



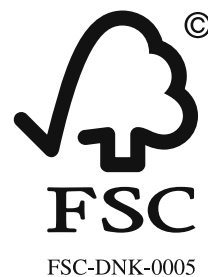
Special Olympics

Ólafur og Ösp saman í 30 ár
Alþjóðaleikar Special Olympics
Styrktartónleikar Hjálma og Valdimars

Stærsti sigurinn er að vera með!



Rúmfatalagerinn er með frábær garðhúsgögn af mörgum gerðum og í margs konar litum. Þú finnur alveg örugglega stílinn og gæðin sem henta þér, því í úrvali okkar má finna allt frá úrvals harðviðar- og tekkhúsgögnum til góðra plasthúsgagna. Við sýnum úrval húsgagna okkar í þessum vörulista svo að þú getir séð hvernig þú getur blandað saman borðum og stólum sitt á hvað eftir þínum smekk. Listinn er þægilegur og auðskiljanlegur og gefur ótal hugmyndir. Við erum stolt af því að öll harðviðarhúsgögn okkar eru gerð úr FSC-vottuðum viði. Það er trygging þín fyrir því að þú styðjir sjálfbæra skógrækt. FSC-vottun merkir að skógurinn sem tréð er úr er skoðaður af óháðum aðilum og metinn samkvæmt þeim umhverfislegu, félagslegu og hagrænu reglum og viðmiðum sem Forest Stewardship Council setur ábyrgri skógrækt. FSC eru alþjóðleg samtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni og þar vinna umhverfissamtök, framfarasinnaðir eigendur skóga og fyrirtæki saman að því að bæta eftirlit með skógum heimsins. JYSK er einn af stofnendum TFT, Tropical Forest Trust, sem vinnur að stuðningi við FSC um heim allan.



Ávarp formanns - Sveinn Áki Lúðvíksson	5
Ávarp formanns Öryrkjabandalags Íslands	7
AIPS heiðrar Erling Jóhannsson	9
Samningar og styrkir 2011	10
Kveðja, Júlíus Arnarsson	12
Kveðja, Sigurður Magnússon	13
Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni	14
Sambandsþing ÍF á Selfossi	16
Camilla og Svava ganga úr stjórn ÍF	19
Heimsmet hjá Jóni Margeiri	21
Nýárssundmót fatlaðra barna og unglunga 2011	22
Bikarkeppni ÍF 2011 í sundi	25
Þátttaka Íslands í sumarleikum Special Olympics	26
Hjálmar og Valdimar á NASA	30
Íslandsleikar SO í knattspyrnu	34
Tekin á beinið	35
Íslandsmót ÍF í frjálsum í Hafnarfirði	37
Alþjóðleg mót – þátttaka Íslands	43
Æskubúðir ÍF og Össurar	45
Olli og Ösp: 30 ára ástarsamband	48
Skíðanámskeið fyrir fatlaða vorið 2011	52
Skemmtileg skíðanámskeið	54
Kristín Guðmundsdóttir - skriðsund	56
Fyrsta keppnismót í hestaíþróttum á Íslandi	58
Samningur Sameinuðu þjóðanna	61



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 Vilhjálmisdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson

Myndir

Anna Karólína Vilhjálmisdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson,
Tomasz Kolodziejcki

Umbrot og prentvinnsla
Formprent



Forsíðumynd: Frá styrktartónleikum Hjálma og Valdimars
Mynd: Guðmundur Lúðvíksson

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

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

1912 ehf., Klettagörðum 19
A. Margeirsson ehf., Flúðaseli 48
AB Varahlutir ehf., Bildshöfða 18
Aðalvík ehf., Ármúla 15
Allrahanda ehf., Hafnarstræti 20
Arctic rafting ehf., Laugavegi 11
Arev verðbréfafyrirtæki hf., Bankastræti 5
Arkitektastofa Finns & Hilmar, Bergstaðastræti 10a
Artdeco Snýrtivörur ehf., Bildshöfða 18
Asia ehf., Laugavegi 10
Augað Gleraugnaverslun - Kringlunni, Kringlunni 4-12
Auglýsingastofan ENNEMM ehf., Brautarholti 10
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins, Stuðlahálsi 2
ÁK Sjúkraþjálfun, Skjólslum 3
Áman ehf., Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek ehf., Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf., Laugavegi 170
Ás Styrktarfélag, Skipholti 50c
Ásbjörn Ólafsson ehf., Köllunarklettsvegi 6
Ásfell ehf., Fremristekk 11
B.J. Endurskoðunarstofa hf., Síðumúla 21
B.K. flutningar ehf., Krosshömrum 2
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf., Skipholti 35
Bananar ehf., Súðarvogi 2e
Bandalag íslenskra farfugla, Borgartúni 6
Barnatannlæknastofan ehf., Faxafeni 11
Betri bílar ehf., Skeifunni 5c
BGI málara, Brekkubæ 17
Bifreiðastíllingur Nicolai, Faxafeni 12
Birgir Dagfinnsson, Síðumúla 25
Biskupsstofa - Bóka- og skjalasafn, Laugavegi 31
Bílaleigan AKA ehf., Vagnhöfða 25
Bílamálun Halldórs P. Nikulássonar sf, Funahöfða 3
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasala Íslands, Skógarhlíð 10
Bílasmiðurinn hf., Bildshöfða 16
Bjartur ehf., Bræðraborgarstíg 9
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðurinn hf., Malarhöfða 8
Booztbar/Isbar, Grandavegi 45
Boreal ehf. - Ferðapjónusta, Austurbergi 18

Borgarblöð ehf., Vesturgötu 15
Borgarpylsur, Skeifunni 5
Bókaútgáfan Hólar ehf., Hagaseli 14
Bókaútgáfan Salka ehf., Skipholti 50c
Bókaútgáfan Örn og Örygur ehf., Hjarðarhaga 54
Bókavirkið ehf., Skeifunni 8
Bókhaldspjónusta Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldspjónustan Viðvík ehf., Skeifunni 4
Bólstrarinn, Langholtsvegi 82
Bónus, Skútuvogi 13
Brynja ehf. verslun, Laugavegi 29
BSRB, Grettisgötu 89
Byggingafélagið Þumall ehf., Viðarrima 8
Bændasamtök Íslands, Hagatorgi
Casino ehf., Stapaseli 7
Columbus Classis ehf., Laugavegi 7
Congress Reykjavík, ráðstefnupjónusta, Engjateigi 5
DALE CARNEGIE, Ármúla 11 3h
Danica sjávarafurðir ehf., Suðurgötu 10
Deli ehf., Bankastræti 14
Devitos Pizza við Hlemin, Laugavegi 126
DFK Endurskoðun ehf., Skiphotli 50d
DHL á Íslandi, Skútuvogi 1d
Diantina ehf., Háaleitisbraut 58-60
Dímon Lína ehf., Súðarvogi 6
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund, Hringbraut 50
Dýraspítalinn í Víðidal ehf, Víðidal
E. Wang Tannlækningar ehf., Vegmúla 2
E.F. Ben ehf., Dugguvogi 17-19
Ecco á Íslandi, Guðröðarstíg 6-8
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Egilsson hf., Köllunarklettsvegi 10
Eico ehf., Skútuvogi 6
Eiðfaxi ehf., Dugguvogi 10
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
Einar Jónsson Skipapjónusta, Laufásvegi 2a
Einrúm ehf. - arkitektar - www.einrum.com, Glaðheimum 20
Ekran ehf., Klettagörðum 19
Endurskoðendapjónustan ehf., Skipholti 50d
Endurskoðun og reikningsskil hf., Stangarhyl 5
Ernst & Young, Borgartúni 30
Esja Gæðafæði ehf., Dugguvogi 8
Exís ehf., Ármúla 8
Eyrir Fjárfestingafélag ehf., Skólavörðustíg 13
F&F Kort ehf., Suðurlandsbraut 10

Fakta ehf., Hólavallagötu 11
Fastus ehf., Síðumúla 16
Fatabúðin ehf., Skólavörðustíg 21a
Faxaflóahafnir, Tryggvagötu 17
Ferðaskrifstofan Vita ehf., Skútuvogi 13a
Félag eggjaframleiðenda, Hagatorgi/Bændahöllinni
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf., Hallveigarstíg 1
Finka málningarverktakar ehf., Norðurási 6
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf., Skipholti 35
Fosshestar ehf., Móum
Fosshótel, Sigtúni 38
Fraktflutningar ehf., Seljugerði 1
Framvegis-miðstöð um símenntun, Skeifunni 11b
Fræðslumiðstöð ÖI, Þarabakka 3
G.B. Tjónaviðgerðir ehf., Draghálsi 6-9
G.S. Export ehf., Fiskislóð 83
G.S. varahlutir ehf., Bildshöfða 14
Gallabuxnabúðin - Kringlunni, Kringlunni 8-12 p.h.5185
Garðlist - Alhliða garðyrkjuþjónusta, Tunguhálsi 7
Garðsapótek, Sogavegi 108
Garðtækni sf., Barmahlíð 52
Garri ehf., Lynghálsi 2
Gastec ehf., Bildshöfða 14
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun, Bolholti 8
Gilbert úrsmiður, Laugavegi 62
Gjögur hf., Kringlunni 7
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf., Laugavegi 164
Glermenn ehf., Heiðarási 22
Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar, Funafold 4
Grandakaffi ehf., Grandagarði 101
Grásteinn ehf., Grímshaga 3
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn, Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
Gull & silfur ehf., Laugavegi 52
Gullkistan, Frakkastíg 10
Gullkúnn Helgu S: 561 6660, Laugavegi 13
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf., Sundagörðum 6
Hafgæði sf., Fiskislóð 47
Halldór Jónsson ehf., Skútuvogi 11
Halli Gullsmiður, Bankastræti 6
Hamborgarabúllan, Bildshöfða 18

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sérsamböndunum innan Íþrótta- 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 - Sunddeild Óðins, Akureyri.



Sveinn Áki Lúðvíksson

Það er svo margt í lífinu sem maður tekur sem sjálfsögðum hlut, hvort heldur er velgegni í námi eða vinnu, hamingja, barnauppeldi eða annað, en þegar þessir hlutir eru í lagi, finnst manni það sjálfsagt og hugsar ekki út í það. Að ekki sé talað um heilbrigði og heilsu sem er sennilega það mikilvægasta í lífinu.

Þegar maður vinnur með fötluðu íþróttafólki og sér hvernig það þarf að hafa fyrir hlutum sem maður hugsar ekki út í og manni finnst sem þeir hugsi heldur ekki út í, þá gerir maður sér samt betur grein fyrir að það að vera fatlaður er ekki bara orðin tóm heldur raunveruleiki.

Það er raunveruleiki sem fær mann til að hugleiða hvar maður sjálfur er staddur á sínum ferli. Það er nefnilega ekki bara sjálfsagt að vera hraustur, ganga vel í lífinu og hafa það gott. Það eru forréttindi sem ber að þakka. Barátta þeirra sem vilja komast áfram í lífinu getur oft verið erfið og mörg brött brekkan á leiðinni. Þegar maður er svo líka fatlaður þarf átakið að vera enn meira, tilhlaupið lengra og krafturinn enn meiri til að komast alla leið.

Svo eru það nútíma sjúkdómar og slys sem setja strik í reikninginn í æfi margra, s.s. hjartasjúkdómar, heilablóðfall og krabbamein. Margur maðurinn í blóma lífsins er oft rifinn í burtu þegar allt á að vera í góðu gengi, frá fjölskyldu

eða skilinn eftir sem erfiður sjúklingur sem þarf meiri umönnun en er á valdi einstakrar fjölskyldu. Því skildi maður ætla að til þurfi að koma aðstoð hins opinbera til að létta undir með þeim sem við slíka aðstöðu búa og gera þeim kleift að lifa eins eðlilegu lífi eins og hægt er. Þegar við bætist að fjárhagsleg geta til að framfleyta sér er í lágmarki þarf svo lítið til að gefast upp. Það hlýtur að vera óbærileg tilfinning að finnst maður vera undir í þjóðfélaginu, að geta ekki bjargað sér sjálfur.

Íþróttir fyrir fatlaða eru ekki bara til að gera fötluðum einstaklingi kleift að fá hreyfingu og þannig stuðla að framförum og viðhalda betra líkamlegu ástandi, heldur til að fatlaður einstaklingur geti sýnt og sannað að þrátt fyrir fötluð sína skari hann fram úr og sé fremstur meðal jafningja. Sigurtilfinningin á íþróttabrautinni gefur manni þá tilfinningu að maður sé einhvers virði. Þá er ekki endilega átt við að sigrast andstæðinginn heldur frekar sjálfan sig, finna þörfina, getuna og framfarirnar. Þá finnst manni maður vera síður undir í þjóðfélaginu.

Það er því fagnaðarefni að fjölmörg íþróttafélög fatlaðra eru starfandi víðs vegar um landið og mörg almenn íþróttafélög hafa einnig tekið á móti fötluðu íþróttafólki sem stunda æfingar með ófötluðum.

Þessi félög eru grasrótin í íþróttum fatlaðra og starf þeirra er mikilvægt.

Þau gera fötluðum einstaklingum kleift að æfa og keppa á innanfélags- og öðrum opinberum mótum sem haldin eru og jafnvel halda félögin í landvinninga og keppa á erlendum mótum.

En starf Íþróttasambands fatlaðra, sem er sersamband fyrir fatlaða, er fjölbreytt og nær til margra verkefna.

Þó að skylda þess sé að standa að Íslandsmótum og halda úti landsliðum fyrir þá sem ná tilskildum árangri til

að geta keppt á alþjóðlegum mótum, s.s. álfu-, heims- og Ólympíumótum, þá hefur sambandið einnig tekið þátt í norrænum mótum og er norrænt barna- og unglingamót fyrirhugað í Finnlandi nú í sumar.

Í ár verður hápunkturinn í starfi ÍF þegar 38 keppendur fara á heimsleika Special Olympics (SO) sem haldnir verða í Aþenu í lok júní og byrjun júlí.

Special Olympics eru eingöngu fyrir keppendur sem eru seinþroska eða þroskaheftir.

Það er ávallt mikil tilhlökkun hjá þeim sem fara á þessi mót og þar er gleðin í fyrirrúmi, bæði innan vallar sem utan, og allir eru sigurvegarar. Það er megin inntak leikanna. En ekki má gleyma að hjá SO þarf að uppfylla ströng skilyrði um umgjörð og skipulag móta, hvort sem það eru alþjóðamót, smáþjóðaleikar eða landsmót. Hér er um að ræða spennandi vettvang fyrir alla áhugasama íþróttaiðkendur í röðum þroskaheftra og þetta er stórkostlegt tækjæri til að upplifa glæsilegan íþróttaviðburð.

Ég óska keppendum, þjálfurum, fararstjórnnum og aðstoðarfólki velgengi á þessum stórmótum sem fram undan eru.

Að lokum vil ég senda öllu fötluðu íþróttafólki, fjölskyldum þeirra, aðildarfélögum sambandsins og þjálfurum, sem og velunnurum, góðs gengis og gleðilegs sumars.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Harka ehf., Hamarshöfða 7
Hárfinnur ehf., Skeifunni 7
Hárgreiðslustofa Helenu og Stubbalubbar, Barðastöðum 1-3
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur, Miðleiti 7
Helgason og Co. ehf., Gylfaflöt 24-30
Henson hf., Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf., Fákafeni 11
HGK ehf., Laugavegi 13
Hitastýring hf., Ármúla 16
Hjálpræðisherinn á Íslandi, Box 372
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf., Hátúni 2a
Hljóðbók slf., Ármúla 7b
HM Flutningar ehf., Vesturbergi 53
Holtt og Gott ehf., Fosshálsi 1
Hótel Cabin ehf., Borgartúni 32
Hótel Leifur Eiríksson ehf., Skólavörðustíg 45
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Hreinsibílar ehf., Hesthalsi 6-8
Hreyfimyndasmiðjan ehf., Garðsenda 21
Hrif - Heilsuefning innan fyrirtækja ehf., Ármúla 44
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12
Hvítlist hf., Krókhálsi 3
Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
Iceland Congress (Hlíðar ehf.), Eskihlíð 3
Iceland Seafood ehf., Köllunarkelttsvegi 2
Íðjuþjálfafélag Íslands, Borgartúni 6
Íðnmennt-Íðnú, Brautarholti 8
ÍÐNÓ, Vonarstræti 3
Íðntré ehf., Draghálsi 10
Ingimundur hf., Póstbox 5049
Innco ehf., Bíldshöfða 14
Innnes ehf., Fossaleyni 21
Intellecta ehf., Síðumúla 5
Isoft á Íslandi ehf., Skeifunni 11b
Ísbúð Vesturbæjar ehf., Hagamel 67
Íslandspóstur hf., Stórhöfða 29
Íslandsstofa, Borgartúni 35
Íslensk endurskoðun ehf., Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Ís-spor hf., Síðumúla 17
Íþrótt- og tómstundasvið
Reykjavíkurborgar, Fríkirkjuvegi 11
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
J.S. Gunnarsson hf., Fossaleyni 10
JBS ehf. - Nonnabiti, Vættaborgum 24
Jens Guðjónsson hf., Síðumúla 35
JGG ehf., Langholtsvegi 49
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun, Fiskislóð 34
K. Norðfjörð ehf, Skipholti 50c
K. Pétursson ehf., Kristnibraut 29
Káþólska kirkjan á Íslandi, Túngötu/Box 490
Kemi ehf. - www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kemis ehf., Breiðhöfða 15

Kjaran ehf., Síðumúla 14
Kjartan Gunnarsson, Starhaga 4
Knattspyrnufélagið Víkingur, Traðarlandi 1
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
KOM Almannatengsl, Borgartúni 20
KPMG hf., Borgartúni 27
Kraftur hf., Vagnhöfða 1
Krónos ehf., Laugavegi 170
Krydd og Kaviar ehf., Smiðshöfða 8
Kvika ehf., Bjargarstíg 15
Kvikk þjónustan ehf., Bíldshöfða 18
bakhús
Lagnagæði ehf., Flúðaseli 94
Lagnalagerinn ehf., Fosshálsi 27
Lambafell ehf., Bakkastöðum 81
Landsnet hf., Gylfaflöt 9
Landssamband hestamannafélaga
Laugardal, Engjavegi 6
Landssamband kúabænda, Bitruhálsi 1
Landvernd, Skúlatúni 6
Leðurverkstæðið sf., Víðimel 35
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9, Krókhálsi 4
Listasafnið Hótel Holt ehf., Bergstaðastræti 37
Litir og föndur - Handlist ehf., Skólavörðustíg 12
Litla bílasalan ehf., Eirhöfða 11 - Bílakjallara
Lífland, Korngörðum 5
Lífstykkiþjónustan ehf., Laugavegi 82
Ljósblík Rafverktakar ehf., Mosarima 45
Loftstokkahreinsun ehf S: 893 3397, Garðhúsum 6
LP-Verk ehf. - byggingafélag, Kleppsvegi 48
Lýsing hf., Ármúla 3
Læknasetrið ehf., Þönglabakka 6, 3. hæð
Lögmannafélag Íslands, Álftamýri 9
Lögmansstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf., Austurstræti 17
Lögmansstofa Sigurðar I. Halldórssonar, Suðurlandsbraut 8, 3. hæð
Löndun ehf., Kjalarvogi 21, box 1517
Maritech ehf., Borgartúni 26
Málameistarar ehf., Logafold 188
MD Vélar ehf., Vagnhöfða 12
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf., Kringlunni 8-12
Meðferðarstöð ríkisins Stuðlar, Fossaleyni 17
Mekka Wines & Spirits hf., Tunguhálsi 11
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns, Lækjargötu 7
Menntaskólinn við Hamrahlið, Hamrahlið
Mirage slf., Lyngrima 3
Motus ehf., Laugavegi 97
Mótás hf., Stangarhyl 5
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Skipholti 70
Múrþjónusta Braga, Miklubraut 24
Mýta ehf., Álfheimum 17

Mörk ehf., gróðrarstöð, Stjörnugróf 18
N & M ehf., Hvassaleiti 151
NASA-BONO, v/Austurvöll, pósth. 1003
Nói Siríus hf., Hesthalsi 2-4
Nýi tónlistarskólinn, Grensásvegi 3
Oddgeir Gylfason, tannlæknastofa, Vínlandsleið 16
Orkuvirki ehf., Tunguhálsi 3
Ó. Johnsson & Kaaber ehf., Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf., Vatnagörðum 4
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
Parlogis hf., Krókhálsi 14
Passion Reykjavík, Álfheimum 6
Perlan hf., Öskjuhlíð
Pétur Stefánsson ehf., Vatnsstíg 15, íb. 901
PG Þjónusta ehf., Klukkurima 1
Pipar og salt, Klapparstíg 44
Pixlar ehf., Suðurlandsbraut 52
Pípulagnaverktakar ehf., Langholtsvegi 109
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf., Hátúni 10b
Portfarma ehf., Borgartúni 26
Prentlausnir ehf., Ármúla 15
R4 ehf., Lágumúla 5
Rafás ehf., Fjarðarási 3
Rafey ehf., Hamrahlið 33
Rafstilling ehf., Dugguvogi 23
Rafsvið sf., Þorláksgæisla 100
Raftíðni ehf., Grandagarði 16
Raftækjaþjónustan sf., Lágumúla 8, Kjallara
Rafver.is, Skeifunni 3 e-f, box 8433
Rafverk sf., Ármúla 40
Rakarastofa Gríms ehf., Efstalandi 26
Rakarastofan sf., Vesturgötu 15
Reimaþjónustan - Reimar og Bönd ehf., Lynghálsi 11
Rekstrarfélagið Kringlan, Kringlunni 4 -12
Reykjavíkurborgarprófastdæmi eystra, Þangbakka 5
Réttarholtsskóli, Réttarholtsvegi 21-25
Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners, Klapparstíg 25-27
Rikki Chan ehf, Kringlunni 8-12
Rolf Johansen & co. ehf., Skútuvogi 10a
S.Í.B.S., Síðumúla 6
Safalinn, Dugguvogi 3, bakhúsi
Sameinaði lífeyrissjóðurinn, Borgartúni 30
Samtök um kvænnaathvarf, pósthólf 1486
Saumsprettan ehf., Aðalstræti 7
Seljakirkja, Hagaseli 40
Setberg bókaútgáfa, Freyjugötu 14, box 619
SFR - Stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89
Shalimar, Austurstræti 4
Sigmundur Hannesson hrl., Pósthússtræti 13
Sigurborg ehf., Gylfaflöt 5
Sigurraf ehf., Stararima 5
Sílabær ehf., Þönglabakka 1
Sjálfsbjörg, Landssamband fatlaðra, Hátúni 12

Ávarp formanns Öryrkjabandalags Íslands



Guðmundur Magnússon

Ágæti lesandi

Hreyfing er öllum holl. Ekki er þó öllum jafn létt að stunda hvaða íþrótt sem er sökum andlegra eða líkamlegra skerðinga. Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík var stofnað 1974 og komu flestir stofnfélagarnir úr

aðildarfélögum Öryrkjabandalagsins. Allar götur síðan hefur ÖBÍ staðið við bakið á íþróttafélögum fatlaðra á Íslandi og talið það hluta af baráttumálum sínum að tryggja íþróttir fyrir alla.

