



Skíðablaðið

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA 2014

**Skíðavikudagskráin - Aldrei fór ég suður
Fjallaskíði fyrir stelpur - Snjóbretti
Þróstur Jó - Lillehammer 1994
Fossavatnsgangan 2014
Og margt fleira**

Íslandsbankapunktur sem þú notar að vild



Skannaðu kóðann
til að sækja eða
uppfæra Appið.



Vildarþjónusta

Frjálsir punktar með fjölbreyttum viðskiptum

Í Vildarþjónustu Íslandsbanka nýtur þú betri kjara og safnar Íslandsbankapunktum með kortaveltu, sparnaði, bílalánnum og annarri bankaþjónustu. Punktarnir eru frjálsir og þú getur notað þá í hvað sem þér dettur í hug.

**Vildarþjónustan veitir þér skemmtileg tilboð og spennandi afsláttarkjör.
Sæktu Íslandsbanka Appið eða farðu á islandsbanki.is til að fylgjast með!**

Þú getur breytt punktunum í:

- Peninga
- Vildarpunkta Icelandair
- Ferðaávisun
- Sparnað
- Framlag til góðgerðarmála

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000


Íslandsbanki

Ávarp formanns Skíðafélags Ísfirðinga



Félög og starfsemi þeirra, hvort sem um ræðir íþróttir eða tónlist, eru mikilvægur hluti af menningu þess samfélags sem við sköpum og viljum búa í. Þau gera samfélagið okkar að eftirsóknaverðari áfangastað ekki síst að því leytinu að fólk sem ætlar að koma hingað til lengri eða skemmri tíma athugar hvað er í boði fyrir sig og sína að gera á staðnum áður en það sest að og býr sér bú.

Í ár eru 80 ár síðan Skíðafélag Ísfirðinga var stofnað en á sama ári, 1934, var Sunnukórinn líka stofnaður. Af þessum 80 árum hef ég vitað um tilvist beggja þessara félaga í um 43 ár, eða meira en helming líftíma þeirra.

Foreldrar mínir voru bæði virk í báðum félögum og hafa þau því óneitanlega verið mikill hluti af lífi fjölskyldunnar. Í því umhverfi sem ég ólst upp í þótti sjálfsgæður hlutur að starfa fyrir og vinna að málefnum þessara félaga svo að ekki þótti mér neitt sjálfsgæðara en að taka þátt í starfi skíðafélagsins þegar ég komst til vits og ára. Heima hjá mér var alltaf verið að tala um snjó, skíðakeppnir, færð, hvernig fattaði hjá þér (hvort þú komst eitthvað áfram á skíðunum) og þess háttar þegar komið var saman eftir dag á Seljalandsdal. Skíðaiþróttin mótaði þannig hversdagslíf mitt sem barn og nú líf mitt og minna.

Það er ekki sjálfgefið að félög nái svona háum aldri eins og þessi tvö félög sem ég minnst á hér

að ofan. Félög eins og þau byggjast oftast en ekki mest á þeim sem taka virkan þátt í félaginu en þar af eru um 95% sjálfboðaliðar en aðeins 5% sem fá þóknun fyrir sitt framlag. Það má því segja að félag er það fólk sem starfar í félaginu og ber heill þess fyrir brjósti, ef ekki væri fyrir þetta fólk væri félagið ekki til. Hinn almenni iðkandi er þó ekki síður mikilvægur skíðafélaginu og má líta á hinn mikla almenna áhuga og ástundun Ísfirðinga á skíðaiþróttinni sem viðurkenningu á störfum félagsins. Hér er ég ekki eingöngu að tala um þá sem iðka skíðaiþróttina til þess að keppa, heldur alla þá sem eru á skíðum sér til skemmtunar.

Þrátt fyrir að 80 ár séu frá stofnun Skíðafélags Ísfirðinga eru hagsmunamál félagsins enn af svipuðum toga. Eitt af fyrstu hagsmunamálum félagsins var að fá það í gegn að bændur fengu ekki að setja upp girðingar fyrir beit á Seljalandsdal og þegar það var samþykkt þá varð Seljalandsdalurinn að skíðasvæði Ísfirðinga. Núna 80 árum síðarhefur þetta snúist við nú er reynt að setja sem flestar girðingar upp til að safna sem mestum snjó á réttum stöðum. Þannig að það mætti segja að baráttumálin séu svipuð en í öðrum tilgangi.

Um leið og ég óska félögum og velunnurum Skíðafélags Ísfirðinga til hamingju með stórafmælið vil ég að lokum óska Sunnukórnum sömuleiðis til hamingju með sin 80 ár og þakka báðum félögum fyrir að hafa verið hluti að mínu félagslega uppeldi.

*Jóhanna Oddsdóttir
formaður Skíðafélags Ísfirðinga*

Skíðablaðið 2014

Útgefandi: Skíðafélag Ísfirðinga

Ritstjórn og ábyrgðarmenn: Albertína Friðbjörg Elíasdóttir og Heimir G. Hansson.

Ritnefnd: Albertína Friðbjörg Elíasdóttir, Heimir G. Hansson, Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir og Sólrún Geirsdóttir.

Auglýsingar: Sólrún Geirsdóttir.

Ljósmynd á forsíðu: Ágúst Atlason, gusti.is

Hönnun: GBG

Prentun: Pixel ehf.

Ljósmyndir: Ágúst Atlason, Guðmundur Ágústsson, Benedikt Hermannsson, greinahöfundar og fleiri.

Stjórn SFÍ:

Jóhanna Oddsdóttir, formaður
Sigríður Sigurðardóttir, gjaldkeri
Jensína Kristín Jensdóttir, ritari
Kristján Ásgeirsson, meðstjórmandi

Heimasíða: www.snjor.is



Skíðavíkustjóri:

Esther Ósk Arnórsdóttir
Umsjónarmaður Félagsmiðstöðvar
Heimasíða: www.skidavikan.is

Rafræn útgáfa Skíðablaðsins er aðgengileg á vefnum www.snjor.is. Þar er ýmislegt viðbótar efni sem ekki er hér í prentuðu útgáfunni, svo sem myndefni frá ýmsum tímum í sögu SFÍ, grein sjúkrapjálfaranna Elínar Mörtu Eiríksdóttur og Atla Þórs Jakobssonar um rétta líkamsbeitingu á skíðum, kynning á starfsmönnum skíðasvæðis Ísafjarðarbæjar o.fl.




Vefverslun á að virka alls staðar

Meira en helmingur Íslendinga notar netið með farsímum og spjaldtölvum. Er þín vefverslun tilbúin?



 Inngangur að lögfræði 3.350 kr.



 3 nætur á Mývatni 46.370 kr.



 Ketilbjöllur 8.390 kr.

Með Borgun tekur þú við öllum kortum – hvar og hvenær sem er



Ágætu Skíðafélagar og aðrir bæjarbúar

Þar sem brekkur og snjór koma saman rennir fólk sér á skíðum, sama hvar í heiminum sem það er. Ólíkt mörgum öðrum íþróttagreinum sem þurfa mikla mannvirkjagerð er skíðaíþróttin í eðli sínu samofin náttúrunni, og ekki síður náttúruöflunum. Skíði eru ýmist ferðamáti, tómstund eða íþrótt, allt eftir því hvað á við hverju sinni. Allir eru saman í brekkunum; miðaldra skrifstofumenn sem fundu loksins gömlu græjurnar í bílskúrnum, foreldrar með börn í plóg og alvörugefnir keppnismenn í spandex-göllum. Allir renna sér saman í sátt og samlyndi, svona yfirleitt.

Á gönguskiðum er forgangsroð iðkenda líka mjög misjöfn. Þar er saman í brautunum fólk sem hefur aðallega áhuga á hreyfingu og

þjálfun og síðan aðrir sem eru frekar að leita eftir að upplifa náttúruna í sínum öfgafyllstu myndum.

Það þarf ekki að fjölyrða um mikilvægi Skíðafélagsins fyrir vestfirska æsku, hvorki nú né áður. Ég held að flestir átti sig á því. Persónulega á ég félaginu mikið að þakka eins og svo margir aðrir. Til að gera langa sögu stutta má segja að Skíðafélag Ísfirðinga sé og hafi í 80 ár verið einn máttarstólpa ísfrisks íþrótt- og menningarlífs. Megi svo áfram vera áfram.

Fyrir hönd Ísafjarðarbæjar vil ég óska félaginu hjartanlega til hamingju með afmælið.

Daníel Jakobsson, bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar

Afmæliskveðja frá ÍSÍ

Skíðaáhugi og iðkun skíðaíþróttar er órjúfanlegur hluti af lífi margra Ísfirðinga og hefur svo verið um langt skeið. Það hefur mikið vatn runnið til sjávar frá því á fyrstu árum skíðaíþróttar á Ísafirði, upp úr aldamótunum 1900, þegar iðkendur þurftu að fara fótgangandi um langan veg til að komast í heppilegustu aðstæðurnar.

Með stofnun Skíðafélags Ísafjarðar árið 1934 hófst uppbygging skíðamannvirkja fyrir alvöru en eins og í sjálfu lífinu þá hafa skipst á skin og skúrir og náttúran ekki alltaf verið blíð á manninn. Í dag geta unnendur skíðaíþróttar notið þess að skíða á tveimur skíðasvæðum og má með sannri segja að aðstaðan á Ísafirði sé ein sú besta á landinu. Skíðasvæði sem laða til sín skíðaunnendur af öllu landinu.

