

HVATI



Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

2. tbl. 2009 - 19. árgangur

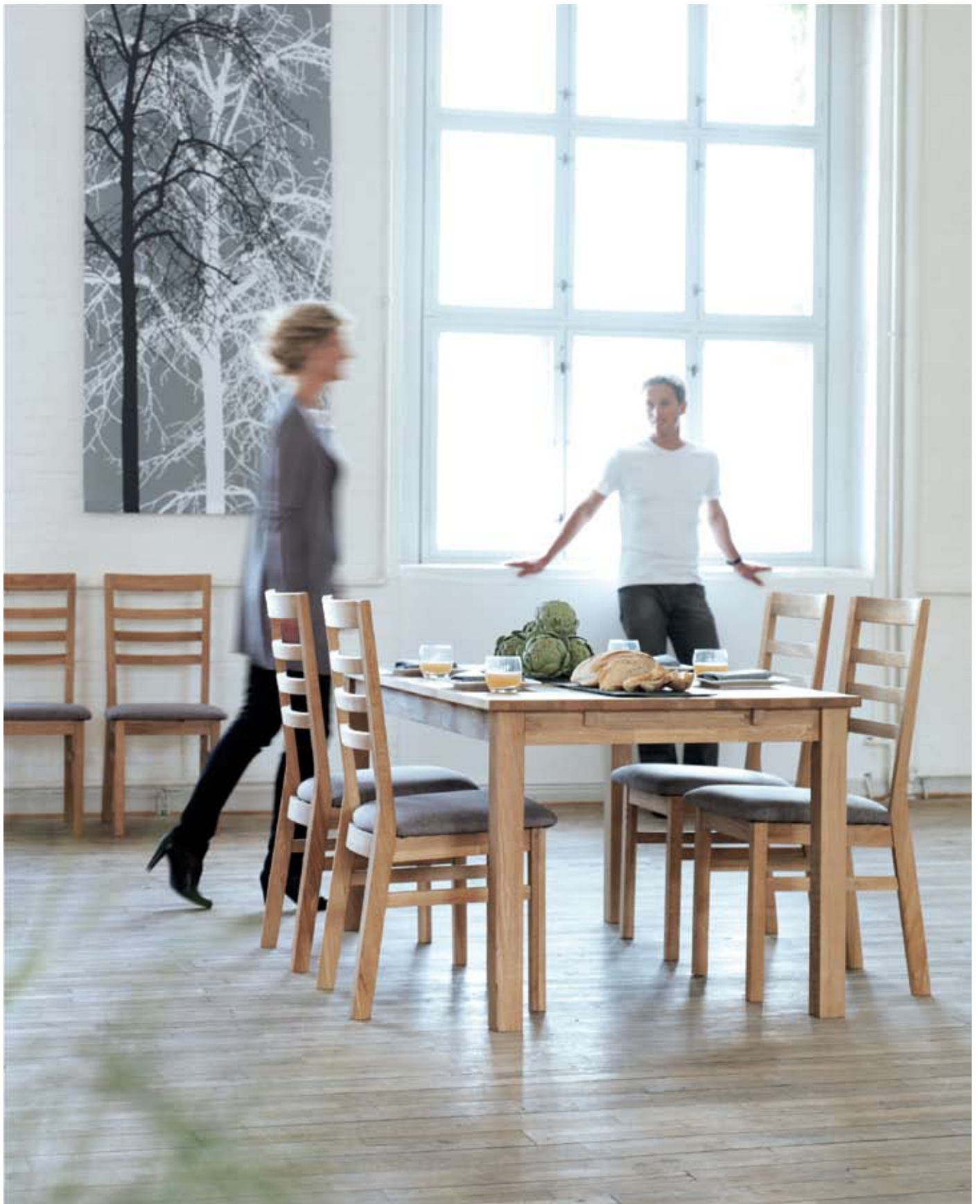


vancouver 2010
PARALYMPIC GAMES
JEUX PARALYMPIQUES



Fyrsti íslenski keppandinn í alpagreinum
EM í sundi
Íþróttamaður og kona ársins

Stærsti sigurinn er að vera með!



Glæsileg húsgögn á góðu verði

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



www.rumfatalagerinn.is

Ávarp formanns - Sveinn Áki Lúðvíksson	5
Ávarp Séra Birgir Thomsen, prestur Sólheima	7
Minning – Hörður Barðdal	9
Keppandi, viðtal Geir Sverrisson	10
EM í sundi - Horft til baka	14
EM í sundi - Laugardalslaug á spjöld sögunnar	16
EM í sundi - Myndasýrpa	18
EM í sundi - Sjálfboðaliðastarf	20
Lionsklúbburinn EIR	23
Samningar - Gott að eiga góða að	25
Mót innanlands	26
Þátttaka í erlendum mótum	28
Kynning á Radisson SAS	29
Íslandsmót í boccia	30
Evrópuráðstefna Special Olympics	32
Aðalfundur IPC og ráðstefna	34
Íþróttafólk ÍF ársins 2009	36
Fyrsti íslenski keppandinn í alpagreinum	38
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík 35 ára	41
Sterkasti fatlaði maður heims 2009	42
Íþróttasamband fatlaðra 30 ára	43
Tekin á beinið	44
Breki Arnarsson á tækninámskeiði	47
Ferð Aspar til Mallorca	49
Heimsleikar þroskahamlaðra „Global games“	50
Jóla kortið	53



Forsíðumynd:

Erna Friðriksdóttir, fyrsti íslenski keppandinn í alpagreinum

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



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

Umbrot og prentvinnsla

Formprent

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

1912 ehf.
A. Margeirsson ehf.
Aðalblikk ehf.
Aðalvík ehf.
Afltækni ehf.
Alpýðusamband Íslands
Arctic rafting ehf.
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
Arkitektastofa Finns & Hilmar
Arkitektur.is
ATID ehf.
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Austur Indíafélagið
Avis-Budget
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Áltak ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ás Styrktarfélag
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Ásfell ehf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.
B.K. flutningar ehf.
Babysam á Íslandi - BS ehf.
Bakverk-Heildsala ehf.
Barnalæknaþjónustan ehf.
Barnatannlæknastofan ehf.
Barry-International ehf.
Bensínorkan ehf.
BGI málarar
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasala Íslands
Bílasmiðurinn hf.
Bjartur ehf.
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðurinn hf.
Booztbar/Ísbar
Borgarblöð ehf.
Borgarbókasafn Reykjavíkur
Bókaútgáfan Salka ehf.
Bókaútgáfan Örn og Örlygur ehf.
Bókavirkið ehf.

Bókhaldsstofa Ingimundar T. Magnússonar
Bókhaldsþjónusta Amar Ingólfssonar ehf.
Bóksala kennaranema
Bón-Fús
Brauhúsið ehf.
Brynja ehf. verslun
Brynjólfur Eyvindsson hdl.
Bræðurnir Ormsson ehf.
BSRB
Búr ehf.
Byggingafélagið Þumall ehf.
Casino ehf.
Columbus Classis ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansrækt J.S.B.
Dímon Lína ehf.
Dóms- og kirkjumálaráðuneytið
Dvalar- og hjúkunarheimilið Grund
E. Ólafsson ehf.
E. Wang Tannlækningar ehf.
Efling stéttarfélag
Eico ehf.
Eiðfaxi ehf.
Endurskoðun og reikningsskil hf.
Englar og Rósir ehf.
Ernst & Young
Esja Kjöttvinnsla ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Fakta ehf.
Faxaflóahafnir
Ferð og saga
Ferskar kjötvörur hf.
Félag eggjaframleiðenda
Félag hrossabænda
Fiskbúð Einars
Flísalagnir Afrims ehf.
Flugleiðir frakt
Frjálsíþróttasamband Íslands
Frumkönnun ehf. - Tjónaskoðun
Fræðslumiðstöð ÖÍ
Fröken Júlía ehf.
Fylgifiskar ehf, sérsverslun með sjávarfang
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. Export ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Garðmenn ehf.
Garðs Apótek ehf.

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

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



Sveinn Áki Lúðvíksson

„Þekktu sjálfan þig“

„Þekktu sjálfan þig“ er áletrun sem fannst yfir hofinu í Delfi og Sókrates tók upp sem megin reglu sína. Þvílík regla! og hversu áríðandi hún er fyrir okkur öll.

Að þessi áletrun rifjaðist upp fyrir mér núna, þegar ég skrifa ávarp fyrir desemberhefti Hvata, er vegna þess að þegar maður er í árslok að rifja upp viðburðaríkt ár, þá finnst mér hún eiga við svo marga og margt sem ég hef fylgst með á þessu ári, 30 ára afmælisári Íþróttasambands fatlaðra.

Í gegnum starf mitt fyrir fatlaða hef ég oft undrast dagnað þeirra sem eiga við fötlun að etja og er sama hver fötlunin er, andleg eða líkamleg. Maður veltir því stundum fyrir sér hvort fötlun geri manni kleift að þekkja sjálfan sig betur en annars. Dugnaður og framfarir sem ég hef séð hjá fötluðu íþróttafólki er oft með ólíkindum og ég hef ekki alltaf skilið hvernig þau fara að. En svo hef ég séð hvernig þjálfarar og keppendur vinna saman í því að keppandinn þekki sjálfan sig og sín mörk og ná þannig frekari árangri. En þarf þjálfarinn ekki þar með að þekkja sjálfan sig og getu sína til að leiðbeina öðrum?

Ég held að við öll, fötluð sem ófötluð, náum betri árangri í lífinu með því að þekkja okkur sjálf. Það er sama hvað við erum að gera, við gerum hlutina betur ef við vitum hvers við erum megnug. Nú er ég ekki að tala um að maður eigi að vera með gorgeir og mont og þykjast geta allt eins og fúll á móti, heldur á ég við að maður hafi trú á getu sinni og þekki hin

raunveruleg takmörk. Í ljósi þessa hikaði ég ekki við að gefa jáyrði mitt sem formaður Íþróttasambands fatlaðra þegar ég var spurður hvort Ísland (ÍF), myndi taka að sér að halda fyrsta Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi í 9 ár þegar framkvæmdastjóri íþrótt- og afrekssviðs, Ólafur Sigurbjörn Magnússon, hafið fullvissað mig um að Íþróttasamband fatlaðra, starfsmenn þess, stjórnarmenn og velunnarar myndu ráða við verkefnið. Hann þekkti sjálfan sig það vel og vissi getu annarra samstarfsmanna til þess að þetta gengi upp. Samt var honum ljóst að þetta yrði ekki auðvelt því mótið átti að vera prófsteinn á endurkomu þroskaheftra íþróttamanna í hreyfinguna.

Af mörgum öðrum viðburðum á afmælisárinu var Evrópumeistaramótið hápunkturinn og var öllum til mikils sóma. Það er altalað meðal þeirra þjóða sem tóku þátt að mótið hefði farið fram úr björtustu vonum og lyft Evrópumeistaramótum í sundi á nýjan stall. Þeir sem sáu um mótið og allan undirbúning þess þekktu sjálfa sig.

Mótinu eru gerð góð skil í þessu blaði og vona ég að lesendur átti sig á hversu frábært það var og lyftistöng fyrir alla íslensku þjóðina á erfiðum tímum.

Annað efni sem er í blaðinu og nýtur vaxandi vinsælda er viðtöl við fólk sem hefur staðið í eldlinunni í íþróttum fatlaðra, jafnt keppendur sem stjórnendur. Í þessu blaði er viðtal við einn af okkar merkari keppendum, Geir Sverrisson, sem heldur betur þekkti sjálfan sig og er einn fárra manna í heiminum sem hefur komist á verðlaunapall í tveimur keppnisgreinum á sama mótinu, þ.e. í sundi og frjálsum íþróttum.

Eins og ég minntist á hér að framan þá fagnar Íþróttasamband fatlaðra 30 ára afmæli nú í ár og hefur þessum tímamótum verið fagnað með ýmsum hætti. Árið hefur því verið viðburðaríkt og fjölbreytt dagskrá í gangi allt árið. Bæði hafa verið fjölmörg mót innanlands sem utan sem og erlendar heimsóknir. Gestir við opnunarathöfn á Evrópumeistaramótinu í sundi voru m.a. forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, sem setti mótið; forseti alþjóða íþróttahreyfingar fatlaðra, IPC, Sir Philip



Craven og forseti alþjóða íþróttasamtaka þroskaheftra, Dr. Bob Price, og margir aðrir góðir gestir.

Sem betur fer hefur ekki dregið úr framboði á mótum fyrir fatlaða hér innanlands og virðist sem forráðamenn félaganna sem og íþróttanefndir ÍF einbeiti sér að því að draga ekki úr starfi sínu þrátt fyrir fjárhagsörðuleika og er fullur skilningur þeirra á mikilvægi þess að fatlaðir geti stundað sínar æfingar og keppni og á þann hátt haldið getu sinni í hámarki. Það ber að þakka.

Á sama hátt hefur ÍF haldið úti keppnisferðum á alþjóðaleg mót eins og unnt er og stuðlað þannig að því að íslenskir keppendur fái áfram þann möguleika að verja titla sína og berjast áfram til að ná nýjum.

Á næsta ári mun Ísland eiga einn keppanda á Vetrarólympíumóti IPC í Vancouver í Kanada sem fer fram 12. – 22. mars 2010, en það er Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum sem verður fyrsti íslenski keppandinn. Mun hún taka þátt í alpagreinum á Vetrarólympíumóti fatlaðra og verður spennandi að fylgjast með henni.

Vetrarólympíumót IPC í Vancouver er samt bara einn af mörgum viðburðum sem verða á dagskrá 2010. Að sjálfsögðu byrjum við með okkar sívinsæla barna- og unglingamót í sundi í sundlauginni í Laugardal og svo koma verkefnin hvert á fætur öðru. Vil ég benda lesendum á að fara inn á heimasíðu ÍF, <http://www.ifsport.is>, og skoða allt sem fer fram.

Að lokum vil ég óska öllum fötluðum íþróttamönnum, dyggum velunnurum, fórnfúsum sjálfbóðaliðum sem og landmönnum öllum, gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Garðtækni sf.	Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.	Landssamband kúabænda
Gastec ehf.	Hljóðbók.is	Leðurverkstæðið sf.
Gáski ehf. - Sjúkrapjálfun	Hópferðapjónusta Reykjavíkur	Listasafnið Hótel Holt ehf.
Geiri ehf.	Hótel Leifur Eiríksson ehf.	Litsýn ehf.
GG - Optik ehf.	Hreinsibílar ehf.	Lífstykkiabúðin ehf.
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62	Hreinsitækni ehf.	LP-Verk ehf. - Byggingafélga
Gissur og Pálmi ehf.	Hreyfimyndasmiðjan ehf.	Lýsing hf.
Gistihúsið Písa	Hvítlist hf.	Lögmenn Borgartúni 33
Gítarskólinn	Höfðakaffi ehf.	Matborðið hf.
Gjögur hf.	Iceland Seafood ehf.	Málrameistarar ehf.
Glaxo Smith Kline ehf.	IÐNÓ	MD Vélar ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.	Iðntré ehf.	Mekka Wines & Spirits hf.
Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar	Ingileifur Jónsson ehf.	Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Gluggasmiðjan ehf.	Intrum á Íslandi ehf.	Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns
Grandakaffi ehf.	ISS Ísland ehf.	Menntaskólinn við Hamrahlíð
Grásteinn ehf.	Ísbúð Vesturbæjar ehf.	Minjavernd
Grillhúsið Tryggvagötu	Íslensk endurskoðun ehf.	Móa - íslensk smyrsl og heilsuvörur
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn	Ís-spor hf.	-www.moa.is
Guðmundur Jónasson ehf.	Íþrótta- og tómstundasvið	Múli ehf.
Gullkistan	Reykjavíkurborgar	Múrþjónusta Braga
Gullsmiðurinn í Mjódd	Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík	Mýta ehf.
Gunnar Eggertsson hf.	Íþróttafélagið Fylkir	Mörk ehf. gróðrarstöð
Gæðagarn og lopi sf.	Jarteikn ehf.	Nobex ehf.
Halli Gullsmiður	JBS ehf.	Norræna félagið á Íslandi
Hamborgarabúllan	Jens Guðjónsson hf.	Nýi tónlistarskólinn
Happdrætti Háskóla Íslands	Jón Sigmundsson Skartgripaverslun hf.	Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Harka ehf.	JP Lögmenn ehf.	Olíudreifing ehf.
Hár ehf.	Kaffi Paris	Orkusalan ehf.
Hárfinnur ehf.	Kaffibarinn ehf.	Ottó B. Arnar ehf.
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur	Kaþólska kirkjan á Íslandi	Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
Hárgreiðslustofan Greiðan ehf.	Kemis ehf.	Óbyggðaferðir ehf. - www.icesafari.is
Hársnyrtistofan Grand	Kjaran ehf.	Ósal ehf.
Helgason og Co. ehf.	Knattspyrnusamband Íslands	Pappalagnir ehf.
Henson hf.	Kraftur hf.	Parlogis hf.
Hereford steikhús	Kramhúsið	Passion Reykjavík
hf. Eimskipafélag Íslands	Krydd og Kavíar ehf.	Pelsinn verslun
HGK ehf.	Kvikk þjónustan ehf.	Pétur Stefánsson ehf.
Hitatækni hf.	Lagnagæði ehf.	PH Eignir ehf.
Hjá Jóa Fel.	Landssamband hestamannafélaga	Pipar og salt
Hjálpræðisherinn á Íslandi	Laugardal	

Ávarp á aðventu 2009



Særa Birgir Thomsen

Ég vakna að morgni og þakka Guði fyrir hvíld næturinnar og að fá að vakna til nýs dags, nýrra tækifæra og verkefna. Ég minni mig gjarna á að hugsa jákvætt fram á daginn og gæta þess að ákveða ekki fyrirfram hvernig hlutirnir verði og hvort dagurinn verði erfiður eða ekki, heldur að mæta hverri stund með opnum huga.

Við verðum öll að kannast við erfiðleika og mistök í lífinu en við getum eftir megni reynt að hafa áhrif á hugsanir okkar svo að jákvæð og uppbyggjandi markmið komist að í huga okkar. Þetta er nauðsynlegt vegna þess hve mikil áhrif hugsanir hafa á líf okkar og tilveru.

Við höfum öll okkar eiginleika sem við getum nýtt okkur sjálfum og öðrum til góðs. Þetta kemur upp í hugann þegar fylgst er með þeim mikla og góða árangri

sem þátttakendur í Íþróttasambandi fatlaðra hafa sýnt með svo miklum ágætum á undangengnum árum. Með þátttöku öðlumst við bæði andlegan og líkamlegan styrk. Við hér að Sólheimum höfum hrifist með þegar íbúar í okkar samfélagi koma brosandir út að eyrum af ánægju og stolti eftir þátttöku í íþróttamótum sambandsins.

