Íslandsbanki átt með sér farsælt og gefandi samstarf um íþróttatækifæri fyrir þroskaheft íþróttafólk, jafnt innanlands sem erlendis. Þannig hefur stuðningur bankans gert sambandinu kleift að senda stóran hóp þroskahefts íþróttafólks til sumar- og vetrarleika Special Olympics en Íslendingar hafa tekið þátt í alþjóða sumar- og vetrarleikum Special Olympics



Til vinstri Ólafur Ólafsson, útibústjóri Íslandsbanka og Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF til hægri

frá árinu 1991. Þá sendi Ísland í fyrsta skipti þátttakendur til keppni í listhlaupi á skautum á vetrarleika Special Olympics í Nagano 2005.

Góð þátttaka Íslendinga á Special Olympics 2007

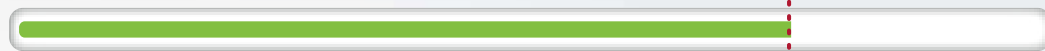
Síðustu leikarnir sem Íþróttasamband fatlaðra sendi þátttakendur á voru alþjóðasumarleikarnir í Shanghai í Kína þar sem 32 keppendur á aldrinum 17 til 47 ára tóku þátt. Á leikum Special Olympics keppa þroskaheftir og seinfærir einstaklingar og allir eiga möguleika á að vera með. Þátttakan er aðalatriðið, allir keppa aðeins við sína jafningja og allir eiga sömu möguleika á verðlaunum. Hugmyndafræði Special Olympics byggir á gildi umburðarlyndis og jafnræðis. Lögð er megináhersla á

þátttöku, ánægju, einstaklingsmiðaða færni og vináttu. Eðli málsins samkvæmt streymdu verðlaun í Shanghai heim fyrir fyrstu þrjú sætin og verðlaunaborðar fyrir 4.-8. sæti en þó svo verðlaunapeningar væru eftirsóknarverðari en borðarnir undu allir glaðir við sitt.

Þátttaka Íslands í Shanghai 2007, líkt og undangengnum leikum, var m.a. styrkt af Íslandsbanka en auk innlendra verkefna sem fyrir dyrum standa eru næstu verkefni erlendis þátttaka í Evrópuleikum sem fram fara í Póllandi og Alþjóðasumarleikarnir sem fram fara í Aþenu 2011.



Heldur þú áætlun í útgjöldum heimilisins?



MENIGA | Miklu meira en heimilisbókhald

Meniga er eina heimilisbókhaldið sem setur sjálfkrafa upp áætlun byggða á útgjöldum þínum síðasta árið og lætur þig vita með tölvupósti hver staðan er hverju sinni.

Skráðu þig í Meniga í Netbanka Íslandsbanka



Texti og myndir: Anna Karólína Vilhjámsdóttir

Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu

Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu fóru fram sunnudaginn 16. maí á KR svæðinu.

KR var umsjónaraðili leikanna í samstarfi við ÍF og KSÍ. Íslandsleikar Special Olympics eru samstarfsverkefni Íþróttasambands fatlaðra og Knattspyrnusambands Íslands og eru haldnir tvisvar á ári. Þátttakendur eru frá aðildarfélögum Íþróttasambands fatlaðra en ÍF er umsjónaraðili starfsemi Special Olympics á Íslandi.

Á leikum Special Olympics er skipt í jafna flokka eftir getustigi liða. Þar sem sterkasta lið Aspar var mun betra en önnur lið sem skráð voru var ákveðið að óska eftir liði frá KR til að keppa við sterkasta liða Aspar. Vel var tekið í þá beiðni og

16 drengir í 4 flokki KR mynduðu lið sem keppti við A lið Aspar. Þetta var skemmtileg nýbreytni sem verður án efa endurtekin ef talin er þörf á því. Fjögur önnur lið sem skráð voru til leiks kepptu í einum riðli þar sem allir kepptu við alla. Sérstakur Stjórnuflokkur var settur á fyrir börn með sérþarfir sem hófu nýlega að stunda knattspyrnuæfingar með íþróttafélaginu Stjórnunni. Í forsvari hópsins er Ýr Sigurðardóttir, barnalæknir. Hópurinn setti skemmtilegan svip á Íslandsleikana en börnin kepptu í fjórum liðum ásamt aðstoðarþjálfurum. Öll voru þau í bolum merktum Íslandsleikum Special Olympics.

ÍF og KSÍ hófu samstarf við KR árið 2008 í þeim tilgangi að stuðla að

aukinni þátttöku fatlaðra í knattspyrnu en markmið er fá fleiri knattspyrnufélög til liðs við verkefnið. KR hefur sýnt mikinn áhuga á verkefninu og var einnig umsjónaraðili leikanna vorið 2009. Þormóður Egilsson fyrrverandi fyrirliði mfl. KR sá um upphitun, Kristinn Kjærnested formaður knattspyrnudeildar KR setti mótið og meistaraflokkur kvenna dæmði alla leikina á mótinu. Geir Þorsteinsson, formaður KSÍ, afhenti verðlaun ásamt Gylfa Sigurðssyni, leikmanni Reading. Í lok móts bauð KR upp á grillaðar pylsur og meðlæti ásamt því að öllum þátttakendum og foreldrum var boðið á leik KR og Selfoss sem vera átti um kvöldið.





25 ára afmæli Special Olympics í Gíbraltar

Ræs!!! og Hera rétt stigin af sviðinu í Osló og fyrstu tölurnar úr sveitastjórnarkosningun komnar á skjáinn og Asparliðið kom sér á fætur.

Stefnan tekin suður á bóginn, nánar tiltekið á 25 ára afmælistótt Special Olympics á Gíbraltar, en þangað hafði okkur verið boðið að koma með fótbolta-, sund- og frjálsíþróttalið, alls 24 keppendur, hjálpara og fylgdarmenn.

Eftir að hafa hist fyrir utan ÍSÍ var brunað til Keflavíkur.

Flogið var til Kaupmannahafnar, þar sem var stutt stopp og skipt um flugvél, og stefnan síðan tekin á Malaga á Spáni þar sem beið eftir okkur rúta til að koma okkur síðasta spölinn til Gíbraltar. Við komum svo að gístaðstöðunni, sem var í heilsuhæli, um níuleytið um kvöldið.

Við vöknudum svo milli 8 og 9 á öðrum degi ferðar okkar, mánudeginum, en okkur hafði verið boðið í hvalaskoðunarferð og fleira af velunnara Asparinnar. Farið var niður að höfn, um borð í bátinn og siglt út á Gíbraltarflóa. Þar léku höfrungar sér kringum bátinn góða stund, síðan

tók við hádegismatur í miðbænum og svo skoðunarferð um klettinn fræga. Þar stilltu menn og apar sér upp til myndatöku og allir skemmtu sér vel og nutu útsýnisins yfir bæinn, flóann, og hið fræga Gíbraltarsund. Síðan slakað á eftir kvöldmat, enda þreytt lið eftir daginn.

Á þriðjudeginum var dagurinn tekinn snemma hjá fótbolta- og frjálsíþróttaliðunum enda æfingar framundan. Frjálsíþróttaliðið æfði úti á Victoriavellinum meðan fótboltaaliðið tók æfingaleik inni við lið slökkviliðsmanna á Gíbraltar en í því eru bæði núverandi og fyrrverandi landsliðsmenn. Upphaflega var gert ráð fyrir 2x15 mín leik en það endaði í 4x15 mín af mikilli báráttu þar sem allir skemmtu sér konunglega og fór lið Asparinnar með sigur af hólmi í þessum leik. Eftir hádegið skipti hópurinn sér svo, sumir fóru á ströndina, þó var næg sól annarsstaðar, og aðrir fóru í bæinn. Um kvöldið var svo glæsilegasta opunarhátíð sem undirritaður hefur verið á. Hún var haldin í risastórum dropasteinshelli, ein stutt ræða og svo

skemmtun með söng og dansi ásamt því að Special Olympics eiðurinn var svarinn af fulltrúum allra þjóðanna sem kepptu, fáninn dreginn að húni og eldurinn tendraður.

Miðvikudagurinn var tekinn snemma enda keppni í bæði fótbolta og frjálsum framundan. Byrjað var á fótboltanum og öttum við kappi við lið Gíbraltar og lauk þeim leik með jafntefli 6:6. Þá tók við smá pása meðan hin liðin öll léku og síðan áttum við leik við Spánverjana. Við unnum þann leik 6:1. Við áttum síðan leik við Mön og lauk honum 9:4 okkur í vil. Þá var staða mótsins þannig að við og Gíbraltarliðið vorum jöfn í efsta sæti og var spilað til úrslita. Þeim leik töpuðum við 2:4 eftir mikla baráttu og enduðum því í öðru sæti mótsins. Seinnipart dagsins fór frjálsíþróttamótið svo fram. Á því hrepptu okkar keppendur nokkur silfur og brons. Þessi dagur var því frábær fyrir okkar keppendur og allir geta verið stoltir af sínum árangri og borið höfuðið hátt.

Á fimmtudeginum var sofið út þar sem sundkeppnin fór fram eftir hádegi. Hópurinn skipti sér upp og hluti fór með kláf upp á egg Gíbraltar þar sem er útsýni inn Miðjarðarhafið og eins út sundið til Atlantshafsins. Hinn hluti hópsins sem samanstóð af hluta fótboltaliðsins, þjálfurum þess ásamt einum aðstoðarmanni lék á sama tíma „vináttuleik“ í fótbolta við lið sem samanstóð af hluta kvennalandsliðs Gíbraltar og nokkrum þjálfurum. Lauk þeim leik með frækilegum sigri okkar fólks.

