

HVATI

Tímarit Íþróttasambands fatlaðra



2. tbl. 2012 - 22. árgangur

*London 2012
Gulldrengurinn
Suður-Kórea*



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



10



14



24



27



50



40



52

Bls.

- 5 Ávarp – Sveinn Áki Lúðvíksson
- 7 Ávarp – Guðbjartur Hannesson
- 9 Jónaávarp - Gunnar Einar Steingrímsson
- 10 Ólympíumót í London 2012
- 14 Jón Margeir Sveinsson - Át Rebba í kvöldmat
- 16 Sindri Sverrisson - Sjónarhorn blaðamannsins
- 18 London - Myndasýrpa
- 20 Áfram veginn, næst Sochi og svo Rio
- 22 Þrautaganga íþróttamanna með þroskahömlun
- 23 Skötumessa í Garði
- 24 Íslandsmótið á Ísafirði
- 26 Framhaldsskólar á SO í knattspyrnu
- 28 30 Íslandsmet á ÍM 25
- 30 Íþróttafólk ársins
- 32 Skiði fyrir alla - Marrit Meintema
- 34 Jóhann Þór Hólmgrímsson stefnir á Sochi 2014
- 37 Æskubúðir ÍF og Össurar
- 38 Styrkir og samningar
- 40 Special Olympics í Suður-Kóreu 2013
- 44 Sjónarhorn foreldra
- 46 Erlingsbikarinn
- 48 Allt hefur áhrif
- 50 Arnar fyrstur Íslendinga í „racer“
- 52 Greifarnir á Akureyri
- 57 Ólafur Þór Jónsson 70 ára
- 59 Fjörður 20 ára
- 60 Verkefni framundan
- 62 Jólakort ÍF



Special Olympics

Forsíðumynd: Jón Margeir. Ljósmyndari: Leszek Nowakowski

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: Jón Björn Ólafsson, Anna Karólína
Vilhjálmisdóttir, Sverrir Gíslason, Hrafnhildur
Heiða Gunnlaugsdóttir, Eva Björk
Ægisdóttir, Leszek Nowakowski og fleiri
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

A. Margeirsson ehf
Aðgengi ehf
Afltækni ehf
Afreksvörur Glæsibæ
Alþýðusamband Íslands - www.asi.is
Andrá heildverslun ehf
Antikmunir sf
Arctic Trucks Ísland ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arkform, T.G.M. ráðgjöf
Arkitektar Laugavegi 164 ehf
Asía ehf, veitingahús
Augljós laser augnlækningar ehf
Á Ís ehf kvikmyndagerð
Áberandi ehf
Álnabær ehf, verslun
Árbæjarapótek ehf
ÁS sjúkraþjálfun ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
Ásbyrgi, fasteignasala
Balance ehf
Bernhöftsbakarí ehf
Best á lambið
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Bílamálarinn ehf
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar
Bílamálun Sigurðsveins Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf
Bílaviðgerðir sf
BJ endurskoðunarstofa ehf
Bjartur-Veröld ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Reykjavíkur
Blikksmiðurinn hf
Body shop
Boreal ehf, ferðapjónusta
Bókaútgáfan Örn og Örygur ehf
Bókavirkið ehf
Bókhaldsstofa Ingimundar T. Magnússonar
Bókhaldspjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldspjónusta Júlíönu ehf
Bókhaldspjónustan Viðvík ehf
Bókhaldspjónustan Vík
Bón Fús
Brauðhúsið ehf

Brekkuborg sf
Breyting ehf
Brimdal ehf
Brynjólfur Eyvindsson hdl.
BSRB
Byggingafélag Gylfa og Gunnars ehf
Byggingafélagið Þumall ehf
Café Konditori Copenhagen
Cavern ehf
Dale Carnegie
Danica sjávarafurðir ehf
Drekinn
E.F. Ben ehf
E.T. ehf
Effect ehf
Efling stéttarfélag
Egill Árnason ehf
Eiðfaxi tímarit
Eignamiðlunin ehf
Eignaumsjá ehf
Einar Jónsson Skipaþjónusta
Eiríkur rauði gistiheimili
Eldhús sælkerans ehf
Ellert V Einarsson ehf
Endurskoðendapjónustan ehf
Endurskoðun og Fasteignir ehf
EÓ-Tréverk sf
ERF ehf
Ernst & Young hf
Tannlæknastofa Elínar Wang
Eykt ehf
Fasteignakaup ehf
Fasteignamiðlun Grafarvogs
Fasteignasalan Garður ehf
Fasteignasalan Húsið
Fastus ehf
Faxaflóahafnir sf
Ferðafélagið Útivist
Félagsbústaðir hf
Fiskmarkaðurinn ehf
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fjölás ehf
Fjölver hf, olíurannsóknir
Flügger
Fraktflutningar ehf
Frjó ehf

Fræðslumiðstöð Öðukennarafélags Íslands
Fönix ehf, heimilistækjaverslun
G S Export ehf
G.S.varahlutir ehf
Gallabuxnabúðin Kringlunni
Garðlist ehf
Garðmenn ehf
Garðs Apótek ehf
Gastec ehf
Gáski sjúkraþjálfun ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun
Gissur og Pálmi ehf, byggingafélag
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf
Gluggahreinsun Loga
Gluggasmiðjan hf
Grand Hótel Reykjavík
Guðmundur Arason ehf - GA Smíðajárn
Gullkúnnst Helgu skartgripaverslun
Gullsmiðja Óla
Gunnar Eggertsson hf
H.H. ráðstefnupjónustan sf
H.N. markaðssamskipti ehf
Haagensen ehf
Hafgæði sf
Halldór Jónsson ehf
Halli gullsmiður
Hársnyrtistofa Dóra
Heilsa ehf
Helgason og Co ehf
Henson hf
Hereford Steikhús ehf
Herrafataverslun Birgis ehf
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa
Hitatækni ehf
Híðýli fasteignasala ehf
Hljómsýn ehf
Hótel Cabin ehf
Hótel Flóki
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé hf
Hótel Viðey ehf
Hreinsitækni ehf
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Hringrás ehf
Hugsa sér ehf

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

Ávarp formanns

Í nútíma þjóðfélagi er hreyfingarleysi ein stærsta ógnin sem steðjar að fólki. Hreyfing er hverju mannsbarni holl og gegnir veigamiklu hlutverki í að halda líkamanum í góðu formi og koma í veg fyrir ófímabæra sjúkdóma.

Það eru því ósjálfráð viðbrögð líkamans sem og mannsheilans að við byrjum snemma að hreyfa okkur og það strax sem ungbörn, en í hinum vestræna heimi, sem við lifum í, eru lifnaðarhættir orðnir svo breyttir að fæstir fá næga hreyfingu við dagleg störf.

Rannsóknir staðfesta að regluleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir heilsu og vellíðan alla ævi. Hreyfing minnkar líkurnar á flestum langvinnum sjúkdómum og eykur þol og hreysti þess sem stundar góða hreyfingu.

Íþróttir er hugtak sem yfirleitt er tengt starfsemi skipulagðra íþróttafélaga. Íþróttir eru skilgreindar sem hreyfing sem stunduð er við þjálfun og/eða keppni á vegum íþróttasamtaka. Flestir kynnast íþróttum þegar á barnsaldri enda eru íþróttir kenndar í öllum grunn- og framhaldsskólum landsins. Fjöldi íþróttagreina sem eru í boði er ótrúlegur en innan vébanda Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) eru 28 sérsambönd, sem öll hafa fjölda iðkenda í íþróttafélögum um land allt. En ekki er það sjálfsgætt að allir geti stundað góða hreyfingu eða íþróttir. Fjölmargir einstaklingar í þjóðfélaginu búa við ýmiss konar fötlun sem getur dregið úr hæfni til íþróttaiðkunar, en fyrir þá er ekki síður mikilvægt að fá góða hreyfingu og að halda sér í formi og ekki má gleyma félagslega þættinum.

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) er eitt sérsambandanna innan vébanda Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands. Markmið ÍF er að gera fötluðum einstaklingum kleift að stunda íþróttir hjá íþróttafélögum víðs vegar um landið og er ÍF umsjónaraðili Íslandsmóta í fjölmörgum íþróttagreinum. Eins er Íþróttasamband fatlaðra aðili að fjölmörgum erlendum íþróttasamtökum fatlaðra en með því gefst íslenskum keppendum tækifæri á að keppa á Evrópu-, heims- og Ólympíumótum fatlaðra. Frá byrjun hefur frammiðstaða íslenskra keppenda vakið verðskuldaða athygli og hafa þeir unnið til fjölda verðlauna.

Á þessu ári fór fram Ólympíumót fatlaðra í London. Var mótið haldið í framhaldi af Ólympíuleikunum og má því segja að Ólympíuleikarnir hafi verið prófaun á getu Breta til að halda leikana. Það má með sanni segja að þetta Ólympíumót fatlaðra

verði lengi í minnum haft. Flestar þær þjóðir sem hafa haldið Ólympíumót fatlaðra hafa lagt allt sitt stolt í að gera leikana sem besta, en það má segja Bretum til hróss að þeir lögðu líka þjóðarsálina í framkvæmdina til að gera mótið sem best og það tókst og var t.d. framlag u.þ.b. 60 þúsund sjálfbóðaliða ómetanlegt. Öll umgjörð var til fyrirmyndar, jafnt á keppnisstað sem í íbúðum og allri aðstöðu. Opnunar- og lokahátíðir mótsins voru undur og stórvirki hvor fyrir sig og listaverk fyrir öll skilningarvit.

Það sem vakti líka sérstaka athygli var að uppselt var á flesta viðburði og seldust miðar á svörtum markaði á uppsprengdu verði! Var talið að um 250.000 manns hafi verið inni á keppnissvæðinu á hverjum degi.

Að þessu sinni sendi Ísland 4 keppendur, 2 í sundi og 2 í frjálsum íþróttum. Frammiðstaða þeirra allra var með eindæmum og bættu þau öll sín persónulegu met. Toppurinn var svo gullverðlaun og Ólympíumet Jóns Margeirs Sverrissonar í 200 metra skriðsundi. Það er alltaf stórkostlegt að upplifa og vera viðstaddur þegar einstaklingar ná slíkum árangri.

Það var sérstaklega ánægjulegt fyrir íslenska hópinn að Guðbjartur Hannesson, velferðarráðherra ásamt Sigrúnu Ásmundsdóttur, eiginkonu sinni, var á mótinu fyrstu keppnisdagana. Var hann varla farinn heim þegar forseti Íslands, herra Ólafur Ragnar Grímsson og eiginkona hans, Dorrit Moussaieff, komu og voru viðstödd síðustu keppnisdagana sem og lokahátíðina. Báðum hlotnaðist sá heiður að afhenda afreksmönnum Ólympíuverðlaun. Liney Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, kom einnig á mótið, fyrst framkvæmdastjóra ÍSÍ. Öll veittu þau keppendum þá ánægju að koma í Ólympíuþorpið þar sem keppendur þjuggu og gáfu þau sér góðan tíma til að skoða allar aðstæður og borða í mótuneytinu með hópnum.

Þátttaka í svona móti er mjög kostnaðarsöm og má segja að mótið sjálft sé lokaáttak þess sem hófst fjórum árum fyrr, eða strax að loknum leikunum í Peking 2008. Undirbúningur felst í æfingum, æfingabúðum og því sem er kostnaðarsamast, þátttöku á erlendum mótum víðs vegar um heiminn.

Það var því mjög þakkarvert þegar ríkisstjórn Íslands tók á móti keppendum með veglegri móttöku og færði Íþróttasambandi fatlaðra veglega fjáruppæð.



Síðan bauð forseti Íslands öllum Ólympíumótsforunum heim að Bessastöðum sem og mörgum fyrri Ólympíumóts-verðlaunahöfum, en Jón Margeir er tólfthi Íslendingurinn sem vinnur til gullverðlauna á Ólympíumóti fatlaðra en eftirtaldir einstaklingar hafa unnið til gullverðlauna:

Sigurros Karlsdóttir - 1980
Haukur Gunnarsson - 1988
Lilja M. Snorraddóttir - 1988
Geir Sverrisson - 1992
Ólafur Eiríksson - 1992/1996
Sigrún H. Hrafnisdóttir - 1992
Guðrún Ólafsdóttir - 1992
Bára B. Erlingsdóttir - 1992
Katrín Sigurðardóttir - 1992
Kristín Rós Hákonardóttir - 1996/2000/2004
Pálmar Guðmundsson - 1996
Jón Margeir Sverrisson - 2012

Ísland hefur unnið til samtals 98 verðlauna á Ólympíumótum fatlaðra frá árinu 1980. Alls eru gullverðlaunin orðin 37, 19 silfurverðlaun og 42 bronsverðlaun.

Eru margir á því að þetta sé einstakt afrek og það sé engin önnur þjóð sem státi af slíkum fjölda afreksmanna sé miðað við íbúafjölda. Vonandi verður Íþróttasambandi fatlaðra gert kleift að styðja sitt íþróttafolk og að nýir keppendur muni fylgja í fótspor þessa afreksfólks.

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

Sveinn Áki Lúðvíksson,
formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Hugsmiðjan ehf	Leikfangasmiðjan Stubbur	Rafstar ehf
Hvítlist hf	Listasafn Hótel Holt ehf	Rafstilling ehf
IBH ehf	Litir og föndur-Handlist ehf	Rafsvið sf
Iceland Seafood ehf	Litsýn ehf	Raftíðni ehf
Íðjuþjálfafélag Íslands	Ljósblík Rafverktakar ehf	Raftækjaþjónustan sf
Íðnmennt ses	Ljósín í bænum	Rafver hf
Íðnó ehf	Lýsing hf	Rafverk sf
Íðntré ehf	Lögmannafélag Íslands	Rafviðgerðir ehf
Ingimundur hf	Lögmannsstofan Réttur	Rakarastofa Gríms ehf
Init ehf	Lögsátt ehf	Rangá sf
Innco ehf	Lögver ehf	Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
Innnes ehf	Löndun ehf	Reikniver ehf
iStore.is - iPhone.is	Magnús og Steingrímur ehf	Reimaþjónustan-Reimar og bönd ehf
Íbúðargisting.is	Mannréttindaskrifstofa Íslands	Renniverkstæði Ægis ehf
Íhlutir ehf	Margt smátt ehf	Reykjavíkurborg
Ísbar-Boozt bar	Matfugl ehf	Rikki Chan ehf
Ísfrost ehf	Málarameisterinn ehf	Ræstivörur ehf
Íslensk endurskoðun ehf	MD vélar ehf	S4S ehf
Ísold ehf	Meba-Rhodium	Samaria ehf
Íspólar ehf	Mecca Spa ehf	Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Ís-spor ehf	Menntaskólinn við Hamrahlíð	Saumastofa Íslands
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík	Múrþjónusta Braga ehf	Saumsprettan ehf
J. S. Gunnarsson hf	Netbókhaldskerfi	SÁF ráðgjöf ehf
Jeremías ehf	Nína Pálsdóttir, tannlæknir	Sena ehf
JGG ehf	Noland	Sigurjón Arnlaugsson ehf
Jón Egilsson hrl og Auður Björg Jónsdóttir hdl	Nostra Ræstingar ehf	Sigurraf ehf
K. H. G. Þjónustan ehf	Nýi ökuskólinn ehf	Silfurberg ehf
K. Pétursson ehf	Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir	SÍBS
Kaffi Roma	Opus lögmenn ehf	Síma- og tölvulagnir hf
Kaffibarinn ehf	Orkuvirki ehf	Sjómannadagsráð Reykjavíkur og Hafnarfjarðar
Keldur tilraunastöð Háskólans í meinafræði	Ostabúðin	Sjónmál ehf
Kemi ehf-www.kemi.is	Ó. Johnson & Kaaber ehf	Skóarinn í Kringlunni ehf
Kírópraktík.is	Ólafur Þorsteinsson ehf	Skólavefurinn.is
Kjaran ehf	Ósal ehf	Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar
Kjörgarður	Óv vélar ehf	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
Knattspyrnufélagið Víkingur	ÓÖS lögmenn slf	SM kvótaping ehf
Knattspyrnusamband Íslands	P&S Vatnsvirkjar ehf	Smith og Norland hf
KOM almannatengsl	Pappalagnir ehf	Snyrtisetrið ehf
Kraftur hf	Pétur Stefánsson ehf	Sportbarinn ehf
Kramhúsið ehf	Pixel ehf	Sportís ehf
Kristján F. Oddsson ehf	Pizza King ehf	SR múr ehf
KRST lögmennsstofa ehf	Plúsmarkaðurinn	Stjá, sjúkraþjálfun
Kvikk þjónustan ehf	Pottþétt ehf	Stjörnuegg hf
Kvikmyndafélag Íslands ehf	Poulsen ehf	Stólpi ehf - alhliða viðgerðaðþjónusta
Lagnalagerinn ehf	Póló,söluturn	Stúdíó Stafn ehf
Lambafelli ehf	Prentlausnir ehf	Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Landfestar ehf, fasteignafélag	PricewaterhouseCoopers ehf	Styrktarfélag vangefinna
Landhelgisgæsla Íslands	Pure Spirits ehf	Svalandi ehf
Landsnet hf	Pökkun og flutningar ehf	Svanur Ingimundarson málari
Landssamband hestamannafélaga	Rafeindastofan ehf	SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu
Landssamtök lífeyrissjóða	Rafey ehf	Talnakönnun hf
Láshúsið ehf	Rafha ehf	
Leðurverkstæðið sf	Rafsól ehf	

Íþróttum fatlaðs fólks skal sómi sýndur

Setning Ólympíumóts fatlaðs fólks í London í sumar er stærsti viðburðurinn sem ég hef verið viðstaddur á ráðherraferli mínum og tvímælalaust sá gleðilegasti. Þetta var einstök upplifun og ég var virkilega stoltur og hræður þegar ég sá íslensku þátttekendurna ganga inn á risavaxinn leikvanginn meðal hinna afreksíþróttamannanna. Leikarnir hafa aldrei verið stærri með á fimmta þúsund keppenda frá 166 þjóðlöndum. Um 80.000 manns voru viðstaddir setningarhátíðina, færri komust að en vildu og uppselt var á flesta keppnisviðburði.

Öll umgjörð Ólympíumótsins í London var glæsileg, skipulagið til fyrirmyndar og keppendurnir stórkostlegir. Bretarnir lögðu mikla áherslu á að Ólympíumóttinu yrði gert jafn hátt undir höfði og Ólympíuleikunum og við það stóðu þeir. Leikarnir nutu mikillar athygli fjölmiðla og áhorfendur um allan heim gátu fylgst með. Hér á landi var í fyrsta skipti sýnt beint frá leikunum og ég held að vandfundinn sé sá sem ekki fylgdist með keppninni að einhverju leyti. Okkar fólk stóð líka heldur betur undir væntingum á móttinu, náði frábærum árangri, þar sem gullverðlaun Jóns Margeirs Sverrissonar voru hápunkturinn.

Það var sérlega ánægjulegt að fá tækifæri til að kynnst íslensku keppendum og frábæru starfi fararstjóra og þjálfara. Greinilegt var að allur undirbúningur hafði verið eins og best verður á kosið, stemmningin í hópnum frábær og hrein unun að fylgjast með hópnum.

Það fer enginn ósnortinn heim af leikum sem þessum. Ég er sannfærðari nú en áður um að íþróttir fatlaðra skipta óendanlega miklu máli og gildi þeirra er víðtækt. Þær eru mikilvægar til að efla heilsu og færni þeirra sem íþróttir stunda, þær eru mikilvægar fyrir fjölskyldur iðkendanna og þær hafa tvímælalaust mikið gildi fyrir samfélagsleg viðhorf til fötlunar og til að vinna gegn fordómum. Það er stórkostlegt að sjá hvernig hægt er með jákvæðni, dugnaði, elju og kjarki að yfirstíga óteljandi hindranir í lífinu.



Annar stór viðburður er framundan þegar vetrarleikar Special Olympics verða haldnir í Suður-Kóreu. Þessir leikar eru með öðru sniði en Ólympíumótið en ekki síður glæsilegir og mikilvægir. Þangað fara þrír íslenskir keppendur að þessu sinni sem taka þátt í listhlaupi á skautum og ég treysti því að við sem heima sitjum fáum að fylgjast með leikunum og þátttöku íslensku keppendanna í fjölmiðlum. Ég nota tækifærið hér og óska þeim góðrar ferðar og velfarnaðar á móttinu.

Þau stórmót fatlaðs fólks sem hér eru til umfjöllunar eru viðburðir af því tagi sem full ástæða er til að sýna sóma og virðingu. Ég tala af reynslu eftir að hafa upplifað leikana í London og fylgst með keppendum vinna afrek og slá ný met fyrir keppendur komandi ára að takast á við.

