

Klara Bjarnadóttir:

**Við förum
tvíefld aftur til
Grindavíkur**

Verðlaunagripir endurunnir:

**Þetta geturðu gert
við gömlu bikarana**

Sveinn Sampsted:

**Lýsir eftir hinsegin
fyrirmyndum í
íþróttum**



Við erum
öll í þessu
saman



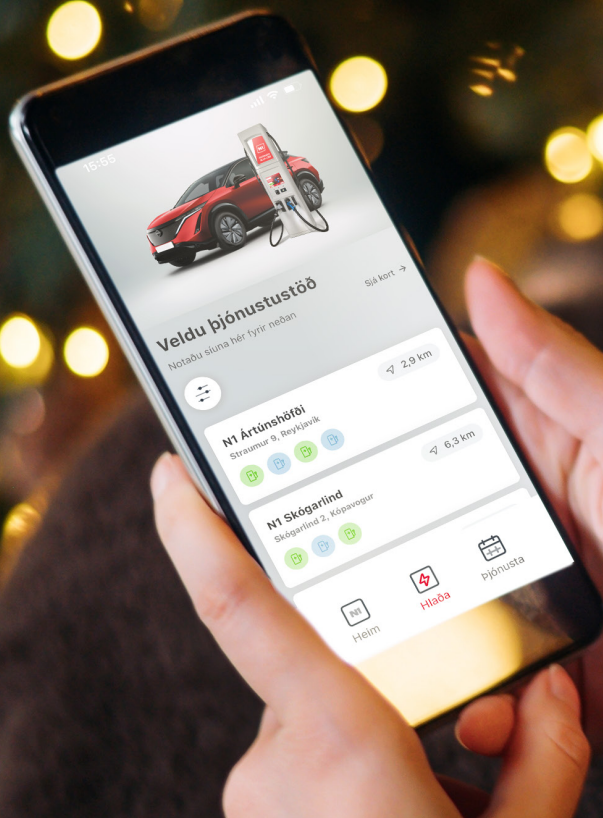
LEIKURINN OKKAR

Finna hleðslustöð?

Minnsta mál í appinu

Ef þú ert á rafbíl þá hjálpar N1 appið þér bæði við að finna lausa hleðslustöð hvar á landinu sem er og við að greiða fyrir rafmagnið. Svo einfaldar appið líka ýmislegt fleira fyrir fólk á ferðinni og virkar vel í öllum gerðum snjallsíma.

Náðu þér í N1 appið í hvaða snjallsíma sem er!



Nytt ár er handan við hornið og ný dagrenning fram undan í íþróttahreyfingunni. Grunnurinn að henni var lagður fyrr á þessu ári, sem er í mínum huga tímamótaár fyrir íþróttastarf í landinu. Árið 2023 hefur verið með þeim afkastameiri sem núverandi stjórnar fólk UMFÍ hefur tekið þátt í. Við, ásamt framsækinni grasrót og mörgum fleirum, tókum stór skref og sköpuðum vettvang fyrir þau verkefni sem líta dagsins ljós á næstu misserum. Ef við göngum í takt, nýtum tækifærin og höldum rétt á spillunum mun þessi vinna opna dyr fyrir íþróttahreyfinguna inn í nýja framtíð.

Árið 2023 markaði tímamót. Þá flutti þjónustumiðstöð UMFÍ í Íþróttamiðstöðina í Laugardal. Þetta er árið sem UMFÍ og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) fóru í fyrsta sinn undir sama þak. Nálægðin hefur leitt til þess að samstarfið hefur aldrei verið meira og betra.

Fyrstu merkin um góða samleið að sameiginlegu markmiði komu fram á þingi ÍSí í vor og var það innsiglað í haust á sambandsþingi UMFÍ. Þá voru samþykktar samhljóða tillögur sem fela í sér stofnun svæðastöðva íþróttahéraða um allt land og breytingar á lottógreiðslum. Tillögurnar voru afsprengi samstarfsverkefna fjölmargra aðila innan íþróttahreyfingarinnar. Svæðastöðvarnar byggja á

nýjum samstarfsgrundvelli íþróttahéraða með aðkomu stjórnvalda. Ef allt þróast með þeim hætti sem lagt er upp með verður íþróttahreyfingin alltumlykjandi og allt íþróttastarf tengdara stefnu stjórnvalda og samfélaginu en áður.

Enginn er eyland. Lykilorðið að árangri er samvinna. Þær upplýsingar sem við byggjum starf okkar á sýna glögg kosti samvinnu og þátttöku í skipulögðu starfi íþróttafélaga. Íslenska forvarnamódelið hefði aldrei orðið til nema með samvinnu og samstöðu. Við verðum að vera óhrædd við að snúa oftari bókum saman, vera hugmyndarík, sýna djörfung og þor. Þá þurfum við að vera óhrædd við að leita nýrra leiða til að ná í sameiningu til þeirra sem ýmist hafa veikt bakland, eiga annan menningarlegan bakgrunn eða standa af einhverjum ástæðum utan íþróttastarfsins. Við verðum að vinna saman að því að allir verði með á sínum forsendum.

Á sambandsþingi UMFÍ í haust sagði forseti Íslands ungmennafélagshreyfinguna geta gegnt lykilhlutverki í lýðheilsuálum, verið málsvari hollrar hreyfingar og talað fyrir

gildi útivistar, æfinga og keppni. Það þyrfti að gera með jákvæðum hvata og heilbrigðu sjálfstrausti án metings og monts. Þessa hvatningu verndara UMFÍ skulum við tileinka okkur. Þegar við kryddum það svo með gleðinni munu fleiri finna fyrir hinum eftirsóknarverða ungmennafélagsanda.

Áramót eru ákveðin tímamót. Þá er gott tækifæri til að staldra við og skoða uppskeru ársins. Frá mínum bæjardryrum séð standa fjölmargar gleðistundir upp úr sem ég hef notið með fjölskyldu, vinum og félögum í ungmennafélagshreyfingunni. Ég er sannfærður um að þau fjölmörgu handtök sjálfbodaliða og starfsmanna í hreyfingunni hafa bætt samfélagið. Fyrir það er ég þakklátur. Það er gefandi að vera hluti af svo öflugri heild sem hefur það að markmiði að vinna saman að því að láta gott af sér leiða og bæta samfélagið um leið.

Ég óska landsmönnum gleðilegra jóla og farsæls komandi árs með von um að heimsbyggðin geti sem fyrst notið friðar þar sem allir búa í sátt og samlyndi.

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ



Efnisyfirlit

- 6 Skýrar leiðbeiningar bæta starfið
- 8 Spennnar fyrir nýju ári
- 10 Ekkert stoppar Grindavík
- 14 Styrktu félög um 6,6 milljarða
- 16 Tímamót á sambandsþingi UMFÍ
- 18 Fjórir sæmdir gullmerki UMFÍ
- 18 Sjálfbodaliðar, hugmyndaauðgi og Special Olympics
- 18 Tvö ný í stjórn UMFÍ.
- 18 Lýðheilsa í lykilhlutverki
- 19 Öll börn fái að njóta sín í samfélaginu
- 19 Hjálpaði öðrum að klára af diskum
- 22 Ungmennaráðið vakti lukku
- 20 UMFÍ í einhverjum mesta blóma sem ég hef séð lengi
- 21 Sá Magnús Þór á puttunum og stoppaði bílinn
- 23 Hvað stendur upp úr og hver er staðan?
- 24 Ný stjórn UMFÍ 2023–2025: Hvað er fram undan?
- 34 Aðferðafræði sem nýtist öllum börnum
- 36 Gamlir bikarar fá framhaldslíf
- 38 Frestir því að fá sér fyrsta sopann
- 40 Gamla myndin: Sprett úr spori í fyrsta Jónshlaupinu



16–21 Sambandsþingi UMFÍ



22 Tveir nýir heiðursfélagar UMFÍ



30 Lýsir eftir hinsegin fyrirmyndum í íþróttum – Bergsteinn Sampsted



42 Klifur er nýjasta sportið á Ísafirði

Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?

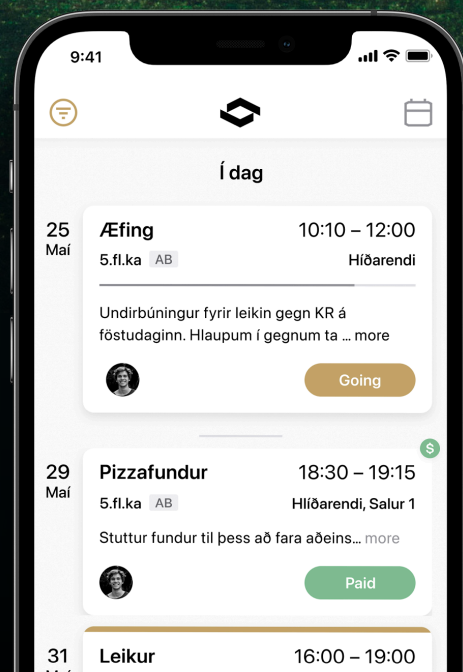


- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á Sportabler.com





Haraldur Ingólfsson.



Friðrik Þór Friðriksson.



Þóra Guðrún Gunnarsdóttir.

Skýrar leiðbeiningar bæta starfið

Þóra Guðrún Gunnarsdóttir mælir með því að íþróttafélög hafi skýrar reglur um hlutverk sjálfbóðaliða á viðburðum. Það höfði betur til fólks og geti fjölgað á ný fólki sem vilji taka að sér störf fyrir íþróttahreyfinguna.

„Fólk á ekki að gera hlutina hvert með sínu nefi. Skýr og samræmd umgjörð um starf sjálfbóðaliða eykur vellíðan þeirra og öryggi og leiðir til þess að fólk býður sig oftar fram til starfa. Það hefur áhrif áfram. Því það er mín reynsla að börn fólks sem tekur reglulega þátt í sjálfbóðaliðastörfum stundar íþróttir lengur en aðrir. Þátttaka foreldra er börnum hvatning,“ segir Þóra Guðrún, reynslubolti í sjálfbóðaliðastörfum. Hún var ein þriggja sem tilnefnd voru til nafnbótarinnar Íþróttaeldhugi ársins 2022 sem er veitt framúrskarandi sjálfbóðaliðum. Hinir eldhugarnir voru þeir Friðrik Þór Óskarsson frá ÍR og Haraldur Ingólfsson, sem starfað hefur fyrir allar deildir Íþróttafélagsins Þórs og sinnir mjög stóru hlutverki hjá kvennaliði Þór/KA á Akureyri. Haraldur var einmitt Íþróttaeldhugi ársins í fyrra.

Þau þrjú héldu frábær erindi á sameiginlegum viðburði sem UMFÍ og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands héldu í tilefni af Degi sjálfbóðaliðans 5. desember síðastliðinn. Þóra hefur í yfir 20 ár unnið fyrir fjölda félaga, þar á meðal Skautafélag Reykjavíkur og Skautasambandið, og á mótum af ýmsum stærðum.

Eins og góð uppskrift

Þóra tekur undir áhyggjur forsvarsfólks í íþróttahreyfingunni þess efnis að æ færri taki að sér sjálfbóðaliðastörf. Hún segir þetta óeigingjarnasta starfið innan íþróttahreyfingarinnar og beri að hlúa vel að því.

Þóra hefur gripið til ýmissa ráða til að snúa þróuninni við. Hún segir það gagnast sjálfbóðaliðum og íþróttafélögum að hafa hlutverkaskipan skýra. Ljóst þurfi að vera frá upphafi hvað sjálfbóðaliðar eigi að inna af hendi. Það skili sér í meiri ánægju allra.

Þóra er hvatamaður að því að búa til starfslýsingar fyrir öll störf í kringum mót Skautasambandsins og leitast hún eftir því að hafa allar leiðbeiningar eins skýrar og kostur er frá upphafi til enda.

„Hálfu ári fyrir alþjóðlegt mót eins og Reykjavíkurleikana þarf móts-

stjórn að hefja undirbúning og halda síðan kynningu fyrir mögulega sjálfbóðaliða, segjum á Teams. Þar er fyrirkomulag mótsins kynnt og allt það sem sjálfbóðaliðar þurfa að gera. Eftir það getur fólk metið hvort það vill skrá sig. Við fáum forsvarsfólk félaga til að minna fólk á að taka þátt. Skráning er á netinu og þar eru ítarlegri upplýsingar,“ segir Þóra, sem leggur áherslu á að mikilvægt sé að ferlið sé staðlað svo að allir viti að hverju þeir gangi.

„Skortur á upplýsingum, umgjörð og ráðaleysi er það helsta sem letur fólk til að taka að sér störf sem sjálfbóðaliði. Þau sem aldrei hafa verið sjálfbóðaliðar áður þurfa að vita að hverju þau ganga. Eins og í venjulegum uppskriftum þarf að taka allt fram,“ heldur hún áfram og áréttar að þegar leiðbeiningar séu skýrar og unnið eftir þeim verði allir glaðir með niðurstöðuna.

„Við hjá Skautasambandinu höfum lagt okkur fram við að allir vinna með sama hætti á mótum en ekki hvert félag með sínu nefi. Það tók smá tíma að koma því á legg en hefur líka skilað sér í betra starfi,“ segir Þóra.



Frá vinstri: Ragnheiður Ríkharðsdóttir, Hildur Karen Aðalsteinsdóttir og Þóra Guðrún Gunnarsdóttir í Laugardalnum á Degi sjálfbóðaliðans.

Skinfaxi 3. tbl. 2023

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands, hefur komið út samfleytt síðan 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn godsagnarverunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMADUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson formaður, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir, Embla Líf Hallsdóttir og Victor Ingi Olsen.

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRENTUN

Litróf.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

FORSÍÐUMYND

Myndina tók Hulda Margrét af leik kvennaliðs Ungmennafélags Grindavíkur gegn Þór/KA í Subway-deildinni í Smáranum 18. nóvember síðastliðinn. Hulda tók líka myndir af leiknum og stuðningsfólki í viðtali við Klöru Bjarnadóttur, formann félagsins, sem er í blaðinu.

LJÓSMYNDIR

Briat Guðmundsdóttir, Davíð Már Sigurðsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Hulda Margrét, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Sumarliði Ásgeirsson, Valgarður Gíslason, o.fl.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929
umfi@umfi.is - www.umfi.is

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 27 talsins og skiptast í 22 íþróttahæruð og 5 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 480 félög innan UMFÍ um land allt.

STJÓRN UMFÍ

Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Guðmundur G. Sigurbergsson gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson ritari, Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi, Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi og Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFÍ

Ásgeir Sveinsson, Guðmundur Ólafsdóttir, Hallbera Eiríksdóttir og Rakel Másdóttir.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson framkvæmdastjóri móta (aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir verkefnastjóri, Aldís Baldursdóttir verkefnastjóri og lúðun Bragadóttir bókhald.

SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður, Ingimar Oddsson, Rannveig Aðalbjörg Hjartard., Hulda Signý Jóhannesd., Luis Augusto Aquino, Gísli Kristján Kjartansson, Oddný Bergsveina Ásmundsd., Elmar Davíð Hauksson og Róbert Júlíusson.

NÓA
Konfekt



Hver er þér svo kær?

Á hátíðum og hvers kyns hamingjustundum jafnast einfaldlega ekkert á við konfekt. Gefðu þeim sem er þér svo kær gleðistundir með ljúffengu konfekt frá Nóa Sírius.



Gott að gefa, himneskt að þiggja!

Spenntar fyrir nýju ári

Landsmót UMFÍ 50+ fer fram í fyrsta sinn undir merkjum Þróttar Vogum í júní 2024. Mikil spenna er þar fyrir mótinu og gengur undirbúningur vel. **Unglingalandsmót UMFÍ** fer fram í Borgarnesi um verslunarmannahelgina. Þar eru reynsluboltar við stjórnvölinn, enda þriðja skiptið sem mótið verður haldið í Borgarbyggð.



Bjarney Lárudóttir Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri UMSB.



Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Umf. Þróttar Vogum.

Samfélagið orðið spennt

„Undirbúningur gengur mjög vel, við erum komin vel af stað, erum búin að setja saman nefnd, heyra í styrktaraðilum og margt fleira,“ segir Petra Ruth, formaður Þróttar Vogum, um Landsmót UMFÍ 50+ sem verður haldið í Vogum á Vatnsleysuströnd í samstarfi við Ungmennafélagið Þrótt og Sveitarfélagið Voga dagana 7.–9. júní 2024.

Dagskrá mótsins liggur fyrir í byrjun janúar svo að hægt verði að skipuleggja starf sjálfbóðaliða í Vogum. „Okkur gengur vel að safna sjálfbóðaliðum, við vorum með fund í nóvember með öllum félagsamtökum á svæðinu til að kalla til sjálfbóðaliða og var einróma tekið vel í það. Nú erum við búin að auglýsa vel innan Voga að mótið sé á dagskrá og það stefni í stórt ár svo að allir séu í stakk búnir og vinna saman að góðu móti,“ segir Petra og bætir við að fólk á svæðinu sé spennt fyrir mótinu.

„Okkur langar að skapa góða bæjarstemningu fyrir alla, bæði þátttakendur og aðra sem verða á svæðinu. Við erum að skipuleggja pop-up-viðburði, heimatónleika og opin hús, ætlum að hafa matarvagna á svæðinu og margt fleira. Nokkrir bæjarbúar hafa rífað upp keppni í pönnukökubakstri og því er aldrei að vita nema greinin verði á dagskrá,“ segir Petra Ruth.



Landsmót UMFÍ 50+ er viðburður sem gengur ekki einungis út á keppni og íþróttir, heldur skapast þar vettvangur fyrir fólk til að hittast og spjalla og njóta samverunnar. Þátttaka á mótinu sjálfu er opin fyrir alla sem verða 50 ára á árinu 2024 og eldri. Þátttakendur þurfa ekki að vera skráðir í íþróttafélag, allir geta tekið þátt.

Margir leggja hugmyndir í púkkið

„Eftir góðan fund með sambandsstjóra UMSB og Ómari Braga Stefánsyni, framkvæmdastjóra móta UMFÍ, nú fyrir stuttu síðan við að málin standa bara mjög vel,“ segir Bjarney Lárudóttir Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri UMSB. 25. Unglingalandsmót UMFÍ fer fram í Borgarnesi um verslunarmannahelgina á nýju ári.

Búið er að manna framkvæmdastjórn og mikill hugur er í fólki á svæðinu. „Við erum með ótrúlega reynslubolta þegar kemur að mótahaldi á sambandssvæðinu öllu og öflugum sjálfbóðaliða, þar er að finna mikla reynslu og þekkingu,“ segir Bjarney.

Hún bætir svo við að bæði hafi fólk haft samband við sig til að sýna komandi móti áhuga sem og koma með sínar hugmyndir að framkvæmd og fleiru tengdu mótinu byggt á sinni þekkingu og reynslu. „Ég kann ótrúlega vel að meta og þykir vænt um frumkvæði fólks að láta vita af sínum hugmyndum. Það er svo gott að læra af þeim sem hafa gengið veginn á undan manni. UMSB er öflugt þegar kemur að landsmótum og það er dásamlegt að leyfa yngri kynslóðinni að njóta reynslu þeirra sem eldri eru,“ segir Bjarney.



Unglingalandsmót UMFÍ er vímulaus fjölskylduhátíð þar sem börn og ungmenni á aldrinum 11–18 ára reyna fyrir sér í hinum ýmsu íþróttagreinum. Samhliða keppnisgreinunum er boðið upp á mikla afþreyingu og skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Ekki er skilyrði að vera skráð/ur í ungmenna- eða íþróttafélag, allir geta tekið þátt. Það sem færri vita er að í miðaverðinu er innifalið tjaldsvæði fyrir alla fjölskylduna og öll afþreying, líka tónleikar öll kvöldin.

ICELANDAIR 

Gefðu frá um jólin.



Verður gjöfin þín
gjöfin þín?

Gefðu vini, fjölskyldu eða ástinni fallega gjöf sem skapar dýrmætar minningar — ein gjöf opnar yfir 50 dyr út í heim.

Öll sem kaupa gjafabréf frá okkur fyrir 10.000 kr. eða meira til og með 22. desember gætu unnið 500.000 kr. gjafabréf.

