



Íþróttamaður og kona ársins
Viðtal við Hauk Gunnarsson
Evrópuleikar SO í Póllandi

Stærsti sigurinn er að vera með!



Glæsileg húsgögn á góðu verði

Rúmfatalagerinn er ávallt 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
Jólahugvekja - Guðni Már Harðarson	7
Styrkir	8
Kveðja: Erlingur Þ. Jóhannsson	11
Sveinn Áki fær Barnamenningarverðlaunin	12
Haukur Gunnarsson	14
HM í sundi	18
HM í borðtennis	20
Nýárssundmót ÍF 2011	22
Reykjavík International games 2011	24
Íslandsmót ÍF 2011	26
Evrópuleikar SO í Póllandi	28
Tekin á beinið	32
Aþena 2011	33
Íslandsleikar SO	34
Fyrstu Evrópuleikar Special Olympics í listhlaupi	36
Ráðstefna Nord-HIF	38
Íþrótta- og ævintýrabúðir ÍF	39
Undirbúningur fyrir London 2012	40
Aðalfundur INAS-FID Evrópu	42
Jólaort ÍF 2010	43
Íþróttakona og Íþróttamaður ÍF 2010	44
Hjalti Bergmann Eiðsson	48
ÍM 25	50
Þjálfarahornið - Kári Jónsson: Hlaup	52
Rúmfatalagerinn	54



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



Special Olympics

Forsíðumynd: Erna Friðriksdóttir, skíðakona,
og Jón Margeir Sverrisson, sundmaður.

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

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

1912 ehf., Klettagörðum 19
A. Margeirsson ehf., Flúðaseli 48
Aðalblikk ehf., Bildshöfða 18
Antikmunir, Klapparstíg 40
Arkitektastofa Finns & Hilmars, Bergstaðastræti 10a
Asía ehf., Laugavegi 10
ATID ehf., Laugavegi 73
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala, Hverfisgötu 4
Augað - Gleraugnaverslun í Kringlunni, Kringlunni 4-12
Auglýsingastofan ENNEMM ehf., Brautarholti 10
Austur Indíafélagið, Hverfisgötu 56
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins., Stuðlahálsi 2
Álfabjarg ehf., Holtsgötu 17
Áman ehf., Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek ehf., Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf., Laugavegi 170
Ás Styrktarfélag, Skipholti 50c
Ásbjörn Ólafsson ehf., Köllunarklettsvegi 6
Ástund ehf., Háaleitisbraut 68
B.J. Endurskoðunarstofa hf., Síðumúla 21
B.K. flutningar ehf., Krosshömrum 2
Bakkus ehf., Héðinsgötu 1
Balance ehf., Viðarás 26
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf., Skipholti 35
Bandalag íslenskra farfugla, Borgartúni 6
Barnalæknabjónustan ehf., Egilsstötu 3 Domus Med
Barnatannlæknastofan ehf., Faxafeni 11
Básfell hf., Jakaseli 23
Betri bílar ehf., Skeifunni 5 c
Bílamálun Halldórs Þ. Nikúlássonar sf, Funahöfða 3
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasmiðurinn hf., Bildshöfða 16
Blaðmannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðjan Grettir, Funahöfða 5
Booztbar/Isbar, Grandavegi 45
Boreal ehf. - Ferðabjónusta, Austurbergi 18
Borgarblöð ehf., Vesturgötu 15
Bókaútgáfan Hólar ehf., Hagaseli 14
Bókaútgáfan Salka ehf., Skipholti 50c
Bókaútgáfan Örn og Örlýgur ehf., Hjarðarhaga 54
Bókavirkið ehf., Skeifunni 8
Bókhaldstofa Ingimundar T. Magnússonar, Ármúla 15
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf., Skeifunni 4
Bólsturverk sf., Kleppsmýrarvegi 8
Bónus, Skútuvogi 13

Brauðhúsið ehf., Efstalandi 26
Bridgesamband Íslands, Síðumúla 37 box 8805
BSRB, Grettisgötu 89
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf., Borgartúni 31
Byggingafélagið Þumall ehf., Viðarrima 8
Bændasamtök Íslands, Hagatorgi
Cavern ehf., Frakkastíg 8
Columbus Classis ehf., Laugavegi 7
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta, Engjateigi 5
Dale Carnegie þjálfun, Ármúla 11 3h
Danica sjávarafurðir ehf., Suðurgötu 10
Dansrækt J.S.B., Lágmúla 9
DHL á Íslandi, Skútuvogi 1d
Dímon Lína ehf., Súðarvogi 6
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund, Hringbraut 50
Dýraspítalinn í Viðidal ehf., Viðidal
E. Ólafsson ehf., P.O. Box 216
E.F. Ben ehf., Dugguvogi 17-19
Ecco á Íslandi, Guðröðarstíg 6-8
Eico ehf., Skútuvogi 6
Eiðfaxi ehf., Dugguvogi 10
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
Einar Jónsson Skipaþjónusta, Laufásvegi 2a
Einrúm ehf. - arkitektar - www.einrum.com, Glaðheimum 20
Eirberg ehf, Stórhöfða 25
Ekran ehf., Klettagörðum 19
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalapýðandi, Brautarholti 28
Endurskoðun og reikningsskil hf., Stangarhyl 5
Endurvinnslan hf., Knarrarvogi 4
Ernst & Young, Borgartúni 30
Esja Kjöttvinnsla ehf., Dugguvogi 8
Eyrir Fjárfestingafélag ehf., Skólavörðustíg 13
Fakta ehf., Hólavallagötu 11
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands, Grensásvegi 13
Fasteignasalan Garður, Skipholti 5
Fastus ehf., Síðumúla 16
Fatabúðin ehf., Skólavörðustíg 21a
Faxaflóahafnir, Tryggvagötu 17
Fást hf. heildverslun ehf., Köllunarklettsvegi 4
Félag eggjaframleiðenda, Hagatorgi/
Bændahöllinni
Félag hrossabænda, Bændahöllinni Hagatorgi
Félag iðn- og tæknigreina, Borgartúni 30
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf., Hallveigastíg 1
Fjallabílar - Stál og stansar ehf., Vagnhöfða 7

Flókt ehf., Bæjarflöt 8
Fraktflutningar ehf., Seljugerði 1
Freyðing ehf., Pósthólf 9309
Fræðslumiðstöð ÓÍ, Þarabakka 3
G.B. Tjónaviðgerðir ehf., Draghálsi 6-9
Galdrastál ehf., Unnarbraut 10
Gallabuxnabúðin - Kringlunni, Kringlunni 8-12 p.h.5185
Garðsapótek, Sogavegi 108
Garri ehf., Lynghálsi 2
Gastec ehf., Bildshöfða 14
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun, Bolholti 8
Geiri ehf., Bildshöfða 16
Gilbert úrsmiður, Laugavegi 62
Gissur og Pálmi ehf., Álfabakka 14a
Gistihúsið Písa, Lækjargötu 6b
Gjögur hf., Kringlunni 7
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf., Laugavegi 164
Glermenn ehf., Heiðarási 22
Grandakaffi ehf., Grandagarði 101
Grásteinn ehf., Grímshaga 3
Grillhúsið Tryggvagötu, Tryggvagötu 20 - Bryggjuhús
Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
Gullkistan, Frakkastíg 10
Gullkúnn Helgu S: 561 6660, Laugavegi 13
H 10 ehf., Spönginni 37
Hafgæði sf., Fiskislóð 47
Halli Gullsmiður, Bankastræti 6
Harka ehf., Hamarshöfða 7
Hárfinnur ehf., Skeifunni 7
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur, Miðleiti 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Helgason og co. ehf., Gylfaflöt 24-30
Henson hf., Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf., Fákafeni 11
HKG ehf., Laugavegi 13
Híbýli fasteignasala ehf, Suðurgötu 7
Hjá Jóa Fel., Holtagörðum
Hjálpræðisherinn á Íslandi, Box 372
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf., Hátúni 2a
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna, Rangárseli 6
HM Bókhald ehf, Kringlunni 7
Hollt og Gott ehf., Fosshálsi 1
Hótel Cabin ehf., Borgartúni 32
Hótel Leifur Eiríksson ehf., Skólavörðustíg 45
Hreinsibílar ehf., Hesthálsi 6-8
Hreinsitækni ehf., Stórhöfða 37
Hringrás hf., Klettagörðum 9
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12
Hvítlist hf., Krókhálsi 3
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim, Laugavegi 71

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

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



Sveinn Áki Lúðvíksson

Árangur íslenskra fatlaðra íþróttamanna hefur verið einstakur í gegnum árin, allt frá því að þeir byrjuðu að stunda íþróttir og til dagsins í dag.

Margir frábærir einstaklingar hafa stigið á verðlaunapall um víða veröld, bæði á Norðurlanda-, Evrópu-, heims- og Ólympíumótum. Þessi árangur hefur náðst í mismunandi íþróttagreinum en þó hafa sund og fjálsár íþróttir verið mest áberandi. Í þessu blaði er viðtal við eina af þessum hetjum sem gerðu garðinn frægan, Hauk Gunnarsson. Þó að Haukur hafi fyrst orðið „heimsfrægur“ á Íslandi árið 1988 þá er hann enn að, að vísu ekki sem fremsti hlaupari í röðum fatlaðra, heldur sem keppandi í Boccia og þjálfari og leiðbeinandi. En Haukur var ekki einn um að vinna til gullverðlauna á mótinu í Seoul 1988 heldur fengum við einnig ein gullverðlaun í sundi en þar var að verki Lilja María Snorradóttir. Þessi frábæra frammistaða þeirra varð til þess að íslenska þjóðin fagnaði ákaft. Söfnum átti sér stað og breytti hún mörgu fyrir fatlaða, meðal annars hjálpaði hún ÍFR við að byggja íþróttahús sitt í Hátúni sem hefur valdið straumhvörfum í aðstöðu til íþróttaiðkunar fatlaðra, enda lét árangurinn ekki á sér standa. Fjölmargar hetjur fylgdu á eftir og strax á næsta Ólympíumóti, í Barcelona 1992, unnum við til margra verðlauna, bæði í sundi og frjálsum íþróttum. Snillingar á borð við Geir Sverrisson, Ólaf Eiríksson, Birki Rúnar Gunnarsson og Kristínu Rós Hákonardóttur vöktu heimsathygli og á Ólympíumóti fyrir þroskahamlaða í Madrid þetta sama ár vann Sigrún Huld Hrafnadóttir til svo margra gullverðlauna að mótshöldurum fannst varla taka því að taka íslenska fánann niður, nema ef vera skyldi vegna fánareglna!

Og árangurinn hélt áfram og frammistaða íslensku þátttakendanna vakti heimsathygli. En var þetta svona auðvelt? Vorum við ekki að keppa við aðrar þjóðir? Hvað var í gangi?

Ástæða þess að ég spyr þessara spurninga er að hið rétta svar er að þetta er ekki eins auðvelt eins og það lítur út fyrir að vera. Hugsanlega er ein skýringin á frammistöðunni að allt hafi hjálpast að, frábærir íþróttamenn, frábærir þjálfarar, frábær aðstaða og utenumhald. En er það nóg? Þarf eitthvað meira til? Margt hefur breyst í íslensku þjóðfélagi síðan íþróttir fatlaðra byrjuðu og er margt til góðs en svo má spyrja um annað. Félagslegi þátturinn hefur breyst og með blöndun í félagslegu tilliti hverfur stundum hvatning og eftirfylgni. Í dag, eftir hrunið mikla, er líka vert að spyrja hvort íþróttir almennt fái þann stuðning sem þjóðfélagið þarf til að byggja upp, bæði andlegt sem líkamlegt atgervi og þá sérstaklega hjá ungu fólki og fötluðu sem á meira og minna allt undir félagslegum stuðningi við að stunda íþróttir. Á sama tíma og aðrar þjóðir stórauка framlög til iðkunar íþróttar fyrir fatlaða og bæta aðstöðu á íþróttasvæðum erum við að dragast aftur úr á því sviði. Skólar hafa úr minna að spila þegar kemur að fötluðum og íþróttum og margir foreldrar og aðstandendur hafa bætt á sig auknum kostnaði og vinnu til að geta haldið úti daglegu starfi.

Í athyglisverði grein sem Katrín Jakobsdóttir, menntamálaráðherra, skrifaði nýlega í Fréttablaðið fjallar hún um ráðstefnu sem haldin var í Reykjavík undir yfirskriftinni **Æskan - Rödd framtíðar**. Þar segir menntamálaráðherra meðal annars:

Ef barnar eru saman niðurstöður frá öllum löndunum kemur fram að íslensk ungmenni taka mestan þátt í íþróttastarfi utan skóla. Þetta á bæði við um hreyfingu utan skipulagðra íþróttafélaga og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi á vegum íþróttafélaganna. Þetta sýnir glöggst hversu viðtæk þátttaka í íþróttastarfi er hér á landi og hversu miklu skiptir að halda vel utan um íþróttaiðkun ungmenna.

Enn fremur segir ráðherra:

Eftir að kreppan skall á haustið 2008 hafa íþróttamál ekki farið varhluta af þeim mikla niðurskurði sem orðið hefur á öllum sviðum opinbers rekstrar. Í fjárlögum í fyrra var niðurskurður í þessum geira í kringum 10% og gerist það á sama tíma og sveitarfélög skera niður, fyrirtæki halda að sér höndum

við styrkveitingar og líklega hefur aldrei verið erfiðara fyrir fjölskyldurnar í landinu að greiða félagsgjöld. Íþróttahreyfingin hefur reitt sig á öflugt net sjálfboðaliða sem hafa haldið uppi starfinu í mörgum félögum og sérsamböndum en stundum gleymist þeirra þáttur þegar rætt er um rekstur íþróttahreyfingarinnar.

Undir þessi orð ráðherra vil ég taka af heilum hug og benda á að þetta á ekki síst við um íþróttir fatlaðra, en þeir þurfa jafnvel fremur en nokkur annar að fá allan þann stuðning sem hægt er að fá og möguleika á að stunda íþróttir með íþróttafélagi og er hver hreyfing nauðsynleg, þeim og samfélaginu til heilla, til að byggja upp hæfari einstaklinga sem þannig geta aukið hæfni sína til að koma sér betur áfram í lífinu og jafnvel minnka kostnað við umönnun og lyf. Til viðbótar kemur svo oft aukinn kostnaður með aðgengi fatlaðs iðkanda sem þarf oft aðstoð við að komast til og frá æfingastað sem og aukna aðstoð við sjálfa æfinguna.

ÍF hefur verið svo lánsamt að flestir samstarfsaðilar þess hafa haldið samstarfinu áfram þannig að helsti niðurskurður fjármagns til starfs ÍF kemur fram í fjárlögum ríkisins, m.a. niðurfelling á framlagi til undirbúnings Ólympíumótsins. Það verður því ekki auðvelt að veita væntanlegum keppendum á Ólympíumóti fatlaðra í London 2012 sömu möguleika og þeim sem gerðu garðinn frægan hér áður fyrr. Það er einlæg von mín að hin fjölmörgu íþróttafélög sem hafa með íþróttir fatlaðra að gera, nái að fjármagna sitt fjölpætta og mikilvæga starf og haldi áfram að sinna því, félagsmönnum og þjóðinni til heilla.

Eins og ávallt eru mörg spennandi og krefjandi verkefni fram undan en á komandi ári ber einna hæst norræna barna- og unglingamótið og Special Olympics leikana. Það eru að vanda miklar væntingar tengdar slíkum viðburðum og óska ég öllum fötluðum íþróttamönnum velfarnaðar, dyggum velunnurum, fórnfúsam sjálfboðaliðum sem og landmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
Iceland Seafood ehf., Köllunarklettsvegi 2
Iceland Travel ehf., Skútuvogi 13a
Iðjubjálfafélag Íslands, Borgartúni 6
Iðnmennt-Iðnú, Brautarholti 8
Iðntré ehf., Draghálsi 10
Ingimundur hf., Pósthólf 5049
Innnes ehf., Fossaleyni 21
Intellecta ehf., Síðumúla 5
Intrum á Íslandi ehf., Laugavegi 97
Isoft ehf., Skeifunni 11
Ísbúð Vesturbæjar ehf., Hagamel 67
Íslandsfundir ehf., Suðurlandsbraut 30
Íslandsstofa, Borgartúni 35
Íslensk endurskoðun ehf., Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íspólar, Köllunarklettsvegi 1
Ís-spor hf., Síðumúla 17
Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkurborgar, Fríkirkjuvegi 11
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
J.S. Gunnarsson hf., Fossaleyni 10
Jens Guðjónsson hf., Síðumúla 35
Jeremías ehf., Hörgshlíð 28
Jón Egilsson lögmannsstofa, Knarrarvogi 4
Jón Sigmundsson Skartgripaverslun hf., Laugavegi 5
JP Lögmenn ehf., Höfðatorgi
Juris - Almenna Lögfræðistofan, Lágmúla 7
K. Norðfjörð ehf., Skipholti 50c
Kaffibarinn ehf., Bergstaðastræti 1
Katólska kirkjan á Íslandi, Túngötu/box 490
Kemi ehf. - www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kemis ehf., Breiðhöfða 15
Kj. Kjartansson hf., Skipholti 35
Kjörgarður, Laugavegi 59
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
KOM Almennatengsl, Borgartúni 20
Konsept ehf., Sporðagrunn 5
Kr. St. lögmannsstofa ehf., Austurstræti 10a
Kraftur hf., Vagnhöfða 1
Krydd og Kaviar ehf., Smiðshöfða 8
Kvika ehf., Bjargarstíg 15
Kvikk þjónustan ehf., Bildshöfða 18 bakhúsi
Lagnalagerinn ehf., Fosshálsi 27
Landslag ehf., Skólavörðustíg 11
Landsnet hf., Gylfaflöt 9
Landssamband kúabænda, Bitruhálsi 1
Landvernd, Skúlatúni 6
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9, Krókhálsi 4
Listasafnið Hótel Holt ehf., Bergstaðastræti 37
Litla bílasalan ehf., Eirhöfða 11 - Bílakjallara
Litsýn ehf., Síðumúla 35
Lífland, Korngröðum 5
Lífstykkiþjáðin ehf., Laugavegi 82
Ljósblík Rafverktakar ehf., Mosarima 45
Loftstökkahreinsun ehf. - sími 893 3397,
Garðhúsum 6
LP-Verk ehf. - Byggingafélag, Kleppsvegi 48
Lúmx ehf., Skipholti 37
Lýsing hf., Ármúla 3
Læknasetrið ehf., Þönglabakka 6 - 3.hæð
Löggildir endurskoðendur ehf., Hverafold 1-3

Lögmannsstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf., Austurstræti 17
Lögver ehf., Ármúla 15
Löndun ehf., Kjarlövogi 21 Box 1517
Margt smátt ehf., Guðríðarstíg 6
Matborðið hf., Bildshöfða 18
Málrameistarar ehf., Logafold 188
Málþing ehf., Ingólfsstræti 3
MD Vélar ehf., Vagnhöfða 12
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf., Kringlunni 8-12
Meðferðarstöð ríkisins Stuðlar, Fossaleyni 17
Mekka Wines & Spirits hf., Tunguhálsi 11
MG ehf., Fiskakvísl 18
Mosaik ehf., Hamarshöfða 4
Múli ehf., Hagamelur 21
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Skipholti 70
Múrþjónusta Braga, Miklubraut 24
Mýta ehf., Álfheimum 17
Nói Siríus hf., Hesthálsi 2-4
Óliudreifing ehf., v/Kleppsmýrarveg
Orkuvirki ehf., Tunguhálsi 3
Ó. Johnsson & Kaaber ehf., Tunguhálsi 1
Óbyggðaðferðir ehf. - www.icesafari.is,
Efstasundi 65
Ólafur Þorsteinsson ehf., Vatnagörðum 4
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
Parlogis hf., Krókhálsi 14
Perlan hf., Öskjuhlíð
Pétur Stefánsson ehf., Vatnsstíg 15 íb.901
PG Þjónusta ehf., Klukkurima 1
Pixlar ehf., Suðurlandsbraut 52
Pípulagnaverktakar ehf., Langholtsvegi 109
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf., Hátúni 10b
Portfarma ehf., Borgartúni 26
Prentsmiðjan Oddi hf., Höfðabakka 3-7
Rafás, Fjarðarási 3
Rafey ehf., Hamrahlið 33
Rafstilling ehf., Dugguvogi 23
Raftíðni ehf., Grandagarði 16
Rafver.is, Skeifunni 3 e-f box 8433
Rafverk sf., Ármúla 40
Rafþjónustan, Klapparbergi 17
Raförinn ehf., Suðurhlíð 35
Rakarastofan sf., Vesturgötu 15
RARIK hf., Bildshöfða 9
Reimaþjónustan - Reimar og Bönd ehf.,
Lynghálsi 11
Reykjavíkúrprófastdæmi eystra, Þönglabakka 5
Rikki Chan ehf., Kringlunni 8-12
Rolf Johansen & co. ehf., Skútuvogi 10a
Ræstivörur ehf., Stangarhyl 4
S.Í.B.S., Síðumúla 6
Safalinn, Dugguvogi 3 bakhúsi
Saumsprettan ehf., Aðalstræti 7
Sálarrannsóknarfélag Íslands,
Garðastræti 8, box 433
Seljakirkja, Hagasel 40
Shalimar, Austurstræti 4
Sigmundur Hannesson hrl, Pósthússtræti 13
Sigurborg ehf., Gylfaflöt 5
Sigurður I. Halldórsson hdl.,
Suðurlandsbraut 8 - 3.hæð
Sigurraf ehf., Stararima 5
Símbær ehf., Þönglabakka 1