Eftir hádegið var síðan sundmótið þar sem okkar fólk sýndi frábæra takta í lauginni.

Keppendurnir unnu boðsundið með yfirburðum og tryggðu þar með öllum gullmedalíu. Í einstaklingsgreininum komumst við á pall í öllum greinum, mishátt þó. Að móti loknu var síðan haldið í stóran garð þar sem lokahófið fór fram með heljarinnar grillveislu og diskóteki. Ekki amalegt að enda þessa dvöl á því að borða úti að kvöldi til í yfir 20° hita og logni í frábærum félagsskap.

Liðið var varla sofnað eftir veislu gærdagsins þegar vaknað var til að koma sér heim á leið. Klárað að þakka, næra sig og koma farangrinum út í rútu, úff... erfið kveðjustund fyrir suma að



kveðja sjálfboðaliðana sem aðstoðuðu okkur, brunað til Malaga og upp í vél áleiðis til Kaupmannahafnar. Þar var frekar langt stopp og nokkrir skelltu sér í verslunarleiðangur í stórmarkað rétt við Kasturp meðan aðrir röltu um á vellinum, spiluðu, spjölluðu og slöppuðu af. Að lokum var flogið síðasta spölinn og endað á að fara með rútu að Íþróttamiðstöðinni Laugardal, þar sem ferðinni var formlega lokið stuttu eftir miðnætti.

Skipulag keppninnar hjá Special Olympics- nefnd Gíbraltar var óaðfinnanlegt, gistingin frábær og allt viðmót betra en best verður á kosið. Nægur tími inn á milli til að slappa af, skoða sig um og njóta verunnar á þessu

einstaka landsvæði. Eins var mótið þannig upp sett að keppendur gátu alltaf horft á hinar greinarnar og stutt við bakið á samlöndum sínum. Á lokahófinu var okkur boðið að koma aftur að ári og er engin spurning að flestir, ef ekki allir keppendurnir ætla aftur þá, enda Gíbraltar frábært heim að sækja og vináttuböndin sem mynduðust lifa um ókomna tíð.

Mig langar að þakka öllum sem í þessa ferð fóru fyrir frábærar samverurstundir og við sjáumst hress á sama stað að ári.

Sverrir Gíslason
fararstjóri

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Seyðisfjarðarkaupstaður
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf.
Fjarðarþrif ehf.
Tandrabergh ehf.
Neskaupstaður
Árni Sveinbjörnsson
Síldarvinnslan hf.
Sparisjóður Norðfjarðar
Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf
Stöðvarfjörður
Lukka ehf.
Breiðdalsvík
Hákon Hansson
Djúpivogur
Berunes, farfugla- og gistiheimili
Hótel Framtíð ehf.

RKÍ Djúpavogsdeild
Höfn
Hótel Bláfell ehf.
Hvanney SF 51
Ís og ævintýri ehf.
Króm og hvítt ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Þrastarhóll ehf.
Fagurhólsmýri
Félagsbúið Hnappavöllum
Selfoss
A.B. skálinn ehf.
Alvörumenn ehf.
Árvirkinn ehf.
Básinn - Veitingastaður ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Björgunarfélag Árborgar

Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps
Búnaðarsamband Suðurlands
Flóahreppur
Framsóknarfélag Árnessýslu
Fræðslunet Suðurlands
Grímsnes- & Grafningshreppur
Græni hlekkurinn
Héraðsdómur Suðurlands
Hótel Gullfoss
Jeppasmíðjan ehf.
Jóhann Helgi og Co. ehf. - www.johannhelgi.is
Kaffi Klettur
Kvenfélag Gaulverjabæjarhreppi
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H.P. hf.
Lítli Jón ehf. (Hrói Höttur)

Evrópu- og alþjóðaráðstefna Special Olympics



Evrópu- og alþjóðaráðstefna Special Olympics, Marokkó dagana 4 – 10. júní.

Alþjóðaráðstefnan fór fram í Marrakech í Marokkó 6. – 10. júní en þar voru 600 þátttakendur frá 139 löndum. Stefnumótun 2011 – 2015 var meginefni ráðstefnunnar. Evrópuráðstefnan fór fram í Casablanca í Marokkó 4. – 6. júní en þar var m.a. unnið að undirbúningi alþjóðaráðstefnunnar.

Fulltrúi Íslands á ráðstefnunni var Jóhann Arnarson, stjórnarmaður ÍF og íþróttageinastjóri Special Olympics á Íslandi. Ísland, ásamt fleiri löndum hlaut viðurkenningu fyrir að hafa staðið að starfsemi Special Olympics í 20 ár. Kynnt var sú ákvörðun að halda sérstakan Eunice Kennedy Shriver dag 25. september 2010 en hún lést í ágúst sl. Hún stofnaði Special Olympics samtökin (SOI) árið 1968 og varði lífi sínu í að berjast

fyrir bættum lífsgæðum fyrir fólk með þroskahömlun. Á heimsmeistaramótinu í knattspyrnu í S-Afríku fer fram leikur þar sem atvinnumenn í knattspyrnu og leikmenn Special Olympics keppa í blönduðum liðum. Mjög gott samstarf hefur verið á milli SOI og FIFA og UEFA á sviði knattspyrnu og samstarf við alþjóðaíþróttasamtök hefur verið að eflast undanfarin ár. Helstu efnisþættir ráðstefnunnar voru þróun íþróttastarfs og keppnisforms, samskiptamál, fjáröflun, leiðtogahtutverk, skilgreiningar á helstu gildum og jöfnum tækifærum fyrir alla. Kynntir voru alþjóðasumarleikar 2011 í Aþenu og alþjóðavetrarleikar 2013 í S-Kóreu. Special Olympics samtökin hafa undanfarin ár unnið markvisst útbreiðslustarf um allan heim. Árið 2000 voru þátttakendur um ein milljón og eru í dag þrjár og hálf milljón. Úrtöluraddir heyrðust gagnvart áttakinu, s.s. að

Rómanska Ameríka væri of fátæk og Kína og Indland of stór en Timothy Kennedy Shriver, forsvarsmáður samtakanna, sagði árangur sýna að slíkar raddir ættu ekki að hafa áhrif. Hann ítrekaði einnig að samtökin væru íþróttasamtök þótt umræðan væri stundum sett fram þannig að samtökin væru leikjaeða tómsfundasamtök. Hann benti á góðan árangur þeirra bestu úr röðum keppenda á alheimsleikjum Special Olympics í Kína árið 2007, t.d. í sundi og frjálsum íþróttum. Helstu málefni á alþjóðavettvangi árið 2010 eru áhersla á aukna blöndun fatlaðra og ófatlaðra, fræðsla og kynning á hugmyndafræði samtakanna og uppbygging mannvirkja í fátækari löndum.

Texti: Jóhann Arnarson



Evrópuleikar Special Olympics 2010

Texti: Anna Karólína Vilhjámsdóttir



Evrópuleikar Special Olympics fara fram í Varsjá í Póllandi 18.–24. september 2010. Dagana 15.–18. september munu þátttakendur dvelja í vinabæ hvers lands. Vinabæjaverkefni hefur þann tilgang að auka tengsl við þau lönd sem halda leikana. Lögregluþjónar hlaupa með kyndil leikanna um Pólland dagana 10.–18. september og bera eldinn inn á leikvanginn á opunarhátíðinn. Í tengslum við leikana verður sett upp fjölskyldudagskrá, ráðstefnur, ólympíuþorp, læknaþjónusta og fleira. Íþróttasamband fatlaðra er umsjónaraðili Special Olympics á Íslandi og mun senda fimmtán keppendur á leikana sem þátt taka í fjórum greinum; borðtennis, frjálsum íþróttum, keilu og lyftingum. Aðrar greinar eru knattspyrna kvenna, körfubolti, tennis, hjólaskautar og badminton.

Eftirtaldir keppendur fara frá Íslandi;

Borðtennis; Sigurður A Sigurðsson, Soffía Rúna Jensdóttir, Guðmundur Hafsteinsson, öll í ÍFR, Sunna Jónsdóttir, Akri.

Frjálsum íþróttir; Ágúst Þór Weber, Gný; Stefán Thorarensen, Akri; Inga Hanna Jóhannesdóttir og Birkir Eiðsson, Ösp.

Lyftingar; Bóas Hreindal, Ösp; Sveinbjörn Sveinbjörnsson og Guðjón Friðgeirsson, ÍFR.

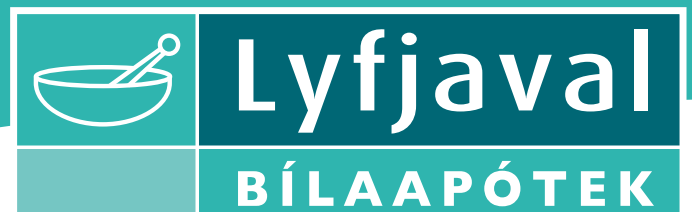
Keila; Magnús Ragnarsson, Sigurður A Kristjánsson, Óðinn Rögnvaldsson, Sæunn Jóhannesdóttir, Sunnefa Gerhardsdóttir öll í Ösp og Laufey María Vilhelmsdóttir, Þjóti.