Kauptu þína gjöf á icelandair.is/gjafabref

Ekkert stoppar

Miklar jarðhræringar urðu til þess að Grindvíkingar urðu að yfirgefa heimili sín í nóvember. Íþróttahreyfingin sneri bökum saman og lögðust allir á eitt til að hjálpa bæjarbúum. Klara Bjarnadóttir er formaður Ungmennafélags Grindavíkur. Hún hefur eins og nágrannar sínir staðið í ströngu síðan hörmungarnar dundu yfir.

Grindvíkingar stóðu frammi fyrir nýjum og óþekktum veruleika þegar þeir þurftu að yfirgefa heimili sín af völdum gífurlegra jarðhræringa og yfirvofandi eldgoss 10. nóvember síðastliðinn. Þetta er einstakur viðburður sem Íslendingar hafa ekki upplifað frá því að gaus í Vestmannaeyjum fyrir 50 árum. Þetta hafði gríðarleg áhrif á alla iðkendur Ungmennafélags Grindavíkur og fór íþrótt- og útivistarsvæði Grindvíkinga ekki varhluta af jarðhræringunum.

Stór sprunga myndaðist við golfvöllinn í Grindavík, önnur sprunga kom í ljós rétt við knattspyrnavöllinn, stórar holur eru á æfinga-

svæði fótboltans og óljóst enn sem komið er hvort alvarlegar skemmdir hafa orðið á íþróttamannvirkjum í bænum. Enn er verið að meta skemmdir og er það umfangsmikið verk. Ef í ljós koma frekari skemmdir er ljóst að töluverð vinna er fram undan.

Þegar bærinn var rýmdur þurftu rúmlega 4.000 Grindvíkingar að finna sér húsaskjól, þar af 5–600 grunnskólabörn. Flestir bæjarbúar töldu í fyrstu flutning úr bænum tímabundna ráðstöfun. Rúmum mánuði síðar höfðu Grindvíkingar ekki enn fengið að snúa aftur heim nema að degi til á milli klukkan 7 á morgnana og 17 á daginn.

Iðkendur félagsins á öllum aldri og fjöl-

skyldur þeirra hafa tvístrast í leit að húsaskjól. Flestir fengu inni á suðvesturhorninu en sumir fóru annað. Nokkur félag á Reykjanesi og á höfuðborgarsvæðinu buðu fram aðstoð sína við að hýsa æfingar og leiki aðildarfélaga Ungmennafélags Grindavíkur fyrstu dagana.

Íþróttafélög brugðust skjótt við

Klara Bjarnadóttir, formaður Ungmennafélags Grindavíkur, segir eftirtektarvert hversu hratt og vel íþróttafélög hafi brugðist við og leitað allra leiða til að styðja við Grindvíkinga.

„Það var alveg ótrúlegt hvað allir voru tilbúnir að aðstoða okkur. Algjörlega ómetanlegt. Hjálpin barst strax daginn eftir að við urðum að fara að heiman. Þá strax byrjaði síminn að hringja og forsvarsfólk félaga að bjóða fram aðstoð sína. Fyrsta símtalið var reyndar frá UMFÍ. Allir þar voru boðnir og búnir að leggja hönd á plóg. Eftir það fór síminn að hringja stanslaust, fólk frá íþróttafélögum og fjölmiðlum,“ segir Klara og bætir



Grindvíkingar á körfuboltaleik í Smáranum í Kópavogi.

Grindvíkinga

við að álagið hafi verið slíkt að hún hafi orðið ekki gert greinarmun á því hver hafi verið að hringja.

„Mér var stundum hrósað fyrir fínt útvarpsviðtal. Ég varð hins vegar hvumsa, enda hafði ég ekki haft hugmynd um að ég væri í viðtali. Ég hafði líka um margt annað að hugsa og var lítið að hlusta á útvarpið,“ segir hún.

Klara segir þau einstaklega þakklát íþróttafélögum sem voru iðin við að finna lausnir og hliðra til í starfi sínu til að hjálpa Grindvíkingum. Skólastjórnendur opnuðu líka dyr skólanna og grunnskólanemendur fengu inni í ýmsum skólum með þeim nemendum sem fyrir voru.

Íþróttafélög af öllu landinu buðu börnum og unglingum að mæta á æfingar án endurgjalds. Iðkendur á öllum aldri gátu mætt á æfingar hjá þeim félögum sem þeir voru staddir nálægt og hjá hverfafélögum á höfuðborgarsvæðinu. Suma daga hittast iðkendur á einum stað og æfa fyrir keppni.

„Þjálfararnir vita að iðkendurnir komast ekki alltaf á æfingar en þá er gott að geta farið á æfingu með hverfisliðinu. Mikilvægast er að þau haldi áfram að æfa,“ heldur Klara áfram. Hún rifjar upp að íbúar Grindavíkur hafi þurft að yfirgefa heimili sín með það litla sem þau gátu borið. „Það hugsaði enginn út í það að taka með íþróttafötin. Við vorum öll á leiðinni heim daginn eftir.“ Margir hafi skilið eftir treyjur, buxur, skó og fleira sem þarf til að stunda íþróttir. Íþróttafélög hafi meðal annars verið hvött til að gefa íþróttafatnað. En til þess kom þó ekki.

„Sonur minn tók hvorki með sér takkaskó né körfuboltaskó. En hann var alls ekki sá eini sem var íþróttafatalaus því fólk var strax farið að spyrjast fyrir um íþróttaföt og treyjur. Fljótlega fengum við að skjótask heim í fyrsta sinn í nokkrar mínútur og þá náðum við í það sem vantaði fyrir hann og okkur,“ segir Klara og því þurfti aldrei að safna íþróttafötum.

Skutlaði frá Þingvöllum

Klara var í sömu stöðu og allir aðrir. „Við fjölskyldan fórum í sumarhús á Þingvöllum. En við þurftum að aka á hverjum degi með fjórtán ára son okkar í hittinga með vinunum og svo seinna í Laugalækjarskóla í Reykjavík. Síðan tók skutlið við. Hann er í þriðja flokki í fótbolta og æfir nokkrum sinnum í viku með vinum sínum á Álftanesi og svo bættist við æfing á ÍR-svæðinu. Hann æfir einnig körfubolta í 9. flokki. Æfingar eru hjá Leikni í Breiðholti. Það er því mikið um skutl.“ En Klara bendir á að krakkarnir frá Grindavík dreifist víða, bæði hjá íþróttafélögum og í fjóra skóla í Reykjavík.

Klara segir að þau hjónin geti skutlast með soninn á milli staða og hann sótt allar æfingar en það geti alls ekki allir. „Við erum bara með einn unglíng sem þarf að skutlast með en sumir hafa 2–3 börn og þá er það orðið mun erfiðara og þá þarf að fara að velja hvaða æfingar á að taka hvern dag. Skutlið hjá okkur er bara lúxus miðað við hjá mörgum öðrum.“



Stjórn UMFG. Frá vinstri eru hér Kjartan Fr. Adólfsson, Klara Bjarnadóttir formaður, Gunnlaugur Hreinsson, Ásgerður Hulda Karlsdóttir og Bjarni Már Svavarsson, sem var formaður á undan Klöru.



Auk þess spilar vinnan mjög inn í þetta þúsulspil en mjög margir eru í þannig vinnu að það er erfitt að komast til að skutla.“

Fjölskyldan flutti fljótlega frá Þingvöllum og til elsta sonarins, sem býr í lítilli íbúð með einu herbergi í Garðabæ. Systir hans býr með honum þar.

„Það er þröng á þingi en við höfum samastað og erum þakklát fyrir það. Það munar að vera komin í bæinn og vera nær öllu. Við látum þetta ganga því við vitum að þetta er tíma- bundið. Svona er þetta hjá okkur öllum Grind-

víkungum. Við erum öll í sama pakkanum, reynum að gera gott úr ástandinu og hjálpmumst að. Allir eru að gera sitt besta,“ segir Klara.

Rétt eftir viðtalið fékk Klara skilaboð frá hjónum sem hún þekkti ekkert til. Þeim var bent á hana og þau voru að bjóða fjölskyldunni íbúð til leigu. Klara hafði auglýst á Facebook eftir húsnæði og fjölmargir deilt auglýsingunni. Fjölskyldan verður því komin í húsnæði fyrir jólin þökk sé þessum yndislegu hjónum.

Aðstaða í Tollstjórahúsinu

Rauði krossinn hefur verið með aðstöðu fyrir brottflutta Grindvíkinga á þriðju hæðinni í Tollstjórahúsinu í Reykjavík. Þar er orðin eins konar félagsmiðstöð og fólk getur sest þar niður og rætt málin. Sömuleiðis er þar stuðningsteymi, prestur, sálfræðingur og fleiri sem ræða þarf við. Stjórn Ungmennafélags Grindavíkur hefur sömuleiðis fengið aðstöðu þar til funda.

Klara segir starfið og utanumhaldið í Tollhúsinu mjög gott og frábært að boðið sé til dæmis upp á fyrirlestra sálfræðinga fyrir foreldra um hvernig eigi að ræða við börnin þegar áföll sem þessi ríða yfir.

Dagarnir eru misjafnir að sögn Klöru, sem tekur sem dæmi að einu sinni í viku þurfi hún að ná í son sinn klukkan eitt í skóla, keyra hann á æfingu í Breiðholt til að vera mættur hálf þrjú, ná í hann klukkan fjögur og skutla honum yfir til ÍR.

„Við erum von svo góðu heima í Grindavík. Þar eru gönguljós. Mér finnst frábært eins og einn sagði um daginn: Sjitt, hvað ég sakna þess að vera pirraður þegar einhver ýtir á gönguljósinn heima.“

Hittast á leikjum

Klara segir mikilvægt að fólk hafi aðstöðu og geti hist til að ræða málin. Það geri Grindvíkingar á æfingum og leikjum Ungmennafélags Grindavíkur.

Klara tekur fram að auðvitað hafi stefnt í að heimaleikir myndu raskast. Öll plön hafi hins vegar staðist, því íþróttafélög hafi opnað hús



**Við stöndum saman.
Við höldum ótrauð áfram.
Við erum Grindavík.**



sín fyrir Grindvíkingum. Hún nefnir sem dæmi leiki í Subway-deildinni í körfuknattleik, en bæði kvenna- og karlaíð Grindavíkur hafa háð heimaleiki sína í Smáranum í Kópavogi. „Það eru ómetanlegt að Breiðablik hafi tekið svona vel á móti okkur. Álfanes á einnig skilið miklar þakkir fyrir að taka svona vel á móti okkur í fótboltanum. Við höfum æft reglulega þar síðustu ár og nú æfa flestir flokkar þar og spila leiki.“

Knattspyrnuæfingar eru einnig hjá ÍR, Fylki og í Sporthúsinu og körfuboltaæfingar eru einnig hjá Leikni, ÍR og Stjórnunni. Fasta æfingartíma vantar fyrir yngstu flokkana í körfu en unnið er að því hörðum höndum að finna tíma. Sundiðkendum hefur verið boðið að mæta á æfingar hjá öllum félögum á landinu og hafa margir iðkendur nýtt sér það. Júðó-iðkendur sækja fastar æfingar í Reykjanesbæ en líka á Selfossi og í Reykjavík.

„Öll þessi félög, auk þeirra sem hafa boðið fram aðstoð og eru með grindvíska iðkendur á æfingum, eiga skildar hjá okkur miklar þakkir,“ bætir Klara við.

Samheldin í skjálftavirkni

Klara segir einn af eftirminnilegri leikjunum upp á síðkastið hafa verið bikarleik í 9. flokki í körfuknattleik sem fram fór í Sandgerði. „Það var skemmtilegur leikur, þó að hann hafi tapast. Það var svo gaman að sjá strákana spila saman eftir að hafa aðeins tekið saman eina æfingu á tveimur vikum. En skemmtilegast var að geta spilað svona nálægt heimabænum

okkar,“ segir hún ánægð og full þakklætis yfir ómetanlegum stuðningi íþróttahreyfingarinnar.

Klara segir að Grindvíkingar standi saman og hjálpist að. Grindavík sé lítið bæjarfélag þar sem allir kannist við alla og samheldnin sé mikil.

Hún bendir meira að segja á að þótt foreldrarnir standi í miklu skutli og keppni á milli íþróttafélaga sé það þess virði.

„Við foreldrarnir hittumst oft á æfingum og leikjum. Þá spjöllum við saman og gleymum okkur í smá stund. Við nýtum líka þessar stundir til að peppa hvert annað upp. Það er dásamlegt að hitta aðra Grindvíkinga. Ég sakna þess og það gefur manni mikið að fá þessar mínútur með þeim. Við ætlum okkur flest að fara aftur heim og byggja upp bæinn. Við komum tvíefld til baka. Ég fer heim út af fólkinu, út af samfélaginu og samheldninni,“ segir Klara.

Klara Bjarnadóttir er fædd og uppalin á Djúpvavogi en gift Grindvíkingi. Þau fluttu til Grindavíkur með börnin sín þrjú árið 2014. Hún segir ekkert annað koma til greina en að fara aftur heim til Grindavíkur: „Grindavík er heimabær okkar.“ Klara tók við formennsku í Ungmenanafélagi Grindavíkur sumarið 2021. Hún er önnur konan til að setjast í formannsstólinn og hefur nú vermt hann kvenna lengst hjá félaginu. Sú fyrsta var Ágústa Gísladóttir, sem var formaður árin 1977–1978.

Klara Bjarnadóttir (lengst til vinstri) ásamt fjölskyldu sinni í leik með Grindavík í körfubolta.





almannaheill
samtök þriðja geirans

Fagmennska og trúverðugleiki félagasamtaka



Tómas Torfason, formaður Almannaheilla.

Styrktu félög um 6,6 milljarða

Næstum 180 íþrótt- og ungmennafélög eru á skrá ríkisskattstjóra. Einstaklingar og fyrirtæki geta fengið allt að 350 þúsund krónur dregnar frá skatti á ári vegna stuðnings við félögin.

„Þessi framlög ættu að styrkja þriðja geirann umtalsvert. Við höfum unnið lengi að þessu markmiði,“ segir Tómas Torfason, formaður Almannaheilla, en á síðasta ári styrktu 96 þúsund einstaklingar félög sem eru á almannaheillaskrá ríkisskattstjóra um 6,6 milljarða króna.

UMFÍ er aðildarfélag Almannaheilla, sem vann að því um nokkurra ára skeið að gera skattaumhverfi félaga sem skilgreina má sem almannaheillafélög hagfelldara.

Lög um skattalega hvata til almannaheillastarfsemi tóku gildi á seinni hluta árs 2021 og var árið 2022 fyrsta heila árið sem lög in voru í gildi. Lög in fela í sér að einstaklingar geta dregið allt að 350 þúsund krónur á ári frá skattskyldum tekjum sínum utan atvinnurekstrar vegna framlaga til almannaheillastarfsemi.

Af 522 félögum á Almannaheillaskrá ríkisskattstjóra eru 176 íþrótt- og ungmennafélög, héraðssambönd, félög, deildir og ráð. Þegar lög in tóku gildi voru 186 félög á listanum. Í október árið 2022 hafði talsvert bæst í og félögin voru orðin 403. Þá nýttu sér yfir 20 þúsund manns skattafrádráttinn, sem nam á bilinu 130 til 192 milljónir króna.

Haft er eftir Bjarna Benediktssyni, sem var fjármála- og efnahagsráðherra þegar lög in voru samþykkt og þegar greint var frá upphæðinni, að ánægjulegt sé að sjá hve margir hafi látið gott af sér leiða með stuðningi við almannaheillafélög án milligöngu hins opinbera. Skila-boðin séu skýr, fólk kunni að meta störf félaganna. Upphæðin sem einstaklingar styrktu félög um er hærrí en fjármálaráðherra hafði gert ráð fyrir.

Skráning félaga á Almannaheillaskrá gildir eitt ár í senn.

Núgildandi skráning gildir frá 1. janúar 2023 og fram til áramóta.

Forsvarsfólk íþrótt- og ungmennafélaga þarf að gæta að því að endurnýja skráninguna.

Með lagabreytingunum var kveðið á um tvöföldun á hlutfalli sem atvinnurekstraraðilar mega draga frá skattskyldum tekjum vegna slíkra framlaga og fór það úr 0,75% í 1,5%. Í lögnum felst að almannaheillafélög njóta ýmissa undanþága frá greiðslu skatta, m.a. frá greiðslu tekjuskatts og staðgreiðslu skatts á fjármagnstekjur, auk undanþága frá greiðslu virðisaukaskatts í tilteknum tilvikum.

Enn fremur fela lög in í sér að aðilar sem starfa til almannaheilla eru undanþegnir greiðslu stimpilgjalds og geta auk þess sótt um endurgreiðslu á allt að 100% greidds virðisaukaskatts af vinnu manna á byggingarstað við byggingu, viðhald eða endurbætur á mannvirkjum sem alfarið eru í eigu þeirra. Þá er í lögnum veitt undanþága frá greiðslu erfðafjárskatts af gjöfum til aðila í almannaheillastarfsemi.

Markmið breytinganna var að hvetja einstaklinga og fyrirtæki til að styðja við almannaheillastarfsemi milliliðalaust, auk þess að styrkja stöðu lögaðila sem starfa til almannaheilla.

Fáir nýta sér afslátt

„Við ákváðum að prófa að minna fólk á skattaafsláttinn því enn sem komið er hefur styrkjum ekki fjölgað. Fólk þarf líklega tíma til að kynnst þessu,“ segir Kristín Finnbogadóttir, fjármálastjóri íþróttafélagsins Gróttu. Félagið er fjarri því eitt á báti. Forsvarsfólk fleiri félaga segir skattabreytinguna ekki hafa skilað miklu. Þetta muni þó líklega taka tíma.

Íþróttafélagið Gróttu auglýsti á samfélagsmiðlum í desember skattaafsláttin sem einstaklingar geta fengið með því að styrkja starfið. Þar var minnt á að lágmarksupphæð styrks til að fá lækkun á tekjuskattstofni er 10.000 krónur, en hámark 350.000 krónur – eða samtals 700.000 krónur hjá hjónum. Bent var á að hægt er að millifæra upphæð að eigin vali eða óska eftir því að fá reikning í heimabanka. Fjármálastjóri Gróttu sér síðan um að upplýsa Skattinn um styrkina og er hann færður í skattframtal viðkomandi.

ÖFLUGASTA FJÖLSKYLDAN

Jeep®



Tryggðu þér 100% rafknúinn Jeep® Avenger áður en skattaávilnanir á rafbílum falla úr gildi.



Jeep® Renegade Plug-In Hybrid er hlaðinn aukabúnaði. Alvöru fjórhjóladrif með lágu drifi. Til afhendingar strax.



Rafmagnaður Jeep® Compass Plug-In Hybrid skilar þér hvert sem er. Alvöru fjórhjóladrif með lágu drifi. Til afhendingar strax.



Nýr Jeep® Grand Cherokee í fyrsta skipti í Plug-In-Hybrid útfærslu. Komdu og reynsluaktu – forsaða hafin.



Besta drifgetan í einstökum Jeep® Wrangler – fyrir þá sem þróa að lenda í ævintýrum. Til afhendingar strax.



Goðsögnin rafmögnuð. Jeep® Wrangler Plug-In Hybrid með 35", 37" og 40" breytingapakka í boði.

VERTU HLUTI AF ÖFLUGUSTU FJÖLSKYLDU LANDSINS

Jeep® fjölskyldan er án efa ein sú öflugasta sem þú munt kynnast. Meðlimir hennar koma í öllum stærðum og gerðum og engir tveir eru eins. Hvort sem þú ert í leit að traustum félagum fyrir þínar daglegu ferðir eða brjáláðri viðbót við líf þitt, þá er Jeep® með réttu lausnina fyrir þig.

ISBAND

UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep®

Tímamót á sambandsþingi UMFÍ

53. Sambandsþings UMFÍ sem fram fór á Hótel Geysi í október verður líklega minnst fyrir tvennt ef ekki þrennt: Í fyrsta lagi var það mjög vel sótt og svo skemmtilegt að það mun lifa í minningunni. Í öðru lagi voru á þinginu samþykktar gríðarlega merkilegar tillögur um breytingar á lögum um lottóútgreiðslur og stofnun starfsstöðva sem dreifast munu víða um landið. Í þriðja lagi er helsta breytingin sú að tillögurnar um starfsstöðvarnar og lottógreiðslur til sambandsaðila voru unnar af nefndum ÍSÍ og UMFÍ og voru þær samstíga í vinnu sinni.

