

HVATI



Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

2. tbl. 2014 - 24. árgangur

Jón Margeir og Thelma Björg
Íþróttafólk ársins 2014



Stærsti sigurinn er að vera með!

Láttu gæðin koma þér þægilega á óvart

GOLD
EINSTÖK
GÆÐI

25 ár
ábyrgð



Prófaðu skandinavísku heilsurúmin okkar

Þú sefur betur á skandinavísku heilsurúmi. Komdu og prófaðu úrvalið hjá okkur og láttu Gold gæðin koma þér þægilega á óvart.

høie
OF SCANDINAVIA

TEMPRAKON
-intelligent sleep-

Dunlopillo



*Gerið gæða- og
verðsamanburð!*

PRÓFIÐ
GOLD
DÝNU
ÞÚ FÆRÐ 100
NÆTUR TIL
PRÓFUNAR

Rúm á mynd
Höie rafmagnsrúm
verð pr. stk. 299.950

**RÚMFATA
LAGERINN**
HERBERGID • BADID • HEIMILID

www.rumfatalagerinn.is

Rafmagnsrúm – verð frá 99.950 kr.



16



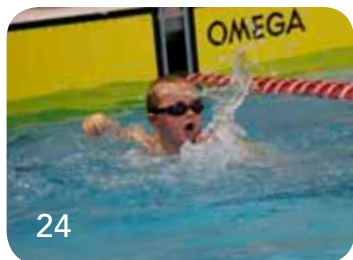
8



10



32



24



36

Bls.

- 5 Ávarp - Sveinn Áki Lúðvíksson
- 7 Ávarp - Pálmi Matthíasson
- 8 Evrópusumarið 2014
- 10 Íþróttafólk ársins 2014
- 12 IPC 25 ára
- 14 Evrópuleikar Special Olympics í Belgíu
- 20 Samstarf Special Olympics og lögreglu
- 22 Alþjóðaleikar SO í Bandaríkjunum
- 24 HA - Barnið mitt?
- 28 Mót sumarið 2015
- 30 Íslandsmót ÍF í boccia 2014
- 32 Arna Sigríður - brautryðjandi
- 34 Kolbrún rauf 100 meta múrinn
- 36 Sparihliðarnar í Ásvallalaug
- 38 Hilmar Snær í Landgraaf
- 40 Rúmfatalagerinn - Ánægjulegt samstarf



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 og fleiri
Umbrot:
Guðni Freyr Ingvason
Prentun:
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
AB varahlutir ehf
Adamsson arkitektastofa
Aðalvík ehf
Alvarr ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arkitektastofan OG ehf
Auðmerkt ehf
Augað gleraugnaverslun
Augljós laser augnlækningar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Á.T.V.R.
Álnabær ehf, verslun
Árbæjarapótek ehf
Árbæjarþrek, heilsurækt
ÁS sjúkrahjálfun ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
B M Vallá ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Barnalæknabjónustan ehf
Básfell ehf
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Birtingahúsið ehf
Bílamálun Halldórs Þ Nikulássonar
Bílasmíðurinn hf
Bílaviðgerðir Snurfus
Björgun ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Reykjavíkur
Borðtennissamband Íslands
Boreal travel ehf
Boreal, ferðabjónusta
Borgarhjóla ehf
Bókavirkið ehf
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldsbjónustan Vík
Brauhúsið ehf
Brekuborg sf
Brimdal ehf
Brú fasteignasala
Brú félag stjórnenda
BSRB
Búálfurinn
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf
Cafe Roma
Danica sjávarafurðir ehf
Dansrækt JSB ehf
Efling stéttarfélag
Eico ehf
Eignamiðlunin ehf
Endurskoðendabjónustan ehf
Ernst & Young ehf
Esju-Einingar ehf
Eykt ehf
Fasteignasalan Húsið
Fastus ehf

Felgur smiðja ehf
Ferðafélag Íslands
Ferðamálastofa
Ferill ehf, verkfræðistofa
Félag eggjaframleiðenda - Hildur
Traustadóttir
Félag skipstjórnamanna
Fiska.is
Fiskmarkaðurinn ehf
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fjármálaeftirlitið
Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Flügger ehf
Forma ehf, Landslagsarkitektar
Formprent ehf
Formtak ehf
Fraktflutningar ehf
Freska Seafood ehf
Fylgiskar ehf
G S Export ehf
G.Á. verktakar sf
Gallabuxnabúðin Kringlunni
Garðmenn ehf
Garðs Apótek ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun
Geislar Hönnunarhús ehf
Gjögur hf
GLÁMA-KÍM arkitektar
Gray Line Iceland
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf
Gullsmíður Eyjólfur Kúld
Gullsmíðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf
H.N. markaðssamskipti ehf
Hafgæði sf
Halldór Jónsson ehf
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll
jöfn
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hársnyrtistofa Dóra
Helgason og Co ehf
Henson sports
Hereford Steikhús ehf
Herrafataverslun Birgis ehf
HGK ehf
Hitastýring hf
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan
Hótel Frón ehf
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinsitækni ehf
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Húsafl sf
Höfðakaffi ehf

Iðnmennt ses
Innigarðar ehf
Intellecta ehf
Ísaga hf
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Íslensk endurskoðun ehf
Íslenska Gámafélagið ehf
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Ísold ehf
Ís-spor ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
Jói útherji
JP Lögmenn ehf
K. H. G. Þjónustan ehf
Karána ehf
Kjörgarður
Knattspyrnusamband Íslands
KOM almannatengsl
Kólus ehf
Kr. St. lögmennsstofa ehf
Kría Hjól, hjólaverkstæði og verslun
Krydd og Kaviar ehf
Kvika ehf
Kvikk Þjónustan ehf
Kælitækni ehf.
Lagnalagerinn ehf
Lambakjót.is
Landslag ehf
Landsnet hf
Landssamtök lífeyrissjóða
Laser-tag Ísland
Lásabjónustan ehf
Láshúsið ehf
Le Bistro - franskur bistro & vínbar
Litla sendibílastöðin
Ljósblík rafverktakar ehf
Læknasetrið ehf
Lögmennafélag Íslands
Lögmennsstofa Jóns G Briem hrl
Lögmennsstofa Marteins Mássonar ehf
Lögmál ehf
Löndun ehf
Magnús og Steingrímur ehf
Matborðið ehf
Málrameistarar ehf
Málningarverslun Íslands ehf
Málningarvörur ehf
Mecca Spa ehf
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Menntaskólinn við Hamrahlíð
Merking ehf
Merkismenn ehf
Mirage slf
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
Myconceptstore
Möggurnar í Mjódd 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 heyrnarlausra, Reykjavík – Ösp, Reykjavík – Sunddeild Óðins, Akureyri.

Nú hefur Íþróttasamband fatlaðra starfað í 38 ár og elstu aðildarfélagin hafa verið að halda upp á 40 ára afmæli íþróttar fatlaðra á Íslandi. Á þessum árum hafa fjöldamargir íþróttamenn úr röðum fatlaðra borið hróður Íslands um heim allan og er ekkert lát þar á. Á þessu ári létu íslenskir afreksmenn að sér kveða á Vetrarólympíumóti fatlaðra í Sochi, á Evrópumeistaramóti fatlaðra í sundi í Eindhoven og í frjálsum íþróttum í Swansea og verkefnaskráin er jafnvel enn veglegri framundan.

En segir ekki máltækið að „Tímarnir breytast og mennirnir með“ og ef þessi setning er aðlöguð að íþróttum, þá hleypur spretthlauparinn alltaf hraðar, sundmaðurinn kemst á skemmri tíma að bakkanum, spjótkastarinn kastar lengra og lengra, þróunin er óstöðvandi. Við megum ekki og ætlum ekki að verða eftirbátar annarra þjóða. Einn helsti auður íþróttar fatlaðra í landinu er sjálfur mannauðurinn.

Grasrótarþjálfarar, þjálfarar á eldri stigum aðildarfélaga ÍF og landsliðsþjálfarar, foreldrar, umhverfið – allt spilar þetta saman með dyggri aðstoð og samvinnu samstarfsaðila sem tryggt hafa stórkostlegan árangur fatlaðra íslenskra íþróttamanna.

Samkeppnisumhverfið sem okkar fólk býr nú við ber öll sömu merki og umhverfi ófatlaðra afreksíþróttamanna. Erlendis sjáum við atvinnuönnum fjölga ört í fjölda greina fatlaðra og þar erum við að missa af lestinni. Ísland hefur aldrei átt fatlaðan atvinnumann í neinni grein. Ef það gerist ekki á næstunni þá færumst við einfaldlega aftur í röðinni og ef samfélagið okkar tekur ekki við sér, eins og langflest erlend samfélög hafa gert, þá sitjum við eftir.

Við höfum átt stórkostlegar stundir með okkar fremsta íþróttafólki úr röðum fatlaðra og minnisstætt er hvernig ungur sundmaður vann hug og hjörtu heillar þjóðar á Ólympíumótinu í London 2012 og færði henni breitt bros á vör á erfiðleikatímum. Ómetanleg fyrirmynd fæddist sem bar ekki bara vitni um afburða þjálfun og hæfileika heldur talaði árangur Jóns Margeirs fyrir svo mörgu, mörgu öðru. Öflugur starfi aðildarfélaga ÍF og sambandsins sjálfs, trausts baklands í fjölskyldunni og skilnings fátta en öflugra aðila við að styðja við bakið á honum í vegferð sinni.

Nú eru innan við tvö ár þangað til Ólympíumót fatlaðra fer fram í Ríó í Brasilíu en áður en þangað er komið þarfa að sækja fjölda stórmóta með gríðarlegum tilkostnaði. Fjármögnun verkefnanna er eitt af stærstu verkefnum sambandsins, en öflugir styrktar- og samstarfsaðilar eru ÍF ómetanlegur stuðningur í þessari baráttu.

Árangurinn er ekki aðeins mældur í medalíum, hann er mældur í svo mörgu öðru. Þeirri færni, sjálfstrausti og sjálfstæði sem íþróttir veita fötluðu fólki. Ég trúi því að íþróttaiðkun fatlaðra gefi einstaklingum með fötlun meira en þeim sem ófatlaðir eru. Ég er sannfærður um það!

Við þetta tækifæri vil ég hvetja alla, og sérstaklega einstaklinga með fötlun sem iðka ekki íþróttir, að kynna sér starfsemi aðildarfélaga okkar og Íþróttasambands fatlaðra. Tækifærin eru nánast óteljandi. Nú á síðustu árum hefur íþróttagreinum fatlaðra í landinu fjölgað til mikilla muna og þá einna helst búnaðaríþróttir og brautina ryðja öflugir frumkvöðlar. Hjólastólakörfuknattleikur er að skjóta upp kollinum á nýjan leik og hjólastólahandknattleikur hefur nú farið fram um nokkurra ára bil og þá æfa blindir og sjónskertir einstaklingar markbolta í Hátúni hjá Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík. Allt er þetta myndarlegbúbot við þær grunngreinar sem eru hvað elstar hérlandis en þar má helst nefna frjálssar, sund, lyftingar, borðtennis og boccia.

Fá ef nokkur lönd eiga í jafn mikilli baráttu og Ísland þegar kemur að nýliðun. Sérstök ástæða þótti til þess að banna aðilum eins og Íþróttasambandi fatlaðra að koma skilaboðum áleiðis í gegnum skólakerfið til einstaklinga sem virkilega þurftu á góðum íþróttatilboðum að halda – til einstaklinga sem við vitum að fá enga eða ofurlitla íþróttakennslu í grunnnámi sínu sem varið er með lögum.

Við þurfum samstillt átak, íþróttir fatlaðra þurfa á nýliðun að halda og hún fer ekki fram nema í gegnum aðildarfélag sambandsins. Samfélagið okkar þarf að átta sig á því hversu mikil hagræðing felst í því að fatlaður einstaklingur stundi íþróttir – það er þjóðhagslegt mál!

Undanfarið hef ég ásamt starfsfólki ÍF heimsótt nokkur aðildarfélag víðs



vegar um landið og er þeirri yfirferð okkar ekki lokið. Tilgangurinn með þessum heimsóknun er að kynna betur daglegum störfum félaganna, fá að hitta sem flesta stjórnarmenn þeirra og eins að kynna betur starf ÍF gagnvart stjórnarmönnum félaganna.

Þegar maður situr þessa fundi og finnur þann áhuga og dugnað sem einkennir stjórnarmenn félaganna fyllist maður lotningu og aðdáun yfir því mikla og fórnfúsa starfi sem þetta fólk vinnur. Þarna þarf að ekki „bara“ að sinna íþróttalegu starfi, heldur fjármálum, félagsstörfum og öllu sem tilheyrir krefjandi starfi.

En eftir því sem við heyrum hjá þeim félögum sem við höfum heimsótt þá er erfitt að fylgja eftir nýliðun þar sem liðveislu vantar og í sumum tilvikum er hún alls ekki til staðar. Jafnvel hafa skilaboð félagsþjónustunnar verið á þann veg að ekki er gert ráð fyrir að liðveisla sé nýtt í íþróttastarfi. Ef svo er hefur ekki verið framþróun á þessu sviði í þau 38 ár sem ÍF hefur starfað og jafnvel afturför.

Er það einlæg ósk mín að úr þessu verði bætt og að fatlaðir einstaklingar geti stundað íþróttir sér til framdráttar eins og ófatlaðir geta.