Ég hef rætt hér um stærstu íþróttamóttin, en mikilvægast af öllu eru allar æfingarnar og öll móttin sem eru í boði fyrir fatlað fólk, hér á Íslandi og erlendis.

Ég vil þakka Íþróttasambandi fatlaðra af heilum hug, fyrir ómetanlegt starf þar sem augljóst er að fagmennska og metnaður er í fyrirrúmi.

Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar Samueldsdóttur
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Víðisdóttur
Tannlæknastofa Sigurðar Róssarssonar
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar
Tannsteini ehf
Tannver Ásgeirs ehf
TCM Innheimta ehf
Teiknistofan Óðinstorgi verkfræðideild
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur
Té sf pípulagningaþjónusta
The Capital Inn
Topp húsið, fataverslun
Tónastöðin ehf
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
Túnþökuþjónustan ehf, sími 897 6651
Tækni ehf
Tæknigarður hf
Umslag ehf
Undirföt.is
Útfararstofa Íslands ehf
Útkall ehf
Varahlutaverslunin Kistufell ehf
Varma & Vélaverk ehf
Vegamót Bistró & Bar
Veðiþjónustan Strengir
Veitingastadir.is - visitorsguide.is
Verkfræðistofan Skipatækni ehf
Verkferasalan ehf
Verksýn ehf
Vernd, fangahjálpi
Verslunin Brynja ehf
Verslunin Friða frænka
Verslunin Vínberíð
Vélaviðgerðir hf
Vélsmiðjan Harka hf
Vélvík ehf
Viðskiptastofan
Waldorfleiksskólinn Sólstafr
Wilson's Pizza
Yogastöðin Heilsubót
Þaktak ehf
Þjóðminjasafn Íslands
Þráinn skóari ehf
Þrep hf, endurskoðunarskrifstofa
Þrír Frakkar hjá Úlfari, veitingahús
Þvottahúsið A. Smith ehf
Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir
Íþróttafélagið Gróttu, íþróttamiðstöðinni
Nesskip hf

Prentsmiðjan Nes ehf
Seltjarnarneskirkja
Tannlæknastofa Ragnars Ó Steinarssonar ehf
Vogar
Hársnyrtistofa Hrannar
Selhöfði ehf
V.P.vélaverkstæði ehf
Kópavogur
Allianz á Íslandi hf
Arnarljós í Sporthúsinu
Axis-húsgögn ehf
Ásborg slf
BB44 Gisting ehf
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílalakk ehf
Bílalökkun.is
Bílamálunin Varmi ehf
Bílastól, bifreiðasmíðja
Bílastál ehf
Blikkform ehf
Borgargarðar ehf, skruðgarðarþjónusta
Bókun sf endurskoðun
BSA varahlutir ehf
dk hugbúnaður ehf, dk.is
Flugfélagið Atlanta hf
Freyðing ehf
Frostmark ehf
Frændur Pípulagnir ehf
Hafið-fiskiprinsinn ehf
Hamraborg ehf
Hárný ehf
Hefilverk ehf
Hjörtur Eiríksson sf
Hópinnukerfi ehf – Focal Software & Consulting
Hvellur - G. Tómasson ehf
Ingi hópferðir ehf
Ingimundur Einarsson ehf málari
Íslandsspil sf
Íslenskt marfang ehf
Ísnes ehf
Járnsmiðja Óðins ehf
JÓ lagnir sf
JSÓ ehf
Kjós ehf
Klukkan, úr og skartgripir
Kríunes ehf
Lakkskemman ehf
Lín ehf heildverslun
Ljósvalinn ehf
Lyfjaval ehf
Löggiltir endurskoðendur ehf

Menn og mýs hf, hugbúnaðargerð
MHG verslun
Nobex ehf
Norm X ehf
Rafbreidd ehf heimilistækjaviðgerðir
Rafhólt ehf
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Raftækjasalan ehf
Raftækjavinnustofa Einar Stefánssonar
S.P. verktaka ehf
Slökkvitækjaþjónustan ehf
Sólbaðstofan Sælan
Söguferðir ehf
Söluturninn Smári
Tíbrá ehf
Tónlistarskóli Kópavogs
Tryggingamiðlun Íslands ehf
Tröllalagnir ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Útsaumur og merkingar ehf
Vaki fiskeldiskerfi hf
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
Verkfræðistofan VSI öryggishönnun og ráðgjöf ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Vilji ehf
Virðing hf
Vogmær ehf
VS-Verk ehf
Garðabær
Árvík hf
Endurskoðun og ráðgjöf ehf
Garðabær
Geislataekni ehf - Laser-þjónustan
Hagráð ehf
Hannes Arnórsson ehf
Hurðaborg ehf
Leiksvið slf
Loftorka ehf
Læknatorg sf
Manus ehf
Marás ehf
Marel ehf
Rafboði
Raftækniþjónusta Trausta ehf
Samhentir - Kassagerð ehf
Stjarnan ungmennafélag, Stjörnuheimili
Teknis ehf
Vörukaup ehf, heildverslun
Vörumerking ehf
Öryggisgirðingar ehf

Jólaávarp

Á aðventu í Þrændarlögum í Noregi...

Ég stend við stofugluggann hjá mér og horfi út um hann. Það er kalt. Mælirinn sýnir -17°C. Það er algjört logn og hvít mjöllin breiðir úr sér yfir trén, fjörðinn og húsin. Ljósgrár reykur silast upp úr reyk háfum húsanna. Flestir hafa kveikt upp í viðarofnum til þess að fá hita í húsin. Fegurðin og friðurinn er meiri en hægt er að tjá með orðum. Aðventan er hafin og senn koma jólin. Já, það er gott að standa með ilmandi kaffi á svona degi og dást að sköpunarverkinu. Það er desember.

Hlæjandi börn með skólatöskur trítla upp götuna, hýreyg og rjóð í kinnum. Skólanum er lokið í dag og nú er hægt að fara heim og leika sér eða skrifa niður óskalista yfir það sem þau óska sér í jólagjöf. Brátt koma jólin og það er allt eitthvað svo spennandi og eftirvæntingin er mikil. Það er desember.

Ég kveiki á útvarpinu og jólalögin óma á milli þess sem útvarpspulurinn spjallar við hlustendur um hvernig þeir verja aðventunni. Hvort það sé ekki mikið sem þarf að gera og hafa klárt áður en jólin koma. Sumir eru langt komnir með verkefnalistann á meðan aðrir eru ekki byrjaðir að hugsa um þetta. Það er desember.

Skyndilega fyllist ég sjálfur örvæntingu. Á ég ekki að baka neinar smákökur fyrir þessi jólin? Hvað með jólakortin, við verðum að senda þau í tíma því núna búum við útlöndum. Eigum við kannski ekkert að senda nein jólakort í ár? Hvað með jólagjafir heim til Íslands, náum við að senda þær í tæka tíð? Jólamaturnir, fáum við hangikjöt hér í Noregi? „Oh, my God!“ það er svo mikið sem ég á eftir að gera og jólin koma bráðum. Það er desember.

Ég lít á ný út um gluggann og sé konu úti að ganga með hundinn sinn. Hún stoppar hjá húsinu á móti mér. Gömul kona sem þar býr var að koma heim og er að bera innkaupapoka inn úr bílnum og þær fara að spjalla saman. Konan með hundinn hjálpar hinni konunni að bera inn pokana á meðan þær spjalla. Konan með innkaupapokana er auðsjáanlega fegin þessari óvæntu hjálp með pokana. Hér ríkir vinátta og friður. Það er desember.

Ég fer að hugsa heim til Íslands, til vina okkar og fjölskyldu sem þar er. Ég finn fyrir söknuði. Jólin koma brátt og mann langar til þess að vera hjá þeim sem manni þykir vænt um. Maður vill vera nærri þeim sem skipta mann máli. Það er desember.

Já, það er ljóst að það er komin desember og jólin eru að koma. En hvað eru jólin? Jú, við þekkjum öll söguna um Jesúbarnið í jötunni. En

hvað er þetta eiginlega með þennan Jesús? Hvað er svona merkilegt við þennan Jesús Krist sem fæddist í fjárhúsi og var lagður í jötu? Höfum við ekki heyrt frásögnina af fæðingu hans ótal sinnum? Er ekki búið að segja allt, sem hægt er að segja um jólin? Eru margir sem geta komið með einhverjar nýjar úrfærslur eða hugmyndir um boðskap jólanna sem vekja athygli, áhuga eða umhugsun? Er þetta bara orðin þreytt klisja?

Nei, segir kristin trú, þessi frásögn er ekki klisja. Því fyrir það fyrsta, þá er varla hægt að segja að frásögn sem hefur lifað í rúm 2000 ár sé klisja! Nei. Þessi magnaða frásögn af fæðingu barnsins í fjárhúsinu í Betlehem hefur bætt upp vanmátt og veikleika, hefur snortið hugi og hjötu og fært áheyrendum sínum í gegnum tíðina óendanlega mikinn fögnuð, von og huggun. Og ég spyr: „Hver kannast ekki við það að börn vilja endurtekningar?“ Þau vilja heyra sömu söguna aftur og aftur. Vilja láta lesa fyrir sig sömu bækurnar aftur og aftur. Vilja horfa á sama barnaefnið aftur og aftur. Og við sem eldri erum eigum það til að verða börn á nýjan leik á jólnum. Tekið er með gleði og eftirvæntingu við frásögunni um fæðingu frelsarans, þrátt fyrir að við þekkjum söguna svo vel. En alltaf er svo hlýlegt og notalegt að heyra frásögnina aftur. Við nefnilega nemum jólaguðspjallið með eyrum okkar, huga og jafnvel augum, þegar veröldin sem Betlehemsstjarnan lýsti upp forðum lýkst upp fyrir okkur. Við sjáum fátæka parið sem fær hvergi rúm í gistihúsi, unga stúlkan á von á litlu barni en hún eignast það í fjárhúsi og leggur það í jötu. Fyrir utan, í gistihúsinu, er glaumur og gleði, frændur og aldavinir hittast, en í fjárhúsinu fæðist lítill drengur innan um húsdýr og búfænað. Í fjárhúsinu er lykt af dýrunum sem þar eru, þar er hlýtt og þurrt. Sjálfsgat hefdi hin nýbakaða móðir getað hugsað sér að eignast barnið við aðrar aðstæður en þrátt fyrir bágan aðbúnað er hlýtt og notalegt í fjárhúsinu. Það er hins vegar kalt úti á Betlehemsvöllum þar sem hirðarnir húka hjá kindunum sínum. Þeir eru fátækir og tötralegir en allt í einu kemur til þeirra himnesk vera. Engill stendur hjá þeim og himnarnir loga og syngja. Þeir fara og finna fjárhúsið, Jósef og Maríu, og líta litla barnið sem sefur vært í jötunni. Þessi kunnuglega mynd lifnar við fyrir sjónum okkar og allt einhvern veginn andvarpar af feginleika og gleði yfir fæðingu frelsarans. Og á einhvern undraveðran hátt er okkur svo auðvelt að verða hluttakendur í frásögunni. Er því eitthvað að því að rifja upp jólaguðspjallið eina ferðina enn?

Andlit barnsins ljómar þegar það heyrir orðið jól. Og á aðventunni birtast



Ljósaseriurnar ein af annarri í görðum og gluggum landsins og lýsa upp myrkrið og skammdegið. Mikið er um að vera, bæði inni á heimilinu, sem og utan þess. Það er von á svo mörgu skemmtilegu og góðu. En jólin eru ekki einungis gjafa- eða matarhátíð, heldur fyrst og fremst fæðingarhátíð Jesú Krists. En það eru margir sem segja að jólin séu hátíð ljóssins. Það er rétt! Jólin eru hátíð ljóssins, og ekki síst vegna þess að í Jóhannesarguðspjalli segir Jesús sjálfur: „Ég er ljós heimsins!“ Því er það svo sannarlega í góðu lagi að kalla fæðingarhátíð frelsarans „hátíð ljóssins“, því hann er hið eina sanna ljós.

Á sama hátt segir Jesús til okkar að við eigum að vera ljós. Við eigum að vera ljós fyrir aðra. En hvernig getum við verið ljós? Jú, með því að láta okkur annt um aðra, koma fram við aðra eins og við viljum að aðrir komi fram við okkur. Á aðventunni og á jólnum þekkest það að margir verða eitthvað svo góðir og allt í einu verður ólíklegasta fólk vingjarnlegt. Það er dásamlegt að upplifa þetta. En þetta á ekki að vera eitthvað sem við upplifum í tvær vikur á ári, heldur er þetta eitthvað sem við eigum að temja okkur alltaf. Við eigum að sýna hvert öðru virðingu, og ekki bara hvert öðru heldur öllu umhverfi okkar, sama hvort það eru dýr, menn eða umhverfi okkar.

Fæðingarhátíð frelsarans er einstök. Hún minnir á svo margt, sem hjarta okkar má aldrei gleyma. Hún minnir á að Jesús fæddist til þess að binda okkur örlög sem aldrei verða rofin. Okkur er frelsari fæddur. Og þetta er til marks: „Þér munuð finna ung barn í jötu.“ Og það, að finna þetta barn, er það sama og að finna Guð. Því hann kom í þessu barni til þess að taka okkur að sér.

Ég vona að þú lesandi góður eigir góða og gleðilega aðventu og að jólin megi færa þér frið og fögnuð og þú takir á móti ljósinu inn í þitt hjarta, því það er desember.

Gunnar Einar Steingrímsson, prestur í Þrændarlögum í Noregi.



London 2012

Ólympíumót fatlaðra

Nýtum meðbyrinn – Árangurinn er afrakstur markvissrar vinnu

Englendingum tókst það sem enginn átti von á að unnt væri að gera varðandi Ólympíuleika og Ólympíumót fatlaðra – þeir „toppuðu“ Kínverja. Framkvæmd Kínverja á Ólympíuleikunum og Ólympíumótinu 2008 var með afbrigðum góð, Bretar voru bara betri.

Skipuleggjendur þessara stæstu íþróttaviðburða heims, sem eins og flestir vita fóru fram í London, lyftu þeim skör hærra og færðu þá nær hvor öðrum en áður hefur þekkt. „Ein fjölskylda“ var hugtakið sem Sir. Sebastian Coe, forstoðu- og talsmaður Ólympíuleikanna og Ólympíumótsins notaði og viðburðirnir því ávallt kynntir sem 45 daga íþróttahátíð sem hæfist með setningu Ólympíuleikanna og lyki með lokahátíð Ólympíumóts fatlaðra. Slagorð

beggja viðburðanna var síðan „Inspire a generation“ sem þýða mátti að viðburðirnir ættu að veita fólki innblástur og/ eða að viðhorfsbreyting yrði hjá því gagnvart því stórkostlega íþróttafólki sem það sæi – fötluðu jafnt sem ófötluðu. Þannig gáfu Bretar ekki kost á rökræðu um mismundandi vægi leikanna og það skilaði sér til almennings sem fyllti alla áhorfendabekki auk þess sem fjölmiðlar í Bretlandi gerðu báðum leikum jafngóð skil. Yfirfullir íþróttaleikvangar, þar sem uppselt var á nær alla viðburði Ólympíuleikanna og Ólympíumótsins, báru þessu vitni. Þó svo fyrirfram væri vitað að fáar þjóðir væru janf íþróttasinnaðar og Bretar var það að verða vitni að yfirfullum íþróttaleikvöngum kvölds og morgna, heyra hvatningarópin, lesa, hlýða á og sjá gagnrýna íþróttumfjöllun um íþróttir fatlaðra, nokkuð sem undirritaður hefur aldrei upplifað á fyrri Ólympíumótum fatlaðra. Kannanir sem gerðar hafa verið eftir Ólympíumótið hafa sýnt að

hin mikla fjölmiðlaumfjöllun gjörbreytti sýn almennings í Bretlandi á íþróttum fatlaðra og skapaði nýjar íþróttahetjur – nú úr röðum fatlaðra.

Takk fyrir þetta Bretar – þið settuð fordæmi sem aðrar þjóðir munu án efa fylgja eftir og þannig veita sínu fólki innblástur um ókmna framtíð.

Í fyrsta sinn var RÚV með beinar útsendingar frá Ólympíumóti fatlaðra auk þess sem fréttamaður Morgunblaðsins var á staðnum og flutti daglegar fréttir af gengi íslensku keppendanna og því öðru sem markvert þótti. Líkt og í Bretlandi er óhætt er að fullyrða að útsendingar RÚV hafi verið mikilvægt framlag til kynningarstarfs íþróttar fatlaðra hér á landi. Aðgengi Íslendinga að sjónvarpsefni sem sýnir íþróttastarf fatlaðra hefur fyrst og fremst miðast við hefðbundin verkefni innanlands. Íþróttasamband fatlaðra hefur fengið mjög sterk viðbrögð frá fólki sem fylgdist með Ólympíumóti fatlaðra og myndefnið hefur vakið verðskuldaða athygli. Það ætti öllum að vera ljóst sem á horfðu að það gilda sömu lögmál á Ólympíumóti fatlaðra og Ólympíuleikunum, þar mætir fólk sem lagt hefur á sig ómældar æfingar til að ná hámarksárangri. Það tekur mörg ár að kynna nýjar greinar, ekki síst greinar sem fólk telur vera of erfiðar fyrir fólk með fötlun en slíkt hugarfar er eitt helsta vandamál í starfi ÍF. Sýningar og dagleg greinaskrif frá Ólympíumóti fatlaðra voru því ekki aðeins réttlætismál og viðurkenning á afrekum fatlaðs íþróttafólks heldur geta haft veruleg áhrif á framþróun starfsins á Íslandi. Að þessu sögðu eiga bæði RÚV og Morgunblaðið sérstakar þakkir skildar sem og aðrir fjölmiðlar sem fjölluðu um afrek og árangur okkar fólks í London. Íþróttasamband fatlaðra og aðildarfélög þess þurfa nú að byggja ofan á þann árangur og þann meðbyr sem umfjöllunin um Ólympíumótið í London skapaði og tryggja að fatlaðir einstaklingar finni sér íþróttagrein við hæfi.



London 2012 – Ólympíumót fatlaðra



Árangur íslensku keppendanna á Ólympíumótinu í London 2012, sem og á undangengnum Ólympíumótum, er afrakstur markvissar vinnu þar sem allt var gert til þess að búa þá einstaklinga, er þar tóku þátt, sem best undir mótin. Gullverðlaun Jóns Margeirs Sverrissonar og frækilegur árangur þeirra Kolbrúnar Öldu Stefánsdóttur, Matthildar Ylfu Þorsteinsdóttur og Helga Sveinssonar í London var því engin tilviljun. Þrotlausar æfingar ofangreindra einstaklinga, klókendi og metnaður þjálfara þeirra og síðast en ekki síst stuðningur samstarfsaðila ÍF við undirbúning og þátttöku Íslands í Ólympíumótinu skiluðu þessum magnaða árangri. Gullverðlaun, heims- og Ólympíumótsmet, Íslandsmet og persónulegar bætingar þeirra á mótinu segir allt sem segja þarf um þau sem íþróttafólk og hæfni þjálfara þeirra til þess að laða það besta fram hjá þeim á stað og stund þegar allt er undir.

Til hamingju við öll með árangurinn í London!

Texti: Ólafur Magnússon, aðalfararstjóri í London 2012



Tölulegar upplýsingar um mótið:

Þátttökupjóðir: 164

Keppendur: 4.237

Karlar: 2.726

Konur: 1.501

Heimsmet: 251

Ólympíumótsmet: 314

Íþróttagreinar: 20

Áhorfendur: 2.7 milljónir

Sjálfboðaliðar: 70 þúsund

Nýjar þátttökupjóðir: 15





Jón Margeir Sverrisson

Flokkur S14 (flokkur þroskahamlaðra)

100m baksund: 17. sæti – 1:10,72 mín

– bætti persónulegan árangur sinn um tæpar tvær sekúndur, Íslandsmet Gunnars Arnar Ólafssonar stendur því enn óhaggað. Marc Evers setti svo nýtt heimsmet í greininni 1.01,85 mín. 200m skriðsund: 1. sæti – gullverðlaun – 1:59,62 mín. – Íslandsmet, Evrópumet, Heimsmet og Ólympíumótsmet sem standa mun næstu fjögur árin eða þangað til Ólympíumótið í Rió fer fram og mögulega lengur!

– fyrstu gullverðlaun Íslands á Ólympíumóti síðan árið 2004

– einnig var þetta met á millitíma hjá Jóni, þ.e. í 100m skriðsundi 100m bringusund: 11. sæti – 1:13,91 mín

– setti nýtt Íslandsmet í 50m og 100m bringusundi

Kolbrún Alda Stefánsdóttir

Flokkur S14 (flokkur þroskahamlaðra)

100m baksund: 14. sæti – 1:21,61 mín

– annar besti árangur Kolbrúnar í alþjóðlegri keppni

200m skriðsund: 12. sæti – 2:24,57 mín

– nýtt Íslandsmet í 100m og 200m skriðsundi

– gamla metið var 2.28,77 mín

100m bringusund: 14. sæti – 1:30,58 mín

– annar besti árangur Kolbrúnar í alþjóðlegri keppni

Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir

Flokkur F37 og T37 (flokkur spasískra)

Langstökk: 8. sæti – 4,08 metrar.