Í myrkri skammdegisins, oft og tíðum í erfiðu tíðarfari, sækir hugurinn til ljóssins, þess ljóss sem kom í heiminn einmitt á jólanóttu. Við þurfum að staldra við og hugsa, koma ró á hugann og ró á líf okkar í þeim mikla hraða sem einkennir svo margt í dag. Skammdegið er ekki endilega tími myrkurs og drunga, það er ekki síður tími ljóssins sem lýsir í myrkrinu. Ljóssins sem leiðir okkur til

betra lífs, ljóssins sem kemur skikkan á líf okkar.

Á þessum tíma ársins, aðventunni, hlökkum við til jólanna – en gerum við það öll? Það er því miður ekki svo. Hjá sumum er kvíði vegna fjármála, erfiðleika í fjölskyldunni og sumir syrgja og sakna. Það er einmitt þá sem það er svo mikilvægt að leita eftir styrk í bæninni, styrk hjá frelsaranum sem fæddist á jólum.

Hann lagar ekki Vísa-kortið en hann gefur okkur styrk til að takast á við daglegt líf, styrk sem gefur okkur vonina og hugrekki til að mæta áföllum í lífinu.

Með þá von í brjósti og þá birtu í huga sem kemur frá Jesú Kristi frelsara okkar getum við tekist á við svo margt sem annars ber okkur ofurliði.

Ég fer stundum í huganum með eftirfarandi vers úr Passíusálmunum:

Láttu Guðs hönd þig leiða hér,

lífsreglu halt þá bestu:

Blessuð hans orð, sem boðast þér,

í brjósti og hjarta festu.

Ps. 44:10

Það er svo gott að finna nærveru Guðs, finna þann styrk sem því fylgir að biðja og öðlast fyrir tilstilli bænarinnar þann innri frið og lífsfyllingu, í trú, von og kærleika sem er okkur svo mikilvægt.

Með kærum kveðjum

Birgir Thomsen, prestur Sólheima

Perlan

Ein magnaðasta bygging Reykjavíkur á daginn.
Eitt besta veitingahúsið á kvöldin.

Tilvalið fyrir
árshátíðina!

Allt í steik

Hefst 9. janúar

Pann 9. janúar 2010 hefst hinn árlegi og stórvinsæli *Allt í steik* matseðill Perlunnar, sem er fjögurra rétta sérseðill þar sem gestir geta valið á milli þriggja aðalrétta.

Allt í steik hentar einstaklega vel fyrir árshátíðir fyrirtækja.

Árið 2010 hefst *Allt í steik* viku síðar en árið 2009 því **Perlan verður lokað vegna breytinga 2.-8. janúar.**

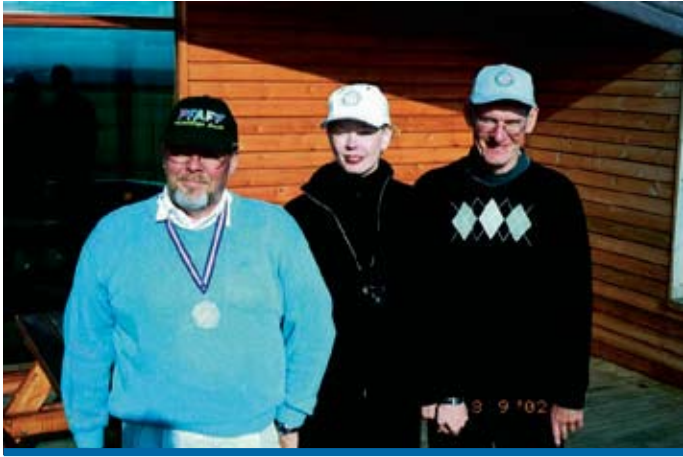
Gjafabréf Perlunnar
Góð tækifærisgjöf!



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



Hörður Barðdal - Minning



Kveðja frá Íþróttasambandi fatlaðra

Fallinn er frá einn af frumkvöðlum íþrótta fatlaðra hér á landi, Hörður Barðdal, eftir snarpt veikindastríð. Hans verður sárt saknað í íþróttastarfi fatlaðra. Hann lagði þeim lið frá upphafi og vildi veg þeirra sem mestan en hann hafði mjög góða nærveru, var glaðlyndur og ráðagóður.

Hörður var strax við stofnun Íþróttasambands fatlaðra árið 1979 kosinn í stjórn sambandsins og sat í stjórn þess til ársins 1986. Hann var árið 1994 sæmdur gullmerki ÍF fyrir störf sín í þágu íþrótta fatlaðra.

Hörður var einn af fyrstu keppendum Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík og keppti í sundi á Norðurlandamóti fatlaðra árin 1976 og 1977, þar sem hann vann til

brons- og silfurverðlauna. Hann var meðal þátttakenda árið 1980 þegar Ísland sendi í fyrsta sinn þátttakendur á Ólympíumót fatlaðra í Arnheim í Hollandi og keppti þar í sundi.

Á árunum 1965-1970 lék hann sundknattleik með ófötluðum KR-ingum og varð nokkrum sinnum Íslands- og Reykjavíkurmeistari í þeirri grein. Einnig var hann um tíma sundþjálfari hjá KR. Árið 1977 varð Hörður fyrstur til að vera valinn íþróttamaður ársins úr röðum fatlaðra. Hörður var í fararstjórn á vetrarólympíumóti fatlaðra í Lillehammer árið 1994.

Honum var alla tíð mjög annst um að gera íþróttir aðgengilegar fötluðum og var hvatamaður að vetraríþróttum fatlaðra sem og golfi og var ein aðaldrifjöðurin í GSFÍ, Golfsamtökum fatlaðra á



Íslandi, og var formaður frá stofnun samtakanna.

Mín kynni af Herði hófust þegar ég byrjaði sem þjálfari hjá ÍFR og síðan áttum við gott samstarf innan stjórnar ÍF og alla tíð síðan því að gott var að leita til hans þar sem hann var hugmyndaríkur og framsýnn.

Að leiðarlokum þakka ég Herði Barðdal samfylgdina og þakka fyrir hönd Íþróttasambands fatlaðra hans óeigingjarna og förnfusa starf. Móður hans, börnum og ástvinum öllum sendi ég mínar innilegustu samúðarkveðjur.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður





Ég vil enga forgjöf

Texti: Jón Björn Ólafsson

„Heimsmeistaramótin voru mín mót, Ólympíumótin gáfu mér eitt gull annars voru það alltaf einhver silfur,“ sagði Geir Sverrisson í viðtali við Hvata. Við heffum leik á hátindi spretthlaupanna hjá Geir og byrjum í Berlín 1994. „Ég vann þrefalt á HM í Berlín, í eithundrað, tvöhundruð og fjögurhundruð metra hlaupi. Fjórum árum síðar á HM í Birmingham á Englandi vann ég tvöfalt, í eithundrað og tvöhundruð metra hlaupi en vann svo til silfurverðlauna í fjögurhundruð metrunum. Ég byrjaði reyndar í fjögurhundruð metra hlaupi sem aðalgrein en fór svo að kjánast í styttri vegalengdum sem kom eiginlega niður á fjögurhundruð metra hlaupinu. Fyrri part ferilsins var ég bestur í fjögurhundruð metrunum en svo fór maður að lyfta meira og að reyna að spreyta sig í styttri hlaupum,“ sagði Geir og eflaust vildu ófáir íþróttamenn geta átt viðlíka reynslusögur. Hvati fékk að skyggjast á bak við afrekin hjá þessum magnaða íþróttamanni en viðlíka árangur fæst ekki keyptur í næsta kornflögupakka úti í sjoppu eins og við komumst að.

Keflvíkingur í Njarðvík

Geir er Keflvíkingur að upplagi og fötlun hans er meðfædd en á hann vantaði hægri höndina frá olnboga. Fötlun Geirs aftraði honum þó ekki frá því að reyna fyrir sér í fótbolta en þegar hann varð 15 ára urðu vatnaskil í lífi hans. „Það má segja að ég hafi byrjað að æfa íþróttir 15 ára gamall. Á Suðurnesjum er yfirleitt ekki hægt að gera margt annað en hópíþróttir en svo slysaðist ég í sundlaug 15 ára gamall og fór þá beint á Íslandsmót ÍF,“ sagði Geir og það ber kannski vott um hugarfar þessa magnaða íþróttamanns að ári síðar vann hann til silfurverðlauna í 100m. bringusundi í Kóreu.

„Ég flutti í sundlauginna ef svo má að orði komast, fyrir sunnan var kominn vísir að íþróttafélagi fyrir fatlaða en ég æfði með sunddeild Njarðvíkur,“ sagði Geir en jafnan telst það miklum tíðindum sæta þegar Njarðvíkingar eða Keflvíkingar sækja vatn yfir lækinn eins og sagt er á Suðurnesjum. Það er þó helst bundið við körfuboltann en Geir fór í sundið og fékk eldskírni sína á Íslandsmót

ÍF sem fram fór í sundlauginni uppi á Keflavíkurflugvelli.

„Ég varð annar í bringusundi á mótinu og náði að halda í við þáverandi Íslandsmeistara, Jónas Óskarsson, svo dó ég algerlega og minnir að ég hafi náð að klára í öðru sæti. Eftir þetta var ekki aftur snúið og ég held að Erlingur Jóhannsson eða aðrir sundgárungar hafi farið af stað og gefið þær skipanir að koma mér í laugina endanlega. Þannig varð þetta til og ég byrjaði í B-hóp hjá sunddeild Njarðvíkur og var mánuð að vinna mig upp í A-hóp,“ sagði Geir sællrar minningar og ekki leið á löngu uns hann náði fáheyrðum og stórmerkilegum árangri sem íþróttamaður.

Verðlaun í sundi og frjálsum í Barcelona

„Malmö var minn staður í sundinu en ég fór snemma þangað með ÍFR og þar fann ég mig. Í Malmö setti ég metin mín og náði þar jafnvel betri tímum en á stórmótunum þar sem keppt var í 50m. laug. Ég var miklu betri í 25m. lauginni

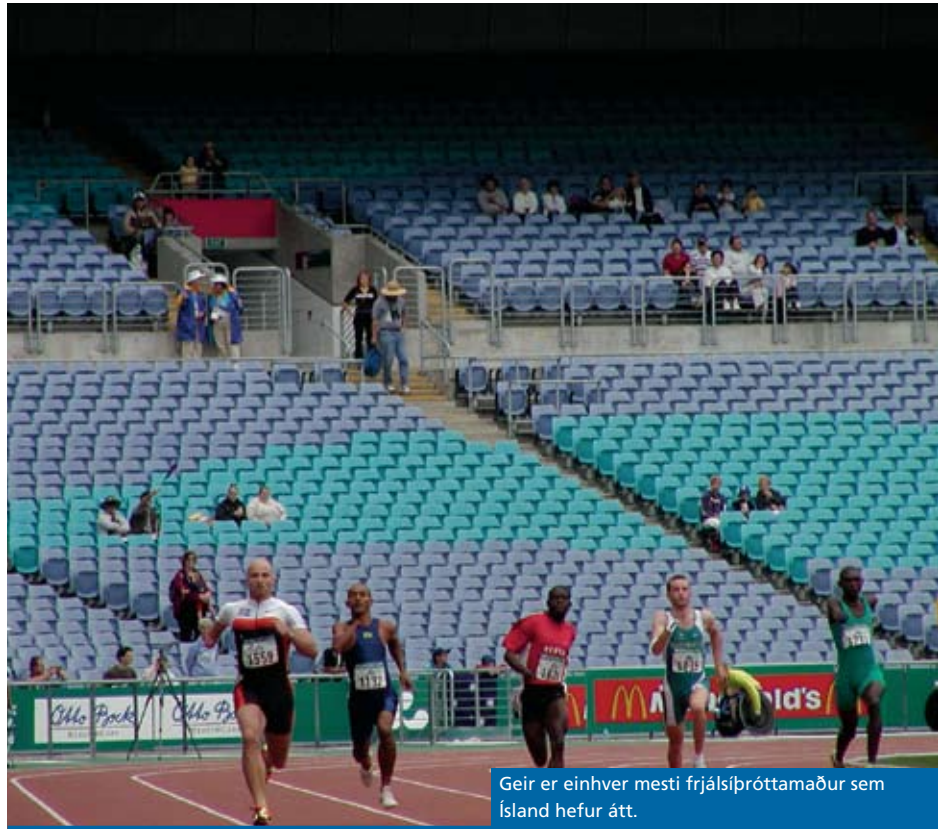
og bætti mig alltaf rosalega í Malmö og ég á eftir að fara þangað einn daginn því að þarna á ég mjög góðar minningar,” sagði Geir en árið 1991 bættust frjálssar íþróttir inn í myndina.

„Ári fyrir Ólympíumótið í Barcelona byrjaði ég að æfa frjálssar og ég var strax farinn að hlaupa hratt,” sagði Geir sem árið 1992 vann til verðlauna í báðum íþróttagreinunum, sundi og frjálsum. Þá vann hann einu verðlaunin á Ólympíuvettvangi sem Ungmennafélag Njarðvíkur hefur unnið til. Þau fyrstu komu í Seoul árið 1988. „Ég gleymi því aldrei þegar þáverandi þjálfarinn minn í frjálsum, Stefán Jóhannsson, sagði við mig í rútu eftir síðustu grein í Barcelona að hann sæi mig fyrir sér í 4x400m. landsliði ófatlaðra. Stefán reyndist sannspár því aðeins tveimur árum síðar stóðu þessi orð hans heima. Ég keppti með frjálsíþróttalandsliði Íslands árin 1994, 1995 og 1997 og gengið var svona misjafnt,” sagði Geir sem hafði á þessum tímamarki litið tíma fyrir annað en íþróttir.

„Maður reyndi auðvitað að mennta sig með öllum þessum æfingum og gamli sundþjálfarinn minn í Njarðvík, Friðrik Ólafsson, lagði mikla áherslu á að við værum ekki að láta æfingarnar bitna á náminu. Maður missti aldrei úr æfingu en gerðist í staðinn bara skipulagðari,” sagði Geir sem telur árangur sinn m.a. felast í því að hann æfði með og keppti við ófatlaða íþróttamenn.

Vil enga forgjöf

Geir var eini sundmaðurinn hjá sunddeild Njarðvíkur með fötlun. „Ég held að þetta sé reyndar ákjósanlegasta staðan, að fatlaðir geti blandað sér inn í félög ófatlaðra og fái helst sem minnsta forgjöf, ef þeir mögulega geta. Þetta kom mér svo mikið til góða að ég tel að ég hefði ekki náð þessum árangri ef ég hefði ekki blandast í hóp ófatlaðra, maður fann sér sterkan sundmann til að miða sig við, elti hann og reyndi að verða betri. Þesskonar þankagangur færði mig skyndilega í þá stöðu að ég var farinn að taka spretti með Jóni Arnari Magnússyni



Geir er einhver mesti frjálsíþróttamaður sem Ísland hefur átt.

tugbrautakappa. Þetta er nákvæmlega eins og þegar ég fæ 6 ára nemendur í byrjun skólans til mín. Það tekur þau í mesta lagi einn til tvo tíma fyrir þau að sjá mig ekki sem mann með fötlun. Þannig hef ég upplifað íþróttirnar allt mitt líf og maður nær því með því að vera ekki að spila sig fatlaðan. Ég er bara eins og þið hin, ég vil enga forgjöf!”

Geir vildi helst verða betri en ófatlaður einstaklingur og það var og er enn þann dag í dag hans skapgerð. „Það er hægt að taka þennan pól í hæðina og svo hinn og spila sig sem eitthvert fórnarlamb eða undirmálsmann,” sagði Geir sem vill alls ekki varpa neinum skugga á það starf sem unnið er í aðildarfélögum ÍF heldur einungis greina frá sínum reynsluheimi í æfingum og keppni á meðal ófatlaðra.

„Ég var með mjög árangursmiðaða hugsun, ég hugsaði bara í sekúndum og út frá þeim þælingum náði ég árangri. Maður þefaði líka upp hvert einasta innanfélagsmót hingað og þangað um landið, hjá fötluðum jafnt sem ófötluðum. Vissulega keppti ég á mótum ÍF en fyrir mig kom árangurinn ekki á þeim vettvangi heldur kom hann á alþjóðlegum mótum.

Ég vona bara að þetta sé enn hátturinn í dag því að lykillinn hjá okkur öllum, sem stóðum í svokölluðu blómaskeiði ÍF, var að við æfðum með félögum ófatlaðra og þegar á hólminn var komið og maður var fulltrúi Íslands á stórmótum fatlaðra þá lét árangurinn ekki á sér standa,” sagði Geir en benti líka á sérstöðu Íslands í þessum efnum, þ.e. að íþróttamenn með fötlun hefðu kost á því að æfa með íþróttafélögum ófatlaðra.

„Ef önnur lönd, og þau eru mörg, leyfa ekki eða láta ekki íþróttamenn með fötlun æfa með ófötluðum íþróttamönnum þá höfum við á Íslandi forskot og ég tel það einn af kostunum við það að vera í litlu íþróttasamfélagi. Ég skora á þjálfara í félögum ófatlaðra að taka opnum örmum á móti íþróttamönnum með fötlun sem hafa áhuga á því að æfa hjá þeim. Þá er ég þess líka viss að þetta fyrirkomulag sé vel til þess fallið að auka á þekkingu tiltekins þjálfara. Ég er viss um að gamli sundþjálfarinn minn í Njarðvík, Friðrik Ólafsson, hafi ekki síður lært af mér en ég af honum. Friðrik þurfti stöðugt að skoða mín mál frá nýjum víddum því þarna var hann kominn með sundmann

sem hafði ekki alla útlimina til að útfæra ákveðið sund eins og bar að gera hjá ófötluðum íþróttamanni. Þetta krafðist nýrrar útfærslu og Friðrik leysti þessi mál mjög vel.“

Blóð, sviti og tár

Seint munu íþróttamenn hrista árangurinn fram úr erminni eins og ekkert sé og því fékk Geir að kynnast. Hámarksárangur á stóra sviðinu útheimtir nánast ómanneskjulega vinnu. „Ég skil ekki í dag hvernig ég fór að þessu, þetta var alger geðveiki. Þetta voru fjölmargar sundæfingar og svo komu frjálsar inn í myndina með námi, þá sá ég um bókhaldið fyrir fjölskyldufyrirtækið og ég átti líka kærustu. Þetta var í raun bara rútína, félagsskapurinn var þarna og maður vildi ekki missa úr einn einasta hjartslátt á æfingum og var vakinn og sofinn yfir þessu,“ sagði Geir en stóð hann sig aldrei að því að spyrja spurningarinnar sem íþróttamenn hræðast mest? Hvern fjáránn er ég eiginlega að gera?

