

Herskí

1289

KYNNINGARBLAÐ SKÍDAFÉLAGS ÍSAFJARDAR

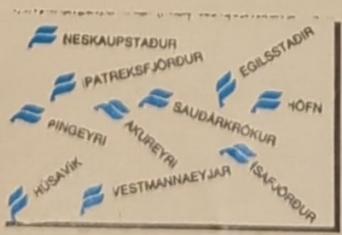


Á Seljalandsdal.

Ljósmynd: Hrafn Snorrason.

UPPLYFTING

Haftið þíð kynnt ykkur pakkaferðir Flugleidða? Þær eru sannkölluð upplifting í amstrí daganna, gera ykkur kleift að nýota ferðalags á nýjan og hagkvæman hátt. Flugleidir fljúga reglulega til 10 áfangastaða við vegar um landið. Möguleikar pakkaferðanna eru fjölmargir, allt frá



skíðaferðum og leikhúsferðum til sérferða á sjó og landi. Kynnist nýjuum hliðum á landinu okkar – fljúgló innanlands með Flugleidum.

Allar nánari upplýsingar á sölu-skrifstofum Flugleidða, hjá umbodsmönnum og ferðaskrifstofum.



FLUGLEIDIR
INNANLANDSFLUG

AU/SIA 11/06/0-335

Kristín Hálfðánsdóttir:

Skíðaíþróttin á Ísafirði



Kristín Hálfðánsdóttir:

Það er óhætt að segja að skíðaíþróttin sé almennings-íþrótt okkar Ísfirðinga, svo almenn er ástundun hennar, bæði í keppni og leik. Í engri annari keppnisgrein íþróttar höfum við náð sambærilegum árangri, verið í fremstu röð um langt árabil í alpagreinum og skíðagöngu á Íslandi. Meira er þó um vert hve hinn almenni áhugi á íþróttinni er mikill hér í bæ, og er næsta vist að það sé forsendan fyrir árangri okkar í keppnisgreinum. Uppbygging skíðamannavirkja, ásamt því félagslega starfi sem er og hefur verið í kringum skíðaíþróttina, er sprottinn af þessum almenna áhuga.

Óhætt er að segja að mikil þrekvirki hafi verið unnin hér áður í þessum málum, og að á tímabili hafi Ísfirðingar verið í fremstu röð hér á landi hvað aðbúnað til skíðaiðkunar snertir. Þar hefur vaflaust hjálpað til hinn mikli félagslegi áhugi sem ríkti ásamt því að fremstir í flokki fóru dríftandi menn með skíðahug-sjónina að leiðarljósi.

A síðustu tínum sjónvarps og myndbanda hefur öll félagsstarfsemi dregist saman til muna, og þar sem Skíðaráð Ísafjarðar var háð tilnefningu margra íþróttafélaga, var sú starfsemi frekar þung í vögum. Það var því ákvörðun Skíðaráðs Ísafjarðar að sú starfsemi skyldi lögð niður, og stofnað yrði félag skíðáhugamanna á Ísafirði undir nafninu Skíðafélag Ísafjarðar.

Skíðafélag Ísafjarðar er hagsmunafélag allra þeirra sem stunda eða hafa áhuga á skíðaíþróttinni á Ísafirði og kemur fram fyrir þeirri hönd. Meginmarkmið félagsins er að efla áhuga á íþróttinni og beita sér fyrir framförum og uppbyggingu á þeirri aðstöðu.

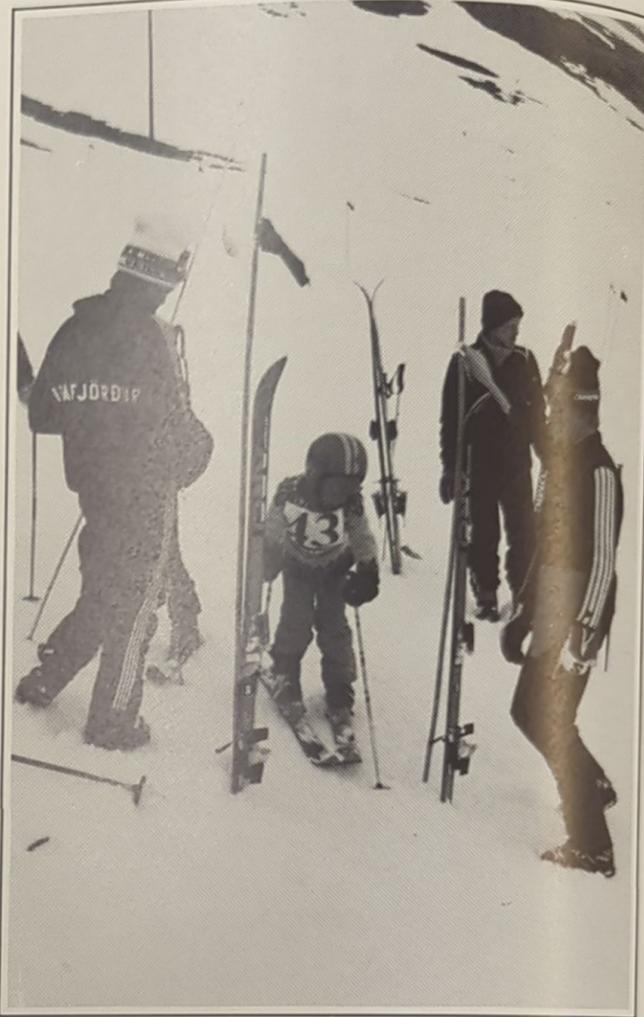
Ég vil þó minna að skíð-

aíþróttin er fyrst og fremst til heilsubótar og ánægju. Við megum ekki spilla ánægju barna og unglings með of miklum kröfum um keppnisárangur og höfum hugfast að þetta er fyrst og fremst leikur sem ekki má breytast í miskunnarlausa samkeppni þeirra á milli. Eðlileg keppni þar sem börnir ráða ferðinni sjálf er þó af hinu góða enda er það markmið Skíðafélagsins.

En ekki má gleyma félagslega þættinum, þ.e. ýmsum uppákomum og skemmtunum tengdum skíðunum. Mér er þar efst í huga Skíðavíkan okkar sem virðist vera að lognast út af, en það yrði íþróttinni jafnt sem bæjarféluginu til tjóns. Þessi ísfirska páskavika var landsfræg, enda einsdæmi á Íslandi, og fólk flyktist að til bæjarins allstaðar að af landinu til að vera með. Það þarf að endurvekja þetta ísfirska menningarfyrirbæri, og kalla til samstarfs alla þá aðila sem gætu orðið að liði við það. Einnig þarf að huga að ýmsum uppákomum á skíðasvæðinu fólk til skemmtunar, s.s. skíðaralli, karnivali og grillveislu. Þá ber að nefna Fossavatnsgönguna, en hún hefur verið fastur liður um árabil. Það mætti kynna hana betur, gera fólk ljóst að allir geta tekið þátt o.s.frv.

Pegar hefur verið ákveðið að endurvekja hið fræga Skíðafélagsball, og vonumst við til að skíðáhugafólk fjölmenni þar.

Við þurfum að skapa góða „stemningu“ jafnt sem að tödu, laða fólk að vetrarparadísinni Seljalandsdal og gera nágrönnum okkar kleift að njóta þess með okkur. Ljóst er að ærin eru verkefnin og Skíðafélagið mun hafa forystu um að koma þessum



Skiðaball í gamla stílnum.

Nú stendur til að endurvekja hina gömlu góðu stemningu sem fylgdi skíðafélagsböllum hér á árum áður. Búið er að fá húsnæði og að ákveða daginn, 29. desember í Staupasteini. Farið er fram á samkvæmisklæðnað (kjóla og jakkaföt).

Þetta er fyrir okkur og mætum því öll.

Ath. dagskrá auglýst síðar.

verkum í framkvæmd. En eins og ég sagði hér í upphafi þá er Skíðafélagið ekkert annað en það fólk sem í því er. Ég vil því skora á alla sem hafa áhuga á málefnum skíðaíþróttarinnar á Ísafirði að leggja féluginu lið og gerast félagar og vil taka það fram að auðvitað er fólk úr nágrannabæjum Ísafjarðar sérstaklega velkomið. Segj-

um vídeóinu strið á hendur og virkjum þann mátt sem felst í sameiginlegu átaki okkar allra. Stöndum saman í Skíðafélagi Ísafjarðar og eflum skíðaíþróttina á Ísafirði.

Höfundur er formaður Skíðafélags Ísafjarðar.

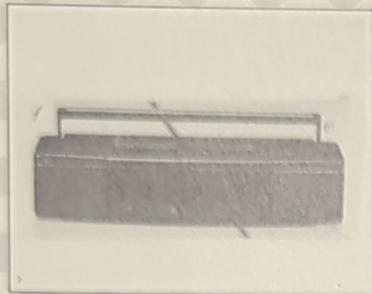
Ferskí

Útgefíð 7. des. 1989.
Ábm. Árni Sæmundsson.