– keppti í 8 kvenna úrslitum

– næst besti árangur hennar í alþjóðlegri keppni

100m hlaup: 15. sæti – 15,89 sek.

– jafnaði sinn besta alþjóðlega árangur

200m hlaup: 13. sæti – 32,16 sek., nýtt Íslandsmet

Helgi Sveinsson

Flokkur F42 og T42 (flokkur aflimaðra/skert fótafærni)

Langstökk: 10. sæti – 4,25 metrar

– töluvert frá sínum besta árangri sem er 5,32 metrar

100m hlaup: 11. sæti – 16,64 sek

– töluvert frá sínum besta árangri sem er 14,82 sek

Spjótkast: 5. sæti – 47,61 metrar

– nýtt Íslandsmet

– heimsmet sett í keppninni – 52,79 metrar (Fu Yanlong frá Kína)





Mynd: Eva Björk Ægisdóttir

„Át Rebba í kvöldmat“

Eftirminnileg stund í London

Sunnudagurinn 2. september 2012 mun ávallt skipa sérstakan sess hjá mér. Pennan dag varð ég vitni að mögnuðu afreki hjá þrautþjálfuðum íþróttamanni. Jón Margeir Sverrisson batt þennan dag enda á átta ára bið okkar Íslendinga eftir verðlaunum frá Ólympíumóti fatlaðra og sigraði þar með hugi og hjórtu þjóðarinnar. Tíminn var naumur, markmiðið var að ná myndbandsviðtali við Jón til að senda heim á íslenska fjölmiðla en taflíð snerist heldur betur í höndunum á mér.

Íslenska sveitin stóð algerlega föst á því að Jón gæti unnið til verðlauna í 200 m skriðsundi en í úrslitasundinu var að finna grimman Ástrala sem Jón hafði aldrei unnið áður. Kappinn sá heitir Daniel Fox og hafði náð betri tíma en Jón í undanrásunum fyrr um daginn. Þið þekkið rest, Jón varð fyrri til að ná í bakkann og setti Ólympíumótsmet, heimsmet, Íslandsmet að sjálfsögðu og fékk að lokum langþráð gullverðlaun um hálsinn. „Át Rebba í kvöldmat“ eins og hann sagði sjálfur um viðureign sína við Fox. Við sem fylgdumst með úr stúkunni komum mögulega fram á skjálftamælum í London enda æsispennandi úrslitasund að baki

og næst á dagskrá verðlaunaafhending þar sem okkar maður tók við gullinu undir ljúfum tónum íslenska þjóðsöngsins.

Óneitanlega fylltist maður miklu stolti en það var enginn tími til að slæpast. Íslenskir fjölmiðlar urðu að fá veður af þessu. Íþróttasamband fatlaðra sem slíkt hafði engan sýningarrétt frá mótinu svo mér var ekki heimilt að taka myndbandsviðtal við Jón á keppnisstað. Ég mátti, eftir að hafa knúsað kappann í bak og fyrir, færa mig utandyra til þess að taka viðtalið.

Við nafnarnir reyndum að fela okkur, við virkilega reyndum það. Auðvitað var ekkert annað í stöðunni en að taka viðtal við nýjasta djásn þjóðarinnar með gullverðlaunin um hálsinn. Ætli við höfum ekki tekið tvö skref, í mesta lagi þrjú, út um fjölmiðlainngang sundhallarinnar þegar allt fór á hliðina.

Myndarlegur fjölskylduhópur Jóns þefaði okkur uppi eins og hákarl sem finnur keiminn af blóðdropa í órafjarlægð. Við tók ein eftirminnilegasta stund sem ég hef upplifað í kringum íþróttir. Þarna féllst stórfjölskylda Jóns í faðma, það var hlegið og grátið á víxl. Jón Margeir hélt ekki aftur af tárunum og þaðan af síður harðjaxlinn, faðir hans. Úrkoman var um 10 millimetrar á

London 2012 – Ólympíumót fatlaðra

sekúndu! Áhorfendur á Ólympíumótinu dreif að, þessi samkoma vakti eftirtekt og þegar mótsgestir sáu að þarna fyrir utan var staddur gullverðlaunahafi vildu gestir endilega komast í návígi við meistaran.

Íslensku sjónvarpsfréttamennirnir fengu ekkert viðtal við nýja Ólympíu- og heimsmeistafann þetta kvöldið. Þegar mannmergðin fyrir utan sundhöllina var orðin þó nokkur, og ég farinn að sjá Jón í einhvers konar „Mick Jagger“, ljósi var kominn tími á að halda aftur inn í sundhöll og hitta hópin okkar. Það gekk ekki þrautalaust fyrir sig, á leiðinni inn í hús voru bolir og derhúfur áritaðar og að endingu leið mér eins og íturvöxnum lífverði Hollywood-stjörnu, ryðjandi okkur nöfnunum leið inn í hús á nýjan leik.

Ég hef oft rifjað þennan dag upp með sjálfum mér og ein af niðurstöðunum er sú að þegar á reynir er ég líklegri til að „missa mig“ í andartakinu fremur en að vera haukfránn fréttamaður. Ljósmyndari eða kvikmyndatökumaður hefði aldrei hætt að „rúlla“ inn efni á þessari stundu en ég hringsnerist bara og fórnaði höndum í gleðinni. Reyndar minn sjálfsagði réttur og ég fullnýtti hann, tapaði mér bara í gleðinni og naut þess.

Önnur niðurstaðan er sú að þennan dag gekk allt upp. Eftir sigur Jóns í lauginni fengum við þau tíðindi að félagar okkar hjá KKÍ í Laugardal sýndu af sér einstaka drengskap er þeir heimiluðu rof á útsendingu frá landsleik Íslands í körfubolta til að sýna úrslitasundið hjá Jóni. Vinarþel af bestu gerð og drengskapur mikill og eiga forsvarmenn KKÍ ævinlegar þakkir skildar fyrir vikið.

Eflaust gerir Jón Margeir sér aldrei grein fyrir því hversu mörg af okkur hann snerti með afreki sínu og æðruleysi. Hann barðist gegnum gríðarlegt æfingaálag þar sem hann hlaut m.a. áreynsluastma og hafnaði á sjúkrahúsi í andnað. Prekvirki að sigrast á þessum raunum en baklandið er gott og allt frá grasrótinni til dagsins í dag hefur Jón verið í



góðum höndum. Megi svo vera áfram og eiga við um alla fatlaða íþróttamenn með háleit markmið. Jón sýndi það og sannaði að Ísland getur enn átt Ólympíu- og heimsmeistara og hann hefur þegar sett markið á Ríó 2016.

Takk fyrir mig nafni,

Jón Björn Ólafsson

Starfsmaður ÍF



Sjónarhorn blaðamannsins

Ég datt í dæmalaust stóran lukkupott í ágúst þegar ég fékk það verkefni að halda til London á Ólympíumót fatlaðra fyrir Morgunblaðið og mbl.is. Stærri en mig grunaði. Það er auðvitað eitt það alskemmtilegasta við íþróttafréttamannsstarfið að fá að fylgja íslensku afrekshópnum á stórmót, og enn betra þegar árangurinn er góður, eða stórkostlegur eins og raunin varð.

Ég gerði mér auðvitað grein fyrir því að Ólympíumótið væri stórt og mikið, en kannski ekki hversu stórt eða hvað það í raun þýddi. Eiginlega ekki fyrr en ég, eftir að hafa mætt verulega tímanlega á Ólympíuleikvanginn á setningarathöfnina, ætlaði að skjótast úr blaðamannastöðinni til að fjárfesta í einhverju á borð við pylsu og kók. Við manni blasti gríðarlegt mannhaf sem beið eftir að verða hleypt inn á leikvanginn, og þetta var auðvitað bara forsmekkurinn að því sem var á keppnisdögnum þegar áhorfendur fylltu alla keppnisstaði.

Setningarathöfnin var íburðarmikil og maður fylgdist gáttaður með veislunni af fremsta bekk. Íslenski hópurinn gekk svo inn á leikvanginn og virtist engu minna heillaður. Ég var aðeins búinn að fá að kynnst þeim Kolbrúnu Öldu, Jóni Margeiri, Matthildi Ylfu og Helga, en ekki nægilega vel því að þegar þau gengu um leikvanginn, með stjórnur í augum, að því mér fannst, læddist að mér grunur um að leiksviðið væri of stórt og að reynsluleysið gæti orðið þeim að falli. Öll voru þau jú að taka þátt á mótinu í fyrsta sinn. Annað átti eftir að koma á daginn því eins og allir vita náðu þau öll að sýna sínar bestu hliðar í að minnsta kosti einni grein hvert.

Fyrsti keppnisdagurinn rann svo upp og það var ekki laust við að maður fyndi fyrir spennu í maga. Maður getur auðvitað ekki vitað hvernig keppendum sjálfum líður en ég ímynda mér að það komi einhver svipuð tilfinning í maga þeirra, margfölduð með tíu. Fyrsti dagurinn var jafnframt sá fjörugasti að því leyti að allir íslensku keppendurnir voru á ferðinni. Ég fann fljótt fyrir því að áhuginn á þeim væri mikill heima á Fróni, og lestrartölur sýndu mér svo að þó flest væru þau reynslulítill í viðtölum áttu þau ekki í neinum vandræðum með að heilla þjóðina.

Keppnisdagarnir voru frábær skemmtun. Geggjuð stemning á hverjum viðburði í boði Bretanna sem létu vel í sér heyra og öskruðu sérstaklega áfram sitt fólk. Nema í langstökki blindra. Þá var algjör þögn á 80 þúsund manna leikvangi sem var frekar



Sindri fékk að sjálfsgöðu að máta gullverðlaun Jóns Margeirs og bar þau með eindæmum vel.

magnað að upplifa. Fagnaðarlætin voru alltaf gríðarleg þegar heimsmet féllu en stemningin var aldrei betri en kvöldið sem heimamaðurinn Jonny Peacock vann 100 metra hlaupið sitt. Nánar að því síðar.

Bretar gerðu manni annars lífið mjög auðvelt og skemmtilegt með framgöngu sinna sjálfböðaliða. Í hvert sinn sem maður mætti á Ólympíusvæðið sá maður ömmulega konu taka á móti mannmergðinni, minna alla á að bros og hlátur kæta hjörtu, og leiðbeina því um hvert skyldi halda. Raunar var vart þverfótað fyrir sjálfböðaliðum sem voru boðnir og búnir að leiðbeina manni um allt mögulegt, og alls staðar mættu manni blíð bros. Eða alla vega eins blíð og tannverndarstefna Breta býður upp á.

Kolbrún, Matthildur og Helgi litu öll á mótið í London sem upphitun fyrir Ríó eftir fjögur ár en náðu öll mjög góðum árangri. Á þau er ekki hallað þó að ég taki afrek Jóns Margeirs sérstaklega fyrir. Heimsmet og ólympíugull er nokkuð sem ég leyfði mér ekki að dreyma um. Raunar vissi ég ekkert við hverju mátti búast af kappanum. Ég hélt einhvern veginn að það væri

London 2012 – Ólympíumót fatlaðra

ekkert aukalega eftir á tankinum fyrir úrslitasundið en þar kreisti hann fram alla sína orkudropa í sundi sem var óþægilega spennandi.

Svo stóð maður upp og öskraði eins og þjálfari innan um hina fjölmörgu lamennina þegar niðurstaðan var ljós. Yndisleg stund. Geðshræringin var engan veginn búin að ná tökum á kappanum þegar ég ræddi við hann eftir verðlaunafhendinguna en þegar hann mætti í faðm fjölskyldunnar fyrir utan sundhöllina fengu tærin að sjálfsgöðu að streyma. Aðeins glerharður blaðamaður og granítharður rússneskur þjálfari gátu í raun haldið aftur af tærunum. Þessari stund gleymi ég aldrei þó að ég hafi ekki annað en orðið vitni að henni.

Tvívegis fékk ég að kíkja á íslenska hópinn í Ólympíuþorpið svokallaða. Sveitapiltinum sem þetta skrifar þætti reyndar eðlilegra að tala um Ólympíubæ. Þessi staður er ansi merkilegur. Þarna eru samankomnar þúsundir íþróttafólks sem drepa þar tímann með þeim hætti sem vænlegastur er til árangurs á stóra sviðinu. Matartjaldið (eða höllin) var í sérstöku uppáhaldi hjá mörgum, þar á meðal undirrituðum, en þar var hægt að gæða sér á alls konar réttum úr öllum heimshornum.

Í matartjaldið þurfa allir að fara, sama hvaða nöfnum þeir nefnast, og þar rakst maður meðal annars á Íslandsvinninn Oscar Pistorius. Pistorius átti sinn þátt í að búa til magnaðasta kvöld mótsins, þegar áðurnefnt 100 metra hlaup fór fram. Fólk var að drepast úr spennu um allan leikvanginn fyrir það hlaup. Ég sat við hliðina á brasilískum fréttamönnum sem voru að fara á límingunum vegna þátttöku síns manns, Alan Oliveira, sem höndlaði ekki alveg rafmagnað andrúmsloftið. Eftir að góða stund hafði tekið að róa áhorfendur niður til að starta hlaupinu,

þá kiknaði Oliveira í hnjúnum og datt fram fyrir sig. Hann var þó ekki dæmdur úr leik heldur fékk að klára hlaupið sem var gríðarspennandi en lauk með sigri Jonny Peacock.

Pistorius, sem hleypur auðvitað á gervifótum frá Össuri líkt og Peacock, varð því að horfa á eftir titlinum og endaði í 4. sæti. Í einfaldni minni hélt ég eftir hlaupið niður í hið svokallaða „mixed zone“, þar sem við blaðamenn fáum að ræða við keppendur, til þess að freista þess að ná tali af einhverjum kappanna. Þar sá ég hins vegar hversu stórt nafn Pistorius er. Þrátt fyrir að hafa endað í 4. sæti biðu á að giska 30 sjónvarpsstöðvar eftir því að taka viðtal við hann, og eins geðþekkur og þessi Suður-Afríkumaður er þá gaf hann sér góðan tíma til að ræða við hverja og eina þeirra. Peacock fékk auðvitað ekki minni athygli.

Hafi það ekki komið nægilega skýrt fram hér þá var Ólympíumótið í London bæði einstök og ógleymanleg upplifun fyrir mig. Minning sem mun lengi gleðja. Brasilíumenn hafa sett sér það markmið að toppa Breta í Ríó 2016 og ég segi bara gangi þeim vel!

Að lokum langar mig að nota tækifærið til að þakka íslensku keppendunum, þjálfurum þeirra og aðstandendum fyrir góðar stundir í London. Sömuleiðis langar mig að þakka starfsfólki Íþróttasambands fatlaðra sem aðstoðaði mig í hvívetna svo ég gæti skilað mínu starfi sem best.

Með íþróttakveðju, Sindri Sverrisson.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



London 2012 – Ólympíumót fatlaðra



London 2012 – Ólympíumót fatlaðra



London 2012 – Ólympíumót fatlaðra



Áfram veginn... næst Sochi 2014 og svo Rio 2016

Ólympíumót fatlaðra, eins og Ólympíuleikarnir, eru haldin á fjögurra ára fresti í sömu borg og í sömu íþróttamannvikjum. Fyrsta Ólympíumót fatlaðra var haldið í Róm 1960 með 400 keppendum frá 23 löndum. Fyrsta Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum var hins vegar haldið 1976 í Örnköldsvík í Svíþjóð og þá með þátttöku 53 íþróttamanna frá 16 löndum. Á þessu fyrsta Vetrarólympíumóti kepptu einungis blindir og aflimaðir íþróttamenn í alpagreinum og skiðagöngu auk þess sem sleðastjak var sýningagrein á mótinu.

sochi.ru®
2014
paralympic games

**Ólympíumót fatlaðra í
vetraríþróttum – Sochi,
Rússlandi 7. – 16. mars
2014.**

Árið 1994 var Vetrarólympíumótið haldið í Lillehammer í Noregi og var Íþróttasambandi fatlaðra boðið að senda keppanda í sleðastjaki sem það og þáði. Svanur Ingvarsson, þáverandi afreksmaður í sundi tók slaginn, undirbjó sig af kostgæfni og stóð sig með mikilli þrýði. Það var síðan árið 2010, í fyrsta skipti í sögu íþrótt fatlaðra hér á landi, að Ísland átti keppanda í alpagreinum á Vetrarólympíumóti fatlaðra sem þá fór fram í Vancouver í Kanada. Það var Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum sem braut þetta blað er hún náði lágmörkum og keppti í svigi og stórsvigi á mótinu. Áfram veginn heldur Erna og reynslunni ríkari stefnir hún á þátttöku í Sochi í Rússlandi þar sem

Ólympíuleikarnir og Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum fara fram. Vonandi tekst Ernu og þeim öðrum sem stefna á þátttöku í Sochi að ná tilskyldum lágmörkum og gera sitt besta þar.



**Ólympíumót fatlaðra – Rio
De Janeiro, Brasilíu 8. – 19.
september 2016**

Í fyrsta sinn í sögunni munu stærstu íþróttaviðburðir heims, Ólympíuleikarnir og Ólympíumót fatlaðra fara fram í Suður-Ameríku en Rio De Janeiro verður gestgjafinn 2016. Sigur Rio um hvað borg yrði valin til að halda Ólympíuleikana og Ólympíumótið er ekki bara áskorun og stórt tækifæri fyrir Brasilíu heldur aðrar þjóðir þessa heimshluta. Vonandi verður, líkt og gerðist í London, breyting á hugarfari fólks gagnvart fötlðuðum íþróttafólki, getu þess og afrekum. Undirbúningur fatlaðra íslenskra afreksmanna vegna Rio er nú þegar hafinn og vegurinn lagður með nýrri afreksstefnu ÍF 2012 – 2016. Í henni má finna hvaða kröfur íþróttamenn hinna ýmsu íþróttagreina þurfa að uppfylla til að taka þátt í þeim verkefnum sem tengjast undirbúningi vegna Ríó 2016. Árangurinn í London var frábær og verður vonandi ekki síðri í sumrinu og sólinni í Brasilíu.

Allar upplýsingar um afreksstefnu ÍF má finna á heimasíðu ÍF www.ifsport.is – um ÍF.

Texti: Ólafur Magnússon,
framkvæmdastjóri fjármála- og afrekssviðs

ÖSSUR OG OSCAR. TVÍEFLDIR.

Oscar Pistorius „The Blade Runner“ braut blað í sögu Ólympíuleikanna þegar hann keppti á móti ófötluðum á Flex-Foot Cheetah fótum frá Össuri. Við erum stolt að hafa fylgt honum í hverju skrefi.

www.ossur.com



Oscar Pistorius
ÖSSUR
PISTORIUS



Life Without Limitations®

Þrautaganga íþróttamanna með þroskahömlun á árunum 2000 – 2012



Ingi Þór Einarsson

Íþróttamenn með þroskahömlun hafa lengi haft nokkur tækifæri til að láta ljós sitt skína á alþjóðavettvangi. Bæði hafa Special Olympics samtökin boðið upp á frábæra íþróttaleika fyrir þennan hóp íþróttamanna og svo hefur INAS-FID (heimssamtök íþróttamanna með þroskahömlun) boðið upp á tækifæri fyrir lengra komna á meðal þessara einstaklinga.

Stærsti vettvangur afreksíþróttamanna með fatlanir er samt sem áður Ólympíumót fatlaðra (Paralympics) sem IPC heldur og á þá leika vilja allir afreksíþróttamenn með fötlun komast. Saga þroskahamlaðra íþróttamanna hefur ekki verið löng á vettvangi IPC en árið 1992, þegar leikarnir voru haldnir í Barcelona, voru sérstakir leikar skipulagðir af IPC haldnir í Madrid fyrir íþróttamenn með þroskahömlun. Á leikunum 1996 og 2000 voru þroskahamlaðir íþróttamenn svo með í nokkrum greinum sem fullgildir þátttakendur. Keppnirnar á báðum leikunum fóru vel fram þrátt fyrir að uppi væru raddir sem bentu á að í raun væri ekki um neitt flokkunarkerfi að ræða fyrir þennan hóp, heldur væri einungis treyst á gögn sem heimaland hvers íþróttamanns legði fram án þess að hægt væri að sannreyna gögnin á neinn hátt og að þetta fyrirkomulag byði hættunni heim. Það kom svo í ljós eftir leikana 2000 í Sydney að þessar áhyggjur voru ekki að ástæðulausu. Í ljós kom að einhverjir íþróttamenn sem tóku þátt í leikunum gátu tæplega talist þroskahamlaðir og úr varð mikið fjölmiðlafár sem varð til þess að IPC ákvað að vísa þessum hópi fatlaðra frá öllum keppnum á vegum IPC þangað til INAS-FID og IPC væru búin að koma sér saman um flokkunarkerfi sem væri heildstætt og gegnsætt fyrir þennan hóp íþróttamanna.