Special Olympics samtökin (SOI) voru stofnuð í Bandaríkjunum árið 1968 af Kennedy-fjölskyldunni. Framþróun samtakanna á síðustu 10 árum hefur verið gífurlega hröð og ekki hefur aðeins verið lögð áhersla á íþróttastarf heldur hafa samtökin einnig fengið til liðs við sig færustu sérfræðinga víða um heim til samstarfs á sviði mennta og heilbrigðismála. Markmið er fyrst og fremst að vekja athygli á því að þroskaheft og seinfært fólk á að eiga kost á því að njóta sömu lífs-gæða og annað fólk, jafnt hvað varðar íþrótt- og tólmundastarf sem almenna þjónustu. Keppni er byggð upp á þann hátt að allir keppa við sína jafningja og allir eiga sömu möguleika á verðlaunum. Ísland hefur átt aðild að samtökunum frá árinu 1989 og fjöldi íslenskra keppenda hefur fengið tækifæri til þátttöku á leikum á vegum samtakanna erlendis.

EKKI FLÆKJA MÁLIÐ!

við afgangnum lyfin beint í bílinn

Fáðu lyfseðilinn sendann
rafrænt í Bílaapótekið og
stytta biðina eftir lyfjunum



Opið 10–23 alla daga vikunnar

Bílaapótekið er við Reykjanesbraut
(við hliðina á Smáralind)





Tvö brons og eitt gull í Hollandi

Texti og myndir: Kári Jónsson

Tveir frjálsíþróttamenn voru sendir á vegum ÍF á Opna hollenska meistaramótið í frjálsíþróttum sem fram fór í Emmen 29. og 30. maí sl. Þetta voru þau Baldur Ævar Baldursson, Snepu í Fjallabyggð og Ingeborg Eide Garðarsdóttir, FH í Hafnarfirði. Með þeim í för voru formaður frjálsíþróttanefndar ÍF, Linda Kristinsdóttir og landsliðsþjálfarinn Kári Jónsson. Baldur er orðinn reynslubolti í keppni erlendis en Ingeborg var að fara á sitt fyrsta alvöru mót. Það voru því mismunandi markmið hjá þessum tveimur keppendum með ferðinni. Baldur er markvisst að stefna á lágmörk fyrir HM á Nýja Sjálandi í janúar 2011 sem hann þarf að hafa náð fyrir ágústlok. Ingeborg var fyrst og fremst að afla sér keppnisreynslu og að komast í viðurkennda alþjóðlega flokkun sem er forsenda viðurkenningar á hennar árangri og áframhaldandi þátttöku.

Mikill hugur er í Baldri sem æfir af kappi fyrir norðan undir stjórn Gísla Sigurðssonar. Þetta mót var hans fyrsta

mót á sumrinu eftir smávægileg meiðsli í hásin sem hrjáðu hann í vor. Baldur var því ekki fullkomlega öruggur í langstökkstrennunni en gerði mjög vel í kúluvarpinu og spjótkastinu sem eru aukagreinar hjá honum. Baldur var síðan óþreytandi við að segja Ingeborgu til, aðstoða hana og fræða um heim keppnisíþróttanna.

Ingeborg fékk flokkun í CP7 og keppir í flokkum T37 í hlaupagreinum og F37 í stökkum og köstum (vallargreinum). Þessi ferð var án efa mikil og góð reynsla fyrir þessa 14 ára stúlku. Þarna mætti hún keppendum frá ýmsum þjóðum sem komnar eru mun lengra í þjálfun. Þarna sáum við sem fylgdumst með hvernig Ingeborg fylltist auknu sjálfstrausti eftir því sem á keppnina leið og hún hafði farið oftast gegnum „callroom“ (nafnakall) og hlaupið fleiri hlaup. Árangurinn var líka mjög finn og batnaði með hverju hlaupi. Það er ljóst að þessi unga stúlka á framtíðina fyrir sér í frjálsíþróttum fatlaðra.

Ferðin til Emmen gekk í alla staði vel fyrir sig og mættum við mikilli gestrisni og velvild heimamanna. Mótið sjálf fór vel fram og var framkvæmdaraðilum til mikils sóma.

Ingeborg vann til bronsverðlauna á mótinu í 100m. hlaupi þegar hún kom í mark á tímanum 17,58 sek. Þá hljóp hún á 37,06 sek. í 200m hlaupi í undanrásum og náði ekki inn í úrslit en besti tími mótsins í hennar flokki T37 var 29,34 sek. Ingeborg hafnaði í 11. sæti í langstökki er hún stökk 2,92 metra og náði 5 gildum stökkum í 6 tilraunum.

Baldur Ævar vann til gullverðlauna í kúluvarpi, kastaði 10,32 m. Þá landaði kappinn bronsverðlaunum í spjótcasti er hann sendi spjótið 28,76m. Baldur náði ekki á verðlaunapall í langstökki, hann gerði 5 ógild stökk af 6. Það sem taldi var 4,75m. en Íslandsmet Baldurs í greininni í flokki T37 er 5,42m. en þá lengd fór hann síðast í Fuglshreiðrúnu á Ólympíumóti fatlaðra í Peking árið 2008.

Heimsmeistaramót – leiðin til London



Heimsmeistaramót fatlaðra í hinum Hlýmsu íþróttgreinum eru haldin á fjögurra ára fresti. Í ár verða haldin fjölmörg heimsmeistaramót víðs vegar um heiminn, s.s. í boccia, lyftingum, siglingum, sundi, borðtennis og í janúarbyrjun 2011 fer heimsmeistaramótið í frjálsum íþróttum fram í Christchurch á Nýja-Sjálandi. Til að öðlast þátttökurétt á heimsmeistaramótum fatlaðra þurfa þátttakendur að ná tilskyldum lágmörkum þannig að líkt og á Ólympíumótum fatlaðra mæta þar til leiks einungis þeir allra bestu í viðkomandi íþróttgreinum.

Íslendingar munu verða meðal keppenda á heimsmeistaramótinu í sundi sem fram fer í Eindhoven í Hollandi í ágúst mánuði

n.k. en þar hafa níu sundmenn tryggt sér rétt til þátttöku.

Flestir þeirra keppenda sem nú taka þátt í heimsmeistaramótinu tóku fyrst þátt í stórmóti í sundi og stigu þannig á stóra sviðið er Evrópumeistaramótið fór fram hér á landi í október mánuði 2009. Reynsluboltarnir í þessum hópi eru þau Sonja Sigurðardóttir og Eyþór Þrastarson, bæði innan við tvítugt en með reynslu frá Ólympíumótinu 2008 og fjölmörgum alþjóðamótum. Þrátt fyrir ungan aldur kemur það í þeirra hlut að miðla af reynslu sinni til annarra í hópnum.

Í borðtennis hefur Jóhann Rúnar Kristjánsson tryggt sér þátttökurétt á heimsmeistaramótinu í borðtennis sem fram fer í Seoul í Suður Kóreu í lok október. Sennilega hafa fáir sýnt viðlíka seiglu og Jóhann til þess að ná markmiðum sínum en til þess að öðlast þátttökurétt á Evrópu-, heims- og Ólympíumótum þarf að sækja styrkleikamót víðs vegar um heiminn með ærnum kostnaði.

Frestur til þess að ná tilskyldum lágmörkum fyrir heimsmeistaramótið í frjálsum íþróttum rennur út 15. ágúst nk.

og standa vonir til þess að a.m.k. einn frjálsíþróttamaður nái lágmörkum fyrir mótið.

Þátttaka í heimsmeistaramótum fatlaðra eru löndum mjög mikilvæg þar sem nú er staðfest að tveir efstu keppendur í hverjum flokki ávinna löndum sínum ópersónubundinn „kvóta“ og þar með þátttökurétt á næsta Ólympíumóti fatlaðra sem fram fer í London 2012. Að öðru leyti gildir staða íþróttamanna á styrkleikalista viðkomandi íþróttagreina – því hærra sem íþróttamaðurinn stendur á þeim lista því meiri möguleika á hann til að öðlast þátttökurétt í 2012.

Fatlað íþróttafólk hefur oft gert garðinn frægan á erlendri grund og frammistaða þess vakið verðskuldaða athygli, jafnt innanlands sem utan. Þannig hefur afreksfólk Íslands úr röðum fatlaðra t.a.m. unnið til 97 verðlauna á Ólympíumótum fatlaðra, 53 verðlauna á Evrópumeistaramótum og 66 verðlauna á heimsmeistaramótum – ekki lítill árangur það!

Texti: Ólafur S. Magnússon

Íþrótt- og ævintýrabúðir ÍF á Laugarvatni

Dagana 18.–20. ágúst næstkomandi mun Íþróttasamband fatlaðra standa að Íþrótt- og ævintýrabúðum fyrir hreyfihömluð ungmenni á aldrinum 12–16 ára. Búðirnar verða á Laugarvatni og eru liður í nýliðunaráttaki ÍF.

Ungmennið við búðirnar verður gefinn kostur á því að æfa undir handleiðslu fagmanna þar sem áhersla verður lögð á frjálsar íþróttir, borðtennis og sund. Ungmenni á aldursbilinu 12–16 ára alstaðar af landinu munu verða boðuð í búðirnar samkvæmt tilnefningum og hefur ÍF þegar hafist handa við að kalla inn tilnefningar.

Verkefninu er einnig ætlað að finna ungu hreyfihömluðu fólki sess innan íþróttanna og mun ÍF að búðunum loknum fúslega veita aðstoð til iðkenda við að finna æfingarræði í sinni sveit/bæjarfélagi ef engin eru fyrir hendi.