Ferskí er ókeypis auglýsinga og kynningarblað ferðasjóðs skíðamanna. Útgefandi er Skíðafélag Ísafjarðar.

Ritstjórar: Margrét Ó Jónsdóttir og Árni Sæmundsson.
Setning umbrot og filmuvinnu: H-PRENT, Ísafirði.
Litgreining: Myndamót, Reykjavík. Dreifing: S.F.I.

JÓLAGJÖFINA FÆRÐU HJÁ OKKUR



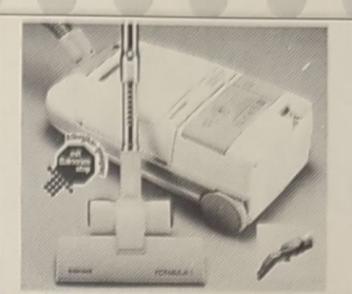
**SIEMENS SANYO
PHILIPS**

Verð frá kr. 6.185.-



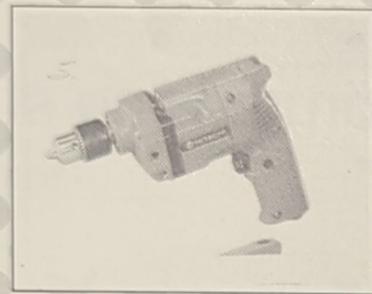
**SONY SANYO
SIEMENS**

Verð frá kr. 2.910.-



SIEMENS PHILIPS

Verð frá kr. 10.500.-



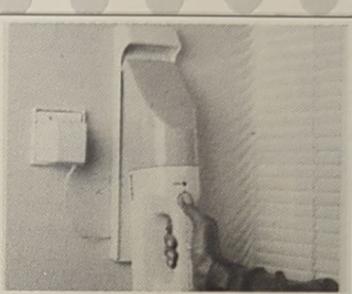
HITACHI BOSCH

Verð frá kr. 7.200.-



**SIEMENS PHILIPS
SANYO SONY**

Verð frá kr. 3.560.-



SIEMENS EURAS

Verð frá kr. 1.360.-



**PÖLLINN HF
VERSLEN SÍMI 3792**

FÓLK SEM KANN SITT FAG

Leitið ekki langt yfir skammt



Gíro þjónusta
í síma

- Mikið úrval af skorinna blóma.
- Smekklegar skreytingar.
- Öðruvísi gjafavara.
- Útfararkransar, krossar og kistuskreytingar.

Blómastofan

v/Ísafjörð 94-4134.
v/Eiðistorg 91-611222.

*Sendum öllu
skíðafólki óskir um
góðan og ánægjulegan
vetur.*



HRÖNN H.F.
P. O. Box 139 400 Ísafjörður ICELAND
Telephone: 94-4077 Telefax: 4-4720



TRYGGVI TRYGGVASON & CO.
AÐALSTRÆTI 24
400 ÍSAFJÖRÐUR

AFGREIÐSLA
EIMSKIP



Vörudreifing sf.



G.T. KRANAR SF.

Í VÖRUVALI ER ALLTAF
FJÖLDI VÖRUTEGUNDA Á
SÉRTILBOÐSVERÐI
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.

ÓDÝRARA EN ÞIG GRUNAR!

MATARBAKKAR
Í HÁDEGINU



VÖRUPAL
LJÓNINU SKEIÐI — SÍMI 4211
BÚÐ SEM STENDUR UNDIR NAFNI

Jól í Straum

Verðum í jólaskapi með
fulla búð af fallegri
gjafavöru.

T.d. ostabakka úr stáli og gleri.

Opnunartími í desember:

laugardaginn 2/12 kl. 10-14.
laugardaginn 3/12 kl. 10-16.
laugardaginn 16/12 kl. 10-18.
þorláksmessu 23/12 kl. 10-23.
aðfangadag lokað.

straumur HF

Silfurgötu 5 · 400 Ísafjörður · Sími 3321



Harðarskálinn fluttur vorið 1987.

Árni Sæmundsson:

Harðarskálinn endurbýggður

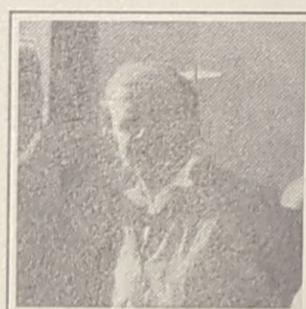
Í vor eru liðin þrjú ár frá því að hafist var handa við að flytja Harðarskálann af sínum upprunalega stað og niður á skíðasvæðið þar sem honum hefur verið fundinn framtíðarstaður.

Skálinn var upphaflega reistur af félögum í skíðafélaginu Herði og var tekinn í notkun árið 1958.

Ekkí verður saga hússins rakin hér en húsið hafði ekki verið notað um nokkura ára skeið og var í tölverðri niðurnámslu.

Það voru áhugasamir foreldrar skíðabarna sem höfðu fengið augastað á húsinu og eygðu móglileika á að nýta það, því var gengist í því að fá leyfi þeirra Hardarmanna sem eftirlétu húsið.

Því að endurbýggja það og lagfæra. Það var vorið 1987 að húsið var losað af undir-



Páll hefur stýrt vinnu við húsið frá upphafi.

byggt þannig að það uppfylli kröfur sem gerðar eru til sambærilegar aðstöðu annars staðar, en þarna er fyrir hugað að nestisfólk geti komið og borðað bitann sinn ásamt því að þeir aðstandendur barna sem ekki stunda spróttina geta nú áð við góða aðstöðu mitt í hrungið mannlífsins á dalnum.

Þær endurbætur sem gerðar hafa verið eru meðal annars þær að þaki hússins hefur verið lyft að hluta og verður þær aðstaða til tímatökum, gölfbitar hafa verið endurnýjaðir og lokið hefur verið við frágang að utan. Í haust hefur rafmagn veið lagt í húsið, gengið frá vatnsinntaki og frárennslu einangrað í sal o.m.fl.

Enn er nokkuri vinnu ólok-ið, þó ekki sé mikið eftir.

Við getum litit björtum augum til þess að verja stund

í þessu fallega húsi, en framtíðar tilgangur þess er jú að verða á ný félagslegt afdrep skíðamanna á dalnum.

Höfundur er einn af barna- og unglingahjálfurum Skíðafélags Ísafjarðar.

Geir Sigurðsson:

Alþjóðlegt skíðamót á Ísafirði í vetur

Í vetur mun fara fram Alþjóðlegt mótið (FIS) í svigi á Seljalandsdal. Um er að ræða þrjú svigmót í karlaflokki og verða keppnisdagarnir væntanlega 24., 25. og 26. apríl n.k., sem eru þriðjudagur, miðvikudagur og fimmtudagur.

Mótið hér er síðari hluti alþjóðlegs móts þar sem fyrir hlutinn verður í Reykjavík nokkrum dögum áður. Mun samanlagdur árangur í öllum mótunum verða reiknaður til verðlauna sem verða afhent hér við móttsslit. Þegar þetta er ritað er ekki vitað hversu margir erlendir keppendur munu taka þátt í mótinu,

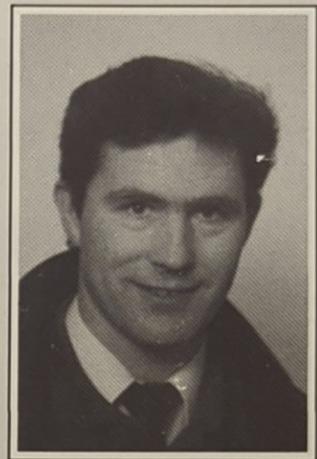
Hafsteinn Ingólfsson:

Uppbygging á Seljalandsdal

Pegar ritstjóri skíðablaðsins hafði samband við mig og bað mig að skrifa grein í blaðið, um uppbyggingu og nýframkvæmdir á skíðasvæðinu kom fyrst upp í huga minn nýja lyftan, sem kom upp á liðnum vtri, sem er til mikill bóta og hagræðingu fyrir svæðið.

Nýjan snjósleða fengum við í vetur en ég og fíróttafulltrúinn þurftum sjálfir að fjármagna hann með gjafafé góðra manna, og kann ég þeim fyrirtækjum og einstaklingum bestu þakkir fyrir.