Ég óska öllum fötluðum íþróttamönnum, þjálfurum, dyggum velunnurum, fórnfúsum sjálfboðaliðum, 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

Nathan & Olsen ehf
Norræna félagið
Nostra ræstingar ehf
Nýi ökuskólinn ehf
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir
Orka ehf
Ortis tannréttingar slf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pálmar ehf
Pétur Stefánsson ehf
PG Þjónustan ehf
Pipar og salt ehf
Poulsen ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Pure Spirits ehf
Pökkun og flutningar ehf
Rafey ehf
Rafha ehf
Rafloft ehf
Rafsvið sf
Rafver hf
Rafviðgerðir ehf
Rakarastofa Gríms ehf
Regla, netbókhaldskerfi
Renniverkstæði Ægis ehf
Reykjavík Residence Hotel
Reykjavíkurborg
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra
Réttur lögmannsstofa
Rikki Chan ehf
Runni blómaverslun
Safalinn ehf
Saumsprettan ehf
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
SFR stéttarfélag í almannþjónustu
Sigurður I. Halldórsson hdl
Sigurraf ehf
Sjúkraþjálfun Reykjavíkur hf
Skorri ehf
Skotfélag Reykjavíkur
Slippfélagið ehf
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
SM kvótaþing ehf
Smith og Norland hf
Smíðaðþjónustan ehf
Sónn ehf
SP tannréttingar ehf
Sport Company ehf
Sportbarinn
Spöng ehf
Staki automation ehf
Stansverk ehf
Stilling ehf
Stoð pallaleiga ehf
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala
Stúdíó Stafn ehf
Svanur Ingimundarson málari
Sveinsbakarí
Sýningakerfi hf
Tandur hf
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Elínar Wang

Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar
Tannsmiðjan Króna sf
TCM Innheimta ehf
TEG endurskoðun ehf
Teiknistofan Arkitektar
Teiknistofan Form + Rými ehf
Teiknistofan Óðinstorgi
Timberland Kringlunni og Timberland
Laugavegi
Tónastöðin ehf
Tónlistarskólinn í Reykjavík
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
Trévirki ehf
Tækni ehf, vélsmiðja
Tölvar ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Umhverfis- og auðlindaráðuneyti
Umhverfisstofnun
Útfararstofa Íslands ehf
Útkall ehf
V.R.
Varahlutaverslunin Kistufell ehf
Varma & Vélaverk ehf
Velmerkt ehf
Verksýn ehf
Versa ehf
Verslunartækni ehf
Verslunin Brynja ehf
Verslunin Rangá
Verslunin Vínberíð
Vélsmiðjan Harka hf
Vélvík ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Vinnuálastofnun
Víkuros ehf, bílamálun og réttingar
VSÓ Ráðgjöf ehf
www.sportlif.is
Ögurvík hf
Örninn ehf
Seltjarnarnes
Íþróttafélagið Gróttu, íþróttamiðstöðinni
Lög og réttur ehf
Nesskip hf
Tannlæknastofa Ragnars Ó
Steinarssonar ehf
Vökvatæki ehf
Vogar
Hársnyrtistofa Hrannar
Toggi ehf
Kópavogur
ALARK arkitektar ehf
Arnardalur sf
Axis-húsgögn ehf
Á. Guðmundsson ehf
Ásborg slf
Átak ehf, bílaleiga
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílalakk ehf
Bílaleiga Reykjavíkur
Bílaskjól, bifreiðasmiðja
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf

Byggðaðþjónustan bókhald og ráðgjöf
Cafe Catalina
Digranesprestakall
Elfa Guðmundsdóttur, tannlæknir s:564
6250
Fagsmíði ehf
Ferli ehf
Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf og önnur
rekstarráðgjöf
GK heildverslun ehf
Grillbúðin ehf
H. Hauksson ehf
Hafið-fiskverslun ehf
Hamraborg ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Hitatækni ehf
Hjörtur Eiríksson sf
Hvelliur - G. Tómasson ehf
Idex ehf
Ingi hópfæðir ehf
Ingimundur Einarsson ehf, málari
Init ehf
Járnsmiðja Óðins
JÓ lagnir sf
JS ljósasmiðjan - Sláttuvélamarkaðurinn
Klukkan, úr og skartgripir
Kópavogsbær
Körfuberg ehf
Loft og raftæki ehf
Lyfjaval ehf
Lögmansstofa Guðmundar
Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs
Mannrækt og menntun ehf
MHG verslun ehf
Nýpríf - ræstingaverktaki ehf
Pottagaldrar - mannrækt í matargerð
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Raftækjasalan ehf
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
RJR ehf
S.P. verktakar ehf
Skólamyndir ehf
Slot ehf
Strikamerki hf
Sælgætisgerðin Freyja ehf
Söguferðir ehf
Tengi ehf
Tröllalagnir ehf, pípulagningaþjónusta
Tækniþjónusta Ragnars G. Gunnarssonar ehf
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
Verkstjórasamband Íslands
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf
Ýmus ehf, heildverslun
Garðabær
Aflbinding-Járnverktakar ehf
Árvík hf
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf
Fasteignasalan Torg
Garðabær
Geislataekni ehf - Laser-þjónustan
H.Filipsson sf
Hagráð ehf
Icewear

Þegar gleðin sigrar



Í hinni helgu bók, Biblíunni, er texti sem segir: „Vitið þér ekki að þeir sem keppa á íþróttavelli hlaupa að sönnu allir en einn fær sigurlaunin? Hlaupið þannig að þér hljótið sigurlaun.“ Mér finnst alltaf gott að lesa þessi orð og láta þau minna mig á að heilög ritning skuli tala um íþróttavöll og keppni. Það eru svo margir sem tala um keppni á íþróttavelli sem einhverja uppfinningu líðandi stundar þar sem ofurkapp er lagt á keppni og sigra. Vissulega vilja allir íþróttamenn sigra en spurningin er í hverju sá sigur er fólgin.

Íþróttasamband fatladra og það íþróttafólk sem keppir undir merkjum þess hefur komið með nýja vídd inn í íþróttirnar. Í fyrsta lagi þá staðreynd að þau geti og hafi viljann til þess að taka þátt. Í öðru lagi hafa þau kennt okkur, sem teljum okkur standa jafnfætis í lífinu, að engin brekka sé svo brött að ekki megi upp komast. Í þriðja lagi hafa þau minnt okkur á grundvöll allra íþróttanna sem er gleðin, óháð árangri.

Fatlað íþróttafólk nálgast íþrótt sína á þeim forsendum sem skilar því í mark. Meðan hinum hættir til að leggja áherslu á aðbúnað og umgjörð, þá horfir fatlaði íþróttamaðurinn inn á við og ætlar að sigra sjálfan sig fyrst og síðast. Hann þarf oft og tíðum að breyta atrennu sinni og nálgun og aðlaga íþrótt sína aðstæðum sem enginn vill vera í.

Heilsan er ekki sjálfgefin en því miður gera margir þá kröfu til lífsins að heilsan eigi að vera þeim hliðholl. Allt annað sé ranglátt og hrein og bein árás á lífið. Þakklætið verður oft fjarri í slíku viðhorfi og minnsta mótlæti gert á ófyrstíðanlegri hindrun.

Fatlað íþróttafólk hefur minnt okkur á sigrana sem felast í því að taka þátt. Minnt okkur á jákvæðni og gleði. Fyrirverandi afreksmaður og ólympíumethafi, sem fékk að starfa við Special Olympics, var beðinn að bera saman

þátttöku sína á Ólympíuleikum og aðkomu sína að Special Olympics. Hans fyrsta svar var gleðin. Meðan hann frá sinni keppni minntist kvíðans og kröfunnar um sigur, jafnvel vondra hugsana um það að keppinautnum mistækist, þá fann hann gleði og samhug eiga sviðið á Special Olympics. Ekki það að keppnisskapið og viljinn væri ekki til staðar heldur að þessi kennd, að samfagna og gleðjast með öðrum, réði öllu. Brosið var ekki frosið sýndarbross til að þóknast öðrum heldur einlægt og gefandi. Hann fann máttin sem felst í því þegar gleðin sigrar.

Í þessum anda finn ég helgi og frið jólaanna. Það er ekki umgjörðin eða marglit ljós sem skipta sköpum heldur þessi samkennd að eiga gleði jólaanna saman. Þjóðfélag okkar þarf á sigri að halda. Ekki sem felst í efnahagslegum þáttum heldur fyrst og síðast í því að hver og einn sigri sjálfan sig og hafi stjórn á jákvæðum og sterkum vilja til lífsins.

Jólin eiga alltaf þessa ólympíuhugsjón, að vera með. Þau verða skemmtilegri og bjartari þegar fleiri taka þátt. En undur jólaanna verða að byrja í þínu eigin hjarta. Það er afstaða þín til barnsins í jötunni sem skiptir sköpum. Þar verður til upphaf hinnar sönnu gleði og þar er fyrsta skrefið líkt og á íþróttavellinum, að sigra sjálfan sig.

Barn jólaanna segir við okkur öll: „Leitið fyrst ríkis hans og réttlætis, þá mun allt annað veitast yður að auki.“

Eigum samleið að sigrunum, látum gleðina vísa okkur leið.

Pálmi Matthíasson



Sundlandsliðið í Eindhoven

Jón Margeir og Helgi bestir í Evrópu

Evrópusumarið 2014

Sannkallað Evrópusumar er að baki í frjálsum íþróttum og sundi en Ísland átti alls sjö keppendur á mótunum. Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi fór fram í Eindhoven í Hollandi þar sem Jón Margeir Sverrisson varð Evrópumeistari í 200m skriðsundi í flokki S14 á nýju og glæsilegu Evrópumeti. Helgi Sveinsson varð Evrópumeistari í spjótkaсти á Evrópumeistaramótinu sem fram fór í Swansea í Wales.

Ágústmánudur var undirlagður Evrópumótunum en dagana 4.-10. ágúst lét íslenska sundsveitin vel að sér kveða í Hollandi. Keppendur voru Kolbrún Alda Stefánsdóttir, Firði/SH, Aníta Ósk Hrafnisdóttir, Firði/Breiðabliki, Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, og Jón Margeir Sverrisson, Fjölni. Þjálfarar og fararstjórnar í ferðinni voru Kristín Guðmundsdóttir og Ragnar Friðbjarnarson.

Thelma Björg Björnsdóttir lét strax að sér kveða í Hollandi og landaði bronsverðlaunum í 400m skriðsundi í flokki S6. Þar féll nýtt Íslandsmet því Thelma synti á tímanum 6:03,67. Bronsverðlaunin voru fyrstu verðlaun Thelmu Bjargar á stórmóti!

Jón Margeir Sverrisson tók sig til og bætti Evrópu- og Íslandsmetið sitt í 200m skriðsundi í flokki S14 þegar hann kom í bakkann á 1:58.60. Magnaður árangur í Hollandi en þar féllu alls tólf Íslandsmet.

Sjö metanna voru í eigu Thelmu Bjargar, Kolbrún Alda setti þrjú met og Jón Margeir tvö. Hópurinn undirbýr sig nú af kappi fyrir heimsmeistaramótið sem fram fer í Glasgow í júlí á næsta ári og verður spennandi að fylgjast með íslensku keppendunum þar.

Sundlandsliðið var vart lent í Leifsstöð þegar frjálsíþróttalandsliðið hélt út til Swansea en EM í frjálsum fór þar fram dagana 18.–23. ágúst. Fulltrúar Íslands á mótinu voru þau Helgi Sveinsson, Ármann, Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir, ÍFR og Arnar Helgi Lárusson, Nesi. Þjálfarar í ferðinni voru Kári Jónsson og Ásta Katrín Helgadóttir.

Helgi Sveinsson opnaði mótið með látum fyrir Íslands hönd þegar hann tryggði sér Evrópumeistaratitilinn í spjótkesti F42. Helgi kastaði lengst 50,74 m. og er því bæði ríkjandi heims- og Evrópumeistari í greininni.

Arnar Helgi læddist aftan að mörgum þegar hann vann til bronsverðlauna í 200m hjólastólakappakstri. Hann kom fimmti í mark en framkvæmdi sinn sprett vel og innan reglna en keppendurnir sem komu í mark í 3. og 4. sæti gerðust brotlegir við reglur og hafnaði Arnar því í 3. sæti. Hans fyrstu verðlaun á stórmóti.

„Þátttakendur okkar stóðu að mestu undir væntingum landsliðsþjálfara. Hæst bar yfirburða sigur Helga Sveinssonar í spjótkesti í F42. Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir átti slakt sumar í langstökkinu og var árangur hennar á EM eftir því. Hún bætti sig þó í 400m hlaupinu og sýndi þar að hún getur verið í allra fremstu röð standi hugur hennar til þess. Arnar Helgi Lárusson T53 kom öllum skammtilega á óvart í rigningunni þegar hann náði bronsinu í 200m á racer. Með elju við ástundun hefur hann náð miklum árangri á árinu,“ sagði Kári Jónsson landsliðsþjálfari ÍF í frjálsum en hann undirbýr nú frjálsíþróttalandslið fatlaðra fyrir heimsmeistaramótið sem fram fer í Doha í Katar í október 2015.

Góður gestur í Swansea

Íslenski frjálsíþróttahópurinn fékk góðan gest í heimsókn í Swansea en Gylfi Sigurðsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, kom og fylgdist með keppninni. Þegar Gylfi heimsótti hópinn hafði hann nýlokið við að afgreiða eitt stykki Manchester United svo hann vakti aðsjálfsgöðuathygliviðstaddir á frjálsíþróttavellinum. Afreksfólkið átti góða stund saman og að þessu sinni mætti krókur bragði, Gylfi fékk áritaða treyju frá frjálsíþróttalandsliðinu.

Texti: Jón Björn Ólafsson

Myndir: Jón Björn Ólafsson og Sverrir Gíslason





Jón Margeir og Thelma Björg íþróttafólk ársins 2014

Árið 2014 var viðburðaríkt hjá fötluðu afreksfólki. Evrópumeistaramót bar þar hæst og árangurinn lét ekki á sér standa hvort sem um var að ræða stórmót á erlendum vettvangi eða hér innanlands. Í desemberbyrjun útnefndi Íþróttasamband fatlaðra þau Jón Margeir Sverrisson og Thelmu Björgu Björnsdóttur íþróttamann og

íþróttakonu ársins 2014. Magnað ár er að baki hjá þessum íþróttamönnum þar sem Jón varð Evrópumeistari og setti nýtt Evrópumet í 200 metra skriðsundi og þá vann Thelma til sinna fyrstu verðlauna á alþjóðlegu stórmóti þegar hún hlaut bronsverðlaun á Evrópumeistaramótinu í Eindhoven.



Thelma Björg Björnsdóttir er nemi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og stundar sund með Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík. Þjálfari hennar í dag er Tomas Hajek en þjálfarar Thelmu frá upphafi eru Halldór Sævar Guðbergsson, Eva Þórdís Ebenezersdóttir, Erlingur Þ. Jóhannsson og áður nefndur Tomas Hajek. Á árinu 2014 setti Thelma Björg alls 43 Íslandsmet og vann til bronsverðlauna á Evrópumeistaramótinu í Eindhoven. Bronsverðlaunin voru jafnframt fyrstu verðlaunin sem Thelma vann á alþjóðlegu stórmóti en hún hefur áður unnið til verðlauna á mótum á borð við opna þýska og opna breska meistaramótið. Thelma, eins og margir aðrir íþróttamenn úr röðum fatlaðra á Íslandi, stefnir hraðbyri að þátttöku á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó 2016.

Þetta er annað árið í röð og í annað sinn sem Thelma Björg er útnefnd íþróttakona ársins úr röðum fatlaðra. Þá er hún tólftha konan í sögunni til þess að hljóta þessa heiðursnafnbót.



Jón Margeir Sverrisson er sundmaður hjá Fjölni og vinnur í hlutastarfi hjá Eimskip. Þjálfarar Jóns Margeirs frá upphafi eru Ingi Þór Einarsson, Ingigerður Maggý Stefánsdóttir, Vadim Forafonov og Ragnar Friðbjarnarson. Jón setti 10 Íslandsmet í 25 metra laug og sjö í 50 metra laug á árinu 2014. Árangur Jóns á árinu er einkar glæsilegur þar sem hann setti tvö ný heimsmet og þrjú Evrópumet. Jón Margeir vann hug og hjörtu íslensku þjóðarinnar með frammistöðu sinni á Ólympíumóti fatlaðra í London 2012 þegar hann setti nýtt heims- og Ólympíumótsmet í 200m skriðsundi. Hann lokaði árinu með glæsibrag í Bretlandi þar sem hann setti tvö ný heimsmet og þrjú Evrópumet í 25 metra laug.

