

HVATI



Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

2. tbl. 2011 - 21. árgangur



**Special Olympics í Grikklandi
Íþróttamaður og íþróttakona ársins
Ólafur Eiríksson afreksmaður í viðtali**

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



24



14



20



32



61



36



28

Bls.

- 5 Ávarp – Sveinn Áki Lúðvíksson
- 6 Jólaávarp – Hildur Eir Bolladóttir
- 9 Kveðja Arnór Pétursson
- 10 Leiðin til London
- 12 EM fatlaðra í Berlín í sundi
- 14 Norræna barna- og unglingamótið í Finnlandi
- 16 Erlingsmótið til minningar um Erling Jóhannsson
- 19 Sterkasti fatlaði maður heims
- 20 Íslandsmótið í Vestmannaeyjum í boccia
- 22 Norðurlandamótið í sundi
- 24 Viðtal við Ólaf Eiríksson
- 28 Hvar á barnið mitt heima í heimi íþróttanna?
- 32 Special Olympics í Grikklandi
- 36 Nýtt verkefni SO á Íslandi
- 39 Global Games á Ítalíu
- 40 Sumarbúðir ÍF
- 42 Íþróttamaður og íþróttakona ársins 2011
- 44 Annað minningarmót Harðar Barðdal í pútti
- 46 Styrkir og samningar
- 47 Reykjavíkurmaraþon – Össur
- 49 Mí á Selfossi
- 50 Íþróttakynningar ÍF og Össuar
- 52 Formannafundur ÍF
- 52 Námskeið um þjálfun fatlaðra barna
- 55 Lyfja - frumkvöðull á markaði
- 57 Suðri 25 ára
- 58 Þjálfarahornið - Borðtennis
- 61 Íslandsmót ÍF í 25m laug
- 62 Verkefni ársins 2012
- 62 Evrópumeistaramót í borðtennis



Special Olympics

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

Veffang: www.ifsport.is
Myndasíða ÍF: www.123.is/if
Ritstjóri: Sveinn Áki Lúðvíksson
Ritnefnd: Anna Karólína Vilhjálmisdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson

Myndir: Anna Karólína Vilhjálmisdóttir,
Jóhann Arnarson, Jón Björn Ólafsson,
Tomasz Kolodziejski
Umbrot og prentvinnsla:
Formprent

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.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

1912 ehf.
A. Margeirsson ehf.
Aðalvík ehf.
AH Lögmenn ehf.
Allrahanda ehf.
Alvarr ehf. - boranir og verkfræðipjónusta
Alþýðusamband Íslands
Antikmunir
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Artdeco Snýrtivörur ehf.
Asía ehf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Álfabjarg ehf.
Áltak ehf.
Áman ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Áræði hf.
Ás Styrktarfélag
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Ásfell ehf.
Badminton samband Íslands
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf.
Bandalag íslenskra farfugla
Bandalag kvenna í Reykjavík
Barnalæknaþjónustan ehf.
Bernhöfðsbakarí ehf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasala Íslands
Bílasmiðurinn hf.
Bíóhljóð ehf.
Bjartur ehf.
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðurinn hf.
Bonafide - Lögmenn/ráðgjöf ehf.
Borðtennissamband Íslands
Borgarblöð ehf.
Bókaútgáfan Salka ehf.
Bókavirkið ehf.
Bókhaldspjónusta Arnar Ingólfssonar ehf.
Bókhaldspjónustan Viðvík ehf.
Bónus
Broadway ehf.
Brynja ehf. verslun
Bræðurnir Ormsson ehf.
BSR ehf.
BSRB
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Byggingafélagið Þumall ehf.
Café Blue - Blátt ehf.
Casino ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta

CURRON ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansrækt J.S.B.
DFK Endurskoðun ehf.
Dímon Lína ehf.
Dúktak ehf.
Dýraspítallinn í Víðidal ehf.
E.F. Ben ehf.
Efling stéttarfélag
Egill Árnason ehf.
Egill Þorsteinsson Kíróparktor ehf.
Eico ehf.
Eiðfaxi ehf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Ben, Veitingahús
Einar Jónsson Skipaþjónusta
Esja Gæðafæði ehf.
Exis ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Fakta ehf.
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf.
Fasteignasalan Húsið
Fastus ehf.
Fatabúðin ehf.
Faxaflóahafnir
Ferðaskrifstofan Vita ehf.
Félag eggjaframleiðenda
Félag skipstjórnarmanna
Félagsbústaðir hf.
Forum lögmenn
Fosshotel
Frakthlutningar ehf.
Framsóknarflokkurinn
Freyðing ehf.
Frjálsíþróttasamband Íslands
Frost film ehf.
Frumkönnun ehf. - Tjónaskoðun
Fræðslumiðstöð ÓÍ
Fræðslusetur Eir - hjúkrunarheimili
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. Export ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Garðmenn ehf.
Garðsapótek
Garðtækni sf.
Gastec ehf.
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun
Geiri ehf.
Gítarskóli Ólafs Gauks
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glermenn ehf.
Gluggahreinsun Alexanders Depuydt
Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar
Grand hótél Reykjavík
Grandakaffi ehf.
Grensásvideo ehf.

Grillhúsið við Tryggvagötu
Guðfinnur Halldórsson
Guðmundur Jónasson ehf.
Gull & silfur ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gúmmivinnustofan SP
Gústaf Þór Tryggvason hrl.
H.H. ráðstefnuþjónustan
H:N - Markaðssamsskipti ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Halli gullsmiður
Handverkshúsið ehf.
Harka ehf.
Hársnryttistofan Aida
Heilsuvörur ehf. - www.arka.is
Helgason og Co. ehf.
Henson hf.
Herrafataverslun Birgis ehf.
Híðýli fasteignasala ehf.
Hjólástillingar ehf.
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.
HM Bókhald ehf.
HM Flutningar ehf.
Holt og Gott ehf.
Hótel Cabin ehf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hreyfimyndasmíðjan ehf.
Hrif - Heilsuefling innan fyrirtækja ehf.
Hringrás hf.
Hugmót ehf.
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
Hvítlist hf.
Höfðakaffi ehf.
i 8 gallerí
Iceland Congress
Iceland Congress (Hlíðar ehf.)
Iceland Seafood ehf.
Icelandair Cargo ehf.
Iðjuþjálfafélag Íslands
Iðnmennt-Iðnú
Innco ehf.
ISS Ísland ehf.
ÍSAGA ehf.
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Íslandsbanki ehf. útibú 525
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska gámafélagið
Íslenska útflutningsmiðstöðin hf.
Ísloft blikk- og stálsmíða ehf.
Ísold ehf, hillukerfi - www.isold.is
Ís-spor hf.
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Íþróttafélagið Fylkir

Íþróttafélög innan ÍF eru: Þjótur, Akranesi - Sól, Snæfellsbæ - Íþróttadeild fatlaðra, Stykkishólmi - Ívar, Ísafirði - Gróska, Sauðárkróki - Snerpa, Siglufirði - Akur, Akureyri - Eik, Akureyri - Boccia deild 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.

Ávarp formanns

Í fjölbreyttu starfi eins og því sem ÍF stendur fyrir er ávallt eitthvert stórt verkefni í gangi.

Á fjögurra ára fresti fer fram Ólympíumót fatlaðra og síðan eru það heimsleikar þroskahamlaðra (Global Games), alþjóðaleikar Special Olympics, heimsmeistaramót, Evrópumót og norræn mót ýmiss konar og þannig mætti lengi telja. Ekki má heldur horfa framhjá Íslandsmótum sem fara fram í öllum þeim greinum sem fatlaðir stunda og þær eru ekki svo fáar.

Hjá um 20 félögum víðs vegar um landið taka um 1200 fatlaðir einstaklingar þátt í þessum mótum, sumir einungis í Íslandsmótum í einni grein en aðrir í mörgum greinum. Svo eru aðrir sem ná langt og keppa fyrir Íslands hönd á mótum erlendis og örfáir ná svo góðum árangri að þeir komast á Ólympíumót.

Í gegnum árin hafa fatlaðir íslenskir keppendur náð langt á þessu sviði, jafnt og þeir sem eru hreyfihamlaðir, blindir og þroskahamlaðir. Þeir hafa ekki náð svona langt bara með því að taka þátt, heldur liggur að baki óhemju vinna og tími hjá keppendum sem náð hafa á þessi mót. Það eru ekki bara keppendur sem hafa lagt á sig mikla vinnu, heldur standa að baki hverjum og einum keppanda góður þjálfari, íþróttafélag sem gerir honum kleift að stunda æfingar og ekki má gleyma þeim sem næst standa, svo sem foreldrum og aðstandendum sem líka þurfa að færa verulegar fórnir til að árangur náist. Þó allt þetta fólk vinni að mestu leyti í sjálfböðavinnu kostar mikla peninga að stunda íþróttir. Það þarf að greiða fyrir íþróttamannvirki, þjálfun og oft þurfa fatlaðir einstaklingar að fá utanaðkomandi akstur.

Þá spyr maður sig, ef þetta kostar svona mikla peninga, af hverju er fólk þá að þessu? Er það fyrir sigurveonina, er það fyrir gleðina að vera meðal jafningja eða til hvers?

Í öllum menningarþjóðfélögum og flestum löndum er talið nauðsynlegt að fólk, jafnt ungir sem aldnir fái rétta

hreyfingu, hreyfingu sem viðheldur líkamanum og eykur velliðan. Þetta þykir svo sjálfsagt hér á landi að meginþorri landsmanna stundar hreyfingu á einhvern hátt. Í íþróttafélögum landsins voru um síðustu áramót 85.828 manns skráðir í íþróttafélög víðs vegar um landið. Þetta eru 27% allra landsmanna, jafnt kornabarna sem og eldri borgara, fatlaðra sem ófatlaðra. En þetta er ekki nóg, heldur iðka margir af þessum íþróttamönnum fleiri en eina grein og er heildarþátttaka í ýmsum greinum 227.930 sem er dágóður hluti landsmanna! Þar fyrir utan eru fjölmargir ekki skráðir í íþróttafélög heldur stunda íþróttir og útiveru á sinn hátt. Eins og áður segir eru um 1200 fatlaðir einstaklingar skráðir í félög og margir þeirra stunda fleiri en eina íþróttagrein. Má segja að ef það er talið nauðsyn að fullfrískur einstaklingur hreyfi sig er það enn meiri nauðsyn að fatlaður einstaklingur geri það, ef hann getur, sem ekki er alltaf sjálfsagt. Einn af frumkvöðlum íþróttar fatlaðra á Íslandi, Arnór Pétursson, sem lést á árinu, sagði ávallt að íþróttir fatlaðra spöruðu þjóðfélaginu miklar fjárhæðir með hreyfingu í stað pilluáts eða jafnvel sjúkrahúsalegu. Nú virðist vera að vakna skilningur á þessu innan heilbrigðisstétta því nú er farið að skrifa beiðni um sjúkraþjálfun í stað lyfja, þar sem það á við og er það ánægjuleg framför.

En jafnvel sjúkraþjálfun má leysa af með íþróttum og eins og faðir eins af okkar fremstu keppendum í sundi sagði við mig nýverið, að sonur hans hefði ekki þurft að fara í sjúkraþjálfun í eitt skipti síðan hann byrjaði að stunda sund.

Á árinu sem er að líða fóru 36 keppendur til Grikklands í keppni á alþjóðaleika Special Olympics. Eins fóru 16 börn og unglingar sína fyrstu keppnisferð á norrænt barna- og unglingamót og Ísland átti fulltrúa í Evrópumótum og Norðurlandamótum í ýmsum greinum sem allir stóðu sig frábærlega og bættust margir verðlaunapeningar í safnið. Þegar allar ferðir eru lauslega taldar fóru um 120 keppendur erlendis á vegum ÍF á þessu ári.



Þetta er mikill fjöldi og kostar þátttakan sitt. Þrátt fyrir að keppendur þurfi að taka á sig æ meiri þátttökukostnað, er þetta stór útgjaldaliður fyrir ÍF.

Á næsta ári verður keppt á Ólympíumóti fatlaðra í London. Er þetta stærsti íþróttaviðburður sem fatlaðir taka þátt í á árinu. Ekki er hann þó sá fjölmennasti af hálfu Íslendinga, en Ísland keppir þar við stærstu þjóðir heims um þátttökurétt og einungis þeir bestu í hverri grein og flokki ná þátttöku. Það verður því mikil barátta um hvert sæti og er það von okkar, ef allt gengur upp, að koma fimm keppendum á leikana.

Að öðlast þátttökurétt á þessum mótum er merki þess að æfingar hafi verið ástundaðar af krafti og eljusemi sem skilar keppendum í fremstu röð íþróttamanna frá öllum heiminum í sínum íþróttagreinum þó að stærsti sigurinn sé ávallt að bæta sig.

Ég óska öllum fötluðum íþróttamönnum, þjálfurum, dyggum velunnurum, fórnfúsum sjálfböðaliðum, sem og landsmönnum öllum, gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári og þakka fyrir samstarfið á liðnum árum.

Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF.

Jólaávarp

Þar sem ég sit við tölvuna á skrifstofu minni í Akureyrarkirkju og horfi út um gluggann, blasir við mér þrennt sem virðist býsna lífsseigt, sama hvurnig viðrar í náttúrunni og mannlífinu. Það er í fyrsta lagi Vaðlaheiðin þá Pollurinn og loks reyniviðurinn hans séra Matthíasar á Sigurhæðum. Hvernig sem ég sjálf er stemmd og sama hversu mörg nýfædd börn og svefnvana foreldrar koma á minn fund, hjón á barmi taugaáfalls eða hjónaleysi sem svifa um á bleiku skýi, máttvana syrgjendur eða týndir ógæfumenn, þá er Vaðlaheiðin alltaf þarna á sínum stað, sem og Pollurinn, já og tré þjóðskáldsins. Í því er fólgin ákveðin sefun, að hafa eitthvað óhagganlegt í lífinu, þar sem allt annað er á ferð og samferðarfólk okkar staldrar ekki einu sinni við nema í dálitla stund, ja svona miðað við íslensku fjöllin.

Jólin eru eins og Vaðlaheiðin, þó þau séu ekki hérna allan ársins hring þá koma þau og eru þrátt fyrir að allt annað breytist. Ætli það sé ekki þess vegna sem okkur leyfist að vera fullkomlega hefðbundin á jolum. Krafan um frumleika er ekki í hávegum höfð á þeirri hátíð, þvert á móti þá leitum við logandi ljósi að rótunum og sökkvum okkur skammlaust niður í barndóminn þar sem við svömlum um í fullkominni þrá eftir því sem var. Og eftir því sem breytingarnar verða tíðari í lífinu verður þráin eftir einhverju óbreytanlegu sterkari og jafnvel barnslegri. Ég man alltaf fyrstu jólin okkar fjölskyldunnar eftir að við fluttum frá Laufási við Eyjafjörð að Hólum í Hjaltadal. Þá höfðu foreldrar mínir búið í Laufási í hartnær 30 ár og fjögur af sex börnum þeirra litið heiminn þar fyrst. Við höfðum nú raunar öll slitið barnsskónum þegar foreldrar okkar fluttu að Hólum og sum höfðu jafnvel stofnað sínar eigin fjölskyldur. Ég er yngst og var 14 ára þessi fyrstu jól á nýjum stað en bræður mínir, sem

þá voru enn ólofaðir, voru 20 og 26 ára, þeir komu heim þessi og jól og gott ef elsta systir okkar var ekki þar líka með sína litlu kjarnafjölskyldu. Mamma var bara sjálfri sér lík enda Vestfirðingur að uppruna og vön að takast á við breyttar aðstæður, býsna fær í flestan sjó eftir að hafa flutt árið 1963 úr höfuðborginni norður í Hrísey og vissi þá varla um tilvist þess staðar. Þar lét hún sig hafa það að sigla milli lands og eyjar á opnum bát, kona sem alla tíð hafði verið svo skelfilega sjóhrædd að hún steig helst ekki fæti inn í frystihús. Kannski er eitthvað í meðgönguhormónum sem gerir það að verkum að mæður eru gjarna mjög harðar af sér og tilbúnar að takast á við breytingar. Sjáið bara Maríu mey, hún var kornung stúlka, komin að fæðingu, þegar hún tókst á hendur ferðalag um óbyggðir Palestínu áleiðis til Betlehem, ókei kannski var það ekki hormónið eitt sem olli. Sennilega var það bara óbilandi traust til skaparans sem leiddi hana áfram og sennilega hefur það traust einnig spilað stóra rullu í lífi móður minnar með sinn sex barna hóp. Þess vegna hefur hún líklega haldið ró sinni þessi fyrstu jól okkar á Hólum þar sem sjálf Hólabyrðan í allri sinni hæð og breidd og Dómkirkjan með bríkina hans Jóns biskups Arasonar bliknuðu í hugum okkar í samanburði við Laufáshnjúkinn og litlu timburkirkjuna á æskustöðvunum við Eyjafjörð þar sem miðja alheimsins fannst eftir nokkuð lauslegar mælingar.

Þegar kona hefur fætt eða eignast barn með einum eða öðrum hætti veit hún að veröldin er viðkvæm og að fátt er annað að gera en að temja sér æðruleysi og trú á hið góða, því lífið verður skyndilega að opnum bát milli lands og eyjar.

En það voru hins vegar ekki allir jafn æðrulausir þessi fyrstu jól okkar á Hólum. Ég var náttúrlega gelgja og það hefur bara sinn tíma og bera fæst orð minnsta



ábyrgð í þeim efnum en bræður mínir og pabbi gengu hins vegar hnarreistir aftur í barndóm og hengdu haus yfir hverju því sem ekki var nákvæmlega eins og á jölunum heima í Laufási. Jólaskrautið skyldi vera á sama stað þó að húsið væri allt öðruvísi að innan og ef vantaði einn vesælan jólasvein eða sykruháðan engil sem hugsanlega hafði týnst í flutningum eða fengið heimþrá mátti mamma gjöra svo að leita af sér allan grun. Pabbi tilkynnti síðan með dramatískum hætti yfir hátíðarborðinu á aðfangadagskvöld að honum hefði nú aldrei þótt heimager rauðkál neitt sérstaklega gott þó það hefði verið á borðum okkar í meira en 30 ár og kostað ómælda fyrirhöfn á Þorláksmessu, af því að það er bara ekkert gaman að skera kálhaus hvernig sem á það er litið. Mömmu brá líka og það í fyrsta sinn á þessum jolum. Í rafmagnaðri þögninni litum við afkomendur fram og tilbaka til beggja enda borðsins þar sem frumstellið sat og við biðum átekta með öndina í hálsinum já eða réttara sagt rjúpunu í hálsinum. En blessað rauðkálið varð þá til þess að við ræddum breytingar sem var gott og nauðsynlegt, því breytingar eru erfiðar og krefjast samtals. Stundum eru þær óskiljanlegar en stundum mjög eðlilegt framhald á lífinu. Hvort heldur sem er þá verða þær til þess að víkka huga okkar og sjónsvið og hjálpa okkur



að dýpka lífsviðhorf okkar. Breytingar beita okkur hjartahnoði og vekja okkur reglulega til lífsins.

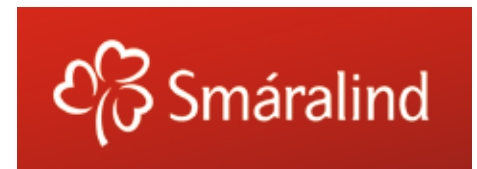
Jesús Kristur stendur fyrir því sem var og er og verður en hann stendur líka fyrir breytingar. Þess vegna eru jólin hvort tveggja í senn hefðbundin og byltingarkennd. Þau leiða okkur að barnshjartanu þó að árin færast yfir og það er hluti af óumræðanlegri fegurð þeirra. En þau krefja okkur líka um

breytingar. Skilaboð jólanna er hvatning um að ganga út í veröldina með það að markmiði að snúa við steinum og opna samferðarfólki okkar leiðir til farsældar, já hvatning um að sýna hugrekki í því að leita sannleikans og standa vörð um réttlætið. Jólaguðspjallið er máttugt, ekki síst af því að þar kviknar ljós í myrkri og það skín í myrkri nætur og í myrkri eyðandi afla og það skein og það skín og það mun skína hvenær og

hvar sem þú hleypir því að því Kristur er ekki bara fæddur og ekki bara dáinn, hann er umfram allt upprisinn. Já, Guð gefi þér og þínum friðsæla og barnslega jólahátíð.