Skíðafélag Ísfirðinga hefur átt marga þátttakendur á Ólympíuleikum og þannig tengst starfi ÍSÍ og ólympíu-hreyfingarinnar í gegnum árin. Það er efrtektarvert að ekki stærra bæjarfélag hafi alið af sér svo marga ólympíufara.

Á þessum merku tímamótum Skíðafélags Ísfirðinga, þegar 80 ára sögu félagsins er minnst, þá vil ég fyrir hönd ÍSÍ senda ykkur öllum hugheilar hamingjuóskir og góðar óskir um áframhaldandi farsælt starf.

Megi félagið dafna og vaxa um ókomna tíð.

*Lárus L. Blöndal
forseti ÍSÍ*

Afmæliskveðja frá Skíðasambandi Íslands

Ég var hvorki hár í loftinu né gamall þegar ég komst að því að frá Ísafirði komu feiki öflugir skíðamenn. Þetta var þegar ég kynntist Jakobínu sem hafði farið á Ólympíuleikana. Með tíð og tíma varð mér ljóst að Jakobína var alls ekki ein á báti, frá Ísafirði streymdu afreksmennirnir hvort heldur í alpagreinum eða göngu. Ég var þrettán ára þegar ég fyrst kom til Ísafjarðar á skíði. Sú vikudvöl var ævintýri líkast og var þá margt brallað. Þetta var fyrsta ferðin af mörgum til Ísafjarðar og fylgja því skíðasvæðinu á Seljalandsdal ávallt hlýjar minningar.

En náttúran getur verið óblíð og það hafa skíðamenn á Ísafirði fengið að reyna. Með þrautseigju, ósérhlífni og óeingingjarnri sjálfböðavinnu hafa skíðaskálar verið endurreistir og nýtt skíðasvæði í Tungudal verið byggt upp. Þessi tvö glæsilegu svæði bera frumherjunum gott vitni.

Öndverð 21. öldin var skíðamönnum erfið veðurfarslega og höfum við mátt sjá mikið brottfall barna og unglínga úr íþróttinni. Ísafjörður var engin undantekning og í ekki stærra samfélagi munar þar um hvern einn. En með frábæru uppbyggingstarfi hefur Skíðafélaginu tekist að efla starfið svo um munar og eftir er tekið eins sem sást á nýloknu Unglingameistaramóti. Sérstaklega er ánægjulegt að sjá hlut göngunnar vaxa og hvernig hefur tekist til með eflingu og umfangi Fossavatnsgöngunnar hér innanlands og erlendis.

Á þessum tímamótum Skíðafélagsins, vil ég fyrir hönd Skíðasambands Íslands senda félaginu innilegar hamingjuóskir og óskir um áframhaldandi farsæld í starfi um ókomna tíð.

*Einar Þór Bjarnason
Formaður SKÍ*

Gleðilega hátíð!

Þegar Skíðafélag Ísfirðinga var stofnað fyrir áttatíu árum síðan var áhersla lögð á það að félagið væri regnhlíf yfir þá starfsemi sem áhugafólk og iðkendur skíðaíþróttarinnar á Ísafirði væru að vinna.

Áttatíu ár eru góður líftími og sagan áhugaverð og merk. Það nær ekkert félag slíkum aldri nema það búi við umhyggju og ræktarsemi og það hafa félagsmennirnir, sjálfböðaliðarnir, styrktaraðilarnir og íbúar gert hvað Skíðafélag Ísfirðinga varðar.

Margar af mínum æskuminningum frá Ísafirði tengjast skíðaiðkun. Allar ferðirnar sem farnar voru upp á Seljalandsdal til að skíða, þegar fyrsta skíðalyftan kom, fyrsti snjótroðarinn, öll skíðamótin sem voru haldin, skíðaútilegurnar í skálanum,

skíðavikurnar, Fossavatnsgangan og afreksfólkið sem keppti fyrir hönd félagsins og voru fyrirmyndir barna og ungmenna í skíðaíþróttinni. Það er ómetanlegt að eiga slíkar minningar og fyrir þær er ég þakklát.

Ég færi ykkur kveðjur frá Ungmennafélagi Íslands með góðum afmælissókum og hvatningu um að þið vinnið áfram af krafti samkvæmt þeim gildum sem Skíðafélag Ísfirðinga byggir starfið á, keppnisandanum og ungmennafélagsandanum.

Til hamingju með 80 ára afmælið og bestu óskir um að starfsemin verði umfangsmikil og gifturík um ókomin ár. Áfram Skíðafélag Ísfirðinga!

Íslandi allt!
Helga G. Guðjónsdóttir, formaður UMFÍ

Skíðafélag Ísfirðinga í 80 ár

Nú í ár eru liðin rétt 80 ár frá stofnun Skíðafélags Ísafjarðar. Myndirnar hér fyrir aftan eru frá ýmsum tímum í starfi félagsins.



Óli M. Lúðvíksson, Hafsteinn Sigurðsson, Samúel Gústafsson, Jóhannes Bjarni Jóhannesson, Einar Hreinsson, Guðmundur Jóhannesson og Geir Yngvason. Ljós. JHH.



Göngumót innan við Grænaragard. Ljós. JHH.



Góður dagur á skíðum. Ljós. JHH.



Gamla neðri lyftan á Seljalandsdal. Ljós. JHH.



Sigurður Th. Ingvarsson ræsir Hauk Sigurðsson á skíðamóti við Tungu. Ljós. JHH.



Búbbi prentari kannar aðstæður. Ljós. JHH.



Frá göngumóti við Tungu.
Ljós. OP.



Sverrir Hestnes, Gunnar Jónsson, Sigurður Grímsson, Hákon Hauksson, Halldór Ebenezerðsson, Ólafur Rúnar Sigurðsson, Agnar Ebenezerðsson, Elías Oddsson, Kristinn Ebenezerðsson og Elías Sveinsson. Ljós. OP.



Búbbi prentari, Arnór Stígsson og Oddur Pétursson.
Ljós. OP.



Grænlenkir skíðamenn á Ísafirði.
Ljós. OP.



Hressir drengir á skíðum að keppa um Grænaröðsbikarinn.
Ljós. OP.



Einar Valur Kristjánsson fyrir miðju.
Ljós. JHH.



Ungir skíðakappar stilla sér upp á Hlíðarvegi,
Guðmundur Ágústsson annar frá hægri. Ljós. GÁ.



Úr Stóruð.
Ljós. GÁ.



Oddur Pétursson skoðar lyftukort.
Ljós. GÁ.



Traktorstoglyftan á Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Frá Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Frá keppni á Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Frá keppni á Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Frá svigs kíðakeppni.
Ljós. GÁ.



Glatt á hjalla á Dalnum.
Ljós. GÁ.



Hafsteinn Sigurðsson glaðbeittur að lokinni keppni.
Ljós. GÁ.



Úr Stóruð.
Ljós. GÁ.



Viðhaldi sinnt á Seljalandsdal.
Ljós. HA.



Skíðamót á Ísafirði.
Ljós. LÍ.



Frá Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Landskeppni Íslendinga og Breta, Oddur Pétursson ávarpar keppendur.
Ljós. GÁ.



Skíðanámskeið á Seljalandsdal.
Ljós. LÍ.



Skíðastökk á Hafrafellshálsi.
Ljós. LÍ.



Gunnar Pétursson frá Grænagarði.
Ljós. LÍ.



Ungir menn ásamt hvítklæddum snjókali á Seljalandsdal.
Ljós. LÍ.



Áning með óþekktu skíðamanninum.
Ljós. LÍ.



Skíðamót undirbúið.
Ljós. LÍ.



Kristín Hálfhánsdóttir, Gróa Stefánsdóttir og Gunnar Þórðarson á furðufatadegi í Tungudal.
Ljós. SMG.



Arnór Gunnarsson, Ólafur Sigurðsson, Guðmundur Jóhannsson, Gunnar Hólm Friðriksson, Kristján Flosason og Margrét Rúnarsdóttir.
Ljós. SMG.



Glaðbeittir pylsusalar á furðufatadegi.
Ljós. SMG.



Sigga Mæja og hressir æfingakrakkar.
Ljós. SMG.



Horft niður stórsvigsbrautina.
Ljós. SMG.



Gísli Einar Árnason, Daníel Jakobsson og Árni Freyr Elíasson.
Ljós. SMG.



Sigurreifir skíðamenn. Guðmundur Jóhannsson, Sigurður H.
Jónsson og óþekktur skíðamaður.
Ljós. SMG.



Ísfrisk ungmenni í æfingabúðum í Ölpunum.
Ljós. SMG.



Frá byggingu efri lyftunnar á Seljalandsdal.
Ljós. GÁ.



Frá byggingu efri lyftunnar á Seljalandsdal, Guðmundur
Sveinsson og Gunnlaugur Jónasson.
Ljós. GÁ.



Fyrsti lyftuskúrin við neðri lyftuna reistur.
Ljós. GÁ.



Frá Fossavatnsgöngunni 1971.
Ljós. GÁ.



Áheitaganga 1987, Hynur Guðmundsson, Gísli Einar Árnason,
Guðbjörg Rós Sigurðardóttir, Pétur Albert Sigurðarson og Árni
Freyr Elíasson. Ljós. GÁ.



Föngulegir feðgar, Jónas Gunnlaugsson, Gunnlaugur Jónasson og Gísli Gunnlaugsson upp við Stein í Engidal á leið í Fossavatnsgönguna. Ljós. GÁ.