Þetta er í fjórða sinn sem Jón Margeir er útnefndur íþróttamaður ársins og er hann einn af fimmtán karlmönnum sem hlotið hafa þessa heiðursnafnbót. Jón er jafnframt eini karlmaðurinn í sögu fatlaðra íþróttamanna hérlandis sem fjórum sinnum hefur orðið Íþróttamaður ársins.



KSÍ hlaut Hvataverðlaunin

Við athöfnina sem fram fór á Radisson Blu Hótel í Sögu afhenti Íþróttasamband fatlaðra Hvataverðlaunin í annað sinn í sögu sambandsins. Hvataverðlaun ÍF eru veitt einstaklingum, félagasamtökum, stofnun, fyrirtæki eða öðrum aðilum sem á framsækinn hátt hafa unnið í þágu íþróttastarfs fatlaðra á árinu. Guðlaugur Gunnarsson grasrótar- og útbreiðslustjóri KSÍ og Þórir Hákonarson framkvæmdastjóri KSÍ tóku við verðlauninum fyrir hönd knattspyrnusambandsins.

Íþróttasamband fatlaðra og Special Olympics á Íslandi hafa átt áralangt farsælt samstarf við KSÍ þar sem markmiðið hefur verið að auka þátttöku fatlaðra í knattspyrnu.

Guðlaugur Gunnarsson hefur verið fulltrúi KSÍ í knattspyrnunefnd ÍF og KSÍ síðustu ár og fulltrúi Íslands á fundum Special Olympics um knattspyrnumál. Guðlaugur hefur sýnt einstakan áhuga á þessu verkefni og þá hefur hefur stuðningur formanns og framkvæmdastjóra KSÍ og annarra sem leitað hefur verið til hjá sambandinu ávallt verið mikill.

Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson



Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra 25 ára

Gerðst ýmislegt árið 1989 sem vert er að minnast og án efa margir muna eftir. Þannig féll Berlínarmúrinn á því herrans ári 1989, björinn var leyfður á Íslandi, Endurvinnslan var stofnuð, KA varð öllum að óvörum Íslandsmeistari í knattspyrnu, Keflavík í fyrsta sinn Íslandsmeistari í körfuknattleik og Alfreð Gíslason, handknattleiksmaður, var kjörinn Íþróttamaður ársins svo nokkuð sé nefnt!

Fyrir íþróttir fatlaðra var árið 1989 einnig sögulegt ár því það ár var Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra – International Paralympic Committee (IPC) stofnuð. Stofnfundur samtakanna var haldinn þann 22. september í Düsseldorf í Þýskalandi þar sem 400 fulltrúar 42 landa voru mættir, þeirra á meðal fulltrúar Íslands, þeir Ólafur Jensson, þáverandi formaður ÍF og sá er þetta ritar. Auk fulltrúa landanna voru samankomnir fulltrúar hinna ýmsu sérsamtaka fatlaðra íþróttamanna s.s. CISS – alþjóðasamtök heyrnarlausra, Cp-ISRA – alþjóðasamtök spastískra, IBSA – alþjóðasamtök blindra, ISOD – alþjóðasamtök aflimðra, INAS-Fid – alþjóðasamtök þroskahamlaðra og ISMGF – alþjóðasamtök mænuskaðra. Á stofnfundinum var Kanadamaðurinn Dr. Robert Steadward kosinn fyrsti forseti IPC en markmiðið með stofnun samtakanna var að leysa af hólmi ofangreind sérsamtök fatlaðra íþróttamanna, einfalda mótahald og hafa yfirumsjón með stórmótum fatlaðra, s.s. heims- og Ólympíumótum þar sem keppendur allra fötlunarhópa væru meðal þátttakenda. Vert er að geta þess að til þess að gæta fyllsta lýðræðis hafði hvert þessara samtaka sex atkvæði en löndin hvert um sig eitt atkvæði því skiljanlega

var langt í frá að allir væru sammála um stofnun þessara samtaka og samþættingu móta sem áður höfðu verið skipulögð og framkvæmd af „gömlu“ samtökunum. Gaman er að geta þess að Norðurlöndin áttu drjúgan þátt í stofnun IPC þar sem Norðmaðurinn Carl E. Wang leiddi undirbúningshóp þann sem að stofnfundinum vann, stýrði stofnfundinum og sýndi þar ótrúlega hæfni í að sætta mismunandi sjónarmið og bera klæði á vopnin. Þótti mörgum einkennilegt að hann skyldi ekki verða fyrir valinu sem forseti samtakanna! Fyrir Norðurlöndin var það þó smá sárabót að hinn sænski Hans Lindström var kjörinn framkvæmdastjóri IPC en kjör hans sýndi ótvírætt hverrar virðingar Norðurlöndin nutu í aðdraganda stofnunar IPC.

Á öðrum aðalfundi IPC, sem haldinn var í Gröningen í Hollandi, voru lög hinna nýju samtaka samþykkt auk þess sem samþykkt var að fela nefnd sem kallaðist ICC (International Coordinating Committee), sem var að stærstum hluta skipuð fulltrúum „gömlu“ samtakanna, að skipuleggja og standa að framkvæmd Ólympíumótanna sem framundan voru 1992. Enn og aftur áttu Norðurlöndin hlut að máli því Daninn Jens Bromann, þáverandi formaður IBSA, gegndi formennsku þessarar nefndar sem stýrði og stjórnaði vetrarólympíumótinu sem fram fór í Tinges-Albertville í Frakklandi á vormánuðum 1992 og síðan sumarólympíumótinu í Barcelona seinna það sama ár. Óhætt er að fullyrða að mótið í Barcelona hafi verið byrjunin á þeim glæstu ólympíumótum sem í kjölfarið komu, þar sem vegur og virðing fatlaðra íþróttamanna hefur aukist jafnt og þétt og náði hápunkti sínum á Ólympíumóti

fatlaðra sem haldið var í London 2012 þar sem uppselt var á alla íþróttaviðburði mótsins. Á þeim 25 árum sem liðin eru frá stofnun IPC hefur margt áunnist sem vert er að nefna. Þannig opnaði IPC á 10 ára afmæli sínu skrifstofu samtakanna í Bonn í Þýskalandi og réði til sín launað starfsfólk en áður höfðu öll störf innan IPC verið unnin í sjálfboðavinnu. Árið 2000 skrifuðu Alþjóðaólympíuhreyfingin – IOC og Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra – IPC, undir samstarfssamning um styrk og stuðning IOC við Ólympíumót fatlaðra og árið 2002 gerðu IOC og IPC með sér samkomulag um að þau lönd sem óskuðu eftir því að halda Ólympíuleika stæðu jafnframt að framkvæmd Ólympíumóta fatlaðra þannig að nýtt væru sömu ólympíuþorp og íþróttamannvirki. Árið 2006 hóf vefsíðanvarp IPC, paralympicsport.tv, útsendingar og sýndi þá beint frá hinum ýmsu stórmótum fatlaðra og 2008 var YouTube-stöð bætt við sem margfaldað hefur áhorf á íþróttir fatlaðra.

Fyrir Ísland og Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) hefur stofnun IPC og aðild okkar að samtökunum reynst vel og ávallt notið velvilja og virðingar Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra. Rödd Íslands hefur ávallt hljómað því eðli málsins samkvæmt hafa fulltrúar ÍF ekki alltaf verið sammála þeim áherslum og ákvörðunum sem teknar hafa verið á aðalfudnum samtakanna. Þannig barðist Ísland, ásamt hinum Norðurlöndunum, hatrammlega gegn ákvörðun IPC um að banna þroskahömluðum íþróttamönnum að keppa á Ólympíumótum fatlaðra. Bannið var sett á í kjölfar hneykslismála sem upp komu á Ólympíumótinu sem fram fór í Sydney í Ástralíu árið 2000 og var aflétt 2009 er tillaga Íslands um lausn mála var samþykkt á aðalfundi IPC. Í kjölfarið óskaði IPC þess að Ísland stæði að framkvæmd Evrópumóts fatlaðra í sundi sem var fyrsta alþjóðlega mótið sem fram hafði farið síðan árið 2000 með þátttöku þroskahamlaðra íþróttamanna.

Evrópumótið hér á landi var mikil áskorun fyrir ÍF og beinar útsendingar frá mótinu vöktu athygli almennings á afrekum fatlaðra íþróttamanna líkt og beinar útsendingar frá London 2012 og nú síðast frá vetrarólympíumótinu sem fram fór í Sochi í marsmánuði sl. Á þeim 25 árum sem liðin eru hefur ÍF líkt og IPC gengið í gegnum breytingar, vaxið fiskur um hrygg og ávallt notið velvilja og virðingar Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra. Miklar breytingar eiga sér nú stað í íþróttahæimi fatlaðra þar sem fleiri og fleiri íþróttagreinar hafa verið færðar frá IPC yfir í alþjóðasamtök viðeigandi greina, s.s. borðtennis fatlaðra til Alþjóða borðtennissambandsins, hjólastólakörfubolti til Alþjóðakörfuknattleikssambandsins o.fl. Stefna IPC hefur verið að allar íþróttagreinar verði komnar til „síns heima“ árið 2016 hvort sem það nú tekst eða ekki. Sama hefur gerst í löndum víða um heim þar sem íþróttagreinar fatlaðra eru nú hluti af viðkomandi sersambandi með þeim réttindum og skyldum, kostum og göllum sem því fylgja. Þetta er þróun sem ekki verður stöðvuð og verða íþróttaförystan og ÍF í sameiningu að finna farsæla lausn með hagsmuni fatlaðra íþróttamanna að leiðarljósi.

Til hamingju IPC með árin öll og megi samtökin njóta farsældar í störfum sínum um ókoma framtíð.



Sam Ramsamy frá IOC og Sir Philip Craven forseti IPC

Texti: Ólafur Magnússon



Evrópuleikar Special Olympics í Belgíu 2014

29 keppendur frá Íslandi tóku þátt í Evrópuleikum Special Olympics í Antwerpen í Belgíu 13. – 21. september. www.so2014.com

Special Olympics samtökin voru stofnuð af Kennedy-fjölskyldunni árið 1968. Auk íþróttaviðburða starfa samtökin markvisst að því að efla og bæta lífsgæði fólks með þroskahömlun. Skráðir iðkendur eru nú um 4 milljónir

Íslendingar kepptu í boccia, badminton, borðtennis, frjálsum íþróttum, knattspyrnu og sundi. Það var Ómar Karvel Guðmundsson frá Suðureyri sem var fyrstur Íslendinga til að keppa í badminton á leikum Special Olympics. Keppendur komu frá ÍFR og Ösp í Reykjavík, Nesi Reykjanesbæ, Firði Hafnarfirði, Suðra Selfossi, Eik Akureyri, Óðni Akureyri, Völsungi Húsavík og Ívari á Vestfjörðum. Hópur aðstandenda kom frá Íslandi, fylgdist með sínu fólki og hvatti hópinn til dádá.

2040 keppendur frá 58 löndum mættu á leikana en keppt var í 10 greinum. Alls voru þar um 4000 sjálfboðaliðar og áhorfendur voru um 40.000.

Íslenski hópurinn bjó í Kortrijk 9. – 13. september en Kortrijk var valinn vinabær Íslands. Við komuna til Kortrijk var haldin móttaka í ráðhúsinu þar sem borgarstjóri ávarpaði hópinn og afhenti gjöf til sendiherra Íslands í Brussel, Bergdísar Ellertsdóttur, sem viðstödd var móttökuna.

Íbúar opnuðu heimili sín fyrir íslenska hópnum og allir nutu þar einstakrar gestrisni og hlýju heimamanna. Dagskráin var skipulögð m.a. í samstarfi við skóla og stofnanir fyrir fólki með sérþarfir og það var athyglisvert að sjá hve sterk

tengsl eru á milli skóla og atvinnulífs. Nemendur eru vel undirbúnir að takast á við vinnumarkaðinn.

Farið var í heimsókn á stað þar sem fólk með þroskahömlun starfar en þar er kaffihús, gallery og ýmis tæki sem hönnuð eru af þeim sjálfum.

Þann 12. september var gífurleg stemming í Kortrijk þegar lögreglumenn víða að úr Evrópu komu hlaupandi gegnum bæinn með eld leikanna og haldin var hátíð í miðbænum í tilefni þessa. Nokkrir keppendur hlupu með lögreglunni en aðrir tóku á móti þeim í miðbænum. Hlaup lögreglumanna endaði á opnunarhátíðinni þann 13. september. Eldurinn var tendraður í Olympíu í Grikklandi og logaði meðan leikarnir stóðu yfir. Lögreglumenn eru í samstarfi við SOI og hlaupa með eld leikanna á alþjóða- og Evrópuleikum og nú voru í fyrsta skipti íslenskir lögreglumenn í hópnum, þeir Guðmundur Sigurðsson og Gunnar Schram lögreglumenn af Suðurnesjum.

Verkefni sem vekur alltaf mikla athygli á leikum Special Olympics er Healthy athlete program. Þar er boðið upp á ókeypis heilsufarsskoðun þar sem. lækna, fóttaaðgerðafræðingar, sjúkrapjálfarar o.fl. starfa í sjálfboðavinnu við að skoða keppendur og ef þörf er á fá þeir ókeypis t.d. gleraugu eða heyrnartæki.

Nýtt athyglisvert verkefni er Young Athlete prógramm sem er þjálfunarprógramm fyrir 2-7 ára börn með þroskahömlun. Special Olympics á Íslandi er að hefja samstarf við Special Olympics í Rúmeníu þar sem þessi þáttur verður í forgrunni.



Keppnin í Belgíu

Keppendur í íslenska liðinu stóðu sig vel, nær allir fengu verðlaunapening og sett voru Íslandsmet í frjálsum íþróttum. Dagarnir voru langir og það tók yfirleitt eina til tvær klukkustundir að keyra til og frá keppnisstað. Allar þjóðirnar gistu í sumarhúsum í Sunparks Kempen veren www.sunparks.com/be-nl.

Ísland fær kvóta fyrir hverja leika og þarf að velja keppendur og þjálfara samkvæmt því. Það er mikilvægt að vanda val á þjálfurum en aðeins má velja einn þjálfara á hverja fjóra keppendur eða tvo þjálfara á sex keppendur. Þeir þurfa að sinna keppendahóp sínum allan sólarhringinn auk þess að sækja fundi og sjá um tæknileg atriði íþróttagreinarinnar.

Þrátt fyrir að allir keppendur séu með þroskahömlun og sumir þurfi meiri athygli en aðrir hafa þessar ferðir gengið mjög vel og eitt er sammerkt með þeim öllum, það er gleðin sem ríkir innan hópsins.

