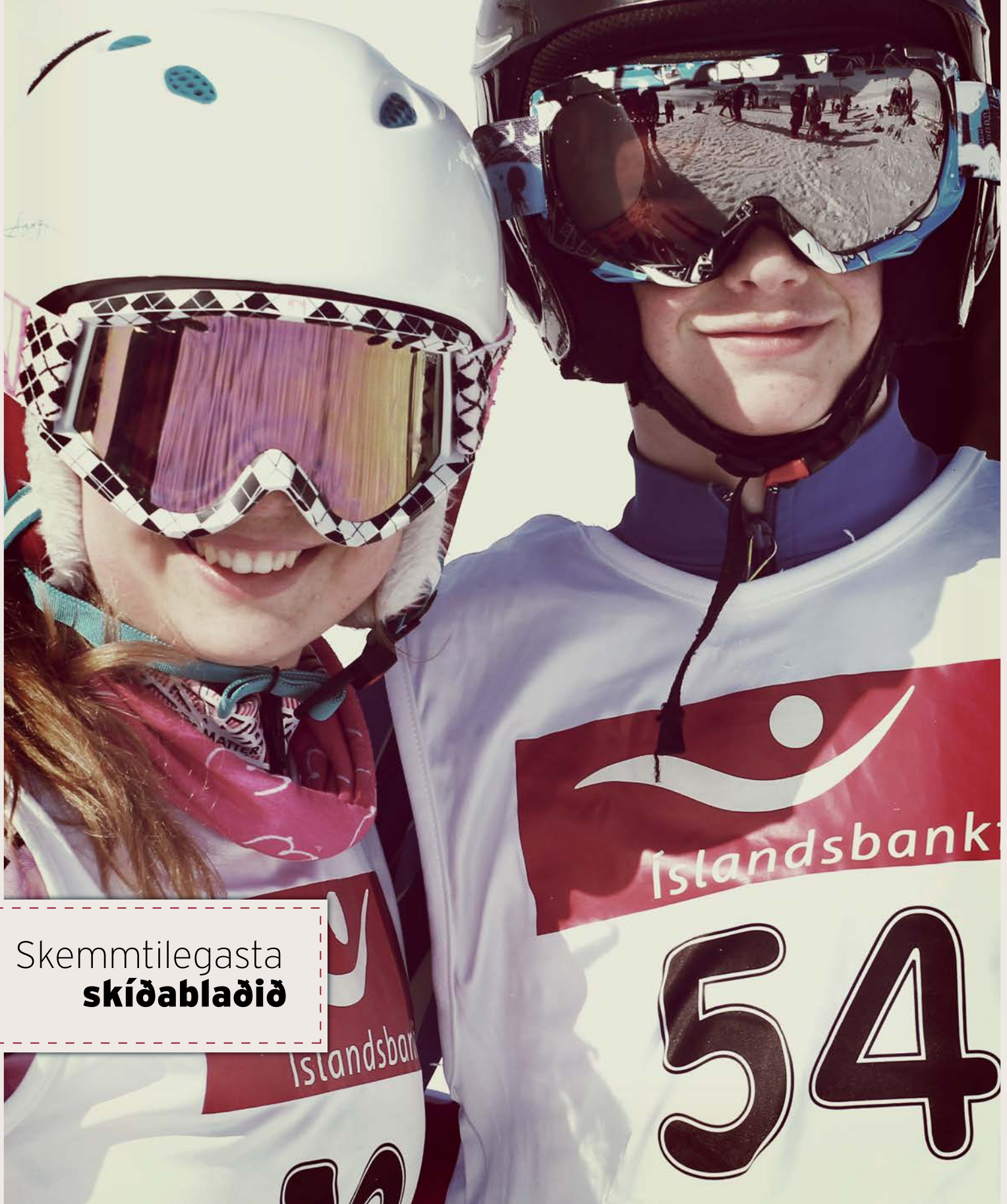


Skíðablaðið

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA | 2013



Skemmtilegasta
skíðablaðið

Nú kemstu örugglega í sund!

Sundlaugin er opin

Sumar Vetur

Virka daga frá: 08 til 21 16 til 21

Um helgar frá: 10 til 18 10 til 18

Morgunsund miðvikudaga og föstudaga frá 08 til 10

OPNUNARTÍMI UM PÁSKANA

Skírdag	10-18
Föstudaginn langa	10-18
Laugardag fyrir páska	10-18
Páskadag	10-18
Annan í páskum	10-18

Bolungarvíkurkaupstaður

Íþróttamiðstöðin Árbær Bolungarvík - Sími: 456 7381



Páskaleikur á Náttúrugripasafninu

**Þrautaleikur fyrir börn, erfiðleikastig fer eftir aldri.
Verðlaun fyrir þá sem klára.**

Opið frá 13:00 - 17:00

– miðvikudag 27. mars, skírdag 28. mars og laugardag 30. mars –

Ósvör – sjóminjasafn

Opið 13:00 - 17:00 laugardaginn 30. mars

Ágæti lesandi,

Síðustu vikur og smánuði hef ég verið að velta fyrir mér hvað það í raun og veru er sem við erum að sækjast eftir þegar við förum á skíði. Er það líkamsrækt, er þetta hluti af einhverjum lífsstíl sem við höfum tileinkað okkur, er þetta íþróttastundun eða er þetta tómskundaiðkun?

Þegar fólk er alið upp við eitthvað, þá verður það óneitanlega hluti af lífi þess og hlýtur þá að teljast til lífsstíls því það verður ósjálfrátt hluti af daglegu lífi eins og í mínu tilfalli. En það er það líka hjá þeim sem fara að stunda einhverja líkamsrækt sér til heilsubótar og gera hana hluta af sínu daglega lífi og fjölskyldu sinnar. Einnig er hægt að fara út í það að iðka skíðin sem íþrótt með þeirri keppnisþátttöku og þeim æfingum sem slíkri íþróttaiðkun fylgir enda oft mikil spennu og gleði sem fylgir keppninni. Þá er það auðvitað ástundun skíða sem tómskund til að fylla upp í dauðan tíma með útiveru í fallegu umhverfi, hvort sem er með öðru fólki eða bara eitt með sjálfu sér. En síðast en alls ekki síst er það fimmta atriðið sem má alls ekki

gleyma, en það er að skíðamennskan er hluti af menningu samfélagsins okkar hér á Ísafirði og hefur verið ómissandi þáttur í um áttatíu ár. Allt þetta: líkamsrækt, íþróttaiðkun, tómskundir og menningu má sameina með því að fara á skíði. Það veltur bara á þér hvað þú vilt gera úr því sem þú hefur hér í tünfætinum hjá þér. Allt þetta hefur verið hægt að leggja stund á hér á skíðasvæði Ísfirðinga, Dölnum okkar tveimur í vetur, allt frá haustmánuðum.

Já, skíðavertiðin byrjaði snemma þennan vetur. Búið var að opna bæði skíðasvæðin í lok nóvember og er fjöldi opnunardaga kominn upp í 60-70 daga og eru það töluvert fleiri dagar en síðastliðin ár hafa boðið okkur upp á. Við erum forréttindafólk búandi með Dalina okkar tvo í aðeins tíu mínútna fjarlægð, engin vegalengd og enginn tími sem tekur að keyra þangað þannig að ekki ætti fjarlægðin að koma í veg fyrir að almenningur nýti sér þessi frábæru svæði sem við eigum hér. Við förum á skíði þegar veður er gott og þótt það komi vont veður þá er enga stund verið að renna sér niður og koma sér heim aftur því þetta er stutt og þægileg ferð og ég tala ekki um þegar hægt er að nýta ferðina og koma við í búðinni á leiðinni heim ef eitthvað vantar í matinn. Þannig að það er ekki vegalengd né aðstöðuleysi sem kemur í veg fyrir að við förum á skíði heldur aðeins hugafar og því segi ég;

'koma svo!' Ekki mikla fyrir ykkur hlutina heldur framkvæmið og skellið ykkur á skíði!

Nú líður að lokum skíðavertíðarinnar en þó eru nokkrir hápunktar enn eftir. Þar ber auðvitað hæst Skíðavikan sem við fögnum nú í 79. skipti. Strax í kjölfarið, eða helgina eftir páska, verður haldið hér á Ísafirði landsmót á skíðum og hvet ég alla til að koma og hvetja keppendur áfram til afreka. Þá má ekki má gleyma Fossavatnsgöngunni sem eins og alltaf verður haldin í lok skíðavertíðarinnar þannig að það er mikið framundan hjá skíðafólki.

Ekkert af þessu gætum við þó framkvæmt nema með ótrúlega miklu og óeigingjörnu sjálfbóðaliðastarfi foreldra, félagsmanna og annarra velunnara félagsins. Það er alltaf vel tekið í það hjá félagsmönnum þegar maður biður um aðstoð við það að leysa verkefni af hendi. Því vil ég nýta tækifærið og þakka öllum þeim sem vinna þessi störf, sem og þeim sem styrkja félagið með peningagjöfum, en án ykkar allra væri félagið lítills virði.

Vonast til að hitta ykkur sem flest á skíðum á Dölnum tveimur.

Gleðilega páska.

Jóhanna Oddsdóttir
formaður Skíðafélags Ísfirðinga

Skíðablaðið 2013

Útgefandi: Skíðafélag Ísfirðinga

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Lísbet Harðar Ólafardóttir

Ritnefnd: Albertína Friðbjörg Elíasdóttir, Dagný Sveinbjörnsdóttir, Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir og Sólrún Geirsdóttir

Auglýsingar: Sólrún Geirsdóttir

Ljósmynd á forsíðu: Benedikt Hermannsson

Hönnun: GBG

Prentun: H-Prent

Ljósmyndir: Benedikt Hermannsson, Hólmfríður Vala Svavarsdóttir, greinahöfundar og fleiri.

Stjórn SFÍ:

Jóhanna Oddsdóttir, formaður
Martha Sigríður Örnólfsdóttir, varaformaður
Sigríður Sigurðardóttir, gjaldkeri
Kristín Ósk Jónasdóttir, ritari
Jensína Kristín Jensdóttir, meðstjórnandi
Kristján Ásgeirsson, meðstjórnandi

Heimasíða: www.snjor.is



Skíðavikustjóri:
Esther Ósk Arnórsdóttir
Umsjónamaður Félagsmiðstöðvar
Heimasíða: www.skidavikan.is

4. - 7. apríl 2013

Skíðamót Íslands

Tungu- og Seljalandsdal Ísafirði

Dagskrá

Fimmtudagur 4. apríl

- 17:00 Sprettganga kvenna og karla, hefðbundin aðferð
20:00 Setning í Ísafjarðarkirkju
21:00 Fararstjórafundur í Stjórnsýsluhúsinu

Föstudagur 5. apríl

Alpagreinar:

- 10:00 Stórsvig kvenna og karla
fyrri ferð
13:00 Stórsvig kvenna og karla
seinni ferð

Skíðaganga:

- 13:00 Ganga pílta 17-19 ára:
10 km frjáls aðferð, hópstart
13:40 Ganga kvenna 17+:
5 km frjáls aðferð, hópstart
14:15 Ganga karlar 20+:
10 km frjáls aðferð, hópstart

Fararstjórafundur í Tungu- og Seljalandsdal að keppni lokinni

Laugardagur 6. apríl

Alpagreinar:

- 10:00 Svig kvenna og karla
fyrri ferð
13:00 Svig kvenna og karla
seinni ferð

Skíðaganga:

- 12:00 Ganga pílta 17-19 ára:
10 km hefðbundin aðferð, einstaklingsstart
12:45 Ganga kvenna 17+:
5 km hefðbundin aðferð, einstaklingsstart
13:15 Ganga karlar 20+:
15 km hefðbundin aðferð, einstaklingsstart

Fararstjórafundur í Tungu- og Seljalandsdal að keppni lokinni

- 17:00 Verðlaunaafhending og veitingar í Edinborgarhúsinu

Sunnudagur 7. apríl

Alpagreinar:

- 10:00 Samhliðasvig karla og kvenna

Skíðaganga:

- 13:00 Boðganga kvenna: 3x5,0 km (HFF)
14:00 Boðganga karla: 3x7,5 km (HFF)

Mótstjórn áskilur sér rétt til breytinga á dagskrá



Verðlaunaafhending og mótsslit í Tungu- og Seljalandsdal að lokinni keppni.
Skráning fer fram á skraning@snjor.is og lýkur fyrir hádegi 1. apríl 2013



VERTU VELKOMIN VESTUR

Þannig hljómaði svarið við póstinum þegar ég óskaði eftir að vera skráð í æfingabúðir fyrir áhugafólk um skíðagöngu á Ísafirði í febrúar síðastliðnum. Og hvatningarpóstarnir létu ekki á sér standa. „Nú er allt að ske, frábært færi á Ísafirði, flottasta braut í heimi bíður ykkar. Veðurspáin er fín þannig að allt stefnir í frábærar æfingabúðir.“

Texti: Kristín Baldursdóttir, Reykjavík

Og allt gekk þetta eftir. Það runnu reyndar tvær grímur á einn af ferðafélögum mínum þegar við brunuðum í kvöldmyrkrinu eftir Djúpinu á leið vestur og hann áttaði sig á að það hafði gleymst að fara með gönguskíðin í viðgerð. En því var að sjálfsögðu reddað, við drógum upp gemsann og hringdum í Bobba (Kristbjörn Sigurjónsson) og hann tók að sér að græja skíðin, „bara vera komin með þau niður í Craft Sport upp úr átta í fyrramálið“.