Íþrótt- og ævintýrabúðir ÍF verða fjölbreyttar með áherslu á þrjár ofantaldar íþróttagreinar ásamt ýmsum skemmtilegum uppákomum og góðum gestum.

Áhugasamir geta tilnefnt ungmenni í búðirnar með því að hafa samband á if@isisport.is



Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss

Brakandi blíða í Laugardal á Íslandsmóti ÍF í frjálsum

Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss fór fram á Laugardalsvelli laugardaginn 5. júní 2010. Alls voru 44 keppendur skráðir til leiks frá 12 félögum. Að frátalinni svifryksmengun voru aðstæður góðar við mótið en sökum mengunarinnar var ákveðið að fella niður lengstu hlaupagreinarnar, 200m. og 400m. hlaup. Af þeim sökum var aðeins keppt í 100m. hlaupi, langstökki, kúluvarpi, hástökki og spjótkaсти.

Sérstaka ánægju vakti á mótinu vaskleg endurkoma Hauks Gunnarssonar en kappinn reif fram skóna á nýjan leik og keppti fyrir hönd Suðra. Haukur keppir í flokki T37 og sýndi að hann hefur engu gleymt. Haukur er á meðal fremstu frjálsum íþróttamanna í íþróttasögu fatlaðra á Íslandi og margfaldur verðlaunahafi hérlendis sem erlendis og hélt nokkrum heimsmetum í sínum ranni er ferill hans stóð sem hæst.

Þá voru þau Ingeborg Eide Garðarsdóttir, FH, og Baldur Ævar Baldursson, Snerpu, einnig mætt til leiks en bæði unnu þau til verðlauna á opna hollenska frjálsum íþróttamótinu helgina 29.-30. maí síðastliðinn. Ingeborg náði sínum besta tíma á árinu í 100m. hlaupi er hún kom í mark á 17,51 sek. og Baldur bætti sig umtalsvert í langstökki frá mótinu í Hollandi er hann stökk 5,14m.

Kristófer Sigmarsson frá Eik á Akureyri vakti einnig verðskuldaða athygli á mótinu en Kristófer keppir í flokki þroskahamlaðra. Kraftmikill strákur að norðan hér á ferðinni sem m.a. hljóp 100 metrana á rétt rúmum 13 sekúndum og skreið yfir 5 metrana í langstökkinu. Glæsilegur árangur hjá kappanum og verður spennandi að fylgjast með honum á næstu mótum.

Fleiri glæst tilþrif litu dagsins ljós á mótinu en Suðrasystur, þær Hulda, Sigríður og María, stálu senunni þegar þær komust allar þrjár saman á verðlaunapall. Þá kvað Hulda sér hljóðs á vellinum en þær systur komu færandi hendi. Stelpurnar búa í Mið-Mörk undir Eyjafjöllum og ef það er eitthvað sem þær eiga nóg af þessi misserin þá er það aska! Stelpurnar leystu mótsstjórn og fulltrúa stjórnar ÍF út með öskugjöfum en þær höfðu safnað saman ösku í nokkur ílát til gjafar. Þessi misserin er grátt um að litast á heimaslóðum systranna en það var enga grámyglu að sjá á þeim systurum við mótið enda annálaðir orkuboltar og fóru heim drekkhlaðnar verðlaunum að vanda.

Liðsmenn Eikar og Sigurjón Sigtryggsson frá Snerpu lentu í nokkru basli á leið sinni til Reykjavíkur. Töf varð á flugi hópsins að norðan

en Sigurjón og Eikarliðar börðu sér leið suður og komust til mótsins þegar stökk- og kastgreinar voru að hefjast. Mótsstjórn heimilaði hópnum einnig að keppa í 100m. spretthlaupi en þar sem tímatökubúnaður mótsins var ekki lengur fyrir hendi voru hlaupin tímasett á skeiðklukku og því telst árangur þeirra í hlaupunum ekki lögleg úrslit.

Camilla Th. Hallgrímsson, varaformaður ÍF, setti mótið í Laugardalnum og hennar fyrsta verk við mótssetningu var að afhenda Kára Jónssyni silfurmerki ÍF. Hér að neðan fer umsögn um Kára:

Kári Jónsson er landsliðsþjálfari Íþróttasambands fatlaðra í frjálsum íþróttum. Kári, sem er lektor í íþróttufræðum við Háskóla Íslands, hefur yfirgripsmikla reynslu af frjálsum íþróttum sem keppandi, þjálfari, kennari og fræðimaður. Kári hefur stýrt íslensku afreksfólki úr röðum fatlaðra á erlendri grundu með glæsilegum árangri og verið ÍF veigamikill aðstoðarmaður í hinum ýmsu atriðum er tengjast frjálsum íþróttum. Stjórn ÍF hefur einróma samþykkt að sæma Kára Jónsson Silfurmerki ÍF en það er veitt þeim einstaklingum sem inna af höndum skipulags- stjórnunar- eða þjónustustörf í þágu íþróttar fatlaðra.



Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss





Texti JBÓ, myndir JBÓ og úr safni ÍF

Kjarnakonan Sigrún Huld: Utanlandsferð á fertugsafmælinu

Árið 1996 tók Sigrún Huld Hrafnisdóttir sín síðustu sundtök fyrir Íslands hönd sem afreksíþróttamaður. Árin þar á undan voru ein samfelld sigurhátíð og á Sigrún stóran þátt í því að koma Íslandi kyrfilega á kortið í íþróttasamfélagi þjóðanna. Sigrún vakti á sínum tíma heimsathygli fyrir vasklega framgöngu í sundlauginni en hún keppti í flokki S14, flokki þroskahamlaðra. Enn þann dag í dag á Sigrún fjögur Íslandsmet og fimm Ólympíumótmet. Hvati tók hús á Sigrúnu sem slær hvergi slöku við og hefur ávallt nóg fyrir stafni. Í janúar á þessu ári fagnaði Sigrún 40 ára afmæli

sínu og bíður spennit þessi misserin eftir því að komast til Benidorm í sumarfrí.

Leiðin lá í Öspina

Kristín Erlingsdóttir er móðir Sigrúnar Huldar og snemma varð hún vör við kraftinn í dóttur sinni. „Ég tók eftir því þegar Sigrún kom úr sumardvöl í Þelamörk að hún hafði lært sund þar. Fljótlega kom í ljós að sunnið var hennar sterka hlið svo við fórum bara með hana beint í Öspina. Þetta var í kringum 1982 og næstu 15 árin tók ég þátt í starfsemi Asparinnar,“ sagði Kristín sem ber sterkar tilfinningar til félagsins. „Ég

kynntist frábæru fólki í Öspinni og það er mitt mál að félagið hafi stuðlað að því að þeir einstaklingar sem í það ganga muni öðlast sterkari sjálfsmynd en ella hefði verið. Sem móðir get ég sagt að okkar ár með Öspinni hafi verið fjölskyldunni afar dýrmæt,“ sagði Kristín sem, eins og gefur að skilja, var einn dyggasti stuðningsmaður Sigrúnar. Sjálf man Sigrún vel eftir upphafi sundferilsins.

„Ég byrjaði að æfa sund í júní árið 1982 og gerði það sem ég gat, ég var 12 ára gömul og fór að æfa hjá Ösp, fyrst í Hátúni 12 og svo í Sundhöllinni. Jón Haukur Daníelsson var fyrsti þjálfarinn minn og stundum var þetta bara strangt en þá gerði ég samt eins og ég gat, gerði það sem þurfti að gera,“ segir Sigrún sem fljótlega komst í fremstu röð og sprakk svo út á Ólympíumóti þroskahamlaðra í Madrid árið 1992. Þar má segja að Sigrún hafi náð toppnum.

11 verðlaunapeningar í Madrid

Í desember árið 1991 barst Íþróttasambandi fatlaðra bréf frá INAS-Fid, alþjóðaiþróttasamtökum þroskahamlaðra. Á forsiðu blaðsins var mynd af Sigrúnu Huld undir yfirskriftinni: Sigrún Huld, númer eitt í heiminum!

Tveimur árum áður hafði hún sett fimm heimsmet á fyrstu heimsleikum þroskahamlaðra í Svíþjóð en þetta ásamt mörgum öðrum afrekum ruddi bruatina fyrir Madrid á Spáni þar sem frægðarsól hennar reis hvað hæst.

Árið 1992 fóru fram tvö Ólympíumót á Spáni, Ólympíumót hreyfihamlaðra í Barcelona og Ólympíumót þroskahamlaðra í Madrid. „Ég æfði sex sinnum í viku áður en við fórum til Madrid,“ sagði Sigrún og ljóst að undirbúningurinn fyrir einhverja mestu frægðarför fatlaðs íþróttamanns frá Íslandi er henni enn í fersku minni.

„Við foreldrarnir fórum með til Madrid og sáum hana 11 sinnum á verðlaunapalli og hlustuðum níu sinnum á íslenska þjóðsönginn í þessari ferð,“ sagði Kristín móðir Sigrúnar en í Madrid landaði Sigrún níu gullverðlaunum og tveimur silfurverðlaunum. Fimm af

metum Sigrúnar sem hún setti í Madrid standa enn þann dag í dag!