Hugmyndafræði Special Olympics – athyglisverð nálgun

- Sjálfsmyndin styrkist þegar keppt er við jafningja – ný reynsla fyrir marga
- Hefðbundið pýramídakerfi íþróttanna er sett til hliðar og allir fá tækifæri

Íþróttahreyfingin á Íslandi og alþjóðavettvangi byggir nær afarið á þeirri reglu að pýramídakerfi ráði, þar sem þeir bestu sigra og hljóta verðlaun. Íslendingar hafa farið á leika Special Olympics allt frá árinu 1989 og þar hafa fjölmargir fengið tækifæri sem annars ættu ekki möguleika á þátttöku á mótum erlendis. Það er því skýr greinarmunur á þessum leikum og Paralympics, eða Ólympíumóti fatlaðra þar sem aðeins örfáir Íslendingar ná lágmörkum hverju sinni.

Frá upphafi hafa leikarnir aðeins verið fyrir iðkendur með þroskahömlun en innleiðing er hafin á verkefninu „Unified sport“ þar sem lið eru skipuð fötludum og ófötludum.

Aðildarfélag tilnefna keppendur á Evrópu- og alþjóðaleika Special Olympics og þar á ekki að meta besta árangur heldur mætingu, frammistöðu, framfarir og ekki síst framkomu. Þessi forgangsöröðun er óhefðbundin þar sem árangur er oftast látinn ráða.

Fyrstu dagar leikanna fara í undankeppni þar sem lagt er mat á stöðu hvers einstaklings eða liðs og í framhaldi af því eru settir upp úrslitariðlar þar sem jafningjar keppa saman, oftast í ákveðnum aldursflokkum. Í kjölfarið fer keppni af stað og allir fá verðlaun, fyrstu þrír fá verðlaunapeninga og aðrir fá verðlaunaborða.

Það sem einkennir stemminguna á Special Olympics leikum er að enginn er öruggur með sigur. Sá sem hleypur 100m á 15 sek getur náð fyrsta sæti á meðan sá sem hleypur á 13 sek nær 5. sæti. Allt er þetta háð því í hvaða flokki hver og einn lendir.

Þetta kerfi er ekki fullkomið og það er að sjálfsögðu mun erfiðara að meta frammistöðu í borðtennis, boccia, knattspyrnu og badminton en í greinum þar sem tímataka fer fram, s.s. í sundi og frjálsum íþróttum. Reglur hafa

verið settar til að vinna gegn því að svindl eigi sér stað en þjálfarar eiga að geta metið ef keppendur eru ekki að gera sitt besta í undankeppni. Sé meira en 15% munur á árangri í undankeppni og úrslitum er einstaklingur dæmdur úr keppni.

Texti; Anna Karólína Vilhjálmisdóttir frkvstj.
Special Olympics / fræðslu og úbreiðslusviðs ÍF



Special Olympics





SAMHERJI

Á hátíðarstund

Hafið er síbreytilegt, blítt eina stundina en ógnvænlegt þá næstu. Að taka þátt í alþjóðlegum sjávarútvegi þýðir að menn eru á vaktinni allan sólarhringinn, allan ársins hring, til sjós og lands. Einstök liðsheild starfsmanna Samherja hefur skilað frábæru starfi og skapað mikil verðmæti.

Samherji styrkir fjölmörg samfélagsverkefni sem öll miða að því að við lifum betra og innihaldsríkara lífi. Með því sýnum við þakklæti fyrir það góða starf sem félög og sjálfbóðaliðar inna af hendi.

Von okkar er sú að þetta framlag Samherja hvetji ykkur til enn frekari dáða.

Gangi ykkur allt í haginn!



Samherji trúir á mikilvægi fjölbreyttrar hreyfingar fyrir alla og er stoltur styrktaraðili ÍF og Special Olympics



www.samherji.is



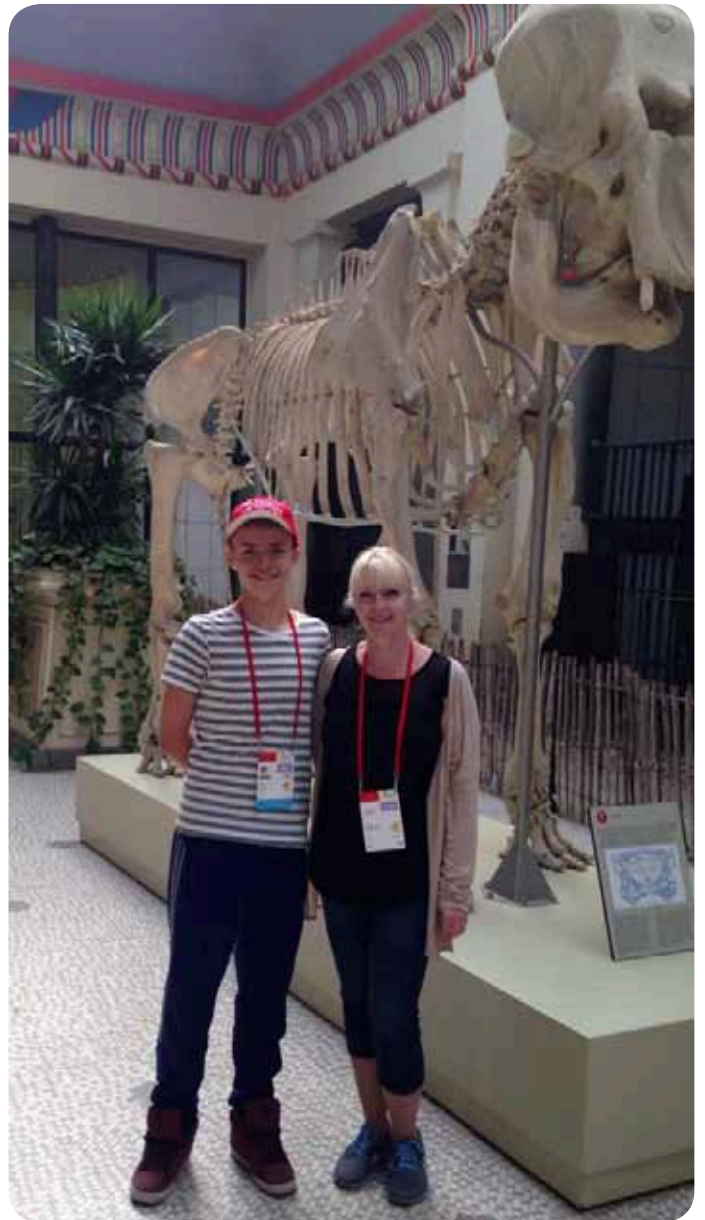
Special Olympics

Special Olympics frá sjónarhóli foreldra

Það var stór dagur í lífi sonar okkar, Jónasar Inga, þegar honum var boðið að spila með landsliði Íslands í fótbolta á Evrópuleikum Special Olympics í Belgíu. Þetta var fyrr á þessu ári og tíminn fram að leikunum í september leið hratt við fjáröflun, fótboltaæfingar og annan undirbúning. Fyrir okkur foreldrana var tilhlökkunin ekki minni og við vorum ótrúlega stolt af stráknum okkar. En leiðin á þetta fyrsta stórmót utan landsteinanna hafði í raun hafist mörgum árum áður.

Jónas Ingi fæddist í Bandaríkjunum árið 1999, þar sem við dvöldum um nokkurra ára skeið. Fljótlega tókum við foreldrarnir eftir því að hann þroskaðist ekki eðlilega og átti sérstaklega erfitt með að læra að tala. Við fluttum aftur heim til Íslands þegar hann var tæplega fimm ára gamall og þá fyrst fékk hann þá greiningu að hann væri einhverfur. Jónas var mjög orkumikill þegar hann var yngri og við fórum því fljótt að horfa í kringum okkur eftir íþróttauðræðum fyrir fatlaða, svo hann fengi útrás fyrir alla orkuna. Eftir að hafa séð kynningu á íþróttastarfi fyrir fatlaða, hjá Íþróttafélaginu Ösp, ákváðum við að skrá hann á sundæfingar hjá þeim. Síðar prófaði hann einnig fimleika og golf, allt einstaklingsíþróttir, en fótboltinn fór þó snemma að toga í. Hópiþrótt á borð við fótbolta var ekki íþrótt sem við sáu fyrir okkur að hentaði einhverfum. Jónas sækir í að vera einn og á oft erfitt með að ráða í athafnir og orð annarra. En rétt eins og margir strákar á hans aldri þráir hann að falla í hópinn og „vera eins og aðrir“ og draumurinn um að gerast atvinnumaður í fótbolta var ekki minni hjá honum en mörgum öðrum grunnskólastrákum. Hann sótti því fast í að æfa fótbolta og fór að mæta á æfingar hjá Öspinni.

Ferðin til Belgíu var algjört ævintýri fyrir Jónas Inga og okkur foreldrana. Nokkrum dögum fyrir brottför tilkynnti Jónas okkur að hann væri glaður yfir því að vera einhverfur því hann væri á leiðinni í keppnisferð til útlanda á meðan bekkjarfélögunum stæði slíkt ekki til boða. Þetta voru stór orð enda hafði hann aldrei áður séð neitt jákvætt við fötlun sína. Fótbolti gengur út á samspil og eflingu liðsheildar og því ná jákvæð áhrif fótboltaíðkunarinnar langt út fyrir fótboltavöllinn og skila sér í auknum félagsþroska og bættri sjálfsvitund iðkenda. Því var ótrúlega gaman fyrir okkur að sjá Jónas sem sterkan þátttakanda í hópi á vellinum og að sjá hann mynda vinabönd við hina strákana. Einnig hefur reynslan úr boltanum skilað sér inn í skólann og Jónas Ingi upplifir sig nú sterkan í íþróttum í skólanum. Það er ekki nokkur spurning að ferð á borð við þessa skiptir keppendurna miklu máli og er hvatning sem styrkir íþróttáhugann og hvetur til dáða.



Á Evrópuleikunum var stór hópur íslenskra aðstandenda sem fylgdist með keppendunum keppa í mismunandi íþróttageinum. Á meðan á dvöl okkar stóð var glampandi sól og hiti og hafnarborgin Antwerpen skartaði sínu fegursta. Það jók ekki síður á jákvæða upplifun okkar af leikunum að kynnast öðrum aðstandendum sem stóðu í svipuðum sporum og við sjálf. Eftir þessa ferð sitja minningar sem eiga eftir að ylja okkur inn í íslenska skammdegið. Allir lögðust á eitt um að gera ferðina ógleymanlega fyrir þátttakendur jafnt sem aðstandendur, og eiga fararstjórar, þjálfarar og annað starfsfólk sem kom að ferðinni miklar þakkir skildar.

Með kærri kveðju og þökk!

Herdís og Björn



Gjafakort Íslandsbanka

Gjöf sem er alltaf efst á óskalistanum

Gjöf sem þú getur verið viss um að hittir í mark

Gjafakort Íslandsbanka er gjöf með endalausum möguleika. Kortið gildir eins og önnur greiðslukort jafnt í verslunum um allan heim og á netinu.

Þú færð gjafakortið í fallegum umbúðum í næsta útibúi Íslandsbanka





Law Enforcement Torch Run for Special Olympics

Alþjóðlegt verkefni byggt á samstarfi Special Olympics og lögreglumanna

Evrópuleikar Special Olympics 2014

Dagana 13.–21. september 2014 fóru fram Evrópuleikar Special Olympics í Antwerpen í Belgíu. Alls tóku 2040 keppendur þátt í leikunum frá 58 þjóðum, þar af 29 frá Íslandi og kepptu þau í 5 greinum, knattspyrnu, frjálsum, badminton, boccia og sundi. 56 bæir í Belgíu tóku þátt í vinabæjardagskrá dagana 9.–13. september. Vinabær Íslendinganna var Kortrijk.

Hlutverk LETR á Evrópuleikunum

En það sem átti sér líka stað í Belgíu dagana 9.–13. september var kyndilhlaup lögreglumanna til stuðnings Special Olympics, eða Law Enforcement Torch Run (LETR). Alls tóku 20 lögreglumenn frá 15 Evrópuþjóðum þátt í að bera Ólympíueldinn inn í 22 vinabæi og viðburði víðsvegar um Belgíu og vekja þannig athygli á leikunum en lögreglan á heimsvísu hefur sinnt þessu hlutverki síðan árið 1981. Lögreglumennirnir komu frá Austurríki, Króatíu, Kýpur, Tékklandi, Grikklandi, Gíbraltar, Írlandi, Norður-Írlandi, Ítalíu, Lettlandi, Hollandi, Eistlandi, Póllandi, Portúgal og tveir frá Íslandi, greinarhöfundur og Gunnar Schram. Ólympíueldurinn var tendraður í Olympíu í Grikklandi þann 4. september og grískir lögreglumenn báru hann víðsvegar um Grikkland. Þann 9. september kom hann til Belgíu við mikla viðhöfn og hljóp forsætisráðherra Belgíu með hann fyrsta spölinn. Þarna hófst okkar verkefni, að hlaupa með Ólympíueldinn víðsvegar um Belgíu. Alls hlupum við tæpa 100 km á þessum 5 dögum, í 22–25 stiga hita og með sára fætur en meðan á þessu stóð þá skipti það ekki máli. Það

sem við upplifðum var gleðin hjá keppendum Special Olympics sem hlupu með okkur, ánægjan sem þau upplifðu að vera að taka þátt í þessu verkefni með lögreglunni og viðtökur fólksins og annarra keppenda sem tóku á móti okkur í hverjum bæ.

Framkvæmd hlaupsins

Þannig var að í öllum vinabæjunum hlupu keppendur frá þeirri þjóð sem var í viðkomandi vinabæ með okkur lögreglumönnum, ásamt nemendum úr lögregluskólum, aðstoðarmönnum og sjálfbodaliðum, stundum 50–60 manns. Þetta gekk þannig fyrir sig að við hittumst 1–4 km frá miðbænum. Svo hlupum/skokkuðum við með Ólympíueldinn í miðbæinn og hlupu ávallt lögreglumaður og keppandi saman með eldinn og ávallt fengu nokkrir keppendur að hlaupa þannig á hverri leið. Í miðbænum var tekið á móti okkur með mikilli viðhöfn. Þar voru mættir bæjarstjórar/borgarstjórar ásamt föruneyti, tveir lögreglumenn og einn keppandi báru Ólympíueldinn í sameiningu upp á svið. Það voru fluttar ræður og stundum var móttökuathöfn með lúðrasveit, harmonikkusveit eða trommum og tilheyrandi. Í vinabæ Íslendinga, Kortrijk, voru móttökurnar ógleymanlegar. Um 2000 manns tóku á móti okkur, langar raðir af fólki mörkuðu leiðina og miðbærinn fylltist af fólki. Þeir bæir/borgir sem við bárum Ólympíueldinn til voru eftirfarandi (ásamt dagsetningu): 9. sept: Brussel en þarna tókum við á móti eldinum á flugvellinum svo var hlaupið með hann m.a. framhjá Evrópuþingi Sameinuðu þjóðanna, þinghúsinu



og konungshöllinni en þar kom kóngurinn og var með móttökuathöfn fyrir okkur. 10. sept: Genk, Hasselt, Lommel, Mol, Aerschot og Leuven. 11. sept: Eupen, Liege og Charleroi. 12. sept: Kortrijk, Aalst, St. Niklaas og Beveren. 13. sept: Antwerpen, Mortsel, Kontich og Mechelen. Við tókum þátt í tendrun elds leikanna á opnunarhátíðinni, tendrun elds leikanna í Ólympíuþorpi keppendanna og tendrun elds leikanna í Antwerpen, gestgjafaborg leikanna. Allstaðar sem við komum vakti hlaupið mikla athygli, það var tekið fagnandi á móti okkur af keppendum og heimamönnum. Sérstaklega var gaman að deila gleðinni með keppendum. Gleði þeirra var svo einlæg og þau voru svo upprifin af því að lögreglumenn skulu vera að gera þetta fyrir þau. En auk þess að vekja athygli á leikunum sjálfum þá er þetta akkúrat tilgangurinn með þessu, að gleðja og gefa af sér.