Af hverju er verið að greina fólk í fatlaða og ófatlaða þegar kemur að íþróttum? Er það ekki einmitt fjölbreytileikinn sem gerir okkur svo mannleg? Í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fötlun er það ekki skerðingin sem slík sem sker úr um hvort fólk er fatlað eður ei. Það er þegar samspil samfélags og einstaklings verður til þess að hann getur ekki tekið þátt í samfélaginu á sama hátt og aðrir.

Íþróttir sem boðið er upp á eru orðnar svo fjölbreyttar að allir ættu að finna þar eitthvað við sitt hæfi. Þannig hefur það ekki alltaf verið en íþróttafélög fatlaðra hafa verið mjög dugleg við að innleiða hvers konar „nýjar“ íþróttir sem henta öllum.

Sjálfur man ég eftir bogfiminni sem

aðeins ÍFR var með og jafnt fyrir fatlaða sem ófatlaða. Nokkur félög hafa svo gefið öllum tækifæri að vera með og tel ég að slíkt sé framtíðin, bæði í íþróttum og öllu samfélaginu. Það er afskaplega mikilvægt að hver og einn hafi möguleika á að stunda þá íþrótt sem hugurinn stendur til.

Þegar samningur Sameinuðu þjóðanna er skoðaður er það ljóst að allir eigi að hafa möguleika á að sinna áhugamálum sínum, sbr. 30. greinina. Hér er mikilvægt að hafa í huga „viðeigandi aðlögun“, sbr. 2. grein og að sértækar aðgerðir teljast ekki mismunun.

Það er sama hver fötlunin er, hreyfing er öllum holl og það er ekki síður hollt að stunda hana í félagi við aðra og styrkja þannig bæði líkama og sál.

Guðmundur Magnússon, formaður Öryrkjabandalags Íslands



Ánægðustu viðskiptavinirnir eru hjá TM

Samkvæmt niðurstöðum könnunar Capacent á ánægju viðskiptavina tryggingafélaganna 2010.



LÍF ÁN TAKMARKANA



ÖSSUR ER ALÞJÓÐLEGT HÁTÆKNIFYRIRTÆKI Á HEILBRIGÐISSVIÐI



●● www.ossur.com



Life Without Limitations®



Texti: Jón Björn Ólafsson

AIPS heiðrar Erling Jóhannsson

Alþjóðasamtök íþróttafréttamanna, AIPS, heiðruðu í janúar á hátíðarsamkomu í Lausanne í Sviss Erling Jóhannsson, sundþjálfara fatlaðra, sem lést í nóvember 2010. Hann var einn þriggja sem hlutu Power of Sport Award sem veitt voru í fyrsta sinn um leið og hin árlegu World Fair Play Awards voru veitt. Hugmyndin að Power of Sport Award verðlaununum eru komin frá orðum Nelsons Mandela þegar hann afhenti fyrstu Laureus-verðlaunin árið 2000 þegar hann sagði íþróttir geta breytt heiminum og að þær hefðu kraft og vald til þess að sameina heiminn betur en nokkurt annað afl. Að þær tali tungumáli sem ungt fólk skilur og þær geti skapað von þar sem áður var aðeins örvænting. Með þessi orð í huga var ákveðið að heiðra fólk sem hefur lagt sitt að mörkum til að bæta umhverfi sitt og þjóðfélag í gegnum íþróttir.

Ásamt Erlingi voru May El Khalil frá Líbanon og Nawal El Moutawakel frá Marokkó heiðraðar. El Khalil er upphafskona Beirút-marabonhlaupsins sem hefur orðið einstakt sameiningarafl í stríðshrjáðu Líbanon þar sem svarnir óvinir koma saman einu sinni á ári, gleyma erjum sínum og hlaupa hlið við hlið. Í fyrra tóku ríflega 28 þúsund hlauparar þátt í marabonhlaupinu sem er orðinn einn stærsti árlegi viðburðurinn í landinu.

Nawal El Moutawakel varð fyrst afrískra og arabískra kvenna til að vinna gullverðlaun á Ólympíuleikum, í 400 metra grindahlaupi í Los Angeles 1984. Eftir að keppnisferli hennar lauk hefur hún barist ötullega fyrir þátttöku kvenna í íþróttum og heilsu kvenna í Afríku og arabalöndum. Árið 1997 varð hún fyrst múslímskra kvenna kosin í alþjóða ólympíunefndina, IOC.

Erlingur þjálfaði fatlað sundfólk í rúm 30 ár og á stóran þátt í þeim frábæra árangri sem það hefur náð á liðnum árum. Jafnframt sundþjálfuninni lagði hann mikla áherslu á að íþróttamenn hans yrðu eins sjálfbjarga í daglegu lífi og mögulegt var. Erlingur greindist með banvænt krabbamein fyrir rúmum tveimur árum en hélt áfram að þjálfa fram á síðasta dag. Hann stjórnaði síðustu æfingu sinni tveimur dögum áður en hann var lagður inn á líknardeild og lést tíu dögum síðar. Halldór Guðbergsson, keppandi á Ólympíumótum fatlaðra 1988 og 1992, og fyrrverandi formaður Öryrkjabandalagsins, tók við viðurkenningunni fyrir hönd Erlings.

Á meðal þeirra sem voru heiðraðir með World Fair Play viðurkenningunni var Edwin Moses, tvöfaldur Ólympíumeistari í 400 metra grindahlaupi karla og forseti Laureus-samtakanna sem vinna ómetanlegt starf fyrir ungmenni út um allan heim í gegnum íþróttir.



Halldór Guðbergsson ásamt Nawal El Moutawakel (tv.) og May El Khalil.

Samningar og styrkir 2011



Heimsókn ÍF í Lyfju í Lágmúla - fulltrúar ÍF ásamt Þorgerði Práinsdóttur, markaðsstjóra Lyfju



Lyfja hf. og Íþróttasamband fatlaðra í samstarf

Lyfja hf. og Íþróttasamband fatlaðra hafa gert með sér samning um samstarf og stuðning fyrirtækisins við starfsemi sambandsins. Þannig bætist Lyfja hf. nú í hóp þekktra fyrirtækja sem stutt hafa dyggilega við íþróttir fatlaðra hér á landi.

Jákvæð mynd Lyfju hf. fellur vel að mynd Íþróttasambands fatlaðra en báðir aðilar stuðla að betri heilsu fólks. Lyfja hf. mun með samningi þessum renna styrkari stoðum undir starfssemi Íþróttasambands fatlaðra, þjóðfélaginu og fötluðu íþróttafólki til hagsbóta.



Lyfja mun bjóða upp á mælingar fyrir íþróttafólk ÍF og hér er Kjartan Ásmundsson í blóðþrýstingsmælingu

Olís styrkir norrænt barna og unglingamót



Olíuverslun Íslands hf. – Olís hefur endurnýjað styrktarsamning við Íþróttasamband fatlaðra. Að þessu sinni er um að ræða beinan fjárstuðning vegna þátttöku Íslands í norræna barna- og unglingamótinu sem fram fer í Finnlandi í ágústmánuði nk. Íþróttasamband fatlaðra hefur lagt metnað sinn í að eignast íþróttamenn í fremstu röð í sem flestum íþróttagreinum og á síðustu þremur áratugum hefur norræna barna- og unglingamótið verið frumraun margra íþróttamanna á erlendum vettvangi. Þar

hafa skærustu íþróttastjórnur Íslands út röðum fatlaðra fengið að spreyta sig og farið áfram og vakið heimsathygli. Olís hefur um áratuga skeið stutt starfsemi sambandsins á margvíslegan hátt en auk fjárhagslegs stuðnings við norræna barna og unglingamótið 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



Ólafur Ólafsson útibússtjóri Íslandsbanka við Gullinbrú t.v. og Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF t.h. handsala samninginn. Með þeim á myndinni eru þeir Helgi Magnússon og Jóhann Fannar Kristjánsson en þeir verða meðal þátttakenda á Sumarleikum Special Olympics í Grikklandi.



Íslandsbanki aðalstyrktaraðili Special Olympics á Íslandi

Í apríl undirrituðu Íslandsbanki og Íþróttasamband fatlaðra samstarfssamning þess efnis að Íslandsbanki verði einn af aðalstyrktaraðilum samtakanna vegna Special Olympics á Íslandi. Undirritunin fór fram í útibúi Íslandsbanka við Gullinbrú sem er aðalviðskiptaútibú Special Olympics á Íslandi. Íslandsbanki og forverar hans hafa stutt ÍF og Special Olympics allt frá árinu 2000.

Farsælt samstarf Íslandsbanka og ÍF

Samstarf Íslandsbanka og Íþróttasambands fatlaðra vegna starfsemi í Special Olympics á Íslandi hófst árið 2000 þegar Íslandsbanki gerðist aðalsamstarfsaðili samtakanna hér á landi. Allar götur síðan þá hafa ÍF og Íslandsbanki átt með

sér farsælt og gefandi samstarf vegna íþróttatilboða fyrir fólk með þroskahömlun. Þannig hefur stuðningur bankans gert sambandinu kleift að senda stóran hóp íþróttafólks til sumar- og vetrarleika Special Olympics, en Íslendingar hafa tekið þátt í alþjóðasumar- og vetrarleikum Special Olympics frá árinu 1991. Þannig sendi Ísland þátttakendur til keppni í listhlaupi á skautum á vetrarleika Special Olympics í Nagano í Japan 2005 og Boise í Idaho 2009 auk þess sem Ísland hefur sent keppendur á Evrópuleika Special Olympics en þeir voru síðast haldnir í Póllandi árið 2010. Á síðustu alþjóðasumarleikana, sem haldnir voru í Shanghai í Kína árið 2007, sendi Ísland, með myndarlegum stuðningi Íslandsbanka, 32 keppendur sem allir stóðu sig með miklum ágætum undir kjörorði leikanna „I know I can“ eða „ég veit að ég get“.



Fulltrúar frá Kiwanisklúbbum Heklu ásamt Sveini Áka Lúðvíkssyni.

Vorboðinn ljúfi: Kiwanisklúbburinn Hekla kom færandi hendi

Á vormánuðum, líkt og mörg undanfarin ár, komu fulltrúar Kiwanisklúbbsins Heklu færandi hendi en klúbburinn hefur um árabil stutt dyggilega við bakið á starfsemi Íþróttasambandi fatlaðra. Það var formaður ÍF, Sveinn Áki Lúðvíksson, sem tók við fjárstyrk Heklu.

Texti: Ólafur S. Magnússon



Júlíus Arnarsson

F. 6. janúar 1943 – d. 21. maí 2011

Enn er stórt skarð höggvið innan íþróttfatlaðra við óvænt og ótímabært fráfalið öðlingsins Júlíusar Arnarssonar, formanns Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík (ÍFR). Júlíus kom að þjálfun fatlaðra frá upphafi reglubundinnar þjálfunar fatlaðs íþróttafólks á Íslandi til dauðadags og var mjög áhugasamur og metnaðarfullur fyrir hönd síns fólks. Hann þjálfaði í flestum þeirra greina sem í boði eru hjá ÍFR og kom þar sér einkar vel menntun hans sem bæði kennara og íþróttakennara. Hann var í senn hugsjónamaður og keppnismaður og vildi ávallt hag iðkenda sinna sem mestan, en hann þjálfaði marga þekktustu keppendurna úr röðum fatlaðra íþróttamanna.

Hann var einstakt ljúfmenni en gat líka verið fastur fyrir og gott að hafa hann með í ferðum enda ófáar ferðirnar sem hann fór, bæði sem þjálfari og í fararstjórn, þ.á m. á Ólympíumót fatlaðra. Leiðir okkar Júlíusar lágu saman frá fyrstu árum íþróttfatlaðra þegar ég starfaði sem þjálfari í borðtennis hjá ÍFR og var samstarf okkar með miklum ágætum alla tíð.

Að eðlisfari var Júlíus einkar rólegur og var ekkert að spá í nákvæmar tímasetningar eins og t.d. á fundum, en þegar hann mætti þá gleymdist pirringurinn í félögunum því hann var pollrólegur og fannst þetta bara í stakasta lagi. Var oft gantast með þetta en hann brosti bara. Aðalstarf Júlíusar var íþróttakennsla en hann lét af því starfi fyrir fáeinum árum og einbeitti sér síðan að þjálfun fatlaðra, einkum ungra barna.

Júlíus vann ötullega að uppbyggingu ÍFR, bæði sem þjálfari og formaður og má þakka honum þrautseigjuna og áhugann á að leggja sitt af mörkum til að gera félagið að því veldi sem það er í dag.

Að leiðarlokum vil ég, fyrir hönd Íþróttasambands fatlaðra, þakka Júlíusi Arnarssyni áralanga samfylgd og hans óeigingjarna og fórnfúsa starf í þágu fatlaðra íþróttamanna og sendi fjölskyldu hans hugheilar samúðarkveðjur.

Blessuð sé minning Júlíusar Arnarssonar.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF



Sigurður Magnússon

F. 2. júní 1928 – d. 27. mars 2011

Fallinn er frá heiðursfélagi Íþróttasambands fatlaðra (ÍF), Sigurður Magnússon, en hann var einn aðalhvatamaður að stofnun sambandsins árið 1979 og á engan hallað þó að hann sé talinn guðfaðir íþróttar fatlaðra á Íslandi.

Sigurður tengdist íþróttum og íþróttastarfi meiri hluta ævinnar, ekki einungis íþróttum fatlaðra heldur var hann framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur 1949-1954, kynningar- og útbreiðslustjóri ÍSÍ 1971-1980 og síðar skrifstofustjóri og loks framkvæmdastjóri ÍSÍ til ársins 1995. Einnig var hann formaður undirbúningsnefndar ÍSÍ að stofnun Íþróttasambands fatlaðra og fyrsti formaður ÍF frá 1979-1984. Sigurður hafði þá miklu viðsýni að stofna Íþróttasamband fatlaðra sem eitt af sérsamböndum innan ÍSÍ en ekki sem aðstandendafélag eins og algengt var á þessum tíma og naut fulls stuðnings ÖBÍ og annarra sérfélaga fatlaðra. Þess vegna fékk ÍF strax íþróttalega fagmennsku og var stýrt sem hverju öðru sérsambandi. Sigurður var framkvæmdastjóri Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra og formaður Íþróttasambands fatlaðra á Norðurlöndunum, NORD HIF, en stofnfundur þess var haldinn hér á landi 1976, enda Sigurður mikill hvatamaður að stofnun þess. Hann gegndi formennsku í NORD HIF árin 1982 – 1984.

Ég gekk til liðs við stjórn ÍF 1982 og fékk þá að kynnast þessum mikla eldmóði og hugsjónum hans í þágu fatlaðra. Einnig átti ég því láni að fagna að starfa með Sigurði sem ritari NORD HIF í formannstíð hans og var það lærdómsríkur tími.

Það var alla tíð gott að leita til hans ef einhverjar spurningar komu upp og hann mætti á flesta stórvíðburði ÍF þrátt fyrir hrakandi heilsu, nú síðast í desember þegar kjör íþróttamanns ársins fór fram.

Starfsferill hans tengdist ekki einungis íþróttum og tengdum málefnum. Sigurður var ötull kaupsýslumaður um árabíl og hafði mörg járn í eldinum. Hann stofnaði m.a. Melabúðina, fyrstu einkareknu kjörbúð landsins. Hann byggði ásamt fleirum Austurveg og var framkvæmdastjóri og meðeigandi þess um skeið. Einnig var hann framkvæmdastjóri Kaupmannasamtakanna 1961-1968 og síðar formaður. Þá var hann framkvæmdastjóri Leikfélags Reykjavíkur um tveggja ára skeið. Það má með sanni segja að Sigurður Magnússon hafi verið framsýnn og áráðinn en það segir sig sjálfst að maður sem hann stendur ekki einn. Sigrún, kona hans, stóð ætíð þétt við bakið á honum og studdi hann til hans fjölmörgu starfa.

Á kveðjustund er okkur hjá Íþróttasambandi fatlaðra þakklæti efst í huga, þakklæti fyrir hans mikla og förnfusa starf í þágu íþróttar fatlaðra. Hann lagði grunninn að því góða starfi sem við byggjum nú á. Eiginkonu hans Sigrúnu Sigurðardóttur, sonum þeirra og öðrum ástvinum sendum við hugheilar samúðarkveðjur.

Blessuð sé minning Sigurðar Magnússonar.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF



Að venju stendur Íþróttasamand fatlaðra að sumarbúðum á Laugarvatni. Í ár fagna sumarbúðirnar aldarfjórðungs afmæli. Alla tíð hafa þær notið mikilla vinsælda og aðsókn ætíð mikil. Á Laugarvatni er mikið um að vera enda býður staðurinn upp á fjölbreytta möguleika. Þar er góð sundlaug, íþróttahúsið glæsilegt, náttúran við þröskuldinn og veðrið alltaf gott enda kjósa margir heldur tvær vikur í sumarbúðum á Laugarvatni heldur en sólarlandaferð með vinum og ættingjum.

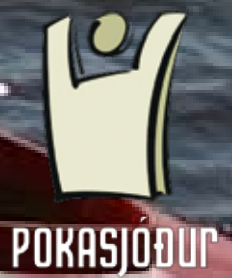
Í sumarbúðunum á Laugarvatni er samvera með jafningjum þar sem allir fá notið sín það eina sem skiptir máli. Flestir þeir sem þangað koma sækjast eftir að koma aftur ár eftir ár. Margir brjótast úr félagslegri einsemd – eignast sínu fyrstu raunverulegu vini og stíga jafnvel sín fyrstu skref í íþróttum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

Sumarbúðirnar eru þeirra gæfu aðnjótandi að eiga dygga stuðningsaðila. Fyrst og síðast ber að nefna Pokasjóð sem hefur stutt við bak sumarbúðunum með myndarlegu fjárframlagi í mörg ár. Stuðningur sjóðsins hefur reynst búðunum gríðalega mikilvægur. Sumarbúðir ÍF kunna þeim og öllum öðrum sem veitt hafa stuðning bestu þakkir.

Jóhann Arnarson



Pokasjóður hefur styrkt
Sumarbúðir ÍF síðan 2004





Texti: Jón Björn Ólafsson

Sveinn Áki endurkjörinn formaður á Sambandsþingi ÍF 2011

Sambandsþing Íþróttasambands fatlaðra fór fram á Hótel Selfossi þann 6. apríl fyrr á þessu ári þar sem Þórður Árni Hjaltested var kjörinn varaformaður ÍF kjörtímabilið 2011-2013. Fráfarandi varaformaður, Camilla Th. Hallgrímsson, gaf ekki kost á sér í endurkjöri. Mótframbjóðandi Þórðar í varaformannsembættið var Arnór Pétursson frá Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík en Þórður hafði betur eftir atkvæðagreiðslu. Sveinn Áki Lúðvíksson var réttkjörinn áframhaldandi formaður Íþróttasambands fatlaðra en Svava Árnadóttir gaf ekki kost á sér að nýju í varastjórn ÍF og var gengið til kosninga milli fjögurra frambjóðenda í varastjórn þar sem þrjú sæti voru í boði.

Réttkjörin í varastjórn ÍF voru þau Guðlaugur Ágústsson, Margrét Kristjánsdóttir og Gunnar Einar Steingrímsson. Matthildur Kristjánsdóttir gaf einnig kost á sér í varastjórnina en náði ekki kjöri. Þó var mjótt á munum og atkvæðagreiðslan spennandi. Stjórn Íþróttasambands fatlaðra kjörtímabilið 2011-2013 verður því skipuð tveimur nýjum fulltrúum sem ekki hafa áður setið í stjórn hjá sambandinu, þeim Guðlaugi og Margréti.

Nýja Stjórn ÍF kjörtímabilið 2011-2013 skipa eftirtaldir:

Aðalstjórn

Formaður: Sveinn Áki Lúðvíksson

Varaformaður: Þórður Árni Hjaltested
Jóhann Arnarson

Jón Heiðar Jónsson

Ólafur Þór Jónsson

Varastjórn

Guðlaugur Ágústsson

Margrét Kristjánsdóttir

Gunnar Einar Steingrímsson

Á þinginu samþykktu þingfulltrúar samhljóða eftirfarandi ályktun:

15. Sambandsþing Íþróttasambands fatlaðra, haldið á Hótel Selfossi 2. apríl 2011 lýsir áhyggjum sínum vegna hugmynda um að taka upp og breyta lögum og reglum varðandi lottó (Íslensk getspá).