Sambandsþing UMFÍ árið 2023 var líklega eitt fjölmennasta þing í sögu ungmennafélagshreyfingarinnar. Setningu þess sóttu 180 þingfulltrúar og gestir. Sambandsaðilar UMFÍ áttu rétt á 127 þingfulltrúum.

Á meðal gesta þingsins voru Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, Stefán Konráðsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar getsþár, Andri Stefánsson framkvæmdastjóri ÍSÍ og þó nokkrir frá sérsamböndum. Sérstaklega var skemmtilegt að sjá þar fyrrverandi formenn og stjórnarfolk ásamt Sæmundi Runólfssyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra UMFÍ.

Búið var við að þingið gæti orðið eldheitt, enda stór mál undir. Það helsta var sameiginleg tillaga vinnuhópa á vegum ÍSÍ og UMFÍ um skiptingu afraksturs lottós á landsvísu. Tímamótin fólust ekki aðeins í tillögunni sjálfri heldur í aðdraganda hennar og samvinnunni sem tillagan

byggði á. Tillagan var samþykkt á þingi ÍSÍ í vor og var hún í eðli sínu sú sama og lögð er fyrir þing UMFÍ. Tillagan fól í sér að komið verði á fót átta svæðastöðvum með sextán stöðugildum sem munu þjónusta íþróttahéruðin með samræmdum hætti. Vinnuhópar UMFÍ og ÍSÍ sem unnu að tillögunni horfðu til þess að sterkari íþróttahéruð og svæðastöðvar um allt land myndu auka skilvirkni íþróttahreyfingarinnar.

Tillögurnar tvær eru nátengdar að því leyti að af lottógreiðslum til UMFÍ munu í kjölfarið fara 15% til reksturs svæðaskrifstofanna og 85% til íþróttahéraða eftir íbúafjölda 18 ára og yngri. Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, sagði búið að tryggja einn starfsmann á hvert starfssvæði sem tillagan kveður á um og fjármagn til að starfsfólk þar gæti sinnt vinnu sinni.

Jóhanni Steinari Ingimundarsyni, formanni UMFÍ, var bæði í ávarpi sínu og kveðjuorðum við slit sambandsþingsins tíðrætt um breytingar





á vettvangi íþróttá og mikilvægi þess að íþróttá- og ungmennafélags- hreyfingin yrði að vera í fararbroddi til að takast á við áskoranir af ýms- um toga.

„Þessi tillaga tekur mið af breyttum tímum og horfir til fyrirsjáanlegrar

og líklegar þróunar samfélagsins,“ sagði hann og áréttaði að meðal markmiða tillögunnar væri að taka við verkefnum stjórnvalda, létta álagi og ábyrgð af sjálfbóðaliðum, fá aukni fjármagn inn í íþróttahreyf- inguna og auka samstarf og samstarfsmöguleika.



Fjórir sæmdir gullmerki UMFÍ

Þeim Hjörleifi Kr. Hjörleifssyni, Garðari Svanssoni, Gissuri Jónssyni og Lárusi B. Lárussyni, voru veitt gullmerki á sambandsþingi UMFÍ. Hjörleifur er formaður Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH) og Garðar er í stjórn sambandsins auk þess að sitja í stjórn ÍSÍ. Þeir hafa um árabíl verið ötulir í starfi hjá HSH og voru innstak koppar í búri við skipulagningu Landsmóts UMFÍ 50+ sem fram fór í Stykkishólmi í sumar. Þeir Gissur og Lárus hafa setið í varastjórn UMFÍ um nokkurra ára skeið. Gissur, sem frá sambandssvæði Ungmennasambandsins Úlfjólts, hefur starfað innan Héraðssambandsins Skarphéðins og Lárus innan Ungmennasambands Kjalarnesþings.



Frá vinstri: Garðar Svansson, Lárus B. Lárusson, Hjörleifur Kr. Hjörleifsson og Gissur Jónsson.

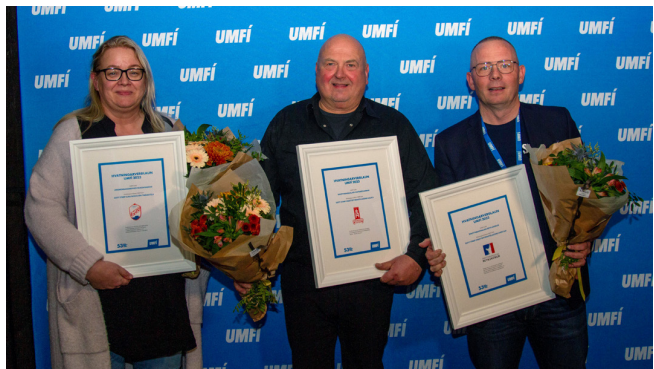
Sjálfbóðaliðar, hugmyndaauðgi og Special Olympics

Á sambandsþinginu tók forsvarsfólk þriggja sambandsaðila við Hvatningarverðlaunum UMFÍ fyrir jafn mörg verkefni.

Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS) hlaut verðlaunin vegna sjálfbóðaliða Tindastóls, sem vöktu heilmikla athygli á leikjum körfuknattleikslíðs meistaraflokks félagsins sem átti hvern stórleikinn á fætur öðrum undir stjórn nýs þjálfara. Sjálfbóðaliðar félagsins voru mjög sýnilegir og bjuggu til skemmtilega umgjörð fyrir stuðningsfólk félagsins.

Knattspyrnufélagið Próttur í Reykjavík hlaut verðlaunin fyrir fjölbreytt framboð íþróttagreina, sem nær til breiðs hóps iðkenda á öllum aldri og með ýmiss konar bakgrunn. Félagið er meðal annars það fyrsta til að bjóða upp á æfingar í göngufótbolta fyrir þau sem hætt eru hefðbundnum fótbolta og þau sem eiga erfitt með hlaup.

Að lokum hlutu Haukar í Hafnarfirði Hvatningarverðlaunin fyrir verkefni sem styður við unga iðkendur í körfubolta í hópi Special Olympics. Verkefnið byrjaði afar smátt og fámennt fyrir iðkendur með sérstakar þarfir hjá Haukum. Það hefur sprungið út síðan þá og verið til fyrirmyndar.



Thelma, Hrafnkell og Ingvar með viðurkenningarnar.

Thelma Knútsdóttir tók við viðurkenningunni fyrir hönd UMSS, Ingvar Sverrisson Íþróttabandalagi Reykjavíkur fyrir hönd Próttar og Hrafnkell Marinósson Íþróttabandalagi Hafnarfjarðar fyrir hönd Hauka.

Tvö ný í stjórn UMFÍ

Líf og fjör var í kringum framboð til setu í stjórn UMFÍ í aðdraganda sambandsþingsins. Jóhann Steinar Ingimundarson var einn í framboði til formanns og því sjálfkjörinn. Í stjórn sitja ellefu einstaklingar ásamt formanni. Þeir Gissur Jónsson og Lárus B. Lárusson gáfu ekki kost á sér áfram og sóttust fjórir nýir eftir sætum í stjórninni. Þegar upp var staðið var aðalstjórn öll endurkjörin og í varastjórn náðu kjöri þau Ásgeir Sveinsson, framkvæmdastjóri Héraðssambandsins Hrafna-Flóka, og Rakel Másdóttir, sem situr í stjórn Ungmennasambands Kjalarnesþings. Stjórn UMFÍ 2023–2025 er því skipuð eftirtöldum:

Aðalstjórn: Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður, Gunnar Þór Gestsson, varaformaður, Guðmundur Sigurbergsson, gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson, ritari, Ragnheiður Högnadóttir, meðstjórnandi, Gunnar Gunnarsson, meðstjórnandi og Málfríður Sigurhansdóttir, meðstjórnandi.

Varastjórn: Ásgeir Sveinsson, Guðmunda Ólafsdóttir, Hallbera Eiríksdóttir og Rakel Másdóttir



Lýðheilsa í lykilhlutverki

„Ungmennafélög geta gegnt lykilhlutverki í lýðheilsuárum, stuðlað að hollri hreyfingu og útvíst, æfingum og keppni. En lýðheilsa snýst ekki um útlitsdýrkun eða hvatningu til að vera alltaf í ræktinni eða uppi á fjöllum. Aðgerðir á sviði lýðheilsu eiga að snúast um jákvæða hvata og heilbriggt sjálfraust áns alls metings og monts,“ segir Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, sem flutti ávarp á sambandsþingi UMFÍ. Guðni var staddur í Noregi og sendi því upptöku með ávarpi sínu sem var varpað upp á skjái.

Öll börn fá að njóta sín í samfélaginu

„Við þurfum að efla íþróttir í öllu sem við gerum og viljum að íþróttahreyfingin verði tilbúin að takast á við áskoranir. Við sjáum að stórum hluta ungs fólks líður ekki vel. Íþróttir þurfa að grípa þann hóp,“ sagði Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, í ávarpi sínu á þinginu.

Hann fór yfir aðkomu sína að íþróttastarfi sem ráðherra, allt frá því að hann tók við sem félagsmálaráðherra og þar til nú í öðru ráðuneyti þar sem íþróttir fá meira vægi en áður.

„Almenningsíþróttir eru lykillinn að öllu því sem við gerum og við erum að efla þær enn frekar. Vinnan miðar að því að skilgreina þetta allt betur með fulltrúum íþróttahreyfingarinnar, sveitarfélögum, heilbrigðisráðuneyti og fleirum. Við horfum til stuðnings við landsbyggðina, ungt fólk og vegferð þess til að upplifa drauma sína. Við væntum skila frá þeim hópi snemma á nýju ári,“ sagði hann og bætti við að sömuleiðis væri unnið að því að styðja betur við afreksíþróttastarf.

Farsældarlögin og innleiðing þeirra voru ráðherra ofarlega í huga. Hann sagði þar alla sem ynnu með börnum koma að málinu með ýmsum hætti. Þar væri horft til misjafnrar stöðu barna, þeirra sem eru með erlendan tungumála- og menningarbakgrunn, stöðu fatlaðra barna, í dreifðari byggðum og þeirra sem byggju við bágan efnahag heima



Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra ávarpar sambandsþing UMFÍ.

fyrir. Hluti af vinnunni væri að skipta landinu upp í farsældarsvæði til að tryggja betur að börn gætu notið sín í samfélaginu. „Þetta er mér afar hugleikið,“ sagði Ásmundur.

Hjálpaði öðrum að klára af diskum sínum

Íþróttakennarinn Birna Baldursdóttir var útnefnd matmaður sambandsþings UMFÍ. Gaman er frá því að segja að þetta var fyrsta þingið sem Birna situr fyrir hönd Íþróttabandalags Akureyrar (IBA), sem varð aðili að UMFÍ árið 2019. Birna er varaformaður IBA og mikil íþróttakona, fyrrverandi landsliðskona í blaki, strandblaki og íshokki ásamt mörgu fleiru. Hún tók við titli matmanns af Ingvari Sverrissyni, formanni Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR), sem sömuleiðis kom inn í raðir UMFÍ á sama tíma og IBA. Ljóst er því að kurteisir og brakandi ferskir mathákar eru innan íþróttahreyfingarinnar sem nú sitja við kjötkatlana á þingum.

Ingvar sagði Birnu vel að titlinum komna. Hún hefði borðað eins og sönnnum matmanni sæmði, talað endalaust um mat og hjálpaði öðrum að klára af diskum sínum.

Hefð er fyrir því síðan árið 1979 á þingum UMFÍ að velja matmann UMFÍ. Farandgripurinn, askur, er afhentur í lok síðustu máltíðar þings UMFÍ þeim þingfulltrúa eða stjórnarmanni UMFÍ sem að mati dómnefndar er þess verðugastur að geyma gripinn til næsta þings. Við valið er m.a. horft til framgöngu í matar- og kaffitímum þingsins, beitingu hnifapara, stíls, borðsíða o.fl. Dómnefnd er skipuð forseta þingsins og fyrrverandi matmanni. Héraðssambandið Skarphéðinn (HSK)



Á myndinni má sjá Helgu Björg Ingvadóttur, framkvæmdastjóra IBA, (t.h.) rétta Birnu (t.v.) disk sinn sem hún gat ekki klárað á þinginu.

gaf askinn á sínum tíma og hefur það lengi komið í hlut Guðríðar Aadnegard, formanns HSK, að afhenda askinn.

Birna er sjötta konan sem er matmaður þings UMFÍ.

Ungmennaráðið vakti lukku

Ungmennaráð UMFÍ var afar virkt á sambandsþingi UMFÍ að þessu sinni og var eftir því tekið. Við setningu þingsins kynnti ungmennaráðið störf sín og verkefni fyrir gestum.

Embla Líf Hallsdóttir, formaður ráðsins, segir þingið hafa verið áhugavert og skemmtilegt. Af viðbrögðum fólks að dæma hafi kynningin líka skilað sér til gesta. Á sama hátt hafi fulltrúar ungmennaráðsins kynnt fólki innan raða sambandsaðila UMFÍ betur en nokkru sinni.

Undir þetta taka þau Halla Margrét Jónsdóttir, varaformaður ungmennaráðsins, og Eiður Andri Guðlaugsson.

„Mér fannst mjög gaman og fræðandi að taka þátt á þinginu. Við fengum að kynna fólk frá ólíkum íþróttahéruðum og heyrðum áherslur þess. Okkur til mikillar gleði fundum við fyrir miklum áhuga hjá fólki að fá upplýsingar um hvernig væri að hafa ungmennaráð og hvernig væri best að koma slíku á laggirnar í héruðum þess og félögum, okkur til mikillar gleði. Það var líka afar lærdómsríkt og skemmtilegt að sjá hvernig svona stór þing eru haldin og verða vitni að því þegar jafn stór tillaga og lottótillagan var samþykkt,“ segir hún.

Eiður segir það hafa verið einstaka upplifun á þingi að sjá fólkið í íþróttahreyfingunni. Þar glími allir við mismunandi verkefni þótt mark-



Ungmennaráðið á sambandsþingi UMFÍ.

miðið sé það sama, að efla þjónustuna og jafna tækifæri barna til þátttöku í íþróttastarfi. UMFÍ er ómissandi bakhjarl íþróttahreyfingarinnar. Ungmennafélagsandinn var svo sterkur að maður gat ekki annað en farið stoltur heim af sambandsþinginu fullur af orku.“

UMFÍ í einhverjum mesta blóma sem ég hef séð lengi

Björn B. Jónsson, fyrrverandi formaður UMFÍ, sagði að ná þyrfti til þeirra sem ekki eru í íþróttum og rifjaði upp eldmóðinn sem íþróttافرömuðurinn Sigurður Greipsson smitaði stráka af í Íþróttaskólanum sem hann starfrækti við Geysi í Haukadal.

„Mér hefur sjaldan liðið betur innan hreyfingarinnar en í dag,“ sagði Björn Bjarndal Jónsson, fyrrverandi formaður UMFÍ. Hann steig í pontu við setningu Sambandsþings UMFÍ og rifjaði upp eldmóðinn sem íþróttافرömuðurinn Sigurður Greipsson smitaði stráka af í Íþróttaskólanum sem hann starfrækti við Geysi í Haukadal í 42 ár eða frá 1927 til 1970.

Eini íþróttaskóli landsins

Björn, sem ólst upp í sveitinni, benti á að skóli Sigurðar hefði verið eini íþróttaskóli landsins og á hverju ári hefðu tuttugu strákar farið þaðan fullir af eldmóði og ungmennafélagshugsjón.

Landsmót í Haukadal

Björn rifjaði líka upp lýsingu föður síns af því þegar Landsmót UMFÍ var haldið í Haukadal árið 1940. Í bókinni Vormenn Íslands segir að til hafi staðið að halda mótið á Akureyri. Stórveldið Ungmennafélag Akureyrar var hins vegar dautt og hafði síðasti fundur þess verið haldinn árið 1939. Sigurður Greipsson var um þetta leyti formaður Héraðs-sambandsins Skarphéðins (HSK). Hann dó ekki ráðalaus, bauð ættaróðalið sitt í Haukadal fram sem mótsstað og hafði samband við marga nemendur sína til að virkja þá í þágu landsmótsins.

„Setningin fór fram hér úti á velli. Keppendur komu nokkrum dögum fyrr til þess að undirbúa mótið. Sigurður hélt ræðu eins og alltaf



Björn B. Jónsson, fyrrverandi formaður og heiðursfélagi UMFÍ. Við hlið hans situr Anna R. Möller heiðursfélagi UMFÍ.

á 17. júní. Þær voru aldrei undir klukkustund,“ rifjaði Björn upp eftir föður sínum.

Kostir hreyfingar

Björn benti á að Sigurður Greipsson hefði ætíð verið að velta fyrir sér kostum hreyfingar og hvernig hægt væri að ná til þeirra sem stunduðu ekki skipulagða hreyfingu, meira að segja ungs fólks sem vildi ekki vera í íþróttum. Fyrir honum skyldu allir fá að taka þátt, rétt eins og stefna UMFÍ er nú.

„Ungmennafélagshreyfingin má ekki gleyma þeim sem ekki taka þátt í íþróttum. Það er ekki fortíð heldur framtíðin líka,“ sagði hann.

Í miklum blóma

Björn mætti til þingsins með Önnu R. Möller, heiðursfélagi UMFÍ, og Sæmundi Runólfssyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra UMFÍ, og sat til borðs með forystu HSK. „Það væri gaman ef hér væri Sigurður Greipsson til að flytja eina svona eldmóðsræðu. En mér finnst UMFÍ vera í einhverjum mesta blóma sem ég hef séð lengi,“ sagði hann.



BLIKK EHF

ÞEKKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040



Sá Magnús Þór á puttanum og stoppaði bílinn

Magnús Þór Sigmundsson var að húkka sér far með upptökur af laginu Ísland er land þitt á kassetu í vasanum þegar Sigurður Geirdal framkvæmdastjóri UMFÍ tók hann upp í. Lagið hefur lengi verið einkennislag UMFÍ.

„Mér hefur alltaf þótt vænt um Ungmennafélag Íslands, keppti á mótum í spjótkesti og síðan er það Ísland er land þitt,“ segir tónlistarmaðurinn Magnús Þór Sigmundsson. Hefð er fyrir því við setningu móta UMFÍ og sambandsþings að flytja lagið, sem er eitt af hinum þekktari úr stóru lagasafni hans. Á sambandsþingi UMFÍ þetta árið mætti Magnús Þór á svæðið og lék lagið á undan ávarpi Jóhanns Steinars Ingimundarsonar, formanns UMFÍ.

Áður en hann lék lagið sagði hann áhorfendum sögu þess og tengingu lagsins við UMFÍ.

Meikdraumar

Sagan hófst á því að Magnús stóð í vegkanti með upptöku af laginu Ísland er land þitt á kassetu annaðhvort á leið til Keflavíkur eða heim til sín til að hlusta á hana.

„Ég man ekki hvort það var. En þetta var annaðhvort árið 1981 eða 1982 og ég var sumsé að húkka mér far. Sigurður Geirdal tók mig upp í,“ segir Magnús, en Sigurður var framkvæmdastjóri UMFÍ frá 1970 til 1986. Þeir tóku auðvitað tal saman í bílnum og Sigurður spurði Magnús Þór fréttu.

Magnús var um þetta leyti orðinn nokkuð þekktur í íslensku tónlistarlífi. Hann byrjaði að gutla á gítar um sextán ára aldurinn og hafði kynnst Keflvíkungum Jóhanni Helgasyni í verkamannavinnu árið 1966. Saman höfðu þeir verið í hljómsveitunum Rofum og Nesmönnum, auk þess sem þeir gáfu saman út plötu undir eigin nöfnum og á eigin kostnað árið 1972. Þeir höfðu líka þegar dyft tánum í tónlistarflóðið á erlendri grund í hljómsveitinni Change, þótt fáir meikdraumar hafi þar orðið að veruleika. Engu að síður var kominn svolítill haugur af smellum frá Magnúsi og hann orðinn þekktur á skerinu.

