



UMFÍ

Á VESTUR- LEIÐINN

Söngur, spurningar og ungmennafélagsandi
á leiðinni vestur.

REYKJAVÍK → ÍSAFJÖRÐUR

Hótel Ísafirði, 10. október 2026



Nú er lag!

Framundan er löng og falleg leið vestur á firði og hvað er betra en að fara hana í góðum félagsskap?

Ungmennafélagsandinn snýst um samvinnu, gleði og það að taka þátt. Hann á jafn mikið heima í rútunni og á vellinum, á fundinum og í kvöldverðinum. Hann verður til þegar við tökum lagið saman, hlæjum að sömu sögunum og kynnumst fólkinu sem situr við hliðina á okkur.

Í þessari bók eru lög til að syngja saman, spurningar til að brjóta ísinn og rútubingó fyrir gluggagægjana. Það skiptir engu hvort þú syngur hreint eða falskt, eða hvort þú veist svarið. Það sem skiptir máli er að vera með.

Því það er gaman að hafa gaman.

Í BÓKINN

Lagalisti

bls. 3

Söngtextar

bls. 4

Spurningaleikur

bls. 26

Rútubingó

bls. 29

Svör

bls. 30

Framundan á Ísafirði

bls. 31

Lagalisti

Lögin eru í stafrófsröð. Blaðsíðutal er til hægri.

1	Á Sprengisandi	Grímur Thomsen	bls. 5
2	Án þín	Sverrir Bergmann	bls. 6
3	Draumur um Nínu	Stefán Hilmarsson og Eyjólfur Kristjánsson	bls. 7
4	Efemía		bls. 8
5	Ég er á vesturleiðinni	Stuðmenn	bls. 9
6	Fram á nótt	Nýdönsk	bls. 10
7	Heyr mína bæn		bls. 11
8	Hjá þér		bls. 12
9	Hjálpaðu mérupp	Nýdönsk	bls. 13
10	Í síðasta skipti	Friðrik Dór	bls. 14
11	Kominn heim	Kristmundur Axel og Bubbi Morthens	bls. 15
12	Lífið er yndislegt		bls. 16
13	Minning um mann	Logar	bls. 17
14	Ó, blessuð vertusumarsól	Páll Ólafsson	bls. 4
15	Rangur maður	Sólstrandargæjarnir	bls. 18
16	Rómeó og Júlía	Bubbi Morthens	bls. 19
17	Stingum af	Mugison	bls. 20
18	Traustur vinur	Upplyfting	bls. 21
19	Týnda kynslóðin	Bjartmar Guðlaugsson	bls. 22
20	Undir bláhimni		bls. 23
21	Vegbúinn	KK	bls. 24
22	Vor í Vaglaskógi	Vilhjálmur Vilhjálmsson / Kaleo	bls. 25

Lag: Ingi T. Lárusson · Texti: Páll Ólafsson

Ó, blessuð vertu sumarsól, er
sveipar gulli dal og hól
og gyllir fjöllin himinhá
og heiðarvötnin blá.
Nú fellur heitt um foldarból
þitt fagra ljós og sumarskjól.
Ég vildi að gæti eins og þú ég
yljað hjörtum nú.

Lag: Sigvaldi Kaldalóns · Texti: Grímur Thomsen

1. Ríðum, ríðum og rekum yfir sandinn,
rennur sól á bak við Arnarfell.
Hér á reiki er margur óhreinn andinn,
úr því fer að skyggja á jökulsvell.
Drottinn leiði drösulinn minn, drjúgur
verður síðasti áfanginn.
2. Þey, þey! Þey, þey! Þaut í holti tófa,
þurran vill hún blóði væta góm,
eða líka einhver var að húa
undarlega digrum karlaróm.
Útilegumenn í Ódáðahraun
eru kannski að smala fé á laun.
3. Ríðum, ríðum, rekum yfir sandinn,
rökkrið er að síga á Herðubreið.
Álfadrottning er að beisla gandinn,
ekki er gott að verða á hennar leið.
Vænsta klárinn vildi ég gefa til
að vera kominn ofan í Kiðagil.