Hildur Eir Bolladóttir
prestur í Akureyrarkirkju

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

J.S. Gunnarsson hf.
Jens Guðjónsson hf.
JGG ehf.
JP Lögmenn ehf.
K. Norðfjörð ehf.
Kaffi kondit. Kaupmannahöfn ehf.
Kaffi Paris
Kaffi Roma
Kemis ehf.
Kjörgarður
Knattspyrnusamband Íslands
KOM Almannaþing, Höfðatorgi
Kórall sf.
Kraftur hf.
Kvikk þjónustan ehf.
Lagnalagerinn ehf.
Lambafell ehf.
Landhelgisgæsla Íslands
Landsnet hf.
Landssamband hestamannafélaga
Landssamband kúabænda
Láshúsið ehf.
Leiðtogaþjálfun ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litir og föndur - Handlist ehf.
Litla bílasalan ehf.
Litla Sendibílastöðin sf.
Lifland hf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Ljósblík rafverktakar ehf.
Loftstokkahreinsun ehf.
LP-Verk ehf. - byggingafélag
Löggildir Endurskoðendur ehf.
Lögmennstofa Sigurðar I. Halldórssonar
Lögmál ehf.
Lögsátt ehf. lögfræðipjónusta og
sáttamiðlun
Löndun ehf.
Mannréttindaskrifstofa Íslands
Margt smátt ehf.
Maritech ehf.
Markaðsráð kindakjöts
Málameistarar ehf.
MD Vélar ehf.
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.
Meðferðarstöð ríkisins Stuðlar
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns
Menntaskólinn við Hamrahlíð
Merking ehf.
MG ehf.
Minjavernd
Mirage slf.
Mýta ehf.
Mörk ehf. gróðrarstöð
N & M ehf.
NASA-BONO
Nostra ræstingar ehf.
NovaMed slf.
Oddgeir Gylfason tannlæknastofa
Og fjarskipti ehf.
Óliudreifing ehf.
Opus lögmenn ehf.
Orkuvirki ehf.
Ostabúðin Skólavörðustíg

Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Ósal ehf.
ÓSÓ ehf.
P & S Vatnsvirkjar ehf.
PARK INN Ísland
Parlogis hf.
Passion Reykjavík
Perlan hf.
Pétur Stefánsson ehf.
PG Þjónusta ehf.
Pipar og salt
Pixel Prentþjónusta ehf.
Pípulagnaverktakar ehf.
Polanska slf.
Prentlausnir ehf.
R4 ehf.
Rafey ehf.
Raflagnir Íslands ehf.
Rafstar ehf.
Rafstilling ehf.
Rafsvið sf.
Raftíðni ehf.
Rakarastofa Gríms ehf.
Rannsóknarþjónustan Sýni hf.
Ráðlegging ehf.
Rebekka Bergsveinsdóttir
Reikniver ehf.
Reki hf.
Reykjaprent ehf.
Reykjavíkurborg
Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners
Ríkki Chan ehf.
Rolf Johansen & co. ehf.
Rossopomodoro veitingastaður
Ræstivörur ehf.
S. Hermann ehf.
S.Í.B.S.
Safalinn
Salatbarinn ehf.
Samhjálp félagasamtök
Samtök um kvennaathvarf
Saumsprettan ehf.
Sálarrannsóknarfélag Íslands
Securitas hf.
Sena ehf.
Shalimar veitingastaður
Sigmundur Hannesson hrl.
Sigurborg ehf.
Sigurraf ehf.
Símbær ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband fatlaðra
Sjálftæðisflokkurinn
Sjóvík ehf.
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.
Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen
Skipamiðlarar ehf.
Skipatækni ehf.
Skógarbær, hjúrunarheimili
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
Snyrtisetrið - Húðfegrunarstofa
Sportbarinn ehf.
SR múr ehf.

Steypastöðin ehf.
Stólpi ehf.
Stúdíó Stafn ehf.
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Suzuki bílar hf.
Svanur Ingimundarson málameistari
Sveinsbakari ehf.
Söngskólinn í Reykjavík
T. ARK teiknistofan ehf.
Tannálfur sf.
Tannlæknar Mjódd
Tannlæknastofa Sigurðar Rósarsonar
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar
Tannlæknastofa Birgir Dagfinnssonar
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugsson ehf.
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur
Tannlæknastofan Mörkín 6 sf
Tannréttingar sf.
Tannsteini ehf.
TCM Innheimta ehf.
Teiknistofan Óðinstorgi sf.
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur
Tjónamat og skoðun ehf.
Toppúsið
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
TRES Hóperðamiðstöðin ehf.
Trévirki hf.
Trimmform Berglindar
Tækni ehf.
Tölvu- og tækniþjónustan hf.
Ullarkistan ehf.
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.
Vátryggingafélag Íslands hf.
VDO - verkstæði ehf.
Veggsport ehf.
Veðikortið.is
Veitingastaðurinn Kringlukráin - Þríund ehf.
Verðbréfaþing Íslands
Verkfræðistofan Fjölás ehf.
Verkfærásalan ehf.
Verksýn ehf.
Vernd - fangahjálpi
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Rangá sf.
Vélavíðgerðir ehf.
Vélfang ehf.
Vélmark ehf.
Vélvík ehf.
Vilhjálmsson sf.
Virka ehf.
Viking-hús ehf.
VR
Vörubílastöðin Þróttur
Yogastöðin Heilsubót
Þ G Verktakar ehf.
Þjóðminjasafn Íslands
Þrep ehf. - endurskoðun
Þrír frakkar - Hjá Úlfari
Þvottahús A. Smith ehf.
Ögurvík hf.

Arnór Pétursson

F. 14. nóvember 1949 – d. 28. júní 2011



Fallinn er frá einn af frumkvöðlum íþrótta fatlaðra á Íslandi, Arnór Pétursson, en stór skörð hafa verið höggvin í raðir frumkvöðla íþrótta fatlaðra á undanförunum mánuðum, en fjórir frumkvöðlar hafa kvatt á stuttum tíma. Það er gríðarlegur sjónarsviptir og missir að manni eins og Arnóri, manni sem hefur verið í forystu íþrótta fatlaðra frá upphafi á Íslandi. Arnór var mikill baráttumaður fyrir málefnum fatlaðra og var vakinn og sofinn yfir velferð þeirra, en hann var bundinn við hjólastól frá 23 ára aldri af völdum bílslyss.

Arnór sá fljótt nauðsyn þess að fatlaðir einstaklingar iðkuðu íþróttir og var hann fenginn í undirbúningsnefnd ÍSÍ að stofnun íþrótta fyrir fatlaða og var hann kosinn fyrsti formaður Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík (ÍFR) við stofnun þess 1974 og gegndi því starfi um árabil. Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 1979 og vann hann ötullega að stofnun sambandsins. Arnór gegndi ýmsum trúnaðarstörfum fyrir ÍF og var meðal annars fyrsti formaður Ólympíumótsnefndar ÍF 1984 og sat í nefndinni allt til dauðadags.

Arnór var ötull keppandi um árabil en aðalgrein hans var lyftingar og vann hann til fjölmargra verðlauna. Hann tók þátt í Ólympíumóti fatlaðra sem fram fór í Arnhem í Hollandi 1980, því fyrsta sem fatlaðir íslenskir íþróttamenn tóku þátt í.

Hann átti sér þann draum að byggt yrði íþróttahús þar sem þarfir fatlaðra væru í fyrirrúmi og vann mikið og fórnfúst starf við að láta þann draum rætast. Í viðtali við Arnór í Hvata, tímariti Íþróttasambands fatlaðra, árið 2006 sagði

hann: „Ef ég leyfi mér að vera stoltur af einhverju sem ég hef unnið að íþróttamálum fatlaðra þá er það íþróttahúsið“, en hann var formaður bygginganefndar hússins. Segja má að tilkoma íþróttahúss ÍFR í Hátúni hafi valdið straumhvörfum í íþróttaiðkun fatlaðra en það á sér enga hliðstæðu í heiminum að talið er.

Arnór sinnti mörgum trúnaðarstörfum enda mikill félagsmálamaður. Hann hlaut heiðursmerki ÍFR, gullmerki ÍF, gullmerki ÍBR og heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu, ásamt fjölmörgum öðrum viðurkenningum.

Arnór var mikill áhugamaður um íþróttir frá unga aldri og þá sérstaklega knattspyrnu, enda Skagamaður sem ávallt studdi sína menn, ÍA, enda sagði hann einnig í framangreindu viðtali: „að fótboltafíknin væri baktería sem engin lyf væru til við. Ef svo ólíklega vildi til að þau yrðu fundin upp myndi ég ekki taka þau!“ Það er lán allra íþrótta fatlaðra að Arnór var framsýnn og ekki bara fótboltaáhugamaður, því íþróttageirinnar sem fatlaðir íþróttamenn stunda eru fjölmargar.

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

**Blessuð sé minning Arnórs Péturssonar.
Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF**



Ólympíumót fatlaðra – saga þess og þátttaka Íslands 2012

Keppendur í sundi og frjálsum tóku þátt í æfingabúðum í Bretlandi síðastliðið sumar en það var liður hjá þeim í undirbúningi fyrir mögulega þátttöku á Ólympíumóti fatlaðra í London 2012

Nú þegar aðeins tæpt ár er þar til Ólympíumót fatlaðra verður sett í London er vert að líta á nokkrar sögulegar staðreyndir sem því tengast jafnframt því að líta fram á veginn og huga að mögulegri þátttöku Íslands í mótinu.

Ólympíumótið, sem fram fer dagana 29. ágúst til 9. september 2012, er hluti af 45 daga samfelldri íþróttahátíð sem hefst með opunarhátíð Ólympíuleikanna 27. júlí og lýkur með lokahátíð Ólympíumóts fatlaðra þann 9. september. Fyrir íþróttamenn er þátttaka í Ólympíuleikum eða Ólympíumóti fatlaðra hápunkturinn á ferli hvers og eins og þátttakan í London 2012 verður þar engin undantekning.

Upphaf Ólympíumóts fatlaðra má rekja til fámenns fundar sem haldinn var 1948 um íþróttir fyrir fatlaða, aðallega fyrir fyrrverandi hermenn sem lamast höfðu í seinni heimsstyrjöldinni. Í framhaldi af fundi þessum stjórnaði og skipulagði Sir Ludwig Guttman, frumkvöðull íþrótta fatlaðra og taugaskurðlæknir við Stoke-Mandeville sjúkrahúsið í Aylsbury í Englandi, fyrstu alþjóðaleika mænuskaðaðra samtímis því að Ólympíuleikarnir voru haldnir í London 1948.

Fyrsta Ólympíumót fatlaðra var haldið í Róm 1960 og síðan þá hafa mótin ávallt verið haldið sama ár og Ólympíuleikarnir. Frá árinu 1988 hafa Ólympíumót fatlaðra verið haldin (samhliða) í beinu framhaldi af Ólympíuleikunum í sömu

borg og sömu íþróttamannvirkjum og frá árinu 1992 einnig í vetraríþróttum.

Íslendingar hafa verið sigursælir á Ólympíumótum fatlaðra en þeir tóku fyrst þátt í Ólympíumótinu sem haldið var í Arnheim í Hollandi árið 1980. Þó má segja að uppgangur íþrótta fatlaðra hér á landi hafi fyrir alvöru hafist 1988 í Seoul í Suður-Kóreu þar sem Ísland vann til tveggja gullverðlauna á mótinu. Frá 1980 hafa fatlaðir íslenskir íþróttamenn unnið til 97 verðlauna á Ólympíumótum fatlaðra og af þessum verðlaunum eru 36 gullverðlaun. Þá hafa Íslendingar unnið 66 verðlaun á Heimsmeistaramótum fatlaðra og 53 verðlaun á Evrópumeistaramótum – ekki slæmur árangur það!

Ólympíumót fatlaðra er ólíkt Ólympíuleikunum að því leyti að mótið er „teiknað upp fyrirfram“ með ákveðnum fjölda keppenda. Í London 2012 verða 4.200 keppendur sem taka þátt í 20 íþróttagreinum þar sem keppt er í flokkum hreyfihamlaðra, blindra, sjónskertra og þroskahamlaðra sem síðan er skipt niður í flokka innbyrðis. Hverju landi er síðan úthlutað „kvóta“ miðað við stöðu íþróttafólks þess á heimslista en þannig öðlast aðeins bestu íþróttamenn heims úr röðum fatlaðra þátttökurétt á Ólympíumótinu. Þetta fyrirkomulag þýðir þó að margir sitja heima þó svo þeir hafi náð tilskilyldum lágmarkum.

Í afreksstefnu ÍF segir að markmið sambandsins sé að það hafi ávallt á að skipa einstaklingum eða liðum, sem standast kröfur til keppni á alþjóðlegum mótum í sínum íþróttagreinum. Í þessu felst:

- að íþróttamenn/lið ÍF vinni til verðlauna á Evrópu-, heimsmeistara- og Ólympíumótum
- að koma íþróttamönnum inn í úrslit á Evrópu-, heimsmeistara- og Ólympíumótum

Ólympíu- og afrekssvið ÍF felur íþróttanefndum sínum að móta eigin stefnu með þessi markmið að leiðarljósi og eftir þeim hefur verið unnið undangengin þrjú ár eða frá því að Ólympíumótinu í Peking 2008 lauk.

Með það að markmiði að ná tilskyldum lágmörkum fyrir London 2012 hefur fatlað íslenskt afreksfólk tekið þátt í fjölmörgum mótum innanlands og erlendis. Að venju vegnar sumum betur en öðrum og „kandidötum vegna Ólympíumótsins fækkað. Þannig má segja að 5 – 7 einstaklingar eigi nú í dag raunhæfa möguleika á að ná þessum markmiðum, þeirra á meðal nokkrir þroskahamlaðir einstaklingar en þroskahamlaðir verða nú meðal þátttakenda í fyrsta sinn síðan í Sydney árið 2000.

Frestur til þess að ná tilskyldum A og B lágmörkum vegna Ólympíumótsins 2012 er til 20. maí. Eftir þann tíma er ljóst hverjir möguleika eiga á þátttöku. Frá 20. maí til 5. ágúst munu þessir íþróttamenn keppa um sætin á leikunum með því að bæta stöðu sína á heimslistum sinnar greinar. Að þessu sögðu gerir ÍF sér vonir um að eiga keppendur í þremur íþróttagreinum þ.e. borðtennis, frjálsum íþróttum og sundi.

Búið er ákveðið að 600 sundmenn; 340 karlar og 260 konur, keppi í London en nú þegar hafa yfir 700 sundmenn náð tilskyldum lágmörkum og á vafalítið eftir að fjölga. Meðal þeirra sem hafa náð þessum lágmörkum eru þeir Eypór Þrastarson (S11) sem keppir í flokki blindra og Jón Margeir Sverrisson (S14) sem keppir flokki þroskahamlaðra. Fjórir til viðbótar gætu náð þeim á næstu mánuðum en eins og áður segir er ekki víst að lágmörkstími einn og sér dugi til að tryggja þátttöku á leikunum í London.

Í frjálsum íþróttum heyja 1100 einstaklingar keppni í 166 greinum, 740 karlar og 360 konur. Æfingahópur afreksfólks ÍF í frjálsum telur alls sex íþróttamenn, tvo aflimaða karla á gervifæti frá Össuri og fjóra spastíska einstaklinga, tvo karla og tvær konur. Enginn þessara einstaklinga hefur enn náð opinberum lágmörkum en einn þeirra er Ólympíumótsfarinn frá Peking 2008, Baldur Ævar Baldursson (T37). Líkt og í sundi er ekki víst að lágmörkstími dugi til að tryggja þátttöku.

Keppni í borðtennis er skipt niður í 11 flokka karla og 10 flokka kvenna C1 – C11. Líkt og í öðrum íþróttagreinum fatlaðra tilgreinir lægsta talan mestu fötlun og sú hæsta þá minnstu. 276 einstaklingar geta unnið sér þátttökurétt í



London, 174 karlar og 102 konur og ræður þar staða manna á styrkleikalista Alþjóðaborðtennissambandsins. Jóhann R. Kristjánsson skipar í dag 23. sæti styrkleikalistans í flokki C2 en einungis 16 keppendur í flokki C2 öðlast þátttökurétt. Þó möguleikarnir virðist í dag harla litlir, spyrjum við að leikslokum því ekki er öll nótt úti enn.

Vonandi fylla ofangreindir einstaklingar og fleiri þann fríða flokk fatlaðra íþróttamanna sem sendir verða til London og halda þar venju samkvæmt, hróðri lands og þjóðar hátt á lofti.

Tölulegar upplýsingar um Ólympíumótið 2012:

- 20 íþróttagreinar
- 16 þær sömu og á Ólympíuleikum
- Um 4200 þátttakendur
- Um 160 þátttökuþjóðir
- Um 6000 fjölmiðlamenn
- Um 1,5 milljónir aðgöngumiða til sölu

Sérgreinar Ólympíumóts fatlaðra eru; boccia, blindrabolti, bekkpressa og hjólastólaruðningur.

Allar upplýsingar um Ólympíumót fatlaðra má finna á vefsíðunni www.london2012.com

Texti: Ólafur S. Magnússon



Bronsið var innan seilingar í Berlín

Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi fór fram í Berlín dagana 3.–10. júlí þar sem Eyþór Þrastarson (S11) og Jón Margeir Sverrisson (S14) tóku þátt fyrir Íslands hönd. Kapparnir voru ekki fjarri því að koma heim með verðlaun, aðeins sekúndubrotum munaði.

Jón Margeir hafnaði í 4. sæti í 100m bringusundi á nýju Íslandsmeti, 1:13,92 mín. og rétt missti af bronsverðlauninum. Þá var Jón dæmdur úr leik í 100m baksundi og varð svo fimmti í 200m skriðsundi. Eyþór Þrastarson varð sjöundi í 100m baksundi, fimmti í 400m skriðsundi og áttundi í 100m skriðsundi. Þá varð hann einnig áttundi í 200m fjórsundi.



SAMAN Á SIGURBRAUT

Össur þakkar Íþróttasambandi fatlaðra fyrir ánægjulegt samstarf á árinu sem er að líða og lítur björtum augum til ársins 2012.





Texti: Kristín Linda Kristinsdóttir

Við höldum uppi stuðinu í Finnlandi

Það verður svo gaman, var það fyrsta sem ég hugsaði þegar Jón Björn á skrifstofu ÍF hringdi í mig í byrjun sumars og bauð mér að vera fararstjóri á norrænu barna- og unglingamóti í Finnlandi. Og það var svo gaman. Fjögur til viðbótar fylltu þennan fina flokk fararstjóra og þjálfara. Þetta voru þau Helena, Hafdis, Egill og Hólmgeir. Fararstjóraráhópurinn náði mjög vel saman og áttum við gott með að deila með okkur verkefnum. Þegar ég kom að verkefninu var búið að ákveða hvaða börn og unglingar færu. Í huga mér ríkti mikil eftirvænting, en ég hef farið í svona ferðir áður og vissi hvað var framundan.

Viku fyrir brottför heyrði ég í nokkrum foreldrum barna sem voru að fara og var tilhlökkun þeirra ekki minni en mín. Ég átti stefnumót við hópinn í Keflavík og er skemmst frá því að segja að flugferðin var í alla staði ljúf, engum þurfti að sinna alla leiðina og þar með var komin fyrsta vísbending um að hópurinn, sem nú var lagður í hann, væri ótrúlega notalegur, krakkar sem voru seig að sjá um sig og bjarga sér, sjálfstæð og dugleg. Við vorum komin á áfangastað um fjögur leytið. Við fengum hlýjar móttökur, fengum að sjá vistarverur okkar sem voru tvær samliggjandi skólastofur sem hægt var að stúka af með rennihurð. Hópurinn ákvað í sameiningu að mest „kósý“ væri að vera öll saman þannig að rennihurðin var aldrei notuð.