ÆFT VAR TVISVAR Á DAG

Við vorum komin upp á Seljalandsdal klukkan 10 næsta morgun. Aðrir þátttakendur höfðu reyndar flestir hafið leikinn með tækniæfingu kvöldið áður. Hópurinn samanstóð af tæplega fjörutíu manns að þjálfurum meðtöldum. Margir komu að sunnan, hluti úr nærliggjandi fjörðum og aðrir voru heimamenn. Daníel Jakobsson yfirþjálfari, prestssonur og bæjarstjóri, tók á móti okkur og skipti okkur í smærri hópa eftir getu, í byrjendur, miðlunga og allra bestu. Daníel tók okkur miðlungskonurnar að sér, Bobbi sinnti körlum í meðallagi og Einar (Yngvason) og Heimir (Hansson)



Stemningin var einstök, leikirnir hristu hópinn saman og umhverfið lagði á mann töfra. Úr nýlögðum brautunum sá maður fjöllin steypast ofan í Skutulsfjörðinn og í fjarska blasti Djúpið við með einstöku skýjafari.

Skyndilega rann upp fyrir mér að það er einhver fjárans galdur í þessu Djúpi sem leggst á fólk og gerir það afburða.



Greinarhöfundur alsæl á Seljalandsdal



jaðarhópunum. Við tóku tækniæfingar, þrautir, leikir og lengri skíðagöngur. Æft var tvisvar á dag, að morgni og aftur undir kvöld. Stemningin var einstök, leikirnir hristu hópinn saman og umhverfið lagði á mann töfra. Úr nýlögðum brautunum sá maður fjöllin steypast ofan í Skutulsfjörðinn og í fjarska blasti Djúpið við með einstöku skýjafari.

TÍMINN FLAUG

Á föstudagssíðdegi átti að bjóða upp á jóga en þar sem kennarinn hafði brugðið sér af bæ var snarað upp kennslu í smurningu. Aðstaðan í skíðaskálanum er frábær fyrir þá iðju og allir sem vildu gátu endurtekið leikinn á eigin skíðum og fest lærdóminn minni. Á laugardegi var boðið upp á fyrirlestur um skíðagöngur heima og erlendis. Á milli æfinga var líka hægt að fá sér kríu, skella sér í sund, kíkja í Bókhöðuna eða á bókasafnið sem nú er hýst í gullfallegu húsnæði gamla sjúkrahússins.

Tíminn flaug hjá og áður en varði vöknudum við á sunnudagsmorgni til að halda á síðustu æfinguna. Í morgunútvarpinu hljómaði ódurinn til gleðinnar og þegar við komum út í bíl og biðum eftir að síðasti ferðafélaginn væri klár kom þar á miðjum aldri röltandi eftir Hafnarstrætinu, rykugt að sjá eftir ævintýri næturinnar. Þau námu staðar við Landsbankann, karlinn tók báðum höndum um andlit vinkonunnar, smellti á hana þakklætiskossi og tók svo stefnuna inn Pólgötuna. Hann snérist á hæl þegar hann var kominn framhjá bílnum, opnaði farþegadyrnar og

sagði: „Herre gud være með os“, greip í hönd okkar og hélt svo glaður leiðar sinnar. Við hins vegar tókum stefnuna upp á Seljalandsdal með blessun gleðinnar í farteskinu. Það var dottið á með dúnalogni og átján metrarnir sem spáð var höfðu farið hjá um nóttina en skilið eftir djúpan skafli síðustu beygjunnar upp að skálanum. En Vestfirðingar hafa ráð undir rífi hverju, Daniel var mættur með skóflurnar og byrjaður að moka í anda þjónandi forystu.

STÓRHRÍÐ Á STEINGRÍMSFJARÐARHEIÐI

Þegar við renndum fyrir Skutulsfjörðinn á leið suður sáum við vélina taka sig á loft með hluta af hópnum innanborðs. Við fórum nú Djúpið í björtu og í þetta sinn í fylgd heimamanns, Geigeiar frænku (Geirþrúðar Charlesdóttur). Hún sagði okkur sögur af ábúendum og benti á berjaland og saman furðudum við okkur á hversu strjálbýlt Djúpið er orðið. Það var stórhrið á Steingrímsfjarðarheiði og því var kaffisopinn vel þeginn þegar komið var á Hólmavík. Þar sat Mugison á leið suður - eða vestur. Þegar við tygjuðum okkur til brottfarar mættum við Greipi Gíslasyni viðburðastjóra sem Geigei segir að sé heimsfrægur Vestfirðingur. Ég þekkti betur til Eiríks bróður hans sem var með honum í för því hann er snillingur á gönguskíðum og var með mér í liði við æfingarnar. Skyndilega rann upp fyrir mér að það er einhver fjárans galdur í þessu Djúpi sem leggst á fólk og gerir það afburða. Ég vona að áhrifin hafi seytilað ögn inn í mig og dugi fram að næstu för vestur í maí þegar Fossavatnsgangan verður haldin.

ÞAÐ VERÐUR ALLT VITLAUST Á EDINBORG UM PÁSKANA



Edinborg
Netur - Cafi - Bar



PÁLL ÓSKAR



ÓLI PALLI

Sunnudaginn. 31 mars Sniglabandið og góðir gestir frá Aldrei fór ég suður 24-04

SNIGLABANDIÐ



Páskadagskrá:

Miðvikudaginn 27. mars DJ Óli Palli frá Rás 2 23-02

Föstudaginn 29. mars Páll Óskar 24-04

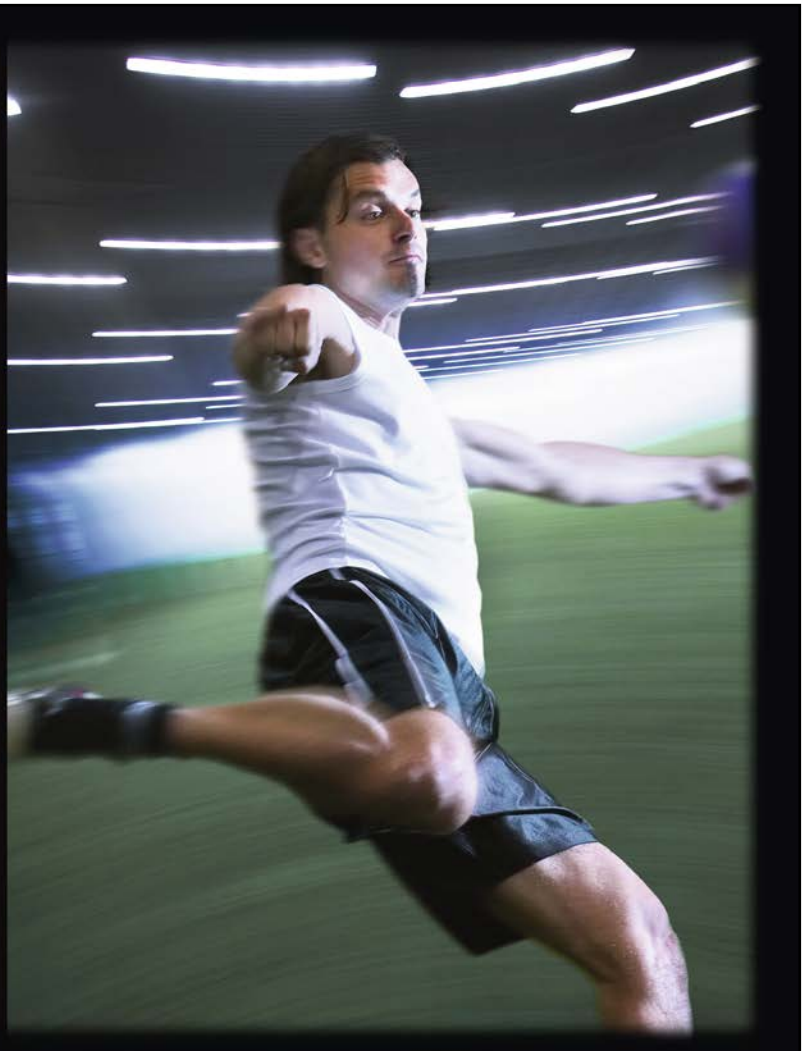
Laugardaginn 30. mars Sniglabandið 24-04

Craft, við erum
alltaf að, allstaðar!!!

Fatnaður fyrir alla
alvöru íþróttamenn!

CraftSport

CraftSport | Sími 456 3110
Austurvegi 2 | 400 Ísafjörður
craftsport@craft.is | craft.is





Dagskrá ALDREI FÓR ÉG SUÐUR 2013

Föstudagur 29. mars 14:00 til 16:00

Edinborgarhúsið - Ráðstefna um íslenskt tónlistarlíf
í samvinnu við tónlistarsjóðinn Kraum

Föstudagur 29. mars

KNH skemman 18:00 til 00:00

Athygli
Blind Bargain
Bubbi Morthens
Borko
Langi Seli
Lára Rúnars
Mugison
Ragga Gísla og Fjallabræður
Sin Fang
Skúli Mennski
Stafrænn Hákon
Valdimar
Ylja

Laugardagur 30. mars

KNH skemman 18:00 til 00:00

Abbababb
Dolby
Fears
Futuregrapher
Hörmung
Jónas Sig
Monotown
Ojba rasta
Oyama
Prinspólo
Rythmatik
Samaris
Sniglabandið



samskip



orkusalan



FLUGÉLAG ÍSLANDS

Kraumurlll
Tónlistarsjóður | Music Fund



Páskaopnun sundlauga Ísafjarðarbæjar

Skírdagur 28. mars

Sundhöll Ísafjarðar 10:00 – 18:00

Flateyri 13:00 – 16:00

Suðureyri 13:00 – 19:00

Pingeyri 10:00 – 18:00

Bannað að hlaupa á
sundlaugarbökkunum.
Klitró ekki upp í gluggana!

Föstudagurinn langi, 29. mars

Sundhöll Ísafjarðar 10:00 – 18:00

Flateyri 13:00 – 16:00

Suðureyri 13:00 – 19:00

Pingeyri lokað

Laugardagur 30. mars

Sundhöll Ísafjarðar 10:00 – 18:00

Flateyri 13:00 – 16:00

Suðureyri 10:00 – 18:00

Pingeyri 10:00 – 18:00

Sunnudagur 31. mars, páskadagur

Sundhöll Ísafjarðar 10:00 – 15:00

Flateyri 13:00 – 16:00

Suðureyri 10:00 – 16:00

Pingeyri lokað

Mánudagur 1. apríl, annar í páskum

Sundhöll Ísafjarðar 10:00 – 15:00

Flateyri lokað

Suðureyri lokað

Pingeyri 10:00 – 16:00

Thelma og landsliðið!

Thelma Rut Jóhannsdóttir hefur verið á ferð og flugi þennan veturinn. Hún er í unglingslandslíði SKÍ og hefur farið í æfinga- og keppnisferðir á þeirra vegum ásamt æfinga- og keppnisferðum með sínu félagi, Skíðafélagi Ísfirðinga. Þetta eru mikil ferðalög og sem kosta fjarvistir frá fjölskyldu, vinum og úr skóla. Skíðablaðið fékk Thelmu Rut til að segja lítillega frá ferðum sínum og hvernig gengur að samræma líf afreksmanns í íþróttum við líf nemanda í Menntaskólanum á Ísafirði.



Texti: Thelma Rut Jóhannsdóttir

Fyrstu ferðina í haust ætlaði ég að fara til Möltdal 6. október og vera til 20. með landsliðinu. En vegna mikilla rigninga úti þá þurfti að fresta ferðinni um viku og skipta um stað. Því fór ég til Pitztal í Austuríki 13. október og kom heim þann 26. Þessi ferð var því 13 dagar en þar sem hún hitti á vetrarfríð mitt í skólanum, **missti ég bara 8 daga úr skólanum.** Þetta var mín fyrsta skíðun þennan veturinn.

Önnur ferðin mín í haust var til Geilo í Noregi 3. - 13. desember, með félögum mínum í Skíðafélagi Ísfirðinga og Skíðadeild Þróttar á Neskaupsstað. Áður en ég fór í hana hafði ég farið tvisvar sinnum á skíði á Ísafirði. Við fengum að taka jólaprófin í MÍ áður en við fórum af stað og misstum því ekkert úr skóla í þessari ferð en vikuna áður en við fórum var mikið að gera því við þurftum að sækja tíma og taka lokaprófin. En það var gott að geta verið úti og þurfa ekkert að hugsa um skólann. Þessi ferð var í 10 daga. Ég ætlaði að taka þátt á 4 mótum í Geilo



Þjár á palli, Kolbrún Lilja Hjaltadóttir, Akureyri, Thelma Rut og Rannveig Hjaltadóttir Ísafirði.

en ég fékk ælupest á þriðja degi og keppti ekki nema á tveimur mótum sem mér gekk ekkert mjög vel á, enda ekki auðvelt að skíða með æluna í hálsinum. En þau mót fóru þá bara í reynslubankann! Alltaf góð æfing að keppa á stærri mótum heldur en eru haldin á Íslandi.