Sverrir Bergmann

Ástin er mér lífið
Og því færir enginn breytt
Ég hef elskað þig svo lengi
Og alltaf jafn heitt.

En núna ertu farin
Ertu farin mér frá
Með hárið mjúkt sem silki
Og augun skær blá.

En ég mun ekki gráta
Ástartárunum til þín
Því ég veit að örlögin
Munu koma þér aftur
Heim til mín

Viðlag

Og ég vil ei vera
Hér einn án þín
Og ég verið hér
Bíð eftir þér
Ég sé,
Ég sé ekkert
Ég verð þar sem að sólin rís
Þar sem sólin sest
Þars sem sólin skin
Já, ég verð þar allstaðar
Mín ást til þín endalaus.

Og myndirnar
Sem þú sendir heima
Eru minningar af okkur
tveim
Þegar allta var gott
Við vorum eitt
En án þín er ég ekki neitt
Mannst þann dag er við
Hittumst fyrst
Þú þráðir það að vera
kysst
Ástin blómstraði
Inn í hjarta mér
Nú hef ég klúðrað því
Þetta er bara ég

Þegar hann heldur þér
Fast í örmum sér
Og hann elskar þig
Líkt og þú elsakaðir mig
Ég vildi ég væri hann
Þú í örmum mér
Við finnum stað þar sem
ástin er

Viðlag

Ég skæri mér hjartað úr
Með skeið
Því ég gæti ekki elskað
þig
Neitt meir
Því ætti ekki nóg
Og komdu nú fljót
Því ég sakna þín svo
Ekki gleyma mér
Ég er hér enn
Ég finn svo til
Allar minningarnar
Um mig og þig
Ekki gleyma því
Þær eru til

Viðlag 4x

Draumur um Nínu

3

Stefán Hilmarsson og Eyjólfur Kristjánsson

Núna ertu hjá mér, Nína.
Strýkur mér um vangann, Nína.
Ó haltu' í höndina' á mér, Nína,
því þú veist að ég mun aldrei aftur,
ég mun aldrei, aldrei aftur,
aldrei aftur eiga stund með þér.

Það er sárt að sakna einhvers,
lífið heldur áfram – til hvers?
Ég vil ekki vakna frá þér
því ég veit að þú munt aldrei aftur,
þú munt aldrei, aldrei aftur,
aldrei aftur strjúka vanga minn.

Þegar þú í draumum mínum birtist allt er ljúft og gott
og ég vildi' ég gæti sofið heila öld
því að nóttin veitir aðeins skamma stund með þér.
Er ég vakna, Nína þú ert ekki lengur hér,
opna augun – enginn strýkur blítt um vanga mér.

Dagurinn er eilífið án þín,
kvöldið kalt og tómlegt án þín,
er nóttin kemur fer ég til þín.

Þegar þú í draumum mínum birtist allt er ljúft og gott
og ég vildi' ég gæti sofið heila öld,
því að nóttin veitir aðeins skamma stund með þér.
Er ég vakna, Nína þú ert ekki lengur hér,
opna augun – enginn strýkur blítt um vanga mér.
Er ég vakna, ó Nína þú ert ekki lengur hér,
opna augun – enginn strýkur blítt um vanga mér.