Sjálfstæðisflokkurinn, Háaleitisbraut 1
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjóvélar ehf., Skútuvogi 12
Sjóvík ehf., Borgartúni 27
Sjúkraþjálfarinn í Mjódd, Álfabakka 14
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen,
Hraunteigi 14
Skipamiðlarar ehf., Grandagarði 14
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar,
Hrísateigi 19
Sláturfélag Suðurlands, Fosshálsi 1
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins, Skógarhlíð 14
Snerruútgáfan ehf., Skútuvogi 10f
Sportbarinn ehf., Álfheimum 74
Sprinkler-pípulagnir ehf., Bildshöfða 18
SR múr ehf., Breiðuvík 13
Stepp ehf., Ármúla 32
Steyptstöðin ehf., Malarhöfða 10
Stólpi ehf., Klettagörðum 5
Stúdíó Stafn ehf., Ingólfsstræti 6
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, Háaleitisbraut 13
Sundsamband Íslands Íþróttamiðstöðin,
Laugardal
Svanur Ingimundarson málrameistari, Fiskakvísl
13
Sveinsbakarí ehf., Arnarbakka 4-6
Söluturninn Drekin, Njálsgötu 23
Síminn - Ármúla 26
T. ARK teiknistofan ehf., Brautarholti 6
Tannálfur sf., Þingholtsstræti 11
Tannlæknast. Sigurðar Rósarsonar, Síðumúla 15
Tannlæknast. Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar,
Síðumúla 25
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur,
Vínlandsleið 16
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar,
Háaleitisbraut 1
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu, Réttarholtsvegi 3
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
Þönglabakka 8
Tannlæknastofan Glæsibæ, Álfheimum 74
Tannréttingar sf., Snorrabraut 29
Tannsmiðastofa Kristins Sigmarssonar, Nethyl 2c
Tennis- og badminton félag Reykjavíkur,
Gnoðarvogi 1
TGM Ráðgjöf, Ármúla 38
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði,
Keldum v/Vesturlandsveg
Toppfiskur ehf., Fiskislóð 65
Tónastöðin ehf., Skipholti 50d
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1
Trex Höpferðamiðstöðin ehf., Hesthálsi 10
Tryggingamiðlun Íslands ehf., Síðumúla 21
Túnþökupjónustan ehf., Lindarvaði 2
Tölvu- og tækniþjónustan hf., Grensásvegi 8
Umslag ehf., Lágmúla 5
Útfararstofa Íslands ehf., Suðurhlíð 35
Vagnasmiðjan, Eldshöfða 21
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
VATH Verkfr.stofa Aðalsteins Þórðarsonar,
Suðurlandsbraut 10



Séra Guðni Már Harðarson

Til er saga af Hafnfirðingi sem skreið í bikamyrkri á fjórum fótum hringinn í kringum ljósastaur og hafði verið lengi að leita að einhverju við ljósastaurinn þegar maður nokkur gengur að honum og segir: ég sé að þú ert búin að vera leita að einhverju hérna í langan tíma, á ég að hjálpa þér að leita? -Já, takk endilega, ég finn ekki lyklana mína og er að leita að þeim, sko. -Ég skil, hvar varstu þegar misstir þá? -Ég var þarna upp á hólum þegar ég missti þá í grasið,

sagði Hafnfirðingurinn og benti á hólinn. -Bíddu af hverju ertu þá að leita hérna við ljósastaurinn ef þú misstir þá þar?

-Æi, jú þú skilur það er bara svo miklu betra ljós hérna, það er svo erfitt og leiðinlegt að leita þar, en svo auðvelt og þægilegt að leita í ljósið.

Við leitum öll í ljósið, finnst gott að njóta birtunnar. Alla sína tíð hefur manneskjan leitað í ljósið. Myrkrið víkur fyrir ljósinu, stenst ekki ljósið, sem bægir því frá. Við finnum þetta sterkt nú þegar myrkustu dagar ársins standa yfir. Jólaljósin lýsa upp skammdegið og veita okkur aukna birtu.

Það var líka mikil birta á hinum fyrstu jólum, móðirinn unga hjúfraði barnið að sér og meðtók hlýju þess, andardrátt og kærleika. Barnið sem Davíð Stefánsson orti síðar um: Frá þínum ástareldi fá allir heimar ljós.

Eigi að síður er okkur svo tamt að njóta ekki ljóssins, að glæða ekki logann. Það sést best á örlögum litla barnsins sem

fæddist í jötnunni, því síðar átti eftir að krossfesta sakleysið, birtuna og vonina.

En því lauk ekki á krossinum, heldur í upprisunni, sigri lífsins, sigri ljóssins. Friðarhöfðinginn, undraráðgjafinn, vann sigur á myrkrinu, á dauðanum, vonleysinu og óttanum.

Hátíð ljóss og friðar lýsir okkur veg réttlætis og góðra verka. „Því hver sem fylgir mér mun ekki ganga í myrkri heldur hafa ljós lífsins“, segir Jesús.

Hafnfirðingurinn sótti í ljósið en bar það ekki áfram út í myrkrið þar sem vandi hans lá. Okkar hlutverk hér á jörðinni er að vita af ljósi Guðs og bera það áfram þar sem vandinn liggur, leita hins týnda með ljósi Guðs og kærleika.

Guð gefi okkur öllum náð til þess.

Guðni Már Harðarson

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



SB TRANSPORT
bus company



Alþýðusamband Íslands



Lindi



MÁLNINGARMIÐSTÖÐIN
Próstur Guðjónsson
Málameistari
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri



Starfsmenn Össurar hlupu til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra

Góð stemming myndaðist í Reykjavíkumaraþoninu hjá starfsmönnum Össurar þegar þeir lögðu af stað í hlaupið í ágústlok á þessu ári. Um 70 starfsmenn skráðu sig til þátttöku. Alls 14 starfsmenn tóku þátt í hálfmaraþoni, 39 í 10 km, 16 í skemmtiskokki og fjöldamargir hlupu með börnum sínum í Latabæjarhlaupinu. Í heildina hlupu starfsmennirnir 799 kílómetra. Af hverjum kílómetra sem hlaupinn var runnu 500 krónur til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra og söfnuðust alls 399.500 krónur.

Einnig tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu fimm afreksmenn í íþróttum, sem allir nota vörur frá Össuri, og stoðtækjafræðingarnir þeirra. Þar á meðal var Richard Whitehead sem hlaupið hefur undir 3 tímum í heilu maraþoni. Það var frábær hvatning fyrir starfsfólk Össurar að heyra sögur þeirra og hlaupa með þeim í Reykjavíkumaraþoninu.

Íþróttasamband fatlaðra vill koma á framfæri innilegu þakklæti til starfsmanna Össurar en fyrirtækið er einn af aðalstyrktaraðilum sambandsins. Það var svo framkvæmdastjóri afreks- og fjármálasviðs ÍF, Ólafur Magnússon, sem tók við styrknum úr hendi Sigurborgar Arnarsdóttur, tengiliðar fjárfesta Össurar.

Það voru fleiri en Össur sem létu til sín taka í maraþoninu til handa ÍF. Knattspyrnukonan Elín Pálmadóttir úr Mosfellsbæ, sem stundar nám í Bandaríkjunum, hljóp 10 km í nafni ÍF og safnaði þar 9000 krónum handa sambandinu. Við þökkum Elínu kærlega fyrir framlagið.



VIÐ HJÁLPUM FÓLKI AÐ LIFA LÍFINU TIL FULLS



WWW.OSSUR.COM

Life Without Limitations®

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Vátryggingafélag Íslands hf., Ármúla 3
VDO - verkstæði ehf., Borgartúni 36
Veggsport ehf., Stórhöfða 17
Veðiþjónustan Strengir, Smáraríma 30
Verkfræðistofa Stanleys Pálssonar hf., Krókhálsi 3
Verkfræðistofan Fjölás ehf., Borgartúni 20
Verkfræðistofan LH-tækni ehf., Mörkinni 6
Verkfræðistofan VIK ehf., Laugavegi 164, 2. hæð
Verksýn ehf., Síðumúla 1
Vernd - Fangahjálpi, Laugateigi 19
Verslunartækni ehf., Draghálsi 4
Verslunin Friða frænka ehf., Vesturgötu 3
Verslunin Rangá sf., Skipasundi 56
Verkís hf., Ármúla 4
Vélasalan ehf., Klettagötum 25
Vélavíðgerðir ehf., Fiskislöð 81
Vélmark ehf. - S:8919933, Efstasundi 3
Vélvík ehf., Höfðabakka 1
Vilhjálmsson sf., Sundaborg 1
Víkingslóðir - Ferðaskrifstofan, Fannafold 165
Víkuvagnar ehf., Dverghöfða 27
Vínberid, Laugavegi 43
VR, Kringlunni 7
VR-5 ehf., Vagnhöfða 5
Waldorfgrunnskólinn Sólstafr, Hraunbergi 12
Wilsons Pizza ehf., Gnoðarvogi 44
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Þ G Verktakar ehf., Fossaleyni 16
Þín verslun ehf., Hagamel 39
Þórsútgáfan ehf., Hjarðarhaga 26
Þórtak ehf., Brúnastöðum 73
Þrep ehf. - Endurskoðun, Skipholti 50b
Þvottahús A. Smith ehf., Bergstaðastræti 52
Ögurvík hf., Týsgötu 1

Seltjarnarnes
About Fish Íslandi ehf., Austurströnd 3
Íþróttafélagið Gróttu, Suðurströnd 8
Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar ehf., Eiðistorgi 15
Vökvatæki ehf., Byggðörðum 5
Önn Verkfræðistofa ehf., Eiðistorgi 15

Vogar
Café Blue - Blátt ehf., Kirkjugerði 15
Kvenfélagið Fjóra, Leirdal 12
V.P. Vélaverkstæðið ehf., lðndal 6

Kópavogur
Aalborg Portland á Íslandi hf., Bæjarlind 4
Allianz hf., Digranesvegi 1
Allt mögulegt ehf., Engihjalla 11
Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason, Fellasmára 3
Arnardalur sf., Þinghólsbraut 58
Arnarljós, Laugalind 6
Ásborg sf., Smiðjuvegi 11
Bakkabros ehf. - Tannsmiðaverkstæði, Hamraborg 5
Bifreiðaverkstæðið Toppur, Skemmuvegi 34 bleik gata
Bílalakk ehf., Skemmuvegi 14 blá gata
Bílamarkaðurinn, Smiðjuvegi 46 gul gata
Bílar og tjón ehf., Skemmuvegi 44m bleik gata
Bílaþvottastöðin Löður ehf., Bæjarlind 2
Bílhúsið ehf., Smiðjuvegi 60 rauð gata
Bjarni Runólfsson, Álfatúni 13
Blikkform ehf., Smiðjuvegi 52 rauð gata

Body Shop, Dalvegi 16d, box 375
Bókasafn Kópavogs, Hamraborg 6a
BSA Varahlutir ehf., Smiðjuvegi 4a
Byggðþjónustan, bókhald og ráðgjöf, Auðbrekku 22 box 97
Cafe Catalína, Hamraborg 11
Debenhams Smáralind, Hagasmára 1
DK Hugbúnaður, Hlíðasmára 17
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands, Hlíðasmára 8
EK Kennsla & Þjónusta ehf., Goðakór 1
Ergo Lögmenn sf., Smáratorgi 3
Eyfeld ehf., Hlíðarsmára 13
Félagsþjónusta Kópavogs, Fannborg 4
Fiskbúðin, Hófgerði 30
Fiskbúðin okkar, Smiðjuvegi 10
Fjölvirki ehf., Digranesvegi 32
FOCAL Software & Consulting, Hlíðasmára 14
Fríkirkjan Vegurinn, Smiðjuvegi 5
Frostmark ehf., Dalvegi 4
Grasavinafélagið Gunnarshólma, Gunnarshólma
Hafið - Fiskiprinsinn, Hlíðasmára 8
Hellur og garðar ehf., Kjarrhólma 34
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Íslenskt marfang ehf., Bæjarlind 6
Járnsmiðja Óðins ehf., Smiðjuvegi 4b
Klukkan verslun, Hamraborg 10
Kraftvélar ehf., Dalvegi 6-8
Kriunes ehf., Kriunesi v. Elliðavatn
Ljós og lausnir ehf. rafverktakar, Lómasölum 19
Ljósvakinn ehf., Vesturvör 30b
Lögmennsstofa SS ehf., Hamraborg 10
Lögmenn Bæjarhrauni 8, Fellahvarfi 7
Mecca Spa ehf., Nýbýlavegi 24
Modelskartgripir, Suðurbraut 9
Point á Íslandi ehf., Hlíðasmára 10
Púst ehf., Smiðjuvegi 50 rauð gata
Rafbraut ehf., Dalvegi 16b
Rafheimilið ehf., Hjallabrekku 16
Rafholt ehf., Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun ehf., Ögurvharfi 8
Rafport ehf., Nýbýlavegi 14
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar, Kársnesbraut 106
Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu, Hamraborg 9
Samval ehf., Roðasölum 14
Sláttuvélamarkaðurinn Verklaginn ehf., Smiðjuvegi 11e
Smári söluturn, Dalvegi 16c
Smurstöðin ehf. - Sími 554 3430, Dalvegi 16a
Snælandsskóli, v/Viðgrund
Sólsteinar ehf., Kársnesbraut 98
Suðurverk hf., Hlíðarsmára 11
Sp. Verktakar ehf., Álnakór 10
Tannlæknastofa Jóhönnu B. Bjarnadóttur, Smáratorgi 3
Tannlæknastofa Láru I. Ólafsdóttur, Hamraborg 9
Vaki - Fiskeldiskerfi hf., Akralind 4
Varmi ehf., Auðbrekku 14
Vegamálun ehf., Ennishvarfi 15a
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf., Nýbýlavegi 32

Verkfræðistofan Hamraborg, Hamraborg 10
Vetrarsól ehf., Askalind 4
Vélaleiga Auberts, Hlíðarhjalli 7
Vidd ehf., Bæjarlind 4
Ýmus ehf. heildverslun, Dalbrekku 28
Þakpappaþjónustan ehf., Lautarsmára 1
Þorvar Hafsteinsson, Guláþing 66
Öryggismiðstöð Íslands hf., Askalind 1

Garðabær
Árvík hf., Garðatorgi 3 box 272
Blikksmiðja Benna J., Lyngási 11
Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi 7
Dráttarbílar ehf., Skeiðarási 4
Garðabær, Garðatorgi 7
Hafnasandur hf., Birkíási 36
Hannes Arnórsson ehf., Móafliót 41
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf., Birkihæð 1
IKEA - Miklatorg hf., Kaupþúni 4
Kvótabankinn ehf., Heiðarlundi 1
Latibær ehf., Miðhrauni 4
Loftorka ehf., Miðhrauni 10
Læknatorg sf., Garðatorgi 7
Matvælatækni ehf., Lyngási 18
Nýbarði hjólbarðaverkstæði, Lyngási 8
Rafboði ehf., Skeiðarási 3
Raftækniþjónusta Trausta ehf., Lyngási 14
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar, Garðatorgi 3
Teknis ehf., Miðhrauni 8
Ungmennafélagið Stjarnan, Stjörnuheimilinu v/ Ásgarð
Vefur ehf., Hagaflöt 2
Öryggisgirðingar ehf., Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Alpark ehf. - Parketþjónusta, Miðvangi 110
Batterið ehf., Trönuhrauni 1
Blikksmiði ehf., Melabraut 28
Bókasafn v/Flensborgarskóla, Brekkugötu
Byggingafélagið Sandfell ehf., Reykjavíkurvegi 66
DS lausnir ehf., Rauðhelli 5
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín, Fjarðargötu 13-15
Fasteignasalan Hraunhamar ehf., Bæjarhrauni 10
Fiskvinnslan Útvík ehf., Eyrartröð 7-9
Fínþússning ehf., Rauðhelli 13
Fjarðarbakari ehf., Dalshrauni 13
Fjarðargrjót ehf., Furuhlíð 4
Fjarðarkaup ehf., Hólshrauni 1
Fjörukráin ehf., Strandgötu 55
Flúrlampar hf., Kaplahrauni 20
Fókus - Vel að merkja ehf., Vallarbyggð 8
Fura málmendurvinnslan ehf., Hringhelli 3
Gamla Vínhúsið - A. Hansen, Vesturgötu 4 box 45
H. Jacobsen ehf., Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf., Brekkutröð 1
Heildverslun Cristel Johansen, Lindarbergi 4
Héðinn Schindler lyftur hf., Gjótuhrauni 4
Hjólaspættur ehf., Bæjarhrauni 22
Hvalur hf., Reykjav.vegi 48 box 233
Hyggir hf., Reykjavíkurvegi 66
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Hönnunarhúsið ehf., Bæjarhrauni 2
Ís-rör ehf., Hringhelli 12
Kjarnamúr ehf., Álfholti 48

Erlingur Þ. Jóhannsson



*Kveðja: Erlingur Þ. Jóhannsson,
f. 10.10.1944 – d. 27.11.2010*

Nú höfum við kvatt, allt of snemma, öðlingsmanninn Erling Þ. Jóhannsson, fyrrverandi íþróttafulltrúa Reykjavíkur og landsliðsþjálfara Íþróttasambands fatlaðra í sundi til margra ára.

Aðkomu hans að málefnum fatlaðra má rekja allt aftur til ársins 1978 en hann var einn af frumkvöðlum íþróttatfatlaðra hér á landi. Það var svo árið 1996 sem hann gekk til liðs við stjórn ÍF og sat í stjórn sambandsins allt til ársins 2009. Erlingur var mótsstjóri á Nýárssundmóti fatlaðra barna og unglunga frá upphafi árið 1984 til 2010. Hann þjálfaði ótalda afreksmenn í sundi um árabil og trúlega var árangur íslenskra sundmanna á Ólympíumótunum í Seoul 1988, Barcelona 1992 og Atlanta 1996 hápunktur hans farsæla starfs fyrir Íþróttasamband fatlaðra. Hann var alla tíð vakinn og sofinn yfir velferð skjólstaðinga sinna, jafnt í keppni sem utan, einstaklega minnugur og ráðagóður og því næstum hægt að fletta upp í honum ef vantaði upplýsingar. Erlingur var framsýnn og réttssýnn og fólk hlustaði á það sem hann hafði fram að færa. Það er mikill sjónarsviptir að manni eins og Erlingi Þ. Jóhannssyni, hans verður sárt saknað.



Erlingur var gæfumaður í sínu einkalífi og naut ómælds stuðnings eiginkonu sinnar, Hrafnhildar, í öllum sínum störfum fyrir íþróttir fatlaðra. Þau hjónin áttu sinn sælureit vestur í Miklaholtshreppi á Snæfellsnesi þar sem þau nutu þess að rækta og byggja upp af útsjónarsemi og smekkvísi en þar höfðu þau ráðgert að dvelja saman löngum stundum við starfslok. Mennirnir áætla en guð ræður.

Að leiðarlokum vil ég, fyrir hönd Íþróttasambands fatlaðra, þakka Erlingi Þ. Jóhannssyni áralanga samfylgd og hans óeigingjarna og fórnfusa starf og sendi eiginkonu hans, Hrafnhildi Hámundardóttur, einkasyninum Jóhanni og Lise konu hans, hugheilar samúðarkveðjur.

Blessuð sé minning Erlings Þ. Jóhannssonar.

**Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður Íþróttasambands fatlaðra**



Sveinn Áki ásamt stjórn Velferðarsjóðs barna og Kára Stefánssyni forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar.

Sveinn Áki handhafi Barnamenningarverðlaunanna 2010

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður Íþróttasambands fatlaðra, hlaut Barnamenningarverðlaun Velferðarsjóðs barna árið 2010 fyrir öflugt starf í þágu barna og ungmenna. Verðlaunaféð, tvær milljónir króna, verður nýtt til að efla enn frekar starfsemi ÍF. Þá voru veittir fleiri styrkir úr Velferðarsjóðnum og námu þeir alls sjö milljónum króna.

Það var Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, sem afhenti Sveini Áka verðlaunin við hátíðlega athöfn í Iðnó í byrjun desembermánaðar. Frá því að Íslensk erfðagreining stofnaði Velferðarsjóð barna fyrir tíu árum hefur verið úthlutað úr honum yfir 600 milljónum króna.