„Það var aldrei nokkurn tímann efi í þessu hjá mér, ekki bara fyrr en einn daginn árið 2000 og skömmu síðar var ég hættur. Þarna fyrir níu árum var bara komið að leiðarlokum. Ég lifði fyrir íþróttirnar og árangurinn kom bara sem plús,“ sagði Geir en Hvati hafði unnið heimavinnuna sína fyrir viðtalið og frá ónefndum heimildarmanni fengum góða sögu af metnaði og áræðni Geirs sem nær allt aftur til Fjölbautaskóla Suðurnesja.

Vérlitunarbikarinn

„Við útskrift mína frá Fjölbautaskóla Suðurnesja fékk ég afhentan vérlitunarbikarinn! Ég hló á leiðinni upp á svið og var ennþá hlægjandi þegar ég settist niður og fólk hló bara með mér. Þetta var bara fyndið, að þessi einhenti skyldi fá vérlitunarbikarinn,“ sagði Geir og hló en bætti við að þetta væri brjálæðið sem hefði einkennt íþróttuferil hans.

„Ég var með rafmagnsritvél í 10. bekk og fór svo að keyra bókhaldið í nýrri tölvu fyrir þabba en hún var keypt til



Geir í drekaflugi sínu

þess að bjarga fjölskyldufyrirtækinu. Ég tók síðan einn vérlitunaráfanga í fjölbraut og kennarinn minn sagði bara að réttast væri að ég myndi taka stöðupróf. Úr þessu prófi var árangurinn það góður að ég vann vérlitunarbikarinn,“ sagði Geir en tölvurnar áttu eftir að elta hann inn í framtíðina.

Drekaflug

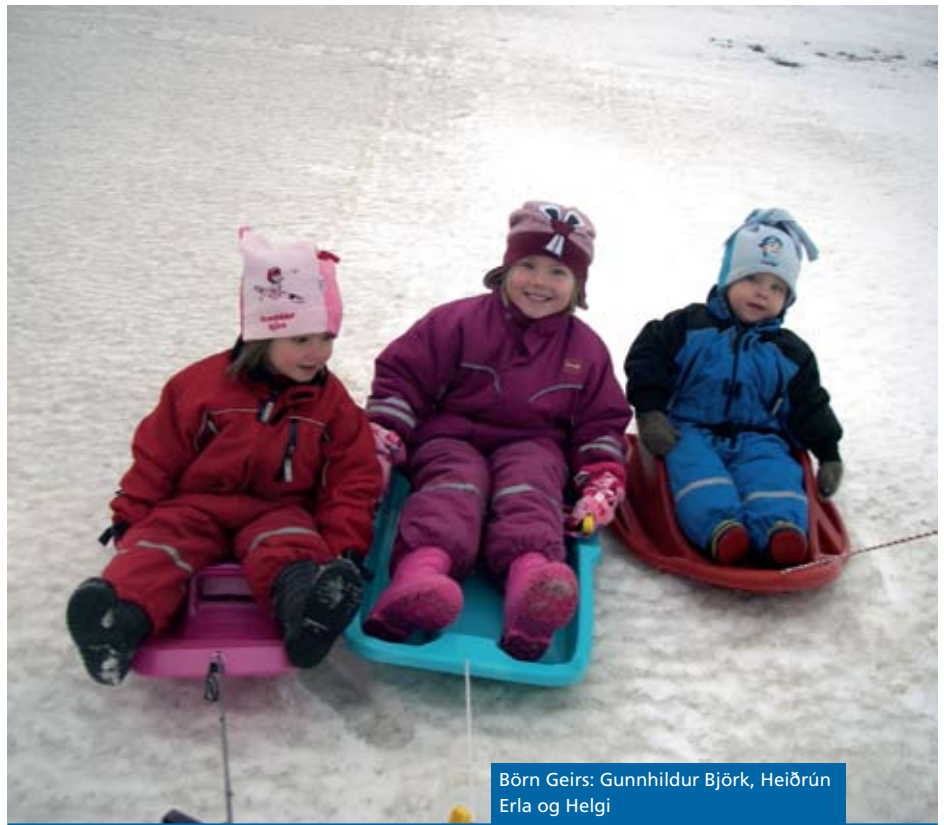
Í dag vinnur Geir við tölvur sem upplýsingatæknikennari í Smáraskóla en hann tók eitt ár í tölvunarfræði en var ekki með nægilega sterkan stærðfræðibakgrunn. „Svo fannst mér svo mikið af tölvunördum þarna,“ sagði Geir og hló en verandi umsjónarmaður heimasíðu ÍF og sterkur á svellinu í forritun þá gerir hann sér vel grein fyrir því að hann tilheyrir þessum hópi. „Ég fór síðan í Íþróttakennaraháskóla Íslands á Laugarvatni og kenndi þ.a.l. íþróttir í grunnskóla í smá tíma en er nú kominn í Smáraskóla,“ sagði Geir en hefur það ekkert kitlað hann að byrja aftur í frjálsum eða sundi? „Þessi pakki er búinn, ég á eftir að halda mér í formi á sem fjölbreyttastan

og skemmtilegastan hátt. Ég er reyndar nýbyrjaður að synda aftur og er að reyna að yfirvinna þessa klórfóbíu þar sem ég fékk alveg nóg af sundi. Á meðan ég get þá vil ég einhver læti, smá spennu og fyrirhöfn og svo þegar ég get það ekki lengur þá fer ég í golf eða fallhlífarstökk,“ sagði Geir hress í bragði en hann stundar líka Kitesörf eða drekaflug eins og það kannski best útleggst á hinu ástkæra yllhýra. Þá eru menn á sjóbrettum eða snjóbrettum með fallhlífar sem kallaðir eru drekar og toga menn áfram og upp í loftið. Enn eitt afbrigðið af áræðni Geirs komin í ljós því vissulega væri hentugra að stunda drekaflug með tvær hendur en gangi ykkur vel að telja honum trú um það!

Þjálfka kannski í framtíðinni

Þekkt er að margir fyrrverandi íþróttamenn snúi sér að þjálfun að ferlinum loknum en Geir sér það ekki gerast, í það minnsta ekki strax. „Eftir að ég útskrifaðist úr Íþróttakennaraháskólanum þjálfaði ég í tvö ár eða svo en svo kom fjölskyldan inn í myndina og þá fannst mér það orðið of bindandi að vera þjálfari.

Mikið er keppt um helgar og mikill tími sem fer í þetta þó svo að þjálfun sé gefandi þá er hún bara ekki á dagskránni á næstunni. Annars sé ég það alveg gerast að ég fari að þjálfa í framtíðinni,“ sagði Geir en hver er hans tilfinning fyrir framtíðinni í íþróttum fatlaðra? „Ég vona bara að þjálfarar verði ófeimnir við að koma íþróttamönnum með fötlun fyrir hjá ófötluðum íþróttafélögum. Ég tek það samt fram að sú vinna sem fer fram í aðildarfélögum ÍF er frábær og það veit ég af eigin reynslu en það er bara svo mikilvægt að fatlaðir reyni sig á meðal ófatlaðra. Ég hef ekki miklar áhyggjur af stöðunni í dag og kannski er bara of mikið stress í gangi yfir því að nú standi ekki yfir eitthvert gullaldartímabil. Svona tímabil mun koma aftur og ég þykist vita að ÍF sé að leggja línurnar og vinni sína vinnu vel sem og aðildarfélög ÍF. Staðreyndin er einfaldlega sú að árangurinn kemur og fer í íþróttum, maður er ekki alltaf meistari.“



Börn Geirs: Gunnhildur Björk, Heiðrún Erla og Helgi



GEIR Í HNOTSKURN:

Geir Sverrisson

Fæddur 1971

Heimabær: Keflavík

Eiginkona: Sigrún

Aðalheiður Gunnarsdóttir

Börn: Heiðrún Erla Geirsdóttir

6 ára, Gunnhildur Björk

Geirsdóttir 4 ára og

Helgi Geirsson 2 ára.

Árangur Geirs á stærstu mótunum:

Seoul 88

Silfur í 100m bringusundi

HM ,90 í sundi - Assen

Gull í bringusundi, 100 og 200

Barcelona 92

*100 bringa gull /
100m hlaup brons*

Berlin 94

Hlaup, 100,200 og 400 gull

Atlanta 96

Hlaup, 100, 200 og 400 silfur

Birmingham 98

Hlaup, 100/200 gull, 400 silfur



VÍSUNARMANNATÉLAG
SUÐURNESJA





Horft til baka

Texti: Jón Björn Ólafsson

Þegar horft er til baka og undirbúningur og framkvæmd Evrópumeistaramóts fatlaðra í sundi er skoðuð þá fyllist maður stolti og þakklæti til allra þeirra sem að mótinu komu. Síðan hitt – það að taka að sér að halda mót af þessari stærðargráðu var náttúrlega bara bilun. Aldrei áður hafði jafn stórt alþjóðlegt sundmót verið haldið hér á landi og því engin forskrift að því hvernig að slíku skyldi staðið! Af ýmsum ástæðum hafði Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi ekki farið fram síðan 2001 og því heldur ekki hægt að leita fanga og fá upplýsingar um mótahald af þessum toga frá fyrri framkvæmdaaðilum. Þannig var nú það og því ekki um annað að ræða en að víða að sér upplýsingum þeirra sem þekkja til móta sem þessa og fá síðan fólk til starfa sem vant er að standa að framkvæmd móta.

Forsaga þess að litla Ísland tók að sér framkvæmd mótsins nær til nóvember árið 2007 en þá fór fram í Seoul í Suður-Kóreu aðalfundur Alþjóða-ólympíuhreyfingar fatlaðra – IPC. Á fundinum var samþykkt tillaga Íslands

um heimild til handa þroskaheftum íþróttamönnum til þátttöku í mótum sem IPC stæði fyrir. Það hafði þeim verið meinað síðan árið 2000 í kjölfar svindlmála er upp komu á Ólympíumóti fatlaðra sem haldið var það ár. Tillagan var samþykkt og þroskaheftum íþróttamönnum heimiluð til reynslu þátttaka í mótum IPC á árinu 2009. Í kjölfarið voru fulltrúar Íslands spurðir að því hvort Ísland, sem aðalhvataland ofangreindrar tillögu, tæki ekki að sér að halda fyrsta mótið í Evrópu með þátttöku þroskaheftra íþróttamanna. Sannast sagna áttu fulltrúar Íslands erfitt með að neita þessari bón en settu strax þá fyrirvara að áður en endanlegt samþykki yrði veitt þyrfti að fá stuðning ríkis og borgar hér á landi við verkefnið sem og að fyrir lægi skrifleg yfirlýsing IPC og INAS-Fid (alþjóðasamtök þroskaheftra íþróttamanna) um þátttöku þroskaheftra í mótinu.

Strax í ársbyrjun 2008 voru haldnir fundir með þáverandi menntamálaráðherra, frú Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur og þáverandi félagsmálaráðherra og

núverandi forsætisráðherra, frú Jóhönnu Sigurðardóttur sem og borgarstjóra, frú Hönnu Birnu Kristjánsdóttur um málið. Strax fengust mjög jákvæð viðbrögð um stuðning og aðkomu ríkis og borgar að verkefninu og ákveðið að ganga til samninga eftir Ólympíumót fatlaðra sem fram fór í Peking það sama ár. Stuttu seinna hrundi heimurinn yfir okkur með tilheyrandi hruni bankanna og öðru því er öllum er kunnugt. Þær kjarnakonur sem að ofan eru nefndar höfðu því í mörg horn að líta og endanlegt samþykki ríkis og borgar lá því ekki fyrir fyrr en í lok árs 2008. Dýpra var þó á sameiginlegri yfirlýsingu IPC og INAS-Fid um hvernig að þátttöku þroskaheftra yrði staðið. Sú yfirlýsing lá fyrst fyrir í byrjun árs 2009 og samningar milli IPC og Íþróttasambands fatlaðra um framkvæmd mótsins undirritaðir í kjölfarið, nánar tiltekið í byrjun febrúar. Þá fyrst var hægt að hefjast handa og aðstoðar við verkið leitað hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, Sundsambandi Íslands, Íþróttabandalagi Reykjavíkur og Íþrótt- og tómstundaráði Reykjavíkur. Þá var

www.ossur.com



ráðinn til að stýra verklegri framkvæmd mótsins Gústaf Adolf Hjaltason, formaður sundfélagsins Ægis, sem margsjóaður er í framkvæmd sundmóta af öllum stærðum og gerðum.

Í kjölfarið voru reglulega haldnir undirbúningsfundir með lykilfólki og mótið og umgjörð þess fór smátt og smátt að taka á sig mynd. Hópbílar voru fengnir til þess að annast farþegaflutninga, Café Easy eða Stjörnuveitingar til þess að sjá um veitingar en mataraðstaða þátttakenda var í anddyri Laugardalshallar. Fyrirtækið með Oddi og egg sá síðan um opnunar- og lokahátíð mótsins ásamt því að sjá um útlitshönnun innlaugarinnar í Laugardal. Opnunarhátíð Evrópumeistaramóts fatlaðra í sundi 2009 fór síðan fram með miklum glæsibrag í Sundmiðstöðinni í Laugardal þann 17. október og næstu daga fór fram sex daga samfelld „sundveisla“ þar sem allir bestu sundmenn Evrópu sýndu allar sínar bestu hliðar og settu fjölmörg Evrópu- og heimsmet. Beinir útsendingar frá mótinu vöktu gríðarlega athygli alls almennings og er óhætt að fullyrða að mótið hafi verið einhver besta

auglýsing sem Íþróttasamband fatlaðra hefur fengið á íþróttum fatlaðra.

Verkefni sem þetta er ekki hrist fram úr erminni og væri ógjörningur ef ekki hefði komið til aðstoð og stuðningur fjölmargra aðila. Áður hefur verið getið aðkomu ríkis og borgar og aðila íþróttahreyfingarinnar. Að öðrum ólöstuðum ber sérstaklega að þakka Sundsambandi Íslands þess framlag, Gústafi Adolf og hans konu, Guðrúnu Sigurbórsdóttur, Hópbílum og Café Easy að ógleymdum aðalsamstarfsaðilum mótsins, Össuri hf. og Orkuveitunni. Einnig öðrum fyrirtækjum sem styrktu mótið, Lionsklúbbunum Eiri, starfsfólki Laugardalslaugar, sjálfboðaliðum og öllum þeim er á einhvern hátt studdu við bakið á Íþróttasambandi fatlaðra í þessu stærsta verkefni sem sambandið hefur tekið að sér í 30 ára sögu þess.

Til hamingju Ísland með framkvæmd mótsins – hún var okkur öllum til sóma.

2009
IPC
Swimming



Laugardalslaug á spjöld sögunnar

Óhætt er að segja að sundmennirnir sem mættu til leiks á Evrópumeistaramótið í Laugardal hafi verið í sínu besta formi enda féllu 24 heimsmet á mótinu og 73 Evrópumet. Níu Íslandsmet féllu hjá þeim 13 íslensku sundmönnum sem tóku þátt og áttu Íslendingar einn verðlaunahafa þegar Eyþór Þrastarson landaði silfurverðlaunum í 400m. skriðsundi á tímanum 5:11,54 mín.

Bretar unnu til flestra verðlauna á mótinu en þau voru 94, þar af 39 gull enda kom fjölmennur hópur frá Bretum. Úkraínumenn höfnuðu í 2. sæti með 61 verðlaun og nældu þeir sér í 29 gull. Spánverjar höfnuðu svo í þriðja sæti í verðlaunabaráttunni með 51 verðlaun og af því voru 16 gull. Óhætt er því að fullyrða að Laugardalslaug sé komin á spjöld sögunnar í sundheimi fatlaðra enda munu metin í Laugardalslaug vafalítið standa áfram í einhvern tíma.

Þjóðverjinn Kirsten Bruhn var í fantaformi en hún syndir í flokki S7 og var einn helsti keppinautur Kristínar Rósar Hákonardóttur á sínum tíma. Síðan Kristín Rós hætti afrekssundi hefur Bruhn verið einráð í flokknum en hún setti eitt heimsmet á mótinu í 100m. baksundi er hún kom að bakkanum á tímanum 1:23,63 mín. Svíinn Anders Olsson, eða járnmaðurinn eins og hann er þekktur í heimalandi sínu, var einnig í toppformi í Laugardal. Olsson bætti heimsmet sín í 100m. skriðsundi og 400m. skriðsundi í flokki S6.

Ísland tefldi fram ungum og efnilegum hóp á mótinu og strax á fyrsta degi lét hinn 14 ára gamli Hjörtur Már Ingvarsson vel að sér kveða er hann setti nýtt Íslandsmet í 50m. skriðsundi í flokki S5. Á tímanum komst Hjörtur í úrslit um kvöldið og þar bætti hann metið er hann synti á 50,09 sek. Pálmi Guðlaugsson var næstur á svið með nýtt Íslandsmet í flokki S6 í 50m. skriðsundi. Pálmi synti á tímanum 37,15 sek. en náði sér ekki á strik í undanrásum er hann kom í mark á tímanum 37,38 sek. og hafnaði í 6. sæti í greininni.

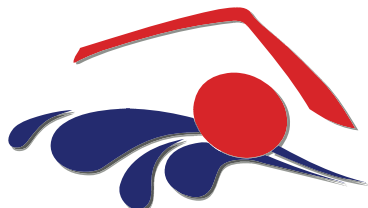
Eyþór Þrastarson gerði sér lítið fyrir í 50m. skriðsundi er hann bætti 13 ára gamalt Íslandsmet Birkis Rúnars Gunnarssonar í 50m. skriðsundi í flokki S11. Gamla metið setti Birkir á Ólympíumóti fatlaðra í Atlanta er hann synti á tímanum 31,04 sek. en Eyþór synti á tímanum 30,86 sek.

Pálmi Guðlaugsson kom með nýtt Íslandsmet í 100m. skriðsundi í flokki S6 er hann synti á tímanum 1:24,54 mín. en þrátt fyrir metið dugði sá tími honum ekki inn í úrslitin. Á næstsíðasta keppnisdegi mótsins héldu þeir Pálmi og Hjörtur áfram að bæta sig. Hjörtur bætti sig um samtals hálfa mínútu í 200m. skriðsundi, fyrst 10 sekúndur í undanrásum og svo 20 sekúndur í úrslitum og stendur nýja Íslandsmetið í flokki S5 í 100m. skriðsundi á tímanum 3:50,35 mín. Pálmi var heitur í 50m. flugsundi og synti þar á nýju Íslandsmeti, 43,72 sek. og hafnaði hann í 8. sæti í úrslitum.