En það sem gert hefur verið nú í haust, er að bætt hefur verið lýsingin á skíðasvæðinu og er það til mikilla bóta fyrir iðkendur seinni part dags og á kvöldin. Gert er ráð fyrir breytingum á opnunartíma svæðisins, lyftur verði lokaðar alla morgna, nema laugardaga og sunnudaga. Á virkum dögum verði opíð kl. 13⁰⁰-18⁴⁵, þriðjudaga og fimmtudaga kl. 13⁰⁰-21⁰⁰, um helgar kl. 10⁰⁰-17⁰⁰ og í athugun er að hafa opíð á mánudögum. Ný aðstaða fyrir tímatökum verður tekin í notkun í gamla Harðarskálanum, sem er hið myndarlegasta hús í alla staði og ætti það að



Hafsteinn Ingólfsson.

verða til mikilla bóta fyrir öll skíðamót og þeim sem vinna við mótin. Búið er að byggja undirstöðu undir gönguhús uppi á kvennabréu, og er það gamla tímatökuhúsið sem flutt verður í vetur, og ætti að staða fyrir göngufólk að batna til muna. Svo er bara að vona að við fáum góðan snjó og góðan vetur.

Höfundur er svæðisstjóri skíðasvæðisins á Seljalandsdal.

hér er um alþjóðlegt skíðamót að ræða.

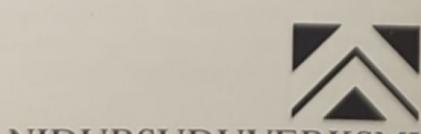
Skíðafélag Ísafjarðar mun sjá um framkvæmd mótsins og hefur félagið skipað mótsstjórn sem þegar hefur hafið störf. Í henni eru: Geir Sigurðsson formaður, Eyjólfur Bjarnason, Gylfi Guðmundsson, Guðmundur Gunnlaugsson og Jóhann Torfason.

Höfundur er mælingamaður hjá Vegagerð ríkisins á Ísafirði og formaður mótanefndar alþjóðlega mótsins á Ísafirði.

Óskum öllum
Vestfirðingum
gleðilegra jóla og
farsæls nýs árs.



Gleðileg jól og
farsælt nýtt ár.



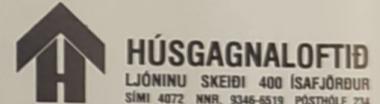
NIÐURSUÐUVERKSMIÐJAN ÍSAFIRÐI
 ISAFJORD CANNING CO. LTD. P.O. BOX 106 400 ISAFJÖRDUR SIMAR: 3153-3370

**EIGUM PARKET TIL
 Á LAGER
 Í ASK,
 BEYKI
 OG EIK.**

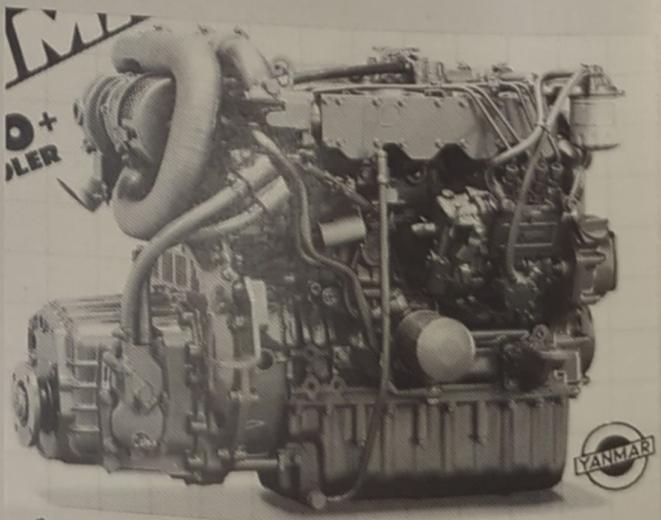
PARKETIÐ ER TILBÚÐ
 TIL LAGNINGAR.



GÓLFIÐ ER JAFN MIKILVÆGT OG HÚSGÖGNIN
GÓÐ GREIÐSLUKJÖR



**Erum með
 umboð fyrir
 YANMAR bátavélar.
 Sýningarvél á staðnum.**



VÉLSMIÐJAN ÞÓR HF.
 SUÐURGATA 9 - 400 ISAFJÖRDUR - PÓSTHÖLF 69



VÁTRYGGINGAFÉLAG
ÍSLANDS HF

ÍSAFJÖRÐUR

Svæðisskrifstofa, Hafnarstræti 1
 Forst.m. Gunnar Jónsson s. 94-3164
 Pingeyri Kf. Dýrfirðinga, Soffia Jónsdóttir s. 94-8201
 Flateyri Steinunn Jónsdóttir, Grundarstíg 8 s. 94-7619
 Suðureyri Sturla P. Sturluson, Hjallabyggð 1 s. 94-6216
 Bolungarvík
 Versl. Bjarna Eiríkss., Hafnargötu 81 s. 94-7302 / 7301
 Súðavík
 Steinn Ingi Kjartansson, Túngötu 9 s. 94-4919



Skíðafólk
 Gleðileg jól
 farsælt nýtt ár!
 Sjáumst sem flest
 á dalnum í vetur.

Skíðasvæðið Seljalandsdal.
 S. 94-3125.

Óskum Ísfirsku skíðafólki
 velfarnaðar á komandi ári.



ÍSHÚSFÉLAG
ÍSFIRÐINGA HF.

Gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Rakarastofan.

Hafnarstræti 11
Ísafirði ☎ 3040.

Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar.

Njarðarsundi 2
Ísafirði ☎ 3501.

Netagerð Vestfjarða hf.

Grænagarði
Ísafirði ☎ 3475.

Gúmmíbátaþjónustan

Grænagarði
Ísafirði ☎ 3475.

Vélsmiðja Ísafjarðar

Sundahöfn
Ísafirði ☎ 3910.

Vélsmiðjan Pristur hf.

Sindragötu 8
Ísafirði ☎ 4750.

Selið.

Aðalstræti 20
Ísafirði ☎ 4550.

Sund sf.

Sundahöfn
Ísafirði ☎ 3088.

Ferðamálasamtök Vestfjarða.

Brúarnesti.

Ísafirði ☎ 4322.

Óðinn bakari.

Hafnarstræti 4
Ísafirði ☎ 4707.

Björnsbúð.

Silfurgötu 1
Ísafirði ☎ 3022.

Gullauga.

Silfurgötu 6
Ísafirði ☎ 3460.

Gamla bakaríið.

Aðalstræti 24
Ísafirði ☎ 3226.

Apotekið.

Hafnarstræti 18
Ísafirði ☎ 3009.

Föndurloftið.

Mjallargötu 5
Ísafirði ☎ 3659.

Landsbankinn.

Pólgötu 1
Ísafirði ☎ 3022.

Kaupfélag Ísfirðinga.

Ísafirði ☎ 3266

Vitinn.

Aðalstræti 20
Ísafirði ☎ 4408.

Hárgreiðslustofa Siggu Þrastar.

Aðalstræti 27
Ísafirði ☎ 4442

Óska eftir að gerast félagi í Skíðafélagi Ísafjarðar.



Nafn

Kennitala

Sími

Sendist: Skíðafélag Ísafjarðar, pósthólf 222, 400 Ísafjörður.



**Reynsla,
bekking
og
hugrekki**

gerir góða prentun



H-PRENT

SPORTHLAÐAN H.F.
SILFURTORG 1
400 ÍSAFIRDI
SÍMI 4123

**SKÍÐAVÖRUR FYRIR ALLA
FJÖLSKYLDUNA, BYRJENDUR
JAFNT SEM LENGRA KOMNA.**



Innanlandsflug

Ef þú ákveður ferðina með hæfilegum fyrirvara
þá hefur þú möguleika á 40% afslætti. Hafðu samband við okkur.



Ferðaskrifstofa Vestfjarða

Ingibjörg Ágústsdóttir:

Sögubrot úr skíðaferð

Fyrir nokkrum dögum var hringt til míni frá Skíðablaðinu og ég bedin um að segja frá skíðaferð.

Ég fór strax að láta hugann reika til baka og verður hér því stuðst við fjarlægar minningar, en mjög ljúfar.

Pessi ferð hófst í Keflavík 21. febrúar og þarna var samankominn hópur af fólk á leið í sína árlegu skíðaferð. Fluginu seinkaði en hópurinn lét sér ekki leiðast, gladdist yfir að hittast á ný og og heilsaði nýjum félögum. Flogið var til Salzburg og þar biðu bílaleigubílar eftir fólkini og halddið var til Zauchensee, þar sem ætlunin var að dvelja næstu tvær vikur.