Með spólu í vasanum

En aftur að Magnúsi, þar sem hann stóð í vegkantinum snemma á níunda áratugnum, annaðhvort á leið til eða frá Keflavík. Magnús var þá að vinna á geðdeild og tók gítarinn með sér á næturvakir. Þar samdi hann nokkur lög, þar á meðal Ísland er land þitt, Draumur aldamótubarnsins og Reynitréd. Lögin tók Magnús upp hjá Rúnari Júlíussyni í stúdíó Geimsteini í Keflavík.

„Ég sagði honum að ég hefði verið að taka upp lag og væri að fara yfir upptökurnar. Svo skelltum við kassetunni í tækið og hlustuðum á lagið, sem Pálmi Gunnarsson söng. Sigurður varð svo hrifinn af laginu að hann vildi fá að nota það á vegum Ungmennafélags Íslands á einhvern hátt. Áður en bílferðinni lauk vorum við líka búnir að semja um að UMFÍ myndi selja plötuna fyrir mig og félagið líka,“ segir Magnús Þór.

Ísland er land þitt er eitt tíu laga á hljómplötunni Draumur aldamótubarnsins, sem kom út árið 1982. UMFÍ tók að sér sölu og dreifingu og segir Magnús það hafa verið gott.



Magnús Þór Sigmundsson flytur lagið Ísland er land þitt á sambandsþingi UMFÍ.

„Þau seldu að mig minnir 1.500 eintök og það bjargaði mér alveg á þessum tíma,“ segir hann.

Lagið er meðal þeirra þekktustu úr smiðju Magnúsar Þórs og hefur komið til álita sem nýr þjóðsöngur landsmanna. Lagið skilaði líka miklu fyrir Magnús og hafa mörg fyrirtæki notað það við ýmis tækifæri. Myndband var gert við útgáfu af laginu með söng Egils Ólafssonar og seldi Magnús 5.000 eintök af henni. Framsóknarflokkurinn notaði lagið líka í auglýsingu og fleiri vildu nýta það með svipuðum hætti.

„Starfsmaður á auglýsingastofu sem vissi ekki betur hringdi einu sinni í mig og vildi fá að nota lagið fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Þegar ég benti þeim á að Halldór [Ásgrímsson] hefði verið búinn að nota lagið snarhættu þau við,“ segir Magnús að lokum, en hann telur að Ísland er land þitt hafi skilað sér mestu allra laga.

Spjótkastarinn Magnús

Það er ekki á allra vitorði en í kringum tvítugt var Magnús Þór vonarstjarna Íslands í spjótkesti og keppti undir merkjum Ungmennafélags Njarðvíkur (UMFN).

„Ég ætlaði alltaf að verða heimsmeistari í spjótkesti en var í raun bara grjótkastari og gat kastað nánast jafn langt í kyrrstöðu og með tilhlaupi. Ég mældi einu sinni kyrrstöðukastið. Það var 58 metrar. Með atrennu bættust einn til tveir metrar við. Ég fór á mörg mót, var Íslandsmeistari, drengjameistari og fremstur í flokki ungra manna, var sendur á landsmót í Danmörku og fór með Sigmundi Hermundssyni, sem hafði kastað lengst allra, eða 67 metra,“ segir Magnús. Leikar enduðu með því að ytra átti Magnús lengra kast og var Sigmundur ekki hress með það.

Magnús náði langt og fékk tilboð frá ÍR, sem ætlaði að setja hann í almennilega þjálfun. „Þau sögðust geta lengt kastið hjá mér um 10 metra. En það varð ekkert úr þessu. Ég hefði aldrei hætt músíkbroltinu og hefði kannski getað æft samhliða. En svo fór ég út til Englands og þá pössuðu æfingarnar ekkert inn í planið,“ segir Magnús, en á síðasta móti sem hann keppti á, í júlí árið 1971 kastaði hann 57,04 samkvæmt Afrekaskrá Unnsteins Ólafssonar. Þá var Magnús 23 ára. Ári síðar kom út fyrsta plata þeirra Magnúsar og Jóhanns Helgasonar, sem hét eftir þeim báðum, og var þá spjótið komið endanlega á hilluna.

Tveir nýir heiðursfélagar UMFÍ

Guðmundur Kr. Jónsson og **Haukur F. Valtýsson** voru gerðir að heiðursfélögum UMFÍ á Sambandsþingi UMFÍ í október. Voru þeir sæmdir heiðursfélagakrossi UMFÍ, sem er æðsta heiðursmerki samtakanna. Haukur er fyrrverandi formaður UMFÍ og Guðmundur Kr. var lengi í forystu Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK) og Ungmennafélags Selfoss. Báðir hafa þeir verið sæmdir næstum öllum viðurkenningum fyrir störf sín sem hægt er að veita þeim innan íþróttahreyfingarinnar.



Guðmundur Kr. Jónsson t.v. og Haukur F. Valtýsson t.h.

Guðmundur Kr. Jónsson

Guðmundur Kristinn Jónsson er frá Selfossi og hefur alla sína tíð starfað innan Ungmennafélags Selfoss. Guðmundur hóf ungur að iðka íþróttir og varð fljótt góður spretthlaupari og stökkvari. Hann vann mörg glæsileg afrek í frjálsum íþróttum bæði á héraðs- og landsvísu og var meðal annars stigahæsti keppandinn í karlaflokki á Landsmóttinu frá Laugarvatni árið 1965, móti sem í hugum margra er samnefni allra góðra móta í sögu UMFÍ.

Guðmundur varð snemma mjög öflugur félagsmálamaður og tók virkan þátt í starfi Ungmennafélags Selfoss. Hann var formaður

frjálsíþróttadeildar í nær áratug og gegndi auk þess starfi valla- og framkvæmdastjóra félagsins um árabil. Hann var síðan formaður UMFÍ Selfoss frá 2014 til 2017.

Guðmundur varð formaður HSK árið 1981 og hélt um stjórnartaumana í átta ár með miklum myndarskap. Hann sat auk þess í aðalstjórn ÍSÍ í tvö ár.

Guðmundur Kr. tekur enn virkan þátt í ýmsum störfum sambandsins. Oft er leitað til hans sem þular á frjálsíþróttamótum HSK, enda röggSAMUR og vel til forystu fallinn. Í bókinni HSK í 100 segir um Guðmund Kr. að á engan

sé hallað þótt hann sé talinn einn af dugmestu og starfsömostu foringjum Héraðssambandsins Skarphéðins.

Guðmundur hefur fengið fjölda viðurkenninga fyrir margháttuð störf sín fyrir hreyfinguna í áratugi. Hann er heiðursfélagi UMFÍ Selfoss, HSK, ÍSÍ og FRÍ. Hann var gerður að heiðursformanni HSK árið 2018 og er sá þriðji í sögu sambandsins til að hljóta þá nafnbót. Guðmundur fékk starfsmerki UMFÍ árið 1979 og var sæmdur gullmerki UMFÍ 2010.

Haukur F. Valtýsson

Haukur Friðgeir Valtýsson er frá Nesi í Fnjóskadal en hefur lengst af búið á Akureyri. Íþróttarferill Hauks hófst hjá Héraðssambandi Suðurlandshreyfingar (HSP), en þar keppti hann m.a. í glímu á árunum 1971 til 1976 og varð Íslandsmeistari einu sinni. Haukur er reyndar þekktari sem blakmaður og hefur leikið um 1.200 leiki í meistaraflokki með Íþróttafélagi Menntaskólans á Akureyri, Íþróttafélagi stúdenta og Knattspyrnufélagi Akureyrar. Haukur keppti með menntaskólalíðinu á árunum 1973–1977, en á þeim tíma var það eitt af aðildarfélögum Íþróttabandalags Akureyrar. Með Íþróttafélagi stúdenta landaði hann tveimur bikarmeistaratitlum. Haukur bætti við tveimur Íslandsmeistaratitlum með KA og fleiri titlum eftir því sem árunum fjölgaði. Að auki lék hann 27 lands-

leiki í blaki. Haukur hefur einnig þjálfað nokkur blaklið Akureyringa í gegnum tíðina auk þess að vera öflugur á öldungamótum í blaki.

Haukur hefur látið til sín taka í félagsstörfum, var kosinn í varastjórn Íþróttabandalags Akureyrar 2009 og sinnti þar störfum samhliða því að taka sæti í stjórn UMFÍ. Hann var varaformaður UMFÍ 2011 til 2015 og síðan formaður til 2021. Á sama tíma sat hann í fjölda nefnda, m.a. í framkvæmdastjórn UMFÍ, mótanefndum, nefnd um inngöngu íþróttabandalaga að UMFÍ, nefnd um skiptingu fjármagns til UMFÍ o.fl. Hann átti einnig sæti í byggingarnefnd Bogans á Akureyri og var í undirbúningsnefnd vegna byggingar nýrrar aðstöðu fyrir frjálsar íþróttir sem skilaði sér í nýjum fjölnotavelli á svæði Þórs.

Í formannstíð Hauks hjá UMFÍ var m.a. tekið það sögulega skref að aðildarumsókn íþróttabandalags Akureyrar, Íþróttabandalags Reykjavíkur og Íþróttabandalags Akraness að UMFÍ var samþykkt. Það gerðist eftir tilraunir í áratugi.

Þó að Haukur hafi stigið til hliðar sem formaður UMFÍ hefur hann áfram unnið að ýmsum félagsstörfum og tekur þátt í mörgum verkefnum íþróttahreyfingarinnar, mætir á fjölmarga viðburði og situr m.a. fyrir hönd UMFÍ í Íþróttanefnd ríkisins.

Á sambandsþingi UMFÍ á Húsavík 2021 var Haukur sæmdur gullmerki UMFÍ, gullmerki ÍSÍ og heiðurskildi UMSK. Þá er hann heiðursfélagi ÍBA.

Hvað stendur upp úr og hver er staðan?



Frá setning Landsmóts UMFÍ á Akureyri 2009.

Þeir Guðmundur og Haukur voru beðnir að svara nokkrum spurningum um hvað væri þeim eftirminnilegt úr starfi sínu innan hreyfingarinnar og hvernig þeir sæju framtíðina fyrir sér.

Þegar þú lítur til baka yfir þann tíma frá því að þú fórst að fylgjast með starfi UMFÍ, hvað er eftirminnilegast eða stendur helst upp úr?

Guðmundur: Eftirminnilegust fyrir mig eru Landsmótin og að fá að vera þátttakandi í þeim. Síðan var það að taka þátt í umræðunni um framtíð þeirra og UMFÍ. Mér hefur fundist allt of mikil orka og fjármunir hafa farið í hús-næðismál hreyfingarinnar í gegnum árin og vona að þau sigli nú lygnari og útgjaldaminni sjó.

Haukur: Þegar ég bauð mig fram í stjórn UMFÍ árið 2011 var það í raun algjör tilviljun. Ég hafði fremur lítið fylgst með stjórn UMFÍ og störfum þar, þó sótt sambandsþing og sambandsráðsfundi sem formaður Ungmennafélags Akureyrar. Einnig lítills háttar þegar við

hjá Ungmennafélagi Akureyrar og Ungmennasambandi Eyjafjarðar sóttum um að halda landsmót á Akureyri 2009. Ég var síðan fenginn til að sitja í landsmótsnefnd. Þá fyrst átti ég í auknum og talsverðum samskiptum við forystu samtakanna. Þegar ég tók sæti í stjórn UMFÍ varð ég strax varaformaður og var það í fjögur ár. Það fór talsverður tími í að setja sig inn í mörg mál en fremur erfið staða var þá í hreyfingunni almennt. Ég tók svo við sem formaður eftir það og gegndi því embætti næstu sex ár. Mér finnst þau ár eftirminnilegust þar sem ég var að vinna með frábæru fólki í stjórn og ekki síður frábæru starfsfólki þjónustumiðstöðvarinnar. Einnig er mjög eftirminnilegt að hafa kynnst mörgu fólki um allt land, bæði innan hreyfingarinnar og í sveitarstjórnunum. Þessi ár voru í raun hvert öðru betra. Mér fannst ungmennafélagshreyfingin stöðugt vera að eflast og ná betra og betra sambandi við sambandsaðila sína og einnig mörg sér-sambönd. Samstarf okkar við aðra jókst og traust til okkar var einnig stöðugt vaxandi. Það var góð tilfinning.

Hvernig finnst þér UMFÍ standa í dag?

Guðmundur: Mér finnst hreyfingin standa vel í dag. Það er verið að huga að málefnum alls landsins. Unglingalandsmótin standa upp úr, það þarf aðeins að gæta þess að þau verði ekki of viðamikil fyrir framkvæmdaaðilana (eins og aðallandsmótið varð að lokum).

Haukur: Ég tel að UMFÍ standi vel í dag, hefur trúlega aldrei verið í betri stöðu. Þá á ég einkum við tengsl við sambandsaðilana. Einnig við mörg sérsambönd og er sífellt að auka tengsl sín víða í samfélaginu. Hreyfingin hefur orðið mikið vægi víða og fer vaxandi.

Hvernig sérðu UMFÍ fyrir þér í náinni framtíð?

Guðmundur: Til framtíðar þarf að leggja áherslu á að vinna fyrir UMFÍ á landsvísi og styrkja sjálfbóðaliðastarfið með öllum ráðum. Forystufólkið þarf að mæta á fundi og atburði hjá stórum og smáum félögum um allt land og sýna þannig styrk sinn og UMFÍ.

Haukur: Ég sé fyrir mér að UMFÍ verður öflugur vettvangur íþróttahéraða þar sem hægt er að samræma marga þætti sem þau vinna ásamt því að skerpa hlutverkið. Þetta gefur góða möguleika á að vinna að málefnum íþróttahéraðanna og þar með grasrótarinnar innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Þá munu hinar nýju starfsstöðvar sem stefnt er að verða mikill stuðningur við landsbyggðirnar, en þar hefur UMFÍ lengi verið bakhjarl og sterkur stuðningsaðili. Ég veit að „ungmennafélagsandinn“ mun víða vera hvatning og stuðningur þess sjálfbóðaliðastarfs sem ungmenna- og íþróttafélög byggjast og þrífast á.

Ég tel nauðsynlegt að UMFÍ leiði eflingu og uppbyggingu á lýðheilsu Íslendinga sem við sjáum að er orðin samfélagi okkar alger grunnforsenda í dag. Heilbrigðiskerfið er sífellt að verða dýrara í rekstri, en bætt lýðheilsa almennings mun lækka kostnað í heilbrigðiskerfinu og um leið auka lífsgæði hvers einstaklings. Það þurfum við að gera í samstarfi við sveitarfélögin og ríkisvaldið. Þetta held ég að sé eitt allra mikilvægasta verkefnið í dag og UMFÍ á að vera í forystu þar. Við höfum alla möguleika til þess, eigum fjölda fólks sem er fagfólk og hefur vilja og þekkingu til að takast á við verkefnið. Góð forysta og gott starfsfólk sem við höfum nú og í framtíðinni er einnig afar mikilvæg. Framtíð hreyfingar okkar er björt.

„Til framtíðar þarf að leggja áherslu á að vinna fyrir UMFÍ á landsvísi og styrkja sjálfbóðaliðastarfið með öllum ráðum.“

Guðmundur Kr.

„Bætt lýðheilsa almennings mun lækka kostnað í heilbrigðiskerfinu og um leið auka lífsgæði hvers einstaklings. Það þurfum við að gera í samstarfi við sveitarfélögin og ríkisvaldið.“

Haukur



Ný stjórn UMFÍ 2023–2025

Hvað er fram undan?

Ný stjórn UMFÍ var kjörin á sambandsþingi UMFÍ á Geysi. Rakel Másdóttir og Ásgeir Sveinsson komu ný inn í varastjórn í stað þeirra Gissurar Jónssonar og Lárusar B. Lárussonar sem gáfu ekki kost á sér áfram. Að þeim undanskildum er stjórnin óbreytt. Jóhann Steinar Ingimundarson var sjálfkjörinn formaður næstu tvö árin.

Í aðalstjórn eru eftirfarandi: Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Málfríður

Sigurhansdóttir, Gunnar Gunnarsson, Ragnheiður Högnadóttir, Guðmundur G. Sigurbergsson gjaldkeri og Sigurður Óskar Jónsson ritari. Í varastjórn eru Guðmunda Ólafsdóttir, Rakel Másdóttir, Ásgeir Sveinsson og Hallbera Eiríksdóttir

Rakel situr í varastjórn UMSK og er jafnframt deildarstjóri hjá Gerplu. Ásgeir er sauðfjárbóndi og framkvæmdastjóri HHF á Vestfjörðum.

Á myndina hér að ofan vantar Hallberu Eiríksdóttur.

Jóhann Steinar Ingimundarson

Fæddur í Reykjavík 1974 en býr í Garðabæ í nágrenni við foreldra og tengdaforeldra.

Hver eru að þínu mati mikilvægustu verkefni UMFÍ næstu misseri?

Eitt mikilvægasta verkefni okkar núna er að vinna úr niðurstöðu sambandsþingsins þar sem samþykkt var að breyta reglum um lottó og lottóúthlutanir samhliða stofnun svæðaskrifstofa íþróttahéraða. Sú vinna er í samvinnu við Mennta- og barnamálaráðuneytið og ÍSÍ og á m.a. að tryggja aukið fjármagn ríkisvaldsins til starfseminnar. Í mínum huga er þessi ákvörðun hreyfingarinnar ein sú stærsta sem tekin hefur verið á okkar vettvangi á síðari tímum og getur skapað fjölmörg tækifæri. Því skiptir gríðarlega miklu máli að vel takist til við að ná utan um verkefnið og innleiðingu þess. Á sama tíma verðum við einnig að passa að missa ekki sjónar á okkar daglegu störfum og halda áfram að taka á móti ungmennum í Skólabúðunum að Reykjum og skipuleggja lands-

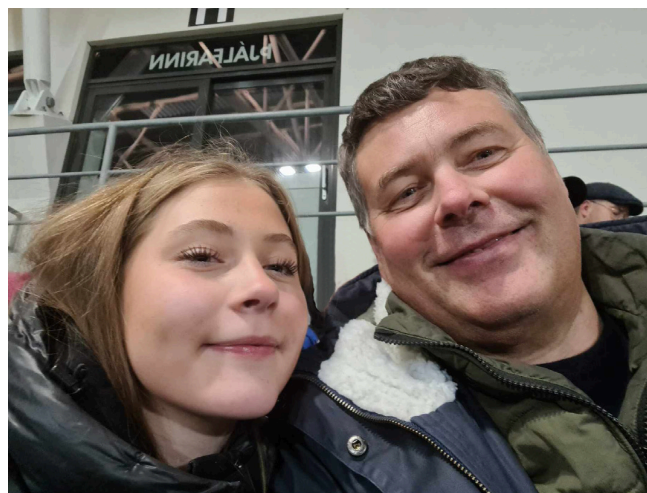
mótin okkar, auk þeirra fjölmörgu verkefna sem UMFÍ stendur fyrir, á borð við Ungt fólk og Lýðræði og útgáfu Skinfaxa.

Hvernig sérðu hreyfinguna þróast á næstu árum?

Ég finn ákveðinn meðbyr með ungmennafélagshreyfingunni og þeim gildum sem hún stendur fyrir. Með aukinni samvinnu og betra skipulagi tel ég okkur betur í stakk búin að virkja kraftinn sem býr í hreyfingunni. Ef við beinum þeim krafti í réttar áttir mun hann hjálpa okkur við að takast á við áskoranir og gera okkur kleift að nýta þau tækifæri sem okkur bjóðast. Þannig getum við stuðlað að því að allir geti tekið þátt í starfinu á sínum forsendum með gleði og gaman að leiðarljósi.

Hvernig er aðkoma þín að UMFÍ? Gegnum íþróttaiðkun eða eftir öðrum leiðum?

Sem barn og unglíngur tók ég þátt



Jóhann Steinar ásamt dóttur sinni Hönnu Magneu.