Heiðursveit Ísfirðinga í boðgöngu á Skíðamóti Íslands 2004. Búbbi prentari, Oddur og Gunnar Péturssynir Ljós. GÁ.



A-sveit Ísfirðinga í boðgöngu á Skíðamóti Íslands 2004. Ólafur Th. Árnason, Markús Þór Björnsson, Jakob Einar Jakobsson. Ljós. GÁ.



Pröstur Jó og Óskar Kára ræða málin. Ljós. GÁ.



Einar Ólafsson kemur í mark í Fossavatnsgöngunni 2007. Ljós. GÁ.

Ljósmyndir úr fórum:

JHH - Jón Heimir Hreinsson
OP - Oddur Pétursson
GÁ - Guðmundur Ágústsson

LÍ - Ljósmyndasafnið Ísafirði
SMG - Sigríður María Gunnarsdóttir
HA - Helga Aspelund

DAGSKRÁ

SKÍÐAVIKUNNAR 2014

MÍÐVIKUDAGUR 16. APRÍL

10:00-17:00 Skíðasvæðin á Tungudal og Seljalandsdal opin

13:00-17:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík. Lífandi páskaungar og þrautaleikur fyrir börn frá 0 til 14 ára. Verðlaun fyrir þá sem klára.

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

17:00 Sprettganga CraftSports í Hafnarstræti

17:00-22:00 Edinborgarhúsið, einkasýning Maríu Rutar. María hefur unnið með teikningu og tónlist þar sem hún teiknar við hinar ýmsu tegundir tónlistar og er áhugavert að skoða tengingarnar þar á milli. Gestum sýningarinnar gefst tækifæri á að hlusta á þá tónlist sem María Rut hefur hlustað á meðan hún vinnur að verkunum. Sýningin er hluti af listahátíðinni List án landamæra en þetta er í annað sinn sem Menningarmiðstöðin Edinborg tekur þátt.

20:00 Litli leikklúbburinn, sýnir í Edinborgarhúsinu, Þið munið hann Jörund.

23:00 Björbingó í Edinborg og Dj Wales heldur uppi dansstuði af því loknu til lokunnar.

24:00-03:00 Baldur og Jón á Húsinu. Ókeypis inn.

24:00-04:00 Boozin' á Krúsin.

FIMMTUDAGUR 17. APRÍL

10:00-23:00 Skíðasvæðin á 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.

11:00-21:00 Fjosið í Arnardal. Pastahlaðborð í hádeginu, kaffi og vöffur um miðjan dag og Muurikka veisla á kvöldin. Open mic alla daga.

12:00 Skíðaskotfimi á Seljalandsdal. Boðið verður upp á æfingu og kennslu í meðferð skotvopna kl 11:00 sama dag. Keppnin er fyrir 15 ára og eldri. 15-18 þurfa skriflegt leyfi forráðamanns.

13:00-17:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík. Lífandi páskaungar og þrautaleikur fyrir börn frá 0 til 14 ára. Verðlaun fyrir þá sem klára.

13:00-17:00 Edinborgarhúsið, einkasýning Maríu Rutar. María hefur unnið með teikningu og tónlist þar sem hún teiknar við hinar ýmsu tegundir tónlistar og er áhugavert að skoða tengingarnar þar á milli. Gestum sýningarinnar gefst tækifæri á að hlusta á þá tónlist sem María Rut hefur hlustað á meðan hún vinnur að verkunum. Sýningin er hluti af listahátíðinni List án landamæra en þetta er í annað sinn sem Menningarmiðstöðin Edinborg tekur þátt.

14:00 Fermingarmessa í Ísafjarðarkirkju.

16:00 King of the mountain með Mountain Dew. Mótið

gengur út á það að skíða á brettinu niður með glas fullt af Mountain Dew og sá sem er með mest í glasinu þegar hann er kominn niður vinnur.

16:00 Lína Langsokkur, Höfrungur leikdeild sýnir vinsælasta barnaleikrit allra tíma Lína Langsokkur. Sýnt verður í félagsheimilinu á Þingeyri.

Miðasölusími: 8679438, miðaverð 2700 kr

20:30 Tónlistarveisla á Hótel Ísafirði. Hressandi páskamatseðill alla páskahelgina.

20:00 Litli leikklúbburinn, sýnir í Edinborgarhúsinu, Þið munið hann Jörund.

20:00 Kvöldguðspjónusta í Flateyrarkirkju.

20:00-23:00 Kvöldopnun á Skíðasvæðinu Tungudal.

20:00 Stiga Rally í Tungudagl, Vetrarsól gefur mjög vegleg verðlaun.

21:00 Big jump snjóbrettamót í Tungudal.

22:00-00:00 Biggi Olgeirs á Húsinu. Ókeypis inn.

FÖSTUDAGUR 18. APRÍL

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

10:00 Helgiganga frá Flateyri í Holt. Lagt verður af stað frá Flateyrarkirkju klukkan 10:00 og gengið í Holt. Boðið verður upp á súpu og brauð í Friðarsetrinu að leiðarlokum. Þetta verður tíunda helgigangan í Holtsprestakalli á föstudaginn langa. Fólk verður aðstoðað við að komast aftur í bílana sína. Ókeypis og allir velkomnir.

11:00-17:00 Furðufatadagur í Tungudal og Seljalandsdal. Íþróttálfurinn og Solla Stírða mæta á svæðið. 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 hádegis, börnin geta látið mála sig við undirleik lífandi tónlistar og sælgæti mun rigna af himnum ofan.

11:00-21:00 Fjosið í Arnardal. Pastahlaðborð í hádeginu, kaffi og vöffur um miðjan dag og Muurikka veisla á kvöldin. Open mic alla daga.

13:00 Hólskirkja í Bolungarvík, Pálmi Gestsson leikari les Passíusálma sr. Hallgríms Péturssonar á 400 ára fæðingarafmæli sálmaskáldsins. Lestur Passíusálmanna hefst kl.13:00 og stendur fram eftir degi.

14:00 Lína Langsokkur, Höfrungur leikdeild sýnir vinsælasta barnaleikrit allra tíma Lína Langsokkur. Sýnt verður í félagsheimilinu á Þingeyri.

Miðasölusími: 8679438, miðaverð 2700 kr

16:00 Helgistund á Fjórðungssjúkrahúsinu á Ísafirði.

17:00 Lína Langsokkur, Höfrungur leikdeild sýnir vinsælasta barnaleikrit allra tíma Lína Langsokkur.

18:00-22:00 Edinborgarhúsið, einkasýning Maríu Rutar. María hefur unnið með teikningu og tónlist þar sem hún teiknar við hinar ýmsu tegundir tónlistar og er áhugavert að skoða tengingarnar þar á milli. Gestum sýningarinnar gefst tækifæri á að hlusta á þá tónlist sem

María Rut hefur hlustað á meðan hún vinnur að verkunum. Sýningin er hluti af listahátíðinni List án landamæra en þetta er í annað sinn sem Menningarmiðstöðin Edinborg tekur þátt.

20:00 Fjalla Eyvindur í Hömrum sal Tónlistarskóla Ísafjarðar. Kómediuleikhúsið sýnir leikritið vinsæla Fjalla-Eyvindur. Hér er á ferðinni gamansöm sýning um einn þekktasta útlaga allra tíma. Höfundur og leikari Elfar Logi Hannesson.

Miðaverð 2000 kr, miðasölusími: 8917025

18:00-00:00 Aldrei fór ég suður – Rokkhátíð alþýðunnar. Haldin í skemmu Gámaþjónustunnar. Virðum útvistartíma barnanna.

24:00-04:00 DJ Matti í Popplandinu á Húsinu. Ókeypis inn.

24:00-04:00 Edinborg, Stuðdansleikur með Páli Óskari.

24:00-04:00 Retro Stefson DJ sett í Krúsinni.

LAUGARDAGUR 19. APRÍL

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

10:00-15:00 Íþróttta og leikjadagur Höfrungs í Íþróttamiðstöð Þingeyrar. Í boði verður þrautaplan fyrir börnin, páskaeggjaleit, körfubolti og fótubolti fyrir alla.

11:00-21:00 Fjosið í Arnardal. Pastahlaðborð í hádeginu, kaffi og vöffur um miðjan dag og Muurikka veisla á kvöldin. Open mic alla daga.

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 aldri. Verðlaun fyrir þá sem klára.

13:00-16:00 Safnahúsið opið. Sýning á ljósmyndum Sigfúsar Eymundssonar í sal Listasafnsins.

13:00-22:00 Edinborgarhúsið, einkasýning Maríu Rutar. María hefur unnið með teikningu og tónlist þar sem hún teiknar við hinar ýmsu tegundir tónlistar og er áhugavert að skoða tengingarnar þar á milli. Gestum sýningarinnar gefst tækifæri á að hlusta á þá tónlist sem María Rut hefur hlustað á meðan hún vinnur að verkunum. Sýningin er hluti af listahátíðinni List án landamæra en þetta er í annað sinn sem Menningarmiðstöðin Edinborg tekur þátt.

16:30 Kómediuleikhúsið í samstarfi við Safnahúsið Ísafirði sýnir barnaleikritið Halla í sal Listasafnsins.

Leikritið er byggt á samnefndri ljóðabók eftir Stein Steinarr. Dansarinn Henna-Riikka Nurmi dansar og leikur hlutverk Höllu og Elfar Logi Hannesson leikur afann.

Miðaverð: 2.000.- kr. Frítt inn fyrir stúlkur sem heita

Halla og afar fá líka frítt inn á sýninguna.