„Það er heilmikil vinna að eiga barn sem er afreksmaður í íþróttum en sú vinna skilaði sér bara í ánægju, við hjónin höfðum einnig mjög gaman af þessu þrátt fyrir að vinna bæði fullan vinnudag. Það kom ekkert í veg fyrir að maður stæði þétt við bakið á henni, baklandið verður að vera sterkt ef árangur á að nást. Vissulega vorum við stundum að píska hana áfram enda var það ekkert í boði hjá okkur að hanga uppi í sófa og horfa á sjónvarpið. Í dag er líka hægt að segja að hún sé mjög hörð og dugleg,“ sagði Kristín en eftir Ólympíumót fatlaðra í Atlanta í Bandaríkjunum árið 1996 var sundferill Sigrúnar kominn á leiðarenda og lauk honum með glæsibrag þar sem Sigrún landaði bronsverðlaunum vestra.

„Undir lokin var Sigrún orðin mjög stíf í annarri öxlinni og okkur grunaði um einhverskonar álagsmeiðsli væri að ræða. Hún barði sig samt áfram og kláraði ferilinn með sóma, sannkallaður nagli,“ sagði Kristín og þó stórglæsilegum sundferli Sigrúnar væri lokið árið 1996 þá var dagskráin samt áfram þéttskipuð.



Myndlista- og keilukonan Sigrún Huld

Að loknum sundferlinum sneri Sigrún Huld sér að myndlist og keilu. Sigrún hóf að mála hjá Lóu Guðjónsdóttur, vinkonu móður sinnar, árið 1997 og síðan þá eru orðin til mörg falleg verk eftir hana. „Hún hélt sína fyrstu sýningu í Eden í Hveragerði og þá seldust allar 47 myndirnar hennar eins og skot, þetta var alveg ótrúlegt,“ sagði Kristín. Árið 2005 lá leiðin svo til Danmerkur þar sem Sigrún stundaði myndlistanáms við Egmont-højskole á Jótlandi. Verkin eftir

Sigrúnu eru orðin fjöldamörg og hefur hún m.a. verið með verk á sýningunum List án landamæra auk annarra samsýninga.

Keiluiþróttin tók strax við af sundinu og enn þann dag í dag æfir Sigrún Huld keilu hjá Öspinni og reglulega vinnur hún þar til verðlauna enda sannur keppnismaður. „Ég er góð í keilu en betri í sundi, keilan er samt skemmtilegri,“ sagði Sigrún sem auk myndlistarinnar og keiluiþróttarinnar fer stöku sinnum í ræktina með föður sínum. „Stundum á laugardögum fer ég á hlaupabrettið og í tækin með pabba í Hreyfingu“. Hvergi er slegið slöku við.

Í dag er Sigrún Huld búsett á sambýli og vinnur hjá Nóa og Sirius 70% vinnu. Starfið fékk hún með aðstoð Öskjuhlíðarskóla. „Ég bý rétt hjá vinnuni minni, á sumrin hjóla ég í vinnuna en labba á veturna. Ég vinn í framleiðslunni við að pakka og stundum leysi ég af á vélunum,“ sagði Sigrún og dugnaðinn til vinnu telur móðir hennar ekki síst vera sprottinn úr íþróttaiðkuninni. „Það er íþróttagrunnurinn sem skilar þessum sterka einstaklingi, Sigrún er sjálfstæð og sterk og dugleg til vinnu. Við foreldrar hennar vorum ekki mikið í því að vernda hana og snemma var hún t.d. farin að nota strætókerfi borgarinnar. Þó vissulega geti fatlanir einstaklinga verið misjafnar þá er ég þess viss að verkefnið sé að magna upp þeirra sterkustu hliðar. Hin síðustu ár höfum við stundum orðið þreytt á því einu að skoða dagskrána hjá

henni enda er hún kjarnakona svo það kemur fyrir að við þurfum að biðja hana um að draga í land,“ sagði Kristín.

Sumarið hjá Sigrúnu Huld er spennandi og sjálf er hún full tilhlökkunnar fyrir ferð til Benidorm á Spáni en þangað heldur hún ásamt sambýlingum sínum og umsjónarfólki síðar í sumar. Einnig liggur fyrir sumardvöl norður í landi svo óhætt er að segja að þessi fertuga kjarnakona og einn mesti íþróttamaður landsins sitji ekki auðum höndum.



Sundmet Sigrúnar sem standa enn í dag:

Íslandsmet:

100 m bringusund

200 m bringusund

50 m baksund

100 m baksund

Ólympíumótsmet:

400 m skriðsund

100 m bringusund

3 met í boðsundsgreinum á Ólympíumóti



Sigrún Huld með Vigdís Finnbogadóttur, forseta Íslands



Sigrún Huld með móður sinni, Kristínu Erlingsdóttur

Sigrún Huld

Þegar ég hóf þjálfun hjá Öspinni árið 1992 var Sigrún Huld að æfa sund þar ásamt mörgu öðru frábæru sundfólki. Sigrún hafði þá þegar farið á Ólympíumót þroskahamlaðra í Madrid á Spáni það sama ár og unnið til fjölda verðlauna bæði í einstaklingsgreinum og í boðsundum ásamt þeim Báru Bergmann, Guðrúnu Ólafs og Katrínu Sigurðar. Hún hafði árin á undan minnt á sig með góðum

árangri í sundi fatlaðra en eftir sigur á Ólympíumótinu vann hún hug og hjörtu fólksins í landinu með afrekum sínum og ekki síst með einlægri framkomu þar sem gleði og stolt skein úr andliti hennar þegar hún sýndi afrakstur mótsins.

Sigrún æfði í mörg ár eftir þetta Ólympíumót og tók þátt í fjölda sundmóta heima fyrir og erlendis þar sem hún sópaði til sín verðlaunum og vakti ávallt eftirtekt allra sem á þessum mótum voru og fólksins heima fyrir vegna hæfileika sína og framkomu. Það var mjög gaman að þjálfva Sigrúnu Huld því að hún var einstaklega jákvæð og viljug til verka og kvartaði aldrei yfir því að sem á hana var lagt og þar af leiðandi draumur hvers þjálfara. Sundíþróttin lá vel fyrir henni og má segja að hún hafi verið ein af þessum svokölluð „talentum“ í sinni íþrótt. Hún synti vel og nýtti sundtökin

einstaklega vel og mætti 100% á allar æfingar þannig að útkoman varð mjög góð eins og allir þekkja. Sigrún er einstaklega ljúf og góð manneskja og nærvera hennar er ávallt góð. Eftir að hún hætti að æfa sund sem afreksíþrótt tók hún sér frí frá sundinu í nokkur ár en hóf svo æfingar aftur sér til ánægju og til að halda sé við líkamlega. Það var mjög gott að fá hana aftur því hún hefur svo jákvæð áhrif á alla kringum sig.

Sem landsliðsþjálfari þroskahamlaðra í mörg ár upplifði ég oft að afreksíþróttamenn með þroskahömlun hafa haft tilhneigingu til að falla í skuggann af þeim afreksmönnum sem eru hreyfihamlaðir vegna þess að þeir hafa ekki verið eins duglegir að vekja athygli á sér og þeim hefur ekki alltaf verið teft eins mikið fram í sviðsljósið og hreyfihömluðum íþróttamönnum. Með Sigrúnu Huld var þessu öfugt farið. Vegna persónutöfra hennar og fallegrar framkomu auk þess að vera frábær afrekskona, skyggði hún á aðra afreksmenn. Það var eitthvað sérstakt við hana Sigrúnu Huld, við framkomu hennar og viðmót sem laðaði fólk að henni. Hún var og er svo einlæg og yndisleg og það er gott að þekkja svoleiðis fólk. Það muna allir eftir henni og enn þann dag í dag man fólk eftir nafninu hennar umfram nöfn annara kempa á meðal íþróttamanna fatlaðra. Hún fékk ávallt mjög mikla athygli og hafði ekkert fyrir því að minna á sig, hún gerði það bara með því að vera hún sjálf.

Inga Maggý Stefánsdóttir,
þjálfari Aspar og
fyrrum landsliðsþjálfari ÍF



Flux flúormunnskol – fyrir alla fjölskylduna



Flux Junior
fyrir börn
6–12 ára

Sterkar tennur, fallett bros
– það er Flux!
Fæst í næsta apóteki.

actavis
hagur í heilsu

Alvöru steikur

Skrúður á Hótel Sögu



Girnilegur steikarmatseðill

Alvöru, sérvaldar steikur og steikarhamborgarar. Njóttu fullkominnar kvöldstundar á notalegum stað.

Brunch laugardaga og sunnudaga

Ljúf stund fyrir fjölskylduna alla laugardaga og sunnudaga frá kl. 11.30–14.00. Morgun- og hádegisverður – það besta úr báðum á fjölbreyttu hlaðborði.