í fjölmörgum íþróttagreinum þó að knattspyrna, handknattleikur og körfubolti hafi fengið mesta tímann. Ég æfði með Fylki í Árbænum, ÍA á Akranesi og að lokum Stjörnunni í Garðabæ. Í Garðabænum jókst áhuginn á félagsstarfinu og var ég í meistaraflokksráðum karla og kvenna í handknattleik auk þess sem ég var í meistaraflokksráði karla í knattspyrnu. Þá tók ég að mér

ýmis hlutverk, s.s. dómgæslu, tímavörslu og liðsstjórn. Samhliða dróst ég inn í aðalstjórn Stjórnunnar og endaði þar sem formaður félagsins. Eftir að ég dró mig í hlé eftir aldarfjórðungs gefandi starf í Garðabænum leið ekki á löngu þar til félagsþörfin gerði vart við sig og ég gaf kost á mér í stjórn UMFÍ.

Málfríður Sigurhansdóttir

Fædd á Seltjarnarnesi 1965 en býr í Grafarvogi.

Hvaða málefni innan UMFÍ standa þér næst?

Móta-, lýðheilsu- og félagsmál.

Hver eru stærstu málefni sem þú hefur komið að innan Fjölnis?

Það eru mörg misstór og mikilvæg málefni sem ég hef tekið þátt í hjá félaginu. Eitt af þeim sem standa upp úr er að taka þátt í að koma á skipulagðri hreyfingu fyrir 60+ en við erum með um 150–160 manns sem koma til okkar frá einu sinni til þrisvar í viku í leikfimi og eða æfingar í styrk, þoli og jafnvægi. Við byrjuðum með Frísk í Fjölni í vor, en það eru skipulagðar æfingar sem byggja á fjölbreyttum æfingum til að efla styrk, þol, liðleika og jafnvægi. Lökendur geta valið um að æfa tvisvar eða þrisvar í viku. Gerðar eru mælingar í upphafi og enda hverrar annar á færni þátttakenda. Um 80 manns taka þátt í þessu

verkefni í fjórum hópum. Til viðbótar Frísk í Fjölni erum við með leikfimi einu sinni í viku í fimleikasal félagsins. Þar er meiri áhersla lögð á almenna leikfimi og liðleika. Þar mæta tæplega 80 manns í tveim hópum í leikfimi. Það sem er ekki síður mikilvægt er félagslegi hlutinn, en eftir allar þessar æfingar staldra flestir við, fá sér kaffibolla og spjalla hjá okkur í Miðjunni, funda- og félagsrými félagsins.

Hvernig sérðu fyrir þér að stefnumótun UMFÍ nýtist sambandsaðilum og aðildarfélögum?

Stefnumótunin leggur áherslu á að UMFÍ sé öflugur þjónustuaðili sambandsaðila og leiðandi í forvarnamálum og lýðheilsuáttum ásamt því að aðstoða og veita fjárhagsstyrki til grasrótanna. Ég sé þetta allt nýtast félögum til eflingar á starfsemi þeirra.



Málfríður við við Biltmore-kastala í Asheville í Norður-Karólínu í Bandaríkjunum.

Sigurður Óskar Jónsson

Fæddur á elliheimilinu á Höfn 1987, en á þeim tíma var ljósmóðirin með aðstöðu þar í kjallaranum. Býr á Stapa í Nesjum í Hornafirði.

Hverjar eru helstu áskoranir USÚ í dag og á komandi árum?

Helstu áskoranir Ungmenna- og íþróttasambandsins Úlfjólts, og þá sérstaklega aðildarfélaganna, í dag, á komandi árum og raunar

alla tíð, eru fjarlægðir og ferðakostnaður. Frá Höfn eru 100 km á Djúpvog og 200 km á Kirkjubæjarklaustur, en megnið af keppnisferðum er til Reykjavíkur, þangað sem eru um 450 km aðra leið. Það segir sig sjálft að beinn

kostnaður við öll þessi ferðalög er gífurlegur, svo ekki sé minnst á vinnutap og annan óbeinan kostnað. Því má við þetta bæta að aldrei hafa verið í boði neinar niðurgreiðslur til íþróttafélaga vegna flugs til Hafnar, þannig að allar þessar ferðir eru farnar á bíl. Annars eru áskoranir USÚ sjálf-sagt svipaðar og hjá öðrum litlum íþróttahéruðum. Það gengur

t.d. ekkert of vel að fá fólk í stjórn og svo er orðið nokkuð langt síðan USÚ var síðast með starfsmann.

Hvernig sérð þú móta- og viðburðahald UMFÍ þróast á næstu árum?

Mér finnst móta- og viðburðahald UMFÍ vera í nokkuð góðum gír. Unglingalandsmótið og Landsmót UMFÍ 50+ halda áfram að þróast, en það er mikilvægt að mótshaldarar hafi áfram þann sveigjanleika að geta sett sinn svip á dagskrána, t.d. með keppnisgreinum í takt við mótsstaðinn. Aðrir minni viðburðir hafa verið að flakka um landið, t.d. á staði þar sem ekki er raunhæft að halda stóru viðburðina, sem ég held að sé hið besta mál.

Hvað gerir þú helst í frístundum þínum annað en að sinna málefnum UMFÍ?

Foreldrar mínir reka blandað mjólkur- og sauðfjárbú og flestar frístundir mínar undanfarin ár hafa því farið í að sinna búskap; sauðburði, heyskap, smalamennsku, gjöfum og mjöltum, svo eitthvað sé nefnt. Að öðru leyti hef ég gaman af því að ferðast, sérstaklega til að sjá staði sem ég hef ekki komið á áður, hvort sem það er hérlendis eða erlendis.



Sigurður sýnir meistarataka í UMFÍ-ferð í Noregi.

Hallbera Eiríksdóttir

Fædd 1984 á Akranesi, ólst upp í Borgarnesi. Byr í Grafarvogi.

Hver eru stærstu mál sem þú hefur komið að innan UMSB?

Ég hef ekki komið að mörgum málum innan UMSB, sat sem fulltrúi UMFÍ í vinnuhópi fyrir Landsmót UMFÍ 50+ árið 2022 sem haldið var í Borgarnesi en annars hef ég ekki komið að neinum málum þar. Ég var mjög virkur iðkandi í öllum mögulegum íþróttagreinum í Borgarnesi frá 1990 til 2004 og var sundþjálfari frá 2000 til 2003, en flutti þá til Reykjavíkur og fór í háskólanám. Ég hef í raun ekki komið að neinu tengdu ungmennafélagsmálum þangað til ég var beðin um að bjóða mig fram í stjórn UMFÍ árið 2019.

Hvernig sérð þú Unglingalandsmótið þróast á næstu árum?

Ég sé Unglingalandsmótið þróast í þá átt að fleiri börn og unglingar sem ekki hafa íþróttabakgrunn komi og taki þátt. Að gamli landsmótsandinn fái að svífa yfir vötnum og að það skipti meira máli að vera með en að vinna. Við sjáum það sem dæmi í því að ein

vinsælasta greinin síðustu árin hefur verið kókuskreyting. Fleiri svipaðar greinar gætu átt heima á Unglingalandsmóti UMFÍ, til dæmi lego-kubba eða byggingakeppni með segulkubbum, fatahönnun eða eitthvað í þeim dúr sem ekki hefur beina tengingu við íþróttir.

Hvernig sérð þú hreyfinguna eftir tíu ár?

Þó minni mati skiptir máli að hreyfingin fylgi tíðarandanum og nýti sér möguleikann sem felst í nútímataekni. Það verður að vera áhersla á sjálfbóðaliða, þar sem hreyfingin byggir á sjálfbóðaliðum og tími fólks er alltaf að verða verðmætari eftir því sem þjóðfélagið gerir meiri kröfur. Sveigjanleiki fyrir sjálfbóðaliða til að leggja sitt af mörkum eftir þörfum hvers og eins þarf að vera í forgrunni og því er mikilvægt að hægt sé að bjóða upp á fjölbreyttar leiðir fyrir fólk að taka þátt þegar tími er takmarkaður og áhugasvið mismunandi. Þess vegna er einnig mikilvægt að skoða sjálfvirkni-væðingu vel, hvar hægt er að



Hallbera ásamt Júlíönu Lindu dóttur sinni á Bolafalli.

forvinna með hjálp tækninnar til að mögulega létta undir sjálfbóðaliðum eða fækka höndum sem þurfa að koma að verkefninu.



Rakel ásamt syni sínum, Ingvari Marel.

Rakel Másdóttir

Fædd í Kópavogi 1994 og uppálin þar. Byr í Garðabæ.

Hvaða málefni innan UMFÍ eru þér hugleiknust?

Hugleiknust eru mér málefni sjálfbóðaliðans og um inngildingu í starfið okkar. Ég legg mikla áherslu á að ungmenna- og íþróttastarf eigi að vera fyrir alla og ég veit að það eru tækifæri til að gera betur í þeim efnum. Jafnframt er mikilvægt að við hugum vel að sjálfbóðaliðunum okkar og náum til enn fleiri, enda getur sjálfbóðaliðastarf gefið fólki gríðarlega margt þó að það sé ekki í formi launa.

Hverjar eru helstu áskoranir UMSK í dag og á komandi árum?

Það verður ávallt áskorun UMSK að þjónusta fjölbreyttan hóp aðildarfélaga. Aðildarfélög UMSK eru mörg og fjölbreytt. Sum félög eru að stíga sín fyrstu skref en önnur hafa starfað til fjölda ára og hafa mikinn fjölda iðkenda. Félagin hafa jafn ólíkar þarfir og þau eru mörg en mikilvægt er að UMSK geti þjónustað þau öll. Þetta má gera með reglulegum

samtölum við aðildarfélögin og með því að vera vel upplýst um þarfir þeirra og væntingar til UMSK.

Hvaða veginesti frá UMSK nýtist þér best í störfum fyrir UMFÍ?

Í störfum mínum fyrir UMSK hef ég fengið að kynna stjórn-sýslunni að baki stjórnarstörfum almennt. Þá hef ég fengið dýpri skilning á það hvað félög eins og UMSK og UMFÍ gera fyrir aðildarfélög og iðkendur innan hreyfingarinnar. Ég hef skilning á störfum aðildarfélaga eins og UMSK og þörfum þeirra sem á eftir að nýtast mér vel. Jafnframt hef ég starfað fyrir Íþróttafélagið Gerplu til fjölda ára og hef góðan skilning á rekstri íþróttafélaga og þörfum þeirra. Ég tek þakklát við starfi í varastjórn UMFÍ og hlakka til að leggja mitt að mörkum þar. Ég er viss um að reynsla mín í fyrri störfum komi að notum og mun starfa fyrir UMFÍ af heilindum og áhuga.

Guðmundur G. Sigurbergsson

Fæddur í Reykjavík 1964 en hefur búið í Kópavogi síðustu 50 ár

Hver eru mikilvægustu viðfangsefni UMSK næstu misseri?

Á þessu ári hafa orðið þau tíma-mót að UMFÍ, ÍSÍ og ríkisvaldið hafa náð samkomulagi um stofnun svæðisskrifstofa með það að markmiði að efla íþróttastarf. Samningurinn við ríkisvaldið er til tveggja ára eins og flestum er kunnugt. Ég hefði sjálfur kosið að hann yrði til a.m.k. þriggja ára. Mikilvægt er að verkefni svæðisskrifstofanna séu vel skilgreind og nægilegt svigrúm verði til þess að skrifstofurnar geti eftt starfið á svæðum sínum. Við þurfum að hafa í huga að þarfirnar eru ólíkar og mismunandi milli íþróttahéraða og eigum að forðast að reyna að steypa alla í sama mót.

Við hjá UMSK ætlum að leggja okkur fram við að nýta þetta tækifæri til að þjónusta aðildarfélög okkar enn betur en við gerum í dag þannig að þau finni áþreifanlega þann virðisauka sem skrifstofurnar geta og eiga að vera fyrir íþróttastarf á félagssvæðinu. Vissulega eru félögin að gefa eftir ákveðinn hluta af lottótekjum til reksturs skrifstofanna en einnig kemur myndarlegt framlag frá ríkisvaldinu sem jafnar þá fjármuni sem íþróttahéruðin leggja fram. Ég trúir því að þetta verði til mikilla hagsbóta fyrir íþróttahreyfinguna og við hjá UMSK munum leggja okkur fram til þess að það verði að veruleika.

Hver væri draumastaðan í fjármálum íþróttahreyfingarinnar (innan smá raun-sæismarka)?

Það er erfitt að gefa eitthvert eitt svar við þessu. Öll íþróttafélög vildu gjarnan hafa úr meiri fjármunum að spila en þau hafa í dag til að efla starfið. Það er þó mikilvægt að þarna sé gerður greinarmunur á barna- og unglíngastarfi annars vegar og rekstri meistara-flokka hins vegar. Einnig þarf að hafa í huga þann mikla aðstöðumun sem er á milli einstakra íþróttageirna þegar kemur að því að sækja fé til styrktaraðila.

Barna- og unglíngastarf er að mestu leyti fjármagnað með æfingagjöldum. Það er áhyggjuefni hvað æfingagjöld hafa hækk- að mikið. Vissulega er sam- burður æfingagjalda erfiður milli félaga. Fjöldi æfinga og lengd þeirra er mismunandi milli félaga. Í sumum tilfellum eru búningar innifaldir, ferðalög á mót innifal- in o.s.frv.

Ég á þá ósk að allir foreldrar geti leyft börnum sínum að stunda fleiri en eina íþrótt án þess að hafa áhyggjur af þeim kostnaði sem af því hlýst. Eins og allir vita er forvarnargildi íþróttaiðkunar barna og unglínglinga margsannað og því eru þeir fjármunir sem ríki og sveitarfélög leggja til íþróttaiðkunar að spara þeim háar fjárhæðir í framtíðinni. Ráðamenn mættu gjarna hafa þetta í huga þegar teknar eru ákvarðanir um fjárveitingar til íþróttastarfs.



Nafnarnir. Guðmundur Gunnar Sigurbergsson les fyrir afastrákinn og nafna sinn Gunnar.

Hvernig sérðu UMFÍ þróast á næstu tíu árum?

Ég vona að UMFÍ beri gæfu til að þróast með samfélaginu og aðlagast kröfum þess. Við búum í síbreytilegu umhverfi og þau sem stýra samtökunum verða að vera vakandi fyrir því. Við verðum að hlusta á grásrótina því þar er gróskan og þar gerast breytingarnar.

Á síðustu árum höfum við séð vitundarvakningu í heilsueflingu eldri borgara og þar hefur íþróttahreyfingin lagt sitt að mörkum. Mér finnst mikilvægt að UMFÍ miðli þekkingu og reynslu frá einu íþróttahéraði til annars og

styðji smærri aðila til að sækja sér þekkingu sem mögulega er að finna hjá hinum stærri. Samstarf og samvinna er lykilatriði.

Ég vildi gjarna sjá meira samstarf milli UMFÍ og sveitarfélaga. Sveitarfélög gera sér flest grein fyrir því að öflugt íþróttastarf er krafa íbúanna og lykilatriði til að draga að nýja íbúa. UMFÍ getur bæði með beinu samtali við sveitarfélög og gegnum samvinnu með íþróttahéruðum og félögum eftir íþróttastarf sveitarfélaganna og þannig tekið þátt í að skapa betra samfélag okkur öllum til hagsbóta



Ragnheiður með ömmustrákunum Ármanni Páli Fjalarssyni og Birgi Páli Guðnasyni.

Ragnheiður Högnadóttir

Fædd í Vík í Mýrdal 1963 en býr á Hellu á Rangárvöllum.

Hver eru stærstu málin sem þú komst að innan USVS?

Stærstu málin voru mótahald, og þar ber hæst í minni tíð hjá Ungmennasambandi Vestur-Skafta-fellssýslu Meistaramót Íslands 11–14 ára 2010 og síðan Landsmót UMFÍ 50+ sem haldið var í Vík 2013.

Hvernig myndir þú vilja sjá mótahald UMFÍ þróast á næstu árum?

Ég myndi vilja sjá Unglingalandsmótin og 50+ mótin halda sínu

striki og vaxa og dafna. Einnig vildi ég sjá íþróttaveislu UMFÍ festa sig í sessi meðal allra landsmanna með ýmsum viðburðum allt árið um kring, með þátttöku sem aðaláhersluatriði.

Hvernig séró þú hreyfinguna eftir tíu ár?

Kröftuga fjöldahreyfingu sem allir landsmenn vita hvað stendur fyrir og það er að sjálfögðu: Allir með. Það geta og mega allir vera með í öllum viðburðum hjá UMFÍ.



Gunnar Þór og Guðný Guðmundsdóttir kona hans á Preikestolen í Noregi í lok ágúst 2023.

Gunnar Þór Gestsson

Fæddur á Sauðárkróki 1971 og býr þar.

Hverjar eru helstu áskoranir UMSS um þessar mundir?

Þetta er endalaus varnarbarátta og lítil tækifæri til að sækja fram. Ungmennasamband Skagafjarðar er lítið íþróttahérað með takmarkaða fjármuni en stendur frammi fyrir svipuðum verkefnum og önnur héruð. Við erum með starfsmann í hálfu starfi, sem dugur til að halda áfram, en værum til í meiri kraft því mörg eru tækifærin.

Hvernig sérðu UMFÍ þróast á næstu tíu árum?

Við erum að koma að sumu leyti aftur til baka til þess tíma þegar UMFÍ varð til. Þá var verið að setja á stofn hreyfingu fyrir alla, unga sem aldna. Einhvers staðar á leiðinni varð áherslan fyrst og fremst á afrekskeppni. Við erum nú að leggja meiri áherslu á heilbrigði almennings og almenna þátttöku í starfi hreyfingarinnar. Mjög mikil-

vægt er að halda í sjálfbærni starfið og gera einstaklingum kleift að leggja sitt af mörkum til betra samfélags. Íþróttahreyfingin er frábær vettvangur til að sjá árangur sjálfbæðastarfs.

Hvað fá sambandsaðilar aðallega frá UMFÍ sem gagnast iðkendum aðildarfélaganna?

Fyrir utan fjármagn er það umgjörðin, skipulagið og þekkingin á rekstri íþróttafélags. Oft er UMFÍ ósýnilegt þegar vel gengur en nauðsynlegur öryggisventill ef eitthvað fer úrskeiðis. UMFÍ er aðili sem leiðbeinir og aðstoðar þau sem halda utan um starfið og stuðlar þannig að faglegri vinnu fyrir iðkendur aðildarféлага.

Guðmunda Óladóttir

Fædd í Stykkishólmi 1968 en býr í Vesturbæ Reykjavíkur.

Hverjar eru helstu áskoranir ÍA á næstu árum?

Helstu áskoranir íþróttabandalags Akraness næstu árin eru tengdar aðstöðu fyrir íþróttafélög og að vinna með Akraneskaupstað í uppbyggingu á Jaðarsbökkum á Akranesi, íþróttum til framdráttar. Eins eru fjölmörg verkefni í pípuunum sem fara af stað á næsta ári, eins og Farsæl frístund, sem snýst um að kynna fjölbreyttar íþróttir fyrir börnum í fyrstu bekkjum grunnskóla. Verkefnið er gert með það að markmiði að börn geti fundið sína íþrótt á sínum forsendum. Lagt er upp með að öll börn fái tækifæri til að kynna flestum greinum sem í boði eru á Akranesi fyrir sinn aldur. Það er mikið líf í allri uppbyggingu á Akranesi í þágu barna og fær ÍA að taka þátt í því.

Hvaða málefni innan UMFÍ eru þér hugleiknust?

Það er varla hægt að velja eitthvað eitt. Það sem mér er mjög hugleikið þessa dagana er svæða-

skipting íþróttahéraða og uppbygging á því öllu. Ég hef einnig áhuga á fjármálum, greiningu og skipulagi á rekstri. Mér finnst eiginlega öll verkefni skemmtileg og nálgast þau helst almennt með jákvæðu hugarfari. Mín mantra er að það er ekkert ómögulegt og því allt hægt ef viljinn er fyrir hendi. Sumt tekur bara aðeins meiri tíma að leysa en annað.

Hvað gerir þú helst í frístundum þínum annað en að sinna málefnum UMFÍ?