Er þú gengur glöð í lund
Eftir götu, Efemía
Finnst mér eins og svífi svanur
Milli sólroðinna skýja
Ó, hve heitt ég elska þig

Viðlag

Ég mun hrópa hátt og syngja
Ég mun kristöllum klingja
Ég mun hundrað bjöllum hringja
Ef ég fæ að eiga þig

Þegar höfði hreykir þú
Móti himni, Efemía
Er sem hátt í brekku brattri
Standi blómguð kastanía
Ó, hve heitt ég elska þig
Rödd þín mild og unarblíð
Er sem músík, Efemía
Og hún ómar mér í eyrum
Eins og ekta sinfónía
Ó, hve heitt ég elska þig

Viðlag

Ég mun hrópa hátt og syngja
Ég mun kristöllum klingja
Ég mun hundrað bjöllum hringja
Ef ég fæ að eiga þig

Er ég held í höndu mér
Þínum höndum, Efemía
Allt í brjósti mínu blossomar
Eins og brenni steinolía
Ó, hve heitt ég elska þig

Ég mun hrópa hátt og syngja
Ég mun kristöllum klingja
Ég mun hundrað bjöllum hringja
Ef ég fæ að eiga þig

Ég mun hrópa hátt og syngja
Ég mun kristöllum klingja
Ég mun hundrað bjöllum hringja
Ef ég fæ að eiga þig

Manstu ekki eftir mér

5

Ég er á vesturleiðinni, á háheiðinni
Á hundraðogtíu ég má ekki verða of seinn
Ó-ó
Það verður fagnaður mikill vegna opnunar
Fluggrillsjoppunnar
Svo ég fór og pantaði borð fyrir einn
Ég fresta því stöðugt að fá mér starf, síðan síldin hvarf
Enda svolítið latur til vinnu en hef það samt gott
Ó-ó
En konurnar fíla það mætavel, all flestar að ég tel
Ég er og verð bóhem og þeim finnst það flott

Manst ekki eftir mér
Mikið lítur þú vel út beibí, frábært hár
Manst ekki eftir mér
Hvar ertu búin að vera öll þessi ár

Ég hef nokkuð lúmskan grun um að, ein gömul vinkona
Geri sér ferð þangað líka ég veit hvað ég syng
Ó-ó
Hún er svo til á sama aldri og ég, askoti hugguleg
Og svo er hún á hraðri leið inná þing

Manst ekki eftir mér
Mikið lítur þú vel út beibí, frábært hár
Manst ekki eftir mér
Hvar ertu búin að vera öll þessi ár

Börn og aðrir minna þroskaðir menn
fóru að gramsa í mínum einkamálum
þegar ég var óharðnaður enn
og átti erfitt með að miðla málum.

Þú varðst að ganga rekinn í kút
til að verða ei fyrir aðkasti mannanna.
Þó að þú litir alls ekki út
fyrir að lifa eftir lögum þess bannaða.

viðlag

Hvernig kemst ég inn
þegar allt er orðið hljótt?
Fá að vera með um sinn
og djamma fram á nótt.
Hvernig kemst ég inn
þegar allt er orðið hljótt?
Fá að vera með um sinn
og djamma fram á nótt.

Mitt vandamál er af andlega sviðinu,
hugsanirnar mínar sem gínur á húspökum,
þú ættir að sjá í andlitið á liðinu
er þú sérð, úr þessum vandræðum við bökum.
Þú varðst að ganga rekinn í kút
til að verða ei fyrir aðkasti mannanna.

viðlag

Heyr mína bæn

7

Heyr mína bæn, mildasti blær,
berðu kveðju mína' yfir höf,
syngdu honum saknaðarljóð.
Vanga hans blítt vermir þú sól,
vörum mjúkum kysstu hans brá,
ástarorð, hvísla mér frá.

Syngið þið fuglar
ykkar fegursta ljóðaval,
flytjið honum í indælum óði
ástarljóð mitt.

Heyr mína bæn, bára við strönd,
blítt þú vaggar honum við barm
þar til svefninn sígur á brá.
Draumheimi í dveljum við þá
daga langa, saman tvö ein.
Heyr mínar bænir og þrár.

Syngið þið fuglar
ykkar fegursta ljóðaval,
flytjið honum í indælum óði
ástarljóð mitt.

Heyr mína bæn, bára við strönd,
blítt þú vaggar honum við barm
þar til svefninn sígur á brá.
Draumheimi í dveljum við þá
daga langa, saman tvö ein.
Heyr mínar bænir og þrár.