Að taka þátt í svona verkefni er án nokkurs vafa mjög jákvætt fyrir lögregluna. Hvert aðildarland er með sína Special Olympics leika og Ísland er þar ekki undanskilið. Íslandsleikar Special Olympics eru haldnir tvisvar á ári, í maí og nóvember, og stefnir LETR á Íslandi á að halda kyndilhlaup lögreglu fyrir báða leikana og hvetur lögreglumenn og keppendur Special Olympics til að taka þátt í þeim og kynna sér LETR.

Ísland hefur fengið boð um að senda einn lögreglumann í hóp lögreglumanna víða að úr heiminum sem munu hlaupa með Ólympíueldinn fyrir alþjóðaleika Special Olympics í Los Angeles árið 2015 og mun undirritaður taka að sér það verkefni.



Nánari upplýsingar um Law enforcement torch run má finna á eftirfarandi slóð:

http://www.specialolympics.org/Sections/Donate/Special_Olympics_Torch_Run.aspx.

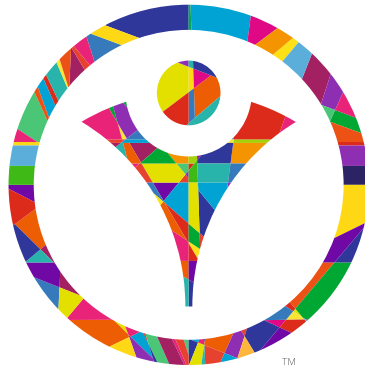
www.lettr.org.

www.specialolympics.org.

Íslensk Facebooksíða LETR er eftirfarandi: LETR Iceland

Texti: Guðmundur Sigurðsson





Special Olympics **WORLD GAMES** LOS ANGELES 2015

Alþjóðaleikar Special Olympics eru haldnir fjórða hvert ár en fyrstu leikarnir utan Bandaríkjanna voru í Evrópu 2003. Þá skipulögðu Írar glæsilega leika í Dublin með aðstoð þúsunda sjálfboðaliða. Það var söguleg stund þegar kyndilhlaupinu lauk með því að lögreglumenn frá Írlandi og Norður-Írlandi komu saman með kyndilinn inn á leikvanginn á opunarhátíðinni en það þóttu vera táknræn skilaboð um gildi samstöðu, friðar og vináttu. Árið 2007 voru leikarnir í Shanghai í Kína og árið 2011 í Aþenu í Grikklandi. Nú er aftur komið að Bandaríkjunum en næstu leikar verða í Los Angeles 25. júlí til 2. ágúst 2015. Vefsíða leikanna er la2015.org.

Opunarhátíð fer fram í Los Angeles Memorial Coliseum en þar fóru fram opunarhátíðir Ólympíuleikanna 1932 og 1984. Gert er ráð fyrir 80 þúsund áhorfendum á opunarhátíðina. Undirbúningsnefnd LA 2015 og ESPN munu tryggja alþjóðlega umfjöllun til áhorfenda um allan heim.

Heiðursgestir leikanna verða Barack Obama, Bandaríkjaforseti, og kona hans, Michelle Obama, ásamt Eric Garcetti, borgarstjóra LA, og Jerry Brown, fylkisstjóra í Kaliforníu.

Þetta verður einn stærsti íþróttaviðburður ársins 2015 þar sem verða 7000 keppendur frá 177 löndum og gert er ráð fyrir allt að 30.000 sjálfboðaliðum. Keppnisgreinar

eru 25 en þær eru; Badminton, boccia, borðtennis, blak, fimleikar, frjálsar íþróttir, golf, hjólreiðar, keila, körfubolti, knattspyrna, lyftingar, hjólaskautar, kajakróður, júdó, handbolti, maraþon, hestamennska, tennis, softball, þríbraut, strandblak, siglingar og tvennskonar sundkeppni

Samhliða íþróttakeppni verða fjölmargir viðburðir í gangi. Healthy athlete program er í boði fyrir alla keppendur en þar er heilsufar skoðað og metið af tannlæknum, augnlæknum, heyrnar- og talmeinafræðingum, sjúkraþjálfurum, fótadæðingum og fleiri fagaðilum. Margir hafa fengið gleraugu, heyrnartæki eða innlegg eftir slíka skoðun en allt er ókeypis fyrir keppendur. Athyglisvert verkefni hefur verið byggt upp fyrir 2–7 ára börn með þroskahömlun en þar er tilgangurinn að örva hreyfifærni og samhæfingu með æfingum í leikjaformi.

Kyndilhlaup verður um alla Ameríku þar sem lögreglumenn hlaupa með eld leikanna ásamt íþróttafólki á hverjum stað. Samstarf Special Olympics við íslensku lögregluna hófst haustið 2013 með samstarfi vegna Íslandsleika í knattspyrnu. Guðmundur Sigurðsson og Gunnar Schram hlupu kyndilhlaup fyrir Evrópuleika Special Olympics 2014. Ísland tekur nú í fyrsta skipti þátt í kyndilhlaupi fyrir alþjóðaleika en Guðmundur Sigurðsson verður í hópnum í LA. Tveir íslenskir alþjóðahandboltadómarar dæma á mótinu, þeir Gísli Jóhannsson og Hafsteinn Ingibergsson.

Pátttaka Íslands

Íþróttasamband fatlaðra sendir fjörutíu og einn keppanda á leikana. Íslendingar keppa í níu greinum; Badminton, boccia, fimleikum, frjálsum íþróttum, golfi, keilu, knattspyrnu, lyftingum og sundi. Ísland sendir í fyrsta skipti keppendur í „unified sport“ þar sem fatlaðir og ófatlaðir keppa saman en það verður í golfi og badminton.

Allir keppendur gista á háskólasvæðunum, UCLA og USC. Keppnisstaðir eru eftirtaldir: UCS: Sund og frjálsar. UCLA: Knattspyrna og fimleikar. LACC: Badminton, boccia og lyftingar. Lucky Strike: Keila. Griffith Park: Golf.

Fimleikar

Eydís Ásgeirsdóttir, Jóhann Fannar Kristjánsson, Birkir Eiðsson, Erla Björg Haraldsdóttir, öll í Gerplu. Þjálfarar eru Eva Gunnarsdóttir og Axel Hannesson.

Lyftingar

Vignir Unnsteinsson, ÍFR; Ólafur Aron Einarsson og Guðmundur Ásbjörnsson, Suðra. Þjálfari er Hlynur Áskelsson.

Sund

Bjarki Skjöldal, Óðni; Emil Björnsson, ÍFR; Tinna Rut Andrésdóttir, Óðni; Rakei Aradóttir, Ösp, Ástrós María Bjarnadóttir, Nesi.

Þjálfarar eru Inga Maggý Stefansdóttir og Ólafur Þórarinnsson.

Frjálsar íþróttir

Bryndís Brynjólfsson, Nesi; Héðinn Jónsson, Eik; Bjarki Rúnar Steinarsson, ÍFR; María Dröfn Einarsdóttir, Eik. Þjálfarar eru Ásta Katrín Helgadóttir og Egill Þór Valgeirsson.

Badminton Unified

Ómar Karvel Guðmundsson, Ívari; Petra Dröfn Guðmundsdóttir, Unified partner. Þjálfari er Jónas Sigursteinsson.

Golf

Elín Fanney Ólafsdóttir, GK; Pálmi Þór Pálmason, GR; Golf unified; Bjarki Guðnason, GS; Heiða Guðnadóttir, GKj Unified partner. Þjálfari er Fylkir Guðmundsson.

Boccia

Vilhjálmur Þór Jónsson, Nesi; Bára Sigurðardóttir, Eik. Þjálfari er Anna María Þórðardóttir.

Keila

Aldís Ósk Björnsdóttir og Vilhelm Már Sigurjónsson Ösp. Þjálfari er Harpa Hauksdóttir.

Knattspyrna

Jón Alexander Guðmundsson, Sveinbjörn Guðmundsson, Jónas Ingi Björnsson, Andri Jónsson, Róbert Ragnarsson, Daníel Snær Gústavsson, Jón Reynir Gústafsson, Jón Arnar Guðbrandsson og Guðmundur Hafliðason – allir í Ösp; Jakob G. Lárusson, Ragnar Ólafsson, Sigurður Guðmundsson, Konráð Ólafur Eysteinnsson og Jósef William Daníelsson allir í Nesi og Almar Þór Þorsteinsson Suðra.

Þjálfarar eru Darri Mchahon og Birkir Þór Karlsson en fulltrúi KSÍ er Guðlaugur Gunnarsson.

Fararstjórar eru Anna Karólína Vilhjálmisdóttir og Jóhann Arnarson. Þátttökulönd fá kvóta til að senda lækni eða sjúkraþjálfara með keppendum og Guðbjörg Ludvigsdóttir læknir fylgir íslenska hópnum.

Nánar um Special Olympics

Samtökin Special Olympics International (SOI) voru stofnuð af Kennedy-fjölskyldunni 1968 og forseti SOI er Timothy Kennedy Shriver. Áhrif Kennedy-fjölskyldunnar koma fram í öllu starfi samtakanna sem hafa náð gífurlegri útbreiðslu. Starfsemin byggist upp á því að skapa einstaklingum með þroskahömlun tækifæri til þátttöku í íþróttastarfi þar sem virðing og jafnræði ríkir og allir eru sigurvegarar. Allir geta verið með, jafnt byrjendur sem lengra komnir. Fjölmargir Íslendingar hafa fengið tækifæri til þátttöku á alþjóðaleikum Special Olympics sem haldnir eru fjórða hvert ár. Auk íþróttastarfs stendur SOI fyrir alþjóðaverkefnum sem miða að því að bæta heilsufar, menntun og daglegt líf þessa hóps. Alþjóðaskrifstofa er í Washington og Evrópuskrifstofa í Brussel.

Umfang og glæsileiki alþjóðaleika Special Olympics líkist helst Ólympíumótum en keppnisform er gjörólíkt. Engin lágmörk þarf á leikana og undankeppni fer fram þannig að allir keppa í jöfnum riðlum.

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

Texti: Anna Karólína Vilhjálmisdóttir



HA – Barnið mitt?

Ég hef ávallt talið mig vera frekar fordómalaus, vel félagslega þenkjandi og almennt vel upplýstan einstakling. Ég er félagsráðgjafi að mennt og var að klára námið þegar sonur minn, Leó Austmann, fór í greiningu. Þegar Leó var 5 ára fékk hann formlega greiningu hjá Greiningarstöð ríkisins, dæmigerð einhverfa og þroskahömlun. Áfallið var mikið í byrjun, við vissum ávallt að eitthvað var að en þarna varð það eitthvað svo endanlegt. Við hjónin settumst fljótlega eftir greiningu niður og fórum yfir allt umhverfið í kringum strákinn, hverju þyrfti að breyta, hvað væri gott, eins og það væri, og fleira. Fórum yfir búsetu okkar, vinnutíma okkar, dvöl og aðstoð á leikskólanum, vini og allt sem tengdist hans félagslegu stöðu. Aldrei ræddum við um íþróttir fyrir hann eða veltum því fyrir okkur hvar væri best fyrir hann að æfa íþróttir, við töldum bara einhverra hluta vegna að íþróttir yrðu ekki hluti af hans umhverfi.

Oft eru það tilviljanir í lífinu sem breyta miklu og svo varð hjá okkur, sem betur fer. Sumarið áður en Leó átti að hefja nám í grunnskóla var auglýst sundnámskeið fyrir börnin í Vogunum. Sá sem var með sundnámskeiðið hét Ingi Þór Einarsson sem margir þekkja er tengjast sundi fatlaðra. Ég mæti með Leó á námskeiðið full efasemda um hvort hann geti verið með hinum börnunum og hvort þjálfarinn ráði við eða skilji fötlun hans. Ég labba að Inga þjálfara með langan lista af áhyggjum og spurningum um hvort þetta væri eitthvað fyrir mitt barn. Ingi er fljótur að taka hann í laugina og vísa mér frá á meðan æfingin stóð yfir með orðunum „hvað, af hverju ætti hann ekki að geta verið með“. Þar með var sundáhugi Leós kominn og sáum við foreldrar hvað hann naut þess að vera á æfingum. Þá fyrst fórum við að ræða um hvort íþróttir ættu að vera hluti af hans félagslega umhverfi og hversu gott það væri fyrir

hann. En efinn var mikill þar sem við sáum fyrir okkur að það eina sem væri í boði væri að æfa með almennu félagi þar sem önnur börn væru almennt getumeiri en hann. Hræðslan var að sá áhugi sem var kominn myndi hverfa hratt ef hann væri ávallt síðastur að öllu á æfingum. Sonur okkar er með mikið keppniskap og hjá honum skiptir alltaf miklu máli í hvað sæti hann er, hvort sem það er á æfingu eða móti, þá er árangurinn skráður. Þegar sundnámskeiðinu lauk talaði Ingi við okkur foreldrana og spurði hvort við vildum ekki koma með strákinn í Nes - Íþróttafélag fatlaðra á Suðurnesjum. Viðbrögð okkar beggja var „Ha – Barnið okkar, af hverju?“ Aldrei hafði hvarflað að okkur að hann ætti rétt á eða erindi að æfa íþróttir með fötluðum. Eftir að hafa rætt þetta aðeins og Ingi sannfært okkur um að sonur okkar ætti fullt erindi inn í það íþróttafélag ákváðum við að mæta á kynningarkvöld hjá Nesi og í kjölfarið ákváðum við að prófa að leyfa honum að æfa einn vetur hjá félaginu. Besta ákvörðun sem við gátum tekið.

