Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

HVATI

2. tbl. 2013 - 23. árgangur

Stærsti sigurinn er að vera með!

Glæsileg húsgögn á góðu verði

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

-góð kaup
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Bls.

5	Ávarp - Sveinn Áki Lúðvíksson
7	Ávarp - Ellen Calmon
8	Heimsmeistaramót fatlaðra í sundi
10	Heimsmeistaramót fatlaðra í frjálsum íþróttum
12	Evrópumeistaramótið í borðtennis
14	LETR, samstarf lögreglumanna og SO
16	Evrópuráðstefna SO í Antwerpen
18	Tímamótaviðburður hjá SO á Íslandi
20	Íslandsmót ÍF í boccia
22	Aldarfjórðungur afreka - Suður-Kórea 1988
23	Aldarfjórðungur afreka - Haukur Gunnarsson
24	Aldarfjórðungur afreka - Lilja M. Snorradóttir
26	Íþróttaskóli Fjarðar og Latabæjar
28	Sochi 2014 - Þáttaka Íslands
32	Sochi 2014 - saga og þróun
34	Íþróttafólk ÍF 2013
35	Hvataverðlaun ÍF 2013
36	Jólakort ÍF 2013
38	Gallaður pottur - Óskar Jóhannsson
40	Gæfa Grensásdeildar í 40 ár - Sigrún Knútsdóttir
42	Norðurlandamót í sundi
44	Samstarf við Bláa lónið
46	Íslandmót ÍF í sundi
48	Ólafur Ólafsson Reykvíkingur ársins
50	Hilmar Snær skíðakappi
52	Styrkir og samningar

International Paralympic Committee

Special Olympics

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

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

Myndir: Jón Björn Ólafsson, Anna Karólína Vilhjálmsdóttir og fleiri
Umbrot og prentvinnsla: Formprent

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

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík
A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Alþýðusamband Íslands
Arctica Finance hf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arkitektastofan OG ehf
Aros ehf
Augað gleraugnaverslun
Augljós laser augnlækningar ehf
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf
Álnabær ehf, verslun
Áman ehf
Árbæjarapótek ehf
Árni Reynisson ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
Ásbyrgi, fasteignasala
B. Árnason, byggingaþjónusta ehf
B.K. flutningar ehf
Bakkavör Group hf
Bakkus ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Bernhöftsbakarí ehf
Bifreiðastillingar Nicolai
Birtingahúsið ehf
Bjartur-Veröld ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Reykjavíkur
Blikksmiðurinn hf
Boreal ehf, ferðaþjónusta
Boreal travel ehf
Bókavirkið ehf
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf
Brauðhúsið ehf
Brekkuborg sf
BSRB
Búálfurinn
Búr ehf
Byggingafélagið Þumall ehf
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf
Danica sjávarafurðir ehf
Devitos Pizza ehf
Drengsson pics ehf - drengsson.is
Dún og fiður ehf
Efling stéttarfélag
Eico ehf
Eignamiðlunin ehf
Einar Jónsson, skipaþjónusta
Endurskoðendaþjónustan ehf
Endurskoðun og reikningsskil hf
Ernst & Young hf
Eyjalind ehf
Fasteignamiðlun Grafarvogs
Ferill ehf, verkfræðistofa
Félag eggjaframleiðenda - Hildur Traustadóttir
Fiskmarkaðurinn ehf
Fífa ehf
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjallamenn - Mountaineers of Iceland
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fjölás ehf
Forum lögmenn ehf
Fraktflutningar ehf
Fuglar ehf
G S Export ehf
Gallerí Fold
Garðlist ehf
Garðs Apótek ehf
Gáski sjúkraþjálfun ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun
Genís ehf
Gissur og Pálmi ehf, byggingafélag
Gjögur hf
GLÁMA-KÍM arkitektar
Gleraugnaverslunin Sjón ehf
Globalcall ehf
Grandakaffi ehf
Grandavör ehf
Guðmundur Jónasson ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf
H. Jónsson ehf, bílaréttingar og sprautun
Hafgæði sf
Halli gullsmiður
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Heilsubrunnurinn ehf, nuddstofa
Helgason og Co ehf
Henson sports
Herrafataverslun Birgis ehf
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa
Hópferðabílar Allrahanda
Hótel Cabin ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Viðey ehf - 4th Floor Hotel
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinsitækni ehf
Höfðakaffi ehf
Höfði eignarhaldsfélag ehf
Iðnó ehf
Iðntré ehf
Ingileifur Jónsson ehf
Init ehf
Innigarðar ehf
Intellecta ehf
iStore í Kringlunni
Íhlutir ehf
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísfrost ehf
Íslenska Gámafélagið ehf
Ís-spor ehf
Íþrótta-og tómstundasvið Reykjavíkur
JE Skjanni ehf byggingaverktakar
JP Lögmenn ehf
K. H. G. Þjónustan ehf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Knattborðsstofan Klöpp ehf
Kr. St. lögmannsstofa ehf
Kraftur hf
Kringlan
Kristján G. Gíslason ehf
Krydd og Kaviar ehf
Lagnalagerinn ehf
Landfestar ehf, fasteignafélag
Landsnet hf
Landssamband kúabænda
Landssamtök lífeyrissjóða
Landvernd
Laser-tag Ísland 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.

Ávarp formanns

„Horfðu mót sólinni, þá sérðu ekki skuggann", sagði Helen Keller einu sinni, en hún var blind.

Lýsir þetta í einni setningu bjartsýni hennar og jákvæðni og þeim lífsmáta sem hún viðhafði. En viðhorf hennar var ekki einsdæmi. Það er reynsla mín sem formanns Íþróttasambands fatlaðra (ÍF) að flestir þeir sem stunda íþróttir fatlaðra hafi sömu jákvæðnina og lífsmátann og kannski er það ekki bara af bjartsýninni einni saman heldur af nauðsyn til að geta náð árangri. Að ná árangri í íþróttum er ekki auðvelt og það þarf að færa miklar fórnir til að ná árangri; þrotlausar æfingar, viljastyrkur og hæfileikar er það sem þarf. Á liðnum árum hef ég notið þess að fylgjast með fötluðu íslensku íþróttafólki ná frábærum árangri, fólki sem hefur vakið aðdáun og hlotið velþóknun þjóðarinnar fyrir frábæra frammistöðu og afrek. Þrátt fyrir takmarkaða æfingaaðstöðu fjölda iðkenda, og ekki síst takmarkaðs fjármagns til að geta tekið þátt í keppni á heimsmælikvarða, hafa íslenskir keppendur horft mót sólinni og sleppt skugganum. Þeir hafa ekki gefist upp og mátti glögglega sjá árangur þess síðastliðið sumar á heimsmeistaramóti í sundi og frjálsum íþróttum.

Straumhvörf urðu í þátttöku fatlaðra íslenskra íþróttamanna fyrir 33 árum þegar þeir unnu í fyrsta skipti til verðlauna á Ólympíumóti fatlaðra í Arnheim í Hollandi árið 1980, en þá vann Sigurrós Karlsdóttir gull í sundi og Jónas Óskarsson vann brons í lyftingum. Þá fór boltinn að rúlla!

Í ár eru 25 ár síðan þau Haukur Gunnarsson og Lilja María Snorradóttir unnu til gullverðlauna á Ólympíumóti fatlaðra sem fram fór í Seoul í Suður-Kóreu 1988. Haukur vann til gullverðlauna í 100m hlaupi í flokki sem þá kallaðist C7 sem er flokkur spastískra, en í dag er sá flokkur kallaður T37 og í honum keppir m.a. frjálsíþróttakonan Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir. Íslandsmet Hauks 12,88 sek. í Seoul stendur enn í flokki T37! Haukur vann einnig til tvennra bronsverðlauna á sama móti.

Lilja María Snorradóttir vann til gullverðlauna í flokki A2 sem í dag er flokkur S9 í sundi en hún sigraði þá í 200m fjórsundi. Íslandsmet hennar í greininni stendur enn, en það setti Lilja fjórum árum síðar á Ólympíumótinu í Barcelona 1992. Lilja vann einnig til tvennra bronsverðlauna í Seoul.

Aðrir sem unnu til verðlauna á þessu Ólympíumóti í Seoul voru Jónas Óskarsson ÍFR/Völsungi með silfur í sundi, Geir Sverrisson UMFN með silfur í sundi, Ólafur Eiríksson ÍFR með tvenn bronsverðlaun í sundi og Sóley Axelsdóttir ÍFR með ein silfurverðlaun í sundi.

Þetta var aðeins byrjunin. Margir aðrir Íslendingar tóku við og héldu áfram að vinna til gullverðlauna; í Atlanta, Sydney, Aþenu og nú síðast í London.

En velgengninni er ekki lokið. Að verða heimsmeistari í spjótkasti einfættra eins og Helgi Sveinsson gerði í Frakklandi síðastliðið sumar, þar sem keppt var við helstu stórþjóðir heims, er ekki afrek þess sem lifir í skugganum heldur þess sem gefur ekkert eftir og einblínir bara á sólina. En það var ekki bara Helgi sem náði árangri heldur voru fjölmargir íslenskir þátttakendur sem náðu þeim árangri að keppa fyrir hönd þjóðarinnar á heimsmeistaramóti fatlaðra í sundi og frjálsum. Jón Margeir Sverrisson landaði silfurverðlaunum í 200m skriðsundi í flokki S14 þegar hann kom í bakkann á nýju Evrópu- og Íslandsmeti á heimsmeistaramótinu í Montreal í Kanada. Að komast á heimsmeistaramót er ekki fyrir meðalmann, heldur er strangt forval og þarf að liggja fyrir framúrskarandi árangur til að öðlast keppnisrétt.

Ef við horfum til næsta árs þá verða 2 íslenskir þátttakendur á vetrarólympíumóti fatlaðra í Sochi í Rússlandi í mars n.k., þau Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum og Jóhann Hólmgrímsson frá Akureyri sem munu keppa fyrir Íslands hönd í alpagreinum. Erna tók þátt í vetrarólympíumótinu í Vancouver en þetta er í fyrsta sinn fyrir Jóhann. Verður spennandi að fylgjast með þeim keppa í Sochi.

Það má því segja að margir fatlaðir íslenskir íþróttamenn fari að tilmælum Helen Keller og einblíni á sólina en sleppi skugganum.

En til þess að þeir geti horft mót sólu þarf margt að koma til. Við Íslendingar höfum verið einstaklega heppnir með þjálfara sem hafa sýnt frábæra fagmennsku, færni og fórnfýsi og hafa þeir átt stóran þátt í árangri keppenda okkar. Fjármálin þurfa líka vera í góðum farvegi og ganga upp svo hægt sé að stunda æfingar og taka þátt í hinum ýmsu mótum til að mæta þeim metnaðarfullu markmiðum sem sett eru. Þarna á ég jafnt við keppendur, íþróttafélög og ÍF. Þrátt fyrir ýmis vandamál í þjóðfélaginu hefur Íþróttasambandi fatlaðra tekist að mestu að halda starfi sínu óbreyttu en betur má ef duga skal og þarf að gæta þess að við

drögumst ekki aftur úr öðrum þjóðum sem hafa aukið verulega við uppbyggingu íþrótta fatlaðra enda eru það ekki bara sigrar á mótum sem skipta máli heldur ekki síður velferð einstaklinganna sem taka þátt því með þrotlausum æfingum eykst styrkur þeirra og færni til að takast á við önnur verkefni.

Á nýafstöðnu þingi Alþjóðasamtaka fatlaðra íþróttamanna (IPC), sem haldið var í Aþenu í Grikklandi mættu fulltrúar u.þ.b. 130 ríkja til að marka stefnu samtakanna næstu árin. Allar þessar þjóðir eru með markvisst uppbyggingarstarf í íþróttum fatlaðra, sumar komnar mjög langt og setja mikla fjármuni í framfarir og uppbyggingu. Aðrar eru skemur komnar en vinna engu síður ötullega að sinni uppbyggingu. Á þinginu kom fram að það sé áhyggjuefni forráðamanna samtakanna að einungis þær þjóðir sem veita miklum fjármunum í starfið og hafa breitt úrval keppenda geti unnið til verðlauna á stórmótum. Í ljósi þess hefur verið sérstaklega tekið eftir árangri Íslands og hversu vel íslenskir keppendur hafa staðið sig þrátt fyrir að vera ein fámennasta þátttökuþjóðin. Það væri verr ef við myndum dragast aftur úr vegna þess að við gætum ekki haldið út virkri þjálfun og ýtt þannig undir færni keppenda og haldið áfram að gera þá að verðugum fulltrúum Íslands.

Ég vil óska íslensku íþróttafólki, fötluðu sem ófötluðu, velunnurum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi árum og höfum í huga orð Helen Keller: „Horfðu mót sólinni, þá sérðu ekki skuggann."

Sveinn Áki Lúðvíksson
formaður ÍF

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Láshúsið ehf
Leikfangasmiðjan Stubbur
Ljósblik rafverktakar ehf
Lyfjaver ehf
Lýsing hf
Læknasetrið ehf
Lögafl - lögmannsstofa
Lögmannsstofa Jóns G Briem hrl
Lögsátt ehf
Lögver ehf
Löndun ehf
Margt smátt ehf
Matborðið ehf
Málarameistarar ehf
Meba-Rhodium
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Menntaskólinn í Reykjavík
Menntaskólinn við Hamrahlíð
Merkismenn ehf
Motus á Íslandi
Nína Pálsdóttir, tannlæknir
Nostra Ræstingar ehf
Nýi ökuskólinn ehf
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir
Orka ehf
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pappalagnir ehf
Pétur Stefánsson ehf
PG Þjónustan ehf
Pingpong.is
Pixel ehf
Pottþétt ehf
Poulsen ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Promennt ehf
Pure Spirits ehf
Rafey ehf
Rafha ehf
Rafstilling ehf
Rafsvið sf
Raftækjaþjónustan sf
Rafver hf
Rafviðgerðir ehf
Rakarastofa Gríms ehf
Rannsóknir og greining ehf
Rarik ohf
Reimaþjónustan
Rekstrarfélagið Viðvik ehf
Renniverkstæði Ægis ehf
Reykjavíkur Apótek
Reykjavíkurborg
Réttur lögmannsstofa
Rikki Chan ehf
Safalinn ehf
Saumastofa Íslands
Saumsprettan ehf
Segna ehf
Sendó ehf
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
Shop co slf
Sigurður I. Halldórsson hdl
Síma- og tölvulagnir hf
Sjá-óháð vefráðgjöf ehf
Sjónmál ehf
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Skíðasvæði höfuðborgarsvæðisins
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar
Sláturfélag Suðurlands svf
SM kvótaþing ehf
Smith og Norland hf
Smíðaþjónustan ehf
Stálflex sf
Stefán Andri Björnsson
Stjörnuegg hf
Stúdíó Stafn ehf
Svampland sf-Svampur og klæðningar
Svanur Ingimundarson málari
Sýningakerfi hf
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Elínar Wang
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Víðisdóttur
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar
Tannsteini ehf
Tannver Ásgeirs ehf
TCM Innheimta ehf
Teiknistofan Arkitektar
Teiknistofan Óðinstorgi
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur
Timberland Kringlunni & Laugavegi
Tóbaksverslunin Björk
Tónmenntaskóli Reykjavíkur
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
Tölvu- og tækniþjónustan ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Undirföt.is
Útfararstofa Íslands ehf
Útkall ehf
Varma & Vélaverk ehf
Veggsport
Veiðiþjónustan Strengir
Verkfræðiþjónustan ehf
Verksýn ehf
Verslunin Brynja ehf
Verslunin Rangá
Vélsmiðjan Harka hf
Vélvík ehf
Við og Við sf
Viðskiptastofan B.T. sf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Vinnumálastofnun
Virtus endurskoðun
VSÓ Ráðgjöf ehf
Wise lausnir ehf
www.regla.is, netbókhald
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf
Ölver
Ömmubakstur ehf

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir
Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni
Seltjarnarneskirkja

Vogar
Stálafl Orkuiðnaður ehf

Kópavogur
Arnardalur sf
Ásborg slf
Átak ehf, bílaleiga
Bakkabros ehf
Bílalakk ehf
Bílamarkaðurinn
Bílamálunin Varmi ehf
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf
Borgargarðar ehf-skrúðgarðaþjónusta
Bókun sf endurskoðun
Brostu tannlæknastofa
Byggðaþjónustan bókhald

Ávarp formanns ÖBÍ

Kæru íþróttamenn, þjálfarar, aðstandendur og aðrir aðdáendur Íþróttasambands fatlaðra. Það er mér mikill heiður að fá að skrifa stutt ávarp hér í blaðið ykkar.