Þegar kviknar á deginum
Og í lífinu ljós
Þegar myrkrið hörfar frá mér
Það er eitthvað sem hrífur mig
Líkt og útsprungin rós
Þá vil ég vera hjá þér

Þegar geng ég í sólinni
Líkt um hábjartan dag
Lita fegurð blasir við mér
Óó
Þegar heimurinn heillar mig
Líkt og töfrandi lag
Þá vil ég vera hjá þér

Ég vil bæði lifa og vona
Ég vil brenna upp af ást
Ég vil lifa með þér svona
Ég vil gleðjast eða þjást
Meðan leikur allt í lyndi
Líka þegar illa fer
Meðan lífið heldur áfram
Þá vil ég vera hjá þér

Meðan skuggarnir stækka ótt
Illa húminu af
Gamall máninn bærir á sér
Vil ég eiga andartak inn á rólegum stað
Þá vil ég vera hjá þér

Ég vil bæði lifa og vona
Ég vil brenna upp af ást
Ég vil lifa með þér svona
Ég vil gleðjast eða þjást
Meðan leikur allt í lyndi
Líka þegar illa fer
Meðan lífið heldur áfram
Þá vil ég vera hjá þér

Óó meðan leikur allt í lyndi
Líka þegar illa fer
Meðan lífið heldur áfram
Þá vil ég vera hjá þér

Þegar slökknar á deginum
Yfirpyrmandi nótt
Stormar fyrir stjarnana her
Enda bítur mig ekkert þá
Og ég sef vært og rótt
Ef þú vilt vera hjá mér
Mmmm.. Þá vil ég vera hjá þér

Hjálpaðu mér upp,
ég get það ekki sjálfur.
Ég er orðinn leiður á að liggja hér.
Gerum eitthvað gott,
gerum það saman,
ég skal láta fara lítið fyrir mér.

viðlag

Hjálpaðu mér upp, mér finnst ég vera að drukkna.
Hjálpaðu mér upp, mér finnst ég vera að drukkna.

Hvað getum við gert,
ef aðrir bjóða betur?
Dregið okkur saman,
skriðið inn í skelina?
Nei – það er ekki hægt
að vera minni maður,
láta slíkt og annað eins
spyrjast út um sig.

viðlag

Þú – þú getur miklu betur en þú hefur gert.
Þú – þú ert ekki sami maður og þú varst í gær.
Þú – þú opnaðir ekki augun fyrr en allt of seint,
þú opnaðir ekki augun fyrr en allt er breytt.

Hjálpaðu mér upp,
mér finnst ég vera að drukkna,
drukkna í öllu þessu í kringum mig.
Flýtum okkur hægt,
gerum það í snatri.
Ég skal láta fara lítið fyrir mér.

Ég man það svo vel.
Manstu það hvernig ég sveiflaði þér
fram og tilbaka í örmunum á mér,
ég man það, ég man það svo vel
því þessar minningar, minningar kvelja mig, kvelja mig,
gerðu það, leyf mér að leiða þig
í síðasta skipti.

Haltu í höndina á mér og ekki sleppa,
sýndu mér aftur hvað er að elska
og o-o-o-o
segðu mér
að þú finnst ekkert og enga neista
og slokknað í þeim glóðum sem brunnu heitast,
þá rata ég út.

Ég man það svo vel,
manstu það hvernig þú söngst alltaf með.
Hver einasta bílferð sem tónleikar með þér.
Ég man það, ég man það svo vel.
Já, þessar minningar, minningar kvelja mig, kvelja mig,
gerðu það, leyf mér að leiða þig
í síðasta skipti.

