

SKÍÐABLAÐIÐ

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA 2026



SKÍÐAVIKAN



SKÍÐAFÉLAG
ÍSFIRÐINGA



Íslandsbanki



Fyrir þína
fjárhagslegu heilsu

Gleðilega skíðaviku

Ísafjörður er uppá sitt besta á páskum. Skíðavikan er bæjarhátíð okkar Ísfirðinga og við höfum haldið hana hátíðlega í yfir 90 ár. Það verður ekkert lát á því í ár og dagskráin er blómleg. Hefðbundnir viðburðir Skíðaviku á borð við sprettgöngu, páskaeggjamót, karamelluregn og skíðaskotfimi halda velli, nýir og spennandi viðburðir bætast við. Aldrei fór ég suður býður uppá tónlistaveislu nú sem aldrei fyrr. Dagskráin er fjölbreytt eins og gestirnir sem sækja okkur heim.

Hjá okkur í Skíðafélagi Ísfirðinga hefur veturinn verið snúinn en snjóleysið framan af vetri gerði okkur erfitt fyrir. Við slíkar aðstæður reynir á útsjónarsemi og þrautseigju iðkenda og aðstandenda. Starfsfólk Skíðasvæðis Ísafjarðarbæjar á sérstakt hrós skilið fyrir sitt framlag í vetur, ekki síst fyrir að halda opinni göngubraut og svigbrekku uppá heiði fyrri hluta vetrar.

Þrátt fyrir krefjandi vetur hér heima fyrir hafa iðkendur Skíðafélagsins náð aðdáunarverðum árangri í vetur. Afreksfólkið okkar hefur heldur betur verið að uppskera á þessu keppnistímabili og þar ber hæst að nefna frammistöðu skíðagöngumannsins Dags Benediktssonar sem háði frumraun sína á Ólympíuleikum á Ítalíu og Örnú Sigríðar Albertsdóttur sem skrifaði sig í sögubækurnar með þátttöku á Paralympics í skíðagöngu. Þeir Ástmar Helgi Kristinsson og Grétar Smári Samúelsson kepptu fyrir Íslands hönd á heimsmeistaramóti unglunga í Lillehammer í Noregi og stóðu sig með þryði. Það verður spennandi að fylgjast með framhaldinu hjá þeim öllum, við sendum þeim baráttukveðjur og hamingjuóskir.

Ekki síður er skemmtilegt að fylgjast með yngri flokka starfi Skíðafélagsins en þéttur hópur er við æfingar og leik hjá félaginu. Skíðamening eins og hér á Ísafirði hefur alltaf byggst á því að börn og ungmenni fái tækifæri til að kynna skíðamennskunni og ná upp grunn færni til að geta stundað skíði um ókomna tíð sér til skemmtunar og heilsubótar. Hér eru skíðin fyrir alla, unga sem aldna og aðgengið að íþróttinni er gott og verður enn betra á komandi árum með kröftugri uppbyggingu sem nú liggur fyrir á Skíðasvæðinu okkar á Tungudal.

Við í stjórn Skíðafélags Ísfirðinga viljum nýta tækifærið og þakka foreldrum, sjálfbóðaliðum og öðrum velunnurum kærlega fyrir dýrmætt framlag. Það er ykkar þátttaka og stuðningur sem heldur félaginu lifandi og öflugum.

Nú bíður okkar þétt og fjölbreytt dagskrá Skíðaviku. Það eru páskar á Ísafirði og páskarnir eiga heima á Ísafirði. Góða skemmtun.

Ég óska öllum Ísfirðingum og gestum okkar gleðilegrar Skíðaviku!

Elena Dís Víðisdóttir
formaður Skíðafélags Ísfirðinga.



Skíðablaðið 2026

Útgefandi: Skíðafélag Ísfirðinga

Ritstjóri: Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir

Ritnefnd: Heimir Hansson, Jóhanna Oddsdóttir, Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir, Gylfi Ólafsson, Arnheiður Steinþórsdóttir, Þórdís Lilja Jensdóttir.

Prófarkalestur: Þórdís Lilja Jensdóttir, Arnheiður Steinþórsdóttir,

Auglýsingar: Jóhanna Oddsdóttir.

Prentun: Prentmet ehf.

Ljósmyndir: Greinarhöfundar, ritnefnd o.fl.

Stjórn SFÍ:

Elena Dís Víðisdóttir, formaður
Ásgerður Þorleifsdóttir, gjaldkeri
Jóna Dagbjört Pétursdóttir, varaformaður
Ingibjörg Elín Magnúsdóttir, ritari
Jóhanna Fylkisdóttir, meðstjórnandi

Heimasíða: www.snjor.is



SKÍÐAVIKAN

www.skidavikan.is

Ánægja er að veita góða þjónustu

Sjóvá hefur verið efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvuginni 9 ár í röð.



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN

Karen Rut Robertsdóttir
Viðskiptavinur og starfsmaður
Sjóvá til 4 ára

Sjóvá | sjova.is | 440 2000 | sjova@sjova.is

SJÓVÁ



Pórdís Lilja Jensdóttir

Ólympíufarar Skíðafélags Ísfirðinga á Mílanó Cortina 2026 leikunum á Ítalíu

Íþróttafólkið Dagur Benediktsson og Arna Sigríður Albertsdóttir tóku nýverið þátt á sínum fyrstu Vetrarólympíuleikum á Mílanó Cortina 2026 leikunum.

Dagur keppti í fjórum greinum skíðagöngu; 10 km, 20 km, 50 km og sprettgöngu. Leikarnir fóru fram dagana 6. til 22. febrúar.

Arna Sigríður keppti á Vetrarólympíumóti fatlaðra (Paralympics) í tveimur greinum í sitjandi skíðagöngu; 10 km og sprettgöngu. Þeir leikar fóru fram 6. til 15. mars. Mótssvæðið hjá þeim báðum var í Tesero en Ólympíuþorpið í bænum Predazzo í Val di Fiemme. Þau keppa undir merki Skíðafélags Ísfirðinga og Skíðablaðið ræddi við þau um Ólympíuleikana, íþróttaiðkun þeirra og fleira.





Dagur Benediktsson

Hvernig var að mæta til leiks?

„Að keppa á Ólympíuleikum var lengi búið að vera markmið hjá mér og því var mjög gaman að komast loksins á leikana. Ég mætti til Predazzo viku fyrir fyrstu keppnisgrein mína og varð strax var við mikla öryggisgæslu við innganginn í Ólympíuþorpið. Þorpið var ekki mjög stórt því þar dvöldu bara keppendur í skíðagöngu, norrænni tvíkeppni og skíðastökki. Leikunum var dreift nokkuð víða þannig að umgjörðin minnti mig frekar á heimsmeistaramót. En það var ótrúlega gaman að hitta keppendur frá öðrum löndum og það myndaðist góð stemning á svæðinu. Ólympíuþorpið, sem var á afgirtu svæði, samanstóð af nokkrum þriggja til fjögurra hæða nýuppgerðum byggingum sem stóðu í U og svo var upphitað tjald í miðjunni þar sem mötuneytið var. Aðstaða keppenda var mjög góð og herbergin greinilega alveg nýuppgerð. Stærstu stjórnurnar voru með sínum skíðagöngulandsliðum á hótelum sem leigð voru sér fyrir hvert þeirra. Þetta voru liðin frá Noregi, Svíþjóð, Bandaríkjunum og

Finnlandi og ég sá þá keppendur bara á mótssvæðinu.“

Var maturinn í tjaldinu góður?

„Maturinn var finn en ekkert rosalega bragðmikill. Á boðstólum voru aðallega pizzur og pasta, stundum lasagna og yfirleitt eitthvað kjöt. Svo var finn salatbar og ferskir niðurskornir ávextir. Ég endaði ansi oft á því að borða pizzu og pasta en svo þegar leið á dvölinu fór ég stundum úr þorpinu á kvöldin til að fá mér að borða og þá helst nautakjöt. Kvöldin fyrir keppni borðaði ég helst ekkert annað en kolvetni og alltaf kók með. Í morgunmat á keppnisdag fékk ég mér yfirleitt þrjú súkkulaði croissant. Aðra daga lét ég eitt duga og borðaði þá líka oft ávexti og jógúrt með músli.“

Smurningsteymið löngu mætt

„Keppnisdagarnir byrjuðu yfirleitt um klukkan níu, rúmum þremur tímum fyrir keppni,“ segir Dagur. „Þá var tími til að vakna almennilega, ná góðum morgunmat



Dagur að keppa í 50 km göngunni.



Dagur hjá Ólympíuhringjum á keppnissvæðinu.

og gera sig kláran. Rútur gengu á keppnissvæðið á tíu mínútna fresti, ferðin tók tíu mínútur og ég var mættur til Tesero tæpum tveimur tímum fyrir keppni. Þegar þangað var komið heilsaði ég upp á smurningsteymið, sem var löngu mætt, fékk upplýsingar um stöðuna og hvenær skíðin mín yrðu tilbúin fyrir mig til að prófa. Síðan skíðaði ég upp eina erfiða brekku til að finna út hvort ég þyrfti meira fatt, það er grip fyrir skíðin, eða ekki. Eftir það var smá rólegur tími þangað til klukkutíma fyrir keppni þegar ég byrjaði upphitun. Ég var svo kominn á startsvæðið tíu til fimmtán mínútum fyrir ræsingu. Strax eftir að ég kom í mark þyrfti ég að ná andanum og ná mér niður. Eftir það fór ég stundum í viðtöl áður en ég hitti teymið, skipti um föt og tók rútna aftur í Ólympíuþorpið. Þar fékk ég mér hádegismat en klukkan var þá oft orðin þrjú eða fjögur. Ég fór í sturtu og lagðist í rúmið fram að kvöldmat klukkan átta en eftir hann hafði ég ekki orku til að gera mikið meira og hvíldi mig bara fyrir æfingu morgundagsins.“

Voru keppendur að spjalla saman á keppnissvæðinu?

„Já, alveg eitthvað. Í íþrótt eins og skídagöngu þekkir maður marga keppendur, sérstaklega þá sem maður hefur keppt við reglulega og jafnvel æft með. Fyrir keppni er fólk frekar einbeitt og þá eru samskiptin stutt, kannski bara heilsað. Eftir keppni er afslappaðra andrúmsloft



Liðsmynd f.v. Snorri Einarsson, Dagur Benediktsson, Krístrún Guðnadóttir, Esben Tøllefsen, Erlend Skippervik, Vegard Karlstrøm.

og þá spjallar maður meira. Svo kynntist ég fólki héðan og þaðan, hvort sem það var við matarborðið í tjaldinu eða í spjalli í brautinni á æfingu. Þetta voru keppendur frá Frakklandi, Sádi-Arabíu og Tævan sem dæmi.“

Keppnisbrautirnar voru mjög krefjandi og líklega þær erfiðustu sem ég hef keppt í

Hvernig voru aðstæður til að æfa og keppa í Tesero?

„Þær voru heilt yfir góðar og nægur snjór. Fyrri helming mótsins var skíðað á tilbúnum snjó en svo fór að snjóa og nýi snjórinn blandaðist þeim gamla. Það varð til þess að í 50 kílómetra göngunni varð erfiðara að fá fatt fyrir skíðin. Keppnisbrautirnar voru mjög krefjandi og líklega þær erfiðustu sem ég hef keppt í.“

Hverjir voru í starfsliðinu þínu?

„Í starfsliðinu mínu voru fjórir starfsmenn á hverjum tíma. Þrír þeirra eru norskir og voru með mér allan tímann. Það voru; landsliðsþjálfarinn Vegard Karlstrøm, smurningsmaðurinn Esben Tøllefsen og sjúkrapjálfarinn Erlend Skippervik. Síðan voru það sem myndi kallast aðstoðarmenn mínir, Snorri Einarsson og Ólafur Th. Árnason. Snorri var með mér fyrri helming tímans en Óli þann seinni.

Þeir tveir voru aðallega að sjá um að prófa skíðin fyrir mig. Esben sá um að undirbúa skíðin og finna hvaða áburðarblöndu væri best að bera undir, þannig að þau hefðu sem best rennsli og fatt. Ég fór síðan í meðferð hjá Erlend annan hvern dag.“

Hvernig metur þú árangur þinn á leikunum?

„Mér gekk vel á æfingum í vetur og var því bjartsýnn á árangur minn fyrir leikana. Ég keppti fimm helgar í röð í fyrra frá miðjum nóvember til jóla og náði þá betri úrslitum en ég hafði gert tímabilið á undan. Svo það lofaði góðu. Eftir áramót voru engar keppnir heldur einungis stífar æfingar. Þannig að árangur minn á leikunum var undir væntingum og það olli mér nokkrum vonbrigðum. En ég tek þessa reynslu með mér í framhaldið.“

Hvaða stórmótum varst þú búinn að keppa á fyrir Ólympíuleikana?

„Fyrstu tvö stóru mótin sem ég tók þátt í voru; árið 2015 Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (The European Youth Olympic Festival, EYOF) sem er íþróttahátíð fyrir evrópsk ungmenni á aldrinum 14-18 ára. Hitt var árið eftir þegar ég fór á Ólympíuleika ungmenna í Lillehammer. Mér fannst vera nokkur líkindi með umgjörðinni í Lillehammer 2016 og á Mílanó Cortina leikunum. Síðan hef ég keppt á fjórum heimsmeistarámótum, auk margra U23 Heimsmeistaramóta.“



Fjölskyldan fagnar með Degi eftir 10 km gönguna.



Dagur fagnar sigri í hálfmaraþoni Íslandsbanka 2025.

Tvær keppnir sama daginn

Dagur er fæddur á Ísafirði árið 1998 og alinn þar upp, ef frá eru talin þrjú ár sem fjölskyldan bjó í Danmörku þegar hann var þriggja til sex ára. „Þó ég geti varla sagt að ég tali dönsku í dag þá hjálpaði sá grunnur mér að ná tökum á sænskunni fljótt og vel,“ segir hann.

Hvernig kom það til að þú byrjaðir á gönguskíðum?