Meira á www.skrudur.is

Skrúður / Radisson BLU Hótel Saga / Sími: 525 9900 / www.skrudur.is



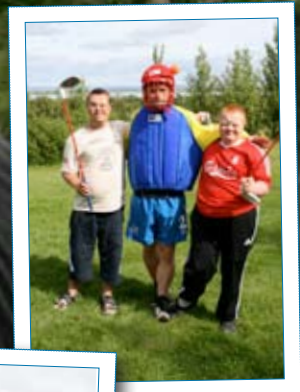
Sumarbúðir Íþróttasambands fatlaðra á Laugarvatni

Saga sumarbúða fyrir fatlaða einstaklinga á Laugarvatni á sér langa sögu eða allt aftur til Sársins 1986 er nokkur aðildarfélög Íþróttasambands fatlaðra (ÍF) tóku sig saman um rekstur sumarbúða. Fljótlega tók svo íþróttasambandið við keflinu og hefur séð um rekstur þeirra og framkvæmt til dagsins í dag. Sumarbúðirnar hafa alla tíð notið mikilla vinsælda meðal fatlaðra og oftast en ekki komist færri að en vilja þó svo alltaf sé reynt að gefa flestum tækifæri. Aðsókn að sumarbúðunum hefur aukist mikið á síðustu árum. Að halda úti sumarbúðum eins og þeim sem ÍF rekur á Laugarvatni væri ógjörningur nema sambandið nyti velvildar meðal ríkis, borgar og fleiri aðila. Þess má geta að Pokasjóður hefur styrkt Sumarbúðir ÍF undanfarin ár með myndarlegu fjárframlagi, sem er ÍF, sumarbúðunum og þeim einstaklingum sem þær sækja mikils virði.

Í sumarbúðunum á Laugarvatni er samvera með jafningjum það eina sem skiptir máli þar sem allir fá notið sín. Flestir þeir sem þangað koma sækjast eftir að koma aftur ár eftir ár. Margir brjótast úr félagslegri einangrun – eignast sínu fyrstu raunverulegu vini og stíga jafnvel sín fyrstu skref í íþróttum og hefja síðan jafnvel æfingar og keppni með einhverju aðildarfélagi ÍF.

Einhverjir hafa án efa velt því fyrir sér af hverju samband eins og Íþróttasamband fatlaðra haldi úti sumarbúðum fyrir sína skjólstæðinga. Af hverju einstaklingum sé ekki látið það verkefni eftir? En því er til að svara að ÍF er samband allra sem glíma við hvers konar fötlun, hvaða nafni sem hún nefnist. Skiptir þá ekki máli hvort einstaklingurinn er bundinn í hjólastól, gengur á tveimur jafnfljótum, tjáir sig með tali eður ei – allir eru velkomnir í Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni. Í raun má líta á sumarbúðirnar sem framlag ÍF til „íþróttá fyrir alla“.

Texti og myndir: Jóhann Arnarson





-Sveinn sá fæddist upp-

Eftir Finnboga Hermannsson

„Hún fæddi sveinbarn, og var það um hríð, er þau vissu óglöggt, hvort líf var með barninu. En er barnið skaut öndu upp og allómáttuglega, þá bað prestur Sigvat að fara að segja konungi.”

Snorra Sturluson munaði ekki um að segja frá barnsfæðingu í skrifum sínum og segir þarna frá fæðingu Magnúsar góða, sonar Ólafs Haraldssonar, sem hann átti með Álfhildi, ambátt sinni, árið 1024. Álfhildur kom illa niður, en allt slampaðist nú þetta, og drengurinn skaut upp öndu áður en yfir lauk og komst til fullorðinsára.

Var meira að segja kallaður Magnús góði.

Manni kom í hug fæðing Magnúsar, þegar sveinbarn Rúnarsson fæddist 12. nóvember anno domini 2001. Hann lá þarna hreyfingarlaus á Ísafjarðarspítala, heiðgulur og með lukt augu. Þetta var ekki alveg eins og þegar önnur börn höfðu fæðst í fjölskyldunni. Það voru reyndar dökkhærðar stelpur og eins og frenjulætin hefðu komið strax með móðurmjólkinni.

Rúnarsson var rauðhærður og einhvern veginn allt öðru vísi í háttum en þær. Hann vildi bara liggja og hafa hægt um sig. Til að slá á guluna var hann settur í hitakassa eins og hænuungi. Svo kom að heimför. Afi hans Finnbogi var ekki alveg sáttur með „ganginn” í drengnum þegar hann bar eyra að brjósti hans, enda vanur að hlusta á aukahljóð í bílvelum. Hann gekk ekki á öllum.

Til að gera langa sögu stutta, þá var náttúrlega farið heim með drenginn til Bolungarvíkur og þar sem eitthvað þótti defekt við hann, eins og langamma Gunna orðar þetta, var flogið með hann suður á Barnaspítala. Þegar foreldrarnir báru reifarstrangann inn á spítalann, voru þau spurð hvort þau væru komin með dánсарann að vestan. Þau voru altént komin með barn að vestan og allt í sjokki. Hófust nú símhringingar vestur í Hnífsdal, að líklega væri drengurinn með dánssýndróm, en það væri ekki alveg víst, þyrfti að gera alls konar próf og vesen. Svo kom dómurinn; hann er með dánns. Og í viðbót var hjartað í honum allt í tætlum og þetta var fyrsta barn ungra hjóna og grátur og gnístran tanna.

Afi og amma í Hnífsdal lögðu strax í hann suður á jeppanum og glerháka alla leiðina. Sorg.

Daginn eftir var gamla júnittinu boðið að koma suður á barnaspítala til að útskýra fyrir því hjartagalla drengsins. Hróðmar Helgason hjartalæknir tók eitt blað A-4 og klippti í það alls konar ræmur svona eins og þegar maður gerði jólapoka sem barn. Hjartað í drengnum var sem eitt flak og hann þyrfti í aðgerð. Það yrði stykkjað með úlpuefni og þá myndaðist blóðheldur örvefur og allt í lagi. Hróðmar var af alþýðufólki kominn, faðir hans hafði unnið í Áburðarverksmiðjunni og svoleiðis og hann talaði mannamál. Hann myndi fylgja fólkinu á uppskurðarstað, hvort sem yrði í Boston eða London.

Urðu nú allir ögn hressari.

Drengurinn var skorinn upp á Harleystreet-klínikkinni í London þriggja og hálfis mánaðar gamall og allt gekk eins og í sögu. Áður hafði hann verið skírður Finnbogi Örn vestur í Bolungarvík, en Séra Jón Aðalsteinn Baldvinsson, sendiráðsklerkur frá Ófeigsstöðum í Köldukinn, kom og heimsótti liðið og þeim var gert lífið eins létt og auðið varð.

Finnbogi Örn var ótrúlega brattur í öllum þessum þrengingum og lét sér batna



undur fljótt. Heimkominn fór hann að sýna sjálfstæðan vilja og brátt kom í ljós að hann hafði skopskynið úr fjölskyldu sinni. Hann áttaði sig á því snemma að hann hafði farið í hjartaaðgerð enda með myndarlegt ör á brjóstinu eins og þýskur skylmingastúdent. Kom að því að hann notfærði sér hjartveiki sína og lék hjartasjúkling af mikilli innlifun, þegar í harðbakkann sló.



Næstu áhyggjur snerust um það, hvort drengurinn gæti lært að tala. Tákni með tali var tekið með trukki og öll familían send á námskeið í Tákni með tali, meira að segja langamma Ranka í Súðavík mætti. En gott ef Finnbogi Örn var ekki orðinn altalandi áður en fjölskyldan var orðin fullnuma í Tákni með tali. Og svo hefur þetta bara allt gengið eins og í sögu. Strákurinn er í grunnskólanum



í Bolungarvík eins og önnur börn og á sína vini. Hann eignaðist systur, hana Bríeti Björgu, sem fer í grunnskólann í haust. Þau eru furðu samrýmd, leika sér mikið saman og slást eftir atvikum eins og önnur systkini.

Hlutverkaleikir hafa alltaf verið í hávegum hafðir hjá Boga og getur hann spunnið út í það óendanlega. Í fyllingu tímans fór hann að læra á trommur í tónlistarskólanum í Bolungarvík hjá henni Írisi og hefur finan takt. En Íris er því miður farin til Þýskalands og datt þá trommunámið upp fyrir, en okkar maður á alvöru trommusettt heima hjá sér og getur tekið nokkrar strofur, þegar svo liggur á honum. Finnbogi er farinn að kveða að, eins og þetta var kallað fyrrum, og stefnir óðfluga að því að verða læs. Þá opnast nú aldeilis heimarnir hjá drengnum, enda vanur að handfjatla bækur af alúð allt frá fæðingu.

Svo háttar til að þeir sem fæðast með aðra litningatölu en allur fjöldinn, svo og aðstandendur og velunnarar, líta upp úr önninni þann 21. mars ár hvert. Horfa yfir farinn veg og reyna að



grilla í slóðina fram undan. Nú hringla penningar lítt í pungu hjá gullkreistara ríkisins. Og váboðar hafa þegar risið með nám á svokölluðum starfsbrautum framhaldsskólanna svo að eitthvað sé til tekið. Þess vegna þarf að standa vaktina, jafnvel þótt ríkisstjórn sem kennir sig við félagshyggju sé á tróninum og ekki síður.

Þótt Finnbogi Örn Rúnarsson, nafni minn, hafi skotið upp öndu allómáttulega má segja um hann eins og Magnús góða; „sveinn sá fæddist upp og var brátt efnilegur, er aldur fór yfir hann.“

Finnbogi Hermannsson starfar við textasmíð.

Myndir úr einkasafni



Arion banki samstarfsaðili



Til vinstri Höskuldur Ólafsson, bankastjóri Arion banka og til hægri Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF



Arion banki er stoltur styrktaraðili Íþróttasambands fatlaðra

Eitt af fyrstu verkum nýs bankastjóra Arion banka, Höskulds Ólafssonar, var að undirrita samning um samstarf og stuðning bankans við starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Bankinn hefur verið aðalsamstarfs- og styrktaraðili sambandsins frá stofnun þess árið 1979. Einnig má geta þess að bankinn hefur frá upphafi verið viðskiptabanki sambandsins. Arion banki er stoltur bakhjarl íþróttanna fyrir fatlaða og er það bankanum gleðiefni að stuðla að aukinni þátttöku fatlaðra íþróttamanna. Arion banki hefur stutt íþróttalíf í landinu á ýmsa vegu. Hæst ber styrki til Íþróttasambands

fatlaðra og Handknattleikssambands Íslands. Forvarnargildi slíkra styrkja er ótvírætt og starfið skilar sér margfalt út í samfélagið.