Haltu í höndina á mér og ekki sleppa,
sýndu mér aftur hvað er að elska
og o-o-o-o
segðu mér
að þú finnst ekkert og enga neista
og slokknað í þeim glóðum sem brunnu heitast,
í síðasta skipti –

Haltu í höndina á mér og ekki sleppa,
sýndu mér aftur hvað er að elska
og o-o-o-o
segðu mér
að þú finnst ekkert og enga neista
og slokknað í þeim glóðum sem brunnu heitast,
þá rata ég út.

Kristmundur AxelogBubbiMorthens

Þegar morgunn fer að líða
 Og mamma og pabbi eru að rífast
 Pilluboxið var að týnast
 Tíu ára með kvíða
 Ég finn að ég er kominn heim
 Brotinn drengur horfir út um gluggann
 Enginn heima til að hugga'nn
 Þekkir ekkert nema skuggann
 Og ég hugsa: Ég finn að ég er kominn heim

[Viðlag: Kristmundur Axel]
 Já, ég er kominn heim
 Þar sem sárin opnast enn
 Þar sem strákar læra að gráta og verða menn
 Þar sem við búum okkur til
 Já, ég finn að ég er kominn heim

[Vísu 2: Kristmundur Axel]
 Þegar pabbi er orðinn blankur
 Olíjuljós og tómur tankur
 Alkahól og góður strákur
 En ég er sáttur
 Því að ég finn að ég er kominn heim
 Þegar mamma fer að gráta
 Bróðir minn, hann var að játa
 Sextán ár á bak við lása
 Ég tárast og ég finn að ég er kominn heim

[Viðlag: Bubbi Morthens]
 Ég er kominn heim
 Þar sem sárin opnast enn
 Þar sem strákar læra að gráta og verða menn
 Þar sem við búum okkur til
 Já, ég finn að ég er kominn heim

[Viðlag: Kristmundur Axel & Bubbi Morthens]
 Finn að ég er kominn heim
 Ég er kominn heim
 Þar sem sárin opnast enn
 Þar sem strákar læra að gráta og verða menn
 Þar sem við búum okkur til
 Já, ég finn að ég er kominn heim

Á þessu ferðalagi fylgjumst við að,
við eigum örlítinn vonarneista fyrir hvort annað.
Í ljósu mánaskini vel ég mér stund og segi;
ég myndi klífa hæstu hæðir fyrir þig,
ég væri ekkert án þín, myrkrið hverfur því að
lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt með þér.

Blikandi stjörnur skína himninum á,
hún svarar, ég trúi varla því sem augu mín sjá og segir;
ég gef þér hjarta mitt þá skilyrðislaust,
ég veit að þú myndir klífa hæstu hæðir fyrir mig,
ég væri ekkert án þín, myrkrið hverfur því að
lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt með þér.
Lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt með þér.

Nóttin hún færir nær, hér við eigum að vera,
núna ekkert okkur stöðvað fær
undir stjörnusalnum, inni í Herjólfssdalnum.

Lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt með þér.
Lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt, ó lífið er yndislegt.

Lífið er yndislegt, sjáðu það er rétt að byrja hér,
lífið er yndislegt með þér, lífið er yndislegt með þér.

Nú ætla ég að syngja ykkur lítið fallett ljóð
um ljúfan dreng, sem fallinn er nú frá,
um dreng sem átti sorgir en ávallt samt þó stóð
sperrtur þó að sitthvað gengi á.

Í kofaskrifli bjó hann, sem lítinn veitti yl,
svo andvaka á nóttum oft hann lá.
Þá Portúgal hann teygði, það gerði ekkert til,
það tókst með honum yl í sig að fá.

Viðlag:

Þið þekktuð þennan mann,
þið alloft sáuð hann,
drykkjuskap til frægðar sér hann vann.

Börnum var hann góður, en sum þó hræddust hann,
hæddu hann og gerðu að honum gys.
Þau þekktu ei litlu greyin þennan mæta mann,
já, margt er það sem börnin fara á mis.

Þið þekktuð..

Munið þið að dæma ei eftir útlitinu menn,
en ýmsum yfir þessa hluti sést.
Því til er það að flagð er undir fögru skinni enn
en fegurðin að innan þykir best.