Mér er enn í fersku minni tilnefning Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur til Hvatningarverðlauna ÖBÍ sem veitt voru á alþjóðlegum degi fatlaðra, 3. desember síðastliðinn.

Anna Karólína hefur ötullega sinnt starfi framkvæmdastjóra Special Olympics og þróun nýrra greina og hefur lagt sig fram um að hvetja fatlað fólk til að stunda fjölbreyttar íþróttir. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa, nýjar greinar hafa þróast hratt og tveir íslenskir keppendur í alpagreinum undirbúa sig nú fyrir vetrarólympíumót fatlaðra í Sochi í Rússlandi 2014. Íþróttasamband fatlaðra stendur að fjölmörgum verkefnum ár hvert og íþróttafólk úr röðum fatlaðra heldur áfram að gera garðinn frægan. Helst má þar nefna verðlaunahafa á Ólympíumóti fatlaðra og nú síðast Helga Sveinsson sem varð heimsmeistari í spjótkasti á HM í Lyon í Frakklandi í flokki F42. Helgi er einnig íþróttamaður ársins úr röðum fatlaðra ásamt Thelmu Björgu Björnsdóttur sem er ein af fremstu sundkonum heims í flokki S6.

Íþróttasamband fatlaðra hefur lyft grettistaki í íþróttaástundun fatlaðs fólks og hefur starf ÍF getið af sér góðan ávöxt. Það er mikilvægt að efla og styrkja fatlað íþróttafólk til frekari árangurs þannig það nái enn lengra á heimsvelli íþróttanna. Starfið er svo sannarlega til fyrirmyndar og samstaða hópsins mikil sem glöggt má sjá af þeim árangri sem náðst hefur undanfarin ár. Þá er ekki síst mikilvægt að hópur fatlaðra íþróttamanna sé sýnilegur í samfélaginu sem góðar fyrirmyndir.

Með vinsemd og virðingu,

Ellen Calmon
formaður ÖBÍ

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

ICELANDAIR CARGO – ÞVÍ TÍMINN FLÝGUR

NÓI SÍRÍUS

VAKA – Á VERÐI FYRIR ÞIG

juris

orkusalan

PERLAN

Flott frammistaða í Kanada

Fjórir íslenskir keppendur tóku þátt á Heimsmeistaramóti fatlaðra í sundi sem fram fór í Montréal í Kanada síðastliðinn ágústmánuð. Jón Margeir Sverrisson varð einn Íslendinga til þess að komast á verðlaunapall er hann hafnaði í 2. sæti í 200m skriðsundi þroskahamlaðra. Íslandsmetin létu heldur ekki á sér standa en tíu slík og eitt nýtt Evrópumet komu með í farteskinu heim til Íslands. Metin voru reyndar fleiri í heildina sem sett voru á mótinu því met voru bæði sett og bætt ytra. Hörku gangur í íslensku sundsveitinni.

Samhliða sundmótinu í Montréal stóð yfir þungarokkshátíð í almenningsgarði skammt frá keppnissundlauginni og ef Íslendingar kunna eitthvað gott að meta þá er það organdi „metall". Upphitun og keppni varð því nokkrum sinnum ansi lífleg með þungarokkarana í næsta garði. Jón Margeir Sverrisson tók að minnsta kosti vel í framlag rokkaranna og setti snemma móts nýtt Evrópu- og Íslandsmet þegar hann varð annar í 200m skriðsundi á tímanum 1:59,30 sem er betri tími en hann náði á Ólympíumótinu í London 2012 en dugði ekki til sigurs að þessu sinni. Ástralinn Daniel Fox náði að hefna sín á Jóni en okkar maður hefur ekki sagt sitt síðasta í þessum efnum.

Þau Hjörtur Már Ingvarsson, Thelma Björg Björnsdóttir og Kolbrún Alda Stefánsdóttir stóðu sig öll með prýði en hér fara ungir og bráðefnilegir sundmenn sem þegar hafa skipað sér á sess með bestu sundmönnum heims í sínum flokkum. Öll settu þau ný Íslandsmet á mótinu, voru sem sagt að bæta sig á stóra sviðinu og þrátt fyrir ungan aldur er komin bæði töluverð og mikilvæg keppnisreynsla í sundmennina. Þið hafið ekki heyrt frá þeim í síðasta sinn.

Af tæknilegum ástæðum missti Aníta Ósk Hrafnsdóttir naumlega af þátttöku á Heimsmeistaramótinu en hún gegndi þess í stað stöðu aðstoðarþjálfara í ferðinni og reyndist límið í hópnum sem á þurfti að halda. Aníta er á meðal fremstu fötluðu sundmanna þjóðarinnar og stóð sig, rétt eins og þau sem kepptu, afburðavel.

Þá má ekki gleyma þætti stuðningssveitarinnar en Ísland átti nokkra svakalega fulltrúa á áhorfendapöllunum og gott ef þeir sáu ekki til þess að okkar fólk fór sekúndubroti hraðar en ella!

Metin sem íslenski hópurinn setti í Montréal:

Jón Margeir Sverrisson - Fjölnir

Evrópu og Íslandsmet: 200m skriðsund S14 – 1:59,30 mín.

Íslandsmet: 200m fjórsund S14 – 2:18,79 mín.

Íslandsmet: 50m flugsund S14 – 27,44 sek.

Hjörtur Már Ingvarsson – Fjörður

Íslandsmet: 100m skriðsund S5 – 1:31,62 mín.

Íslandsmet: 50m skriðsund S5 – 43,74 sek.

Íslandsmet: 200m skriðsund S5 – 3:10,84 mín.

Thelma Björg Björnsdóttir – ÍFR

Íslandsmet: 50m bringusund S6 – 59,72 sek.

Íslandsmet: 100m bringusund S6 – 2:08,56 mín.

Kolbrún Alda Stefánsdóttir – Fjörður/SH

Íslandsmet: 50m bringusund S14 – 40,93 sek.

Íslandsmet: 200m fjórsund S14 – 2:44,26 mín.

Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

HELGI SVEINSSON
ÍSLENSKUR HEIMSMEISTARI
Helgi Sveinsson varð heimsmeistari í spjótkasti þegar hann kastaði 50.98 metra á HM fatlaðra í frjálsum íþróttum árið 2013.
0599
Össur er stoltur stuðningsaðili Íþróttasambands fatlaðra.
ÖSSUR®
Life Without Limitations®
©www.photo-hartmann.de

Heimsmeistaratitill í lokakastinu HM í Lyon 2013

Helgi Sveinsson varð heimsmeistari í spjótkasti í flokki F42 í sumar þegar heimsmeistaramót fatlaðra í frjálsum fór fram í Lyon í Frakklandi. Þrátt fyrir erfið meiðsli á tíambilinu kom Helgi, sá og sigraði! Ísland telfdi fram þremur íþróttamönnum á mótinu en það var fyrrnefndur heimsmeistari, Helgi, svo Arnar Helgi Lárusson sem keppti í hjólastólakappakstri og Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir.

Matthildur Ylfa stórbætti Íslandsmetið í 200m hlaupi í flokki T37 og þá bætti hún einnig metið í 100m hlaupi. Hún keppti alls í fjórum greinum á mótinu og kom heim með tvö Íslandsmet. Arnar Helgi Lárusson, sem ryður brautina í hjólastólakappakstri, eins og íþróttin er stunduð í dag, kom einnig vopnaður Íslandsmeti aftur heim til Íslands. Arnar keppti þá í 200m spretti og bætti Íslandsmet sitt um 4,02 sekúndur er hann kom í mark á tímanum 34,68 sek.

Vitað var fyrir spjótkastkeppnina að hún yrði hörð enda Ólympíumeistarinn frá Kína mættur til Lyon og vonir Íslendinga um árangur í greininni ekki ýkja miklar þar sem okkar maður hafði verið að glíma við erfið hnémeiðsli sem hann hlaut á Íslandsmóti ÍF í marsmánuði. Íslandsmet féll í fyrstu fjórum köstunum en það fjórða var ógilt. Fimmta kastið var aðeins 44,59 m. og Kínverjinn Fu Yanlong hafði forystu með kast upp á 50,89 m. Helgi var næstsíðasti kastarinn í keppninni en síðastur var einn helsti keppinautur Helga, Runar Steinstad frá Noregi. Allt gekk upp í lokakastinu og þegar ljóst var að kastið væri gilt og spjótið hafði lent myndarlega fagnaði Helgi eins og enginn væri morgundagurinn, enda nýtt Íslands- og heimsmeistaramótsmet staðfest. Norðmaðurinn Runar hefur reynst Helga erfiður síðustu tvö árin og Helgi jafnan þurft að sætta sig við tap gegn reynsluboltanum en

ekki í þetta skiptið. Runar Steinstad komst ekki yfir þá 50,98 metra sem Helgi kastaði og mikill fögnuður braust út þegar ljóst varð að Ísland hafði eignast heimsmeistara!

Aðeins níu sentimetrum munaði á Helga og Fu Yanlong frá Kína og var spjótkastkeppnin æsispennandi frá upphafi til enda. Næsta sumar fer Evrópumeistaramótið í frjálsum fram í Swansea og ljóst að þar mun Helgi ekki stefna á neitt annað en gullmedalíuna.

Umtalsverð vakning hefur orðið í frjálsum á Íslandi og ekki skemmir sá árangur sem íþróttamenn á borð við Helga, Matthildi og Arnar hafa náð síðustu misseri. Ísland átti þrjá keppendur á HM síðastliðið sumar og er stefnan að þeir verði enn fleiri á EM næsta sumar.

Myndir: Kári Jónsson

Íslenski hópurinn á góðri stundu ásamt formanni ÍF.

STEYPUSTÖÐIN
KEILUHÖLLIN
HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN
Domino's
GK HEILDVERSLUN
Mata
íslenskt grænmeti
ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR
Góa
Stofnað 1968
Marz
SEAFOOD
UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ
HS ORKA HF
MÁLNINGARVÖRUR EHF.
ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Ekkert má fara úrskeiðis

Jóhann Rúnar Kristjánsson staldraði stutt við á Evrópumeistaramótinu í borðtennis þetta árið en hann tapaði öllum þremur viðureignum sínum í riðlinum og komst því ekki áfram í útsláttarkeppnina.

Hvati ræddi við Jóhann um mótið en fyrir mót hafði hann fengið byr undir báða vængi í Tékklandi: „Það má ekkert fara úrskeiðis á svona móti því þá er maður bara úr leik eins og gerðist á Ítalíu," sagði Jóhann sem þó hélt til Ítalíu með gott veganesti.

„Ég hafði sigur á Pólverjanum Rafal Czuper á opna tékkneska meistaramótinu skömmu áður en EM fór fram en Czuper tapar ekki oft," sagði Jóhann en Pólverjinn mætti einmitt til Ítalíu og varð Evrópumeistari!

Það býr því margt í Jóhanni sem er einn reynslumesti fatlaði íþróttamaður þjóðarinnar en ekki vildi það gerast á Ítalíu að þessu sinni.

BONUS
KSÍ
SALTKAUP EHF
BRAMMER
www.brammer.is
samskip
Eirberg
Landsvirkjun
SECURITAS

Framtíðarreikningur vex með barninu

Verðmætt veganesti

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

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

Þú finnur sérfræðinga í sparnaði í þínu útibúi.

Jólakaupauki!
Öllum nýjum Framtíðarreikningum og innlögnum yfir 3.000 kr. fylgir falleg peysa.*

* Meðan birgðir endast.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Alþjóðlegt verkefni sem byggist á samstarfi Special Olympics og lögreglumanna

LAW ENFORCEMENT TORCH RUN FOR SPECIAL OLYMPICS

Eftir vel heppnaða alþjóðaleika Special Olympics í Aþenu árið 2011 þar sem íslenskir þátttakendur stóðu sig með mikilli prýði kom Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi, að máli við mig og bað mig um að kynna mér kyndilhlaup lögreglumanna sem viðgengst úti í hinum stóra heimi, eða Law Enforcement Torch Run for Special Olympics (LETR).

Ráðstefna LETR í Brussel dagana 10.–13. október 2013

Það var síðan í október 2013 að Special Olympics á Íslandi sendi mig sem fulltrúa íslensku lögreglunnar og Karenu Ástu Friðjónsdóttur, eiginkonu mína, sem fulltrúa Special Olympics á LETR-ráðstefnu í Brussel. Um var að ræða Evrópuráðstefnu sem upphaflega var ætluð fyrir nýliða í LETR en þróaðist í að fleiri þjóðir, sem þegar hafa innleitt LETR sátu ráðstefnuna einnig. Ísland var síðan eina „nýja“ þjóðin á ráðstefnunni og fékk Ísland því sérmeðferð þar. Höfuðstöðvar LETR í Evrópu eru á Írlandi og var það Jeremy Adams, skorinortur Íri, sem var þar í forsvari og setti ráðstefnuna. Aðrar þjóðir á ráðstefnunni voru Norður-Írland, Holland, Kýpur, Ítalía, Portúgal og Gíbraltar.

Hvernig hófst þetta?

LETR hófst árið 1981 þegar lögreglustjórinn Richard LaMunyon í Wichita, Kansas, áttaði sig á því að brýn þörf væri fyrir því að auka þekkingu almennings á Special Olympics sem og að auka stuðning við samtökin og áttaði sig á því að kyndilhlaup lögreglu myndi bæði ná þessum markmiðum og auka nánd lögreglu við samfélag Special Olympics. Árið 1988 hóf Gíbraltar LETR og var þar með fyrsta Evrópuþjóðin til þess en Ísland er fyrsta Norðurlandaþjóðin til að hefja LETR.

LETR eru ein stærstu grasrótarsamtök til stuðnings Special Olympics, bæði hvað varðar fjáröflun og til kynningar á Special Olympics. LETR safnaði til að mynda 42,1 milljón dollurum árið 2011 og hefur safnað meira en 414 milljón dollurum fyrir Special Olympics hreyfinguna frá stofnun LETR. Síðan árið 1981 hafa samtökin stækkað gífurlega og skipa nú 142.000 sjálboðaliðar LETR í 48 löndum. En fjáröflun er einungis hluti af LETR. Iðkendur Special Olympics segja að lögreglumennirnir séu sannarlegur stuðningur við málstaðinn – bindi þau vináttuböndum, færi þeim viðurkenningu og hvetji þau áfram. Aðildarlönd Special Olympics hafa í auknum mæli innleitt LETR en enska heiti hlaupsins er „Flame of Hope“ eða „Logi vonarinnar“.

Heimasíða Law enforcement torch run er letr.org.

En um hvað var ráðstefnan?

Þau lönd sem mættu á ráðstefnuna skýrðu frá sinni reynslu af LETR og þá sérstaklega hvernig þau hófu LETR. Allir höfðu sömu sögu að segja, byrjuðu smátt og juku svo umfangið og í góðri samvinnu við Special Olympics og yfirmenn lögreglumála. Mikilvægt er að menn kynna þetta vel fyrir lögreglumenn og kynna þá fyrir keppendum Special Olympics og hafa hugfast að á bak við hvern keppanda eru tíu aðstandendur. Lögreglan er einn af máttarstólpum samfélagsins og með þessum hætti nálgast hún samfélagið á mjög jákvæðan hátt. Lögreglan skipuleggur viðburðina en í náinni samvinnu við og eftir reglum Special Olympics. Mikilvægt er að fá styrktaraðila í samvinnu við LETR til að styrkja viðburði á vegum verkefnisins og til að safna í sjóð sem iðkendur Special Olympics geta leitað í vegna keppnisferða erlendis en Special Olympics eru stærstu félagasamtök fatlaðra í heiminum.