Íslenski hópurinn samanstóð af sundmönnum á aldrinum 14-18 ára og því óhætt að segja að framtíðin sé björt hjá íslenska sundlandsliðinu en Ísland átti fjölda sundmanna í úrslitum sem og undanrásum sem eiga eftir að láta rækilega til sín taka í nánustu framtíð.

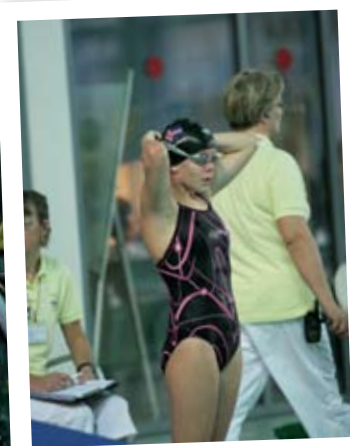
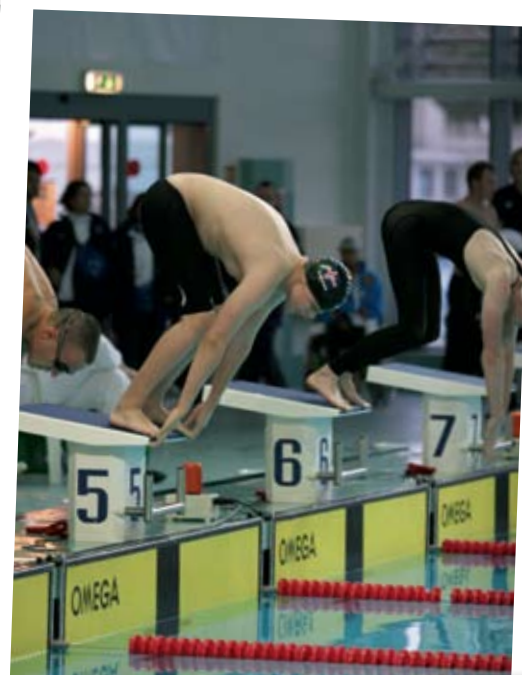
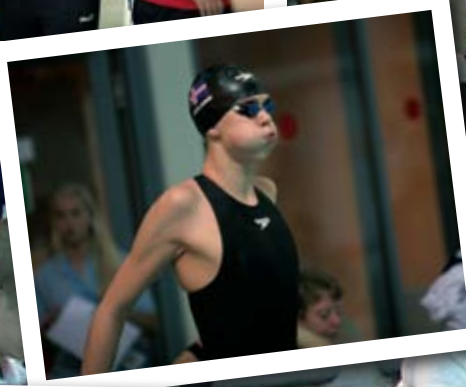
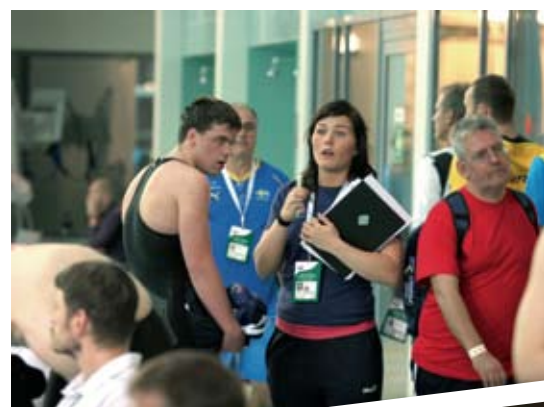


2009
IPC Swimming



European
Championships

Reykjavík - Iceland







Sjálfbóðaliðastarf á EM 2009

Texti: Anna Karólína Vilhjálmstöddir

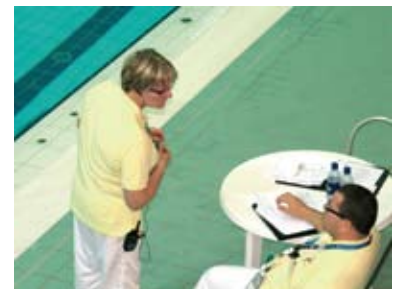
Íþróttasamband fatlaðra hefur sýnt hvers það er megnugt, að standa fyrir glæsilegu Evrópumóti fatlaðra í sundi árið 2009. Þetta verkefni hefði aldrei verið framkvæmanlegt nema með aðstoð fjölmargra sjálfbóðaliða. Íþróttahreyfingin hefur frá upphafi treyst á framlag sjálfbóðaliða þegar verkefni eru skipulögð og sjálfbóðaliðastarf er í raun sá grunnur sem íþróttastarf byggir á. Þrjú til fjögur hundruð sjálfbóðaliðar lögðu lið við framkvæmd Evrópumótsins í sundi. Þetta var mjög fjölbreytilegur hópur fólks á öllum aldri og verkefnin jafn misjöfn og þau voru mörg. Það var sérstök stemning sem ríkti á mótinu, jákvæðni og metnaður til að standa saman að því að skila hverjum verkþætti eins og best var á kosið. Fyrirtæki, stofnanir og samtök gáfu starfsfólki frí til að starfa á mótinu og nemendur Laugalækjarskóla og Fjölbrautaskólans í Breiðholti fengu frí til að sinna verkefnum á mótinu. Lionsklúbburinn Eir átti fjölmarga fulltrúa í hópi sjálfbóðaliða sem stóðu vaktina í matsalnum dag eftir dag. Ungliðadeild frá Reykjavíkurdæld Rauða krossins sá um öryggisvörslu á opunarhátíð mótsins sem gekk einstaklega vel. Starfsfólk frá

Vífilfelli skráði sig í sjálfbóðaliðastörf og fékk frí frá vinnu til að taka þátt. Læknar, sjúkrahjálfarar og sjúkrahjálfunarnemar voru á vakt alla dagana en sem betur fer gekk allt vel og fáir þurftu á sérþjónustu að halda. Hvort sem um var að ræða sérhæfð tækni, verkefni á keppnisstað, í matsal, á hótélum eða við ferðapjónustu var valinn maður í hverju rúmi, tilbúinn til að takast á við hvert það verkefni sem upp kom. Starfsfólk frá Íþróttasambandi Íslands (ÍSÍ) og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ) og Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) tók virkan þátt í starfi sjálfbóðaliða en í þeim hópi er fólk með mikla reynslu og þekkingu af mótahaldi og framkvæmd stórra verkefna. Án samstarfs við Sundsamband Íslands hefði verkefnið ekki verið framkvæmanlegt en ÍF hefur ávallt átt mjög gott samstarf við SSÍ. Dómarar og starfsfólk mótsins stóð langar vaktir með bros á vör, margir með áralanga reynslu að baki af dómgæslu og öðru starfi á sundmótum. SSÍ býr yfir miklum mannaúði á þessu sviði og framtíðin því björt hvað varðar fleiri stórmót á sviði sundíþróttarinnar. Þeir fjölmörgu einstaklingar sem skráðu sig til þátttöku í starfi sjálfbóðaliða komu víða

að og stór hluti þessa hóps hafði engin bein tengsl við starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Það var athyglisvert og sérlega ánægjulegt að njóta liðsinnis fólks sem vildi láta gott af sér leiða án þess að hagsmunir þess væru á nokkurn hátt tengdir verkefninu.

Þrír starfsmenn ÍF munu ásamt stjórnarfólki ÍF aldrei megna að sinna þeim fjölmörgu og ólíku verkefnum sem í gangi eru á hverjum tíma. Starf Íþróttasambands fatlaðra byggist því á starfi sjálfbóðaliða sem skipa fjölmargar nefndir sambandsins. Sama gildir um önnur sérsambönd ÍSÍ en þó er það á engan hátt sjálfgefið að sjálfbóðaliðar séu til staðar þegar á reynir, hvorki innan íþróttahreyfingar né á öðrum vettvangi. Íþróttasamband fatlaðra telur mikilvægt að fólk finni að framlag þess sé metið að verðleikum, sama hvert umfang verkefnis er.

Sjálfbóðaliðar á EM 2009 fá innilegar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð við framkvæmd mótsins.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Pixlar ehf.
 Pípulagnaverktakar ehf.
 Portfarma ehf.
 Prentlausnir ehf.
 Prentsmiðjan Oddi hf.
 Profilstál ehf.
 Protak ehf.
 Pökkun og flutningar ehf.
 R4 ehf.
 Rafey ehf.
 Rafstilling ehf.
 Rafsvið sf.
 Raftíðni ehf.
 Rafverk sf.
 Rafþjónustan
 Raförninn ehf.
 Rakarastofa Gríms ehf.
 RARIK hf.
 Reykjavíkúrprófastdæmi eystra
 Réttarholtsskóli
 Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners
 Rolf Johansen & co. ehf.

Ræstivörur ehf.
 S.Í.B.S.
 S.Ó.S. Lagnir ehf.
 Salli ehf.
 Samhjálp félagasamtök
 Samtök um kvennaathvarf
 Saumsprettan ehf.
 Seljakirkja
 Setberg bókaútgáfa
 Shalimar
 Sigmundur Hannesson hrl.
 Sigurður I. Halldórsson hdl.
 Sigurraf ehf.
 Sjómannahæimilið Örkin
 Sjóvélar ehf.
 Sjúkráþjálfun Ártúnshöfða sf.
 Sjúkráþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen
 Skaftfell
 Skógarbær, hjúkrunarheimili
 Skólavefurinn ehf. - www.skolavefurinn.is
 Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
 Smith & Norland hf.

Smurstöðin, Fosshálsi 1
 Snerruútgáfan ehf.
 Snyrtisetrið Domus Medica
 Snæland Grímsson ehf. Hóperðabílar
 SP Tannréttingar
 Sprinkler-pípulagnir ehf.
 SR múr ehf.
 Stepp ehf.
 Stólpi ehf.
 Strætó bs.
 Stúdíó Stafn ehf.
 Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
 Svanur Ingimundarson Málameistari
 Sveinsbakarí ehf.
 Svissinn hjá Steina
 Söluturninn Drekin
 Sönglist – Söng- og leiklistarskóli
 Söngskólinn í Reykjavík
 T. ARK teiknistofan ehf.
 Tannlæknast. Sigurðar Rósarsonar

Alvöru steikur

Skrúður á Hótel Sögu



Girnilegur steikarmatseðill

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

Brunch á sunnudögum

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

Meira á www.skrudur.is

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

Skrúður
bistro • restaurant • bar



Lionsklúbburinn EIR

Texti: Camilla Th., Hallgrímsson

Í byrjun október 2009 var Lionsklúbburinn Eir beðinn um að aðstoða Íþróttasamband fatlaðra við sjálfbóðaliðastörf í tengslum við að sambandið hafði ráðist í það stórvirki að halda Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi í nýju innisundlauginni í Laugardal í Reykjavík.

Undirbúningur hafði byrjað tæpu ári áður og IPC (International Paralympics Committee, alþjóðasamband íþrótta fatlaðra) hafði samþykkt alla tæknilega þætti mótsins en fylgja þarf mjög ströngum gæðakröfum ef mót er haldið í nafni IPC. Viðurkennd mót gefa stig á heimslista og eru því mikilvæg fyrir fatlaða íþróttamenn.

Þegar leitað var til klúbbsins höfðu 430 keppendur skráð sig til leiks auk

aðstoðarfólks, þjálfara og fjölmiðlafólks þannig að búist var við ca. 720 – 750 manns. Ýmis þjónusta þurfti því að vera til staðar fyrir þennan stóra hóp, m.a. keyrsla á milli hótela, matsalar og keppnisstaða, læknisþjónusta, þjónusta í matsal og fleira.

Fulltrúar Lionsklúbbsins Eirar tóku að sér að sjá um aðstoð í matsal, sem var í anddyri Laugardalshallar, en boðið var upp á hádegis- og kvöldmat. Matsalurinn var með tveimur langborðum hlöðnum af grænmeti, ávöxtum og góðum íslenskum mat og sæti voru á tveimur hæðum.

Ingiberg og Steinunn frá Café Easy sáu um matseldina ásamt sínu fólki. Lionsklúbburinn Eir skipti með sér vöktum, hádegis- og kvöldvakt þar sem 8 – 12 konur sáu um að hjálpa við að

setja mat á disk, úthluta vatni, fara með disk og glös til til uppvaskara, þurka af borðum, fylla á tómar ávaxta- og grænmetisrákar og fylla kæliskápana af íslensku vatni í flöskum!!! Það var mikið reynt að fá útlendingana til að drekka ískalt nýtt vatn úr könnum sem voru á borðum ...en þau trúðu því ekki alveg að vatnið í vatnskönnunum væri „nýrra“ og betra.

Verkefnið gekk mjög vel og Lionskonur voru ánægðar með að geta liðsinnt ÍF og lagt fram sína vinnu endurgjaldslaust. Lionsklúbburinn Eir hefur áður aðstoðað við ýmis verkefni sem ÍF hefur staðið að, m.a. unnið sjálfböðavinnu í tengslum við norrænt barna- og unglingamót, veitt styrki til starfsins og fleira.



UMHVERFISSTOFNUN




mjólk
er góð

TIL HAMINGJU!

Össur hf. óskar Íþróttasambandi fatlaðra til hamingju með nýafstaðið Evrópumót fatlaðra í sundi.



Allt frá stofnun Íþróttasambands fatlaðra fyrir 30 árum hefur sambandið notið ótrúlegs velvilja og stuðnings hinna ýmsu fyrirtækja, samtaka og alls almennings. Þannig hafa mörg þeirra fyrirtækja, sem í dag eru meðal helstu samstarfs- og stuðningsaðila sambandsins, verið það í áratugi og sumir allt frá stofnum sambandsins.

Í kjölfar bankahrunsins og niðursveiflunnar sem henni varð samfara og bitnaði ekki minnst á stuðningi fyrirtækja við hin ýmsu íþróttafélög og sérsambönd, hefur Íþróttasamband fatlaðra verið þeirrar gæfu aðnjótandi að nánast allir samstarfsaðilar undangenginna ára hafa endurnýjað samninga sína við sambandið.

Meðal þeirra fyrirtækja sem nýlega hafa endurnýjað samninga sína við ÍF má geta Flugfélags Íslands en sá samningur tryggir ÍF og íþróttamönnum þess flugfargjöld á sérkjörum á leiðum félagsins.

Nýlega var einnig skrifað undir endurnýjaðan samning milli VISA Ísland og ÍF um undirbúning og þátttöku Íslands í Ólympíumóti fatlaðra í London 2012.

Í tengslum við Evrópumeistarmót fatlaðra í sundi, sem fram fór nú í októbermánuði, fékk sambandið til liðs við sig ýmis fyrirtæki vegna kostunar á mótinu.

Össur hf. er einn stærsti samstarfs- og styrktaraðili Íþróttasambands fatlaðra ásamt Rúmfatalagernum en Össur hf. gerðist aðalstyrktaraðili Evrópumeistaramótsins með veglegum fjárstyrk ásamt því að leysa keppendur og fylgdarlið út með gjafapokum sem innihéldu varning tengdan fyrirtækinu. Án aðkomu Össurar hf. hefði verið ógjörningur að halda mótið og kann ÍF fyrirtækinu bestu þakkir fyrir ómetanlega aðstoð við ógleymanlegt mót.

Fleiri urðu til að svara kallinu á Evrópumótinu. Orkuveita Reykjavíkur stóð þétt að baki ÍF við undirbúning og framkvæmd mótsins en auk fjárstyrks kom OR færandi hendi með heilu brettin af drykkjarvatni sem kom sér vel fyrir keppendur á meðan á mótinu stóð. Þá var íslenski landsliðshópurinn í sundi einnig kynntur til leiks í húsnæði Orkuveitunnar skömmu fyrir mót.

Icelandair, einn aðalstyrktaraðili ÍF til fjölda ára, sá um að flytja nánast alla keppendur og þeirra fylgdarlið til og frá landinu á meðan móti stóð. Þrekvirkir var unnið af hálfu Icelandair og Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar því aldrei áður hafa jafn margir einstaklingar með fötlun farið í gegnum flugstöðina á svo skömmum tíma. Skipti þar sköpum góð samskipti við flugfélagið sem og forsvarsmenn á flugvellinum.

Á mótinu var afar mikilvægt að hafa allar samskiptaleiðir sem bestar úr garði gerðar og þar kom Síminn inn í myndina. Óþrjótandi þekking fyrirtækisins við þjónustu á samskiptasviðinu var enn ein rós í hnappagat Íslands við framkvæmdina en erlendir fjölmiðlar og aðrir þurftu á öflugri samskiptamiðstöð að halda svo að unnt væri að greina fljótt og örugglega frá mótinu. Þá kom Síminn einnig færandi hendi og sá til þess að lykilstjórnendur mótsins væru í góðu sambandi allan tímann.

Ekki var vanþörf á mannafla við mótið og þar fundu ÍF og Vífilfell skemmtilegan flöt á málinu, fyrir utan mjög svo rausnarlega gjöf á drykkjarföngum unnu starfsmenn Vífilfells sem sjálfboðaliðar á mótinu, m.a. í körfuburði fyrir keppendur.

Að lokum er vert að geta framlags Opinna kerfa til mótsins en fyrirtækið sá m.a. um að tölvuvæða það auk þess sem þeir gáfu ÍF forlata fartölvu sem framvegis verður notuð á sundmótum í innilauginni í Laugardal.



Texti: Jón Björn Ólafsson

Mót innanlands

Dagana 28. – 29. nóvember fór Íslandsmót ÍF í sundi 25 m laug fram í Sundmiðstöðinni í Laugardal. Keppendur voru um 90 talsins frá 9 félögum og meðal þeirra allir íslensku þátttakendurnir í Evrópumeistaramótinu sem fram fór hér á landi í október. Glæsilegur árangur náðist á mótinu þar sem alls voru sett átján Íslandsmet, fjórtán í flokkum hreyfihamlaðra og fjögur í flokki blindra og sjónskertra. Án efa hefur Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi virkað sem vítamínsprauta fyrir keppendur á Íslandsmótinu flestir bættu persónuleg met sín í hinum ýmsu greinum að ógleymdum þeim sem slógu stærri met.