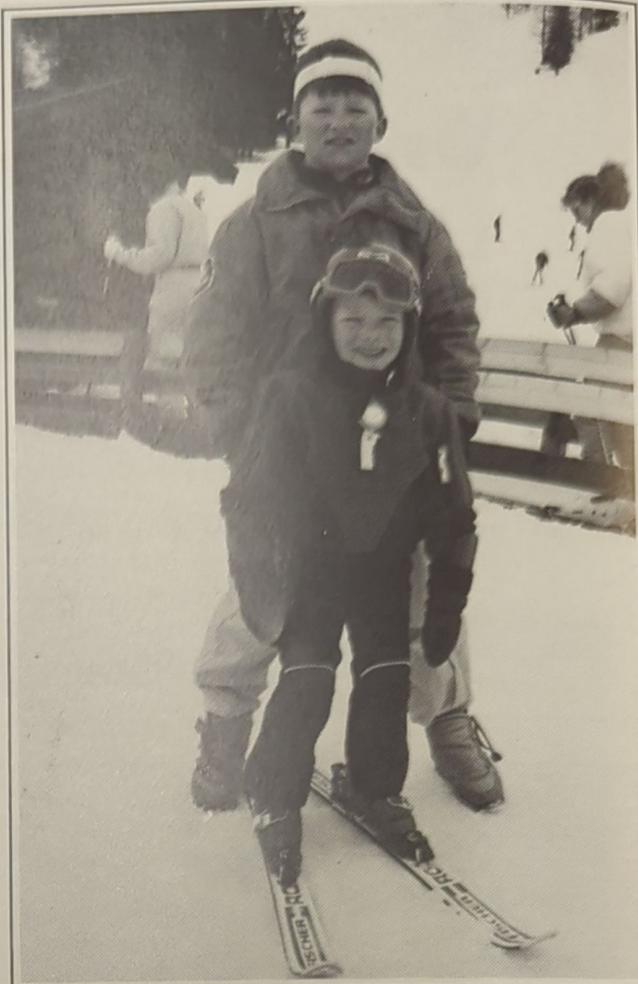
áttuna. Lyftukortin fyrir svæðið gilda líka fyrir næstu dali, sem gefur skemmtilega möguleika.

Einn af góðu kostunum við skíðaferð er að maður er aldrei í vandræðum með það hvað maður eigi að gera við tímann. Margir voru mjög ánægðir með það fyrirkomulag að enga búð var að finna á svæðinu, fyrir utan eina minjagripabúð, en ef löngun kom til að skreppa í búðarráp þá var ekki langt að fara en um tuttugu mínútna keyrsla er niður í næsta bæ, Altemark.

Dagurinn byrjaði með góðum morgnverði og síðan var farið að skíða, mér er alltaf

síðasta ferð í slíkum farkosti. Á leiðarenda komumst við og vorum smástund að jafna okkur, en bæði vorum við sammála um að þetta mundum við ekki gera aftur. En er niður kom, sáum við að annað hvort var að pakka saman og fara eða að láta sig hafa það og fara í stóralyftarnar. Við völdum síðari kostinn en það tók okkur nokkrar ferðir að losna við mestu hræðsluna og ef ég á að vera hreinskilin þá losna ég aldrei við þessa hræðslu, en það þyddi ekki annað en að bera sig manna-lega.

Dagarnir voru fljótir að líða í ferðinni. Það var byrjað að skíða er lyfturnar opnuðu



Halldór og Águst Ragnar í hlíðum Zauchensee.

var gerður sterkur greinar-munur á merkt aftan og fjármaki. Rétt skal vera rétt, eyra er ekki það sama og eyrnamark eða þá að einstakir menn settu upp hattinn, „tænkehatten“, og gerðust gáfulegir í framan og bunuðu út úr sér svörum.

Annar leikur var einnig all-nokkuð stundaður, svokölluð ballskák. Voru þá kýldar kúlur af ýmsum gerðum með miklu tilþrifum. Fyrir utan ballskák og spil vitringanna, var að sjálfsögðu dundað við annað, eins og að heimsækja nærliggjandi hótél og diskó.

Það var venjan hjá hópnum að fara til Kleinarl, en til að komast þangað þurftum við að fara yfir þrjá dali og var þetta því dagsferð. Lagt var upp í ferðina um leið og lyfturnar opnuðu, veðrið var gott og sólin skein glatt. Allt gekk áfallalaust þar til við komum í T-lyftu, en þá tókst mér að henda manni mínum úr lyftunni og sögðu gárungarnir að snjóinni hefði bráðnað undan fótum hans, enda staddur á milli trjáa og komst eiginlega hvorki aftur á bak eða áfram.

Eftir þessa reynslu fór ég alltaf ein í þessar lyftur, en forðaðist þær eins og ég gat.

I Kleinarl heimsóttum við hótél og veitingastað sem Annemarie Moser pröll á og rekur. Þar var að líta allar þær viðurkenningar og bikara sem hún hefur unnið í gegnum árin og er það myndarlegt safn, enda var hún besta skíðakona heims í mörg ár.

Ekkí máttum við stoppa of lengi við þar því við urðum að

komast til baka yfir dalina áður en lyfturnar lokaðu.

Nú, annað tilheyrir svona skíðaferðum og er það verslun með skíði og spádómar um slík kaup. Fischer kaupmennirnir frá Ísafirði voru ekki undanþegnir slíkum spádómum, en ekki veit ég hvaða innri birta eða bjart-sýni ríkti hjá þeim þegar lagt var af stað með öll gömlu Fischer-skíðin og talið að hægt væri að fá ný út á þau? En það móttí nú reyna. Ekki slapp sölumaðurinn við að kaupa skíði á frúna. Atomic skíði urðu það. En farið var með kaup þessi eins og mannsmörð því ekki átti að sjást í brekkum Ísafjardar að Fischer-kaupmannsfrúin væri á Atomic skíðum.

Síðasti dagurinn rann upp, lagt var mjög tímanlega af stað frá hótelinu en fluginu seinkaði. Flugleidið buðu til matarveislu á meðan á biðinni stóð. Tvo tíma tók að framreiða þennan ljúffenga rétt, tvær pylsur og þurra franskbrauðssneid.

Margt hefur eflaust gleymst í frásögn þessari, en ég læt staðar numið... og mæli með slíkum ferðum fyrir alla.

Höfundur er bæjarfulltrúi ásamt því að vera skrifstofumaður í Vélsmiðjunni Pór.



Setið að snæðingi úti við, greinarhöfundur lengst t.v. Inga, Gestur, Águst Ragnar, Adda og Bergmann.

Zauchensee er í Salzburgalandi, staðsett 2000 metra fyrir ofan sjávarmál. Á svæðinu eru 11 hóteli að ógleymdu „huttunum“ (kránum) sem staðsettar eru um allt. Parna er að finna stóralyftur, kláfa, diskalyftur, og T-lyftur sem undirrituð er lítt hrifin af og mun skýrast betur síðar í greininni. Skíðasvæðið er byggt upp fyrir alla er áhuga hafa á skíðum. Parna eru svæði fyrir byrjendur og þaulvana skíðamenn, einnig er rekinn þarna skíðaskóli sem margir notfærðu sér til að hressa upp á skíðakunn-

minnisstætt að við hjónin fórum í okkar fyrstu skíðaferð, settum á okkur skíðin um morgunninn og renndum okkur í næstu lyftu, við hófðum aldrei farið í stóralyftu, en þetta leit allt mjög vel út og slysalauð komumst við í lyftuna, þó að ekki litist okkur á blikuna er hún fór að feta sig upp fjallið, hærra og hærra, því bæði erum við mjög lofthrædd. Leiðin upp var óralöng og ég var farin að ef-ast um að þetta tæki enda. Við sögðum fátt en ég hét því að ef ég kæmist lifandi úr þessu tæki þá yrði þetta míni

klukkan tíu á morgnana og skíðað fram á hádegi. Þá var vinsælt að fá sér heita gúllasúpu og síðan var haldid áfram til klukkan þrjú eða fjögur um daginn, en þá voru flesir búnir að fá nóg og gott að fara í „huttuna“ þar sem hópurinn kom saman eftir daginn til að slaka á.

Ymislegt gerðu menn sér til dundurs heima á hóteli. Ber þær fyrst að nefna leik nokkurn sem á vondu málí heitir „Trivial Pursuit“, en í lauslegri þýðingu á íslensku útleggst „spil vitringanna“. Hljóp þá oft kapp í menn og

Árni Sæmundsson:

Fjölbreytt aðstoð

Það er margt sem þarf að hugsa fyrir þegar farið er af stað að hausti með einhverja þjálfun og eins er gert var í haust að bæta nýjum aldrí inn í fyrrí áætlanir, en þetta er hluti fjögurra ára áætlunarinnar og nú voru 12-13 ára á haustæfingum í fyrra skipti en áður hafa 13 ára byrjað og verið fyrtí árgangurinn sem hefur fengið þjálfun á þessum tíma. Fyrst var leitað til Björns Helgasonar um tíma í íþróttahúsinu og fengum við inni á mánudögum og þökkum við það.



Torfi Jóhannsson á flugi yfir „hest“.