Sveinn Áki notaði tækifærið í Iðnó og tileinkaði verðlaunin öllum þjálfurum aðildarfélaga ÍF og annarra félaga. Hann vildi með þessu þakka þeim fyrir þeirra framlag til að gera börn með fötlun sem stunda íþróttir að hæfileikaríkum einstaklingum og afreksmönnum.

Markmið Velferðarsjóðs barna er að hlúa að velferð og hagsmunamálum barna á Íslandi, m.a. með fjárframlögum til heilbrigðis-, velferðar-, og menntamála og samtaka og félaga á Íslandi sem hafa velferð og lækningar barna að megintilgangi.



HVER ER EFTIRLÆTIS TALAN ÞÍN?

Leyfðu þér smá Lottó!





Texti: Jón Björn Ólafsson

Þú verður aldrei góður sundmaður -En þú getur orðið góður hlaupari

Haukur Gunnarsson er einn þeirra fötluðu íþróttamanna sem ruddu brautina, frumkvöðull og keppismaður mikill sem unnið hefur til fjölda verðlauna í frjálsum íþróttum á risamótunum þremur, Ólympíu-, heims-, og Evrópumeistaramótum. Haukur hefur tekið fram keppnissskónna í frjálsum á nýjan leik og það undir merkjum Suðra á Selfossi en Haukur gerði garðinn fyrst frægan með ÍFR þar sem hann var bæði iðkandi og þjálfari.

Hvati ræddi við Hauk og fór yfir ferilinn með kappanum sem lætur aldrei deigan síga og hefur sterkar skoðanir á hlutunum.

Arnór Pétursson gafst ekki upp

„Um átta ára aldurinn hófst íþróttiferillinn, ég var að leika mér í fótbolta með knattspyrnufélaginu Leikni í Breiðholti, þar hófst þetta allt

saman og ég var bara eins og hvert annað barn og var lengi vel í fótbolta,“ sagði þessi kraftmikli þriggja barna faðir sem er fæddur og uppalinn á mölinni í Reykjavík. Fötlun haus er CP-lömun og keppti hann ávallt í flokki T37 í frjálsum íþróttum. „Það var ekki fyrr en í svona fjórða eða fimmta flokki sem ég fann að ég var að dragast aftur úr í fótboltanum, ég var það ungur að ég bara áttaði mig ekki á því hvað var í gangi. Í þriðja flokki kom þetta betur í ljós þegar ég var ekki valinn í 22 manna lið félagsins, þá sá maður svart á hvítu í hvað stefndi,“ sagði Haukur og þá leið ekki á löngu uns Arnór nokkur Pétursson, einn frumkvöðlanna í íþróttum fatlaðra á Íslandi, tók upp tólið og hafði samband við Hauk og fjölskyldu hans.

„Arnór hafði eitthvað heyrt af mér og hafði samband við foreldra mína, þetta

var 1980 og hann vildi fá mig á æfingar hjá ÍFR en ég sagði nei í fyrstu því ég var enn á þeirri skoðun að ég gæti verið í fótbolta ófatlaðra. Ég upplifði þetta bara svona, ég vildi bara vera í íþróttum með ófötludum en sem betur fer gafst Arnór ekki upp og hringdi aftur að ári liðnu. Arnór kom í tvígang heim til mín og í annað skiptið sló ég til. Eins og flestir fatlaðir þá byrjaði ég í boccia og við Arnór vorum saman í sveit, hann vantaði góðan mann með sér svo þannig hófst þetta allt saman,“ sagði Haukur um fyrstu skrefin sín á glæstum íþróttuferlinum.

„Á þessum tíma vissi ég ekkert um íþróttir fatlaðra enda ÍF aðeins tveggja ára gamalt þegar ég legg af stað. Fyrstu árin var ég að þreifa fyrir mér, var í boccia, borðtennis og sundi. Ég æfði gríðarlega mikið hjá Erlingi Jóhannssyni í sundinu hjá ÍFR en ég kunni aldrei

að synda, sund var ekki mín grein og Erlingur hafði kjark til að segja við mig: Þú verður aldrei góður sundmaður en þú getur orðið góður hlaupari. Erlingur sá alveg hvað ég gat og gat ekki, hann skýrði bara stöðuna fyrir mér eins og hún var. Þó að við Kristín Rós Hákonardóttir værum með sömu fötlun þá var hún ekki sambærileg innan sundíþróttarinnar,“ sagði Haukur sem var leiddur inn á rétta braut af Ásgeiri Eliassyni heitnum, einum ástsælasta knattspyrnuþjálfara þjóðarinnar

„Ásgeir var íþróttakennarinn minn í skóla. Dag einn í leikfimi áttum við að taka próf í fimleikum og það sem var lagt fyrir okkur var mér ofviða. Ég spurði Ásgeir hvort hann gæti ekki lagt fyrir mig annað próf og þá dró hann mig inn á Leiknisvöll þar sem í dag er gervigras en var áður hlaupabraut. Ásgeir lét mig taka 800 metra hlaup í staðinn fyrir fimleikaprófið. Ég man ekki tímann en ég náði prófinu og gerði það á góðum tíma. Ásgeir sagði við mig eftir hlaupið: Ég held að þú sért búinn að finna þína grein, hættu í fótbolta og farðu í frjálsar!“

Þessi orð lét íþróttakennarinn og knattspyrnuþjálfarinn góðkunni falla árið 1983. Skömmu síðar var Haukur kominn inn á norrænt barna- og unglingamót að tilstuðlan Markúsar Einarssonar, þáverandi framkvæmdastjóra ÍF. „Ég vann allar greinarnar sem ég tók þátt í á barna- og unglingamótinu og ári seinna var ég kominn inn á Ólympíumót fatlaðra í New York í Bandaríkjunum, óæfður þannig lagað og óundirbúinn. Ég var ekki byrjaður neitt að ráði í frjálsum,“ sagði Haukur en kom þó ekki tómhentur vestan frá Ameríku.

Ólympíuferillinn: Upphaf og endir í Ameríku

Árið 1984 hélt Haukur til keppni á Ólympíumóti fatlaðra í New York í Bandaríkjunum. Keppnismaðurinn mikli kom heim með tvenn bronsverðlaun, í 200 og 400 metra hlaupi. „Eftir þetta

mót leitaði ég uppi þjálfarann Stefán Jóhannsson hjá Ármanni. Hann hlúði að mér og passaði upp á mig næstu fjögur árin sem varð til þess að ég varð Ólympíumeistari árið 1988. Þennan tíma æfði ég hjá Ármanni en keppti undir merkjum ÍFR á mótum fatlaðra,“ sagði Haukur sem kom sterkur inn á Ólympíumótið 1988 sem þá fór fram í Seoul í Suður-Kóreu. „Í Seoul kom fyrsta Ólympíugullið og svo vann ég tvenn bronsverðlaun á þessu sama móti,“ sagði Haukur en gullverðlaunin komu öllum á óvart!

„1988 var toppurinn á ferlinum, gullið í 100 metra hlaupinu í Seoul kom öllum á óvart. Það vissu allir að ég gæti hlaupið en ég var alltaf mjög seinn í upphafi hlaupanna, var seinn af stað. Markús Einarsson, þáverandi framkvæmdastjóri ÍF, var með einu upptökuvélina í okkar hóp en hann varð svo spenntur að á lokspretti hlaupsins grýtti hann vélinni frá sér í öllum spenningnum svo það eru ekki til neinar myndir frá þessu afreki,“ sagði Haukur og hló og ekki víst að ljósmynd eða annað myndefni þurfi fyrir Hauk enda atvikið ljóslifandi í hans huga.

„Það var Frakki í flokknum sem var á undan mér fyrstu 50 metrana en þegar 30 metrar voru eftir fer ég að ná honum og sting mér framúr á marklínu, tíminn 12,88 sekúndur. Þetta var toppurinn og ég held að þetta hafi haft mjög mikil áhrif í íþróttum fatlaðra. Við Lilja M. Snorradóttir unnum til gullverðlauna á þessu móti og ég vil meina að þessi árangur hafi m.a. haft það í för með sér að verulegur skriður komst á byggingu íþróttahúss ÍFR sem þá hafði aðeins verið grunnur í einhver 4-5 ár. Með þessum tvennum gullverðlaunum okkar Lilju vil ég meina að fólk hafi séð þörfina á bættri aðstöðu.

Næstu fjögur árin fóru í þrotlausar æfingar en nýr íþróttamaður steig fram og einokun tók yfir í flokki Hauks. „Á tímanum milli leikanna í Seoul og svo leikanna í Barcelona árið 1992 komu margir nýir íþróttamenn inn í minn flokk og einn þeirra var Þjóðverjinn Peter



Haber. Hann átti að mínu mati og margra annarra ekki heima í flokki T37. Þegar flest hlaup fóru fram var Haber jafnan kominn í mark 30-40 metrum á undan öllum öðrum. Kætur voru lagðar fram og flokkun Haber jafnvel kærð á sínum tíma og þetta hafði neikvæð áhrif á alla í flokknum, margir hættu eða gáfust upp því Haber var búinn að vinna allar hlaupagreinar fyrirfram. Við töldum margir að Haber ætti heima í flokki T38 en það fékkst aldrei leiðrétt,“ sagði Haukur sem vann til bronsverðlauna í Barcelona í 200 metra hlaupi. Síðasta Ólympíumót Hauks var í Atlanta árið 1996 en þar varð hann sjötti í öllum sínum greinum, 100 og 200 metra hlaupi og í langstökki.

Með ónýta fjölmiðla fáum við ekki viðurkenningu!

Árin 1986, 87 og 88 var Haukur útnefndur íþróttamaður ársins hjá Íþróttasambandi fatlaðra. 1988 var hann einnig útnefndur íþróttamaður DV og hafnaði í 3. sætinu í kjöri á íþróttamanni ársins hjá Samtökum íþróttasamtökanna. „Við höfum ekki náð herra í þessu kjöri en þetta þriðja sæti og það er alveg óskiljanlegt. Þetta ár var Einar Vilhjálmsson valinn íþróttamaður ársins og ég man að það var mikil umræða um af hverju hann hefði fengið þennan titil en ekki ég. Þetta var mikið rætt og

menn áttu bágð með að bera þetta saman, hann vann eitt mót á þessu ári sem voru heimsleikar í Finnlandi en kemst ekki í úrslit í Seoul,“ sagði Haukur sem var snortinn yfir því að hafa náð þetta langt í kjörinu.

„Á þessum tíma var ég vissulega hvolpur og allt það, Einar Vilhjálmsson og Bjarni Friðriksson höfnuðu í sætunum fyrir ofan mig og það var mikill heiður að vera í flokki með þessum köppum. Ég mátti bara vera ánægður með afrekið en þegar maður horfir til baka þá getur maður ekki orðið annað en vonsvikinn þegar maður sér fatlaða íþróttamenn sem náðu betri árangri en ég en komast ekki herra en í 5. sæti í kjöri á íþróttamanni ársins,“ sagði Haukur og herðir enn róðurinn í þessu máli.

„Á heildina litið og fyrir utan þetta ár 1988 þá áttu Kristín Rós og Ólafur Eiríksson fyrir löngu að hafa orðið íþróttamenn ársins eða að minnsta kosti náð upp í annað sæti ef það ætti að vera eitthvert samræmi í þessu kjöri. Fatlaðir íþróttamenn verða aldrei viðurkenndir til jafns á við ófatlaða íþróttamenn á meðan við erum með ónýta fjölmiðla! Þeir fjalla bara um tvær til þrjár íþróttagreinar og ég sagði það þegar ég hafnaði í þriðja sæti í kjörinu 1988 að við myndum aldrei eignast íþróttamann ársins og líklega myndi enginn komast ofar en ég í kjörinu.“

Skapmaðurinn lítur til framtíðar

„Ég er mikill skapmaður, jafnvel landsfrægur fyrir skapið mitt en það hjálpaði mér mikið í íþróttum. Á íþróttarárum mínum var ég feiminn strákur en brjáláður í íþróttinni minni, enn þann dag í dag er ég með skap og læt oft skoðanir mínar í ljós. Það er nú einmitt þannig með íþróttirnar að þú verður að vera með skap í þetta, ef það er ekki til þá gengur dæmið ekki upp,“ sagði Haukur en bætti því jafnframt við að þó að skapið sé til staðar verði umhverfið einnig að vera rétt.

„Ég var í þrotlausum æfingum hjá Stebba og hann passaði upp á mig og á stóran þátt í að ég náði þessum árangri



og ég hefði aldrei náð þessu nema með aðildarfélögum ófatlaðra. Þjónustan er virkilega góð hjá aðildarfélögum ÍF en þegar þjónustan þarf að byggjast á meiri einstaklingsþjónustu og sífellt að kafa dýpra ofan í íþróttina þá verður maður að fá meiri aðstoð,“ sagði Haukur sem meðal annars fékk efnilegan fatlaðan íþróttamann upp í hendurnar og benti honum á úrræði annars staðar en undir hatti fatlaðra íþróttafélaga.

„Ég var að þjálfa fatlaða stelpu hjá ÍFR, fékk þar óvænta sendingu sem heitir Ingeborg Eide Garðarsdóttir sem í dag er eitt mesta efnið í frjálsum íþróttum fatlaðra sem við höfum nokkurn tíman átt og ég vona svo sannarlega að það verði hlúð að henni eins og okkur sem vorum á toppnum hér fyrr og jafnvel betur! Þessi stúlka kom til mín á æfingu og ég sagði strax við móður hennar að ég gæti ekki boðið henni sömu þjónustu og ófötluðum, þetta sagði ég því ég sá strax hæfileikana, möguleikana sem hún býr yfir. Að æfa á afrekssviði er ekki það sama hjá fötluðum og ófötluðum. Ég benti henni á Silju Úlfarsdóttur og FH og síðan þá hefur Ingeborg verið þar og er t.d. núna búin að vinna sín fyrstu verðlaun á erlendum vettvangi, aðeins 15 ára gömul. Þó það sé gott að æfa hjá fötluðum þá er ekki sama þjónustan í boði og hjá ófötluðum, áskoranirnar stækka í aðildarfélögum ófatlaðra og á

því þarf maður að halda til að ná lengra,“ sagði Haukur og bætti við að þótt oft hafi verið kalt á toppnum hafi það jafnframt verið gefandi.

„Það var vissulega oft einmanalegt að vera að harka í þessu en ég kynntist fullt af fólki. Íþróttirnar hjálpuðu mér að eignast marga vini. Ég var svolítið einn og utan við mig í skóla og vinafár en íþróttirnar höfðu gríðarleg áhrif á félagsfærni mína.“

Hvað viltu segja við fötluð ungmenni í dag

„Ég hef komið á Reykjalund og heyrð frásagnir ungmenna af því hvað þau eru að gera í dag og mér var svolítið brugðið. Niðurstaðan er sú að okkur skortir fleiri hreyfihamlaða í íþróttir, það er alveg ljóst. Íþróttafélögin fá fleiri þroskahamlaða inn á borð til sín, sem er jákvætt, en okkur skortir hreyfihamlaða. Hvar þeir eru vitum við ekki en mig grunar að áhuginn sé ekki til staðar hjá ungu hreyfihömluðu fólki. Ég held að þau hafi bara önnur áhugamál, vilji umgangast ófatlaða og áhuginn liggur annars staðar en áður. Auðvitað er hægt að hafa önnur áhugamál en íþróttir en fatlaðir verða að umgangast fatlaða jafnt sem ófatlaða. Þau eru sennilega föst við tölvu og mér finnst það sorglegt. Af þessum sökum verða þau hreyfingarlaus

og rýrna. Þetta hefur allt áhrif enda væri ég í stól eða með staf ef ég hefði ekki haft íþróttirnar. Hvort sem það eru þroska- eða hreyfðömluð ungmenni legg ég til að þau ýti frá sér tölvunni og fari að hugsa betur um sig, fari út úr húsinu.“

Enn á fullu í dag

Haukur er 44 ára gamall í dag en slær ekki slöku við í líkamsræktinni. Hann æfir daglega og hugsar vel um skrokkinn. „1996-2000 hreyfði ég mig nánast ekki neitt, ég fékk eiginlega upp í kok og tók þá ákvörðun að hvíla mig á öllum íþróttum en svo fór ég á Norðurlandamótið í boccia árið 2000, að mig minnir, í Danmörku en Ludvig Guðmundsson, læknir ÍF, benti mér þá á að ég hafði rýrnað um c.a. 60% og sagði að ég þyrfti að gera eitthvað í málinu því annars gæti ég lent í hjólastól eða þurft að ganga við hækjur. Þetta gerði það að verkum að ég keypti mér kort í World Class og hef verið þar síðasta áratuginn fimm sinnum í viku. Mér líður illa ef ég hreyfi mig ekki reglulega, ég tók mér smá pásu á dögnum og fann virkilega fyrir því svo hreyfingin er orðin að hálfgerði fíkn hjá manni. Málið er einfalt, sem fatlaður eða ófatlaður einstaklingur verður þú að hugsa um skrokkinn!

Við stöndum í kynslóðaskiptum

Aðspurður hvort íþróttir fatlaðra á Íslandi væru að gefa eftir, meðal annars með tilliti til þess að engin verðlaun unnust á Ólympíumótinu í Peking, svaraði Haukur: „Nei, við erum að



ganga í gegnum kynslóðaskipti og það tekur bara tíma. Við getum gefið okkur það að við vinnum kannski ekki til verðlauna 2012 en við skulum horfa björtum augum til 2016. Við stöndum frammi fyrir kynslóðaskiptum í íþróttum fatlaðra á Íslandi og við þurfum bara að hlúa að þeim, gefa þeim tíma til að þroskast, þau koma á endanum og ég segi að hugsanlega verður 2012 ekkert afreksár en við skulum ekki afskrifa hið óvænta eins og gerðist 88,“ sagði Haukur og brosti sællar minningar. „Við skulum átta okkur á því að ef við höldum þessum krökkum við efnið þá verðum við fyrirferðamikil 2016. Við eigum að sýna þolinmæði.“

„Í dag er ég bocciabjálfi hjá Suðra á Selfossi. Ástæðan fyrir þessum skiptum mínum var einföld, snillingarnir og systurnar, Hulda, Sigríður og María höfðu gríðarleg áhrif á þessa ákvörðun mína enda geislar af þeim. Ég vildi prófa mig áfram, fara til þeirra og hjálpa þeim með minni reynslu,“ sagði Haukur sem einnig keppir undir merkjum Suðra í dag. Haukur er einn þeirra sem getur ekki hætt. Hann má eiginlega ekki hætta eins og þegar hefur komið fram, heilsa hans og velferð er í húfi.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra





Texti og myndir: Kristín Guðmundsdóttir

Heimsmeistaramót fatlaðra í sundi 14. – 21. ágúst 2010

Það var hress og spennur þrettán manna hópur sem hélt afstað með flugi til Amsterdam þann 14. ágúst. Hópin skipuðu Aníta Ósk Hrafnisdóttir, Firði; Kolbrún Alda Stefánsdóttir, Firði; Sonja Sigurðardóttir, ÍFR; Anna Kristín Jensdóttir, ÍFR; Hjörtur Már Ingvarsson, ÍFR; Eypór Þrastarson, ÍFR/KR; Jón Margeir Sverrisson, Ösp/Sunddeild Fjölnis. Ragnar Magnússon, Firði og Pálmi Guðlaugsson, Firði/Sunddeild Fjölnis. Þjálfarar og aðstoðarmenn í ferðinni voru: Rúnar Arnarson, Helena Ingimundardóttir og Hjördís Klara Hjartardóttir.

Á flugvellinum var tekið á mótí okkur og ferðinni haldið áfram í rútu til Eindhoven þar sem hópurinn dvaldi næstu 7 daga. Gist var á fínu hóteli í göngufæri við laugina, Pieter van den

Hoogenband swimming stadium, þar sem heimsmeistaramótið í sundi fór fram.

Eins og oft vill verða í keppnisferðum snýst dagurinn um að „borða, synda og sofa“ þannig að fyrsta máltíð hópsins var á veitingastað hótelsins og síðan kom hópurinn sér fyrir á hótelinu. Seinni partinn var haldið út í laug, aðstæður skoðaðar og kvöldmatur borðaður. Næstu dagar fóru í æfingar og að kanna nánasta umhverfi. Glæsileg opnunaráttíð fór fram á laugardeginum þar sem Pálmi Guðlaugsson var fánaberi Íslands.

Næstu 6 daga var mikil gleði og hart barist í lauginni. Fimm Íslandsmet féllu á mótinu og flestir bættu sinn besta tíma

eða voru alveg við sinn besta árangur. Aðeins Eypór Þrastarson synti sig inn í úrslit í 400 m skriðsundi en nokkrir voru alveg við það að komast í úrslit.

Síðasta deginum eyddi hópurinn í verslunargötu bæjarins eins og góðum Íslendingum sæmir. Seinni partinn fór liðið í stórglæsilegt lokahóf sem fór fram í sundlauginni sem endaði síðan með grillveislu og diskói þar sem dansinn dunaði fram eftir kvöldi. Það var þreyttur og ánæður hópur sem hélt svo heimleiðis daginn eftir.