Hann var rosa ánægður þegar hann byrjaði að æfa sund með Nesi, en átti erfitt með að taka við munnlegum leiðbeiningum frá þjálfara og muna þær alla leiðina yfir sundlaugina. Við vorum svo heppin að Katrín Ruth Þorgeirsdóttir, þroskaþjálfari, sem er aðstandandi og ritari stjórnar Ness bauðst til þess að aðstoða við að finna lausn. Hún hannaði vatnshelda miða sem voru með sundtök framan á og broskarl aftan á, hver sundgrein var með sérstakan lit. Ingi prófaði að nota þetta kerfi og það var algjör bylting. Hann varð miklu öruggari á æfingum og fékk hvatningu eftir hverja ferð, nokkuð sem hann þyrfti á að halda. Hann notar ekki miðana lengur enda búinn að æfa sund í bráðum 4 ár en hann notar ennþá litaflokkunina á sundgreinum.

Ég er enn stundum spurð að því af hverju strákurinn minn æfi ekki sund í sínu bæjarfélagi, það yrði svo miklu einfaldara fyrir okkur. Jú, það má vera að það sé rétt en þetta snýst ekki um okkur foreldrana heldur um hvað er best fyrir hann og það er klárlega að æfa með íþróttafélagi fatlaðra að okkar mati. Hann þarf að vera á æfingum þar sem honum er mætt á þeim stað sem hann er á hverju sinni, þar sem æfingar eru einstaklingsmiðaðar og iðkendur fá þann stuðning og umhverfi sem þau þurfa hverju sinni. Almennu félögin eru flest mjög góð en það eru almennt fleiri börn að æfa á móti hverjum þjálfara en hjá íþróttafélögum fatlaðra vegna þess að þau þurfa meiri stuðning og aðstoð á æfingum, sérstaklega þegar þau eru minni. Sumir eiga við líkamlega fötlun að stríða og aðrir við andlega fötlun en öll þurfa þau yfirleitt einhvern stuðning til að læra að æfa íþróttir. Þegar um er að ræða andlega fötlun, eins og hjá okkar barni, þá sést það kannski ekki alltaf á þeim og þess vegna held ég að ég fái svona oft þessa spurningu um af hverju hann æfi með Nesi og var það eflaust líka ástæðan fyrir okkar eigin efa um að hann ætti erindi að æfa með íþróttafélagi fatlaðra.

Sonur minn hefði alveg getað æft með almennu félagi en ég tel að hann hefði aldrei náð þeim árangri sem hann hefur náð í sundi í dag og íþróttáhugi hans hefði ekki orðið svona mikill. Hann talar um að það sé gaman að æfa íþróttir, en ekki í skólanum og ekki í frímínútum sem staðfestir þá skoðun okkar að hann þurfi og eigi að æfa með íþróttafélagi fatlaðra þar sem hann fær að njóta sín á jafnréttisgrundvelli og á möguleika á að vera góður, jafnvel fyrstur. Hann er svo upptekinn af því að æfa íþróttir í dag að hann er líka í frjálsum og í íþróttaskóla þar sem þemabundnar æfingar eru.

Það er mikil þekking til innan íþróttafélaga fatlaðra og ég tel að það sé auka bónus af því að fara með barnið á æfingar hjá Nesi. Ég hitti aðra foreldra sem skilja mig svo vel, hafa gengið í gegnum svipaða hluti oft og það er ómetanlegt. Foreldrar skiptast á reynslu, vitneskju um réttindi, deila sigrum barna sinna og fleira. Þetta tengslanet er og á ávallt að vera hluti af svona starfsemi að mínu mati. Þó svo að fjölskyldur flestra sýni mikinn skilning og stuðning þá er ýmislegt sem þeir skilja ekki sem eiga ekki fatlað barn.

Við höfum líka verið mjög heppin með Nes, það er mikið félagslíf innan félagsins. Mánaðarlegir hittingar sem auka tengsl og samskipti á milli iðkenda og aðstandenda sem er bara af hinu góða. Mikið er í boði fyrir iðkendur og hefur Leó verið duglegur að nýta sér það flest og þykir fátt skemmtilegra en að fara til Ness hvort sem það er á æfingu eða hitting, skiptir ekki öllu máli, bara að vera með. Hann hefur eignast marga góða vini í gegnum félagið sem er mikil styrking fyrir hann félagslega.

Það er erfitt að koma því til skila með orðum hvaðundið og æfingarnar hjá Nes hafa gefið honum. Hann hefur fengið mikla sjálfsstyrkingu, sjálfsaga og mikilvæga hreyfingu og er þá fátt eitt talið. Hann veit að hann getur verið góður

í íþróttum, hann veit að hann er ekki sá eini sem passar ekki inn í „normal“ kassann, hann er sem sagt ekki einn í sinni stöðu. Hann hefur hitt aðra krakka sem eru eins og hann eða hafa aðrar fatlanir en geta samt gert allt eins og hann, það er mjög þroskandi að upplifa það. Hann lýsir því best sjálfur af hverju hann á að æfa með Nes. Þegar tveir vinir hans voru að spyrja hann af hverju hann vildi æfa með Nes en ekki Þrótti (sem er í okkar bæjarfélagi) svaraði hann fljótt og örugglega:

Af því það er betra fyrir mig, ég er sko líka góður í íþróttum.

Drífa B. Gunnlagusdóttir
móðir





Frá vinstri Ólafur Magnússon framkvæmdastjóri fjármála- og afrekssviðs ÍF, Grímur Sæmundsen framkvæmdastjóri Bláa Lónsins og Sveinn Áki Lúðvíksson formaður ÍF.

Styrktarbrunch Bláa Lónsins

Uppselt annað árið í röð

Í nóvember stóð Bláa Lónið fyrir árlegum styrktarbrunch til heiðurs og stuðnings Íþróttasambandi fatlaðra. Að þessu sinni fór viðburðurinn fram í Eldborg og sem fyrr var hvert borð þéttskipað enda afbragðsgóður matur á boðstólum í mögnuðu umhverfi.

Bláa Lónið og Íþróttasamband fatlaðra gerðu með sér samstarfs- og styrktarsamning árið 2012 sem gildir fram yfir Ólympíumót fatlaðra í Ríó 2016. Síðan 2012 hafa fatlaðir afreksmenn notið góðs af samstarfinu við Bláa Lónið og selst hefur upp á „brunch“ viðburðinn núna tvö ár í röð.

Klassart, skipað systkinunum Smára og Fríðu, lék ljúfa tóna fyrir gesti og Íþróttasamband fatlaðra, ásamt afrekshópki úr röðum fatlaðra, stóð fyrir kynningu á búnaðargreinum en þar gaf að líta fjölbreyttan keppnisbúnað. Arnar Helgi Lárusson hafði kappaksturshjólástól sinn til sýnis, Arna Sigríður Albertsdóttir sýndi handhjól sitt og Pálmi Guðlaugsson sýndi hjól sem hann keppir á í þríþraut. Þá gaf m.a. að líta eldri keppnisstól sem Arnar Klemensson notaði til þess að fara yfir Fjarðarheiði og einnig var til sýnis gamli sleðinn sem Svanur Ingvarsson keppti á í Lillehammer árið 1994. Svanur er fyrstur Íslendinga til þess að keppa á Vetrarólympíumóti fatlaðra en honum var boðin þátttaka í Lillehammer í sleðastjaki sem er skautahlaup fatlaðra.



EXPERIENCE MEETINGS

RADISSON BLU HÓTEL SAGA BÝÐUR UPP Á FRÁBÆRA FUNDARÐSTÖÐU OG GÓÐAR VEITINGAR Í HRÍFANDI UMHVERFI. RÁÐSTEFNU- OG FUNDARSALIRNIR ERU ALLIR BÚNIR BESTA FÁANLEGA TÆKJAKOSTI OG HENTA JAFNT STÓRUM SEM SMÁUM HÓPUM TIL FUNDARHALDA. FERSKAR VEITINGAR, HÁHRAÐA NETTENGING OG GLÆSILEGIR FUNDARSALIR GERA GÓÐAN FUND ENN BETRI. VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR OG HÓPNUM ÞÍNUM.

RADISSON BLU SAGA HOTEL

Hagatorg, 107 Reykjavík, Iceland

T: +354 525 9900 F: +354 525 9909

sales.saga.reykjavik@radissonblu.com radissonblu.com/sagahotel-reykjavik



Frjálsíþróttakonurnar Hulda Sigurjónsdóttir og Ingeborg Eide Garðarsdóttir vinna nú hörðum höndum að því að tryggja sér þátttökurétt á HM í Doha 2015.

Glasgow og Doha bíða

Sumarið 2015 er ein afsíðustu og stærstu prófraununum fyrir Ólympíumótið í Ríó 2016. Ísland mun senda keppendur á bæði heimsmeistaramótið í sundi og frjálsum íþróttum. Tími til þess að tryggja sér lágmörk inn á mótin er hafinn og þegar þetta er ritað á Ísland einn ríkjandi Evrópumeistara í sundi og ríkjandi heims- og Evrópumeistara í spjótkesti. Þeir Jón Margeir Sverrisson og Helgi Sveinsson munu vafalítið láta vel til sín taka næsta sumar en það eru fleiri um hituna.

Heimsmeistaramót fatlaðra í sundi fer fram í Glasgow í Skotlandi dagana 13.–19. júlí næstkomandi. Þetta verður stærsta sundmót fatlaðra fyrir sjáft Ólympíumótið í Ríó 2016. Á heimsmeistaramótinu munu sundmenn geta tryggt sér þátttökurétt í Ríó svo til mikils er að vinna.

Heimsmeistaramót fatlaðra í frjálsum íþróttum fer fram í Doha í Katar. Eins og gefur að skilja verður við ramman reip að draga á vellinum og þá mun hitinn í Katar einnig leika stóran þátt í mótinu og af þeim sökum fer það ekki fram fyrr en dagana 22.–31. október. Rétt eins og á HM í sundi getur frjálsíþróttafólk tryggt sér þátttökurétt í Ríó með góðum árangri á heimsmeistaramótinu.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Alcoa Fjarðaál



RioTinto Alcan



2014

Jólahladtbord

Perlunnar er frá 20. nóvember til 30. desember.
Hádegistilboð kr. 5.900 föstudagana & laugardagana
5. & 6. - 12. & 13. og 19. & 20.

Gjafabréf Perlunnar

Góð gjöf við
öll tækifæri!

Sunnudagurinn
14 desember.
lifandi tónlist og
jólasveinar.
hádegistilboð
5.900

þar má meðal annars finna:

Forrettir

Villibráðasúpa
Kavíar
Reyktur lax
Graflax
Reyktur áll á egg
Parmaskinka
Paté
Villisveppir í smjörkænu
Sveitapaté
Lifrarkæfa
Sjávarréttasalat
Rækjur
Síld
Heitreyktur silungur
Kalkúnasalat
Marineraður Hörpudiskur
Skinkusalat

Adalrettir

Léttsteiktar nautalundir
Purusteik á danska vísu
Roastbeef
Hamborgarhryggur
Kjúklingur tandoori
Kalkúnabringur
Hangikjöt
Andarleggir
Hreyndýrabollur

9.500 kr.

tilboð mánud.-miðvikud

8.500 kr.

Eftirrettir

Ris à l'amande
Súkkulaðiterta
Perlu súkkulaði bomba
Heit eplakaka
Fromage
Ensk jólakaka
Úrval af ís
Konfekt kökur
Marenskaka
Súkkulaðibollar
Rúlluterta

Nýárskvöldi Perlunni

1. janúar - opnum kl. 19.

Skötn og Jólahladtbord

Í hádeginu á Þorláksmessu



Titillinn fór til Húsavíkur



Sigurvegarnir í 1. deild ásamt Sigurði Valdimarssyni mótsstjóra. Frá vinstri: Sigurður Valdimarsson, Stefán Thorarensen, Kristbjörn Óskarsson og Vignir Hauksson.

Íslandsmót ÍF í einliðaleik í boccia fór fram á Seyðisfirði í október en Íþróttafélagið Viljinn sá um framkvæmd mótsins og gerði það með miklum sóma við harða keppni þar sem fjöldi glæstra tilþrifa litu dagsins ljós. Bocciadeild Völsungs batt enda á þriggja ára sigurgöngu Ness í 1. deild þegar Kristbjörn Óskarsson hafði sigur.

Stefán Thorarensen, Akri, hafnaði í 2. sæti í 1. deild og þá varð sveitungi hans, Vignir Hauksson úr Eik, í 3. sæti svo 1. deildin þetta árið var hreinn og klár norðlenskur stórsigur!

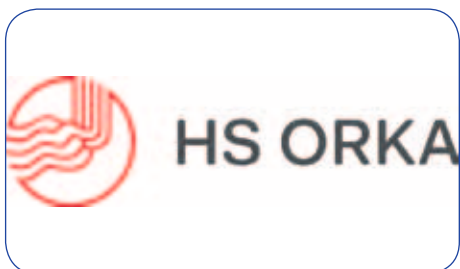
Íþróttasamband fatlaðra vill koma á framfæri innilegu þakklæti til Íþróttafélagsins Viljans fyrir sterka og öfluga framkvæmd og eins þökkum við öllum þeim óeigingjörnu sjálfbóðaliðum sem lögðu hönd á plóg við þessa góðu mótaframkvæmd.

Þá er orðið ljóst hvar næsta Íslandsmót verður haldið í einliðaleik en það verður í Reykjavík 2015 og í umsjón íþróttafélagsins Aspar.

Íslandsmeistarar í einliðaleik í boccia 2014:

1. deild: Kristbjörn Óskarsson, Bocciadeild Völsungs
 2. deild: Kristín Ólafsdóttir, Eik
 3. deild: Íris Ósk Vigfúsdóttir, Akri
 4. deild: Sigurður Arnar Benediktsson, Nesi
 5. deild: Ívar Egilsson, Nesi
 6. deild: Védís Elva Þorsteinsdóttir, Akri
- Rennuflokkur: Þorsteinn Sturla Gunnarsson, ÍFR
BC 1-4: Sigurður S. Kristinsson, Þjóti

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



Ekkert er ómögulegt!

Valitor hefur verið einn **aðalstuðningsaðili** Íþróttasambands fatlaðra í **yfir 20 ár**. Við erum **stolt** af því.

Við höfum glaðst yfir glæstum sigrum, dáðst að ástundun og árangri og séð það staðfest ótal sinnum hverju íþróttastarf skilar þátttakendum og aðstandendum þeirra.



VALITOR



Brautryðjandi í búnaðarbyltingunni

Byltingarástand, ef svo má að orði komast, ríkir nú í íþróttum fatlaðra á Íslandi því umtalsverð fjölgun hefur orðið á íþróttafólki sem leggur stund á íþróttir sem krefjast búnaðar. Ein valkyrjan, sem ryður brautina, er hin 24 ára gamla Arna Sigríður Albertsdóttir sem stundar handahjólreiðar. Sextán ára gömul lamaðist Arna í skíðaslysi í Noregi en í dag setur hún brött stefnuna á að tryggja sér þátttökurétt á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó.