Hópurinn hefur hinsvegar haldið sig úti á miðvikudögum og er fyrirhugað að halda því til áramóta ef veður leyfir. Ekki var hægt að vera úti alla vikuna og var leitað til sunddeilda Vestra um aðgang að þrekaðstöðu sem þau hafa af miklum dug byggt upp undanfarin ár í kjallara Sundlaugarinnar. Þar mættum við sönumn íþróttanda og erum við þar í rúma klukkustund á hverjum föstudagi og erum þakklát fyrir. Sporthlaðan hljóp undir bagga og verðlaunaði þá er skarað höfðu framur í mætinu í septembermánuði, en það er reyndar ekki gott að gera upp á milli í hópi eins og þessum sem er mestallur með 100% mætingu.

Það verður þó haldið í það að reyna að gera eitthvað fyrir þá sem eru áhugasamir og virkir, en ekki endilega alltaf bestir.

Unglinganeft SFÍ hefur unnið gott starf í haust og á allar þakkir skildar fyrir aðstoðina við hópinn ásamt öllum sem lagt hafa okkur lið í stóru og smáu í haust.



Hópurinn á góðri stund í íþróttahúsinu.



Sigríður Þorláksdóttir og Sæunn Sigurjónsdóttir í baráttu.

Umferðarreglur skíðamanna

„BOÐORDIN 10“ ALPAGREINAR

1. Virðið hvert annað.

Skiðamaður skal skiða á þann hátt, að hann skapi ekki hættu eða hindri aðra skíðamenn.



2. Stjórn á hraða og skiðun.

Skiðamaður skal haga hraða og skiðun í samræmi við eigin getu, landslag, skyggni og umferð á svæðinu.



6. Numið staðar í brekku.

Sérhver skiðamaður skal hafa það huga að stoppa ekki að nauðsynilausu í brekkunni. Sérstaklega á þróngum leiðum og þar sem útsýni er takmarkað. Við fall skal skiðamaður forða sér úr brautinni, eins fljótt og hægt er.



3. Val á leið.

Skiðamaður á leið niður skal ætið gæta fylstra öryggis gagnvart skiðamanni, sem er á undan.



7. Klifur.

Sá sem gengur upp eða niður, hvort sem er á skíðum eða fótgangandi skal halda sig til hliðar við aðalrennisbrautir.



4. Framúrrennsli.

Leyfilegt er að fara framur skiðamanni, sem er á leið niður (eða upp) á hvora höndina, sem verkast vill, en þó þannig að sá sem farið er framur hafi nægilegt svigrum.



8. Virðið umferðarmerki.

Skiðamanni ber að virða umferðarmerkin.



5. Skyldur skíðamanns, sem fer þvert á skíðabrekku.

Skiðamaður, sem óskar að fara þvert á brekku skal lita upp og niður til að vera viss um að hann geti farið yfir án hættu fyrir sjálfan sig og aðra. Það sama gildir þegar skíðamenn renna sér af stað að nýju eftir stopp.



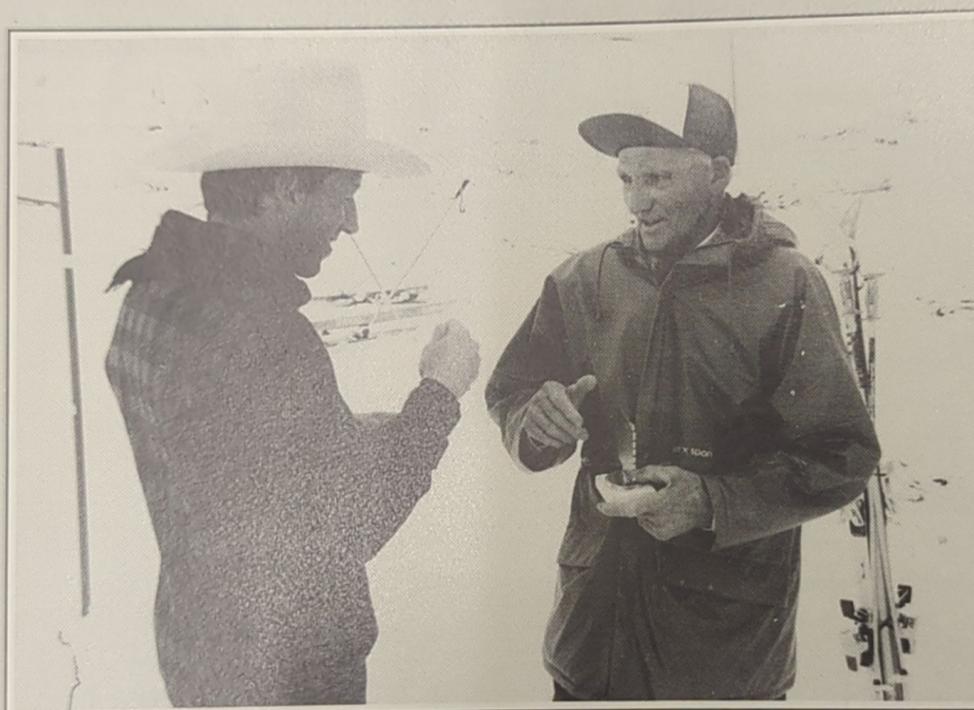
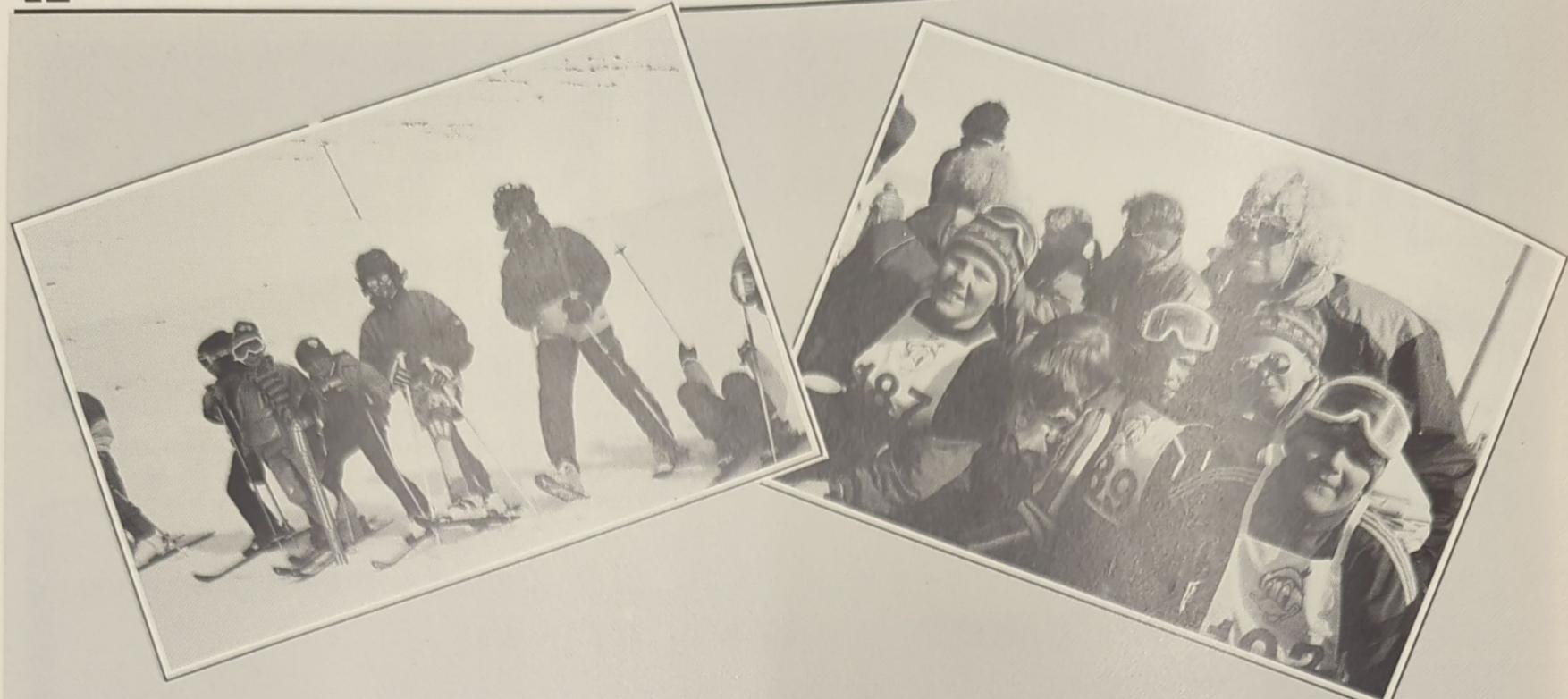
9. Slyss.

Ef slys á ser stað skulu allir aðstoða eftir bestu getu.



10. Framvisun.

Ef slys á ser stað eiga vitni eða hlutadeigendur að gera grein fyrir sér a staðnum.