„Ja – ég get nú þakkað mömmu minni, Stellu Hjaltadóttur, fyrir það. Mér fannst nú ekki alltaf jafn gaman að mæta á æfingar fyrst þegar ég var að byrja um sex ára aldur. Það þurfti alveg að hjálpa mér í gallann og ýta mér úr húsi. Mamma var þjálfarinn á skíðaæfingunum og þjálfaði mig og síðar systur mína, fyrstu árin okkar á skíðum. Skíðagönguhefðin á Ísafirði er mikil og þar eru frábærar aðstæður til að stunda íþróttina. Ég æfði fótbolta á sumrin alveg til 18 ára aldurs og fannst bara fínt að taka frí frá skíðaæfingunum á meðan. Skíðin og fótboltinn pössuðu því vel saman. Svo æfði ég líka handbolta í fimm ár frá ellefu ára aldri og stundum rakst hann á við skíðin. Ég prófaði að keppa á skíðamóti uppi á Seljalandsdal og bruna svo í íþróttahúsið á Torfnesi og spila handboltaleik. Það tók alveg á.“

Snjór á lager

Hólmfríður Dóra Friðgeirsdóttir, kærasta Dags, er í A - landsliðinu í alpagreinum en þau fluttu til Östersund í Svíþjóð árið 2018. „Þar er æfingaaðstaðan fyrir okkur í heimsklassa,“ segir hann.

„Undanfarin ár hefur Hófi reyndar verið meira og minna í Suður-Ameríku og Ölpunum við æfingar og keppni. Árin 2020 til 2023 bjuggum við í Áre, sem er 100 kílómetra frá Östersund, en svo flutti ég aftur til Östersund. Þegar tækifæri gefst þá æfum við saman sem er mjög skemmtilegt og líka hentugt því þá náum við að nýta enn betur þann tíma sem við þó höfum saman. Við veitum hvort öðru líka styrk og hvatningu enda oft í svipuðum sporum í íþróttaiðkun okkar.“

Að hvaða leyti er aðstaðan í Östersund í heimsklassa?

„Vegna þess að þar er öruggt að maður komist á snjó á haustin sama hvort það snjóar eða ekki. Á köldum vetrardögum sjá margar snjóbyssur um að framleiða snjó á svæði sem er á stærð við þrjú fótoltavelli. Í mars er þessi snjór svo hulinn með segldúk og sagi og hann rýrnar bara um 20% yfir sumarið. Í byrjun nóvember er hann síðan fluttur í brautirnar. Þannig að alltaf er til snjór á lager. Á sumrin er æfingaaðstaðan líka mjög góð því þegar snjórinn hverfur af keppnisbrautinni á vorin kemur í

ljós sjö kílómetra löng malbikuð braut. Þar er frábært að taka hraðaæfingar á hjólaskíðum en öll önnur umferð er bönnuð nema það má hlaupa á möl sem er til hliðar við brautina.“

Ertu stundum á Íslandi að æfa?

„Já, á milli æfingaferða á sumrin er ég oftast á Íslandi. Þá er ég nær fjölskyldu og vinum og næ að hlaða batteriinn fyrir veturinn. Ég fylgi þá æfingaprógramminu mínu og tek tvær æfingar á dag. Oftast fer ég á hjólaskíði en stundum í ræktina og að hlaupa. Á rólegum hlaupaæfingum vel ég að hlaupa sem mest utanvega fyrir mjúkt undirlag en fer einstaka sinnum á tartan gúmmi hlaupabrautir og tek þá hraðari æfingar. Ég læt malbikið vera eins mikið og ég get en það er til þess að vernda hnén sem mest fyrir höggum. Að því sögðu þá finnst mér alveg gaman að fá útrás fyrir keppnisskapið með því að keppa í hlaupum á sumrin á Íslandi hvort sem það eru utanvegahlaup eða götuhlaup á malbiki. Í ágúst í fyrra tók ég þátt í hálfmaraþoni Íslandsbanka og vann það.“

Átta Íslandsmeistaratitlar

„Við erum tvö í A-landsliðinu í skíðagöngu, Krístrún Guðnadóttir úr Skíðagöngufélaginu Ulli og ég,“ segir Dagur. „Þeir Ástmar Helgi Kristinsson frá Ísafirði og Einar Árni



Dagur og Snorri á Skíðamóti Íslands á Akureyri 2025.



Dagur og Magnús Hrafn frændi hans eftir Fossavatnsgönguna 2025.



Krístrún og Dagur á æfingu fyrir fyrstu keppni.

Gíslason frá Akureyri eru í B-landsliðinu. Ég er búinn að vera í A-landsliðinu í fimm ár og á átta Íslandsmeistararitla í skíðagöngu í fullorðinsflokki. Vegard landsliðsþjálfari hefur verið aðalþjálfari minn síðan ég kom í A-liðið en síðustu þrjú ár höfum við unnið enn þéttar saman. Ég skipulegg æfingarnar mínar og set upp prógramm í samráði við Vegard. Við hittumst síðan á mánaðarfresti frá júní til mars þegar við erum í æfinga- eða keppnisferðum en þess á milli er þetta mest fjarþjálfun. Og tíminn skiptist svo í undirbúningstímabil og keppnistímabil. Fjöldi æfinga á viku er að meðaltali ellefu og ég æfi

jöfnum höndum hefðbundna- og frjálsa aðferð.“

Æfir þú með sænsku landsliðsmönnum?

„Á undirbúningstímabilinu æfi ég stundum með þeim. Þá mæti ég á tvær til fjórar æfingar á viku með háskólaliðinu í Östersund sem er með þjálfara á vegum sænska skíðasambandsins fyrir þá sem eru búsettir í Östersund. Á keppnistímabilinu er minna um sameiginlegar æfingar þar sem íþróttamenn eru með mismunandi plön. Þá æfi ég oftast einn eða með mínum helstu æfingafélögum. Það gerist alveg oft að ég fer einn á æfingu en hitti svo aðra í brautinni og við tökum þá hluta af æfingunni saman.“

Tókst þú miklum framförum eftir að þú fórst að æfa í Svíþjóð?

„Framfarir hjá mér hafa verið í jöfnum skrefum síðustu ár. Það komu klárlega framfarir fyrsta árið eftir flutninginn til Svíþjóðar. En fyrir tveimur árum varð stökkið fram á við aðeins stærra og meira. Eftir að ég lauk náminu mínu gat ég síðan einbeitt mér enn betur að æfingunum. Það sem hjálpar mér líka mikið er sá mikli kraftur og stuðningur sem ég fæ frá fjölskyldu og vinum en minn stærsti styrktaraðili er HSV, Héraðssamband Vestfirðinga.“

Í hvaða námi varst þú?

„Ég útskrifaðist með BS gráðu í viðskiptafræði með áherslu á sjávarútveg frá Háskólanum á Akureyri í júní 2024 og bætti síðan við BS gráðu í sjávarútvegsfræði í júní í fyrra. Námið, sem var fjarnám, stundaði ég frá árinu 2020 til 2025 og ég mætti í námslotur til Akureyrar. Það gat verið mikið þúsluspil að láta loturnar passa við skíðakeppni. Til dæmis kom það alveg fyrir að ég var að keppa í Evrópu á sunnudegi og var svo mættur til Akureyrar í skólann á mánudagsmorgni.“

Hver eru þín næstu markmið?

„Eftir eitt ár er heimsmeistaramót og það er næsta stóra markmiðið. Fram að því verður fjöldi af heimsbikarkeppnum í Svíþjóð og víðar um Evrópu. Síðan keppi ég auðvitað líka á Skíðamóti Íslands og fleiri mótum á Íslandi. Ég vil halda áfram á skíðunum eins lengi og ég hef gaman af því og held áfram að sjá framfarir. Draumurinn er að fara á næstu Ólympíuleika og gera betur en á Ítalíu. Ég vil horfa á næstu fjögur ár sem mín bestu ár,“ segir Dagur að lokum.



Arna Sigríður Albertsdóttir

Hvernig var að taka þátt í Ólympíumótinu og hvernig voru aðstæður?

„Það var skemmtileg upplifun og gaman að fá þetta tækifæri. Aðstæður til að æfa og keppa voru alveg ágætar. Það var reyndar orðið mjög hlýtt í veðri og þegar leið á daginn var snjórinn á keppnissvæðinu annað hvort mjög harður eftir salt eða mjög mjúkur. En við sem æfðum saman fundum mjög finan æfingastað í 30 mínútna fjarlægð frá Ólympíuþorpinu þar sem gott var að æfa.“

Hverjir voru í starfslíðinu þínu?

„Í því voru; Thelma Dögg Guðmundsdóttir sem var yfirfararstjóri, Viljar Erlend Aasan þjálfari og hann sá líka um skíðin mín, Berglind Gunnarsdóttir læknir og Erlendur Egilsson íþróttasálfræðingur.“

Var eitthvað sem kom á óvart?

„Ekkert mjög mikið, ég var ágætlega undirbúin, sérstaklega eftir að hafa keppt í handahjólreiðum á Sumarólympíumótinu í Tokyo árið 2021. Ólympíuþorpið í Predazzo var bara fyrir þá sem kepptu í skíðagöngu og skíðaskotfimi, þannig

að þorpið sjálft var ekkert mjög stórt.“

Á vefnum isi.is er grein eftir Willum Þór Þórsson, forseta ÍSÍ, sem heitir: „Þakkarorð forseta ÍSÍ – Vetrar Ólympíuleikarnir og Paralympic í Milano Cortina 2026.“

Þar segir meðal annars:

„Arna Sigríður Albertsdóttir keppti fyrir hönd Íslands og er eini íslenski keppandinn sem hefur keppt bæði á Vetrar og Sumar Paralympics, einstakt afrek sem styður við áframhaldandi eflingu íþróttta fatlaðra hér á landi.“

Hvernig kom það til að þú byrjaðir að skíða?

„Ég eignaðist skíðagöngustól árið 2021 og byrjaði þá að æfa mig í sitjandi skíðagöngu þegar tækifæri gafst. Það var svo fyrir um einu ári síðan að ég byrjaði að æfa íþróttina af kappi. Þá fór ég til Beitostølen í Noregi þar sem aðstæður fyrir hreyfihamlað fólk eru frábærar. Í ágúst í fyrra fór ég í þriggja vikna æfingabúðir til Argentínu en þær voru á vegum FIS, Alþjóðaskíðasambandsins. Í Argentínu er vetur þegar sumar er



Arna Sigríður keppir á Ólympíumóti fatlaðra.



Arna Sigríður á skíðagöngumóti í Gåla í Noregi.

hjá okkur og þarna var hreyfi-hömluðu fólki boðið að æfa Para Cross - Country Skiing, sem sagt sitjandi skíðagöngu. Eftir æfingabúðirnar var haldið mót sem ég tók þátt í. Ég fór líka síðasta í haust í skíðaskotfimi æfingabúðir í Þýskalandi á vegum IBU, International Biathlon Union, en þá vorum við á hjólaskíðum að æfa okkur að skíða og skjóta.“

Skíðagönguhefðin í Noregi mikil

Að sögn Örnú Sigríðar er Beitostølen lítill skíðabær um 200 km norðvestur af Osló. Þar var hún í nokkrar vikur við æfingar og undirbúning fyrir Ólympíumótið á Ítalíu. „Í bænum er endurhæfingarstofnun fyrir fólk með hreyfihamlanir og fólk sem er kannski að jafna sig eftir veikindi,“ segir hún. „Starfsemin snýst aðallega um að hjálpa fólki að finna íþróttir og hreyfingu við hæfi. Aðstaðan er frábær, gott aðgengi og góðar skíðagöngubrautir sporáðar fyrir byrjendur. Þar fékk ég hjálp við að bæta tæknina mína og búnaðinn. Fyrir Ólympíumótið var ég þar að æfa með liði El Salvador og hafði mikinn félagsskap af þeim. Lífið snerist mest um skíðaæfingarnar og ég fór líka í ræktina að gera styrktaræfingar. Þjálfarinn minn, Viljar Erlend Aasan, vinnur á endurhæfingarstofnuninni og starf hans snýst aðallega um að finna og



Á spjalli við Erlend Egilsson íþróttasálfræðing.

útbúa tæki sem hjálpa fólki að stunda hreyfingu og íþróttir. Hann er búinn að hjálpa mörgum í gegnum tíðina og ég græði á því. Í Noregi er skíðagönguhefðin mjög mikil og margir sem skíða á sitjandi gönguskíðum. Þar eru haldin mörg skíðagöngumót fyrir unglunga og oft er þá skíðaganga hreyfihamlaðra höfð með. Ég hef keppt á nokkrum þannig mótum síðastliðið ár.“

Ég er með mænuskaða ofarlega og er því með lamaða kviðvöðva

Stóllinn eins og skíðaklossi

Hvernig er skíðagöngu útbúnaðurinn þinn?

„Miðað við margar aðrar íþróttir fyrir fólk með hreyfihömlun er útbúnaðurinn minn frekar lítill, léttur og einfaldur. Ég er á tveimur venjulegum gönguskíðum, stuttum og frekar mjúkum og á þau er festur lítill skíðastóll. Hann pantaði ég eftir máli frá Bandaríkjunum og mikilvægt er að hafa hann eins þröngan og mögulegt er. Í raun á stóllinn að vera eins og skíðaklossi, alveg fastur við mig. Viljar þjálfarinn minn er, í samvinnu við mig, búin að breyta bakinu, bæta við fullt af ströppum og stóllinn passar mér því mjög vel.“

Í lok desember árið 2006 þegar Arna Sigríður, þá 16 ára gömul, var í skíðaæfingaferð í Noregi lenti hún í alvarlegu slysi. Hún féll í svigskíðabraut, lenti á tré og hlaut mænuskaða. Smám saman kom í ljós að skaðinn var varanlegur. „Ég er með mænuskaða ofarlega og er því með lamaða kviðvöðva,“ segir hún. „Margir sem eru á sitjandi gönguskíðum hafa góða kviðvöðva og geta notað mjaðmirnar til að hjálpa sér með styrk og jafnvægi. En fyrir mig er erfiðara að ná tækninni til að eiga við brekkur og beygjur.“

Arna Sigríður segir að íþróttir hreyfihamlaðra snúist mikið um flokkanir. Það er að segja að tryggja að íþróttafólk sé að keppa við þá sem eru með svipaða getu. „Skíðaganga er flokkuð í þrjá flokka. Sitjandi flokk, sem ég keppi í, standandi flokk og svo er þriðji flokkurinn fyrir blinda og sjónskerta. Ég fór fyrst í flokkun til Finnlands árið 2021 og var þá lítið búin að skíða en tók þátt í móti þar sem var hluti af flokkuninni,“ segir hún.