Texti: Ólafur S. Magnússon



Íslandsleikar Special Olympics í frjálsum íþróttum og knattspyrnu voru haldnir laugardaginn 12. september 2009 í Egilshöll, Reykjavík. Íþróttafélagið Ösp var umsjónaraðili mótsins í samvinnu við ÍF og KSÍ. Dómarar á vegum KSÍ sáu um dómgæslu í knattspyrnu eins og verið hefur. Frjálsíþróttanefnd ÍF skipulagði keppni í frjálsum íþróttum sem fram fór fyrir hádegi en eftir hádegi hófst keppni í knattspyrnu. Aðildarfélög ÍF, Akur, Gnýr, Nes, Suðri, Snerpa og Ösp sendu keppendur á leikana sem tókust mjög vel.



Þátttaka í erlendum mótum



Texti: Ólafur S. Magnússon

Fatlaðir íslenskir íþróttamenn hafa verið á ferð og flugi þetta árið eins og mörg undangengin ár. Þó svo að komið hafi verið upp frábærri íþróttastöðu hér innanlands og okkar fólk taki þátt í fjölda móta á innlendum vettvangi er ávallt nauðsynlegt að fremsta afreksfólk úr röðum fatlaðra taki þátt í mótum erlendis. Snýst þátttaka þeirra í þessum erlendu mótum um að ná tilskyldum lágmörkum og/eða styrkleikastigum sem nauðsynleg eru til þátttöku í hinum ýmsu mótum sem Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra stendur fyrir, s.s. Evrópu- eða heimsmeistaramótum.

Sá sem mest hefur verið á ferðinni þetta árið er borðtenniskappinn Jóhann R. Kristjánsson úr Nesi, Reykjanesbæ sem alls tók þátt í átta mótum erlendis. Þar með talið er Evrópumeistaramót fatlaðra í borðtennis í Genoa á Ítalíu í júní. Fyrir Evrópumeistaramótið tók Jóhann þátt í þremur mótum þar sem hann landaði m.a. gullverðlaunum í liðakeppni opna rúmenska borðtennismótins. Á Evrópumeistaramótinu keppti Jóhann ásamt Tómasi Björnssyni úr ÍFR.

Jóhann keppir í fötlunarflokki C2, en hann er lamaður fyrir neðan brjóst. Tómas keppir í flokki C6. Hreyfihömluðum í borðtennis er skipt í 10 flokka þar sem C1 – C5 er sitjandi flokkur en flokkur C1 er flokkur mest fatlaðra. Flokkar C6 – C10 eru standandi flokkar þar sem C6 eru mest fatlaðir. Tómas komst ekki upp úr sínum riðli en Jóhann komst í 12 manna úrslit í sínum flokki. Báðir dattu þeir snemma úr leik í opnum flokki. Heimsmeistaramót fatlaðra í borðtennis fer fram í Seoul í Suður-Kóreu í október 2010. Þátttökurétt á mótinu öðlast 18 stigahæstu borðtennisspilarnar í hverjum flokki. Til þess að ávinna sér þátttökurétt í Seoul hélt Jóhann ótrauður áfram þátttöku í styrkleikamótum víða um heim. Þannig tók Jóhann þátt í fjórum mótum seinni hluta ársins 2009, í Þýskalandi, á Ítalíu, í Argentínu og í Brasilíu. Bestum árangri náði hann í Argentínu þar sem hann vann til silfurverðlauna í liðakeppni auk þess að komast í átta manna úrslit í öllum þessum mótum. Óhætt er að fullyrða að fáir íslenskir afreksíþróttamenn leggja jafn mikið í sölurnar til þess að ná markmiðum sínum og vonandi skilar þessi elja Jóhanns honum alla leið til

Suður-Kóreu árið 2010. Þess má og geta að Jóhann Rúnar hefur gert það gott á mótum ófatlaðra hér innanlands og sigraði m.a. í fyrsta flokki á Íslandsmóti BTÍ – Borðtennissambands Íslands og keppir því í meistaraflokki BTÍ árið 2010.

Í sundi gerði Eyþór Þrastarson sér lítið fyrir á opna þýska sundmótinu og setti Evrópumet í flokki blindra í 800 m skriðsundi. Þetta er jafnframt Íslandmet í greininni og hefur Eyþór nú á árinu sett þrjú Íslandsmet sem öll voru áður í eigu Birkis Rúnars Gunnarssonar, þess öflugra sundmanns frá árum áður.

Sem undirbúning fyrir Global Games eða Heimsleika þroskaheftra tóku sundgarparnir Jón Margeir Sverrisson úr Ösp og Ragnar Ingi Magnússon úr Firði þátt í opna breska sundmótinu þar sem þeir stóðu sig með mikilli þrýði. Nánar er fjallað um þátttöku þeirra á Global Games annars staðar í blaðinu.

Radisson SAS Hótel Sögu við Hagatorg þekkja allir enda hefur hótelið verið hluti af íslenskri ferðaþjónustu í yfir 40 ár. Hótelið býður upp á frábæra gistingu, rómaða veitingastaði, líkamsrækt, vandaða fundar- og rástefnuaðstöðu og glæsilega veislusali.

Matur og drykkur

Á Sögu geta gestir notið alls hins besta í mat og drykk. Á jarðhæð hótelsins eru Mímisbar og Skrúður. Á Mímisbar er kjörið að setjast niður með kaffibolla eða drykk eftir annasaman dag og í Skrúði finna allir rétt við hæfi á fjölbreyttum matseðli staðarins. Andrúmsloftið er afslappað og staðurinn frábær fyrir léttu viðskiptafuni og ljúfar fjölskyldustundir.

Grillið á 8. hæð er einn rómaðasti veitingastaður borgarinnar. Matur og vín í hesta gæðaflokki og stórkostlegt útsýni yfir borgina.



Heilsa og vellíðan

Mecca Spa á Hótel Sögu er fullkomin líkamsræktarstöð og heilsulind. Gestir á ferðalagi þurfa því ekki að láta heilsuræktina sitja á hakanum. Í Mecca Spa er tilvalið að láta dekra við sig og losa um uppbyggða spennu.



Ráðstefnur og mannamót

Hótel Saga hefur glæsilega ráðstefnuaðstöðu. Tækjabúnaður er af bestu gerð og allt skipulagt af sérfræðingum. Salirnir henta einnig sem veislusalir, einn sá glæsilegasti er Súlnasalur sem tekur allt að 400 manns í sæti.

Farsælt samstarf

Hótel Saga er stoltur styrktaraðili Íþróttasambands fatlaðra og hefur í mörg ár átt farsælt samstarf við félagið. M.a. fer útnefning á Íþóttamanni ársins hjá sambandinu fram í einum af söllum hótelsins á hverju ári. Frá upphafi hafa báðir aðilar lagt sig fram um að samstarfið gangi sem best og hefur tekist vel til. Þess vegna hafa Radisson SAS Hótel Saga og Íþróttasamband fatlaðra haldið þessu samstarfi við ár eftir ár.



Íslandsmót ÍF í boccia einstaklingskeppni 2009

200 keppendur frá 15 aðildarfélögum Íþróttasambands fatlaðra tóku þátt í Íslandsmóti í boccia, einstaklingskeppni sem fram fór 3.-4. október á Selfossi. Lokahóf var á Hótel Selfossi.

Íþróttafélagið Suðri á Selfossi, sem er eitt af aðildarfélögum ÍF, sá um framkvæmd mótsins í samvinnu við boccianefnd ÍF. Keppt var í tveimur íþróttahúsum, íþróttahúsinu Iðu og íþróttahúsinu Sólvöllum. Nemendur FSU sáu um dómgæslu á mótinu ásamt félagsmönnum áhugafélags um íþróttir aldraðra og fleiri aðilum. Íþróttafélagið Suðri naut aðstoðar fjölda fólks á Selfossi og nágrenni við undirbúning og framkvæmd mótsins. Fyrirtæki styrktu verkefnið og íþróttafélagið nýtur greinilega mikils velvilja á Suðurlandi. Öll framkvæmd mótsins var íþróttafélaginu Suðra til mikils sóma og félagsmenn Suðra stóðu sig allir mjög vel á heimavelli.





Landsbankinn



SJÓVÁ

Tannlæknast. Þórarins Jónssonar
Tannlæknastofa Birgis Ólafssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofa Ögmundar Mána Ögmundssonar
Tannlækningastofan Borgartúni 33
Tannréttingar sf.
Tannsmíðaverkstæðið hf.
Tannsteini ehf.
Tennis- og badminton félag Reykjavíkur
Textill og Kaffi Loki
TGM Ráðgjöf
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
Trex Hóperðamiðstöðin ehf.
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Túnpökupjónustan ehf.
Tækniskólinn v/Bókasafns
Tölvu- og tækniþjónustan hf.
Tösku- og hanskabúðin hf.
Umhverfisráðuneytið
Umslag ehf.
Unglingaheimili ríkisins
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfararþjónustan ehf.
Útflutningsráð Íslands
Trade Council of Iceland
Vagnasmiðjan
VATH Verkfr.stofa Aðalsteins Þórðarsonar
VDO - verkstæði ehf.
Veggsport ehf.
Veiðipjónustan Strengir
Verk-Co ehf.
Verkfræðistofa Stanleys Pálssonar hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.

Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkís hf.
Verkstólpi ehf.
Verksýn ehf.
Verkvík ehf.
Vernd - Fangahjálp
Verslunin Fríða frænka ehf.
Vesturgarður ehf.
Vélasalan R. Sigmundsson ehf.
Vélmark ehf.
Vilhjálmsson sf.
Víkingslóðir – Ferðaskrifstofan
Víkur-ós ehf.
Vínberið
VR
VS Ráðgjöf ehf.
VSÓ ráðgjöf ehf.
VT Þjónustan ehf.
Waldorfleikskólinn Sólstafr
Yogastöðin Heilsubót
Þín verslun ehf.
Þjóðminjasafn Íslands
Þjóðskjalasafn Íslands
Þórsútgáfan ehf.
Þrep ehf. – Endurskoðun
Þvottahús A. Smith ehf.
Ögurvík hf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar
Ökumælar ehf.
Seltjarnarnes
About Fish Íslandi ehf.
Nýjaland ehf.
Parketþjónusta – Falleg gólf ehf.
Prentsmiðjan Nes ehf v. Nesfrétta
Vökvatæki ehf.
Önn Verkfræðistofa ehf.



Evrópuráðstefna Special Olympics

Jóhann Arnarson, Anna K Vilhjálmsdóttir, Roald frá Noregi, Jonatan frá Svipjóð og Asa Torheim frá SOI

Evrópuráðstefna Special Olympics fór fram í Varsjá í Póllandi dagana 4. – 8. október 2009.

Fulltrúar ÍF á ráðstefnunni voru Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi og Jóhann Arnarson, íþróttastjóri Special Olympics á Íslandi.

Á ráðstefnunni kynnti Asta Torheim, framkvæmdastjóri alþjóðaleika Special Olympics, nýjar áherslur samtakanna þar sem gæði íþróttastarfs verða sett í forgrunn. Special Olympics samtökin hafa á undanförunum árum staðið fyrir sífellt fleiri verkefnum sem tengjast öðru en því sem snýr beint að íþróttastarfinu. Þar má nefna verkefni sem tengjast mennta- og heilbrigðiskerfinu og ýmis sérverkefni sem aðildarlönd hafa oft átt erfitt með að taka virkan þátt í. Áfram verður haldið með ákveðin sérverkefni en áhersla verður í ríkari mæli lögð á að bæta og þróa það sem snýr að íþróttabjálfun og keppnisformi. Mikil umræða varð um gæði starfsins og aukið samstarf Evrópulanda. Kynnt var samstarfsverkefni Special Olympics við

háskóla í Póllandi og fleiri verkefni sem talin voru henta í Evrópusamstarfi og á alþjóðavettvangi.

Á ráðstefnunni var kynnt dagskrá Evrópuleika Special Olympics 2010 sem munu fara fram í Varsjá 18. – 23. september 2010. Þau lönd sem þess óska geta dvalið í „vinabæ“ áður en leikarnir hefjast en Ísland hefur ekki fengið staðfest hvaða bær verður vinabær Íslands.

Keppnisgreinar eru: Badminton, keila, lyftingar, frjálsar íþróttir, borðtennis, tennis, körfubolti, knattspyrna kvenna og hjólaskautar. Ísland hefur fengið úthlutað kvóta í badminton, borðtennis, keilu, frjálsum íþróttum og lyftingum. Sundkeppni var felld niður þar sem áætlanir um byggingu sundlaugar stóðust ekki vegna efnahagserfiðleika.

Antwerpen í Belgíu hafði einnig sótt um að halda leikana og aðeins munaði einu atkvæði á Belgíu og Póllandi. Þetta mál var því viðkvæmt en fólk var meðvitað um að það væri mikilvægt fyrir Austur-Evrópu að halda leikana 2010. Borgarstjórinn í Varsjá bauð gestum til móttöku og í lok

ráðstefnu var kynnt undirbúningsnefnd Evrópuleikanna 2010. Á ráðstefnunni voru kynntir Alþjóðaleikar Special Olympics, sem haldnir verða í Aþenu í Grikklandi dagana 20. júní – 4. júlí 2011, en þar er búist við 7500 keppendum.

Á ráðstefnunni var hverju landi afhent mappa sem innihélt niðurstöður fjölmargra rannsókna sem fram hafa farið á vegum Special Olympics í Evrópu og á alþjóðavettvangi.

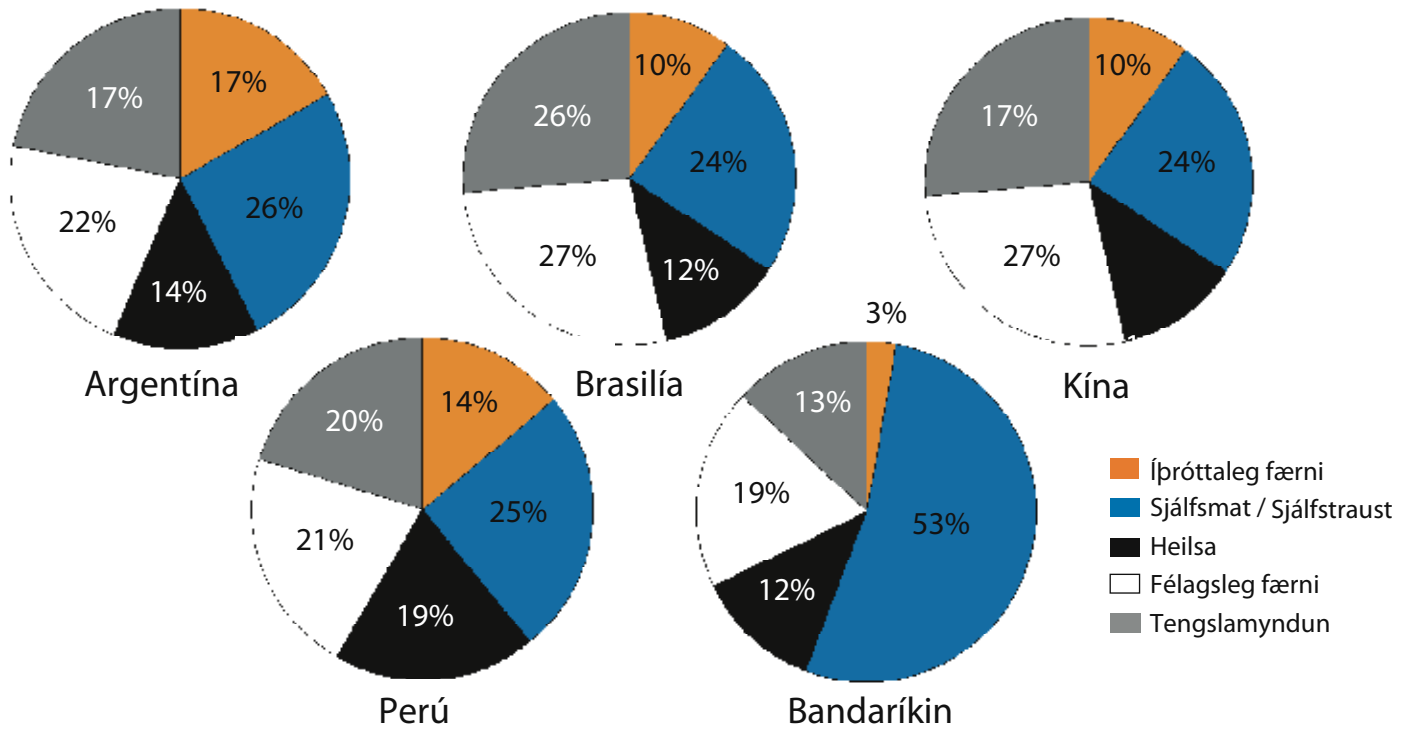
Hjálögð eru myndrit sem sýna niðurstöður tveggja rannsókna sem kynntar voru á ráðstefnunni en þar er tekið mið af þátttöku í verkefnum á vegum Special Olympics í Evrópu og á alþjóðavettvangi;

Efri myndin sýnir niðurstöður rannsókna á viðhorfi foreldra gagnvart þátttöku í íþróttastarfi.