Þið þekktuð..

Nú ljóðið er á enda um þennan sómasvein,
sem að þráði brennivín og sæ.
Hann liggur nú á kistubotni og lúin hvílir bein,
í kirkjugarði í Vestmannaeyjabæ.

Af hverju get ég ekki
Lifað eðlilegu lífi?
Af hverju get ég ekki
Lifað businesslífi
Keypt mér hús, bíl og íbúð?
Af hverju get ég ekki
Gengið menntavegin
Þangað til að ég æli?
Af hverju get ég ekki
Gert neitt af viti
Af hverju fæddist ég lúser?

Viðlag
Ég er rangur maður
Á röngum tíma
Í vitlausu húsi
Ég er rangur maður
Á röngum tíma
Í vitlausu húsi

Af hverju er lífið svona ömurlegt
Ætli það sé skárri í Simbabwe?
Af hverju var ég fullur á virkum degi?
Af hverju mætti ég ekki í tíma?
Af hverju get ég ekki
Byrjað í íþróttum
Og hlaupið um eins og asni?
Af hverju get ég ekki
Verið jafn hamingjusamur
Og Sigga og Grétar í Stjórninni?

Viðlag

Uppi i risinu sérðu litið ljós
Heit hjörtu, fölnuð rós
Matarleifar, bogin skeið
Undan oddinum samviskan sveið

Þau truðu a draumamyrkrið svalt
Draumarnir tilbaðu þau
Fingurnir gældu við stalið kalt
Lifsvökvann dælan saug

Draumarnir langir runnu i eitt
Dofin þau fylgdu með
Sprautan varð lifið, með henni gatu breytt
Þvi sem atti eftir að ske

Uppi i risinu lagu og ófu sinn vef
Óttann þræddu upp a þrað
Ekkert gat skeð því það var ekkert ef
Ef vel var að gað

Hittust a laun, léku i friði og ró
I skugganum sat Talía
Hvítir hestar drógu vagninn með Rómeó
Við hlið hans sat Júlía

Truðu a draumamyrkrið svalt
Draumarnir tilbaðu þau
Rómeó - Júlía

Þegar kaldir vindar haustsins blasa
Naprir um göturnar
Sérðu Júlíu standa, bjóða sig hasa
I von um líf i æðarnar

Þvi Rómeó villtist inn a annað svið
Hans hlutverk gekk ekki þar
Of stór skammtur stytta þa bið
Inni a klósetti a óþekktum bar

Hittust a laun, léku i friði ...

Það er andvökubjart,
himinn – kvöldsólarskart,
finnum læk – litla laut,
tínum grös – sjóðum graut.
Finnum læk – litla laut,
tínum grös – sjóðum graut.

Finnum göldróttan hval
og fyndinn sel í smádal,
lækjarnið – lítinn foss,
skeinusár – mömmukoss.
Lækjarnið – lítinn foss,
skeinusár – mömmukoss.
Stingum af
í spegilsléttan fjörð,
stingum af,
smáfjölskylduhjörð.
Senn fjúka barnaár upp í loft – út á sjó,
verðmæt gleðitár,
elliró.
Elliró.

Hoppum út í bláinn,
kveðjum stress og skjáinn,
syngjum lag – spilum spil,
þá er gott að vera til.
Syngjum lag – spilum spil,
þá er gott að vera til.
Tínum skeljar – fjallagrös,
látum pabba blása úr nös,
við grjótarhól í feluleik,
á hleðslu – lambasteik.
Við grjótarhól í feluleik,
á hleðslu – lambasteik.

Stingum af
í spegilsléttan fjörð,
stingum af
smáfjölskylduhjörð,
senn fjúka barnaár upp í loft – út á sjó,
verðmæt gleðitár,
elliró.
Elliró.

Enginn veit fyrr en reynir á
hvort vini áttu þá.
Fyrirheit gleymast þá furðu fljótt
þegar fellur á niðdimm nótt.