Fyrsta LETR-hlaupið á Íslandi

Strax eftir ráðstefnuna í Brussel hóf ég ásamt Karenu Ástu, eiginkonu minni,

undirbúning að fyrsta LETR-hlaupinu á Íslandi og var ákveðið að það skyldi haldið á Íslandsleikum Special Olympics í Reykjanesbæ þann 10. nóvember 2013. Umsjónaraðili leikanna í samstarfi við KSÍ og Special Olympics á Íslandi var íþróttafélagið Nes. Undirbúningurinn tókst vel og 20 lögreglumenn tóku þátt í hlaupinu. Lögreglumenn skiptust á að hlaupa með kyndilinn en síðasta spölinn hlupu einn lögreglumaður og einn keppandi í Special Olympics saman með kyndilinn og var það síðan lögreglustjórinn á Suðurnesjum sem tendraði eld leikanna með kyndlinum og logaði eldurinn meðan á leikunum stóð. Mikil reisn er yfir þessu og að öllu óbreyttu mun þetta verða árviss viðburður fyrir Íslandsleika Special Olympics.

Ávinningur LETR

Það sem öllu máli skiptir við Law Enforcement Torch Run og verður að hafa hugfast er að þetta er ekki keppni heldur skemmtun. Það má hlaupa, skokka og jafnvel labba, að fara hratt sem hægt. Þetta er gert fyrir keppendurna svo að þeir upplifi ánægju af þessu, finni fyrir samkennd við lögregluna, finni fyrir stolti og hafi gaman. Ef keppendur upplifa þetta þá gekk hlaupið upp, þá upplifðu þau „Loga vonarinnar“.

Bestu kveðjur
Guðmundur Sigurðsson
Karen Ásta Friðjónsdóttir

Íslandsbanki
ICE FRESH SEAFOOD
SAMHERJI
STOLTUR BAKHJARL
Special Olympics
Ísland
ÍÞRÓTTASAMBAND FATLAÐRA
SJÓVÁ
Coca-Cola
SAFFRAN.IS
NORVIK
Actavis
AIR ICELAND Flugfélag Íslands
LS Retail
Radisson BLU SAGA HOTEL, REYKJAVÍK
ATLANTSOLÍA
LYFJA – fyrir útlitið
PERLAN
66° NORTH
Íslensk Getspá
www.ifsport.is

Evrópuráðstefna Special Olympics 2013

Evrópuráðstefna Special Olympics var haldin í Antwerpen Belgíu 19. – 21. september 2013

Fulltrúi ÍF var Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi. Á ráðstefnunni voru kynntir nýir samstarfssamningar Special Olympics í Evrópu við evrópsk íþróttasamtök, CEV, EGA, Tennis Europe og ETTU (blak-, golf-, tennis- og borðtennis). Formaður IFAPA, International Federation of Adapted Physical Activity, var ræðumaður á ráðstefnunni og kynnti hún rannsóknir og háskólasamstarf sem tengist Special Olympics. Lögð var fram úttekt á alþjóðavetrarleikum Special Olympics í Kóreu þar sem Ísland átti þrjá keppendur. Kynnt var tölfræðirannsókn um menntun þjálfara í aðildarlöndunum, kynnt verkefni sem leggur áherslu á aukin gæði þjálfunar og framfarir iðkenda og kynning fór fram á nýjum íþróttagreinum. Rætt var um flokkunarreglur og breytingar á einstaka málaflokki.

Undirbúningsnefnd Evrópuleikanna í Antwerpen 2014 kynnti leikana og keppnis- og gististaðir voru heimsóttir. Hvert land hitti fulltrúa vinabæja en vinabær Íslands verður Kortrijk, http://www.kortrijk.be/english. Í lok ráðstefnunnar var kynning á alþjóðaleikunum sem verða í Los Angeles 25. júlí til 2. ágúst 2015.

Evrópuleikar Special Olympics 2014 í Belgíu

Evrópuleikar Special Olympics fara fram 13. – 20. september 2014 í Antwerpen í Belgíu. Greinar verða frjálsar, borðtennis, tennis, knattspyrna, körfubolti, badminton, boccia, fimleikar, hjólreiðar og júdó. Áætlað er að þar verði 58 þátttökuþjóðir, 2040 keppendur, 1000 þjálfarar, 300 starfsmenn, 4000 sjálfboðaliðar og 2000 aðstandendur, auk gesta. 300 heilbrigðisstarfsmenn verða á mótinu en auk sjúkraþjónustu er heilsuúttekt þar sem keppendur fara í gegnum mismunandi starfsstöðvar. Enska heitið á þessu verkefni er „Healthy athletes program“. Könnuð er sjón, heyrn, líkamsstaða, ástand fóta og hreyfifærni. Enska heitið er: Special Smiles, Opening Eyes, Healthy Hearing, Healthy Promotion, Fit Feet og Fun Fitness. Haldið verður málþing fyrir aðstandendur, Family Symposium, og ráðstefna þar sem kynntar verða ýmsar rannsóknir tengdar Special Olympics. Sýning verður haldin á listaverkum íþróttafólks og annarra og verkefni verður í gangi sem tengist innleiðingu á skólaverkefni Special Olympics. 56 bæir taka þátt í vinabæjardagskrá sem verður 9. – 13. september.

Ísland hefur fengið kvóta fyrir 35 keppendur í 7 greinum og val keppenda stendur yfir í samstarfi við aðildarfélög ÍF. Aðildarfélög tilnefna einstaklinga og er mið tekið af framkomu, framförum og mætingu á æfingar fremur en árangri. Allir munu síðan keppa við jafningja.

Keppnisreglur í Special Olympics byggjast á því að allir eigi sama möguleika á að sigra. Undankeppni er fyrstu dagana þar sem hver og einn er metinn út frá árangri og settur í keppnisflokk með sínum jafningjum. Allir fá verðlaun, pening eða verðlaunaborða.

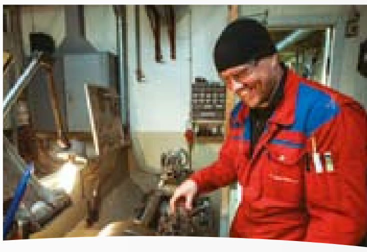
ICE FRESH SEAFOOD

SAMHERJI

Samherji sendir landsmönnum öllum jóla- og nýjárskveðjur

Nýtt ár= Ný afrek

ÁRANGUR / KRAFTUR / STUNDVÍSI / HVATI / STUÐNINGUR / ÚTSJÓNARSEMI / ÚTHALD / STYRKUR / HEILSA / MATARÆÐI / SÓKN / AGI
YFIRVEGUN / GLEÐI / SIGUR / ÞÁTTTAKA / ÁRÆÐNI / SNERPA / ÁKVEÐNI / ÆFING / METNAÐUR / SIGURVILJI / ATHYGLI / JÁKVÆÐNI



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

ÍF

Special Olympics ICELAND

www.samherji.is

Tímamótaviðburður hjá Special Olympics á Íslandi

Tvö ný verkefni voru innleidd í starf Special Olympics á Íslandi í tengslum við Íslandsleika Special Olympics 10. nóvember 2013. Í fyrsta skipti var knattspyrnukeppnin alfarið byggð á reglum Special Olympics, Unified football, þar sem fatlaðir og ófatlaðir keppa saman í liðum. Lið voru skipuð fjórum fötluðum og þremur ófötluðum sem voru m.a. lögreglumenn frá Suðurnesjum, lögreglustjórinn í Reykjavík, framhaldsskólanemar og aðrir. Níu lið kepptu í tveimur flokkum, getumeiri þar sem Ösp var sigurvegari og getuminni þar sem sigurliðið var Nes 2. Einnig var keppt í frjálsum íþróttum. Fyrirhugað var að keppa í víðavangshlaupi og kúluvarpi en hlaupið var fært inn í Reykjaneshöllina vegna veðurs. Keppendur á leikunum komu frá Suðurnesjum, Reykjavík, Akranesi, Selfossi og Stykkishólmi. Umsjónaraðili leikanna 2013 í samstarfi við KSÍ og Special Olympics á Íslandi var íþróttafélagið Nes. Dómarar komu frá knattspyrnudeild Keflavíkur en Guðni Kjartansson, íþróttakennari og knattspyrnuþjálfari, sá um upphitun. Verðlaun veittu Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, Rúnar Arnarson, stjórnarmaður KSÍ, lögreglustjórinn í Reykjavík, lögreglumenn á Suðurnesjum og dómarar leikanna.

Special Olympics leikar eru fyrir fólk með þroskahömlun og þar gilda engin lágmörk. Allir geta verið með, byrjendur sem lengra komnir. www.specialolympics.org

Ísland fyrst Norðurlanda til að innleiða LETR – Law Enforcement Torch Run

Special Olympics á Íslandi tók nú í fyrsta skipti þátt í alþjóðlegu verkefni sem byggist á samstarfi Special Olympics og lögreglumanna. Þegar alþjóðaleikar Special Olympics eru haldnir er kveikt á kyndlinum í Ólympíu eins og gert er fyrir Ólympíuleika og Ólympíumót fatlaðra. Lögreglumenn um heim allan hlaupa með kyndil leikanna í tengslum við Evrópu- og alþjóðaleika Special Olympics. Aðildarlönd Special Olympics hafa í auknum mæli innleitt LETR en enska heiti hlaupsins er „Flame of Hope“ eða „Logi vonarinnar“.

Samstarf Special Olympics á Íslandi við íslensku lögregluna

Special Olympics á Íslandi leitaði til Guðmundar Sigurðssonar, rannsóknarlögreglumanns og formanns íþróttafélagsins Ness á Suðurnesjum, og óskaði eftir því að hann yrði talsmaður verkefnisins á Íslandi. Hann var viðstaddur alþjóðaleikana í Aþenu 2011 þar sem sonur hans keppti í knattspyrnu og þekkir því vel til. Special Olympics á Íslandi var boðið að senda tvo fulltrúa á ráðstefnu LETR í Brussel í október 2013 og Guðmundur og Karen Friðjónsdóttir voru fulltrúar Íslands á ráðstefnunni. Í kjölfar þess hafa þau fylgt málum eftir og undirbúið innleiðingu á Íslandi. Fyrsta verkefnið var kyndilhlaup lögreglumanna í tengslum við Íslandsleikana og voru viðbrögð lögreglunnar einstaklega jákvæð. Lögreglumenn frá Suðurnesjum, ásamt lögreglustjóranum á Suðurnesjum og Reykjavík, hófu hlaupið frá lögreglustöðinni í Reykjanesbæ. Aðstoðaryfirlögregluþjónn Suðurnesja tendraði kyndilinn og Guðmundur Sigurðsson, lögreglumaður, hljóp fyrsta spölinn en lögreglumenn skiptust á að halda á kyndlinum. Síðasta spölinn að Reykjaneshöllinni hljóp Guðmundur ásamt syni sínum, Sigurði, sem ásamt lögreglustjóra Suðurnesja kveikti eld leikanna. Lögreglustjórinn mælti nokkur orð og setti leikana.

Ísland hefur fengið boð um að senda fulltrúa í hóp lögreglumanna víða að úr heiminum sem munu hlaupa með kyndilinn fyrir Evrópuleika Special Olympics árið 2014 í Belgíu og 2015 í Los Angeles. Nánari upplýsingar um Law Enforcement Torch Run:

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

Special Olympics á Íslandi og Íþróttasamband fatlaðra fagna þessum mikilvæga áfanga og þakka öllum þeim sem aðstoðuðu við að innleiða LETR og Unified football á Íslandi.

11/10/2013 19:52

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í boccia

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í boccia einstaklingskeppni var haldið á Sauðárkróki, 24. — 26. október. Umsjónaraðili mótsins í samvinnu við ÍF var íþróttafélagið Gróska sem skipulagði einstaklega glæsilegt mót.

Mótið er deildakeppni þar sem keppendur með mismunandi fötlun keppast um að vinna sig upp í 1. deild. Alls er keppt í sjö deildum.

Auk deildakeppni er keppt í rennuflokki sem er fyrir þá sem þurfa að nota rennu sem hjálpartæki og flokki BC1-4 sem er fyrir þá sem hafa skerta kastgetu en geta keppt án hjálpartækis. Aðildarfélög ÍF hafa umsjón með þessu árlega bocciamóti í samvinnu við ÍF en markmiðið er að kynna starf aðildarfélaga ÍF á hverjum stað og skapa umræðu um gildi góðrar íþróttaaðstöðu og aðgengis fyrir alla.

Texti og myndir; AKV

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 13-3149

Aldarfjórðungur afreka

Suður-Kórea 1988 – Ólympíumót fatlaðra – 25 ár frá gullverðlaunum Lilju og Hauks

Haustið 1988 hélt fríður og föngulegur hópur frá Íslandi til að taka þátt í Ólympíumóti fatlaðra sem fram átti að fara í Seoul í Suður-Kóreu. Þarna fór ég á mitt fyrsta mót sem fararstjóri og því er ekki laust við að það fæðist bros og gamalt glott birtist þegar hugurinn leitar aftur til þessa tíma. Sögur, sagðar og ósagðar leita á hugann.

Allt var stórt í Kóreu; húsin, íþróttaleikvangarnir, allt – allt nema mannfólkið, sem þó var með stórt hjarta og vildi allt fyrir alla gera. Aldrei var hætta á að við Íslendingarnir týndum hver öðrum því alls staðar stóðum við upp úr – nema hvað. Þannig varð þetta stærsti íþróttaviðburður sem fatlaðir höfðu tekið þátt í, við frá Íslandi þar með talin. Þar að auki var þetta í fyrsta sinn sem Ólympíumót fatlaðra fór fram í kjölfar sjálfra Ólympíuleikanna. Keppnin fór fram á sama stóra sviðinu, sömu íþróttaleikvöngum þar sem öll stóru nöfnin í íþróttasögunni stigu á. Sigursælubros gægðust fram því kannski bjuggum við á sama stað og sváfum í sama rúmi og ofurhlaupararnir Carl Lewis eða Ben Johnson höfðu sofið í. Við komuna til Seoul tók líka á móti okkur syngjandi kirkjusöfnuður sem tekið hafði að sér að vera stuðningsaðili Íslands. Með þeirra „blessun" og okkar fólk í fanta formi, hvernig gat nokkuð klikkað!

Ferðagallinn okkar var líka einstakur, í anda 90´s tískunnar, þunnar víðar buxur og mittisjakki með axlarpúða, sérhannað og klæðskerasaumað því flott skyldi það vera. Það versta var bara að kuldinn í Kóreu ætlaði mann lifandi að drepa fyrstu dagana og þá var eins gott að vera Íslendingur. Tíminn í Kóreu var einstakur. Sveinn Áki Lúðvíksson, núverandi formaður ÍF, þá bráðungur aðalfararstjóri með sinn einkalífvörð sofandi fyrir utan hurðina hjá sér, kóreskt aðstoðarfólk, sem talaði enga ensku en skrifaði hana bara, kóreskur matur og menning, samstarfsfólk og íþróttamenn, allt algjörlega frábært. Ekki skemmdi árangurinn heldur fyrir; tvenn gull-, tvenn silfur- og sjö bronsverðlaun og íslenska þjóðin fylltist stolti og gleði. Eftir rýran árangur Íslands á Ólympíuleikunum, þar sem miklar væntingar voru gerðar til okkar fólks, bárust fregnir af afrekum fatlaðra íþróttamanna. Íslenskur almenningur eignaðist þarna íþróttahetjur sem notið hafa aðdáunar og velvilja þjóðarinnar allar götur síðan.