Nú tóku við nokkur ár þar sem pólitíkin réð ríkjum, og í samskiptum IPC og INAS-FID og mátti í raun tala um að kalt stríð hafi geislað á meðan heilu árgangarnir af afreksíþróttamönnum misstu af hverju stórmóti á fætur öðru. Tekist var á um ýmis mál sem fyrir áhugafólk virðist ekki vera stórvægileg, en eitt af því sem erfiðast var að sammælast um var hvort ætti að miða við greindartöluna (IQ) 75 eða 70.

Ljóst var snemma árs 2004 að íþróttamenn með þroskahömlun myndu á engan hátt taka þátt í leikunum í Apenu. Þrátt fyrir að pólitíkin hafi ekki náð neinum sáttum hófu menn við Háskóla

Íslands og KULeuven í Belgíu að rannsaka þessa íþróttamenn með það í huga að geta í framtíðinni búið til flokkunarkerfi fyrir þá, þó að hvorki IPC né INAS-FID hefðu neina framtíðarsýn um þessi mál á þeim tíma. Fyrstu gögnunum var safnað á Global Games í Svíþjóð árið 2004 og haldið áfram á flestum mótum sem INAS-FID skipulagði í nokkur ár eftir það. Seint á árinu 2006 var loks sæst á að miða við IQ töluna 75 og þá fór vísindanefnd IPC að beita sér meira í málinu og sú nefnd ásamt einstaklingum frá KULeuven hófu að hanna tölvukerfi sem átti að geta metið hvort IQ-talan sem fæst úr prófi, sem framkvæmt er í heimalandi einstaklinga, hefði áhrif á möguleika íþróttamanna til að ná árangri í íþróttum. Þetta er ekki einfalt mál og ljóst var að tíminn fram að leikunum í Beijing 2008 væri að renna út og það var því strax ljóst árið 2007 að útséð væri að þroskahamlaðir íþróttamenn tækju á nokkurn hátt þátt í þeim leikum heldur.

Strax sumarið 2008 voru rannsóknir og gagnasöfnun með þessu tölvukerfi hafnar og samhliða var gögnum um íþróttalega getu safnað og nú af enn meiri krafti. Það var ekki mjög flókið að sýna fram á að þessir íþróttmenn sýndu af sér allt aðra keppnishegðun en ófatlaðir íþróttamenn, (og ættu þar afleiðandi rétt á sínum flokki á Paralympics) en vandamálið var að finna hvernig stilla ætti viðmiðunartölur úr tölvukerfinu svo það væri nægilega næmt til að finna þá sem ekki væru nægilega þroskahamlaðir til að fötlun þeirra hefði áhrif á möguleika þeirra til að ná árangri. Árið 2009 voru vísindanefnd IPC og háskólarnir tveir komnir nægilega langt í sinni vinnu til að IPC ákvað bjóða afrekssundmönnum með þroskahömlun að taka þátt í Evrópumeistaramóti sem haldið var í Reykjavík 2009. Sú tilraun gekk það vel að menn voru sammála um að nú þyrfti bara að finnstilla kerfið. Þessum sundmönnum var því boðið að keppa á heimsmeistaramóti í Hollandi árið 2010. Það tók nokkra mánuði að liggja yfir öllum tölunum og gera nauðsynlegar breytingar en seint á árinu 2010 tilkynnti IPC að sundmenn,

London 2012 – Ólympíumót fatlaðra

frjálsíþróttamenn og borðtennismenn með þroskahömlun fengju að vera með á leikunum 2012 sem fullgildir þátttakendur.

Það þurfti því að hafa hraðar hendur og flokka alla þá sem hygðust keppa í London. Fyrstu flokkanirnar fóru fram snemma á árinu 2011. Þeir fáu sem kunnu á og gátu notað flokkunarkerfið þurftu því að ferðast víða heim til að koma þessu öllu saman í réttan farveg fyrir leikana í London.

Til að íþróttamaður með þroskahömlun fái keppnisréttindi á mótum IPC þarf hann að:

- 1) Sýna fram á IQ próf með lægri tölu en 75 sem gert er fyrir 18 ára aldur.
- 2) Skila inn spurningalista sem snýr að almennum atriðum sem varða fötlun viðkomandi sem aðstandendur, þjálfarar og kennarar þurfa að svara.
- 3) Svara öðrum spurningalista sem snýr mjög markvisst að æfinga- og keppnishegðum viðkomandi.
- 4) Undirgangast tölvuprófið sem IPC hannaði.
- 5) Leyfa fulla greiningu á tækni sinni í keppni.

Liðir 1 og 3 eru metnir af sérfræðingum frá INAS-FID, á meðan liðir 3–5 þarf að endurtaka alla á tveim IPC mótum (með a.m.k. 3 mánuðum á milli) þar sem sínir hvorir aðilarnir frá IPC þurfa að framkvæma prófið í hvort skipti.

Það hefur komið í ljós að kerfið í heild sinni virkar sem slíkt, þó aldrei sé hægt að vera 100% viss að einhverjum hafi verið hafnað sem í raun átti að fá leyfi til að keppa (það voru nokkur dæmi um það) né heldur að vera 100% viss um að einhver hafi fengið keppnisrétt sem í raun ætti ekki að fá hann. En það er alltaf einhver óvissa sem fylgir öllum flokkunum á fötluðum íþróttamönnum og það er mál margra að kerfið sem þroskahamlaðir íþróttamenn notast við núna sé einna best af þeim þrem kerfum sem eru í notkun núna (þroskahamlaðir, sjónskertir og hreyfihamlaðir).

Ingi Þór Einarsson

Landsliðsjálfari ÍF í sundi og adjunkt

Skötumessan í Garði styrkti Ólympíufarana

Skötumessan í Sveitarfélaginu Garði fór fram síðastliðið sumar við húsfylli í Gerðaskóla. Þessi viðburður nýtur síaukinna vinsælda enda dagskráin ekki af verri endanum og skötuunnendur taka þarna myndarlegt forskot á þorláksmessusæluna. Skötumessan styður dyggilega við bakið á fötluðum og að þessu sinni voru það Ólympíumótsfarar Íslands og fleiri sem nutu góðs af Skötumessunni sem Ásmundur Friðriksson stýrir með styrki hendi.

Kvöldið í Garð var afar vel heppnað og valinn maður í hverju rúmi. Fyrirverandi landbúnaðarráðherra Guðni Ágústsson var veislustjóri kvöldsins og tvíburabróðir hans Jóhannes Kristjánsson eftirherma var einnig með skemmtiatriði. Einar Mikael töframaður var mættur á svæðið og söngatriði frá List án landamæra gladdi gesti. Þá hóf Árni Johnsen upp raust sína. Harmonikkunnendur af Suðurnesjum léku skemmtileg lög, sem og Eyjabandið, og Páll Rúnar Pálsson bassasöngvari tók lagið en margt fleira skemmtilegt var einnig á boðstólum.



Sveinn Áki Lúðvíksson afhenti Ásmundi þakkarskjal á Skötumessunni í Garði en á því er mynd af íslensku Ólympíumótsförum.

Alls styrkti Skötumessan Ólympíumótsfarana um heilar 200.000 kr. og fyrir hönd íþróttamannanna vill Íþróttasamband fatlaðra koma á framfæri innilegu þakklæti til handa Skötumessunni, Ásmundi og öllu hans góða fólki.



Íslandsmótið á Ísafirði

Haukur Íslandsmeistari í 1. deild

Í safjörður iðaði af lífi dagana 11.–13. október þegar Íslandsmót ÍF í einstaklingskeppni í boccia fór þar fram. Íþróttafélagið Ívar sá um mótisframkvæmdina sem tókst með eindæmum vel. Keppendur voru boðnir velkomnir með skemmtilegri setningarhátíð og lauk henni með glæsilegri flugeldasýningu af hafnarbakkanum.

Rúmlega 200 keppendur frá 14 aðildarfélögum ÍF tóku þátt í mótinu og gistu keppendur á Ísafirði og nágrenni. Liðsmenn NES fóru mikinn þetta mótið og lönduðu fimm af níu Íslandsmeistaratitlum sem í boði voru. Haukur Gunnarsson vann sigur í 1. deild, Eðvarð Sigurjónsson sigraði í 2. deild, Vilhjálmur Jónsson varð hlutskarpastur í 3. deild og Bryndís Brynjólfsdóttir vann sjötu deildina. Fimmti titill Nesara þetta mótið kom í opnum flokki þar sem Jóhann Jónsson lagði formanninn sinn, Petrínu Sigurðardóttur, í úrslitaviðureign.

Í fjórðu deild sigraði Anna Elín Hjálmarsdóttir frá ÍFR, Gunnar Karl Haraldsson frá Ægi varð Íslandsmeistari í 5. deild, Hörður Þorsteinsson frá Eik vann sjöundu deildina og rennuflokkur varð Þórey Rut Jóhannesdóttir frá ÍFR Íslandsmeistari. Í flokki BC 1–4 sigraði svo Sigurður S. Kristinsson frá Þjóti.

Að móti loknu var blásið til veglegs lokahófs í Bolungarvík þar sem sjálfur Mugison kom óvænt í heimsókn og gladdi mótsgesti er hann tók nokkur af sínum vinsælustu lögum. Karl faðir hans, Guðmundur Kristjánsson, sá um veislustjórn en Benni Sig. og hljómsveit héldu hópnum dansandi langt fram á nótt.



Decubal húðvörur fyrir þurra og viðkvæma húð

- Húðin okkar er viðkvæm og veðráttan á Íslandi getur verið húðinni erfið.
- Decubal viðheldur heilbrigði og ferskleika húðarinnar – allt árið um kring.
- Vörurnar henta bæði börnum og fullorðnum.

Decubal húðvörurnar fást í apótekum

DECUBAL 
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

Án:

- parabena
- ilmefta
- litarefta



Unified Football



Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu fóru fram í Egilshöll laugardaginn 20. október. Íslandsleikarnir voru í samstarfi við KSÍ og knattspyrnudeild Fjölnis, Grafarvogi. Eyjólfur Sverrisson stjórnaði upphitun og dómgæsla var í höndum fulltrúa frá Fjölni.

Meðþátttaka var á leikunum, um 80 keppendur. Í hefðbundinni liðakeppni var skipt í tvo flokka og sigraði lið Aspar í getumeiri flokknum en lið Suðra í getuminni flokknum. Auk hefðbundinnar keppni iðkenda frá aðildarfélögum ÍF var sett upp keppni í Unified football þar sem voru nemendur frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti. Gamli og núverandi nemandur starfsbrautar FB auk nemenda á almennum brautum kepptu í blönduðum liðum. Áhugi

er á að koma á fót slíkri keppni milli starfsbrauta framhaldsskóla í framtíðinni. Í tengslum við verkefnið Unified football project, sem Special Olympics á Íslandi hefur tekið þátt í undanfarið, sótti Guðlaugur Gunnarsson, KSÍ, ráðstefnu erlendis þar sem verkefnið var kynnt nánar fyrir Evrópuþjóðum.

Ráðstefnur SOEE um knattspyrnu

Í haust hafa farið fram tvær ráðstefnur á vegum SOEE um knattspyrnumál, önnur á Ítalíu þar sem þátttakendur komu víðveggar að úr Evrópu. Hin var haldin í Svíþjóð, svokölluð Crossborder ráðstefna, en þar voru þátttakendurnir af öllum Norðurlöndunum. Guðlaugur Gunnarsson starfsmaður KSÍ, fór fyrir hönd ÍF á báðar ráðstefnurnar.





Nýjung hjá Valitor
Örgjörvaposar sem
tengjast kassakerfum
á einfaldan hátt

Hafðu samband við **Valitor**
Ráðgjöf í síma **525-2255**.

VALITOR

Fatlað sundfólk fór mikinn í Ásvallalaug

Myndir: Sverrir Gíslason

30 Íslandsmet á ÍM 25

Helgina 24. og 25. nóvember fór Íslandsmót ÍF í sundi í 25m laug fram í Hafnarfirði. Sundfólkið fór mikinn á mótinu en alls voru 30 ný Íslandsmet sem litu dagsins ljós! Mikið var um persónulegar bætingar og margir ungir og efnilegir sundmenn að keppa á sínu fyrsta Íslandsmóti.

Íslandsmót ÍF í 25m laug 2012 – listi Íslandsmeta

Marínó Ingi Adolfsson	S8	50m frjáls aðferð	0:35,73
Marínó Ingi Adolfsson	S8	50m baksund	0:39,95
Marínó Ingi Adolfsson	S8	400m frjáls aðferð	5:56,42
Marínó Ingi Adolfsson	S8	50m flugsund	0:43,25
Marínó Ingi Adolfsson	S8	100m baksund	1:24,81
Marínó Ingi Adolfsson	SB7	50m bringusund	0:53,22
Marínó Ingi Adolfsson	S8	200m frjáls aðferð	2:52,48
Thelma Björg Björnsdóttir	S6	50m frjáls aðferð	0:41,38
Thelma Björg Björnsdóttir	SM6	200m fjórsund	4:07,68
Thelma Björg Björnsdóttir	SB5	100m bringusund	2:22,80
Thelma Björg Björnsdóttir	S6	100m frjáls aðferð	1:29,75
Thelma Björg Björnsdóttir	SM6	100m fjórsund	1:55,34
Thelma Björg Björnsdóttir	S6	200m frjáls aðferð	3:06,21
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50m frjáls aðferð	0:42,84
Hjörtur Már Ingvarsson	SM5	200m fjórsund	4:00,47



Hjörtur Már Ingvarsson	SB5	100m bringusund	2:24,16
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50m baksund	0:55,81
Kolbrún Alda Stefánsdóttir	S14	50m frjáls aðferð	0:30,46
Kolbrún Alda Stefánsdóttir	S14	50m baksund	0:37,49
Kolbrún Alda Stefánsdóttir	SB14	100m bringusund	1:26,87
Jón Margeir Sverrisson	S14	100m flugsund	1:02,34
Jón Margeir Sverrisson	S14	400m frjáls aðferð	4:16,93
Jón Margeir Sverrisson	S14	50m flugsund	0:27,75
Íva Marín Adrichem	S11	50m frjáls aðferð	0:50,18
Íva Marín Adrichem	S11	100m frjáls aðferð	2:03,97
Íva Marín Adrichem	S11	100m baksund	2:13,99
Pálmi Guðlaugsson	S7	50m frjáls aðferð	0:34,89
Pálmi Guðlaugsson	SM7	200m fjórsund	3:15,84
Karen Axelsdóttir	S2	50m baksund	1:55,94
Vilhelm Hafþórsson	S14	50m frjáls aðferð	0:25,51



Íslensk getspá er í eigu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands,
Öryrkjabandalags Íslands og Ungmennafélags Íslands.

SUMT MÁ HELST EKKI VANTA!

Íslensk getspá er öflugur bakhjarl
íþrótt- og ungmennafélagshreyfingarinnar
og öryrkja á Íslandi.

Allir vinna þegar þú tekur þátt.
Leyfðu þér smá Lottó.



WWW.LOTTO.IS





Jón Margeir og Matthildur Ylfa Íþróttafólk ársins 2012

Matthildur fyrst frjálsíþróttakvenna

Jón Margeir Sverrisson er íþróttamaður ársins úr röðum fatlaðra 2012 og Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir er íþróttakona ársins. Jón Margeir og Matthildur eiga glæsilegt íþróttarár að baki en Jón vann til gullverðlauna á Ólympíumóti fatlaðra í London og Matthildur tók þátt í úrslitum í langstökki á Ólympíumótinu. Þetta er þriðja árið í röð sem Jón er útnefndur íþróttamaður ársins en í fyrsta sinn sem Matthildur Ylfa verður íþróttakona ársins. Jón Margeir er sundmaður hjá Fjölni en Matthildur Ylfa er frjálsíþróttakona hjá ÍFR og æfir einnig sund af miklu kappi.

Þetta mun vera í fyrsta sinn síðan árið 2006 sem frjálsíþróttamaður hlýtur þessa útnefningu en það ár var Jón Oddur Halldórsson kjörinn íþróttamaður

ársins. Matthildur Ylfa er einnig fyrsta frjálsíþróttakonan í sögu íþróttatfatlaðra á Íslandi sem verður íþróttakona ársins. Aðeins sund, bogfimi og vetraríþróttir hafa átt íþróttakonu ársins til þessa.

„Þetta er bara rétt að byrja og ég set stefnuna á að vinna þetta fjórða árið í röð,“ svaraði Jón Margeir aðspurður hvort það væri nokkuð orðið eins og hver annar dagur að taka á móti titlinum Íþróttamaður ársins. „Við skulum samt bara sjá hvað gerist,“ sagði Jón sem þrátt fyrir ungan aldur á glæstan feril að baki. Jón hefur sett fjölda heimsmeta og er núverandi heimsmethafi í 200m skriðsundi karla í flokki S14, flokki þroskahamlaðra. Árið 2013 fer heimsmeistaramótið í sundi fram í Kanada en býst Jón ekki við því

að allir keppinautar hans frá London síðastliðið sumar komi og reyni að skjóta honum ref fyrir rass? „Alveg örugglega en ég ætla bara að vinna þá,“ sagði Jón kokhraustur.

Matthildur Ylfa hefur sett stefnuna á Ólympíumót fatlaðra í Ríó árið 2016 en henni fannst keppnin í London frábær upplifun. „Ólympíumótið í London var hápunktur ársins en það var líka mjög gaman að keppa á EM í Hllandi,“ sagði Matthildur sem er nemi í 10. bekk við Norðlingaskóla. Það kom Matthildi á óvart að vera valin Íþróttakona ársins. „Já það kom mér á óvart, ég held að valið hafi staðið á milli mín og Kolbrúnar Öldu en ég varð fyrir valinu og það kom skemmtilega á óvart.“

Íslandsmet Matthildar á árinu 2012

Utanhúss:

Opna frjálsíþróttamótið í Túnis – mars – 2012

Langstökk – 4,10 m.

200m hlaup – 33,76 sek.

Íslandsmót ÍF – júní 2012 – Laugardalsvöllur

100m hlaup – 15,73 sek.

Langstökk – 4,28 m.

Ólympíumót fatlaðra í London – september 2012

200m hlaup – London – 32,16 sek.

Innanhúss:

MÍ 15–22 ára – febrúar – 2012 – Frjálsíþróttahöllin í Laugardal

60m hlaup – 10,27 sek.

Langstökk – 4,03 m.

200m hlaup – 35,05 sek.

Íslandsmót ÍF – mars – 2012 – Frjálsíþróttahöllin í Laugardal

60m hlaup – 10,18 sek.

200m hlaup – 34,08 sek.