Þetta heimsmeistaramót fatlaðra í sundi var sögulegt fyrir margra hluta sakir. Þannig tóku 649 sundmenn frá 53 löndum þátt í mótinu sem gerir mótíð að fjölmennasta sundmóti sem IPC

(Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra) hefur staðið fyrir – stærra mót en sundkeppnin á Ólympíumóti fatlaðra í Peking 2008!

Sigursælasta þjóðin á mótinu var Úkraína með 59 verðlaunapeninga, þar af 21 gull, í öðru sæti voru Bandaríkjamenn með samtals 57 verðlaun og Rússar í þriðja sæti með 43. Sigursælasta Norðurlandþjóðin var Svíar með 10 verðlaun samtals, þar af fern gullverðlaun. Það sem vekur eftirtekt hér er hinn góði árangur Úkraínnumanna sem hafa á undanförunum árum skotist upp á stjörnuhimininn í sundheimi fatlaðra og sópað að sér verðlaunum á hverju stórmóti á fætur öðru.

Áætlað er að tæplega sjö þúsund áhorfendur, aðstandendur og aðrir hafi fylgst með keppninni af áhorfendapöllum Pieter van den Hoogenband laugarinnar. Þá voru 68 heimsmet sett á mótinu á móti 24 sem sett voru á Evrópumeistaraóttinu sem fram fór hér á landi árið 2009. Sýnir þessi fjöldi meta þá gríðarlegu keppni og miklu framþróun sem á sér stað í sundheimi fatlaðra.

**Takk kærlega fyrir frábæra ferð
Kristín Guðmundsdóttir
landslíðspjálfi ÍF í sundi**



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra





Texti og myndir: Helgi Þór Gunnarsson

HM í borðtennis 2010

Heimsmeistaramótið í borðtennis fatlaðra var að þessu sinni haldið í Suður-Kóreu, nánar tiltekið í borginni Gwangju. Einungis einn keppandi frá Íslandi náði að vinna sér þáttttökurétt, Jóhann R. Kristjánsson, með honum í för sem hjálfari var Helgi Þór Gunnarsson. Ferðalagið til Suður-Kóreu tók um 34 klukkustundir og það voru því þreyttir og lúnir ferðamenn sem komu til Gwangju. Þar var vel tekið á móti hópnum og farið beint í 8 rétta kínverska máltíð á 5 stjörnu hóteli. Þetta leit allt saman gríðarlega vel út og strákarnir hlökkðu til þess að undirbúa sig við þessar aðstæður. En því miður var maturinn það eina sem við fengum að njóta á þessu 5 stjörnu hóteli þar sem hópurinn var sendur á mótél rétt hjá hótelinu þar sem við tóku mjög hörð rúm sem ekki var hægt að liggja í nema í stutta stund í einu þannig að ekki náðist góð hvíld þá daga sem dvalið var fyrir mótið.

Dagana fyrir mótið var ætlunin að nýta

sem best til að venjast 9 stunda tímamun og æfa en fátt stóðst af því sem búið var að segja hópnum áður en lagt var af stað og vinsælasta orðið sem starfsmenn mótsins notuðu var „sorry“ og oft og tíðum var það eina orðið sem viðkomandi kunni í ensku. Þegar í ljós kom að ekki var hægt að útvega æfingaaðstöðu fyrr en mótið var formlega hafið fór hópurinn bara á Formúlu 1 sem haldin var í fyrsta skipti í Suður-Kóreu og ekki nema um 100 km frá Gwangju. Það var mikil upplifun að sjá og heyra þann mikla hávaða sem þessir bílar gefa frá sér.

Þegar hópurinn var búinn að dvelja á mótelinu í tvær nætur var nóg komið og fengum við okkur flutta á annað hótél í eina nótt og síðan á það hótél sem var endanlega hótelið okkar. Það hótél var 6 stjörnu hótél og því mjög fínt og ekki yfir neinu þar að kvarta.

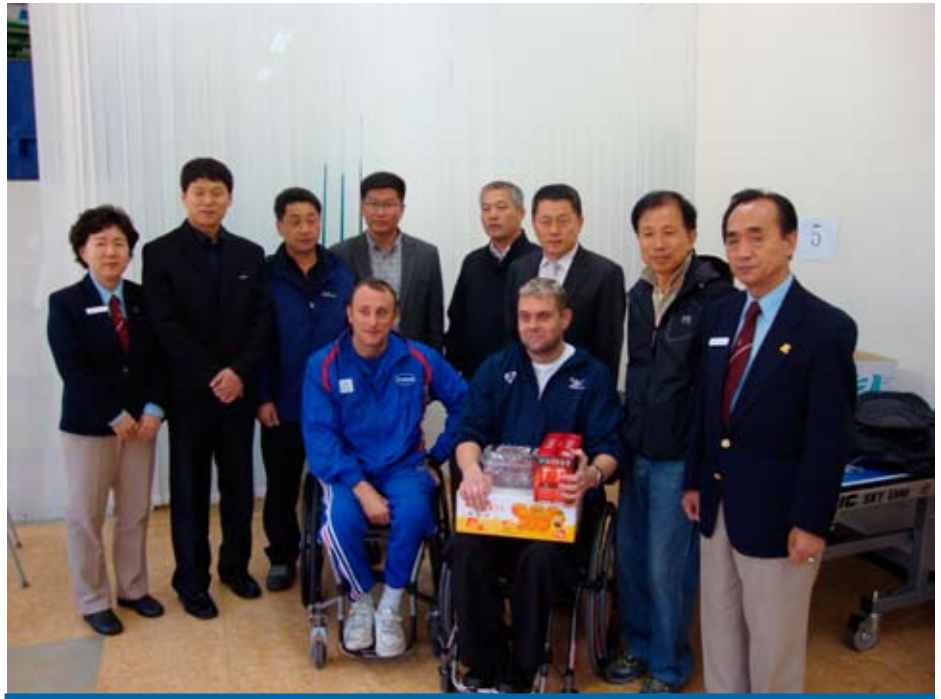
Mótið sjálft hófst á keppni í opnum flokki en þar spilaði Jóhann við

ungan strák frá Þýskalandi sem er í fötlunarflokki C3 en Jóhann er í C2. Þessi þýski strákur var þriðji stigahæsti í C3 fyrir mótið þannig að það var ljóst að þetta var ekki góður dráttur fyrir Jóhann. Það fór svo þannig að Jóhann tapaði 0-3 og var þar með úr leik í opnum flokki. Næst tók við keppni í C2 og þar vonaðist hópurinn eftir betri drætti en sú varð ekki raunin þar sem með Jóhanni í riðli voru núverandi Ólympíumótsmeistari og fyrrverandi Ólympíumeistari. Því var ljóst að við ramman yrði reip að draga en samt sem áður var markmiðið alltaf að komast upp úr riðlinum. Jóhann spilaði fyrst við Ólympíumótsmeistarann núverandi frá Frakklandi en fyrir þann leik komu einhverjir menn frá Slökkviliði Gwangju og færðu hópnum gjafir sem voru 3,5 kg af mandarínnum, 2,5 lítra af tómatsósusafa til drykkjar og vínber! Við vissum ekki hverjir þetta voru né af hverju þeir voru að koma og hitta okkur en það vakti undrun þeirra að

Það keppandi frá Íslandi væri staddur á mótinu og vildu þeir fá að sjá „Víkinginn frá Íslandi“. Leikurinn við Frakkann tapaðist 0-3 þar sem Jóhann var að spila vel en það vantaði herslumuninn upp á að lota ynnist í þeim leik. Síðar sama dag vann svo fyrrverandi Ólympíumeistari frá Suður-Kóreu núverandi meistarann og þá var vitað að staða Jóhanns væri ansi erfið og hann þyrfti að vinna Suður-Kóreubúann með miklum mun. Sá leikur tapaðist einnig 0-3 en það munaði mjög litlu að Jóhann myndi vinna lotu eða lotur. Segja má að um leið og Jóhann tapaði fyrstu lotunni hafi verið vitað að hann færi ekki lengra í þessu móti en samt sem áður hélt hann áfram að sækja og spilaði betur og betur eftir því sem leið á leikinn.

Þegar þarna var komið við sögu var keppni lokið hjá íslenska keppandanum og því var tíminn sem eftir var ferðarinnar nýttur til að horfa á góða leiki því það var ekki mikið annað um að vera í þessum bæ!

Í tengslum við mótið sótti Helgi Þór námskeið um flokkunarkerfi sem nota á fyrir C11 (flokk þroskahamlaðra) sem mun fá aftur keppnisrétt á mótum á vegum IPC – Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra. Síðar á þessu ári og á næsta ári mun þessi flokkur keppa á álfmótunum



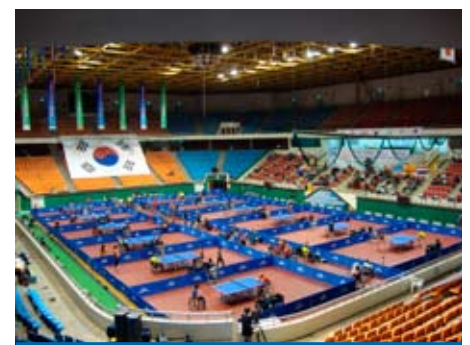
og munu borðtenniskeppendur verða meðal þátttakenda á Ólympíumótinu í London 2012 sem er stór áfangi í baráttu þessa flokks. Þetta námskeið var mjög fræðandi og verður annað námskeið haldið á næsta ári í tengslum við EM sem fram fer í Króatíu haustið 2011. Helgi Þór sótti einnig fund allra þjóða þar sem farið var yfir stöðu mála innan ITTF og ITTF Paratable tennis.

Undirritaður er ekki alveg sáttur við árangurinn þar sem förin til Suður-Kóreu var ætluð til að ná árangri og um

leið að safna stigum fyrir heimslistann. Fyrst það gekk ekki upp þarf Jóhann að fara á nokkur mót á næsta ári sem gefa stig inn á styrkleikalista Alþjóðaborðtennissambandsins svo hann eigi möguleika á því að komast á Ólympíumótið 2012. Eins og staðan er í dag er mikill hugur í Jóhanni að halda áfram á þeirri braut sem hann hefur verið undanfarið og stefnan er sett á London 2012 en svo að það verði að veruleika þarf Jóhann að sækja nokkur styrkleikamót á erlendri grundu á næsta ári og það stærsta er Evrópumótið í Króatíu.

Borðtenniskveðja

Helgi Þór Gunnarsson





Sigurvegari ársins 2010 á Nýárssundmóttinu ásamt Katrínu Jakobsdóttur íþróttar-, menningar- og menntamálaráðherra og Camillu Th. Hallgrímsson varaformanni ÍF.

Nýárssundmót ÍF 2011

Sunnudaginn 9. janúar 2011 fer hið árlega Nýárssundmót ÍF fram í Laugardalslaug. Mótið er fyrir fötluð börn og unglunga sem eru 17 ára eða yngri. Sigurvegari ársins 2010 var sundmaðurinn Vilhelm Hafþórsson frá Óðni á Akureyri og hlaut hann Sjómannabikarinn fyrir besta afrek mótsins. Kolbrún Alda Stefánsdóttir vann næstbesta afrekið en þriðja besta afrekið vann Guðmundur Hermannsson.

Sjómannabikarinn verður á sínum stað en hann er veittur fyrir besta afrekið á móttinu sem reiknað er út frá heimsmeti í fötlunarflokki viðkomandi. Frá árinu 2000 hefur sundmaður frá Ösp þrívægis unnið Sjómannabikarinn. Slíkt hið sama hefur sundmaður frá Firði gert, ÍFR hefur unnið hann þrisvar sinnum og SH tvisvar sinnum en þegar Guðrún Lilja

Sigurðardóttir vann Sjómannabikarinn árið 2004 synti hún bæði fyrir SH og ÍFR.

Það var Sigmar Ólason, sjómaður á Reyðarfirði, sem gaf Sjómannabikarinn til Nýárssundmótsins en síðan þá hafa aðeins þrír sundmenn unnið hann til eignar en þeir eru Birkir Rúnar Gunnarsson, Gunnar Örn Ólafsson og Guðrún Lilja Sigurðardóttir.

Undanfarin ár hefur verið sérstakur flokkur ungra barna og byrjenda þar sem synt er 25 m sund frjáls aðferð. Þar má nýta aðstoðarmann og nota kút, kork eða önnur hjálpartæki.

Handhafar Sjómannabikarsins frá árinu 2000:

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

Krossborg ehf., Stekkjarhvammi 12
 Lagnameistarinn ehf., Móabardi 36
 Logaland hf., Flatahrauni 31
 Lögræðimiðstöðin ehf., Reykjavíkurvegi 62
 Netorka hf., Bæjarhrauni 14
 PON Pétur O. Nikulássson ehf., Melabraut 23
 Rafhitun ehf., Kaplahrauni 7a
 Rakarastofa Halla, Strandgötu 32
 Rótor ehf., Helluhrauni 4
 S.B.J. réttingar ehf., Kaplahrauni 12
 Sigurbór Aðalsteinsson Teiknistofa, Reykjavíkurvegi 68
 Stálskip hf., Trönuhrauni 6
 Stop hf. - Stöðtækjasmíði, Trönuhrauni 6
 Sýningaljós, Klettagötu 12
 Söluferðir sf., Álfaskeiði 82
 Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf., Reykjavíkurvegi 60
 Tor ehf., Eyrartröð 13
 Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Verkbjónusta Kristjáns ehf., Pósthólf 172
 Vélaverkstæði Hjalta Einarssonar ehf., Melabraut 23
 Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf., Reykjavíkurvegi 70
 Viking björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
 Viðir og Alda ehf., Reykjavíkurvegi 52 a
Keflavík
 B & B Guesthouse ehf., Hringbraut 92a
 DMM Lausnir ehf., lðavöllum 9b
 Efnalaugin Vík, Hafnargötu 30
 Fame ehf., Hafnargötu 34
 Grímsnes ehf., Pósthólf 380
 Hljómval, Hafnargötu 28
 Húsanes ehf., Hafnargötu 91
 Ice Bike, lðavöllum 10
 Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd., lðavöllum 7a
 Olsen Olsen, Hafnargötu 17
 Pelsar hjá Jakobi, Miðtúni 2
 Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
 RKÍ Suðurnesjadeild, Smiðjuvöllum 8
 Soho Veislubjónusta, Grófinni 10b
 Tannlæknastofa Einar Magnússonar ehf., Skólavegi 10
 Triton sf. - Tannsmiðastofa, Tjarnargötu 2
 Varmamót ehf., Framnesvegi 19
 Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og nágrennis, Krossmóum 4
 Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Keflavíkurflugvöllur
 Fagræsting ehf., Leifsstöð - Box 339
 Flugbjónustan, Keflavíkurflugvelli
 Miðnesheiði ehf., Flugstöð Leifs Eiríkssonar
 Suðurflug ehf. Bygging 787, Kefl.flugv.
Grindavík
 Eldhamar ehf., Suðurrópi 10
 EVH Verktakar ehf., Tangarsundi 1
 Hafsteinn Sæmundsson, Mánagötu 19
 Haustak ehf., Hafnargötu 12
 Íþróttabandalag Suðurnesja, Mánagerði 2
 Mamma Mía Pizzahús, Hafnargötu 7a
 Martak ehf., Hafnargötu 21
 Seafood Union ehf., Hafnargötu 16
 Staðholtshestar - Grindavík, Staðholti
 Söluturninn Víkurbraut, Víkurbraut 62

TG raf ehf., Staðarsundi 7
 Veidafæraþjónustan ehf., Ægisgötu 3
 Veitingastofan Vör, Hafnargötu 9
 Vísir hf., Hafnargötu 16
Sandgerði
 Drifás, Þinghóli 12
 Fiskmarkaður Suðurnesja hf., Hafnargata 8
 Leifur Ölver Guðjónsson, Glaumbæ
 Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is, Hjallagötu 12
Garður
 Amp Rafverktaki ehf., Lyngbraut 1
 Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar, Garðbraut 35
 Fiskverkunin Háteigur, Valbraut 15
 Gunnar Hámundarson ehf., Urðarbraut 2
 H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan, Skálareykjavegi 12
Njarðvík
 ÁA Verktakar ehf., Fitjabraut 4
 Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja ehf., Grænási 2
 Bílahúsið.is - I.H. söluumboð, Holtsgötu 52
 Fitjavík ehf., Fitjum
 Fram foods Ísland hf., Hafnarbakka 11
 Hár - og rósir ehf., Tjarnarbraut 24
 Sigurður Haraldsson ehf., Gónhóli 13
Mosfellsbær
 Álafoss - verksmiðjusalá ehf., Álafossvegi 23,
 Dælutækni ehf., Spóahöfða 10
 Ingimundur Magnússon ehf., Breiðafit
 Ísfugl ehf., Reykjavegi 36
 Matfugl ehf., Völuteigi 2
 Mosfellsbær, Þverholti 2
 Mosi Verktakar, Réttarhvoli 11
 Múr og meira ehf., Brekkutanga 38
 Reykjabúið ehf., Reykjum
 Skálatúnsheimilið
 Skrefi lengra, Tröllateigi 21
 Sögumiðlunin ehf., Borgarhóli
 Vélsmiðjan Orri ehf., Flugumýri 10
Akranes
 A. Haraldsson ehf., Stíllholti 6
 Akraneskaupstaður, Stíllholti 16-18
 Apótek Vesturlands ehf., Smiðjuvöllum 32
 Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf., Dalbraut 6
 Bílver ehf., Innnesvegi 1
 Grastec ehf., Einigrund 9
 GT tækni ehf., Grundartanga
 Hreingerningabjónusta Vals ehf., Vesturgötu 163
 MVM ehf., Brekkubraut 18
 P 21 - Trocadero ehf., Hagaflöt 11
 Pípulagninga- þjónustan ehf., Kalmannsvöllum 4a
 Rafnes sf., Heiðargerði 7
 Runólfur Hallfreðsson ehf., Álmskógum 1
 Síldin AK 88, Smáraflöt 1
 Sjúkraþjálfun Georgs, Kirkjubraut 28
 Skagaverk ehf., Skarðsbraut 11
 Skógræktarfélag Akraness, Furugrund 28
 Smurstöðin Akranesi sf., Smiðjuvöllum 2
 Straumnes ehf., rafverktakar, Krókatúni 22-24
 Trésmiðja Akraness ehf., Smiðjuvöllum 3a
 Verslunin Bjarg ehf., Stíllholti 14
 Verslunin Einar Ólafsson ehf., Skagabraut 9-11
 Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf., Smiðjuvöllum 6

Vignir G. Jónsson ehf., Smiðjuvöllum 4
 Þróttur ehf., Ægisbraut 4
Borgarnes
 Bókhalds og tölvubjónustan, Böðvarsgötu 11
 Búvangur ehf., Brúarlandi
 Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf., Þórðargötu 24
 Ferðabjónustan Indriðastöðum, Indriðastöðum
 Skorradal
 Félagsbúið Mófellsstöðum sf., Mófellsstöðum
 Gösli ehf., Kveldúlfsgötu 15
 Jón Friðrik Snorrason, Indriðastöðum/Skorradal
 Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
 Meindýravarir Ella, Böðvarsgötu 2
 Sálfræðibjónustan Blær, Steinhlið
 Skorradalshreppur, Grund
 Ungmennasamband Borgarfjarðar, Borgarbraut 61
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf., Brákarbraut 20
Borgarfjarðarsveit
 Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli, Sólbyrgi
Stykkishólmur
 Gunnar Hinriksson, Víkurflöt 4
 Heimahornið ehf., Borgarbraut 1
 HringHótel Stykkishólmur ehf., Borgarbraut 8
 Málflutningsstofa Snæfellsness ehf., Aðalgötu 2
 Narfeyri ehf., Ásklifi 10
 Rannsóknarnefnd sjóslysa, Flugstöðinni
 Sæfell ehf., Hafnargötu 9
Grundarfjörður
 Berg vélsmiðja ehf., Ártúni 4
 Farsæll ehf., Eyrarvegi 16
 Ragnar og Ásgeir ehf., Sólvöllum 7
 Sægarður ehf., Sæbóli 34
 Ungmennafélag Grundarfjarðar, Grundargötu 62
Ólafsvík
 Fiskiðjan Bylgja hf., Bankastræti 1
 Fiskmarkaður Íslands hf., Norðurtangi 6
 Steinunn hf., Bankastræti 3
 Útgerðarfélagið Dvergur hf., Grundarbraut 26
 Valafell ehf., Norðurtangi
 Þín verslun, Norðurtanga 1
Hellissandur
 Félags- og skólabjón. Snæfellinga, Klettsbúð 4
 Hraðfrystihús Hellissands hf., Hafnarbakka 1
 Ingibjörg ehf., Hafnargötu 14
 K.G. Fiskverkun ehf., Melnesi 1
 Nesver hf., Háaríf 19
 Nónvarða ehf., Bárðarási 6
 Sjávaríðjan Rifi hf., Hafnargötu 8
Ísafjörður
 Bílaverið ehf., Sindragötu 14
 Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum, Aðalstræti 24
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
 Gámaþjónusta Vestfjarða ehf., Góuholti 14
 H.V.-umboðsverslun ehf., Suðurgötu 9
 Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
 Hótel Ísafjörður, Sílfurtorgi 2
 Kristinn Halldórsson, Fagraholti 1
 Skipsbækur ehf., Móholti 1
 SMÁ vélaleigan ehf., Aðalstræti 22b
 Stál og Hnífur ehf., Norðurvegi 3
 Teiknistofan Eik ehf., Suðurgötu 12
 Útgerðafél. Kjölur, Urðarvegi 37



REYKJAVÍK
INTERNATIONAL GAMES
13. - 16. JANUARY 2011



Í janúar síðastliðnum fóru leikarnir fram í þriðja skiptið og alls tóku rúmlega 2000 manns þátt og þar af voru á 400 erlendir gestir. Margir af fremstu íþróttamönnum Evrópu tóku þátt og þ.á m. Robert Anderson, heimsmeistari í keilu og Alexander Dale Oen, Evrópumeistari í sundi.