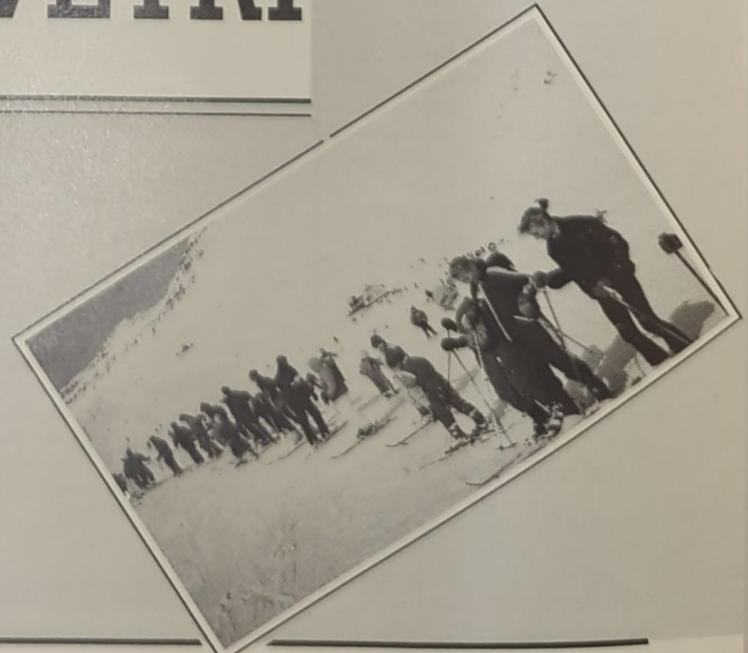


Fjallkóngur 1989 var krýndur Pétur Pétursson.

Á karnivali.



AF LIÐNUM VETRI



BOLVÍKINGAR VESTFIRÐINGAR!

Lítið inn hjá okkur
- það borgar sig...



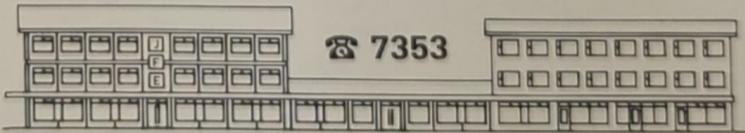
Einar Guðfinnsson hf.



- ekki bara tilfinning!



Úrval af byggingarvörum, húsgögnum,
heimilistækjum og hljómtækjum.
Allt á sama stað.



JÓN FR. EINARSSON
BYGGINGARVÖRUVERSLUN

Sparaðu fyrirhöfn, fé og tíma og verslaðu hjá okkur.

Fjölbreyttir möguleikar til ferðalaga um allan heim
Við erum með umboð fyrir stærstu ferðaskrifstofu landsins.



Ferðaskrifstofa Vestfjarða

Gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Féfang hf.

Hafnarstræti 7
Reykjavík ☎ 91-28566.

Eir hf.

Sundstræti 36
Ísafirði. ☎ 4000.

Búðanes hf.

Hlíðarvegi 1
Ísafirði. ☎ 3348.

Pólstækni hf.

Sindragötu 10
Ísafirði ☎ 4400.

Gosi.

Mánagötu 2
Ísafirði. ☎ 4275.

Hraðfrystihúsið hf.

Hnífsdal ☎ 3621.

Ísfang.

Suðurgötu
Ísafirði ☎ 4443.

Miðfell hf.

Hnífsdal. ☎ 3621.

Tannlæknastofan.

Heilsugæslustöðinni
Torfnesi, Ísafirði ☎ 3737.

Súðin – söluskáli.

Súðavík

Vélbátaábyrgðarfélag Ísfirðinga.

Hafnarstræti 14
Ísafirði ☎ 3480.

Tækniþjónusta Vestfjarða.

Austurvegi 1
Ísafirði ☎ 3902.



Borgarferðirnar vinsælu

GLASGOW – LONDON – LUXEMBURG – KAUPMANNAHÖFN



Ferðaskrifstofa Vestfjarða

Óskum ísfirsku
skíðafólki góðs gengis
á komandi vetri.

Gleðileg jól
farsælt nýtt ár.



Fyrir jólin bjóðum
við mikið úrval af:

Svínakjöti nýju og reyktu,
einnig lambakjöt, úrbeinað og fyllt
hangikjöt, nautakjöt, kálfakjöt,
fuglakjöt, lax, nýr, reyktur og
graffinn, fiskur, grænmeti og
margt fleira.

Ekki má gleyma hinni vinsælu kæstu skötu.

Munið ódýra matinn í hádeginu.



Er bilaður hjá þér
rafeindastýribúnaður í
vélarrúmi, lyftara,
sjálfstýringu, iðnaði
eða öðru slíku?

Hafðu þá samband við:

B. SIG. RAFEINDAVIÐGERÐIR

BJARNI SIGURÐSSON, AÐALLANDI 13
108 REYKJAVÍK, SÍMI: 91-687921

**HÖFUM Á LAGER
FLESTAR GERÐIR AF
PLÖTUM OG
ÞURRKUÐU TIMBRI.**

TÖKUM EINNIG AÐ OKKUR
ALLA VERKSTÆÐIS- OG
INNIVINNU.



Eiríkur og Einar Valur hf.
Sími 94-4589.

Gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Verslunin Bimbó.

Aðalstræti 24

Ísafirði. ☎ 4323.

Frosti hf.

Njarðarbraut

Súðavík ☎ 4913.

Sjallinn – skemmtistaður.

Hafnarstræti 12

Ísafirði. ☎ 3985.

Álfþirðingur hf.

Njarðarbraut

Súðavík ☎ 4913.

Krúsin – skemmtistaður.

Norðurvegi 1

Ísafirði. ☎ 4777.

Hamraborg.

Hafnarstræti 7

Ísafirði ☎ 3166.

Bílaverkstæði Sigurðar og Stefáns.

Seljalandsvegi

Ísafirði ☎ 3379.

Olíufélagið hf Esso

Hafnarstræti 8

Ísafirði ☎ 3990.

Endursk. og bókhaldsskrifstofa

Guðmundar E. Kjartanssonar

Hafnarstræti 1, Ísafirði ☎ 3142.

Gunnvör hf.

Eyrargötu

Ísafirði ☎ 4377.

Jón og Magnús sf.

Áhaldahúsínu Skeiði

Ísafirði ☎ 4290.

Bakki hf.

Hnífsdal ☎ 3867.

Lögfræðistofa

Tryggva Guðmundssonar.

Hafnarstræti 1, Ísafirði ☎ 3244.

Rækjustöðin hf.

Aðalstræti 7

Ísafirði ☎ 3151.

Útvegsbanki Íslands.

Hafnarstræti 1

Ísafirði ☎ 3744.

Djúpbáturinn hf.

Aðalstræti 1

Ísafirði ☎ 3155.

Flugfélagið Ernir hf.

Ísafjarðarflugvelli ☎ 4200.

Olíufélag Útvegsmanna hf.

Hafnarhúsinu

Ísafirði ☎ 3245.

Orkubú Vestfjarða.

Stakkanesi 1

Ísafirði ☎ 3211.

Skóverslun Leos

Hafnarstræti 5

Ísafirði ☎ 3011.

Pröstur Jóhannesson:

Skíðagangan í lægð

Á síðasta sumri urðu mikil umskipti í skíðagöngusþróttinni, þegar flestir bestu iðkendurnir og nokkrir úr forystunni fluttu úr bænum. Má þar m.a. nefna að Einar Ólafsson fór til Bandarskjanna til náms, Ingþór Bjarnason flutti til Akureyrar, Rögnvaldur Ingþórsson fór í nám til Sviþjóðar og skipti um félög og mun

keppa fyrir Akureyri. Stella Hjaltadóttir fór til Reykjavíkur í nám. Bræðurnir Óskar og Daniel Jakobssynir fluttu til Reykjavíkur með foreldrum sínum og er ekki allt talið enn. En þó munum við njóta þeirra bræðra í keppnum vetrarins og nokkrar líkur eru á því að Óskar komi vestur um áramótin og verði hér í vetur. Peim aðilum er

hverfa nú frá íþróttinni hér vestra, óska ég velfarnaðar í nýju starfi og námi og þakka þeirra störf hér heima.

Í september s.l. hófst regluleg þjálfun hjá þeim unglungum sem lifðu af flutningana miklu, ef svo má að orði komast. Bjarni Brynjólfsson hefur haft frumkvæðið í hópnum, en ekki er formlega búið að ganga frá



Pröstur Jóhannesson.

er hefur vald og þekkingu á hvoru tveggja, hefðbundinni og frjálsri aðferð.

Þeir unglungar er áhuga hafa á að kynna sér skíðagönguna eru velkomnir að mæta á æfingar. Mæting er sem hér segir: Á manudögum er mæting í íþróttahúsini kl. 19.45, á þriðjudögum er mæting við vallarhús kl. 17.15, miðvikudögum er einnig mæting við vallarhús kl. 17.15. Á fimmtudögum er mæting við Brúarnesti kl. 17.30. Á laugardögum er mæting við Hafrafell kl. 14.00, þ.e.a.s. ef snjólaust er. Ef snjór er, er mæting við vallarhús kl. 14.00, og svo er mæting við vallarhús kl. 14.00 á sunnudögum.