Áður en lengra er haldið er kannski rétt að taka fram að búnaðaríþróttir eru, eins og nafnið gefur til kynna, íþróttir þar sem sérhæfður búnaður er notaður við íþróttaiðkun. Síðustu ár hefur þróunin gengið hratt fyrir sig og Ísland meðal annars eignast keppanda í hjólastólakappakstri (e. wheelchair racing). Þáttakendur héðan hafa keppt í skíðastólum á Vetrarólympíumótum 2010 og 2014 og þá er notast við búnað í þríbraut eins og kom fram í síðasta tölublaði Hvata þegar rætt var við Hafnfirðinginn Pálma Guðlaugsson.

Handahjólreiðar eru tiltölulega nýjar afnállinni hjá Alþjóðaólympíuhreyfingu fatlaðra (IPC) en stærsta nafnið til þessa innan greinarinnar hjá fötluðum myndi vafalítið vera Ítalinn Alex Zanardi. Ítalinn er fyrrverandi ökuþór úr formúlukappakstrinum en hann missti báða fætur í árekstri árið 2001. Í London 2012 vann Zanardi til tvennra gullverðlauna og IPC útnefndi frammistöðu hans í London eina af 12 bestu frammistöðum mótsins. Frægt hans og frami sem ökuþór og handahjólreiðamaður hefur skotið handahjólreiðum hratt upp metorðastigann.

Komin á fullt aftur!

„Ég er hreinræktuð Ísafjarðarmær og hef búið þar mest allt mitt líf að undanskildum síðustu tveimur eða þremur árum. Móðurættin mín er samt öll austan úr Fljótssdal,“ sagði Arna Sigríður sem hóf ung að árum að æfa skíðaíþróttir fyrir vestan og 16 ára gömul var hún mætt út til Noregs á skíði sem átti eftir að hafa afdrifaríkar afleiðingar á líf hennar. Í Noregi lendir Arna í skíðaslysi og hlaut hún þar mænuskaða.

„Já það eru átta ár síðan þetta gerðist en ég er komin á fullt aftur.“ Arna fikraði sig áfram eftir slysið í Noregi og reyndi fyrir sér í skíðastól. „Ég ætlaði mér ekkert að fara á mono-skíði, ég ætlaði bara ekki að taka það í mál en árið 2009 var ég dregin á skíðanámskeið á Akureyri og þá var Beth Fox hér á landi í heimsókn. Hún veit rosalega mikið um þetta,“ sagði Arna en Beth er ein af þeim sem liðsinnt hafa við að ryðja skíðabrautina á Íslandi síðustu ár.

„Mér fannst þetta hræðilegt fyrst, mænuskaði minn liggur ofarlega svo ég er varla með maga- eða bakvöðva og þetta var mjög erfitt fyrst. Svo kom þetta allt saman og ég skíða enn svolítið á veturna en skíðin urðu aldrei neitt keppnis hjá mér, að minnsta kosti ekki ennþá. Þegar ég svo sneri mér að handahjólreiðunum þá fyrst fann ég þessa keppnistilfinningu á nýjan leik.“

Arna Sigríður flutti til Reykjavíkur fyrir nokkrum árum en þá voru margar af vinkonum hennar þegar komnar suður í nám og fleira. Skömmu eftir komuna til Reykjavíkur hófst síðan samstarf Örne og Fannars Karvels

Steindórssonar einkapjálfa sem stendur enn yfir.

„Þegar samstarf okkar Fannars hófst hafði ég verið að hjóla stuttar vegalengdir á Ísafirði og kom til Reykjavíkur í litlu sem engu formi. Hann á mestan heiðurinn af því að yta mér í áttina að keppni og setti upp mjög metnaðarfullar æfingar fyrir mig. Þó ég hafi gaman af því að fara út að hjóla eða að fara á skíði þá voru það hjólreiðarnar sem vöktu aftur upp keppnismanninn í mér.

Iðnbylting í íþróttum fatlaðra

Aðspurð hvort eiginleg iðnbylting standi nú yfir í íþróttum fatlaðra svarar Arna því játandi. „Það þekktist voðalega lítið hér að stunda handahjólreiðar en nú finnst mér vera að fæðast smá vitundarvakning. Það eru margir spenntir en þetta er kostnaðarsamt og lítið sem ekkert til af hjólum. Þú finnur ekki svona handahjól í Hagkaup eða Fálkanum en eins og ég segi þá eru margir að spá og eru spenntir enda eru almennar hjólreiðar í miklum vexti hérlandis.“

Arna segir það skýtið hversu litlum vinsældum búnaðaríþróttir hafa náð hérlandis einkum og sér í lagi þar sem hópíþróttir fatlaðra á Íslandi eru afar litlar og fámennar. „Ég náði þessu strax með hjólið, aðrar greinar krefjast kannski mun meiri tækni en það lá vel fyrir mér að fara að hjóla. Við sem erum í þessu hjálpumst að, maður horfir til hinna sem eru að stunda búnaðaríþróttir og miðað við stærð greinanna erlendis eiga þær örugglega eftir að vaxa umtalsvert á Íslandi.“

Spánn

Í haust hélt Arna Sigríður til Spánar þar sem hún keppti á sínu fyrsta stórmóti í handahjólreiðum. Henni var ekki til setunnar boðið, landaði bronsverðlaunum í fyrstu keppni! „Þetta var opið mót, síðasta mótið á Spáni þetta tímabilið og þrátt fyrir bronsverðlaunin var ég ekkert geðveikt sátt við þetta. Ég veit að ég hefði getað gert aðeins betur en ég var gríðarlega ánægð með ferðina og lærði mjög mikið. Ég æfði með



Sigríður og þjófari hennar Fannar Karvel á góðri stundu.

liði sem keppt hefur á Ólympíumóti fatlaðra og hefur hjólað til fjölda ára. Enn þann dag í dag er ég að vinna úr þessari ferð og að bæta mig.

Minn vettvangur liggur utan landsteinanna á meðan svona fáir eru í íþróttinni hér heima svo það er á teikniborðinu að halda utan í janúar í æfingabúðir en þetta verður á Kanaríeyjum og búist við um 70 handahjólreiðamönnum í búðirnar. Þetta er einmitt það sem mig vantar, æfa með öðrum og sjá hvernig ég get bætt mig.“

Þið eigið aldrei eftir að sjá eftir þessu

Hvaða skilaboð hefur Arna til þeirra sem eru að velta fyrir sér að kanna handahjólreiðar?

„Þið eigið aldrei eftir að sjá eftir þessari ákvörðun, fyrir mig persónulega er erfitt að fá úthaldspjálfun en þetta gefur mér mikið í þeim efnum. Ég er í styrktarþjálfun og svo er auðvitað mikil útvera í þessari íþrótt. Ég vona að handahjólreiðarnar séu komnar til að vera og ég veit um nokkra til viðbótar sem nota handahjól því maður þarf ekkert endilega að vera með mænuskaða eins og ég til að stunda íþróttina. Þetta hentar fjöldamörgum fötlunarhópum en



handahjólin voru fyrst fundin upp fyrir ófatlaða íþróttamenn sem voru að glíma við meiðsli en að leita að leið til að halda uppi þrekinu í meiðslunum. Fatlaðir voru fljótir að aðlaga þennan nýja búnað að sínum þörfum.“

Arna Sigríður lætur ekki deigan síga. Hún hefur þegar sett markmiðið á þátttöku á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó 2016. Ef það á að takast bíður hennar mikil vinna svo spennandi verður að fylgjast með henni í baráttunni.





Kolbrún rauf 100 meta múrinn í október

Sundkonan Kolbrún Alda Stefánsdóttir, Firði/SH, rauf 100 Íslandsmeta múrinn í október síðastliðnum þegar hún keppti á Fjarðarmótinu í sundi í 25 metra laug. Á mótinu kom eitthundraðasta met Kolbrúnar í hús.

Hún setti samtals fjögur ný Íslandsmet á mótinu en metin komu í 50 og 100m bringusundi, 50m baksundi og 100m fjórsundi. Glæsilegur árangur hjá þessari 17 ára gömlu sundkonu.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra



ALLIR MEÐ



Við erum stolt af því að styðja
við bakið á Íþróttasambandi
fatlaðra og stuðla að jöfnum
tækifærum til þátttöku í íþróttum.

Starfsfólk Arion banka

Sparihliðarnar í Ásvallalaug

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í sundi í 25 metra laug fór fram í Ásvallalaug í Hafnarfirði í nóvembermánuði. Óhætt er að segja að þar hafi sundfólk úr röðum fatlaðra sýnt á sér sparihliðarnar en tólf ný Íslandsmet litu þá dagsins ljós.

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, var í fantaformi og setti fimm ný Íslandsmet þessa helgi og þá settu Hjörtur Már Ingvarsson, Firði, Vaka Þórsdóttir, Firði og Aníta Ósk Hrafnisdóttir, Firði/Breiðabliki einnig ný Íslandsmet.

Boðsundsveitir ÍFR mættu vaskar til leiks með þrjú ný Íslandsmet, tvö í karlaflokki og eitt í blandaðri sveit og þá setti blönduð sveit Fjarðar í flokki S14 einnig nýtt Íslandsmet í boðsundi. Mótið gekk afar vel enda í góðum og öruggum höndum Sundnefndar ÍF. Sambandið vill einnig koma á framfæri innilegu þakklæti til allra þeirra sem störfuðu við mótið.

Öll metin á Íslandsmótinu:

Laugardagur

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR
400m skriðsund 6:06,80 (S6)

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR
100m bringusund 2:00.40 (Sb5)

Hjörtur Már Ingvarsson, Firði
400m skriðsund 6:16.73 (S6)

Aníta Ósk Hrafnisdóttir, Firði/Breiðabliki
100m flugsund 1:20,86 (S14)

Sunnudagur

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, (S6)
100m skriðsund 1:25.38

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, (S6)
50m bringusund 55:91 sek.

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, (S6)
100m fjórsund 1:44.62

Vaka Þórsdóttir, Firði, (S11)
200m skriðsund 4:30.64

Boðsundssveit ÍFR, karlar
4x50m fjórsund 3:16.56

Boðsundsveit ÍFR, karlar
4x50m skriðsund 2:37.18

Boðsundsveit ÍFR, blandað
4x50m skriðsund 3:07.51

Boðsundsveit Fjarðar, blandað (S14)
4x50m skriðsund 2:04.69



AFRÍSK BAKA

PANTA & SÆKJA
5 78 78 74



HVAÐ ER NÚ ÞETTA?

Þetta er afríska bakan okkar. Á henni er að sjálfsögðu heilsusamlega tómatsósan okkar og íslenskur mozzarella. Svo er hún bökuð úr heilkorni. Eins og reyndar öllum bökunum okkar. En það er afríski þorpskjúklingurinn sem gerir hana einstaka.

Taktu hana með þér eða njóttu hennar hjá okkur.

SAFFRAN



Góð ferð sem fer í reynslubankann

Undirritaður hélt nýlega í ferðalag ásamt Hilmar Snæ Örvarssyni, 14 ára skíðakappa úr Víkingi. Ferðinni var haldið til Landgraaf í Hollandi en þar er staðsett eitt stærsta inniskíðahús Evrópu. Aðal tilgangur ferðarinnar var sú að fá flokkun á fötlun Hilmars Snæs en það er gríðarlega mikilvægt fyrir frekari þátttöku á mótum á vegum Alþjóða ólympíusambands fatlaðra (IPCAS, International Paralympic Committee, Alpine skiing). Hilmar Snær skíðar á hægri fæti eftir að hann þurfti að gangast undir aðgerð á þeim vinstri þegar fjarlægja þurfti hluta hans vegna krabbameins fyrir 5 árum.

Brottför var laugardaginn 15. nóvember og við fórum strax daginn eftir á skíði. Þann dag æfðum við í 5 tíma en Hilmar Snær var á nýjum skíðaútbúnaði og var mikilvægt að ná að skíða inn búnaðinn enda var Hilmar Snær ekki búinn að stíga á skíði frá því að

snjó tók upp á Íslandi í maí sl. Allur skíðaútbúnaður hans er frá Íslensku Ölpunum sem hafa styrkt Hilmar vel um alllangt skeið og kann hann þeim bestu þakkir fyrir.

Á mánudeginum fengum við möguleika á tveimur æfingum í brekkunni og ég var virkilega sáttur við frammistöðuna hjá Hilmar. Á milli æfinga fórum við í flokkunina og var Hilmar skipað í flokk LW2. Við vorum sáttir, tilgangi ferðarinnar náð og allt klappað og klárt til að taka þátt í mótum sem fara átti fram tveimur dögum síðar.

Við hittum félagar okkar frá Norðurlöndunum og ég átti góða fundi með þeim, sem er mikilvægt fyrir mig sem þjálfara þar sem ég var að fara út á svona viðburð í fyrsta skipti. Fararstjóri sænska liðsins, Ida Nordin, hjálpaði mér mikið og ráðlagði. Gaman var að sjá hvað samstarfið milli Norðurlandanna, sem byrjaði í Sochi, hefur heppnast vel og vakið mikla athygli.

Við æfðum svo á þriðjudeginum með Svíum, Finnum og Hollendingum sem voru þarna til að taka þátt í sama mótum. Við ætluðum að æfa í braut um morguninn og láta það nægja en ákváðum svo að taka aðra æfingu eftir hádegðið sem ég var eftir á að hyggja mjög sáttur við.

Á miðvikudeginum var svo stóra stundin runnin upp. Mótið að hefjast. Keppt var eingöngu í svigi en keppendur keyrðu þrjár ferðir í stað tveggja eins og hefðbundið er. Hilmar Snær keppti þarna í sínu fyrsta mótum meðal fatlaðra ungmenna og voru 7 keppendur í standandi flokki sem hann keppti í. Hann endaði í 3. sæti og fékk 60 stig í bikarkeppni IPCS. Ákveðið hafði verið á fararstjórastundum daginn áður að sameina tvo flokka til verðlauna, U14 og U17. Í heild voru því 13 keppendur í flokkunum tveimur og endaði Hilmar Snær þar í fjórða sæti. Ég var mjög sáttur við skíðunina og séstaklega þar sem við vorum að fara okkar fyrstu skíðadaga en aðrir sem voru að keppa við hann höfðu nú í vetur skíðað eina 35–45 daga.

Ég vil þakka Íþróttasambandi fatlaðra fyrir tækifærið sem þeir gáfu okkur til að fara í þetta verkefni sem er gríðarlega mikilvægt fyrir Hilmar Snæ og fer þessi ferð í reynslubanka okkar beggja.