Þegar maður vinnur við áhugamálið sitt finnst manni maður alltaf vera í frii og því allt frístundir. Ég reyni að hreyfa mig úti og nýverið keyptum við hjónin okkur lítinn seglbát og leikum okkur að sigla m.a. á Skorradalsvatni á sumrin. Eins er ekkert leiðinlegt að sigla á skútu meðfram Ítaliuströndum. Ég æfi kraftlyftingar mér til heilsuþótar og ánægju þrisvar í viku hjá þjálfara og fer einstaka sinnum í veiði. Ég elska útilegur, finnst svo sjarmerandi að liggja í pínulitlu



Sjálfa úr veiði í Eystri-Rangá.

tjaldi og sofa úti. Eitt af því skemmtilegasta sem ég hef gert er að ganga Laugavegin frá Landmannalaugum í Þórsmörk með allt á bakinu. Ég ferðast einnig töluvert til útlanda og þá aðallega til að heimsækja son minn

sem býr í Oxford í Bretlandi eða heimsækja skiptinemaflöskyldu mína í Austurríki sem ég er enn í mjög góðum samskiptum við eftir 35 ár. Ég kann líka vel að vera og njóta þar sem ég er í það skiptið.

Ásgeir Sveinsson

Fæddur 1982 í Reykjavík en ólst upp á Barðaströnd. Byr á Patreksfirði.

Hvaða málefni innan UMFÍ eru þér hugleiknust?

Einkum þau málefni er snúa að ungmennum. Við þurfum að gera meira fyrir 13–18 ára aldurinn, það er að segja börn sem eru að fóta sig í lífinu sem fullorðnir einstaklingar og þurfa góðar fyrirmyndir og leiðbeiningar um hvernig þau geta orðið framúrskarandi einstaklingar. Þar getur UMFÍ komið sterkt inn.

Hverjar eru helstu áskoranir HHF í dag og á komandi árum?

Helstu áskoranir Héraðssambandsins Hrafna-Flóka eru þjálfaramál. Það getur verið erfið að finna einstaklinga sem eru tilbúnir að gefa tíma sinn í þjálfun. Mikil samkeppni er við fyrirtæki um að fá fólk til að sinna þjálfun. Okkur vantar fleira fólk. Svo eru samgöngur líka mikil áskorun, en

börn þurfa sum hver að fara yfir fjallvegi til að geta æft saman. Við þurfum nokkur jarðgöng. Mikil áskorun er að halda úti liðum í boltaiþróttum. Við erum líka viðkvæm fyrir því ef einhver flytur burt, þurfum fleira fólk vestur í sæluna. Við erum með góð íþróttahús og fina fótboltavelli, en aðstaða til frjálsíþróttar er ekki nógu góð. Þar er áskorun að bæta í og gera 400 metra tartan-hlaupa braut.

Hvernig sérðu tengsl UMFÍ og HHF þróast í framtíðinni?

Tengsl UMFÍ og HHF munu þróast á enn betri veg í framtíðinni með tilkomu svæðisskrifstofanna. Ég held að þær verði lykill að auknum lífsgæðum dreifðari byggða og að þær muni auka möguleika barna á landsbyggðinni til að njóta alls þess besta sem hægt er að



Ásgeir ásamt Alexander Nóa syni sínum í smalamenskum í haust.

gera óháð búsetu. Ég er mjög bjartsýnn á samstarf og samvinnu HHF og UMFÍ í framtíðinni.

Gunnar Gunnarsson

Fæddur 1984 og býr á Egilsstöðum í Fljótsdal eins og alltaf.

Hverjar eru helstu áskoranir UÍA í dag og á komandi árum?

Áskoranir UÍA er alltaf að þjónusta aðildarfélög sín sem allra best. Hvað Austurland varðar sérstaklega er ferðakostnaður alltaf íþyngjandi fyrir félögin. Sömu leiðis er erfið að fá þjálfara til að halda úti starfinu hjá ákveðnum deildum og félögum.

Hvaða málefni innan UMFÍ eru þér hugleiknust?

Ég hef lengi unnið í útgáfu- og kynningarmálum hreyfingarinnar og er formaður nefndar um þau. Við höfum nýja vegferð þar í fyrri með könnun á ímynd félagsins. Í kjölfarið settum við upp aðgerðaáætlun sem við höfum unnið eftir. Í haust gerðum við aftur könnun til samanburðar. Það er ánægjulegt að við erum í framför og þær áherslur sem við lögðum upp með virðast virka. Í svona verkefnum er samt alltaf sumt sem gengur upp en annað ekki jafn vel, þannig það þarf að halda áfram að stilla það af. Meðal gesta Unglingalandsmóts virðist talsverð endurnýjun og það kann að vera til marks um að okkur takist að ná til nýs hóps. Það þarf að byggja mótin upp aftur eftir að ekki tókst að halda þau tvö ár í

röð út af Covid-faraldrinum.

Útgáfu Skinfaxa eru líka áskoranir. Auglýsingamarkaður verður erfiðari í miklum kostnaðarhækkunum auk þess sem prentun er orðin dýrari. Við þurfum að fara ítarlega ofan í útgáfu blaðsins á næstu mánuðum.

Ég leiði líka starfshóp um Prastaskóg. Síðla árs 2021 vann Skógræktarfélag Árnesinga fyrir okkur grisjunaráætlun. Byrjað var að grísa eftir henni í fyrri og haldið áfram í ár. Það er fyrsta grisjunin í skóginum í áraaðir. Skógurinn er vinsæll til útivistar en til þess þarf hann að vera greiðfær og fallegur.

Almennt hef ég mikinn áhuga á almennri félagsstarfsemi, því bakgrunnur minn er frekar í henni en íþróttunum og málefnum minni félaga í dreifbýli. Þau mál eru ekki beint á minni könnu en ég kem að þeim almennt í gegnum stjórnina. Þær breytingar sem samþykktar hafa verið á síðustu þingum, annars vegar með endurskipulagningu lottós nú í haust og hins vegar með inngöngu íþróttabandalaganna árið 2019, gerbreyta hreyfingunni. Nú hefur ríkið heitið uppbyggingu svæðisskrifstofa með því að leggja til fjármagn í bæði starfsfólk og vinnu þess. Það þarf að reyna að vanda



Gunnar fær ókeypis þvott hjá kusu í fjósinu.

þar til verka til að það takist sem best.

Ég hef líka áhuga á erlendu samstarfi, einkum NordUng, sem áður var þekkt sem NSU, en ég var viðloðandi stjórnina þar. Núna er fulltrúi úr ungmennaráði í stjórn þar. Ég reyni að veita henni bakland og miðla upplýsingum til stjórnar. Ég held að það sé mikilvægt að búa til tækifæri fyrir alþjóðasamskipti fyrir unga fólk með okkar þannig það geti eftir sín persónulegu tengsl og þar með hreyfingarinnar allrar.

Hvað gerir þú helst í frítundum þínum annað en að sinna málefnum UMFÍ?

Sinni sauðfé og horfi á fótbolta.

Lýsir eftir hinsegin fyrirmyndum í íþróttum

Öll börn eiga að hafa jafna möguleika til þátttöku í æskulýðs- og íþróttastarfi af öryggi og virðingu. Íþrótt- og ungmennafélög standa frammi fyrir ýmiss konar áskorunum til að gera öllum iðkendum sínum kleift að njóta þess að stunda íþróttir. Fjölbreytileikinn er orðinn mikill og mikilvægt að koma til móts við þarfir allra iðkenda. Ungmennafélagshreyfingin hefur það ávallt að markmiði að allir geti verið með í íþróttum. Íþróttafraeðingurinn **Sveinn Sampsted** skrifaði um upplifun hinsegin fólks í íþróttum í lokaritgerð sinni við Háskólann í Reykjavík.

Þátttakendur í íþrótt- og æskulýðsstarfi geta komið út sem hinsegin á öllum aldri. Á heimasíðu Samtakanna 78 má finna góðar leiðbeiningar fyrir kynskráningar sem unnar voru í samvinnu Samtakanna 78 og Trans á Íslandi. Hér verður stóðst við útskýringar frá þeim.

Hinsegin er regnhlífarhugtak sem nær yfir fjölbreytileika kynhneigðar, kynvitundar, kyneinkenna og kyntjáningar. *Kynhneigð* snýr að því hverjum einstaklingar laðast að tilfinningalega og/eða kynferðislega. *Kynvitund* er innri vitund einstaklinga á eigin kyni, óháð kynfærum eða kyntjáningu. *Kyneinkenni* eru líkamleg ein-kenni einstaklinga sem tengjast flokkun á kyni. *Kyntjáning* segir til um hvernig fólk tjáir kynvitund sína dagsdaglega, til að mynda með klæðaval og líkamstjáningu.

Hinsegin fólk og íþróttir

Sveinn Sampsted er íþróttafraeðingur og fræðari hjá Samtökunum 78. Lokaverkefni Sveins, sem er frá árinu 2019, til bakkalárgráðu í Íþróttafraeðum frá Háskólanum í Reykjavík fjallar um rannsókn hans á upplifun LGB-íþróttafólks af íþróttahreyfingunni á Íslandi. LGB eru þrjár fremstu stafirnir í hinsegin skammstöfuninni LGBTQIA+. Þar stendur L fyrir lesbiur (e. lesbian), G fyrir homma (e. gay), B fyrir tvíkynhneigð (e. bisexuals), T fyrir trans, Q fyrir hinsegin (e. queer), I fyrir Intersex og A fyrir eikynhneigða (e. asexual). Í kjölfarið hefur Sveinn unnið verkefni fyrir alla hinseginhópana og var t.a.m. einn af höfundum bæklingisins Trans börn og íþróttir, sem Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) gaf út árið 2020. Nú er Sveinn að leggja lokahönd á verkefni fyrir Mennta- og barnamálaráðuneytið við gerð fræðsluefnis um stöðu hinsegin barna og ungmenna í íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi auk þess að útbúa leiðbeiningar fyrir þau sem bera ábyrgð á slíku starfi.

Meginmarkmið rannsóknar Sveins í háskólaritgerðinni var að komast að því hver upplifun hinsegin fólks á Íslandi væri af íþróttahreyfingunni og finna leiðir til að bæta þá upplifun.

Sveinn tók viðtöl við átta einstaklinga, sem allir skilgreina sig sem hinsegin. Allir höfðu



þeir æft íþróttir í a.m.k. eitt ár, komið út úr skápnum og haldið áfram að æfa sína íþrótt. Viðmælendurnir höfðu reynslu úr íþróttastarfi á tímabilinu 2000–2019, bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum, og voru á bilinu 19 ára til 41 árs. Viðtölin voru síðan skoðuð og borin saman til þess að finna ákveðin þemu sem tengdu þau saman til að fá niðurstöður rannsóknar.

Mikilvægi fyrirmynda

Viðtöl viðmælenda Sveins fara um víðan völl og margt fróðlegt kemur fram. Sjáanlegt er hversu mikilvægar fyrirmyndir eru og að sýnileiki og stuðningur séu til staðar fyrir hinsegin fólk í íþróttum. Einstaklingar þurfa að vera meðvitaðir um að hinsegin fólk sé alls staðar og ekki endilega fjarverandi. Fyrirmyndir þurfa bæði að vera til staðar í nánasta umhverfi einstaklinga og í formi frægra eða framúrskarandi íþróttafólks.

Sveinn fjallar um framtíðarskrefin og hvernig þátttakendur í rannsókninni voru allir sammála um að fræðsla gegndi mikilvægu hlutverki. Fræðsla geti sem dæmi verið í formi samskiptafræðslu, þjálfarafræðslu eða fræðslu fyrir íþróttahreyfinguna í heild sinni. Sveinn fer einnig inn á mikilvægi þess að þjálfarar hafi þekkingu til að takast á við aðstæður og séu góð fyrirmynd fyrir iðkendur.

Niðurstöður rannsóknarinnar gefa lesendum og öðrum góða innsýn í heim hinsegin íþróttafólks. Niðurstöður Sveins gáfu til kynna að upplifun hinsegin fólks í íþróttum væri almennt góð. Engu að síður má finna þætti sem hafa bæði jákvæð og neikvæð áhrif á upplifun þeirra. Neikvæðu áhrifin birtust í gegnum staðalímyndir, neikvæða orðræðu, brot á kynímyndum, því að vera „öðruvísi“ og eitraða karlmennsku. Jákvæðu áhrifin komu almennt frá kynjablönduðum íþróttum, að halda sig innan kynímynda og að stunda íþróttir með hinsegin félögum.

Heilt yfir segir Sveinn að viðtölin hafi almennt verið meira á jákvæðu nótunum en á þeim neikvæðu. Niðurstöður bentu einnig til þess að þátttakendur væru sammála um að alls kyns fyrirmyndir og sýnilegur stuðningur myndu hafa mest áhrif á mögulegar lausnir til að bæta stöðu hinsegin fólks innan íþróttar. Einnig bentu þær til mikilvægis þess að í fræðsluefni þeirra sem vinna innan íþróttahreyfingarinnar væri að finna vel undirbúið efni til að takast á við ýmis atvik sem gætu komið upp. Þjálfarar gegndu þar lykilhlutverki, enda eyddu þeir miklum tíma með iðkendum sínum.

Þegar öllu er á botninn hvolft er mikilvægast að öll börn í íþrótt- og æskulýðsstarfi upplifi sig örugg, hamingjusöm og samþykkt í umhverfi sínu, sama hver kynhneigð, kynvitund eða kyneinkenni þeirra eru. Börnum ættu að finnast þau velkomin og samþykkt, það er meðal annars mikilvægt fyrir sjálfs-traust, andlega líðan og þroska þeirra.

Lærdómurinn

„Það sem ég lærði af rannsókninni var að ég þurfti að vinna í fjórum þáttum, sem voru fræðsla, fyrirmyndir, sýnilegur stuðningur og aðferðir til að stöðva fordóma. Eftir að ég skoðaði upplifun trans fólks og intersex fólks hafa bæst við aðstöðumál og reglugerðir,“ segir Sveinn. Hann bætir síðan við að fræðslan sé mikilvægust svo að öll í íþróttahreyfingunni, þá sérstaklega þjálfarar, stjórnendur og annað starfsfólk, séu meðvitað um helstu hugtök og hópa innan hinsegin samfélagsins og hvernig hægt sé að styðja við hinsegin fólk í íþróttastarfi.

Sýnilegur stuðningur skiptir máli

„Haustið 2022 skrifaði ég fyrirlesturinn Hinsegin og íþróttir, í samstarfi við Samtökin 78. Fræðslan er sérstaklega ætluð iðkendum, þjálfurum, starfsfólki og stjórnendum innan íþróttahreyfingarinnar, hvort sem um ræðir afreks- eða almenningsíþróttir. Fræðslan er samsuða af Hinsegin 101 efni Samtakanna 78, bæklingnum Trans börn og íþróttir og rannsókn minni um upplifun hinsegin fólks í íþróttum,“ segir Sveinn og bendir á að fræðslan hafi fengið stórkostlegar viðtökur. Nú hafi yfir 50 erindi verið haldin úti um allt land á aðeins fyrsta árinu og sum félög hafi fengið fræðslu oftár en einu sinni. Nú síðast var farið í heimsókn til Íþróttafélagsins Asparinnar og GKG. Sveinn fékk einnig viðurkenninguna Framúrskarandi ungur Íslendingur 2023, fyrir fyrirlesturinn sem framlag til barna, heimsfriðar og/eða mannréttinda.

„Sýnilegur stuðningur hefur aukist mikið og núna eru íþróttafélög um allt land að flagga regnbogafánum, eru með regnbogalímmiða á hurðum og setja stuðningsfærslur á samfélagsmiðla. Auk þess eru leikmenn með fyrirliðabönd í regnbogalítum. Svona sýnilegur stuðningur skiptir hinsegin fólk miklu máli því hann gefur til kynna að þetta rými tilheyrir því líka og að félagið sé með hagsmuni þeirra í fyrirrúmi. Því má segja að á sviði fræðslu og sýnilegs stuðnings hafi náðst mikill árangur,“ bætir Sveinn við.

Þjálfarinn spilar stórt hlutverk

Sveinn segir að stærsta vandamálið sem við glímum við í dag, sem snerti alla hópa hinsegin samfélagsins, sé særandi orðræða og fordómar.

„Þar hefur því miður orðið bakslag. Sérandi orð eins og faggi, trukkalessa, kynskiptingur og fleiri hafa sérstaklega skaðleg áhrif og því þarf að sjá til þess að íþróttahreyfingin vinni gagngert í því að stöðva slíka orðræðu. Þar spilar þjálfarinn stórt hlutverk. Ef hann heyrir iðkendur sína nota særandi orð um hinsegin fólk er mikilvægt að hann stígi inn í og stöðvi það. Ef hann gerir það ekki er hann að gefa í skyn að svona orðræða sé í lagi. En hún er það ekki!“ segir Sveinn.

Hluti af íþróttfræðslu Sveins snýr að því hvernig eigi að stöðva særandi orðræðu. „Ég hef heyrt af því að fræðslan hafi jákvæð áhrif hjá þeim félögum sem við höfum heimsótt,“ segir Sveinn og bendir á að ýmislegt fleira þurfi að færa til betri vegar. Þar á meðal séu aðstöðumálin. Allir eigi að geta fundið sér búningssklefa við hæfi. Þar spilar sérklefi stórt hlutverk, en það er kynhlutlaus klefi sem öll geta nýtt sér. Sérklefar eru hugsaðir fyrir fólk sem vill ekki eða getur ekki nýtt sér kyngreindu klefana. Þar á meðal er fólk sem er fatlað, með stóma, trans, intersex og fjölskyldur.

„Það þarf einnig að skýra línurnar þegar kemur að trans fólki. Það ríkir sums staðar mikil óvissa um hvað gerist þegar iðkandi kemur út úr skápnum sem trans, sérstaklega



Sveinn með félögum sínum í Breiðabliki þegar þeir urðu stigameistarar í flokki 20–22 ára á Meistaramóti Íslands sem fram fór í Kaplakrika í Hafnarfirði 2016.

eftir 12 ára aldur, og því er mikilvægt að gerð sé skýr stefna til að trans fólk viti nákvæmlega hverju það eigi að búast við frá yngsta flokki, upp í meistaraflokk og síðan í öldungaflokki. Óvissa veldur kvíða og óþægindum, sem ýtir undir brottfall. Við þurfum að svara fyrir fram öllum þeim spurningum sem trans fólk hefur. Síðan þarf Ísland að beita sér í að kjósa gegn tillögum um útilokun trans og intersex fólks á heimsvísu til að sporna gegn þeirri þróun að þessir hópar séu útilokaðir frá hinum og þessum íþróttum,“ segir Sveinn.

Skortur á fyrirmyndum

Því miður eru fáar fyrirmyndir fyrir hinsegin fólk í íþróttum. „Við höfum verið að reyna að fjölga þeim. En við eigum langt í land. Fyrirmyndirnar eru klárlega til staðar í öllum íþróttum. Við þurfum bara að lyfta þeim upp og veita þeim tækifæri til að segja sína sögu í fjölmiðlum, það er þeim sem eru tilbúin til þess,“ segir Sveinn en bætir við að hluti af því verði pallborð á ráðstefnu Reykjavíkurleikanna (RIG) sem fram fer í byrjun næsta árs. Þar mun hinsegin íþróttafólk segja sína sögu. Það



Sveinn ásamt Guðna Th. Jóhannessyni, forseta Íslands, þegar hann var tilnefndur sem einn af tíu ungum framúrskarandi Íslendingunum á vegum Junior Chamber International í lok nóvember á þessu ári. Verðlaunin voru öðru fremur hvatningarverðlaun til ungs fólks sem var að takast á við krefjandi og athyglisverð verkefni.

segir hann skref í rétta átt. Einnig megi finna alls konar sögur á heimasíðu Hinsegin daga undir greininni: Hvar er hinsegin íþróttafólkið?

Fræðsla til íþróttafélaga

„Aðalatriðið er að öll íþróttafélög, sérsambönd og regnhlífarsamtök fái hinsegin íþróttfræðslu,” segir Sveinn og bætir því við að reynslan síðastliðið ár sýni að það hafi gífurlega jákvæð áhrif. „Stærsta jákvæða þáttinn þar má sjá hjá þeim félögum sem ég heimsótti tvisvar. Í fyrra skiptið vissu margir ekkert hvar hægt væri að finna upplýsingar til að leysa

ákveðin vandamál sem geta komið upp tengd hinsegin fólki. Í seinni heimsókninni svöruðu allir í kór: Ef við vitum ekki svarið heyrum við í Samtökunum 78 eða Svenna! Það var eins og tónlist í eyrum mér,” segir Sveinn.