Íþróttahreyfingin má ekki við frekari skerðingu á tekjum til starfseminnar og fer þingið fram á að ríkisvaldið tryggi

óbreytt eignarhald að Íslenskri getspá. Jafnframt hvetur þingið ríkisvaldið til að auka fjárveitingar til þess mikla sjálfbóðaliðastarfs sem íþróttahreyfingin vinnur í þágu þjóðarinnar.

Heiðursmerki voru einnig veitt á Sambandsþingi ÍF 2011 en þau fengu eftirtaldir:

- Sveinn Áki afhenti Ólafi S. Magnússyni gullmerki ÍF.
- Hafsteinn Pálsson fékk afhent silfurmerki ÍF fyrir þingstörf í þágu Íþróttasambands fatlaðra.
- Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ, fékk afhent gullmerki ÍF.
- Sveinn Áki afhenti Camillu Th. Hallgrímsson og Svövu Árnadóttur gjafabréf í leikhús sem þakklæti fyrir vel unnin störf til margra ára í stjórn ÍF.
- Þorbjörg Vilhjálmisdóttir, formaður Suðra, og Svanur Ingvarsson, fyrrv. formaður Suðra, fengu afhent gullmerki ÍF fyrir störf sín að íþróttum fatlaðra



Þórður Árni Hjaltested nýr varaformaður ÍF



Anna Sigurveig Ólafsdóttir, 10 ára stelpa á einhverfurófi úr Flóahreppi lék þrjú lög á pianó við setningarathöfn þingsins. Með henni á myndinni er Ingibjörg Birgisdóttir pianókennari Önnu.



f.v. Svava Árnadóttir, Camilla Th. Hallgrímsson, Ólafur Þór Jónsson



Sveinn Áki og Hörður Oddfríðarson formaður SSÍ



OMEGA-3
FJÖLVÍTAMÍN
STEINEFNI



GLEÐILEGT FERÐASUMAR!



VISA ER MEÐ MESTU ÚTBREIÐSLU GREIÐSLUKORTA Í HEIMINUM

Ef þú ert með VISA-greiðslukort getur þú verið viss um að það er vel er tekið á móti þér, hvert sem þú ferð. Aðrar gagnlegar upplýsingar færðu á valitor.is.



Camilla og Svava ganga úr stjórn ÍF



Þakkir fyrir áratuga farsælt starf

Á síðasta sambandsþingi ÍF gáfu tvær öðlingskonur ekki kost á sér til áframhaldandi stjórnarsetu, þær Camilla Hallgrímsson og Svava Árnadóttir. Lengst af stjórnarsetu sinni var Camilla varaformaður ÍF. Þær gengu báðar til liðs við stjórn ÍF árið 1990 og gegndu mörgum trúnaðarstörfum og sinntu ýmsum málefnum innan sambandsins og var ætíð gott að eiga þær að og að leita til þeirra.

Stjórn ÍF þakkar þeim Camillu og Svövu þeirra árlanga fórnfúsa og farsæla starf.



Lionshreyfingin þakkar Camillu fórnfúst starf í þágu ÍF

Kristinn Hannesson, fjölumdæmisstjóri, veitti Camillu Hallgrímsson, Lionsklúbbum Eiri, viðurkenningu frá Alþjóðaforseta Lions fyrir frábær störf í þágu Íþróttasambands fatlaðra í 21 ár.



hefur líka
starfsstöð í Orkuhúsinu
Nú færðu sömu frábæru þjónustuna
bæði í Hafnarfirði og í Reykjavík.

Trönuhrauni 8 Hafnarfjörður Sími 565 2885	Suðurlandsbraut 34 Reykjavík Sími 565 1991
--	---

www.stod.is

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Aukalán vegna sérparfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérparfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérparfir.

www.ils.is
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969





Texti: Jón Björn Ólafsson

Jón Margeir fyrir miðju ásamt þjálfara sínum Vadim Forafonov en lengst til vinstri er Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF sem tók á móti köppunum í Leifstöð við komu þeira frá Þýskalandi.

Heimsmet og sex Íslandsmet hjá Jóni í Þýskalandi

Mánaðamótin apríl-maí á þessu ári setti Jón Margeir Sverrisson, sundmaður úr Ösp/Fjölmi, sex Íslandsmet og eitt heimsmet á Opna þýska meistaramótinu. Jón er í fantaformi um þessar mundir en heimsmetið var hans fyrsta á ferlinum.

Yfirlit yfir árangur Jóns á Opna þýska:

Fimmtudagur 28. apríl:

Nýtt og glæsilegt Íslandsmet í 200 m. skriðsundi í undanrásum. Jón synti á 2:05,98 mín. sem er fjórði besti tíminn í heiminum í flokki S14, flokki þroskahamlaðra. Í úrslitum bætti Jón Íslandsmetið á nýjan leik er hann synti á tímanum 2:05,92mín.

Föstudagur 29. apríl:

Heimsmet! Jón setti nýtt heimsmet í sínum flokki í 800 m. skriðsundi á tímanum 9:07,25 mín. Ekki var um undanrásir að ræða heldur var aðeins synt í úrslitum í 800 m. skriðsundi en þessi grein er ekki ein þeirra sem flokki S14 verður boðið upp á í London á Ólympíumóti fatlaðra 2012. Þá var millitími Jóns í þessuundi í 400 m. skriðsundi nýtt Íslandsmet en sá tími var 4:32,38 mín.

Laugardagur 30. apríl:

Jón bætti sinn persónulega árangur í 100 m. bringusundi og synti á tímanum 1:18,47 mín. en Íslandsmetið á Gunnar Örn Ólafsson sem er 1:17,72 mín.

Sunnudagur 1. maí:

Jón setti nýtt Íslandsmet í 100 m. skriðsundi í undanrásum og í úrslitum bætti hann tímann sinn að nýju og því féllu alls tvö Íslandsmet þennan daginn. Tími hans í úrslitum var 57,75 sek. Þá var Jón við sinn besta tíma í baksundi er hann synti á 1:12,52 mín. en Íslandsmetið er í eigu Gunnars Arnar Ólafssonar og er 1:08,14 mín.





Texti: Jón Björn Ólafsson

Kolbrún Alda handhafi Sjómannabikarsins 2011

Sundkonan Kolbrún Alda Stefánsdóttir frá Firði í Hafnarfirði er handhafi Sjómannabikarsins 2011 en Kolbrún vann besta afrekið á Nýárssundmóti Íþróttasambands fatlaðra sem fram fór í innilauginni í Laugardal í janúarbyrjun. Mótið var nú haldið í tuttugasta og áttunda sinn en það er fyrir fötluð ungmenni, 17 ára og yngri. Kolbrún er fjórði sundmaðurinn frá Firði síðan árið 2000 til þess að vinna Sjómannabikarinn.

Sérstakur heiðursgestur á mótinu var herra Guðbjartur Hannesson ráðherra velferðarmála en hann og frú Dorrit Moussaieff forsetafrú Íslands sáu um verðlaunaafhendingu á mótinu. Þá heiðraði herra Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, einnig mótsgesti með nærveru sinni.

Sjómannabikarinn er afhentur þeim sundmanni ár hvert sem vinnur besta afrekið á mótinu. Reiknuð eru út stig viðkomandi af þeim tíma sem synt er á, heimsmet gildir þá 1000 stig. Kolbrún fékk 594 stig fyrir 50 m. skriðsund er hún kom að bakka á tímanum 34,44 sek.

Við setningu á mótinu bað Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, viðstadda um að veita einnar mínútu þögn til minningar um Erling Þ. Jóhannsson sem andaðist eftir langvarandi baráttu við krabbamein. Sveinn Áki ásamt Hrafnhildi Hámundardóttur,

eiginkonu Erlings heitins, og Júlíusi Arnarssyni formanni ÍFR, afhjúpuðu svo minningarskjöld sem standa mun í Laugardalslaug um ókomin ár. Erlingur var brautryðjandi í sundíþróttinni á Íslandi og þjálfaði helstu afreksmenn þjóðarinnar úr röðum fatlaðra. Erlingur var þjálfari hjá ÍFR og landsliðsþjálfari hjá ÍF um árabíl.

Sigurvegarar á Nýárssundmóti ÍF síðan 2000 / handhafar Sjómannabikarsins

- 2011: Kolbrún Alda Stefánsdóttir - Fjörður**
- 2010: Vilhelm 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**



Afhjúpun skjaldar til minningar um Erling P. Jóhannsson. Hrafnhildur Hámundardóttir, ekkja Erlings, og Sveinn Áki Lúðvíksson afhjúpuðu skjöldinn ásamt Júlíusi Arnarssyni, formanni ÍFR.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Sjálfstæðisflokkurinn, Háaleitisbraut 1
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjóvélar ehf., Skútuvogi 12
Sjóvík ehf., Borgartúni 27
Sjúkraþjálfun Héðins ehf., Álfabakka 14
Sjúkraþjálfun styrkur ehf., Höfðabakka 9
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen,
Hraunteigi 14
Skjal ehf., Síðumúla 13
Skógarbær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
Skólavefurinn ehf. - www.skolavefurinn.is,
Laugaveg 163
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar,
Hrísateigi 19
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins,
Skógarhlíð 14
SM Kvótáping ehf., Laugavegi 170-172
Smith & Norland hf., Nótúni 4
Smurstöðin, Fosshálsi 1, Fosshálsi 1
Snæland Grímsson ehf. Hópfæðabílar,
Langholtsvegi 115
Sportbarinn ehf., Álfheimum 74
Sprinkler-pípulagnir ehf., Bildshöfða 18
SR múr ehf., Breiðuvík 13
Stilling hf., Kletthálsi 5
Stólpi ehf., Klettagörðum 5
Stúdíó Stafn ehf., Ingólfsstræti 6
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra,
Háaleitisbraut 13
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Svanur Ingimundarson, málaramaistari,
Fiskakvisl 13
Sveinsbakari ehf., Arnarbakka 4-6
T. ARK teiknistofan ehf, Brautarholti 6
Tandur hf., Hesthálsi 12
Tannálfur sf., Þingholtsstræti 11
Tannlæknast. Sigurðar Rósarsonar,
Síðumúla 15
Tannlæknast. Þórarins Jónssonar,
Faxafeni 14
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar,
Síðumúla 25
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Ingunnar M.
Friðleifsdóttur, Vínlandsleið 16
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar,
Háaleitisbraut 1
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu,
Réttarholtsvegi 3
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
ehf., Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
Þangbakka 8
Tannlæknastofan Glæsibæ, Álfheimum 74
Tannréttingar sf., Snorrabraut 29
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar,
Nethyl 2c
Tannsteini ehf., Bolholti 4
TCM Innheimta ehf., Suðurlandsbraut 4a
Teiknistofan Óðinstorgi sf., Óðinsgötu 7
Tennis- og badminton- félag Reykjavíkur,
Gnoðarvogi 1

TGM Ráðgjöf, Ármúla 38
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði,
Keldum v/Vesturlandsveg
Tjónamat og skoðun ehf.,
Klapparstíg 25-27
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar,
Engjateigi 1
Trésmíðja Magnúsar F. Jónssonar sf.,
Súðarvogi 54
Túnþökupjónustan ehf., Lindarrvaði 2
Tækningarður hf., Dunhaga 5
Tölvar ehf., Síðumúla 1
Tölvu- og tækniþjónustan hf.,
Grensásvegi 8
Ullarkistan ehf., Laugavegi 25
Umslag ehf., Lágmúla 5
Útfararstofa Íslands ehf., Suðurhlíð 35
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.,
Brautarholti 16
Varmi ehf., Laugavegi 168
VDO - verkstæði ehf., Borgartúni 36
Veggsport ehf., Stórhöfða 17
Veðikortid.is, Kleifaseli 5
Veðiþjónustan Strengir, Smáramima 30
Verðbréfaskráning Íslands hf.,
Laugavegi 182
Verk-Co ehf., Grettisgötu 5
Verkfræðistofa Stanleys Pálssonar hf.,
Krókhálsi 5
Verkfræðistofan Fjólás ehf., Borgartúni 20
Verkfræðistofan Ice Consult ehf.,
Mörkinni 6
Verkfræðistofan VIK ehf., Laugavegi 164,
2. hæð
Verkfræðipj. Guðm. Þórarinssonar slf.,
Rauðagerði 58
Verksýn ehf., Síðumúla 1
Vernd - Fangahjálpi, Laugateigi 19
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.,
Skólavörðustíg 36
Verslunartækni ehf., Draghálsi 4
Verslunin Friða frænka ehf., Vesturgötu 3
Verslunin Rangá sf., Skipasundi 56
Vesturgarður ehf., Laugavegi 59
Vesturröst ehf., Laugavegi 178
Vélaviðgerðir ehf., Fiskislóð 81
Vélmark ehf. - S:8919933, Hverafold 25
Vélvík ehf., Höfðabakka 1
Vilhjálmsson sf., Sundaborg 1
Virka ehf., Mörkinni 3
Víkingslóðir - Ferðaskrifstofan,
Fannafold 165
Vínberið, Laugavegi 43
VR, Kringlunni 7
VR-4 ehf./Vélrás, Vagnhöfða 5
Waldorfgrunnskólinn Sólstafir,
Hraunbergi 12
Wilson's Pizza ehf., Gnoðarvogi 44
Pín verslun ehf., Hagamel 39
Þjóðminjasafn Íslands, Suðurgötu 41
Þórsútgáfan ehf., Hjarðarhaga 26
Þrep ehf. - Endurskoðun, Skipholti 50b
Ögurvík hf., Týsgötu 1

Seltjarnarnes

About Fish Íslandi ehf., Austurströnd 3
Guðrún Arndís Jónsdóttir, Boðagrandi 7
Prentsmiðjan Nes ehf v. Nesfrétta,
Hrólfsskálavör 14
Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar
ehf, Eiðistorgi 15
Önn Verkfræðistofa ehf., Eiðistorgi 15
Vogar
Café Blue - Blátt ehf, Kirkjugerði 15
Hársnyrting Hrannar, Vogagerði 14
V.P. Vélaverkstæðið ehf., lðndal 6
Kópavogur
A P Varahlutir - Verslun ehf.,
Smiðjuvegi 4
Allianz hf., Digranesvegi 1
Allt mögulegt ehf., Engihjalla 11
Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason,
Fellasmára 7
Arnardalur sf., Þinghólsbraut 58
Axis húsgögn hf., Smiðjuvegi 9d
Ásberg sf., Smiðjuvegi 11
Ásklif ehf., Engjapingi 13
BabySam Skeifunni 8, Hagatorgi 1 -
Smáralind
Bakkabros ehf. - Tannsmíðaverkstæði,
Hamraborg 5
Bifreiðaverkstæðið Toppur, Skemmuvegi
34 bleik gata
Bílalakk ehf., Laufbrekku 25, neðri hæð
Bílamarkaðurinn, Smiðjuvegi 46
gul gata
Bílar og tjón ehf., Skemmuvegi 44m
bleik gata
Bílapvottastöðin Löður ehf.,
Bæjarlind 2
Bílhúsið ehf., Smiðjuvegi 60 rauð gata
Bílvogur ehf., Auðbrekku 17
Bjarni Runólfsson, Álfatúni 13
BJ-verktakar ehf., Bergsmára 8
Blikkform ehf., Smiðjuvegi 52 rauð gata
Body Shop, Dalvegi 16d, box 375
Bókun sf. Endurskoðun, Hamraborg 1
BSA Varahlutir ehf., Smiðjuvegi 4a
Byggðapjónustan, bókhald og ráðgjöf,
Auðbrekku 22 box 97
Digraneskirkja, Digranesvegi 82
DK Hugbúnaður ehf., Hlíðasmára 17
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands,
Hlíðasmára 8
Ergo Lögmenn slf., Smáratorgi 3
Fiskbúðin, Hófgerði 30
Fiskbúðin okkar, Smiðjuvegi 10
Fjölvirki ehf., Dirganessvegi 32
Flugfélagið Atlanta ehf., Hlíðarsmára 3
Frostmark ehf., Dalvegi 4
Goddí ehf., Auðbrekku 19
Gróðrastöðin Storð, Dalvegi 30
H. Hauksson ehf., Víkurhvarfi 5
Hellur og garðar ehf., Kjarrhólma 34
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki,
Smiðjuvegi 11



Texti: Björn Valdimarsson
Mynd: Stefán Kristófersson

Fjörður bikarmeistari í sundi fjórða árið í röð: Heimsmet í Vatnaveröld

Bikarkeppni ÍF 2011 var að þessu sinni haldin í Vatnaveröld Reykjanesbæ þann 4. júní og þar voru mætt til leiks Óðinn, ÍFR, Ösp og Fjörður, ríkjandi bikarmeistarar síðustu þriggja ára. Bikarkeppnin fór sem fyrr fram í 25 m. laug. Jón Margeir Sverrisson tók sig til og setti annað heimsmet en það gerði kappinn í 200 m. skriðsundi og því tvö heimsmet sem hann hefur sett á skömmum tíma en hans fyrsta kom í Þýskalandi í maí í 800 m. skriðsundi í 50 m. laug.

Þetta mót markar þau tímamót að aldrei hefur verið svo jafnt allt mótið eins og þetta árið og á metunum börðust þrjú lið um þrjú efstu sætin fram á síðustu stundu. Á endanum skildu aðeins 60 stig að fyrsta og annað sætið og stóð Fjörður uppi sem sigurvegari í fjórða sinn á jafnmörgum árum.

Ösp hafnaði í öðru sæti, ÍFR í þriðja sæti og Óðinn í fjórða sæti. Mikil nýliðun hefur orðið á milli ára og voru mörg ný andlit í bikarkeppninni þetta árið. Það er ljóst bikarkeppnin 2012 verður mjög spenandi því að liðin munu leggja allt í sölurnar til þess að komast á toppinn enda voru ekki mörg stig sem skildu að liðin en lokatölur voru eftirfarandi:

Fjörður 11.773 stig

Ösp 11.713 stig

ÍFR 10.842 stig

Óðinn 7.898 stig.

Nokkur Íslandsmet féllu á Bikarkeppninni og eitt heimsmet.

Jón Margeir Sverrisson S14 200 frjáls aðferð 2:00,74 (**Heimsmet**)

Thelma B. Björnsdóttir S6 200 frjáls aðferð 3:27,30

Marínó Adolfsson S8 50 bak 0:46,51

Vaka Þórsdóttir S11 50 bak 1:05,75

Marínó Adolfsson S8 50 flug 0:52,91

Jón Margeir Sverrisson S14 100 frjáls aðferð 0:55,96

Vaka Þórsdóttir S11 100 bak 2:25,51

Jón Margeir Sverrisson S14 50 frjáls aðferð 0:25,60

Alþjóðaleikar Special Olympics í Grikklandi 25. júní – 4. júlí 2011



Alþjóðaleikar fyrir fólk með þroskahömlun

- þar sem allir eru sigurvegarar -

www.specialolympics.org - www.athens2011.org

Alþjóðaleikar Special Olympics eru haldnir fjórða hvert ár. Allt til ársins 2003 voru leikarnir haldnir í Bandaríkjunum en þá fóru þeir fram í Írlandi og árið 2007 í Kína. Dagana 25. júní til 4. júlí 2011 verða leikarnir haldnir í Aþenu í Grikklandi. Þetta er stærsti íþróttaviðburður ársins 2011 en alþjóðasamtök Special Olympics hafa náð gífurlegri útbreiðslu og nú eru um 3,5 milljónir iðkenda um heim allan. Í Aþenu verða 7000 keppendur frá 180 þjóðum, 3500 starfsmenn íþróttagreina auk 25.000 sjálfbóðaliða, aðstandenda, gesta, fjölmiðlafulltrúa og áhorfenda. Keppnisgreinar eru badminton, boccia, blak, borðtennis, fimleikar, frjálssar, körfubolti, handbolti, hestaíþróttir, golf, júdó, keila, kajakróður, knattspyrna, lyftingar, siglingar, sund, skautahlaup, softball, tennis, hjólræðar og MATP.

Kjörorð leikanna er Í'm in eða ég er með og tákna leikanna er sólaruguðinn Appollo.



Lógó leikanna á að endurspegla gríska landslagið og litirnir tákna lífsgleði, bjartsýni, staðfestu, frelsi og von.

Leikarnir hefjast með opnunaráhátíð 25. júní en loka-hátíð verður 4. júlí. Umfang og glæsileiki alþjóðaleika Special Olympics líkist helst ólympíumótum en keppnisform er gjörólíkt. Engin lágmörk þarf á leikana en fyrstu dagana fer fram skipting í jafna getuflokka. Þá tekur við keppni þar sem hámark 8 lið eða 8 einstaklingar keppa til úrslita. Gull, silfur og brons eru veitt fyrir fyrstu þrjú sætin og verðlaunaborðar fyrir fjórða til áttunda sæti. Allir fá því verðlaun í hverri grein.

Þátttakendur á leikum Special Olympics eru einstaklingar með þroskahömlun en í nokkrum greinum er keppt í samsettum liðum fatlaðra og ófatlaðra. Umgjörð alþjóðaleika Special Olympics er ávallt stórglæsileg og fólk með þroskahömlun er þar í sviðsljósinu. Heimsfrægt íþróttafólk verður viðstatt leikana í Grikklandi s.s. Nadia Comaneci, fimleikastjarna; Vanessa Williams, tenniskona og Yao Ming, leikmaður NBA auk fjölda annarra.