VEÐURTEPPT HEIMA

Ég kom heim eftir þessa ferð og ætlaði heldur betur að æfa fyrir fyrsta skíðamótið á Íslandi þennan vetur. Það var haldið á Akureyri á milli jóla og nýárs. En veðrið í lok desember var ekki hentugt til ferðalaga svo ég var veðurteppt heima á Ísafirði og komst ekki norður á mótið og heldur ekki suður til að fara í mína fyrstu utanlandsferð á nýja árinu. En þá átti ég að fara í keppnisferðalag til Noregs 2. janúar. Ég dreif mig bara á skíði hér heima um leið og ég gat, til að vinna upp það sem ég missti úr.

MISSTI AF 10 SKÓLADÖGUM

Þriðju ferðinni minni var heitið til

Noregs. Þá fór ég til Kongsberg og gisti þar hjá æðislegu fólki, Guðmundi Sigurjónssyni og Bryndísi Ýr Viggósdóttur, en þau eru foreldrar Maríu Guðmundsdóttur skíðakonu. Sú ferð stóð yfir í 13 daga. Ég fór út 29. janúar og kom heim til Íslands 11. febrúar en fékk ekki flug til Ísafjarðar fyrr en morguninn eftir. Þá missti ég úr 10 skóladaga. Í þessari ferð keppti ég á átta fis mótum. Þremur í stórsvigi og fimm í svigi. Í þessari ferð bætti ég punktastöðu mína gríðalega í stórsvigi.

ÓLYMPIUHÁTIÐ EVROPUÆSKUNNAR

Fjórða ferðin var til Rúmeníu. Þar tók ég þátt á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar. Sú ferð var frá 16. til 24. febrúar og missti ég 5 daga úr skóla í þeirri ferð. Þar keppti ég í stórsvigi, svigi og liðsamhliðasvigi. Á leiðinni heim lentum við í smá brasi. Vélinni frá Rúmeníu seinkaði svo mikið að við misstum af tengifluginu heim til Íslands. Það þýddi fyrir mig



Á ferð með kvennalandsliðinu, Erla Guðný Helgadóttir, María Guðmundsdóttir, Erla Ásgeirsdóttir, Helga María Vilhjálmisdóttir, Freydís Halla Einarsdóttir og Thelma Rut fyrir framan



Brugði á leik í Pitzdal, Freydís, Erla Guðný og Thelma.

aukadag í Svíþjóð og aukadag í Reykjavík því það var ekki var flogið til Ísafjarðar fyrr en daginn eftir.

ÆVINTÝRI SEM EKKI ALLIR FÁ AÐ UPPLIFA

Frá síðasta hausti er ég því búin að vera nokkuð mikið á ferðalögum. Ef ég tel dagana sem farið hafa í ferðlög erlendis, að meðtöldum ferðadögum suður og heim, þá eru þetta 52 dagar. Skiptast þeir jafnt, 26 fyrir áramót og 26 eftir áramót. Þegar þetta er skrifað þann 12. mars þá er 71 dagur liðinn af árinu. Af þessum 71 degi er ég búin að vera að heiman 35 daga í æfinga og keppnisferðum erlendis eða á Íslandi. Það þýðir að ég hef verið í burtu að jafnaði annan

hvern dag það sem af er árinu. Það er ekki alltaf auðvelt að stunda skóla þegar maður er svona mikið að heiman en ég tók færri áfanga þessa önn til að geta sinnt skíðunum meira. Svo reyni ég að læra eitthvað í ferðunum, til að dragast ekki mikið aftur úr í námsefninu. Það hefur bara gengið nokkuð vel.

En miklum ferðalögum fylgir ekki bara fjarvera, þeim fylgir líka mikill kostnaður sem við íðkendurnir verðum að bera. Þá er gott að eiga góða að sem styðja við bakið á mér og gera mér kleift að stunda skíðin á þennan máta. Þetta er ævintýri sem ekki allir fá að upplifa en ég er svo

Af þessum 71 degi er ég búin að vera að heiman 35 daga í æfinga og keppnisferðum erlendis eða á Íslandi.

heppin að fá að vera þátttakandi í. Fyrir það er ég fólkinu mínu endalaust þakklát.



Æfingafélagarnir á Ísafirði, Rannveig, Thelma Rut, Gísli, Helga Þórdís og Jón Egill.



GAMAN Á SKÍÐUM EKKI BARA ALVARA

Ég hef verið á skíðum frá því ég man eftir mér. Ég hef dottið óteljandi mörgum sinnum, staðið upp alveg jafn oft. Ég hef mætt á ótal æfingar sumar, vetur, vor og haust og keppt á fleiri mótum en ég hef tölu á. Þessi reynsla hefur mótað mig mikið sem manneskju. Fyrir utan hið augljósa, að bæta þol og þrek, hef ég lært í gegnum skíðin margt sem ég tek með mér út í lífið.

Texti: Silja Rán Guðmundsdóttir

ÉG lærði að setja mér markmið og að ná þeim, til þess verð ég að vera dugleg og samviskusöm. Ég þarf líka að vera þolinmóð, æfingin skapar meistarann en framfarirnar koma ekki með einni æfingu heldur fjölmörgum. **Ég lærði að tapa**, því ég áttaði mig á því að - þrátt fyrir allt - þá er það ekki endilega best að eiga besta tímann. Mikilvægast af öllu er nefnilega ekki það að sigra aðra, heldur **að sigra sjálfan sig**.

Það er þannig á skíðunum, eins og í flestum öðrum íþróttum og almennt í lífinu sjálfu, að stundum gengur vel og stundum gengur illa. Stundum eigum við góða daga, aðra daga virðist ekkert ætla að ganga okkur í hag. Þá þurfum við að muna að við erum ekki í kapphlaupi við næsta mann, heldur verðum við fyrst og fremst að miða við okkur sjálf. **Við megum ekki dæma okkur út frá árangri annarra**. Það sem skiptir mestu máli er að við gerum eins vel og við sjálf mögulega getum. Með því hugarfari eigum við að leggja af stað í hvert verkefni sem við tökum okkur fyrir hendur, hvort sem það sé keppni á skíðum eða lífið sjálft.

Ég á margar og góðar minningar frá nærri tveggja áratuga skíðaiðkun. Ljúfar minningar frá glampanði sól á páska og ljúfsárar frá skíðaæfingum í hífandi roki og nístandi kulda. Minningar um fiðrildi í maga fyrir keppni og því að fallast í faðma við snjóinn um leið og í mark var komið. Fjölmörg ferðalög norður í skemmtilegum hópi, allt frá fyrsta árinu á Andrés til Skíðamóts Íslands í fyrra.

Það sem stendur upp úr eru ekki sætin sem ég náði eða tímarnir sem ég átti, það eru bara tölur á blaði. Það sem situr eftst í minningabankanum er gleðin sem fylgdi félagsskapnum og tilfinningin um að hafa gert mitt allra besta.

Síðustu tvö landsmót hef ég tekið þátt þrátt fyrir að hafa ekki æft skipulega fyrir þau og eins mikið og ég vildi hafa gert. Í bæði skiptin varð ég óvænt Íslandsmeistari í sprettgöngu, en þeir titlar eru ekki það sem ég er stoltust af frá þessum tveimur mótum. Vissulega var gaman að vera sigurvegari dagsins, en mér finnst ég hafa unnið miklu stærri sigra keppnirnar á eftir. Þá gekk ég lengri göngur sem kröfðust mun meira af mér, bæði líkamlega og andlega.

Í eitt skiptið var ég síðust í öllum í mark, en það er jafnframt sú ganga sem ég pressaði mig langmest - vann stærsta sigurinn á sjálfri mér - og hafði mest gaman af. Ég ætla að endurtaka leikinn í ár, ég hlakka mikið til að vera með á landsmóti á Ísafirði helgina eftir páska.

TAXI
ALLIR Á BALL MEÐ ÓLA HALL 456 3418

PRISTUR ORMSSON
Hafnarstræti 12 · Ísafirði · Sími 456-4751

H Söluumboð á Ísafirði
HEKLA Nýir bílar Biláping notaðir bílar
H.V. UMBODSVERSLUN ehf.

Málningarbúðin Ísafirði
Sindragata 14 400 Ísafirði
Sími: 456 4530

FJARÐANET
Strandgötu 1, 740 Neskaupstað. Sími 470 0800
Veðafæragerð og Gúmmibátþjónusta Ísafirði

Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Miðstöð símenntunar á Vestfjörðum

Smáréttir
allan daginn

Fjölbreyttur
matseðill holusta
úr héraði

Notalegur
veitingastaður
fyrir fjölskylduna

VIÐ POLLINN
Veitingar á Hótel Ísafirði
Restaurant at Hotel Ísafjörður

Opið allan daginn
Open all day
Sími/Tel 456-3360 | vidpollinn.is

VESTFIRSKIR
VERKTAKAR

snerpa
réttu leiðin

BORGUN
AUGVELDAR VIÐSKIPTI

Víðtæk tryggingavernd
fyrir þig og þína

VÍS býður upp á fjölbreytt framboð trygginga sem kemur til móts við þarfir hvers og eins. Komdu í heimsókn á næstu þjónustuskrifstofu VÍS eða hafðu samband í síma 560 5000.

VÍS – þar sem tryggingar snúast um fólk.

VÍS | HAFNARSTRÆTI 1 | 400 ÍSAFIRÐI | SÍMI 560 5090 | VIS.IS

Á fleygiferð til Rúmeníu!

Premur Vestfjarðavíkingum og félögum Skíðafélags Ísfirðinga var boðið að taka þátt á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar. Sú hátíð var haldin í Rúmeníu og var keppt bæði í alpagreinum og skíðagöngu. Thelma Rut Jóhannsdóttir keppti í alpagreinum en þau Elena Dís Víðisdóttir og Hákon Jónsson kepptu í skíðagöngu. Auk þeirra voru níu aðrir keppendur frá Íslandi. Ísfirðingarnir rifjuðu upp helstu tíðindin úr ferðalaginu fyrir Skíðablaðið.



Vestfjarðavíkingarnir, Elena Dís Víðisdóttir, Thelma Rut Jóhannsdóttir og Hákon Jónsson.

Ferðalagið frá Íslandi var langt og leiðinlegt, tvö flug og svo rúta og vorum við 16 tíma á leiðinni frá Keflavík og upp á hótelið í Brasov.

Á fyrsta degi voru brekkur og brautir skoðaðar. Á alpagreinasvæðinu sást nú ekki mikið vegna þoku sem lá yfir öllu en á göngusvæðinu var fint veður og rosalega flott og spennandi braut. Seinna um daginn var farið á setningu hátíðarinnar. Ragnar Gamaliel, gönguskiðastrákur frá Akureyri, var þar fánaberi. Það var skemmtileg stemning á svæðinu og allir

keppendur spenntir fyrir fyrsta keppnisdeginum. Á setningunni voru fluttar margar ræður, allar á rúmensku sem við skildum auðvitað ekkert í. Einnig var mjög flott ljósashow, söng- og dansatriði og svo var bretta- og skíðasýning sem við gátum því miður lítið horft á. Við vorum að fara að keppa daginn eftir og þurftum að fara heim að hvíla okkur áður en setningarathöfnin kláraðist.

KEPPNISDAGUR 1

Fyrsta keppnisdaginn kepptum við göngukrakkarnir í 7.5 km skauti, brautin var 2.5 km svo við fórum 3 hringi. Brautin var erfið en skemmtileg og veðrið mjög gott. Elena var með rásnúmer 1 og



Íslenski hópurinn í Brasov.



Gönguhópurinn, fv. Elena Dís Víðisdóttir, Jónína Kristjánsdóttir, Ragnar Gamaliel Sigurgeirsson og Hákon Jónsson.

„startaði” því mótinu, var fyrsti keppandi af stað. Það var gaman en mjög stressandi.

Í alpagreinum var fyrst keppt í stórsvigi kvenna. Þar stóð Thelma Rut sig með þryði og endaði í 29. sæti, fyrst íslensku stelpnanna. Skemmtilegt er að keppa á svona stóru móti við jafnaldra sína frá hinum ýmsu löndum heimsins.

KEPPNISDAGUR 2

Annan keppnisdaginn kepptu göngukrakkarnir í 5 km hefðbundinni göngu og bættu þau fis punktana sína frá fyrstu keppninni. Sem er auðvitað alltaf markmiðið. Í alpagreinum var keppt í stórsvigi karla og féllu íslensku

strákarnir allir úr leik nema Sigurður Hauksson. Thelma var í frí þennan dag, tók því rólega og fylgdist með hinum keppendum.