Fann íþróttina á netinu

Tólf ár eru síðan Arna Sigríður keppti fyrst í handahjólreiðum og síðan hefur hún meðal annars keppt á heims- og evrópubikarmótum í þeirri íþrótt. Árið 2021 tók hún, fyrst Íslendinga, þátt í



Arna Sigríður með stuðningsliðinu sínu á Ólympíumótinu á Ítalíu, fjölskylda og starfsmenn ÍF.

handahjólreiðum á Ólympíumóti fatlaðra í Tokyo í Japan. **En hvað kom til að þú fyrst að æfa handahjólreiðar?**

„Eftir að ég slasaðist og kom heim til Ísafjarðar sumarið 2007 eftir endurhæfingu á Grensás fannst mér lítið vera í boði fyrir mig til æfinga og íþróttamannvirkin á Ísafirði ekki mjög aðgengileg. Ég komst ekki í sundlaugina og var aðallega bara í sjúkráþjálfun. Þá sá ég á netinu að íþróttin handahjólreiðar væri til og pantaði mér fyrsta hjólið. Það átti ekki endilega að vera keppnistæki heldur aðallega æfingatæki og til komast aðeins út. En svo þróaðist þetta í það að verða keppnisgrein hjá mér.“

Hvernig var að keppa í Tokyo?

„Það var góð reynsla sem ég græddi mikið á. Þetta var reyndar rétt eftir að Covid byrjaði, svo það voru mjög strangar reglur og engir áhorfendur leyfðir. Sem dæmi þá var rútan sem keyrði okkur á keppnisstað innsigliuð, meira að segja bensínlokið líka.“

Passar vel að æfa þessar tvær íþróttir samhliða?

„Já, þessar tvær íþróttir eiga það sameiginlegt að reyna báðar á þol og styrk í handleggjum. Það er mjög mikið líkamlegt álag sem fylgir því að stunda sitjandi skíðagöngu þannig að það er mjög gott að vera líka með hjólið, sem ég hef æft svo lengi. Það er líka svo gaman að komast út að æfa bæði sumar og

vetur en ég hef núna skipt um aðalíþrótt, úr hjólreiðunum yfir í skíðin.“

Allir til í að hjálpa

„Eitt það skemmtilegasta og góða við íþróttir er að maður kynnist fólki í svipaðri stöðu og getur lært margt af því,“ segir Arna Sigríður. „Mér finnst það sérstaklega eiga við um gönguskiðin, það er skemmtilegt hvað allir eru opnir og til í að hjálpa manni. Það eru ekki margir sem stunda þessa íþrótt og það er allskonar búnaður og tækni sem er gott að geta spurt hina keppendurna um og þannig lært meira. Handahjólreiðaíþróttin er töluvert fjölmennari því það eru fleiri sem geta stundað hana. Ég er búin að kynnast mörgu fólki og meðal þeirra eru tveir helstu æfingafélagar mínir í skíðagöngunni en þeir eru frá El Salvador. Þeir komust inn á Ólympíumótið á Ítalíu og eins og áður sagði æfði ég með þeim í Beitostölen fyrir mótið. Það er enginn snjór í El Salvador þannig að þeir byrjuðu á að læra á brimbretti og fóru svo yfir í skíðagönguna og þeir æfa mest innanhúss á skíðavél. Síðan ferðast þeir til Evrópu til að skíða og keppa. Þjálfarinn þeirra er bandarískur fyrrverandi hermaður sem flutti til El Salvador. Við vinnum saman, þjálfarinn þeirra hjálpar mér og minn þjálfari hjálpar þeim, þannig að það er mjög gagnlegt og skemmtilegt.“



Á skíðagöngumóti í Gåla síðastliðinn vetur.

Deilir reynslu sinni til barna

Arna Sigríður býr í Kópavogi en hún flutti til höfuðborgarsvæðisins árið 2021. „Þar er úrval af líkamsræktarstöðvum með gott aðgengi,“ segir hún. „Ég stunda lyftingar í tækjasal með Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík og þar hittumst við nokkur sem eru með mænuskaða og æfum saman tvisvar til þrisvar í viku. Sem er mjög gaman. Þar byggir ég upp styrk í handleggjum og öxlum og passa uppá að halda þeim heilum. Ég æfi reyndar mikið ein og er oft bara heima í stofu að þjálfar mig á skíðavélinni og hjólinu. En mér finnst alltaf aðeins skemmtilegra að hafa einhvern til að æfa með, allavega svona af og til.“

Hvaða nám stundaðir þú?

„Mér var bent á að íþróttatræðinám gæti hentað mér enda hef ég alltaf verið virk í íþróttum. Í æsku æfði ég svigskíði og var aðeins í fótbolta og sundi líka. Ég lauk BSc gráðu í íþróttatræði frá Háskólanum í Reykjavík og hef síðan þá unnið hlutastörf. Núna er ég í starfi hjá Sjálfsbjögu en síðustu vikurnar fyrir Ólympíumótið fóru þó alveg í undirbúning fyrir það. Síðasta sumar var ég ásamt öðrum með íþróttanámskeið fyrir börn með hreyfihömlun en mér finnst ótrúlega gott að geta deilt minni reynslu til barna. Á námskeiðinu sá ég hvað það skipti þau miklu máli að við



Keppt á Ólympíumótinu.

Þjálfararnir vorum líka í hjólastól og þau gátu því samsamað sig við okkur.“

Hvað hefur öll þjálfunin og íþróttaiðkunin gefið þér?

„Af því að ég er með mænuskaða þá er gott fyrir mig að vera í góðri þjálfun, sem á svo sem við um alla, en sérstaklega fyrir mig því þá verður lífið aðeins auðveldara. Til dæmis að fara inni bíl, taka hjólastólinn inni bíl, komast um og

gera allt sem maður þarf að gera alla daga. Síðan er það andlega hliðin. Það að stunda íþróttir, fá útrás, setja sér markmið og allt það – og líka að kynnst öllu þessu fólki sem er í svipaðri stöðu og ég. Til dæmis er ég mjög heppin með hjólaæfingahóp, en hjólaþjálfarinn minn er Íri sem býr í Portúgal. Hann þjálfar marga í handahjólreiðum og er sjálfur með mænuskaða. Þannig að við erum stór hópur sem hittumst alltaf í



ÁFRAM Arna Sigríður!

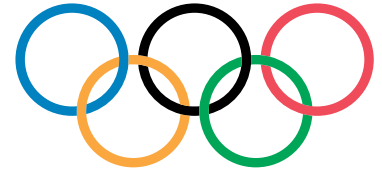
æfingabúðum í Portúgal sem er ótrúlega gaman og góður félagsskapur,“ segir Arna Sigríður að lokum.

Skíðablaðið þakkar Degi og Örnunni Sigríði kærlega fyrir og óskar þeim alls hins besta á komandi árum.



Arna Sigríður keppti á Sumarólympíumóti fatlaðra í Tokyo í Japan árið 2021. Vegna Covid giltu mjög strangar reglur og engir áhorfendur voru leyfðir.

Ísafjörður með langflesta Ólympíufara í skíðagöngu



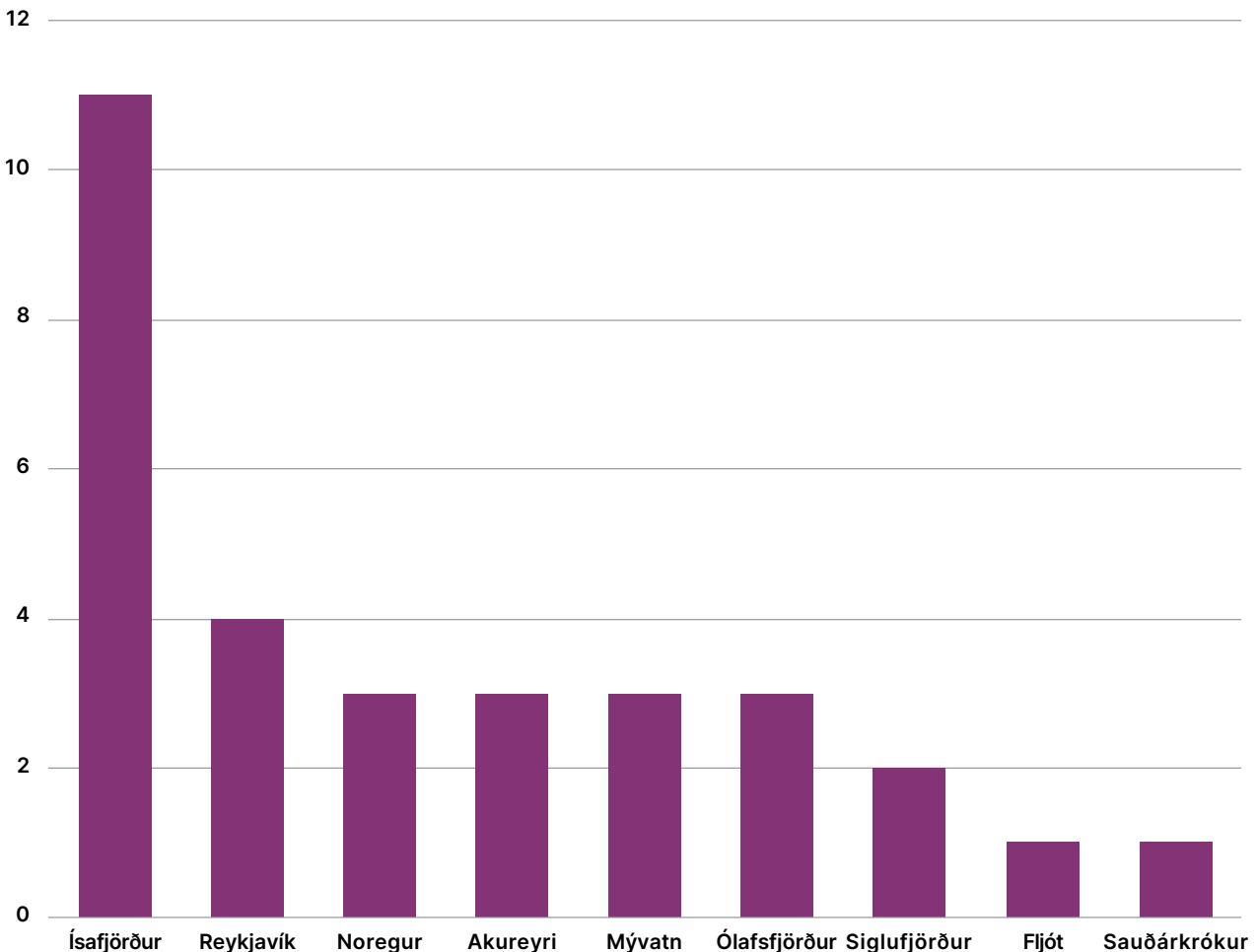
Ísfirðingar áttu tvo Ólympíufara á Ítalíu nú í vetur, Dag Benediktsson og Örnú Sigríði Albertsdóttur. Dagur keppti í fjórum greinum; 20 km skiptigöngu, sprettgöngu, 10 km göngu með frjálstri aðferð og 50 km hefðbundinni göngu. Arna fór á Vetrarólympíumót fatlaðra og keppti í 10 km göngu og sprettgöngu sitjandi þátttakenda. Þá keppti Krístrún Guðnadóttir frá Reykjavík einnig í skíðagöngu á Ólympíuleikunum.

Ísfirðingar hafa í gegnum tíðina verið tíðir þátttakendur á þessu sögufræga íþróttamóti og ekki úr vegi að greina það nánar. Ég tók saman alla Ólympíufara frá 1952 til dagsins í dag og heimfærði þá niður á einn stað sem telja má uppeldis- eða meginstað. Hér eru ekki alveg einfaldar skilgreiningar á ferð, þar sem afrekskeppendur eru gjarnan út og suður við æfingar og keppa fyrir önnur félög en þau sem eru á lögheimili þeirra. Þannig skrái ég Noreg á fyrri Ólympíuleika Snorra Einarssonar en Ísafjörð þá seinni, þó hann hafi lengst af keppt undir merkjum Ullar. Sömu skilgreiningarspurningar eru uppi um Ísak, Sævar og fleiri.

Heimildir fann ég á Olympedia, Tímarit.is auk þess sem ég túlka gögn út frá eigin hyggjuviti og þekkingu.

Kynjaskiptingin er heldur ójöfn þó það hafi lagast í seinni tíð. Þrjár konur hafa farið, sú fyrsta 2018. Arna Sigríður er fyrsta konan frá Ísafirði sem tekur þátt.

Ljóst er að óháð því hvaða skilgreining er notuð fyrir hvern og einn, ber Ísafjörður höfuð og herðar yfir önnur héröð í þessum samanburði. Ég eftirlæt áhugafólki um alpagreinar að endurtaka leikinn fyrir þær.

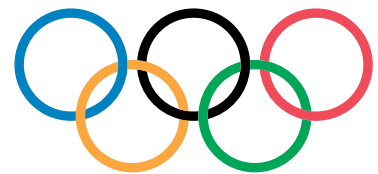


Nafn	Ár	Staður
Ebeneser Þórarinnsson	1952	Ísafjörður
Gunnar Pétursson	1952	Ísafjörður
Ívar Stefánsson	1952	Mývatn
Matthías Kristjánsson	1952	Mývatn
Oddur Pétursson	1952	Ísafjörður
Jón Kristjánsson	1956	Mývatn
Oddur Pétursson	1956	Ísafjörður
Birgir Guðlaugsson	1964	Siglufjörður
Þórhallur Sveinsson	1964	Siglufjörður
Halldór Matthíasson	1976	Reykjavík
Trausti Sveinsson	1976	Fljót
Haukur Sigurðsson	1980	Ólafsfjörður
Ingólfur Jónsson	1980	Reykjavík
Þröstur Jóhannesson	1980	Ísafjörður
Gottlieb Konráðsson	1984	Ólafsfjörður
Einar Ólafsson	1984	Ísafjörður
Einar Ólafsson	1988	Ísafjörður
Haukur Eiríksson	1992	Akureyri
Rögnvaldur Ingþórsson	1992	Akureyri
Daníel Jakobsson	1994	Ísafjörður
Rögnvaldur Ingþórsson	1994	Akureyri
Sævar Birgisson	2014	Sauðárkrókur
Elsa Guðrún Jónsdóttir	2018	Ólafsfjörður
Isak Stianson Pedersen	2018	Noregur
Snorri Einarsson	2018	Noregur
Snorri Einarsson	2022	Ísafjörður
Kristrún Guðnadóttir	2022	Reykjavík
Isak Stianson Pedersen	2022	Noregur
Dagur Benediktsson	2026	Ísafjörður
Kristrún Guðnadóttir	2026	Reykjavík
Arna Sigríður Albertsdóttir	2026	Ísafjörður



Daníel Jakobsson á Vetrarólympíuleikunum árið 1994.