Bjartsýnn á framhaldið

Heilt yfir segist Sveinn vera gífurlega bjartsýnn á þróun mála. Um þessar mundir eigi sér stað ótrúlega flott vinna á sviðinu en líka á bak við tjöldin.

„Þetta á bæði við um íþróttahreyfinguna og fleiri staði. Á næsta ári er líka að koma út

fullt af flottu fræðsluefni sem er hluti af verkefni stjórnvalda í málefnum hinsegin fólks. Auk þess er vinna að hefjast við að leysa flest þau vandamál sem ég hef nefnt hér áður. Það er komið af stað og mun auðvitað taka sinn tíma. En það tekst,” segir Sveinn.

„Góðir hlutir gerast í þessu tilfelli hægt. En við sjáum málefni hinsegin fólks í íþróttum færast í rétta átt hérna á Íslandi, þótt það sé kannski erfitt að sjá það akkúrat núna í miðju bakslagi. En aðaláherslan þarf að vera á fræðslu og meiri fræðslu,” segir hann að lokum.

Fjölbreytileikinn hjá ÍBR

Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR) hefur tekið saman ítarlegar upplýsingar um fjölbreytileika í íþróttum bæði fyrir iðkendur, hinsegin fjölskyldur og vini. Á heimasíðu ÍBR segir að það skipti máli að allir upplifi öryggi og vellíðan og séu lausir undan forðómum í félagsstarfi sínu. Íþrótt- og æskulýðsfélög þurfa að vera vel í stakk búin til að styðja við fjöl-beyttan hóp iðkenda. Besta leiðin til að gera það er að skapa og rækta opna og umburðarlynda menningu innan félagsins þar sem hinsegin félagar verða ekki fyrir einelti og upplifa sig sem hluta af hópnum. Þá þarf einnig að beina sjónum að iðkendum sem eru ekki hinsegin og hvernig þeir tala og haga sér. Með því að vinna að hinseginvænni íþrótt- og æskulýðsfélögum er unnið gegn staðalímyndum sem geta þrengt að fleirum en einungis hinsegin fólki. Hinseginvæn félög eru því góð fyrir alla. Meira á heimasíðu ÍBR, www.ibr.is



Þjálfara- menntun ÍSÍ

Upplýsingum og fræðslu um hinsegin íþróttir hefur verið bætt við í þjálfaramenntun ÍSÍ, sem gefur réttindi til íþróttþjálfunar. ÍSÍ sér um almenna hlutann og fer öll kennsla fram í farnámi. Sérsambönd ÍSÍ sjá um sérgreinahluta námsins. Námið er í boði þrisvar á ári, þ.e. sumar-, haust- og vorfarnám. Ítarlegri upplýsingar um þjálfaramenntun ÍSÍ má nálgast á www.isi.is



Takk fyrir stuðninginn

VÍNBUÐIN



Akureyrarbær



GARÐABÆR



ÍSLENSK VERÐBRÉF
— síðan 1987 —



Takk fyrir stuðninginn



SUDURNESJABÆR
VELKOMIN | SUDURNESJABÆR



Fjarðabyggð



Vesturbyggð



VOGA
idýfta



Gunnar
Eggertsson hf.



GERUM PETTA SAMAN



Sími: 587 3757 | dekkjasalan.is



Símon Pípari ☎ 664-8892



Slysavarnir

Tryggjum augnablikið

Réttur öryggisbúnaður
getur skilið á milli
gleðilegs nýárs og
alvarlegra slysa. Notum
hlífðargleraugu og förum
eftir leiðbeiningum.

Góða skemmtun.



SJOVA.IS | 440 2000 | SJOVA@SJOVA.IS



Aðferðafræði sem nýtist öllum börnum

Ásta Katrín í heilsuleikskólanum Skógarási hefur kennt eftir svokallaðri YAP-aðferðafræði frá árinu 2015. Hún segir börn með frávík geta hjálpað börnum með erlendan bakgrunn að læra íslensku og taka þátt í samfélaginu.

„Það gagnast börnum langmest og er líka gott fyrir samfélagið þegar byrjað er að styðja við hreyfifærni þeirra strax í leikskóla. Þau börn verða félagslega sterkari og líklegri til að taka þátt í íþróttum og öðru starfi þegar þau eldast,“ segir Ásta Katrín Helgadóttir, íþróttakennari við heilsuleikskólann Skógarás á Ásbrú í Reykjanesbæ.

Ásta hefur kennt börnum eftir svokallaðri **YAP-aðferðafræði** (e. Young Athletes Project) í leikskólanum frá árinu 2015. Aðferðafræðin byggir á hreyfipjálfun og snemmtækri íhlutun í hreyfingu og hefur áhrif á ýmsa þætti, svo sem félagsfærni, málþroska og sjálfsmynd. Tekið er mið af því að hægt sé að þróa aðferðina áfram. Kennslu-efnið er einfalt, aðgengilegt og skýrt og nýtist einfaldur grunnbúnaður við framkvæmd þess. Aðferðafræðin og verkefnið er á vegum Special Olympics International. Hvert land getur þróað verkefnið áfram eftir sínum kröfum og þörfum. Hér á landinu hefur það verið lagað að starfinu í leikskólanum.

Kennsuefninu er skipt upp í átta meginþætti sem byggja upp grunnhreyfifærni, en efnið var sett upp í samstarfi við Boston-háskóla og Norður-Karólínuháskóla á sínum tíma. Miðað er við átta vikna prógramm þar sem hver dagur er skipulagður út frá markmiði hvers þáttar. Mælingar eru gerðar í upphafi æfinga og að loknu tímabili. YAP-aðferðin skilar sér líka í því að styrkja börnin og undirbúa þau fyrir fyrsta íþróttatímann í grunnskóla og þátttöku í almennu íþróttastarfi.

Gagnast öllum

Ásta Katrín hóf innleiðingu á verklegum hluta YAP hér á landi eftir að Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi, bað hana um að skoða og kynna sér efnið árið 2015 og hvort aðferðafræðin gæti nýst hér.

„Ég var á þessum tíma með hreyfipjálfun í leikskólanum og sá strax að YAP hentaði mjög vel af því að það er svo einfalt. Það geta í raun allir framkvæmt það inni á leikskóla og það þarf ekki endilega „sérfræðing“ til að byrja og fylgja eftir efninu sem er afar skýrt uppsett,“ segir hún.

Komið hefur í ljós að þótt YAP hafi í fyrstu verið innleitt til að virkja börn með sérþarfir hefur komið í ljós að öll börn njóta góðs af aðferðafræðinni óháð því hvaðan þau koma og hverjar þarfir þeirra eru.

Ásta bendir sem dæmi á að í Skógarási nýtist aðferðin afar vel flestum börnum, ekki síður börnum af erlendum uppruna, börnum með einhvers konar frávík og svo auðvitað öllum hinum. Þar séu í raun allir jafnir.

Hátt hlutfall erlendra barna

Í Reykjanesbæ er hátt í þriðjungur bæjarbúa af erlendu bergin brotinn. Það endurspeglast í leikskólanum Skógarási, að sögn Ástu.

„Í leikskólanum eru 80 börn og 60 prósent þeirra af erlendum uppruna og tvítyngd á aldrinum tveggja til fimm ára. YAP hefur reynt okkur meðal annars afar árangursríkt við íslenskukennslu en mörg önnur námstækifæri skapast jafnframt í hreyfistundum. Þau þjáfast ekki bara í grunnþáttum hreyfiproska heldur þróa þau einnig með sér mikilvæga færni til náms. Með því er m.a. verið að tala um að skiptast á, læra að deila, fara eftir fyrirmælum og skilja leiðbeiningar sem þeim eru gefnar. Í skipulögðum hreyfistundum er hægt að blanda inn í hreyfingarnar stærðfræði, orðaforða og málörvun, flokkun og ýmsu öðru, eins og



lestri," segir hún og bendir á að foreldrar í leikskólanum telji YAP hafa haft jákvæð áhrif á börnin. Kennarar hafi líka verið ánægðir með hvernig tekist hafi til.

„Þú getur valið svolítið úr þessu. Stór hluti efnisins er leikir þar sem fléttaðar eru inn æfingar sem tengjast vitsmunaproskanum, eins og að læra stafi hljóð eða para saman. Það hentar sumum börnum betur að læra í leik eða á hreyfingu," segir hún og bendir á að hún hafi oft parað saman börn af erlendu bergi brotin og börn með íslenskan bakgrunn.

„Það íslenska getur orðað hlutina og leiðir hitt barnið áfram í gegnum æfingarnar. Erlenda barnið heyrir það og endurtekur og lærir í raun íslensku í leiðinni. Ég er sjálf meira til hliðar og grip inn í ef orð vantar eða skilningur þarf að vera meiri. Þegar maður horfir á þetta í víðu samhengi sést að verkefnið skilar miklu; það er hagkvæmt fyrir samfélagið, fyrir foreldra og svo auðvitað börnin, sem græða langmest á þessu. Samfélagslega er mjög gott að byrja svona snemma. Í grunnskóla er dýrt að halda úti aukatímum eða sérkennslu fyrir þá nemendur sem þurfa á því að halda, börn með slaka hreyfifærni, hegðunarvandkvæði, ADHD og hvaðeina," segir Ásta og bendir á að nemendur sem áður þurftu sérkennslu komi enn betur út úr YAP en aðrir.

„Þau börn sem eiga við vanda að etja eru iðulega félagslega verr stödd en önnur börn og síður líkleg til að taka þátt í íþróttastarfi. Þau verða undir í skólakerfinu og eru líklegri til að flosna upp úr skóla. Þau skila sér illa í framhaldsnám, ef þau þá gera það. Þá tekur samfélagið við þeim og það kostar okkur helling," heldur Ásta áfram en bætir við að ekki hafi verið kannað hvort börnin úr leikskólanum Skógarási skili sér í meiri mæli í íþróttastarfi í Reykjanesbæ en önnur börn.

„Ég get allavega sagt að börnin eru rosalega flott þegar þau fara frá okkur, tilbúin að fara út í lífið og takast á við dagleg störf," segir hún.

Íþróttakennarinn Ásta Katrín hefur í áratugi unnið með fötluðum einstaklingum og m.a. unnið hvataverðlaun Íþróttasambands fatlaðra fyrir störf sín. Ásta er fædd og uppalin á Kirkjubæjarklaustri. Þar stundaði hún frjálstar íþróttir og hóf þjálfaraferil sinn. Hún var líka með leikjanámskeið á sumrin.

Ásta vann hjá UMFÍ árin 1983–1984 þegar Vestur-Skaftfellingar voru í meirihluta starfsfólks UMFÍ. Hún fór í Íþróttakennarskólann á Laugarvatni og útskrifaðist árið 1987. Eftir það fór hún að þjálfra, meðal annars á Siglufirði. Þar voru ekki frjálstar í boði og varð úr að hún og íþróttakennarinn Þórarinn Hagnesson, ásamt hópi af vösku fólki, stofnuðu ungmennafélag sem var með þrjár deildir til að byrja með, frjálsíþróttadeild, körfuknattleiksdeild og sund. Þetta var ungmennafélagið Glói, stofnað árið 1994, og hjá félaginu sáu þau um þjálfun frjálsra íþróttar og leikjanámskeið. Ásta þjálfaði líka hjá Snerpu, íþróttafélagi fatlaðra á Siglufirði, sem var upphaflega stofnað árið 1987 fyrir fatlaða.





Gamlir bikarar fá framhaldslíf

Þær Birta og Hrefna hjá Fléttu hjálpa fólki sem á gamla bikara að gefa þeim nýtt líf.

Fléttu var stofnuð af vöruhönnuðunum Birtu Rós Brynjólfsdóttur og Hrefnu Sigurðardóttur árið 2018. Meginhlutverk Fléttu er að endurvinnna verk og gefa hlutum og efni sem ekki er lengur í notkun nýtt líf. Hugmyndin hófst árið 2014 þegar Birta og Hrefna stunduðu nám við Listaháskóla Íslands og unnu að verkefni sínu Haugfé ásamt Auði Ákadóttur.

„Verkefnið miðaði að því að finna lausn til að aðstoða framleiðendur að losna við afgangsráefni sem annars færi í urðun,“ segir Hrefna. Birta, Hrefna og Auður unnu með hráefni sem fellur til við ýmiss konar framleiðslu og iðnað frá yfir hundrað fyrirtækjum á höfuðborgarsvæðinu og gerðu aðgengileg þeim sem sáu verðmæti í þeim. Með verkefninu vöktu þær athygli á nýtingu hráefna með vinnustofum, efnismörkuðum og fleiru. Nokkrum árum síðar stofnuðu Birta og Hrefna síðan Fléttu.

„Við hönnum alltaf vörur með hráefnið í höndunum, við horfum á formið og eiginleika þess til að fullnýta það hráefni sem verið er að vinna með,“ segir Hrefna, en þær gera þetta til þess að sporna gegn því að til verði afgangar. Markmið þeirra hefur alltaf verið að nýta allt efni eins vel og mögulega hægt er.

Vörulínan Trophy

Vörulína Fléttu heitir Trophy og snýst um endurvinnslu verðlaunagripa. Þar fá bikarar nýjan tilgang og verða að loftljósum, lömpum, hillum, borðum og skúlptúrum. Með þessu geta bikarar endurheimt verðmæti sitt og gildi.

Eins og margir standa frammi fyrir, bæði einstaklingar og forsvarsfólk íþróttafélaga, er stundum erfitt að komast að niðurstöðu um það hvað eigi að gera við gamla bikara sem hafa safnað ryki uppi á hillu. Þá er kannski einfaldlega kominn tími til að gefa þeim nýjan tilgang.

Birta og Hrefna segjast hafa virkilega gaman af því að vinna að bikaraverkefnum og taka við öllum verðlaunabikurum. Hrefna segir að einstaklingar hafi komið með bikara frá íþróttarferli sínum og fengið þá endurnýttá í ýmis sérsmíðuð verkefni en einnig hafi íþróttafélög gefið frá sér bikara sem söfnuðu ryki upp í hillu og enginn vissi jafnvel lengur hver ætti.

Stefna Fléttu er að öllum vörum sem þær hafa skapað og látið frá sér taka þær við aftur til viðgerðar, endurvinnslu eða endurnýtingar. Enda er alltaf hægt að taka efnið í sundur. Með öðrum orðum eru vörur skapaðar af Fléttu ekki á endastöð líftíma síns heldur fá þær framhaldslíf.

Blóð, sviti og tár á bak við hvern bikar

„Við erum náttúrulega báðar miklir safnarar og elskum nytjamarkaði og fórum að taka eftir því að þar kom einn og einn bikar í sölu,“ segir Hrefna. Kveikjan að verkefninu hafi meðal annars falist í því að sjá þessa bikara til sölu, bikara sem á einhverjum tíma höfðu mikið gildi fyrir einstaklinga eða íþróttafélög en höfðu dagað uppi og misst merkingu sína.

Fyrst í stað skemmtu þær sér við að sjá bikarana sem hluti, sem þeir vissulega eru. „Þeir eru eitthvað aðeins myndir, gerðir úr mörgum mismunandi efnum með stein á botninum, svo plaststykki og úr málm,“ segir Hrefna.

Eitt leiddi af öðru og fyrr en varði voru þær sjálfar farnar að safna bikurum. Þegar safnið var orðið dagott fóru þær að skrúfa bikarana í sundur og leika sér með þá. Þær komust fljótlega að raun um að heilu kassarnir af gömlum bikurum leyndust í geymslum íþróttafélaga og marga hefði fólk enga hugmynd um hvað gera ætti við.

„Við fórum að lesa okkur til um verðlaunabikara og þróun þeirra í gegnum tíðina. Allar sögurnar á bak við hvern bikar eru okkur hugleiknar, þar liggur að baki þrotlaus vinna, blóð, sviti og tár,“ segir Hrefna. Hún bætir við að með því að afbyggja bikarana og skapa eitthvað nýtt úr þeim sé verið að þæla í þessu öllu, sögunni á bak við hvern og einn bikar.



Vöruhönnuðirnir Hrefna Sigurðardóttir og Birta Rós Brynjólfssdóttir.

Gefðu bikarnum nýtt líf

Veistu ekki hvað á að gera við bikarana í kössunum í bílskúrnum? Þá er um að gera að senda póst á netfangið studiofletta@studiofletta.is. Einnig er hægt að kíkja á vörur Fléttu í Hönnunarsafni Íslands. Við mælum með að koma verðlaunabikurum áfram í góðan farveg ef þeir eru að safna ryki hjá félaginu ykkar eða með gömlum bókum í geymslunni heima.



Má henda þessu?

Í byrjun árs 2022 var sagt frá því þegar Erla Þórey Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Vestur-Skaftafellssýslu (USVS), sat í kringum flutninga uppi með nokkra kassa af gömlum rykföllnum bikurum frá ýmsum tímabilum í íþróttasögu Skaftafellinga. Enginn vissi hvað átti að gera við bikarana en enginn vildi heldur bera ábyrgð á því að henda þeim.

Sumir þessara bikara voru frá um 1970, frá alls konar viðburðum, afhentir á stigamótum, héraðsmótum og við ýmis tækifæri. Erla ætlaði að henda þeim en var snarlega bent á að það tíðkaðist ekki, bikarar hefðu afar mikið tilfinningalegt gildi fyrir ýmsa félagsmenn. Ekki væri vel séð að sjá slíkt í ruslinu.

„Við höfum afhent bikara við allt of mörg tilefni. En ég held að þessi hugsun sé að hætta, enda orðið léttvægt að fá bikar fyrir skammvinna viðburði og stutt mót. Við verðum líka að gera það, því hætt er við að við sitjum uppi með gamla bikara sem taka pláss, safna ryki og enginn veit hvað á að gera við,“ sagði Erla.



Nemendur og kennari frá Hrafnagilsskóla ásamt Guðna Th. Jóhannessyni forseta Íslands og Ölmú Möller frá landlæknisembættinu.



Nemendur og kennari frá Borgarholtsskóla ásamt Guðna Th. Jóhannessyni forseta Íslands og Ölmú Möller frá landlæknisembættinu.

Fresti því að fá sér fyrsta sopann

Nemendur í tveimur skólum unnu til verðlauna fyrir verkefni sem unnin voru í tilefni af Forvarnadeginum.

„Það er betra að vera herra í eigin lífi og ráða því sjálf eða sjálfur hvernig maður ver sínu lífi. Þá er betra að segja nei,“ sagði Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, þegar hann afhenti á Bessastöðum í byrjun desember verðlaun fyrir verkefni sem unnin voru í tengslum við Forvarnadaginn 2023.

Veitt voru verðlaun í tveimur flokkum. Þrjú nemendur úr Hrafnagilsskóla í Eyjafjarðarsveit hlutu verðlaun í flokki grunnskóla, en þau gerðu myndband um tóbakslaust líf unglunga. Nemendurnir eru: Emelía Lind Brynjarsdóttir Lyngmo, Katrín Eva Arnþórsdóttir og Sunna Bríet Jónsdóttir.

Fjórir nemendur úr Borgarholtsskóla hlutu verðlaun í flokki framhaldsskóla, en þeir gerðu veggspjald þar sem vakinn var athygli á mikilvægi samverustunda fjölskyldunnar. Nemendurnir sem hlutu verðlaunin eru: Daníel Orrí Gunnarsson, Eybjörg Rós Tryggvadóttir, Snorri Steinn Svanhildarson og Sindri Þór Guðmundsson.

Í stuttu ávarpi við verðlaunaafhendinguna minnti forseti á að Forvarnadagurinn snerist um það að ungt fólk frestaði því eins lengi og unnt væri að neyta áfengis. Hann hvatti ungt fólk til að nota frelsi sitt og ábyrgð á sjálfu sér, og jafnframt að þvert á það sem sumir segðu gætu Íslendingar hugsað fram á veg. Forvarnadagurinn væri gott dæmi um það.