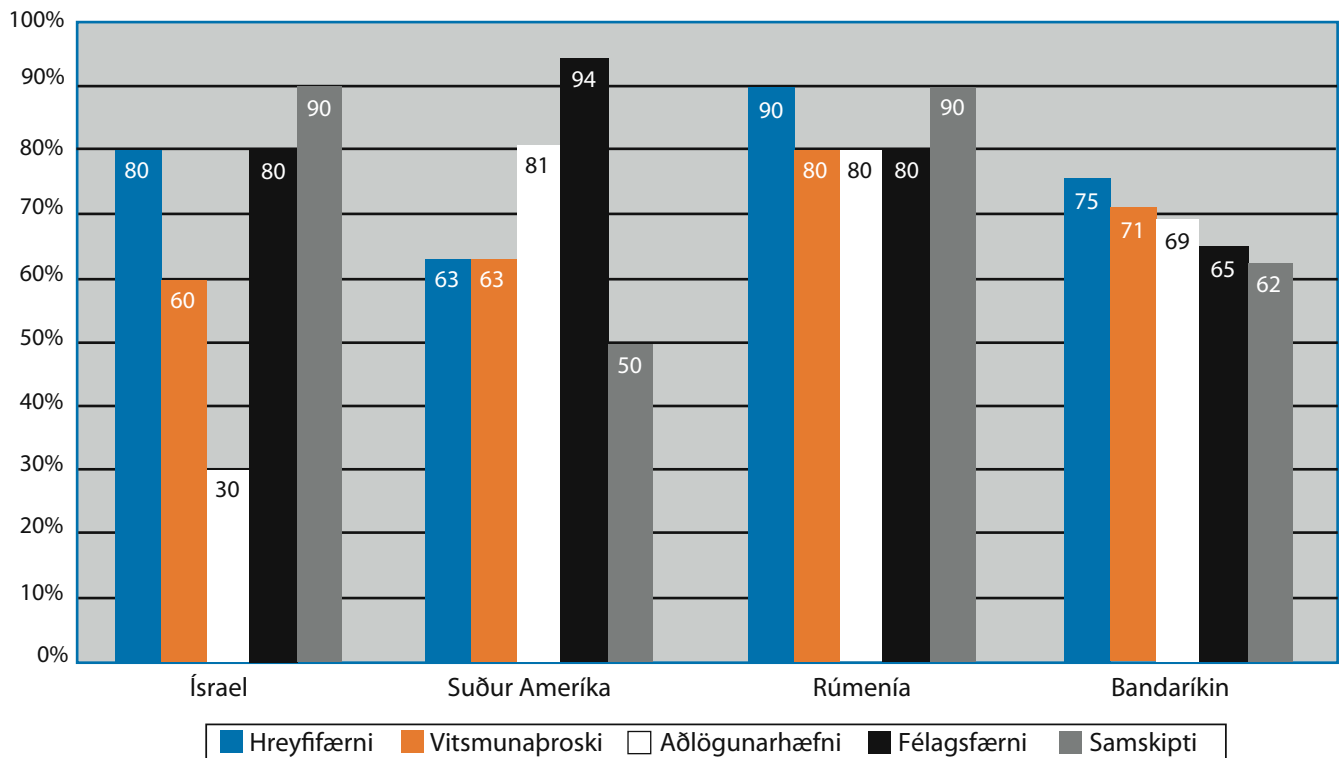
Neðri myndin sýnir niðurstöður rannsókna sem sýndi mat kennara á áhrifum hreyfipjálfunar ungra barna.

Texti; Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi

Mikilvægustu áhrif íþróttaiðkunar að mati foreldra



Framför í hópi 2-7 ára að mati kennara





Aðalfundur Alþjóðaólympíu- hreyfingar fatlaðra – IPC

Texti: Ólafur S. Magnússon

Dagana 21. – 22. nóvember var haldinn í Kuala Lumpur í Malasíu aðalfundur Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra – IPC sem er skammstöfun á International Paralympic Committee. Samtökin, sem stofnuð voru í september 1989, eru regnhlífasamtök hinna ýmsu alþjóðasamtaka fatlaðra íþróttamanna og eru auk þeirra 162 lönd aðilar að hreyfingunni. Höfuðstöðvar IPC eru í Bonn í Þýskalandi þar sem markmið samtakanna er auk fræðslu- og útbreiðslustarfs og útgáfu laga og leikreglna að skipuleggja Ólympíumót fatlaðra í sumar- og vetrariþróttum fatlaðra ásamt því að samræma og skipuleggja álfu- og heimsmeistaramót í hinum ýmsu íþróttagreinum sem fatlaðir leggja stund á.

Dagana 19. og 20. nóvember, þ.e. dagana fyrir aðalfundinn, stóð IPC fyrir ráðstefnu og kynningum varðandi ýmis mál sem tengjast starfi íþróttasambanda fatlaðra í hverju landi. Þannig bar ráðstefnan yfirskriftina „Hæfniskröfur vegna þátttöku þroskaheftra í íþróttum“ og þær kynningar sem í boði voru fjölluðu

m.a. um „markaðssetningu“ íþróttatlaðra og flokkunar- og lyfjamál, svo að nokkuð sé nefnt.

Aðalfundinn sjálfan, sem var 14. aðalfundur IPC frá stofnun samtakanna, sátu um 350 manns frá 115 löndum. Einnig sátu fundinn með tillögu- og atkvæðarétt fulltrúar hinna ýmsu íþróttagreina og forsvarsmanna alþjóðasamtaka fatlaðra íþróttamanna. Auk venjulegra aðalfundarstarfa gafst þingfulltrúum kostur á að hlýða á kynningar framkvæmdaaðila næstu Ólympíumóta fatlaðra, Vancouver 2010, London 2012, Sochi 2014 og Rio 2016. Aðalfundurinn samþykkti ýmsar breytingar sem miðuðu að því að einfalda stjórnkerfi samtakanna og laga það að breyttum tímum. Þá var ný 13 manna stjórn IPC kosin þar sem Sir Phil Craven frá Bretlandi var endurkjörinn forseti. Því miður náði eini Norðurlandabúinn, Karl Vilhelm Nielsen frá Danmörku, ekki kjöri en í hina nýju stjórn voru kosnir fulltrúar frá öllum heimsálfum auk þess sem hina nýju stjórn skipa nú þrjár konur.

Samsetning stjórnarinnar ætti því að endurspegla vel hin ýmsu sjónarmið sem fram kunna að koma og verður vonandi IPC til gæfu í framtíðinni.

Sú samþykkt sem mesta umræðu hlaut og sannarlega var stærsta mál aðalfundarins var tillagan um að heimila þroskaheftum íþróttamönnum þátttöku í Ólympíumótum fatlaðra að nýju.

Í kjölfar svindlmála, sem upp komu á Ólympíumótinu í Sidney árið 2000, setti IPC bann á þátttöku þeirra þar til viðunandi lausn fengist á flokkunarmálum þessa hóps. Undanfarin ár hefur hópur vísindamanna og sérfræðinga í þroskahömlun unnið að þessum málum og kynntu þeir niðurstöður sínar um takmörkun þroskahömlunar á íþróttalega getu á ráðstefnu sem haldin var í tengslum við aðalfundinn.

Samþykkt aðalfundarins opnar dyr þroskaheftra íþróttamanna að Ólympíumótum framtíðarinnar að uppfylltum

tveimur skilyrðum. Annars vegar að undangengnu mati um þroskahömlun viðkomandi og hins vegar mati sérfræðinga viðkomandi íþróttagreinar um hæfni viðkomandi íþróttamanns til þátttöku í greininni. Slíkt hæfnismat er byggt upp á prófum sem tengjast „íþróttalegri greind“ viðkomandi í þeirri íþróttagrein sem hann stundar og unnt er að framkvæma á staðnum.

Enn sem komið er eru próf þau er hér um ræðir ekki fullmótuð en stefnt er að því að þau verði tilbúin og öllum opin um mitt ár 2010.

Ofangreind samþykkt heimilar þroskaheftum íþróttamönnum að keppa í fjórum íþróttagreinum á Ólympíumóti fatlaðra í London árið 2012, þ.e. sundi, frjálsum íþróttum, borðtennis og róðri en stefnt er að þátttöku þeirra í fleiri greinum í Ólympíumótum framtíðarinnar.

Upplýsingar um lágmörk í þeim greinum sem þroskaheftir taka þátt í verða, líkt og annarra fötlunarflokka, birt í byrjun árs 2010.

Með samþykkt þessari lýkur áralangri baráttu Íslands og annarra landa um lausn þessa máls en það voru fulltrúar Íslands,



sem lögðu fram tillögu á aðalfundi IPC árið 2007 sem leiddi til þessarar farsælu lausnar. Í tengslum við tillögu þessa tók Ísland að sér að standa að framkvæmd Evrópumeistaramóts fatlaðra í sundi þar sem þroskaheftir sundmenn voru, í fyrsta sinn síðan árið 2000, með í móti sem IPC stendur fyrir. Á mótinu voru m.a. þau próf og mælingar sem að ofan greinir notuð og sannreynd og útkoma þeirra og fleiri prófa notuð til að kynna niðurstöður á ráðstefnunni.

Um leið og Íþróttasamband fatlaðra fagnar niðurstöðu þessari vill sambandið koma á framfæri þökkum til allra þeirra sem lagt hafa þessu máli lið sem og fulltrúum ríkisvaldsins fyrir þeirra aðstoð.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Vogar

Café Blue – Blátt ehf.
Nesbúegg ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

Aalborg Portland á Íslandi hf.
Allianz hf.
Allt mögulegt ehf.
Arctico - Röramyndun-skolplagnaviðg.
Arinsmíði A-Ö – Jón Eldon Logason
Arnardalur sf.
Arnarljós
Bílalakk ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bílhúsið
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Blikkform ehf.
Body Shop
Debenhams Smáralind
DK Hugbúnaður

Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
Einar Beinteins ehf. – Dúkalagnir og Veggfóðrun
ERGO Lögmenn
Eyfeld ehf.
Fiskbúðin
Fiskbúðin okkar
Garðlist - Alhliða garðyrkjunþjónusta
Gistiheimilið BB 44
Goddí ehf.
Gólflist ehf.
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Hellur og garðar ehf.
Hugbúnaður hf.
Ingimundur Einarsson ehf.
Íslandsspil sf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Klukkan verslun
Kópavogsbær
Kríunes ehf.

Körfuberg ehf.
Lax-á ehf.
Ljós og lausnir ehf. rafverktakar
Lögmennsstofa SS ehf.
Mecca Spa ehf.
Modelskartgripir
Norm-X ehf.
Púst ehf.
Rafbraut ehf.
Rafhólt ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Raftækjavinnustofa Einars
Stefánssonar
Réttir bílar ehf.
Samval ehf.
Seafood Union ehf.
Smáréttingar ehf. – Réttingaþjónusta
Smurstöðin ehf.
Snælandsskóli



Íþróttafólk ÍF ársins 2009

F.v. Sonja Sigurðardóttir, Eyþór Þrastarson
og Jóna B. H. Jónsdóttir

Íþróttasamband fatlaðra hefur valið Sonju Sigurðardóttur íþróttakonunni ársins 2009 og Eyþór Þrastarson íþróttamann ársins 2009. Stjórn ÍF samþykkti samhljóða að handhafi Guðrúnarbikarsins árið 2009 væri Jóna B. H. Jónsdóttir.

Sonja Sigurðardóttir er fædd árið 1991 og er uppalinn Reykvíkingur.

Sonja er nemandi við Borgarholtsskóla en fötlun hennar er takmarkaður vöðvastyrkur í öllum útlimum og hún hefur lítinn sem engan vöðvastyrk fyrir neðan hné og olnboga. Sonja keppir í flokki S5 og syndir fyrir Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, ÍFR. Þjálfarar Sonju í gegnum tíðina hafa verið þeir Jón Heiðar Jónsson, Halldór Guðbergsson og Erlingur Þ. Jóhannsson.

Árangur Sonju á árinu 2009:

Í febrúar vann Sonja til gullverðlauna á Malmö Open mótinu í Svíþjóð.

Í apríl vann Sonja til tvennra gullverðlauna á Íslandsmóti ÍF í 50m. laug og 50m. skrið og 50m. baksundi.

Í október sl. tók Sonja ásamt 12 öðrum fötluðum sundmönnum í fyrsta sinn

þátt í Evrópumeistaramóti fatlaðra í sundi sem fram fór hér á landi. Þar stóð Sonja sig með miklum ágætum þótt hún ynni ekki til verðlauna og hafnaði í 5. sæti í 100m. baksundi, 6. sæti í 50m. baksundi og 8 sæti í 50m. skriðsundi.

Í nóvember keppti Sonja á Íslandsmóti ÍF í 25m. laug og vann til nokkurra verðlauna.

Þrátt fyrir minnkandi vöðvastyrk sökum sjúkdóms þess er Sonja glímur við heldur hún ótraud áfram æfingum og keppni og stefnir markvisst að betri árangri og að því að ná enn lengra í íþrótt sinni.

Eyþór Þrastarson er fæddur árið 1991 og er uppalinn Reykvíkingur.

Eyþór Þrastarson er nemandi við Kvennaskólann í Reykjavík. Hann hefur undanfarið ár tekið miklum framförum í sundlauginni og er nú einn besti sundmaður í flokki blindra sem Ísland hefur átt.

Eyþór er blindur frá fæðingu og keppir í flokki S11 en hann syndir fyrir Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, ÍFR og Sundfélagið Ægi þar sem hann hefur stundað æfingar

frá því er Ólympíumótinu í Peking 2008 lauk. Þjálfarar Eyþórs frá upphafi eru Erlingur Jóhannsson, Jón Heiðar Jónsson, Halldór Guðbergsson hjá ÍFR og Jacky Pellerin hjá Ægi.

Árangur Eyþórs á árinu 2009

Í mars tók Eyþór þátt í Íslandsmóti ÍF í 50m. laug og vann þar þrenn gullverðlaun sem og sigur í 400m. skriðsundi í opnum flokki. Í nóvember vann Eyþór til fernra gullverðlauna á Íslandsmóti ÍF í 25m. laug sem fram fór í Laugardal.

Á Ármannsmótinu, sem fram fór í aprílmánuði og fatlaðir voru meðal keppenda bætti Eyþór 12 og 13 ára gamalt Íslandsmet sundkappans Birkis Rúnars Gunnarssonar í 200m. og 400m. skriðsundi

Í maí tók Eyþór þátt í Opna þýska meistaramótinu í sundi þar sem hann gerði sér lítið fyrir og setti Evrópumet í flokki blindra í 800m. skriðsundi. Þetta er jafnframt Íslandmet í greininni.

Í október tók Eyþór í fyrsta sinn þátt í Evrópumeistaramóti fatlaðra í sundi sem fram fór hér á landi. Þar var

Íþróttafólk ÍF ársins 2009

Eyþór eini Íslendingurinn sem vann til verðlauna er hann hlaut silfurverðlaun í 400m. skriðsundi. Þá sló hann einnig 13 ára gamalt Íslandsmet Birkis Rúnars í 50m. skriðsundi auk þess að hafna í 8. sæti í 100m. skriðsundi og 7. sæti í 100m. baksundi.

Alls hefur Eyþór nú á árinu sett fjögur Íslandsmet sem öll voru áður í eigu Birkis Rúnars Gunnarssonar, þess öfluga sundmanns frá árum áður.

Handhafi Guðrúnarbikarsins árið 2009 er Jóna B. H. Jónsdóttir

Jóna B. H. Jónsdóttir hefur verið virkur félagi í ÍFR, íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík í fjölmörg ár. Fyrst sem keppandi í boccia, síðan sem aðstoðarmaður á æfingum og í ferðum á vegum ÍFR. Undanfarin ár hefur hún starfað sem þjálfari hjá félaginu. Í þeim fjölmörgu ferðum sem Jóna hefur farið á vegum ÍFR hefur hún ekki látið fötlun sína aftra sér frá því að aðstoða aðra

sem eiga við jafnmikla eða jafnvel meiri fötlun að stríða en hún sjálf. Jákvætt viðhorf hennar til íþróttastarfs fatlaðra er og hefur verið öðrum mikil hvatning. Hún lætur hindranir ekki aftra sér frá því að takast á við krefjandi verkefni,

er fyrirmyndarfélagi, jákvæð og dugleg og alltaf reiðubúin til að aðstoða ef til hennar er leitað. Slíkir liðsmenn eru ómetanlegir í starfi Íþróttasambands fatlaðra og aðildarfélaga ÍF.

Guðrúnarbikarinn er bikar sem gefinn var ÍF árið 2009 af Össurri Aðalsteinssyni, félagsmanni í Kiwanisklúbbnum Esju, til minningar um eiginkonu hans, Guðrúnu Pálsdóttur.

Reglur

Handhafi bikarsins skal valinn ár hvert af stjórn Íþróttasambands fatlaðra.

Bikarinn skal afhendast árlega við það tilefni sem stjórn ÍF ákveður og verður því farandbikar þar sem á verður leitað nafn handhafa. Bikarinn skal afhendast konu þeirri sem hefur starfað sérlega vel í þágu fatlaðs íþróttafólks. Bikarinn má afhenda fyrir störf að þjálfun, félagsstörfum eða öðrum þeim verkefnum sem talin eru hafa stuðlað að bættum hag fatlaðs íþróttafólks á árinu. Bikarinn skal afhendast árlega í 10 ár en eftir það skal hann varðveitast hjá Íþróttasambandi fatlaðra.

Texti: Ólafur S. Magnússon

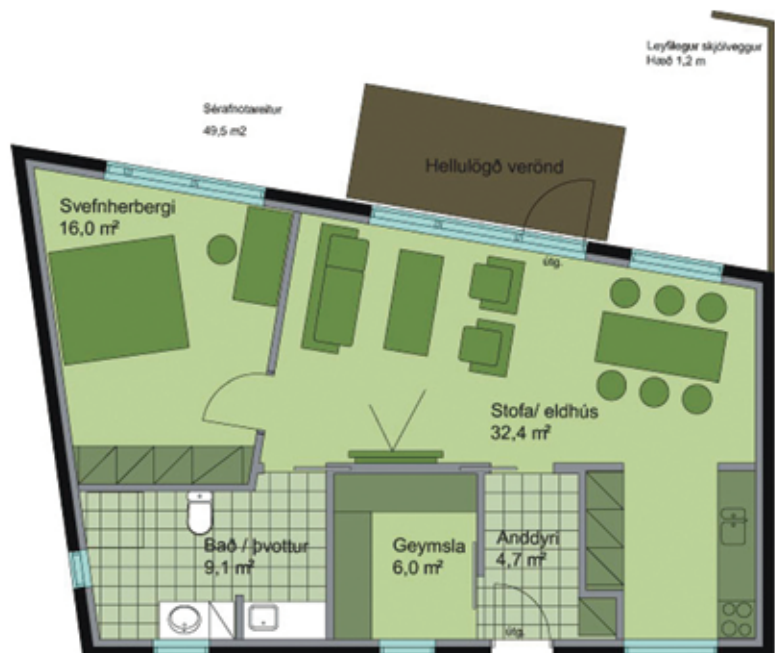
Hefurðu kynnt þér búseturéttaríbúðir?

Afhendum næsta sumar íbúðir í nýju húsi í Mosfellsbæ, Litlakrika 1.

Í húsinu eru þrjár 2ja herb. íbúðir, 82 fm, sem eru sérstaklega hugsaðar þannig að þær geti hentað hreyfihömluðum. Eftir er að smíða innréttingar og því möguleiki til breytinga. Bílastæðahús og lyfta.

Verð og nákvæm afhendingardagsetning liggja ekki fyrir að svo stöddu.

Hafðu samband við skrifstofu til að fá frekari upplýsingar.