Ólafur Magnússon

Framkvæmdastjóri afreks- og fjármálasviðs ÍF

Trúði þessu varla

Haukur Gunnarsson - ÍFR

Elífðarvélin Haukur Gunnarsson trúði því varla þegar sigurinn var í höfn, fyrsta gullið rak á fjörur Íslendinga þegar Haukur Gunnarsson hafði sigur í 100m hlaupi spastískra. Haukur var 22 ára gamall þegar hann vann til verðlaunanna í Seoul en man daginn eins og þetta hefði gerst í gær.

„Þarna var franskur strákur að nafni Bapte sem byrjaði hlaupið mjög vel og hélt forystunni fram að 50 eða 60 metra markinu en þá fór dísilvélin mín í gang," rifjaði Haukur upp sællar minningar. „Ég átti rosalegan endasprett og því miður er lítið til af efni um þetta hlaup því allir Íslendingarnir í stúkunni grýttu frá sér myndavélunum og fóru að hvetja," sagði Haukur og hló.

„Ég trúði þessu varla að gullið væri komið í höfn og utan um hálsinn á mér."

„Ég trúði þessu varla að gullið væri komið í höfn og utan um hálsinn á mér. Að sjálfsögðu fór ég fyrst til þjálfara míns, Stefáns Jóhannssonar, og fagnaði vel með honum og var svo bara í sigurvímu það sem eftir var af deginum. Þetta var auðvitað draumur í dós að vinna svona afrek," sagði Haukur sem fann vel fyrir hlýhug þjóðarinnar fyrir vikið.

„Eftir þessa ferð og svona umfjöllun þá leið manni bara eins og þjóðhetju og fann alltaf vel fyrir þeim hlýhug sem mér var sýndur í kjölfarið. Hvert sem maður fer er maður kallaður meistari eða meistarinn, þetta er manni mikils virði að vera sýnd svona virðing. Svona árangur hjálpar líka íþróttamanni gríðarlega í lífinu, íþróttir hafa bara svo mikið að segja og þess vegna er maður enn að í dag."

Haukur var hluti af hóp sem oftar en ekki er kölluð gullkynslóðin en hana skipuðu t.d. Lilja María Snorradóttir, Ólafur Eiríksson, Geir Sverrisson og Kristín Rós Hákonardóttir, svo einhverjir séu nefndir.

„Mótið sem slíkt var einnig mjög eftirminnilegt. Hópurinn sem var í Seoul hélt eiginlega saman allt fram yfir Ólympíumótið í Atlanta 1996," sagði Haukur sem var einnig þakklátur öllum þeim sem höfðu liðsinnt honum á löngum ferli. „Það var eljan í Arnóri Péturssyni sem kom mér inn í þetta, hann gaf aldrei eftir og hvatti mig áfram að byrja."

Brjálæðislegt ævintýri

Lilja María Snorradóttir – Tindastóll

Aðeins 15 ára gömul vann Lilja María Snorradóttir til gullverðlauna í Seoul en hún keppti þá í 200m fjórsundi. Lilja synti á tímanum 3:12,97 en Íslandsmet hennar stendur enn þann dag í dag. Metið er 3:00,18 í flokki S9 en Lilja setti það á sínu síðasta Ólympíumóti er hún keppti í Barcelona árið 1992.

„Í fyrsta lagi þá bjó ég á Sauðárkróki og bilið þaðan og alla leið til Seoul er náttúrulega mikið enda var brjálæðislegt ævintýri að fá að upplifa þetta. Maður fór út með allt aðrar væntingar, ég ætlaði bara að standa mig vel og bæta mig, allt umfram það var bara plús. Þetta reyndist verða ansi mikill plús," sagði Lilja sællar minningar en fyrir mót fékk hún nánast einkaþjálfun í sundi.

„Ingibjörg Guðjónsdóttir þjálfaði mig en það voru vinkonur mínar sem byrjuðu í sundi og ég byrjaði bara á því að horfa alltaf á æfingar hjá þeim. Svo kom að því að maður fór að æfa og á endanum varð ég ein eftir, Ingibjörg var því einskonar einkaþjálfari hjá mér áður en ég fór til Seoul."

Fyrir gullsundið fræga hafði Lilja unnið til tveggja bronsverðlauna á mótinu og kom því afslöppuð og nokkuð sæl inn í sína lokagrein sem var 200m fjórsund. „Ég trúði þessu varla þegar ég sá tímann, ég sá bara stelpuna við hliðina á mér í lauginni og ég ætlaði bara að vinna hana, bjóst alls ekki við því að hún væri í öðru sæti! Ég hafði enga reynslu af stórmótum sem þessum enda var upplifunin ótrúleg og mikil reynsla sem fylgdi þessu."

Framfarir urðu gríðarlegar milli móta á þessum tíma og jafnvel þó Lilja hefði bætt sig um heilar 12 sekúndur á milli mótsins 1988 í Seoul og svo mótsins 1992 í Barcelona þá dugði tíminn hennar á Spáni aðeins fyrir 5. sæti í greininni.

„Ég tók eitt silfur og fjögur brons í Barcelona og hætti eftir það. Þessi upplifun er þó algjörlega það sem maður tekur með sér í gröfina. Þetta er eitthvað sem lifir með manni og ég er gríðarlega þakklát fyrir að hafa fengið þetta tækifæri. Vinnan á bak við svona árangur er mikil en launin eru góð."

Í rúma þrjá áratugi hafa Íslendingar staðið í stórræðum á Ólympíumótum fatlaðra og nú síðast í London 2012 setti sundmaðurinn Jón Margeir Sverrisson nýtt Ólympíumótsmet og landaði gullverðlaunum í 200m skriðsundi í flokki þroskahamlaðra. Árangur Íslands hefur ekki látið á sér standa og þannig hafa íslenskir fatlaðir íþróttamenn unnið til 37 gullverðlauna, 19 silfurverðlauna og 42 bronsverðlauna á Ólympíumótum fatlaðra frá upphafi. Okkar íþróttafólk hefur heldur ekki látið sitt eftir liggja á heims- og Evrópumeistaramótum og eins og staðan er í dag á Ísland einn ríkjandi heimsmeistara í Helga Sveinssyni sem sigraði í spjótkasti í flokki F42 í Lyon í Frakklandi í sumar.

Myndir: Björn Pálsson
Texti: Jón Björn Ólafsson

Áskriftin vinnur fyrir þig!

EKKI MISSA AF MILLJÓNUM

TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á LOTTO.IS

Íslensk Getspá

WLA

Íþróttaskóli Fjarðar og Latabæjar

Þegar Íþróttafélagið Fjörður hóf göngu sína um mitt ár 1992 var strax boðið upp á íþróttaskóla fyrir fötluð börn á Stór-Hafnarfjarðarsvæðinu. Síðar var boðið upp á sundæfingar og boccia, en á sama tíma fjaraði smám saman undan íþróttaskólanum þar til hann var á endanum alveg lagður niður. Hann lá svo niðri í nokkur ár, eða allt þar til stjórn Fjarðar ákvað í vor að prófa að bjóða ungum börnum með hreyfi- og/eða þroskahamlanir aftur upp á skipulagða hreyfingu undir leiðsögn íþróttakennara. Íþróttaskóla.

Þegar ákvörðunin hafði verið tekin hófst undirbúningur með það að leiðarljósi að kynna verkefnið í bæjarblöðum Hafnarfjarðar og nágrannasveitarfélaga með þeim hætti að börn og foreldrar í markhópnum tækju örugglega eftir því og hefðu áhuga á að taka þátt. Og hvað vekur meiri athygli í auglýsingum sem beint er til barna en persónur úr uppáhalds sjónvarpsþáttunum þeirra? Sennilega ekkert. Enda varð okkar næsta skref að hafa samband við nágranna okkar í því frábæra fyrirtæki Latabæ. Þar var okkur strax vel tekið, og forsvarsmenn fyrirtækisins hétu okkur liðsinni í að vekja athygli á íþróttaskólanum með því að senda þau Sollu stirðu og Íþróttaálfinn á tvær æfingar á önninni.

Til að láta svona verkefni ganga upp og fá krakkana til að mæta á hverjum laugardegi í heilan vetur er ekki nóg að hafa stirða álfa. Þjálfararnir sem hafa borið hitann og þungann af þjálfuninni hafa boðið uppá fjölbreytta leiki og hreyfingu sem allir skemmta sér vel í. Það var markmið okkar frá upphafi að hver þjálfari væri að hámarki að sinna 4–5 einstaklingum svo allir fengju athygli og hvatningu til að taka þátt. Allir þjálfararnir sem hafa unnið að þessu með okkur eru ýmist íþróttakennarar, nemar í íþróttafræðum eða einstaklingar með mikla reynslu af þjálfun og vinnu með fötluð börn.

Verkefnið var kynnt, eins og áður segir, í bæjarblöðum Hafnarfjarðar og nágrannasveitarfélaganna, enda opið öllum óháð búsetu. Þar að auki var farið með auglýsingu í alla leikskóla og grunnskóla í Hafnarfirði. Þessar kynningar og orðsporið sem berst manna á milli hefur skilað sér í því að um hádegisbil á hverjum laugardegi í vetur mæta í íþróttahús Setbergsskóla á milli 20 og 30 börn á aldrinum tveggja til níu ára frá allflestum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu.

Íþróttabandalag Hafnarfjarðar sá um að útvega húsnæði fyrir íþróttaskólann, enda er íþróttafélagið Fjörður hafnfirskt félag. Góði hirðirinn hjá Sorpu styrkti einnig myndarlega við verkefnið. Vonandi verður þetta samstarf Fjarðar, Latabæjar, ÍBH, og Góða hirðisins til þess að endurvekja Íþróttaskóla Fjarðar til framtíðar og vonandi verða krakkarnir áfram jafn dugleg að mæta og æfa sig eins og þau hafa verið í haust og vetur, enda veltur það eingöngu á þeirra þátttöku hvernig verkefninu vindur fram.

Þór Jónsson formaður Fjarðar

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Ferli ehf
Flugfélagið Atlanta hf
Hafið - fiskverslun ehf
Hamraborg ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Hugsa sér ehf
Húsver ehf
Ingi hópferðir ehf
Ingimundur Einarsson ehf málari
Íslandsspil sf
JÓ lagnir sf
JS-hús ehf
Klukkan, úr og skartgripir
Lakkskemman ehf
Lögmannsstofa SS ehf
MótX ehf
Nýþrif ehf
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar
Slot ehf
Slökkvitækjaþjónustan ehf
Sólbaðstofan Sælan
Suðurverk hf
Sælgætisgerðin Freyja ehf
Söluturninn Smári
Tíbrá ehf
Tryggingamiðlun Íslands ehf
Vaki fiskeldiskerfi hf
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
Verkfræðistofan VSI öryggishönnun og ráðgjöf ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Virðing hf
Ýmus ehf, heildverslun

Garðabær

Artasan ehf
Árvík hf
Dekkverk ehf
Fitjaborg ehf
Geislatækni ehf - Laser-þjónustan
Hagráð ehf
Manus ehf
Marás ehf
Raftækniþjónusta Trausta ehf
Samhentir - Kassagerð ehf
Ungmennafélagið Stjarnan, Stjörnuheimilinu
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf
Altis ehf
Ásafl ehf
Betri stofan ehf
Blómabúðin Burkni ehf
Bragi Þór - Ljósmyndun ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Dverghamrar ehf
EÓ - Tréverk sf
Gamla vínhúsið - A. Hansen
Geymsla Eitt ehf
H. Jacobsen
Hafnarfjarðarbær
Héðinn Schindler lyftur hf
Hraunhamar ehf
Húsamálarinn ehf
Hvalur hf
Hyggir ehf, endurskoðunarstofa
J.B.G. fiskverkun ehf
Kjarnamúr ehf
Kænan veitingastaður
Lagnameistarinn ehf
Lögfræðimiðstöðin ehf
Netorka hf
Norri ehf
Pappír hf
Rafgeymasalan ehf
SBJ réttingar ehf
Sjúkraþjálfarinn ehf
Skerpa renniverkstæði
Skóhöllin Firði
Stálorka
Stokkhylur ehf
Tannlæknastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf
Teknís ehf
Umbúðamiðlun ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþing ehf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Viðhald og nýsmíði ehf
Víðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
www.snati.is
Þvottahúsið Faghreinsun

Reykjanesbær

Bergnet ehf
Bílnet ehf
DMM Lausnir ehf
Express ehf
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Georg V. Hannah sf
Ice Group Ltd
Langbest ehf
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reykjanesbær
Snyrtistofan Dana
Soho veisluþjónusta
Tríton sf
Verslunarmannafélag Suðurnesja

Grindavík

Einhamar Seafood ehf
Marver ehf
Northern Light Inn
Sílfell ehf
Sjómanna-og vélstjórafélag Grindavíkur
Stakkavík ehf
Söluturninn Víkurbraut 62
Ungmennafélag Grindavíkur
Vísir hf
Þorbjörn hf

Garður

Amp rafverktaki ehf
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar
Háteigur ehf, fiskverkunin
Sveitarfélagið Garður

Mosfellsbær

Álafossbúðin
Dalsbú ehf
Fagverk verktakar sf
Glertækni ehf
Guðbjörg ehf
Ístex hf
LEE rafverktakar ehf
Mosfellsbakarí
Mosi ehf
Pílus ehf
Sjúkraþjálfun Heilsuefling Mosfellsbæjar

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar
Bílver, bílaverkstæði ehf
Borgdal ehf
Brautin ehf
Eyleifur ehf
Garðar Jónsson, málarameistari

Vetrarólympíumót fatlaðra Sochi 2014 – þátttaka Íslands

Ólympíumót fatlaðra hafa verið haldin síðan 1960 er fyrsta mótið fór fram í Róm. Íslendingar tóku fyrst þátt árið 1980 en Ólympíumótið var þá haldið í Arnheim í Hollandi í kjölfar þess að ýmis lönd sniðgengu Ólympíuleikana sem fram fóru í Moskvu þetta ár. Á þessu móti unnu íslensku keppendurnir til einna gullverðlauna og einna bronsverðlauna og allar götur síðan hafa fatlaðir íslenskir íþróttamenn unnið til fjölda verðlauna á þeim Ólympíumótum sem fram hafa farið.

Í ljósi þess að skíðaiðkun fatlaðra átti vaxandi vinsældum að fagna fóru menn að æfa hinar ýmsu greinar skíðaíþrótta með keppni í huga. Fyrsta Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum fór fram 1976 í Örnskjöldsvik í Svíþjóð með þátttöku 53 skíðamanna frá 16 löndum. Síðan þá hefur mótið stækkað og umgjörð þess fengið þann sess sem stærstu keppni fatlaðra í vetraríþróttum ber. Íslendingar tóku fyrst þátt í Vetrarólympíumóti fatlaðra árið 1994 en þá var Íþróttasambandi fatlaðra (ÍF) boðið að senda keppanda í sleðastjaki, íþróttagrein sem samsvarar skautahlaupi hjá ófötluðum íþróttamönnum. Þekktist ÍF boðið og sendi Svan Ingvarsson frá Selfossi til keppni á mótinu sem fram fór í Lillehammer í Noregi. Varð þessi þátttaka Svans síðan kveikjan að öflugu starfi tengdu vetraríþróttum, starfi sem Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, starfsmaður ÍF, leiddi og þróaði ásamt vetraríþróttanefnd ÍF. Meðal brautryðjenda þessa starfs auk Önnu Karólínu, má nefna fyrrum formenn vetraríþróttanefndar, Hörð Barðdal,

Þröst Guðjónsson og áðurnefndan Svan Ingvarsson en þeir, ásamt öðrum nefndarmönnum, hafa unnið þrekvirki í kynningu á vetraríþróttum fyrir fatlaða. Þannig stóð nefndin fyrir námskeiðum um vetraríþróttir en síðan árið 2000 hafa slík námskeið verið haldin í Hlíðarfjalli á Akureyri með dyggum stuðningi Vetraríþróttamiðstöðvar Íslands og Akureyrabæjar. Einnig kom ÍF á samstarfi, fyrst við Challenge Aspen í Colorado í Bandaríkjunum 2001 og seinna við Winter Park í Colorado 2006. Samstarfið byggist á ráðgjöf, fræðslu og heimsókn kennara til Íslands og kennslu íslenskra skíðakennara og fatlaðra einstaklinga sem æft hafa í Bandaríkjunum undir handleiðslu færustu skíðaþjálfara þeirra.