Special Olympics samtökin gefa fólki með þroskahömlun tækifæri til að sýna hvað í því býr á jafnræðisgrundvelli. Í gegnum íþróttastarfið hafa þjóðir heims sameinast á glæsilegum leikum þar sem byggt er á samvinnu, samkennd, umburðarlyndi og virðingu fyrir margbreytileika mannlífsins. Íþróttasamband fatlaðra hefur sent keppendur á alþjóðaleika Special Olympics frá árinu 1991. Þátttaka í slíkum ferðum krefst samskiptahæfni, tillitssemi, samvinnu, snyrtimennsku, aga, umburðarlyndis, þolinmæði og þrautsegu. Allir eiga jafna möguleika á verðlaunum og ófáir stíga á verðlaunapall



Special Olympics

**WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011**

í fyrsta skipti á ævinni. Margir hafa blómstrað á þessum leikum, enginn efast um eigin verðleika, sjálfsmyndin styrkist og vináttutengsl myndast.

Þátttakan er aðalatriðið, allir keppa aðeins við sína jafningja og allir eiga sömu möguleika á verðlaunum. Hugmyndafræði Special Olympics byggist á gildi umburðarlyndis og jafnræðis. Lögð er megináhersla á þátttöku, ánægju, einstaklingsmiðaða færni og vináttu.

Þátttaka Íslands

Íþróttasamband fatlaðra sendir 36 keppendur til Grikklands sem keppa í boccia, fimleikum, frjálsum íþróttum, golfi, keilu, knattspyrnu, lyftingum og sundi. Keppendur eru frá Reykjavík, Kópavogi, Hafnarfirði, Reykjanesbæ, Garði, Selfossi,



Akranesi, Siglufirði, Akureyri, Ísafirði og Bolungarvík. Hvert land fær hámarks



keppniskvóta í hverri grein og strangar reglur gilda um aðstoðarfólk. Gert er ráð fyrir að 1 þjálfari fylgi 4 keppendum og 2 þjálfarar fylgi 6 keppendum. Val íslenskra keppenda miðast ekki við bestan árangur heldur eru aðildarfélög ÍF beðin að tilnefna keppendur þar sem tekið er mið af ýmsum þáttum, s.s. þátttöku á fyrri leikum, ástundun æfinga, framförum og góðri framkomu. Fjölmargar tilnefningar bárust í hverja grein.

Íslenski hópurinn fer til Aþenu 20. júní og kemur heim 5. júlí. Dvalið verður á hóteli nokkra daga fyrir leikana á svæðinu Halkidiki sem er skagi suðaustur af Thessaloniki. Þar verður sett upp vinabæjardagskrá í þeim tilgangi að þátttakendur kynnist lífi heimafélks og myndi tengsl við íbúa. Þrír tangar einkenna landslagið en þetta svæði er eitt það fallegasta í Grikklandi. Þegar keppni hefst verður íslenski hópurinn á þremur gististöðum í Aþenu en gististaðir taka mið af fjarlægð til keppnisstaða. Stór hópur aðstandenda fer frá Íslandi og íslenskir handboltadómarar taka þátt í dómgæslu á leikunum, þeir Gísli Jóhannsson og Hafsteinn Ingibergsson.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, verður viðstaddur opunarhátíð og nokkra daga leikanna.

Nánar um Special Olympics samtökin

Íþróttasamband fatlaðra er umsjónaraðili starfsemi samtakanna á Íslandi og Ísland hefur tekið virkan þátt í alþjóðaverkefnum. Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, hefur verið í alþjóðastjórn samtakanna og stutt dyggilega við starfið á Íslandi. Special Olympics samtökin voru stofnuð árið 1968. Eunice Kennedy Shriver var forsvarsmaður frá upphafi en sonur hennar, Timothy P. Shriver, hefur nú tekið við keflinu. Systkini hans, Maria Owings Shriver, Robert Shargent Shriver III, Mark Kennedy Shriver og Anthony

Paul Kennedy Shriver verða einnig viðstödd leikana en þeirra bíður erfitt hlutverk, að fylgja eftir árangursríku ævistarfi foreldranna í þágu Special Olympics samtakanna.

Umræðan í þjóðfélaginu og starfsemi Special Olympics samtakanna

Special Olympics samtökin hafa enn hlutverki að gegna um heim allan og þar er Ísland ekki undanskilið. Sú umræða sem farið hefur fram á Íslandi um skólakerfið og stöðu sérskóla tengist því starfi sem fram fer á vegum Íþróttasambands fatlaðra. Íþróttasamband fatlaðra hefur átt gott samstarf við sérsambönd ÍSÍ og almenn íþróttafélög. Mörg fötluð börn og unglingar æfa innan aðildarféлага ÍF en önnur fylgja sínum jafnöldrum og una sér vel innan almennra íþróttaféлага. Lykilatriði hlýtur að vera að hver og einn geti prófað sig áfram og að engin ein leið sé talin rétt eða röng. Öll viljum við stefna í sömu átt, að þjóðfélagi sem þarf engar sérlausnir, þar

sem öllum er
g e r t

kleift að vera virkir þátttakendur í jöfnum leik. Þannig er hægt að byggja upp eðlileg félagsleg samskipti, vináttutengsl og sterka sjálfsmynd. Saman þurfum við að vinna að því að skapa slíkt þjóðfélag en það sem mestu máli skiptir er að hver og einn geti valið það umhverfi sem honum líður best í núna í dag, árið 2011.

Special Olympics samtökin bjóða upp á spennandi tækifæri fyrir fólk með þroskahömlun og íslenskir keppendur verða glæsilegir fulltrúar í hópi 7000 keppenda í Grikklandi í sumar.

Texti: Anna K. Vilhjálmstöttir





Special Olympics

WORLD SUMMER GAMES

ATHENS 2011

Fararstjórar



Anna Karólína Vilhjálmssdóttir
Framkvæmdastjóri SO Ísland



Jóhann Arnarson
Íþróttagreinastjóri SO Ísland

Boccia



Jónas Sigursteinsson
Þjálfari



Emilia Arnþórsdóttir
Ívar, Ísaförður



Guðmundur Örn Björnsson
Þjótur, Akranes

Knattspyrna



Darri McMahon
Knattspyrnuþjálfari Aspar



Dagur Dagbjartsson
KSI



Jón Björn Ólafsson
Starfsmaður IF



Sæþór Helgi Jónsson
Ösp, Reykjavík



Sigurður Guðmundsson
Nes, Reykjanæsbæ



Tómas Sigurbjörnsson
Ösp, Reykjavík



Guðmundur Markússon
Nes, Reykjanæsbæ



Jakob Alexander Adils
Ösp, Reykjavík



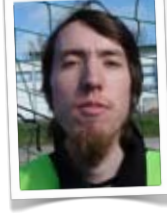
Kristbergur Jónsson
Ösp, Reykjavík



Lárus Örn Sigurbjörnsson
Ösp, Reykjavík



Reynir A. Ingólfsson
Suðri, Selfoss



Róbert Ragnarsson
Nes, Reykjanæsbæ

Lyftingar



Arnar Már Jónsson
Lyftingapjálfi IFR



Daniel Unnar Vignisson
IFR, Reykjavík



Sveinbjörn Sveinbjörnsson
IFR, Reykjavík

Fimleikar



Sigurín Jóna Baldursdóttir
Fimleikapjálfi Gerplu



Axel Ólafur Þórhannesson
Fimleikapjálfi Gerplu



Birkir Elðsson
Gerpla/Ösp



Elva Þjörg Gunnarsdóttir
Gerpla/Ösp



Eydis Ásgeirsdóttir
Gerpla/Ösp



Helgi Magnússon
Gerpla/Ösp



Jóhann Fannar Kristjánsson
Gerpla/Ösp



Kristín Hrefna Halldórsdóttir
Gerpla/Ösp

Frjálsar íþróttir



Ásta Katrín Helgadóttir
Íþróttakennari / frjalsíþr.nefnd
ÍF



Þórarinn Hannesson
Íþróttakennari



Haraldur Þórarinnsson
Ösp, Reykjavík



Jakob G. Lárusson
Nes, Reykjanesbæ



María Dröfn Einarsson
Elk, Akureyri



Sigríður Erna Kristinsdóttir
Suðri, Selfoss



Sigrún Sigrýggsson
Snerpa, Siglufjörður

Golf



Helðrún Jóhannsdóttir
Þjálfari í Golfklúbbnum Keili



Elín Fanney Ólafsdóttir
Golfklúbburinn Keilir



Sigrður R. Ármannsson
Golfklúbburinn Áltaness

Sund



Dýrleif Skjöldal
Sundþjálfari Óðins



Tómas Háek
Sundþjálfari ÍFR

Keila



Guðrún Hallgrímsdóttir
Keilupjálfi Aspar



Áslaug Þorsteinsdóttir
Þjótur, Akranes



Gauti Árnason
Ösp, Reykjavík



Andri Hilmarsson
Ösp, Reykjavík



Elísabet Þóll Hrafnisdóttir
Óðinn, Akureyri



Elsa Sigvaldadóttir
Fjörður, Hafnarfjörður



Jón Þórarinnsson
Ösp, Reykjavík



Sigrún Huld Hrafnisdóttir
Ösp, Reykjavík



Jón Gunnar Halldórsson
Óðinn, Akureyri



Kristín Þorsteinsdóttir
Ívar, Ísafjörður



Michel Thor Malletter
ÍFR, Reykjavík



Special Olympics





Troðfullt á NASA á styrktartónleikum Hjalma og Valdimars

Föstudaginn 15. apríl stóðu Hjalmar fyrir fyrir styrktartónleikum vegna ferðar íslenskra keppenda á afþjóðaleika Special Olympics í Aþenu í júní. Sérstakur gestur var hljómsveitin Valdimar. Helgi Magnússon, keppandi í fimleikum var hvatamaður að tónleikunum en hann hringdi í frænda sinn, Helga í Hjalma og óskaði eftir því að Hjalmar myndu halda tónleika vegna Aþenuferðarinnar. Helgi frændi brást snarlega við og hóaði saman hljómsveitarmeðlimum sem ákváðu að halda glæsilega tónleika á NASA.

Félagar þeirra í hljómsveitinni Valdimar slógust í hópinn og þessar tvær frábæru hljómsveitir náðu að troðfylla húsið og skapa rífandi stemmingu á NASA. Kynnar á tónleikunum voru Helgi Magnússon og Elfa Björg Gunnarsdóttir og þau slógu í gegn með góðum tóktum á sviðinu. Í lok tónleikanna sögðu Helgi og Elfa að safnast hefðu rúmlega 900.000 kr og allt ætlaði vitlaust að verða í húsinu. Markmið Hjalma var að styrkja bæði fimleikahópinn sem átti hugmyndina að tónleikunum og ferðina í heild og það markmið náðist með sannkölluðum myndarbrag.

Texti: Jón Björn Ólafsson

Myndir: Guðmundur Lúðvíksson





Special Olympics

Styrktartónleikar Hjalma og Valdimars



Íþróttasamband fatlaðra og Special Olympics á Íslandi vilja koma á framfæri innilegu þakklæti til hljómsveitarinnar Hjalma fyrir þeirra ómetanlega framlag til starfsemi Special Olympics á Íslandi.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



vistor



VERKÍS
Verkfræðistofa



Starfsgreinasamband Íslands

World Class
ICELAND

VHE
VÉLAVERKSTÆÐI

Goa-Linda



ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Vinnslustöðin
Vestmannaeyjum





Framkvæmdalán

5,5% óverðtryggðir vextir* og engin lántökugjöld

Framkvæmdalán er hagkvæm leið til endurbóta. Lánið er óverðtryggt skuldabréfalán með breytilegum kjörvöxtum samkvæmt vaxtatöflu bankans hverju sinni. Það býðst einstaklingum með trausta viðskiptasögu og góða greiðslugetu. Framkvæmdalán geta numið allt að 1,5 milljónum gegn veði og allt að 750.000 kr. án veðs.

Kynntu þér framkvæmdalánin á www.islandsbanki.is eða í næsta útibúi Íslandsbanka.

*M.v. vaxtatöflu Íslandsbanka 21.04.2011



**Stjórnvöld hafa framlengt átakið
ALLIR VINNA til 1. janúar 2012**

Þú getur fengið endurgreiðslu á virðisaukaskatti og allt að 300.000 kr. skattafrádrátt vegna framkvæmda. Allt um það á www.allirvinna.is.

islandsbanki@islandsbanki.is
www.islandsbanki.is
Sími 440 4000


Íslandsbanki



Texti: Jón Björn Ólafsson

Snilldartaktar á Íslandsleikum SO í knattspyrnu

Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu fóru fram á gervigrasi Víkings í maílok þar sem snilldartaktar litu dagsins ljós. Fjöldi marka var skoraður og liðin sýndu góða knattspyrnu á löngum köflum og ljóst að knattspyrna fatlaðra er í mikilli sókn hérlandis.

Keppt var í tveimur styrkleikaflokkum, getumeiri og getuminni. Lið Aspar bar sigur úr býtum í báðum flokkum. Þá var sérstakt SO lið á mótinu en það keppti í flokki getumeiri og hafnaði í 2. sæti. Liðið samanstendur af keppendum sem taka þátt í Sumarleikum Special Olympics í Aþenu síðar í þessum mánuði.

Knattspyrnudeild Víkings stóð að framkvæmdinni ásamt ÍF og er Víkingum þakkaður stuðningurinn en mótið tókst með eindæmum vel og vitaskuld voru grillaðar pylsur sem skolað var niður með Svala að móti loknu.

Knattspyrnulið Íslands á Alþjóðaleikum Special Olympics í Aþenu 2011

Reynir A Ingólfsson
Sigurður Guðmundsson
Guðmundur Markússon
Róbert Ragnarsson
Lárus Örn Sigurbjörnsson
Tómas Freyr Sigurbjörnsson
Sæþór Helgi Jónsson
Jakob Alexander Aðils
Kristbergur Jónsson





Úrslit mótsins:

Getumeiri:

1. Ösp
2. SO Ísland
3. Nes

Getuminni:

1. Ösp
2. Nes

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Hjartavernd ses, Holtasmára 1
Húsfélagapjónustan ehf.,
Auðbrekku 16
Iðnprent ehf., Akralind 7
Ingimundur Einarsson ehf.,
Gnípuheiði 15
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Íslenskt marfang ehf., Bæjarlind 6
Járnsmiðja Óðins ehf., Smiðjuvegi 4b
JÓ lagnir sf., Fífuhjalla 17
Klukkan verslun, Hamraborg 10
Kraftvélar ehf., Dalvegi 6-8
Kriunes ehf., Kriunesi v. Elliðavátn
Körfuberg ehf., Kleifakór 1a
Listinn - www.listinn.is, Akralind 7
Loft og raftæki ehf., Hjallabrákku 1
Lögmansstofa SS ehf., Hamraborg 10
Marás vélar ehf., Akralind 2
Mecca Spa ehf., Nýbýlavegi 24
Modelskartgripir, Suðurbraut 9
Nobex ehf., Hlíðarsmára 6
Point á Íslandi ehf., Hlíðasmára 10
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð,
Laufbrekku 18 Dalbrekkumegin
Purgo ehf., Hamraborg 7
Rafbreidd ehf., Akralind 6
Rafhólt ehf., Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun ehf., Ögurhvarfi 8
Raftækjavinnustofa Einar Stefánssonar,
Kársnesbraut 106
Samtök sveitarfélaga á
höfuðborgarsvæðinu, Hamraborg 9
Smáréttingar ehf. - Réttingapjónusta,
Smiðjuvegi 36 - gul gata
Smári söluturn, Dalvegi 16c
Smurstöðin ehf. - Dalvegi 16a, S: 5543430,

Snælandsskóli, við Víðigrund
Stimpill ehf., Akralind 9
Suðurverk hf., Hlíðarsmára 11
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar,
Meðalbraut 14
Tengi ehf., Smiðjuvegi 76
Tónlistarskóli Kópavogs, Hamraborg 11
Vaki - Fiskeldiskerfi hf., Akralind 4
Varmi ehf., Auðbrekku 14
Veitingapjónusta Lárusar Loftssonar sf.,
Nýbýlavegi 32
Vetrarsól ehf., Askalind 4
Vélaleiga Auberts, Hlíðarhjalla 7
Vigri RE-71, Háulind 11
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.vilji.is,
Björtusölum 15
Vidd ehf., Bæjarlind 4
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.,
Hamraborg 11
Ýmus ehf. heildverslun, Dalbrekku 28
Þakpappapjónustan ehf., Lautarsmára 1
Þorvar Hafsteinsson, Gulapíng 66
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar,
Bollasmára 8
Öryggismiðstöð Íslands hf., Askalind 1
[Garðabær](#)
Árvík hf., Garðatorgi 3, box 272
Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi 7
Dráttarbílar ehf., Skeiðarási 4
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.,
Garðatorgi 7, box 374
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislataekni ehf. - Laser-pjónustan,
Suðurhrauni 12c
Hafnasandur hf., Birkiási 36
Hagráð ehf., Hofslundi 8

Hannes Arnórsson ehf., Móaflöt 41
Hurðaborg - Crawford hurðir,
Sunnufliót 45
IKEA - Miklatorg hf., Kaupúni 4
Kvótabankinn ehf., Heiðarlundi 1
Latibær ehf., Miðhrauni 4
Læknatorg sf., Garðatorgi 7
Rafboði ehf., Skeiðarási 3
Raftækniþjónusta Trausta ehf.,
Lyngási 14
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar,
Garðatorgi 3
Teknís ehf., Miðhrauni 8
Ungmennafélagið Stjarnan,
Stjörnuheimilinu v/Ásgarð
Vefur ehf., Hagafliót 2
Öryggisgirðingar ehf., Suðurhrauni 2
[Hafnarfjörður](#)
Aðalskoðun hf., Hjallahrauni 4
Alpark ehf. - Parketþjónusta,
Miðvangi 110
Batterið ehf., Trönuhrauni 1
Blikksmiði ehf., Melabraut 28
Bókasafn v/Flensborgarskóla, Brekkugötu
Byggingafélagið Sandfell ehf.,
Reykjavíkurvegi 66
DS lausnir ehf., Rauðhelli 5
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín,
Fjarðargötu 13-15
Fiskvinnslan Útvík ehf., Eyrartröð 7-9
Fínpússning ehf., Rauðhelli 13
Fjarðarbakari ehf., Dalshrauni 13
Fjarðarkaup ehf., Hólshrauni 1
Fjarðarmót ehf., Bæjarhrauni 8
Flúrlampar hf., Kaplahrauni 20



Nafn: Gauti Árnason

Aldur: 22 ára.

Besta félagið: Valur, ekki spurning.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú hefur gert? Horfa á Val keppa í handbolta.

Sætasta stelpa? Ágústa kennari.

Draumastarfið: Vinna í Bónus.

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? Ekkert leiðinlegt.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Lög með Á móti sól.

Hvort er betra, keila eða súkkulaði? Súkkulaði.

Skemmtilegasta ferð til útlanda: Ég var að koma úr ferð til Dublinar með skólafélögum mínum í HÍ (diplómanáminu í HÍ).

Draumabíllinn: Grár.

Hvar viltu helst búa? Mig langar að búa í íbúð í Reykjavík.

Hvað er keila? Að láta keilukúlu hitta 10 keilur.



Nafn: Áslaug Þorsteinsdóttir.

Aldur: 34 ára, verð 35 á þessu ári.

Besta félagið: Það er auðvitað Þjótur.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú hefur gert? Að vera í keilu, boccia og sundi. Mér finnst líka frábært að fara á hestbak en ég á hest sem heitir Stemma.

Sætasti strákurinn? Guðmundur Örn Björnsson.

Draumastarfið: Að halda áfram að vinna í Fjölliðjunni á Akranesi eins lengi og ég get.

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? Áður en ég eignaðist eigin íbúð fannst mér leiðinlegast að taka til.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Red red wine með UB40.

Hvort er betra, keila eða súkkulaði og af hverju? Keila af því mér finnst skemmtilegt að æfa keilu.

Draumabíllinn: Mercedes Benz.

Hvar viltu helst búa? Ég vil bara helst búa á Akranesi.

Hvað er keila? Það er íþrótt sem snýst um að fella 10 keilur.



Nafn: Jón Þórarinnsson.

Aldur: 30 ára.

Besta félagið: Spila ekki með neinu liði fyrir utan Ösp.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú hefur gert? Skoða strætóa.

Sætasta stelpa? Katla Margrét Þorsteinsdóttir, leikkona.

Draumastarfið: Aka strætó ef tímaáætlarnir væru ekki svona þröngar.

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? Að þrifa bílinn ef eitthvað hellist á gólfið.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Frelsi með Ný - Dönsk.

Hvort er betra, keila eða súkkulaði? Bæði jafn gott.

Skemmtilegasta ferð til útlanda: Spánn árið 2000.

Draumabíllinn: Engin sérstakur.

Hvar viltu helst búa? Breiðholti.

Hvað er keila? Keila er leikur með keilukúlu að henda á kúlur sem líta út eins og flöskur og keila er líka ein tegund af fiski.



Nafn: Sigrún Huld.

Aldur: 41 árs, ég er steingeit fædd 12. janúar 1970.

Besta félagið: Öspin.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú hefur gert? Að ferðast bæði til útlanda og líka innanlands.

Sætasti strákurinn? Stefán sem ég kynntist á Skógum.

Draumastarfið: Starfið mitt í Nóa Sírús.

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? Að vera með kvef og flensu.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Mamma Mía með Abba og lögin hans Bubba Morthens.