BÚSETI

Öryggi til framtíðar, frelsi þegar þér hentar

Sími 520-5788 • www.buseti.is
Skeifan 19 • 108 Reykjavík



Erna Friðriksdóttir, fyrsti íslenski keppandinn í alpagreinum

Texti; Anna Karólína Vilhjálmisdóttir, frkvstj. Fræðslu og útbreiðsluviðs ÍF

Dagana 12. – 22. mars 2010 verður vetrarólympíumót fatlaðra haldið í Vancouver í Kanada. Erna Friðriksdóttir frá Egilssstöðum verður fyrsti íslenski keppandinn sem tekur þátt í alpagreinum á Vetrarólympíumóti fatlaðra. Erna sem er hreyfihömluð mun keppa í svigi og stórsvigi á sérhönnuðum skíðasleða. Hún mætti ásamt foreldrum sínum á námskeiði í Hlíðarfjalli árið 2000 en námskeiðið var haldið í samstarfi Íþróttasambands fatlaðra, Vetraríþróttamiðstöðvar Íslands og Challenge Aspen, Colorado. Þar prófaði hún skíðasleða fyrir hreyfihamlaða í fyrsta skipti. ÍF hefur undanfarin ár í samstarfi við Vetraríþróttamiðstöð Íslands keypt sleða til landsins en þeir eru mjög dýrir og erfitt fyrir fólk að fjármagna slíkt. Eftir námskeiðið fékk Erna lánaðan sleða en keypti fljótlega eigin sleða og faðir hennar lærði á skíði til að geta aðstoðað hana við æfingar.

Íþróttasamband fatlaðra hefur unnið markvisst að uppbyggingarstarfi á sviði vetraríþróttar fatlaðra undanfarin ár. Árið 2000 var leitað eftir samstarfi við

Challenge Aspen í Colorado en fyrirtækið sérhæfði sig í útivistartilboðum fyrir fatlaða. Forsvarismaður var Amanda Boxtel sem sjálf hafði lamast í skíðaslysi. Hún hefur í dag vakið mikla athygli fyrir þann árangur sem hún hefur náð eftir áralanga stofnfrumumeðferð í Indlandi. Samstarf við Challenge Aspen byggðist á því að haldin voru námskeið í Hlíðarfjalli þar sem leiðbeinendur komu frá Challenge Aspen og einnig nutu Íslendingar sérkjara á námskeiðum í Aspen. Árið 2006 hófst samstarf við NSCD (National Sport Center for Disabled) Winter Park Colorado og í gegnum það samstarf hafa skapast tækifæri fyrir Íslendinga sem stefna langt í íþróttinni. Beth Fox frá NSCD var leiðbeinandi á námskeiði í Hlíðarfjalli árið 2006 og hún veitti því athygli hve góðum tókum Erna hafði náð á sleðanum. Ernu var boðið að koma til æfinga í Winter Park haustið 2006 og frá þeim tíma hefur hún notið leiðsagnar færustu skíðakennara hjá NSCD í Winter Park og æft þar og keppt með landsliði Bandaríkjanna. Erna dvelur við æfingar og keppni í Winter Park fram að leikunum í mars og þjálfari hennar hjá NSCD mun

verða í íslenska hópnum.

Það sem er þýðingarmest í þessu ferli er sú staðreynd að foreldrar Ernu og Erna sjálf sýndu frumkvæði og mættu á námskeiðið í Hlíðarfjalli árið 2000. Á þeim tíma var mjög erfitt að fá fólk til að skrá sig þar sem vetraríþróttir þóttu fjarlægur valkostur fyrir fatlað fólk. Íþróttasamband fatlaðra og Vetraríþróttamiðstöð Íslands hafa boðið upp á leiðsögn færustu leiðbeinenda heims á þessum námskeiðum þar sem þátttökugjald hefur verið í algjöru lágmarki. Í þessu verkefni hefur hugarfar fólks verið lykilatriði, að sjá tækifærin þar sem þau birtast og ákveða ekki fyrirfram hvað hentar fötluðu fólki og hvað ekki.

Það er von Íþróttasambands fatlaðra að þátttaka Ernu í Vetrarólympíumóti fatlaðra sýni hvers einstaklingurinn er megnugur, fái hann tækifæri til að sýna hvað í honum býr.





Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Sólsteinar ehf.
Spónasalan
Stimpill ehf.
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tengi ehf.
Tónlistarskóli Kópavogs
Vaki – Fiskeldiskerfi hf.
Varmi ehf.
Vegamálun ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vidd ehf.
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.

Garðabær

Árvík hf.
Ásgarður – Íþróttamiðstöðvarnar
Garðabær
Bókhald og uppgjör hf.
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Frostverk ehf.
Garðabær
Garðaflog ehf.
H. Filipsson ehf.
Hafnasandur hf.
Hagráð ehf.
Hannes Arnórsson ehf.
Haraldur Böðvarsson & co. ehf.
Húsgögn ehf.
Loftorka ehf.
Matvælatækni
Nýbarði Hjólbardaverkstæði
Rafboði ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Teknís ehf.
Ungmennafélagið Stjarnan
Vefur ehf.
Vistor hf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

ALCAN á Íslandi hf.

Bílaverk ehf.
Blikksmíði ehf.
Bókasafn v/Flensborgarskóla
Byggingafélagið Sandfell ehf.
DS lausnir ehf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Fagfólk ehf. – Hársnyrtistofa
Ferskvinnslan ehf.
Fiskverkunin Björg ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fjarðarbakari ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Fjörukráin ehf.
Flúrlampar hf.
Fura málmendurvinnslan ehf.
Gamla Vínhúsið – A. Hansen
Glugga- og hurðasmiðja Sigurðar
Bjarnasonar
H. Jacobsen ehf.
H. Ólafsson og Bernhöft
Hagtak hf.
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hvalur hf.
Ísfell ehf.
Klettur, verktakar
Magnús Páll sf.
Netorka hf.
PON Pétur O. Nikulásen ehf.
Rafhitun ehf.
Rafrún ehf.
Rakarastofa Halla
Ráfiskur ehf.
S.B.J. réttingar ehf.
Steinval ehf.
Stoð hf. - Stoðtækjasmíði
Sýningaljóðs slf.
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélaverkstæði Hjalta Einarssonar ehf.
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.
Vélrás ehf.
Viðir og Alda ehf.

Álftanes

Dermis ehf.

Keflavík

Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM Lausnir ehf.
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Grímsnes ehf.
Happi ehf.
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group ltd.
Lögræðistofa Suðurnesja ehf.
Málverk sf.
Nesbyggð ehf.
Ný-ung ehf.
PA hreinsun
Rafið ehf.
Ráin ehf.
Reykjanesbær
RKÍ Suðurnesjadeild
Smurstöð og hjólbardæðjónusta Björns
og Þórðar
Soho Veislupjónusta
Tannlæknastofa Einars Magnússonar
ehf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa
UPS hraðsendingar ehf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur
og nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Vélaleiga AB
Viðar Jónsson ehf.

Keflavíkurflugvöllur

Fagræsting ehf.

Grindavík

Eldhamar ehf.
EVH Verktakar ehf.
Flutningaþjónusta Sigga ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Veioðafæragarð Krosshús ehf.
Vísir hf.
Þorbjörn hf.



HUGSAÐU VEL UM HÚÐINA

- Húðin okkar er viðkvæm og veðráttan á Íslandi getur verið húðinni erfið.
- Decubal viðheldur heilbrigði og ferskleika húðarinnar – allt árið um kring.
- Kynntu þér eiginleika Decubal og kveddu þurra húð.

DECUBAL 
KVEDJUM ÞURRA HÚÐ



ÞÚ FÆRÐ DECUBAL
Í NÆSTA APÓTEKI

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík 35 ára

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík (ÍFR) var stofnað 30. maí 1974 og varð félagið því 35 ára á þessu ári. Markmið félagsins er að gera fötluðu fólki kleift að stunda íþróttir til æfinga og keppni. Félagið var einn af stofnaðilum Íþróttasambands fatlaðra árið 1979 og er stærsta aðildarfélag þess. Fyrsti formaður félagsins var Arnór Pétursson en hann ásamt Sigurði Magnússyni voru upphafsmenn að íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi. Núverandi formaður ÍFR er Júlíus Arnarsson. Júlíus var fyrsti þjálfari sem félagið réði til starfa og starfar hann enn við þjálfun hjá félaginu 35 árum síðar. Félagið hóf fljótlega að senda keppendur á mót erlendis með góðum árangri. Iðkendur úr ÍFR hafa frá upphafi tekið þátt í Ólympíumótum fatlaðra (Paralympics) og unnið til fjölda verðlauna á þeim mótum. Um 1980 hafði starfsemi félagsins vaxið það mikið að æfingar voru vítt og breitt um borgina, svo sem í Sjálfsbjargarhúsinu, Íþróttahúsi Hlíðarskóla, Árseli og Baldurshaga á Laugardalsvelli. Aðgengi að mörgum þessara staða var mjög ábótavant fyrir hreyfihamlaða. Hófst þá umræða í stjórn félagsins um hvort ekki væri tímabært að félagið eignaðist eigið íþróttahús. Fólk leyfði sér að dreyma. Árið 1991 tók félagið í notkun eigið íþróttahús að Hátúni 14 og fer meginhluti starfseminnar fram þar. Með tilkomu íþróttahússins varð bylting í starfi félagsins og aðstaðan sniðin að þörfum fatlaðra. Á 35 ára afmælisári félagsins var tekin í notkun viðbygging við íþróttahúsið. Fullkominn þreksalur bættist þá við með aðgengi fyrir alla. Öll starfsemi félagsins fer nú fram í íþróttahúsi félagsins að undanskildu starfi sunddeildar sem fer fram í Sundlaug Sjálfsbjargar og Sundlauginni í Laugardal. Þær íþróttagreinar sem fötluðum er boðið upp á hjá félaginu eru: boccia, bogfimi, borðtennis, lyftingar og sund. Þá rekur félagið einnig íþrótt- og sundskóla fyrir börn. Upplýsingar um félagið og æfingatíma má finna á heimasíðu ÍFR www.ifr.is

Texti: Þórður Ólafsson





Sterkasti fatlaði maður heims 2009

Mótið Sterkasti fatlaði maður heims 2009 var haldið með glæsibrag í sjöunda skiptið dagana 2. og 3. okt. Fyrri keppnisdagurinn fór fram í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum í grenjandi rigningu en kraftajötnar létu veðrið ekkert á sig fá. Mótinu lauk síðan við Íþróttahús ÍFR í sól og glæsilegu veðri. Keppt var í tveimur flokkum þ.e. flokki sitjandi og standandi. Mótið er haldið á vegum Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík. Mótshaldarar voru að þessu sinni Arnar Már Jónsson, lyftingaþjálfari og Kristinn Óskar Haraldsson, „Boris“ kraftajötunn. Alls tóku tólf keppendur þátt í mótinu, fimm í flokki sitjandi og sjö í flokki standandi. Í flokki sitjandi sigraði Ulf Eiríksson frá Svíþjóð þriðja árið í röð. Í öðru sæti var Tafho Jattajorvi frá Finnlandi og í því þriðja Þorsteinn Sölvason, ÍFR. Í flokki standandi sigraði Hörður Árnason, Ösp í örðu sæti varð Daníel Unnar Vignisson, ÍFR og Kristberg Jónsson, Ösp varð í þriðja sæti. Mót þetta er eina mót sinnar tegundar í heiminum. Ríkissjónvarpið hefur undanfarin ár sýnt þátt um mótið og verður engin breyting á því nú í vetur. ÍFR þakkar öllum starfsmönnum kærlega fyrir aðstoðina og styrktaraðilum fyrir stuðninginn.



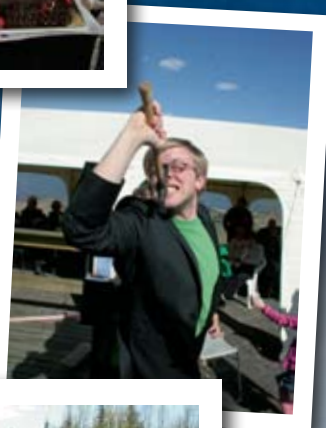
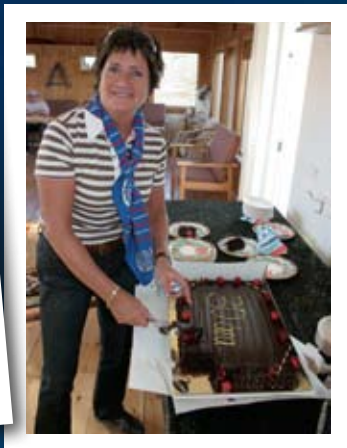
Íþróttasamband fatlaðra 30 ára



**30 ára
1979 - 2009**

Íþróttasamband fatlaðra fagnaði 30 ára afmæli sínu sunnudaginn 17. maí síðastliðinn og fór afmælishátíðin fram í Krika við Elliðavatn í blíðskaparveðri. Fjöldmargir lögðu leið sína í Krika og gæddu sér á grilluðum pylsum og vitaskuld var boðið upp á 30 ára afmælissúkkulaðiköku sem mæltist vel fyrir hjá gestunum.

Afmælisnefnd ÍF skipuðu þær Camilla Th. Hallgrímsson, varaformaður ÍF; Svava Árnadóttir, í varastjórn ÍF; Margrét Kristjánsdóttir, sem m.a. er handhafi Guðrúnabikarsins frá árinu 2007 og Guðbjörg Eiríksdóttir, fyrrverandi stjórnarmaður hjá ÍF. Er afmælisnefnd hér með þakkað innilega fyrir frábæra hátíð.





Nafn: Einar Kári Guðmundsson.

Aldur: 17 ára.

Félag: Ösp.

Hver eru áhugamálin þín? Skoða rútur.

Uppáhalds íþrótt: Fótbolti og handbolti.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Að hjálpa til.

Af hverju jólin? Það er gaman.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Leikfimi og íslenska.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Spara.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Hundur af því að ég elska þá.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Rútubílstjóri.



Nafn: Jón Margeir Sverrisson.

Aldur: 17 ára.

Félag: Fjölnir/Ösp.

Hver eru áhugamálin þín? Sund.

Uppáhalds íþrótt: Sund.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Fjallabrun á hjólinu mínu.

Af hverju jólin? Þau eru skemmtileg.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Læra.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Setja þá inn í banka.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Hákarl og krókódíll. Krókódíll er með sterka kjálka og hákarl getur synt hratt í vatni.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Ég myndi vilja vera hákarl – þældu í því að mæta mér þá!



Nafn: Michel Thor Masselter.

Aldur: 19 ára.

Félag: ÍFR.

Hver eru áhugamálin þín? Sund.

Uppáhalds íþrótt: Sund.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Vera í tölvunni.

Af hverju jólin? Til að vera með fjölskyldunni.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Lyftingar.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Kaupa íbúð í útlöndum.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Köttur, af því bara.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Hlaupari.



Nafn: Daníel Þorbjörnsson.

Aldur: 19 ára.

Félag: Ösp.

Hver eru áhugamálin þín? Fótbolti númer eitt, tvö og fimm.

Uppáhalds íþrótt: Fótbolti.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Fara í bíó.

Af hverju jólin? Góður matur og pakkarnir.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Tala við vini mína.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Kaupa tölvuleik.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Api af því að ég elska þá.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Fíll.



Nafn: Arna Ýr Jónsdóttir.

Aldur: 18 ára.

Félag: KR.

Hver eru áhugamálin þín? Fótbolli.

Uppáhalds íþrótt: Fótbolli.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Horfa á íslenska kvennalandsliðið í fótbolta.

Af hverju jólin? Pakkarnir, að hlusta á messu og borða góðan mat.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Allt nema lyftingar.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Kaupa íbúð.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Kisa að því að ég elska þær.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Þjálfari íslenska landsliðsins í fótbolta.



Nafn: Lárus Örn Sigurbjörnsson.

Aldur: 17 ára.

Félag: Ösp.

Hver eru áhugamálin þín? Knattspyrna og tattoo.

Uppáhalds íþrótt: Fótbolli og lyftingar.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Bögga kennarana.

Af hverju jólin? Jesús fæddist þá – svona hátíðarkjaftæði.

Hvað er skemmtilegast í skólanum? Að læra og setja teiknibólu í kennarastólinn.

Ef þú ynnir milljón í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana? Gefa helminginn til barna út í heimi og gefa hinn helminginn herna heima.

Hvaða dýr myndir þú vilja vera og af hverju? Rottweiler hundur – hann er í miklu upphaldi hjá mér.

Hvað ætlar þú að vera í „næsta lífi“? Frægur fótboltamaður.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf.

Flugfiskur ehf.

Hópfærðir Sævars

Kvenfélagið Hvöt

Leifur Ölver Guðjónsson

Púlsinn námskeið – www.pulsinn.is

Sandgerðisbær

Skinnfiskur ehf.

Garður

Amp Rafverktaki ehf.

Bífreiddaverkstæði Sigurðar

Guðmundssonar

Fiskverkunin Háteigur

Leikskólinn Gefnarborg

Njarðvík

Fitjavík ehf.

Rafmúli ehf.

Sigurður Haraldsson ehf.

SJ Innréttingar ehf.

Slakki ehf.

Mosfellsbær

Garðplöntustöðin Gróandi

Guðmundur S. Borgarsson ehf.

Ísfugl ehf.

Mosfellsbær

Skálatúnsheimilið

Vélsmiðjan Orri ehf.

Akranes

Bífreiddastöð Þ.Þ.Þ. ehf.

Bíilver ehf.

Borgdal ehf.

GT tækni ehf.

Hárhús Kötlu

Hópfærðabífreiddar Reynis.Jóhannsson ehf.

Jón Þorsteinsson ehf.

Pípulagninga þjónustan ehf.

Runólfur Hallfreðsson ehf.

Sjúkrahús og heilsugæslustöðin á

Akranesi

Sjúkraþjálfun Georgs

Skagaverk ehf.

Smurstöðin Akranesi sf.

Steðji ehf.

Straumnes ehf., rafverktakar

Verslunin Bjarg ehf.

Verslunin Einar Ólafsson ehf.

Vignir G. Jónsson ehf.

Þróttur ehf.

Borgarnes

Borgarverk ehf.

Bókhalds- og rekstrarþjónustan

Bókhalds og tölvuþjónustan

Búvangur ehf.

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.

Ensku húsin, gistiheimili við Langá

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðaþjónustan Skorradal

Hársnyrtistofa Margrétar

Landnámssetur Íslands

Milli Vina menntasetur ehf.

PJ byggingar ehf - Hvanneyri

Skorradalshreppur

Ungmennasamband Borgarfjarðar

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Þjónustuver Arion banka

444 7000

Hjá þjónustuveri Arion banka getur þú:

- Sinnt allri almennri bankaþjónustu
- Fengið stöðu á reikningum
- Fengið aðstoð við notkun á Netbanka Arion banka
- Fengið hækkun/lækkun á heimild
- Greitt innheimtukröfur og afborganir skuldabréfa
- Dreift greiðslum á kreditkortareikningum

Þjónustuverið er opið frá kl. 09.00–18.00 alla virka daga.