Miðasölusími: 891 7025

17:30 Kómediuleikhúsið í samstarfi við Safnahúsið Ísafirði sýnir barnaleikritið Halla í sal Listasafnsins.

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

20:30 Páskabingó í Simbahöllinni á Þingeyri, spennandi verðlaun í boði.

23:00-03:00 Edinborg, dansleikur með Skúla Mennska og níu manna hljómsveit hans.

24:00-03:00 President Bongo DJ sett í Krúsinni.

24:00-04:00 DJ Óli Dóri á Húsinu. Ókeypis inn.

SUNNUDAGUR 20. APRÍL

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

09:00 Hátíðarmessa í Holskirkju.

09:00 Hátíðarmessa í Þingeyrarkirkju.

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

11:00 Páskamessa í Suðureyrarkirkju.

11:00-21:00 Fjosið í Arnardal. Pastahlaðborð í hádeginu, kaffi og vöffur um miðjan dag og Muurikka veisla á kvöldin. Open mic alla daga.

13:00 Hátíðarmessa í Mýrakirkju.

14:00 Páskamessa í Holtskirkju.

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

17:00-22:00 Edinborgarhúsið, einkasýning Maríu Rutar. María hefur unnið með teikningu og tónlist þar sem hún teiknar við hinar ýmsu tegundir tónlistar og er áhugavert að skoða tengingarnar þar á milli. Gestum sýningarinnar gefst tækifæri á að hlusta á þá tónlist sem María Rut hefur hlustað á meðan hún vinnur að verkunum. Sýningin er hluti af listahátíðinni List án landamæra en þetta er í annað sinn sem Menningarmiðstöðin Edinborg tekur þátt.

24:00-04:00 Edinborg, dansleikur með Skúla Mennska og níu manna hljómsveit hans ásamt gestum sem stíga á svið.

24:00-04:00 DJ Glimmer á Húsinu. Ókeypis inn.

24:00-04:00 SSSól í Krúsinni.

MÁNUDAGUR 1. APRÍL

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

VILTU VITA MEIRA?

SKIDAVIKAN.IS VEIT SVARIÐ!

„Það sem fyrst og fremst þarf til að vera góður á snjóbretti er einfaldlega ástríðan“

Viðtal við Aðalheiði Ýr Gestsdóttur

Það muna eflaust margir eftir Aðalheiði Ýr Gestsdóttur (dóttur Bergljótar Pálmadóttur og Gests Benediktssonar) sem ungri stelpu á Ísafirði sem naut þess að láta sig vaða og fara hratt niður brekkurnar á skíðum. Aðalheiður fór svo síðar að stunda snjóbretti, fyrst hér heima en svo erlendis við gott gengi. Við hjá Skíðablaðinu vorum forvitin um hvernig það kom til að stelpa frá Ísafirði kæmist svo langt í hinum vinsæla snjóbreittaheimi og sömu leiðis hvað þyrfti til að ná langt á snjóbretti. Blaðamaður Skíðablaðsins settist niður með Aðalheiði í Reykjavík þar sem hún er nú búsett ásamt sambúlismanni sínum og syni þeirra.

Það er líklega best að byrja á byrjuninni. Þegar þú varst ungri þá varstu keppnismanneskja í sundi, hvernig kom það til að þú byrjaðir að stunda snjóbretti? „Jú, ég var alltaf í sundi, en það var samt þannig að ég notaði allar frístundir til að fara á skíði. Einhvern daginn þá datt vinkonu minni hins vegar í hug að kaupa sér snjóbretti og við ákváðum að kaupa snjóbretti. Nema hvað að svo keypti ég snjóbretti en ekki hún“, segir Aðalheiður og hlær. „Það var einfaldlega þannig að mér þótti mjög skemmtilegt að renna mér. Ég var mest í því að fara hratt og fara



Auglýsing fyrir Westbeach sem framleiðir fatnað fyrir snjóbrettafólk.

fram af einhverju og eitthvað svoleiðis þannig að brettið reyndist passa mjög vel við mig. Þetta var miklu meiri leikur heldur en skíðin á þeim tíma buðu upp á þó það séu auðvitað komin freestyle skíði í dag. En eins og ég sagði þá passaði þetta fullkomlega fyrir mig. Þetta var algert frelsi - tækifæri til að hoppa á hvaða kanti eða hólí eða hverju sem bauðst,“ segir Aðalheiður.

Hvað gerist svo, þú varst að renna þér hérna heima á Ísafirði og ert svo allt í einu komin til

útlanda að renna þér og farin að fá borgað fyrir það? „Þetta gerðist eiginlega þannig að það komu erlendir blaðamenn til Ísafjarðar og voru að skrifa grein um skíðasvæðið. Þeim var bent á mig til að sýna þeim skíðasvæðið sem ég samþykkti að gera. Ég fór auðvitað með þá og við gerðum stökkpall og eitthvað. Ég fór svo auðvitað að stökkva og þeim fannst ég greinilega voðalega tilkomumikil og sögðu mér að ég ætti að leita erlendis. Í framhaldinu komu þeir mér í samband við styrktaraðila og þannig eiginlega byrjaði boltinn að

rúlla," sagði Aðalheiður. En það er einmitt þannig sem snjóbretra-bransinn virkar, er það ekki? Maður þekkir mann sem þekkir mann o.s.frv. „Jú, en samt líka nei. Þarna á þessum tíma þá var þetta svo óþróað og lítið skipulag í kringum þetta. Ég auðvitað stökk til og fór til Innsbruck þegar ég kláraði stúdentsprófið og var þá þegar komin í samband við styrktaraðila. Fyrir mér var þetta svolítið þannig að ég vildi bara renna mér, ég var svo feimin að ég vildi ekkert keppa. Það má þess vegna segja að ég hafi verið mjög heppin með að komast strax á samning. Í framhaldinu komst ég svo á samning hjá fyrirtæki sem heitir Westbeach og komst í alþjóðlega liðið þeirra þannig að ég

Fyrir mér var þetta svolítið þannig að ég vildi bara renna mér, ég var svo feimin að ég vildi ekkert keppa.

fékk laun, föt og ferðalög og eitthvað svoleiðis - sem var frábært. Ég var mjög heppin því eins og ég sagði þá vildi ég helst ekki keppa. Það er yfirleitt þannig að fólk þarf að keppa mikið og byggja upp nafn áður en að það kemst á svona stóra samninga. Ég fór hins vegar að vinna á snjóbrettakampi og var þar að stökkva á stórum stökkpöllum og var að gera hluti sem fáar stelpur voru að gera á þessum tíma. Þannig fréttu fleiri af mér og í kjölfarið fékk ég fleiri styrktaraðila, segir Aðalheiður brosandi.“

Þú hlýtur þá að fara að keppa í kjölfarið á því eða? „Já, nei ég hafði ekkert mikinn áhuga á því," segir Aðalheiður hlæjandi og heldur áfram: „Ég þurfti kannski að fara í myndatökur og svoleiðis til að auglýsa fatnaðinn og búnaðinn sem ég var á, þetta var svolítið bara að vera, mæta í partýin og svona. Satt best að segja þá var þetta þínulítið bara eins og að vera í gaggó. Það átti ekkert svakalega

vel við mig. Mér fannst ekkert í raun og veru gaman að byggja stökkpalla með einhverjum ljósmyndurum og einhverju fólki sem ég þekkti ekki, á meðan félagar mínir voru kannski að renna sér í púðri og leika sér.“

Það að þú hafir ekki keppt mikið en samt komist á góða samninga, bendir það ekki til að þú hafir verið búsná góð? „Já, einmitt," svarar Aðalheiður og skellir upp úr. „Jú, það má kannski segja það. Einmitt gaman að minnst Ólympíuleikana í Sochi. Þar voru stelpur á palli sem ég var miklu fremri á þeim tíma, þannig að maður getur nú kannski gortað sig af því; já ég var nú betri en þessi einu sinni. Ég hef nú reyndar fínt samband við margar þessar stelpur í dag og já, eins og kom glögglega fram á Ólympíuleikunum þá er sambandið á milli snjóbretra-stelpanna einhvern veginn einlægara. Karlmenn eru mjög ráðandi í þessu sporti, þannig að ætli það gerist ekki svolítið að stelpurnar standa fyrir vikið meira saman. Það eru sterk vináttu-sambönd í snjóbretraheiminum, þetta er auðvitað svo alþjóðlegt og fólk er að ferðast saman heimsálfa á milli og hittist svo líka í sumarfríum á brimbrettum og svoleiðis. Þetta er miklu meira en bara einhver íþrótt þar sem fólk hittist bara á mótum." Þú þekktir þá eitthvað af þessum stóru nöfnum sem eru þekkt í dag? „Já, við fórum til dæmis saman til Ástralíu ég og Shaun White, og vorum þar í tvær vikur. Hann var reyndar svo ungur þá, um 17 ára og ég 22 ára. Hann var bara rosa fínn gæi, mamma hans var reyndar þínu klinkuð," svarar Aðalheiður og glottir út í annað: „Við vorum þarna svo með fleirum, t.d. Torah Bright sem vann til verðlauna á Ólympíuleikunum í Sochi um daginn." Þannig að þú varst að renna þér með þeim sem eru bestir í heiminum í dag og þau voru hugsanlega þínir jafningjar á þeim tíma? „Kannski ekki jafningjar," svarar Aðalheiður og heldur áfram: „Ég var auðvitað ekki búin að geta mér jafn mikið nafn og þau þó ég hafi verið orðin þekkt í Austurríki og

nálægum löndum þar. Ég gæti heldur aldrei borið mig saman við Shaun White til dæmis, en jú maður hitti allar stjórnurnar. Á þeim tíma var það t.d. Peter Line og Ingemar Backman sem voru flottustu gæjarnir. Ég varð samt eiginlega fyrir svo miklum vonbrigðum, þetta voru stærstu stjórnurnar en mér leið eiginlega svolítið eins og ég væri komin í bandaríska high school mynd og þetta heillaði mig bara ekki. Í dag er þetta miklu fagmannlegra. Það er haldið utan um íþróttafólkið og krakkar eru á æfingum og eru með þjálfara og markmiðasetningu. Þetta er orðin miklu meiri íþrótt í dag sem svo margir eru reyndar ekki hrifnir af, að FIS hafi komið inn og sömuleiðis að þetta sé orðin keppnisgrein á Ólympíuleikunum. Það eru margir á þeirri skoðun að snjóbrettin eigi ekki að vera á Ólympíuleikunum því þetta er svona lífsstíll, svona partý. Jú, það er gaman og allt það en 'kommon', þessi lífsstíll heillaði mig allavega alls ekki. Mér fannst bara gaman að renna mér. Ég vildi ekkert vera í þessu partýi og mér var nokk sama hver manneskjan við hliðina á mér væri.“