Staðurinn sem Finnarnir buðu okkur upp á var alveg ótrúlegur. Við vorum langt uppi sveit þar sem umhverfið var óhemju fallegt og það eina sem var þarna voru íþróttamannvirki. Tveir frjálsíþróttavellir, sundhöll, skautahöll, knattspyrnuvöllur, badmintonvellir innanhúss, strandblaksvellir, bocciavellir, minigolf, ýmis þrektæki utanhúss, þreksalur og á vatninu var

hægt að róa á kajökum og kanóum. Þar með er ekki allt upptalið en þessi talning tækja og húsa ætti að veita örhlitla innsýn í hvað þetta svæði var skemmtilegt. Að auki var mikið um útisvæði þar sem búið var að reisa trjákoða þar sem hægt var að grilla og hafa það notalegt. Eftir að hafa skoðað það helsta var okkur boðið að fara og fá okkur snemmbúin kvöldverð. Maturinn var mjög finn og lofaði góðu.

Efir að hafa matast þennan fyrsta dag, fórum við loks í að útbúa bólin okkar og velja okkur svefnstað. Flestir voru með dýnur sem þurfti að blása upp og voru þrír til fjórir með rafmangspumpu sem allir fengu að njóta góðs af svo enginn þurfti að þenja brjóst sitt og blása. Um klukkan 22 voru allir skriðnir í poka eða undir sæng og flestir sofnaðir klukkutíma síðar.

Fararstjóraráhópurinn kom sér saman um að leyfa íþróttafólkinu okkar að sofa til átta og koma í morgunmat um hálf nú. Ekkert sérstakt var skipulagt af hálfu Finnanna svo það var tekin ákvörðun að eftir morgunverð færum við saman á frjálsíþróttavöllinn og tækjum æfingu öll saman. Egill stjórnaði finni æfingu þar sem allir spreyttu sig, mikið hlaupið og sprellað. Eftir æfingu fórum við í stofuna okkar og hvíldum okkur sum hver og aðrir tóku í spil eða lásu. Hádegisverður beið okkar og smakkaðist maturinn óskaplega vel. Opnunarhátíð fór fram eftir hádegi, þar sem þjóðirnar gengu fylktu liði hver undir sínum fána. Bjarnar Þór Jónsson var fánaberi fyrir okkar hönd og Karen okkar las upp eið íþróttamannsins. Á eftir kíktum við í smástund í sundhöllina og einhverjir dýfðu sér ofan í og áttu stórfína æfingu. Síðdegis fóru allir á frjálsíþróttavöllinn þar sem við fengum að spreyta okkur á hjólum ætluðum hreyfihömluðum sem og mörgu öðru. Dagur að kveldi kominn

og var nú komið að kvöldverði. Það var alltaf tvíréttað öll kvöld að auki eftirréttur og við gátum fengið okkur grænmeti að vild. Maturinn þetta kvöld var jafngóður og vel útlítandi og kvöldið áður og við tókum hraustlega til matar okkar. Upp úr kl. 22 voru allir búnir að bursta tennur og var ég sjálf einnig gengin til náða. Hinir fararstjórnarnir sátu fyrir framan stofu okkar og spjölluðu og kíktu í tölvur. Upp úr miðnætti urðum við vör við einhvern skarkala, einn úr hópnum hafði kastað upp. Fljótlega fóru fleiri að finna til flökurleika og undir morgun höfðu átta manns af níttján veikst. Það var komin upp matareitrun. Að morgni miðvikudags var ljóst að öll dagskrá færi úr skorðum vegna veikinda hjá öllum þjóðunum. Fresta þurfti sundkeppni sem átti að fara fram þennan dag. Fljótlega upp úr hádegi voru flestir búnir að ná sér. Síðari hluta dagsins hittust allir þátttakendur, íþróttafólk, þjálfarar og fararstjórnar sem og starfsfólk mótsins. Við spreyttum okkur á ýmsum þrautum og fór þessi keppni fram alla dagana og var þannig hægt að safna stigum með þátttöku og árangri og á lokahófinu voru veitt verðlaun fyrir stigafjölda.

Þetta var voða gaman og krakkarnir skemmtu sér vel en stundum var spurning hverjir skemmtu sér best, fararstjórnar eða íþróttafólkið okkar. Líklega var öll gleðin samofin. Fimmtudagur rann upp, heiðskír og æðislegur, okkur til mikillar kæti þar sem áætlað var að halda bocciakeppnina utanhúss. Það gekk auðvitað eftir, frábær skemmtum og mikil eftirvænting í herbúðum okkar enda gengi frábært. Eftir hádegi fengu krakkarnir að taka þátt í blindraborðtennis. Æfingar vegna frjálsíþróttamóts sem var framundan fóru fram sem og sundæfingar. Að kvöldverði loknum söfnuðust allir saman þar sem fararstjórnar og þjálfarar skemmtu þátttakendum mótsins. Það er skemmst frá því að segja að skemmtunin var konungleg, mikill hlátur og mikið grín. Gengið var til náða tiltölulega snemma þar sem keppni í frjálsum sem og öðrum afar spennandi íþróttagreinum áttu að fara fram daginn eftir. Enn og aftur verð ég sem aðalfararstjóri að hæla Finnlandshópnum, ró var ávallt komin um tíuleytið og enginn hafði ónæði af öðrum vegna óláta eða svefngalsa.

Á föstudag var komið að keppni í frjálsum. Okkar fólk stóð sig með afbrigðum vel, áhugasamir krakkar sem tóku keppninni



alvarlega. Dagurinn fór meira og minna í frjálsíþróttakeppnina þar sem eiginlegur tímaseðill var ekki í gangi, fyrir utan hlaupin. Það voru einu greinarnar sem voru tímasettar. Í aðrar greinar gátu krakkarnir farið í eftir sem hentaði, skemmtilegt fyrirkomulag, enda aðstaðan fyrir hendi og á hverjum stað beið starfsfólk tilbúið til að mæla og leiðbeina.

Á laugardag rann síðasti keppnisdagurinn upp og var honum eytt fram að hádegi í keppni í sundi. Yndislegur dagur þar sem okkur var boðið að sigla á kajökum, prófa minigolf og margt fleira. Veðrið lék við okkur en síðari hluta dagsins dró ský fyrir sólu. Við urðum þínu spæld því við áttum eftir að fara í skógarferð og leika okkur í skóginum. Finnarnir voru himinlifandi að fá þessa rigningu, það hafði lítið sem ekkert rignt á þessu svæði allt sumarið. Við reyndum að láta á litlu bera, vildum auðvitað láta líta út fyrir að við kynnum líka að meta þessa óvæntu úrkomu! Við drifum okkur heim hálf hlaupandi úr skóginum til að búa okkur fyrir lokahófið. Kvöldverður var borinn fram á sama stað og alltaf en að máltíð lokinni fórum við í tjaldið sem reist hafði verið til að halda hófið. Þar var glatt á hjalla og viðurkenningar veittar. Eirðarleysi gerði vart við sig í hópnum, okkar fólk vildi komast á dansgólfið, vildi ekkert endilega eyða tíma í þessar endalausar upptalningar. Enda þegar til kom var ljóst hverjir héldu stuðinu uppi....., VIÐ!!!

Sunnudagur, heimferðardagur. Flest okkar höfðu pakkað kvöldið áður og vorum við því snögg að koma okkur úr húsi og bíða rútunnar sem átti að koma okkur á flugvöllinn. Enn og aftur kom það á daginn að hópurnir var einstaklega samstilltur og góður, engin vandræði urðu á leið okkar frá Pajulahti og alla leið heim. Að lokum langar mig að segja þetta: „það var svo gaman“.





Mynd: www.ifr.is – Anna K. Jensdóttir með Erlingsbikarinn 2011

Erlingsbikarinn afhentur í fyrsta skipti

Erlingsmótið í sundi fór fram laugardaginn 8. október. Mótið var haldið til minningar um Erling Þ. Jóhannsson sundþjálfa á hjá ÍFR, sem lést í fyrra. Hrafnhildur Hámundardóttir, ekkja Erlings, gaf bikar til mótsins. Keppni um bikarinn fór þannig fram að þrír hreyfihamlaðir, tveir þroskahamlaðir og þrír ófatlaðir kepptu í 100 m bringusundi. Keppendur voru ræstir þannig að sá sem átti besta tímann var ræstur síðastur. Sigurvegari var Anna Kristín Jensdóttir, ÍFR. Alls voru sett átta Íslandsmet á mótinu.

Íslandsmet á mótinu:

Marinó Ingi Adolfsson 50 m baksund 0:44,68
 Guðmundur H. Hermannsson 50 m baksund 0:44,14
 Ragney Líf Stefánsdóttir 50 m baksund 0:43,89
 Thelma Björg Björnsdóttir 200 m skriðsund 3:25,86
 Ragney Líf Stefánsdóttir 200 m skriðsund 2:57,30
 Ragney Líf Stefánsdóttir 50 m bringusund 0:46,73
 Marinó Ingi Adolfsson 100 m baksund 1:33,47
 Vaka R. Þórsdóttir 50 m skriðsund 1:10,95



Góð mæting var í mótið og sneri Kristín Rós Hákonardóttir m.a. aftur í laugina til að heiðra minningu gamla sundþjálfarans síns. Það var íþróttafréttamaðurinn Adolf Ingi Erlingsson sem sá um mótsstjórnina.

17. nóvember - 30. desember

Jólastund

í veitingahúsi Perlunnar

Eigðu einstaka og hátíðlega kvöldstund á hinu óviðjafnalega jólahlaðborði Perlunnar. Það borgar sig að panta borðið þitt strax – enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu!

**Gjafabréf
Perlunnar**
Góð gjöf við
öll tækifæri!

Vínsmökkun fyrir mat

Matargestir fá að bragða eðalvín frá Mekka Wines&Spirits.

Skötuhlaðborð á Þorláksmessu

Nýársveisla 1. janúar

Allt í steik hefst 2. janúar



Einsetið
Gestir hafa borðið
sitt allt kvöldið

Veitingahúsið Perlan

Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207

Netfang: perlan@perlan.is

Vefur: www.perlan.is

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Seltjarnarnes

Íþróttafélagið Gróttu
Prentsmiðjan Nes ehf. v. Nesfrétta
Seltjarnarneskirkja
Sjávarsyn ehf.
Önn Verkfræðistofa ehf.

Vogar

Hársnyrting Hranar
V.P. Vélaverkstæði ehf.

Kópavogur

Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason
Arnardalur sf.
Arnarljós
Á. Guðmundsson ehf.
Ásborg sf.
Átak ehf. - bílaleiga www.atak.is
Bífreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Bílapvottastöðin Löður ehf.
Bílstál ehf.
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Body Shop
BSA Varahlutir ehf.
Digraneskirkja
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
EK Kennsla & Þjónusta ehf.
Fiskbúðin okkar
Fjölvirki ehf.
Frostmark ehf.
Gullsmiðja Óla
H.S.H. byggingameistarar ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hópfærðir Inga Erlingssonar ehf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Ingimundur Einarsson ehf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf.
Ísnes ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Klukkan verslun
Kríunes ehf.
Listinn - www.listinn.is
Loft og raftæki ehf.
Lögmansstofa SS ehf.
Lögmenn Bæjarhrauni 8
Marás vélar ehf.
Mecca Spa ehf.
Modelskartgripir
Nobex ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Purgo ehf.
Rafbreidd ehf.
Rafholt ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Réttir bílar ehf.
Salargrill (Nautn ehf.)
Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu
Samval ehf.
Sláttuvélamarkaðurinn Verklaginn ehf.
Smurstöðin ehf. - Dalvegi 16a
Sólning hf.

Sólsteinar ehf.
Sportsól ehf.
Tækniþjónusta Ragnars G.G. ehf.
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.
Varmi ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Vetrarsól ehf.
Vigri RE-71
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.vilji.is
Vidd ehf.
Þakpappaþjónustan ehf.
Öryggismiðstöð Íslands hf.
Garðabær
Blikksmiðja Benna J.
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Garðabær
Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan
H. Filippson ehf.
Hafnasandur hf.
Hagråd ehf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Latibær ehf.
Loftorka ehf.
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Sportís ehf.
Vistor hf.
Öryggisgirðingar ehf.
Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf.
Batterið ehf.
Blikksmiði ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
DS lausnir ehf.
Dverghamrar sf.
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fínpússning ehf.
Fjarðarbakari ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Fjarðarmót ehf.
Fjörukráin ehf.
Fura málmendurvinnslan ehf.
Glymur Smiðja ehf.
H. Jacobsen ehf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hjólaspættur ehf.
Hlaðbær Colas hf.
Húsamálarinn ehf.
Hvalur hf.
Hyggir hf.
Ísfell ehf.
Íshestar - Íslenskar hestaferðir hf.
Ísrör ehf.
Kjarnamúr ehf.
Lagnameistarinn ehf.
Logaland hf.
M10 ehf. Fyrirtækjaráðgjöf-lögmansstofa
Mynstrun ehf.
P.H. Verk ehf.
Pappír hf.
Rafal ehf.
Rafhitun ehf.
Rakarastofa Halla

Reistará ehf.
S.B.J. réttningar ehf.
Saltkaup hf.
Sólark Arkitektar
Spennubreytar
Svalþúfa ehf.
Sýningaljos
Sólufærðir sf.
Tækni - Stál ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Varma og Vélaverk ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþing ehf.
Vélrás ehf. Bífreiða-og vélaverkstæði ehf.
Viðhald og nýsmiði hf.
Viðir og Alda ehf.
Keflavík
Efnalaugin Vík
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Grímsnes ehf.
Happi ehf.
Merkiprent ehf.
Olsen Olsen
PA hreinsun
Reykjanesbær
Samkaup hf.
Skipting ehf.
Triton sf. - tannsmiðastofa
UPS hraðsendingar ehf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og nágrennis
Keflavíkurflugvöllur
Fagræsting ehf.
Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf. Bygging 787
Grindavík
BESA ehf.
Bryggjan
Eldhamar ehf.
Hafsteinn Sæmundsson
Haustak ehf.
Jens Valgeir ehf.
Marver ehf.
Northen light inn
PGV Framtíðarform ehf.
Seafood Union ehf.
Silfell ehf.
Stakkavík ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Veitingastofan Vör
Viking Seafood ehf.
Visir hf.
Þorbjörn hf.
Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf.
Drifás ehf.
Garður
Amp rafverktaki ehf.
Fiskverkunin Háteigur
Leikskólinn Gefnaborg
Nesfiskur ehf.
Njarðvík
Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja ehf.



Ulf Erikson

Ulf og Hörður sterkustu fötluðu menn heims

Ulf Erikson og Hörður Árnason eru sterkustu fötluðu menn heims! Mótið sem nú fór fram í áttunda sinn hér á Íslandi undir styrkri stjórn Arnars Más Jónssonar heppnaðist einkar vel og fengu keppendur brakandi blíðu á fyrri mótsdegi þegar aflraunamennirnir tóku hraustlega á því framan við Fjörukrána í Hafnarfirði.

Keppt var dagana 7. og 8. október og varð Hörður hlutskarpastur í standandi flokki en Ulf í sitjandi flokki. Myndarlega var sem fyrr staðið að mótinu, á föstudeginum fengu keppendur brakandi blíðu í

Hafnarfirði en á laugardeginum fóru veðurguðirnir að derra sig og var mótið þá flutt inn í íþróttahús ÍFR.

„Ég var mjög ánægður með framkvæmdina, mótið var það flottasta hingað til, nýir keppendur frá fleiri löndum og mótið hefur alla burði til þess að stækka og verða veglegra með hverju árinu,“ sagði Arnar Már Jónsson, lyftingaþjálfari ÍFR og mótshaldari, en keppnin „Sterkasti fatlaði maður heims“ er runnin undan rifjum hans.

„Fólk úti í heimi er að taka við sér en menn voru eitthvað hræddir við þetta til að byrja með. Það tekur tíma að kynna svona verkefni og þar liggur einmitt fjárfestingin hjá manni enda hófst þetta sem hugsjónastarf. Mótið snýst um að láta einstaklinga með fötlun stíga upp og yfir sínar takmarkanir og sýna öðrum hvers þeir eru megnugir,“ sagði Arnar en í keppninni er búið að sérhæfa allar aflraunir að þörfum fatlaðra keppenda. Arnar vildi einnig koma á framfæri innilegu þakklæti til allra þeirra sem stutt hafa við bakið á mótinu sem og Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík.



Hörður Árnason

Amanda Boxtel stígur upp úr hjólastólnum

Fimmtudaginn 8. desember var kynning á Íslandi á göngubjarkar sem gerir lömuðu fólki kleift að ganga. Eyþór Bender forstjóri Ekso Bionics kynnti búnaðinn ásamt Amöndu Boxtel en hún er stofnandi Challenge Aspen sem hefur verið í samstarfi við ÍF vegna vetraríþróttar fatlaðra. Búnaðurinn vakti mikla athygli enda um byltingu að ræða á þessu sviði.



Amanda Boxtel í göngubjarkanum



Íslandsmót í boccia í Vestmannaeyjum

Dagana 8. – 9. október 2011 fór Íslandsmót ÍF í einstaklingskeppni í boccia fram í Vestmannaeyjum. Umsjónaraðili í samstarfi við ÍF var íþróttafélagið Ægir.

Keppt var í sjö deildum á mótinu en keppendur voru um 200. Allt skipulag var til fyrirmyndar og fjölmiðlar í Vestmannaeyjum sýndu mótinu áhuga og gerðu því góð skil. Sérstaka athygli vakti hve margt starfsfólk var til staðar, jafnt dómara sem aðstoðarfólk og bæjarbúar stóðu vel að baki framkvæmdaaðilum. Fulltrúar ÍF höfðu heimsótt Vestmannaeyjar fyrir mótið, m.a. til að kanna aðgengismál en markmið með mótahaldi á landsbyggðinni er, auk þess að kynna starf aðildarfélaga ÍF, að vekja athygli á aðgengismálum. Vel var tekið í ábendingar sem bárust enda gott aðgengi fyrir alla sameiginlegt hagsmunamál ÍF og bæjarfélaga.

Íþróttasamband fatlaðra óskar íþróttafélaginu Ægi til hamingju með glæsilegt mót.



Myndir: Óskar Pétur Friðriksson



Við erum samstíga. Þess vegna gengur samstarfið svona vel.

Hugrún Dögg Árnadóttir og Magni Þorsteinsson, hönnuðir og eigendur KronKron

Hver einasti viðskiptavinur okkar er einstakur og þarfirnar geta verið ólíkar.
Með þetta að leiðarljósi höfum við þróað lausnir – sniðnar að þinni atvinnugrein.
Hafðu samband og í sameiningu finnum við greiðslulausn sem hentar þínum rekstri.

Fyrirtækjalausnir **Valitor** | sími 525 2080 | www.valitor.is | fyrirt@valitor.is

Greiðslulausnir sniðnar að þinni atvinnugrein.

☐ Ríki- og sveitarfélög ☐ Heildsölur ☐ Íþrótt- og félagasamtök

☐ Þjónusta ☐ Veitingahús ☐ Ferðaþjónusta ☒ Verslun

VALITOR
Lausnir án landamæra



Norðurlandamót fatlaðra í sundi í Oulu í Finnlandi

Norðurlandamót fatlaðra í sundi fór fram í Finnlandi helgina 22. til 23. október í Oulu. Alls tóku 13 íslenskir sundmenn þátt og fimm ný Íslandsmet litu dagsins ljós. Thelma Björg Björnsdóttir í flokki S6 setti tvö Íslandsmet í 50 og 100 m frjálstri aðferð. Guðmundur Hákon Hermannsson flokki S9, Eyþór Prastarson flokki S11 og Ragney Líf Stefánsdóttir flokki S10, settu öll Íslandsmet í 50 m baksundi.

Á mótinu kepptu allir fötlunarflokkar saman og verðlaun voru veitt miðað við stig hvers sundmanns, þ.e. heildarstigafjöldi á tíma hvers sundmanns miðað við gildandi heimsmet í flokknum. Það var stoltur hópur sem hlustaði á íslenska þjóðsönginn en Vilhelm Hafþórsson vann til tvennra gullverðlauna og tryggði þar með að í fyrstu verðlaunaafhendingu á laugardag og sunnudag var íslenski þjóðsöngurinn spilaður fyrstur. Vilhelm vann einnig eitt silfur og tvö brons. Guðmunur vann eitt silfur og Aníta Ósk vann eitt brons.

Íslenski hópurinn á NM 2011:

Eyþór Prastarson
Bjarnar Þór Jónsson
Bjarndís Sara Breiðfjörð
Guðmundur H. Hermannsson
Hjörtur Már Ingvarsson
Ragnar Ingi Magnússon
Ragney Líf Stefánsdóttir
Sonja Sigurðardóttir
Vilhelm Hafþórsson
Thelma Björg Björnsdóttir
Aníta Ósk Hrafnisdóttir
Anna Kristín Jensdóttir
Pálmi Guðlaugsson

Texti: Kristín Guðmundsdóttir

Fjallabyggð



MANNVIT
VERKFRÆÐISTOFA



VIÐ STYÐJUM OKKAR FÓLK!