Hvort er betra, keila eða súkkulaði? Jafn gott – keila og allt súkkulaðið frá Nóa Sírús.

Skemmtilegasta ferð til útlanda: Þegar ég keppti í sundi á Möltu 1994.

Draumabíllinn: Rauður.

Hvar viltu helst búa? Þar sem ég bý núna – í Bröndukvísl 17.

Hvað er keila? Að reyna að hitta keilurnar.

Texti: Jóhann Arnarsson

Hefur þú skolað í dag?



FLUX

0,2% NaF flúormunnskol

Fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára

FLUX Junior

0,05% NaF flúormunnskol

Fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir börn 6–12 ára

FLUX Klorhexidin

0,12% klórhexidín og 0,2% NaF

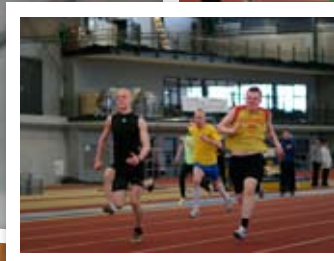
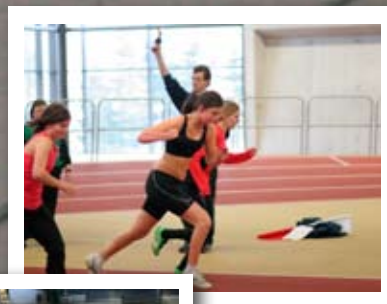
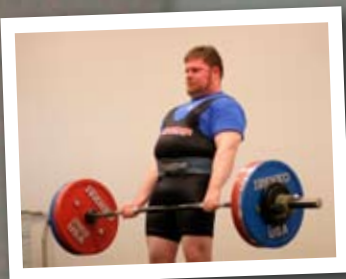
Gegn bakteríum og sýkingum í munni og fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára

Sterkar tennur, fallett bros – það er Flux!

Nánari upplýsingar um Flux flúormunnskol er að finna á vefsíðu Actavis, www.actavis.is. Einnig er að finna góðar upplýsingar um notkun flúors og almenna tannhirðu á vefsíðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is. Reglubundin notkun Flux flúormunnskols styrkir tennur og veitir virka vörn gegn tannskemmdum. Flux fjölskyldan fæst í apótekum.

 **actavis**
hagur í heilsu





Nýr

A la Carte

Nýr 4ra rétta seðill og A la Carte í Perlunni

4ra rétta seðill

verð 7.490 kr.

LYSTAUKI
Gæsa "Carpaccio"

REYKT BLEIKJA
hægelduð með radísum, wakamesalati og wasabi-ís
1 glas. Collezione Pinot Grigio Sensi – Ítalía

HÖRPUSKEL OG HUMAR TEMPURA
með graskermauki, paprikusalsa og chilikremi
1 glas. Collezione Pinot Grigio Sensi – Ítalía

LAMBAHRYGGUR
ofnbakaður með grænertum, rótargrænmeti,
fondant kartöflu og rósmarínsósu
1 glas. "La Montesa" Crianza – D.O.C. Rioja – Spánn

*** eða ***

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar
1 glas. Sancerre Sélection Première – Guy Saget – Frakkland

PASSION TERTA
með hindberjamottu og vanilluís
1 glas. Late Harvest Sauvignon Blanc – Concha Y Toro – Chile

Verð 12.380 kr. með 1 glasi af sérvöldu víni með hverjum rétti (alls 4 glös).

Gjafabréf
Perlunnar

Góð gjöf við
öll tækifæri!

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar (sem er á A la Carte seðlinum) kemur frá belgíska matreiðslumeistararanum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf matreiðslumeisturum Perlunnar allar sínar uppskriftir!



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is



Hafnfirðingar héldu Íslandsmót ÍF með glæsibrag



Íslandsmót ÍF fór að þessu sinni fram í Hafnarfirði helgina 25.-27. mars þar sem Íþróttafélagið Fjörður sá um framkvæmd mótsins. Af óviðráðanlegum orsökum þurfti að færa keppni í frjálsum íþróttum til 10. apríl. Þá var í fyrsta sinn sýnt í beinni netútsendingu frá Íslandsmóti ÍF en ákveðið var að sýna frá keppni í boccia. Haukar TV höfðu veg og vanda að útsendingunni og sýndu m.a. beint frá lokakeppninni í 1. deild þar sem vösk sveit ÍFR tryggði sér sigur á mótinu.

Í borðtennis var krýndur nýr Íslandsmeistari en sá heitir Hákon Atli Bjarkason frá ÍFR og varð hann þrefaldur meistari. Hákon varð Íslandsmeistari í tvíliðaleik með félagi sínum, Tómasi Björnssyni úr ÍFR. Þá vann Hákon sitjandi flokkinn sem og opna flokkinn eftir spennandi úrslitaleik gegn Tómasi Björnssyni. Jóhann Rúnar Kristjánsson, margfaldur meistari úr röðum fatlaðra, tók ekki þátt á mótinu í ár þar sem hann var staddur í Lignano á opna ítalska meistaramótinu.

Alls þrettán Íslandsmet féllu í sundi þar sem þau Ragney Líf Stefánsdóttir, S10, og Jón Margeir Sverrisson, S14, settu sín fjögur metin hvort. Aðrir sem settu ný Íslandsmet í Ásvallalaug voru Pálmi Guðlaugsson, Thelma B. Björnsdóttir, Vaka Þórsdóttir, Karen Axelsdóttir og Vignir G. Hauksson.

ÍFR hafði sigur í boccia í 1. deild en sigursveitina skipuðu þeir Hjalti Bergmann Eiðsson, Haukur Gunnarsson og Jakob B. Ingimundarson. Þjótur-A hafði sigur í 2. deild, Eik-K hafði sigur í 3. deild, Ösp-A vann rennuflokkinn og blönduð sveit Þjóts hafði sigur í flokki BC1 til 4.

Vignir Þ. Unnsteinsson, lyftingamaður hjá ÍFR, fór mikinn á Íslandsmótinu í lyftingum. Vignir jafnaði met Daníels Unnars Vignissonar í samanlögðu og setti svo nýtt Íslandsmet í -125 kg. flokki. Vignir lyfti 140 kílóum í bekkpressu og í réttstöðulyftu. Í hnébeygju og bekkpressu lyfti hann samtals 590 kílóum og jafnaði þar með met Daníels Unnars Vignissonar sem hafnaði í 2. sæti á mótinu í flokki þroskahamlaðra á eftir Vigni.

Að þessu sinni var svo keppt með nýju sniði í bogfimi en sá mótshluti fór fram í Strandgötu og gerðu keppendur góðan róm að aðstöðunni. Keppt var með útsláttarfyrrkomulagi og sagði Jón Eiríksson mótssjóri að á löngum köflum hefði mikil spennan verið í keppninni með útsláttarfyrrkomulagi. Nánar má lesa um keppnina í bogfimi á www.bogfimi.net.

Sökum húsæðisvanda fór svo Íslandsmótið í frjálsum innanhúss fram þann 10. apríl í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Keppnin í frjálsum var bæði jöfn og hörð og má þar helst nefna að ólympíufarinn Baldur Ævar Baldursson stökk 4,96 m. í langstökki en hann glímir nú við að ná lágmarkum á Ólympíumótið í London. A-lágmark inn í langstökkið í flokki Baldurs er 5,10 m.

Á lokahófi Íslandsmótsins var það svo hljómsveitin Blue Willis sem lék fyrir dansi og sem fyrr var gríðarlega góð mæting þar sem keppendur, þjálfarar, fararstjórar og aðrir skemmtu sér konunglega.

Texti: Jón Björn Ólafsson

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Gamla Vínhúsið - A. Hansen,
Vesturgötu 4, p.box 45
Glymur Smiðja ehf., Skútahrauni 2
Gullfari ehf., Vesturholti 2
H. Jacobsen ehf., Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Héðinn Schindler lyftur hf.,
Gjótuhrauni 4
Hjólaspættur ehf., Bæjarharuni 22
Hlaðbær Colas hf., Gullhelli 1
Húsamálarinn ehf., Skipalóni 21
Hvalur hf., Reykjavíkurvegi 48 box 233
Hyggir hf., Reykjavíkurvegi 66
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Hönnunarhúsið ehf., Bæjarhrauni 2
Ís-rör ehf., Hringhelli 12
Kjarnamúr ehf., Álfholti 48
Lagnameistarin ehf., Móabardi 36
Lögræðimiðstöðin ehf.,
Reykjavíkurvegi 62
M10 ehf. Fyrirækkjargjöf-
Lögmansstofa, Fjarðargötu 11 - 2. hæð
Mynstrun ehf., Herjólfsgötu 20
Netorka hf., Bæjarhrauni 14
P.H. Verk ehf., Vallarbarði 10
PON Pétur O. Nikulásen ehf.,
Melabraut 23
Rafal ehf., Hringhelli 9
Rafhitun ehf., Kaplahrauni 7a
Rótor ehf., Helluhrauni 4
Sigurpór Aðalsteinsson teiknistofa,
Reykjavíkurveg 68
Solark Arkitektar, Hraunbrún 31
Spirall og kassabúðin, Stakkahrauni 1
Stálskip hf., Trönuhrauni 6
Steypustál ehf., Drangahrauni 4
Strendingur ehf., Fjarðargötu 13-15
Sýningaljos, Klettagötu 12
Söluferðir sf., Álfaskeiði 82
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar,
Reykjavíkurvegi 60
Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf., Reykjavíkurvegi 30
Tækni - Stál ehf., Grandatröð 12
Varma og Vélaverk ehf., Dalshrauni 5
Veitingastofan Kænan, Öseyrarbraut 2
Verkalýðsfélagið Hlíf,
Reykjavíkurvegi 64
Verkþjónusta Kristjáns ehf., pósthólf 172
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.,
Reykjavíkurvegi 70
Viðir og Alda ehf., Reykjavíkurvegi 52a
[Álftanes](#)
Hörður Ernst Sverrisson, Blikastíg 11
[Keflavík](#)
ABS ehf. - Bitinn, lðavöllum 14b
B & B Guesthouse ehf., Hringbraut 92a
Bókasafn Reykjanesbæjar,
Hafnargötu 57
DMM Lausnir ehf., lðavöllum 9b
Fjölbrautaskóli Suðurnesja,
Sunnubraut 36

Grímsnes ehf., pósthólf 380
Happi ehf., pósthólf 216
Húsanes ehf., Hafnargötu 91
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.,
lðavöllum 7a
Málverk sf., Skólavegi 36
Olsen Olsen, Hafnargötu 17
PA hreinsun, Norðurvöllum 56
Rafiðn ehf., Víkurbraut 1
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Soho Veislubjónusta, Grófinni 10b
Tannlæknastofa Einar Magnússonar ehf.,
Skólavegi 10
Triton sf. - Tannsmiðastofa, Tjarnargötu 2
Umbúðir og ráðgjöf ehf., Tjarnargötu 2
Úra- og skartgripaverzlun Georg V.
Hannah sf., Hafnargötu 49
Varmamót ehf., Framnesvegi 19
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og
nágrennis, Krossmóum 4
Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14
[Keflavíkurflugvöllur](#)
Fagræsting ehf., Leifsstöð - Box 339
Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf., Flugstöð Leifs Eiríks
Suðurflug ehf. byggingu 787, Kefl.flugv.
[Grindavík](#)
EVH Verktakar ehf., Tangarsundi 1
Flutningaþjónusta Sigga ehf.,
Hólavöllum 7
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Haustak ehf., Hafnargötu 12
Íþróttabandalag Suðurnesja,
Mánagerði 2
Jens Valgeir ehf., lðavöllum 8
Mamma Mía Pizzahús, Hafnargötu 7a
Martak ehf., Hafnargötu 21
Marver ehf., Stafholti
Orkubúið Heilsurækt ehf., Suðurvör 9
Seafood Union ehf., Hafnargötu 16
Silfell ehf., Skipastig 13
Sjómanna- og vélstjórastofa Grindavíkur,
Hafnargötu 9
Söluturninn Víkurbraut, Víkurbraut 62
TG raf ehf., Staðarsundi 7
Ungmennafélag Grindavíkur UMFG,
Mánagerði 2
Veidafæragerð Krosshús ehf, Miðgarði 2
Veidafærastofan ehf., Ægisgötu 3
Veitingastofan Vör, Hafnargötu 9
Viking Seafood ehf., Bakkalá 21a
Visir hf., Hafnargötu 16
Þorbjörn hf., Hafnargötu 12
[Sandgerði](#)
Drifás ehf., Þinghóll 12
[Garður](#)
Amp Rafverktaki ehf., Lyngbraut 1
Bifreiðaverkstæði Sigurðar
Guðmundssonar, Garðbraut 35
Fiskverkunin Háteigur, Valbraut 15
Gunnar Hámundarson ehf.,
Urðarbraut 2

H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan,
Skálareykjavegi 12
[Njarðvík](#)
Fitjavík ehf., Fitjum
Góður kostur ehf. - Matvöruverslun,
Holtsgötu 24
Hár - og rósir ehf., Tjarnarbraut 24
ÆCO Bílar ehf., Njarðarbraut 19
[Mosfellsbær](#)
Álafoss - verksmiðjusa ehf.,
Álafossvegi 23,
Dælutækni ehf., Spóahöfða 10
Garðagróður ehf., Reykjum II
Garðplöntustöðin Gróandi, Grásteinum
Ísfugl ehf., Reykjavegi 36
Kjósarhreppur, Ásgarði - Kjós
Matfugl ehf., Völuteigi 2
Mosfellsbakari ehf., Háholti 13-15
Skálatúnsheimilið
Smiðavellir ehf., Blómsturvöllum
Vélsmiðjan Orri ehf., Flugumýri 10
[Akranes](#)
A. Haraldsson ehf., Stilholti 6
Akraborg ehf., Kalmannsvöllum 6
Apótek Vesturlands ehf., Smiðjuvöllum 32
Bifreiðastöð P.P.P. ehf., Dalbraut 6
Bilver ehf., Innnesvegi 1
Brautin ehf. - Bílaleiga, Dalbraut 16
Elkem Island ehf., Grundartanga
Grastec ehf., Einigrund 9
GT tækni ehf., Grundartanga
Hópfreiðabifreiðar Reynis Jóhanns ehf.,
Jörundarholti 39
P 21 - Trocadero ehf., Hagaflöt 11
Pípulagninga þjónustan ehf.,
Kalmannsvöllum 4a
Rafnes sf., Heiðargerði 7
Runólfur Hallfreðsson ehf., Álmskógum 1
Sjónglerið ehf., Skólabraut 25
Sjúkrabjálfun Georgs, Kirkjubraut 28
Skagaverk ehf., Skarðsbraut 11
Smurstöðin Akranesi sf., Smiðjuvöllum 2
Spölur ehf., Mánabraut 20
Steðji ehf., Vogabraut 28
Trésmiðja Akraness ehf, Smiðjuvöllum 3a
Verslunin Einar Ólafsson ehf.,
Skagabraut 9-11
Vignir G. Jónsson ehf., Smiðjuvöllum 4
[Borgarnes](#)
Borgarverk ehf., Sólbakka 17
Bókhalds og tölvuþjónustan,
Böðvarsgötu 11
Gösli ehf., Kveldúlfsgötu 15
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Hótel Brú ehf., Hafnarskógi
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Sálfræðiþjónustan Blær, Steinhlið
Skorradalshreppur, Grund
Sæmundur Sigmundsson ehf.,
Brákarbraut 20
Vegamót - Þjónustumiðstöðin,
Vegamótum

Alþjóðleg mót – þátttaka Íslands og leiðin til London 2012.

Fatlaðir íslenskir íþróttamenn leggja nú allt í sölurnar til þess að ná tilskildum lágmörkum fyrir Ólympíumót fatlaðra sem fram fer í London 2012.

Til þess að ná þeim lágmörkum sem sett eru af hálfu IPC (Alþjóða-ólympíuhreyfingu fatlaðra) vegna Ólympíumótsins 2012 þurfa íþróttamenn að taka þátt í mótum sem viðurkennd eru af IPC og veita mönnum stig inn á styrkleikalista viðkomandi íþróttgreinar.

Árið 2011 er ár álfumóta í íþróttahæimi fatlaðra. Í Evrópu, Ameríku, Asíu, Afríku og Eyjaálfu fara fram mót í öllum þeim íþróttagreinum sem fatlaðir leggja stund á, s.s. í sundi, borðtennis, bogfimi, hjólreiðum og reiðmennsku, svo nokkur séu nefnd. Íslenskir afreksmenn hafa tryggt sér þátttökurétt í tveimur þeirra móta sem fram fara hér í Evrópu sem eru sund og borðtennis.

Með tilkomu hinna glæsilegu sundmannvirkja sem nú finnast hér á landi hefur Íþróttasamband fatlaðra fengið mörg þeirra sundmóta, sem fram fara hér á landi, viðurkennd af IPC. Þannig hafa fatlaðir sundmenn átt þess kost að taka þátt í fleiri mótum en þeir ella hefðu átt kost á að taka þátt í. Þau mót sem haldin hafa verið hér á landi og viðurkennd voru af IPC eru meðal annars RIG (Reykjavík International Games), Íslandsmót ÍF í sundi, Gullmót KR og Sparisjóðamót IRB, svo nokkur séu nefnd. Ágætis árangur náðist á þessum mótum og þó svo einungis tveir sundmenn, þeir Jón Margeir Sverrisson og Eypór Þrastarson, hafi náð lágmörkum fyrir Evrópumeistaramótið í sundi hafa fjölmargir sundmenn fengið tækifæri til þess að reyna við lágmörkin. Auk móta innanlands tóku þeir Jón Margeir, sem keppir flokki þroskahamlaðra, og Eypór,

sem keppir í flokki blindra, þátt í opna breska sundmeistaramótinu og Jón Margeir í opna þýska sundmeistaramótinu. Á mótinu í Þýskalandi gerði Jón Margeir sér lítið fyrir og setti heimsmet í 800 m. skriðsundi – glæsilegur árangur sem gefur tilefni til bjartsýni um góðan árangur á Evrópumeistaramótinu þó svo 800 m. séu ekki meðal keppnisgreina á því móti. Evrópumeistaramótið í sundi fer fram í Berlín 3. – 10. júlí nk.

Í borðtennis er því ekki að heilsa að geta safnað styrkleikastigum hér á landi og því hefur Jóhann Rúnar Kristjánsson, sem keppir í sitjandi flokki C2, að venju mátt vera á ferð og flugi til sækja styrkleikamót víðs vegar um heiminn. Þannig hefur Jóhann það sem af er árinu tekið þátt í opna ítalska, opna slóvenska, opna hollenska og opna þýska meistaramótinu í borðtennis. Framundan er þátttaka í fleiri alþjóðlegum mótum sem gefa stig á styrkleikalista Alþjóða borðtennissambandsins auk þátttöku í Evrópumeistaramótinu í borðtennis sem fram fer í Split í Króatíu 19. – 29. október nk. Miðað við að meiðsli hafa sett strik í reikninginn hjá Jóhanni hefur árangurinn verið viðunandi og hann hægt og bítandi mjakast upp styrkleikalistann. Til að öðlast þátttökurétt á Ólympíumóti fatlaðra í borðtennis þurfa einstaklingar að minnsta kosti að skipa sér í flokk 12 stigahæstu borðtennismanna viðkomandi flokks. Til að skipa sér í þennan flokk býður Jóhanns löng og stöng barátta sem vonandi skilar honum til London 2012.

Frjálsíþróttamaðurinn Baldur Ævar Baldursson hefur því miður ekki náð sér á strik, eða flug öllu heldur, í sinni aðalgrein sem er langstökk. Á móti



sem fram fór í stökk Hollandi í lok maí sl. stökk Baldur lengst 4,77 m. en lágmarkið í langstökkinu fyrir Ólympíumótið 2012 er 5,10 m. í flokki T37, flokki Baldurs. Ljóst er að Baldur á mikið inni þar sem besti árangur hans er 5,42 m. og vonandi að Baldur hefji sig til flugs fyrr en seinna. Hann reynir við lágmarkið á nýjan leik á Meistaramóti Íslands í frjálsum íþróttum á Selfossi síðla júlímánaðar nk.

Sem liður í undirbúningi fyrir Ólympíumótið 2012 verður ofangreint afreksfólk verða við æfingar í Englandi 24. júní til 1. júlí á þeim fornfræga stað Stoke Mandeville. Upphaf íþrótt fatlaðra má rekja til þessa staðar og vonandi veitir umhverfið og sagan okkar fólki þann auka kraft sem til þarf svo að tilskilin lágmörk fyrir Ólympíumótið náist í þeim mótum sem á eftir fylgja.

Að lokum er vert að geta þess að þeir sem hér að ofan eru nefndir eru einungis hluti af stórum hóp ungra og efnilegra íþróttamanna úr röðum fatlaðra. Allir róa þeir í sömu átt með það að markmiði að ná sem lengst í sinni íþróttgrein þar sem hápunkturinn er þátttaka í Ólympíumóti fatlaðra. Óskandi er að sem flestir nái þeim lágmörkum sem krafist er fyrir mótið 2012 - ef ekki þá bíður Ólympíumótið í Ríó 2016 handan við hornið.