Þannig að þú varst þarna úti á samningi að stunda snjóbrettin en svo tókstu nokkuð skyndilega ákvörðun um að hætta er það ekki? Varstu bara búin að fá nóg? „Já, ég var á einhverju mótí og ég hitti ekkert marga og mér fannst það bara ekkert skemmtilegt. Daginn eftir þá var ég að renna mér með vinum mínum og ég átti að fara til Kanada í vikunni eftir og fara að skrifa undir fjögurra ára samninga. Ég var líka komin með smá heimbrá og langaði að gera aðra hluti. Fyrir mér var ástæðan að ég vildi leika mér meira frekar en að gera þetta að vinnu. Ég stóð bara frammi fyrir því annaðhvort að grípa gæsina núna og ákveða að líf mitt yrði að ferðast og vera á þessum mótum og hafa virkilega fyrir því að koma mér á framfæri eða bara renna mér og leika mér og fara að gera eitthvað annað líka. Ég sem sagt segi samningunum upp, kem til Íslands, fer á skíði vorið eftir og slít krossbönd þar sem ég var að sýna



OPNUNARTÍMI SUNDLAUGA Í ÍSAFJARÐARBÆ

SUNDHÖLL ÍSAFJARÐAR

Mán-fös: 07.00-08.00 & 18.00-21.00
Lau-sun: 10.00-17.00

SUÐUREYRARLAUG*

Þri, mið, fim: 16.00-19.00
Lau, sun: 10.00-15.00
Mán og fös: Lokað

FLATEYRARLAUG

Þri, mið, fim: 13.00-19.00
Lau, sun: 13.00-16.00
Mán og fös: Lokað

ÞINGEYRARLAUG**

Mán-fim: 08.00-10.00 & 17.00-20.00
Fös: 08.00-10.00
Sun: 10.00-16.00
Lau: Lokað



PÁSKAOPNUN



DAGSETNING	ÍSAFJÖRÐUR	SUÐUREYRI*	FLATEYRI	ÞINGEYRI**
Skírdagur	10.00-18.00	13.00-19.00	13.00-16.00	10.00-16.00
Föstudagurinn langi	10.00-18.00	13.00-19.00	13.00-16.00	LOKAÐ
Laugardagur	10.00-18.00	10.00-18.00	13.00-16.00	10.00-16.00
Páskadagur	10.00-15.00	10.00-16.00	13.00-16.00	LOKAÐ
Annar í páskum	10.00-15.00	LOKAÐ	LOKAÐ	10.00-16.00

*Umfangsmiklar framkvæmdir hafa staðið yfir við Suðureyrarlaug í vetur og er óvíst hvenær hún opnar aftur.

**Skerðing á umframorku hefur orðið til þess að loka hefur þurft Þingeyrarlaug í vetur.
Fylgist með á heimasíðu bæjarins.

ÁRSKORTIN ERU LANGHAGSTÆÐUST.

EINUNGIS 16.000 FYRIR FULLORÐNA, 3.000 FYRIR BÖRN, ALDRAÐA OG ÖRYRKJA.

Stelpurnar eru bara mjög flottar og bomba á allt sem strákarnir eru að bomba á

mig eitthvað fyrir einhverjum strák," segir Aðalheiður og hlær.

Ef þú værir stelpa á Ísafirði í dag og værir að byrja að æfa snjóbretti. Myndir þú segja það raunhæft að stefna út? „Já auðvitað! Á meðan maður er að gera þetta og hefur gaman af því þá er allt hægt. Þessir strákar eru ekkert betri og ekkert sem stendur í vegi fyrir því að stelpur geri það sama. Það þarf bara að hafa ástríðuna og að ögra sér aðeins og þora. Fyrir mér held ég að það sem fyrst og fremst þarf til að vera góður á snjóbretti er einfaldlega ástríðan," svarar Aðalheiður og horfir dreymin út um gluggann á hundslappadrífuna sem er byrjuð að falla.

Ástríðan já, það má bersýnilega sjá að þú hefur enn ástríðuna fyrir snjóbrettinu. Hvernig er það

í dag, ertu enn að renna þér og svo ertu að þjálfka lífa er það ekki? „Jú, ég var beðin að koma og þjálfka snjóbrettastelpurnar fyrir Breiðablik. Það er einhvern veginn þannig að stelpur virðast oft hafa svo miklar áhyggjur af því að vera fyrir þannig að það er mikilvægt að vinna með þeim og gefa þeim pláss til að spreyta sig. Viti menn, þær eru bara mjög flottar og bomba á allt sem strákarnir eru að bomba á og það er bara mjög skemmtilegt". Þannig að það er bara ástríðan númer eitt, tvö og þrjú? „Já, það skiptir engu máli hvort maður er framan á einhverju snjóbrettablaði

Njóta þess og hafa gaman af því

eða búinn að renna sér í einn mánuð - það er bara að njóta þess og hafa gaman af því, það er aðalmálið. Ég fann það að ég var ekki að njóta þess og ég hafði ekki persónuleikann í þetta. Fyrir mér er engin eftirsjá en svo sé ég myndir af vinkonum mínum í þyrlu eða eitthvað og þá hugsa ég stundum;

ó hvað gerði ég?! En svo hugsa ég um allt hitt kjaftæðið - ég nenni því ekki. Ég fer bara þegar ég vil fara. Þetta fer auðvitað eftir einstaklingnum en þetta átti ekki við mig og mér fannst þetta óþægilegt. Það er ekki það að þær hafi valið verra eða betra heldur á þetta bara betur við þær en mig. Maður er að gera þetta fyrir sig. Ég átti alveg félagu sem voru að banka í mig, hneykslaðir á að ég skyldi segja upp samningunum en þetta átti bara ekki við mig. Ég hef hins vegar haldið áfram að renna mér og ég renni mér bæði erlendis og hér á Íslandi og ég er ekkert hætt. Alls ekki, ég ætla aldrei að hætta. Eins og núna, það kyngir niður snjó og ég er ótrúlega ánægð með að það sé lokað í fjöllunum í dag því ég er að fara á morgun. Ég meina, ef ég myndi ekki gera þetta, fara snjóbretti eða brimbretti - þetta er bara svo stór hluti af mínu lífi. Ég myndi allavega ekki vilja búa með mér ef ég væri ekki að gera neitt af þessu," segir Aðalheiður brosandi og við kveðjum hana í bili en hlökkum til að sjá hana renna sér aftur í brekkunum fyrir vestan.

Eftir að hafa verið hluti af fjölskyldunni í áraradír vitum við að allt getur gerst

ÞESS VEGNA ER **F PLÚS** VINSÆLASTA FJÖLSKYLDUTRYGGINGIN Á ÍSLANDI

Best er auðvitað að fyrirbyggja slysin. En eins og við vitum eru nánast engin takmörk fyrir því óvænta sem getur komið upp á. F plús veitir viðtæka tryggingavernd sem sniðin er að

breytilegum þörfum fjölskyldunnar á hverjum tíma. Njótum lífsins áhyggjulaus með F plús fjölskyldutryggingu.

VÍS - þar sem tryggingar snúast um fólk.

VÍS | HAFNARSTRÆTI 1 | 400 ÍSAFJÖRÐUR | Sími 560 5090 | VÍS.IS

VÍS



SNORRI PÁLL GUÐBJÖRNSSON (28)

Í vetur tók nýr þjálfari við svigskíðaþjálfun 12 ára og eldri hjá Skíðafélagi Ísafirðinga. Hann heitir Snorri Páll Guðbjörnsson, 28 ára og er samþingismaður Guðrúnar Huldu Gunnarsdóttur (dóttur Gunnars Arnórssonar og Sigurborgar Þorkelsdóttur) og eiga þau tvö börn. Til að kynnst Snorra Páli betur settist blaðamaður Skíðablaðsins niður með honum og ræddi um svigskíðaferilinn og auðvitað hvernig það er að þjálfa á Ísafirði.

Fyrsta spurningin er nokkuð fyrirsjáanleg þar sem við vitum að þú ert ekki héðan, hvaðan kemurðu?