*Þórður Georg Hjörleifsson
Yfirþjálfari skíðadeildar Víkings.*



LÍF ÁN TAKMARKANA

Össur er alþjóðlegt heilbrigðistæknifyrirtæki sem hannar og framleiðir stoðtæki, spelkur og stuðningsvörur. Hlutverk Össurar er að gera fólki sem lifir með líkamlegri fötlun af völdum sjúkdóma eða aflimunar kleift að njóta sín til fulls með bestu stoð- og stuðningstækjum sem völ er á.





Áralangt ánægjulegt samstarf

Rúmfatalagerinn er einhver kunnasta heimilisvöruverslun landsins og hreinlega vandfundinn sá Íslendingur sem hefur ekki einhvern tíma átt þangað erindi. Fyrirtækið hefur verið starfrækt í um aldarfjórðung en tilkoma þess markaði farsælt upphaf að útbreiðslu lágvöruverðsverslana hér á landi. Í dag eru höfuðstöðvar Rúmfatalagersins staðsettar í verslunarmiðstöð Korputorgs við Blikastaðaveg. Starfsemin fer einnig fram í fjórum öðrum útibúum; í Skeifunni, á Smáratorgi, á Selfossi og á Akureyri. Hjá fyrirtækinu eru um 180 fastráðnir starfsmenn auk ótölulegs fjölda sem gengur í hlutastörf. Framkvæmdastjóri Rúmfatalagersins er Magnús Kjartan Sigurðarson.

Upphafsmaður Rúmfatalagersins og annar aðaleigenda hans í dag er Jákup Jacobsen frá Þórshöfn í Færeyjum. Í samstarfi við landa sinn og nafna, Jákup N. Purkhús, opnaði hann fyrstu verslun Rúmfatalagersins þann 8. október 1987 að Skemmuvegi

4 í Kópavogi. Í því skyni var farið af stað með mjög áberandi auglýsinga-herferð í fjölmiðlum. Þar var t.d. tilgreint ótrúlega lágt verð á ýmsum heimilisvörum en slíkt þótti mikil nýlunda í markaðssetningu á þessum tíma. Árangurinn lét ekki á sér standa og streymdi mikill fólksfjöldi að búðinni á opnunardeginum og hreinlega tæmdi hana á þremur dögum.

Móðurfélag Rúmfatalagersins, Jysk í Danmörku, ákvað árið 1989 að gerst aðalsamstarfsaðili Íþróttasambands fatlaðra í Danmörku og snemma árs 2001 hófst samstarf Íþróttasambands fatlaðra og Rúmfatalagersins. Allar götur síðan þá hefur Rúmfatalagerinn verið einn stærsti samstarfs- og styrktaraðili sambandsins. Saman hafa þau eflst og dafnað, verslunum Rúmfatalagersins fjölgað sem og verðlaunum fatlaðra íþróttamanna á Evrópu-, heims- og Ólympíumótum. Vert er að minnast á að auk Danmerkur styður Jysk á Norðurlöndum dyggilega við bakið á íþróttasamböndum fatlaðra

í Færeyjum, Noregi og Svíþjóð.

Markmið og sýn Rúmfatalagersins er og hefur ávallt verið trú á því að alltaf sé hægt að gera hlutina aðeins betur. Þetta hefur hið einbeitta einvalið fatlaðra íþróttamanna svo sannarlega sýnt okkur í gegnum hetjudáð sína utanlands sem innan!

Samstarf Rúmfatalagersins og ÍF er byggt á sterkum grunni sameinglegra gilda. Við styrkjum málefni félagsins með stolti og fögnum innilega í hvert sinn sem íþróttamenn úr röðum fatlaðra vinna til verðlauna, hvort sem eru þau ólympísk eða af öðrum toga. Rúmfatalagerinn fagnar aukinni útbreiðslu og skilningi á íþróttum fatlaðra en íþróttir eru einn besti endurhæfingarvettvangur fatlaðra einstaklinga. Fyrirtækið tekur með stolti þátt í að efla og breiða út íþróttir fatlaðra.

Rúmfatalagerinn er stoltur af því að vera einn af aðalstyrktaraðilum Íþróttasambands fatlaðra.



ÞAÐ ER EINFALT AÐ SPILA MEÐ SNJALLSÍMANUM

WWW.LOTTO.IS



ALLTAF Á LAUGARDÖGUM

facebook / lotto.is



Jóla kort ÍF 2014

Í ár var það listakonan Erla Sigurðardóttir sem hannaði jóla kort Íþróttasambands fatlaðra en jóla kortin eru gefin út til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi.

Aðildarfélag ÍF selja mörg hver kortin í sínum heimabyggðum og víðar og vill Íþróttasamband fatlaðra koma á framfæri innilegu þakklæti til allra þeirra sem styrkt hafa íþróttastarf fatlaðra í gegnum árin með kaupum á jóla kortunum.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

J.J.R. trésmiðir sf
K.C. Málun ehf
Læknatorg sf
Marás ehf
Rafboði
Raftækniþjónusta Trausta ehf
Samhentir
Ungmennafélagið Stjarnan,
Stjörnuheimilinu
Versus bílaréttingar og málun
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf
Hafnarfjörður
AC-Raf ehf
Altis ehf
Ásafl ehf
DS lausnir ehf
Dverghamrar ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín ehf
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf
EÓ-Tréverk sf
Ferðaskrifstofan Gaman Ferðir
Ferskfiskur ehf
Flensborgarskólinn
Geymsla Eitt ehf
H. Jacobsen
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Héðinn Schindler lyftur hf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð

Hraunhamar ehf
Húsamálarinn ehf
Hvalur hf
Ísfell ehf
Íslensk hollusta ehf
Ísrör ehf
Lagnameistarinn ehf
Lögræðimiðstöðin ehf
Lögmenn Thorsplani sf
Músik og Sport ehf
Netorka hf
Nonni Gull
Rafgeymasalan ehf
Raftog ehf, rafmagnsverkstæði
SBJ réttingar ehf
Silkiprent ehf
Skóhöllin Firði
Spennubreytar
Stálorka
Teknís ehf
Trefjar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþing ehf
Víðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Þvottahúsið Faghreinsun
Álftanes
Dermis Zen slf
Reykjanesbær
Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja
Bílnet ehf

DMM Lausnir ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Fiskbúð Keflavíkur ehf
Hóperðir Sævars, s: 421 4444
Ice Group Ltd
M2 Fasteignasala og leigumiðlun
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reykjanesbær
Rörvirki sf
Skartsmiðjan
Skipting ehf
Sporthúsið Reykjanessbæ
Suðurflug ehf
Verkfræðistofa Suðurnesja hf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Grindavík
Bókvit ehf
Grindin ehf, trésmiðja
Hársnyrtistofan Rossini ehf
Jens Valgeir ehf
Marver ehf
Northern Light Inn
TG raf ehf
Ungmennafélag Grindavíkur
Vísir hf
Sandgerði
Vélsmiðja Sandgerðis ehf
Garður
Bifreiðaverkstæði Sigurðar
Guðmundssonar
GSE ehf

Undir jólátréð



BLUE LAGOON
ICELAND



Fylgdu okkur á netinu!



Twitter: @Fatladir



Facebook.com/IthrottasambandFatladra



ÚTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Veitingastaðurinn Tveir vitar

Mosfellsbær

Afltak ehf
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Fagverk verktakar sf
Matfugl ehf
Málningarþjónusta Jónasar ehf
Múr og meira ehf
Vélsmiðjan Sveinn ehf

Akranes

Akraneskaupstaður
Apótek Vesturlands ehf
Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar
Bílver, bílaverkstæði ehf
Brautin ehf
Galito veitingastaður
Grastec ehf
Rafnes sf
Runólfur Hallfreðsson ehf
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar
Skagaverk ehf
Skaginn hf, Þorgeir og Ellert
Smurstöð Akraness sf
Snókur verktakar ehf
Spölur ehf - Hvalfjarðargöng
Steðji ehf, vélsmiðja
Verslunin Einar Ólafsson ehf
Þorgeir og Ellert hf

Borgarnes

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf
Eyja- og Miklaholtshreppur
Framköllunarþjónustan ehf
Hársnyrtistofa Margrétar
Kvenfélag Stafholtstungna
Samtök sveitarfélaga í
Vesturlandskjördæmi
Sæmundur Sigmundsson ehf
Ungmennasamband Borgarfjarðar
UMSB

Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf

Stykkishólmur

Ásklif ehf
Félag stjórnenda við Breiðafjörð
Málflutningsstofa Snæfellsness
Sæferðir ehf
Þ.B. Borg trésmiðja ehf
Grundarfjörður
Kvenfélagið Gleym-mér-ei

Ólafsvík

Ingibjörg ehf
Rafn ehf
Steinunn ehf
Verslunin Kassinn ehf

Hellissandur

Esjar ehf
KG Fiskverkun ehf

Reykholahreppur

Reykholahreppur
Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf
Ferðaþjónustan í Heydal
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
GE vinnuvélar ehf
H.V. umboðsverslun ehf - Heklu
söluumboð
Hamraborg ehf
Ísblikk ehf

Ísinn ehf, www.artoficeland.is

Teiknistofan Eik ehf

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Glaður ehf
Magnús Már ehf
Málningarlagerinn sf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Valdimar L. Gíslason sf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Suðureyri

Berti G ÍS-161
Klofningur ehf

Patreksfjörður

Albína verslun
Oddi hf, fiskvinnsla - útgerð
Ungmennafélag Barðstrendinga
Vesturbýggð

Tálknafjörður

T.V. Verk ehf

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Hólmavík

Kaupfélag Steingrímsfjarðar
Sparisjóður Strandumanna

Árneshreppur

Árneshreppur
Hótel Djúpvík ehf

Hvammstangi

Geitafell - Seafood Restaurant
Húnaþing vestra
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf

Blönduós

Húnavatnshreppur
Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga
Ungmennasamband Austur-
Húnavetninga, USAH

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Sveitarfélagið Skagaströnd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrúkur

Fisk - Seafood hf
Fjólundur ehf
Kaufélag Skagfirðinga
K-Tak ehf

ÖFLUGT SAMSTARF
8 KR.
AFSLÁTTUR OG
2 KR. TIL
BJÖRGUNARSVEITARINNAR

SÆKTU UM LYKIL
á www.atlantsolia.is/sulur



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf

Sauðárkróskirkja

Skagafjarðarveitur

Vörumiðlun ehf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Grænjaxl ehf, tannlæknastofa Úlfhildar

Leifsdóttur

Hofsós

Grafarós ehf

Siglufjörður

Gistihúsið Hvanneyri

Raffó ehf

Siglfirðingur hf

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

Almenna lögbjónustan ehf

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði

Bautinn og Smiðjan, veitingasala

Blikkrás ehf

Dexta orkutæknilausnir ehf

Ferðaskrifstofa Akureyrar ehf

Félag verslunar- og skrifstofufólks

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf, www.rettarholl.is

Gúmivinnslan ehf

Hagvís ehf, heildverslun

Höldur ehf, bílaleiga

Ísgát ehf

Knattspyrnufélag Akureyrar

Lögmannsstofan ehf

Malbikun KM ehf

Medulla ehf

Miðstöð ehf

Norðurorka hf

Pípulagningaþjónusta Bjarna F

Jónassonar ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa

Sjómannablaðið Víkingur

Slippurinn Akureyri ehf

Sólskógar ehf

Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar

Tannlæknastofa Hauks, Bessa og

Hjördísar

Grimsey

Básavík ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf

Híþýlamálun, málningarþjónusta ehf

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Húsavík

Árni ÞH 127 ehf

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar

Norðursigling ehf

Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf

Skóbúð Húsavíkur ehf

Trésmiðjan Rein ehf

Laugar

Norðurpóll ehf, trésmiðja

Mývatn

Hlíð ferðaþjónusta ehf

Vogar, ferðaþjónusta

Kópasker

Rífós hf, laxa og bleikju eldisstöð

Þórshöfn

Haki ehf

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf

Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Ágúst Bogason ehf

Bílamálun Egilsstöðum ehf

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

Fljótsdalshérað

Gistihúsið Egilsstöðum

Kúpp ehf

Menntaskólinn á Egilsstöðum

Miðás ehf

PV-pípulagnir ehf

Rafey ehf

Ungmenna- og Íþróttasamband

Austurlands

P.S. verktakar ehf

Seyðisfjörður

Brimberg ehf

Gullberg hf, útgerð

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Heilsuhreysti, sjúkraþjálfun

Launafl ehf

Tól og Tæki sf

Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf

Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

Djúpvogur

Við Voginn ehf

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Gerði

Króm og hvítt ehf

Sigurður Ólafsson ehf

Skinney-Pinganes hf

Vélsmiðja Hornafjarðar ehf

Þrastarhóll ehf

Selfoss

AB-skálinn ehf

Baldvin og Þorvaldur ehf

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf

Bisk-verk ehf

Bíltak ehf

Bókaútgáfan Björk

Brandugla slf, þýðingar

Eðalbyggingar ehf

Fasteignasalan Árborgir ehf

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Flóahreppur

Fossvélar ehf

Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi

Garðyrkjustöðin Engi

Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði

Gistiheimilið

Gufuhlíð ehf

Héraðssambandið Skarphéðinn, HSK

Jeppasmiðjan ehf

Kvenfélag Grímsneshrepps

Kvenfélag Hraungerðishrepps

Málarinn Selfossi ehf

Máttur sjúkraþjálfun ehf

Rakarastofa Björns og Kjartans, s: 482 2244

Reykhóll ehf

Samtök sunnlenskra sveitarfélaga

Set ehf, röraverksmiðja

Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Tannlæknaþjónustan.is

Vélaþjónusta Ingvars

Hveragerði

Fagvís fasteignamiðlun

Garðyrkjustöð Ingibjargar

Heilsustofnun NLFÍ - www.nlfi.is

Iceland Guided Tours

Kjörís ehf

Litla kaffistofan

Samtals ehf

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf

Járnkarlinn ehf

Meitillinn veitingahús

Ölfus

Básinn, Ingólfsskáli

Flúðir

Flúðasveppir ehf

Hitaveita Flúða og nágrennis

Hella

Hestvit ehf

Varahlutaverslun Björns Jóhannsson

Verkalyðsfélag Suðurlands

Hvolsvöllur

Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk

Héraðsbókasafn Rangæinga

Vík

Hótel Katla

Hrafnatindur ehf

Mýrdælingur ehf

RafSuð ehf

Þórisholt ehf

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf

Icelandair Hótel Klaustur

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf

Bessi ehf

Bókasafn Vestmannaeyja

Eyjavík ehf

Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf

Grimur kokkur ehf

Hárstofa Viktors

Hótel Vestmannaeyjar

Íþróttabandalag Vestmannaeyja

Karl Kristmanns, umboðs- og

heildverslun

Langa ehf

Ós ehf

Siglingatækni ehf

Vélaverkstæðið Þór ehf

Reykjavík

Verslunin PFAFF hf.



SAMSTARFSADILAR
ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA



SAFFRAN



WWW.IFSPORT.IS



HVERT LANGAR ÞIG AÐ FARA?