KEPPNISDAGUR 3

Þriðja keppnisdaginn var keppt í svigi. Thelma var heldur stressaðari þar en í stórsviginu. Það var mikil stemning í brekkunni, fullt af fólki að öskra og hvetja mann sem var samt bara gaman. Þegar keppendur komu í mark var alltaf „lukkutröll“ sem knúsaði þá og allir Rúmenarnir að fagna á fullu. Í sviginu endaði Thelma í 36. sæti sem er finn árangur.

Þriðja daginn áttum við í göngunni frí. Við sváfum út þann dag, við



Stelpurnar í alpalöðinu, fv. Ragnheiður Brynja Pétursdóttir, Thelma Rut Jóhannsdóttir, Alexía María Gestsdóttir og Auður Brynja Sölvadóttir.



Alexía og Thelma Rut ásamt Martin, lukkudýri mótsins.

vorum ekki búin að sofa mikið útaf ferðalaginu og keppnum. Síðan löbbuðum við að svigbrekkunni og horfðum á stelpurnar keppa þar. Seinna um daginn fóru síðan bæði göngu- og alpakrakkarnir í skautahöllina og horfðu á Agnesi Dís keppa í listhlaupi.

Á svæðinu var hægt að hitta krakkana frá hinum löndunum í einhverskonar „leikherbergi“. Þar voru Wii tölvur, play station og x-box tölvur og líka foosball, þythokki, billiard, ping pong og fleira skemmtilegt.

KEPPNISDAGUR 4

Á degi 4 kepptu göngukrakkarnir í sprettgöngu. Sú keppni var mjög skemmtileg og mikil stemning í brautinni og margir áhorfendur að hvetja keppendur. Við bættum bæði punktana okkar frá fyrri dögum og vorum ánægð með það.

Alpastrákarnir kepptu í svigi og fór Thelma, sem átti frí, að fylgjast með þeim.

KEPPNISDAGUR 5

Á fimmta og síðasta keppnisdeginum var boðganga (4x5 km) hjá okkur göngukrökkunum. Við Ísfirðingarnir gengum hefðbundið en liðsfélagar okkar að norðan, Ragnar og Jónína skautuðu. Allir voru orðnir þreyttir eftir marga erfiða keppnisdaga en boðgangan var samt mjög skemmtileg.

Í alpagreinum var keppt í samhliðasvigi. Það átti fyrst og fremst að vera skemmtun eftir gott en erfitt mót. Þar kepptum við Íslendingarnir í fyrstu lotu en duttum strax út.



Jónína og Elena Dís hressar að vanda.



Ánægður fánaberi, Thelma Rut.

Thelma vann sína ferð en það var ekki nóg til að komast áfram. Þessi keppni stóð engu að síður uppúr að mati Thelmu „Þessi keppni var með því skemmtilegasta í ferðinni að mínu mati. Það er mjög gaman að bera sig þannig saman við aðra í beinni keppni“.

Á lokakvöldinu var Thelma Rut fánaberi. Mikil stemmning var á því kvöldi. Þá er verðlaunaafhending og allir kveðjast. Það er líka hefð að keppendur frá ólíkum löndum skiptast á úlpum og húfum þannig að eftir kvöldið var enginn eins í íslenska liðinu. Í heimferðinni voru því ekki íslenskar úlpur eða húfur í töskunum okkar heldur ítalskar, rúmenskar, argentískar, rússneskar auk ólíkra annarra hluta sem maður skipti eins og pin-merkjum með fánum hinna landanna.

Síðasta kvöldið þegar lokahófið var, voru allir lengi úti og fóru seint að sofa. Við sváfum samt ekki lengi því við þurftum að vakna kl. þrjú um nóttina og keyra í rútu á flugvöllinn. Þegar við komum á flugvöllinn gekk bókunin illa og við biðum heillengi,

þegar við vorum loksins komin inn í flugvélinu var of mikill farangur í vélinni þannig að það varð enn meiri seinkun. Við vorum í flugi með Svíunum og Finnunum, allir voru með skíði og allt það sem skíðakeppni fylgir og því mjög mikill farangur með hverjum farþega. Til að koma öllu með var farangur settur inn í vélina og það er ekki á hverjum degi sem maður sér skíði í handfarangurshólfi eða inni á klósetti. Þegar við vorum síðan loksins komin til Svíþjóðar, horfðum við á flugvélinu okkar til Íslands keyra burt á flugbrautinni. Við fórum því á hótél rétt hjá flugvöllinum í Svíþjóð og gistum þar eina nótt og náðum síðan flugi til Íslands næsta morgun.

Þessi ferð var rosalega skemmtileg. Við skoðuðum bæinn Brasov, kíktum í búðir, kynntumst nýjum krökkum og annarri menningu. Matarmenningin var til dæmis ólík okkar og voru ekki allir í hópnum hrifnir af henni. Það var einnig skemmtilegt og lærdómsríkt að sjá stöðu okkar miðað við keppendur frá öðrum löndum. Þetta var skemmtilegur hópur og eftirminnileg ferð. ■

SKÍÐASKÁLINN TUNGUDAL - GISTING

Skíðaskálinn í Tungudal er tilvalinn fyrir fjölskyldusamkomur, ættarmót eða ferðahópa sem vilja eiga góðar stundir í rólegu og notalegu umhverfi.

- Gistirympi fyrir allt að 14 manns í uppþúnum rúmum (5 tveggja manna herb. og 1 fjögurra manna herb.)
- Allt að 30-35 dýnur fyrir svefnpokagistingu
- Salur skálans sem tekur allt að 100 manns í sæti
- Fullbúið eldhús

Nánari upplýsingar í síma 865 5713 eða á netfangi hafraholt32@simnet.is



NÝBÖKUD BRAUÐ OG KÖKUR



Opnunartími:

Virka daga	kl. 07 – 18
Skírdag	kl. 07 – 17
Föstudaginn langa	kl. 08 – 17
Laugardag	kl. 07 – 17
Páskadag	kl. 08 – 17
Annan í páskum	kl. 08 – 17

Velkomin á
Skíðavíku

Gamla bakariid

Aðalstræti 24 • Sími 456 3226 GAMALT EN SÍUNGT



64. FOSSAVATNSGANGAN 4. MAÍ 2013

Dagskrá

Fimmtudagur 2. maí:

17:00 Masterklass námskeið fyrir alla

Föstudagur 3. maí:

14:00-18:00 Skráning og afhending gagna fer fram á Hótel Ísafirði

14:00 Brautarskoðun með leiðsögn.

Hlutar brautarinnar verða skoðaðir (á skíðum) með staðkunnugum og leiðin útskýrð í smáatriðum

19:00-21:00 Pastaveisla í Íþróttahúsinu Torfnesi

Laugardagur 4. apríl:

64. Fossavatnsgangan

Rástímar: 50 km: 10:00

20, 10, 7 km: 11:00

15:30-18:00 Fossavatnskaffi og verðlaunaafhending í Íþróttahúsinu Torfnesi

19:00-24:00 Súpateiti og músík í Edinborgarhúsinu
Dagskrá getur breyst

Nánari upplýsingar um skráninguna má finna á
www.fossavatn.com



Gleðilega Skíðaviku

Við höfum opið alla páskana
Hlakka til að sjá ykkur!
Hamraborg



HAMRABORG EHF.
HAFNARSTRÆTI 7 • ÍSAFIRÐI • SÍMI 456 3166



Samkaup **úrval**

Afgreiðslutími um páska

	Ísafjörður	Bolungarvík
Skírdagur	10:00 - 20:00	13:00 - 17:00
Föstudagurinn langi	12:00 - 20:00	13:00 - 17:00
Laugardagur 30. mars	10:00 - 20:00	12:00 - 18:00
Páskadagur	12:00 - 18:00	13:00 - 17:00
Annar í páskum	12:00 - 20:00	13:00 - 17:00

Samkaup úrval Ísafirði
Hafnarstræti 9-13
samkaupurval.is

Samkaup úrval Bolungarvík
Vitastíg 3



DAGSKRÁ

SKÍÐAVIKUNNAR 2013

MIDVIKUDAGUR 27. MARS

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

16:30 Setning skíðavíku á Silfurtorgi. Lúðrasveit Tónlistarskóla Ísafjarðar marserar ásamt meðlimum úr Skíðafélagi Ísfirðinga frá Ísafjarðarkirkju kl 16:00 að Silfurtorgi þar sem setningin fer fram. Skíðafélag Ísfirðinga selur heitt kakó og pönnur.

17:00 Sprettganga CraftSport í Hafnarstræti.

13:00-17:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík. Þrautaleikur fyrir börn, erfiðleikastig fer eftir aldri. Verðlaun fyrir þá sem klára.

17:00 Opnum Skíðavíkusýningu í Bræðraborg. Áhersla á eldri Skíðavíkuljósmyndir og skíðabúnað frá Byggðasafninu.

20:00 Fondu-kvöld (súkkulaði, osta og venjulegt Fondu) í Bræðraborg. Veislustjóri frá Austuríki. Jóðlað, sungið og dansað til 01:00.

20:00 Konukvöld Gust og Meistarflokks kvenna BÍ/ Bolungarvík í Bryggjusalnum í Edinborgarhúsinu. Tískusýning Gust, ýmis skemmtatriði og happdrætti til styrktar vestfirskum fótoltaknum.

20:00 Tónleikar í Hömrum, Sunna Karen Einarsdóttir ásamt kór, hljómsveit og samnemendum. Allir velkomnir.

22:00 Leiksýning Litla leikklúbbsins, Gúttó - Hlegið hátt og dansað dætt í 40 ár. Sýnt í Edinborgarhúsinu Miðasala er í síma 856-5455.

23:00-02:00 Dj Óli Palli frá Rás 2 í Edinborgarhúsinu.

Myndlist í Hamraborg. Pétur Guðmundsson er með málverkasýningu í Hamraborg.

Götubingó fjölskyldunnar. Götubingó fyrir alla fjölskylduna. Nokkurs konar ratleikur um bæinn. Miðar seldir í Hamraborg.

00:02-03:55 Besti vinur hússins Rúnar eff spilar á Húsinu. (Einnig koma tónlistarmenn af aldri í sófann og taka lagið yfir páskana, meðal annars Jónas Sig, Sværrir Bergman og Halldór Gunnar, fjallabræður, og fl. og fl.)

FIMTUDAGUR 28. MARS

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

11:00 KFÍ og Nói Síríus halda 2 á 2 páskaeggjamót í íþróttahúsinu Torfnesi, unglingaráð KFÍ verður með kaffihlaðborð og kökubasar.

13:00-17:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík.

13:00 Skíðaskotfimi á Seljalandsdal. Boðið verður upp á æfingu og kennslu í meðferð skotvopna kl 12:00 sama dag. Keppnin er fyrir 15 ára og eldri. 15-18 þurfa skriflegt leyfi forráðamanns.

14:00 Fermingarmessa í Ísafjarðarkirkju.

11:00-23:00 Skíðavíkusýning í Bræðraborg.

17:00 Myndlistarsýning Ísaks Óla í Rögnvaldarsal. Ísak Óli er listamaður listar án landamæra 2012, verk hans eru litrík og persónuleg.

17:00 Myndlistarsýning Kunstschlager í Slunkaríki

Kunstschlagerrottan er enn og aftur komin á kreik og aldrei slíku vant farin að láta á sér kræla vestur á fjörðum. Í þetta sinn tekur hún sér fyrir hendur og klær að sýna landsbyggðinni að hún fór aldrei suður heldur hefur hún legið í fylgsnum sínum með leg og fylgju og það má segja að rottan sé komin á rottuna.

18:00 Opnun í Búrinu, Gunnar Jónsson og Sigurður Ámundarson.

20:00 Big jump snjóbrettamót á Ísafirði. Staðsetning keppinnar verður auglýst á skidavikan.is

20:00 Fjallabræður ásamt Lúðrasveit Vestmannaeyja í Íþróttahúsinu Torfnesi, miðasala fer fram í Hamraborg.

21:00 Pop quiz í Bræðraborg.

21:00 Draugasögukvöld á Talisman Suðureyri.

Myndlist í Hamraborg. Pétur Guðmundsson er með málverkasýningu í Hamraborg.

Götubingó fjölskyldunnar. Miðar seldir í Hamraborg.

22:00-23:55 Rúnar eff spilar páskalög á Húsinu.

23:00 Hnífsdælingurinn DJ JB í Krúsinni, spilar fram eftir nóttu.

FÖSTUDAGUR 29. MARS

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

11:00-17:00 Furðufatadagur í Tungudal. Löng hefð er fyrir því að fjölskyldan skemmti sér saman í Tungudal á föstudaginn langa. Fólk er hvatt til að mæta uppáklætt. Kveikt verður í grillinu um hádegi, börnin geta látið mála sig við undirleik lifandi tónlistar og sælgæti mun rigna af hinnum ofan.