Íslensk getspá fagnar 25 ára afmæli Lottó á Íslandi

Frá upphafi hefur þjóðin **stutt dyggilega við bakið** á íþrótt- og ungmenna-félögunum í landinu, sem og öryrkjum með því að taka þátt í Lottó og Víkinga-lottó. Um leið hafa ófáir heppnir spilarar **dottið í lukkupottinn** og fyllt ört stækkandi flokk íslenskra **Lottómilljónamæringa**.

Við þökkum ykkur kærlega þennan ómetanlega stuðning í gegnum árin.

Takk fyrir okkur.



WWW.LOTTO.IS



facebook

Skráðu þig sem aðdáanda Lottó á
facebook.com/lotto.is

Ef þú slakar eitthvað á ertu að svindla á sjálfum þér

Afrekssundmaðurinn Ólafur Eiríksson fór alla leið

Hámarksárangur er viðeigandi þegar rætt er um Ólaf Eiríksson. Ólafur er einn fremsti afrekssundmaður þjóðarinnar og vann til verðlauna á öllum stærstu sundmótunum. 15 ára gamall var hann kominn á verðlaunapall á Ólympíumóti fatlaðra og næstu átta árin á eftir skrifaði hann digran kafla í íþróttasögu okkar Íslendinga. Ólympíumet, heimsmet, Evrópumet, fjöldinn allur af Íslandsmetum, hámarksárangur.

Hvati tók hús á Ólafi sem í dag starfar hjá stærsta lögfræðifyrirtæki Íslands, LOGOS lögmannsþjónustu. Ólafur er kvæntur með tvö börn, 5 og 8 ára. Sonur hans 5 ára gamall er þegar kominn í laugina og eldri systir hans stundar fimleika og leiklist. Sjálfur ætlar pabbinn ekki að skipta sér of mikið af ákvörðunum barnanna þegar kemur að íþróttum. „Ég trúi því að það komi fljótt í ljós hvort krakkar ætli sér að fara í íþróttir á fullu en ég gæti örugglega gefið þeim einhver ráð og mun hvetja þau áfram ef þau taka þá ákvörðun,“ sagði Ólafur sem lét staðar numið í íþróttum árið 1996, þá með gull, silfur og brons í fartekinu frá Ólympíumótinu í Atlanta í Bandaríkjunum.

Upphafið

„Ég stundaði margar íþróttir þegar ég var yngri. Æfði fótbolta, körfu og prófaði í raun flest allt með bolta. Síðan var það hann Jón Heiðar Jónsson, sem þá var með mér í bekk í Kópavogsskóla, sem dró mig á fyrstu sundæfinguna inni í Hátúni hjá ÍFR. Þar var Erlingur heitinn að þjálfa í innilauginni og þarna byrjaði þetta árið 1984. Ég var einnig í borðtennis í fyrstu og fór m.a. á eitt Norðurlandameistaramót með Sveini Áka formanni ÍF þegar hann var í borðtennisdeild KR. Ég hætti reyndar í borðtennis fljótlega eftir þetta en 1984 fer sundið af stað og þá er ég á

ellefta ári,“ sagði Ólafur en hvenær er það sem alvaran verður meiri í sundinu hjá honum?

„Ég fór á Norðurlandameistaramót barna og unglinga í Færeyjum nokkrum árum eftir að ég byrjaði að æfa, man að það var meira að segja í einkaflugvél frá Landhelgisgæslunni,“ sagði Ólafur sællar minningar en svo var það Seoul í Suður-Kóreu árið 1988 sem átti endanlega eftir að festa Ólaf í sundinu.

„Það var stór hópur sem fór út til Kóreu og margir héldu áfram í mörg ár eftir það. Upplifunin á mótinu var frábær, mótið var flott og laugarnar líka. Umgjörðin var sterk og ekki skemmdi fyrir að ég náði þarna í bronsverðlaun. Ég keppti þá reyndar í öðrum flokki en þeim sem varð minn endanlegi flokkur enda var um aðrar flokkaskiptingar að ræða á þeim tíma. Ég keppti svo að mig minnir fyrst í S-9 flokknum á heimsmeistaramótinu í Assen í Hollandi árið 1990. Stærstu mótin sem ég keppti á eftir það voru Ólympíuleikarnir í Barcelona árið 1992 og í Atlanta árið 1996 og síðan heimsmeistaramótið á Möltu árið 1994. Eftir mótið í Atlanta lagði ég svo skýluna á hilluna.“

Er eitthvað sem þú lærðir eða þróaðir með þér öll þessi ár sem þú æfðir og kepptir í sundi?

„Ég held að aginn sem maður þróar með sér í íþróttinni fylgi manni alltaf og hann smitast kannski út í það sem maður er að gera í dag. Aginn er af öðrum toga núna og ég efast í raun um að ég hafi í dag sama aga og þá til að gera sömu hluti í íþróttum og ég var að gera. Ég veit ekki hvort metnaður og vinnusemi er áunnið eða meðfætt en hvort tveggja er nauðsynlegt í íþróttum,“ sagði Ólafur en var það ekki nóg að komast 15 ára gamall á verðlaunapall á Ólympíumóti til þess að hann leggði sundið alfarið fyrir sig?

„Jú, það hafði veruleg áhrif en ég hef þó alltaf horft á þetta öðruvísi. Eins sérstakt og það nú er þá var það ekki stóra atriðið að vinna verðlaun heldur möguleikinn á því að bæta sig, að sigrast sjálfan sig. Keppnin við mig sjálfan og bæting á tímanum. Það var einmitt það sem byrjaði í Kóreu. Það er sérstakt að maður detti svona ungur inn á verðlaunapall eftir ekki lengri tíma í íþróttinni og það gæti mögulega tengst því að mót fatlaðra voru þá vanþróaðri en þau eru í dag. Þessi fyrstu mót sem ég fór á minna mig á nýjar íþróttagreinar í dag þar sem möguleiki er fyrir þá sem koma snemma inn að gera góða hluti. Í sundi fatlaðra breytist mikið eftir 1990 og 1991 þegar austantjaldsþjóðirnar





opnast meira. Eftir það nálgast Ólympíumót fatlaðra og keppni fatlaðra almennt meira það sem ófatlaðir voru að gera og í dag sé ég í raun engan mun á þessu tvennu. Þá tek ég tillit til æfinga, álags og þeirrar nauðsynjar að helga sig sportinu. Ég er einna sáttastur með að hafa haldið mér á toppnum allan þennan tíma sem þróunin var að eiga sér stað.

Erfitt að eiga afreksmenn

„Þróunin sést best þegar menn fara að bera saman met í hverjum sundflokki, fyrst urðu mjög miklar bætingar á metum, mun meiri en í þróðum greinum eins og 100 metra hlaupi ófatlaðra, sem hefur verið keppt í eins lengi og elstu menn muna. Frá og með 1992 og til dagsins í dag urðu bætingar á öllum metum minni, metin eru nú bætt í sekúndubrotum en ekki sekúndum og það segir töluvert um þróunina. Af þessum sökum finnst mér íþróttir fatlaðra vera komnar á par við íþróttir ófatlaðra. Þetta leiðir þó af sér að erfitt verður fyrir þjóð eins og Ísland að eiga afreksmenn og það er kannski helsta ástæðan fyrir því að dregið hefur úr alþjóðlegum árangri hjá okkur,” sagði Ólafur en ungur gerði hann sér fulla grein fyrir því að gríðarmikla vinnu þyrfti að leggja á sig til þess að vera í fremstu röð.

Æfði 12 til 15 sinnum í viku!

„Ég sá það upp úr 1990 að þeir íþróttamenn sem ég var að keppa við voru hálfpartinn orðnir atvinnumenn í þessu. Evrópuþjóðirnar fóru margar hverjar að koma fram við fatlaða

íþróttamenn eins og þær gerðu við ófatlaða. Í Noregi var eitthvað sem kallaðist „Olympiatoppen“ þar sem fatlaðir fengu styrk eins og ófatlaðir, menn voru að skapa sér nafn og farnir að æfa mjög mikið. Sjálfur var ég að æfa um 12 til 15 sinnum í viku á þessum tíma, sund og þrek. Ég synti um tvisvar sinnum á dag og lyfti tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Í menntaskóla var námið kannski í öðru sæti en ég náði alltaf að halda sjó. Eftir 1993 varð samspilið milli náms og sundsins erfiðara enda var ég þá byrjaður í háskólanum. Álagið gerði það að verkum að ég tók mér eitt ár í frí frá námi 1995-1996 og æfði bara fyrir Ólympíumótið í Atlanta. Þetta var einnig ein af ástæðunum fyrir því að ég hætti að lokum því ég gat ekki gert hvort tveggja vel, það er stunda námið og sundið,” sagði Ólafur sem hefur aldrei séð eftir þeirri ákvörðun að hætta.

„Ég var bara kominn á þann stað að ég þurfti að taka ákvörðun. Á þeim tíma ákvað ég að nóg væri komið og sú ákvörðun var erfið. Ég var búinn að vinna ýmislegt og ákvörðunin hefði kannski orðið önnur ef ég hefði verið að vinna mig upp á toppinn eða ná einhverjum öðrum áfanga. Ég ákvað að hætta eftir Atlanta 1996 og sé ekki eftir því og hef aldrei gert.”

Mat íþrótafréttamanna á afrekum fatlaðra

Ísland lét snemma til sín taka í íþróttum fatlaðra á erlendum vettvangi og Ólafur tilheyrir gullalðarárum ÍF. Fatlaður einstaklingur hefur þó aldrei verið kosinn íþróttamaður ársins og finnst Ólafi



vera til dæmi um að lítið hafi verið öðrum augum á fatlaða en ófatlaða. „Ég skil alveg gagnrýnina á að ekki sé mögulegt að bera saman keppni fatlaðra og ófatlaðra í þeim tilvikum þar sem ekki eru margir keppendur í flokki. Það þýðir samt ekki að afrek þeirra íþróttamanna, þar sem fáir keppa í hverjum flokki, séu eitthvað minni. Það þarf að meta sérstaklega árangurs hvers og eins. Þegar kemur síðan að fötluðum keppendum í fjölmennari flokkum þá finnst mér árangur þeirra vel vera samanburðarhæfur við afrek ófatlaðra íslenskra íþróttamanna. Mér hefur þó þótt örla á því að mat íþróttafréttamanna hafi verið annað þegar kemur að vali á íþróttamanni ársins. Má þar nefna bæði afrek Hauks Gunnarssonar á ólympíumóti fatlaðra árið 1988 og afrek Kristínar Rósar Hákonardóttur á fjölda ólympíumóta og heimsmeistaramóta. Íþróttafréttamenn hafa talið rétt að velja íþróttamenn ársins úr röðum þolfimiiðkenda, keppenda á íslenska hestinum og í stangarstökki kvenna, þegar sú íþrótt var að byrja af alvöru. Þetta eru allt íþróttir sem ekki er hægt að jafna saman við þær íþróttir sem keppt hefur verið í á ólympíuleikum frá upphafi. Þar sem þeim frábæru íþróttamönnum sem kepptu í framangreindum greinum hefur hlotnast sá heiður að vera kjörinn íþróttamaður ársins þá skil ég ekki á hverju mat íþróttafréttamanna hefur byggt þegar íþróttamenn eins og Kristín Rós og Haukur, sem bæði unnu til gullverðlauna á ólympíumótum fatlaðra, hljóta ekki náð fyrir augum þeirra.

Þetta er mitt mat en mat íþróttafréttamanna, þeirra sem ráða, virðist hafa verið annað. Sjálfum hefur mér fundist mat þeirra

- Í fyrsta lagi þá er það nú svo að það komast ekki allir á toppinn sama hvað þeir leggja á sig.

kannski of tengt áhugasviðum íþróttafréttamanna fremur en raunverulegum afrekum íþróttamanna.

Allur svona samanburður er mjög erfiður en á meðan íþróttafréttamenn eru að viðurkenna og verðlauna afreksmenn í minna þróaðri greinum þá verður eitt yfir alla að ganga, þá sérstaklega þegar komið er inn á tíunda áratug síðustu aldar þar sem afrek íslenskra fatlaðra íþróttamanna eins og Kristínar Rósar voru mikil.“

Erlingur lagði ýmislegt á sig til að koma manni áfram

Ólafur var meðlimur í „Erlingsæskunni“ ef svo má að orði komast. Hann komst snemma undir hendur Erlings P. Jóhannssonar sem starfaði sem sundþjálfari hjá ÍFR allt til hinsta dags. Ólafur tók strax inn á sig þau heilræði sem Erlingur hafði fram að færa og fylgja þau honum enn þann dag í dag.

„Ég byrjaði hjá Ella í Hátúni árið 1984. Ég æfði ekki lengi hjá honum svona dagsdaglega því að í kringum 1988/89 þá vildi hann eiginlega ekki hafa mig lengur,“ sagði Ólafur kíminn. „Að tilstuðlan Erlings fór ég í KR en hans hugsun, sem var rétt mat, var sú að ég fengi meira út úr því að æfa hjá ófötluðum heldur en fötluðum. Hann reyndi eftir því sem hann gat að koma fólki með ákveðna getu inn í hópa hjá ófötluðum þar sem þau gátu elt einhverja sem syntu hraðar og farið á fleiri æfingar. Ég var alltaf hjá Erlingi þegar það voru landsliðsverkefni og man það sérstaklega að hann sótti mig alltaf á morgunæfingar áður en ég fékk bílpróf. Þá bjó ég í Hamraborg í Kópavogi og hann í Seljahverfi en hann keyrði alltaf Nýbýlavegin í staðinn fyrir að keyra beint í Laugardalslaug og tók mig upp í við Toyota umboðið. Erlingur lagði ýmislegt á sig til að koma manni áfram og var viðloðandi sundið allan tímann sem ég var í þessu og mun lengur en það. Ég á Erlingi mikið að þakka og heilræði þau sem ég fékk frá honum á fyrsta ári í sundinu, það er að ef íþróttamaður leggur ekki hart að sér þá sé hann að svindla á sjálfum sér, hafa fylgt mér alla tíð.



-Ég á Erlingi mjög mikið að þakka

Hef aldrei verið heitur félagsmaður

Ólafur vill nú ekki þekkjast það að vera heitur KR-ingur eftir dvöl sína hjá félaginu. „Þabbi er uppalinn KR-ingur og ég var í MR og mikið í vesturbænum. Ég hef samt aldrei verið heitur félagsmaður ákveðins íþróttfélags. Nú bý ég í Garðabæ þar sem Stjarnan ræður ríkjum og ekki er ólíklegt að ég eigi eftir að verða mikill Stjörnumaður nú þegar krakkarnir eru byrjaðir að æfa hjá félaginu. Ég hef þó alltaf haft sterkar taugar til KR en í einstaklingsíþróttum tel ég að íþróttamenn elti frekar þjálfara en að festa sig við ákveðið félag. Allan minn tíma var ég þó félagsmaður hjá ÍFR og lít kannski mest á mig sem félagsmann þar.

Ef þú ætlar á toppinn þá verður þú að leggja þig 100% fram

Að baki árangri Ólafs liggur gríðarlegt erfiði og nú þegar ákveðin kynslóðaskipti eru í gangi í sundi fatlaðra á Íslandi og eiginlega í öllum íþróttum fatlaðra þá hefur Ólafur sitt til málanna að leggja.

„Í mínum huga er þetta ekkert afskaplega flókið. Í fyrsta lagi þá er það nú svo að það komast ekki allir á toppinn sama hvað þeir leggja á sig. Það eru þó fyrst og fremst ástundun og iðni sem hafa mest áhrif en svo er það staðreynd að sumir eru betur gerðir fyrir ákveðnar íþróttir frá náttúrunnar hendi og hafa þar af leiðandi smá forskot. Ég sé mikið af ungum íþróttamönnum sem hafa það sem þarf í þetta og þá kemur að því hvað þeir eru tilbúnir að leggja mikið á sig. Þar kemur samspil þjálfarans og íþróttamannsins inn. Þeir sem eru í íþróttum verða að taka ákvörðun um það hvort þeir ætli sér að stunda æfingar af heilum hug eða ekki. Íþróttamenn fjárfesta tíma og peningum í æfingarnar og ef þeir ætla á toppinn verða þeir að leggja sig 100% fram.

Ég held að það séu ekki margir heimsklassaíþróttamenn í dag sem ná hámarksárangri án þess að helga sig íþróttinni. Þetta eru miklar fórnir en þess virði að mínu mati.“ sagði Ólafur. En hvað biður þá á hinum endanum fyrir þá sem taka þessa stóru ákvörðun, ákveða að leggja á sig allt erfiðið og þessar miklu fórnir?

„Þráin í titla og frægð er að mínu mati ekki besti hvatinn. Ég held að hvatinn verði að vera sá að fara með sjálfan sig og líkamann eins langt og hægt er. Þá aðeins getur markmiðið verið það að verða bestur. Það að sýna sjálfum sér að þetta sé hægt



er gott veganesti inn í framtíðina í hverju því sem maður tekur sér fyrir hendur.

Við fengum Ólaf til að leggja mat á stöðu íþróttar fatlaðra í dag og benti hann á mikilvægi þess fyrir íþróttir að eiga fólk sem hafi vilja til þess að ná langt.

„Ég reyni að fylgjast með árangri fatlaðra íþróttamanna í dag þó að ég mætti nú standa mig betur í því. Það er þó staðreynd að Ísland er fámenn þjóð og mengi íþróttamannanna er ekki stórt. Í þessu mengi eru síðan fatlaðir íþróttamenn ekki margir á alþjóðlegan mælikvarða. Þó hef ég séð nokkra íþróttamenn sem virðast hafa viljann til að leggja mikið á sig og vonandi eru einhverjir þeirra sem eru tilbúnir að fara alla leið. Ef ég á að vera raunsær þá tel ég afar ólíklegt að við fáum aftur svipaðan hóp af fötludum afreksmönnum og var 1988–1996. Það er að mínu viti ekki raunhæft markmið. Það er þó raunhæft að stefna að því að hafa nokkra íþróttamenn á topp tíu lista í heiminum og vonast til þess að einhverjir nái jafnvel alla leið á toppinn.

Við viljum þó alltaf meira en er raunhæft og það er mögulega það sem gerir það að verkum að Íslendingar ná oft og tíðum lengra en aðrar þjóðir. Við setjum okkur óraunhæf markmið og náum þeim stundum. Það er kannski lykillinn. Í dag höfum við góða aðstöðu fyrir margar íþróttir og vel menntaða þjálfara. Ef við fáum síðan íþróttamenn sem eru tilbúnir að leggja það á sig sem þarf þá náum við árangri. Þetta þarf allt að spila saman.“

Er framtíðin þá björt?

„Hún er björt svo lengi sem krakkarnir halda áfram að leggja hart að sér og við höldum í það góða fólk sem er í þjálfun og stjórnun. Ég hef fulla trú á því að svo verði.“

Viðtal: Jón Björn Ólafsson

Myndir: Jón Björn Ólafsson og úr safni ÍF

Hvar á barnið mitt heima í heimi íþróttanna?

Mánudagurinn 20. júní 2011 er loksins runninn upp og eftirvæntingin er mikil hjá syni okkar, Sigurði Guðmundssyni, þar sem hann er að fara til Grikklands að taka þátt í Special Olympics ásamt vöskum hópi íslenskra þátttakenda. Greinin sem Sigurður tekur þátt í (hér kallaður Siggí) er knattspyrna. Við foreldrar hans fundum líka til eftirvæntingar, bæði fyrir hans hönd og vegna þess að við vorum einnig að fara til Grikklands þremur dögum seinna til að styðja hann og íslenska hópinn. Siggí hefur hins vegar ekki alltaf verið fatlaður. Á sínum yngri árum var hann alheilbrigður, átti sína vini og stundaði knattspyrnu með Víði í Garði öllum stundum. Það gerðist hins vegar þann 24. júlí 2002, þegar Siggí var 8 ára, að bifreið var ekið á Sigga þegar hann var á leiðinni á fótboltaæfingu á reiðhjólinu sínu. Þann dag breyttist allt. Siggí hlaut mikla höfuðáverka sem leiddu m.a. til þroskaskerðingar. Við upplifðum örugglega það sama og aðrir foreldrar í þessari stöðu að biðja eftir því að fá „gamla Sigga“ til baka en þegar tíminn leið varð ljóst að það myndi ekki gerast, við vorum komin með „nýjan Sigga“. Það var auðvitað sárt að viðurkenna þá staðreynd en var líka ákveðinn léttir vegna þess að á þeim tímamarki skiptum við einfaldlega um gír og fórum að hugsa fram á veginn, hugsuðum með okkur að þetta væri verkefni sem okkur hafi verið falið og það væri okkar að vinna sem best úr því.