Radisson **BLU**
SAGA HOTEL, REYKJAVÍK

Heims-, Ólympíu-, og Íslandsmet Jóns Margeirs á árinu 2012

Íslandsmet 25 m. laug 2012

Akranesleikar Jaðarbakki,	Akranes	1.–3. júní
SB14	100m bringusund	1:13,14
SM14	200m fjórsund	2:20,06
		02/06/12
		03/06/12

AMÍ Vatnaveröld	Keflavík	21.–24. júní
S14	400m frjáls aðferð	4:17,09
SB14	50m bringusund	0:33,10
SB14	100m bringusund	1:11,06
S14	200m frjáls aðferð	2:00,38
		23/06/12
		23/06/12
		24/06/12

Opna Fjarðarmótið	Ásvallalaug Hafnarfjörður	22. sept.
S14	100m frjáls aðferð	0:55,04
S14	100m flugsund	1:03,88
		22/09/12
		22/09/12

Extramót SH Ásvallalaug	Hafnarfjörður	27.–28. okt.
S14	200m frjáls aðferð	2:00,31
		27/10/12

Íslandsmót SSÍ – ÍM Ásvallalaug	Hafnarfjörður	16.–18. nóv.
SM14	200m fjórsund	2:18,50
		16/11/12

Íslandsmót ÍF Ásvallalaug	Hafnarfjörður	24.–25. nóv.
S14	100m flugsund	1:02,34
S14	400m frjáls aðferð	4:16,93
S14	50m flugsund	0:27,75
		24/11/12
		24/11/12
		25/11/12

Íslandsmet 50m laug 2012

RIG	Sundlaug Laugardals	20.–22. jan.
S14	50m frjáls aðferð	0:26,36
S14	100m frjáls aðferð	0:56,89
S14	50m bringusund	0:34,38
		21/01/12
		22/01/12
		22/01/12

Gullmót KR Sundlaug Laugardals		10.–12. feb.
S14	50m flugsund	0:28,62
S14	1500m frjáls aðferð	17:18,86
		10/02/12
		10/02/12



Opna Breska meistaramótið	Sheffield, England	6.–8. apr.
S14	100m flugsund	1:05,20
		08/04/12

Íslandsmót SSÍ	Sundlaug Laugardals	12.–15. apr.
S14	50m bringusund	0:33,96
		14/04/12

Opna Þýska meistaramótið	Berlín, Þýskaland	28.júní – 1. júlí
SB14	200m bringusund	2:46,80
S14	200m frjáls aðferð	2:01,56
S14	800m frjáls aðferð	9:00,03
S14	400m frjáls aðferð	4:23,69
S14	50m frjáls aðferð	0:26,15
S14	50m flugsund	0:28,31
S14	50m flugsund	0:28,05
		28/06/12
		28/06/12
		29/06/12
		30/06/12
		30/06/12
		01/07/12
		01/07/12

Ólympíumót Fatlaðra London, England		30. ág. – 9. sept.
S14	200m frjáls aðferð	2:00,32 pr
S14	200m frjáls aðferð	1:59,62 HM
SB14	50m bringusund	0:33,95
SB14	100m bringusund	1:13,91
		02/09/12
		02/09/12
		06/09/12
		06/09/12

Myndir: Jón Björn Ólafsson



Skíði fyrir alla

eftir

Marrit Meintema sjúkrabjálfa, Greiningarstöð ríkisins

Í mörg ár hafa Íþróttasamband fatlaðra og Vetraríþróttamiðstöð Íslands haldið skíðanámskeið fyrir fatlað fólk og hafa þau oft auglýst námskeiðin á heimasíðu sjúkrabjálfa. Mér hefur alltaf fundist þetta mjög spennandi og langaði að fara á námskeið og kynnst þessu, jafnvel þó að ég sé sjálf miklu meira á gönguskiðum og bara byrjandi á svigskiðum. Í fyrra lét ég loks slag standa og skráði mig á námskeið í febrúar. Beth Fox frá Winterpark í Bandaríkjunum var leiðbeinandi. Hún er frábær skíðakennari með áratuga reynslu.

Þarna fylgdist ég með börnum og ungmennum með hreyfihömlun sem ég þekki úr vinnu minni sem sjúkrabjálfi á Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. Það var virkilega gaman að fylgjast með ungum dreng sem situr dags daglega í hjólastól og getur gengið með göngugrind, en er mjög óstöðugur, fara á skíði. Fyrst var byrjað að láta hann standa á skíðum og gerði hann æfingar eins og að kasta og grípa bolta o.fl. Á innan við hálf tíma var líkamsstaða hans orðin svo flott. Hann var kominn með miklu betri spennu í vöðvum í bol og stóð mun betur. Ef hann myndi taka svona framförum í sjúkrabjálfun hjá mér í sal myndi ég vera mjög ánægð. Þarna vorum við ekki í einhverjum sal í sjúkrabjálfun, heldur vorum við í skíðabrekku, í sól og blíðu með

fullt af fólki í kringum okkur, allir að njóta á sína hátt. Það var flott að fylgjast með framförum hans, hvernig hann byrjaði að renna sér þegar hann var dreginn áfram og hvernig hann endaði helgarnámskeiðið með að fara upp með diskalyftu. Skíðakennari fór með honum upp, aðstoðarmaður fylgdi á eftir með skíðagrind og svo renndi drengurinn sér niður á meðan skíðakennari hélt í skíðagrind með bönd til að hjálpa honum að stýra og bremsa. Gleðin sem skein úr andliti hans er ógleymaleg.

Mér fannst þetta allt svo skemmtilegt að ég skráði mig strax á næsta námskeið og í ár fór ég þrisvar. Það var stórkostlegt að fá að fylgjast með öllum. Sjá einstaklinga sem hafa mjög litla hreyfifærni skíða niður brekkur sitjandi og nota höfuðið til að stýra til vinstri og hægri eða stýra með búknun með því að halla sér. Sjá blindan mann skíða sjálfan niður brekkurnar með því að elta skíðakennara sem fór á undan. Að sjá strák með einn fót renna sér niður brattar brekkur á því líkum hraða og með mun meiri fimi en ég mun nokkuð tíma á ævinni ná á tveimur fótum. Að sjá hversu miklum árangri ungur maður með hreyfihömlun náði á bretti.

Ég hef rætt við foreldra sem leist vel á þetta en hættu svo við vegna þess að þau gátu ekki fylgt þessu eftir heima þar

sem er engin fjöll. Skíðamennsku þarf ekki endilega að fylgja eftir. Auðvitað nær maður meiri árangri ef farið er reglulega á skíði en það er líka bara allt í lagi að fara einu sinni á ári eða jafnvel bara einu sinni á ævinni bara til að upplifa þetta. Margir Íslendingar fara einu sinni á ári til útlanda í skíðaferð. Af hverju ekki fara einu sinni til Akureyrar á skíðanámskeið? Ef þú færð aldrei að prófa neitt veistu ekki hvað þú getur gert.

Börn með hreyfihömlun eiga oft erfitt með að hreyfa sig, það getur verið erfitt og orkufrekt að ganga. Aðrir hafa ekki getu til að ganga. Á skíðum er hægt að upplifa hraða og flæðandi hreyfingu á mun auðveldari hátt. Þyngdarafli vinnur með og ekki á móti. Lyftarnar færa skíðamenn upp og svo er brunað niður. Hreyfihamlaðir einstaklingar búa oft í vernduðu umhverfi, eru kannski jafnvel ofvernduð, fá oft ekki tækifæri til að rannsaka hvar takmörk þeirra liggja. Hreyfihamlað fólk þarf oft að upplifa takmörkun og hömlun í umhverfi sínu, þeir komast ekki allt sem þeir vilja vegna slæms aðgengis. Þeir geta t.d. ekki alltaf tekið þátt í íþróttum á sama stað og sama tíma með fólki sem er ekki hreyfihamlað, en það geta allir farið á skíði í sömu brekku.



Marrit Meintema

Að fara á skíði er gaman og eitthvað sem fjölskylda eða vinir geta stundað saman en foreldrar þurfa ekki að vera skíðameistarar sjálf. Það eru nógu margir frábærir skíðakennarar og aðstoðarfólk til að hjálpa þannig að foreldrar þurfa ekki að vera með. Þau mega vera áhorfendur.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Eirberg



Landsvirkjun



www.fit.is



Fjarðaprif ehf.
Kirkjustíg 2
735 Eskifjörður





sochi.ru®
2014
paralympic games

Jóhann Þór Hólmgrímsson stefnir á SOCHI 2014

Ég heiti Jóhann Þór Hólmgrímsson og er 19 ára gamall Akureyringur, ég er hreyfihamlaður, fæddur með Spina Bífida. Ég hef stundað monoskiði í nokkur ár og hef tekið þátt í skíðanámskeiðum sem haldin hafa verið í Hlíðarfjalli í samvinnu ÍF, VMÍ og NSCD, Winter Park.

Árið 2011 fór ég með sjúkrapjálffaranum mínum, Jóni Harðarsyni, í tíu daga ferð til Winter Park í Colorado. Þar er rekinn skíðaskóli fyrir fatlaða af NSCD (National Sport Center for the Disabled). Ég sá hvað fólkið þar er að gera magnaða hluti. Ég fékk styrk til að fara þessa ferð frá góðum aðilum, Sportferðum á Árskógsströnd (www.sporttours.is), Kvenfélaginu Baldursbrá á Akureyri og Arion banka. Í nóvember 2011 fór ég aftur til Winter Park og var þar í skíðaskólanum allan veturinn. Þetta var frábær tími, mikill skóli og lífsreynsla fyrir mig. Ég æfði fimm sinnum í viku frá kl. 9 – 12:30. Seinni partinn vorum við með þjálfaranum okkar sem fór yfir atriði dagsins með video upptöku. Þetta er mjög góður skóli, við fengum uppbyggilega gagnrýni frá þjálfurunum okkar og mikið hrós þegar vel gekk. Mér fór gríðarlega mikið fram þennan vetur og urðu hrósin alltaf fleiri og fleiri eftir því sem líða tók á veturinn. Í fyrra vetur eignaðist ég mitt fyrsta monoskiði sem er af gerðinni Nissin en fram að þeim tíma hef ég verið á lánsskiði, fyrst frá Hlíðarfjalli og síðar

frá Winter Park. Monoskiðið mitt er toppeintak sem kostaði 802 þúsund og það hefur munað mig miklu að geta bæði æft og keppt á mínu eigin skiði. Nemendur á fyrsta ári taka yfirleitt ekki þátt í keppni en ég tók þátt í mínu fyrsta móti í febrúar 2012, í Utah. Keppnin heitir Huntsman Cup og ég keppti í svigi og stórsvigi og komst inn á ranking-lista IPC í sviginu sem var stór áfangi. Einnig tók ég þátt í æfingamóti, Wells Fargo Cup, sem er fjáröflunarmót fyrir NSCD og stendur í tvo daga. Fyrri daginn er keppni milli styrktaraðila sem kaupa sig inn á mótið og síðari daginn fer fram keppni nemenda.

Skólinn, dvölin í Winter Park, ferðir, keppnisferðalög og viðhald á skíðaútbúnaðinum er mjög dýrt og ég hef þurft að treysta á styrki. Ég þarf að æfa og keppa og ná hærra á styrkleikalista IPC til að eiga aðgang að styrkjum sem í boði eru fyrir afreksmenn. Mér hefur gengið erfiðlega að safna styrkjum undanfarið en ég hef mikið sótt um á mínu heimasvæði, Akureyri, en það hefur því miður lítinn árangur borið fyrir utan góðan styrk frá Akureyrarbæ sem er mikil viðurkenning fyrir mig. Ég er ákveðinn að halda til æfinga í vetur með bjartsýni að vopni og vona að fyrirtæki sjái sér hag í því að styðja mig til árangurs.

Ég stefni hátt og set mér þau markmið að ná lágmörkum fyrir vetrarólympíuleikana í Sochi, Rússlandi 2014.



FERSKIR FUNDIR

Radisson Blu Hótel Saga býður upp á frábæra fundaraðstöðu og góðar veitingar í hrífandi umhverfi



Við bjóðum þrjá mismunandi pakka sem til samans mæta þörfum allra. Hvort sem þú velur Standard, Business Class eða Express-pakka má alltaf bæta við léttum veitingum eftir fund:

Standard

Fundarsalur fyrir tíu eða fleiri. Morgun- og síðdegis-kaffi að vali kokksins. Hádegisverðarhlaðborð í Skrúð. Skjávarpi. Þráðlaust internet.

Business Class

Fundarsalur fyrir sjö eða fleiri. Allt í Standard og að auki: Ferskir ávextir, gos og tölva í fundarsal.

Express-pakki

Fundarsalur fyrir tíu eða fleiri. Fundarpakki sem hannaður er fyrir stutta fundi án hádegis- eða kvöldverðar. Morgun- og/eða síðdegiskaffi. Skjávarpi. Þráðlaust internet.

Ráðstefnu- og fundarsalirnir eru allir búnir besta fánlega tækjakosti og henta jafnt stórum sem smáum hópum til fundarhalda. Ferskar veitingar og glæsileg hönnun húsgagna gera góðan fund enn betri.

Bókaðu ferskan fund í síma 525 9932 – við tökum vel á móti þér og hópnum þínum.

www.hotelsaga.is

Radisson **BLU**
SAGA HOTEL, REYKJAVÍK

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf
Benedikt Sveinsson ehf
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Bragi Þór - Ljósmyndun ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
DS lausnir ehf
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín ehf
Fínþússning ehf
Fjarðargrjót ehf
Fjarðarkaup ehf
Fjörukráin - Hótel Víking
Flensborgarskólinn
Flúrlampar ehf
H. Jacobsen
Héðinn Schindler lyftur hf
Hjólasprettur ehf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Hótel Hafnarfjörður ehf
Hraunhamar ehf
Hrif, heilsuefning innan fyrirtækja
Húsamálarinn ehf
Hvalur hf
Hyggir ehf
Höfn öldrunarmiðstöð
Hönnunarhúsið ehf
Ísfell ehf
Íshestar ehf
Ísmenn lagnir ehf
J.B.G. fiskverkun ehf
Krossborg ehf
Kænan veitingastaður
Lagnameistarinn ehf
Lögmenn Bæjarhrauni 8
Nonni Gull

Opal Sjávarfang ehf
Pappír hf
PON-Pétur O Nikulásen ehf
Rafgeymasalan ehf
Skóhöllin Firði
Sólark-Arkitektar ehf
Spennubreytar
Umbúðamiðlun ehf
VBS-verkfræðistofa ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Viðhald og nýsmíði ehf
Víðir og Alda ehf
Víking björgunarbúnaður ehf

Reykjanesbær

Aflbinding - Járnverktakar ehf
Bílaþjónusta GG ehf
Brunavarnir Suðurnesja

DMM Lausnir ehf
Efnalaugin Vík ehf
Fitjavík ehf
Grímsnes ehf
Ice Group Ltd
IGS ehf-Keflavíkurflugvöllur
Millvúd Pípulagnir-Svítan gistiheimili
Nesraf ehf
PA hreinsun ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reykjanesbær
Smur- og hjólbarðþjónustan ehf
Soho veisluþjónusta, sími 421 7646
Suðurlug ehf
Toyota Reykjanesbæ
Trítón sf
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verslunarmannafélag Suðurnesja

Grindavík

Einhamar Seafood ehf
Framtíðarlind ehf
Haustak ehf
Íþróttasamband Suðurnesja
Jens Valgeir ehf
Jón og Margeir ehf
Mamma Mía pizzahús
Marver ehf
Northern Light Holdings á Íslandi ehf
TG raf ehf
Visir hf
Þorbjörn hf

Sandgerði

Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður

amp rafverktaki ehf
Fiskverkunin Háteigur ehf
GSE ehf
Leikskólinn Gefnarborg
Sveitarfélagið Garður

Mosfellsbær

Álafossbúðin
Garðagróður ehf
Glertækni ehf
Grillvagninn slf
Hestaleigan Laxnesi
Hótel Laxnes ehf
Ístex hf
Kjósarhreppur-kjos.is
LEE rafverktakar ehf
Múr og meira ehf
Rafís ehf
Seljabrekka ehf
Skálatúnshéimilið

Vélsmiðjan Orri ehf
Vélsmiðjan Sveinn ehf

Akranes

B.Ó.B. sf, vinnuvélar
Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar
Bilver, bílaverkstæði ehf
Bjarnar ehf, vélaleiga
Galito veitingastaður
Glit málun ehf
Grastec ehf
Hópfærðabíllar Reynis Jóhanns ehf
Rafnes sf
Runólfur Hallfreðsson ehf
Skagaverk ehf
Smurstöð Akraness sf
Straumnes ehf, rafverktakar
Trocadero
Úra og skartgripaverslun
Guðmundar B. Hannah
Verslunin Einar Ólafsson ehf
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf
Vignir G. Jónsson hf

Borgarnes

Bókhalds- og tölvuþjónustan sf
Ensku húsin, gisting
Hringhótel ehf
Jörvi hf, vinnuvélar
Landnámssetur Íslands
Samtök sveitarfélaga í
Vesturlandskjördæmi
Sæmundur Sigmundsson ehf
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf
Vélaverkstæði Kristjáns ehf
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf

Reykholzt Borgarfirði

Sólvörð ehf

Stykkishólmur

Heimahornið ehf
Hótel Stykkishólmur ehf
Jónatan Sigtryggsson
Narfeyri ehf
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Sæfell ehf

Grundarfjörður

Hótel Framnes
Hrannarbúðin sf
Suða ehf
Ungmennafélag Grundarfjarðar
Ólafsvík
Fiskverkunin Valafell
Ingibjörg ehf
Steinunn ehf
Útgerðarfélagið Dvergur hf



Texti og mynd: Jón Björn Ólafsson

Æskubúðir ÍF og Össurar

Íþróttakynningar fyrir fötluð börn og ungmenni

Össur hf. er einn stærsti samstarfs- og styrktaraðili Íþróttasambands fatlaðra. Á meðal verkefna sem Össur hf. tekur þátt í með ÍF eru Æskubúðir ÍF og Össurar. Búðirnar miða að því að kynna íþróttir fyrir fötluðum börnum og ungmenum. Þegar hafa nokkrar kynningar farið fram og eru öll börn með fötlun á grunnskólaaldri hvött til að taka þátt í Æskubúðunum og sjá hvaða íþróttir standa þeim til boða.

Þegar hafa farið fram skemmtileg verkefni á borð við frjálsíþróttadaginn, boltadaginn, sunddaginn og útivistardaginn og nú á komandi vorönn er stefnt að því að hefja hringrásina á nýjan leik og vera með annan frjálsíþróttadag. Tímasetning verkefnisins verður auglýst síðar á ifsport.is en allar nánari upplýsingar um Æskubúðir ÍF og Össurar má nálgast á skrifstofu ÍF í síma 514 4080 eða á if@ifsport.is



Aukalán vegna sérparfa

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

- Hámarksupphæð 8 milljónir
- 90% af viðbótar- og endurbótakostnaði
- Lántökugjald 0,5% af lásupphæðinni
- 90% af kaupverði eða byggingarkostnaði
- Fastir vextir án uppgreiðsluákvæðis

Samningar og styrkir 2012.

Öflugir samstarfsaðilar skipta miklu máli fyrir starfsemi Íþróttasambands fatlaðra og hefur sambandið átt því láni að fagna að eiga samstarfsaðila sem stutt hafa við bak því lengi og sumir um áratuga skeið.



Bláa lónið og ÍF í samstarf fram yfir Ríó 2016

Þátttaka íþróttafólks sambandsins í Ólympíumótinu er einn af hápunktum þess starfs sem sambandið vinnur. Sú þátttaka væri ekki möguleg nema með traustum samstarfsaðilum og nú hefur Bláa lónið hf. bæst hóp í öflugra bakhjarla sambandsins. Áður en íslensku Ólympíumótsfararnir héldu í viking til London þar sem þeir kepptu á Ólympíumóti fatlaðra í London gerðu ÍF og Bláa lónið með sér samstarfs- og styrktarsamning sem gildir fram yfir Ólympíumótið sem fram fer í Ríó De Janeiro í Brasilíu 2016. Með samningnum er Bláa lónið orðið einn af helstu samstarfsaðilum Íþróttasambands fatlaðra og er það afar ánægjulegt því rétt eins og fatlaðir íþróttamenn skarar Bláa lónið fram úr í sinni grein.

Stuttu eftir heimkomu íslensku Ólympíumótsfaranna efndi Bláa lónið til „Styrktar brunch“ til heiðurs og styrktar Íþróttasambandi fatlaðra. Fjöldi gesta lagði leið sína í Bláa lónið til að heiðra íþróttafólkið sem náði einstaklega góðum árangri á Ólympíumóti fatlaðra í London. Nutu gestir þar góðra veitinga auk þess sem söngkonan Bríet Sunna kom fram.

Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður Íþróttasambands fatlaðra, sagði við þetta tækifæri að það væri ánægjulegt og hvetjandi fyrir sambandið og íþróttafólkið að sjá hversu margir hefðu lagt leið sína í Bláa lónið. „Samstarf við þekkt vörumerki, eins og Blue Lagoon, er einnig mikilvægt fyrir okkur þar sem það vekur athygli á Íþróttasambandi fatlaðra.“

Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins, sagði við þetta tækifæri: „Við hjá Bláa lóninu erum mjög stolt af því að vera samstarfsaðili Íþróttasambands fatlaðra. Þetta unga íþrótt- og afrekssíð er jafnframt mikilvægar fyrirmyndir fyrir okkur öll. Hvert og eitt þeirra náði einstökum árangri í sinni grein og Jón Margeir kom heim með gullverðlaun auk þess að setja heimsmet.“

Lionsklúbburinn Eir kom færandi hendi í tilefni af stóru og annasömu ári, m.a. undirbúning og þátttöku Íslands í Ólympíumóti fatlaðra komu félagar í klúbbnum færandi hendi og veittu ÍF myndarlegan fjárstyrk. Íþróttasamband fatlaðra sendir Lionsklúbbnum sínar bestu þakkir fyrir styrkinn en það er ómetanlegt þegar Lionsklúbbar og aðrir leggja íþróttastarfi fatlaðra lið.

Kiwanis- og Lionsklúbbar hafa allt frá stofnun Íþróttasambands fatlaðra stutt dyggilega við starfsemi þess. Þannig hafa Kiwanis- og Lionsmenn, auk beins fjárstuðnings við íþróttir fatlaðra, komið að stjórnun hinna ýmsu aðildarfélaga ÍF. Einnig hafa klúbbarnir aðstoðað aðildarfélögin við undirbúning og framkvæmd íþróttaviðburða víðs vegar um landið.