Pær breytingar hafa orðið síðan í fyrra að nú er það Skíðafélag Ísafjarðar sem stendur að skíðaþróttinni hér á Ísafirði. Þetta hefur m.a. í för með sér að nú er ekki mótaði innanhéraðs úthlutað til annarra félaga, heldur mun Skíðafélagið



Upphaf Fossavatnsgöngu 1989.

Ljósmynd: Hrafn Snorrason.

halda og ákveða þau mótt er boðið verður upp á í vetur. Þær hugmyndir hafa komið fram um að breyta fyrirkomulaginu á boðgöngunni og gera hana að skemmtilegri og léttari viðburði en verið hefur. Til greina kemur að þáttakendur skrái sig í þrjá aldursflokkum sem nái upp úr og niður úr og er öllum opíð að mæta með gönguskiði. Starfsmenn draga síðan í þriggja manna sveitir, einn úr hverjum flokki. Gangan fari fram í stuttum hring 2-2,5 km. og hver þáttakandi fari einn hring. Miðað yrði við, að gangan geti farið fram í bænum ef snjór verður.

Skiðafélagið mun jafnframt því að huga að þjálfun og kennslu barna og unglings, stuðla að bætri aðstöðu fyrir hinn almenna félagmann til iðkunar skíðagöngu. Verið er að vinna að lýsingu göngusvæða og troðslumálum. Þá er fyrirhugð að bjóða félagsmönnum upp á námskeið fyrir byrjendur, fyrir lengra komna og fyrir þá er vilja kynna sér betur frjálsatækni.

Skiðafélagið skiptist upp í stjórn og nokkrar nefndir eru vinna að afmörkuðum verkefnum. Á skíðagöngusviðinu vantar enn nokkra í mótnaefnd og unglingsnefnd. Mótanefnd vinnur að skipulagningu og framkvæmd móta í herða og unglingsnefnd sér um það sem snýr að yngsta fólkini, 12 ára og yngri. Hér auglýsi ég eftir fólk í þessi störf og vona að einhverjir gefi kost á sér. Ég vil minna að tilgangurinn með endurvakningu Skiðafélagsins var að sameina alla skíðaáhugamenn í eitt félag, virkja fleiri til starfa og gera þannig félagsstarfið léttara og jafnframt ánægjulegra.

Meðal gómlu brínnanna og nokkurra annarra skíðagöngumanna á Ísafirði er nú mikill áhugi á þátttöku í hinni frægu Vasagöngu í Svíþjóð. Ekki færri en 10 eru búin að skrá sig en það þarf að gera fyrir 15. nóvember ár hvert. Vasagangan er kennd við Gustaf Vasa og er gengin frá bænum Berga við landamæri Noregs og Svíþjóðar og til Mora, 90 km. vegalengd. Vasagangan fer fram 4. mars og kl. 8 um morguninn fer skriðan af stað, alls 1200 manns. Að taka þátt í slískri þekraun kostar þáttakendur miklar æfingar og mun þessi áhugi vonandi ýta að æfingaaðstæður verði eins góðar og kostur er.

Að lokum vil ég minna að Fossavatnsgangan verður á sínum stað í vor og eftir góða reynslu af brautum og nýjum leiðum í fyrra, verður haldið áfram á sömu braut. Boðið verður upp á sömu möguleika og þá, hina eiginlegu Fossavatnsgöngu með starti við Vatnahnjúk, hálfsí



Pór og Rörwerk gáfu göngufólki galla síðastliðinn vetur. Við þökum stuðninginn.

göngu með starti við Kristjánssbúð á Botnsheiði, um 10 km., og loks léttu leið, um 7 km., um Hnifa og Háubrún með byrjun við Kristjánssbúð. Í fyrra fór einn þáttakandinn frá Vatnahnjúk og síðan styttri leiðina frá Kristjánssbúð, 17 km., en þá var ekki gert ráð fyrir þessum möguleika. Hugsanlegt er að nái verði boðið upp á þessa

leið sem fjórða möguleikann og attu þá margir að finna eitthvað sem þeir ráða við. Í fyrra voru þáttakendur á milli 80 og 90 og í ár stefnum við á töluna 100.

Sjáumst sem flest í hinu hvíta spori.

Höfundur starfar sem smiður en er einnig í norrænugreinaneftnd Skíðafélags Ísafjarðar.

Í landsliðinu

Arnór Gunnarsson er ekki gamall af skíðamanni, 18 ára gamall. Hann er engu að síður kominn í fremstu röð hér heima og er nú annað árið sitt í landsliði Skíðasambands Íslands.

Við hjá Ferskí höfðum samband við Adda Kalla eins og kann er kallaður af kunnugum og spurðum hann frettu af gangi æfinga í haust en hann hefur verið við æfingar heima og erlendis.

Látum nú Adda Kalla segja frá:

Þegar síðasta keppnistíma bili lauk, þá hvíldi ég í um mánuð áður en brekjálfunin hófst samkvæmt fyrirmælum Kajsu Nyberg landsliðspjálfara, en hún hafði verið þjálfari hér á Ísafirði um veturninn. Hópur 1 frá Skíðasambandinu var svo í Kerlingafjöllum tvívar um sumaríð við þokkalegar aðstæður. Næsta ferð var fyrirhugð í október en þá stóð til að fara til Júgóslavíu á eigin vegum með Valdimar Valdimarssyni frá Akureyri. Þjálfari hans á Akureyri er júgóslavinn Florian Jacobovich, en hann hafði þau sambond að við fengjum aðgang að æfingum með júgóslavneska liðinu. Þetta var tíu daga ferð sem tók á sig hálf ævintýralegan blæ þegar við komum út því fyrst áttum við að hitta hann í Austurríki og fara með honum þaðan til Júgóslavíu. Þegar við hrungdum heim til hans til Júgóslavíu eftir þó nokkra bið, þá fengum við að vita að hann væri í Pýskalandi og ekki væntanlegur fyrir en þrem dögum síðar. Okkur sagt að drífa okkur af stað og koma. En ferðin tók „aðeins“ tuttugu tíma í skrölundi lest og alit hafðist það að lokum. Skíðaæfingarnar með Júgóslövnum voru góðar, þeir eru með stórt lið og þar eru fjórir þjálfarar um hverja sex til áttu keppendur. Eftir þetta fór ég heim á Ísafjörð og var þar í tíu daga en þá fór ég aftur út og nú var Kristinn Björnsson frá Ólafsfirði með okkur Valda á leið móts við júgóslavneska unglingslandsliðið. Í þetta skipti hittum við Florian á umtöluðum stað í Austurríki og héldum áleiðis til Ítalíu þar sem við áttum að hitta liðið. Við vorum með júgóslövnum, í eina viku en það má til gamans geta þess að þeir byggja sína þjálfun þannig upp, að þeir eru í viku við æfingar, en fara svo heim



Addi Kalla

í viku á milli og eru þá flestir við nám. Við bjuggum í litlu húsi „hyttu“ langt uppi í fjalli og það var hálfskrýtið að hafa aðeins fæði og húsnaði (sex í herbergi) en ekkert annað. Eftir þessa viku lögðum við af stað til móts við íslenska liðið og Kajsu en þau voru að koma út og ætluðu að vera við æfingar uppi í Hinterdux í Austurríki. Þarna bættust Haukur Arnórsson og Pórdís Hjörleifsdóttir úr Reykjavík í hópinn. Hópurinn var orðin fimm manns þ.e. ég, Valdi, Kiddi, Haukur og Pórdís en Ásta Halldórsdóttir úr Bolungarvík komst ekki með vegna námsins heima. Med Kajsu var Guðmundur Jakobsson þjálfari úr Reykjavík, henni til aðstoðar. Æfingarnar í Hinterdux gengu vel enda mun meiri snjór á jöklinum en á síðasta ári þegar ég var þarna og aðstæður því mun betri. Þarna var verið við æfingar í hálfan mánuð og komið heim til Íslands 31. október. Ég er því búinn að vera heima í réttum tvær vikur og verið í líkamsþjálfun hjá Hafsteini Sig. Liðið er nú að fara í ferð og að fara til Svíþjóðar í æfinga- og keppnisferð. Við fórum fyrst til Köben en þar verður þjálfarinn með SKÍ bílinn en við munum nota hann í þessu ferðalagi eins og hinum með landsliðinu. Dvalist verður í Jállevare sem er í Nordur-Svíþjóð og heimabær Kajsu. Í þetta skipti verðum við þrír í byrjun en með mér verða Valdi og Kiddi Bj. Ætlunin er að keppa í fimm til sex FIS móturnum í Finnlandi, Svíþjóð og Noregi. Ég kem svo heim þann 17. desember og verð því heima um jólín og æfi hér og keppi fram á vor en það eru m.a. alþjóðleg mótt hér heima í apríl sem ég verð með í.