10:00 Kirkjuganga frá Holti í Öndarfirði út í Valbjófsdal. Helgistund og súpa á áfangastað. Mæting er kl. 10:00 í Holtskirkju. Þægilegur gönguhraði sem hentar öllum. Þátttaka er ókeypis og öllum heimil. Séð verður til þess að allir komist aftur í bíla sína að súpu lokinni.

14:00 Helgistund á Fjórðungssjúkrahúsinu Ísafirði.

14:00 Búkolla Sýnt í Hömrum Ísafirði.

Miðasölusími: 891 7025. Kómedíuleikhúsið sýnir leikritið vinsæla Búkolla í Hömrum. Hér er á ævintýraleig leiksýning fyrir krakka á öllum aldri.

11:00-22:00 Skíðavíkusýning í Bræðraborg.

13:00-18:00 Westfjord ArtFest á vegum Muses.is verður haldin í þriðja skiptið í Norska bakaríinu Silfurgötu 5. Það er frítt inn. Í ár eru 17 listamenn víðs vegar af landinu sem taka þátt, allir eiga þeir þó sameiginlegt að vera hluti af Muses hópnum. Í ár er þemað frjálst en meðan á sýningunni stendur verða lifandi listviðburðir á við "live paint project" milli nokkurra listamanna og skreyting á bifreiðum fyrirtækisins KuKu Campers. Nokkrir af listamönnum munu mála verk sem verður 1x1 metri að stærð með sterka tilvísun í Vestfirði. Verkið verður síðan boðið upp á fésbókarsíðu Ísfirðingafélagsins í gegnum kerfi Muses.is. Uppboðið verður haldið dagana 3. og 4. apríl og mun allur ágóði renna til góðs málefnis á Vestfjörðum.

15:00 Leiksýningin Félegt Fés eftir Dario Fo í félagsheimilinu Bolungarvík, Leikstjóri er Magnús Guðmundsson. Miðaverð er 2800 kr og miðasala fer fram á netfanginu kristingudny@gmail.com.

17:00 Sigvaldi Kaldalóns. Sýnt í Hömrum Ísafirði (Miðasölusími: 891 7025).

Kómedíuleikhúsið sýnir leikritið um Sigvalda Kaldalóns í Hömrum. Leikritið fjallar um ár Sigvalda Kaldalóns í Ísafjarðardjúpi en þar dvaldi hann í ein 11 ár og var það mjög sögulegur tími á margan hátt. Í Djúpinu samdi hann um 100 lög þrátt fyrir að sinna læknaverkinu sem oft var annasamt enda læknishéraðið stórt. Sigvaldi Kaldalóns er sýning sem hreyfir við þér.

12:00-13:00 Hádegistaktur // Lunch beat á Edinborg. Hádegistaktur er kjörinn vettvangur til að standa upp í hádeginu og hrista á sér afturendann.

14:00-17:00 Ráðstefna Aldrei fór ég suður.

17:00 Tónleikar í Ísafjarðarkirkju, Kvennakór Ísafjarðar, ásamt Barkabræðrum, Ylfu Mist Helgadóttur og hljómsveit, flytur Misa Criolla eftir Ariel Ramirez. Stjórnandi er Bjarney Ingibjörg Gunnlaugsdóttir. Miðaverð er kr. 2.000.

Myndlist í Hamraborg. Pétur Guðmundsson er með málverkasýningu í Hamraborg. 29. mars er síðasti dagur sýningar Péturs.

Götubingó fjölskyldunnar. Miðar seldir í Hamraborg.

18:00-00:00 Aldrei fór ég suður - rokkhátíð alþýðunnar. Haldin í tíunda sinn, nú í skemmu KNH.

20:00 - Hátíðarfundur AA samtakanna í Ísafjarðarkirkju.

20:00 Sigvaldi Kaldalóns. Sýnt í Hömrum Ísafirði (Miðasölusími: 891 7025).

21:00 Leiksýning Litla leikklúbbsins, Gúttó - Hlegið hátt og dansað dætt í 40 ár. Sýnt í Edinborgarhúsinu Miðasala er í síma 856-5455.

00:00-04:00 Páll Óskar í Edinborgarhúsinu.

Rokkabilínótt á Húsinu. Langi seli og skuggarnir spila fram á nótt.

00-04 Krúsin, aðeins í þetta eina skipti, Urmull snýr aftur! Hljómsveitin Urmull hefur verið í guðatölu hjá vestfirskum rokkaðdáendum frá því að hún kom fram á sjónarsviðið á tíunda áratug síðustu aldar og nutu smellir á borð við „Alone“ og „Mi big brown belly“ mikilla vinsælda. Sveitin kemur sjaldan fram nú orðið og er þetta því einstakt tækifæri til að upplifa ógleymanlegt kvöld með rokkhetjum vestursins.

LAUGARDAGUR 30. MARS

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

13:00 Páskaeggjamót HG í Tungudal og á Seljalandsdal fyrir börn fædd 2002 og síðar.

13:00-17:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík. Þrautaleikur fyrir börn, erfiðleikastig eftir aldrí. Verðlaun fyrir þá sem klára.

14:00 Bingó Sundfélagsins Vestra verður haldið í

sal Menntaskólans á Ísafirði. Gleði og gaman ásamt veglegum vinningum í boði.

Myndlist í Hamraborg. Guðjón Höskuldsson er með málverkasýningu í Hamraborg.

Götubingó fjölskyldunnar. Miðar seldir í Hamraborg.

11:00-22:00 Skíðavikusýning í Bræðraborg.

13:00-18:00 Westfjord ArtFest á vegum Muses.is verður haldin í þriðja skiptið í Norska bakaríinu Silfurgötu 5.

18:00-00:00 Aldrei fór ég suður - rokkhátíð alþýðunnar. Haldin í skemmu KNH.

20:00 Leiksýningin Félegt Fés eftir Dario Fo í félagsheimilinu Bolungarvík.

00:00-04:00 Sniglabandið í Edinborgarhúsinu.

Kántrý crazyhorse á Húsinu, allt brjálað eins og alltaf.

00-04 Forsetinn mætir á Ísafjörð, President Bongo úr Gus Gus leikur fyrir dansi. President Bongo er risa nafn í íslensku raftónlistarsenunni og fyrir löngu orðinn vel þekktur sem einn af forsprökum hljómsveitarinnar Gus Gus. Það er því betra að reima dansskóna vel á sig því þetta verður svakalegt kvöld.

SUNNUDAGUR 31. MARS

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

09:00 Páskamessa í Ísafjarðarkirkju. Kaffi í safnaðarheimilinu eftir messu.

11:00 Páskamessa í Suðureyrarkirkju.

14:00 Páskamessa í Holtskirkju.

Myndlist í Hamraborg. Guðjón Höskuldsson er með málverkasýningu í Hamraborg.

Götubingó fjölskyldunnar. Miðar seldir í Hamraborg.

14:00 Garpamót í sviði í Tungudal og á gönguskíðum á Seljalandsdal.

13:00-17:00 Skíðavikusýning í Bræðraborg.

00:00-04:00 Sniglabandið og góðir gestir frá Aldrei fór ég suður í Edinborgarhúsinu.

00:01-03:55 Tónlistarsúpa Hússins.

MÁNUDAGUR 1. APRÍL

10:00-17:00 Skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal opin.

13:00-17:00 Skíðavikusýning í Bræðraborg.

Myndlist í Hamraborg. Guðjón Höskuldsson er með málverkasýningu í Hamraborg.

Götubingó fjölskyldunnar. Miðar seldir í Hamraborg.

ATH: Nánari upplýsingar um einstaka dagskrárliði má nálgast á www.skidavikan.is



Gaman saman í Tungudal



Hegina 15.-17. febrúar síðastliðinn stóð skíðafélagið fyrir sameiginlegum æfingabúðum alpa- og gönguskíðakrakka á aldrinum 10-12 ára. Gist var í skíðaskálanum í Tungudal í tvær nætur og sáu foreldrar og þjálfarar um að manna vaktir og foreldrar skiptust á að gefa mannskapnum að borða. Alls tóku 26 krakkar þátt í æfingabúðunum. Þegar allir voru búnir að koma sér fyrir á föstudagskvöldið var barnalyftan sett í gang og menn fengu, auk skíða og bretta, að renna sér á sledum og þvíumlíku. Þegar komið var inn eftir fjörið beið kvöldkaffi áður en farið var í háttinn.

Dagurinn byrjaði svo á gómsætum hafragraut og frést hefur að þeir sem þóttust ekki geta borðað hann hafi bara tekið hraustlega til matar síns enda fátt annað í boði. Á laugardagsmorgninum var SFÍ mót í svigi og voru keppendur að þessu sinni óvenjumargir því margir göngukrakkarnir tóku þátt í mótinu. Eftir hádegishressingu fór svo hvor hópur með sínum þjálfara á hefðbundna skíðaæfingu. Eftir kvöldmat var slegið upp kvöldvöku þar sem allir áttu að vera með skemmtiatriði. Enginn skortur var á fjölbreytileika og fjölda atriðanna sem ýmist voru flutt af einstaklingum eða hópum. Það er greinilegt að skíðakrakkarnir eru hæfileikaríkir á fleiri sviðum en skíðamennsku.

Á sunnudagsmorguninn var enn haldið á æfingu og að þessu sinni fengu alpakrakkarnir að prófa gönguskíði. Æfingabúðunum lauk svo um miðjan daginn og allir héldu heim til sín glaðir og þreyttir eftir viðburðaríka og skemmtilega helgi. Æfingabúðirnar heppnuðust ákaflega vel og eru mikilvægur liður í að þjappa krökkunum saman og leyfa þeim að kynnst nýjum hliðum á félögnum sem ekki eru sýnilegar í skíðabrekkunum.

Hjálmannir halda höfðinu heilu!

Í fjallinu má kenna ýmissa grasa þegar kemur að útbúnaði iðkenda. Undanfarin ár hefur hjálmanotkun blessunarlega stóraukist meðal skíða- og brettafólks og hefur úrval af flottum hjálum aldrei verið meira. Skíðahjálmar eru bráðnauðsynlegir ætli fólk ekki að eiga það á hættu að stórslasast í byltunum niður brekkurnar, sama hvort farartækið er skíði, bretti eða sleði.

Auðvelt er að nálgast hjálma í skálanum til láns og leigu og getur starfsfólk skíðasvæðisins leiðbeint áhugasömum um hvernig bera eigi sig að - en stígi fólk reglulega hvítu ölduna er ekki vit í öðru en að fjárfesta í hjálmi til eignar.

Fyrir krakkana má bregða á leik á ýmsa vegu og skreyta hjálmana með þartilgerðum hjálmahúfum.

Amma ætti ekki að fara hjálmlaus niður hlíðarnar, og er kjörið að finna einn köflóttann fyrir karlinn í stíl.



Orkubú Vestfjarða

Sími 450 3211 | www.ov.is



Sími: 450 7900

Fax: 456 7447

jon@endvest.is

Sími: 450 7910

Fax: 450 7919

gudmundur@endvest.is

SKÍÐAVIKUGESTIR AÐ SUNNAN SKRIFA

Texti: Rúnar Már Jónatansson og María Nielsdóttir

Við hjónin erum svo ótrúlega heppin að vera gift Ísafirðingi, það gerir það að verkum að Skíðavikan á Ísafirði er fastur punktur í tilverunni hjá okkur og dætrunum. Við höfum komið á Skíðaviku síðastliðin tíu ár án undantekninga.

Skíðin eru alltaf tekin með. Við hjónin erum á svigskíðum en stelpurnar skiptu yfir á snjóbretti fyrir nokkrum árum. Við vitum ekkert skemmtilegra en að skíða í góðu veðri og góðu færi í fjöllunum fyrir vestan. Við höfum skíðað nokkuð víða á Íslandi og erlendis og það væru líklega ýkjur að segja að Tungudalur sé besta skíðasvæði í heimi, verandi alinn upp á Seljalandsdal, en það er allavega það vinalegasta og með skemmtilegar brekkur við allra hæfi og dásamlegt útsýni á góðum degi.

Við höfum stundum lent í snjóleysi eða að það sé tæpt að hægt sé að skíða. Minnisstætt er eitt árið þegar keyra þurfi upp á Botnsheiði til að geta skíðað í Tungudalnum og í fyrra fengum við að prófa það að vera dregin á skíðum á snjósleða frá Seljalandsdal yfir í Tungudal til að komast á skíðasvæðið. Eitt árið komst Rúnar óvænt á golfmót í dalnum og þótti ekki leiðinlegt.



Allt að gerast, allstaðar!

Í gegnum tíðina hafa stelpurnar okkar verið spenntar fyrir ýmsum uppákomum á Skíðavikunni. Furðufatadagurinn, karamelluregnið og páskaeggjámótið var aldeilis málið þar til gelgjan tók völd, nú má hins vegar aldrei missa af Aldrei fór ég suður og eru þær jafnvel farnar að draga vinkonur að sunnan með á þann gjörning og kynna fyrir dásemdum Skíðaviku á Ísafirði.