Fyrir slysið átti Siggí stóran vinalóp og var mjög efnilegur í knattspyrnu. Eftir slysið og eftir því sem hann og vinirnir þroskuðust hurfu hins vegar flestir vinirnir vegna þess að Siggí sat eftir í þroska. Hann var ekki lengur í „norminu“, féll út fyrir kassann og varð félagslega einangraður. Það sama gerðist í knattspyrnunni, hann varð á eftir í þeirri getu líka. Þeir sem hann hafði æft knattspyrnu með tóku miklu meiri framförum en hann, hann stóð ekki lengur jafnfætis þeim og hann fann það. Af þeim sökum hætti hann að æfa knattspyrnu með Víði Garði. Nú voru góð ráð dýr. Siggí var orðinn félagslega einangraður, hann var hættur í íþróttum og var bara heima öllum stundum, einn. Við það var ekki unað. Við fórum því að leita okkur upplýsinga og var sagt frá NES, íþróttafélagi fatlaðra á Suðurnesjum, og þann 6. september 2004 skráðum við hann í NES. Það voru nokkuð þung skref fyrir okkur því með því vorum við að gangast við því að sonur okkar væri fatlaður en um leið ein mestu framfarasporin vegna þess að í NES byrjaði Siggí að blómstra á ný. Siggí byrjaði í boccia en fór svo einnig að æfa sund, þá bættust frjálsar íþróttir við og síðan knattspyrna.

Þarna var Siggí byrjaður að æfa íþróttir með sínum jafningjum og það breytti öllu. Þegar hann æfði með Víði eftir slysið upplifði hann sig sem eftirbát hinna, hann var ekki jafngóður og hinir, það var hætt að gefa á hann og honum var sendur tónninn, hann féll ekki inn í hópinn, sjálfstraustið minnkaði og að lokum hvarf. Í NES var honum frá fyrstu stundu tekið vel, hann bjó að þeirri færni sem hann hafði öðlast í íþróttum fyrir slysið og kom sterkur inn í NES. Hann var ekki lengur sá sem var slakastur á æfingum, hann upplifði sig sem sterkan íþróttamann, sjálfstraustið óx jafnt og þétt, hann eignaðist nýja vini og tók af fullum áhuga þátt í öllum æfingum, hann var farinn að biðja eftir næstu æfingu, vildi mæta á allar æfingar og braust út úr félagsfælninni sem var farin að lita líf hans. Þarna var hann á heimavelli, það var hugsað vel um hann og hann fór að byggja sig aftur upp vegna þess að þarna var hann á sínum forsendum og á sínum hraða og fór að upplifa sig sem sigurvegara. Þarna kom það klárlega í ljós hvað íþróttafélög fatlaðra eru nauðsynleg. Hversu margir fatlaðir einstaklingar væru að æfa íþróttir ef ekki væru til íþróttafélög fatlaðra? Síðan eru margir einstaklingar í





iðkaði íþróttirnar með jafningjum og þorði að vera hann sjálfur og þar með hefur markmiðinu verið náð. Markmiðið með íþróttunum er að efla einstaklinginn, líkamlega, félagslega og andlega. Með því að gefa fötluðum kost á að stunda íþróttir með sínum jafningjum, hvort sem er með fötluðum eða ófötluðum, stuðlum við að bættri líðan hjá þeim og náum að brjóta niður múra félagslegrar einangrunar. Það var

röðum fatlaðra sem ná að byggja upp góðan grunn og geta hafið æfingar og keppni með ófötluðum og það er gott líka. Siggí er t.d. á þannig krossgötum núna. Honum býðst að hefja æfingar með ófötluðum hjá sunddeild Keflavíkur en það er einfaldlega til komið vegna mikillar vinnu og trú hans á sjálfan sig.

Frá því að Siggí hóf að æfa íþróttir hjá NES hefur hann ávallt reynt að mæta á allar æfingar og tekið þátt í fjölmörgum mótum, í sundi, frjálsum íþróttum, knattspyrnu og boccia, á vegum ÍF, SO og á félagsmótum. Hann hefur unnið til fjölda verðlauna á keppnismótum og fengið verðlaun og verið heiðraður innan NES fyrir íþróttaiðkun sína fyrir félagið. Það er ávallt stutt í brosið hjá honum, hann er vel liðinn á æfingum og á mótum og er bara hann sjálfur og þarna er jákvæðasta breytingin. Eftir að hann hóf æfingar og keppni með NES eflaðist sjálfstraustið, hann

einmitt þessi einarði áhugi hjá Siggá og leikgleði sem varð til þess að honum var boðin þátttaka á Special Olympics í Grikklandi, þetta þótti honum mjög mikil viðurkenning og var ákaflega stoltur, og við líka.

Markmið Special Olympics

Markmið Special Olympics er að bjóða upp á íþróttatilboð fyrir þroskaheft fólk og aðra þá sem eiga við námserfiðleika að stríða. Leikarnir eru haldnir fjórða hvert ár og auk þess að vera óþrjótandi uppspretta gleði og vináttu er þeim ætlað að efla líkamsstyrk og félagslega færni einstaklinga með þroskahömlun. 37 íslenskir keppendur voru valdir víða af landinu til að keppa í Grikklandi í boccia, fimleikum, knattspyrnu, lyftingum, golfi, keilu, frjálsum íþróttum og sundi. Það féll í okkar skaut, foreldra Siggá og tveggja bræðra hans, að fylgjast með knattspyrnunni. Eftir að hafa unnið alla leikina í undankeppninni spiluðu íslensku strákarnir í 2. styrkleikaflokki, í næststerkasta flokknum, og stóðu sig þar feiknaveit, höfnuðu í 2. sæti og því „silfurstrákarnir okkar“. Það var ótrúlega gaman að taka þátt í þessu með þeim. Það tók sinn tíma að komast frá hótelinu og á keppnisstaðinn, annað hvort með leigubifreið, rútu eða lest, yfirleitt í 30-35 stiga hita og einhvern vegin sams konar til baka. Strákarnir „okkar“ spiluðu 8 leiki á leikunum og unnu þá alla nema tvo.

Við stóðum á hliðarlínunni og hvöttum strákana áfram ásamt fleiri Íslendingum, klöppuðum, kyrjuðum í kór „ÁFRAM ÍSLAND“



Í undankeppninni sigruðu þeir Holland 1–0, Þýskaland 3–1, Sviss 3–0 og Luxemborg 1–0, rosalega flott hjá þeim. Eftir styrkflokkaröðunina spiluðu þeir fyrst gegn Saint Lucia og sigruðu 5–0. Daginn eftir spiluðu þeir gegn Austurríki og unnu 4–1. Eftir þann leik var ljóst að þeir myndu spila úrslitaleikinn gegn Svartfjallalandi þótt einn leikur væri eftir en sá leikur var einmitt líka gegn Svartfjallalandi. Fyrri leikurinn reyndist vera hörkuleikur sem endaði með sigri Svartfjallalands 6–4. Eftir þann dag kom langþráð dagsfrí hjá strákunum og við gátum eytt hluta af degi með Sígga. Svo kom að úrslitaleiknum og Svartfellingar sigruðu 2–1 í spennandi leik en strákarnir máttu vera stoltir með silfrið. Við stóðum á hliðarlínunni og hvöttum strákana áfram ásamt fleiri Íslendingum, klöppuðum, kyruðum í kór „ÁFRAM ÍSLAND“ veifandi íslenska fánanum. Það var gaman. Síðan var ekki síður gaman að hitta aðstandendur annarra íslenskra þátttakenda en það voru yfir 20 aðstandendur á hótelinu sem við gistum á. Á kvöldin komum við saman í setustofnunni og skiptumst á sögum af því hvernig gekk þann daginn. Allir þátttakendurnir stóðu sig svo vel og okkur fannst sem Ísland væri stórasta land í heimi. Margir fengu medalíur, aðrir fengu viðurkenningu en allir tóku þátt af fullum huga og margir að bæta persónulegan árangur. En aðalmálið var ekki að sigrast á andstæðingunum og ná fyrsta sæti. Þátttakan var aðalatriðið, allir kepptu aðeins við sína jafningja og allir áttu sömu möguleika á verðlaunum. Hugmyndafræði Special Olympics er byggð á gildi umburðarlyndis og jafnræðis. Lögð er megináhersla á þátttöku, ánægju, einstaklingsmiðaða færni og vináttu. Og þetta skein svo sannarlega í gegn hjá íslensku þátttakendum. Ógleymanleg ferð. Takk fyrir okkur.

Með þökk og vinsemd

Guðmundur Sigurðsson og
Karen Ásta Friðjónsdóttir



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Fjarðaprif ehf.
Kirkjustíg 2
735 Eskifjörður

Mala
MaTa
MaTa


UMHVERFISSTOFNUN



 **MÁLNINGARMIÐSTÖÐIN**
Próstur Guðjónsson
Málarameistari
Sími: 694 1147 - 600 Akureyri


UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ



Alþjóðaleikar Special Olympics í Aþenu, Grikklandi

Dagana 20. júní – 4. júlí 2011 fóru alþjóðaleikar Special Olympics fram í Aþenu. Þetta var mikil ævintýraferð þar sem 35 keppendur frá Íslandi tóku þátt í 8 íþróttagreinum: boccia, fimleikum, frjálsum íþróttum, lyftingum, golfi, keilu, knattspyrnu og sundi. Ferðalagið til Grikklands vakti áhuga fréttamanna Kastljóss RÚV sem mættu við Íþróttamiðstöðina í Laugardal við brottför og fylgdu hópnum eftir í Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Spennustigið hækkaði og margir vildu komast í sviðsljósið en í viðtölum kom í ljós að margir voru að fara í sína fyrstu utanlandsferð. Sumir voru að fara í fyrsta skipti í ferðalag án foreldra sinna en mikil tilhlökkun ríkti í öllum hópnum.

Eftir langt flug var komið til Aþenu seint að kvöldi og þaðan var níu tíma rútuferð á áfangastað.

Óhætt er að fullyrða að gleði hafi ríkt í íslenska hópnum í Grikklandi þegar loksins var komið á áfangastað á Halkidiki skaganum. Allir fengu góð herbergi á hóteli með aðgengi að sundlaug og strönd og það væsti ekki um íslenska hópinn. Þarna átti hópurinn saman góða daga og margir eignuðust nýja félagar og vini. Níu tíma ferð til Aþenu var daginn fyrir opunarhátíðina og þegar þangað var komið þurfti að skipta hópnum upp en gístistaðir tóku mið af keppnisgreinum.

Flestir bjuggu í litlum húsum í Agios Village sem er sumardvalastaður hermanna rétt fyrir utan Aþenu, en aðrir bjuggu á hótélum. Tveir keppendur frá Íslandi komust í sviðsljósið á glæsilegri opunarhátíð leikanna en þar settu þau upp trúlofunarhringa fyrir framan 80 þúsund áhorfendur.



Íslandsbanki

STOLTUR BAKHJARL



**Special
Olympics**
Ísland



www.ifsport.is

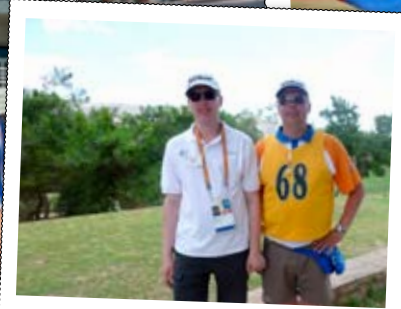
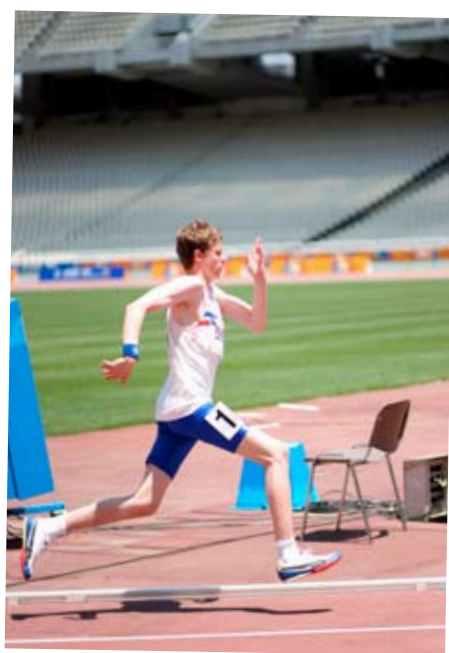
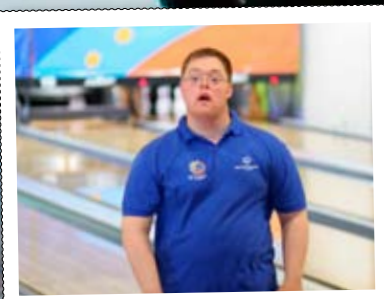
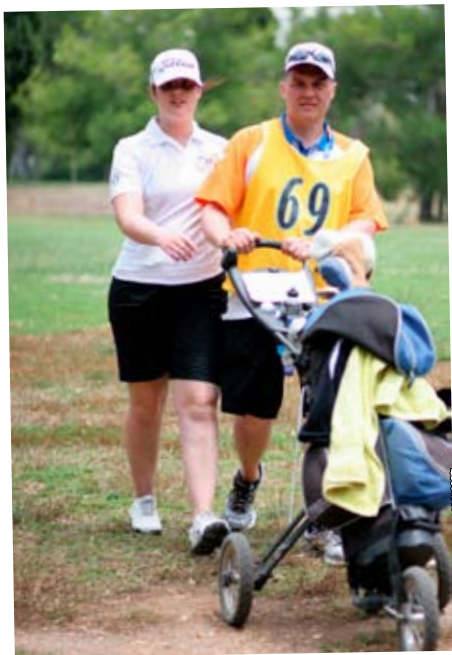
Keppnisdagar voru oft langir og erfiðir og þeir sem voru að fara að heiman í fyrsta sinn sýndu ótrúlegt þolgæði. Tvær frábærar konur voru til aðstoðar íslenska hópnum, Catharina og Marina sem á íslenska móður og talar íslensku. Þjálfarar voru sammála um að aðstæður á keppnisstað væru til fyrirmyndar og mikil fagmennska ríkti, enda margir starfsmenn þar sem höfðu starfað á Ólympíuleikunum 2004. Allir fá verðlaun á leikum Special Olympics og það var mikil spenna í lofti þegar keppendur voru kallaðir á stóran verðlaunapall undir dynjandi tónlist og lófaklappi. Þarna böðuðu margir sig í sviðsljósinu í fyrsta skipti á ævinni og þetta var ógleymanleg stund þar sem allir voru sigurvegarar, jafnt þeir sem fengu gull sem verðlaunaborða. Reyndir þjálfarar héldu vel utan um hvern keppnishóp og hópurinn var mjög samheldinn og stóð saman að því að gera ferðina að miklu ævintýri. Á lokahátíð leikanna urðu fagnaðarfundir þegar komið var saman á ný og þar var dansað og sungið fram á kvöld.

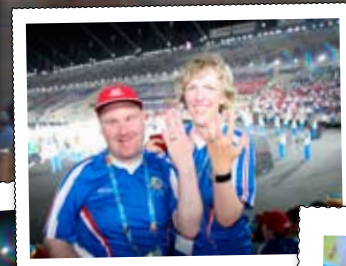
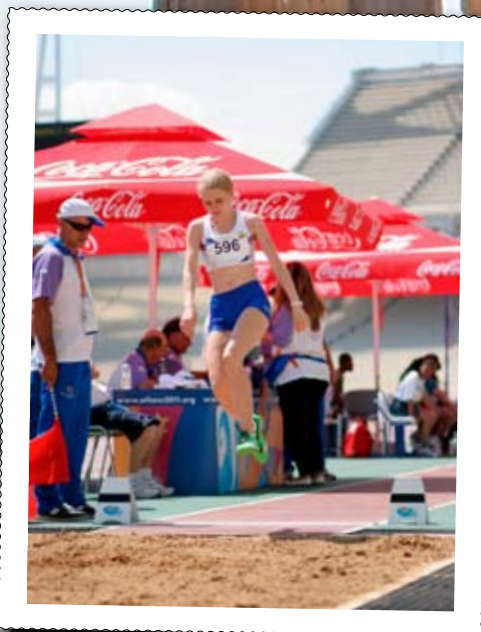
Rúmlega 50 aðstandendur, sem fóru á leikana sem áhorfendur, lýstu yfir ánægju með þá miklu samheldni sem ríkti í hópnum. Sigrar stórir og smáir voru að vinnast alla daga ekki síst hjá þeim sem voru að fara í sitt fyrsta ferðalag.

Þrátt fyrir að Grikkir væru að stríða við erfiða tíma tókst þeim að standa að framkvæmd þessa stærsta íþróttaviðburðar ársins með miklum sóma. Það sem stendur upp úr er jákvætt viðmót og gestrisni grísku þjóðarinnar. Markmið fararstjórnar var að jákvætt viðmót íslenska hópsins í garð þeirra, sem voru að vinna að mótinu, yrði líka eftirtektarvert. Eftir mótið fékk Special Olympics á Íslandi bréf frá framkvæmdastjórn leikanna þar sem þakkað er fyrir mjög gott samstarf og stuðning við skipuleggjendur.

Texti: Anna K. Vilhjálmsdóttir

Alþjóðaleikar Special Olympics í Apenu, Grikklandi







Nýtt verkefni Special Olympics á Íslandi

Í haust hefur verið unnið í samstarfi við KSÍ nýtt verkefni, Unified football. Sótt var um styrk í gegnum Special Olympics í Evrópu til að byggja upp Unified football á Íslandi. Verkefnið er samstarfsverkefni KSÍ, Special Olympics á Íslandi, íþróttafélagsins Aspar og knattspyrnudeildar Víkings. 3000 evrur fengust í verkefnið en markhópurinn er konur 12 ára og eldri. Æfingar hafa farið fram frá því í september og munu fara fram a.m.k. til áramóta undir stjórn þjálfara frá Víkingi og Ösp.

Íslandsleikar Special Olympics á Íslandi

18. september 2011 fóru Íslandsleikar SO í frjálsum íþróttum fram í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Umsjón hafði frjálsíþróttanefnd ÍF og var mæting með ágætum. 26. september 2011 fóru Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu fram á Víkingssvelli. Umsjón hafði knattspyrnunefnd ÍF og KSÍ.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
Bílaþjónusta GG ehf.
Fitjavík ehf.
Sigurður Haraldsson ehf.
Mosfellsbær
Bootcamp ehf.
Grillvagninn ehf.
Hilmar Sigurðsson
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Matfugl ehf.
Monique van Oosten
Múr og meira ehf.
Rafeindavirkinn sf.
Sólbaðsstofa Mosfellsbæjar

Sögumiðlunin ehf.
Vélsmiðjan Orri ehf.
Akranes
A. Haraldsson ehf.
Akraþing ehf.
Apótek Vesturlands ehf.
Bifreiðastöð Þ.P.P. ehf.
Bílver ehf.
Borgdal ehf.
Brautin ehf. - Bílaleiga
Grastec ehf.
GT tækni ehf.
Mozart Hársnyrtistofa
P 21 - Trocadero ehf.
Pípulagninga þjónustan ehf.

Rafnes sf.
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Spölur ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.
Borgarnes
Blómaborg
Bókhalds- og rekstrarþjónustan
Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.
Búvangur ehf.
Hársnyrtistofa Margrétar
Jörvi ehf. vinnuvélar
Kristý sf. - Hyrnutorgi 58

Gjafakort er gjöf
sem kemur að gagni



Gjafakort Íslandsbanka virkar eins og önnur greiðslukort, þú velur upphæðina og kortið gildir í verslunum um allan heim og á netinu. Gjafakortið er góð og gagnleg gjöf sem kemur í fallegum umbúðum.