Já, sagt er að, þegar af könnunni ölið er,
fljótt þá vinurinn fer.
Því segi ég það, ef þú átt vin í raun,
fyrir þína hönd, guði sé laun.

Því stundum verður mönnum á
styrka hönd þeir þurfa þá
þegar lífið, allt í einu, sýnist einskisvert.
Gott er að geta talað við
einhvern sem að skilur þig.
Traustur vinur getur gert kraftaverk

Mér varð á og þungan dóm ég hlaut,
ég villtist af réttri braut.
Því segi ég það, ef þú átt vin í raun
fyrir þína hönd, guði sé laun.

Því stundum verður mönnum á...

Bjartmar Guðlaugsson

Pabbi minn kallakókið sýpur,
hann er með eyrnalokk og strípur
og er að fara á ball,
Hann er að fara á ball.

Mamma beyglar alltaf munninn
þegar hún maskarar augun
og er að fara á ball.
Hún er að fara á ball.
viðlag

„Blandaðu mér í glas“, segir hún
út um neðra munnvikið,
„ekki mikið kók, ekki mikinn ís,
réttu mér kveikjarann“.
Barnapían er með blásið hár
og pabbi yngist upp um átján ár á nóinu.
Drífðu þig nú svo við missum ekki af Gunnari og showinu:

Pabbi minn setur Stones á fóninn,
fæst ekki um gömlu partýtjónin,
hann er að fara á ball.
Hann er að fara á ball.

Nú skal Honkítonkið spilað,
þó svo að mónóið sé bilað,
hann er að fara á ball.
Hann er að fara á ball.

„Manstu eftir Jan og Kjell?“
segir hann eftir gítarsólóið,
„manstu eftir John, manstu eftir Paul,
réttu mér albúmið“.
Þá var pabbi sko með heví hár
en síðan hafa liðið hundrað ár á nóinu.
Drífðu þig nú svo við missum ekki af matnum og showinu.

Það er alltaf sama stressið,
sú gamla er enn að víkka dressið
og er að fara á ball.
Hún er að fara á ball.

viðlag

Mamma beyglar alltaf munninn
þegar hún maskarar augun
og er að fara á ball.
Hún er að fara á ball.

Undir bláhimni blíðsumarsnætur
barstu' í arma mér, rósfagra mey.
Meðan döggin á grasinu grætur
gárast tjörnin í suðrænum þey.

Ég var snortinn af yndisleik þínum,
ástarþráin er vonunum felld.
Þú varst ljósblik á lífshimni mínum,
þú ert ljós mitt og stjarna í kveld.

Ég vil dansa við þig meðan dunar
þetta draumblíða lag sem ég ann.
Meðan fjörið í æðunum funar,
og af fögnuði hjarta mitt brann.

Og svo dönsum við dátt, þá er gaman,
meðan dagur í austrinu rís.
Og svo leiðumst við syngjandi saman,
út í sumarsins paradís.

Þú færð aldrei að gleyma
þegar ferðu á stjá,
þú átt hvergi heima
nema veginum á.

Með angur í hjarta
og dirfskunnar móð,
þú ferð þína eigin
ótroðna slóð.

Vegbúi, sestu mér hjá,
segðu mér sögur,
já, segðu mér frá.
Þú áttir von,
nú er vonin farin á brott,
flogin í veg.

Vilhjálmur Vilhjálmsson / Kaleo

Kvöldið er okkar og vor um Vaglaskóg,
við skulum tjalda í grænum berjamó.
Leiddu mig vinur í lundinn frá í gær,
lindin þar niðar og birkihríslan grær.

Leikur í ljósum lokkum og angandi rósum,
leikur í ljósum lokkum hinn vaggandi blær.

Daggperlur glitra um dalinn færast ró,
draumar þess rætast sem gistir Vaglaskóg.
Kveldrauðu skini á krækilyngið slær.
Kyrrðin er friðandi, mild og angurvær.