Þannig verður framlag Lionsklúbbsins Hængs á Akureyri til íþróttu fatlaðra seint fullþakkað en klúbbsmiðinn hefur undanfarin 30 ár haldið „Hængsmótið“, eitt stærsta mót sem fatlaðir íþróttamenn geta tekið þátt í. Bestu þakkir, Hængsmenn, fyrir ykkar framlag til uppbyggingar íþróttu fatlaðra á Íslandi.



Mynd/ Ólafur Magnússon, framkvæmdastjóri fjármála- og afrekssviðs ÍF, lengst til vinstri og Jóhann Arnarson, gjaldkeri ÍF, ásamt fulltrúum úr Lionsklúbbnum Eiri.



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Þá hefur Flugfélag Íslands einnig endurnýjað samstarfssamning sinn við Íþróttasamband fatlaðra.

Össur hf. endurnýjar samstarf sitt við ÍF

Íþróttasamband fatlaðra og Össur hf. hafa gert með sér nýjan samstarfs- og styrktarsamning sem gildir fram yfir Ólympíumót fatlaðra 2016. Össur hf. er einn af helstu samstarfs- og styrktaraðilum sambandsins og nú, sem fyrr, horfa báðir aðilar björtum augum fram á veginn en undirbúningur fyrir þátttöku Íslands í Rió er þegar hafinn í herbúðum ÍF.

Össur hf. hefur verið einn af aðal styrktar- og samstarfsaðilum Íþróttasambands fatlaðra í rúm 20 ár og hefur á þeim tíma átt stóran þátt í þeirri miklu velgengni sem fatlaðir íþróttamenn hafa notið eða líkt og formaður ÍF sagði við undirritun hins nýja styrktar- og samstarfssamnings: „verkefni ÍF eru æði mörg og kostnaðarsöm og Össur hefur fullan skilning á því hvað þurfi til að tefla fram íþróttafólki á heimsmælikvarða“.

Þá er gaman að geta þess mikla stuðnings og velvilja sem sjálfst starfsfólk Össurar sýnir Íþróttasambandi fatlaðra en undanfarin ár hefur fyrirtækið heitið á sitt folk og hvatt það til að hlaupa til góðs fyrir ÍF í Reykjavíkumaraþoni. Þannig hafa verulegar upphæðir safnast sem nýst hafa til hinna ýmsu verkefna sem tengjast frampróun íþróttafatlaðra.



Áframhaldandi samstarf ÍF og Lyfju hf.

Lyfja hf og Íþróttasamband fatlaðra hafa framlengt styrktar- og samstarfssamningi sínum sem fyrst var undirritaður í maímánuði á síðasta ári. Þannig verður Lyfja hf. áfram í hópi þekktra fyrirtækja sem stutt hafa dyggilega við íþróttir fatlaðra hér á landi.

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

Íþróttasamband fatlaðra færir samstarfsaðilum sínum og öðrum þeim sem styrkt hafa sambandið sínar bestu þakkir fyrir velvilja og veittan stuðning.

Texti: Ólafur Magnússon

Myndir: Jón Björn Ólafsson og Össur hf.



Íslenskir keppendur í listhlaupi á skautum á alþjóðaleikum Special Olympics í S Kóreu 2013

Alþjóðasamtök Special Olympics standa fyrir alþjóðasumar og vetrarleikum fjórða hvert ár þar sem keppendur eru fólk með þroskahömlun. Aðildarlönd SOI eru 170 og iðkendur í dag um 3,7 milljónir.

Keppnisgreinar á alþjóðavetrarleikum eru alpagreinar og norrænar skíðagreinar, keppni á snjóþremtum og snjóþrúgum, skautahlaup, listhlaup skautum og hokkí en auk þess verður ein sýningargrein.

Keppendur á leikum Special Olympics eru jafnt byrjendur sem lengra komnir og engin lágmörk þarf á þessa leika. Allir keppa við sína jafningja og eiga sömu möguleika á verðlaunasæti.

Íþróttasamband fatlaðra sendir þrjá keppendur á alþjóðavetrarleika Special Olympics sem haldnir verða í Suður-Kóreu dagana 29. janúar til 5. febrúar 2013. Það eru þau Katrín Guðrún Tryggvadóttir f. 1989, Þórdís Erlingsdóttir f. 1988 og Júlíus Pálsson f. 1991. Þau æfa öll hjá skautadeild Aspar. Auk þess að taka þátt í einstaklingskeppni verða Þórdís

og Katrín Guðrún fyrstar Íslendinga til að taka þátt í parakeppni á alþjóðaleikum í listhlaupi á skautum. Fararstjórar og þjálfarar verða Helga Olsen og Guðbjört Erlendsdóttir, skautþjálfarar, sem jafnframt nýta ferðina til að safna upplýsingum og leita samstarfs við þjóðir sem standa að uppbyggingu og þróun greinarinnar í sínu heimalandi.

Special Olympics á Íslandi sendi í fyrsta skipti keppendur í listhlaupi á skautum árið 2005 á alþjóðaleika Special Olympics sem þá voru haldnir í Japan. Þar kepptu tveir Íslendingar og á næstu leikum árið 2009 í Bandaríkjunum var einn íslenskur keppandi. Þessi íþróttagrein var í fyrstu talin of erfið og ekki henta fólki með þroskahömlun en nú stunda yfir 20 börn og unglingar listhlaup á skautum hjá skautadeild Aspar. Æfingar fara fram í skautahöllinni í Laugardal í samvinnu við Skautafélag Reykjavíkur.

Keppni í Kóreu fer fram á tveimur stöðum, alpagreinar í PyeongChang og skautagreinar í Gangneung.



Dagana 26. – 29. janúar 2013 taka 110 þjóðir þátt í vinabæjardagskrá. Íslenski hópurinn býr í Seoul fyrstu dagana. Tilgangur þessa verkefnis er að gefa þjóðunum tækifæri á að kynnst hefðum og siðum í landinu og ná að tengjast betur landi og þjóð.

Leikarnir hefjast með opunarhátíð 29. janúar en lokahátíð verður 5. febrúar. 2076 keppendur mæta til leiks, 1414 karlar og 662 konur en heildarfjöldi með fararstjórn og þjálfurum er 3300. Reiknað er með 1500 aðstandendum á leikana auk fjölmiðlafulltrúa og gesta.

Íslenskir aðstandendur munu verða viðstaddir leikana og þeir hafa tekið virkan þátt í undirbúningi.

Íslenskar lopapeysur verða inngöngufatnaður á opunarhátíð leikanna en peysurnar eru gjöf frá Handþrýnasambandi Íslands til íslenska hópsins. 66°N er einn af styrkaraðilum ÍF og keppendur fá hlýjan 66°N klæðnað enda gert ráð fyrir miklum kulda á keppnissvæðum. Keppnisfatnaður er að stórum hluta sérhannaður og keppendur þurfa að útvega hann sjálfir en mikill kostnaður fylgir keppnisfatnaði í skautáíþróttinni.

Markviss undirbúningur hefur staðið yfir undanfarna mánuði og mikill metnaður er hjá þjálfurum og keppendum. Special Olympics á Íslandi hefur einnig skráð Ísland til þátttöku í skólaverkefni sem tengist leikunum en þátttökuskólar eru Hólabrekkuskóli og Fjölbautaskólinn í Breiðholti.



Íslandsbanki

STOLTUR BAKHJARL



**Special
Olympics**
Ísland



www.ifsport.is

Sérviðburðir

Verkefnið er kostnaðarsamt og aðstandendur, þjálfarar og keppendur hafa í samvinnu við ÍF staðið að spennandi fjáröflunarviðburðum sem jafnframt hafa verið kynning á þátttöku Íslands í leikunum.

20. október var bingó í Hólabrekkuskóla þar sem mættu um 400 manns. Jón Gnarr, borgarstjóri Reykjavíkur, hóf stjórnun bingósins en Víkingar, rammir að afli, tóku síðan við og það vakti mikla athygli þegar þeir stormuðu inn í salinn og tóku völdin af borgarstjóranum.

2. nóvember voru haldnir tónleikar á Úrillu Górrillunni við Gullinbrú. Þar mætti úrvalsið íslensks tónlistarfólks og Gunnar Helgason stjórnaði dagskrá af röggsemi. Heiðursgestir voru íslensku keppendurnir sem skemmtu sér vel, ekki síst við töfrabrogð Bjarna töframanns sem mætti á svæðið.

15. desember verða skautadeild Aspar og Special Olympics á Íslandi með sérstaka skautasýningu í skautahöllinni í Laugardal þar sem keppendur sýna keppnisatriðin. Þar munu einnig börn og unglingar sem æft hafa með skautadeild Aspar, sýna listir sínar en iðkendur eru á öllum aldri.

Fjölmörg fyrirtæki og einstaklingar gáfu vinninga á bingóið og tónlistarfólk sem leitað var til vegna tónleikanna brást undantekningarlaust vel við beiðni um að koma fram þar. Viðburðarfyrirtækið FLIKKFLAKK hefur lagt ómælda vinnu í skipulag verkefna endurgjaldslaut. Allir þeir sem lagt hafa lið á einn eða annan hátt við undirbúning leikanna fá innilegar þakkir frá ÍF og Special Olympics á Íslandi

Tákn leikanna er litað skærum litum sem eiga að endurspegla trú á bjarta framtíð, einingu og samstarf.

Texti: Anna K Vilhjálmsdóttir
Myndir: Eva Björk Ægisdóttir o.fl.



Framtíðarreikningur vex með barninu

Framtíðarreikningur Íslandsbanka er verðmæt gjöf sem vex með barninu. Hann er bundinn þar til barnið verður 18 ára og ber hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga bankans hverju sinni.

Með því að stofna Framtíðarreikning í nafni barns safna ástvinir fyrir það í sjóð sem getur seinna meir orðið ómetanlegt veganesti út í lífið.

Þú finnur sérfræðinga í sparnaði í þínu útibúi.



Jólakaupauki!

Öllum nýjum Framtíðarreikningum og innlögnum yfir 2.000 kr. fylgir bolur eða geisladiskur.*

* Meðan bílgjafi er á.

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000


Íslandsbanki



Sjónarhorn foreldra

Fyrir 7 árum, þegar dóttir okkar, Katrín Guðrún, kom heim úr skólanum, FB starfsbraut, sagði hún okkur að hún ætli að byrja að æfa skauta og hún væri búin að hringja í þjálfara hjá Skautafélaginu Birninum og hún ætti að mæta á sunnudaginn. Það mætti segja að við hefðum misst andlitið því að reynsla okkar var sú að hún hafði aldrei passað inn í æfingamynstur íþróttakennara í grunnskóla. Aðalhvatin hjá henni var að tveir af samnemendum hennar höfðu stuttu áður farið á Special Olympics í Japan og keppt í listhlaupi á skautum, og sagði hún við okkur að hún vildi stefna að fara á næstu leika. Það var auðvelt fyrir okkur að samþykkja það og mætti hún galvösk á fyrstu æfingu á nýjum skautum. Hún byrjaði í hóp með minnstu krökkunum og var með þeim fyrstu árin, þar sem hún var eini fatlaði einstaklingurinn sem æfði hjá félaginu og voru það einu úrræðin fyrir fatlaða. Það má segja að þetta hafi verið mikill vendipunktur hjá Katrínu því að þarna kynntist hún Helgu Olsen, skautþjálfara, en það var einmitt hún sem Katrín hafði hringt í upphaflega. Helga hafði undirbúið þau tvö sem farið höfðu á Special Olympics 2005.

Það var einstakt fyrir okkur foreldrana að fylgjast með Katrínu blómstra á æfingum og í einkalífinu. Það sýndi vel hvað íþróttir geta hjálpað fötluðum ef þeir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hjá Katrínu höfðu skautarnir góð áhrif á jafnvægisshygn og úthald og hún bar höfuðið hátt var stolt af sjálfri sér. Eftir að Katrín var búin að æfa skauta í tæp þrjú ár kom upp sú hugmynd frá Önnu Karólínu hjá Íþróttasambandi fatlaðra í samráði við

Helgu Olsen, þjálfara að senda hana á næstu SO leika sem halda átti Bandaríkjunum í febrúar 2009 og í framhaldi að við foreldrarnir færum líka sem var mjög erfið ákvörðun að staðfesta að fara aðeins mánuði eftir hrun, eins og ástandið var í þjóðfélaginu. En ákvörðun var samt tekin og stóð hópurinn saman af Katrínu sem var eini keppandinn, Helgu þjálfara og Lilju Sólrúnu fararstjóra. Svo ætluðum við foreldrarnir að koma í humátt á eftir. Undirbúningur var strangur hjá Katrínu og Helgu og setja þurfti saman dans og tónlist sem hentaði, enda er Helga snillingur þegar að þessum hlutum kemur.

Eftir langt ferðalag lentum við í Boise Idaho og varð það mikil upplifun fyrir hópinn því stór hópur af heimaþólki tók á móti íslenska hópnum. Var tekið á móti þeim með kostum og kynjum og hermenn úr heimavarnaliðinu sáu um farangur þeirra. Angie, aðstoðarmanneskja, fylgdi hópnum allan ímann, hún var einstök, leysti öll mál sem upp komu. Katrín og Angie hafa verið í netsambandi síðan.

Við foreldrarnir þurftum ekki heldur að kvarta því við fengum líka góðar móttökur.

Þar voru mætt Gold-hjónin til að taka á móti okkur en við höfðum verið í netsambandi við þau, við höfðum fengið tölvupóst frá þeim stuttu eftir að við skráðum okkur í fjölskylduprógrammið í tengslum við SO leikana.

Þessi tími var mikið ævintýri því athyglin sem Katrín fékk var það mikil. Hún var eina einsmannsliðið í keppninni og aðal

sjónvarpsstöðin í Idaho fylgdi henni eftir í heilan dag og spjallaði við hana, Helgu þjálfara og við okkur foreldrana. Niðurstaðan af því var u.þ.b. 5 mínútna frétt sem sýnd var í fréttatímum reglulega næstu tvo til þrjá daga. Svo fylgdi sjónvarpsstöð keppinnar Katrínu eftir annan dag og útkoman varð frétt sem sýnd var á heimasíðu leikanna.

Ég held að Katrín eigi ekki eftir að upplifa aðra eins athygli því allskonar fólk, ungir sem eldri bað um eiginhandararitun frá henni og háskólablað tók við hana viðtal.

Upplifunin að verða vitni að svona stórum atburði er nokkuð sem enginn getur gleymt, hvorki við foreldrarnir, Katrín Guðrún, Helga þjálfari né Lilja fararstjóri. Að sjá svona stóran hóp af fötluðum einstaklingum saman kominn og sjá að allir fengu að keppa á sínum forsendum. Gleði og orka skein af keppendum.

Íslenski hópurinn vakti mikla athygli víða og á mörgum veitingahúsum var klappað fyrir þeim.

En þetta var bara byrjun hjá Katrínu Guðrúnu því að í desember 2011 fóru Katrín, Helga og Þórdís, sem byrjaði ári áður að æfa skauta, til St. Pétursborgar í Rússlandi á Evrópuleika SO þar sem þær lentu í ýmsum ævintýrum.

En árangurinn gat ekki verið betri því Katrín fékk gull og Þórdís silfur.

Vorið 2012 fóru Katrín, Helga og Þórdís svo á Vienna Open SO í Vínarborg í Austurríki. Þar náði Katrín í gullverðlaun Level 1 og til viðbótar hlaut hún bikarinn „Over All Winner“ fyrir besta árangur í Level 1 þvert á alla aldursflokka og Þórdís náði sama árangri í Level 2.

Nú eru aðstæður mikið breyttar því að Katrín, Þórdís og Helga þjálfari hættu 2011 í Birninum og eru komnar í Öspina í nýstofnaða listskautadeild sem Olli, formaður Asparinnar, og Helga þjálfari eiga heiður af með stuðningi ÍF og allur aðbúnaður hefur breyst til batnaðar. Um 20 einstaklingar eru núna að æfa skauta hjá Öspinni.

Þegar þessar línur eru skrifaðar erum við að undirbúa ferð á næstu leika sem haldnir verða í S-Kóreu í janúar 2013 og það skemmtilega er að nú er keppendahópurinn orðinn að þremur keppendum.

Tvær stúlkur og einn piltur skipa hópinn, en sú nýjung verður að Katrín Guðrún og Þórdís ætla að keppa í tveimur greinum, einstaklings- og parakeppni. En ekki hefur verið keppt í parakeppni áður á skautum á Íslandi.

Ég vona að við getum látið Skautadeild Asparinnar vaxa og fengið fleiri þátttakendur til að æfa skauta en erum nýbúin að stofna foreldraráð til að gera það sem er í okkar valdi, foreldrana, til þess að skautadeild Asparinnar eflist.



Ég mæli eindregið með því að allir þeir sem eiga kost á að fara svona ferðir fari því að þetta geymist aldrei.

Tryggvi Þór Agnarsson
Erla Sólrún Valtýsdóttir



www.stod.is



Stoð styrkir Íþróttasamband fatlaðra
Trönuhrauni 8 : Hafnarfjörður : Sími 5652885

Thelma vann Erlingsbikarinn 2012

Erlingsmótið í sundi fór fram laugardaginn 13. október 2012. Mótið er haldið í minningu um Erling P. Jóhannsson sundþjálfara hjá ÍFR. Alls tóku 70 keppendur þátt í mótinu frá sjö félögum. Níu Íslandsmeit féllu á mótinu en á því er einnig keppt um Erlingsbikarinn.

Keppnin um Erlingsbikarinn fer þannig fram að sá sundmaður sem á besta tímann er ræstur síðastur. Þannig eiga allir jafna möguleika á sigri hvort sem viðkomandi er fatlaður eða ófatlaður. Keppt er í 100m bringusundi.

Sex sundmönnum er boðið að keppa um Erlingsbikarinn. Þeir sem kepptu að þessu sinni voru Jakob Jóhann Sveinsson, Ægi; Hafþór Jón Sigurðsson, SH; Rannveig Rögn Leifsdóttir, KR; Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR; Marínó Ingi Adolfsson, ÍFR; Íva Marín Adrichem, ÍFR; Bára Bergmann, Ösp og Jón Margeir Sverrisson, Fjölni.

Eftir mjög harða keppni stóð Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR uppi sem sigurvegari.

Bætti hún tímann sinn um rúmar 13 sekúndur.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra





GlerPro ehf.
Framrúðu og billjósaviðgerðir

Allar viðgerðir á framrúðum eru bileiganda að kostnaðarlausu.
Vinnum fyrir öll tryggingafélög.

GlerPro ehf. Kaplahrauni 8 220 Hafnarfjörður
848 7007 | 453 7075 | 776 8600
www.glerpro.is - glerpro@gmail.com



2012

Jólahlaðbord í Perlunni



Frábærir tónlistamenn skemmta á Jólahlaðborðinu. Grétar Örvarsson og Sigga Beinteins á fimmtudögum og sunnudögum. Þórir Baldursson og Sveinn Óli Jónsson spila á föstudögum og laugardögum.

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

Forrettir

Villibráðasúpa
Kavíar
Reyktur lax
Graflax
Reyktur áll á egg
Parmaskinka
Hreyndýra paté
Andalifra-terriner
Sveitapaté
Lifrarkæfa
Sjávarréttasalat
Rækjur
Síldar salat
Heitreyktur silungur
Salat
Nautatunga
Hvala eða Gæsa carpaccio

Adalrettir

Grillað dádýr
Purusteik á danska vísu
Roastbeef
Hamborgarhryggur
Kjúklingur tandoori
Kalkúnabringur
Hangikjöt
Kalkúnalæri
Andarleggir
Flambrað góðgæti 2 tegundir

8.790 kr.
tilboð mánud.-miðvikud
7.790 kr.

Eftirrettir

Ris à l'amande
Súkkulaðiterta
Perlu súkkulaði bomba
Heit eplakaka
Dimekaka
Karmellukaka
Eggjabúðingur
Dessert í glösum
Úrval af ís
Smákökur
Gulrótarkaka
Súkkulaðibollar
Rúlluterta

Opið í hádeginu: 7.-8.-14.- & 15. des
5.290 kr.

Opið í hádeginu

Föstudagana 7. og 14. desember
Laugardagana 8. og 15. desember

Aðeins 5.290 kr.

Sköttu og Jólahlaðbord

23. desember

5.290 kr.

Nýárskvöld í Perlunni

1. janúar - opnum kl. 19

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



Keppendur, þjálfarar og fararstjórar á Norðurlandamóti fatlaðra í sundi, október 2011.

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf

eftir Kristínu Guðmundsdóttur

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf! Þetta voru einkunnarorð þróunarverkefnis Lýðheilsustöðvar fyrir nokkrum árum. Þessi einkunnarorð koma í huga mér er ég hugsa til Emils Steinars og Thelmu Bjargar en þau hófu skólagöngu sína í Borgaskóla haustið 2002. Emil Steinar og Thelma Björg eru tvíburar og fæddust fyrir tímann. Thelma Björg er spastísk (CP) en Emil Steinar er þroskahamlaður.