„Já, það er nú spurningin,“ svarar Snorri Páll og hlær. „Ég er fæddur á Akureyri en fluttist til Dalvíkur þegar ég var fjögurra ára og man því fyrst almennilega eftir mér þar. Ég flutti svo frá Dalvík aftur til Akureyrar fyrir menntaskólann þannig að ég bjó í rauninni lengur á Akureyri en Dalvík. Þetta er því ekkert alveg einföld spurning. En jú, ég er að norðan, úr Eyjafirðinum, það er líklega einfaldasta svarið,“ segir Snorri Páll. **Þannig að þú hefur verið á svigskíðum alla ævi eða er þetta eitthvað sem byrjaði seinna?** „Já, það má segja að ég hafi verið á svigskíðum frá því ég fór út á Dalvík. Foreldrar mínir voru aldrei á skíðum og þekktu ekkert til, og raunar enginn úr minni fjölskyldu. En ég hins vegar dróst með félögum upp í fjall þegar ég var krakki og fannst það mjög gaman. Þannig festist maður í þessu. Ég æfði og keppti þangað til ég varð tvítugur en þá, eins og svo margir aðrir, hætti ég einfaldlega sökum kostnaðar,“ svarar Snorri Páll.

Þú náðir þó nokkrum árangri áður en þú hættir, sagan segir að þú hafir verið býsna góður. Náðirðu

einhverjum eftirtektarverðum árangri?

„Já, ég var alveg sáttur. Ég var bikarmeistari 15-16 ára, ég var í unglíngalandsliðinu og fór á Ólympíudaga æskunnar í Slóveníu 2003. Svo tók ég þátt í heimsmeistaramóti unglíngna á Ítalíu 2005 og heimsmeistaramóti unglíngna 2006 í Kanada. Það var svo einmitt veturinn 2005-2006 sem ég var valinn í lið á vegum alþjóðaskíðasambandsins, svokallað FIS-lið sem ég held nú reyndar að sé hætt í dag. Það var keppnislið sem var samsett af krökkum frá litlu skíðaþjóðunum í heiminum. Okkur var boðið að koma um sumarið á æfingaviku og var valið í liðið úr þeim hópi. Við vorum 20-30 strákar og svipaður fjöldi af stelpum sem mættum á þessa æfingaviku. Við vorum þarna tveir frá Íslandi og ein stelpa og við komumst öll í liðið. Það er einmitt gaman að því að hinn strákurinn [innsk. Þorsteinn Ingason] er einmitt svili minn í dag, við náðum okkur í systur félagarnir,“ segir Snorri Páll og er greinilega ánægður með hvernig til tókst. Snorri hélt áfram og sagði: „En þetta var mjög gaman, við fórum í framhaldinu út í byrjun október og komum heim rétt fyrir jól. Við vorum að keppa þarna út um allt í norður og suður Týról, þ.e. Austurríki og Ítalíu. Það var

virkilega gaman og auðvitað frábær reynsla“.

Eins og fram hefur komið þá hefurðu skíðað víða en stóra spurningin er auðvitað hvar er skemmtilegast að skíða?

„Það er erfitt að segja,“ segir Snorri Páll hugsí á svip áður en hann heldur áfram: „Satt best að segja þá er eftirminnilegasta skíðasvæðið í Kanada þar sem ég keppti í risasvigi. Þar er svæðið þannig að þú keyrir á svæðið, ferð í klossana, skellir þér í skíðin og svo rennir þú þér niður. Þannig er skíðasvæðið í rauninni fyrir neðan bílastæðið, svipað og verið er að ræða hér. Það er alveg mögnuð upplifun og mér fannst það allavega virka mjög vel þarna.“

Talandi um Ísafjörð, hvernig er svo að vera byrjaður að þjálfa hérna á Ísafirði? Varstu að þjálfa áður en þú fluttist hingað?

„Já, ég byrjaði að þjálfa bara strax veturinn eftir að ég hætti að æfa. Það var einmitt Hansína [innsk. Þóra Gunnarsdóttir] mágkona mín sem dró mig í það. Hún á sökina á þessu öllu saman,“ segir Snorri Páll og hlær. „Við vorum að þjóna til borðs í fimmtugsafmæli núverandi tengdaforeldra hennar um haustið og þá stakk hún upp á því við mig því hana vantaði aðstoðarmann

fyrir veturinn og hvort ég gæti verið með henni tvisvar í viku. Ég sló til, eftir það var eiginlega ekki aftur snúið og ég hef verið að þjálfa síðan," segir Snorri Páll og heldur áfram: „Fyrst á Akureyri en svo síðastliðna tvo vetur var ég á Siglufirði og Ólafsfirði, keyrði þá á milli fjórum sinnum í viku.“

En þá er það spurningin sem eflaust allir eru forvitnir um, hvernig er svo að þjálfa hér á Ísafirði? „Það er mjög fint.

Veturinn í vetur hefur reyndar verið hundleiðinlegur veðurfarslega eins og allir vita. Það voru þrjár vikur í janúar sem voru frábærar, svona eftir að óveðrinu slotaði eftir jól og áramót, og fram að mánaðamótum janúar-febrúar. Síðan er bara búið að vera leiðinlegt," segir Snorri Páll og glottir. „Það var reyndar magnað púður á síðustu helgi sem bjargaði miklu en í febrúar voru átta æfingadagar og tveir keppnisdagar þannig að fjallið var opið 10 daga og það er ekki búið að vera mikið skárna núna í mars. Vissulega hefur þetta verið svolítið erfitt hvað það varðar en það verður bara að gera það besta úr því sem er. Það er heldur alls ekki þannig að við séum bara að láta okkur leiðast þó við

séum ekki í fjallinu. Ef veður leyfir ekki æfingar í fjallinu þá förum við að lyfta. Við búum mjög vel að lyftingaaðstöðunni í vallarhúsinu en þar er akkúrat þannig aðstaða sem við þurfum, að geta farið í hnébeygju og þessar ólympísku lyftingar, þessar æfingar sem henta vel fyrir skíðafólk að æfa. Það er ekkert svona óþarfa dót sem nýtist ekkert þarna inni í Vallarhúsi," segir Snorri Páll og hélt áfram: „Það er nú líka gaman að segja frá því að ég setti það á strax þegar ég tók við í nóvember að á hverjum mánudegi þá förum við í jóga til Gunnhildar [innsk. Gestsdóttur]. Ég er alveg sannfærður um að bæði ég og krakkarnir höfum haft mjög gott af því. Það skiptir miklu máli á skíðunum að vera liðugur og þetta hjálpar svo mikið upp á að unglingar og krakkar læri inn á líkamann sinn. Í jóganu er verið að láta okkur fara í alls konar líkamsstöður og svona og það hjálpar svo til á skíðunum að þekkja líkama sinn þegar ég fer svo að setja þau í stöður upp í fjallinu. Ég mæli eindregið með því fyrir alla íþróttamenn að fara í jóga. Ég hafði svo sem ekki gert það áður enda ekki verið í aðstöðu til þess áður, en þegar ég sá í haust að

Gunnhildur væri að bjóða upp á jóga þá var ég fljótur að heyra í henni og koma þessu á," segir Snorri Páll.

„Svona heilt yfir, fyrir utan veðrið í vetur, er mjög gott að þjálfa hérna, það verður ekki af tekið," segir Snorri Páll. „Þetta hefur verið mjög gaman og hér eru virkilega frambærilegir krakkar og virkilega gaman að vinna með þeim. Það býr hellingur í þeim og svo verður ekki af því tekið að þegar það er bæði snjór og veður þá er auðvitað frábært að vera að þjálfa hérna á Ísafirði. Þú getur valið um að vera í mjög bröttu eins og þarna á Háubrun og alveg niður í mjög flatt eins og í barnabrekkunni og svo er allt þar á milli. Það er mjög gott að geta skipt þessu svona eftir því hvað þú ætlar að fá út úr æfingunni, hvað það er sem þú ætlar að vinna með. Gautur er líka ofboðslega duglegur og vill allt fyrir mann gera. Það er alveg frábært að búa að slíkum manni sem sér um svæðið. Það er eiginlega bara nauðsynlegt til að geta byggt upp góða skíðamenn að hafa góðan aðgang að fjallinu og manni eins og Gaut sem hjálpar til við það sem þarf að gera," segir Snorri Páll að lokum.

Tónlistarveisla á Hótel Ísafirði

Upphitun fyrir Aldrei fór ég suður
á Skírdag frá kl. 20:30

Hressandi páskamatseðill
Opið alla daga yfir páskana

Upplýsingar í síma 456 4111 | www.vidpollinn.is

VIÐ POLLINN
Veitingar á Hótel Ísafirði

Þröstur Jó

– troðnar og ótroðnar slóðir

Þröstur Jóhannesson er flestum Ísfirðingum kunnur. Hann hefur í áraradír verið virkur í skíðalífinu hér á svæðinu, jafnt sem keppismaður, þjálfari, skipuleggjandi og stjórnarmaður. Nú í vetur eru einmitt liðin 40 ár frá því að hann keppti á Skíðamóti Íslands í fyrsta sinn. Þröstur settist niður með útsendurum Skíðablaðsins og leit til baka yfir farinn veg.