Fyrir utan að vera í fjallinu og á tónleikum eigum við síðan okkar föstu punkta á Ísafirði, eins og pönnukökur Gunnu Sig, sprettgönguna, Tjöruhúsið, Hamraborg, göngutúr í



Naustahvilt, ættingjaheimsóknir og fáeinar ferðir í Gamla bakaríið þar sem kringlur, snúðar og kókoslengjur fá fyrir ferðina. Þá er svæðið paradís fyrir ljósmyndaáhugamenn sem erfitt er að toppa. Það þarf enginn að láta sér leiðast á Ísafirði.

Fjölskyldan á svæðinu

Aukabónus fyrir okkur er að við eigum bæði ættingja og vini á svæðinu sem gaman er að hitta. Ísfirðingar eru upp til hópa gestrisið og skemmtilegt fólk. Faðmur þessarra ótrúlega bláu fjalla tosar nokkuð fast í okkur og gefur okkur kraft til þess að tóra sem latteþjandi borgarbúar fram að næstu heimsókn!

Skíðavíkukveðjur!

María og Rúnar



Nærmynd af skíðakrökkum



Ásthildur Jakobsdóttir

Aldur: 11 ára að verða 12!

Grein: Alpagreinar.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Bara þegar ég var pínulítill.

Af hverju æfir þú skíði? Það er svo skemmtilegt.

Hvað er skemmtilegast við að æfa skíði? Keppa.

Hvert er þitt markmið/draumur sem skíðamaður? Að komast í landsliðið.



Ástmar Helgi Kristinsson

Aldur? Ég er sjö ára.

Grein: Gönguskíði.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Þegar ég var sex ára en ég fór fyrst á skíði tveggja ára með ömmu.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að ganga 3,3 km og fara í leiki á skíðaæfingu.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Að verða heimsmeistari á skíðum og að fá gullbikar.



Benedikt Stefánsson

Aldur? 6 ára..

Grein: Gönguskíði.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? 5 ára.

Af hverju æfir þú skíði? Það er svo skemmtilegt.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Renna sér með afa Guðmundi.

Hversu góður skíðamaður dreymir þig um að verða? Mjög góður eins og Hlynur frændi.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Keppa á skíðamóti Íslands á Seljalandsdal



Daði Hrafn Þorvarðarson

Aldur? Ég er sjö ára.

Grein: Alpagreinar.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Fyrir tveimur árum.

Af hverju æfir þú skíði? Það er gaman.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að keppa.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Að fara til útlanda að keppa fyrir Ísland.



Guðmundur Elías Helgason

Aldur: 10 ára.

Grein: Alpagreinar.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Fyrir tveimur árum

Af hverju æfir þú skíði? Bara það er gaman.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að fara í brautir.

Hvert er þitt markmið/draumur sem skíðamaður? Að fara til útlanda að keppa fyrir Ísland.



Jón Egill Guðmundsson

Aldur? 14 ára.

Grein: Alpagreinar.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Febrúar 2009.

Af hverju æfir þú skíði? Út af félagsskapnum og og mótunum.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að keppa.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Vera á verðlaunapalli á Skíðalandsmóti Íslands.



Kári Eydal

Aldur? 8 ára.

Grein: Gönguskíði

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? 7 ára.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að fara í langar ferðir. Á æfingum er skemmtilegast að skauta lykkjur.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Það er gaman á skíðum. Mig langar að fara í langar skíðaferðir þegar ég verð eldri.



Katla María Magdalena Sæmundsdóttir

Aldur? 10 ára.

Grein: Gönguskíði

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? 2010.

Af hverju æfir þú skíði? Það er gaman.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að kynnst fullt af nýju fólki og vera í útiloftinu.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Að standa mig vel og gera góða hluti í framtíðinni.

Nærmynd af skíðakrökkum



Kolfinna Íris Rúnarsdóttir

Aldur: Ég verð tólf ára 5. apríl.

Grein: Gönguskíði.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? Sex ára þegar ég byrjaði að æfa svígs kíði. Þegar ég var níu ára skipti ég yfir í gönguskíði.

Hvað er skemmtilegast við að æfa skíði? Andrés.

Hvert er þitt markmið/draumur sem skíðamaður? Að komast alla leið á toppinn.



Solveig Amalía

Aldur? 7 ára.

Grein: Alpagreinar.

Hvenær byrjaðir þú að æfa skíði? 5 ára.

Af hverju æfir þú skíði? Mér finnst það skemmtilegt.

Hvað er skemmtilegast við skíðin? Að renna hratt niður brekkurnar.

Áttu einhvern skíðadraum eða markmið með skíðunum? Að verða jafn góð og skíðakonurnar í sjónvarpinu.

Úrval gjafa fyrir fermingarbarnið

Útivistarvörur
Fatnaður og skór
Svefnpokar
Tjöld
Veidivörur
Íþróttavörur
og margt fleira

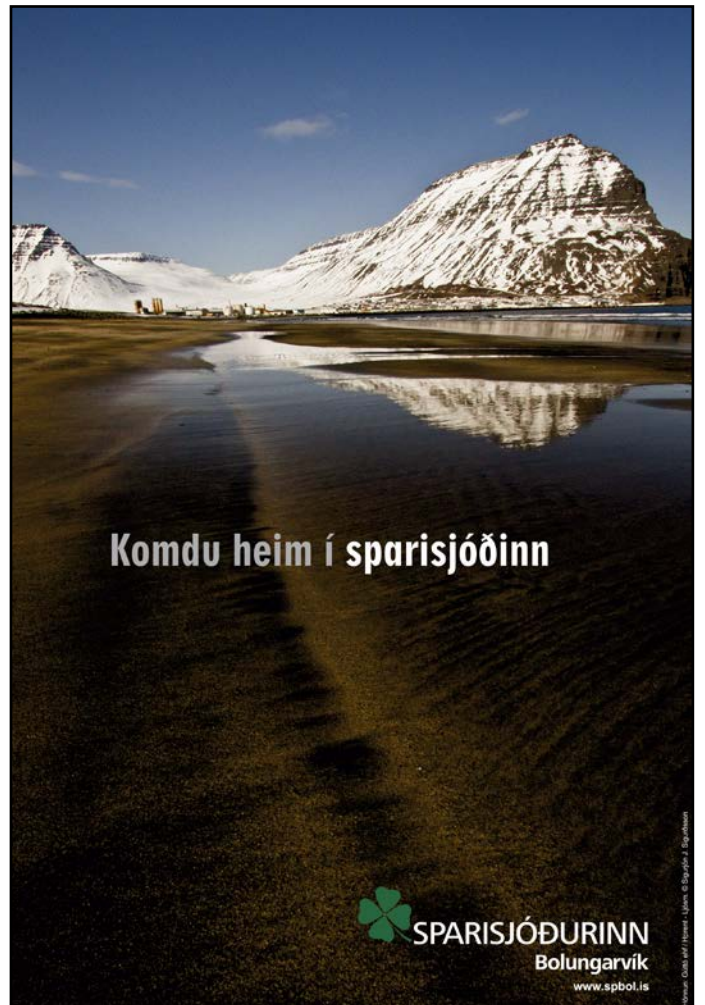
Hafnarbúðin



Opið virka daga 9-18
Laugardaga 11-14

Lokað
Skírdag, föstudaginn langa
og annan í páskum

Gleðilega páska



Komdu heim í sparísjóðinn



SPARISJÓÐURINN
Bolungarvík

www.spbol.is

ENGIN AUKAEFNI

ENGIN GERVI BRAGDEFNI
ENGIN GERVI LITAREFNI
ENGIN GERVI SÆTUEFNI
ENGIN ROTVARNAREFNI



Gatorade

Gatorade – fyrsta val íþróttafólks um allan heim

**VERKSTÆÐI
STEFÁNS
ARNAR**

- ✓ Mótor
- ✓ Hemlar
- ✓ Fjöðrun
- ✓ Rúðuskipti
- ✓ ..og allt hitt

Sindragata 10, 400 Ísafirði, S: 456-2310 / 869-6852
Finndu mig á Facebook

Frágangur í endurvinnslutunnuna



Plast
Fernur
Sléttur pappi
Bylgjupappi
Málmar
Dagblöð/tímarit

**GLER Á AÐ FARA Í TUNNUNA UNDIR ALMENNT HEIMLISSORP,
ALLS EKKI Í ENDURVINNSLUTUNNUNA**

KUBBUR

Sími: 456-4166 | www.kubbur.is | kubbur@kubbur.is



Gámaþjónusta Vestfjarða

*Umhverfið er framtíðin,
gættu þess vel*

Leigjum út sorpgáma & salerni

Gámaþjónusta Vestfjarða
Sími: 456 3710 · Gsm: 892 0660
Netfang: ragnar@gamarvest.is · Veffang: www.gamarvest.is

Komdu í Stofn og fáðu meira!

Kostir þess að vera í Stofni

- Afsláttur af tryggingum
- Endurgreiðsla
- Nágrannavarsla
- Vegaðstoð án endurgjalds
- Afsláttur af barnabílstólum

SJÓVÁ

1 Flogið frá Ísafirði til Egilsstaða



Komin heim til Ísafjarðar
Vegalengd: 1.107 kílómetrar
Tími í bíl: Tæplega 21 klst.

5



Föst á Þröskuldum
bíða í 3 tíma
eftir aðstoð 

6



Gist á Kirkjubóli við
Steingrímsfjörð

4



Leiðir skilja
Flugi til Ísafjarðar frestað
Keyrt til Ísafjarðar

FERÐIN AUSTUR

Texti: Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir

Fyrir tveimur árum skrifaði ég grein í Skíðablaðið um ævintýralegt ferðalag bræðra minna og félaga þeirra á skíðamót til Seyðisfjarðar árið 1970. Hópurinn ferðaðist með skipi, bíl og flugvél og tók ferðin nærri hálfan mánuð. Þetta árið ætla ég að segja frá annarri keppnisferð austur og þótt 43 ár séu á milli ferða reyndist þessi ferð nokkurt ævintýri líka.

Helgina 25.-27. janúar síðastliðinn var haldið bikarmót í alpagreinum fullorðinna í Oddskarði. Frá Skíðafélagi

Ísfirðinga fóru tveir keppendur, Thelma Rut Jóhannsdóttir og Rannveig Hjaltadóttir, dóttir greinarhöfundar. Þar sem mikið og gott samband er milli skíðafélaganna á Ísafirði og Neskaupsstað fóru stelpurnar bara tvær og enginn fararstjóri. Gisting, akstur og öll aðstoð yrði veitt á staðnum af vinum okkar Jóa Tryggva og Jennýju konu hans og börnum þeirra Stebba, Bjarti og Lilju Teklu að ógleymdum Bolvíkingnum Ebbu Kristínu Guðmundsdóttur sem dvelst á Neskaupsstað í vetur.

FÖSTUDAGUR

Þar sem árið er 2013 var ekki þörf á varðskipi heldur splæst í flug báðar leiðir. Flogið frá Ísafirði til Reykjavíkur fyrir hádegi föstudaginn 25. janúar og áfram frá Reykjavík til Egilsstaða um miðjan dag. Stelpurnar voru sóttar til Egilsstaða af Ebbu og Bjarti og voru komnar í hús um



komist klakklaust niður, önnur þeirra Thelma Rut. Tvær aðrar höfðu klárað eftir að hafa dottið í braut og var önnur þeirra Rannveig. Hinar þrjár náðu ekki að klára. Því var ákveðið að hætta keppni þennan laugardag og mótinu því aflýst!

Við foreldrarnir höfðum fylgst með frá hinum enda landsins og var nú gengið í að breyta flugi svo þær kæmust til Reykjavíkur strax á laugardegi. Það gekk upp og verður að þakka starfsmönnum Flugfélagsins fyrir góða þjónustu í þessari ferð, svo langt sem þeirra verk náðu. En veðrið var ekki alveg hliðhollt stelpunum þessa helgina því þegar þær voru komnar upp á Egilsstaði var flugi til Reykjavíkur aflýst. Nú voru góð ráð dýr. Þær far- og fararstjóraausar á Egilsstöðum og ekkert flug. Keppnislið Akureyrar farið heim og því ekki hægt að húkka far þangað og hjá keppnisliði Reykjavíkur var bíllinn fullur og ekki far að fá. Var svo komið að ég var farin að klóra mér í hausnum og reyna að grafa upp kunningja eða fjarskyldan ættingja á Egilsstöðum sem hægt væri að leita til. En alltaf reddast málin. Með Reykjavíkurliðinu var bæði fararstjóri og þjálfari. Þjálfarinn var enginn annar en Arnór Þorkell Gunnarsson Ísfirðingur og föðurbróðir Thelmu Rutar. Addi Kalli og Einar fararstjóri Reykvíkinganna voru tilbúnir að keyra sinn bílinn hvor til Reykjavíkur og bjarga þannig stelpunum okkar frá „guðmávita“ hvað langri dvöl á Egilsstöðum. Leigður var bíll fyrir stelpurnar sem Addi Kalli keyrði. Það var um fimmleytið sem lagt var af stað frá Egilsstöðum. Til Reykjavíkur voru þau komin um hálfþrjú um nóttina eftir rúmlega 9 tíma akstur.

vestur. Lögðu þau af stað úr Reykjavík milli tvö og þrjú. Ferðin gekk ágætlega, ég fékk sms frá henni um miðjan dag frá Búðardal og gekk allt vel. Það breyttist þó fljótt. Hálf tíma síðar kom hringing. Þau voru föst í skafli á Þróskuldum ásamt fleiri bílum. Þar máttu þau dúsa í brjáluðu veðri í þrjá tíma þar til Vegagerðin og björgunarsveitir komu til aðstoðar. Talið er að vindhraðinn hafi farið í 35 m/s í hviðum. Þau losnuðu að lokum um hálfnú og héldu að Kirkjubóli við Steingrímsfjörð þar sem þau gistu.