Fyrir mig sem íþrótta- og sundkennara í Borgaskóla var það mjög spennandi verkefni að takast á við að Thelma Björg yrði þátttakandi í íþróttum með bekkjarfélögum sínum. Það gekk mjög vel alveg upp í 6. bekk. Þau fylgdu einnig bekkjarfélögum sínum í skólasund fyrstu árin. Þar sem ég hef starfað við sundþjálfun fatlaðra síðan 1989 ræddi ég við foreldra þeirra og þann 4. janúar 2004 kepptu Emil Steinar og Thelma Björg á sínu fyrsta sundmóti „Nýármót fatlaðra barna“ sem fór fram í Sundhöll Reykjavíkur, en þar kepptu þau í nafni „Borgaskóla“ sem var þeirra grunnskóli. Í framhaldi af sundmótinu hófu Emil Steinar og Thelma Björg að æfa sund hjá ÍFR (Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík) og í dag æfa þau sex sinnum í viku, tvo til þrjá tíma í senn.

Thelma Björg setti sitt fyrsta Íslandsmet þann 29. janúar 2010 og síðan hefur hún sett fjölda Íslandsmeta. Þau eru í dag orðin 87 og á hún skráð 21 gilt Íslandsmet í einstaklingsgreinum. Það var því stoltur íþróttakennari sem fór með Thelmu Björg í sína fyrstu landsliðsferð á Opna þýska meistaramótið í júní 2010 og síðar á Norðurlandamót fatlaðra í sundi í Finnlandi í október 2011. Thelma Björg hefur sett stefnuna á Ólympíumót fatlaðra í Ríó 2016 og á hún góða möguleika á að ná því þar sem hún er mikil keppnismanneskja, jákvæð, ákveðin og mjög glaðvær einstaklingur.

Allt hefur áhrif, einkum við „íþrótta-kennarar“ sem sýnir mikilvægi þess að við séum opin og ýtum undir að nemendur okkar leggi stund á íþróttir.

Þetta hefur haft mikil áhrif á allt þeirra líf, þau hafa í gengnum sundið ferðast innanlands og erlendis og keppt á mótum.

Thelma Björg var útnefnd Íþróttamaður ÍFR fyrir árið 2011.

Emil Steinar tók þátt í Norræna barna- og unglingamótinu sem fór fram í Finnlandi 2011.

Emil Steinar og Thelma Björg útskrifuðust úr 10. bekk Vættaskóla-Borga (áður Borgaskóli) vorið 2012 og stunda nú nám við Fjölbrotaskólann í Breiðholti, starfsbraut.



Thelma Björg er mjög góð fyrirmynd, alltaf glöð og brosandi



Emil Steinar tók þátt í Norræna barna- og unglingamótinu.

ÞÚ VELUR FJÁRHÆÐINA

Þiggjandinn velur gjöfina

Finnur þú ekki réttu gjöfina? **Gjafakort Arion banka** er hægt að nota við kaup á vöru og þjónustu hvar sem er. Einfaldara getur það ekki verið.

Gjafakortið fæst í öllum útibúum Arion banka.





Arnar fyrstur Íslendinga í „racer“

Hjólastólaþakstur ein vinsælasta íþróttagrein fatlaðra

„Þetta ævintýri byrjaði allt saman í raun eftir Reykjavíkumaraþonið á Menningarnótt í Reykjavík í ágúst sl. Ég var búinn að stefna að því að taka þátt og fara heilt maraþon í þó nokkurn tíma og hafði æft á stólnum mínum mjög reglulega með því að fara minn hring sem er um 15 km langur,“ sagði Arnar Helgi Lárusson í samtali við Hvata en eftir að hann hafði tekið ákvörðun um að reyna fyrir sér í hjólastólaþakstri gerðust hlutirnir hratt.

„Eftir maraþonið vakti þetta mjög mikla athygli og fólk hrósaði mér fyrir dugnaðinn hvert sem ég fór! Ég fór á netið og gat hvergi fundið að nokkur hafi farið heilt maraþon á Íslandi í svona venjulegum hjólastól og fólk sem þekkir það að sitja í hjólastól veit að það er varla hægt að bera það saman að fara á þessum hefðbundna „innihjólastól“ og að fara þessa vegalengd í alvöru keppnisstól. Einhverjum vikum seinna hafði Haraldur Hreggviðsson hjá Lionsklúbbi Njarðvíkur samband við mig og spurði mig hvort mig langaði ekki í alvöru stól og að stefna eitthvað lengra eftir maraþonið. Hann vildi endilega fara af stað með það að safna fyrir svona stól fyrir mig. Ég var auðvitað oft búinn að leiða hugann að því og hafði margfalt skoðað myndir og video á netinu af mönnum sem eru að keppa í þessu sporti,“ sagði Arnar en samvinna og ákefð Arnars leiddi hann fljótt út fyrir landsteinana.

„Íþróttasamband fatlaðra hafði líka samband við mig og vildi endilega að ég færi eitthvað lengra með þetta og Jón Björn

Ólafsson hjá ÍF kom á fundum með góðu fólki og þá var sett upp ákveðið æfingarprógramm sem nú er verið að vinna eftir. Eftir samtál mitt við Harald og Jón Björn fór svo boltinn að rúlla og nokkrum dögum seinna var ég búinn að hafa samband við menn í Englandi sem smíða stólana fyrir þá sem eru á toppnum í þessari íþrótt og var búinn að panta tíma hjá þeim til að smíða fyrir mig stól. Ég fór þá til Englands og viku seinna var ég kominn heim með glæsilegan keppnisstól!“

Þar sem Arnar mun ryðja brautina í þessari íþróttagrein hérlandis verður afar forvitnilegt að fylgjast með gangi mála. Wheelchair-racing fellur undir keppni í frjálsum íþróttum hjá fótluðum og því lá beinast við að Arnar Helgi hefði samstarf við landsliðspjálfa Íslands í frjálsum, þau Kára Jónsson og Ástu Katrínu Helgadóttur.

„Ég hitti svo Kára og Ástu frá Íþróttasambandinu á minni fyrstu æfingu í Reykjavík og gekk hún nokkuð vel, erfið en skemmtilegt! Ég hlakka mikið til að takast á við þetta nýja verkefni, byrja að æfa á fullu og stefnan er að sjálfsögðu tekin á Ríó 2016! Það er alveg ótrúlegt hvað þetta gekk allt saman vel og ég þakka Lionsklúbbi Njarðvíkur fyrir að koma þessu öllu saman af stað og þá kannski sérstaklega Haraldi Hreggviðssyni. Íþróttasambandi fatlaðra þakka ég einnig fyrir stuðninginn og öllum öðrum sem að þessu verkefni komu.“



ÖFLUGUR BAKHJARL ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA

SÆKTU UM DÆLULKIL Á WWW.ATLANTSOLIA.IS



Atlantsolía var stofnuð til að veita stóru oliufélögunum samkeppni. Við rufum einokun oliurisanna þriggja árið 2003 og höfum haldið keppinautunum við efnið síðan.

Atlantsolía | Lónsbraut 2 | 220 Hafnarfjörður | Sími 591-3100

Dæluylkill gefur afslátt hjá þessum frábæru fyrirtækjum:

GÜMMIVINNSLAN
AKUREYRI

MÁLNINGARVÖRUR

kemi

BETAGrip



miðstöð bílaunnenda



Adalskoðun



598 33 33



Myndir og texti: Jón Björn Ólafsson

Greifarnir á Akureyri

Skortur á nýliðun veldur Hauki og Jósep áhyggjum

Íþróttafélögin Akur og Eik starfa á Akureyri undir styrkri stjórn þeirra Jóseps Sigurjónssonar og Hauks Þorsteinssonar. Félagarnir hafa marga fjöruna sopið í íþróttastarfi fatlaðra og þó að samgangurinn og samvinnan sé ekki æði mikil millum þessara tveggja Norðurlandsfélaga vita menn vel hvor af öðrum og formennirnir jafnan samstíga um hin ýmsu málefni. Þessir reynsluboltar hafa síðustu ár glímt við vandamál sem veldur þeim nokkru hugarangri en það er skortur á nýliðun í starfi þeirra.

Báðir eru þeir Haukur og Jósep vel meðvitaðir um að íþróttafélögin þeirra samanstanda af fjölbreyttum hópi einstaklinga þar sem aldursbil iðkenda er gríðarlega breitt. Þeir eru þó staðfastir í trú sinni á að iðkendum og

þá sérstaklega ungum iðkendum með fötlun sé betur borgið innan aðildarfélaga fatlaðra heldur en í öðrum félögum.

Hvorugur virðist geta slitið sig frá starfinu og báðir urðu þeir fyrir löngu, með óeigingjörnu framlagi sínu til Akurs og Eikar, kjölfestan í starfi félaganna. Allt tekur enda og þeir Haukur og Jósep hafa báðir gælt við þá hugmynd að hleypa að nýju blóði, tala báðir um að vera komnir á besta aldur, en sannast sagna yrði brotthvarf þeirra þungt högg fyrir íþróttir fatlaðra á öllu landinu. Sterkar skoðanir, rík réttlætiskennd og vaskleg framgangi þeirra í einu og öllu er ekki nokkuð sem fæst hrist upp úr kassa af morgunkorni.



Haukur Þorsteinsson, formaður Íþróttafélagsins Eikar

Frá árinu 1997 hefur Haukur Þorsteinsson gegnt formennsku hjá Íþróttafélaginu Eik. Félagið var stofnað 16. maí 1978 og var Margrét Rögnvaldsdóttir fyrsti formaður félagsins. Í raun hafa einungis tveir formenn setið til lengri tíma, Haukur og Margrét. Eiginkona Hauks, Aðalheiður Gísladóttir, hefur þó verið viðriðin félagið allt frá stofnun, er í stjórn og var á meðal fyrstu þjálfara þess.

„Ég fæddist og ólst upp í sveitinni, þ.e. í fyrrum Glæsibæjarhreppi norðan við Akureyrarbæ og fór snemma á sjóinni. Þaðan lá leiðin í Slippstöðina þar sem ég starfaði við skipasmíðar og viðgerðir í 25 ár og endaði síðast hjá Vinnueftirlitinu,“ sagði Haukur við Hvata en hann og Aðalheiður eiga saman þrjú börn. Yngst þeirra er sonurinn Vignir sem í dag er 35 ára gamall en Vignir er með Downs-heilkenni. „Ætli þetta komi ekki í framhaldi af fæðingu Vignis. Ég var töluvert í félagsmálum og verkalyðsmálum og eftir að Vignir fæðist fer ég fljótt í foreldrafélag barna með sérþarfir sem þá var tiltölulega nýstofnað og endaði þar sem formaður. Næst lá leið í Landssamtökin Þroskahjálp og sat ég þar í stjórn í átta ár en að því loknu hefst ferill minn hjá Eik. Byrjaði í varastjórn og varð síðan formaður árið 1997. Ég lofaði því að vera formaður í eitt ár en nú eru þau orðin fimmtán,“ sagði Haukur gamansamur en það er ávallt stutt í hláturinn og gleðina hjá Hauki.

Stofnfélagar í Eik voru 86 talsins en í dag eru félagsmenn fatlaðir og ófatlaðir um 130. Þar af stunda um 40–50 einhverjar íþróttir en Eik er, samkvæmt heimildum Hauks, fyrsta íþróttafélagið fyrir þroskahamlaða á Íslandi. „Akur var til að byrja með eingöngu fyrir hreyfihamlaða og það er meðal annars ein af ástæðunum fyrir stofnun Eikarinnar,“ sagði Haukur en viðurkennir að þó Eik og Akur gætu vel verið eitt félag sem þjónustaði fatlaða á Akureyri: „Hvort það væri til hins betra bara veit ég ekki.“

Æfingaaðstaðan hefur batnað til muna

Lengi framan af var æfingaaðstaða Eikarinnar slök að sögn Hauks. Í dag hefur þó orðið mikil breyting til batnaðar. „Aðstaðan í dag er allt önnur. Við vorum áður í allt of litlu húsnæði en í kringum 2008 fórum við út í Glerárskóla og erum þar með aðstöðu í íþróttahúsinu. Þar erum við með boccia, sund og frjálsar í Boganum og á Þórsvellinum á sumrin. Þetta er að mínu viti helsta breytingin síðustu fimmtán árin. Nú nær allur hópurinn að koma saman á æfingum og það var mikil breyting fyrir bæði iðkendur og þjálfara,“ sagði Haukur en gerist þó öllu alvarlegri þegar talið berst að iðkendum.

Fólkið finnur okkur

„Það hefur ekki orðið nein fjölgun að ráði í félaginu. Nýliðunin gengur bæði hægt og illa, einhverjir myndu segja blessunarlega en einstaklingar með fötlun verða alltaf til. Margir hverjir eru að koma of gamlir inn í starfið en upplýsingar um fólk með fötlun eru torsóttar sökum persónuverndar. Vel getur verið að maður hafi ekki reynt allar færar leiðir til að finna fólkið en það er nú frekar þannig að fólkið finni okkur,“ sagði Haukur og ljóst að formaðurinn hefur verulegar áhyggjur af stöðnun hjá Eik.

„Iðkendurnir eldast og þá skapast áhyggjur tengdar því að ná ekki til yngri iðkenda. Það er þörf fyrir félag eins og Eik. Ég velkist ekkert í vafa um það að fatlaðir einstaklingar sem stunda íþróttir verði hæfari á flest allan máta. Þó reynsla manns í formannsstól skili mögulega einhverju þá er hún kannski um leið eitthvað að hindra frjósæminu og við gætum eflaust verið duglegri við að brydda upp á nýjungum í starfi okkar.“

Ekki launin sem freista

Haukur getur ekki og vill ekki missa af neinu í starfi Eikar og telur það helstu ástæðuna fyrir langri veru sinni í sæti formanns. „Ég hefði ekki viljað missa af nokkrum sköpuðum hlut. Þetta starf gefur mér mikið og iðkendurnir gefa manni jafnvel enn meira

til baka. Vinnan er mikil en ég bara virðist ekki geta slitið mig frá þessu góða fólki. Hið sama gildir um þjálfarana mína. Þeir hætta hreinlega ekki fyrr en þeir flytja úr bænum,” sagði Haukur kátur en eru það þá launin sem halda honum við efnið?

„Ég hef aldrei nokkurn tímann tekið greiðslu fyrir neitt af því sem ég hef unnið fyrir mitt félag. Þetta hefur verið sjálfboðavinna frá upphafi svo það eru ekki launin sem freista, heldur ánægjan af því að vinna vel fyrir mitt fólk. Þess vegna á ég örugglega svona erfitt með að standa upp úr stólnum og stíga til hliðar.“

Framtíðin

Nýliðun er vandamál hjá Eik, iðkendahópur félagsins verður eldri með hverju árinu og sífellt færri yngri iðkendur finna sér stað innan Eikar. Þessi staðreynd veldur Hauki áhyggjum. „Mig langar til að sjá ný andlit. Þau eru hér úti og það hefur verið höfuðverkur okkar að finna þetta nýja fólk. Mér finnst það svo sorglegt að hinn fatlaði sem við finnum ekki, og hann ekki okkur, skuli missa af því tækifæri að stunda einhverjar íþróttir og um leið auka færni sína á flestum sviðum hins daglega lífs. Það segir sig sjálft að ef ekki verður nýliðun þá deyr félagið út. Ég á þá ósk heitasta að félagið haldi áfram að dafna eftir minn dag og ég skora á foreldra fatlaðra barna að kynna sér möguleikana sem þau eiga kost á hjá okkar ágæta félagi. Við erum með boccia, frjalsar, sund og knattspyrnu þegar tækifæri skapast. Einnig er hópur ófatlaðra kvenna sem æfir og keppir í blaki og nú nýverið vorum við að prófa að bjóða upp á golfæfingar og þá höfum við líka verið að horfa á keiluna sem er nokkuð vinsæl,” sagði Haukur sem er 69 ára gamall og veit að hann verður ekki að eilífu formaður Eikar.

„Það fer að stytast í að maður hafi vit á því að hleypa að nýjum aðilum,” sagði Haukur, léttur á manninn sem endranær. „Starfið okkar er í góðum og föstum skorðum. Tilgangur félagsins var ljós frá upphafi, að veita fötluðum möguleika á því að taka þátt í íþróttum. Eflaust er það draumur allra foreldra barna með fötlun að þeirra barn fari t.d. í KA eða Þór en ég sé það því miður ekki fyrir mér. Að þessu sögðu hefur maður rekist á stóra skýringu á þessari nýrri nýliðun, ég kalla það foreldravandamál! Margir foreldrar eru í afneitun lengi vel og í sumum tilvikum jafnvel alla tíð. Þau sum hver vilja jafnvel ekki kannst við að barnið þeirra sé fatlað. Einhver þessara barna geta verið og eru sem betur fer í aðildarfélögum ófatlaðra en í langflestum tilfellum er betra að þau leiti til okkar.“



Jósep Sigurjónsson, formaður Íþróttafélagsins Akurs

„Ég er Þorpari og yngri en Haukur, enda er hann hundgamall kallinn,” sagði Jósep við Hvata en Jósep er 63 ára, sex árum yngri en Haukur og brosir jafnan glaðlega í gegnum skeggið sitt mikla og gerði það vitaskuld eftir að hafa sent kollega sínum þessa litlu sneið. Jósep hefur slegið taktinn með Akri frá stofnun félagsins. Þó húsbygging og átta börn með eiginkonu sinni, Pálu Ragnarsdóttur, hafi haldið honum uppteknum lengi vel runnu vötnin þó að lokum til Akurs hvar hann hefur alið manninn allar götur síðan.

„Ég er einn af stofnmeðlimum Akurs en árið 1968 slasaðist ég á hendi og fór þá að vinna á Bjargi en þá var að hefjast þar vinna fyrir fatlaða. Á Bjargi innvinklaðist ég í Sjálfsbjörgu en Íþróttafélag fatlaðra á Akureyri er stofnað af Sjálfsbjargarfélögum 7. desember 1974 og stofnfélagar 39. Ég var nú óvirkur framan af en kominn í stjórn árið 1985 og gerist formaður árið 1990. Ég hreinlega veit ekki hvað hefur haldið manni í þessu allan þennan tíma og stundum er maður þreyttari en aðra daga en aldrei verður neitt úr því að maður hætti. Ég hef nú lengi vel lofað konunni og félögunum að hætta en kannski verð ég dauður úr elli áður en það tekst,” sagði Jósep sem er ekki síður en Haukur iðinn við að slá á léttu strengi.

Vildum rífa fólk upp

Akur hafði það að markmiði er félagið var stofnað að koma fötlðu fólki í íþróttir og meira út á markaðinn. Íþróttafélagið átti að vera útvíkkun á Sjálfsbjargarhugtakinu. „Það var mikið um það að fólk lokaði sig af heima enda var úrval afþreyingar þá af skorum skammti samanborið við daginn í dag. Við vildum rífa fólk upp og koma því út. Það tókst strax alveg ótrúlega vel og árið 1980 eigum við okkar fyrstu keppendur erlendis



sem sumir hverjir tóku m.a. þátt í Ólympíumóti. Síðar áttum við einnig keppendur á heimsmeistaramótum og Evrópumótum. Það dró með sér fleiri iðkendur eins og gerist þegar vel gengur. Nú er keppnin við ótal möguleika í afþreyingu og þá staðreynd að margir sitja bara heima í tölvunni, illu heilli,” sagði Jósep. En finnst honum þá starfsemi Akurs jafnvel mikilvægari í dag en nokkurn tímann áður?

„Á sínum tíma var verulega mikil þörf fyrir félagið, í dag er þörfin öðruvísi. Í dag stendur það til boða að vera meðlimur í almennum félögum og það var vissulega markmið á sínum tíma. Þegar einstaklingar ná lengra í sinni íþrótt er þörf á meiri áskorun en ég ráðlegg forráðamönnum fatlaðra barna að kanna möguleikana fyrst í aðildarfélögum fatlaðra.“

Skráðir fulltrúar hjá Akri eru um 300 talsins og þeir hafa séð tímana tvenna hvað varðar aðstöðumál hjá félaginu. Í dag segist Jósep ekki geta kvartað þó pólitíkin angri hann endrum og sinnum. Breytingar í aðstöðumálum félagsins hafi verið verulega miklar í gegnum tíðina en í dag sé Akur með aðstöðu frá bænum sér að kostnaðarlausu, rétt eins og Eik og önnur íþróttafélög. Jósep segist ekki með neinni sanngirni getað kvartað þar um en barmar sér þegar talið berst að nýliðun.