Óhætt er að fullyrða að þetta samstarf hafi borið ríkulegan ávöxt því árið 2010 markaði Erna Friðriksdóttir frá Egilsstöðum ný spor í sögu fatlaðra á Íslandi er hún fyrst fatlaðra skíðamanna ávann sér þátttökurétt á Ólympíumóti fatlaðra í vetraríþróttum sem fram fór í Vancouver í Kanada. Á mótinu keppti Erna í sitjandi flokki í svigi og stórsvigi. Þrátt fyrir að Erna hafi verið dæmd úr leik í báðum greinum vakti framganga hennar mikla athygli áhorfenda og höfðu þulirnir í útsendingu það á orði að Erna hefði vakið athygli vestra fyrir mikla baráttu og að þarna færi hugaður keppandi.

Núna, fjórum árum seinna, verður Erna aftur á ferðinni þegar hún, ásamt Jóhanni Þór Hólmgrímssyni, tekur þátt í Vetrarólympíumótinu sem fram fer í Sochi í Rússlandi 7. – 16. mars 2014. Vegna Sochi var Íslandi úthlutaður „kvóti" fyrir tvo skíðamenn, karl og konu. Með tilliti til stórstígra framfara Jóhanns Þórs varð hann fyrir valinu sem karlkynskeppandi Íslands en líkt og fyrir Vancouver 2010 hafði Erna náð tilskyldum lágmörkum fyrir Sochi. Heldur Erna þangað reynslunni ríkari og ætti að geta miðlað af reynslu sinni til Jóhanns en í Sochi munu þau bæði keppa í svigi og stórsvigi í sitjandi flokki. Erna og Jóhann eru nú bæði við æfingar og keppni í Winter Park í Bandaríkjunum en þar æfa þau með skíðamönnum úr bandaríska Ólympíumótsliðinu. Munu æfingar þessar án nokkurs vafa skila þeim niður brekkurnar í Sochi hratt og örugglega.

Fullt nafn: Erna Friðriksdóttir.
Aldur: 26 ára.
Hjúskaparstaða: Einhleyp.
Íþrótt: Skíðaíþrótt.
Félag: NSCD Alpine Ski Team og Skíðafélagi í Stafdal (S.K.Í.S.).
Keppnisgreinar í Sochi: Svig og stórsvig.
Uppáhalds grein: Stórsvig.
Uppáhalds íþróttamaður: Ted Ligety.
Mottó: Jafnvel hin lengsta ferð hefst á einu skrefi.
Markmið: Ná meiri færni og bæta eigin árangur í svigi og stórsvigi.

Erna: Set markið hátt og er bjartsýn

Hvernig munt þú haga þínum undirbúning fyrir Vetrarólympíumótið í Sochi?
Ég er komin til Winter Park í Colorado, Bandaríkjunum þar sem ég mun verða fram að mótinu í Sochi. Hér verð ég á skíðaæfingum fimm daga vikunnar auk æfinga í líkamsrækt og sundi. Ég mun einnig taka þátt á fjórum mótum hér Í Bandaríkjunum þ.e. tveimur í Winter Park, einu í Copper Mountain og einu í Park City.

Hvernig metur þú möguleika þína á mótinu?
Margar fjölmennari þjóðir en Íslendingar keppa um sæti á leikunum og því eru það aðeins þeir allra færustu sem komast að. Samkeppnin er því mikil en það eru miklar æfingar framundan og ég tel mig vera að fá bestu mögulegu þjálfun sem er í boði þannig að ég ætla að setja markið hátt og leyfa mér að vera bjartsýn.

Nú ertu kominn út til Bandaríkjanna við æfingar, hvernig gengu æfingar hér heimafyrir núna í sumar og haust?
Þær gengu vel. Ég fékk aðstoð frá frábærum þjálfara, Heiði Vigfúsdóttur, til að fylgja þjálfuninni eftir. Hún er þjálfari hjá Skíðafélaginu í Stafdal auk þess sem hún hefur réttindi til að kenna á skíðasleða. Við studdumst við æfingaáætlun og fyrirmæli frá þjálfurum hér í Winter Park.

Hvernig líst ykkur á Sochi sem keppnisstað?
Mér finnst Sochi mjög spennandi og framandi staður. Þó það hafi auðvitað allir sínar skoðanir á umræðunni um fordóma sem hafa farið fram í tengslum við leikana að þá ætti þeirri umræðu að vera haldið utan við mótið. Við komum þarna sem þátttakendur á Vetrarólympíumótinu og einbeitum okkur að því.

Fullt nafn:
Jóhann Þór Hólmgrímsson.
Aldur: 20.
Hjúskaparstaða: Á lausu.
Íþrótt: Skíði.
Félag: Akur, NSCD
(National Sports Center
for the Disabled).
Keppnisgreinar í Sochi:
Svig og stórsvig.
Uppáhalds grein: Stórsvig.
Uppáhalds íþróttamaður:
Ted Ligety.
Mottó: What doesn't kill you makes you stronger.
Markmið: Komast niður brekkuna í Sochi slysalaust.

Hvernig munt þú haga þínum undirbúningi fyrir Vetrarólympíumótið í Sochi?
Ég hef verið að æfa á fullu í styrktaræfingum í ræktinni í sumar á Íslandi, nú er ég kominn til æfinga úti í Winter Park þar sem ég mun æfa svig og stórsvig og ræktina með.

Hvernig metur þú möguleika þína á mótinu?
Möguleika mína á gulli tel ég langt frá því mikla, en ég mun æfa á fullu og gera mitt besta og sjá til hvar ég þá enda.

Nú ertu kominn út til Bandaríkjanna við æfingar, hvernig gengu æfingar hér heima fyrir núna í sumar og haust?
Æfingar gengu rosalega vel, fékk góðan einkaþjálfara og ég æfði alveg á fullu í ræktinni, styrktist alveg klárlega helling sem mun hjálpa manni þegar komið er í brekkurnar.

Hvernig líst ykkur á Sochi sem keppnisstað?
Þetta er bara mjög spennandi staður, þangað hefur maður aldrei komið og verður bara spennandi að koma til Rússlands.

Líkt og með önnur Ólympíumót er Ólympíumótið í Sochi hluti af samfelldri vetraríþróttahátíð sem hefst með setningarathöfn Vetrarólympíuleikanna og lýkur með lokaathöfn Ólympíumóts fatlaðra. Vetrarólympíuleikarnir verða settir þann 7. febrúar 2014 en setningarathöfn Ólympíumótsins fer fram mánuði seinna eða þann 7. mars 2014. Keppni í alpagreinum, greinunum sem Erna og Jóhann taka þátt í, fer fram 13. – 16. mars (svig 13. og 14 mars / stórsvig 15. og 16. mars) og mótinu lýkur síðan með pompi og prakt þann 16. mars.

Aðalfararstjóri íslensku keppendanna í Sochi verður Jón Björn Ólafsson, starfsmaður ÍF, sem verið hefur aðstoðarfararstjóri ÍF undangengin tvenn Sumarólympíumót. Honum til halds og trausts verða þau Lilja Sólrún Guðmundsdóttir og Hörður Finnbogason úr vetraríþróttanefnd ÍF auk þjálfara Ernu og Jóhanns í Bandaríkjunum, þeim Kurt Smitz og Starlene Kuhns.

Allar upplýsingar um Vetrarólympíumótið í Sochi má finna á heimasíðu mótsins og IPC (Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra) http://www.paralympic.org/events/sochi-2014

Einnig verður unnt að fylgjast með beinum vefútsendingum frá mótinu á http://www.youtube.com/user/ParalympicSportTV

Texti: Ólafur Magnússon

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

VÍNBÚÐIN · KFC · KOLAPORTIÐ · VERKÍS · Virðing Réttlæti VR · ÖLGERÐIN EGILL SKALLAGRÍMSSON

Því hjálpa má þurri húð

NÝTT

HVITA HÚSIÐ / SIA / ACTAVIS 319003

decubal.is

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Fituríkt. Milt. Mýkjandi.

Nýja lípíð kremið frá Decubal er nærandi og rakagefandi krem með 70% fituinnihaldi, sérstaklega þróað fyrir mjög þurra og erfiða húð. Kremið eflir náttúrulegar varnir húðarinnar og eykur teygjanleika hennar.
Decubal Lipid Cream er prófað af húðsjúkdómalæknum og inniheldur hvorki parabena né ilm- og litarefni. Kremið hefur fengið vottun norrænna Astma- og ofnæmissamtaka og hentar einnig á viðkvæma húð.

Aðeins selt í apótekum.

Astma-Allergi Danmark

Astma och Allergi Förbundet

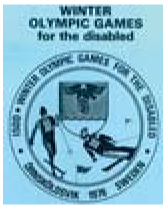
Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum
– saga og þróun

Afleiðingar seinni heimstyrjaldarinnar eru flestum kunnar þar sem mikill fjöldi hermanna sneri til baka af vígvellinum slasaður bæði, á sál og líkama. Sama gilti um óbreytta borgara sem margir höfðu slasast í sprengjuárásum sem gerðar voru á borgir og bæi meðan á stríðinu stóð.

Eftir að stríðinu lauk og fólk sneri aftur til hins daglega lífs, vildu margir taka upp fyrri tómstundaiðju þ.m.t. skíðaiðkun. Því fóru menn snemma að gera tilraunir með hin ýmsu stoðtæki sem gagnast mættu fólki sem hafði slasast og lyst og löngun hafði til að stunda skíði. Þannig litu dagsins ljós ýmis hjálpartæki fyrir fatlaða skíðamenn, svo sem sérhannaðir skíðastafir fyrir aflimaða og skíðasleðar fyrir mænuskaðaða. Fyrsta námskeiðið á þessum sérhönnuðu skíðasleðum, sleða sem festur var á þrjú skíði, var haldið í Austurríki 1948 og upp úr þessu óx skíðamennsku fatlaðra fiskur um hrygg og fleiri og fleiri sáu möguleika opnast varðandi íþróttir og útivist tengda skíðamennsku.

1970 fór fyrsta keppnin í skíðagöngu fram og 1974 fór fram í Grand Bornand í Frakklandi fyrsta heimsmeistaramót fatlaðra í vetraríþróttum. Í Frakklandi kepptu hreyfihamlaðir og sjónskertir íþróttamenn í alpagreinum og norrænum greinum og í kjölfar þessa móts var fyrsta Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum haldið í Örnskjöldsvik í Svíþjóð 1976. Líkt og með Sumarólympíumót fatlaðra hefur umfang og glæsileiki Ólympíumóta fatlaðra í vetraríþróttum vaxið stöðugt.

1976 Örnskjöldsvik, Svíþjóð



- 53 þátttakendur frá 16 löndum.
- Keppt í flokkum aflimaðra og sjónskertra
- Keppnisgreinar voru alpagreinar og skíðaganga.
- Sleðastjak (líkt skautahlaupi) var kynningar-/sýningargrein á mótinu.
- Verndari mótsins var Karl Gústaf, konungur Svíþjóðar.

1980 Geilo, Noregi

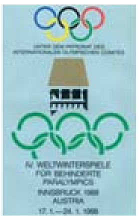
- 229 þátttakendur frá 18 löndum
- Keppt í flokkum hreyfihamlaðra og sjónskertra.
- Keppnisgreinar voru alpagreinar, skíðaganga og hjólastólakrulla.
- Sleðabrun var kynningar-/sýningargrein á mótinu og vakti mikla athygli.

Árið 1982 var stofnuð samstarfsnefnd, ICC (International Coordinading Committee) til þess að jafna ágreining og áherslur hinna mismunandi fötlunarflokka (hreyfihamlaðra, spastískra, blindra og sjónskertra). Var ICC falið að stjórna og stýra undirbúningi Ólympíumóta framtíðarinnar.

1984 Innsbruck, Austurríki

- 419 þátttakendur frá 22 löndum.
- Keppt í flokkum hreyfihamlaðra og sjónskertra.
- Keppnisgreinar voru alpagreinar, skíðaganga og sleðastjak.
- Risasvig var kynningar-/sýningargrein á mótinu.

1988 Innsbruck, Austurríki



- 377 þátttakendur frá 22 löndum.
- Vetrarólympíuleikarnir fóru fram í Calgary í Kanada en þar sem Kanadamenn treystu sér ekki til að halda Ólympíumót fatlaðra fór mótið á ný fram í Innsbruck í Austurríki.
- Á mótinu var keppt í fjórum greinum; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi) og sleðastjaki auk þess sem nú var í fyrsta sinn keppt á sérbúnum skíðasleðum, bæði í alpagreinum og skíðagöngu.
- Athygli vakti að Silvía drottning Svíþjóðar heiðraði mótið með nærveru sinni en fáheyrt þótti að þjóðhöfðingjar sæktu slík mót.

1992 Tinges-Albertville, Frakklandi

- 365 þátttakendur frá 24 löndum.
- Sökum aðstöðuleysis var ekki keppt í skauaíþróttum svo sem sleðastjaki á mótinu og því einungis keppt í alpa- og norrænum greinum.
- Vetraríþróttir þroskahamlaðra voru kynningar-/sýningargrein á mótinu.
- Mótið setti forseti Frakklands, Francois Mitterand.

1994 Lillehammer, Noregi

- 471 þátttakandi frá 31 landi.
- 900 sjálfboðaliðar aðstoðuðu við framkvæmd mótsins.
- Hlaupið var með Ólympíumótskyndilinn gegnum tíu borgir í Noregi þar sem Ólympíumótið var kynnt með viðhöfn.
- Á mótinu var keppt í fimm greinum; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi), sleðastjaki og í fyrsta sinn var sleðahokký keppnisgrein vetrarólympíumóts fatlaðra.
- Í fyrsta sinn fór Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum fram á sama ári og sama stað og Vetrarólympíuleikar.
- Sonja, drottning Noregs, setti mótið.
- Fatlaður íslenskur íþróttamaður tók í fyrsta sinn þátt í Ólympíumóti fatlaðra í vetraríþróttum er Selfyssingnum Svani Ingvarssyni, f.h. Íslands, var boðin þátttaka í sleðastjaki.

1998 Nagano, Japan

- 561 þátttakandi frá 31 landi.
- 754 fatlaðir íþróttamenn hlupu með Ólympíumótskyndilinn gegnum sex stærstu borgir Japans til að vekja athygli á mótinu.
- Á mótinu var keppt í fimm greinum; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi), sleðastjaki og sleðahokký.
- Rúmlega 150 þúsund áhorfendur fylgdust með keppninni í brekkum Nagano og öðrum keppnisstöðum.
- Tæplega 1.500 japanskir íþróttafréttamenn voru viðstaddir mótið og greindu frá þeim afrekum sem unnust. Slíkur fjöldi íþróttafréttamanna hafði ekki sést áður og var til marks um aukinn áhuga almennings á íþróttum fatlaðra.
- 7,7 milljónir heimsóttu heimasíðu mótsins sem einnig var metfjöldi heimsókna á heimasíður tengdar íþróttaviðburðum fatlaðra.