Þú færð gjafakort Íslandsbanka í öllum útibúum okkar.

Sirius
svo gott

Súkkulaðitilfinningar

Margir hafa sterkar tilfinningar gagnvart súkkulaði enda hefur gæðasúkkulaði góð áhrif á sál og líkama. Núi Sirius hefur áratugum saman framleitt súkkulaði úr besta fínanlega hráefni, súkkulaði sem er jafngott hvort sem þú hitar það, bræðir, hjúpar með því, bakar úr því eða borðar það bara beint. Sættu þig ekki við málamiðlanir þegar súkkulaði er annars vegar, veldu Sirius súkkulaði – svo allt verði gott.



Gull og tvö silfur á Ítalíu

Global Games eða heimsleikar þroskahamlaðra íþróttamanna fóru fram í Liguria á Ítalíu dagana 24. september til 4. október á þessu ári og átti Ísland tvo fulltrúa á mótinu. Kolbrún Alda Stefánsdóttir SH/Firði og Jón Margeir Sverrisson Ösp/Fjölni héldu ytra ásamt þjálfurunum Inga Þór Einarssyni, landsliðsþjálfara og formanni sundnefndar ÍF, og Helenu Hrund Ingimundardóttur, þjálfara.

Fall er fararheill og því fékk Jón Margeir að kynnst ytra þegar hann fékk bráðaofnæmi sem rakið var til mjólkurvöru bragðbættar með jarðaberjabragði en fyrir vikið missti Jón af keppninni í 200m skriðsundi sem er ein af greinunum sem keppt verður í í flokki S14 á Ólympíumóti fatlaðra í London. Jón átti þó eftir að láta til sín taka á Ítalíu enda mikill keppnismaður og mætti í laugina strax og læknar gáfu grænt ljós.

Það var þó Kolbrún Alda sem reið á vaðið og hafnaði í 11. sæti í 50m skriðsundi og setti svo nýtt og glæsilegt Íslandsmet í 200m skriðsundi á tímanum 2:30,83 mín. Kolbrún keppti svo í úrslitum í 200m skriðsundi þar sem hún hafnaði í 6. sæti.

400m skriðsund var næst á dagskrá þar sem bæði Jón og Kolbrún komust inn í úrslit. Bæði settu þau ný og glæsileg Íslandsmet í undanrásum, Jón synti á 4:29,61 mín. en Kolbrún á 5:20,99 mín. Sundmennirnir voru svo í feiknaformi í úrslitum í 400m skriðsundi þar sem Jón bætti Íslandsmetið frá því í undanrásum um 5,5 sekúndur þegar hann synti á tímanum 4:24,08 mín. og vann til silfurverðlauna. Kolbrún Alda Stefánsdóttir bætti svo Íslandsmetið á nýjan leik og hafnaði í 5. sæti á 5:16,31 sek. Hún bætti því Íslandsmetið sem hún setti í undanrásum um 4,6 sekúndur.

Í baksundi höfnuðu þau bæði í 15. sæti en í 100m skriðsundi synti Jón á 57,35 sek. í undanrásum en svo á 57,00 í úrslitum sem er skammt frá Íslandsmeti hans, 56,97 sek. Þessi tími dugði Jóni til silfurverðlauna og voru þetta hans önnur silfurverðlaun á mótinu. Kolbrún Alda hafnaði í 5. sæti í 100m skriðsundi á tímanum 1:10,69 mín. og bætti hún sig um rúma sekúndu frá því í úrslitum um morguninn. Kolbrún er þá farin að gera verulega atlögu að Íslandsmetinu í 100m skriðsundi í flokki S14 en það á Karen Björg Gísladóttir á tímanum 1:09,43 mín.

Jón keppti einnig í 1500m skriðsundi þar sem hann kom í bakkann á tímanum 17:28,99 mín. og bætti þar með sitt eigið Íslandsmet um 24,9 sekúndur! Frábær árangur hjá kappanum. Jón og Kolbrún stóðu sig með mikilli þrýði ytra, Jón vann til tveggja silfurverðlauna og svo gullverðlauna en Kolbrún var að bæta sig en bæði stefna hraðbyri að þátttöku í Ólympíumóti fatlaðra sem fram fer í London á næsta ári.





Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni

Á hverju sumri eru Sumarbúðir ÍF haldnar á Laugarvatni. Þar er boðið upp á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá þar sem allir geta fundið eitthvað sem þeim líkar. Mikil áhersla er lögð á íþróttir og leiki af ýmsu tagi. Á daginn er farið í leiki eða siglt út á vatnið, hópefli inni í íþróttahúsi, ratleikir, gönguferðir, sund og ýmislegt fleira. Á kvöldin er ávallt skemmtileg dagskrá, ýmist kvöldvökur, bíó- eða kaffihúsakvöld, bingó eða böll.

Næstkomandi sumar verða sumarbúðirnar á sínum stað, tvö vikulöng námskeið, hið fyrra dagana 22. – 29. júní og hið síðara dagana 29. júní – 6. júlí. Einnig býðst þátttakendum að taka þátt báðar vikurnar. Sumarbúðir ÍF eru ætlaðar einstaklingum úr öllum fötlunarhópum.

Allar upplýsingar og myndir frá síðustu sumarbúðum eru að finna á slóð búðanna: <http://web.mac.com/sumarbudir>

Hafðu Yrsu hjá þér um jólin

Netið í símanum
 í 6 mán. fylgir.
 Allt að 1 GB á mán.

Bók og tónlist fylgja með í jólapakkann fyrir GSM viðskiptavini Símans

Þegar þú kaupir Samsung Galaxy Y hjá Símanum færðu Brakið eftir Yrsu Sigurðardóttur á hljóðbók og mánaðaraskrift að Tónlist.is

SAMSUNG GALAXY Y
 Nettur snjallsími á frábæru verði.

2.190 kr.
 á mánuði í 12 mánuði*

Staðgreitt: 22.900 kr.

Netið í símanum í 6 mán. Allt að 1 GB.
 Hljóðbók Yrsu Mánaðaraskrift að Tónlist.is

40 · Hvati · 2. töl. 2011 · www.ifsport.is

*Greidduálag 225 kr. hættist við mán. ólagd

siminn.is/vefverslun

Einn besti fundarpakinn er fundinn



PIPIR/STYVA • SÍA • 11/2018



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

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

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

BUSINESS CLASS PAKKI

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

Verð á mann fyrir heilan dag: 8.400 kr.
Verð á mann fyrir hálfan dag: 7.400 kr.

STANDARD PAKKI

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

Verð á mann fyrir heilan dag: 6.700 kr.
Verð á mann fyrir hálfan dag: 5.500 kr.

Eftirtalin tæki er hægt að fá í fundarsal án aukagreiðslu:

- Myndvarpi
- Flettitafla
- Tússtafla

Radisson BLU Hótel Saga

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

Radisson **BLU**
HÓTEL SAGA, REYKJAVÍK



Kolbrún Alda Stefánsdóttir Íþróttakona ÍF 2011



Kolbrún Alda er fædd árið 1997

Kolbrún Alda Stefánsdóttir er nemandi við Lækjarskóla í Hafnarfirði og hefur æft sund með Íþróttafélaginu Firði. Hún hóf ferilinn hjá Ólafi Þórarinssyni þjálfara. Þegar hún var lengra komin þá fór hún til Helenu Hrundar Ingimundardóttur þjálfara sem hefur náð einstökum árangri með Kolbrúnu Öldu. Kolbrún er í flokki S14 (flokkur þroskahamlaðra). Í október síðastliðinn skipti Kolbrún Alda um sundfélag innan bæjarmarkanna í Hafnarfirði og æfir nú með SH en keppir fyrir Fjörð. Þjálfari Kolbrúnar Öldu hjá SH er Mladen Tepavcevic.

- Í janúar 2011 varð Kolbrún Alda handhafi sjómannabikarsins eftirsóttá þegar hún vann besta afrekið á Nýárssundmóti fatlaðra barna og unglinga. Kolbrún Alda fékk þá 594 stig fyrir 50m skriðsund á tímanum 34,44 sek
- Á RIG 2011 vann Kolbrún Alda besta afrek kvenna á mótinu.
- Kolbrún Alda hlaut afreksstyrk úr sjóði ungra og framúrskarandi íþróttamanna í janúarmánuði.
- Í maí setti Kolbrún Alda sitt fyrsta Íslandsmet á Landsbankamóti ÍRB og sló þá 19 ára gamalt met í 200m baksundi á tímanum 3.11,97mín.
- Kolbrún Alda var í sigurliði Fjarðar sem varð bikarmeistari ÍF í sundi 2011.
- Annað Íslandsmet Kolbrúnar Öldu var í 200m skriðsundi í 25m laug á tímanum 2:33,05 mín. á Akranesleikunum sem haldnir voru 10.–12. júní.
- Á Fjarðarmótinu bætti Kolbrún Alda þriðja Íslandsmetinu við og um leið sitt eigið met í 200m skrið er hún synti á tímanum 2:28,92mín.
- Dagana 24. september til 4. október keppti

Kolbrún Alda og Jón Margeir íþróttafólk ÍF 2011

Íþróttasamband fatlaðra hefur útnefnt þau Jón Margeir Sverrisson Ösp/Fjölni og Kolbrúnu Öldu Stefánsdóttur Firði/SH íþróttafólk ársins 2011. Jón og Kolbrún synda bæði í flokki S14, flokki þroskahamlaðra. Þetta er annað árið í röð sem Jón Margeir hlýtur nafnbótina íþróttamaður ársins en í fyrsta sinn sem Kolbrún hlýtur titilinn.

Bæði Jón og Kolbrún eiga glæsilegt ár að baki í sundlauginni, Jón með fjögur heimsmet og 41 Íslandsmet og Kolbrún með 10 Íslandsmet. Framundan hjá þessu öflugra íþróttafólki er undirbúningur og keppni þar sem allir líta nú til Ólympíumóts fatlaðra sem fram fer í London á næsta ári.

Kolbrún Alda á Global Games á Ítalíu í 50m útilaug. Kolbrún Alda setti nýtt og glæsilegt Íslandsmet í 200m skriðsundi á tímanum 2:30,83 mín. Kolbrún keppti svo í úrslitum í 200m skriðsundi þar sem hún hafnaði í 6. sæti. Kolbrún setti Íslandsmet í undanrásum í 400m skriðsundi er hún synti á 5:20,99mín. og bætti það svo aftur í úrslitum þegar hún hafnaði í 5. sæti á tímanum 5:16,31sek. Hún bætti því Íslandsmetið sem hún setti í undanrásum um 4,6 sekúndur.

- Í október setti Kolbrún Alda nýtt Íslandsmet í 100m skriðsundi á tímanum 1:10,21mín. á Extra-Stórmóti SH í 25m laug.
- Dagana 19.–20. nóvember fór Íslandsmót ÍF fram í 25m laug þar sem Kolbrún Alda setti þrjú ný Íslandsmet. Fyrst í 100m skriðsundi á 1:09,92mín. Annað metið var í 50m skriðsundi á tímanum 31,86 sek og þriðja metið kom í 400m skriðsundi er Kolbrún synti á 5:10,25mín.
- Kolbrún Alda er handhafi 10 Íslandsmeta í 7 greinum, bikarmeistari og margfaldur Íslandsmeistari árið 2011.

Jón Margeir Sverrisson Íþróttamaður ÍF 2011



Jón Margeir er fæddur árið 1992

Jón Margeir Sverrisson er nemi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og sundmaður hjá Ösp/Fjölni. Árið 2011 hefur verið afdrifarikt hjá Jóni þar sem hvert Íslandsmetið hefur fallið af öðru og Jón er okkar fremsti sundmaður í flokki S14 (flokkur þroskahamlaðra).

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

- Jón Margeir hóf árið á nýju Íslandsmeti í 400m skriðsundi á Reykjavík International Games. Jón synti þá á tímanum 4:36,18 mín. Á sama móti setti Jón svo annað met

og þá í 100m skriðsundi á tímanum 59,05 sek. Á mótinu náði hann A-lágmarki fyrir Ólympíumót fatlaðra í London 2012.

- Í febrúar keppti Jón á Gullmóti KR og setti þar tvö Íslandsmet, það fyrri á 800m skriðsundi á tímanum 9:43,18 mín og svo í 1500m skriðsundi á 18:22,09 mín. Á mótinu náði Jón B-lágmarki í 100m bringusundi fyrir Ólympíumótið í London.
- Íslandsmót ÍF í sundi fór fram í marsmánuði þar sem Jón var í fantaformi og setti fjögur ný Íslandsmet. Í 100m skriðsundi á 57,82 sek, 50m bringusundi á 35,48sek, í 200 m. skriðsundi á 2:08,29mín og í 50m skriðsundi á 26,37 sek
- Dagana 8.–10. apríl tók Jón Margeir þátt í opna breska meistaramótinu. Þar setti hann nýtt Íslandsmet í 100m skriðsundi á tímanum 58,19 sek. Á mótinu náði Jón B-lágmarki í 100m baksundi fyrir Ólympíumótið í London.
- Síðar í apríl keppti Jón Margeir á opna þýska meistaramótinu, þar kom nýtt Íslandsmet í undanrásum í 200m skriðsundi, 2:05,98 mín. Í úrslitum bætti hann sama met á nýjan leik þegar hann synti á 2:05,92 mín og vann til silfurverðlauna fyrir vikið. Fyrsta heimsmet ársins leit dagsins ljós á mótinu þegar Jón synti á 9:07,25mín. í 800m skriðsundi og þá var millitíminn hans í sundinu einnig nýtt Íslandsmet í 400m skriðsundi, 4:32,38 mín. Síðasta metið á þýska meistaramótinu kom í 100m skriðsundi þegar Jón synti á 56,97sek í úrslitum en í undanrásum sundsins hafði hann einnig synt á nýju meti og bætti það aftur í úrslitum.
- Vormót Aspar fór fram í maí í 25m laug þar sem Jón varð stigahæsti sundmaður mótsins og setti tvö ný Íslandsmet, í 50m skriðsundi synti hann á 25,76sek og í 100m skriðsundi synti hann á 56,79sek.
- Annað heimsmet ársins setti Jón í Vatnaveröld í Reykjanesbæ á bikarmóti ÍF í 25m laug. Synti Jón á 2.00,74 mín. í 200m skriðsundi. Tvö Íslandsmet voru einnig á dagskránni hjá Jóni þetta mótið, 55,95sek í 100m skriðsundi og 25,60sek í 50m skriðsundi.
- Í júní var Jón Margeir í hópi íþróttamanna sem fóru á vegum ÍF í æfingabúðir í Stoke Mandeville á Englandi en búðirnar voru liður í undirbúningi fyrir Ólympíumót fatlaðra 2012.

- Í júlí keppti Jón á Evrópumeistaramóti fatlaðra í sundi í Berlín. Þar setti hann nýtt Íslandsmet í 100m bringusundi og missti af bronsverðlaunum með örfáum sekúndubrotum. Tími Jóns var 1:13,92 og millitíminn á 50 metrunum var einnig nýtt Íslandsmet, 34,70sek. Á mótinu náði Jón A-lágmarki í 100m bringusundi fyrir Ólympíumótið í London.
- Í lok september setti Jón þrjú ný Íslandsmet á Haustmóti Ármanns í 25m laug, í 400m skriðsundi á 4:28,86 mín., í 800m skriðsundi á 8:59,21 mín. og í 1500m skriðsundi á tímanum 17:01,17 mín.
- Global Games eða Heimsleikar þroskahamlaðra íþróttamanna fóru fram á Ítalíu í lok september og byrjun október. Í 400m skriðsundi setti Jón Íslandsmet í undanrásum og bætti það svo aftur í úrslitum á tímanum 4:24,08 mín. og vann til silfurverðlauna fyrir vikið. Jón vann silfurverðlaun í 100m skriðsundi en gullverðlaun og nýtt Íslandsmet litu dagsins ljós í 1500m skriðsundi á tímanum 17:28,99 mín.
- Í októberlok setti Jón tvö ný heimsmet á Extra-Stórmóti SH. Jón Margeir keppti þá í 1500m skriðsundi á tímanum 16:47,98 mín. Þá var millitími Jóns í 800m skriðsundi einnig nýtt heimsmet. Millitíminn í 400m skriðsundinu var 4:24,79 mín. og þá var tíminn í 800m 8:55,89 mín.
- Íslandsmót ÍF í 25m laug fór fram í nóvember þar sem Jón bætti við enn einu Íslandsmetinu og að þessu sinni setti hann nýtt met í 50m bringusundi á tímanum 33,17 sek.
- Í byrjun desember hélt Jón til Hollands á opið lágmarkamót þar sem hann tvíbætti Íslandsmetið í 200m skriðsundi. Í undanrásum synti hann á 2:05,54 mín. og í úrslitum synti hann á 2:03,84 og hafnaði í þriðja sæti og komst fyrir vikið í 6. sæti heimslistasins.
- Jón hefur setti 41 Íslandsmet á árinu og fjögur heimsmet!



Jóhanna varði titilinn á minningarmóti Harðar Barðdal

Minningarmót Harðar Barðdal í pútti fór fram í Hraunkoti í Hafnarfirði þriðjudaginn 19. júlí. Jóhanna Ásgeirsdóttir kom sá og sigraði í flokki fatlaðra og varði þar með titilinn frá árinu 2010 þegar hún varð fyrst til að hafa sigur á mótinu en þetta var í annað sinn sem minningarmótið fer fram. Sveinbjörn Guðmundsson fékk svo sérstök hvatningarverðlaun á mótinu.

Úrslit:

Ófatlaðir:

Fyrsta sæti: Sveinbjörn Guðmundsson 28 högg
Annað sæti: Mark Rossi 29 högg
Þriðja sæti: Sindri Þ. 30 högg

Fatlaðir:

Fyrsta sæti: Jóhanna Ásgeirsdóttir, 33 högg
(varði titilinn frá árinu áður og hélt bikarnum)
Annað sæti: Hildur Jónsdóttir, 33 högg
(verri seinni nú en hjá Jóhönnu)
Þriðja: Jakob Ingimundarson, 34 högg

Frá vinstri Jakob Ingimundarson, Jóhanna Ásgeirsdóttir og Hildur Jónsdóttir.



Frá vinstri Sindri Þ., Sveinbjörn Guðmundsson og Mark Rossi.



Einbeitingin skein úr hverju andliti á minningarmóti Harðar í pútti.

Hvatningarbikar GSFÍ, er farandbikar gefinn af dætrum Harðar Barðdal í minningu hans og var veittur nú í fyrsta skipti. Hann hlaut Sveinbjörn Guðmundsson að þessu sinni fyrir góða ástundun æfinga, að vera duglegur að æfa milli æfinga og fyrir góða framkomu utan vallar sem innan.



Eigð'ann eða leigð'ann

Yngdu upp

fjölskyldubílinn og sparaðu!

Hverjar eru þínar þarfir í bílamálum?

Hafðu samband og við finnum bestu lausnina fyrir þig.



30 tegundir bíla í boði.
2010 og 2011 árgerðir
til leigu eða kaups.



S. 591 4000 • *avis.is*

AVIS

*Við gerum
betur.*

Samstarf Radisson Blu Hótel Sögu og ÍF

Nýlega endurnýjuðu Íþróttasamband fatlaðra og Radisson Blu Hótel Saga samning sinn um samstarf og stuðning Hótel Sögu við starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Samningurinn er til tveggja ára og felur meðal annars í sér að fulltrúar sambandsins njóti ávallt hagstæðustu kjara varðandi mat og gistingu á Hótel Sögu. Þá fær Íþróttasamband fatlaðra ákveðna styrkuppþæð sem greiðist í formi peninga sem og úttektar í gistingu og mat á hótelinu.

Í tilefni af undirritun samningsins sagði Sveinn Áki Lúðvíksson formaður Íþróttasambands fatlaðra að mikil ánægja væri innan sambandsins með áframhaldandi stuðning Hótel Sögu við íþróttastarf fatlaðra hér á landi, en hótelið hefur lengi stutt sambandið, t.a.m. vegna útnefningar íþróttamanns fatlaðra ár hvert auk ýmissa funda og ráðstefna sem haldnar hafa verið á vegum sambandsins.