Andrésartún og Tunga

Ég fæddist í Reykjavík, en var mjög fljótlega sendur í pappakassa til Ísafjarðar og hef búið hér síðan. Við bjuggum fyrst á Seljalandsveginum en fluttum svo á Engjaveg og það var þar

sem ég kynntist skíðaíþróttinni fyrst. Fyrstu skíðin mín voru heimasníðuð af pabba og ég æfði mig mikið á þeim. Við vorum þrír Engjavegspúkarnir sem vorum mjög samrýmdir á þessum árum, ég, Þórður Skúlason og Gunnar Þór Bjarnason, sonur Bjarna Guðbjörnssonar bankastjóra Útvegsbankans og síðar þingmanns. Við vorum alveg óaðskiljanlegir, skíðuðum mikið og héldum oft svigkeppnir í garðinum hjá Finni Finnssyni og Maríu Gunnarsdóttur, þar sem Rósa og Árni í Gamla bakaríinu búa núna. Þá voru ekki komnar girðingar á milli húsa þannig að við gátum byrjað svolítið fyrir ofan garðinn og rennt okkur niður. Við renndum okkur einnig mikið á Andrésartúninu sem kallað var, við Hlíðarenda í Urðarvegsbrekkunni. Ég man að þangað kom líka oft Siggí Bóa (Sigurður H. Jónsson), sá mikli skíðamaður. Það má eiginlega segja að hann hafi fæðst á Andrésartúninu. Hann var langyngstur af þeim sem voru að renna sér þarna en samt langbestur. Hann bjó í húsinu á mótum Hlíðarvegs og Urðarvegs-

brekku og hafði þessa ágætu skíðabrekku alltaf fyrir augunum.

Maður fíkraði sig hærra upp í hlíðina eftir því sem maður varð eldri og betri. Ég tók þátt í einu móti í Stóruðinni sem krakki og varð þá í öðru sæti á eftir Addó, skólalabróður mínum (Arnóri Magnússyni). Reyndar vorum við bara tveir í flokknum. Svo man ég eftir alveg svakalega góðu vori 1972. Ég var þá í gagnfræðaskólanum og þegar kom að vorprófunum var alltaf sól og blíða, dag eftir dag. Það var samt enn snjór í Stóruðinni, alveg upp undir kletta. Þá passaði það alveg, þegar maður var búinn í prófi, að fara heim og sækja skíðin, labba svo eina ferð upp undir neðsta klettabeltið og skíða niður. Þá gat maður farið heim og lesið undir næsta próf.

Þröstur stundaði sem sagt svigskíði af kappi í æsku en það var þó skíðagangan sem átti eftir að verða hans aðalíþrótt. Hvernig kom það til?

Það var Þórður, æskufélagin minn, sem fékk mig til að prófa gönguskíði í



fyrsta sinn. Þetta var árið 1973. Þórður var þá að læra rafvirkjun í Straumi og starfaði þar með Kittu Bjarna (Kristjáni Bjarna Guðmundssyni), sem var mikill áhugamaður um skíðagöngu. Hann plataði Þórð til að prófa og Þórður plataði mig. Ég man að ég fékk lánuð skíði og við Þórður mættum á æfingu sem var haldin inni í Tungudal. Eftir það varð eiginlega ekki til baka snúið. Mér gekk vel að ná tökum á þessu og lenti aldrei í erfiðleikum með rennsli eins og algengt er með byrjendur. Það get ég þakkað reynslunni af svígskiðunum. Þetta sama ár þá kom hingað sænskur þjálfari, Kurt Ekroos, en Skíðasamband Íslands hafði ráðið hann til að ferðast um landið og kenna á gönguskíði. Hann var hérna á Ísafirði í hálfan mánuð þannig að maður datt bara beint inn á námskeið. Ég man að a.m.k. ein af þessum æfingum var haldin í hlíðinni innan við Engi. Það þótti bara ágætt að vera þar í fóttroðnum brautum á þeim tíma. En þetta var sem sagt upphafið hjá mér og ég átti svo eftir að eiga löng og góð kynni við þjálfaran, hann Kurt.

En hvernig var annars starfið hérna heima, voru t.d. einhverjar skipulagðar æfingar?

Eiginlega var það Búbbi prentari (Sigurður Jónsson) sem hélt utan um æfingarnar og dreif starfið áfram. Ég veit ekki hvers vegna hann sá um þetta, en ég held að það sé alveg rétt hjá mér að hvorki skíðafélagið, skíðaráð né neinir svoleiðis hafi staðið fyrir þessu. Búbbi og einhverjir í kringum hann héldu þessu bara gangandi. Þeir héldu líka utan um mótahald og þennan vetur keppti ég í fyrsta sinn á gönguskíðum. Það var Þorramót, haldið í Tungudal. Ég varð í þriðja sæti í mínum flokki, á eftir þeim Gísla Gunnlaugssyni og Óskari Kárasyni. Þórður félagi minn er ári yngri en ég og var í öðrum aldursflokki. Hann hafnaði líka í þriðja sæti á eftir Jónasi Gunnlaugssyni og Elíasi Oddssyni. Það er þó rétt að taka fram að við urðum ekki síðastir því það komu strákar úr Bolungarvík sem urðu á eftir okkur! Annars bar það helst til tíðinda á þessu móti að Kittu Muggs sigraði ekki í karlaflokki, heldur varð hann í öðru sæti á eftir Kittu

Bjarna. Það kann að eiga sér skýringu í því að færið var mjög erfitt þennan dag og mönnum gekk illa að finna áburð sem virkaði. Kittu Bjarna, sem þá var nýkominn heim frá Noregi, dró þá fram glænýjan áburð, gult klístur fyrir nýjan, blautan snjó. Hann bauð mönnum að prófa en það treysti enginn þessum áburði. Á endanum var það því Kittu Bjarna einn sem notaði hann og fékk þetta glimrandi fína færi á meðan hinir voru í bölvuðu basli.

Var Tungudalur aðal skíða-göngusvæðið á þessum árum?

Það var þannig mín fyrstu ár í göngunni að mót og æfingar voru í Tungudal og það var ekkert farið upp á Seljalandsdal fyrr en sól fór að hækka á lofti í mars eða apríl. Æfingarnar voru oftast innan við tjaldsvæðið en mót fóru fram við bæinn Tungu. Þá var start og mark haft á hlaðinu og alltaf endaði þetta svo inni í stofu þar sem slegið var upp hálfgerðri fermingarveislu í hvert sinn, alveg ótrúlegt veisluborð. Áburðaraðstaðan var hins vegar á lambaloftinu í einu útihúsanna. Búbbi og Arnór Stígsson sáu um að leggja brautir en göngumenn áttu saman vélsleða sem var notaður til að spora brautirnar fyrir keppnir. Sleðinn var hins vegar yfirleitt ekki notaður á æfingum, þá var bara fóttroðið. Æfingarnar fóru þá þannig fram að að menn mættu allir á sama tíma. Svo var þetta gert þannig að það voru gengnir tveir hringir áður en æfingin hófst. Fyrst var farinn einn hringur til að troða sjálfa brautina og svo var farið aftur til að troða fyrir stafina. Þá stóðu menn með annað skíðið í slóðinni en hitt við hliðina, sumir hægra megin og sumir vinstra megin. Þannig urðu til fjögur spor, tvö í miðjunni fyrir skíðin og svo eitt til hvorrar handar fyrir stafina. Þetta náttúrlega gerði það að verkum að það var erfitt að komast framúr, þannig að það var alltaf farið af stað í ákveðinni röð, eftir getu. Þetta voru alveg stífar reglur og menn fóru ekkert í rangt sæti. Ég man nú ekki nákvæmlega hvernig röðin var á þessum köppum þegar ég byrjaði, en man þó að Kittu Muggs (Kristján Rafn Guðmundsson) var alltaf fremstur enda okkar besti maður og það datt engum í hug að byrja að ganga fyrr en

Kittu var lagður af stað. Þar fyrir aftan komu Sigurður Gunnarsson, Davíð Höskuldsson, Guðjón Höskuldsson og Kristján Bjarni. Svo voru fleiri kappar þarna eins og Halldór Margeirsson, Óskar Kárason, Siggi Súdda og fleiri. Ég var mjög aftarlega þegar ég byrjaði, en svo fékk maður að ganga framur í röðinni eftir því sem manni fór fram.

Söngur postulanna

En ákvaðstu það strax eftir þessar fyrstu æfingar, að leggja skíðagönguna fyrir þig?

Það hjálpaði mikið til að kveikja í mér varðandi skíðagönguna að haustið 1973 fór ég að vinna í prentsmiðjunni Ísrúnu hjá Búbba. Ég vann þar einn vetur og það var einn alskemmtilegasti vinnustaður sem hægt er að hugsa sér. Þegar sólin skein og skíðafæri var með besta móti þótti sjálfsagt að loka prentsmiðjunni vegna veðurs og fara á skíði enda unnu þarna góðir skíðamenn eins og Árni, sonur Búbba, Silli Gústafs (Samúel Gústafsson) og Sverrir Hestnes. Það var líka mjög gestkvæmt á kaffistofunni og þangað kom margt skíðafólk reglulega til að ræða málin, ekki bara göngumenn heldur svíggappar líka. Þetta varð svona samkomustaður skíðamanna, líkt og kaffistofan í Craft Sport er orðin núna. Ég man að Kittu Muggs kom þarna oft til að spjalla og það virtist sem Búbbi væri alltaf að plana eitthvað og skipuleggja.