Alpagreinakeppendur frá Ísafirði á Ólympíuleikum



Ísfirðingar hafa átt fulltrúa á Ólympíuleikum í alpagreinum allt frá þátttöku Hauks Sigurðssonar og Jóns Karls Sigurðssonar á leikunum í Ósló árið 1952. Þegar keppendum er raðað eftir heimabæjum sést að Ísafjörður heldur stöðu sinni meðal þeirra bæja sem oftast hafa sent keppendur á þetta sögufræga íþróttamót.

Við flokkunina er hver ólympíufari skráður á þann stað sem telja má uppeldis- eða heimabæ, óháð því fyrir hvaða félag viðkomandi hefur keppt hverju sinni. Það á til dæmis við um keppendur sem hafa verið við æfingar víða um heim eða flust á milli félaga en eiga rætur sínar á einum tilteknum stað. Slík flokkun er óhjákvæmilega túlkunaratriði og má eflaust deila um einstök dæmi, en heildarmyndin breytist lítið þó einhverjir væru færðir til.

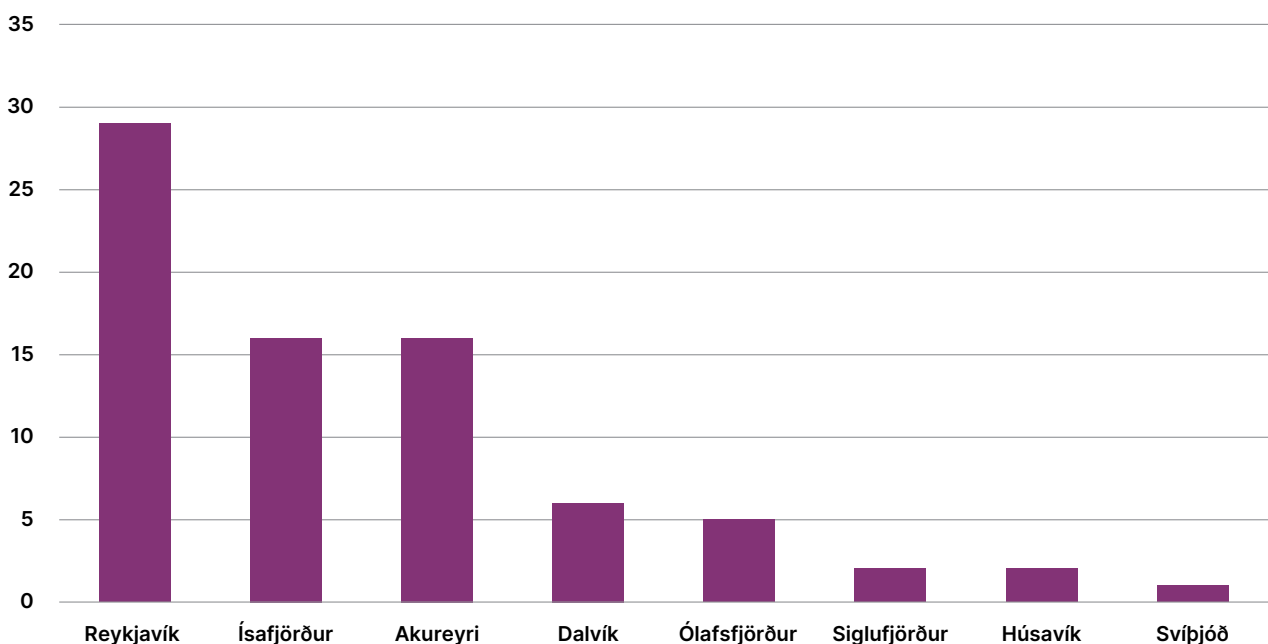
Í ár áttum við Ísfirðingar einn fyrrverandi keppanda á leikunum, Jakobínu V. Jakobsdóttur sem keppti á Ólympíuleikum í Cortina d'Ampezzo árið 1956. Sjötíu árum síðar, á leikunum í Mílanó Cortina




Jakobína í keppni í svigi á Vetrarólympíuleikum árið 1956. Ljósmynd mbl.is

2026, sneri hún aftur á gamla keppnisstaðinn, nú sem áhorfandi. Hún fylgdist með nýrri kynslóð íslenskra alpakvenna etja kappi í sömu fjöllum og hún sjálf keppti í á sínum tíma og rifjaði upp brautir, minningar og andrúmsloft sem mótaði feril hennar í íþróttinni. Ísfirðingar áttu reyndar einnig tvo fyrrverandi keppendur í skíða-

göngu á leikunum í ár, þá Daníel Jakobsson og Snorra Einarsson sem voru í starfslíði og við embættisstörf. Þó er öllu styttra síðan þeir spenntu á sig skíðin á leikunum og þurfa þeir því að bíða í nokkur ár til þess að feta í fótspor Jakobínu og fagna 70 ára keppnis-afmæli á leikunum sjálfum.



Nafn	Ár	Staður	Nafn	Ár	Staður
Guðmundur Guðmundsson	1948	Akureyri	Kristinn Björnsson	1992	Ólafsfjörður
Magnús Brynjólfsson	1948	Akureyri	Örnólfur Valdimarsson	1992	Reykjavík
Pórir Jónsson	1948	Reykjavík	Ásta Halldórsdóttir	1994	Ísafjörður
Ásgeir Eyjólfsson	1952	Reykjavík	Haukur Arnórsson	1994	Reykjavík
Haukur Sigurðsson	1952	Ísafjörður	Kristinn Björnsson	1994	Ólafsfjörður
Jón Karl Sigurðsson	1952	Ísafjörður	Arnór Gunnarsson	1998	Ísafjörður
Stefán Kristjánsson	1952	Reykjavík	Brynja Þorsteinsdóttir	1998	Akureyri
Einar V. Kristjánsson	1956	Ísafjörður	Haukur Arnórsson	1998	Reykjavík
Eysteinn Þórðarson	1956	Reykjavík	Jóhann Haukur Hafstein	1998	Reykjavík
Jakobína V. Jakobsdóttir	1956	Ísafjörður	Kristinn Björnsson	1998	Ólafsfjörður
Stefán Kristjánsson	1956	Reykjavík	Sigríður Þorláksdóttir	1998	Ísafjörður
Steinþór Jakobsson	1956	Ísafjörður	Sveinn Brynjólfsson	1998	Dalvík
Valdimar Örnólfsson	1956	Reykjavík	Theódóra Mathiesen	1998	Reykjavík
Eysteinn Þórðarson	1960	Reykjavík	Björgvin Björgvinsson	2002	Dalvík
Jóhann Vilbergsson	1960	Siglufjörður	Dagný Linda Kristjánsdóttir	2002	Akureyri
Kristinn Benediktsson	1960	Ísafjörður	Emma Furuvík	2002	Svíþjóð
Árni Sigurðsson	1964	Ísafjörður	Jóhann Friðrik Haraldsson	2002	Reykjavík
Jóhann Vilbergsson	1964	Siglufjörður	Kristinn Björnsson	2002	Ólafsfjörður
Kristinn Benediktsson	1964	Ísafjörður	Kristinn Magnússon	2002	Akureyri
Björn Olsen	1968	Reykjavík	Björgvin Björgvinsson	2006	Dalvík
Ívar Sigmundsson	1968	Akureyri	Dagný Linda Kristjánsdóttir	2006	Akureyri
Kristinn Benediktsson	1968	Ísafjörður	Kristinn Ingi Valsson	2006	Dalvík
Reynir Brynjólfsson	1968	Akureyri	Kristján Uni Óskarsson	2006	Ólafsfjörður
Árni Óðinsson	1976	Akureyri	Sindri Már Pálsson	2006	Reykjavík
Haukur Jóhannsson	1976	Akureyri	Árni Þorvaldsson	2010	Reykjavík
Jórunn Viggósdóttir	1976	Reykjavík	Björgvin Björgvinsson	2010	Dalvík
Sigurður Jónsson	1976	Ísafjörður	Íris Guðmundsdóttir	2010	Akureyri
Steinunn Sæmundsdóttir	1976	Reykjavík	Stefán Jón Sigurgeirsson	2010	Húsavík
Tómas Leifsson	1976	Akureyri	Brynjar Jökull Guðmundsson	2014	Reykjavík
Björn Olgeirsson	1980	Húsavík	Einar Kristinn Kristgeirsson	2014	Akureyri
Sigurður Jónsson	1980	Ísafjörður	Erla Ásgeirsdóttir	2014	Reykjavík
Steinunn Sæmundsdóttir	1980	Reykjavík	Helga María Vilhjálmisdóttir	2014	Reykjavík
Árni Þór Árnason	1984	Reykjavík	Freydís Halla Einarsdóttir	2018	Reykjavík
Guðmundur Jóhannsson	1984	Ísafjörður	Sturla Snær Snorrason	2018	Reykjavík
Nanna Leifsdóttir	1984	Akureyri	Hólmfríður Dóra Friðgeirsdóttir	2022	Reykjavík
Daníel Hilmarsson	1988	Dalvík	Sturla Snær Snorrason	2022	Reykjavík
Guðrún H. Kristjánsdóttir	1988	Akureyri	Elín Elmarsdóttir Van Pelt	2026	Reykjavík
Ásta Halldórsdóttir	1992	Ísafjörður	Jón Erik Sigurðsson	2026	Reykjavík
			Sonja Lí Kristinsdóttir	2026	Akureyri



Uppbygging til allra átta

Með frelsi til athafna, hagnýtingu á auðlindum náttúrunnar, nýsköpun og eljusemi stuðla Vestfirðingar að öflugum efnahagslegum vexti til hagsbóta fyrir okkur öll.

kerecis
Coloplast Group

Haustæfingar á vegum FIS á Ítalíu



Mér ásamt tveimur öðrum íslenskum iðkendum og þjálfara var boðið að taka þátt í alþjóðlegum FIS skíðagöngu æfingabúðum í Val di Fiemme á Ítalíu. Búðirnar hófust þann 9. september og stóðu til 17. september.

Við mættum þar kvöldið fyrir og sáum strax að þetta væru frábærar æfinga aðstæður. Þarna voru mættir krakkar frá 15 mismunandi löndum og voru þátttakendur á aldrinum 15 til 19 ára. Fyrsta daginn hittum við alla hina krakkana og þjálfarana. Á meðal þjálfaranna var Magda Genuin sem er fyrrverandi skíðagöngukona sem tók annað sætið á Vetrarólympíuleikunum árið 2010.

Það voru tvær tveggja tíma æfingar á dag og mest voru



Íslenski hópurinn í Passo Rolle fjallaskarðinu. Snorri, Sölvey, Vala Kristín og Daði Pétur.



þjálfararnir að einblína á tækni. Mér fannst ég fá mjög góð ráð varðandi tæknibætingu og hefur það reynst mér vel. Haldnar voru tvær æfingakeppnir. Önnur þeirra var 3000 metra hlaup á hlaupabraut. Mér fannst mér ganga vel í þeirri keppni og náði ég að klára mig alveg. Hin keppnin var á hjólaskíðum. Hún var haldin í 1800 metra hæð yfir

sjávarmáli og það var rosa heitt svo það var mjög krefjandi að keppa þar. Mér fannst svo gaman að fá að æfa þarna og að æfa við svona góðar aðstæður. Það var líka mjög gaman að kynnst krökkunum frá öðrum löndum sem stunda sömu íþrótt og ég. Þetta var alveg frábær ferð sem ég er svo þakklát fyrir að fá að upplifa. Ég lærði mjög margt í þessum búðum og mun þessi reynsla nýtast mér afar vel á skíðagöngu ferli mínum.



Hópurinn með þjálfurum.





VESTFIRSKIR

VERKTAKAR

Sími: 456 6600 | www.vverk.is

Æfingabúðir í Oberstdorf

Síðastliðið sumar óskaði Skíða-sambandið eftir umsóknum um að komast í FIS skíðaæfingabúðir. Í boði voru pláss fyrir einn strákr og eina stelpu. Þau sem voru valin voru bæði frá Skíðafélagi Ísfirðinga, Eyþór Freyr Árnason og ég, María Sif Hlynsdóttir. Við þurftum að hafa með okkur þjálfara og við vorum svo heppin að fá Gunnar Bjarna Guðmundsson þjálfara hjá SFÍ með okkur.



María Sif og Eyþór Freyr.



Það var mikið um tækniæfingar.

Æfingabúðirnar voru haldnar í Oberstdorf í Þýskalandi 7.-14. desember. Við flugum til Þýskalands og keyrðum til Oberstdorf. Það var vel tekið á móti okkur á hótelinu, þar var búið að raða okkur í herbergi með fólki frá öðrum löndum, ég var með stelpu frá Chile. Ferðadagurinn endaði á því að borða og koma okkur fyrir því það voru margar æfingar framundan.

hópfundur og það sem mér fannst standa uppúr var einstaklings fundirnir, þar varst þú ein á fundi með þjálfurunum og þeir sýndu myndband af þér og hvað þú gætir gert betur í þinni tækni, það voru mjög gagnlegir fundir.

Svo endaði þetta með æfingamóti og það var mjög skemmtilegt og erfitt en við stóðum okkur mjög vel í því. Það voru margir mjög góðir þjálfarar þarna og kenndu okkur margar skemmtilegar æfingar og tækni sem við gátum tileinkað okkur.

Fyrsta daginn byrjuðum við á æfingu á skautaskíðum og þjálfararnir voru á mismunandi stöðum í brautinni og eftir þá æfingu röðuðu kennararnir okkur í hópa eftir getu. Við Eyþór lentum bæði í hópi eitt, svo skiptust þjálfararnir á að þjálfa hópana.



Æfingavikan endaði á móti.

Það voru alltaf tvær æfingar á dag. Það var mismunandi hvað þær voru langar, oftast ein og hálf til tvær klukkustundir. Flestar æfingarnar voru tækniæfingar en svo var líka fjör, leikir og tímataka.