2002 Salt Lake City, Bandaríkjunum

- 416 þátttakendur frá 36 löndum.
- Líkt og fyrir fyrri leika hlupu fatlaðir íþróttamenn með Ólympíumótskyndilinn gegnum stærstu borgir Utah-ríkis í Bandaríkjunum.
- Keppt var í fjórum greinum á mótinu; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi) og sleðahokký.
- 40 þúsund áhorfendur fylgdust með opnunarhátíð mótsins sem fram fór á Rice-Eccles leikvanginum í Salte Lake.
- Fjölga þurfti miðum sem selja átti á hina ýmsu atburði mótsins úr 225 þúsund í 250 þúsund.
- Tæplega 1000 íþróttafréttamenn, alls staðar að úr heiminum sýndu og sögðu frá mótinu.
- Eric Weihenmeyer, fyrsti blindi maðurinn til að klífa Everest, tendraði Ólympíumótseldinn

2006 Torino, Ítalíu

- 474 þátttakendur frá 38 löndum.
- 126 fatlaðir íþróttamenn hlupu með Ólympíumótskyndilinn gegnum stærstu borgir Ítalíu.
- 3300 sjálfboðaliðar aðstoðuðu við framkvæmd mótsins.
- Keppt var í fimm greinum á mótinu; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi), sleðahokký og hjólastólakrullu.
- 25 þúsund áhorfendur fylgdust með opnunarhátíð mótsins auk þess sem milljónir manna fylgdust með beinni útsendingu frá hátíðinni.
- Tæplega 170 þúsund miðar voru seldir á hina ýmsu atburði Ólympíumótsins og uppselt var á opnunarhátíðina og keppni í sleðahokký og hjólastólakrullu.
- Metfjöldi íþróttafréttamanna, eða 1037, alls staðar að úr heiminum fylgdust með og fjölluðu um mótið auk þess sem ISB, International Sports Broadcasting, var með beinar útsendingar frá mótinu í um 130 klukkustundir.
- Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra – IPC, opnaði net-sjónvarpsstöð á YouTube, ParalympicSport.tv, sem sýndi beint frá viðburðum tengdu mótinu. Fékk sjónvarpsstöðin um 40 þúsund heimsóknir frá 105 löndum og athygli vakti að áhorf á síðuna óx frá degi til dags.

2010 Vancouver, Kanada

- 502 þátttakendur frá 44 löndum sem þýddi að aldrei höfðu þátttökuþjóðir sent fleiri keppendur þátttöku á Vetrarólympíumóti.
- 600 einstaklingar hlupu með Ólympíu-mótskyndilinn á leið hans til Vancouver.
- 6100 sjálfboðaliðar aðstoðuðu við framkvæmd mótsins.
- Keppt var í fimm greinum á mótinu; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi), sleðahokký og hjólastólakrullu.
- Skautagreinar mótsins fóru fram í Vancouver á meðan skíðagreinarnar fóru fram í og við Whistler-skíðasvæðið.
- Uppselt var á opnunarhátíð mótsins sem 60 þúsund manns fylgdust með.
- 230 þúsund miðar voru seldir á hina ýmsu viðburði mótsins sem var og er metfjöldi í sölu miða.
- 1200 íþróttafréttamenn, 12% fleiri en í Torínó 2006, fjölluðu um mótið auk þess sem milljónir áhorfenda horfðu á beinar útsendingar frá mótinu.
- Alþjóðaólympíuhreyfing fatlaðra – IPC–, sýndi á Youtube-síðu sinni beint frá mótinu og naut síðan gríðarlegra vinsælda.
- Austfirðingurinn Erna Friðriksdóttir keppti fyrir Íslands hönd á mótinu en hún keppti í alpagreinum. Varð Erna fyrst Íslendinga til að ná tilskildum lágmörkum og ávinna Íslandi þátttökurétt á Ólympíumót fatlaðra í vetraríþróttum.

2014 Sochi, Rússlandi

- Áætlaður fjöldi keppenda er 630 frá 45 þjóðum.
- Keppt verður í fimm greinum á mótinu; alpagreinum, skíðagöngu, skíðaskotfimi (skíðagöngu og skotfimi), sleðahokký og hjólastólakrullu.
- Tveir Íslendingar verða meðal keppenda, Erna Friðriksdóttir og Jóhann Þór Hólmgrímsson.

Thelma og Helgi best árið 2013

Sundkonan Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, og frjálsíþróttamaðurinn Helgi Sveinsson, Ármanni, voru í desembermánuði útnefnd íþróttakona og -maður ársins 2013 úr röðum fatlaðra. Thelma setti hátt í 40 Íslandsmet í sundi í flokki S6 og Helgi varð heimsmeistari í spjótkasti í flokki F42. Þetta er í fyrsta sinn sem hvor þessara íþróttamanna hlýtur nafnbótina. Þá er þetta í fyrsta sinn síðan 2006 sem frjálsíþróttamaður verður íþróttamaður ársins. Helgi er frjálsíþróttamaður hjá Ármanni en Thelma sundkona úr röðum ÍFR. Í sautjánda sinn eignast ÍFR nú íþróttakonu ársins en í annað sinn eignast Ármenningar frjálsíþróttamann á þessum lista.

„Já þetta kom mér svolítið á óvart," sagði Thelma Björg Björnsdóttir sem setti hátt á fjórða tug Íslandsmeta á árinu 2013. „Þetta eru óteljandi klukkutímar í sundlauginni en nú þegar maður er orðin íþróttakona ársins þá leggur maður bara enn harðar að sér," sagði Thelma sem skipað hefur sér á sess með fremstu sundkonum heims í flokki S6. Helgi Sveinsson var hinn lukkulegasti með útnefninguna íþróttamaður ársins en þrátt fyrir heimsmeistaratitil á árinu kom útnefningin á óvart. „Svona nafnbót er ekki sjálfgefin enda eigum við á Íslandi gríðarlega íþróttamenn í röðum fatlaðra. Svona lagað kemur ekkert að sjálfu sér og það er mikilvægt að hafa gaman af því sem maður er að gera," sagði Helgi sem næsta sumar keppir á EM í Swansea. Er þá ekki komin pressa á kallinn sem ríkjandi heimsmeistara að taka Evrópumeistaratitilinn örugglega? „Ég set alltaf pressu á sjálfan mig og alltaf með það markmið að vinna þessa gaura sem ég er að keppa við."

Helgi Sveinsson
Fæddur 11. júní 1979

Helgi Sveinsson er starfsmaður hjá Össuri hf. og frjálsíþróttamaður hjá Ármanni. Þjálfari hans í dag er Kári Jónsson. Helgi var ungur og efnilegur handknattleiksmaður en aflima þurfti vinstri fót ofan við hné í barnæsku. Síðustu ár hefur hann náð skjótum frama í spjótkasti aflimaðra en þjálfarar hans frá upphafi í frjálsum eru Kári Jónsson og Einar Vilhjálmsson.

Thelma Björg Björnsdóttir
Fædd 25. mars 1996

Thelma Björg 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 áðurnefndur Tomas Hajek.

Texti og myndir: Jón Björn Ólafsson

Kolbeinn Tumi sá fyrsti sem hlýtur Hvataverðlaunin

Við hófið þegar íþróttamaður og -kona ársins voru útnefnd á Radisson Blu Hóteli Sögu í desemberbyrjun hlaut Kolbeinn Tumi Daðason Hvataverðlaun ÍF, sem veitt voru í fyrsta sinn, en Hvataverðlaunin eru veitt einstaklingum, félagasamtökum, stofnun, fyrirtæki eða öðrum aðilum sem á framsækinn hátt hafa unnið í þágu íþróttastarfs fatlaðra á árinu.

Kolbeinn Tumi frumsýndi heimildamynd sína í ársbyrjun „Ef ég hef trú á því þá get ég það“ en þar er fylgst með sundkappanum Jóni Margeiri Sverrissyni þar sem hann varð Ólympíumótsmeistari í 200m skriðsundi þroskahamlaðra. Á myndinni eru Kolbeinn og Jón Margeir komnir saman en Jón Margeir var viðstaddur athöfnina þar sem honum var afhentur eignarbikar sem íþróttamaður ársins 2012.

Jólakort ÍF 2013

Árlega framleiðir Íþróttasamband fatlaðra jólakort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi.

Aðildarfélög ÍF eiga kost á að fá gefins 1000 kort og önnur kort á kostnaðarverði en sala jólakorta hefur reynst góð fjáröflunarleið fyrir aðildarfélög ÍF víða um land.

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

Alþýðusamband Íslands

Arion banki

ORMSSON

LÖGMENN THORSPLANI

.IS

skráðu þitt .is lén

www.isnic.is

ISNIC | Internet á Íslandi hf. | s. 578 2030 | www.isnic.is

Gleðileg jól
Arion banki óskar viðskiptavinum sínum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.
Arion banki
HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 13-3270

Erindi sem Óskar Jóhannsson, fyrrverandi formaður Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík (ÍFR), flutti á samkomu hjá félaginu.

Gallaður pottur

Á búgarði í Indlandi var maður sem m.a. hafði það starf að sækja daglega vatn í læk, nokkuð frá bænum. Til þess notaði hann tvo koparpotta sem héngu niður úr stöng sem hann bar yfir axlirnar. Það var sprunga í öðrum pottinum svo að þegar hann kom á leiðarenda var hann aðeins hálfur af vatni þegar hinn potturinn, sem var gallalaus skilaði öllu sínu. En vesæli sprungi potturinn var svo leiður yfir því að vera svo misheppnaður að hann skilaði ekki nema helmingnum heim af því sem í hann var látið.

Svona hafði þetta gengið í meira en tvö ár og eitt sinn þegar burðarmaðurinn var niðri við lækinn sagði sprungni potturinn: „Mikið líður mér alltaf illa vegna þess að ég kemst ekki á leiðarenda með nema helmingin af því vatni sem mér er ætlað og þess vegna bið ég þig að fyrirgefa en sprungan í hliðinni á mér veldur því að vatnið lekur alla leiðina heim að bænum". Burðarmaðurinn sagði: „Hefur þú tekið eftir því að blóm vaxa eingöngu þeim megin við götuna sem þú ert, en ekki þeim megin sem sem heili potturinn er? Það er vegna þess að ég hef alltaf vitað um lekann og ég hef sáð blómafræjum þín megin við götuna og á heimleiðinni hefur þú vökvað þau á hverjum degi. Í tvö ár hef ég getað tínt fallegu blómin við veginn. Ef þú værir ekki eins og þú ert, gætum við ekki skreytt heimilið daglega með þessum fallegu, nýtíndu blómum.

Þessi litla saga segir okkur að vatnsburðarmaðurin hafði hugsun og lag á því að breyta galla sprungna pottsins í tæki til að skapa fegurð og aukna vellíðan heimilisfólksins með fögrum og ilmandi blómum.

Mörg okkar þurfa við ýmsa ókosti að búa, ýmist meðfædda, af völdum veikinda eða slysa. En það sem gerir gæfumunin er hvernig menn bregðast við vandanum. Við sem njótum þess að vera heilbrigð gerum okkur sjaldnast grein fyrir þeim erfiðleikum sem margvísleg fötlun leggur á þá sem við hana verða að búa.

Oft minnist ég smá atviks sem átti sér stað fyrir mörgum árum, þegar ég rak verslunina Sunnubúðina í Mávahlíð. Íbúar blindraheimilisins í Hamrahlíð 17 voru á meðal minna ágætu viðskiptavina og oft fór ég með vörusendingar til þeirra. Eitt kvöldið um miðjan desember fór ég með pöntun til eins íbúans. Þegar ég kom inn ganginn heyrði ég að verið var að ryksuga inni hjá honum. Ég hrökk við. Hann var að ryksuga í kolamyrkri!

Óskar Jóhannsson

Íslenskt fatlað íþróttafólk hefur vakið athygli og aðdáun víða um heim fyrir stórkostleg afrek í keppni meðal stórþjóða. Þó er það aðeins toppurinn á ísjakanum því mikill fjöldi fatlaðra, sem annars hefðu þurft við einagrun og vesæld að búa, hafa eignast nýtt líf í góðum félagsskap og geta stundað íþróttir við sitt hæfi og þar með stórbætt heilsu sína og vellíðan. Auk þess hefur þessi starfsemi íþróttafélaganna sparað þjóðarbúinu ótaldar fjárupphæðir með bættri heilsu fatlaðra.

Þegar minn gamli samstarfsmaður og vinur, Jón Sigurðsson kaupmaður í Straumnesi, hafði starfað af sínum alkunna dugnaði sem formaður Íþróttafélags faltaðra í Reykjavík, var kominn á áttræðisaldur bað hann mig að leysa sig af í eitt ár. Þó vissi hann að ég var að draga mig út úr félagsmálum og var algjörlega ókunnugur á þessum vettvangi. Líklega hefur það gert gæfumuninn að hann sagði mér að starfið með þessu fólki væri svo lærdómsríkt og þroskandi.

Svo sannarlega var það mér lærdómsríkt og þroskandi að starfa með og kynnast öllu því indæla fólki í stjórn, starfsliði og félagsmönnum öllum sem sameiginlega skapa það einlæga og hlýja andrúmsloft sem maður finnur alltaf svo glöggt fyrir í návist þeirra.

Megi íþróttafélög fatlaðra um ókomin ár, halda áfram að beita aðferð burðarmannsins sem gaf óhamingjusama pottinum gleði sína með því að sýna honum að galli hans varð til þess að þeim megin við stíginn sem hann var spruttu falleg og ilmandi blóm sem færðu öllu heimilisfólkinu fegurð og ánægju alla daga.

Óskar Jóhannsson, fyrrum formaður ÍFR

2013

Jólahlaðborð

Í Perlunni

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

Gjafabréf Perlunnar
Góð gjöf við öll tækifæri!

Þar má meðal annars finna:

Forréttir

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

Aðalréttir

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

8.990 kr.
tilboð mánud.-miðvikud
7.990 kr.

Eftirréttir

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

Opið í hádeginu
Föstudagana 6. 13. og 20. desember
Laugardagana 7. 14.. og 21. desember
Aðeins 5.500 kr.

Skötu og Jólahlaðborð

23. desember
5.500 kr.

Nýárskvöld í Perlunni

1. janúar - opnum kl. 19

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

Gæfa Grensásdeildar í 40 ár

Þann 26. apríl voru 40 ár frá stofnun Grensásdeildar Landspítala. Á þessum tímamótum er mikilvægt að líta tilbaka og jafnframt að horfa til framtíðar. Frumkvæðið að stofnun deildarinnar áttu Haukur Benediktsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Borgarspítalans, og Jón Sigurðsson, þáverandi borgarlæknir, og sýndu þeir með því framsýni um mikilvægi endurhæfingardeildar við Borgarspítalann.

Allt frá stofnun deildarinnar hefur áhersla verið á þjónustu við þá sem þurfa mikla og sérhæfða endurhæfingu vegna alvarlegra slysa og sjúkdóma m.a. vegna mænuskaða, heilaskaða, fjöláverka, aflimana, afleiðingar heilablóðfalls og ýmissa annarra alvarlegra sjúkdóma.

Markmið endurhæfingar er að einstaklingar nái sem bestri færni og sjálfsbjargargetu og að lífsgæði þeirra verði sem best. Í mörgum tilvikum verða þeir sem lenda í alvarlegum slysum og sjúkdómum þó að læra að lifa lífinu við breyttar aðstæður vegna fötlunar. Endurhæfing er margþætt, bæði líkamleg og ekki síður andleg og félagsleg. Endurhæfingin getur tekið langan tíma og margir þurfa að dvelja lengi á deildinni, allt upp í marga mánuði.

Á þessum 40 árum hafa tugþúsundir manna fengið endurhæfingu á Grensásdeild og sem betur fer hafa flestir komist heim aftur þótt oft þurfi að aðlagast breyttum aðstæðum vegna fötlunar og mjög margir hafa komist aftur til náms eða starfa. Þrautseigja, æðruleysi og þolinmæði alls þessa fólks er áðdáunarverð og hefur verið ánægjulegt og gefandi að fá að vinna með öllu þessu fólki. Daglega sjáum við marga litla sigra sem við gleðjumst yfir.

Einstaklingar hafa komið beint úr endurhæfingu á Grensás á skíðanámskeið ÍF í Hlíðarfjalli og ÍF hefur átt mjög gott samstarf við sjúkraþjálfara sem hvetja til þátttöku.