Texti: Ólafur S. Magnússon

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.,
Brákarbraut 20
Víngerðin ehf., Gunnlaugsgötu 6a
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.,
Húsafelli 3
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
[Borgarfjarðarsveit](#)
Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli, Sólbyrgi
[Stykkishólmur](#)
HringHótel's Stykkishólmur ehf.,
Borgarbraut 8
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf.,
Aðalgötu 2
Narfeyri ehf., Ásklifi 10
Rannsóknarnefnd sjóslýsa, Flugstöðinni
Sæfell ehf., Hafnargötu 9
[Grundarfjörður](#)
Eyrbyggja - Sögumiðstöð,
Grundargötu 35
Farsæll ehf., Eyrarvegi 16
Kvenfélagið Gley mér ey, Nesvegi 3
Ragnar og Ásgeir ehf., Sólvöllum 7
Sægarður ehf, Sæbóli 34
Ungmennafélag Grundarfjarðar,
Grundargötu 62
[Ólafsvík](#)
Barnafataverslunin Þóra, Mýrarholti 12
Fiskiðjan Bylgja hf., Bankastræti 1
Fiskmarkaður Íslands hf., Norðurtanga 6
Hótel Búðir, Búðum
Steinunn hf., Bankastræti 3
Valafell ehf., Norðurtanga
Pín Verslun Kassinn, Norðurtanga 1
[Hellissandur](#)
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga,
Klettsbúð 4
Hraðfrystihús Hellissands hf.,
Hafnarbakka 1
Ingibjörg ehf., Hafnargötu 14
K.G. Fiskverkun ehf., Melnesi 1
Kristinn J. Friðþjófsson ehf., Háarifi 5
[Búðardalur](#)
KM Þjónustan, Vesturbraut 20
[Ísafjörður](#)
Bílaverið ehf., Sindragötu 14
Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum, Aðalstræti 24
Fræðslumiðstöð Vestfjarða,
Suðurgötu 12
H & B verslunarrekstur ehf.,
Hafnarstræti 9-13
H.V.-umboðsverslun ehf., Suðurgötu 9
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
Hótel Ísafjörður, Silfurtorgi 2
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Stál og Hnifur ehf., Mjógötu 5
Teiknistofan Eik ehf., Suðurgötu 12
Tréver sf., Hafraholti 34
Útgerðafél. Kjölur, Urðarvegi 37
Verkstjórafélag Vestfjarða, Móholti 3
[Bolungarvík](#)
Bolungarvíkurkaupstaður,
Aðalstræti 12

Fiskmarkaður Bolungarv.
og Suðureyrar ehf., Hafnargötu 12
Héraðssjóður Vestfjarðaprófestsdæmis,
Völusteinsstræti 16
Málningalagerinn ehf., Heiðarbrún 1
Ráðhús ehf., Miðstræti 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.,
Hafnargötu 19
Sparisjóður Bolungarvíkur,
Aðalstræti 14
Vélvirkinn sf., Hafnargötu 8
[Flateyri](#)
Sytra ehf., Ólafstúni 2
[Suðureyri](#)
Berti G. ehf., Eyrargötu 4
Klofningur ehf., Aðalgötu 59
[Patreksfjörður](#)
Einherji ehf., Mýrum 15
Flakkarinn, Brjánslæk
Nanna ehf., við Höfnina
Oddi hf., Eyrargötu 1
Veitingastofan Porpið, Aðalstræti 73
[Tálknafjörður](#)
Bókhaldsstofan Tálknafirði,
Strandgötu 40
Garra útgerðin ehf., Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf., Bugatúni 8
Íþróttamiðstöð Tálknafjarðar
TV - Verk ehf., Strandgötu 37
Þórsberg ehf., Strandgötu 25
[Píngeyri](#)
Skjólaskógar á Vestfjörðum,
Aðalstræti 12
[Hólmarvík](#)
Café Riis ehf., Hafnarbraut 39
[Drangnes](#)
Kaldrananeshreppur, Holtagötu
[Norðurfjörður](#)
Hótel Djúpavík ehf., Árneshreppi
[Hvammstangi](#)
BBH útgerð ehf.,
Hvammstangabraut 43
Dýrin mín stór og smá, Syðri Völlum
Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal, Dæli
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Veðiðfélag Arnarvatnsheiðar og Tvidægru,
Staðabakka 1
Veitingaskálinn Víðigerði,
Víðigerði, Víðidal
Vertinn ehf., Norðurbraut 1
[Blönduós](#)
Blönduból - gisting - kaffihús - Ljón
Norðursins, Blöndubýggð 9
Grettir sf, fjölrítunarstofa, Þverbraut 1
Heimilisíðnaðarsafnið, Árbraut 29
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
[Skagaströnd](#)
Skagabyggð, Höfnum
Vélaverkstæði Skagastrandar,
Strandgötu 30
[Sauðárkrúkur](#)
Aldan stéttarfélag, Borgarmýri 1
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf., Víðihlíð 10

Ingimundur Guðjónsson ehf.,
Sæmundargötu 3a
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
K-Tak hf., Borgartúni 1
Kvenfélagið Framför, Bergsstöðum
Leiðbeiningarmiðstöðin, Aðalgötu 21
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf.,
Borgarflöt 15
Sjávarleður hf., Borgarmýri 5
Sjúkrapjálfun Sigurveigar, Aðalgötu 20
Skagafjarðarveitur ehf., Borgarteig 15
Skinnastöðin ehf., Syðri-Ingveldarstöðum
Starfsmannafélag Skagafjarðar,
Borgarmýri 1
Stoð ehf. - verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Sveitarfél. Skagafj. við Íþróttahúsið
Trésmiðjan Ýr, Aðalgötu 24a
Útgerðarfélagið Sæfari ehf., Hrauni II
Verslun Haraldar Júlíussonar,
Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag Skagafjarðar,
Borgarmýri 1
Vinnuvélur Guðmundar og Skúla sf.,
Borgarröst 4
Vörumiðlun ehf., Eyrarvegi 21
[Varmahlíð](#)
Akrahreppur - Skagafirði, Miklabæ
Álftagerðisbræður ehf., Álftagerði
Langamýri fræðslusetur, Löngumýrarskóla
Múli ehf., Miðsitju
Ómar Bragason, Laugavegi 9
[Hofsós](#)
Grafarós ehf., Austurgötu 22
Vesturfarasetrið - www.hofsos.is,
Vesturfarasetrinu
[Siglufjörður](#)
Snerpa - Íþróttafélag fatlaðra,
Lindargötu 2
[Akureyri](#)
Almenna lögbjónustan ehf., Skipagötu 7
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.,
Fjölnisgötu 2a
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.,
Frotagötu 1b
Bílasalan Ós ehf., Óseyri 6
Bjálkinn ehf., Lækjargötu 4
Blikkrás ehf., Óseyri 16
Bókhaldsþjónusta Birgis Marinóssonar,
Gránufélagsgötu 4
Eining lðja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar,
Bugðusíðu 1
Ferro - Zink hf., Árstíg 6
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri,
Skipagötu 14
Félagsbúið Hallgilstöðum, Hallgilstöðum
Gúmmivinnslan ehf., Réttarhvammi 1
Hlíð ehf., Kotágerði 30
Hlíðarskóli, Varpholti
Hnýfill ehf., Brekkugötu 36, Íb. 501
Höldur ehf.- Bílaleiga Akureyrar,
Tryggvabraut 12



Tímamót á Íslandsmóti ÍF í frjálsum

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra fór fram á Laugardalsvelli laugardaginn 11. júní síðastliðinn. Mótið markaði tímamót í íþróttasögu fatlaðra hérlandis þar sem í fyrsta sinn tóku þátt íslenskir keppendur í flokkum 40-44 sem eru flokkar hreyfihamlaðra er notast við stoðtæki eins og gervifætur.

Davíð Jónsson ruddi brautina í flokki fullorðinna þegar hann varð fyrstur til þess að keppa í flokki 44. Davíð keppti í kúluvarpi og 100 m. hlaupi og setti, eins og gefur að skilja, Íslandsmet í báðum greinum. Í 100 m. hlaupi kom hann í mark á 22,04 sek. og í kúluvarpinu kastaði hann lengst 8,22 m.

Þá vöktu ungir iðkendur verðskuldaða athygli á mótinu en vaskur hópur krakka úr Æskubúðum ÍF og Össurar var skráð á mótið sem og krakkar af barnánámskeiði blindra og sjónskertra á vegum Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og dauflinda einstaklinga. Allur þessi hópur keppti í svokallaðri þríþraut, 60 m. hlaupi, langstökki og boltakasti og fengu allir þátttökuviðurkenningu fyrir sín afrek á mótinu. Spennandi hópur frjálsíþróttakrakka hér á ferðinni sem vert verður að fylgjast með í náinni framtíð.

Einnig féllu nokkur Íslandsmet og þar lét Norðanmaðurinn Kristófer Sigmarsson frá Eik ekki sitt eftir liggja en kappinn setti nýtt og glæsilegt met í langstökki þroskahamlaðra. Kristófer stökk 5,51m. í flokki ungkarla og var stökkið hans einnig met í flokki fullorðinna.

Æskubúðir ÍF og Össurar

Í apríl á þessu ári mættu um tuttugu ungmenni í Æskubúðir ÍF og Össurar en verkefnið fór fram í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Foreldrar og systkini fjölmenntu einnig við búðirnar þar sem Kári Jónsson, landsliðsþjálfari Íþróttasambands fatlaðra, leiddi hópinn í gegnum helstu greinar frjálsíþróttanna.

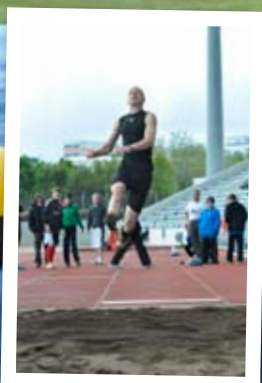
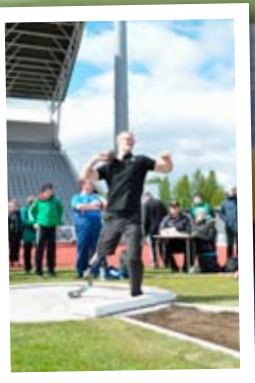
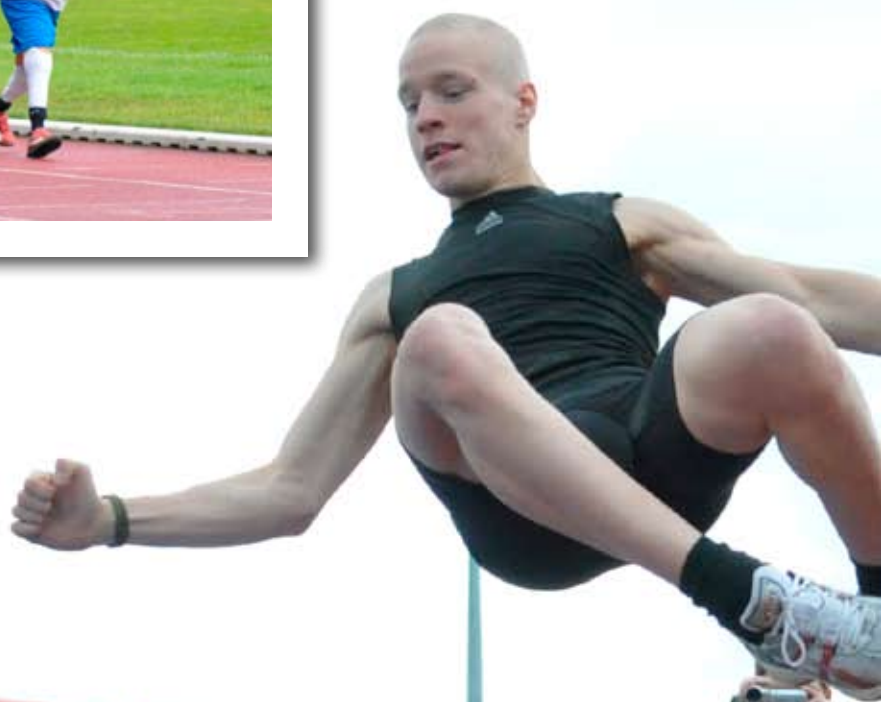
Æskubúðirnar eru samstarfsverkefni Íþróttasambands fatlaðra og Össurar þar sem ungmennum, sem notast við stoð- eða stuðningstæki, var boðið upp á veglega íþróttakynningu. Verkefnið tókst vel til og í framhaldinu var boðið upp á frjálsíþróttæfingar einu sinni í viku með Kára Jónssyni í Kaplakrika. Sex strákar skiluðu sér á æfingarnar og æfðu einu sinni í viku fram að Íslandsmóti ÍF í frjálsum íþróttum þann 11. júní.

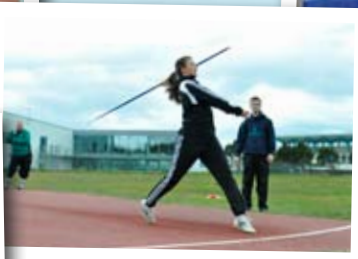
Tilurð verkefnisins er sú að í almennu mótahaldi fatlaðra hafa hreyfihömluð ungmenni verið afar fámennur hópur en

þrátt fyrir skamman fyrirvara mættu hátt í tuttugu keppendur með foreldrum sínum og syskinum og áttu saman góða stund í Laugardal í aprílmánuði. Góðir gestir komu einnig í heimsókn en það voru þeir Geir Sverrisson og Ólafur Eiríksson en báðir eru þeir fyrrverandi afreksmenn úr röðum fatlaðra sem sköruðu fram úr á heimsmælikvarða og unnu til fjölda verðlauna á sterkustu mótum heims. Geir í frjálsum íþróttum og sundi en Ólafur í sundi.

Fyrirhugað er að halda áfram með Æskubúðir ÍF og Össurar um leið og næsta skólaár hefst og þá verða fleiri íþróttagreinar kynntar fyrir hópnum. Þess má geta að á síðustu stundu bættust við blind og sjónskert ungmenni frá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og dauflinda einstaklinga. Halldór Guðbergsson, fyrrverandi afreksmaður fatlaðra í sundi, hafði veg og vanda af þátttöku þeirra og má með sanni segja að verkefnið sé spennandi og verður forvitnilegt að sjá hvernig hópurinn allur kemur undan sumri.

Veglegt myndasafn frá mótinu má finna á myndasíðu ÍF á www.123.is/if







Texti: Jón Björn Ólafsson

Skila af mér Öspinni þegar ég ligg með tærnar uppi!

- Olli og Ösp: 30 ára ástarsamband

Ólafur Ólafsson þarf vart að kynna fyrir þeim sem komið hafa að íþróttastarfi fatlaðra. Íþróttafélagið Ösp hefur orðið ævistarf Ólafs en hér á eftir fer saga Eyjapeyja sem þvældist ekki mikið um í íþróttum en forlögin háttuðu því svo að hann bretti upp ermar, stofnaði íþróttafélagið Ösp ásamt um 150 öðrum stofnfélögum og nú hefur kappinn gegnt formennsku hjá félaginu í hart nær 30 ár. Ólafur er fæddur þann 17. október 1939 í Vestmannaeyjum og er kvæntur Kittý Stefánsdóttur en saman eiga þau tvö þroskahömluð börn, þau Helgu Ósk og Ólaf, en þangað má rekja upphaf Asparinnar.

„Strákurinn minn var og er íþróttafíkill og stundaði íþróttir með félögum í Vestmannaeyjum til 12 ára aldurs eða þar til hann var vistaður í Öskjuhlíðarskóla í Reykjavík og þar fór hann að stunda íþróttir með sínum skólafélögum. Eftir tveggja ára vistun í Reykjavík neitaði hann að halda inn í þriðja árið nema fjölskyldan færi með. Þá var bara selt í Eyjum og flutt til Reykjavíkur haustið 1979 og þann 18. maí 1980 er íþróttafélagið Ösp stofnað af foreldra- og kennarafélagi Öskjuhlíðarskóla,“ sagði Ólafur Ólafsson, formaður Aspar, en

íþróttaiðkun Ólafs, hér eftir Olli eins og hann er jafnan kallaður, var ekki upp á marga fiska eins og hann segir sjálfur frá. „Ég stundaði bara íþróttir sem strákur, sparkaði í bolta og þess háttar en ekkert af neinu ráði. Sund hefur reyndar alltaf verið mín uppáhalds grein.“



Á stofnfundi Aspar 18. maí 1980

Boccia-starfsemin gangsett á trésmíðastofu

„Stofnfundurinn fór fram þann 18. maí árið 1980 að Þingvöllum og ekki hægt að finna betri stað fyrir stofnfund. Nemendur, kennarar og foreldrar úr Öskjuhlíðarskóla skunduðu á Þingvelli og þetta var um 150 manna hópur sem

stóð að stofnuninni,“ sagði Olli sem var stjórnarmaður í Ösp í tvö ár og stjórnarmaður hjá Íþróttasambandi fatlaðra. „Lög ÍF kveða á um að ekki megi vera formaður aðildarfélags sambandsins í stjórn ÍF og því varð ég að víkja árið 1983 þegar ég

gerðist formaður Asparinnar,“ sagði Ólafur en starf Asparinnar hófst við Öskjuhlíðarskóla. „Boccia hóf starfsemi í kjallara skólans sem raunverulega átti að vera trésmíðastofa, sundið hófst í kringum 1981 með almennum tímum í Sundhöll Reykjavíkur,“ sagði Olli og kvað Öspina hafa fengið finar móttökur á fyrstu starfsárunum.



Frá fyrstu árum Aspar á bocciaæfingu í Öskjuhlíðarskóla

„Það fór reyndar lítið fyrir okkur og hópurinn var ekki stór sem hóf að stunda íþróttir hjá okkur. Snemma gengum við inn í ÍBR og sóttum um kennitölu árið 1983 og einnig vorum við tekin inn í ÍTR um þetta leyti. Í sundinu komu strax inn krakkar sem urðu miklir íþróttamenn eins og Sigrún Huld Hrafnisdóttir sem byrjaði sem smákrakki hjá okkur og varð síðar afreksmaður. Við eignuðumst snemma mjög sterkan hóp af sundfólki,“ sagði Olli en Öspin hefur komið víða við hvað aðstöðu varðar fyrir æfingar félagsins.

„ÍFR byggði hús að Hátúni á sínum tíma og þá fengum við þar inni með æfingar en þegar þeir vildu alfarið nota sitt hús undir sína starfsemi færðist okkar starfsemi á fleiri staði. Við höfum sund í Sundhöll Reykjavíkur, í Laugardalslaug og hjá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra. Fótbolti er í Hagaskóla og Hlíðaskóla, boccia í Hlíðaskóla, keiluæfingar í Keiluhöllinni í Öskjuhlíð og síðan er einn mikilvægur þáttur sem er samstarfið við Fimleikafélagið Gerplu sem er orðið hátt í 15 ára gamalt. Fimleikaæfingar hófust í samstarfi ÍF, FSÍ og Gerplu í tengslum við alþjóðaleika SO 1999 og í kjölfarið komst á samstarf Aspar og Gerplu fyrir fyrir tilstuðlan Ástu Ísberg, fimleikabjálfa hjá Gerplu. Samstarfið hefur gengið mjög vel og fimleikakrakkarnir hafa staðið sig mjög vel, t.d. í verkefnum sínum erlendis. Núna liggur fyrir samstarf við júðófélag Reykjavíkur og ég vona að við getum komið því á koppinn sem fyrst, það gæti orðið skemmtilegt.“

Eftir 30 ára starf er ljóst að ekkert nýjabrum er fallið af félaginu. „Það

er svo margt sem við viljum gera fyrir okkar fólk. Ég hugsa að Ösp sé eitt af fáum íþróttafélögum í dag þar sem stofnfélagar eru enn við æfingar innan félagsins. Vissulega getur verið flókið að þjónusta svona breiðan hóp og ýmis mál hafa komið upp en ekkert mál er óleysanlegt,“ sagði Olli sem er hafsjór af reynslu þegar kemur að fararstjórn erlendis.

Forsetinn í beinni lýsingu

„Ætli norræna barna- og unglingamótið árið 1986 hafi ekki verið mitt fyrsta stóra verkefni erlendis og þá mætti sænska drottningin og heiðraði okkur með nærveru sinni,“ sagði Olli en beðinn um að rifja upp hvað standi sérstaklega upp úr í öllum þeim verkefnum erlendis sem hann hefur tekið að sér fyrir bæði Ösp og ÍF var Olli ekki seinn til svars.

„Það er margt sem kemur til greina. Nefna má síðustu ferð okkar til Gíbraltar og á sama tíma var Ösp að senda hóp af keilukrökkum til Danmerkur og þá fórum við með 50 manna hóp á Special Olympics mót á Norðurlöndum. Alþjóðaleikar Special Olympics 2007 standa einnig upp úr þar sem sumir úr hópnum sáu Formúlu 1 keppni í Kína en öll þessi verkefni eru svo fjölbreytt og skemmtileg og vel til þess fallin að opna heiminn fyrir okkar iðkendum,“ sagði Olli en skemmtilegast fannst honum þegar hr. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, gerðist aðstoðarþjálfari í knattspyrnu einn dag.