Velferðarmál hafa ávallt verið bankanum hugleikin og lykillinn að farsælu samstarfi er að virkja starfsmenn. Gott dæmi um slíkt er Liðsaukaverkefni Rauða krossins. Liðsauki er aðili sem skráir sig á lista hjá Rauða krossinum og er viðbúinn að gefa kost á sér í sjálfboðastarf ef aðstæður krefjast. Arion banki hafði frumkvæði að því að senda rúmlega 100 starfsmenn sína austur undir Eyjafjöll nú í maí í þeim tilgangi að hreinsa ösku. Bankinn lagði til vinnutímamann, rútur, verkfæri og mat og var almenn ánægja bæði hjá

heimamönnum og starfsmönnum með ferðina.

Arion banki hefur verið aðalstyrktaraðili Krabbameinsfélags Ísland og hefur stutt dyggilega við verkefni félagsins á borð við Bleiku slaufuna og Karlmennt og krabbamein. Verkefni af þessum toga snerta nánast hvert einasta heimili í landinu og bankinn telur það vera hlutverk sitt að styðja við þau.

Arion banki er þakklátur fyrir það tækifæri að hafa fengið að fylgja Íþróttasambandi fatlaðra allan tímann frá stofnun þess. Það eru forréttindi að fá að styðja við allt það framúrskarandi íþróttafólk sem er í sambandinu.





Magma styrkir Íþróttasamband fatlaðra

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) og Magma á Íslandi gerðu með sér samkomulag um samstarf í tengslum við þátttöku Íslands á Vetrarólympíumóti fatlaðra sem fram fór í Vancouver í Kanada 12. – 22. mars sl. Þannig greiddi Magma götu Ólympíumótisliðs Íslands á ýmsa vegu meðan á mótinu stóð en keppandi Íslands á leikunum var Erna Friðriksdóttir.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, sagði við undirritun sammingsins að mikill happafengur væri í jafn sterkum bakhjarli og Magma á Íslandi sem bættist í hóp öflugra bakhjarla sambandsins. Ásgeir Margeirsson, forstjóri Magma á Íslandi, lét hafa eftir sér við sammingsgerðina að forsvarsmenn fyrirtækisins væru bæði ánægðir og spenntir á þeim tímamótum sem nú væru orðin í íþróttasögu fatlaðra hér á landi. Myndi Magma gera sitt besta til að aðstoða íslensku þátttakendurna í Vancouver en aðalstöðvar kanadíska fyrirtækisins eru einmitt þar.

Á myndinni handsala Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, og Ásgeir Margeirsson, forstjóri Magma á Íslandi, samninginn.



Olís styrkir NM í boccia

Olíuverslun Íslands hf – Olís hefur endurnýjað styrktarsamning við Íþróttasamband fatlaðra. Að þessu sinni var um að ræða beinan fjárstuðning vegna þátttöku Íslands í Norðurlandamóti fatlaðra í boccia sem fram fór í Fredricia í Danmörku í maímánuði sl.

Olís hefur um áratuga skeið stutt starfsemi sambandsins á margvíslegan hátt en auk fjárhagslegs stuðnings við NM í boccia býðst aðildarfélögum Íþróttasambands fatlaðra aðgangur að ýmsum þeim tilboðum og fríðindum sem Olís hefur upp á að bjóða, s.s. Olískortum, fríðindakorti o.fl. Um slíkt er hægt er að sækja um á www.olis.is.

Íþróttasamband fatlaðra hefur lagt metnað sinn í að eignast íþróttamenn í fremstu röð í sem flestum íþróttagreinum og vill Olís með samningi þessum renna styrkari stoðum undir þessa stefnu ÍF.

Á myndinni eru Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, og Sigurður K. Pálsson, markaðsstjóri Olís, við undirritun nýja sammingsins.



Vorboðinn ljúfi: Kiwanisklúbburinn Hekla kom færandi hendi

Kiwanisklúbburinn Hekla kom á vormánuðum færandi hendi en klúbburinn hefur um árabil stutt dyggilega við bakið á starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Það var formaður ÍF, Sveinn Áki Lúðvíksson, sem tók við fjárstyrk Heklu.

Á myndinni eru frá vinstri Gísli Guðmundsson, Garðar Hinriksson og Þorsteinn Sigurðsson frá Kiwanisklúbbnum Heklu og lengst til hægri er Sveinn Áki Lúðvíksson.

Ísland tekur við formennsku í Nord-Hif



Sveinn Áki Lúðvíksson, ásamt Jógvan Jensen, fráfarandi formanni Nord-Hif

Texti: Ólafur S. Magnússon

Ísland tekur við formennsku í Nord-HIF

Í lögum Íþróttasambands fatlaðra segir að sambandið sé „æðsti aðili um íþróttir fatlaðra innan vébanda Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ)“ og að starf þess sé auk þess að hafa yfirumsjón með allri íþróttastarfsemi fatlaðra, „að vinna að eflingu á íþróttastarfsemi fatlaðra og koma fram erlendis í því sambandi“.

Íþróttasamband fatlaðra er aðili að mörgum alþjóðasamtökum fatlaðra íþróttamanna og tekur virkan þátt í starfsemi þeirra. Eitt þeirra er Nordiska Handikappidrottsförbundet (skammstafað Nord-HIF), sem eru samtök íþróttasambanda fatlaðra á Norðurlöndum, en stjórn þeirra er skipuð formönnum íþróttasambands fatlaðra í hverju landi. Markmið samtakanna er að efla íþrótt- og fræðslustarf fyrir fatlaða á Norðurlöndum og að vinna að framgangi íþrótt fatlaðra á alþjóðavísu.

Í gegnum tíðina hefur samstarf Norðurlandanna á sviði íþróttaverið mjög náið og á það jafnt við um íþróttir fatlaðra sem ófatlaðra. Í bókinni „Stærsti sigurinn – íþróttir fatlaðra í 25 ár“ segir m.a. um aðdragandann að stofnun Nord-HIF; „Þegar íþróttastarfi fatlaðra á Norðurlöndum fór að vaxa fiskur um hrygg eftir 1960 kom það eins og af sjálfu sér að samskipti frændþjóðanna

júkust á því sviði. Í Svíþjóð, Noregi og Danmörku voru menn nokkuð á undan öðrum en fljótlega bættust Finnar, Íslendingar og Færeyingar í hópinn. Í fyrstu var um að ræða samstarf nefnda frá hverju landi sem hittust árlega til að finna samstarfinu grundvöll. Markmiðið var að koma á formlegu norrænu starfi íþróttasambands fatlaðra þar sem allir hópar ættu hlut að máli. Þessi þróun tók nokkur ár og í ljós kom að ýmsa efriðleika þurfti að yfirstíga. Það sýndi sig m.a. að hinir ýmsu hópar fatlaðra og hagsmunafélög þeirra áttu í mikilli samkeppni t.d. um fjármagn heima fyrir. Margir settu sig því í varnarstöðu gagnvart því sem gerast myndi þegar öllum þessum mismunandi hópum yrði steipt saman í eitt sameiginlegt íþróttasamband fyrir öll Norðurlöndin.“ Þetta tókst og voru Nord-HIF samtökin stofnuð hér á landi í september 1976 eftir snarpar umræður og ýmsar málamiðlanir til að setta gagnstæð sjónarmið. Í þakklætisskyni fyrir að hafa rekið smiðshöggð á stofnun samtakanna eru allir verðlaunapeningar sem Nord-HIF veitir á mótum sínum áritaðir á íslensku með fornu íslensku lettri.

Samtökin halda árlega fundi til skiptis á Norðurlöndunum auk þess sem framkvæmdastjórar landanna hittast á fundum einu sinni á ári. Skiptast löndin á að fara með formennsku og skrifstofu



samtakanna og þar með að koma fram fyrir hönd þeirra í hinum ýmsu málum sem tengjast íþróttum fatlaðra á Norðurlöndum.

Hvert land fer með formennsku í Nord-HIF þrjú ár í senn og á aðalfundinum í ár tók Ísland við formennsku og skrifstofu samtakanna, en þar á undan höfðu Færeyingar gengt formennsku.

Þetta er í þriðja sinn er Ísland leiðir þessi samtök þar sem Sigurður Magnússon var formaður árin 1983 – 1984, Ólafur Jensson frá 1992 – 1995 og nú mun Sveinn Áki Lúðvíksson gegna formennsku næstu þrjú árin. Til gamans má geta að Sveinn Áki var ritari samtakanna í fyrra skiptið og varaformaður í seinna skiptið.

Óhætt er að fullyrða að með tilkomu Nord-HIF hafi norrænt samstarf margfaldast og þá sér í lagi á fyrstu árum sambandsins. Að tilstuðlan þess voru hinir ýmsu viðburðir haldnir sem kölluðu á mikla samvinnu milli Norðurlandanna, s.s. Norðurlandamót, vináttumót, fundir og námskeið. Því miður virðist áhugi á þessu norræna samstarfi fara dvínandi og snýst nú einkum um „pólítiska“ afstöðu Norðurlandanna til hinna ýmsu mála á alþjóðavettvangi. Það kemur því í hlut Íslands að leiða samtökin í gegnum breytingaferli og hefur nú þegar að frumkvæði Íslands verið boðað til stefnumótunarráðstefnu sem fram fer í Danmörku þar sem framtíð Nord-HIF verður ákveðin.