KOMIN HEIM

Daginn eftir var enn leiðindaveður en þó fært yfir Steingrímsfjarðarheiði. Eftir að búíð var að gera bílinn ferðakláran aftur eftir óveður gærdagsins var haldið af stað um ellefu. Gekk ferðin þokkalega þótt skyggni væri slæmt og enn nokkuð hvasst. Það var þreyttur og slæptur ferðalangur sem hringdi í móður sína kl. 14.30 á mánudeginum og tilkynnti komu sína heim í Fagraholt. Var hún þá á tveimur sólarhringum um hávetur búin að keyra endilangt landið, 1.107 kílómetra, sitja í bíl í tæplega 21 klukkustund þar af föst í ofviðri á fjallvegi í þrjár klukkustundir. Til að kóróna alltsaman kom Rannveig með óvæntan ferðafélaga með sér heim, sem var nóró-veirusýking, átti hún í því sem eftir var vikunnar. Ekkert af þessu kom það þó í veg fyrir að allt var klárt fyrir næsta mót. Veðurofsi, ófærð, veikindi og aflýsingar gleymt og keppnisandinn mættur.

Við foreldrarnir ákváðum að reikna ekki út kostnað við þessa „keppnis“ferð, borguðum reikningana eftir því sem þeir bárust og þokkuðum fyrir að Rannveig komst klakklaust heim.

2 Móti frestað vegna veðurs

3 Keyrt til Reykjavíkur 9 tíma akstur

kvöldmatarleytið. Þar með lauk þeim atburðum sem gengu upp samkvæmt skipulagðri dagskrá. Á föstudagsmorgni hafði mótstjóri ákveðið að vegna veðurspár yrði keppni kláruð á laugardegi og ekkert keppt á sunnudegi. Því hljóðaði dagskrá upp á tvö stórsvig í löngum og flottum stórsvigsbökkum Oddskarðs.

LAUGARDAGUR

Laugardagurinn rann upp en því miður hvorki hjartur né sérlega fagur. Þoka var fyrir austan og skyggni í Oddskarði slæmt. Breyttri dagskrá var þó framfylgt, stórsvigsbraut lögð og keppendur mættir upp í start. Skyggni hinsvegar versnaði og var ákveðið eftir nokkur fundarhöld að hætta ekki á neitt, hætta við stórsvigið vegna slæms skyggnis og setja frekar á tvö svig. Mótshaldarar drifu í að taka niður stórsvigsbraut og leggja svig. Keppendur skiptu með hraði um búnað og gerðu klárt fyrir svig. Gekk það ótrúlega hratt fyrir sig og aftur var braut skoðuð og keppendur mættir upp í start. Veðrið hafði reyndar versnað, hafði hvesst og skyggnið síst betra. Keppni hófst þó og var byrjað á stúlkunum. Okkar stelpur báðar nokkuð framarlega í ráshóp og klárar í keppni. Þegar sjö stelpur höfðu farið af stað var keppni stöðvuð. Af þessum sjö höfðu tvær

LEIÐIR SKILJA

Þar skildu leiðir stelpnanna. Rannveig ætlaði heim á Ísafjörð er Thelma var á leið til Noregs á mánudeginum í æfinga- og keppnisferð og ætlaði því ekki lengra í bili.

Rannveig átti pantað far með flugi á sunnudeginum en augljóst var á veðri og veðurspám að það væri ekki von á flugi vestur næstu daga. Við hringdum því í vin og fengum vini okkar til að taka hana með akandi

„Þetta er bara svo gaman!“



Síðasta vetur var haldið skíðagöngunámskeið, eða kannski frekar skíðagönguæfingar, fyrir konur á Seljalandsdal undir leiðsögn Stellu Hjaltadóttur og Hólmsfríðar Völu Svavarsdóttur. Þetta tiltæki þótti takast það vel að um leið og snjóalög leyfðu í haust var þráðurinn tekinn upp að nýju. Nú er fjórða námskeiðið í gangi, æft er á þriðjudögum og sunnudögum og munu æfingar standa fram að Fossavatnsgöngu.



Stella og Vala höfðu verið með þessa hugmynd í kollinum í nokkurn tíma áður en þær slógu til og auglýstu eftir konum til að taka þátt. Hópur af körlum var byrjaður að æfa saman en þær stöllur vildu gjarnan sjá fleiri konur á svæðinu. Þegar ákvörðun hafið verið tekin gengu hlutirnir hratt fyrir sig, hugmyndin var kynnt á laugardegi og byrjað á þriðjudegi enda viðbrögðin mjög góð.



Æfingarnar voru mjög fjölbreyttar og skemmtilegar, hér eru Dagný og Nanný í samhæfingaræfingu.

Markmiðið með námskeiðunum er að kynna skíðagönguþróttina og Seljalandsdalinn fyrir fleiri konum enda er skíðaganga frábær líkamsrækt og aðstaðan á Dalnum með því besta sem gerist á Íslandi. Það er líka meira gaman og hvetjandi að æfa í hóp og undir handleiðslu. Maður ögrar sjálfum sér og öðrum meira. Frá upphafi var mörkuð sú stefna að hafa æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar og reyna að höfða til kvenna á öllum aldri og getustigum – reynsluboltar og byrjendur geta verið á sama námskeiðinu, hver á sínum forsendum.

Raunin hefur enda orðið sú að hópurinn er skemmtileg blanda af byrjendum og lengra komnum. Sumar hafa mætt á eitt námskeið

en aðrar á öll fjögur. Sumar eiga börn sem æfa eða hafa æft skíði en aðrar tengjast íþróttinni ekki á neinn hátt og voru algjörlega að stíga sín fyrstu skref, en eru nú komnar með getu til að ganga 20 km í Fossavatnsgöngunni. Og talandi um Fossavatnsgönguna þá hefur það verið eitt af hliðarmarkmiðunum með námskeiðunum að fá fleiri til þess að taka þátt þar, enda er boðið upp á vegalengdir við flestra hæfi.

Stella og Vala vildu að námskeiðin skiluðu bættri tækni, betra líkamsástandi, gleði og andlegri og líkamlegri næringu. Eins og sjá má á svörum þriggja kvenna sem tekið hafa þátt í þessu skemmtilega framtaki, en hafa mjög mismunandi skíðabakgrunn, hefur það algjörlega gengið eftir.



Hluti af hópnum á leiðinni í „mót“ á æfingu.

Guðný Stefania Stefánsdóttir

Af hverju skíði?

Eitthvað sem er búið að blunda í mér í langan tíma og í vetur lét ég loksins verða að því. Mér hefur alltaf fundist hálf kjánalegt að vera íþróttakennari á Ísafirði og geta ekki farið á skíði með krökkunum. Ég þarf líka að læra betur á svigskíði og get vonandi gert meira í því næsta vetur.

Hver voru helstu afrek þín á skíðasviðinu áður en þú byrjaðir á þessum æfingum?

Aftek mín í þessu sporti eru varla til að hafa eftir. Ég steig fyrst á skíði árið 2001 þegar ég fór til Akureyrar í skíðaferðalag. Þá var ég í Íþróttakennaraháskólanum á Laugarvatni og vorum við í viku. Til að gera langa sögu stutta þá stóð ég mig bara ágætlega í barnabrekkunni, eftir að Jón Hálfván hafði verið mjög þolinmóður að kenna mér að fara í lyftuna. Við prófuðum líka að fara á gönguskíði á Laugarvatni og eftir að hafa dottið ansi oft þá sagði kennarinn við mig: „Guðný mín vilt þú ekki bara fara aftur niður í skóla?“ En ég hef farið á svigskíði nokkrum sinnum hér á Ísafirði og meira að segja afrekað það að fara á bretti og gat staðið niður brekkuna.

Af hverju ákvaðst þú að taka þátt í þessum æfingum?

Komast í góðan félagsskap í frábærri náttúru og mögulega koma mér í betra form. Já og klárlega að læra á gönguskíði.

Hvað hefur þú lært?

Ég hef bara lært allt, það er að segja ég kunní ekki neitt á skíði og núna er ég ágætis byrjandi og er farin að geta hluti sem ég var að láta mig dreyma um fyrir áramót. Ég er bara ágætlega stolt af mér.

Eitthvað sem hefur komið á óvart?

Mér datt í hug að þetta yrði gaman en það kom mér á óvart að þetta yrði svona rosalega gaman, ég hlakka til að mæta á hverja æfingu og er rosalega ánægð með að það verður námskeið fram á vor.

Hvað er skemmtilegast?

Mér finnst nánast bara allt skemmtilegt. Mér finnst gaman að vera í áfangþjálfun þar sem reynir vel á okkur og hver er á sínum hraða, gott að fá áskorun.

Ætlar þú í Fossavatnsgönguna?

Já ég stefni á það, ætla að fara 7 kílómetra.

Soffía Þóra Einarsdóttir

Af hverju skíði?

Þetta er svo góð hreyfing, sérstaklega þar sem ég sit mikið við vinnu mína. Einnig er þetta skemmtilegur félagsskapur og góð útivera.

Hver voru helstu afrek þín á skíðasviðinu áður en þú byrjaðir á þessum æfingum?

Það eru kannski ekki mikil afrek hjá mér, en ég hef gengið nokkrum sinnum í Fossavatnsgöngunni 10 og 20 km, en í fyrra eftir að hafa verið á kvennaæfingunum fór ég 50 km. Fyrir nokkrum árum fór ég í Holmenkollengönguna í Noregi sem var mjög gaman. Hér áður fyrr var ég alltaf á svigskíðum en fyrir um 15 árum þegar



Soffía Þóra glaðbeitt í Fossavatnsgöngunni árið 2012.



Einar Yngvason er landsfrægur sprelligosi, hér „busar“ hann Guðnýju Stefaníu á æfingu. Stella er greinilega öllu vön og kippir sér ekkert upp við lætin.

dóttir mín byrjaði að æfa gönguskíði fór ég að prófa og sé ekki eftir því.



Hanna Mjöll einbeitt á svip. Í humátt koma tvær í vel æfðri brunstellingu.

Af hverju ákvaðst þú að taka þátt í þessum æfingum?

Mér fannst ég þurfa bæta mig og ná betri tækni.

Hvað hefur þú lært?

Á svona námskeiðum lærir maður heilmikið, bætir tæknina og verður öruggari á skíðunum.

Eitthvað sem hefur komið á óvart?

Það hefur komið mér á óvart hvað það er miklu léttara að skíða þegar tæknin er orðin betri. Hvet ég konur til að mæta á þessar skemmtilegu æfingar hjá Stellu og Völu.

Hvað er skemmtilegast?

Skemmtilegast er að vera í langþjálfun í góðu veðri og sjá fólk út um allt á skíðum.

Ætlar þú í Fossavatnsgönguna?

Já ég stefni á 50 km því það var svo ótrúlega gaman í fyrra.

Hanna Mjöll Ólafsdóttir

Af hverju skíði?

Góð spurning, ætli svarið við þessu sé ekki bara vegna þess að þetta er góð útivera, hreyfing, og skemmtilegt og fjölskylduvænt sport.

Hver voru helstu afrek þín á skíðasviðinu áður en þú byrjaðir á þessum æfingum?

Ég æfði svigskíði frá 6 ára aldri og þar til ég var 16 ára. Ég var alveg ágæt á

skíðum, náði meira að segja að verða Andrésar andarmeistari þegar ég var 11 ára og nokkrum öðrum sigrum var landað bæði hér heima og út á landi á bikarmótum. Við fjölskyldan höfum stundað alpagreinarnar í mörg ár eða svo lengi sem ég man eftir mér og hefur það verið okkar aðalfjölskyldusport. Ég hafði hins vegar mjög lítið stígið á gönguskíði.

Af hverju ákvaðst þú að taka þátt í þessum æfingum?

Ég ákvað að taka þátt í þessum æfingum því að mér var sagt að ef ég gæti þá væru gönguskíðin mjög góð fyrir bakið á mér. Ég ákvað að prófa og sé ekki eftir því, því þetta er mjög góð hreyfing fyrir alla vöðva líkamans. Svo langaði mig bara að læra eitthvað nýtt.