Þetta er í annað skiptið sem fatlaðir taka þátt í sundhlutanum og heppnaðist mótið vel. Með hverju árinu njóta leikarnir meiri athygli almennings jafnt sem fjölmiðla. Eitt af markmiðum leikanna er að fá erlenda keppendur af svipuðum styrkleika og íslensku keppendurnir eða meiri til að taka þátt. Einnig er stefnt að því að mótahaldið verði allt með alþjóðlegum stimpli innan nokkurra ára þar sem fatlaðir og ófatlaðir keppa saman. Strax á næstu leikum í janúar 2011 munu fatlaðir einnig keppa í borðtennis, bogfimi og kraftlyftingum. Árið 2011 fer mótið fram dagana 13.–16. janúar en nánar má lesa sér til um leikana á www.rig.is

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra





Hótel Saga býður upp á margar fléttur

Þegar þú heldur fund eða ráðstefnu á Hótel Sögu getur þú auðveldlega spunnioð þann söguþráð sem hentar gestunum þínum best. Auk fjölbreyttra fundarsala, með öllum nýjasta tækjabúnaði, býður hótelið upp á veitingastaði og bar, heilsumeðferð og fyrsta flokks gistingu ef menn koma langt að. Stemningin bæði á undan og eftir getur skipt máli fyrir árangurinn af fundinum.

Það er auðvelt að halda þræðinum á Hótel Sögu.





Sigurvegarar í fyrstu deild ásamt Jennýju Magnúsdóttur formanni Ness.

Íslandsmótið í einliðaleik í boccia Hjalti meistari í 1. deild fjórða árið í röð

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í einliðaleik í boccia fór fram í Reykjanesbæ dagana 2. og 3. október síðastliðinn. Hátt í 240 keppendur frá 15 aðildarfélögum ÍF voru skráðir til leiks en keppni fór fram í Íþróttahúsinu við Sunnubraut og í Heiðarskóla. Íþróttfélagið Nes stóð að framkvæmd mótsins þetta árið og tókst félaginu afar vel til.

Camilla Th. Hallgrímsson, varaformaður ÍF, setti mótið í Reykjanesbæ en þetta var í annað sinn sem Íslandsmót fatlaðra í boccia fer fram á Suðurnesjum. Öll úrslit mótsins má finna á www.ifsport.is en Hjalti Bergmann Eiðsson, ÍFR, varð Íslandsmeistari í 1. deild fjórða árið í röð!

Íslandsmót ÍF 2011 í Hafnarfirði - Frjálsar í Fífunni

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra árið 2011 fer fram í Hafnarfirði þar sem keppt verður í sex greinum. Sem fyrr eru það boccia, lyftingar, sund, borðtennis, bogfimi og frjálsar íþróttir sem verða í eldlínunni en frjálsar íþróttir munu fara fram í Fífunni í Kópavogi og er því eina greinin sem ekki fer fram í Hafnarfirði. Mótið sjálft er dagana 25.–27. mars 2011 og er fjölmennasta mót fatlaðra sem haldið er á Íslandi ár hvert.

Guðlaugur Ágústsson, formaður Fjarðar, er í forsvari fyrir skipuleggjendur mótsins en Fjörður fer með utanumhald mótsins ásamt ÍF.

„Undirbúningur íþróttfélagsins Fjarðar er hafinn af fullum krafti vegna Íslandsmóts ÍF árið 2011. Þegar hefur verið stofnaður vinnuhópur innan félagsins til að halda utan um þetta stóra verkefni. Það er sannarlega mikill hugur innan okkar raða til að gera þetta Íslandsmót sem best úr garði. Það er von okkar að allir eigi eftir að njóta sín í þeim stórglæsilegu mannvirkjum sem Hafnarfjörður hefur upp á að bjóða. Við vonumst til að sjá ykkur sem flest á Íslandsmótinu í Hafnarfirði 2011,“ sagði Guðlaugur en síðustu ár hefur mótið farið fram í Laugardal í Reykjavík og verður spennandi að sjá hvernig til tekst í Hafnarfirði.

Verkstjórufélag Vestfjarða, Móholti 3
Þróstur Marsellíusson ehf., Hnífsdalsvegi 27

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður, Aðalstræti 12
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf.,
Hafnargötu 12

Héraðssjóður Vestfjarðaprófestsdæmis,
Völusteinsstræti 16

Jakob Valgeir ehf., Grundarstig 5

Málningalagerinn ehf., Heiðarbrún 1

Síurgeir G. Jóhannsson ehf., Hafnargötu 19

Suðureyri

Berti G. ehf., Eyrargötu 4

Klofningur ehf., Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Fjölval Verslun, Þórsstöð 10

Flakkarinn, Brjánslæk

Gróðurhúsið í Moshlíð, Seftjörn

Minjasafn Egils Ólafssonar - www.hnjotur.is,
Hnjóti 1

Oddi hf., Eyrargötu 1

Sundlaugin Laugarnesi / Birkimel, Vaðli

Veitingastofan Þorpið, Aðalstræti 73

Vestri hf., Aðalstræti 5

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf., Bugatúni 8

Íþróttamiðstöð Tálknafjarðar

Þórsberg ehf., Strandgötu 25

Þingeyri

Svalvogar ehf., Aðalstræti 51

Tengill sf., Svárgötu 14

Brú

Bæjarhreppur, Skólahúsinu á Borðeyri

Hólmavík

Café Riis ehf., Hafnarbraut 39

Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Höfðatúni 4

Drangsnes

Kaldraneshreppur, Holtagötu

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf., Árneshreppi

Hvammstangi

BBH útgerð ehf., Hvammstangabraut 43

Ferðapjónustan Dæli, Viðidal, Dæli

Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Skrúðvangur ehf., Gilsbakka 5

Tannlæknastofan Hvammstanga, Nestúni 1

Veidiþélag Arnarvatnsheiðar og Tíðægru,

Staðabakka 1

Veitingaskálinn Viðigerði, Viðigerði, Viðidal

Blönduós

Gistihúsið við Blönduból/Jón Norðursins,

Blöndubýggð 9

Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Kvenfélag Svínavatnshrepps, Auðkúlu 2

Léttitækni ehf., Efstubraut 2

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagatrönd

Elfa ehf., Oddagötu 22

Skagabyggð, Hafnir

Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar,

Mánabraut 2

Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrúkur

Bókhaldspjónusta K.O.M. ehf., Viðihlíð 10

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1

Kvenfélagið Framför, Bergsstöðum

Ó.K. Gámapjónusta-sorphirða ehf., Borgarflöt 15

Skagafjarðarveitur ehf., Borgarteigi 15

Skinnastöðin ehf., Syðri-Ingveldarstöðum

Starfsmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Stoð ehf. - verkfræðistofa, Aðalgötu 21

Sveitarfélag Skagafj. v/Íþróttahúsið

Útgerðarfélagið Sæfari ehf., Hrauni II

Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22

Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf., Borgarröst 4

Vörumiðlun ehf., Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði, Miklabæ

Álftagerðisbræður ehf., Álftagerði

Ferðapjónustan Bakkaflöt, Bakkaflöt

Langamýri fræðslusetur, Löngumýrarskóla

Ómar Bragason, Laugavegi 9

Stefánssynir ehf., Minni-Ökrum

Hofsós

Bífreiðaverkstæðið Pardus ehf., Suðurbraut

Grafarós ehf., Austurgötu 22

Siglufjörður

Allinn ehf. - Sportbar, Aðalgötu 30

J.E. Vélaverkstæði, Gránugötu 13

Málaraverkstæðið ehf., Ránargötu 14

Akureyri

Almenna lögbjónustan ehf., Skipagötu 7

B. Hreiðarsson ehf., Þrastarlundi

Baldur Halldórsson ehf., Hlíðarendi

Bautinn, Hafnarstræti 92

Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf., Fjölnisgötu 2a

Bífreiðaverkstæðið Baugsbót ehf., Frostagötu 1b

Búgarður - Búnaðarsamband Eyjafjarðar,

Óseyri 2

Bæjarverk hf., Rauðamýri 11

Dragi ehf., Syðri Tjörnum

Einingiðja, Skipagötu 14

Eyjar ehf., Spónsgerði 4

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri,

Skipagötu 14

Form ráðgjöf ehf., Eyrarvegi 1

Gúmmivinnslan ehf., Réttarhvammi 1

Hlíð ehf., Kotárgerði 30

Hlíðarskóli, Varpholti

Hnýfill ehf., Brekkugötu 36, íb. 501

Húsprýði sf., Múlasíðu 48

Höldur ehf. - Bílaleiga Akureyrar, Tryggvabraut 12

Ísgát ehf., Furulundi 13f

Járnsmiðjan Varmi ehf., Hjalteyrargötu 6

Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b

Kælsmiðjan Frost ehf., Fjölnisgötu 4b

Lundur ses, rekstrarfélag, Eyrarlandsvegi 28

Malbikun KM, Vörðutúni 4

Medulla ehf., Strandgötu 37

Miðstöð ehf., Draupnisgötu 3g

Norðurorka, Rangárvöllum

Plastiðjan Bjarg - Iðjúlundur, Furuvöllum 1

Samherji hf., Glerárgötu 30

Seigla ehf., Goðanesi 12

Sjómannaþlaðið Víkingur, Byggðarvegi 101b

Sjóvá-Almennar hf., Ráðhústorgi 5

Slippurinn Akureyri ehf., Naustatanga 2

Straumrás ehf., Furuvöllum 3

Svalbarðsstrandarhreppur, Ráðhúsinu

Svalbarðseyri

Svalbröðstrandarhreppur v/ Valsárskóla,

Ráðhúsinu Svalbarðseyri

Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar ehf.,

Kaupangi v/Mýrarveg

Verkstjórufélag Akureyrar og nágrennis,

Skipagötu 14

Ösp, Trésmiðja sf., Furulundi 15f

Grenivík

Jói ehf., Melgötu 8

Grimsey

Gistiheimilið Básar - Sími 467 3103, Öldutúni 4

Dalvík

Assi ehf., Svarfaðarbraut 15

Hýbýlamálun, Reynihólum 4

Katla hf., Melbrún 2, Árskógsströnd

Njáll ehf., Dalbraut 13

Promens Dalvík ehf., Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður

Brimneshótel ehf., Bylgjubýggð 2

Kristbjörg ehf., Pálsbergsgötu 1

Sigurjón Magnússon ehf., Námuvegi 2

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Hrísey

Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð Gæluðýra Hrísey,

Austurvegi 8

Húsavík

AS - verk ehf., Ketilsbraut 5

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar,

Garðarsbraut 9

Gamli Baukur ehf., Hafnarsvæði

Gistiheimilið Árból - www.simnet.is /arbol,

Ásgarðsvegi 2

Höfðavélar ehf., Höfða 1

Tjörneshreppur, Ytri-Tungu

Trésmiðjan Rein ehf., Rein

Vélaverkstæðið Árteigi, Árteigi - Þingeyjasveit

Víkurráð ehf., Héðinsbraut 4

Ökuskóli Húsavíkur ehf., Túngötu 1

Öryggi ehf., Garðarsbraut 18a

Laugar

Litlaugaskóli

Norðurpóll ehf., Laugum

Þingeyjarsveit, Kjarna

Reykjahlíð

Kvenfélag Mývatnssveitar, Garði 3

Eldá ehf., Helluhrauni 15

Hlíð ferðapjónusta, Mývatnssveit

Kópasker

Rífós hf., Kelduhverfi

Ungmennafélag Öxfirðinga, Klifshaga 2

Raufarhöfn

Önundur ehf., Aðalbraut 41

Þórshöfn

Geir ehf., Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf., Hafnarbyggð 14a



Texti: Anna Karólína Vilhjámsdóttir

Evrópuleikar Special Olympics í Póllandi 18. – 24. september 2010

17 keppendur frá Íslandi tóku þátt í Evrópuleikum Special Olympics sem haldnir voru í Póllandi dagana 18. – 24. september. Þátttökubjóðir voru alls 56 og keppendur 1500. Íslendingar kepptu í borðtennis, frjálsum íþróttum, keilu og lyftingum en alls var keppt í 10 greinum á mótinu. Þetta er í fyrsta skipti sem Evrópuleikar Special Olympics fara fram í Austur-Evrópu en næstu leikar verða í Belgíu árið 2014. Pólverjar fengu mikið lof fyrir að hafa tekist að halda leikana þrátt fyrir þau áföll sem dunið hafa á landinu undanfarið ár. Pólverjar hafa verið mikilvægir samstarfsaðilar Íslands innan hreyfingar Special Olympics og það var sérlega ánægjulegt að þetta verkefni skyldi hafa orðið að veruleika.

Íþróttasamband fatlaðra er umsjónaraðili starfsemi Special Olympics Íslandi. Timothy Kennedy Shriver er núverandi forsvarsmáður alþjóðasamtaka Special Olympics en móðir hans, Eunice Kennedy Shriver, stofnaði samtökin 1968. Upphaflegt markmið með stofnun samtakanna var að skapa vettvang þar sem fólk með þroskahömlun fengi tækifæri til að taka

þátt í íþróttastarfi á eigin forsendum. Allir eru sigurvegarar, gull, silfur og brons eru veitt fyrir fyrstu þrjú sætin en verðlaunaborði er fyrir fjórða til áttunda sæti. Úrslitariðlar eru í samræmi við árangur í undankeppni og í úrslitum eru hámark átta keppendur eða lið. Margir fá tækifæri til að upplifa í fyrsta skipti þá tilfinningu að þeir séu sigurvegarar en mikil stemming ríkir við verðlaunaafhendingu. Keppendur, hjálparar og fararstjórar þurfa að skrifa undir staðfestingu á ákveðnum siðareglum. Í þessum ferðum getur reynt á þolinmæði, hæfileika til samskipta, samvinnu, umburðarlyndi, vináttu, snyrtimennsku, drengskap, heiðarleika og traust. Íslendingar gistu á háskólasvæðinu en þar var einnig keppt í borðtennis og lyftingum. Keppni í öllum greinum stóð yfir frá morgni til kvölds og mikið álag var á keppendum og hjálfurum. Þegar tími gafst til var farið í skemmtitjald þar sem boðið var upp á margskonar afþreyingu. Íslenski hópurinn var duglegur að sækja heilsumiðstöð þar sem sérfræðingar mældu líkamsástand, sjón og heyrn auk þess sem fóttaaðgerðarfræðingar veittu

ráðgjöf um umhirðu fóta. Þeir sem sóttu fjórar stöðvar fengu vandaða Nike skó og íslensku keppendurnir létu sitt ekki eftir liggja og komu flestir heim í nýjum skóm. Heilsufarslegar mælingar eru orðinn fastur liður á mótum Special Olympics og alþjóða lionshreyfingin er einn af stærstu styrktaraðilum þessa verkefnis. Í tengslum við leikana var haldin ráðstefna fyrir háskólakennara sem hafa unnið að rannsóknum sem tengjast starfi Special Olympics. Einnig var haldin ráðstefna þar sem kynntar voru niðurstöður rannsókna háskóla í Norður Írlandi.

Vegna flóðanna sem gengið höfðu yfir Pólland þurfti að endurskipuleggja vinabæjardagskrá en slík dagskrá er orðin fastur þáttur í að efla tengsl þátttökubjóða við heimaland leikanna. Íslenski hópurinn bjó í Wola, sem er hverfi í Varsjá, þrjá daga fyrir leikana. Móttökur voru einstakar, fjölbreytt dagskrá hafði verið undirbúin fyrir íslenska hópinn auk þess sem fulltrúar bæjarstjórnar Wola fylgdust með Íslendingum á leikunum.



Vaxtasproti er einfalda leiðin til að spara í áskrift

Sparnaður í áskrift



Með sparnaði í áskrift getur þú sett þér markmið, lagt fyrir í hverjum mánuði, safnað vöxtum og átt fyrir því sem þig langar að gera.

Hvort sem það er sumarfrí fjölskyldunnar, heimilistæki sem þarf að endurnýja eða eitthvað allt annað – þá er ódýrara að safna og eiga fyrir hlutunum en að fá lánað fyrir þeim.



Vaxtasproti er sparnaðar-reikningur sem er alltaf laus. Þú getur því bæði safnað þér fyrir einhverju ákveðnu en um leið notað reikninginn sem varasjóð til að bregðast við óvæntum útgjöldum.

Fyrir hverju langar þig að safna með sparnaði í áskrift?

Byrjaðu að spara á islandsbanki.is

Sparnaður í áskrift

- Þú skráir þig í reglulegan sparnað og leggur fyrir í hverjum mánuði
- Þú getur safnað fyrir hlutunum og átt fyrir því sem þig langar að gera
- Góð leið til að byggja upp varasjóð og eiga fyrir óvæntum útgjöldum
- Lágmarkið er aðeins 500 kr. á mánuði með sparnaði í áskrift

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


Íslandsbanki





Tekin á beinið



Birkir Eiðsson

keppandi á Evrópuleikum Special Olympics í Póllandi.

1. Hvað hefur þú æft frjálsar íþróttir í mörg ár?

Í tvö ár.

2. Hvað finnst þér eftirminnilegast frá leikunum?

Langstökkið, af því að spretthlaupið er erfiðara.

3. Finnst þér skipta máli að fá tækifæri til þátttöku

á svona leikum? Ef já, hvers vegna?

Já, til að fara til nýrra landa.

4. Ætlar þú að halda áfram að æfa frjálsar íþróttir? Ef

já, hvers vegna? Ef nei, hvers vegna ekki?

Já, mér líður vel og félagsskapurinn er góður.

5. Æfir þú aðrar íþróttir?

Já, fimleika.



Sæunn Jóhannesdóttir

keppandi á Evrópuleikum Special Olympics í Póllandi.

1. Hvað hefur þú æft keilu í mörg ár?

Í þrjú ár.

2. Hvað finnst þér eftirminnilegast frá leikunum?

Opnunarhátíðin var flottust

3. Finnst þér skipta máli að fá tækifæri til þátttöku

á svona leikum? Ef já, hvers vegna?

Já, það skiptir máli að komast í annað umhverfi og kynnst nýju fólki

4. Ætlar þú að halda áfram að æfa keilu?

Ef já, hvers vegna? Ef nei, hvers vegna ekki?

Já, vegna þess að ég hef gott af smá hreyfingu og svo skiptir félagsskapurinn máli

5. Æfir þú aðrar íþróttir?

Nei, ekki núna, en ég æfði sund í 17 ár.

Mundu Tvennukortið



Tvennukort Olís og ÓB – það besta frá báðum!



Special Olympics
WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011

25. júní – 4. júlí 2011 verða alþjóðaleikar Special Olympics haldnir í Aþenu, Grikklandi. Alþjóðaleikar eru haldnir fjórða hvert ár og val keppenda byggist á tilnefningum frá aðildarfélögum ÍF. Þátttakendur eru jafnt byrjendur sem lengra komnir og fjölmargir Íslendingar hafa fengið tækifæri til þátttöku á glæsilegum leikum samtakanna.

Ísland mun senda 38 keppendur á leikana til þátttöku í átta íþróttagreinum; boccia, fimleikum, frjálsum íþróttum, golfi, keilu, knattspyrnu, lyftingum og sundi. Þetta er því mjög umfangsmikið og kostnaðarsamt verkefni. Íþróttasamband fatlaðra er umsjónaraðili starfsemi Special Olympics á Íslandi en starfsemin byggist á því að skapa einstaklingum með þroskahömlun tækifæri til þátttöku í íþróttastarfi þar sem virðing og jafnræði ríkir og allir eru sigurvegarar.

Samtökin Special Olympics International voru stofnuð af Kennedy-fjölskyldunni árið 1968. Timothy Kennedy Shriver er núverandi forsvarsmaður þeirra en áhrif Kennedy-fjölskyldunnar koma fram í öllu starfi samtakanna sem hafa náð gífurlegri útbreiðslu. Skráðir iðkendur eru nú rúmlega þrjár milljónir. Auk íþróttastarfs hafa samtökin staðið að alþjóðaverkefnum sem miða að því að bæta heilsufar, menntun og daglegt líf fólks með þroskahömlun.