Ingunn Einarsdóttir, framkvæmdastjóri, og Valgerður Ómarsdóttir, sölu- og markaðsstjóri, sem undirrituðu saminginn fyrir hönd Hótel Sögu lýstu ánægju sinni yfir því að fá að taka þátt í að styðja við íþróttahreyfingu fatlaðra hér á landi. Á 50 ára afmæli Hótel Sögu væri það afar mikilvægt að sýna fram á og kynna þá góðu þjónustu og það aðgengi sem Hótel Saga og Radisson Blu hótelin hafa upp á að bjóða, auk þess að styðja við íþróttalíf landsins.



Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF fyrir miðju ásamt Ingunni Einarsdóttur t.v. og Valgerði Ómarsdóttur t.h.

ÍF og Icelandair endurnýja samstarfssamning sinn

Nýlega endurnýjuðu Icelandair og Íþróttasamband fatlaðra samstarfssamning um ferðir íþróttafólks sambandsins á flugleiðum Icelandair.

Samningurinn, sem gildir til eins árs, felur meðal annars í sér að allt íþróttafólk og aðrir sem ferðast á vegum sambandsins til og frá Íslandi fljúgi með Icelandair á hagstæðustu fargjöldum sem bjóðast. Einnig fær Íþróttasamband fatlaðra ákveðna styrktaruppþæð árlega greidda inn á viðskiptareikning sinn auk gjafabréfa í hlutfalli við viðskipti sín við Icelandair.

Icelandair hefur löngum verið öflugur bakhjarl íþróttar á Íslandi og hefur Íþróttasamband fatlaðra notið góðs af því. Þannig hefur Icelandair allar götur síðan 1994 verið einn af aðalsamstarfs- og stuðningsaðilum Íþróttasambands fatlaðra og þannig gert fötluðu íþróttafólki kleift að halda hróðri Íslands á lofti víða um heim.

Þorvarður Guðlaugsson, svæðisstjóri Icelandair á Íslandi, sem undirritaði samninginn fyrir hönd Icelandair, lýsti yfir mikilli ánægju með það að félagið væri einn af aðal samstarfs- og stuðningsaðilum Íþróttasambands fatlaðra. Það væri Icelandair afar mikilvægt að taka virkan þátt í að styðja við íþróttalíf landsins og væri samningur þessi hluti af þátttöku félagsins í stafi íþróttahreyfingarinnar á Íslandi. Icelandair væri heiður sýndur með því að fá tækifæri til þess að taka þátt í því að efla íþróttir fatlaðra hér á landi



Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF ásamt Þorvarði Guðlaugssyni



Starfsmenn Össurar gera sig klára í Reykjavíkumaraþonið framan við Menntaskólann í Reykjavík.

Starfsmenn Össurar hlupu um 1200 kílómetra til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra

Tæplega 100 starfsmenn Össurar skráðu sig til þátttöku í Reykjavíkumaraþoninu 2011 en það er metþátttaka innan fyrirtækisins. Tveir starfsmenn preyttu heilt maraþon, eða 42 km, 15 starfsmenn tóku þátt í hálfmaraþoni, 57 í 10 km, 31 í skemmtiskokki og fjöldamargir hlupu með börnum sínum í Latabæjarhlaupinu síðar um daginn. Af hverjum kílómetra sem hlaupinn var runnu 500 krónur til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra.

Afreksiþróttakonan Amy Palmiero-Winters preytti tvöfalt maraþon á gervifæti frá Össuri til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra. Hún hóf fyrra hlaupið klukkan fjögur um morguninn og lauk því á rétt rúmum fjórum klukkutímum, en lagði svo af stað aftur með maraþonhlaupurunum kl. 8.40 og kláraði hún þá seinna hlaupið sitt á tímanum 5:18:20.

Í heildina söfnuðust 600.000 kr. til styrktar Íþróttasambandi fatlaðra sem þakkar kærlega fyrir sig og fagnar þessu óeigingjarna framtaki starfsmanna Össurar. Þá voru fleiri sem hlupu í Reykjavíkumaraþoninu í nafni ÍF og er þeim einnig þakkað kærlega fyrir sitt framlag en þau eru: Aðalsteinn Ingvason, Anna Jakobína Hinriksdóttir, Björk Varðardóttir, Eiríkur Örn Þorsteinsson, Eva Hrund Gunnarsdóttir, Ingi Heimisson, Steinunn Björnsdóttir og Þórarinn Óli Ólafsson en alls söfnuðu þau 52.500 krónum.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



**Decubal
Recover Cream**
heitir nú
**Decubal Body
Cream**

Decubal húðvörur fyrir þurra og viðkvæma húð

Decubal Body Cream:

Nærandi krem sem er sérstaklega þróað fyrir þurra húð. Kremið inniheldur 40% fitu og hentar vel á þurra fætur, olnboga, hendur og sprungnar kinnar. Hentar einnig sem viðbótar-umhirða fyrir þá sem þjáast af exemi og psoriasis.

Decubal Intensive Cream:

Sérlega nærandi, mýkjandi og endurbætandi krem, með 70% fitu.

Inniheldur ceramíð, B3-vítamín og jójóbaolíu. Kremið er mjög létt og því auðvelt að bera það á, jafnvel á viðkvæma og mjög sprungna húð.

Decubal húðvörunar fást í apótekum

DECUBAL 
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ



Án:

- parabena
- ilmefta
- litarefta

Slagviðri setti svip sinn á MÍ á Selfossi



Vætuveður og öskufok setti svip sinn á Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum sem fram fóru í júlilok. Fjórir fatlaðir frjálisíþróttamenn tóku þátt í mótinu og freistuðu þess að ná lágmörkum fyrir Ólympíumótið í London 2012. Íþróttasamband fatlaðra braut blað í sögu sinni og flutti inn sérstakan tæknidómara á mótið svo það hlyti leyfisgildingu fyrir augum Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra (IPC). Mikill vindur ógilti flestöll stökk og hlaup og því varð ekkert úr því að þeir fötluðu keppendur sem tóku þátt á mótinu næðu að vinna sér inn lágmörk vegna Ólympíumótsins í London á næsta ári.

Helgi Sveinsson hljóp á nýju Íslandsmeti í 100m hlaupi karla í flokki T42 er hann kom í mark á tímanum 14,52 sek en Helgi keppir á gervifæti frá Össuri. Metið fæst ekki staðfest sökum vindsins en tíminn hjá Helga var vel undir lágmörki fyrir Ólympíumótið í London.

Þess má geta að skömmu eftir verslunarmannahelgi fór fram mót í Kaplakrika þar sem Helgi keppti í 100m

hlaupi og kom þá í mark á tímanum 15,48 sek. og setti því nýtt og löglegt Íslandsmet í flokki T42.

Ingeborg Eide Garðarsdóttir hljóp 100 metrana á 16,9 sek en lágmörkið á Ólympíumótið í hennar flokki, sem er T37, er 16,00 sek. Þá stökk Baldur Ævar Baldursson 4,93m í langstökki í flokki F37 karla. Lágmörkið til London er 5,10m. Davíð Jónsson kastaði kúlunni 9,05m í flokki F42 karla en lágmörkið í hans flokki er 11,45m Davíð keppir

einnig á gervifæti frá Össuri og fór sér hægt í sakirnar enda sleipt í kasthringnum. Kastið hjá Davíð, sem enn á eftir að undirgangast alþjóðlega flokkun, hefði sett hann í 15. sæti á heimslistanum.

Ingeborg Eide reyndi einnig fyrir sér í 200m sprettthlaupi og kom í mark á tímanum 37,45 sek en lágmörkið er 33,45 sek.





Æskubúðir ÍF og Össurar: Íþróttakynningar fyrir ungmenni

Á vormánuðum 2011 hófu Æskubúðir ÍF og Össurar göngu sína en markmiðið með búðunum var að kynna íþróttir fatlaðra fyrir ungmennum 13 ára og yngri sem lifa við fötlun. Verkefninu var ýtt úr vör með kynningu á frjálsum íþróttum þar sem Kári Jónsson, landsliðsþjálfari ÍF í frjálsum, leiddi fjölmennan hóp ungmenna og foreldra þeirra í allan sannleikann um frjálsar íþróttir.

Að fyrstu íþróttakynningunni lokinni var ákveðið að börn sem mættu við kynninguna fengju þátttökurétt á Íslandsmóti ÍF í frjálsum utanhúss sem fram fór á Laugardalsvelli í júní. Myndarlegur hópur barna tók þátt og fengu allir þátttökuvíðurkenningu. Að sumri loknu var efnt til æfinga fyrir þennan hóp í frjálsum íþróttum undir stjórn Ingólfs Guðjónssonar.

Í haust hafa svo tvær íþróttakynningar farið fram, í boltagreinum og í sundi en við kynningarnar hafa ungmennin jafnan fengið góða gesti. Fyrirverandi afreksmenn á borð við Ólaf Eiríksson, Geir Sverrisson og Hauk Gunnarsson hafa litið inn á æfingar, gefið sig á tal við hópinn og sýnt og sagt frá sínum ferli.

Kári Jónsson og Ingi Þór Einarsson, formaður sundnefndar ÍF, bættu enn einni rós í hnappagat verkefnisins þegar þeir léðu verkefninu aðstoð frá nemendum við íþróttakennaradeild Háskóla Íslands.

Nú, árið 2011, hefur tekist að kynna þrjár íþróttagreinar með þeim árangri að sum barnanna hafa þegar hafið æfingar og stendur til að hafa fleiri íþróttakynningar á árinu 2012. Tekið er fram að verkefnið eru opin öllum börnum 13 ára og yngri sem lifa við fötlun. Þeir sem vilja kynna sér nánar Æskubúðir ÍF og Össurar geta haft samband á if@isisport.is eða í síma 514 4080.





Formannafundur ÍF 2011

Þann 11. nóvember 2011 fór fram í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal formannafundur Íþróttasambands fatlaðra. Fundurinn er vettvangur stjórnar ÍF og formanna aðildarfélaganna til að hittast og skiptast á skoðunum um störf og stefnu sambandsins og aðildarféлага þess. Ágæt mæting var á fundinn en hann sátu formenn og/eða forsvarsmenn 13 af 22 aðildarfélögum innan vébanda ÍF.

Formaður og starfsmenn ÍF kynntu þar helstu verkefni og áherslur í starfi sambandsins ásamt því að farið var yfir lykiltölur úr reikningum og fjárhagsstöðu sambandsins.

Meðal þess sem kynnt var á fundinum var „Leiðin til London“ - þátttaka Íslands í Ólympíumótinu 2012 og Æskubúðir Össurar, starfsemi Special Olympics á Íslandi, svo nokkuð sé nefnt. Þá var á fundinum samþykkt ný reglugerð um félagaskipti auk þess sem stjórn ÍF var falið að vinna að reglugerðabreytingum fyrir val keppenda, fararstjóra og aðstoðarfólks í ferðum á vegum sambandsins og störf kjörnefndar á sambandsþingum svo nokkuð sé nefnt.



Tuttugu þátttakendur á námskeiði í þjálfun fatlaðra barna

Námskeið var haldið á vegum Íþróttasambands fatlaðra um miðjan septembermánuð þar sem megininntak var þjálfun fatlaðra barna og kynning á EIPET SPORT. Ingi Þór Einarsson, formaður sundnefndar ÍF, var umsjónarmaður námskeiðsins og sá um almennan hluta þess sem fram fór á föstudagskvöld og laugardagsmorgun.

Almenni hlutinn var fyrir alla þjálfara og svo var sérgreinahluti þar sem þjálfarar skiptust í hópa eftir greinum. Sumir fóru í verklegar æfingar og aðrir voru í umræðuhópum. Þátttakendur á námskeiðinu voru 20 og komu úr mismunandi íþróttagreinum: boccia, bogfimi, frjálsum íþróttum, fimleikum, sundi og skautaiþróttum. Margir þjálfarar sem þarna voru hafa ekki starfað innan raða ÍF en aðrir þjálfra hjá aðildarfélögum ÍF.

Námskeiðið tókst mjög vel og allir þátttakendur fengu skjal í lok námskeiðs þar sem staðfest var þátttaka þeirra á fyrsta námskeiðinu sem tengist kynningu á EIPET SPORT á Íslandi. Þetta er samstarfsverkefni Evrópulanda og Ísland hefur hug á að taka virkan þátt í því samstarfi.



Hópurinn sem sótti námskeiðið í þjálfun fatlaðra barna.



Meniga heimilisbókhald

Arion banki býður nú viðskiptavinum sínum ókeypis aðgang að Meniga heimilisbókhaldi

Hvað **skiptir** þig máli?


MENIGA





Íslandsbanki
juris

Borgartúni 26
IS 105 Reykjavík
+354 580 4400
www.juris.is



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





Lyfja - frumkvöðull á markaði



afgreiðslutíma, miklu vöruúrvali, útgáfu á tímaritinu Lifið heil sem viðskiptavinir fá frítt, og vefsíðunni www.lyfja.is þar sem finna má ýmsan fróðleik, þar á meðal fullkomna lyfjabók með upplýsingum um öll skráð lyf á Íslandi. Á vefsíðunni getur fólk sent inn fyrirspurnir en jafnframt er hægt að hringja í öll apótek Lyfju og fá beint samband við lyfjafræðing. Í Lyfju er hæft og metnaðarfullt starfsfólk og áhersla lögð á góða og faglega þjónustu.

Í vor gerðu Lyfja hf og Íþróttasamband fatlaðra samning um samstarf og stuðning fyrirtækisins við starfsemi sambandsins. Lyfja bættist þá í hóp stoltra styrktaraðila sambandsins. Jákvaði ímynd Lyfju fellur vel að ímynd Íþróttasambands fatlaðra og eitt af meginhlutverkum beggja aðila er að stuðla að bættri heilsu og vellíðan.

Í apríl voru 15 ár síðan fyrsta apótek Lyfju var opnað við Lág múla 5 í Reykjavík. Ákveðin þáttaskil urðu á íslenskum lyfjamarkaði með tilkomu fyrirtækisins. Þetta ár tóku gildi ákvæði nýrra lyfjalaga sem tryggðu frelsi í stofnun og rekstri lyfjabúða. Áður höfðu yfirvöld úthlutað lyfsöluleyfum, apótek skipt með sér markaðssvæðum, samkeppni var engin og lyfjaverð var það sama í öllum apótekum. Með opnun Lyfju breyttist þetta allt og segja má að Lyfja hafi verið frumkvöðull í nútímavæðingu apóteka með aukinni og fjölbreyttri þjónustu og lækkun á lyfjaverði. Hátt þjónustustig fyrirtækisins speglast m.a. í löngum

Frá upphafi hefur hjúkrunarfræðingur verið starfandi í Lyfju Lág múla og þar verið öflug hjúkrunarþjónusta. Það getur komið sér vel að hafa aðgang að fagfólki utan sjúkrastofnana til að spara biðtíma og fyrirhöfn. Hjúkrunarfræðingur og sjúkraliðar Lyfju veita fagleg ráð við fjölmörgu sem viðkemur heilsu og hjúkrun, m.a. við val og notkun á stoðvöru, ráðgjöf við val á næringarvörum vegna vannæringar eða sjúkdóma, skipti á sáraumbúðum, saumatöku, sprautun, aðstoð við stómaþega og margt fleira. Einnig er hægt að fá aðstoð við að fylla út reikninga fyrir tryggingatengdum vörum vegna afsláttarskírteina.

Á boðstólum hjúkrunarþjónustunnar eru einnig margvíslegar heilsufarsmælingar, s.s. kólesteról, blóðsykur, blóðþrýstingur, beinþéttni, blóðrauði, súrefnismettun í blóði o.fl.

Hluti af samstarfi Lyfju og Íþróttasambands fatlaðra er einmitt að bjóða íþróttafólki sambandsins upp á mælingar.

Hjúkrunarvörur eru seldar í öllum verslunum Lyfju en sérstök þjónusta og ráðgjöf er í Lág múla og á Smáratorgi. Heimsendingarþjónusta er jafnframt um allt land frá Lyfju í Lág múla á vörum sem Tryggingastofnun niðurgreiðir.

Eitt meginhlutverk Lyfju er að stuðla að góðri heilsu og vellíðan. Einkunnarorð okkar eru áreiðanleiki, umhyggja og metnaður.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Landnámssetur Íslands

Meindýravarnir Ella

Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi

Sálfræðipjónustan Blær

Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness

Sæmundur Sigmundsson ehf.

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Borgarfjarðarsveit

Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli

Stykkishólmur

Ásmegin Bifreiðaverkstæði

Heimahornið ehf.

Málflutningsstofa Snæfellsness ehf.

Narfeyri ehf.

Rannsóknarnefnd sjóslysa

Sæfell ehf.

Grundarfjörður

Hjálmar hf.

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra

Hótel Búðir

Steinunn hf.

Tölvuverk bókhaldspjónusta slf.

Útgerðarfélagið Dvergur hf.

Valafell ehf.

Hellissandur

Félags- og skólabjón. Snæfellinga

Hraðfrystihús Hellissands hf.

K.G. Fiskverkun ehf.

Nesver hf.

Nónvarða ehf.

Sjávariðjan Rífi hf.

Reykholahreppur

Leikskólinn Hólabær

Ísafjörður

Bílatangi hf.

Félag opinberra starfsmanna á

Vestfjörðum

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

H.V.-umboðsverslun ehf.

Hafnir Ísafjarðabæjar

Hamraborg ehf.

Skipsbækur ehf.

SMÁ vélaleigan ehf.

Tréver sf.

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

Útgerðafél. Kjölur

Vélsmiðja Ísafjarðar hf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar ehf.

Héraðssjóður Vestfjarðaprófastsdæmis

Jakob Valgeir ehf.

Málningalagerinn ehf.

Ráðhús ehf.

Sérleyfisferðir

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.

Sparisjóður Bolungarvíkur

Súðavíkurhöfn

Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Flateyri

Sytra ehf.

Suðureyri

Berti G. ehf.

Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.

Flakkarinn

Nanna ehf.

Oddi hf.

Sundlaugin Laugarnesi / Birkimel

Vestmar ehf.

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.

Íþróttamiðstöð Tálknafjarðar

TV - Verk ehf.

Bíldudalur

Mjóni ehf. - Ferðaþjónusta

Þingeyri

Brautin sf.

Svalvogar ehf.

Hólmavík

Kaupfélag Steingrímsfjarðar

Dranganes

Kaldrananeshreppur

Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf.

Hvammstangi

Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal

Selasetur Íslands ehf. - www.selasetur.is

Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvidægru

Veitingaskálinn Viðigerði

Blönduós

Blönduból - gistihús - Ljón norðursins -

Kaffihús

Húnavatnshreppur

Ungmennasamband A-Húnavetninga

Skagatrönd

Marska ehf.

Skagabyggð

Sundlaugin Skagatrönd

Vélaverkstæði Skagatröndar

Sauðárkrúkur

Bókhaldspjónusta K.O.M. ehf.

Ingimundur Guðjónsson ehf.

Kaupfélag Skagfirðinga

K-Tak hf.

Kvenfélagið Framför

Listkúnnst ehf.

Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf.

Sjávarleður hf.

Sjúkraþjálfun Sigurveigar

Skinnastöðin ehf.

Stoð ehf. - verkfræðistofa

Sveitarfélagið Skagafjörður

Útgerðarfélagið Sæfari ehf.

Verslun Haraldar Júlíussonar

Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.

Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði

Álftagerðisbræður ehf.

Hestasport - Ævintýraferðir ehf.

Hótel Varmahlíð

Langamýri fræðslusetur

Hofsós

Grafarós ehf.

Grunnskóli Hofsós

Vesturfarasetrið - www.hofsos.is

Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.

Snerpa - Íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

Akureyrarbær

v/Íþróttamiðstöðvar Glerárskóla

Almenna lögbjónustan ehf.

Átak Heilsurækt ehf. Aqua Spa

Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.

Bílasalan Ós ehf.

Blikkrás ehf.

Borgarbió

Bókaútgáfan Tindur - www.tindur.is

Búgarður - Búnaðarsamband Eyjafjarðar

Efling sjúkraþjálfun ehf.

Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar

Ferðaskrifstofa Akureyrar

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri

Glerauginasalan Geisli hf.

Hlíð ehf.

Hlíðarskóli

Hnjúkar ehf. (Haukur og Bessi)

Ísgát ehf.

J.M.J. herrafataverslun

Járnsmiðjan Varmi ehf.

K.B. bólstrun ehf.

Kjarnafæði hf.

Kælismiðjan Frost ehf.

Lögmennastofan ehf.