Hvað hefur þú lært?

Ég hef lært hvenær í brautinni ég á að yta, ganga, renna, einnig er jafnvægið og takturinn allur að koma. Svo hvernig maður á að bera sig að t.d. hvar göngubrautirnar byrja og hvert þær liggja.

Eitthvað sem hefur komið á óvart?

Bara hvað þetta er skemmtilegt.

Hvað er skemmtilegast?

Það sem mér finnst skemmtilegast er áfangþjálfunin, þar sem eru nokkrar stöðvar og við erum á fullu allan tímann og förum á milli stöðva þar sem við gerum mismunandi æfingar. Reyndar eru allar æfingarnar skemmtilegar, ég kem alltaf brosandir heim og vil alls ekki missa af æfingum, enda eru þetta góðir þjálfarar og frábærar konur sem mæta á þessar æfingar.

Ætlar þú í Fossavatnsgönguna?

Já ég skrifaði það víst á blað hér um daginn hjá þeim Völu og Stellu og meldaði mig í 7 km, ég mun trúlega ekki beila á þá áskorun.





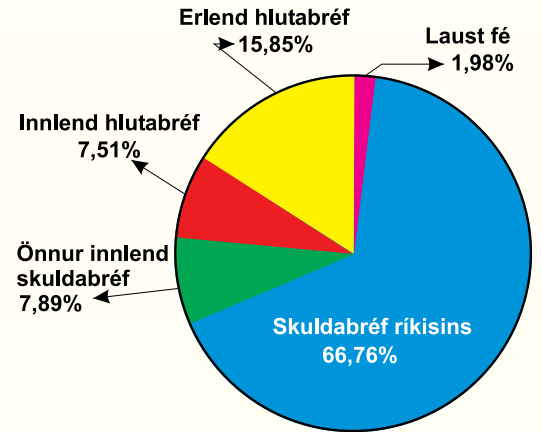
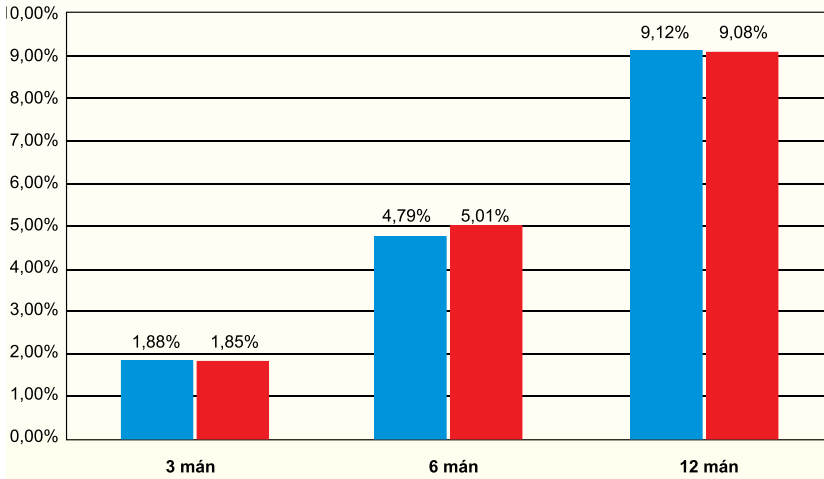


LÍFEYRISSJÓÐUR VESTFIRÐINGA

Séreignadeild Lífeyrissjóðs Vestfirðinga 31.12.2012

Ávöxtun séreignar árið 2012

■ Safn
■ Viðmið



HRAÐFRYSTIHÚSIÐ-GUNNVÖR HF.

- sjálfbær nýting sjávarauðlinda



Sindragötu 12b, 400 Ísafirði • Sími 456 3321



Silfurgötu 6 Sími 456 6363



ÓSKASTUND Í ÖLPUNUM

Það urðu fagnaðarfundir á flugvellingum í Kastrup kvöld eitt í apríl síðastliðnum þegar systkinin úr Lyngholti 9 dreif að hvert úr sinni áttinni. Arnþrúður sem þá var við nám í Danmörku kom með lest frá Árósum, Greipur af fundi í Kaupmannahöfn og Eiríkur frá Íslandi á leið á ráðstefnu í Frakklandi. Þetta var ein af þeim hugmyndum sem einfaldlega gekk upp og við því á leiðinni til Chamonix á skíði.

CHAMONIX Í FRAKKLANDI ER EINN AF RÓMUÐUSTU FERÐAMANNASTÖÐUM Í ÖLPUNUM

Þessi fallegi bær lúrir í mikilfenglegum dal umkringdur þverhniptum fjöllum og yfir öllu saman trónir hæsta fjall alpanna, Mont Blanc (4810 m.y.s.). Chamonix var vettvangur fyrstu vetrarólympíuleikanna árið 1924 og almennt talinn vagma fjallamennsku í heiminum. Bærinn hefur því mikið aðdráttarafl fyrir fólk sem ann fjöllum, skíðamennsku og útiveru. Við vorum á ferð undir lok skíðatímabilsins og hinir hefðbundnu skíðafrísgestir farnir að skipuleggja sumarferðalögin. Eftir voru heimamenn klæddir í skíðatísku síðustu áratuga. Aðstæður fóru fram úr okkar björtustu vonum, nýr snjór og sól í brekkunum en vorstemning í bænum, alveg eins og minningin um skíðapáska á Ísafirði.

Í Chamonix dalnum er fjöldi skíðasvæða og á þremur dögum skíðuðum við á þremur ólíkum svæðum. Brekkurnar eru mjög mis krefjandi svo ekki sé sterkar að orði kveðið. Fjölmargir 'ski-bums' dvelja á svæðinu allan veturinn til að eltast við nýjar áskoranir og kláfurinn upp í Hádegisnálinu Aiguille du Midi flytur hugaða skíðamenn upp í 3.842 m h.y.s. Eftir franskan skíðamorgunmat (croissant og latte) á hótelinu okkar á árbakka L'Arve og samráð við heimamenn tókum við stefnuna á þau svæði sem þóttu líklegust hverju sinni. Fyrsta daginn varð Brevent Flegere fyrir valinu. Það snjóaði af og til og við héldum okkur niðri í skóginum þar sem skyggnið var betra. Viðtókum strax ástfóstri við lyftuna 'Index' en við endastöðina sér til Mont Blanc sem lyfti af sér skjáhjúpnunum okkur til heiðurs áður en dagurinn var liðinn. Næsta dag vorum við í Grand Montets og þann síðasta í dalbotninum í Domaine du Balme. Það svæði vakti mikla gleði enda mætti hæglega kalla það Seljalandsdal þeirra Chamonix búa og við systkinin réðum okkur ekki fyrir kæti þegar gömul Poma lyfta flutti okkur örugglega upp brekkuna.



Heimamenn í Chamonix vita að á skíðum er nauðsynlegt að njóta samverunnar og vera umfram allt, tignarlegur.



Einn, tveir og hoppa. Allir kátir í Grand Montets en það er ekki æskilegt að vera með flaksandi trefil á skíðum.



Arnþrúður og Greipur klár í slaginn á bílastæðinu í Domaine de Balme. Nýfallinn snjór yfir öllu og Mont Blanc lætur sig ekki vanta.

GLÆSILEGT HJÁLMAFAR

Við erum á ólíkum stað í skíðafærni og bræðurnir gátu vissulega skemmt sér yfir skíðastíl litlu systur. En skíðaferðir eru miklu meira en að fara upp og niður brekkurnar. Það er ekki nóg að taka sig vel út á niðurleiðinni heldur einnig í lyfturöðinni, á bílastæðinu og að degi loknum. Það var t.d. aldrei vafi um hver vann

keppnina um sólarfar ferðarinnar. Þrátt fyrir að Ísafirðingar ættu ekki að láta sterka geisla vorsólarinnar koma sér í opna skjöldu gerðist Greipur sekur um einbeitingarleysi á fyrsta degi og skartaði glæsilegu hjálmafari fram á sumar. Pásurnar eru eins og allir vita lykilinn að góðum skíðadegi og þá gildir einu hvort um er að ræða heitt mömmukakó í vestfirskum

hríðarbyl eða kaldan bjór í Alpasól. Loks er nauðsynlegt að enda ekki eins og klessa uppi á herbergi því á meðal þess sem biður þeirra sem drífa sig út eru drykkur á torginu, franskur matur og útitónleikar.

Eftir þriggja tíma bílferð um Alpaþorp og –sveitir voru það lúin og útitekin systkini sem kvöddust á lestarstöðinni í Genf, ánægð með að láta góða hugmynd verða að veruleika. Eiríkur hélt til Grenoble en Arnþrúður og Greipur dvöldu eina nótt hjá íslenskum vinum í borginni. Við búum að því að þótt Vestfjarðafjöllin virðist stundum yfirþyrmandi og veturinn langur þá lærðum við að meta hvort tveggja í uppvexti okkar á Ísafirði. Við eigum margar góðar minningar frá skíðaæfingum, keppnisferðum og vetrarútilegum með skátunum og fyrir það erum við þakklát.

Við óskum öllum Vestfirðingum og gestum þeirra gleðilegrar Skíðavíku.

Arnþrúður, Eiríkur og Greipur Gíslabörn.

SKÍÐI ERU FARARTÆKI

Texti: Jón Ottó Gunnarsson

Eftir að tímar troðinna og upplýstra brauta gekk í garð á Seljalandsdal opnudust nýjar víddir í gönguskiðaiðkun og mikil framþróun hefur orðið í þessari íþróttagrein hvað varðar færni og tækni á mörgum sviðum. Þetta þekkjum við vel sem njótum aðstöðunnar á Seljalandsdal reglulega.

Vel lagðar og troðnar göngubrautir eru forsenda þess að hægt sé að ná fullum tókum á þessari íþróttagrein og fátt skemmtilegra en að ganga á góðum degi í vel troðinni braut uppi á Skarðsengi svo dæmi sé tekið. En það má líka njóta skíðanna utan brautar ef færi er gott. Fara eins og hugurinn ber mann frjáls og óháður. Skíði eru farartæki sem svo sannarlega er hægt að nota utan troðinna brauta. Skíði bjóða upp á mikla möguleika í útivist og ferðamennsku sem í leiðinni er mjög góð almenn líkamspjálfun. Gönguskiðaiðkun er afskaplega holl og góð hreyfing sem krefst samhæfingar vöðvahópa, álag er hæfilegt og upplifun á umhverfinu er sterk.

Það er því ástæða til að hvetja fólk almennt og ekki síst alla þá sem hafa æft gönguskiði, eru að æfa núna og kunna svo vel á þessi tól, að nota skíðin meira og fara „ótroðnar“ slóðir. Það má ekki verða almennt viðhorf að gönguskiði séu til þess eins að hamast í brautum á „æfingum“ og fara ekki á skíði þess utan. Skíðamennska er lífsstíll og fólk ætti að njóta þeirrar fjölbreytni sem hún býður uppá.

Á svæðunum hér í kring má auðveldlega fara á skíði langt frameftir sumri. Þá er gott að fara í rólega ferð með nesti í bakpoka, finna skjólgóðan og sólrikan stað til að borða nestið og finna lyktina af vorinu sem er að nálgast. Tíminn eftir að hinna hefðbundnu skíðavertíð lýkur er oft góður til að vera á skíðum sér til yndisauka. Það þarf ekki að gera miklar kröfur til búnaðar í slíkum ferðum. Gömlu góðu gönguskiðin sem víða leynast í geymslum henta vel í svona ferðir. Í Noregi eru gömul tréskíði orðin hátíska svo þeir sem liggja á slíkum gersemum geta prísað sig sæla. Ef nægur snjór er má fara inn í Tunguskóg eða fram Hnífsdal, svo eru Seljalandsdalur og Breiðadalsheiði kjörnir upphafsstaðir fyrir lengri og styttri ferðir frá Ísafirði. Kostirnir eru fjölmargir hér í kring og á Vestfjörðum öllum, það má nefna Önundarfjörð og Dýrafjörð og fyrir þá kröfuhörðu, Glámuhálendið og Drangajökul.



Við bjóðum góðar fram tíðarhorfur

Framtíðarreikningur Íslandsbanka er góð fermingargjöf

Með honum geta foreldrar, ömmur, afar, frændur og frænkur tryggt fermingarbarninu veglegan sjóð sem losnar við 18 ára aldur, um það bil þegar næstu stóru áfangar í lífinu blasa við. Framtíðarreikningur ber ávallt hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga bankans og er því framúrskarandi valkostur fyrir langtímasparnað.

Hægt er að stofna og leggja inn á Framtíðarreikning í útibúi Íslandsbanka á Ísafirði.

Leggðu fermingarpeningana inn á Framtíðarreikning

Þeir sem leggja fermingarpeningana sína, 30.000 kr. eða meira, inn á Framtíðarreikning Íslandsbanka geta fengið **5.000 kr. í mótframlag** inn á Framtíðarreikninginn sinn.*

*Eitt framlag fyrir hvert fermingarbarn

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000



Íslandsbanki