Mikið af fólkinu flytur brott

„Nýliðun í Akri er ekki nægilega mikil, hverju sem um er að kenna. Auðvitað erum við orðnir gamlir og leiðinlegir, það er kannski ein ástæðan,” segir Jósep spóskur en bendir þó á: „Annar liður í þessu er einstaklingurinn. Þó við séum öllum opin er stærsti hluti iðkenda okkar ófatlaður. Hér eru ófatlaðir í borðtennis, dansi og um tíma var hér blakdeild. Fatlaða fólkið okkar er vissulega til staðar en mjög mikið af því flytur. Foreldrarirnir flytja gjarna með börnin sín til Reykjavíkur, sérstaklega þau sem fæðast fötluð. Þjónustan hér við marga hverja er af skorum skammti og því

er flust á brott með þau þar sem þjónustu er að fá. Foreldrar eða forráðamenn fatlaðra einstaklinga eru á ákveðnu tímabili í hverjum einasta mánuði að fara í einhverja ferð til Reykjavíkur. Það liða jafnvel aðeins tvær vikur á milli ferða og skipulagsleysi lækna og annarra sérfræðinga verður m.a. til þess að fólk flyst aðstoðarmanneskja búferlum. Þetta er stór liður í því að safna einstaklingum saman á einn stað með því að gera aðgengi að þjónustunni erfiðari fyrir alla. Þetta er skipulagsleysi fagaðila þar sem ekkert tillit er tekið til sjúklinganna.“

Verðum að umgangast hvert annað með sæmilegu hugarfari

Engan bilbug er að finna á Jósep þó nýliðun gangi hægt. „Við vitum að það eru einstaklingar þarna úti sem manni finnst eiga heima í félaginu og við þykjumst vera búin að reyna hinar ýmsu leiðir en þær hafa greinilega ekki verið þær réttu. Nýliðunin er ekki nægileg en menn eru þó ekkert að gefast upp. Í gegnum árin hefur vissulega breyst stjórnskipan í félaginu okkar en maður fær ekki séð að það hafi stuðlað að neinni nýliðun en við stöndum okkar vakt og því er samviskubitið yfir lítilli nýliðun ekkert rosalega mikið,” sagði Jósep sem biður ekki um dýpstu leyndarmál fólks. „Hvort sem um ræðir persónuvernd eða þá sem starfa með fötluðum börnum þá höfum við margfalt flutt erindi okkar og það hefur náðst árangur en jafnan stranda málefni nýliðunar á því að fagaðilar sýni spilin ekki of mikið skjólstæðingum sínum til heilla.“

Komu ekki sökum veðurs

Jósep kallar ekki allt ömmu sína og sér ekki eftir nokkrum sköpuðum hlut allan þennan tíma innan íþróttahreyfingar fatlaðra: „Það er engin eftirsjá og þess vegna er maður örugglega ekki farinn enn. Ég myndi vilja skilja við Akur í þeirri vissu um að þeir sem tækju við keflinu myndu halda áfram okkar góða starfi,” sagði Jósep og þeirra góða starfi til stuðnings vísaði hann í litla sögu: „Við fórum eitt sinn á Íslandsmót til Reykjavíkur í vitlausu veðri. Þegar til Reykjavíkur var komið fréttum við það að félögin í Borgarnesi og á Akranesi hefðu ákveðið að koma ekki sökum veðurs,” sagði Jósep að endingu. Hann skellti bara keðjum undir langferðabílinn og komst þó hægt hafi verið farið.

Nú stendur yfir vinna hjá Akri og Eik að koma undir keðjum nýliðunar og vonandi munu þær koma þeim örugglega á leiðarenda.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



HS ORKA HF



MÍMIR
símenntun

nettó

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Snæfellsbær

Hótel Búðir

Hellissandur

Esjar ehf

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga

Hjallasandur ehf

Hraðfrystihús Hellissands hf

KG Fiskverkun ehf

Kristinn J Friðbjósson ehf

Sjávariðjan Rifi hf

Búðardalur

Kolur ehf, vinnuvélar og verktakar

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Bílaverið ehf

Ferðaþjónustan í Heydal

FishTec sf

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Gámaþjónusta Vestfjarða ehf

Hafnarsjóður Ísafjarðarbæjar

Útgerðarfélagið Kjölur ehf

Vélsmiðja Ísafjarðar ehf

Vélsmiðjan Þristur ehf, sími 456 4750

Hnífsdalur

Verkstjórafélag Vestfjarða

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf

Glaður ehf

Málningarlagerinn sf

Ráðhús ehf

Sérleyfisferðir Bolungarvík - Ísafjörður

Vélvirkinn sf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Víkurbúðin ehf

Flateyri

Sytra ehf

Suðureyri

Berti G ÍS-161

Klofningur ehf

Patreksfjörður

Eyfaraf ehf

Flakkarinn ehf

Nanna ehf

Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

Smáalind ehf

Vestmar ehf

Tálknafjörður

Garraútgerðin sf

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf

Þórberg hf

Þingeyri

Bibbi Jóns ehf

Brautin sf

F&S Hópfæðabílar ehf

Hólmavík

Kaupfélag Steingrímsfjarðar

Strandagaldur ses

Drangsnes

Útgerðarfélagið Gummi ehf

Árneshreppur

Árneshreppur

Hvammstangi

Félagsheimilið Ásbyrgi

Húnaþing vestra

Blönduós

Glaðheimar sumarhús opið allt árið

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga

Sveitabakarí sf

Ungmennasamband Austur-

Húnavetninga, USAH

Skagatrönd

Skagabyggð

Sveitarfélagið Skagaströnd

Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf

Sauðárkrúkur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf

Kaupfélag Skagfirðinga

K-Tak ehf

Leiðbeiningamiðstöðin

Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf

Sjúkrahjálfun Sigurveigar ehf

Skagafjarðarveitur ehf

Skinnastöðin hf

Útgerðarfélagið Sæfari ehf

Verslun Haraldar Júlíussonar

Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Videosport ehf

Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf

Vörumiðlun ehf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Hofsós

Vesturfarasetrið

Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf

Fiskbúð Siglufjarðar

Siglfirðingur hf, togaraútgerð

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

Átak Heilsurækt ehf

Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði

Bílasalan Ós ehf

Blikkrás ehf

Bókaútgáfan Tindur

Bókhaldsþjónusta Birgis Marinóssonar ehf

Búnaðarsamband Eyjafjarðar

Efling sjúkrahjálfun ehf

Eining-löjla

Endurhæfingarstöðin Sjálfsbjörg Akureyri

Fasteignasalan Hvammur ehf

Ferðaskrifstofa Akureyrar ehf

Ferro Zink hf

Félagsbúið Hallgilsstöðum

Fremri Almannatengsl

Friðrik Páll Jónsson, háls-, nef- og

eyrnalækni

Geisli Gleraugnaverslun

Gúmmívinnslan ehf

Hlíðarskóli

Húsprýði sf

Ísgát ehf

Jökla ehf

Keahótel ehf

Kjarnafæði hf

Kraftbílur ehf

Kælismiðjan Frost ehf

Medulla ehf

Miðstöð ehf

Rafröst ehf

Ræktin Akureyri

Samherji hf

Samvirkni ehf

Sjómannablaðið Víkingur

Slippurinn Akureyri ehf

Straumrás hf

Ungmennasamband Eyjafjarðar-UMSE

Útrás hf

Vélfag ehf

Ösp sf, trésmiðja

Grenivík

Darri ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf

Daltré ehf trésmiðja byggingaverktaki

Ektafiskur ehf

G.Ben útgerðarfélag ehf

Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf

Katla ehf, byggingafélag

Kussungur ehf

Ólafsfjörður

Freymundur ÓF-006

Kristbjörg ehf

Hrísey

Einangrunarstöðin Hrísey Hvatastöðum

Skelfélagið ehf

Húsavík

Borgarhóllsskóli

Ólafur Þór 70 ára

Ólafur Þór Jónsson fagnar 70 ára afmæli sínu þetta árið en Ólafur hefur setið í stjórn Íþróttasambands fatlaðra frá stofnun, eða frá árinu 1979. Ólafur varð sjötugur þann 3. desember síðastliðinn en hann er fæddur í Vogum á Vatnsleysuströnd árið 1942. Á stjórnarfundum ÍF þann 3. desember var Ólafur leystur út með veglegri afmælisgjöf og honum jafnframt þakkað langt og fórnfúst starf í þágu íþrótta fatlaðra á Íslandi. Árið 1992 var Ólafur sæmdur gullmerki Íþróttasambands fatlaðra.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

SAFFERAN



ÚTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar

Gamli Baukur ehf

Gistiheimilið Árból

Hvalaferðir ehf

Höfðavélar ehf

Skóbúð Húsavíkur ehf

Sorpsamlag Þingeyinga ehf

Tjörneshreppur

Trésmiðjan Rein ehf

Víkurráð ehf

Laugar

Norðurpóll ehf

Þingeyjarsveit

Mývatn

Fjalladýrð ehf

Hlíð ferðapjónusta ehf

Kópasker

Rífós hf, laxa og bleikju eldisstöð

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós

Önundur ehf

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf

Vopnafjörður

Mælifell ehf

Egilsstaðir

Ágúst Bogason ehf

Bílamálun Egilsstöðum ehf

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

Bólholt ehf

Dagskráin Austurlandi

Fellabakstur ehf

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Klausturkaffi ehf

Kúpp ehf

PV-pípulagnir ehf

Rafey ehf

Skógar ehf

Skrifstofupjónusta Austurlands ehf

Tindaberg sf

Ungmennna- og íþróttasamband Austurlands

Seyðisfjörður

Brimberg ehf

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Launafl ehf

Skólaskrifstofa Austurlands

Tærgesen ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf

R.H. gröfur ehf

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R Zoëga ehf

Sildarvinnslan hf, útgerð

Tónspil ehf

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

Djúpivogur

Við Voginn ehf

Höfn í Hornafirði

Bókhaldsstofan ehf

Funi ehf, sorphreinsun

Gerði

Ís og ævintýri ehf

Jaspis ehf - hársnyrtistofa

Króm og hvítt ehf

Skinney-Þinganes hf

Selfoss

AB-skálinn ehf

Árvirkinn ehf

Baldvin og Þorvaldur ehf

Bisk-verk ehf

Björgunarfélag Árborgar

Bókaútgáfan Björk

Búnaðarsamband Suðurlands

Fasteignasalan Árborgir ehf

Ferðapjónustan Gullfossi ehf

Flóahreppur

Flúðasveppir

Framsóknarfélag Árnessýslu

Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði

Græni Hlekkurinn ehf

Héraðsdómur Suðurlands

I.G. þrif ehf

Jóhann Helgi og Co ehf

Jötunn vélar ehf

Kvenfélag Grímsneshrepps

Mora ehf

ParaLamp ehf

Rafvélapjónusta Selfoss ehf

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Snúðar & snældur ehf

Sólheimar í Grímsnesi

Sundlaugin Reykholti

Sveitarfélagið Árborg

Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra

Tannlæknastofa Þorsteins

Veitingastaðurinn Menam

Verkfræðistofa Suðurlands ehf

Vélaverkstæði Þóris ehf

Vélapjónusta Ingvars

Vélsmiðja Suðurlands ehf

Ölur, skógræktarstöð

Hveragerði

Fagvís ehf

Garðyrkjustöð Ingibjargar

Hótel Örk

Hveragerðisprestakall

Kjörís ehf

Litla kaffistofan

Þorlákshöfn

Eldhestar ehf

Fiskmark ehf

Frostfiskur ehf

Járnkarlinn ehf

Landsbanki Íslands

Sveitarfélagið Ölfus

Ölfusgluggar ehf

Stokkseyri

Veitingastaðurinn Fjöruborðið

Flúðir

Ferðapjónustan Ásatún

Hella

Hellir-inn, ferðamannaverslun

Hestvit ehf

Kvenfélag Oddakirkju

Hvolsvöllur

Búaðföng

Eyrbúíð ehf

Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk

Hellishólar ehf

Héraðsbókasafn Rangæinga

Kvenfélagið Freyja

Vík

Hrafnatindur ehf

Mýrdælingur ehf

Kirkjubæjarklaustur

Fosshestar ehf

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf

Bífreiðaverkstæði Muggs

Café María

Eyjablíkk ehf

Gistiheimilið Árný

Grímur kokkur ehf

Hótel Vestmannaeyjar ehf

Ísfélag Vestmannaeyja hf

Langa ehf

Stígandi hf, útgerð

Vélaverkstæðið Þór ehf

Vinnutæki ehf

Vöruval ehf



Höfum gengið veginn til góðs

Fjórður 20 ára

„Undirbúningsfundur að stofnun Íþróttafélags fatlaðra í Hafnarfirði, haldinn í Íþróttahúsi Hafnarfjarðar þann 12. maí 1992.

Hanna Kristinsdóttir tók fyrst til máls og ræddi litillega um aðdragandann að stofnun félagsins. Hún bað síðan Árna Guðmundsson, æskulýðsfulltrúa að taka að sér fundarstjórn. Árni bauð því næst Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur frá Íþróttasambandi fatlaðra velkomna. Anna Karólína kvaðst lengi vera búin að biðða eftir stofnun félags í Hafnarfirði og benti á að Hafnfirðingar ættu ekki kost á ferðum til að sækja íþróttir til Reykjavíkur.“

Svona hljóma upphafslínur úr fyrstu fundargerð Íþróttafélagsins Fjarðar, sem ritaðar voru fyrir 20 árum.

Þegar ég lít yfir söguna og sé hverju hefur verið áorkað síðan er ég sannfærður um að við höfum gengið veginn til góðs, þar sem fjölmargir einstaklingar hafa í gegnum Fjörð fengið tækifæri til að iðka íþróttir og ræktað líkama og sál ásamt því að eignast góða vini og félagi.

Einstaklingar í Firði koma inn í félagið á mismunandi forsendum. Sumir koma til að æfa af kappi. Keppa í íþrótt sinni, ná árangri meðal félaganna, á landinu eða í heiminum. Vera

afreksíþróttamaður sem aðrir líta upp til og safna góðmálum og bikurum svo fylli heilu herbergin.

Aðrir koma til að fá afþreyingu, hitta fólk sem kannski þarf að glíma við sömu hindranir og það sjálft. Eignast vini, vera boðið í afmæli, eða party, og að finna sig alltaf velkomin í hópi fólks sem tekur þeim eins og þau eru. Enn aðrir hafa jafnvel enn aðrar forsendur fyrir veru sinni í félaginu, og vilja bara halda þeim útaf fyrir sig. Hvaða ástæðu sem einstaklingurinn hefur skiptir ekki öllu máli. Það er pláss fyrir alla hjá Firði, við dæmum ekki fólk af útliti þeirra eða hæfni til athafna. Fyrst og fremst viljum við að öllum líði vel, og þegar það er tryggt getur hver og einn farið að stefna að sínum markmiðum.

Það var afar viðeigandi að félagið eignaðist sinn fyrsta Ólympíufara á afmælisárinu, enda stóð hún sig með stakri þryði á mótinu og var félaginu til sóma. Þegar á heildina er litið er hugur í starfsfólki og iðkendum Fjarðar, vöxtur í þeim greinum sem við stundum og vilji til að stuðla að áframhaldandi vexti félagsins og ná jafnvel enn betri árangri á mótum á alþjóðlegum vettvangi.

Þór Jónsson
formaður Fjarðar



Norræn barna- og unglingamót hafa jafnan verið vinsæl á meðal yngstu iðkenda fatlaðra. Þessi mynd er frá árinu 2009 þegar Ísland tók þátt í mótinu sem fram fór í Svíþjóð.

Verkefni framundan

Nóg við að vera árið 2013

Árið 2013 verður þéttskipað fjölbreyttum verkefnum hjá fötluðu íþróttafólki. Sem fyrr hefst árið á Nýársundmóti barna og unglinga en að þessu sinni fer mótið fram í Laugardalslaug laugardaginn 5. janúar. Sundkonan Kolbrún Alda Stefánsdóttir hefur unnið mótið síðastliðin tvö ár með því að eiga besta afrek mótsins. Fyrir þann árangur fær viðkomandi Sjómannabikarinn fræga sem Sigmar Ólason, sjómaður frá Reyðarfirði, gaf keppninni.

RIG eða Reykjavík International Games fara fram dagana 18.–20. janúar en þar er jafnan hörd keppni í sundhluta fatlaðra. Nokkrum dögum síðar, eða

í janúarlök, hefjast Vetrarólympíuleikar Special Olympics í Suður-Kóreu þar sem Ísland teflir fram þremur keppendum.

Í febrúar verður Gullmót KR en síðustu ár hafa fremstu sundmenn úr röðum fatlaðra ekki látið sitt eftir liggja á mótinu sem þetta árið er dagana 8.–10. febrúar í Laugardalslaug.

Dagana 8.–9. mars fer Sambandsping ÍF fram á Radisson Blu Hótel Sögu í Reykjavík og helgina 19.–21. apríl fer Íslandsmót ÍF í boccia, borðtennis, bogfimi, lyftingum, sundi og frjálsum fram í Laugardal en mótið setur jafnan mikinn svip á Laugardalinn og lokahófsins er ávallt beðið með mikilli eftirvæntingu.

Í maí fer fram hið árlega Hængsmót

á Akureyri og í júní er Íslandsmót ÍF í frjálsum íþróttum utanhúss og bikarkeppni ÍF í sundi. Mánáðarmótin júlí-ágúst fer svo fram norrænt barna- og unglingamót en þetta mót er haldið á tveggja ára fresti á Norðurlöndunum sem skiptast á mótahaldinu. Að þessu sinni fer mótið fram í Danmörku.

Sumarið 2013 fara einnig fram tvö heimsmeistaramót. Ísland á þegar keppendur með lágmörk inn á mótin í frjálsum og sundi. HM í frjálsum fer fram í Frakklandi og HM í sundi verður í Kanada og miðast þau bæði við ágústmánuð en nánari upplýsinga um mótin er að vænta og verður hægt að fylgjast með á www.ifsport.is þegar öll kurl eru komin til grafar.

ÞAÐ ER EITT SPA Á LISTANUM YFIR 25 UNÐUR VERALDAR

Við hjá Bláa Lóninu erum stolt af þeirri viðurkenningu sem felst í því að vera á lista National Geographic yfir 25 undur veraldar.



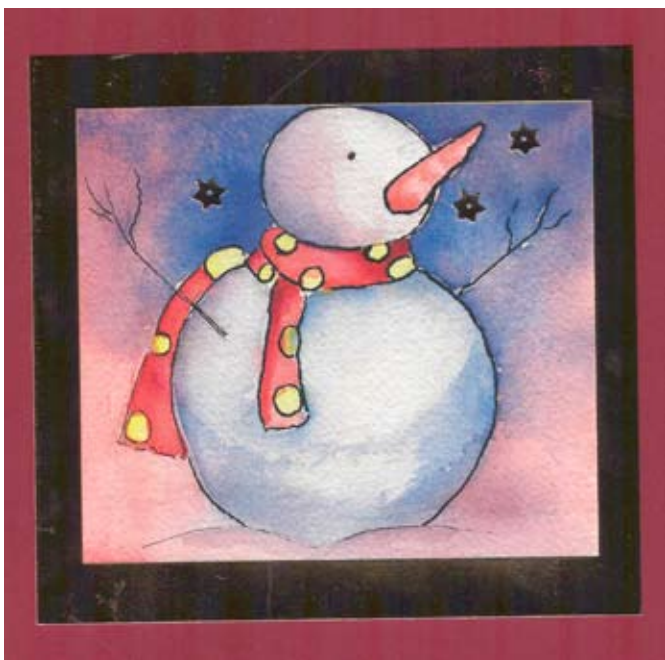
BLUE LAGOON
ICELAND

www.bluelagoon.is

Jóla kort ÍF 2012

Árlega framleiðir Íþróttasamband fatlaðra jóla kort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi. Næstum því 40.000 kort voru prentuð þetta árið og fær hvert aðildarfélag ÍF gefins 1000 kort sem þau hafa að öllu jöfnu notað til fjáröflunar.

Í ár er það Þóra G. Grönfeldt sem hannaði kortið en hún er fyrrverandi skurðstofuhjúkrunarfræðingur sem hefur alla tíð haft gaman af sköpun og handverki. Á undanförunum árum hefur Þóra haldið nokkrar einka- og samsýningar á verkum sínum en hún vinnur bæði með olíu- og vatnslitamyndir.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Veislubrauð ehf





SAMSTARFSADILAR ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA



WWW.IFSPORT.IS



HVERT LANGAR ÞIG AÐ FARA?

Í 75 ár hefur Icelandair tengt Ísland við umheiminn. Aldrei áður hefur leiðakerfi Icelandair verið jafn stórt og nú þegar það tengir Ísland við 35 borgir með 220 ferðum á viku. Stundvísasta flugfélag í Evrópu kemur þér örugglega alla leið á réttum tíma.*

+ Bókaðu núna á icelandair.is

[f](#) [t](#) [You](#) [Tube](#) Vertu með okkur

ICELANDAIR 