Malbikun KM

Miðstöð ehf.

Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur

Polyhúðun Akureyri

Samherji hf.

SBA Norðurleið

Slippurinn Akureyri ehf.

Straumrás ehf.

Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur

Ungmennasamband Eyjafjarðar

Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis

Vélsmiðjan Ásverk ehf.

Völuspá - Útgáfa ehf.

Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík

Darri ehf.

Grýtabakkahreppur

Jói ehf.

Grimsey

Básavík ehf.

Dalvík

Ektafiskur

Kussungur ehf.

Ólafsfjörður

Freymundur ehf.

Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar

Kristbjörg ehf.

Múlatindur sf.

Sigurjón Magnússon ehf.

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrisey

Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð gæludýra



Suðri 25 ára

Fulltrúar Suðra, sem hlutu bronsmerki, ásamt formanni og fyrrverandi formanni.

Í þróttafélagið Suðri hélt 25 ára afmælishóf sitt í september en félagið var stofnað þann 22. febrúar 1986. Boðið var upp á afmælistöku og kaffi og sveitarstjórnir átta sveitarfélaga auk HSK kepptu í boccia. Dómarar voru félagar úr Suðra en þeir koma frá átta sveitarfélögum og margir koma langt að á æfingar.

Á sambandsþingi ÍF í vor var gullmerki ÍF afhent Þorbjörgu Vilhjálmsdóttur formanni Suðra og Svani Ingvarssyni fyrrv. formanni Suðra. Fjórir hlutu bronsmerki ÍF við afmælishófið fyrir öflugt starf í þágu Suðra en það voru hjónin Karen Öder Magnúsdóttir og Óskar Jón Hreinsson og stjórnarkonur Suðra, Þórdís Bjarnadóttir og Guðrún Linda Björgvinsdóttir.

Stjórnarfolk ÍF, Margrét Kristjánsdóttir og Ólafur Þór Jónsson, afhenti merkin og gjafakort fyrir bocciasetti sem var gjöf ÍF til Suðra. Sigurvegari mótsins var lið Bláskógabyggðar eftir harða keppni við Rangárþing eystra.



Borðtennis

Grein eftir

Helga Þór Gunnarsson



Almennt um borðtennis og fyrstu skref í þjálfun

Borðtennis er íþrótt sem er öllum góð. Hægt er að stunda borðtennis til dægrastyttingar, félagslega og svo með keppni í huga. Fáar íþróttir þjálfar betur saman huga og hönd, snerpu og bjóða upp á jafnmargslungna möguleika og borðtennis. Í raun hentar borðtennis vel öllum hreyfihömluðum, hvort sem þeir eru standandi eða sitjandi, sem og þroskaheftum en þess má geta að margir spastískir borðtennisspilurar segja borðtennis hjálpa sér að hafa hemil á hreyfingum sínum.

Borðtennisspaðar geta verið af hvaða lögun, stærð og þyngd sem er en þeir þurfa að vera að meirihluta úr tré. Á annari hliðinni er rautt gúmmí en svart á hinn. Það eru til margar tegundir af gúmmíum en flestir notast við slétt gúmmí eða takkagúmmí og fer það eftir spílástíl hvers og eins. Flestir byrja með slétt sóknargúmmí en færa sig svo yfir í takka- eða varnargúmmí þegar færnin eykst.



slétt gúmmí



takka gúmmí

Engar reglur eru um hvernig halda eigi á spaðanum og það er ekkert eitt réttara en annað í þeim efnum, tvö grip eru þó mest notuð í heiminum. Annars vegar svokallað handfangsgrip og hins vegar pennagrip. Handfangsgripið er mest notað í Evrópu og veitir það jafna möguleika á að nota forhönd og bakhönd. Pennagripið er hins vegar mest verið notað í Asíu og það hentar þeim sem nær eingöngu nota forhönd.



Handfangsgrip



Pennagrip

Við þjálfun á byrjendum er gott að byrja rólega svo þeir fái tækifæri til þess að ná góðum völdum á spaðanum og kúlunni. Fyrir unga iðkendur er oft gott að notast við uppblásnar blöðrur í stað borðtenniskúlanna því þær hægja töluvert á leiknum. Til að byrja með er gott að ýta borðtennisborðinu aðeins til hliðar og byrja á að halda kúlu/blöðru á lofti og þegar að færni eykst er hægt að gera ýmsar kúnstir eins og halda kúlunni á lofti til skiptis á rauðu og svörtu hliðinni eða slá á móti vegg. Það er um að gera að nota hugmyndaflugið svo æfingarnar séu sem fjölbreyttastar. Það er hægt að fara í boðhlaup, rúlla kúlu á milli á gólfinu eða standa á öðrum fæti með kúlu/blöðru á spaðanum til dæmis. Þegar góðu valdi er náð yfir spaða og kúlu/blöðru er tími til kominn að draga fram borðtennisborðin.



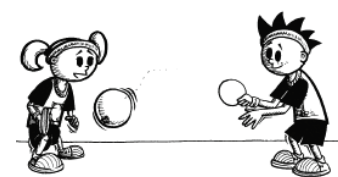
boðhlaup með kúlu



rúlla á milli



halda kúlu á lofti



slá blöðru á milli sín

Í borðtennis eru mikið talað um snúninga og segja má að þrjár tegundir af snúningum séu notaðar, þ.e. hliðarsnúningur, undirsnúningur og yfirsnúningur. Þessa snúninga má svo sameina á marga vegu. Orðin hér að framan lýsa mjög vel hvernig kúlan snýst og þessir snúningar koma á kúluna með því að færa spaðann til hliðar, upp eða niður. Það tekur töluverðan tíma, og þá aðallega æfingu, að ná góðu valdi á snúningunum en ekki verður farið nánar út í snúninga hérna.

Mikilvægt er að upphafsstaðan við borðið sé rétt. Fjarlægð leikmanns frá borðinu á að vera um 50cm en það fer þó eftir stærð og aldri. Búkurinn á að vera nokkuð framlútandi, hnén svolítið bogin og fætur aðeins í sundur og þunginn í tánum. Í löglegri uppgjöf er kúlunni kastað að minnsta 16cm upp úr útréttum lófa og fer af spaðanum fyrst á eigin borðhluta og svo á borðhluta andstæðingsins. Fyrir byrjendur getur verið gott að koma kúlunni í leik til að byrja með því að sleppa kúlunni svo hún skoppi einu sinni á eigin borðhelmingi og slá síðan yfir. Mjög mikilvægt en að byrja frekar rólega og auka síðan hraðann jafnt of þétt eftir því sem kunnáttan eykst.



upphafsstaða

Grunnslögum er skipt í forhandarslag og bakhandarslag. Forhönd er það þegar lófinn snýr í átt að borðinu og bakhönd er það þegar að handarbakið snýr í átt að borðinu (þetta á við þegar notast er við Handfangsgrip). Almennt er auðveldast að slá kúluna þegar að hún er í hæsta punkti.

Forhönd



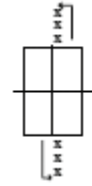
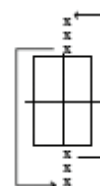
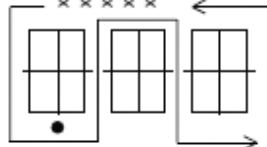
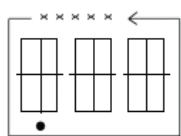
upphafsstaða baksveifla framsveifla klára vel fram

Bakhönd



upphafsstaða baksveifla framsveifla klára vel fram

Til þess að lífga aðeins upp á borðtennisþjálfun er hægt að notast við nokkra leiki eða keppni. Það sem hefur verið einna vinsælast er svokallaður hringborðtennis og allir geta tekið þátt í honum. Það eru til nokkrar útfærslur af hringborðtennis og það fer eftir stærð salarins, fjölda spilara og getu hvað hentar best. Ef salurinn er stór og það eru margir leikmenn þá er um að gera að stækka hlaupaleiðina þannig að spilararnir fái meira erfiði út úr þessu. Ef getustigið er mjög misjafnt er gott að hafa þjálfarann öðrum megin og alla leikmennina hinum megin því þannig getur þjálfarinn stjórnað hraðanum fyrir hvern og einn.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



HS ORKA HF



NORDURÁL
Century ALLUMINIUM



VERSLUNARMANNAFÉLAG
SUÐURNESÍA

ISN IC



VÉLAR & VERKEFÆRI

Við styðjum íþróttasamband fatlaðra

Húsavík

AS - verk ehf.
Gistiheimilið Árból - www.simnet.is/arbol
Hafralækjarskóli
Höfðavélar ehf.
Trésmiðjan Rein
Vermir sf.
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráð ehf.
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Laugar

Þingeyjarsveit
Reykjahlið
Hlíð ferðapjónusta
Kvenfélag Mývatnssveitar

Kópasker

Búðin Kópaskeri ehf.
Borgartangi ehf.
Rifós hf.

Raufarhöfn

Önundur ehf.

Þórshöfn

Geir ehf.

Vopnafjörður

Ljósaland ehf verktakar
Sláturfélag Vopnafirðinga
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Barri hf.
Bílaverkstæði Austurlands ehf.
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Fellabakari
Ferðaskrifstofa Austurlands
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hrossaræktarútið Eiðum
Rafey ehf.
Skógrækt ríkisins
Skrifstofufjón. Austurlands ehf.
Snyrtistofan Alda
Ungmenn- og íþróttasamband Austurlands
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Þekkingarnet Austurlands ses.

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkirkja
Austfar ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Flutningamiðstöð Austurlands ehf.
Launafl ehf.

Skólaskrifstofa Austurlands

Eskifjörður

Tandrabergh ehf.
Tanni Ferðapjónusta ehf. -
www.tannitravel.is

Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf.
Sildarvinnslan hf.
Tónspil ehf.

Fáskrúðsfjörður

Dvalar- og hjúkrunarheimili aldraðra
Uppsalar
Loðnuvinnslan hf.

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf.

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir Austurlandsumdæmis
syðra

Höfn

Funi ehf. - Sorphreinsun
Hvanney SF 51

Ís og ævintýri ehf.

Jaspis hársnyrtistofa ehf.

Króm og hvítt ehf.

Sigurður Ólafsson hf.

Skinney - Þinganes hf.

Sveitarfélagið Hornafjörður

Fagurhólmsmýri

Flosi ehf.

Selfoss

A.B. skálinn ehf.

Alvöllumenning ehf.

Árvirkinn ehf.

Básinn - Veitingastaður ehf.

Birgir Engilbertsson

Bisk-verk ehf.

Bjarnabúð

Bókaútgáfan Björk

Búhnykkur sf.

Búnaðarfélag Villingaholtshrepps

E.B. Kerfi ehf.

Esekiel ehf.

Fjölbrautarskóli Suðurlands v/ bókasafns

Flóahreppur

Fossvélar ehf.

Fræðslunet Suðurlands

Gólfliet ehf.

Græni hlekkurinn

Héraðsdómur Suðurlands

Hótel Gullfoss - Biskupstungum og

Bratttholti

Ingimundur Magnússon

Íþróttamiðstöðin - Reykholtslaug

Jeppasmiðjan ehf.

Jóhann Helgi og co. ehf. -

www.johannhelgi.is

Jötunn vélar ehf.

Kvenfélag Grímsneshrepps

Múrfag ehf.

Nesey ehf.

Pípulagnir Helga ehf.

Pylsuvagninn ehf.

Rafvélapjónusta Selfoss ehf.

Rakarastofa Björns og Kjartans

Skeiða og Gnúpverjahreppur

Sólheimar í Grímsnesi

Sunnan 4 hf.

Tannlæknastofa Þorsteins

Veitingastaðurinn Menam ehf.

Vélapjónusta Ingvars

Þingborg - ullarvinnsla og verslun

Ölur - skógræktarstöð

Hveragerði

BP Skrúðgarðar ehf.

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Fagvís ehf.

Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.

Heilsustofnun N.L.F.Í.

Kjörís ehf.

Nudd- og snyrtistofa Lilju

Sport-Tæki ehf.

Þorlákshöfn

Bæjarbókasafn Ölfus

Fiskmark ehf.

Landsbanki Íslands

Trésmiðja Heimis ehf.

Stokkseyri

Flóð og fjara ehf.

Pétur Ragnar Sveinsson ehf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Ból-Félagar ehf. - Ferðapjónusta

Flúðafiskur

Hella

Ásahreppur

Hellir-Inn, ferðamannaverslun

Hestvit ehf.

Kvenfélag Oddakirkju

Ljósá ehf.

Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar

Vörufell

Hvolsvöllur

Búaðföng ehf.

Eining sf.

Héraðsbókasafn Rangæinga

Hótel Hvolsvöllur

Nínukot ehf.

Vík

B.V.T. ehf.

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf.

Ferðapjónustan Geirlandi ehf.

Helga Bjarnadóttir

Icelandair Hótel Klaustur

Skaftárhreppur

Vestmannaeyjar

Alþríf ehf.

Bessi ehf.

Frár ehf.

Gistiheimilið Árný

Heimaey ehf. Þjónustuver

Huginn ehf.

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.

Pétursey ehf.

Rannsóknarþjónustan

Siglingatæki ehf.

Stígandi ehf.

Vélaverkstæðið Þór hf.

Vöruval ehf.

Þekkingasetur Vestmannaeyja



25 Íslandsmet féllu í Laugardal

Íslandsmót ÍF í 25m laug fór fram helgina 19.–20. nóvember í innilauginni í Laugardal. Alls féllu 25 Íslandsmet á mótinu og ljóst að fatlað íslenskt sundfólk er í fantaformi um þessar mundir.

Samtals féllu 25 Íslandsmet.

Thelma Björg Björnsdóttir flokki S6 með 5 Íslandsmet
Hjörtur Már Ingvarsson flokki S5 með 5 Íslandsmet
Marínó Ingi Adolfsson flokki S8 með 4 Íslandsmet
Kolbrún Alda Stefánsdóttir flokki S14 með 3 Íslandsmet
Ragney Líf Stefánsdóttir flokki S10 með 3 Íslandsmet
Íva Marín Adrichem flokki S11 með 2 Íslandsmet
Pálmi Guðlaugsson flokki S7 með 1 Íslandsmet
Jón Margeir Sverrisson flokki S14 með 1 Íslandsmet
Vaka Þórsdóttir flokki S11 með 1 Íslandsmet

Íslandsmet 20. nóvember 2011 - 14 Íslandsmet

100m skriðsund Hjörtur Már Ingvarsson S5 1:37,01
100m baksund Hjörtur Már Ingvarsson S5 1:58,57
200m skriðsund Hjörtur M Ingvarsson S5 3:26,43
100m skriðsund Thelma Björg Björnsdóttir S6 1:35,91
100m fjórsund Thelma Björg Björnsdóttir S6 2:15,82
100m baksund Marínó Ingi Adolfsson S8 1:30,01
100m fjórsund Marínó Ingi Adolfsson S8 1:41,39
100m skriðsund Kolbrún Alda Stefánsdóttir S14 1:09,92

200m skriðsund Ragney Líf Stefánsdóttir S10 2:49,31
50m bringusund Ragney Líf Stefánsdóttir SB9 47,09
50m bringusund Íva Marín Adrichem SB11 1:00,61
50m bringusund Jón Margeir Sverrisson SB14 33,17
200m skriðsund Pálmi Guðlaugsson S7 2:49,04
100m skriðsund Vaka Þórsdóttir S11 2:35,99

Íslandsmet 19. nóvember - 11 Íslandsmet

50m skriðsund Thelma Björg Björnsdóttir S6 44,49
200m skriðsund Thelma Björg Björnsdóttir S6 3:26,36
400m skriðsund Thelma Björg Björnsdóttir S6 7:02,15
200m fjórsund Hjörtur Már Ingvarsson S5 4:16,70
50m skriðsund Hjörtur Már Ingvarsson S5 44,43
50m skriðsund Kolbrún Alda Stefánsdóttir S14 31,86
400m skriðsund Kolbrún Alda Stefánsdóttir S14 5:10,25
50m baksund Marínó Ingi Adolfsson S8 42,80
400m skriðsund Marínó Ingi Adolfsson S8 6:14,91
50m skriðsund Ragney Líf Stefánsdóttir S10 33,86
100m bringusund Íva Marín Adrichem S11 2:16,05

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



RARIK

LANDSAMTÖKIN



ÞROSKAHJÁLP





Verkefni ársins 2012

Á heimasíðu ÍF, www.ifsport.is, er aðgengilegur verkefnalisti fyrir árið 2012 sem verður svo sannarlega annasamt enda fremstu afreksmenn úr röðum fatlaðra á Íslandi í lokaundirbúningi fyrir mögulega þátttöku á Ólympíumóti fatlaðra í London. Verkefnin eru fjöldamörg og hefst árið venju samkvæmt á Nýársundmóti barna og unglinga í innlauginni í Laugardal sunnudaginn 8. janúar.

Reykjavík International Games fara svo fram dagana 20.–22. janúar þar sem fatlaðir keppa í sundi og Íslandsmót ÍF í sundi,

borðtennis, frjálsum, lyftingum, bogfimi og boccia fer einnig fram í Laugardalnum dagana 31. mars til 1. apríl.

Íslandsmótið í frjálsum íþróttum utanhúss verður svo á sínum stað í júní en það er síðasta verkefni ÍF áður en sjálft Ólympíumót fatlaðra brestur á í London þann 29. ágúst en það stendur fram til 9. september.

Fjöldamörg önnur verkefni má finna á verkefnalista ÍF á heimasíðu sambandsins, www.ifsport.is



Jói í 9. – 12. sæti í Króatíu

Jóhann Rúnar Kristjánsson keppti í október á Evrópumeistaramótinu í borðtennis sem fram fór í Króatíu. Jói keppir í flokki MS2 eða í sitjandi flokki 2. Jóhann gerði vel og komst upp úr riðlinum sínum með einum sigri og einum tapleik. Í fyrsta leik lá Jóhann gegn Frakkanum Stephane Molliens sem lék til úrslita um Evrópumeistaratitilinn. Í öðrum leiknum vann hann Ítalann Federico Corsara 3-2 og komst upp úr riðlinum.

Í útsláttarkeppni mætti Jóhann sterkum mótherja, Fabien Lamiraut sem sigraði og vann síðan til bronsverðlauna á mótinu

Jólakort ÍF 2011

Það er árviss viðburður hjá Íþróttasambandi fatlaðra að framleiða jólakort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi. Þetta árið voru prentuð um 35.000 jólakort og fær hvert aðildarfélag ÍF gefins 1000 stykki en félögin hafa að öllu jöfnu nýtt kortin til fjáröflunar.

Í ár er það listakonan Þóra G. Grönfeldt sem teiknaði kortið og eru allir beðnir um að taka vel á móti kortasölufólki úr íþróttageira fatlaðra. Við þökkum þeim um leið sem fest hafa kaup á kortunum í gegnum tíðina því ágóðinn rennur beint í íþróttastarf fatlaðra á Íslandi.





Samstarfsaðilar Íþróttasambands fatlaðra

Aðal samstarfsaðilar



Arion banki

ICELANDAIR



VISA



Samstarfsaðilar

Radisson SAS

actavis
hagur í heilsu

SJÓVÁ

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

olíis

PERLAN

66° NORTH
ICELAND

LYFJA
- Lífið heil

www.ifsport.is

HUGURINN BER ÞIG
AÐEINS HÁLFA LEIÐ

ORLANDO

FRÁ 16. SEPTEMBER 2011 TIL 18. MAÍ 2012

VERÐ FRÁ **84.300*** KR.



Miðsvæðis í Flórída er Orlando, sannkölluð ævintýraveröld fyrir börn og fullorðna. Njóttu þess að flatmaga í sólinni við sundlaugina, farðu á ströndina eða skelltu þér með fjölskyldunni í næsta skemmtigarð.

Í Orlando er ævintýrlegt úrval afþreyingar og hægt að velja úr fjölda frábærra veitingastaða auk þess sem alltaf má stytta sér stundir í einhverjum hinna 350 verslana og verslunar-miðstöðva á svæðinu.

Punktaðu niður ferðalagið

Hægt er að nýta 10.000 Vildarpunkta sem 6.000 króna inneign upp í pakkaferð til allra áfangastaða Ícelandair.

+ Bókaðu á www.icelandair.is

* Verð á mann í tvíþýli í 4 nætur. Innifalið: Flug, flugvallarskattar og gisting.

ICELANDAIR 