Á kvöldin voru skemmtanir,

þetta var ótrúlega skemmtileg upplifun og reynsla og ég er mjög þakklát fyrir að hafa fengið þetta tækifæri.



Hópurinn með þjálfurum.



LOGN

restaurant & bar

OPIÐ ALLA PÁSKANA

isafjordurhotels.is/logn



VESTFIRSK AFÐREYING OG ÆVINTÝRI

SKÍÐI KAYAK GANGA
HJÓL BÁTSMERÐIR

456 3322 borea.is info@borea.is

BOREA
ADVENTURES



FOSSAÞREK

Í brunstöðu inn í skíðagöngutímabilið

Það er ljóst öllum sem reynt hafa skíðagöngu, að íþróttin reynir á ýmsa vöðva sem ekki eru mikið notaðir hversdags. Gildir einu hvort maður er sófakartafla, duglegur hjólreiðagarpur eða utanvegafjallageit; alltaf eru vöðvar sem þreytast öðrum fremur þegar maður rennir sér út í fyrstu skíðabrautir vetrarins.

En á flestum vandamálum eru til lausnir. Þar á meðal þessu. Haustið 2025 tókum við Lísbet Harðar Ólafardóttir okkur saman og byrjuðum með Fossaþrek, hópatíma sem voru auglýstir til að „koma í brunstöðu inn í skíðagöngutímabilið.“

Við byrjuðum í upphafi september, í Stöðinni heilsurækt á Ísafirði. Hugmyndin var að vera alla sunnudagsmorgna kl. 9, þangað til skíðabrautir yrðu troðnar, enda á maður að fara út að skíða þegar snjórinn kemur.

Æfingarnar

Æfingaheimspekin byggir að nokkru á Crossfit, þar sem styrktaræfingum og þolæfingum er blandað saman. Einnig er notað talsvert af orðaforða Crossfit-heimsins, eins og EMOM og AMRAP, þó það sé auðvitað ekki þannig að þátttakendur þurfi að kunna skil á þessu. Raunar er það svo, að við viljum endilega blanda saman fólki sem er lengra komið og

Skierg-ýtingavélin

Skierg-ýtingavélin er lykiltæki í Fossaþreki. Tækið er til í fjölmörgum æfingastöðvum í kringum landið, meðal annars vegna þess að það er nokkuð notað í Crossfit. Vélnar geta, ef þær eru rétt notaðar, líkt mjög vel eftir ýtingum á skíðum og eru því sennilega besta einstaka æfingin í aðdraganda skíðatímabilsins. Mikilvægt er að herma ekki eftir Crossfit-urum sem gjarnan teygja vel úr höndunum og beygja sig svo mikið niður í mjöðmunum til að ná löngu taki. Þess í stað er betra að nota svipaðar hreyfingar og í skíðagöngu, þar sem hendur eru fremur bognar og nálægt líkamanum, og stóru vöðvarnir í kviðnum eru notaðir til að ná sem mestum krafti. Til eru kennslumyndbönd á netinu sem kenna þetta, til dæmis er hægt að mæla með kennslumyndböndum frá Anders Aukland og Erik Wickström.

Eitt sem gott er að gera er að taka tvær eða þrjár á æfingartímabilinu tímatökur í 5 km Skierg. Æfingin tekur um 19–25 mínútur og blandar því saman styrk og úthaldi. Með þessu er hægt að mæla með sambærilegum hætti hvernig æfingarnar ganga.

Stöðin er með þrjár vélar, og eru hópatímarnir hannaðir þannig að þátttakendur skiptast á, og því geta verið jafnvel 15 í hverjum tíma án þess að örtröð skapist.

þeim sem eru nýbyrjaðir.

Áætlanirnar eru hugsaðar sem vikuleg æfing á móti öðrum æfingum sem fólk kann að stunda, svo sem hlaupum, hjólreiðum, sundi eða crossfit.

Fossaþreki er einkum ætlað að styrkja það sem aðrar æfingar vanrækja með tilliti til skíðagöngu. Þetta eru kviður og bak, axlir, bakbreiðavöðvarnir (lattarnir) og brunstöðuvöðvar.

Allir tímar eru um 50 mínútur, ein mínúta fyrir hvern kílómetra Fossavatnsgöngunnar.

Æfingarnar byrja á upphitun og fara svo í eina eða tvær aðalæfingar, sem yfirleitt eru stöðvar með ýmsum styrktar- og

þrekæfingum. Skierg-ýtingavélin er alltaf ein þessara stöðva.

Í lokin er svo úthaldsæfing — **Miðfellshálsinn** — þar sem síðasti krafturinn er kláraður. Miðfellshálsinn er einmitt síðasta langa brekkan upp í 25 og 50 km Fossavatnsgöngunni, en þegar hann hefur verið klifinn kemur langt rennsli og svo ýtingar með góðum hvíldum inn á milli.

Öll æfingaplön haustsins og vetrarins 2025-26 eru aðgengileg á vef Fossavatnsgöngunnar og er öllum frjálst að bæði æfa eftir þeim, snúa út úr þeim, eða jafnvel byrja með eigin hópatíma.



■ Í lok hvers tíma er Miðfellshálsinn, mismunandi æfingar þar sem allir reyna saman að klára allt sem er eftir á tanknum. Þessa vikuna var það brunstaða.



■ Þjálfarar Fossaþreks þau Lísbet og Gylfi við Skierg vélinu góðu.

SKÍÐAVIKAN

DAGSKRÁ SKÍÐAVIKUNNAR

Miðvikudagur 1. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-17:00

Setning Skíðavikunnar á Silfurtorgi

17:00 Lúðrasveit, lifandi tónlist og kakósala SFÍ.

Sprettganga í Hafnarstræti

17:30 Skráning á skidavikan@isafjordur.is.

Skírdagur 2. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-22:00

Skíðaskottfimi á Seljalandsdal

12:00 Skráning á staðnum.

Föstudagurinn langi 3. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-17:00

Fjallaskíðaferð SFÍ

10:00 Farið er frá Skíðheimum

Furðufatadagur í Tungudal

10:00-16:00 Fólk er hvatt til að mæta uppáklætt.

Aldrei fór ég suður

19:00-00:00 Rokkhátíð alþýðunnar.

Laugardagur 4. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-17:00

Furðufatadagur á Seljalandsdal

11:00-13:00 Fólk er hvatt til að mæta uppáklætt.

Páskaeggjamót HG

11:00-13:00 Páskaeggjamót HG fer fram í Tungudal og Seljalandsdal. Opið öllum börnum fædd 2013 og síðar.

Aldrei fór ég suður

19:00-00:00 Rokkhátíð alþýðunnar.

Páskadagur 5. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-17:00

Hátíðarmessa í Ísafjarðarkirkju

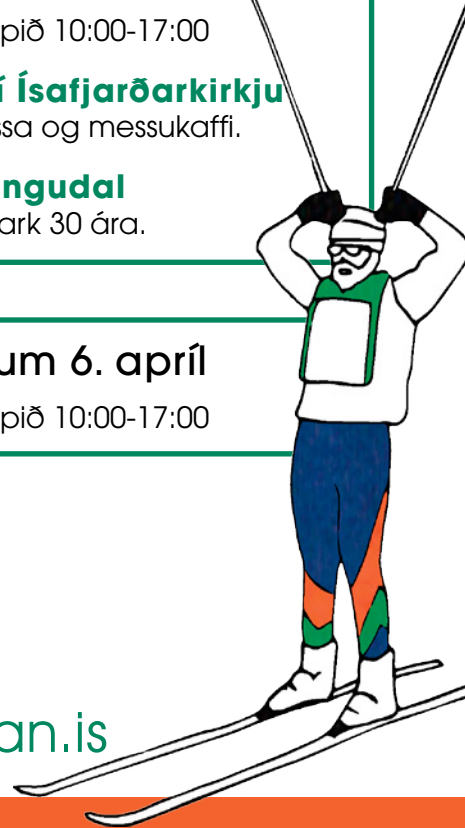
11:00 Hátíðarmessa og messukaffi.

Garpamót á Tungudal

13:00 Aldurstakmark 30 ára.

Annar í páskum 6. apríl

Skíðasvæðin Opið 10:00-17:00



Dagskráin í heild er á skidavikan.is





ALDREI FÓR ÉG SUÐUR 2026 — ÍSAFJÖRÐUR 3.- 4. APRÍL



Skítamóvral
Friðrik Dón
Páll Óskar
& Benni Hemm Hemm
Sykur Amabaddama
Alaska & Joey Christ
Úlfur Úlfur skúli
mennski
Kælan spacestation
mikla
Kurr og Óviti Chögma

+ SIGURVEGARAR MÚSÍKTILRAUNA 2026

Á skíðum skemmti ég mér – slysalaut!

Um kurteisisvenjur á alpasvæði

Þegar við rennum okkur á skíðum erum við yfirleitt innan um aðra skíðamenn og snjóþrettaiðkendur. Til að tryggja að allir séu öruggir og njóti skíðadagsins er mikilvægt að fylgja ákveðnum reglum í brekkunni. Þó sjaldnast sé slík örtröð hér í Tungudalnum að skíðamenn séu að lenda í vandræðum þá erum við nú oftast að deila bakkanum með einhverjum fleirum og því gott að kunna helstu reglur og viðmið um umgengni í skíðabrekkunni. Og fyrir þá sem fara erlendis og skíða á stærri svæðum er mikilvægt að fara með gát og fylgja þeim reglum sem gilda.

1. Vertu vakandi fyrir öðrum iðkendum

Horfðu vel í kringum þig þegar þú ferð af stað og vertu tilbúinn. Það er ekki gott að vera að setja á sig lúffurnar eða skíðagleraugin þegar þú ferð af stað. Athyglin þarf að vera á brekkunni og hvert þú ert að fara. Horfðu upp í brekkuna til að tryggja að þú sért ekki að fara í veg fyrir skíðamann sem er að nálgast. Þegar rennslið er byrjað, er mikilvægt að sýna sérstaka aðgát og hægja á sér þegar brautir sameinast eða það eru gatnamót.

2. Hvíld í miðri brekku

Það er fínt að stoppa af og til í rennslinu og hvíla sig eða laga búnað en mikilvægt er að velja vel hvar maður stoppar. Alls ekki stoppa inn í miðjum bakkanum, alltaf skal fara út í jaðar brekkunnar. Einnig þarf að varast að stoppa fyrir neðan hæðir þar sem þeir sem koma niður brekkuna sjá þig seint. Þegar farið er af stað aftur er rétt að muna að horfa upp fyrir sig og alls ekki ýta sér aftur á bak út í bakkann eftir að hafa stoppað og spjallað. Þannig verða reglulega slys í fjölmönnum brekkum.

3. Að fara fram úr

Gullreglan er að sá sem er neðar í brekkunni á réttinn á þann sem kemur ofan frá. Þegar farið er fram úr öðrum

skíðamanni er gott að hafa almennar umferðarreglur í huga. Gefa viðkomandi gott rými og reyna að fara fram úr þegar viðkomandi snýr að þér. Sérstaklega er gott að hafa í huga að brettafólk hefur takmarkaða sýn í aðra áttina.

4. Að bíða í röð

Sýnum kurteisi í biðröðinni í lyftuna. Það eru allir á sömu leið og allir munu komast sína leið. Reynum að stíga ekki á annarra skíði, sérstaklega ef það er ný fallega himinblá Stöckli skíði. Svo er gott að reyna að fylla stólana ef það eru raðir í stólalyftum.



Þó þú þekkir ekki samferðafólkið þá er þetta stutt ferð og það ætti ekki að koma að sök. Svo er alltaf gott að eignast nýja vini.

5. Í toglyftunni

Haltu þér í lyftusporinu undir lyftuvírnum og ekki sviga í lyftunni eða fara upp á ruðningana til hliðanna. Alls ekki má toga jójóin langt til hliðar frá lyftuvírnum, það getur valdið skemmdum á lyftubúnaði. Þegar þú sleppir þá gerir þú það í sporinu, undir vírnum svo ekki komi hliðartog á vírinn. Færðu þig strax úr lyftusporinu svo þú ógnir ekki öryggi annarra.

Það er fátt skemmtilegra en að skíða á góðum degi í fallettri brekku. Sýnum tillitssemi, reynum að tryggja að allir komi heilir heim og eigi afturkvæmt í brekkurnar.

Að setja sig í skíðaspor annarra:

Um kurteisisvenjur í skíðagöngu

Kurteisi er margt. Kurteisi er að gefa öðru fólki val, að virða val annarra og setja sig í spor annarra. Þetta síðarnefnda er mikilvægt, en byggir á því að maður hafi gripsvit á því hvernig aðrir hugsa. Þetta kann að hljóma einfalt, en er auðvitað flókið enda mannfélagið flókið og margslungið.

Sérstaklega verður þetta þó snúið ef maður er í aðstæðum sem manni eru ekki tamar. Hvernig á maður til dæmis að setja sig í spor annarra í skíðagöngubrautum ef maður er að fara í þriðja skipti á skíði á ævinni?

Örvæntu ekki. Hér eru nokkrar góðar kurteisisvenjur.

1. Auðveldaðu öðrum að taka fram úr þér

Fólk skíðar mjög mishratt. Sumir eru nýbyrjaðir, vilja bara njóta náttúrunnar eða eru að jafna sig eftir bakmeiðsli, eins og Bobbi. Aðrir eru að drífa sig eða vilja sýna öllum hinum í fjallinu hvað þeir eru í góðu formi, eins og ég.

Í öllu falli eru einfaldar reglur fyrir framúrakstur. Þeir sem fara hægt halda sínu striki, en fólk sem tekur framúr fer upp úr sporinu. Fyrir þessu eru nokkrar ástæður. Í fyrsta lagi eru hraðaksturs-seggirnir yfirleitt betri að fara úr spori og í sporið aftur heldur en nýgræðingarnir og það verður lítil töf af framúrakstrinum. Í öðru lagi sjá þeir fólkið fyrir framan sig og þurfa ekkert að líta til baka, eða þá öskra framfyrir sig. Í þriðja lagi eru minni líkur á árekstri sem getur orðið ef einhver ætlar að taka ófyrirsjáanlegt hliðarskref upp úr sporinu.