Að Forvarnadeginum standa:

Embætti landlæknis í samstarfi við Embætti forseta Íslands, Reykjavíkurborg, Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, Skátana, UMFÍ, Rannsóknir og greiningu, Planet Youth, Samband íslenskra sveitarfélaga, Samfés, Heimili og skóla og Samstarf félagasamtaka í forvörnum. Vefsíða Forvarnadagsins: www.forvarnadagur.is



Fulltrúar íþróttahreyfingarinnar, ásamt mökum, sem viðstaddir voru afhendingu verðlaunanna á Bessastöðum.

Takk fyrir stuðninginn



Skapaðu þína framtíð á eigin
forsendum, þar og þegar þér hentar!

100% FJARNÁM OG SVEIGJANLEIKI

MBA nám á fimm mismunandi línum

–
MSc í Mannauðsstjórnun

–
Stjórnendanám Stjórnendafræðslunnar

Skoðaðu námið
nánar hér →



University of the
Highlands and Islands
Oilthigh na Gàidhealtachd
agus nan Eilean



STJÓRNENDANÁM
Stjórnendafræðslunnar

NAUÐSYNLEGT
Í BÚSTAÐINN.

KÆLIRÖR FYRIR LÉTTÖL, HITAVEITURÖR OG KALDAVATNSRÖR FRÁ ÍSRÖR.



1

Býrð til holu sem
er 95 cm á dýpt og
20 cm á breidd.

2

Kemur rörinu vel
fyrir ofan í holuna.

3

Fyllir rörið af
uppáhalds drykknum
þínum.

4

Átt alltaf
kaldan drykk
út í garði.

5

Býður vinum og
fjölskyldu yfir í
einn kaldan.



Skoðaðu hjá okkur að
Hringhelli 12 í Hafnarfirði



Hringhella 12
221 Hafnarfjörður

565 1489

isror@isror.is



ISROR

FLEIRI VÖRUR
INN Á ISROR.IS

Gamla myndin: Sprett úr spori í fyrsta Jónshlaupinu

Íþróttahátíð HSK var haldin á Selfossvelli í kulda, nokkrum vindstigum og almennt fremur leiðinlegu veðri fyrir frjálssíþróttamót dagana 12.–14. júlí árið 1985. Dagarnir á undan bentu alls ekki til þess að leiðindaveður væri í vændum. Brakandi þurrkur var á sambandssvæði HSK, allir í heyskap sem gátu og fáir að velta fyrir sér árangri í hástökki og fleiri greinum. Þátttaka á mótinu var eftir því dræm, en ekkert til að gráta yfir. Þátttakendur voru um 320 talsins frá 18 félögum, sem kepptu í ýmsum greinum.

Stemmingin var mjög góð á mótinu þrátt fyrir hráslagalegt veður. Vel má vera að konurnar í Sambandi sunnlenskra kvenna hafi lyft þar andanum upp, en þær sáu um sölu á pönnukökum og kóki og alls konar kræsingum.

Þetta var sögulegt mót á nokkra vegu. Þarna var nefnilega í fyrsta sinn sprett úr spori í svokölluðu Jónshlaupi, 5.000 metra hlaupi sem nokkrir af bestu hlaupurum landsins tóku þátt í. Hlaupið var til heiðurs Jóni H. Sigurðssyni hlaupara, sem var heiðraður sérstaklega á hátíðinni fyrir vel unnin störf. Jón ræsti hlaupið.

Skemmtilegt er frá því að segja að sá sem kom fyrstur í mark var Jón Diðriksson, sem þá þegar hafði skræð sig í hlaupasögubækurnar. Hann hafði þremur árum fyrr náð þeim áfanga að hlaupa mílu undir fjórum mínútum í gríðarsterku hlaupi í Koblenz í Þýskalandi og setti met í 10 km götuhlaupi árið 1983.

Jón, sem hlaupið heitir eftir, var fæddur 31. mars árið 1944, uppallinn í Úthlíð í Biskups-tungum og stundaði þar búskap lengi. Hann var sigursæll langhlaupari og átti mörg HSK-met. Hann tók meðal annars þátt á fjórum Landsmótum UMFÍ, þar af í 5.000 metra hlaupi



Sigurður Jónsson smelti mynd af verðlaunaafhendingu í fyrsta Jónshlaupinu sumarið 1985. Hún er í eigu Héraðsskjalasafns Árnesinga. Á myndinni má sjá Jón H. Sigurðsson afhenda nafna sínum, Jóni Diðrikssyni, sigurbikarinn. Þarna má líka sjá aðra þátttakendur, eins og Árna Árnason, Gunnar Birgisson, Gunnar Pál Jóakimsson, Ingvar Garðarsson, Markús Ívarsson, Sighvat D. Guðmundsson, Sigurð H. Magnússon og Þorgeir Óskarsson.

á 15. landsmóti félagsins sem fram fór á Akranesi í júlí árið 1975.

Jón slasaðist alvarlega árið 1977 og notaðist eftir það við hjólastól. Hann lést árið 2008, aðeins 64 ára.

Þótt Jónshlaupið hafi oftast verið haldið sem 5.000 metra keppnishlaup í gegnum tíðina hefur það einnig verið haldið í öðrum útfærslum Jóni til heiðurs. Árið sem hann lést var efnt til tveggja kílómetra hlaups í Elliðaárdalshólm-anum. Bæði var hægt að taka þátt í þriggja

og sex tíma hlaupi. Sigurvegarar í flokki karla og kvenna voru þau sem fóru flesta hringi innan tímarammans. Annað dæmi var á Landsmóti UMFÍ í júlí árið 2009. Þá hljóp Gunnlaugur Júlíusson frá Reykjavík til Akureyrar, þar sem mótið var haldið. UMFÍ og Gunnlaugur skipulögðu hlaupið, sem var til styrktar Hollvínnum Grensásdeildar og til minningar um Jón. Í hlaupinu sófnuðust 1,3 milljónir króna, sem Gunnlaugur afhenti Grensásdeild.

Takk fyrir stuðninginn

Aflhlutir ehf.	DMM lausnir ehf.	Gröfupjónusta Steins	Kökugerðin HP	Ræktunaramband	Sveitafélagið Ölfus
Alark arkitektar ehf.	DS lausnir	Hagtak ehf.	Komedíuleikhúsið	Flóa og Skeiða	Sytra ehf.
Allt í járnnum	Dynkur ehf.	Hamraborg ehf.	Króm og hvítt ehf.	Rafey ehf.	Tálknafjörður
Álnabær	Dýralæknir Sandhólaferju	Hárstofa Sigríðar	Kryddhúsið	Raftíðni ehf.	Tannlæknastofa
Alþrif	Efri-Reykir ehf.	Héraðsprent	KP verktakar ehf.	Rafverkstæði IB ehf.	Suðurlands
AMP ehf.	Ég og Jói ehf.	HHÍ	Lamb inn veitingar	Rágjöf og lausnir ehf.	Tannsinn ehf.
Apótek Vesturlands	EG verktak ehf.	Hildibrand Hótel	Landsamband	Reykás ehf.	TBI ehf./Skalli
Arttré	Einhamar Seafood ehf.	Höfðakaffi ehf.	lögglumanna	Reykholahreppur	Tera verkfræðistofa
Atvinnueign ehf.	Eldahestar ehf.	Hópferðabílar Svans ehf.	Laxmaður ehf.	Reykjavík	THG arkitektar
Auðhumla sf.	Enor ehf.	Hótel Capitano	Loðnvinnslan hf.	Ríma apótek	Tjörneshreppur
Baugsbót	Eyja- og Miklaholtshreppur	Hótel Óðinsvé ehf.	Malbikunarstöðin Höfði	Rjómabúið Erpsstaðir	Trésmíðjan Borg
Bergsteinar ehf.	Eyjafjarðarsveit	Hraunfossar - barnafoss ehf.	Máni verktakar ehf.	RJR / Sportvörur	Trésmíðjan Stígandi
Bilakallinn ehf.	Fasteignasalan Gimli	Hvalur ehf.	Meitill GT tækni ehf.	Sæplast ehf.	Túnþökupjónustan
Bílar og tjón	Félag skipstjórnarmanna	Hvannapjónusta	Menntaskólinn að	Samhentir Umbúðarlausnir	Veisluþjónusta Suðurlands
Bilasmíðurinn hf.	Ferðavagnar ehf.	Hvalur hf.	Laugarvatni	SG hús	Vélsmiðja Suðurlands ehf.
Bilaverkstæðið	Fiskmarkaður Þórshafnar	Hvammur eignamiðlun	Mosfellsbakari	SIH pípulagnir ehf.	Verkhönnun ehf.
Bifreiðaverkstæði	Fiskvinnslan Drangur	Innrammarinn ehf.	Músík og sport	Síldarvinnslan	Verslunartækni ehf.
Kópavogs	Fjarðalagnir ehf.	Innrömmun ehf.	NI	Sími og tölvulagnir ehf.	Verslunin Álfheimar
BK kjúklingur	Fjarðaveitingar ehf.	Ís og ævintýri ehf.	Nesbú egg	Skotfélag Reykjavíkur	Viðhald og nysmiði ehf.
Bláskógabyggð	Flóahreppur	Ísfélag Vestmannaeyja hf.	Norðanfiskur ehf.	Sparisjóður Austurlands	Viðhaldsmenn ehf.
Blikkrás	Fögursteinar ehf.	Ísfrost ehf.	Norm x ehf.	Sparri ehf.	Vinnufót
Blómasetrið	Fossvélur ehf.	Íslands Apótek	ÓG slf.	Sportþjónustan ehf.	Vinnuvélar Símonar ehf.
Bókhalðspjónusta	Franklin Covery vegferð	Íþróttamiðstöð	Ókuland	SS gólf ehf.	Vökvaþjónusta Kópasker
Arnar Inga	GG lagningar ehf.	Fjallabyggðar	Öryggisgríðingar	Starfsmannafélag	ÞGT ehf.
Bókráð	Gásíki ehf.	Jarðverk ehf.	Ósal ehf.	Vestmannaeyja	Ævintýradalurinn ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður	Gesthús Selfossi ehf.	Jónði og Gagga slf.	PG stálsmiði ehf.	Stjórnendafélag	
Bón Fús ehf.	Gjögur ehf.	KHG	Pallar og menn ehf.	Austurlands	
Brunahönnun slf.	Godði ehf.	Kjarnafæði Norðlenska hf.	PH smíði ehf.	Stracta Hótel	
Cargo Express ehf.	Grímsnes ehf.	Klassík ehf.	Pro Ark	Strendingur ehf.	
Cargow ThorShip	Grýtubakkahreppur	KLM verðlaunagripir	Prógramm	Sveitafélagið Múlaþing	



Gleðilega rafmagnaða hátíð

Starfsfólk RARIK óskar viðskiptavinum, samstarfsfólki og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og gæfufriks nýs árs. Við hlökkum til að verða samferða ykkur á orkuneti framtíðarinnar.

Gleðilega hátíð.



Mikið fjör í innklifuraðstöðunni á Ísafirði.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



Bjartur Týr Ólafsson og Björgvin Hilmarsson hamingjusamir í frumferð sinni á leiðinni Googooplex (WI4, AD+, 340 m). Klifrað upp úr Bakkahvilt í Hnífsdal og upp á Þórólfsgrúp.

Klifur er nýjasta sportið á Ísafirði

„Klifur er ekki síður andleg þjálfun en líkamleg. Við klifur notar fólk í raun flesta sína vöðva, sem gerir þessa íþrótt mjög hentuga til að halda sér í góðu formi. Síðan þarf útsjónarsemi, þolmæði, frumleika og oft þor og áráðni til að ná markmiðum sínum,“ segir Björgvin Hilmarsson, formaður Klifurfélags Vestfjarða, sem er aðildarfélag Héraðssambands Vestfirðinga (HSV).

Björgvin flutti með fjölskyldu sinni á Ísafjörð haustið 2019 og þá einungis til að búa þar einn vetur. „Það endaði svo með að við ilengdumst. Dætur okkar, 8 og 13 ára, eru báðar að klifra á fullu og ég var sjálfur mikið með þær í Klifurhúsinu í Reykjavík áður en við fluttum. Þær sögðu að það eina sem vantaði á Ísafjörð væri inniklifuraðstaða,“ segir Björgvin, sem fór strax í að skoða möguleikana fyrir klifur á Ísafirði.

Björgvin er langt í frá nýgræðingur í því að fóta sig í fjallaklifri. Hann hefur klifrað í um 24 ár, bæði hér á landi og víða erlendis, í klettum sem og ís. Hann hefur þegar opnað tvö útikletta-klifursvæði á Vestfjörðum sem eru með boltuðum leiðum og fleiri möguleikar eru í boði. Einnig er mikið hægt að stunda ísklifur á svæðinu.

Á Ísafirði hefur lengi verið hópur fólks með vonir um að byggja upp inniklifuraðstöðu, en aldrei fannst almennilegt húsnæði og meiri drifkraft vantaði. „Inniklifur er oft það sem fólk byrjar á að stunda og leiðir það svo í útiklifur. Einn daginn kíktum við Óliver Hilmarsson vinur minn inn í gamla skátaheimilið hér á Ísafirði og áttuðum okkur á að þar væri hægt að setja upp klifuraðstöðu. Ég dreif mig í að undirbúa stofnun Klifurfélagsins svo að við gætum farið að safna styrkjum,“ segir Björgvin. Haustið 2022 voru komnir einhverjir peningar í kassann og fóru Björgvin og Óliver á fullt að smíða klifurveggi inn í skátaheimilið. „Rýmið sem við höfum er ekki ýkja stórt en við reynum að nýta það vel. Við erum auðvitað þakklát skátafélaginu hér fyrir að leyfa okkur að nýta rýmið í þetta en það er líka gaman að geta glætt þetta hús lífi að nýju,“ bætir Björgvin við.

Nokkur fyrirtæki og einstaklingar á svæðinu hafa stutt fjárhagslega við bakið á félaginu. „Fremst í flokki er vestfirska ferðaþjónustufyrirtækið Borea Adventures. Rúnar og Nanný, sem þar stjórna, eru helstu bakhjarlar klifur-

aðstöðunnar. Við vonum að einn góðan veðurdag sjái bærin sér síðan fært að styðja við verkefnið,“ segir Björgvin, sem hefur víða sótt um styrki. Öll vinna við inniklifuraðstöðuna er sjálfbóðastarf og drifin áfram af ástríðu þeirra sem að því koma.

Fyrir tveimur árum flutti Hjördís Björnsdóttir á Ísafjörð, en hún hefur kennt klifur í Klifurhúsinu í Reykjavík. „Það var frábært að fá hana hingað til liðs við okkur,“ segir Björgvin.

Klifur fyrir alla

Áhuginn á klifri á Ísafirði hefur komið vel í ljós eftir að klifuraðstaðan innandyra fór að líta dagsins ljós. Klifurfélagið hefur verið með opna daga og haldið námskeið fyrir börn. „Börnin eru mjög áhugasöm og hafa gaman af þessu. Haldin hafa verið námskeið fyrir grunnskólabörn í 3. og 4. bekk ásamt sumarnámskeiðum síðastliðið sumar sem tókust mjög vel,“ segir Björgvin. Eins og er eru ekki komnir fastir opnunartímar en það er á planinu eftir áramót ásamt fleiri námskeiðum og ýmsum viðburðum fyrir alla aldurshópa.

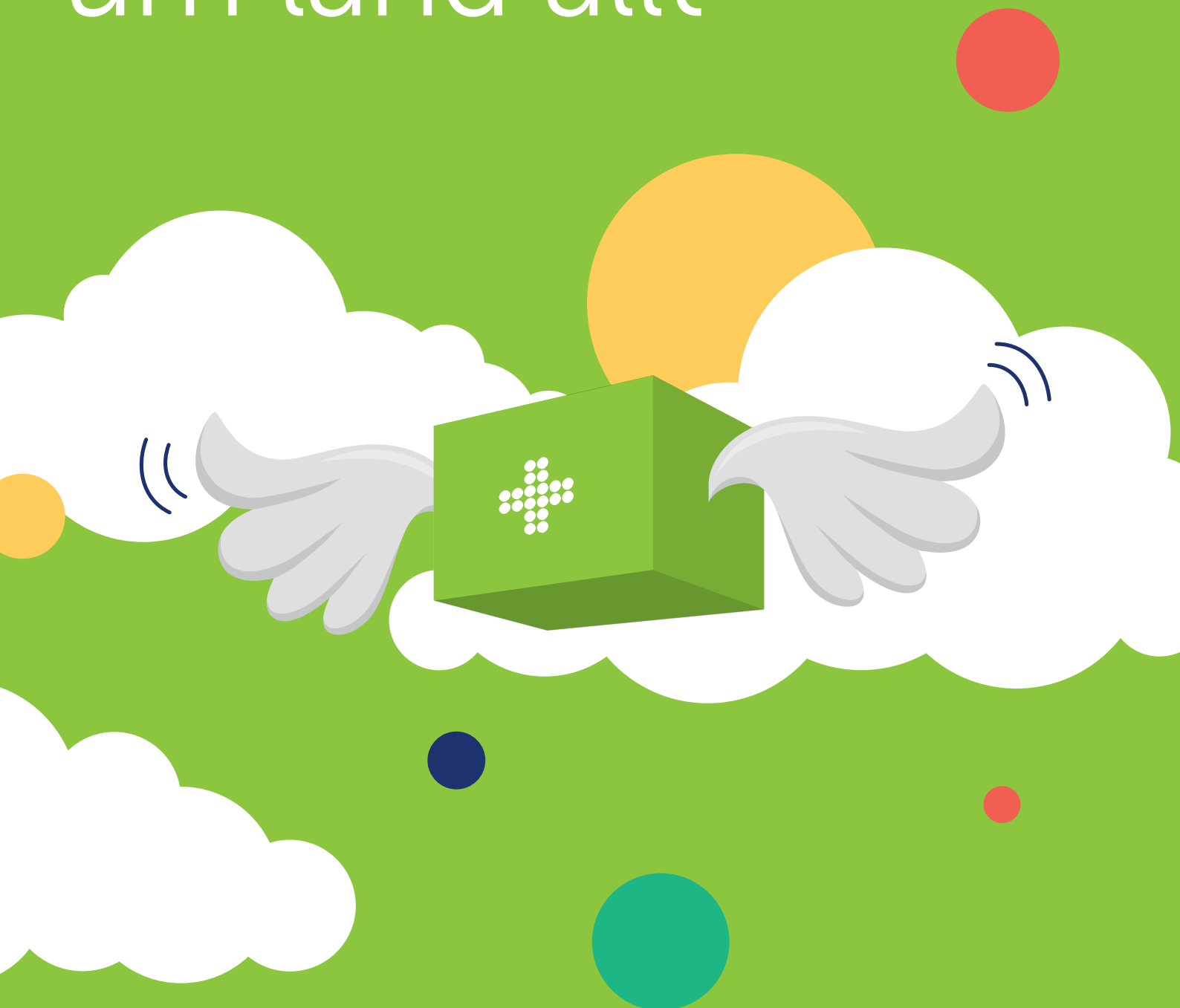
„Eitt af því sem er gott við að hafa klifuraðstöðu á svæðinu er að þá opnast eitthvað nýtt fyrir þá sem eru ekki fyrir þessar hefðbundnu hópíþróttir. Það er frábært að geta virkjað þessi börn sem annars væru kannski ekki að stunda íþróttir,“ segir Björgvin. Klifur hentar öllum aldurshópum og bætir Björgvin við að ekki einungis hafi börnin gaman af þessu heldur sé oft auðveldara að byrja að stunda klifur á fullorðinsaldri en margar aðrar íþróttir, til dæmis hraðar boltaíþróttir. „Í klifrinu er hægt að stjórna álagi mjög vel og hver og einn getur verið á eigin forsendum,“ segir Björgvin. Erlendir stúdentar í Háskólasetrinu á Ísafirði hafa til dæmis verið duglegir að nýta aðstöðuna.

„Maður finnur fyrir því að ekki allir vita um hvað þetta klifur snýst og þess vegna er kannski erfitt að sannfæra fólk um hversu jákvætt þetta starf er,“ segir Björgvin.



Horft niður til Ísafjarðar.

Læggra verð og heimsending um land allt



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22



Kíktu í
Netapótekið

lindex.is



LINDEX