Aðalsmerki Grensásdeildar er heimilislegt, hlýlegt, jákvætt og glaðvært andrúmsloft og ekki síst bjartsýni. Mikilvægt er að hjálpa fólki að læra að trúa áfram á sjálft sig, að geta horft fram á veginn, eygja von um betra líf og beina sjónum að því sem maður getur gert en ekki að þeim takmörkunum sem fötlun getur haft í för með sér. Oft sjáum við að gildi fólks og áherslur í lífinu breytast við áföll.

Grensásdeildin hefur átt því láni að fagna að þar starfar samvalinn og góður hópur starfsfólks. Alla tíð hefur áhersla verið lögð á þverfaglega samvinnu, gott faglegt starf og innleiðingu nýjunga.

Þróun og breytingar

Miklar breytingar hafa átt sér stað á þessum 40 árum.

Rúmum hefur fækkað úr 60 í 26 en fjöldi sjúklinga á dag- og göngudeild aukist til muna. Mikil þróun og tæknilegar framfarir hafa orðið í læknismeðferð og endurhæfingu og mun fleiri lifa nú af alvarleg slys og veikindi en áður, þó oft með varanlega færnisskerðingu og þörf fyrir mikla þjónustu. Aðstaða deildarinnar uppfyllir alls ekki kröfur í dag, bæði hvað varðar sýkingavarnir, virðingu fyrir einkalífi og rými. Flest sjúkraherbergin eru tveggja manna þröng herbergi, salerni eru þröng og varla er hægt að athafna sig þar í hjólastól.

Aðstaða sjúkraþjálfunar er nú löngu sprungin, öll gönguþjálfun fer fram í anddyri og á göngum hússins og standa mikil þrengsli starfseminni fyrir þrifum. Iðjuþjálfun er staðsett í kjallara hússins þar sem lágt er til lofts, þröngt og loftlaust.

Árið 1985 var sundlaug tekin í notkun við deildina sem er sérstaklega hönnuð með þarfir fatlaðra í huga. Þingmenn úr öllum flokkum á Alþingi börðust með starfsfólkinu að því að sundlaugin yrði byggð. Magnús Kjartansson, fyrrverandi heilbrigðisráðherra, var þar fremstur í flokki. Albert Guðmundsson,

Sigrún Knútsdóttir

þáverandi borgarfulltrúi, var einnig ötull baráttumaður fyrir byggingu sundlaugarinnar.

Gæfa Grensásdeildar er ekki síst fjöldi velunnara hennar. Mikið af tækjabúnaði deildarinnar eru gjafir frá Lionsklúbbum, Oddfellowstúkum, Kiwanisklúbbum, Hollvinasamtökum Grensásdeildar og öðrum velunnurum, bæði fyrirtækjum og einstaklingum. Velvilji þeirra og stuðningur er ómetanlegur.

Hvert stefnir?

Nauðsynlegt er að byggja við Grensásdeildina, bæta og stækka aðstöðu iðju- og sjúkraþjálfunar og bæta aðstöðu legudeildarinnar. Með betra og stærra húsnæði getur Grensásdeildin sinnt hlutverki sínu sem öflug og kröftug endurhæfingardeild enn betur. Það er von mín að stjórnmálamenn okkar sýni jafn mikla framsýni um mikilvægi endurhæfingar og forverar þeirra, sem byggðu Grensásdeildina og sundlaug deildarinnar, og beri þannig gæfu til að hlúa að þeim sem lifa af alvarleg slys og veikindi og tryggja að þeir fái endurhæfingu við hæfi. Það er þjóðhagslega hagkvæmt að sjúklingar sem lifa af alvarleg slys og veikindi komist aftur út í samfélagið sem virkir þjóðfélagsþegnar. Endurhæfing borgar sig.

Höfundur er yfirsjúkraþjálfari á Grensásdeild og hefur starfað þar frá stofnun deildarinnar.

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Grastec ehf
Hópferðabílar Reynis Jóhannssonar ehf
Hús og bátar ehf
Pípulagningaþjónustan ehf
Runólfur Hallfreðsson ehf
Smurstöð Akraness sf
Spölur ehf - Hvalfjarðargöng
Steðji ehf vélsmiðja
Straumnes ehf, rafverktakar
Vignir G. Jónsson hf

Borgarnes

Bókhalds- og tölvuþjónustan sf
Framköllunarþjónustan ehf
Gistiheimilið Milli vina
Hársnyrtistofa Margrétar
Kvenfélag Stafholtstungna
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi
Sæmundur Sigmundsson ehf
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf
Velverk ehf
Vélaverkstæði Kristjáns ehf

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur

Ásklif ehf
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Heimahornið ehf
Hótel Stykkishólmur ehf
Málflutningsstofa Snæfellsness
Sæfell ehf

Grundarfjörður

Berg-vélsmiðja ehf

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell
Ingibjörg ehf
Steinunn ehf

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga
Hraðfrystihús Hellissands hf
KG Fiskverkun ehf
Kristinn J Friðþjófsson ehf
Nónvarða ehf
Sjávariðjan Rifi hf

Búðardalur

Kolur ehf, vinnuvélar og verktakar
Vetis ehf

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan

Ísafjörður

Ferðaþjónustan í Heydal
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
H.V. umboðsverslun ehf - Heklu söluumboð
Hamraborg ehf
Ísafjarðarhöfn
Ísblikk ehf
Útgerðarfélagið Kjölur ehf
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf
Vélsmiðjan Þristur ehf, s: 456 4750

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Glaður ehf
Magnús Már ehf
Málningarlagerinn sf
Ráðhús ehf
Sérleyfisferðir Bolungarvík-Ísafjörður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Suðureyri

Klofningur ehf

Patreksfjörður

Nanna ehf
Vestmar ehf

Tálknafjörður

Garraútgerðin sf
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
T.V. Verk ehf

Bíldudalur

Ýmir ehf

Þingeyri

Bibbi Jóns ehf
Gistihúsið Við fjörðinn

Hólmavík

Hólmadrangur ehf
Kaupfélag Steingrímsfjarðar

Drangsnes

Kaldrananeshreppur

Árneshreppur

Hótel Djúpavík ehf

Hvammstangi

Húnaþing vestra
Seafood Restaurant, Geitafelli

Blönduós

Húnavatnshreppur
Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga
Ungmennasamband Austur-Húnvetninga, USAH

Skagaströnd

Sveitarfélagið Skagaströnd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Fisk-Seafood hf
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak ehf
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf
Vörumiðlun ehf

Varmahlíð

Hestasport-Ævintýraferðir ehf
Tannlæknastofan Grænjaxl

Hofsós

Grafarós ehf

Siglufjörður

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Brekkusel-Gistiheimili
Eining-Iðja
Ferðaskrifstofa Akureyrar ehf
Félag verslunar- og skrifstofufólks
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Grófargil ehf
Hagvís ehf, heildverslun
Index tannsmíðaverkstæði ehf
Ísgát ehf
Íslensk verðbréf hf
Keahótel ehf
Knattspyrnufélag Akureyrar
Lögmannsstofan ehf
Miðstöð ehf
Norðurorka hf
Slippurinn Akureyri ehf
Sólskógar ehf
Stangaveiðifélagið Flúðir
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar ehf
Ungmennasamband Eyjafjarðar,UMSE
Vélfag ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf
Daltré ehf trésmiðja byggingaverktaki
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf
Kussungur ehf
Promens Dalvík ehf

Íslenska sveitin sópaði til sín verðlaunum á NM

Ísland sendi 11 manna lið til Stokkhólms í nóvemberbyrjun (1.–3. nóvember) til að taka þátt í Norðurlandamóti í sundi. Fjórir nýliðar, sem ekki höfðu tekið þátt í landsliðsverkefni áður, voru í hópnum og þau sýndu sannarlega að það var engin tilviljun að þau höfðu verið valin í hópinn þar sem þrjú þeirra komu heim með verðlaun fyrir frábæra framistöðu í lauginni.

Andinn í hópnum var léttur og skemmtilegur allan tímann og þau sem voru að feta sín fyrstu spor nutu leiðsagnar og stuðnings þeirra sem vanari eru svona ferðalögum.

Eftir ferðalagið og innskráninguna á hótelið á föstudeginum var tekin létt æfing í lauginni, svona rétt til að sjá hana og kynnast aðstæðum fyrir mótið. Eftir það var léttur kvöldverður og snemma í háttinn, enda langur laugardagur framundan.

Upphitun á laugardeginum hófst kl. 7:45 og strax í fyrsta hluta mótsins höfðu Íslendingar fagnað þremur Norðurlandameistaratitlum og fjórum Íslandsmetum. En það var bara rétt byrjunin því Norðurlandameisturum átti eftir að fjölga um 3 áður en dagurinn var allur. Stelpurnar létu okkur bíða til síðustu greinar, og héldu fylgismönnum landsliðsins í spennu til síðustu sekúndu þar sem þær háðu hörku keppni við sænska liðið í 4 x 100 metra skriðsundi þar sem þær á endanum höfðu sigur með tveggja sekúndna mun. Klárlega hápunktur dagsins þar sem stuðningsmenn öskruðu sig hása og enginn þorði að blikka auga í 2 og hálfa mínútu til að missa nú ekki af neinu. Á meðan stelpurnar létu okkur bíða hélt Jón Margeir Sverrisson uppteknum hætti og raðaði inn gullmedalíum, auk þess sem Kolbrún Alda Stefánsdóttir bætti við einu gulli. Þá komu einnig fern silfurverðlaun og þrenn bronsverðlaun í hlut íslensku keppandanna. Síðustu sundmennirnir voru að koma úr vatninu um kl 20:00, og því ekki tími fyrir margt annað en að þurrka sér, gefa öllum að borða og koma sér í bælið.

Síðasti dagurinn var einnig tekinn snemma og áfram héldu íslensku keppendurnir að láta að sér kveða. Þegar talið var upp úr kössunum í lok móts höfðu þessir snillingar halað inn níu gullverðlaun, sjö silfurverðlaun og fimm bronsverðlaun. Þá féllu einnig sjö Íslandsmet á mótinu. Þá teljum við boðsundsverðlaunin aðeins sem ein verðlaun þó veittir hafi verið fjórir peningar í hvert skipti.

Stuttur tími gafst á sunnudeginum til að kíkja í verslanir í nágrenni hótelsins áður en haldið var út á flugvöll þar sem frábært starfsfólk Icelandair tók á móti okkur. Þegar yfirflugfreyan í fluginu sá þennan fríða hóp standa við landganginn gaf hún sig á tal við fararstjórana og bauð fram 10 sæti á Saga Class þar sem nóg pláss væri í vélinni og lítið bókað í dýrari sætin. Aldeilis ánægjulegur endir á góðri ferð með frábæru fólki.

Þór Jónsson
Formaður sundnefndar ÍF og aðalfararstjóri

ATLANTSOLÍA

SÆKTU UM DÆLULYKIL Á WWW.ATLANTSOLIA.IS

Dælulykill gefur afslátt hjá þessum frábæru fyrirtækjum:

Gúmmívinnslan Akureyri | Lindin bílaþvottastöð | Kemi | Málningarvörur | Löður miðstöð bílaunnenda | Aðalskoðun | Gúmmívinnustofan Skipholti

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

F.v. Grímur Sæmundsen forstjóri Bláa Lónsins, Erna Friðriksdóttir skíðakona, Jóhann Þór Hólmgrímsson skíðamaður og Þórður Árni Hjaltested varaformaður ÍF.

Bláa Lónið og Íþróttasamband fatlaðra – árangursríkt samstarf

Skömmu fyrir Ólympíumót fatlaðra í London 2012 hófst samstarf Íþróttasambands fatlaðra og Bláa Lónsins. Óhætt er að segja að samstarfið hafi verið viðburðaríkt í orðsins fyllstu merkingu. Nú þegar hefur í tvígang farið fram Styrktarbrunch Bláa Lónsins fyrir ÍF og komust færri að en vildu þetta árið. Styrktarbrunchinn er haldinn á haustdögum þar sem gestir kaupa aðgang að framúrskarandi veisluhlaðborði og með fylgir aðgangur ofan í Bláa Lónið. Ljóst þykir að þessi viðburður er kominn til að vera. Bláa Lónið er á meðal helstu styrktar- og samstarfsaðila ÍF og með viðlíka viðburði og styrktarbrunchinum gefst enn eitt tækifærið til að kynna fatlaða íþróttamenn fyrir almenningi og það í umhverfi sem er einstakt, rétt eins og það afreksfólk úr röðum fatlaðra sem borið hefur hróður Íslands víða. Samstarf Bláa Lónsins og ÍF var að þessu leytinu til því næstum óumflýjanlegt því utan landsteinanna vekja báðir aðilar töluverða athygli.

Bæði ÍF og Bláa Lónið vita hvað það er að standa í fremstu röð og hvað þarf til að vera ávallt á meðal þeirra fremstu. Þekking og reynsla Bláa Lónsins af alþjóðlegu starfi er í mörgum tilfellum tilvalin fyrirmynd fyrir aðra að líta til þegar hugað er að starfsemi erlendis hver svo sem hún kann að vera. Fatlað afreksfólk nýtur sérstaklega góðs af samstarfi ÍF og Bláa Lónsins en það er munaður að geta sótt í einstaka náttúrulind og falast eftir endurnæringu þegar álagið er mikið eins og vill verða hjá afreksfólki í fremstu röð.

BLUE LAGOON ICELAND

BLUE LAGOON
ICELAND

Metin í stórfelldri hættu í Ásvallalaug

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í sundi í 25m laug fór fram í Ásvallalaug síðla nóvembermánaðar. Alls féllu tuttugu Íslandsmet á mótinu, flest þeirra í mótshluta ÍF en nokkur í mótshluta Sundsambands Íslands þar sem Jón Margeir Sverrisson og Kolbrún Alda Stefánsdóttir spreyttu sig.

Jón Margeir keppti eingöngu á móti SSÍ og vissulega var sjónarsviptir að honum í mótahaldi fatlaðra en um leið ánægjulegt að tefla fram jafn sterkum sundmanni og Jóni sem lætur vel til sín taka á mótum ófatlaðra. Kolbrún Alda keppti á báðum mótshlutum, þ.e. móti ÍF og SSÍ en samböndin héldu mótið sömu helgi í Ásvallalaug og syntu fatlaðir sundmenn á laugardegi og sunnudegi á milli keppnishluta SSÍ. Þá var mótið í fyrsta sinn í beinni netútsendingu hjá Sport TV þar sem Adolf Ingi Erlingsson sá um lýsinguna af sinni alkunnu snilld.

Þegar öll kurl komu til grafar höfðu tuttugu Íslandsmet fallið hjá fötluðum sundmönnum sem virtust í feiknaformi þessa helgina. Kolbrún Alda Stefánsdóttir bætti sem dæmi fjórtán ára gamalt Íslandsmet í flokki þroskahamlaðra er hún synti á 5:50,69 í 400m fjórsundi. Gamla metið átti jaxlinn Bára Bergmann Erlingsdóttir og hafði það staðið óhaggað í ein fjórtán ár. Bára lét sig ekki vanta á mótið og er enn að 42 ára gömul! Það er aðdáunarvert að fylgjast með Báru sem í eina tíð var á meðal fremstu afreksmanna þjóðarinnar úr röðum fatlaðra og er enn að mæta á mót hér innanlands og standa sig frábærlega í lauginni. Mögnuð fyrirmynd hér á ferð.

Sundári fatlaðra lauk með ÍM 25 í Hafnarfirði en það er ekki langt að bíða næstu verkefna enda Nýárssundmót fatlaðra barna og unglinga á dagskrá þann 4. janúar 2014.

Sundmenn sem settu Íslandsmet á mótinu:

Kolbrún Alda Stefánsdóttir – Fjörður/SH
Jón Margeir Sverrisson – Fjölnir (mótshluti SSÍ)
Marinó Ingi Adolfsson – ÍFR
Thelma Björg Björnsdóttir – ÍFR
Vaka Þórsdóttir – Fjörður

Íþróttasamband fatlaðra vill koma á framfæri innilegu þakklæti til allra þeirra er störfuðu við mótið en það gekk snurðulaust fyrir sig með sterkri umgjörð og vönu fólki.