„Við eignuðumst snemma mjög sterkan hóp af sundfólki“

„Ólafur Ragnar hefur oft verið með okkur í svona ferðum og þessa alþjóðaleika í Bandaríkjunum hafði Ólafur sótt. Sjálfur hefur forsetinn minnst á þetta atvik þegar Íslendingar burstuðu Ameríkana í SO fótbolta. Ólafur var með mér á bekknum hjá fótboltaliðinu þegar hringing kom frá Loga Bergmann Eiðssyni fréttamanni. Logi og myndatökumaður hans villtust á leið sinni á fótoltavöllinn svo þarna sat hr. Ólafur forseti og lýsti leik Íslands og Ameríku í símanum fyrir Loga Bergmann sem sat villtur úti í bæ.“

Olli segir þennan þátt í íþróttastarfsemi fatlaðra gríðarlega mikilvægan. Iðkendur Aspar hafi fengið tækifæri til þess að kynnast Íslandi vel og ítarlega sem og öðrum löndum í íþróttastarfi sínu. „Markmiðið er að allir fái sem mest úr sínu íþróttastarfi. Íþróttirnar gefa fólki tækifæri til þess að sjá heiminn og kynnast öðru fólki. Ég nefni bara dóttur mína sem dæmi. Hún fór á SO mót í Bandaríkjunum og þar komst hún í kynni við fólk sem hún skrifast á við enn þann dag í dag. Nú erum við á leið til Aþenu í sumar og þar á hún tvo pennavini sem hún ætlar að heimsækja.“

Ævistarfið Ösp

Óumdeilt er Íþróttafélagið Ösp ævistarf Olla. Hann er potturinn og pannan í

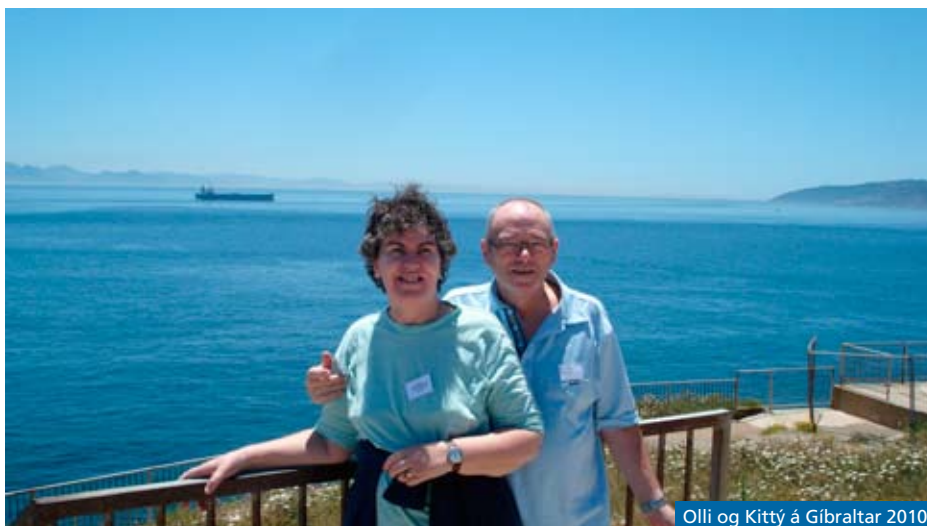


Frá fyrstu árum Aspar á bocciaæfingu í Öskjuhlíðarskóla

starfsemi félagsins og hefur jafnan látið hendur standa fram úr ermum þegar kemur að starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Margir hafa gengið svo langt að segja að hlutirnir hreinlega gangi ekki nema Olli sé drifskraftið þar á bakvið.

„Allur minn frímtími og mikill vinnutími hefur farið í Öspina. Ég hafði góðan vinnuveitanda í Fálkanum hf. og ef ég þurfti að sinna Öspinni á vinnutíma í Fálkanum var það aldrei neitt mál og Fálkinn hefur jafnan fylgst mjög vel með starfi Asparinnar. Það eru góðu stundirnar í þessu starfi sem yfirgnæfa allt annað, annars væri ég ekki í þessu ennþá. Ég var kosinn formaður árið 1983 og þau hafa ekki enn sparkað mér úr sæti, 73 ára gömlum manningum,“ sagði Olli spóskur en hvað er það sem drifur menn áfram, hvað liggur að baki?

„Hugsaðu þér að koma á æfingu einu sinni í viku og þér er fagnað eins og þú hafir ekki sést í áratugi í hvert einasta skipti sem þú lítur við. Þetta gefur manni mikið og það er mannlegi þátturinn sem er allt í þessu, fólki sem maður vinnur með og fyrir og er svo yndislegt að maður á vart til orð til að lýsa því. Ég þarf ekkert annað, ekki fæ ég peninga fyrir þetta,“ sagði Olli og hló en það var ekki arðsemishugsjónin sem dreif hann af stað fyrir þremur áratugum.



Olli og Kitty á Gíbraltar 2010

„Þegar ég lagði af stað gerði ég mér enga grein fyrir því að starfið yrði svona mikið. Í dag eru um 150 þátttakendur í íþróttastarfi Aspar yfir vetrarmánuðina. Í sumar verðum við með fótboltaæfingar og íþróttaskóla í samvinnu við Víking, frjálsar í Laugardal og sund alla daga í Laugardalslaug.“

Hver mun stýra Ösp þegar Olli getur það ekki lengur?

„Ég hef mjög gott fólk með mér og veit að ég er svolítið einráður en þau sem hafa kosist í Öspina með mér eru jafnan foreldrar sem eiga börn í Öspinni. Þessir foreldrar og/eða aðstandendur munu sjá til þess að félaginu gangi vel löngu eftir minn dag.“

Ómetanlegur stuðningur og áhugi fjölskyldunnar

„Ég hef alltaf átt þétt bakland og konan mín hefur staðið sig einstaklega vel í starfinu fyrir Ösp, bæði gagnvart mér og krökkunum okkar. Hún hefur verið mér stuðningur heimavið og á ferðalögum og það hefur aldrei verið vandamál að slíta sig frá kvöldmatnum til þess að sinna Öspinni,“ sagði Olli. Fjölskyldan var öll viðstödd þegar Öspin var stofnuð að Þingvöllum.

„Þá hefur Öspin einnig mætt gríðarlegum velvilja fyrirtækja. Í Fálkanum hef ég fengið að notast við aðstöðu fyrirtækisins til þess að smíða stuðningstæki fyrir keppendur okkar í boccia,“ sagði Olli sem er rennismiður. „Við erum lánssöm hvað þetta varðar og höfum um dagana átt marga og góða velgjörðarmenn.“

Olli hefur aldrei komið nálægt rekstri á íþróttafélagi ófatlaðra en tekur sem dæmi að fimm börn á sundæfingu gætu þurft þrjá þjálfara/aðstoðarmenn með sér í laugina. „Á keiluæfingum erum við með 3-4 leiðbeinendur og gott ef ekki svipað eða meira í boccia. Við þjónustum ekki aðeins þroskahamlaðra heldur fjölfatlaða líka sem oftast en ekki þurfa aðstoðarmanneskju með sér,“ sagði Olli, svo oft geta æfingarnar verið mannaflafrekar en sú þörf skilar svo augljósum árangri að mati Olla að ekki er annað hægt en að hvetja alla fatlaða til íþróttaiðkunar.

„Ég hef séð með berum augum



Vaskur sundhópur úr Ösp: Bárá, Ína Sigrún, Guðrún, Hrafn, Óli, Siggí P. Hópurinn var skipaður fyrstu og fremstu afreksmönnum Aspar.

„Ég hef séð með berum augum hvernig lífsviljinn hreinlega verður meiri hjá fólki með fötlun þegar það stundar íþróttir.“

hvernig lífsviljinn hreinlega verður meiri hjá fólki með fötlun þegar það stundar íþróttir. Þetta er fötluðum mikils virði og að einstaklingur með fötlun skuli leggja á sig að mæta á æfingar, fara í ferðalög og umgangast félagana skilar okkur mun sterkara fólki. Árangurinn af íþróttastarfi fatlaða uppgötvaði ég um leið og starfi Aspar fleytti fram. Strákurinn minn skaraði ekki fram úr í Vestmannaeyjum en í Öskjuhlíðarskóla varð hann bestur á meðal jafningja. Hann fór ekki lengur með veggjum heldur reistist allur við og þegar hann fékk vinnu hjá Seglagerðinni Ægi fór hann aldrei á mót öðruvísi en að koma til baka með verðlaun. Á þessum tíma voru tveir með nafnið Ólafur að vinna í Seglagerðinni. Minn fékk viðurnefnið Óli gull og gengur enn undir því nafni. Að sama skapi man ég að hægt var að gera samanburð í Öskjuhlíðarskóla á þeim krökkum sem t.d. stunduðu sund og þeim sem ekki stunduðu íþróttir. Sundkrakkarnir náðu betur að einbeita sér að verkefnum í skólanum,“ sagði Olli sem vill að félög fatlaðra fái greiðari aðgang að fötluðum börnum í almenna skólakerfinu.

„Í eðli sínu vinnur skólastarfið gegn íþróttastarfi fatlaðra sökum persónuverndar. Við fáum ekki að vita af þeim einstaklingum sem við þurfum að ná til og eigum allt okkar undir kennurum og skólastjórnendum varðandi upplýsingar um þessa hópa. Um leið og foreldrar sjá börnin sín einangrast inni í þessu almenna skólakerfi þá er oft leitað til okkar, langbest er að börnin séu komin í okkar hendur mun fyrir.“

Falleg hugsun sem gengur ekki upp

Olli tengist Öskjuhlíðarskóla sterkum böndum og hann er ekki par hrifinn af þeim breytingum sem orðið hafa



Asparfótboltalið og Slökvilleismenn í Gibraltar

á skólanum. „Það er verið að lækka staðalinn á þeim nemendum sem geta komist að í skólanum. Þetta finnst mér fyrir neðan allar hellur. Ég vil skólanum allt hið besta en þessar aðferðir ganga ekki upp. Í dag er miðað við greindarvísitöluna 50 til þess að komast inn í Öskjuhlíðarskóla, aðrir eiga að fara inn í almenna skólakerfið. Þetta er falleg hugsun sem gengur ekki upp. Heimfærðu þetta bara yfir á t.d. knattspyrnufélag.

Settu tvo þroskahamlaða stráka inn á æfingu hjá fótboltafélagi í hvaða flokk sem er. Þeir alast upp með sínum jafnöldrum og síðan kemur að því að fólk eldist og þá vaxa þessir krakkar í sundur. Hvar sitja þá þessir tveir þroskahömluðu strákar þegar liðið þeirra fer að keppa á fótboltamótum? Á bekknum hugsanlega en líklegast sitja þeir bara heima. Þessir strákar fengju kannski að gutla með á æfingum en aldrei í keppni.“

Ég skila ekki af mér Öspinni!

Olli mun starfa fyrir Öspina eins lengi og hann hefur heilsu til. Hann vill áfram sjá fram á öflugt starf hjá ÍF og helst að það eflist enn til muna. „Þá vil ég að við fáum aðgang að kerfinu til þess að ná til fatlaðra barna, það eru því miður alltof margir sem sitja bara heima og of margir eru bara geymdir eða gleymdir í kerfinu. Ég vil að hugsunarháttur margra foreldra breytist, hjá foreldrum ófatlaðra barna þykir það ekkert mál að skutla þeim á æfingar eða sækja þau í skóla. Foreldrar fatlaðra barna krefjast þess að

hið opinbera sjái um þennan þátt fyrir sín börn, það gengur ekki,“ sagði Olli og kveðst ekki skilja við Öspina fyrr en í fulla hnefana.

„Ég skila ekki af mér Öspinni fyrr en ég ligg með tærnar upp!“ sagði Olli og hló. „Nú langar mig til þess að ÍF sjái sér fært að halda fleiri stórmót eins og Evrópumeistaramótið í sundi 2009 en hafa Smáþjóðaleika Special Olympics næsta á dagskrá, það er minn draumur!“

Sjaldan er ein barán stök hjá Olla og hann verður vitaskuld meðal þeirra Íslendinga sem láta til sín taka á alþjóðaleikum Special Olympics í Grikklandi í sumar. Olli fer út sem skipuleggjandi foreldrahópsins sem ætlar að fylgjast með krökkunum sínum á mótinu. „Ég vona bara að árangurinn verði góður í Grikklandi,“ sagði Olli og ef hann er samkvæmur sjálfum sér þá er þetta fjarri því síðasta ferðin hjá kappanum.





Skíðanámskeið fyrir fatlaða vorið 2011

Íþróttasamband fatlaðra og Vetrar-íþróttamiðstöð Íslands stóðu fyrir tveimur skíðanámskeiðum fyrir fatlaða vorið 2011. Fyrri námskeiðið var 18. – 20. mars og þar var aðalleiðbeinandi Beth Fox frá Winter Park. Námskeiðið var fyrir börn og unglinga sem gátu notað hefðbundinn skíðabúnað eða skíðagrind. Seinna námskeiðið fór fram 4. – 6. mars og var fyrir þá sem nota Bi ski og Mono ski. Leiðbeinendur voru frá Hlíðarfjalli og vetraríþróttanefnd ÍF en aðstoðarfólk kom víða að af landinu. Þátttakendur komu m.a. frá endurhæfingadeild Grensáss en mjög gott samstarf hefur verið við starfsfólk þar.

Skíðaiðkun fatlaðra barna hefur verið

mjög takmörkuð en þessi íþróttagrein hentar þeim ekki síður en öðrum börnum. Aðalatriðið er að aðlaga búnað og aðstæður að hverju barni og markmið er að gera þeim kleift að taka þátt í almennum tilboðum. Tvennt er sérlega eftirminnilegt frá Hlíðarfjalli en það er annars vegar frammistaða ungs drengs sem skíðar á einu skíði og hefur náð undraverðum framförum á stuttum tíma og hins vegar upplifun Hauks Hákonssonar sem í fyrsta skipti á ævinni stóð einn og óstuddur - sjá nánar grein föður hans á næstu opnu.

Texti: Anna K. Vilhjámsdóttir



„Að efla forvarnir
og krabbameinsrannsóknir.“

Ragnheiður Haraldsdóttir
Krabbameinsfélaginu



„Að landsmenn kynnist
skógum landsins.“

Magnús Gunnarsson
Skógræktarfélagi Íslands



„Að strákarnir okkar
hitti í mark.“

Einar Þorvarðarson
HSÍ



Stuðningur Arion banka

Hvað skiptir samfélagið máli?

Það skiptir máli að taka virkan þátt í samfélaginu og uppbyggingu þess. Þess vegna styður Arion banki við góð málefni. Áhersla bankans er á málaflokkana samfélagsleg mál, umhverfismál, nýsköpun og rannsóknir, íþróttir og heilbrigðismál og menningu.



„Að allir taki þátt.“

Ólafur Magnússon
Íþróttasambandi fatlaðra



„Að taka upplýstar
ákvarðanir í fjármálum.“

Breki Karlsson
Stofnun um fjármálalæsi



Skemmtileg skíðanámskeið - Stórkostleg upplifun

Undanfarin ár hefur Íþróttasamband fatlaðra staðið fyrir vetraríþróttanámskeiði í Hlíðarfjalli í samvinnu við Vetraríþróttamiðstöð Íslands og síðustu tvö árin hefur Haukur Hákon Loftsson, 10 ára, sótt námskeiðið. Haukur Hákon er með CP-fjörlömun sem skerðir mjög hreyfifærni hans en hann getur gengið með göngugrind. Okkur foreldrum hans fannst það hljóma óhugsandi að hann gæti rennt sér á skíðum en ákváðum engu að síður að taka þátt í námskeiðinu og útiloka ekkert fyrir fram. Þegar við komum norður var færni Hauks Hákonar metin af fagfólki og reyndur sá búnaður sem hentaði honum. Skemmst er frá því að segja að strax fyrsta daginn var Haukur Hákon farinn að renna sér með skíðagrind undir handleiðslu Harðar Finnbogasonar leiðbeinanda. Drengurinn okkar fékk að upplifa í fyrsta sinn að renna niður brekku og fá vindinn í andlitið eins og önnur börn. Stórt bros færðist yfir andlit hans og hann ljómaði alla helgina. Haukur og Hörður fóru saman upp í lyftunni og Haukur fylgdi síðan leiðbeiningum Harðar á leiðinni niður.

Það var líka frábært að fylgjast með öðrum þátttakendum og ótrúlegt að sjá hvað hægt er að gera ef réttu tækin, þekkingin og leiðsögnin eru til staðar. Allir voru rosalega ánægðir og áhuginn var slíkur að þegar brast á með hríð seinasta daginn flýðu allir ófötlðu skíðamennirnir úr brekkunni en fötluðu íþróttagarparnir og aðstoðarmenn þeirra gáfust ekki upp og voru einir eftir í fjallinu.

Eftir þetta ævintýri var ekki spurning að við ætluðum að fara aftur á námskeið strax og það byðist á ný. Veðurguðirnir voru hópnum hliðhollari í ár og við áttum yndislega helgi í fjallinu við kjöraðstæður í febrúar. Hápunktarnir fyrir okkur voru að Hauki Hákon tókst í fyrsta sinn á ævinni að standa án þess að vera með stafi eða fá annan stuðning. Hann söng af gleði og var ótrúlega stoltur og ánægður með sig svo ekki sé minnst á okkur foreldrana. Þá fórum við nokkrar ferðir með hann í stólalyftunni með hjálp Harðar og Elsu B. Skúladóttur. Leiðin niður var stórkostlegt ævintýri sem

við höfðum aldrei trúað að við ættum eftir að upplifa. Skíðaíþróttin er frábær fjölskylduíþrótt sem við höldum að við fengjum aldrei að reyna sem fjölskylda og við erum að sjálfsögðu ákveðin að nýta okkur öll þau tækifæri sem okkur gefast til að stunda skíði saman í framtíðinni. Okkur langar að þakka Íþróttasambandi fatlaðra, Vetraríþróttasambandi Íslands og öllum þeim sem koma að skipulagningu skíðanámskeiðanna fyrir að auðga líf okkar og sýna okkur að flest er fötluðum fært og meira að segja að renna sér á skíðum. Við hvetjum alla sem eru í svipuðum sporum og við að láta vetraríþróttanámskeiðin ekki fara fram hjá sér eða eins og Haukur Hákon segir: „Æfingin skapar meistarann.“

Loftur Atli Eiríksson og Sigrún Hauksdóttir



HVER ER EFTIRLÆTIS TALAN ÞÍN?

Leyfðu þér smá Lottó!



Leng

Þjálfarahornið - skriðsund



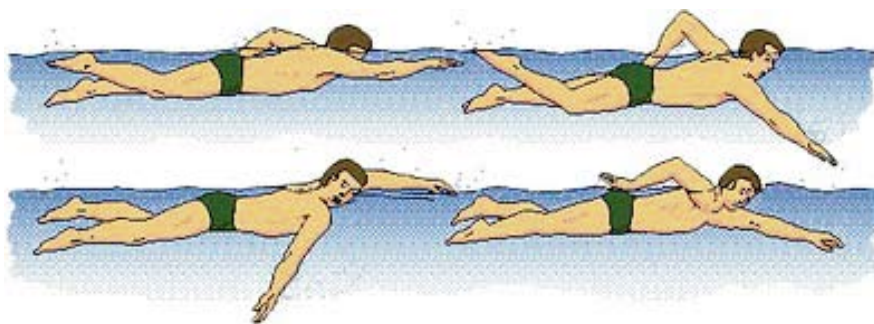
Kristín Guðmundsdóttir

Skriðsund er algengasta keppnisgreinin í sundi. Það er einnig hraðskreiðasta sundaðferðin. Á ensku nefnist keppnisgreinin free style sem þýðir frjáls aðferð.

Skriðsund er samfelld sund þar sem knýafl annars armtaks hefst um leið og knýafl hins lýkur. Armtökin í skriðsundi mynda mesta knýaflíð. Þess vegna er mikilvægt að þau séu rétt útfærð, bæði undir- og yfirtakið. Rangt yfirtak getur haft áhrif á legu sundmannsins í vatninu. Nýting sundtakanna er mikilvægur þáttur í sundinu.

Til þess að ná góðum tókum á skriðsundinu er mjög mikilvægt að slaka vel á í öllum vöðvum og reyna að vera mjúkur og afslappaður í vatninu. Þá næst betra flot og auðveldara er að einbeita sér að því að synda rólegt og afslappað skriðsund með löngum tókum og rúlla vel á hliðarnar, sem er grunnurinn að því að geta náð áreynslulausri og góðri öndun.

Til að ná réttri legu í vatninu og liðlegri öndun er mikilvægt að höfuðstaðan sé rétt, þ.e. að andlit sé í kafi og að horft sé beint niður á botninn. Ef höfuðstaðan er rétt, ná flestir því að fljóta og liggja í láréttri(réttri) stöðu í vatninu. Algengasta villan hjá fólki sem syndir skriðsund er



að það horfir of mikið fram á við þegar andlitið er í kafi, í stað þess að horfa beint niður á botninn. Ef horft er fram á við í kafi þá vilja mjaðmir og fætur síga neðar í vatninu og legan fer að hallast of mikið í lóðrétta stöðu sem veldur meira viðnámi í vatninu. Margir bregðast við sigi á mjöðmum og fótum með því að auka tíðni fótatakanna, sem veldur því að þreytan magnast ansi fljótt.

Aðalhreyfing fótatakanna er frá mjöðmum með beygjuhreyfingu um hnén, teygðar ristar og örlítið innskeifur. Fótatakið er ekki ósvipað því og að sparka bolta með ristinni. Gott er að einbeita sér að því að fótatökin séu meira sem jafnvægi á sundinu, heldur en að hafa þau kröftug eða hröð.

Fótatökin stjórna taktinum(tempóinu) í skriðsundinu og eftir því sem þau eru hraðari eykst takturinn(hraðinn) á handahreyfingunum.

Innöndun er alltaf um munninn og útöndun er alltaf ofan í vatninu um munn eða nef, eða með því að láta flæða samtímis í gegnum munn og nef. Ef sundmaður nær afslöppuðu sundi með löngum tókum og góðri veltu á hliðar er auðvelt að snúa höfði til hliðar og kíkja undir handakrika á þeirri hendi sem er í yfirtakinu og öndun verður auðveld. Góð aðferð til þess að þjálfar taktinn í önduninni er að standa í grynri enda laugarinnar og halla sér fram á við þannig að andlit og hendur fari undir vatnsyfirborðið. Standa síðan kyrr í sömu sporum og synda skriðsund með höndunum og rúlla vel á hliðarnar og æfa öndunina. Það er mjög mikilvægt að klára útöndun áður en innöndun hefst að nýju, því þá er hægt að fylla

lungun af nýju súrefni sem er auðvitað nauðsynlegt.