Ef tvö spör eru í brautinni, eins og til dæmis í Fossavatnsgöngunni, er best ef hæggengir halda sig hægra megin og framúrakstur fari fram vinstra megin, alveg eins og á tveggja akreina hraðbrautum.

Hraðaksturseggir geta gert gagn með því að láta vita af sér með

léttum hrópum og köllum, „tek framúr vinstra megin“, og það er betra eftir því sem hraðamunurinn er meiri eða brekkan brattari. Þetta minnkar líkur á að þeim hæggengu bregði og taki jafnvel undir sig stökkvi til hliðar.

2. Ekki eyðileggja sporið

Gott skíðaspor er ferskvara. Það hverfur strax ef einhver gustur kemur eða ef snjóar. Allir geta dottið, og þá er óhjákvæmilegt að skíðasporið skemmist aðeins. Það er allt í lagi, og er bara eðlilegur hluti að skíðagöngu.

Þar sem skíðasporið er viðkvæmt fyrir hnjaski eru nokkrar reglur sem gott er að hafa í huga.

a) Fyrir skíðamenn: Ekki skauta ofan í sporið. Þá eyðileggst það fljótt.

b) Fyrir vélsleðamenn: Samlíf vélsleðafólks og skíðagöngufólks á fjöllum, sérstaklega Seljalandsdal, er í langflestum tilvikum með miklum ágætum. Fjöllin eru nógu stór fyrir okkur öll ef frekar einfaldar kurteisisvenjur eru viðhafðar. Sú stærsta er þessi: helst ekki keyra langsum eftir skíðabrautum og alls ekki ofan í skíðasporum. Ef það þarf að þvera skíðabrautir á vélsleða, er best að þvera á 90° horni og verða skemmdirnar þá óverulegar.

c) Fyrir göngufólk á skóm:

Stundum eiga gangandi (á skóm) leið um skíðabrautir. Sérstaklega á þetta við um hundaeigendur þegar skíðabrautir eru troðnar í Tungudal. Þetta er yfirleitt ekki vandamál ef gengið er á mjórri hluta skíðabrautarinnar (að því gefnu að í henni sé hjámiðjað skíðaspor, vinstra megin miðað við meðfylgjandi ljósmynd). Ef snjórin er gljúpur er kannski betra að fara varlega og alls ekki ganga í skíðasporinu sjálfu sama hvernig aðstæður eru. Hundar eru miklir gleðigjafir, en geta stundum verið þungstígir og þá bera hundaeigendur ábyrgð á þeim.

Skíðabraut er hér notað yfir troðið svæði, sem er yfirleitt 3-5 metrar að breidd og getur haft eitt eða fleiri skíðaspor. Sá hluti brautarinnar sem ekki er með skíðaspor er notaður til að skauta á skíðum og þegar farið er upp eða niður brekkur.

Skíðaspor er almennt notað yfir tvær samsíða rennur fyrir skíði. Stundum er skíðasporum sleppt í skíðabraut, en jafnan eru eitt eða tvö skíðaspor. Þegar eitt spor er í braut er það yfirleitt hjámiðjað.

3. Almennar kurteisisvenjur gilda, að breyttu breytanda

Þó maður sé í skíðabraut er maður áfram í samfélagi við annað fólk, og þarf að haga sér í samræmi við það. Almennar kurteisisvenjur og reglur gilda því uppi í fjalli, að breyttu breytanda.

Umferðarreglur gilda nema annað sé augljóslega skynsamlegra. Til dæmis ef skíðamenn mætast úr gagnstæðri átt, sem gerist að vísu sjaldan, gildir hægriakstur.

Í útivist, einkum þar sem mikil ákefð blandast við kalt loft, er ekki hjá því komist að einhverjir líkamsvessar leiti út. Snýtingar og spýtingar gera kássast minnst upp á aðra ef þær gerast út fyrir braut þegar aðrir heyra ekki til. Pisserí er meinlaust, einkum ef farið er 5 metra út fyrir braut og snjó sparkað yfir. Rusl, eins og orkugelspakkningar og umbúðir af skíðaáburði eiga auðvitað að fara í ruslafötuna heima.

Heimsmeistaramót ungmenna
í norrænum greinum

SKIFEST



Heimsmeistaramót ungmenna í norrænum greinum skíðaíþróttá fór fram í Lillehammer í Noregi dagana 2. til 7. mars síðastliðinn. Ísland átti fjóra keppendur á mótinu, þar af tvo frá Skíðafélagi Ísfirðinga. Það voru þeir Ástmar Helgi Kristinsson og Grétar Smári Samúelsson. Auk þeirra voru fulltrúar Íslands þeir Einar Árni Gíslason úr Skíðafélagi Akureyrar (Ísfirðingur í báðar ættir samt) og Hjalti Böðvarsson úr Skíðagöngu-félaginu Ulli í Reykjavík.

Með hópnum var fjögurra manna aðstoðarlið sem samanstóð af fararstjóranum Ólafi Björnssyni frá Akureyri og svo þremur köppum

sem við eignum Skíðafélagi Ísfirðinga. Þar ber fyrstan að nefna Önfirðinginn Þorstein Hymer, sem nú býr í Noregi, en hann var áburðarmeistari og hafði sér til aðstoðar þá Hlyn Kristinsson og Sveinbjörn Orra Heimisson.

Góður árangur og bætt punktastaða

Keppni á heimsmeistaramóti ungmenna er skipt í tvo aldursflokka. Annars vegar er það flokkur 20 ára og yngri (junior) þar sem þeir Grétar og Hjalti kepptu, en hins vegar flokkur 21-23 ára (U23) þar sem Ástmar



Ástmar Helgi, Grétar Smári, Hjalti og Einar Árni.



Hópurinn í Lillehammer, fv. Einar Árni, Grétar Smári, Þorsteinn Hymer, Ólafur Björnsson, Hjalti, Ástmar Helgi, Hlynur, Sveinbjörn Orra og Fróði Hymer.



Áburðarmeistarinn að störfum.



Sveinbjörn Orri að leggja af stað í einum af sínum 120 km.



Lagt á ráðin.



Rennslistest.



Brætt, skafið og burstað.



Grétar Smári að fá ráðleggingar fyrir keppni dagsins.

og Einar kepptu. Keppnisgreinarnar voru sprettganga, 20 km ganga með frjálsri aðferð og hópstarti og loks 10 km ganga með hefðbundinni aðferð og einstaklingsstarti. Frammistaða íslensku keppendanna á mótinu var í heildina fín og af árangri strákanna úr SFÍ ber kannski helst að nefna að Grétar var aðeins fjórum sekúndum frá því að komast í úrslitakeppnina í sprettgöngu og Ástmar átti eina af sínum bestu göngum í vetur í 10 km göngunni. Báðir bættu þeir félagar stöðu sína verulega á punktalista Alþjóðlega skíða-sambandsins.



Sannkallaðir endurfundir; Tormod og Lilli fyrrverandi þjálfarar SFÍ með Sveinbirni Orra og Hlyni.



Langir vinnudagar

Menn tóku líka hraustlega á því víðar en úti í keppnisbrautinni. Fáir gera sér grein fyrir því hversu mikla vinnu aðstoðarliðið þarf að inna af hendi á svona mótum. Fyrir utan fararstjórafundi, liðsfundi og ýmis skipulagsmál þá þurfa allir að vera klárir með klukkurnar úti í braut á meðan keppnin fer fram til að veita okkar mönnum upplýsingar um hvernig þeir standa gagnvart sínum helstu keppinautum. Svo eru það vinnudagarnir í áburðarskúrnum sem yfirleitt eru ansi langir. Aðstoðarliðið var oft komið á fætur á milli kl. 6 og 7 á morgnana og vann síðan að prófunum og tilraunum fram á kvöld. Hvaða áburður hentar best? Við hvaða hitastig á að bræða rennslis-áburðinn svo að hann virki sem best í snjónum í brautinni? Hvernig mynstur á að „rilla“ í sólann? Hvaða skíðapar hentar best í svona snjó og við þetta hitastig? Já, þótt skíðaáburður sé í grunninn frekar einfalt fyrirbæri þá verður þetta fljótt að miklum vísindum þegar menn eru að smyrja skíði fyrir heimsmeistaramót.

Spurningarnar voru sem sagt ótal margar og til að fá svör við þeim voru farnar óteljandi ferðir út í hina 300 metra löngu þrúfubraut sem áburðarmeistarar keppnisliðanna höfðu aðgang að.



Það var gestkvæmt í Lillehammer.

Mælingar sýndu að Sveinbjörn Orri skíðaði samtals yfir 120 km við að prófa skíði á meðan mótið stóð yfir og megnið af því var einmitt í þessari 300 metra löngu braut.

Þegar áburðarliðið hafði komist að sínum niðurstöðum var komið að keppendum að velja. Þeir fengu í hendurnar þau skíðapör sem komu best út úr prófunum hvers dags og ákváðu svo sjálfir hvaða pari þeir vildu keppa á. Hógvært álit íslenska aðstoðarliðsins var það að almennt hafi íslensku keppendurnir fengið betri skíði en keppendur flestra annarra þjóða.

Ógeð og dekur

Dagskrá mótsins var þannig að íslensku strákarnir kepptu annan hvern dag. Þess á milli slökuðu

þeir á, tóku léttar æfingar eða fóru í brautarskoðun. Eitt af því sem þeir gerðu til að safna kröftum var að drekka svo-kallaðan „bi-carb“ drykk sem þeir blönduðu í mjólkurfernu. Þótt næringargildið sé mikið þá er þetta bölvæður ógeðisdrykkur, eins og Óli fararstjóri fékk að reyna þegar hann greip óvart ranga mjólkurfernu einn morguninn og hellti úr henni út á hafragrautinn. Hann lét sig þó hafa það að klára úr skálinni enda engin matarsóun í boði. Menn tóku svo eftir því seinna um daginn að Óli var óvenju sprækur þegar hann hljóp á eftir keppendum úti í braut til að gefa þeim upp millitímana.

Svo er líka mikilvægt að slaka á og njóta lífsins á milli keppna. Það

var heldur betur dekrað við íslenska hópinn þegar á svæðið mætti hárskurðarmeistari alla leið frá Ísafirði. Jóhanna Fylkisdóttir heimsótti hópinn, mögulega til að fylgjast með syni sínum keppa, en þó fyrst og fremst til að klippa allan mannskapinn svo að hann kæmi vel fyrir á myndum, enda var mótið í beinni útsendingu um allan heim.

Og svo í næstu verkefni ...

Þetta heimsmeistaramót þótti mjög glæsilegt, eins og við var að búast þegar Norðmenn og skíði eru annars vegar. Íslensku þátttakendurnir mega líka mjög vel við una. Þeir áttu margar flottar göngur, lærðu mikið og eru spenntir að takast á við næstu verkefni, bæði heima og erlendis.

VESTRI EHF
FASTEIGNAREKSTUR



Gísli Einar Árnason
Tannréttingasérfræðingur

Smali
Bókhaldspjónusta

Ísafjarðar-páska-habitus

Brynja Huld Óskarsdóttir

„Ég vissi ekki að Íslendingar væru svona trúaðir? Hvað haldið þið eiginlega upp á kvöldið fyrir skírdag?“ kváði yfirmaður minn hjá þingmannasamtökum NATO og setti upp svip sem lýsti í senn forundran og áhugasemi þegar ég lagði inn fríbeiðni fyrir dymbilviku páska, í september – einum 7 mánuðum fyrir áætlað frí og 4 mánuðum áður en fríbeiðnir fyrir komandi ár opnuðu, því ég hreinlega yrði að vera komin til Ísafjarðar ekki seinna en í lok vinnudags miðvikudaginn fyrsta apríl, það tæki mig lágmark einn og hálfan dag að komast þangað frá Brussel, og þetta væri í algerum forgangi umfram öll önnur frí. Það væri ekkert verkefni sem hann gæti mögulega lagt fyrir mig mikilvægara en að fara heim um páskana.

Það sem yfirmaðurinn vissi auðvitað ekki er að klukkan 17:00 þann 1. apríl er setning Skíðaviku, skemmtilegustu viku ársins. Viku sem er þess virði að þvera alla Evrópu fyrir, og allan heiminn ef því er að skipta, til þess að vera komin heim þegar Skíðavika og allt sem henni fylgir, einna helst fólk og stemning, gengur í garð.

Sakna Ísafjarðar og þín

Frá barnsaldri er Skíðavika, – sérstaklega fyrir einhvern úr Grænagarðsfjölskyldunni þar sem upphaf og endir lífsins eru tengd Seljalandsdal, snjóalögum og skíðaáburði – ein viðburðaríkasta vika ársins (í þéttri samkeppni við Fossavatnið auðvitað). Það er einfaldlega ekki hægt, að mínu hlutlausu mati, að finna stað sem er eins og Ísafjörður um páska.

Það hvað Skíðavika er fyrir hverjum og einum breytist og þróast í takt við ævi og



Mæðgur ganga frá Aðalvík til Hesteyrar.

aldursskeið hvers einstaklings. Á barnsaldri er hún furðufatadagur og karamelluregn í Tungudal, á unglingsaldri er hún Aldrei fór ég suður og hangs í Hamraborg. Á þrítugsaldri er skíðavika að mæta heldur þreytt á snjóbretti eftir eftirpartý á Flateyri. Í dag, á fertugsaldri er Skíðavika notalegt sambland af því að SSoSA (Sýna Sig og Sjá Aðra), hvort sem er í skíðaskotfimi á Seljalandsdal eða halda uppi stuðinu á AFÉS söluvakt. Í hvaða mynd og á hvaða tímabili sem er þá eru páskar stór og mótandi þáttur í lífi Ísfirðinga.

En nú er ég á leiðinni heim

Ég fór auðvitað að glugga í gömul Skíðavikublöð, og í pistlum formanns Skíðafélags Ísfirðinga árin 2013-2016 (innskot: formaður er móðir undirritaðrar) er ákveðið þema sem ég tengi við þegar ég hugsa um að koma heim um páska: hvaða áhrif það hefur að vera alinn upp við eitthvað og hvernig það verður ósjálfrátt hluti



Grænagarðsfólk á Seljalandsdal.

af lífi manns, til dæmis skíðaiðkun. Hvernig það verður hluti sjálfsmyndar, félagslífs og menningar að tala um snjó, áburð, þekkingu dalina, heiðina, göngulag hins og þessa úr órafjarlægð og hvernig að vera hluti samfélags mótar einstaklinginn.