Alþjóðaskrifstofa SOI er í Washington og Evrópuskrifstofa í Brussel.

Umfang og glæsileiki alþjóðaleika Special Olympics líkist Ólympíumótum en keppnisform er gjörólíkt. Engin lágmörk þarf á leikana og eftir undankeppni er keppendum raðað í úrslitariðla. Allir eru kallaðir á verðlaunapall og margir stíga fram í sviðsljósið í fyrsta skipti á þessum leikum. Þetta skipulag hefur haft mikil og jákvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfstraust, ekki síst félagslega einangraðra einstaklinga.

Alþjóðaleikar Special Olympics í
Grikklandi 25.júní -4. júlí 2011
Vinabæjarprógramm 20. – 24. júní

180 þátttökubjóðir
22 keppnisgreinar
7.500 keppendur
25. 000 sjálfbóðaliðar
40.000 aðstandendur
3.000 fulltrúar fjölmiðla

Tákn leikanna; Appollo, sólarguðinn
Kjörorð leikanna; Í'm in

Heimasíða leikanna www.athens2011.org



Íslandsleikar SO



Íslandsleikar SO: Knattspyrna við kjöraðstæður og frjálssar í fjarviðri

Íslandsleikar Special Olympics í frjálsum íþróttum og knattspyrnu fóru fram í Kaplakrika í september á þessu ári í samvinnu og samstarfi við frjáls íþrótt- og knattspyrnudeild FH.

Keppni í knattspyrnu fór fram inni í Risanum þar sem glæsileg tilprif litu dagsins ljós og gengu leikirnir vel fyrir sig, vel dæmdir og góð tilprif. Í frjálsum var umhverfið aðeins erfiðara, keppt var utandyra í 100m. spretthlaupi og langstökki en keppendur létu slagviðrið ekki á sig fá. Úrslit í bæði knattspyrnunni og frjálsum má nálgast á heimasíðu ÍF, www.ifsport.is

Íþróttasamband fatlaðra vill koma á framfæri innilegu þakklæti til handa FH sem stóð myndarlega að framkvæmdinni.

Hefur þú skolað í dag?



FLUX

0,2% NaF flúormunnskol

Fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára

FLUX Junior

0,05% NaF flúormunnskol

Fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir börn 6–12 ára

FLUX Klorhexidin

0,12% klórhexidín og 0,2% NaF

Gegn bakteríum og sýkingum í munni og fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum

Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára

Sterkar tennur, fallett bros – það er Flux!

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

 **actavis**
hagur í heilsu



Katrín Guðrún Tryggvadóttir
og Þórdís Erlingsdóttir í sigurvímu

Fyrstu Evrópuleikar Special Olympics í listhlaupi

Fyrstu Evrópuleikar Special Olympics í listhlaupi á skautum voru haldnir í Pétursborg í Rússlandi dagana 30. nóvember til 3. desember.

Skautafélagið Björninn sendi tvo keppendur ásamt þjálfurum á leikana. Það voru Katrín Guðrún Tryggvadóttir og Þórdís Erlingsdóttir sem kepptu á leikunum en þjálfarar voru Helga Olsen og Berglind Rós Einarisdóttir sem jafnframt sótti dómaramámskeið í tengslum við leikana.

Á þessum fyrstu Evrópuleikum í greininni voru 7 þáttökulönd: Rússland, Þýskaland, Finnland, Austurríki og Ísland. Keppendur voru 40 en keppt var í mismunandi styrkleikaflokkum. Íslensku keppendurnir kepptu í byrjendaflokkum en

keppt var í skylduæfingum og frjálsum æfingum og úrslit voru í samræmi við samanlagðan árangur.

Eftir skylduæfingar var Katrín Guðún í öðru sæti og Þórdís í fjórða sæti en eftir frjálsu æfingarnar skilaði frammistaða þeirra því að Katrín Guðrún varð í fyrsta sæti og Þórdís í öðru sæti. Allir fá verðlaun á leikum Special Olympics og keppnisform er gjörólíkt því sem gerist á hefðbundnum íþróttamótum en frammistaðan var glæsileg.

Það er mjög ánægjulegt að íslenskir keppendur séu í þessum brautryðjendahópi en greinin er mjög mjög krefjandi og reynir mjög á samhæfingu og einbeitingu keppenda. Skautafélagið Björninn á heiður skilinn fyrir að vinna með ÍF að því að efla þátttöku fatlaðra í fleiri

íþróttagreinum en skautaiþróttin hefur lengi verið mjög vinsæl meðal barna og unglinga á Íslandi. Fötluð börn og ungmenni og einstaklingar með sérþarfir hafa ekki verið virk nema í fáum íþróttagreinum þó að möguleikar til þátttöku í flestum greinum ættu að vera til staðar séu þjálfarar tilbúnir að aðlaga æfingar í samræmi við þarfir hvers og eins.

Skautafélagið Björninn hefur staðið fyrir æfingum fyrir einstaklinga með sérþarfir frá árinu 2005. Íþróttasamband fatlaðra sendi tvo keppendur til þátttöku í listhlaupi á skautum á alþjóðaleika Special Olympics í Japan 2005 og leitaði þá aðstoðar Helgu Olsen, skautaðjálfara, sem tók að sér að undirbúa keppendur.

Þessi grein var á þeim tíma ekki talin henta þessum hópi og margir höfðu ekki trú á að verkefnið gengi upp. Helga Olsen sýndi einstakan áhuga á að fylgja málum eftir og náði frábærum árangri í þjálfun einstaklinganna fyrir leikana. Frá þeim tíma hefur hún unnið markvisst að því að efla þátttöku fólks með sérþarfir í skautaíþróttinni og hefur þjálfað einstaklinga með sérþarfir hjá Skautafélaginu Birninum. Íþróttasamband fatlaðra, sem er umsjónaraðili Special Olympics á Íslandi, hefur hvatt aðildarfélög sín og almenn íþróttafélög að taka þátt í verkefnum sem Special Olympics samtökin standa fyrir í einstaka greinum. Þegar kynnt var tækifæri til þátttöku í Evrópuleikunum í Rússlandi sýndi Skautafélagið Björninn strax áhuga á málinu og hefur alfarið séð um skipulag og undirbúning þessa verkefnis í samstarfi við ÍF.

Íslenski hópurinn lenti í ýmsum ævintýrum, taska með skautabúningi og skautum varð eftir í Stokkhólmi fyrsta keppnisdaginn en leyst var úr þeim málum. Verkfall Finnair breytti brottfararáætlun og tungumálaörðugleikar gerðu verkefnið skrautlegri en ferðin var ævintýri sem án efa lifir lengi í minningunni.

Texti og myndir: Helga Olsen



Stilling
SÍMI 520 8000 **Bílavarahlutir**

SYTRA ehf



UMHVERFISSTOFNUN



Norræn samvinna á sviði íþróttar fatlaðra hófst árið 1976 en þá var Íþróttasamband fatlaðra á Norðurlöndum, skammstafað Nord-HIF (Nordiska Handikappidrottsförbundet), stofnað hér á landi.

Allar götur síðan hefur þessi samvinna Norðurlandanna sýnt mikilvægi sitt og þá sér í lagi á alþjóðavettvangi þar sem margir tala um hina „norrænu mafíu“ – orðatilteki sem gefur til kynna að löndin sex sem standa að Nord-HIF komi ávallt vel undirbúin á alþjóðlega fundi og tali einum rómi í flestum málum. Ekki má heldur gleyma því mikla íþróttastarfi sem löndin í sameiningu hafa staðið að, sér í lagi á árum áður þegar minni möguleikar voru á þátttöku í ýmsum alþjóðlegum mótum fyrir fatlaðra.

Slíkt er einstakt og þekkist hvergi annars staðar meðal íþróttasambanda fatlaðra í heiminum. Þessari samheldni og samstöðu ættu Norðurlöndin því að viðhalda og vernda eins lengi og þess er kostur.

Nord-HIF samtökin halda árlega fundi, til skiptis á Norðurlöndunum, og fer hvert land með formennsku og stýrir skrifstofu samtakanna í þrjú ár í senn. Ísland, sem nú er í forsvari fyrir samtökin, lét það verða sitt fyrsta verk að kalla til ráðstefnu um framtíð samtakanna. Óhætt er að fullyrða að vilji Norðurlandanna til áframhaldandi samvinnu hafi fengist staðfestur á ráðstefnunni sem nýlega fór fram í Danmörku. Þar sátu rúmlega 20 fulltrúar frá löndunum sex og var einhugur um að halda áfram á sömu braut sem mörkuð hefur verið en einnig kom fram að hugsa yrið ýmsa hluti upp á nýtt. Margir þeirra hluta sem áður voru sameiginlegir hjá löndunum eru það ekki lengur þar sem skipurit og áherslur

landanna hafa breyst í tímans rás. Sem dæmi um slíkt er að yfirfærsla íþróttar fatlaðra til hinna ýmsu sersambanda er í fullum gangi hjá sumum landanna. Þetta er þróun sem víða á sér stað í heiminum með þeim kostum og göllum sem slíkri yfirfærslu er samfara.

Þau mál sem sérstaklega voru rædd og talið var að eflt gætu hina norrænu samvinnu voru mál tengd aukinni fræðslu og var sérstaklega litið til flokkunarmála í því samhengi.

Í íþróttum fatlaðra er keppendum skipt í flokka samkvæmt sérstöku kerfi sem til þess hefur verið hannað og fær enginn keppandi leyfi til þátttöku í alþjóðlegum mótum án þess að hann hafi hlotið alþjóðlega flokkun. Á þessu sviði skortir Norðurlöndin fólk sem lokið hefur þeirri menntun sem tilskilin er til þess að öðlast heitið „alþjóðlegur flokkari“ í íþróttum fatlaðra. Eins og sakir standa verða Norðurlöndin að treysta á flokkun utanaðkomandi aðila í tengslum við hin ýmsu mót er þau standa fyrir með þeim kostnaði sem slíku er samfara.

Einhugur er því meðal Norðurlandanna að stuðla að því að mennta hóp norrænna flokkara, sem liður í þeirri viðleitni stóð Nord-HIF fyrir vel heppnaðir nám- og ráðstefnu um flokkunarmál í Svíþjóð í nóvember síðastliðunum. Standa vonir til þess að innan fimm ára verði Norðurlöndin orðin „sjálfbær“ hvað flokkara varðar í öllum þeim íþróttagreinum er fatlaðir leggja stund á.

Fulltrúar ráðstefnunnar voru einnig sammála um að efla skyldi norrænt barna- og unglingamót sem haldið hefur verið annað hvert ár til skiptis á Norðurlöndunum síðan 1979. Á þessum mótum hafa flestir helstu afreksmenn fatlaðra á Norðurlöndunum stigið fyrstu spor sín í keppni á alþjóðavettvangi.

Þá voru menn einnig sammála um mikilvægi þess að Norðurlöndin sameinuðust um markmið sem stuðluðu að framþróun íþróttar fatlaðra. Til þess að koma hinni norrænu sýn á framfæri þyrftu Norðurlöndin að eiga fulltrúa sem sætu í stjórnun hinna ýmsu alþjóðasamtaka en einnig í hinum ýmsu fagræðum og

nefndum er tengjast íþróttum fatlaðra.

Auk ofanefndra atriða var rætt um ýmislegt sem til nýunga getur talist í norrænni samvinnu svo sem að:

- *stofna norræna deild í ýmsum íþróttagreinum sem teljast til hóp / liðsþróttar. Er hér t.a.m. átt við hjólastólakörfubolta, hjólastólaruðning, blindrabolta og fleiri hópþróttir*
- *stefna að því að Norðurlöndin sækist eftir að halda árlega a.m.k. eitt alþjóðlegt stórmót*
- *stefna að sameiginlegum sjónvarpsútsendingum frá Ólympíumótinu sem fram fer í London 2012*
- *halda námskeið þar sem fyrirlesarar frá þeim löndum, sem best standa sig íþróttalega á alþjóðavettvangi, gera grein fyrir sinni „aðferðafræði“ og á hvern hátt þeir ná árangri*
- *hanna og dreifa upplýsingariti um starf og stefnu Nord-HIF. Yrði ritinu dreift til hinna ýmsu aðila sem tengjast íþróttum fatlaðra þar sem í ljós hefur komið að skortur er á þekkingu um hvað norræn samvinna stendur fyrir og getur áorkað*
- *stefna að aukinni samvinnu Norðurlandanna á sviði málefna tengdum Special Olympics*
- *annað hvert ár verði haldin ráðstefna fyrir þjálfara og leiðbeinendur*
- *auka enn frekar samráð og samvinnu landanna meðan á Ólympíumótum stendur*
- *skoða hvort öðrum löndum, svo sem Eystrasaltslöndunum, verði boðið að gerast aðilar að Nord-HIF.*

Eins og af ofangreindu má sjá voru ýmsar hugmyndir reifaðar á ráðstefnunni. Til þess að útfæra þær hugmyndir sem til umræðu voru var skipuð nefnd er nú þegar hefur skilað tillögum sínum til stjórnar Nord-HIF. Nú er það stjórnar Nord-HIF að ákveða framtíðarmarkmið samtakanna, hvernig vinna eigi að þeim og hverju eigi að veita forgang.

Það er gott til þess að vita að það lifir lengi í gömlum glæðum – vonandi verður starf Nord-HIF íþróttum fatlaðra til framdráttar um ókomna tíð.

Texti: Ólafur S. Magnússon



Áhugasamur hópur í Íþrótt- og ævintýrabúðum ÍF

Dagana 18.–20. ágúst síðastliðinn fóru fram Íþrótt- og ævintýrabúðir Íþróttasambands fatlaðra að Laugarvatni. Búðirnar voru fyrir hreyfihömluð/sjónskert ungmenni á aldrinum 12–16 ára og voru þær þátttakendum að kostnaðarlausu. Alls voru fimm ungmenni skráð til búðanna og æfðu undir handleiðslu landsliðsþjálfara ÍF á meðan verkefninu stóð.

Að þessu sinni var áhersla lögð á frjálsar íþróttir og borðtennis í búðunum og gafst hópnum tækifæri til þess að sjá landsliðsmennina Baldur Ævar Baldursson og Jóhann Rúnar Kristjánsson við undirbúning fyrir verkefni erlendis.

Þessir krakkar mættu í Íþrótt- og ævintýrabúðir ÍF:

Ingeborg Eide Garðarsdóttir - Hafnarfirði

Breki Arnarson – Akureyri

Auðunn Snorri Árnason – Reykjanesbæ

Sigurður Þorri Sigurðsson – Egilsstöðum

María Sverrisdóttir – Egilsstöðum

Það er stefna ÍF að halda aftur viðlíka Íþrótt- og ævintýrabúðir og eru allar líkur á því að verkefnið verði haldið annað hvert ár, á milli þess sem Norræn barna- og unglingamót fara fram. Næstu búðir, ef af verður, fara þá fram sumarið 2012.

Undirbúningur fyrir London 2012



Leiðin til London

Nú eru tæp tvö ár í að Ólympíumót fatlaðra verði sett en eins og kunnugt er fer Ólympíumótið fram í London 2012.

Óhætt er að fullyrða að umfang og umgjörð Ólympíumótsins verður stöðugt stærri og glæsilegri þó svo ekki verði alveg séð hvernig „toppa“ eigi framkvæmd Kínverja þar sem Ólympíuleikarnir og Ólympíumót fatlaðra fóru fram í Peking árið 2008.

Fyrir fatlaðan íþróttamann, líkt og ófatlaðan, er þátttaka í Ólympíumóti og Ólympíuleikum án efa hápunktur íþróttaferils hvers manns. Undirbúningur allra þeirra er þar taka þátt miðast við að ná sínum besta árangri og segja má að formlegur undirbúningur íþróttamanna fyrir þátttökuna í London 2012 hafi byrjað strax að loknu Ólympíumótinu 2008. Frá árinu 2008 hafa fatlaðir íþróttamenn tekið þátt í ýmsum alþjóðlegum mótum með að markmiði að bæta stöðu sína á styrkleikalista sinnar íþróttagreinar en ekki síður til að öðlast mikilvæga keppnisreynslu.

Árið 2010 var ár heimsmeistaramóta í íþróttum fatlaðra og áttu Íslendingar keppendur í heimsmeistaramótunum

í sundi sem fram fór í Eindhoven í Hollandi og í borðtennis sem fram fór í Seoul í Suður-Kóreu.

Hópurinn sem keppti í sundi í Eindhoven samanstóð af ungum og efnilegum sundmönnum sem þreytt höfðu frumraun sína í stórmóti með þátttöku á Evrópumeistaramótinu sem fram fór hér á landi 2009. Ljóst var frá upphafi að það yrði við ramman reip að draga í Eindhoven enda kom í ljós að oft var himinn og haf á milli okkar ungu keppenda og þeirra sundmanna sem bestir eru. Eðlilega er munur á þeim sem ungir eru og styttra á veg komir í afreksþjálfun og þeim sem jafnvel hafa áratuga þjálfun að baki og því má kannski segja að sá hópur sem þarna tók þátt hafi verið full ungur. Á á mótinu komst einungis einn íslenskur keppendanna í úrslit, Eyþór Þrastarson í 400 m skriðsundi, þar sem hann síðan hafnaði í fimmta sæti. Árangur annarra sundmanna var í samræmi við þær væntingar sem til þeirra voru gerðar og óraunhæft að krefjast meira af einstökum sundmönnum. Þannig voru fimm Íslandsmet slegin á mótinu og mörg þeirra sem þátt tóku bættu sinn besta árangur – til meira verður vart ætlast!

Með þátttöku sinni á heims-

meistaramótinu í borðtennis náði Jóhann R. Kristjánsson þeim árangri að vinna sér þátttökurétt á sínu þriðja heimsmeistaramóti í röð en mótin eru haldin fjórða hvert ár. Til þess að vinna sér þátttökurétt á móti sem þessu þarf viðkomandi íþróttamaður að vera meðal 14 stigahæstu einstaklinga í sínum fötlunarflokki en Jóhann Rúnar keppir í flokki C2. Hann biður þó enn eftir sigri á slíku móti þar sem í Seoul, líkt og á undangengnum mótum, var hann afar óheppinn með riðil – nú voru fyrrverandi heimsmeistari frá Kóreu og núverandi Ólympíumótsmeistri frá Frakklandi ofjarlar hans.

Í frjálsum íþróttum náði enginn Íslendingur tilskyldu lágmarki til þátttöku en það er í fyrsta sinn í áratugi sem Ísland á ekki keppanda á slíku móti.

Keppendur í öðrum íþróttagreinum hér á landi eru nokkuð frá því að öðlast þátttökurétt á stórmótum, hvort heldur er Evrópu- eða heimsmeistaramótum.

Af framansögðu má ljóst vera að mikil vinna er framundan til þess að koma íslensku afreksfólki í fremstu röð þannig að við eigum keppendur á Ólympíumótinu í London 2012. Að tillögu Ólympíu- og afreksráðs ÍF hefur landsliðsþjálfurum ÍF í hinum ýmsu íþróttagreinum verið falið velja undirbúningshóp fyrir London 2012. Í kjölfar þess myndu landsliðsþjálfararnir síðan semja og leggja fram einstaklingsmiðaða áætlun fyrir þessa einstaklinga sem síðan yrði unnin og útfærð í samráði við félagsþjálfara viðkomandi einstaklinga.

Þessari vinnu er nú þegar lokið af hálfu landsliðsþjálfaranna og undirbúningur fyrir Ólympíumót fatlaðra 2012 því hafinn af fullum þunga. Þannig hafa úrtökuhópi vegna Ólympíumótsins verið sett ný markmið og lágmark með það að markmiði að þeir öðlist þátttökurétt á þessum stærsta íþróttaviðburði sem haldinn er.

Gangi okkur öllum vel!

Texti: Ólafur S. Magnússon



Starfsfólk
Arion banka
*óskar þér og þínum
gleðilegs nýs árs*

Við þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

Aðalfundur INAS-FID Evrópu

Haldinn í Reims í Frakklandi 6. nóvember 2010

Í nóvember síðastliðnum var aðalfundur INAS-FID Evrópu haldinn í Reims í Frakklandi. Þórður Árni Hjaltsted, gjaldkeri stjórnar ÍF og varaformaður INAS-FID í Evrópu, sótti fundinn þar sem auk venjubundinna aðalfundastarfa var haldið málþing um flokkunar- og skráningarmál þroskaheftra. Vel hefur miðað í vinnu og samstarfi INAS-FID og IPC í að fullmóta vinnutilhögun og klára nauðsynlegar rannsóknir til að tryggja þátttöku þroskaheftra í Ólympíumóti fatlaðra 2012 í London. Fullyrt var að þátttaka INAS-FID væri tryggð í þremur greinum, þ.e. borðtennis, sundi og frjálsum íþróttum. Þegar er búið að staðfesta borðtennis sem keppnisgrein en örlítil vinna er enn eftir hvað hinar tvær greinarnar varðar.