Ísfirðingar ath.

Skiðafélagið hefur nú til sölu húfur og eyrnabönd í ýmsum litum merkt ÍSAFJÖRÐUR.

Sóluaðilar eru:

Efnalaugin Albert.

Kiddy ☎ 3879.

Anna ☎ 3955.

S.F.I.

Húsgögn vantar.

Skiðafélagið óskar eftir húsgögnum í Vallarhúsið, hillur, fundarborð, skrifborð og stóla fyrir lítið og þaðan af minna.

Hafið samband við:

Guðmund í síma 4560 á vinnutíma.

Árna S. í síma 4435 eftir kl. 20.

Pórunn Pálsdóttir og Ólafur Sigurðsson:

Skíðaval

Haustið 1984 var skíðaval stofnað við Menntaskólanum á Ísafirði. Markmiðið með stofnun sérstakrar skíðabrautar var að gefa skíðafólki kost á að stunda markvissa þjálfun, jafnframt almennu námi í menntaskóla.

Reynslan er sú að þegar krakkar eldað, og námið byngist þá vilja áhugamálin oft víkja. Krökkunum finnst þau taka of mikinn tíma og eru hrædd um að standa sig ekki í skólanum. Með skíðavalinu gefst skíðakrökkum kjörið tækifæri á að sameina nám og áhugamál.

A Seljalandsdal er mjög gott skíðasvæði, auðvelt að komast þangað og allar aðstæður mjög góðar. Krakkar utan að landi eiga kost á ódýru og góðu húsnaði, því skólinn er nýlegur og heimavistin við hann sömuleiðis.

Önn og tvær á hverri vorönn. Haustin nýtum við til að byggja upp gott líkamsástand og æfum því þrekþjálfun fimm sinnum í viku. Þegar snjóinn kemur svo, aukast æfingarnar samfara því að keppnistímabilið hefst.

Að hverju búum við er við útskrifumst af skíðavali?

Nemendur sem útskrifast af skíðavali hafa próf sem gefur þeim möguleika á að starfa við það sem þau hafa lært.

Nemendur fá að námi loknu réttindi sem B-stigs skíðajálfarar og skíðakennarar stig 1. Prír nemendur



Útvegsbankinn gaf síðastliðið haust (1988) æfinga og hlífðarfatnað til nemenda Skíðavals. Hér er hópurinn með Högnar Þróðarsyni bankastjóra.

Í hverju felst nám í skíðavali?

Nám í skíðavali er viðamikið (um 155 einingar), því auk almanns náms leggja nemendur stund á þjálfarræði. Í henni lærir þú um líkama þinn, hvað þú gerir við sjálfan þig þegar þú æfir og hversu mikilvægt gott líkamsástand og rétt mataræði er. Einnig kynnum við okkur undirstöðuatriði skíðakennslu og skíðajálfunar, brautarlagningu og gerð þjálfunarætlana. Hin sárlæna hlið keppnispróttanna er heldur ekki skilin útandan, því hverjum og einum er nauðsynlegt að læra að þekkja sjálfan sig til að ná sem bestum árangri og standast það álag sem keppnispróttum fylgja.

Fyrir boklegt nám í skíðavali fá nemendur alls 12 einingar, en ásamt því fást 24 einingar fyrir skíðajálfun, að jafnaði tvar á hverri haust-

hafa nú útskrifast af skíðavali og kusu tveir þeirra að nýta strax þessa þekkingu sína. Nú starfa þau sem skíðakennarar í Austurríki. Sá þriðji er nú í framhaldsnámi í Svíþjóð og æfir þar einnig íþrótt sína.

Hverjir eru helstu kostir skíðavals?

Til að geta stundað íþróttir jafnhliða námi þarf að skipuleggja tíma sinn vel. Skíðavalið kemur til móts við nemendur og gerir þeim auðveldara með að ná bæði góðum árangri á skíðunum og góðum námsárangri. Getum við því óhikað mælt með því við alla unga skíðamenn sem hyggja á menntaskólanám.

Höfundar eru nemendur í Skíðavali M.I. á þriðja og fjórða ári.

Vörn gegn vætu

Vatnsverjum skíðafatnaðinn.

Parftu að halda veislu eða annan mannfagnað?

Leigjum út dúka og serviettur.



**EFNALAUGIN
ALBERT**

Fjarðarstræti 16, 400 Ísafirði
Sími 4670

VIÐ PRENTUM!



Síminn er 3223.

GRAFÍKTÆKNI HF.
ADALSTRÆTI 35 - 400 ÍSAFJÖRÐUR

**vestfirska
FRÉTTABLAÐIÐ**

Ferskí

KYNNINGARBLAD SKÍDAFÉLAGS ÍSAFJARDAR

Árni Sæmundsson:

Þjálfaramálín

Nú eru starfandi á vegum Skíðaráðs Ísafjarðar þrír alþagreinaþjálfarar á meðan ekki hefur fundist neinn gönguþjálfari fyrir veturinn. Þó hefur Bjarni Brynjólfsson hlaupið í skardíð og haldið hópnum saman og gengið vel. Leit stendur yfir og hefur ýmislegt heyrst en þó ekkert ákveðið í þeim efnunum enn,

bví miður.

Í alpagreinum er Hafsteinn Sigurðsson með elsta hópinn, þ.e. skíðaval M.Í. og aðra úr þeim aldurshópi og hafa þau stundað líkamsþjálfun síðan í lok ágúst.

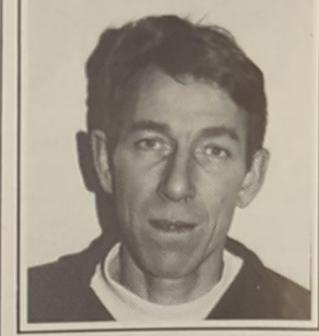
Þorlákur B. Kristjánsson sér um 14-15 ára hópinn en það er þriðja árið sem hann þjálfar meginhluta þess hóps.

I þessum hópi er margt efni-legra skíðamanna þó ekki geti hann talist mjög stórr eða átta talsins.

Árni Sæmundsson hefur umsjón með 12-13 ára hópnum en sá hópur hefur nú í haust verið í líkamsþjálfun í fyrra skipti. Pessi hópur er stórr eða um átján unglingsar og hefur mikill áhugi ein-



Hafsteinn Sigurðsson.



Þorlákur B. Kristjánsson.



Árni Sæmundsson.

kennt þennan hóp í leik og starfi.

Um aðra hópa er það helst að segja að ekki hefur enn verið rádið en margt er í deiglunni, Árni Sæmundsson hefur hafa einhvær þeirra á sínum höndum og verið er að ræða við heimfluttan Ísfirðing, Guðmund Gunnlaugsson (Gulla á póstínum) en hann þjálfadí hjá Fram í Reykjavík um átta ára skeið við góðan orðstír. Ekki má gleyma því að þó nokkuð margir hafa lokið námskeiðum við menntaskólanum og sýnt því áhuga að starfa og viljum við engum

starfskrafti vísa á bug, þvert á móti.

Ragnheiður Dögg Arnarsdóttir og Fanney Pálsdóttir:

Almennt um skíðaíþróttina

Ekkert er hollara en góð íþrótt. Skíðaíþróttin hefur notið mikilla vinsælda hér á Ísafirði um margra ára bil, og höfum við átt marga af efni-legustu skíðamönnum landsins. Að baki velgengninnar liggar gífurleg vinna margra aðila, svo sem foreldra, þjálfara, skíðamanna og ekki síst skíðaráðs sem hefur stutt dyggilega við bak okkar skíðamanna. Þó er mikilvægur þáttur í þeim undirbúnungi sem þarf áður en skíðavertið í hefst, og krefst það dugnadar og mikillar orku að komast í það líkamsástand sem skíðaíþróttin krefst. Fyrir skíðamanninn er þetta erfiðasti tíminn en þó mjög nauðsynlegur. Æfingar eru til að byrja með 3. til 4. sinnum í viku, 1 til 1½ tíma í senn, en fjölgar eftir því sem líður á veturinn. Þessar æfingar standa yfir í u.p.b. 4 mánuði en reynt er að komast á skíði um leið og nægur snjór hefur fallið. Keppnistímbilið er virkasti og skemmtilegasti tíminn fyrir skíðamanninn, þá er mikil um að vera og allir



**HELGARFERÐIR TIL AKUREYRAR
VERÐ FRÁ KR. 8.900.-**

FLUGFAR OG GISTING Í 2 NÆTUR

*UPPLÝSINGAR OG PANTANIR HJÁ
UMBOÐSMÖNNUM OG FERÐASKRIFSTOFUM*

Breytum til og skreppum norður.



**fluqfélög
nordurlands**