Í skrifum franska félagsfræðingsins Pierre Bourdieu talar hann um félagslegar formgerðir eða habitus - veruhátt, sem eru ómeðvitaðar venjur, skoðanir og athafnir, sem eru djúpt í kjarna einstaklings tengdar félagslegum uppruna og móta félagslegt innsæi. Þegar við erum í okkar habitus erum við í umhverfi og venjum sem við þekkjum vel, aðstæðum sem við vitum hvernig við „eigum“ að hegða okkur í, hvernig hlutirnir ganga fyrir sig. Flestum mannverum líður vel í því umhverfi sem þær þekkingu vel. Það kemur öryggistilfinning af því að tilheyra, vera heima. Páskar eru þannig einskona félagsleg formgerð,



Söluhæsta vakt AFÉS 2024.



Á leið í páskaferð Aðalvík-Hesteyri 2023.



Bíll fullur af skíðum og skíðavélum.

Ísafjarðar-páska-habitus. Við, Ísfirðingar, vitum nákvæmlega hvaða dagskrá er framundan og hvernig er best að haga sér í hverjum félagslegu aðstæðunum á fætur öðrum. Og vá, hvað það er alltaf gaman.

Og það er hin ódeyjandi löngun í þetta heima, þessa páska, þessa skíðaviku sem gerir það að verkum að endalaust af brottfluttum Ísfirðingum líkt og ég

koma alls staðar að af landinu og heiminum til að vera heima um páska (tekið skal fram að undirrituð er enn með lögheimili á Ísafirði #ÚtsvariðHeim).

Til þess að fara í brjálað geim

Að koma heim um páska er svo sér-ísfirsk upplifun, að það er ekki annað hægt en að tilheyra, finna tenginguna. Meira að segja ferðalagið heim er tenging. Þetta snýst jú þegar upp er staðið allt

um að komast á áfangastað, til og með fólkinu sínu. Sem við öll – þau brottfluttu – tengja við.

Að ferja 150 páskaaljur heim í brúðkaup vina, en líka haglabyssu Nonna Búbba, festast á Steingrími, smyrja nesti, hitta ALLA á Hólmavík, vera á fjöllum, skipuleggja party, mæta í party, mæta í skíðaskotfimi, lenda á palli í skíðaskotfimi, skilja hugtakið Skíðafélags sem orðatiltæki, skíða meira, djamma meira. Tengja meira.

Þegar ég svaraði spurningu yfirmanns míns um hvað væri að gerast daginn fyrir skírdag, og ég útskýrði „It is the town ski-festival, it's when everyone goes home, the big opening is in the afternoon before Maundy Thursday“ svaraði hann eitthvað á þessa leið, „Ahh, so it is in your Arctic Icelandic village and you will be like Jens (innskot, Stoltenberg) and have skis on your feet the whole time and everybody knows everybody?“

Og ég svaraði, já, veistu það verður akkúrat þannig, alveg eins og alltaf, og ég get ekki misst af því.

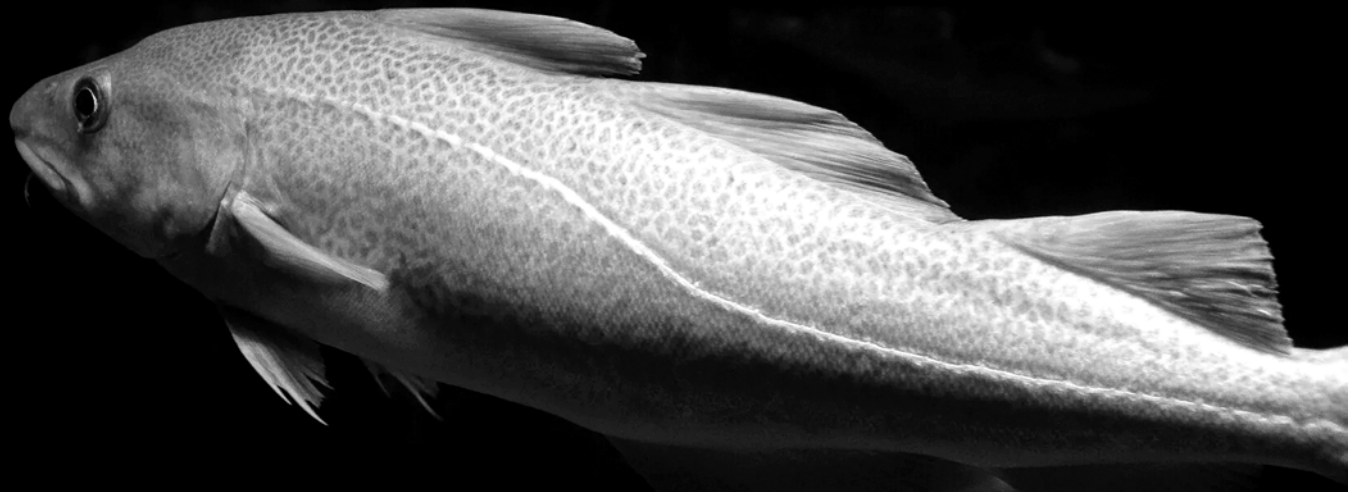
Gleðilega Skíðaviku!



Háafell mætir vaxandi
eftirspurn eftir sjávarfangi
með fiskeldi. Það er gert
í sátt við náttúru og
samfélag með velferð
fiskanna að leiðarljósi.

JAKOB VALGEIR

Sérhæfum okkur í vinnslu léttisaltaðra þorskafurða



Jakob Valgeir ehf
Grundarstígur 5
415 Bolungarvík
450 7700
jakobvalgeir@jv.is
www.jv.is



Svipmyndir úr starfinu



Keppandi, flokksstjóri, áhorfandi og gjaldkeri

– Daníel Jakobsson rifjar upp ferðir sínar á Ólympíuleikana –

Ólympíuleikar eru í senn stærstu íþróttaviðburðir heims og sannkölluð veisla fyrir íþróttáhugafólk. Umfang þeirra er þó slíkt að upplifunin getur verið mismunandi; vegalengdir eru miklar, aðgengi að viðburðum oft flókið og miðaverð hátt. Sá sem vill sjá sem mest þarf yfirleitt að skipuleggja sig vel með góðum fyrirvara.

Ég hef sótt fimm Ólympíuleika, í ólíkum hlutverkum hverju sinni. Fyrst sem keppandi á Vetrar-ólympíuleikunum í Lillehammer árið 1994, síðar sem flokkstjóri alpagreina í Salt Lake City árið 2002 og sem formaður Skíða-sambands Íslands í Vancouver árið 2010. Á sumarleikunum í París árið 2024 var ég stjórnarmaður Íþróttasambands Íslands – og í fyrsta sinn án aðgangspassa, einfaldlega áhorfandi sem þurfti að kaupa sér miða. Nú síðast, á vetrarleikunum í Mílanó Cortina, gegndi ég hlutverki gjaldkera ÍSí.

Upplifun Ólympíuleika ræðst mjög af því í hvaða hlutverki maður mætir. Það kann að hljóma óvænt, en sem keppandi upplifir maður leikana hvað minnst. Þá er maður í eigin heimi, einbeittur að verkefninu. Sem skíðagöngumaður keppti ég reglulega alla leikana og hafði því lítinn tíma til að njóta annarra viðburða.

Svaf yfir mig fyrir bestu gönguna á ferlinum

Þrátt fyrir það standa leikarnir í Lillehammer upp úr. Þar, í hjarta skíðagöngunnar í Noregi, var stemningin einstök. Talið er að allt að 200.000 áhorfendur hafi fylgst með 50 km göngunni og 17 km hringurinn við Birkebeiner-leikvanginn var þéttsetinn. Hávaðinn var slíkur að erfitt var að heyra í aðstoðarmönnum við brautina. Þetta var mögnuð upplifun.

Ég á margar minningar frá Lillehammer. Margir muna eflaust



Íslenski hópurinn á Ólympíuleikunum í Lillehammer 1994. Daníel fyrir miðju í næst öftustu röð.

eftir dramatíkinni í kringum skautakonurnar Tonyu Harding og Nancy Kerrigan, sem síðar rataði í Hollywood mynd. Sjálfur komst ég aðeins á einn annan viðburð, ísdans á skautum. Einnig er mér minnisstætt þegar ég var í mínu besta formi í einni göngu. Daginn áður hafði ég staðið við erfiðustu brekku brautarinnar og efast hreinlega um að ég kæmist upp hana. Eftir kvöldmat fór ég upp í herbergi og lagðist í öllum fötunum upp í rúm og ætlaði að hlusta á tónlist. Vissi svo ekki af mér fyrr en morguninn eftir, búinn að sofa yfir mig og fékk paník þegar ég vaknaði. Fann þó strax að það var eitthvað gott að gerast í líkamanum og það skilaði sér í brautinni, þegar ég kom að brekkunni frá deginum áður tókst ég glaður á við hana.

Minnstu munaði að keppandi fengi ekki að taka þátt

Í Salt Lake City árið 2002 var ég flokkstjóri alpagreina, þótt Ísland ætti enga keppendur í skíðagöngu. Þar var ég í mánuð



Kiss og Bon Jovi tróðu upp á lokahátíð Ólympíuleikanna í Salt Lake City.



Íslenski hópurinn á Ólympíuleikunum í Salt Lake City. Daníel hægra megin í fremri röð.

með afar skemmtilegum hópi og fékk meðal annars að kynna svigskíðum betur. Fyrsta ferð mín upp í start á alvöru móti var í bruni kvenna, þar sem Dagný Linda Kristjánsdóttir keppti. Hún tók mér af þolinmæði, þótt ég væri lofthræddur og notaði tækifærið til að stríða mér með því að sleppa öryggisgrindinni í stólalyftum.

Skipulag Ólympíuleika er flókið og reglurnar margar. Þátttökuréttur keppenda ræðst af nákvæmum viðmiðum og getur breyst allt fram á síðustu stundu. Í Salt Lake City lenti ég í eftirminnilegu atviki þegar Kristinn Magnússon var ekki á lista yfir keppendur í stórsvigi þegar dráttur hófst. Eftirlitsmaður taldi hann ekki uppfylla lágmark, mér fannst þetta eitthvað skrítið og rétt fyrir dráttinn mundi ég að eftirlitsmaðurinn studdist við rangan heimslista. Rétt fyrir dráttinn tókst að leiðrétta mistökin og Kristinn fékk að keppa. Þar munaði litlu.





Fyrir tíma farsímanna var svona upptökuvél gulls ígildi.

Var neitað um inngang í Ólympíuþorpið

Á sumarleikunum í París árið 2024 fór ég í fyrsta sinn sem áhorfandi. Sú upplifun var allt önnur, frjalsari og fjölbreyttari. Á fyrsta degi fengum við Vala, eiginkona mín, óvænta miða á fimleikakeppni. Við hlupum inn í salinn og settumst rétt í þann mund sem Simone Biles steig á svið, ógleymanlegt augnablik.

Parísarleikarnir voru einstaklega vel skipulagðir. Auðvelt var að komast á milli staða með lestum og hægt að sjá marga viðburði á einum degi. Við fylgdumst meðal annars með körfubolta, handbolta, klifri, frjálsum íþróttum og strandblaki. Öryggisgæslan

Horfir á leikana með kóngafólki

Í Vancouver árið 2010 var ég formaður SKÍ. Þar stóð veik staða íslensku krónunnar upp úr í minningunni, allt var óvenju dýrt. Leikarnir sjálfir voru þó glæsilegir, og stemningin í borginni mögnuð, ekki síst þegar Kanada og Bandaríkin mættust í úrslitum íshökkís. Við fengum einnig að kynnst svokallaðri „Ólympíufjölskyldu“, þar sem aðgangur var að sér sætum og veitingasölum. Þar hitti maður reglulega fyrir áhrifafólk, allt frá norrænu konungsfjölskyldunum til ráðherra stórbjóða.



Á Ólympíuleikunum í París 2024.





Þjónusta í heimabyggð

☎ 456 3244 ✉ eignir@fsv.is

www.fsv.is

DOKKAN BRUGGHÚS MEIRA EN BARA BJÓR!

Við erum þekkt fyrir handverksbjórinn okkar,
en vissir þú að Dokkan Brugghús er líka veitingastaður?

Við bjóðum upp á fjölbreyttan og spennandi matseðil
með réttum sem passa fullkomlega
með bjórnum okkar.

Skoðaðu matseðilinn okkar hér:
dokkanbrugghus.is



Komdu í heimsókn og upplifðu góða stemningu,
ljúffengan mat og framúrskarandi bjór!

Sindragata 14
sími: 8626793

HAMPIÐJAN

Sími 530 3300
www.hampidjan.is



Daníel, Dagur og Vala á góðri stund í Predazzo.



Spenntur yfir 50 km göngunni.

var þó ströng; þegar ég átti að fara í Ólympíuþorpið í heimsókn fékk ég ekki að fara inn vegna stafsetningarvillu í nafni mínu.

Magnað að fylgjast með Degi í 50km

Nýjustu leikarnir, í Milánó Cortina, voru sérstakir vegna dreifingar keppnisstaða. Sem gjaldkeri ÍSÍ hafði ég aðgang að öllum viðburðum, sem gaf okkur mikinn sveigjanleika. Vegalengdirnar voru þó miklar; skíðaganga fór fram í Predazzo, svig kvenna í Cortina og svig karla í Bormio, með allt að tveggja tíma ferðatíma á milli.

Hápunkturinn þar var að fylgjast með íslensku keppendum, sérstaklega okkar manni Degi í 50 km göngunni og stelpunum okkar í svigi. Þau stóðu sig öll vel í afar harðri samkeppni.

Ólympíuleikar minna mann á

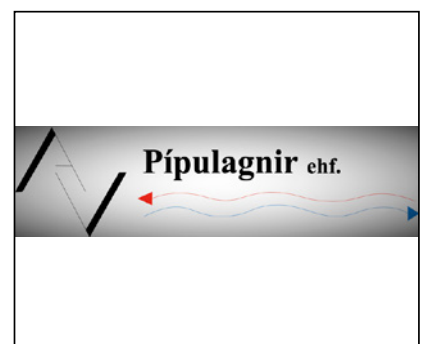


Það gekk á með íslensku veðri á Ólympíuleikunum á Ítalíu.

mikilvægi stuðnings og uppbyggingar í afreksíþróttum. Ef Ísland ætlar að ná árangri þarf öflugt bakland. Aukið fjármagn í Afrekssjóð ÍSÍ á undanförunum



árum er skref í rétta átt en það skiptir máli hvernig því er ráðstafað. Með markvissri vinnu má vænta enn betri árangurs á komandi leikum.