Á aðalfundinum voru kynnt drög að nýrri framtíðarsýn INAS-FID „INAS Moving Forward“. Framtíðarsýnin verður lögð fram á aðalfundi INAS-FID sem haldinn verður í Canberra í Ástralíu í apríl 2011 og hefur verið send út til aðildarlandanna. Fulltrúar á aðalfundi INAS-FID Evrópu höfðu þó áhyggjur af nokkrum nýjum áherslum sem birtast í drögunum. Aðallega eru það áhyggjur af stöðu Evrópu ef slíkar breytingar sem felast í drögunum ná fram að ganga, en mönnum fannst markmiðið vera að auka starfsemina á öðrum svæðum á kostnað Evrópu. Rök fyrir áhyggjum fundarmanna voru meðal annars þau að með því að leggja niður formlegar stjórnir svæða og gera þær að nefndum, sem skipaðar eru af stjórn INAS-FID, myndi fjármagn sem leggst til Evrópu hugsanlega vera nýtt í að efla starfsemina á öðrum svæðum. Sú tilhugsun líkaði mönnum illa, einnig það að með þessu væri verið að rífa niður það sem vel væri gert og gengi vel til þess að reyna að fá annað til að ganga. Ekki er tryggt í tillögnum að svo verði ekki.

Segja má að niðurstaða fundarins sé að starfsemi INAS-FID Evrópu gangi vel og vel lítur út með þátttöku íþróttamanna samtakanna á Ólympíumótinu í London 2012. Allir voru sammála um nauðsyn þess að allar þjóðir tækju áfram, sem áður, þátt í mótum sem haldin eru á vegum INAS-FID.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Fjallabyggð



Fjarðaprif ehf.
Kirkjustíg 2
735 Eskifjörður



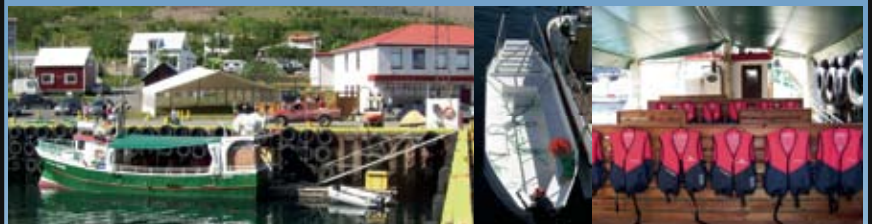
Morgunblaðið

Síðustu ár hefur Íþróttasamband fatlaðra látið framleiða jóla kort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi og árið í ár er engin undantekning. Að þessu sinni voru prentuð tæplega 40.000 jóla kort en hvert aðildarfélag ÍF fær gefins 1000 kort og umslög og hafa aðildarfélögin að öllu jöfnu nýtt kortin til fjáröflunar.

Að þessu sinni var það Ása Kristín Oddsdóttir myndlistarmaður sem sá um skreytingu kortsins. Við biðjum því alla að taka vel á móti kortasölufólki úr íþróttageira fatlaðra og þökkum um leið þeim sem fest hafa kaup á kortunum í gegnum tíðina því ágóðinn rennur beint inn í íþróttastarf fatlaðra á Íslandi.



VELKOMIN TIL BÍLDUDALS



SJÓSTÖNG SIGLUM OG GRILLUM

Upplifðu stórkostlega náttúru Arnarfjarðar á menningar og söguslóðum.
Á Bíldudal eru fjöldi skemmtilegra safna, stutt er í Selárdal, Hringsdal og á Dynjanda.
Eagle Fjord býður upp á íbúðagistingu og er öll aðstaða fyrir fatlaða góð bæði til sjós og lands.

Bíldudalur bærinn minn, og þinn

www.bildudalur.is - jon@bildudalur.is - 354-894-1684



Faðir Ernu Friðriksdóttur, Friðrik Guðmundsson
ásamt Jóni Margeir Sverrissyni

Íþróttakona og íþróttamaður Íþróttasambands fatlaðra árið 2010

Bann 9. desember 2010 voru Erna Friðriksdóttir, skíðakona, og Jón Margeir Sverrisson, sundmaður, útnefnd íþróttakona og Íþróttamaður íþróttasambands fatlaðra fyrir árið 2010.

Jón Margeir hefur farið mikinn á árinu 2010 og sett alls 17 Íslandsmet en Erna, sem gat ekki verið viðstödd þennan viðburð sökum æfinga erlendis, varð á þessu ári fyrsta íslenska konan til að keppa á Vetrarólympíumóti fatlaðra.

Jón Margeir er 18 ára gamall sundmaður úr Ösp/Fjölni. Á mótum fatlaðra keppir Jón undir merkjum Aspar en á mótum ófatlaðra keppir hann undir merkjum Fjölnis. Þjálfari Jóns hjá Fjölni er Vadim Forafonov.

Erna er 23 ára gömul og keppir fyrir skíðadeild Hattar á Egilsstöðum. Hún er nú við æfingar í Winter Park í Colorado í Bandaríkjunum.

Íþróttasamband fatlaðra óskar Ernu og Jóni Margeiri innilega til hamingju með útnefninguna

Íþróttamaður ársins 2010



Íþróttasamband fatlaðra hefur valið Jón Margeir Sverrisson íþróttamann ársins 2010

Jón Margeir er fæddur árið 1992

Jón Margeir Sverrisson er nemi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og sundmaður hjá Ösp/Fjölni. Árið 2010 hefur verið afdrifaríkt hjá Jóni þar sem hvert Íslandsmetið hefur fallið af öðru og Jón okkar fremsti sundmaður í flokki S14 (flokkur þroskahamlaðra).

Þjálfarar Jóns Margeirs frá upphafi eru: Ingi Þór Einarsson, Ingigerður Maggý Stefánsdóttir og Vadim Forafonov.

- Í janúar voru tvö mót, Reykjavík International þar sem Jón vann allar 6 greinarnar sem hann keppti í ásamt að vera stigahæsti fatlaði karlkyns keppandinn og Reykjavíkurmestaramót þar sem hann setti sitt fyrsta Íslandsmet í 400 skriðsundi (25m laug).

- Í mars voru Íslandsmót bæði SSÍ og ÍF. Á SSÍ keppti hann í boðsundi með Fjölni og á ÍF mótinu keppti hann í 7 greinum og vann allar.

- Í apríl var Ármannsmótið og náði hann nokkrum sinnum á pall þar ásamt að bæta metið síðan í janúar í 400 skriðsundi (25m laug).

- Nóg var um að vera í maí en þá keppti

hann á Sparisjóðsmóti ÍBR og setti Íslandsmet í bæði 800 og 1500 metra skriðsundi (50m laug)

Sama dag keppti hann svo á Asparmótinu í 5 greinum og vann allar ásamt að vera stigahæsti keppandinn. Í lok mánaðarins keppti hann svo á Bikarmóti SSÍ.

- Í júní var Actavis International í Hafnarfirði en þar setti hann Íslandsmet í 200 metra flugsundi (50m laug). Síðan var flogið til Berlínar og keppt á Opna þýska mestaramótinu en þar gekk honum frábærlega og kom heim klyfjaður verðlaunum ásamt titlinum „Internationaler Deutscher Jugendmeister“ fyrir 200 metra skriðsund. Síðan í lok mánaðarins keppti

hann á AMÍ og bætti þar enn einu sinni metið í 400 skriðsundi (25m laug).

- Í ágúst var svo stærsti viðburður ársins en þá var farið til Eindhoven í Hollandi á heimsmeistaramót fatlaðra. Skemmt er frá að segja að niðurstaðan varð 14., 15. og 18 sæti sem er vel viðunandi miðað við ungan aldur.

- Eitt mót var í september, Haustið Ármanns, þar sem Jón setti Íslandsmet í 800 og 1500 metra skriðsundi (25m laug).

- Þrjú mót voru í október, Týr mót Ægis þar sem Íslandsmetin í 200 metra skriðsundi og 100 metra flugsundi (25m laug) féllu. Síðan var það Fjarðarmótið þar sem hann bætti vikugamla metið í flugsundinu og náði svo að setja met í 50 skriðsund (25m laug). Á haustmóti Fjölnis fór hann hamföllum í lauginni og setti met í 200 bringusundi og 400 fjórsundi ásamt því að bæta metið í 400 skriðsund (25m laug) enn einu sinni.

- Í nóvember voru svo Íslandsmót SSÍ og ÍF með 2ja vikna millibili. Á SSÍ mótinu bætti hann metin sín í 800 og 1500 metra skriðsundi (25m laug) og á ÍF mótinu keppti hann í 5 greinum og vann allar ásamt að bæta metin sín í bæði 200 og 400 skriðsundi (25m laug).

- Samtals eru þetta 19 Íslandsmet í 11 greinum



Íþróttakona ársins 2010



Íþróttasamband fatlaðra hefur valið Ernu Friðriksdóttur íþróttakonu ársins 2010

Erna er 23 ára gömul

Erna Friðriksdóttir stundar nú æfingar í Winter Park í Colorado en hún keppir fyrir hönd skíðadeildar Hattar á Egilsstöðum.

Í ár varð Erna fyrsti Íslendingurinn til þess að keppa á Vetrarólympíumóti fatlaðra í alpagreinum. Auk þátttöku hennar í Vetrarólympíumótinu keppti Erna á undirbúningsmótum þar sem hún vann til verðlauna. Árið 2006 hóf hún æfingar í Bandaríkjunum undir leiðsögn færustu þjálfara hjá NSCD, Winter Park, Colorado. Þar hefur hún æft og keppt árin 2006 – 2010 ásamt

landslíði Bamdaríkjanna. Erna var valinn íþróttamaður ÚÍA árið 2009 sem félagi skíðadeildar Hattar. Þjálfari Ernu er Scott Olson.

- Árið 2009 tryggði Erna sér þátttökurétt á Vetrarólympíumóti fatlaðra í Kanada árið 2010.

- Park City Huntsman Cup 23.–25. febrúar – Varð í 2. sæti í stórsvigi 23. feb., aftur í 2. sæti í stórsvigi 24. feb., og 2. sæti í svigi 25. feb.

- Keppti einnig á Kimberley, CA 09. -12. febrúar og Wells Fargo Cup en komst ekki á verðlaunapall.

- Á Vetrarólympíumótinu kláraði Erna báðar sínar greinar, svig og stórsvig, en var dæmd úr leik fyrir að sleppa úr hliði en hún kláraði báðar greinar og var í hópi fárra keppenda í greinunum sem gerðu svo.

- Er í 17. sæti á heimslista IPC (Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra) í svigi og í 22. sæti í stórsvigi.

Íþróttamenn ársins hjá ÍF frá upphafi

2010	Erna Friðriksdóttir, Hetti Egilsstöðum (vetraríþróttir) og Jón Margeir Sverrisson, Ösp (sund)	1998	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Pálmar Guðmundsson, ÍFR (sund)
2009	Sonja Sigurðardóttir, ÍFR (sund) og Eyþór Þrastarson, ÍFR (sund)	1997	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund)
2008	Sonja Sigurðardóttir, ÍFR (sund) og Eyþór Þrastarson, ÍFR (sund)	1996	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund)
2007	Karen Björg Gísladóttir, Firði (sund) og Jóhann Rúnar Kristjánsson, Nes (borðtennis)	1995	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund)
2006	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Jón Oddur Halldórsson, Reyni Hellissandi (frjálsar íþróttir)	1994	Sigrún Huld Hrafnadóttir, Ösp (sund)
2005	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Jón Oddur Halldórsson, Reyni Hellissandi (frjálsar íþróttir)	1993	Geir Sverrisson, Ármanni (frjálsar íþróttir)
2004	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Gunnar Örn Ólafsson, Ösp (sund)	1992	Ólafur Eiríksson, ÍFR (sund)
2003	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Jón Oddur Halldórsson, Reyni Hellissandi (frjálsar íþróttir)	1991	Sigrún Huld Hrafnadóttir, Ösp (sund)
2002	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Gunnar Ö. Ólafsson, Ösp (sund)	1990	Ólafur Eiríksson, ÍFR (sund)
2001	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Bjarki Birgisson, ÍFR (sund)	1989	Sigrún Huld Hrafnadóttir, Ösp (sund)
2000	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Einar Trausti Sveinsson, Kveldúlfí (frjálsar íþróttir)	1988	Haukur Gunnarsson, ÍFR (frjálsar íþróttir)
1999	Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR (sund) og Geir Sverrisson, Ármanni (frjálsar íþróttir)	1987	Haukur Gunnarsson, ÍFR (frjálsar íþróttir)
		1986	Haukur Gunnarsson ÍFR (frjálsar íþróttir)
		1985	Ína Valsdóttir, Ösp (sund)
		1984	Jónas Óskarsson, Völsungi (sund)
		1983	Sigurður Pétursson Ösp (sund)
		1982	Elisabeth Vilhjálmsdóttir, ÍFR (bogfimi)
		1981	Arnór Pétursson, ÍFR (lyftingar)
		1980	Sigurros Karlsdóttir, Akri (sund)
		1979	Edda Bergmann, ÍFR (sund)
		1978	Arnór Pétursson, ÍFR (lyftingar)
		1977	Hörður Barðdal, ÍFR (sund)

Ertu á leið til útlanda?



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

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

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

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

VISA – léttir þér lífið

VALITOR
–Virk miðlun verðmæta



Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

Óstöðvandi

Síðastliðin fjögur ár hefur enginn staðist honum snúning. Hjalti Bergmann Eiddsson er í fantaformi þessi misserin og hefur orðið Íslandsmeistari í 1. deild í boccia síðustu fjögur árin. Svárið var einfalt þegar við reyndum að komast að galdrinum á bak við þennan magnaða árangur, Hjalti gefst aldrei upp þótt á móti blási og hann óskar þess að fleiri boccialeikmenn tileinki sér þennan hugsunarhátt.

„Ég byrjaði að æfa boccia um 11 ára aldur og fór að keppa skömmu síðar, ég hef alltaf verið hjá ÍFR og þetta gengur vel svo maður heldur bara áfram. Kannski eru aðrir farnir að spyrja sig að því hvort þau geti velt mér af þessum stalli en ég er ekkert á þeim buxunum að veita þeim það tækifæri,“ sagði Hjalti ákveðinn og ljóst að keppnissemi er á réttum stað og hans verðandi andstæðingar megi heldur betur spýta í lófana ætli þeir sér að skáka þessum fremsta boccialeikmanni landsins.

Hjalti er 41 árs Reykvíkingur og hefur síðustu þrjá áratugi æft og keppt í boccia, héraðs sem erlendis, með góðum

árangri. Hann hefur fimm sinnum orðið Íslandsmeistari í 1. deild og þar af síðustu fjögur árin í röð. Einnig hefur hann oft unnið með ÍFR í sveitakeppninni á Íslandsmóti ÍF og unnið mót í Malmö fyrir rúmum tveimur áratugum. Reynslan er því gríðarleg og á þessum tíma hefur Hjalti séð og gert ýmislegt innan íþróttarinnar og hann hefur sínar skoðanir á hlutunum þegar talið berst að boccia.

„Það er margt sem hefur breyst og sumt af því er ekki nægilega gott. Mér finnst erfitt að sjá hvað það eru t.d. miklar hreyfingar á mannskapnum í boccia. Oft eru þau að hætta og koma svo aftur en lenda þá í smá basli. Það vantar eitthvað til að fólk festi sig í sessi í íþróttinni svo það verði ekki þetta flakk á því. Mér finnst erfitt að sjá fólk flakka á milli félaga í leit að einhverju betra sem kannski er ekki til staðar, þetta gerist því miður of oft,“ sagði Hjalti. En finnst honum boccia hafa tekið miklum framförum síðustu 30 ár?

„Það hefur orðið heilmikil þróun og kannski er erfitt að tala um betri spilara en það hefur vissulega orðið þróun í greininni, menn sjá að ýmislegt hefur

breyst og mun halda áfram að breytast. Það er erfitt að lýsa íþróttinni fyrir þeim sem ekki spila hana, fólk misskilur oft þegar það horfir á boccia og telur að þarna sé bara eitthvað fólk á leikvelli. Þegar fólk sér hversu skemmtileg og krefjandi íþróttin er þá kannski breytist viðhorfið.“ Er þá mögulegt að almenningur taki það upp með sjálfum sér að fara að stunda boccia? „Við eigum örugglega eftir að sjá boccia ná fótfestu hjá almenningi enda hefur þetta verið reynt á hinum og þessum stöðum. Ef það tækist að gera þetta að almenninguþrótt þá myndi ég aldrei gefa eftir, ég yrði pottþétt í 1. deild ófatlaðra,“ sagði Hjalti kotroskinn en árangur hans má rekja til þeirra krafna sem hann gerir til sín sjálfur.

„Manni líður mjög vel á vellinum í boccia og á æfingum gerir maður miklar kröfur og það skýrir kannski árangurinn hjá manni. Ég hef alltaf æft vel og geri miklar kröfur og það er einmitt þetta hgarfar sem fær mann til að trúa því að enn eigi mikið eftir að gerast í íþróttinni,“ sagði Hjalti. En hver er hans helsti og skemmtilegasti andstæðingur?

„Margir hafa spilað vel og mér hefur alltaf þótt vænt um að spila á móti Stefáni Thorarensen. Hann er mjög góður spilarí en ætli uppáhalds andstæðingurinn minn sé ekki Guðbjörg Ellý Gústafsdóttir hjá Akrí. Leikir okkar hafa verið skemmtilegir og mér þykir vænt um að spila á móti Ellý enda hef ég mjög gaman af baráttunni á milli Reykjavíkur og Akureyrar,“ sagði Hjalti. En hvaða spilarar voru fyrirferðamiklir sem hann jafnvel leit upp til sem byrjandi í boccía?

„Það voru ýmsar hetjur í þessu þegar ég var að byrja og ein þeirra var Helga heitin Bergmann og Katrín Guðjónsdóttir, mjög sérstakir spilarar og ég átti fleiri góða andstæðinga og aðila sem ég leit upp til en veit ekki hversu langt aftur ég á að telja,“ sagði Hjalti enda hefði það vísast geta orðið efni í meistararitgerð þar sem kappinn státar af þremur glæsilegum áratugum innan íþróttarinnar.

Aðspurður um framtíðarhorfur boccía á Íslandi sagði Hjalti: „Ég vil sjá góða þróun á íþróttinni og vil sjá ýmsar breytingar, við þurfum meiri æfingatíma

og mikill skortur er á dómurum með reynslu. Oftast er leitað til fólks sem jafnvel er að dæma í íþróttinni í fyrsta sinn og þ.a.l. með takmarkaðan skilning á boccía. Það vantar sem sagt sterkari umgjörð,“ sagði Hjalti. Hefur hann þá hugleitt það að þjálfra og starfa þannig að því að styrkja alla umgjörðina?

„Það kæmi alveg til greina í framtíðinni að þjálfar en ég keppi eitthvað áfram, það liggur ekkert á því að spá í þjálfun alveg strax en ég mun gera það á næstu árum,“ sagði Hjalti sem verður í eldlinunni með ÍFR á næsta Íslandsmóti ÍF þegar sveitakeppnin í boccía fer fram í mars á næsta ári. „Við verðum með læti þar, það verður reynt að hrista aðeins upp í þessu og nú er verið að spá í hvernig liðin verða en það er ekki alveg komið á hreint,“ sagði Hjalti. En á hann einhver heilræði handa yngri spílurum sem eru kannski að stíga sín fyrstu skref? „Ekki vera feimin við að prófa, mæta og spila og ekki guggna þó að illa gangi heldur reyna áfram því að þetta er skemmtilegur tími.“



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Egilsstaðir

Bílaverkstæði Austurlands ehf., Miðási 2
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf., Miðvangi 2-4
Ferðaskrifstofa Austurlands, Kaupvangi 6
Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingi 1
Hrossaræktarúíð Eíðum, Eíðum
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2-4
Snyrtistofan Alda, Tjarnarbraut 19
Tindaberg ehf., Randabergi v/Eiðaveg
Trésmíðja Guðna Þórarínssonar, Másseli
Verkfræðistofa Austurlands hf., Kaupvangi 5
Vísindagarðurinn ehf., Tjarnarbraut 39a

Seyðisfjörður

RKÍ Seyðisfjarðardeild, Garðarsvegi 26
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Seyðisfjarðarkirkja, Bjölfsgötu 10

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja, Útkaupstaðabraut 1
Egersund Ísland ehf., Hafnargötu 2
Eskja hf., Strandgötu 39
Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis, Hátúni 13
Tanni ferðaþjónusta ehf. - www.tannitravel.is, Strandgötu 14
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3a

Neskaupstaður

Aldan NK-28 ehf., Starmýri 5

Árni Sveinbjörnsson, Urðarteigi 27
Síldarvinnslan hf., Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell ehf., Sólvöllum 14

Djúpivogur

RKÍ Djúpvogsdeild, Borgarlandi 30

Höfn

Hvanney SF 51, Mánabraut 1
Ís og ævintýri ehf., Vagnsstöðum
Mikael ehf., Norðurbraut 7
SF-47 ehf., Fiskhóli 9

Skinney - Þinganes hf., Krossveg
Prastarhóll ehf., Kirkjubraut 10

Selfoss

A.B. skálinn ehf., Gagnheiði 11
ATGEIR invest ehf, Hvóli 1
Árvirkinn ehf., Eyravegi 32
Árþing ehf., Austurvegi 65
Básinn - Veitingastaður ehf., Efstalandi
Bisk-verk ehf., Bjarkarbraut 3 - RH
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Bühnykkur ef., Stóru-Sandvík 801
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps, Syðri - Gröf
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1

Fossvélar ehf., Hellismýri 7
Fræðslunet Suðurlands, Tryggvagötu 25
Gesthús Selfoss ehf, Engjavegi
Græni hlekkurinn, Akri
Héraðsdómur Suðurlands, Austurvegi 4
Héraðssambandið Skarphéðinn, Engjavegi 48
Hótel Gullfoss, Biskupstungum
Kvenfélag Gaulverjabæjarhreppi, Galtarstöðum
Kvenfélag Grímsneshrepps, Stærribæ 2
Kökugerð H.P. hf., Gagnheiði 15
Litli Jón ehf. (Hrói Höttur), Austurvegi 22
Motivo ehf., Austurvegi 9
Nesey ehf., Suðurbraut 7
Pípulagnir Helga ehf., Grafhólum 6
Pylsuvagninn ehf., Berghólum 15
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts, Laugarási 1
Rafvélarverkstæði Eyravegi 32, Eyravegi 32
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf., Austurvegi 9
Sólheimar í Grímsnesi, Grímsneshreppi
Stokkar og steinar-www.simnet.is/
stokkarogsteinar, Árbæ 1- Ölfusi
Sunnan 4 hf., Austurvegi 22
Veidisport ehf. - www.veidisport.is, Miðengi 7
Verkfræðistofa Suðurlands ehf., Austurvegi 1-5
Verslunin Íris, Kjarnanum, Austurvegi 3-5
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45

ÍM 25

Fjölmörg met á ÍM 25 í Laugardal: Thelma setti fimm!