Leikur í ljósum lokkum og angandi rósum,
leikur í ljósum lokkum hinn vaggandi blær.

Upphitun

- 1 Hvaða íþrótt æfðir þú fyrst sem barn?
- 2 Leiktu uppáhaldsíþróttina þína án orða. Hin giska!
- 3 Hvaða ár var UMFÍ stofnað?
- 4 Hvert er kjörorð UMFÍ?
- 5 Segðu frá eftirminnilegasta íþróttamóti sem þú hefur farið á.
- 6 Hver var íþróttahetjan þín þegar þú varst ung/ur?
- 7 Nefndu fimm íþróttafélög á 20 sekúndum.
- 8 Hvaða íþróttafatnað frá níunda áratugnum myndir þú klæðast aftur?

Svörin eru á bls. 30

Í gegnum íþróttahéruðin

1 Hvaða íþróttahérað erum við að keyra í gegnum núna?

2 Nefndu eins mörg íþróttahéruð og þú getur á 30 sekúndum.

3 Hvar var fyrsta Landsmót UMFÍ haldið?

4 Hvaða íþróttahérað tekur á móti okkur á Ísafirði?

5 Hver er besti sjoppumaturinn á leiðinni á mót?

6 Lýstu versta veðri sem þú hefur keppt eða starfað í.

7 Hvaða íþrótt er stundum kölluð þjóðaríþrótt Íslendinga?

8 Syngdu eitt erindi úr lagi sem allir kunna.

Svörin eru á bls. 30

Sjálfboðaliðinn í okkur

1 Hvað er það skrítnasta sem þú hefur gert sem sjálfboðaliði?

2 Hver er besti fundur sem þú hefur setið, og af hverju?

3 Hrósðu manneskjunni við hliðina á þér.

4 Hvaða íþrótt ætti að bæta við á næsta landsmóti?

5 Segðu frá mestu klúðri í mótahaldi sem þú manst eftir.

6 Hvaða ráð myndir þú gefa nýjum formanni félags?

7 Taktu víkingaklappið með allri rútunni!

8 Ef þú mættir velja stað fyrir næsta mót, hvar væri það?

Rútubingó

Hver sér fyrst það sem er í reitunum út um gluggann?

Fyrst/ur með fjóra í röð kallar BINGÓ!

 Kind við veginn	 Hestar í haga	 Foss	 Einbreið brú
 Kirkja	 Íþróttavöllur	 Sundlaug	 Félagsheimili
 Traktor	 Íslenski fáninn	 Snjór í fjöllum	 Gulur bíll
 Vegavinna	 Selur eða ernir	 Sjoppa	 Regnbogi

Svör

UPPHITUN • SPURNING 3

Hvaða ár var UMFÍ stofnað?

1907

UPPHITUN • SPURNING 4

Hvert er kjörorð UMFÍ?

Íslandi allt

Í GEGNUM ÍPRÓTTAHÉRUÐIN • SPURNING 3

Hvar var fyrsta Landsmót UMFÍ haldið?

Akureyri, 1909

Í GEGNUM ÍPRÓTTAHÉRUÐIN • SPURNING 4

Hvaða íþróttahérað tekur á móti okkur á Ísafirði?

HSV, Héraðssamband Vestfirðinga

Í GEGNUM ÍPRÓTTAHÉRUÐIN • SPURNING 7

Hvaða íþrótt er stundum kölluð þjóðaríþrótt Íslendinga?

Glíma

LAUGARDAGUR 10. OKTÓBER · HÓTEL ÍSAFIRÐI

Framundan

10:30 Fundarsetning

12:30 Hádegishlé

16:00 Fundarslit

18:30 Móttaka Ísafjarðarbæjar

Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1

20:00 Kvöldverður í boði UMFÍ

Hótel Ísafirði

**Góða ferð
og góðan fund!**

Ungmennafélag Íslands · umfi.is



UPPLÝSINGAR