HRAÐFRYSTIHÚSIÐ-GUNNVÖR

Sjálfbær niðing sjávarauðlinda



Hraðfrystihúsið-Gunnvör hf – 450 4600 – www.frosti.is



kubbur.is



SNYRTISTOFAN

Lena

773 4881

Svipmyndir úr starfinu



Skíðameiðsli

Einn af óhjákvæmilegum fylgifyiskum íþróttaiðkunar eru meiðsli. Alpagreinar skíðaíþróttar eru þar engin undantekning eins og glöggmt mátti sjá á umræðu í kringum Ólympíuleikana í Mílanó Cortina nú í febrúar. Í fyrstu þegar val á íslensku þátttakendunum var kynnt og síðar eftir endurtekningar fréttir af meiðslum bandarísku skíðakonunnar og ólympíumeistarans Lindsey Vonn. Undirrituð fylgdist mjög vel með keppni í heimsbikarnum í alpagreinum og hefur mikinn áhuga á íþróttameiðslum og endurhæfingu. Þegar litíð er til meiðslatíðni hjá skíðamönnum er óhætt að segja að þetta tvennt fari vel saman.

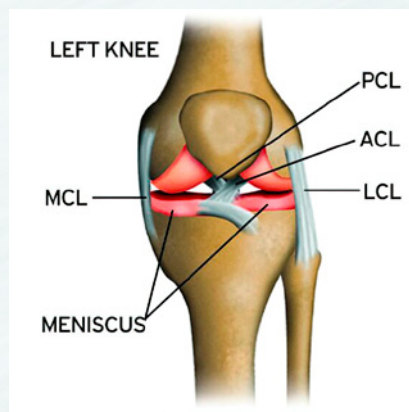
Skíðameiðsli og þróun búnaðar

Með auknum vinsældum skíðaíþróttarinnar upp úr miðri síðustu öld fór búnaður að þróast hratt og breytast. Í árdaga voru skíðamenn í leðurskóm sem náðu rétt upp fyrir ökkla og voru algengustu meiðslin ökklabrot og snúningsbrot á legg. Síðar komu stífari klossar úr plasti sem náðu hærra upp á legginn og fór þá að bera meira á hnémeiðslum. Samhliða þessari breytingu varð mikil þróun á bindingunum til að skíðin losni af fótum skíðamanna þegar þeir detta, til að minnka líkur á meiðslum. Þessar breytingar fóru mikið til fram á áttunda áratug síðustu aldar. Undir lok aldarinnar fóru svo að koma fram carving skíði sem breyttu miklu í skíðamennsku. Carving skíðin eru mjórri í miðjunni og breiðari til endanna og aðeins styttri en hefðbundin skíði höfðu verið. Með því lagi næst hreinni skurður og skíðin skransa minna. Það er einfaldara að beygja og auðveldara fyrir byrjendur að læra á skíði. Annar fylgifyiskur carving skíðanna var einnig að hraði hins almenna skíðamanns jókst og þar með jókst hætta á meiðslum við fall. Önnur breyting sem varð um svipað leyti var vaxandi hjálmanotkun. Um aldamótin síðustu

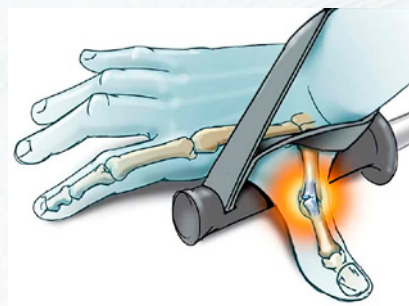
létust tveir frægir einstaklingar, Michael Kennedy (sonur Roberts F. Kennedy) og Sonny Bono tónlistarmaður, eftir skíðaslys. Hvorugur þeirra hafði verið með hjálm. Eftir þessi slys var mikil umræða um hjálmanotkun fullorðinna á alþjóðavísu og fór notkun að verða almennari hjá eldri skíðamönnum. Áður voru það einungis börn sem notuðu hjálma. Árið 2009 lést leikkonan Natasha Richardson af völdum höfuðáverka sem hún hlaut við fall á skíðum, hjálmlaus. Varð mikil og almenn aukning á hjálmanotkun fullorðinna upp frá því og er í dag leitun að skíðamönnum sem ekki nota hjálma.

Langalgengustu meiðsli skíðamanna eru hnémeiðsli. Í hnéliðnum eru tvö hliðarliðbönd, eitt utanvert og annað innanvert. Þessi liðbönd gera hnéð stöðugt til hliðanna og hindra hliðarhreyfingu. Einnig eru í hnéliðnum tvö krossbönd og kallast þau aftara og fremra krossband. Þeirra hlutverk er tryggja stöðugleika hnésins. Slitni fremra krossbandið verður hnéð óstöðugt fram og aftur þannig að sköflungurinn getur leitað fram á við miðað við lærlegginn. Slit á fremra krossbandi eru nokkuð algeng meiðsli hjá skíðamönnum og eru þau algengari hjá konum en körlum. Sá kynjamunur krossbandaslita sést einnig í öðrum íþróttagreinum. Frægasta dæmið um krossbandameiðsli er líklegast fall Lindsey Vonn viku fyrir Ólympíuleikana þar sem hún sleit krossband í vinstra hné en lét það ekki stöðva sig og ákvað í samráði við sitt heilbrigðisteymi að keppa engu að síður í bruninu á leikunum. Þeir skíðamenn sem lenda í krossbandaskaða fara oftast í aðgerð þar sem nýtt liðband er búið til úr sin frá lærvöðva eða hnéskeljarsin og eru þeir yfirleitt í að minnsta kosti ár frá keppni.

Önnur algeng hnémeiðsli er slit á innanverðu hliðarliðbandi sem oft



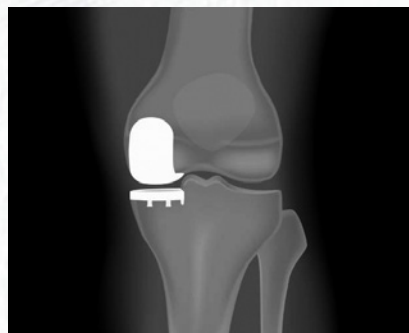
Vinstra hné að framan. MCL=hliðarliðband innanvert. LCL=hliðarliðband utanvert. ACL=fremra krossband. PCL aftara krossband. Meniscus=liðþófar.



Skíðapumall, liðband í þumli slitnar.



Brot í liðfleti efst á sköflungi.



Hér er búið að setja hálfan gervilið í hné líkt og gert var hjá Lindsey Vonn árið 2024.

fylgir sliti á fremra krossbandi. Þessi tvö liðbönd eru orsök næstum þriðjungs allra skíða-tengdra meiðsla. Einnig er nokkuð um brot í liðfletinum efst á sköflungnum þar sem sköflungurinn (tibia) mætir lærbeininu (femur). Slík meiðsli sjást frekar hjá eldri skíðamönnum þar sem gera má ráð fyrir að beinin séu farin að missa eitthvað af styrk sínum en einnig nokkuð hjá keppnisfólki sem er á miklum hraða þegar það dettur.

Hnémeiðsli eru vissulega mjög algeng skíðameiðsli en meiðsli á efri hluta líkama eru einnig algeng þegar skíðamaður dettur. Skíðapumall (e. skiers thumb) er eitt af algengustu skíðameiðslunum og kemur fyrir hjá bæði atvinnukeppendum og okkur minni spámönnum. Það gerist þegar skíðamaður dettur með skíðastaf í hendinni þannig að stafurinn veldur skaða á liðbandi í þumalfingri. Töluvert er einnig um axlarmeisli. Þau geta til dæmis orsakast við að skíðamaður dettur og lendir á öxlinni en einnig við fall þar sem skíðastafur er fastur í snjó og þannig kemur hnykkur á öxlina. Einn af bestu skíðamönnum Noregs, Alexander Aamodt Kilde, datt í brunkeppni árið 2024. Er talið að hann hafi verið á yfir 120 km hraða þegar hann dettur og endar á því að stöðvast í öryggisnetinu sem er niður með brautinni. Við þetta fall slasaðist hann illa á öxl þar sem tvö liðbönd slitnuðu. Hann hlaut reyndar fleiri meiðsli við fallið, meðal annars á kálfa þar sem flugbeittur skíðakantur hans skar sár í kálfann og tók í sundur taug og æðar sem liggja niður í fótinn.

Alvarlegri meiðsli hjá skíðamönnum geta svo líka komið fram. Það geta verið áverkar á hrygg sem jafnvel valda mænu-skaða og lömun. Alvarlegir höfuðáverkar geta einnig orðið og má þar til dæmis nefna ökuþórinn Michael Schumacher sem hlaut alvarlegan heilaskaða eftir fall á skíðum fyrir 12 árum þrátt

fyrir að vera með hjálm. Hann var að skíða utan brautar þegar hann rakst á stein og fellur og lendir með höfuðið á öðrum steini. Því miður verða líka dauðaslys hjá skíðamönnum bæði keppnisfólki og almenningi. Síðasta árið hafa tveir ungir og efnilegir ítalskir keppnisskíðamenn, Matilde Lorenzi 19 ára og Matteo Franzoso 25 ára, látist eftir að hafa dottið á æfingu.

Hér áður var minnst á að Lindsey Vonn hafi ákveðið að keppa á Ólympíuleikunum þrátt fyrir að hafa slitið krossband rétt fyrir leika. Það fór reyndar ekki vel því hún datt í brunkeppninni og mólbraut á sér sköflunginn. Sá áverki orsakaðist ekki vegna þess að hún var að keppa með slitið krossband. Hún dettur vegna þess að hún krækir hendi í keppnishlið og við fallið detta skíðin ekki af henni. Það veldur snúningsátaki á sköflunginn sem brotnar. Þegar hennar keppnisferill og afrek eru skoðuð þá vekur athygli hvað meiðslasagan er mikil. Það athyglisverðasta er að hún hætti keppni árið 2019 vegna stöðugra verkja í hné. En eftir að hún gekkst undir liðskipti á öðrum helming hnésins (e. partial knee replacement) náði hún slíkum bata að hún hóf keppni aftur eftir sex ára hlé og komst fljótt aftur í hóp þeirra bestu þrátt fyrir að vera orðin 41 árs gömul.

Og fyrir ykkur sem hafið haldið þræði og lesið þessa nördagrein mína allt til enda, vil ég að lokum deila eigin reynslu af skíðameiðslum. Í mars 1984 keppti ég í stórsvigi í Bláfjöllum. Ég datt illa með þeim afleiðingum að fremra krossbandi í hægra hné slitnaði. Já, þetta er fyrir 42 árum og á þeim tíma vissu fáir að þeir yfir

Meiðslasaga Lindsey Vonn

2007	sleit krossband í hægra hné
2010	braut hægri litlafingur
2011	heilahristingur
2013	áverki á hægra hné; sleit hægra krossband (aftur), hliðarliðband innanvert og brot í liðfleti á sköflungi
2013	ökklabrot vinstra megin
2013	sleit krossband hægra megin í þriðja sinn
2016	brot í vinstra hné
2016	brot á hægri upphandleggsbeini
2018	sleit hliðarliðband utanvert og brot í liðfleti á sköflungi vinstra megin.
2024	gerð liðskiptaaðgerð á hluta hægra hnés.
2026	Sleit vinstra krossband
2026	Mölbrot á sköflungi, brot á sperrilegg, brot á liðfleti í sköflungi, ökklabrot

höfuð væru með krossband í hné. Í stuttu máli þá fór ég í aðgerð sem tókst svo vel að enn er ég skíðandi einkennalaus á þessu viðgerða hné. Það mikilvægasta er að eftir aðgerðina þurfti ég sjúkraþjálfun og er ég sannfærð um að sú reynsla varð til þess að ég ákvað að verða sjúkraþjálfari. Hef ég nú starfað sem slíkur í 33 ár og verður að segjast að mín skíðameiðsli hafi haft mikil og jákvæð áhrif á mitt líf.



Rafþjónusta við allra hæfi



RAFSKAUT ehf

Láttu fagfólk um vinnuna
Þekking, gæði og þjónusta



456 4742 rafskaut.is rafskaut@rafskaut.is



PRYMUR HF.
– Vélsmiðja

Vélsmiðjan-
Mjólnir ehf.
S. 456 7478



simi 895 7152

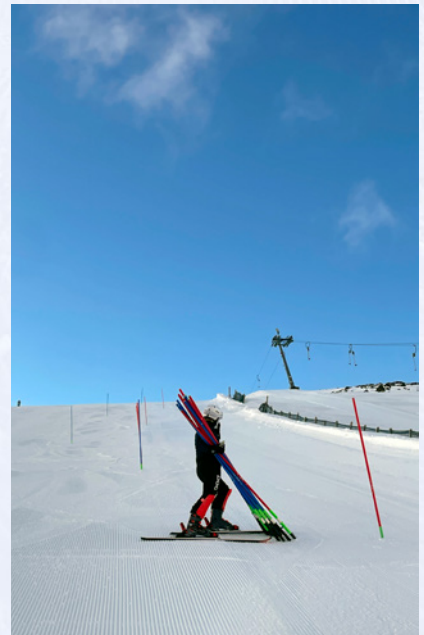


www.sjotaekni.is

ÍSLANDSSAGA



Svipmyndir úr starfinu





LAXÁ
FISKA FÓÐUR
• SÍÐAN 1991 •



Íslensk framleiðsla og umhverfisvæn afhending á fiskafóðri fyrir landeldistöðvar



VIÐ FÆRUM ÞÉR ORKUNA

Orkubú Vestfjarða færir Skíðafélagi Ísfirðinga hamingjuóskir og þakkir fyrir farsælt starf í 90 ár í þágu skíðaíþróttarinnar á Vestfjörðum.

ORKUBÚ VESTFJARÐA

Stakkanesi 1
400 Ísafirði

450 3211

✉ orkubu@ov.is
🌐 www.ov.is



ORKUBÚ VESTFJARÐA



Þjónusta í heimabyggð
Internet - Sími - Verslun
síðan 1994