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í sundi í 25m laug fór fram í innilauginni í Laugardal dagana 27. og 28. nóvember 2010. Alls voru 15 Íslandsmet sett á mótinu, sjö á fyrri keppnisdegi og átta á síðari keppnisdegi mótsins þar sem Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR, var í fantaformi og setti alls fimm Íslandsmet á mótinu í flokki S6. Flokkar S1-S10 eru flokkar hreyfihamlaðra þar sem S1 er mesta fötlun og S10 minnsta fötlun. Flokkar S11-S13 eru flokkar blindra og sjónskertra þar sem S11 er flokkur alblindra en flokkur S14 er flokkur þroskahamlaðra.

Íslandsmet á ÍM 25 2010:

Laugardagur:

Hjörtur Már Ingvarsson, ÍFR – 50m skriðsund – 46,17 (flokkur S5)
Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR – 50m skriðstun – 47,17 (flokkur S6)
Vaka R. Þórsdóttir, Firði – 50m baksund – 1:07,49 (flokkur S11)
Jón Margeir Sverrisson, Ösp/Fjölni – 400m skriðsund – 4:27,82 (flokkur S14)
Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR – 200m skriðsund – 3:49,56 (flokkur S6)
Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR – 400m skriðsund – 7:37,88 (flokkur S6)
Vignir G. Hauksson, ÍFR – 100m bringusund – 2:39,00 (flokkur S6)

Sunnudagur:

Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR – 100m skriðstund – 1:44,35 (flokkur S6)
Hjörtur Már Ingvarsson, ÍFR – 100m skriðsund – 1:40,34 (flokkur S5)
Eyþór Þrastarson, KR/ÍFR – 100m skriðsund – 1:06,86 (flokkur S11)
Sonja Sigurðardóttir, ÍFR – 50m flugsund – 1:21,11 (flokkur S5)
Vignir G. Hauksson, ÍFR – 50m bringusund – 1:11,67 (flokkur SB5)
Pálmi Guðlaugsson, Firði – 100m baksund – 1:38,13 (flokkur S7)
Thelma B. Björnsdóttir, ÍFR – 200m skriðsund – 3:45,67 (flokkur S6)
Jón Margeir Sverrisson, ÍFR – 200m skriðsund – 2:07,47 (flokkur S14)

Mótið fór vel fram og vill Íþróttasamband fatlaðra koma á framfæri
innilegu þakklæti til allra þeirra er komu að mótinu.





Gjafabréf Perlunnar
Gefðu einstaka kvöldstund í jólagjöf!

Jólahlaðborð Perlunnar

18. nóvember - 30. desember

Hið óviðjafnanlega jólahlaðborð Perlunnar er í fullum gangi.
Það borgar sig að panta borðið þitt strax – enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu!

Verð 8.290 kr.

Tilboð mánudaga-miðvikudaga

7.290 kr.

Skötu- og jólahlaðborð

Þorláksmessa, í hádeginu

Sérstök stemmning ríkir í Perlunni á Þorláksmessu, þá boðið er upp á skötu að fornum sið. Jólahlaðborð Perlunnar verður einnig í boði, svo allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Nýárskvöldverður

1. janúar 2009

5ra rétta hátíðarseðill valinn af matreiðslumeisturum Perlunnar.

Það borgar
sig að panta
skötuna
snemma!



Þjálfarahornið - Hlaup



Kári Jónsson

Nokkrir mikilvægir þættir í hlauptækni:

Vöðvaslökun.

Mikilvægt er að allar hlauphreyfingar séu liprar og óspenntar. Slökunin gerir það að verkum að orkunýtingin í hlaupinu verður betri og virkar jákvætt á **blóðstreymi til vinnandi vöðva** og enduruppbyggingar orkulagera vöðvanna.

Hæfileikinn til að tímasetja rétt **átak og slökun** í vöðvahópum sem vinna að hreyfingunni skiptir einnig verulegu máli við að ná að hlaupa afslappað.

Líkamsstaðan hefur óbein áhrif á slökun í hlaupi. Óhagstæð líkamsstaða kallar á óþarfa erfiði fyrir ýmsa vöðvahópa til að halda uppi jafnvægi líkamans og hraða í hlaupinu. Mikilvægt er að mismunandi líkamshlutar (höfuð, herðar, mjaðmir, armar og fætur) séu í góðu jafnvægi, þ.e.a.s. að þyngdarpunktur þeirra sé í sem lóðréttastri stöðu miðað við undirlagið og sem næst þeim fæti sem hefur snertingu við undirlagið. Þannig notar maður minnsta vöðvavinnu við að viðhalda góðu hlaup-jafnvægi.

Liðleiki

Góður liðleiki í liðamótum og langir, liprir vöðvar gefur góða möguleika á árangursríkri hlauptækni. Stuttir vöðvar og stíðir liðir krefjast mikillar orku við að hreyfa í liðamótum og vinna hamlandi gegn gagnverkandi vöðvum í stað þess að nota kraftana á undirlagið og þar með auka hraðann.

Samhæfing

Góð samhæfing þýðir að samspilið milli tauga og vöðva, og um leið milli vöðvahópa, virkar fullkomlega. Vöðvarnir sem vinna gagnstæða vinnu þegar við beygjum eða réttum í liðamótum kallast „antagonistar“, mótstæðir vöðvar. T.d. við hnérétu er mikilvægt að beygjuvöðvarnir séu vel slakir svo þeir vinni ekki gegn (hamli) hreyfingunni. Í réttifasanum í hlaupi verða til að mynda réttivöðvarnir í mjaðma-, hné- og ökkliðum að vinna.

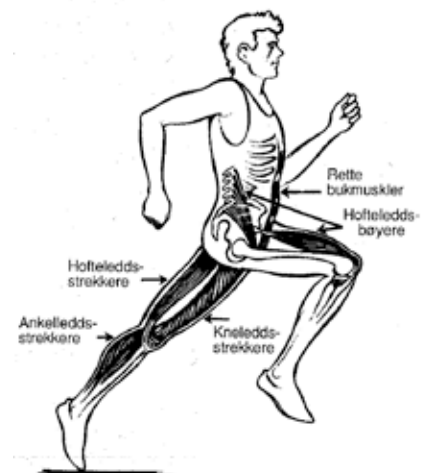


Á sama tíma vinna aðrir vöðvahópar, í fyrstu beygji vöðvar mjaðma, einnig bak og kviðvöðvar, að því að styðja líkamann (stabilisera) sjá mynd.

Mótstæðir vöðvar skapa venjulega meiri mótstöðu í hreyfingu sem ekki er vel lærð (æfð). Ráði maður við að stjórna hreyfingum sínum vel geta vinnandi vöðvar skapað meiri kraft samtímis því að mótstöðuvöðvarnir slaka betur á. Góð tímasetning þýðir að vöðvarnir vinna í réttri röð og með réttum krafti (innsats) á réttri stundu.

Þeir vöðvahópar sem liggja næst miðju líkamans eiga hægst með að skapa mestan kraft vegna hagstæðari vinnu (vegna hagstæðari vinnuvegalengdar og vogarafls) og ættu því að nýtast til að byrja allar hreyfingar. Þar á eftir fylgja vöðvahópar sem liggja lengra út frá miðju. Við látum hér staðar numið að sinni en greinina er hægt að fá senda í heild sinni með því að hafa samband við skrifstofu ÍF á if@isisport.is

**Kær kveðja,
Kári Jónsson
Landsliðsþjálfari ÍF í
frjálsum íþróttum**



Hveragerði

BP Skrudgarðar ehf., Kambahrauni 53
Eldhestar ehf., Völlum, Ölfusi
Fagvís ehf., Breiðmörk 13
Garðplöntusalan Borg, belamörk 54
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf., Heiðmörk 31
Heilsustofnun N.L.F.I., Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja, Pósthólf 81
Kjörís ehf., Austurmörk 15
Sport-Tæki ehf., Austurmörk 4
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf., Breiðumörk 18

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf., Hafnarskeiði 6
Grunnskólinn í Þorlákshöfn, Egilsbraut 35
Trésmiðja Heimis ehf., Unubakka 3b

Stokkseyri

Flóð og fjara ehf., Eyrarbraut 3a

Laugarvatn

Laugarvatn ehf., Traustatúni 14

Flúðir

Ferðafjónustan Syðra-Langholti, Syðra-Langholti
Flúðasveppir ehf., Undirheimum

Hella

Ás - Hestaferðir, Ási I
Hellir-Inn, ferðamannaverslun, Ægissíðu 4
Hestvit ehf., Árbakka
Hótel Rangá, Suðurlandsvegi
Pakkhúsið ehf., Byggingavöruverslun,
Suðurlandsvegi 4
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar,
Lyngási 5, Box 1
Verkalýðsfélag Suðurlands, Suðurlandsvegi 3

Hvolsvöllur

Búaðföng/bu.is ehf., Stórolfsvelli
Héraðsbókasafn Rangæinga,
Vallarbraut 16 Box 20
Nínukot ehf. - work/study/travel www.ninukot.is
, Stóragerði 8

Vík

B.V.T. ehf., Austurvegi 15
Mýrdælingur ehf., Suðurvíkurvegi

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf., lðjuvöllum 3
Icelandair Hotel Klaustur, Klausturvegi 6
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótastöðum
Skaftárhreppur, Klausturvegi 15

Vestmannaeyjar

Bergur ehf., Hrauntúni 46-Friðarhöfn
Bókasafn Vestmannaeyja, Box 20
Eyjablikk ehf., Flötum 27
Frár ehf., Hásteinsvegi 49
Huginn ehf., Kirkjuvegi 23
ÍBV Íþróttafélag, Týrheimilinu
Kaffi María ehf. - Brandur ehf., Skólavegi 1
Miðstöðin ehf., Strandvegi 30
Ós ehf., Illugagötu 44
Siglingatæki ehf., Illugagötu 52 b
Vélaverkstæðið Þór hf., Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf., Hafnargötu 2
Vöruval ehf., Vesturvegi 18
Ystiklettur ehf., Eiðisvegi 5
Þekkingasetur Vestmannaeyja, Strandvegi 50

Íþróttasamband fatlaðra óskar landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári



Aukalán vegna sérþarfa

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

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

Íbúðalánasjóður



F.v. Bjarki Beck Brynjarsson,
Ólafur S. Magnússon og
Magnús K. Sigurðarson

Rúmfatalagerinn er einhver kunnasta heimilisvöruverslun landsins og hreinlega vandfundinn sá Íslendingur sem ekki hefur einhverntíma átt þangað erindi. Fyrirtækið hefur verið starfrækt í um aldarfjórðung en tilkoma þess markaði farsælt upphaf að útbreiðslu lágvöruverðsverslana hér á landi. Í dag eru höfuðstöðvar Rúmfatalagersins staðsettar í verslunarmiðstöð Korputorgs við Blikastaðaveg. Starfsemin fer einnig fram í þremur öðrum útibúum; í Skeifunni, á Smártorgi og á Glerártorgi



á Akureyri. Hjá fyrirtækinu eru um 180 fastráðnir starfsmenn auk ótölulegs fjölda sem gengur í hlutastörf. Rúmfatalagerinn hefur einnig haslað sér völl á erlendri grundu og rekur nú fjölda verslana, t.d. í Kanada, Eystrasaltslöndunum og A-Evrópu. Núverandi framkvæmdastjóri Rúmfatalagersins er Magnús Kjartan Sigurðarson.

Bakgrunnurinn og upphafið

Upphafsmaður Rúmfatalagersins og annar aðaleigenda hans í dag er Jákup Jacobsen frá Þórshöfn í Færeyjum. Aðdragandinn að stofnun fyrirtækisins er merkilegur og tilviljanakenndur. Um miðbik níunda áratugarins hafði Jákup stundað sjómennsku um 10 ára skeið og einhverntíma um þetta leyti skrapp hann til Kaupmannahafnar með föður sínum. Þar ganga feðgarnir inn í útibú frá verslunarkeðjunni Jysk Sengetöjlslager og hitta þar fyrir starfsmann sem tjáir þeim að einhver Færeyingur hafi pantað átta gáma af vörum sem biðu á hafnarbakkann í Þórshöfn. Þessi samlandi þeirra mun hafa guggnað á öllu saman og hætt við. Á því andartaki ákvað Jákup Jacobsen að slá til og keypti upp téðan vörulager. Með því var lagður grunnurinn að stofnun Rúmfatalagersins en fyrsta verslunin að fyrirmynd Jysk Sengetöjlslager opnaði í Færeyjum árið 1986.

Ekki leið á löngu þar til Jákup tók að leita hófanna á aðeins stærra markaðssvæði hér uppi á Íslandi. Hann hóf samstarf við landa sinn og nafna, Jákup N. Purkhús, sem þá hafði búið hér á landi um skeið, en hann er innkaupastjóri fyrirtækisins í dag. Fyrsta verslun Rúmfatalagersins var síðan opnuð þann 8. október 1987 að Skemmuvegi 4 í Kópavogi. Í því skyni var farið af stað með mjög áberandi auglýsingaherferð í fjölmiðlum. Þar voru t.d. tilgreind ótrúlega lág verð á ýmsum heimilisvörum en slíkt þótti mikil nýlunda í markaðssetningu á þessum tíma. Árangurinn lét ekki á sér standa og streymdi mikill fólksfjöldi að búðinni á opnunardaginn og hreinlega tæmdi hana á þremur dögum.

Texti: Ólafur S. Magnússon



Vandaðar og fjölbreyttar heimilisvörur

Upp frá þessu hefur Rúmfatalagerinn náð að festa sig rækilega í sessi á íslenskum heimilisvörumarkaði. Útibú á Akureyri opnaði árið 1988 og ári síðar í Skeifunni í Reykjavík. Fyrsta verslunin á erlendri grundu hóf starfsemi í Vancouver í Kanada árið 1996. Á seinni hluta tíunda áratugarins fjárfestu Jákuparnir síðan í lóð við Smárann í Kópavogi. Þar átti eftir að opna samnefnd verslunarmiðstöð árið 1998, með 3500 fm rými undir Rúmfatalagerinn en þeir félagar áttu einnig eftir að standa að byggingu 20 hæða stórhýsis á sömu slóðum sem í dag ber nafnið Smáraturn. Núverandi höfuðstöðvar Rúmfatalagersins að Korputorgi opnuðu í október 2008 og er gólfloiturinn þar um 6000 fm.

Í dag er starfsemi Rúmfatalagersins samnefnari yfir vandaðar og fjölbreyttar heimilisvörur á hagstæðu verði. Of langt mál væri að rekja allan þann aragrúa vöruliða sem þar er í boði. Rúm og rúmföt eru ennþá mjög atkvæðamikil í flórunni en að öðru leyti hefur úrvalið í raun mótast út frá eftirspurn viðskiptavina varðandi vörur sem tengjast almennu heimilishaldi. Helsta keppikefli Rúmfatalagersins í óráðinni framtíð er að bjóða ávallt upp á einstakt vöruúrval á besta mögulega verðinu hverju sinni.

Árið 1996 hófst farsælt samstarf Íþróttasambands fatlaðra og Rúmfatalagersins og allar götur síðan þá hefur Rúmfatalagerinn verið stærsti styrktar- og samstarfsaðili sambandsins. Þess má geta að hluti af ágóða fyrir hvern seldan poka í verslunum Rúmfatalagersins rennur til styrktar ÍF. Með stuðningi sínum hefur Rúmfatalagerinn gert sambandinu kleift að undirbúa fatlað íslenskt afreksfólk til þátttöku í hinum ýmsu stórmótum sem haldin eru og bera þannig hróður Íslands víða um heim.



Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

Aðal samstarfsaðilar

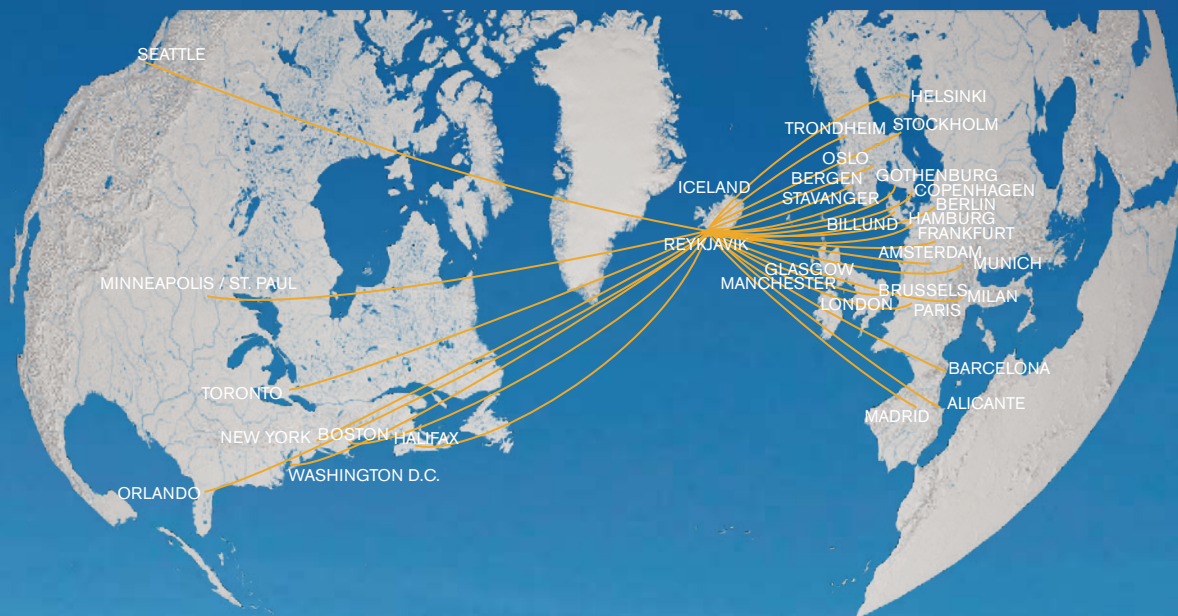


Arion banki

samstarfsaðilar



www.ifsport.is



ICELANDAIR Í FYRSTA SÆTI Í EVRÓPU FYRIR STUNDVÍSI

Mikilvægur þáttur í þjónustu við farþega í viðskiptaferðum er áreiðanleiki í áætlunarflugi („flight regularity“).

VIÐ AFLÝSUM FLUGI SJALDNAR EN ÖNNUR EVRÓPSK FLUGFÉLÖG

Við hjá Icelandair höfum lagt áherslu á að farþegar okkar geti treyst því að vélar okkar séu að jafnaði á áætlun. Árangur okkar að þessu leyti hefur verið mjög góður í ár, líkt og undanfarin fimm ár.

Árið 2010 er Icelandair í fyrsta sæti fyrir áreiðanleika á meðal allra flugfélaga í Evrópusambandi flugfélaga. Það merkir m.ö.o. að Icelandair hefur aflýst flugi sjaldnar en önnur evrópsk flugfélög.



AFPREYINGARKERFI

Ókeypis aðgangur að fjölbreyttu úrvali skemmtiefnis á þínum eigin skjá.