Ertu á leið til útlanda?



VISA nýtur trausts um allan heim enda hluti af stærsta greiðslukortakerfi veraldar

Þú getur verið viss um að tekið er við VISA kortinu þínu hvert sem þú ferð.

Kynntu þér hvaða ferðatryggingar fylgja VISA kortinu þínu. Upplýsingar um gengi, ferðatryggingar o.fl. má finna á www.valitor.is og allar nánari upplýsingar fást hjá bönkum og sparisjóðum.

Víða erlendis er beðið um PIN númer, því er góð regla að leggja það á minnið.

VISA – léttir þér lífið

VALITOR
–Virk miðlun verðmæta

Laugavegi 77 | 101 Reykjavík | Sími 525 2000 | valitor@valitor.is | www.valitor.is

Formannafundur ÍF 2010

Ýmsar hugmyndir kynntar á formannafundi ÍF

Formannafundur Íþróttasambands fatlaðra var haldinn laugardaginn 17. apríl 2010 en í sjöundu grein laga ÍF segir: „Það ár sem sambandsþing er ekki haldið skal halda formannafund með formönnum aðildarfélaga ÍF.“ Á formannafundum er farið yfir þau mál sem efst eru á baugi og kynntar þær hugmyndir sem uppi eru um eflingu íþróttar fatlaðra auk þess sem aðildarfélögin greina frá því starfi sem þau inna af hendi.

Á formannafundinum nú voru m.a. kynntar hugmyndir sundnefndar ÍF varðandi ýmsar breytingar á sundmótum s.s. flokkaskiptingu þroskaheftra, skráningu Íslandsmeta, lágmörk á mót en einnig ýmislegt sem varaðar framkvæmd Íslandsmóta ÍF. Voru fundarmenn sammála um að áfram yrði unnið að þessum hugmyndum og ef af yrði, skyldu þær kynntar aðildarfélögum ÍF.

Einnig var fundarmönnum kynnt hugmynd um Íþróttar- og ævintýrabúðir fyrir hreyfihömluð börn og ungmenni á aldrinum 12–16 ára. Fögnuðu fundarmenn þessu framtaki sem lið í nýliðun í starfi ÍF og aðildarfélaganna. Þá voru þau verkefni sem framundan eru kynnt fyrir fundarmönnum s.s. þátttaka Íslands í Evrópuleikum Special Olympics sem og ýmis þróunarverkefni sem ÍF stendur að, ýmist eitt og sér eða í samvinnu við önnur sérsambönd.



Hér lengst til vinstri á myndinni má sjá Ólaf Pór Jónsson en hann hefur setið í stjórn Íþróttasambands fatlaðra frá stofnun sambandsins.

Texti: Ólafur S. Magnússon

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Málningaþjónustan ehf.
Múr og Smíði ehf.
ParaLamp ehf. - Formax ehf.
Pípulagnir Helga ehf.
Pylsuvagninn ehf.
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Sólheimar í Grímsnesi
Stoðverk ehf.
Stokkar og steinar - www.simnet.is/
stokkarogsteinar
Sunnan 4 hf.
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tannlæknastofa Þorsteins
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.
Vélaþjónusta Ingvars
Ólur - Skógræktarstöð
Hveragerði
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Fagvís ehf.
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Gistiheimilið Frumskógar
Hamrar hf. - Plastiðnaður
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hótel Örk - Örkinn veitingar
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf.
Sport-Tæki ehf.
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf.
Þorlákshöfn

Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Fölvir ehf.
Grunnskólinn í Þorlákshöfn
Landsbanki Íslands
Rafgull ehf.
Trésmíðja Heimis ehf.
Stokkseyri
Durinn ehf. - www.durinn.is
Flóð og fjara ehf.
Flúðir
Ferðaþjónustan Syðra-Langholti
Flúðafiskur
Flúðasveppir ehf.
Hella
Ás – Hestaferðir
Ásahreppur
Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf.
Gróðrastöð Birgis
Hótel Rangá
Pakkhúsið ehf. Byggingavöruslun
Hvolsvöllur
Búaðföng/bu.is ehf.
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf.
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum
Steinasteinn ehf.
Vík
B.V.T. ehf.
Hrafnatindur ehf.

Víkurprjón
Þórisholt ehf. - Þórisholtsgulrófur
Kirkjubæjarklaustur
Búval ehf.
Hótel Laki
Icelandair Hotel Klaustur
Kvenfélag Skaftártungu
Skaftárhreppur
Vestmannaeyjar
Bergur ehf.
Bessi ehf.
Bókasafn Vestmannaeyja
DPH ehf. Sjúkraþjálfun
Eyjablíkk ehf.
Huginn ehf.
ÍBV Íþróttafélag
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og
heilðverslun
Miðstöðin ehf.
Ós ehf.
Stígandi ehf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vöruval ehf.
Ystiklettur ehf.
Þekkingasetur Vestmannaeyja

Gleðilegt sumar



Hafðu samband
sími 444 7000 • arionbanki.is



Tekin á beinið



Nafn: Baldur Ævar Baldursson
Aldur: 29 ára
Félag: Snerpa
Hver eru áhugamálin þín? Íþróttir og björgunarsveitir
Uppáhalds íþrótt? Frjálsar
Hver er uppáhalds íþróttamaðurinn þinn? Enginn sérstakur
Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Æfa
Besti staður á Íslandi? Ólafsfjörður
Mottó: Nei
Hver eru framtíðarmarkmiðin? Ná inn á Ólympíumót fatlaðra 2012 í langstökki og helst spjótkesti líka.



Nafn: Þorsteinn Magnús Sölvason
Aldur: 38 ára
Félag: ÍFR
Hver eru áhugamálin þín? Flest sem tengist kraftasporti, fótþolti, tónlist, veiði og margt fleira.
Uppáhalds íþrótt? Kraftlyftingar (bekkpressa).
Hver er uppáhalds íþróttamaðurinn þinn? Jón Páll Sigmarsson.
Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Stunda mínar æfingar, þær eru mitt líf og yndi.
Besti staður á Íslandi? Sumarbústaðurinn við Apavatn.
Mottó: Lifa lífinu
Hver eru framtíðarmarkmiðin? Hömlulaus hamingja!



Nafn: Ingeborg Eide Garðarsdóttir
Aldur: 14 ára
Félag: FH
Hver eru áhugamálin þín? Frjálsar íþróttir, tónlist, myndlist.
Uppáhalds íþrótt? Frjálsar - 100m.
Hver er uppáhalds íþróttamaðurinn þinn? Silja Úlfarsdóttir
Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Teikna og æfa. Fara til útlanda að keppa.
Besti staður á Íslandi? Hafnarfjörður
Mottó: Maður á alltaf að gera sitt besta.
Hver eru framtíðarmarkmiðin? Ólympíumótið 2012.



Nafn: Ragney Líf Stefánsdóttir
Aldur: verð 18 ára í desember
Félag: Ívar
Hver eru áhugamálin þín? Sund og vera með vinum og fjölskyldu
Uppáhalds íþrótt? Sund
Hver er uppáhalds íþróttamaðurinn þinn? Kristín Rós Hákonardóttir
Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Synda og vera með vinum
Besti staður á Íslandi? Ísafjörður
Mottó: Komdu fram við aðra eins og þú vilt að komið sé fram við þig :-)
Hver eru framtíðarmarkmiðin? Klára háskólanám og komast á Ólympíuleikana 2012 - 2016



Nafn: Erna Friðriksdóttir
Aldur: 23 ára
Félag: Skíðafélagið í Stafdal (S.K.Í.S.)
Hver eru áhugamálin þín? Skíðamennska og útivera af ýmsu tagi, ferðalög, handavinna og ýmislegt fleira.
Uppáhalds íþrótt? Skíði
Hver er uppáhalds íþróttamaðurinn þinn? Lindsey Vonn
Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Að ferðast innanlands sem utan.
Besti staður á Íslandi? Ásbyrgi
Mottó: Jafnvel hin lengsta ferð hefst á einu skrefi...
Hver eru framtíðarmarkmiðin? Æfa skíði næstu árin með það að markmiði að ná lágmarkum fyrir Vetrarólympíumót fatlaðra árið 2014 og ljúka síðan námi.

Siropp
bar & grill

Síminn

SJÓVÁ

MJÓLKURSAMSALAN



Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

Aðal samstarfsaðilar



samstarfsaðilar



Beint flug allt að 160 sinnum í viku til 27 áfangastaða.

+ Bókaðu flug á www.icelandair.is

ÞEGAR VIÐ FERÐUMST LÆRUM VIÐ SVO MARGT

TIL DÆMIS AÐ ÞAÐ ERU FLEIRI MIÐJUR Í ALHEIMINUM EN ÍSLAND.

Eitt af því sem ferðalög veita manni er að losna út úr rútinunni. Að fara í ferðalag veitir okkur nauðsynlega fjarlægð til að hugsa málið og jafnvel að sjá hlutina í stærra samhengi. En það er sama hvert við ferðumst, hversu langt, hvenær við komum til baka:

VIÐ ERUM FRÁ ÍSLANDI

ICELANDAIR 