Mónóskíðanámskeið í Kaunertal Austurríki

Texti: Arnar Már Snorrason

Breki Arnarsson tók þátt í svokölluðu mónóskíðanámskeiði í Kaunertal Austurríki vikuna 15. – 21. nóvember sl. Námskeiðið var skipulagt af Deutsche Rollstuhl-Sportverband og var lögð áhersla á tækniæfingar. Þátttakendur komu víða að, frá Þýskalandi, Austurríki, Ítalíu, Sviss, Danmörku og Íslandi, en Breki var eini íslenski þátttakandinn og einnig yngstur þátttakenda.

Skíðasvæðið er í Kaunertal Austurríki og stendur hátt, byrjar í 2100m. hæð og fer í rúmlega 3100m. hæð. Svæðið er að hluta jökull og því víða mjög mikið harðfenni. Brekkur eru hins vegar við

allra hæfi og allar tegundir lyfta. Sjá nánar www.tirolgletscher.com. Á meðan dvöl okkar stóð var m.a. svissneska landsliðið á mónóskíðum við æfingar í Kaunertal og dvaldi á sama hóteli. Hótelið sem dvalið var á stendur í 1200m hæð og var ekið á hverjum degi upp á skíðasvæðið í 2700m hæð. Hótelið er afar hentugt fyrir fólk í hjólastól og hefur hótelið m.a. hlotið verðlaun fyrir frábært aðgengi og aðstoð við fólk sem býr við fötlun. Sjá nánar um hótelið á www.wesseespitze.com. Dagurinn var tekinn snemma, vaknað 06:30 og var skíðað frá 09:00 á morgnana til 16:00 á daginn. Hvern dag

var farið yfir tæknileg atriði og þannig fylgst með framvindu og framförum hvers og eins. Eigandi og framleiðandi skíðaútbúnaðarins Praschberger, Alois Praschberger, kom á námskeiðið, veitti ráð og fór yfir búnað iðkenda, sjá nánar www.praschberger.com. Námskeiðið heppnaðist afar vel og var mjög vel skipulagt. Breki vill nota tækifærið og þakka öllum þeim stuðningsaðilum sem gerðu honum kleift að fara þessa ferð og mun hann nýta reynsluna til að örva aðra einstaklinga til að stunda skíðaíþróttina.

LANDSSAMTÖKIN
PROSKAHJÁLP

BRIDGE
SAMBAND ÍSLANDS



Hann vinnur þegar þú spilar

Eyþór Prastarson úr Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík er einn af 195 þúsund félögum íþrótt- og ungmennafélaganna sem vinna þegar þú spilar Lottó.

Vissir þú að í hvert sinn sem þú kaupir Lottómiða rennur ágóðinn beint til öryrkja og íþrótt- og ungmennafélaganna? Svo átt þú líka möguleika á að verða milljónamæringur. Vertu með til vinnings.



TAKTU LOTTÓ Í ÁSKRIFT! / FARÐU Á NÆSTA SÖLUSTAD / WWW.LOTTO.IS



Texti: Marta Ólafsdóttir

Ferð Aspar til Mallorca

Íþróttafélagið Ösp tók þátt í sundmóti á Mallorca í haust. Marta Ólafsdóttir, sundhjálfari, tók saman texta um ferðina fyrir Hvata.

Sundmót Special Olympics á Mallorca 2009

Ferðin byrjaði á BSÍ þar sem allir hittust og tóku flugrútuna saman út á völl. Þaðan lá leiðin til Gatwick þar sem við tók sex tíma bið til að komast til Mallorca. Vel fór um um okkur á þessum næststærsta flugvelli Bretlands en þar fann fólk sér ýmislegt að gera. Nóg var að skoða og margt að sjá. Svo kom að fluginu til Mallorca sem tók um þrjá tíma og vorum við komin upp á hótél um tíuleytið þar sem vel var tekið á móti okkur og okkar beið hlaðborð með gómsætum réttum. Eftir máltíðina var svo farið að sofa þar sem allir voru vel þreyttir eftir langt ferðalag. Næsta dag vöknuðum við snemma og borðuðum góðan morgunmat. Því næst var haldið í sundlaugina þar sem keppendur fóru í tímatöku. Þessi tímataka stóð allan

fimmtudaginn og hálfan föstudaginn. Á útisvæði sundlaugarinnar var margt í boði fyrir þátttakendurna, þar á meðal voru þrautabrautir, bolamálun, karóki, hljóðfærasmíði og svo var líka boðið upp á heilbrigðissskoðun fyrir þá sem vildu. Á fimmtudagskvöldið borðuðum við kvöldmat á hóteli eins og alla hina dagana og svo farið snemma að sofa þar sem allir voru þreyttir eftir fyrsta daginn. Föstudagurinn byrjaði snemma með tímatöku hjá keppendunum en keppnin byrjaði fyrir alvöru eftir hádegi. Alla daga snæddum við hádegismat í sundlauginni þar sem boðið var upp á hollan og góðan mat að hætti Spánverja. Á föstudagskvöldinu var opunarhátíð þar sem tveir fulltrúar hverrar þjóðar gengu fram á svið með skilti í hönd. Síðan tók svo við falleg athöfn með góðum skemmtiatriðum og misskemmtilegum ræðum á spænsku. Eftir athöfnina var haldið upp á hótél í kvöldmat og svo að sofa. Laugardagurinn saman stóð af langri keppni allan daginn en milli sunna náðist þó að fara í bæinn til að kíkja á bæjarlífið

og í búðir. Um kvöldið var diskótek fyrir keppendurna þar sem dansleikurinn vakti mismikla lukku meðal keppendanna, sumir sváfu meðan aðrir dönsuðu allan tímann. Á sunnudeginum var svo keppni fram á hádegi og lokahátíð sem haldin var í sundlauginni en þar tóku tveir meðlimir frá hverri þjóð þátt í athöfninni. Eftir þetta var komið langþráð frí þar sem allir fengu frjálstan tíma til að gera það sem þeir vildu. Allir fóru svo snemma að sofa þar sem langur og strangur ferðadagur beið okkar. Flugíð gekk vel og lentum við dauðþreytt en ánægð í Keflavík um sjöleytið. Allir keppendurnir stóðu sig með eindæmum vel og komust þau öll á verðlaunapall. Úti á Mallorca var með okkur sjálfb oðaliði sem heitir María. Hún sá um okkur allan tímann og sýndi okkur það helsta sem var í boði. Hún reyndist okkur með eindæmum vel og kunnum við henni bestu þakkir. Þetta var mjög góð og lærdómsrík ferð fyrir okkur öll og skemmtum við okkur með eindæmum vel.



Jón Margeir og Ragnar Ingi við laugina

Texti: Inga Maggý Stefánsdóttir

Heimsleikar þroskahamlaðra „Global games“

Heimsleikar þroskahamlaðra, Global games, voru haldnir í Tékklandi 5. –14. júlí 2009.

Þessir leikar eru einskonar míní-útgáfa af „paralympics“ í flokki þroskahamlaðra. Það voru 24 lönd sem tóku þátt í leikunum í eftirfarandi íþróttagreinum: frjálsum, sundi, hjólræiðum, futsal (fótbolta), borðtennis, tennis og róðri.

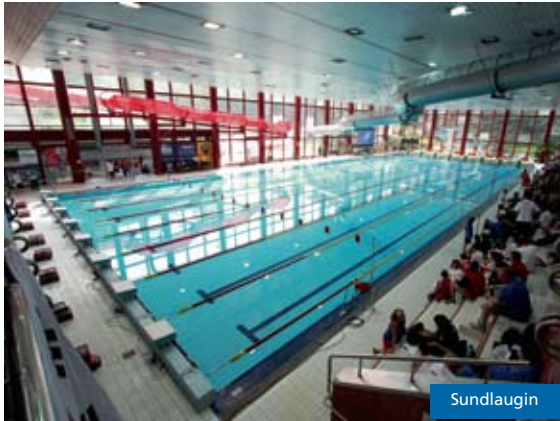
Lágmörkin til að taka þátt á slíkum leikum eru afar ströng eins og gefur að skilja enda er þarna samankomið sterkasta íþróttafólkið í heimi í hverri grein í flokki þroskaheftra. Að ná lágmörkum inn á leikana er því afrek út af fyrir sig og það voru aðeins tveir keppendur frá Íslandi sem náðu þeim. Voru það tveir efnilegustu sundmenn landsins, þeir Jón Margeir Sverrisson frá íþróttafélaginu

Ösp og Ragnar Ingi Magnússon frá Firði. Þeir lögðu mikið á sig í undirbúningi fyrir þetta mót, æfðu stíft, settu markið hátt og uppskáru í samræmi við það. Þeir sýndu mikinn karakter og bættu tíma sína verulega í hvert sinn sem þeir stungu sér til sunds. Þeir syntu hvor um sig í sjö greinum og lentu í sætum frá 11 – 20 og komust því aldrei í úrslit enda var keppnin í karlaflokkunum afar sterk.

Að keppa á svo stórum leikum og mæta sterkustu sundmönnum heims og bæta árangur sinn verulega í hverju sundi geta aðeins þeir sem hafa æft vel, hafa markmið sín á hreinu og hafa viljann til að sigra. Þó svo að þessir ungu sundmenn hafi ekki komist í úrslit á þessu móti, vöktu þeir mikla athygli á meðal keppenda og þjálfara annara þjóða og engum gat dulist hve efnilegir þeir voru og að þarna voru upprennandi afreksmenn á ferð.

Sem landsliðsþjálfari var ég mjög stolt af drengjunum því að árangur þeirra var að mínu mati 100% þar sem þeir bættu sig allverulega í hverju sundi. Þeir komust ekki í úrslit og fengu þar af leiðandi ekki verðlaun að þessu sinni en árangur þeirra var eigi að síður 100% vegna bætinganna. Ég er ekki í nokkrum vafa um að þeir eigi eftir að vinna til verðlauna á næstu stóru leikum því að þeir hafa nú þegar bætt árangur sinn verulega síðan á Global games í sumar.

Það eru forréttindi að fá að vinna með þessum ungu drengjum og ég vil þakka þeim og ekki síður fjölskyldum þeirra og íþróttafélögum Ösp og Firði fyrir að veita þeim það æfingumhverfi sem nauðsynlegt er til að ná þeim árangri sem þeir náðu.



Sundlaugin



Með Færeyingunum við setningarathöfnina



Jón Margeir gengur inn með fánann við setninguna



Íslenska liðið við komuna til Tékklands

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Stykkishólmur

Heimahornið ehf.
HringHótel Stykkishólmur ehf.
Hvass sf.
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf.

Grundarfjörður

Hjálmar hf.
Lengjan ehf.
Ungmennafélag Grundarfjarðar

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra
Fiskmarkaður Íslands hf.
Valafell ehf.

Hellissandur

Breiðavík ehf.
Hraðfrystihús Hellissands hf.
K.G. Fiskverkun ehf.
Nónvarða ehf.

Búðardalur

KM þjónustan
Rafsel Búðardal ehf.

Reykholahreppur

Hólakaup ehf.

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf.
Bílaverið ehf.
H.V.-umboðsverslun ehf.
Héraðsdómur Vestfjarða
Kjölur ehf.
Kristinn Halldórsson
Tréver sf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf.
Málningalagerinn ehf.
Sérleyfisferðir
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur
Súðavíkurkirkja

Flateyri

Sytra ehf.

Suðureyri

Berti G. ehf.
Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Flakkarinn
Oddi hf.

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.

Bíldudalur

Melódíur minninganna

Hólmavík

Strandabyggð

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.
Norðurfjörður
Árneshreppur

Hvammstangi

Húnaþing vestra
Tannlæknastofan Hvammstanga
Veitingaskálinn Víðigerði

Blönduós

Heimilisiðnaðarsafnið
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða
Ungmennasamband A-Húnavetninga

Skagaströnd

Elfa ehf.
Skagabyggð
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
K-Tak hf.
Kvenfélagið Framför
Leiðbeiningarmiðstöðin
RKÍ Skagafjarðardeild
Ræsting og bón ehf.
Sjúkraþjálfun Sigurveigar
Skinnastöðin ehf.
Sveitarfél. Skagafj. v/Íþróttahúsið
Sveitarfélagið Skagafjörður
Útgerðarfélagið Sæfari ehf.
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf.
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Hofsós
Grafarós ehf.

Siglufjörður

Málaraverkstæði ehf.

Akureyri

Baldur Halldórsson
Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bífreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Blikkrás ehf.
Bókaútgáfan Tindur - www.tindur.is
Bónusskór - Skóhúsið
Hlíðarskóli
Íþróttamiðstöð Glerárskóla
Kjarnafæði hf.
Leikfangasmiðjan Stubbur
Ljósgrjafinn ehf.
Malbikun KM
Medulla ehf.
Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur
Polyhúðun Akureyri
Slippurinn Akureyri ehf.
Sveitahótel ehf.
Trétak hf.
Valsárskóli
Vaxtarræktin ehf – Íþróttahöllinni
Vélsmiðja Steindórs hf.
Virkni ehf.

Grenivík

Darri ehf.
Jói ehf.

Dalvík

G.Ben. útgerðarfélag ehf.
Hýbýlamálun
Katla hf.
Salka Fiskmiðlun hf.

Ólafsfjörður

Sigurjón Magnússon ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Sparisjóður Ólafsfjarðar

Húsavík

Hóll ehf.
Bókasafn Aðaldæla
Trésmiðjan Rein ehf.
Vélaverkstæðið Árteigi

Laugar

Þingeyjarsveit

Reykjahlið

Vogar, ferðaþjónusta ehf.

Kópasker

Árdalur ehf.
Ungmennafélag Öxfirðinga

Raufarhöfn

Kristján M Öndarson
Öndur ehf.

Þórshöfn

Geir ehf.
Langanesbyggð

Vopnafjörður

Burstafell - Minjasafn
Sláturfélag Vopnfirðinga
Verktakafyrirtækið Ljósaland ehf.

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Fótatak - fóttaðgerðastofa ehf.
Grái hundurinn ehf – www.hotel701.is
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Skrifstofuþjón. Austurlands ehf.
Tindaberg ehf.
Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.

Seyðisfjörður

Hótel Aldan
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður

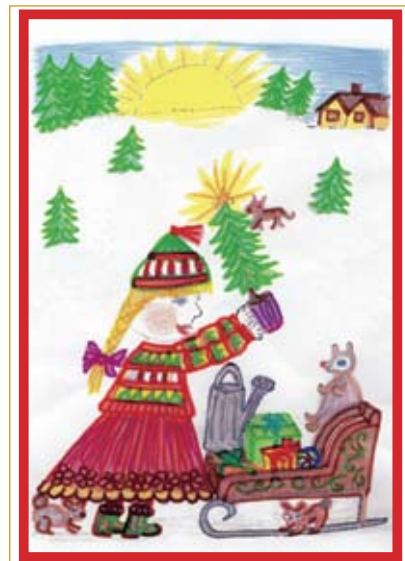
Reyðarfjörður

Skólaskrifstofa Austurlands

Jóla kortið 2009

Íþróttasamband fatlaðra gefur út jóla kort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi

Kortið í ár er með mynd sem teiknuð er af Kristínu Þóru Albertsdóttur.



VISA

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja
Fjarðarþrif ehf.
Tanni ferðapjónusta ehf.

Neskaupstaður

Aldan NK-28 ehf.
Árni Sveinbjörnsson
Laufskálinn ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Síldarvinnslan hf.
Síldarvinnslan v/Bjartur NK
Tónspil ehf.

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf.
Dvalarheimili aldraðra

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf.
Lukka ehf.
Raflagnir Austurlands ehf.

Djúpivogur

RKÍ Djúpavogsdeild

Höfn

Ferðapjónustan Gerði
Hvanney SF 51
Króm og hvítt ehf.
Sveitarfélagið Hornafjörður
Þratarhóll ehf.

Selfoss

ATGEIR invest ehf.
Básinn – Veitingastaður ehf.
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Villingaholtshreppi
Ferðapjónustan Úthlíð
Fjölbrautaskóli Suðurlands v/ bókasafns
Flóahreppur
Framsóknarfélag Árnessýslu
Fræðslunet Suðurlands
Grímsnes & Grafningshreppur
Hótel Gullfoss
Kvenfélag Grímsneshrepps
Litli Jón ehf. (Hrói Höttur)
Pylsuvagninn ehf.
Set ehf.
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Sólheimar í Grímsnesi
Stokkar og steinar–www.simnet.is/stokkarogsteinar
Sunnan 4 hf.
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.
Vörubílstjórufélagið Mjölur

Hveragerði

Eldhestar ehf. – Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Gistiheimilið Frumskógar
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hveragerðiskirkja
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf.

Þorlákshöfn

Frostfiskur ehf.

Stokkseyri

Kvenfélag Stokkseyrar

Flúðir

Ból-Félagar ehf. – Ferðapjónusta

Hella

Ás – Hestaferðir
Gróðrastöð Birgis
Hestvit ehf.
Hótel Rangá
Kvenfélag Oddakirkju
Kvenfélagið Sigurvon
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar

Hvolsvöllur

Búaðföng – bu.is ehf.
Héraðsbókasafn Rangæinga
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Steinasteinn ehf.

Vík

Mýrdalshreppur

Kirkjubæjarklaustur

Bifreiðaverkstæði Gunnars Valdimarssonar
Icelandair Hotel Klaustur
Kvenfélag Skaftártungu
Skaftárhreppur - Kirkjubæjarskóli

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja
Kaffi María ehf. – Brandur ehf.
Karl Kristmanns – umboðs- og heildverslun
Ós ehf.
Pétursey ehf.
Skattstofa Vestmannaeyja
Stígandi ehf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Volare – www.gjafavara.is
Vöruval ehf.



Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

Aðal samstarfsaðilar



Aðrir samstarfsaðilar



www.ifsport.is



Nóg pláss fyrir hvað sem þú þóttir

HVERS VEGNA VELUR ÞÚ ICELANDAIR?

- Í flugvélum Icelandair er meira bil á milli sæta og gott rými fyrir alla farþega.
- Hver farþegi hefur sinn eigin skjá á sætisbakinu fyrir framan sig.
- Rafmagnsinnstungur eru í hverju sæti á Economy Comfort og Saga Class til hleðslu á tækjum.
- Aukið athafnarými og betri stuðningur við líkamann gera flugferð með Icelandair ánægjulegri.

Icelandair býður farþegum meira rými og betri sæti



BERÐU SAMAN VERÐ OG ÞJÓNUSTU
NÆST ÞEGAR ÞÚ FLÝGUR