Til þess að ná góðum grunni er mikilvægt að einbeita sér að gæðum en ekki magni. Verið er að þjálfar mikla samhæfingu á milli vöðva og vöðvahópa, einnig er verið að vinna með samhæfingu öndunar með handatökum og fótatökum. Þá er mikið betra og vænlegra til árangurs að synt sé stutt í einu með réttri tækni, heldur en að keppast við að synda sem mest í einu. Til að geta sem fljótast tileinkað sér nýja tækni er mikið atriði að sem mestur tími eða vegalengd fari í að gera hlutina rétt, og taka sér því hvíldir um leið og maður finnur að tæknin er að aflagast eitthvað.

Samkaup

ÍSTAK

**KOLA
PORTIÐ**



LANDSSAMTÖKIN

PROSKAHJÁLP

Einn besti fundarpakinn er fundinn



PPARTBWA • SIA • 110230



Radisson BLU Hótel Saga býður sex vel búna ráðstefnu- og fundarsali sem henta jafnt fyrir stóra sem smáa viðburði. Þú getur valið um hagstæða fundarpakka þar sem allt sem skiptir máli er innifalið.

Salirnir og fundarherbergin eru búin nútímalegum tækjakosti og tæknimaður getur verið viðstaddur ef þess er óskað.

Hafðu samband við okkur.
Við bjóðum tvenns konar fundarpakka – allt eftir tilefni.

BUSINESS CLASS PAKKI

- Ferskir ávextir í fundarsal
- Gos í fundarsal
- Morgun- og síðdegiskaffi að vali kokksins
- Hádegisverðarhlaðborð á Skrúði
- Tölva í fundarsal, skjávarpi og þráðlaust internet

Verð á mann fyrir heilan dag: 7.700 kr.
Verð á mann fyrir hálfan dag: 6.700 kr.

STANDARD PAKKI

- Morgun- og síðdegiskaffi að vali kokksins
- Hádegisverðarhlaðborð á Skrúði
- Skjávarpi
- Þráðlaust internet

Verð á mann fyrir heilan dag: 6.100 kr.
Verð á mann fyrir hálfan dag: 5.200 kr.

Eftirtalin tæki er hægt að fá í fundarsal án aukagreiðslu:

- Myndvarpi
- Flettitafla
- Tússtafla

Radisson BLU Hótel Saga

Sími: 525 9900
hotelsaga@hotelsaga.is
www.hotelsaga.is

Radisson **BLU**
HÓTEL SAGA, REYKJAVÍK



Auður G. Sigurðardóttir
Fræðslunefnd fatlaðra
Hestamannfélagið Hörður

Fyrsta keppnismót fatlaðra ungmenna í hestaíþróttum á Íslandi

Fyrsta keppnismót fatlaðra ungmenna í hestaíþróttum á Íslandi var haldið núna 27.maí síðastliðinn á vegum Hestamannafélagsins Harðar. Um er að ræða algjört brautryðjandastarf í hestaíþróttum sem og íþróttum fatlaðra.

Í vetur hafa verið haldin alls sex námskeið fyrir fötluð born og ungmenni á vegum félagsins. Þar sem hestamannfélagið hefur alltaf haft metnað fyrir því sem það tekur sér fyrir hendur ákvað fræðslunefnd fatlaðra í samstarfi við Hestamennt að halda keppnismót.

Fyrirmyndin er fengin frá ýmsum samtökum í Evrópu, Kanada og Ameríku sem eru aðilar að International Para-Equestrian Association og hafa gert fimikeppni fyrir fatlaða reiðmenn að vinsælli íþrótt. Keppnisreglurnar hafa þó verið aðlagðar til að standa undir smáu sniði sem við getum boðið upp á. Keppt var í fimikeppni sem snýr að því

að keppendur ríða ákveðna reiðleið innan vallar og dæmt er eftir meðal annars tækni, samspili hests og knapa, takti, flæði og notkun vallar. Fengnir voru til liðs tveir dómarar, Guðrún Fjelsted reiðkennari frá Borgarnesi og Guðrún úr Dalsseli, en þær hafa báðar margra ára reynslu í reiðkennslu fyrir folk með fötun.

Fimm ungmenni tóku þátt í ár og voru þau á aldrinum 13 - 21 árs.

1. Sigtryggur Einar Sævarsson
2. Arnór Freyr Arnarsson
3. Gunnar Logi Tómasson
4. Kristín Hrefna Halldórsdóttir
5. Sonja Sigurðardóttir

Þau sem tóku þátt hafa öll verið á námskeiðum hjá félaginu í vetur og

nú síðast á sérstöku keppnisnámskeiði sem var miðað að því að undirbúa þau fyrir mótið. Flest þeirra höfðu farið á hestbak áður en þá aðallega í formi sjúkrapjálfunar. Þau æfðu öll sama prógrammið en þau eiga við mjög ólíkar skerðingar að stríða. Hver og einn keppandi keppti á sínum eigin forsendum sem reyndi á einstaklingsbundna getu.

Allir fengu verðlaun fyrir þátttöku og stigahæsti keppandinn fékk svo áletraðan bikar en í ár var það Kristín Hrefna Halldórsdóttir sem var stigahæsti keppandinn.

Ég vil óska félaginu og þátttakendum til hamingju með þetta frábæra mót sem tókst frábærlega vel í alla staði og verður vonandi endurtekið að ári.

Fyrsta keppnismót fatlaðra ungmenna í hestaíþróttum á Íslandi



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Index tannsmíðaverkstæði ehf., Kaupangi
við Mýrarveg
Ísgát ehf., Furulundi 13f
Kaffi Akureyri, Flugusíðu 4
Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b
Kælimiðjan Frost ehf, Fjölnisgötu 4b
Lundur ses., rekstrarfélag,
Eyrarlandsvegi 28
Malbikun KM, Vörðutúni 4
Medulla ehf., Strandgötu 37
Miðstöð ehf., Draupnisgötu 3g
Plastiðjan Bjarg - lðjulundur, Furuvöllum 1
Polyhúðun Akureyri, Draupnisgötu 7m
Samherji hf., Glerárgötu 30
Sjómannaþaðið Víkingur,
Byggðarvegi 101b
Slippurinn Akureyri ehf., Naustatanga 2
Trésmiðjan Fjölir hf., Fjölnisgötu 2b
Ungmennasamband Eyjafjarðar, Óseyri 2
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis,
Furuvöllum 13 - 2.hæð
Ösp, trésmíða sf., Furulundi 15f
Grenivík
Grýtubakkahreppur, Gamla skólanum
Grimsey
Básavík ehf., Öldutúni 4
Dalvík
Daltré ehf., Sunnubraut 12
Ektafiskur, Hafnargötu 6
Hýbýlamálun, Reynihólum 4
Kussungur ehf., Ásvegi 3
Salka Fiskmiðlun hf., Ráðhúsinu
Ólafsfjörður
Freymundur ehf., Vesturgötu 14
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Hrísey
Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð gæludýra
Hrísey, Austurvegi 8
Veitingahúsið Brekka ehf. www.
brekkahrisey.is, Brekkugötu 5
Húsavík
AS - verk ehf., Ketilsbraut 5
Borgarhólsskóli, Skólagarði 1
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar,
Garðarsbraut 9
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.,
Hrísateigi 5
Gamli Baukur ehf., Hafnarsvæði
Gistiheimilið Árból - www.simnet.is /arbol,
Ásgarðsvegi 2
Heimabakarí - Eðalbrauð,
Garðarsbraut 15
Höfðavélar ehf., Höfða 1
Tjörneshreppur, Ytri - Tungu
Trésmiðjan Rein ehf., Rein
Vermir sf., Fossvöllum 21
Víkurráð ehf., Garðarsbraut 18a
Víkurráð ehf., Héðinsbraut 4
Laugar
Þingeyjarsveit, Kjarna

Reykjahlið
Dimmuborgir questhouse,

Geiteyjarströnd 1
Hlíð ferðapjónusta, Mývatnssveit
Kvenfélag Mývatnssveitar, Garði 3
Vogar, ferðapjónusta ehf., Vogum
Mývatnssveit
Kópasker
Borgartangi ehf., Boðagerði 13
Hótel Skúlagarður s: 465 2280 og
Ferðapjónustan Lundur, Skúlagarði
Rífos hf., Kelduhverfi
Raufarhöfn
Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2
Kristján M Önundarson, Miðási 5
Önundur ehf., Aðalbraut 41
Pórshöfn
Ferðapjónusta bænda Ytra-Álandi, Ytra-
Álandi, Þistilfirði
Geir ehf., Sunnuvegi 3
Silkiprent og fánar ehf., Suðurtanga 2
Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja, Langanesbyggð
Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf., Hafnarbyggð 14a
Sláturfélag Vopnfirðinga, Hafnarbyggð 8
Vopnafjarðarhreppur, Hamrahlíð 15
Egilsstaðir
Bílaverkstæði Austurlands ehf., Miðási 2
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.,
Miðvangi 2-4
Ferðaskrifstofa Austurlands, Miðvangi 1
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella,
Einhleypingi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum,
Tjarnarbraut 25
Miðás hf., Miðási 9
PV-pípulagnir ehf., Lagarbraut 4
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2-4
Skrifstofufjón. Austurlands ehf.,
Fagradalsbraut 11
Sænaútasel ehf., Merki
Tindaberg ehf., Randabergi v/Eiðaveg
Ungmenna- og íþróttasamband
Austurlands, Tjarnarási 6
Verkfræðistofa Austurlands hf.,
Kaupvangi 5
Verslunin Skógar ehf., Dynskógum 4
Seyðisfjörður
Brimberg ehf., Hafnargötu 47
Gullberg hf., Langatanga 5
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Reyðarfjörður
Skólaskrifstofa Austurlands, Búðareyri 4
Eskifjörður
Bókabúðin Eskja, Útkaupstaðabraut 1
Egersund Ísland ehf., Hafnargötu 2
Eskja hf., Strandgötu 39
Fiskimið ehf., Strandgötu 39
Fjarðarþrif ehf., Kirkjustíg 2
Héraðssjóður Austfjarðarprófastsdæmis,
Hátúni 13
Tandrabergh ehf., Hafnargötu 2
Tanni Ferðapjónusta ehf. - www.

tannitravel .is, Strandgötu 14
Neskaupstaður
 Aldan NK-28 ehf., Starmýri 5
 Árni Sveinbjörnsson, Urðarteigi 27
 Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.,
 Hafnarbraut 10
 Síldarvinnslan hf., Hafnarbraut 6
Fáskrúðsfjörður
 Dvalarheimili aldraðra, Hlíðargötu 62
 Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59
Stoðvarfjörður
 Ástrós ehf, Fjarðarbraut 44
 Raflagnir Austurlands ehf., Sævarenda 2
Breiðdalsvík
 Hákon Hansson, Ásvegi 31
 Hótel Bláfell ehf., Sólvöllum 14
Djúpivogur
 Djúpavogshreppur, Bakka 1
 RKÍ Djúpavogsdeild, Borgarlandi 30
Höfn
 Hvanney SF 51, Mánabraut 1
 Jaspis Hársnyrtistofa ehf., Litlubrú 1
 Mikael ehf., Norðurbraut 7
 Skinney - Pinganes hf., Krossey
 Prastarhóll ehf., Kirkjubraut 10
 Fagurhólsmýri
 Félagsbúið Hnappavöllum,
 Hnappavöllum 4
Selfoss
 A.B. skálinn ehf., Gagnheiði 11
 ATGEIR invest ehf, Hvoli 1
 Árvirkinn ehf., Eyra­vegi 32
 Árþing ehf., Austurvegi 65
 Bakkaverk ehf., Dverghólum 20
 Básinn - Veitingastaður ehf., Efstalandi
 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.,
 Hrísmýri 3
 Bisk-verk ehf., Bjarkarbraut 3 - RH
 Björgunarfélag Árborgar, Árvegur 1
 Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
 Búhnykkur sf., Stóru-Sandvík 801
 Búnaðarfélag Villingaholtshreppi,
 Syðri - Gröf
 Dýralæknaþjónusta Suðurlands ehf,
 Stuðlum
 E.B. Kerfi ehf., Hrísmýri 6
 Esekiel ehf., Borgarbraut 16
 Fjölbrautarskóli Suðurlands v/ bókasafns,
 Tryggvagötu 25
 Flóahreppur, Þingborg
 Fossvélar ehf., Hellismýri 7
 Framsóknarfélag Árnessýslu,
 Björnskoti, Skeiðum
 Fræðslunet Suðurlands,
 Tryggvagötu 25
 Gesthús Selfoss ehf, Engjavegi
 Græni hlekkurinn, Akri
 Héraðsdómur Suðurlands,
 Austurvegur 4
 Héraðssambandið Skarphéðinn,
 Engjavegi 48
 Holræsa- og stíflupjónusta
 Suðurlands ehf., Miðtúni 14

Samningur Sameinuðu þjóðanna

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Ísland undirritaði samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (CONVENTION ON THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES) og valfrjálssa bókun við samninginn um réttindi fatlaðs fólks (OPTIONAL PROTOCOL TO THE CONVENTION ON THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES) þann 30. mars 2007.

30 grein samningsins 5. liður tekur fyrir atriði sem varða m.a. íþróttastarf fyrir fatlaða.

30 gr.

5. Aðildarríkin skulu gera viðeigandi ráðstafanir, í því skyni að gera fötluðu fólki kleift að taka til jafns við aðra þátt í tómstunda-, frístunda- og íþróttastarfi;

- til þess að hvetja til og stuðla að þátttöku fatlaðs fólks, eins og frekast er unnt, í algengu íþróttastarfi á öllum stigum,
- til þess að tryggja fötluðu fólki tækifæri til þess að skipuleggja, þróa og taka þátt í íþrótta- og tómstundastarfi fyrir fatlað fólk og örva, í þessu skyni og með sama hætti og gildir um aðra, framboð á viðeigandi tilsögn, þjálfun og fé,
- til þess að tryggja fötluðu fólki aðgang að stöðum þar sem íþrótta- og tómstundastarf fer fram og að ferðamannastöðum
- til þess að tryggja fötluðum börnum aðgang, til jafnst við önnur börn að leikum og tómstunda- og frístunda- og íþróttastarfi, meðal annars innan skólakerfisins,
- til þess að tryggja fötluðu fólk aðgang að þjónustu þeirra sem annast skipulagningu tómstundastarfs, ferðamennsku og frístunda- og íþróttastarfs.

Þegar þjóðir heimsins staðfesta undirskrift slíkra samninga má gera ráð fyrir að það sé þjóðarhagur að þeim sé framfylgt. Gera má ráð fyrir að verkáætlun miði við ábyrga eftirfylgni og árangursmiðaða stefnu. Þrátt fyrir erfiðar efnahagsaðstæður á Íslandi undanfarin tvö ár hefur Íþróttasamband fatlaðra unnið markvisst að því að halda áfram öflugum starfi ásamt aðildarfélögum sínum. Aðildarfélög ÍF hafa unnið ötullega að því að halda úti virkri starfsemi og styðja félagsmenn sína. Þegar herðir að þá er mikilvægt að eiga þess kost að njóta frístunda í jákvæðu umhverfi og endurnæra þannig líkama og sál. Íþróttastarfið byggir á fjölmörgum þáttum sem hafa þýðingu í daglegu lífi fatlaðs fólks. Það er því brýnt að tryggja eftirfylgni framkvæmdar 30 gr. samningsins sem tekur á mikilvægum atriðum á þessu sviði. Hér þarf að koma til öflugt samstarf ríkis og sveitarfélaga í samvinnu við íþróttahreyfinguna í landinu. Þar má enginn skorast undan eigi árangur að nást í samræmi við þau markmið sem sett eru fram hér að ofan.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Hótel Gullfoss - Biskupstungum og Brattholti, Biskupstungum
Jóhann Helgi og Co. ehf. - www.johannhelgi.is, Vatnsholt 2
Jötunn vélar ehf., Austurvegi 69
Kvenfélag Grímsneshrepps, Stærribæ 2
Kökugerð H.P. hf., Gagnheiði 15
Litli Jón ehf. (Hrói Höttur), Austurvegi 22
Pylsuvagninn ehf., Berghólum 15
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts, Laugarási 1
Rafvélapjónusta Selfoss ehf., Eyra­vegi 32
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35
Sólheimar í Grímsnesi, Grímsneshreppi
Stokkar og steinar-www.simnet.is/stokkarogsteinar, Árbæ 1 - Ölfusi
Sunnan 4 hf., Austurvegi 22
Sýslumaðurinn á Selfossi, Hörðuvöllum 1
Tannlæknastofa Þorsteins, Austurvegi 9
Veitingastaðurinn Menam ehf., Eyra­vegi 8
Verkfræðistofa Suðurlands ehf., Austurvegi 1-5
Verslunin Íris, Kjarnanum, Austurvegi 3-5
Vesturbúð, Borg Grímsnesi
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Ölur - Skógræktarstöð, Sólheimum
[Hveragerði](#)
BP Skróðgarðar ehf., Kambahrauni 53
Eldhestar ehf., Völlum, Ölfusi
Fagvís ehf., Breiðmörk 13
Garðplöntusalan Borg, Þelamörk 54
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf., Heiðmörk 31
Gistiheimilið Frumskógar, Frumskógum 3
Hamrar hf. - Plastiðnaður, Austurmörk 11
Hótel Örk - Örkin veitingar, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf., Austurmörk 15
Sport-Tæki ehf, Austurmörk 4
Vilhjálmur Roe ehf., Austurmörk 22
[Þorlákshöfn](#)
Auðbjörg hf., Hafnarskeið 19
Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21
Grunnskólinn í Þorlákshöfn, Egilsbraut 35
[Stokkseyri](#)
Flóð og fjara ehf., Eyra­braut 3a
Durinn ehf. - www.durinn.is, Ólafsvöllum 3
[Laugarvatn](#)
Ásvélar ehf., Hrísholti 11
[Flúðir](#)
Flúðafiskur, Borgarási
Flúðasveppir ehf., Undirheimum
[Hella](#)
Ás - Hestaferðir, Ási I
Ásahreppur, Laugalandi
Gróðrastöð Birgis, Hrafn­tóftum
Hellir-Inn, ferðamannaverslun, Ægissíðu 4
Hestvit ehf., Árbakka
Hótel Rangá, Suðurlandsvegi
Kvenfélag Oddakirkju, Þrúðvangi 27
Sólfugl ehf., Dynhólum 32
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar, Lyngási 5, box 1
[Hvolsvöllur](#)
Búaðföng/bu.is ehf., Stórolfsvelli
Eining sf., Gularási
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16, box 20

Hótel Hvolsvöllur, Hlíðarvegi 7
Krappi ehf., Ormsvelli 5
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum, Eystra-Fílholti
Steinasteinn ehf., Ormsvöllum 1
[Vík](#)
B.V.T. ehf., Austurvegi 15
Gistihúsið Garðar, Görðum
Mýrdælingur ehf., Suðurvíkurvegi
[Kirkjubæjarklaustur](#)
Búval ehf., lðjuvöllum 3
Ferðapjónustan Geirlandi ehf., Geirlandi
Helga Bjarnadóttir, Ljótarstöðum
Hótel Laki, Landbroti
Icelandair Hotel Klaustur, Klausturvegi 6
[Vestmannaeyjar](#)
Bergur ehf., Hrauntúni 46-Friðarhöfn
Bifreiðaverkstæði Muggs, Strandvegi 65, box 415
DPH ehf. Sjúkrapjálfun, Hólagötu 12
Eyjablikk ehf., Flötum 27
Frár ehf., Hásteinsvegi 49
Gistiheimilið Árný, Illugagötu 7
Huginn ehf., Kirkjuvegi 23
ÍBV íþróttafélag, Týrheimilinu
Ísfélag Vestmannaeyja hf., Strandvegi 28
Kaffi María ehf. - Brandur ehf., Skólavegi 1
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf., Strandvegi 30
Ós ehf., Illugagötu 44
Pétursey ehf., Flötum 31
Vestmannaeyjabær, Kirkjuvegi 50
Véla­verk­stæðið Þór hf., Norðursundi 9
Vöruval ehf., Vesturvegi 18
Þekkingarsetur Vestmannaeyja, Strandvegi 50



Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

Aðal samstarfsaðilar



samstarfsaðilar





SPORÐDREKI

ÞÚ ERT Á LEIÐ Í FERÐALAG OG ÞAÐ ER GOTT RÝMI FYRIR FÆTURNA ÞÍNA.

Í dag langar þig út. Það er ekki bara af því að þú þráir að skipta um umhverfi, kynnast einhverju nýju, heldur fylgir útlöndum einhver frelsistilfinning, einhver tilfinning um pláss. Og það sem þig vantar er einmitt pláss: fyrir andann, fyrir framtíðina. Kannski þú finnst þitt pláss við ána Main í Frankfurt, á Gamla Stan í Stokkhólmi eða í fenjunum í Flórída. Það er allavega alveg ljóst að það er ferðalag í kortunum og áfangastaðurinn gæti verið einn af 31 áfangastað Ícelandair.

Og á leiðinni yfir hafið skaltu líta út um gluggann og upp til stjarnanna. Þær vísa okkur veginn.

Mundu bara að það er nóg pláss, að lágmarki 81 sentimetrir, fyrir fæturna þína í flugvélum Ícelandair.

MEIRA PLÁSS FYRIR FÆTURNA. NJÓTTU ÞESS.



+ Bókaðu ferð á www.icelandair.is

ICELANDAIR