Fleiri myndir á 123.is/if

Olli Reykvíkingur ársins

Síðastliðið sumar var Ólafur Ólafsson, Olli, útnefndur Reykvíkingur ársins en Olli hefur um áratugabil verið formaður Íþróttafélagsins Aspar. Nafnbótina hlaut Olli fyrir óeigingjarnt starf í þágu fatlaðra um langt árabil. Olli renndi fyrir vikið fyrstur manna fyrir laxi í sumar þegar Elliðaárnar voru opnaðar og tók hann fyrsta fisk sumarsins í Sjávarfossi eftir snarpa baráttu við þann hreystraða.

Íþróttafélagið Ösp var stofnað 18. maí, 1980 af foreldra- og kennarafélagi Öskjuhlíðarskóla, með stuðningi frá Íþróttasambandi fatlaðra.

Markmið íþróttafélagsins Aspar er að standa fyrir íþróttaæfingum hjá félögunum, með sem fjölbreyttustum hætti, þeim til heilsubótar og ánægju og þátttöku í íþróttamótum, þar sem hæfni hvers og eins nýtur sín sem best. Þetta starf hefur Olli leitt frá stofnun félagsins.

Fylgdu okkur á netinu!

Twitter: @Fatladir

Facebook.com/IthrottasambandFatladra

Danfoss

BRIM SEAFOOD

Virkon S
-sótthreinsilausn

Sótthreinsir sem virkar. Eyðir, á skilvirkan hátt, sveppum, bakteríum og gerlagróðri. Hættulaus mönnum og dýrum.

MIKIÐ ÚRVAL AF HREINSIEFNUM!

kemi

Kemi • Tunguhálsi 10, 110 Reykjavík • www.kemi.is • Sími: 544 5466
Opið: Mánudag - fimmtudags: Frá kl. 8.00-17.30. Föstudaga: Frá kl. 8.00-17.00.

Grillið
Á HÓTEL SÖGU

– alltaf á toppnum

Bjóðum upp á þriggja, fjögurra og sjö rétta matseðla með íslensku lostæti í hátíðarbúningi.

Framúrskarandi hráefni, metnaðarfullir matreiðslumenn og úrvalsþjónusta gera Grillið að veitingastað á heimsmælikvarða.

Upplifðu eitthvað sérstakt – komdu í eftirminnilega kvöldstund í Grillið.

Hilmar fyrirmynd fyrir aðra skíðamenn

Hilmar Snær er 13 ára einfættur drengur sem byrjaði að æfa skíði hjá skíðadeild Víkings fyrir þremur árum. Hann hefur náð mjög góðum árangri í skíðaíþróttinni og sýnt að honum eru allir vegir færir þar sem hann er mjög duglegur og ákveðinn.

Fyrir þremur árum var komið til mín sem þjálfara hjá Víkingi og spurt hvort Hilmar mætti æfa með okkur. Ég hugsaði mig um í smá tíma og var ekki alveg viss hvernig ég ætti að taka á því að vera með einfættan skíðamann á æfingum, þar sem ég hafði enga reynslu á þjálfun þannig skíðamanna. En ákvað að gefa honum sama möguleika og öllum öðrum sem leita til deildarinnar og sé ekki eftir því í dag. Hiklaust myndi ég hvetja aðra þjálfara sem fá tækifæri að vinna með fötluðum síðamönnum að grípa það.

Boðið í ferð

Hilmari Snæ var boðið að fara í æfingarferð nú á dögunum sem skipulögð var af Íþróttasambandi fatlaðra í Danmörku. Í ferðinni var fatlað fólk frá Danmörku sem var að læra að skíða. Einnig var hópur fólks sem var að undirbúa sig fyrir keppnir vetrarins.

Við Hilmar fengum að æfa með keppnishópnum sem var skipaður landsliðsfólki frá Danmörku, Noregi, Svíþjóð og Austurríki. Allir í hópnum voru að stefna á þátttöku á Paralympics í Sochi í febrúar næstkomandi. Innan hópsins voru einstaklega sterkir skíðamenn. Til dæmis varð einn úr liði Austurríkis þrefaldur heimsmeistari.

Þessi ferð var gríðarlega reynslumikil fyrir Hilmar þar sem hann fékk að æfa við hlið einna bestu skíðamann í heimi og sýndi og sannaði að hann er ekki langt frá þeim.

Hilmar náði að bæta sig mikið í ferðinni og græddi helling í reynlubanka sem hann getur unnið svo með í framtíðinni.

Yfirþjálfari ferðarinnar heitir Manfred Auer og er Austuríkismaður. Hann hefur gríðarlega mikla reynslu á skíðun fatlaðra þar sem hann keppti sjálfur á nokkrum Paralympics og heimsmeistaramótum. Honum leist mjög vel á Hilmar og taldi hann geta verið ein af framtíðar toppíþróttamönnum skíðaíþróttarinnar.

Árangur Hilmars á Íslandi

Hilmar hefur náð frábærum árangri hérna heima á Íslandi sem hefur vakið athygli innan skíðaíþróttarinnar. Hann náði til dæmis 7. sæti í svigi í sínum aldursflokki meðal almennra skíðamanna á Andrésar Andarleikunum sem er stærsta barnamót Íslands. Einnig sýndi hann aftur hversu góður hann er með að ná 6. sæti og verðlaunum í svigi á Unglingameistaramóti Skíðasambands Íslands.

Ég vona innilega að Hilmar geti verið fyrirmynd annarra skíðamanna þannig að í framtíðinni verði ekki einungis einn fatlaður skíðamaður að æfa með keppni í huga, heldur hópur af flottu fólki sem myndi leggja stund á þessa skemmtilegu íþrótt sem allir geta æft. Tækifæri fyrir fatlaða skíðamenn eru mikil og hafa farið gríðalega hratt vaxandi erlendis. Til að mynda er í dag bæði heims- og Evrópubikarmótaröð fatlaðra starfrækt ásamt fleiri mótum.

Hilmar Snær ásamt þjálfara sínum Lofti Gísla

Texti: Loftur Gísli Jóhannsson

PANTA & SÆKJA

5 78 78 74

SAFFRAN

Glæsibæ • Dalvegi • N1 Ártúnsbrekku • Bæjarhrauni • Skoðaðu matseðilinn á saffran.is

Styrkir og samningar

Í sumar framlengdu Íþróttasamband fatlaðra og Radisson Blu Hótel Saga á Íslandi samstarfs- og styrktarsamning sinn. Hótel Saga hefur um árabil verið öflugur bakhjarl ÍF og má þess geta að árlega fer kjörið á íþróttafólki ársins úr röðum fatlaðra fram á Radisson Blu Hótel Sögu. Þá hafa mörg Sambandsþinga ÍF verið haldin á Hótel Sögu og mörg mál litið þar dagsins ljós er fært hafa íþróttastarf fatlaðra fram á veginn. Þannig hefur Hótel Saga átt sinn þátt í að móta sögu og starf sambandsins fyrr og nú.

Formaður ÍF, Sveinn Áki Lúðvíksson undirritaði nýja samninginn ásamt þeim Valgerði Ómarsdóttur, sölu- og markaðsstjóra, og Ingibjörgu Ólafsdóttur, hótelstjóra Radisson Blu Hótel Sögu.

Íslensk Getspá og Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) hafa endurnýjað samstarfssamning sinn um stuðning fyrirtækisins við fatlað íþróttafólk. Íþróttir fatlaðra hafa líkt og aðrar íþróttagreinar notið stuðnings Íslenskrar Getspár enda rennur hluti af andvirði allrar sölu Íslenskrar Getspár beint til uppbyggingar og starfsemi æskulýðs-og íþróttamála og til málefna öryrkja.

Framundan er m.a. þátttaka Íslands í Ólympíumóti fatlaðra í vetraríþóttum í Sochi 2014 auk annarra stórverkefna innanlands og erlendis. Mun stuðningur fyrirtækisins án efa leiða til til glæslegrar frammistöðu og sigra fatlaðra íþróttamanna líkt og að allir þeir sem spila í leikjum Getspár og Getrauna geta fagnað sigri og átt von á góðum vinningi í leiðinni.

Á myndinni haldsala Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, og Stefán Konráðsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar getspár, samninginn.

Nýlega endurnýjuðu Icelandair og Íþróttasamband fatlaðra samstarfssamning um ferðir íþróttafólks sambandsins á flugleiðum Icelandair. Samningurinn, sem nær til ársins 2014, felur meðal annars í sér að allt íþróttafólk og aðrir sem ferðast á vegum sambandsins til og frá Íslandi fljúgi með Icelandair á hagstæðustu fargjöldum sem bjóðast. Einnig fær Íþróttasamband fatlaðra ákveðna styrktarupphæð árlega greidda inn á viðskiptareikning sinn auk gjafabréfa í hlutfalli viðskipta sinna við Icelandair.

Icelandair hefur allar götur síðan 1994 verið einn af aðal samstarfs- og stuðningsaðilum Íþróttasambands fatlaðra og þannig gert fötluðu íþróttafólki kleift að halda hróðri Íslands á lofti víða um heim.

Á meðfylgjandi mynd eru Þorvarður Guðlaugsson, svæðisstjóri íslenska sölusvæðisins hjá Icelandair (t.v.), og Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF.

VALITOR

Valitor og Íþróttasamband fatlaðra hafa framlengt samstarfssamning sinn. Samningurinn er til fjögurra ára og er um að ræða fjárhagslegan styrk sem er ætlaður til styrktar ÍF m.a. við undirbúning og þátttöku á Ólympíumótum fatlaðra í Sochi 2013 og Ríó 2016. Samningurinn gildir frá 2013 til 2016.

VISA og Ólympíuleikarnir tengjast órjúfanlegum böndum þar sem Valitor, umboðsaðili VISA Ísland, er einnig styrktaraðili ÍSÍ og VISA International er alheims styrktaraðili Ólympíuleikanna og Ólympíumóts fatlaðra.

Valitor hefur í áratugi stutt við bakið á íþróttum á Íslandi og fellur styrkveiting til Íþróttasambands fatlaðra, að mati Valitors, vel að stefnu fyrirtækisins varðandi stuðning við framúrskarandi afreksfólk, hvort heldur úr röðum fatlaðra eða ófatlaðra, en fatlaðir íslenskir afreksmenn hafa um langt árabil verið á meðal þeirra bestu í heiminum.

ÖSSUR®

Það er gott að eiga góða að og vert er að geta tveggja viðburða sem fram fóru til styrktar og stuðnings Íþróttasambandi fatlaðra.

Þannig hlupu starfsmenn Össurar hf. 770 kílómetra til styrktar sambandinu í Reykjavíkurmaraþoninu þetta árið. Upphæð sú sem þar safnaðist rann óskipt til ÍF en Össur er einn helsti styrkar- og samstarfsaðili sambandsins.

BLUE LAGOON
ICELAND

Bláa Lónið stóð fyrir „styrktarbrunch" til handa Íþróttasambandi fatlaðra og var uppselt á viðburðinn. Allur ágóði af verkefninu rann til ÍF en þetta var annað árið í röð sem viðburðurinn fer fram.

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Þá seldi Rumfatalagerinn, sem er enn einn af aðalstyrktaraðilum ÍF, rauðar reimar í verslunum sínum. Reimar þessar voru seldar til styrktar starfsemi Special Olympics á Íslandi en Special Olympics á Íslandi er þátttakandi í alþjóðaverkefni þar sem rauðar reimar með lógói Special Olympics eru nýttar til kynningar og fjáröflunar á starfinu í hverju landi.

Auk stuðnings ofangreindra fyrirtækja við starfsemi ÍF er vert að minnast rausnarlegs stuðnings Pokasjóðs til starfsemi Sumarbúða ÍF undanfarin ár sem og stuðnings Skjá1 við sambandið en gegnum þáttinn Megatímann á Skjánum var safnað dágóðri fjárhæð til styrktar starfsemi sambandisns. Á haustdögum tók Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF, við þakkarskjali vegna samvinnunar úr hendi Tobbu Marínós, markaðsstjóra Skjásins.

POKASJÓÐUR

Myndir: Jón Björn Ólafsson

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Ólafsfjörður
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Húsavík
Árni ÞH 127 ehf
Eðalbrauð ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf, www.fjallasyn.is
Gentle Giants
Gistiheimilið Árból
Trésmiðjan Rein ehf
Vélaverkstæðið Árteigi
Laugar
Norðurpóll ehf, trésmiðja
Mývatn
Fjalladýrð ehf
Hlíð ferðaþjónusta ehf
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar, ferðaþjónusta
Kópasker
Silfurstjarnan hf
Raufarhöfn
Hótel Norðurljós
Önundur ehf
Þórshöfn
Haki ehf
Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf
Egilsstaðir
Ársverk ehf
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf
Fellabakstur ehf
Gistihúsið Egilsstöðum
Héraðsprent ehf
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás ehf - Brúnás innréttingar
PV-pípulagnir ehf
Stjörnuhár ehf
Tindaberg sf
Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands
Seyðisfjörður
PG stálsmíði ehf
Seyðisfjarðarkaupstaður
Reyðarfjörður
Launafl ehf
Sigfússon ehf flutningar
Tærgesen, veitinga- og gistihús
Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands
Stöðvarfjörður
Ástrós ehf
Breiðdalsvík
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Gerði
Funi ehf, sorphreinsun
Hvanney SF 51
Ís og ævintýri ehf
Jaspis ehf – hársnyrtistofa
Króm og hvítt ehf
Sigurður Ólafsson ehf
Selfoss
Alvörumenn ehf
Árvirkinn ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bisk-verk ehf
Bókaútgáfan Björk
Brandugla slf, þýðingar
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps
Fasteignasalan Árborgir ehf
Félag opinberra starfsmanna Suðurlandi
Fjölbrautaskóli Suðurlands
Flóahreppur
Formax-Paralamp ehf
Fossvélar ehf
Fræðslunet Suðurlands
Gaulverjar ehf
Grímsnes- og Grafningshreppur
Gufuhlíð ehf
Héraðssambandið Skarphéðinn, HSK
Hvítahúsið, skemmtistaður
Jóhann Helgi og Co ehf
Jötunn vélar ehf
K. Þ. Verktakar ehf
Renniverkstæði Björns Jensen ehf
Sjúkraþjálfunin Máttur
Skeiða- og Gnúpverjahreppur
Súluholt ehf
Sveitarfélagið Árborg
Veiðisport ehf
Verkfræðistofa Suðurlands ehf
Vélaþjónusta Ingvars
Hveragerði
Garðyrkjustöð Ingibjargar
Hótel Örk
Hverablóm ehf blóma- og gjafavöruverslun
Hveragerðiskirkja
Litla kaffistofan
Þorlákshöfn
Fiskmark ehf
Frostfiskur ehf
Járnkarlinn ehf
Ölfus
Durinn ehf
Eldhestar ehf
Hella
Hellir-inn, ferðamannagisting
Hestvit ehf
Hvolsvöllur
Ferðaþjónustan Hellishólum ehf
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kvenfélagið Freyja
Vík
Hrafnatindur ehf
Mýrdælingur ehf
Vestmannaeyjar
Áhaldaleigan ehf
Bergur ehf
Bessi hf
Bókasafn Vestmannaeyja
Fasteignasalan Heimaey
Hótel Vestmannaeyjar
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun
Langa ehf
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Miðstöðin ehf
Ós ehf
Pípulagningaþjónustan Vatnsveitan ehf
Vélaverkstæðið Þór ehf
Vinnslustöðin hf

Samstarfsaðilar
Íþróttasambands fatlaðra

www.ifsport.is

HVERT LANGAR ÞIG AÐ FARA?

+ icelandair.is

Vertu með okkur

ICELANDAIR