Svo fór ég að fara á skíði um helgar með þremur köppum, Búbba, Arnóri Stígssyni og Ásgeiri Sigurðssyni. Þeir fóru saman á laugardags- og sunnudagsmorgnum allt haustið og þótt ég væri bara 18-19 ára gutti leyfðu þeir mér að koma með. Við löbbum yfirleitt upp á Seljalandsdal og oftast upp að vatni, sem kallað er, fyrir ofan Skarðsengið. Búbbi keyrði venjulega upp eftir og tók mig með. Stundum var ekki fært nema inn að Grænagarði og þá voru skíðin bara tekin fram og gengið þaðan. Þeir karlarnir voru allir í kirkjukórnum og fengu viðurnefnið postularnir fyrir vikið. Það var gaman þegar við vorum komnir upp á fjöll, bara fjórir, því þá tóku þeir stundum brot úr sálum svo undir tók og ég var eini

tónleikagesturinn. Ég held reyndar að ég hafi aðallega verið tekinn með til að troða slóðina fyrir þá karlana. Ég mátti sem sagt ganga fremstur á þessum æfingum því þar gildi ekki röðin frá æfingunum í Tungudal. Þennan vetur fékk ég fyrir vikið mjög góða æfingu í að ganga sporlaust, nokkuð sem kemur sér vel enn þann dag í dag þegar skafrenningur fyllir allar brautir. Það gat svo sem líka verið áhættuhlutverk að ganga fremstur í hópnum. Ég man eftir nokkrum ferðum þegar skyggnið var lélegt og við löbбуðum fram af hengjum og þess háttar. En það kom aldrei neitt fyrir. Á leiðinni til baka tókum við oft rennslisæfingar enda var Búbbi góður að renna sér og nokkuð for. Þá var klifrað upp á eitthvert holtið og svo var farið niður á öðru skíðinu. Þarna fékk maður fína rennslisæfingu og fínt jafnvægi, nokkuð sem ég bý að enn í dag. Þetta var mjög skemmtilegur tími og þarna kviknaði áhuginn fyrir alvöru.“

En hvenær kepptirðu svo fyrst á stórum mótum, bikarmótum, Skíðamóti Íslands o.þ.h.?

„Árið eftir, 1974, var ég eiginlega kominn á fullt í þetta. Ég hætti að vinna í prentsmiðjunni hans Búbba um vorið og réði mig í mælingar hjá Vegagerðinni. Maður var þá mikið í burtu, en fékk samt geysimiklar gönguæfingar yfir sumarið, því maður labbaði mikið á fjöll í vinnunni. En þetta ár var ég sem sagt kominn á fulla ferð. Ég var í 17-19 ára aldursflokki og það fór svo að á flestum bikarmótum skíðasambandsins var ég bara einn í floknum. Ég man t.d. eftir móti á Ólafsfirði þar sem ég var einn en heimamennirnir mættu ekki.

Svo var Skíðamót Íslands haldið í Hveradölum. Þá mættu fleiri til leiks, m.a. Reynir nokkur Sveinsson úr Fljótum, sem var bestur á þessum tíma. Ég hitti hann í fyrsta sinn þarna í 10 km göngunni og man alltaf eftir fyrstu samskiptum okkar í brautinni. Það var þannig að keppendur voru ræstir með 30 sekúndna millibili og ég startaði á undan honum. Svo var ég að renna niður einhverja brekkuna þegar ég fipaðist eitthvað og stakkt á hausinn. Þegar ég var að baslast á fætur aftur kom hann fram úr og



Hópurinn sem fór til Lake Placid, Þröstur er annar frá hægri.

sagði við mig „þetta er bara gott hjá þér!“ Ég dreif mig af stað á eftir honum og í næstu laut stakkt hann á hausinn og ég komst fram úr. Þá sagði ég auðvitað við hann „þetta er bara gott hjá þér, haltu svona áfram“. En hann var fljótur að komast fram úr á ný og ég sá hann ekki meir, hann varð mörgum mínútum á undan. En þetta var síðasta árið hans í skíðagöngunni og hann keppti ekkert meira.

Næsta vetur á eftir, 1975, var Skíðamót Íslands hér á Ísafirði. Þá var ég á síðasta ári í 17-19 ára flokki. Jónas Gunnlaugsson var kominn í þennan flokk líka og við vorum björtustu vonir Ísfirðinga. En ég var næstum búinn að klúðra því móti algerlega. Það var startað við Harðarskálann, sem stóð skammt frá þar sem gönguhúsið er núna. Búbbi hafði lagt brautina og hann var vanur að hafa mikið klifur og mikið rennslí þannig að það var bara farin smá slaufa þarna á flötinni og svo var strikið tekið beint upp fyrir, upp á Skarðsengi og niður aftur. Tveir hringir. Ég man að í fyrri hringnum var ég orðinn lang, lang fyrstur en hafði bara farið allt of skart af stað. Mig vantaði meiri reynslu til að átta mig á því hvað ég gæti. Á endanum átti ég í mestu vandræðum með að halda mér í verðlaunasæti. Jónas var kominn fram úr mér á tímabili en ég náði á endanum öðru sætinu. Það var hins vegar ungur strákur úr Fljótunum, Viðar Pétursson, sem sigraði. Fljótamenn voru sterkir á þessum árum en sennilega var það

rétt sem Búbbi talaði oft um, að við Ísfirðingarnir værum alltaf að berjast á toppnum, en það skipti alltaf um toppliðið sem barist væri við. Þingeyingar voru á tímabili helstu keppinutarnir, þá komu Siglfirðingar, Fljótamenn og Ólafsfirðingar. Á þessum árum voru margir hér á Ísafirði sem voru svipaðir að getu. Einn veturinn þurfti að halda sex tímátökum til að skera úr um hverjir ættu að vera í boðgöngu-sveitinni á Skíðamóti Íslands. Sumar tímátökurnar voru mjög nákvæmar, það var lagður stuttur hringur og svo voru kannski gengnir 10 hringir og tekinn tími í hverjum einasta hring. Þá var hægt að sjá hvort menn væru að bæta sig eða dala eftir því sem leið á. Og þetta var allt saman tekið á handklukkur auðvitað. Ég á gömul blöð úr svona tímátöku þar sem búið er að reikna út meðalhraða og hvaðeina. Þetta var góður kjarni af körlum og gangan í miklum blóma.

Baráttan um Ólympíusætið

Þröstur keppti á Ólympíuleikunum í Lake Placid í Bandaríkjunum árið 1980, sjö árum eftir að hann steig í fyrsta sinn á gönguskiði. En hvenær var stefnan sett á að komast á leikana?

„Það að vilja komast á Ólympíuleika var eiginlega bara eitthvað sem þróaðist smám saman en átti sér samt sjálfsagt lengri aðdraganda en maður áttaði sig á. Stefnan var þó ekki sett á þetta markvisst fyrr en haustið 1978.

Þá var ég að komast í þann standard að geta gert mér einhverjar vonir. En þetta byrjar eiginlega bara 1975, tveimur árum eftir að ég byrja á gönguskíðum. Þá var ég kominn út í þetta af það mikilli alvöru að ég vildi komast til útlanda að æfa. Þetta ár fór ég í æfinga- og keppnisferð til Noregs með Davíð Höskuldssyni. Við vorum fyrst í eina viku í Bærum, rétt við Osló og síðan hálfan mánuð á skíðastað sem heitir Pellestofa, ekki ýkja langt frá Lillehammer. Þar æfðum við á svæðinu þar sem hin fræga Birkibeinaganga fer um. Síðan stoppuðum við aftur í Osló áður en við héldum heim, þannig að þetta varð mánaðar túr. Tveimur árum seinna, 1977, fór ég svipaða ferð með Óskari Kárasyni og Guðjóni Höskuldssyni til Geilo í Noregi og þá stoppuðum við í einhverjar vikur líka. Við skrúppum m.a. yfir til Norberg í Svíþjóð og heimsóttum þar Kurt Ekroos, þjálfarann sem kom hingað á Ísafjörð 1973. Í Norberg tókum við líka þátt í mjög skemmtilegri 60 km göngu, Engelbrektsloppet. Við fórum svo aftur til Osló og heim, en af því að við vorum á ferðinni á mánudegi, þá voru engar beinar lestarferðir í boði, heldur þurftum við að fara ægilegar krókaleiðir. Við skiptum margoft um lest og þær voru sumar mjög stuttar, allt niður í það að vera einn vagn einhvers staðar úti í sveit. Og alltaf bárum við allan farangurinn á milli.

En þessar æfingaferðir skiluðu sér í talsverðum framförum og þegar kom fram á veturinn 1979 var farið að grilla í Ólympíuleikana í Lake Placid. Þennan vetur fór ég aftur til Kurt Ekroos í Svíþjóð, ásamt Kittu Muggs, Óskari Kárasyni og mörgum fleiri köppum. Við kepptum í Engelbrektsloppet en svo var farið að huga að Skíðamóti Íslands, sem mig minnir að hafi verið haldið hér á Ísafirði þetta ár. Þegar þarna var komið sögu var ég farinn að komast í verðlaunasæti á stóru mótunum hér heima, þriðja eða annað sæti. Alla mína keppnistíð hef ég hins vegar aldrei náð að verða Íslandsmeistari í einstaklingsgreinum, bara boðgöngu. En ég hef ansi oft fengið silfur og brons, það hefur bara vantað þetta hænuskref upp í gullið. En ég var í það minnsta farinn að blanda mér í topp baráttuna, sem

þýddi að maður fór að gera sér vonir um að komast á Ólympíuleikana.



Íslandsmeistarar í boðgöngu árið 1986. Sveitina skipuðu ásamt Presti, Bjarni Gunnarsson og Einar Ólafsson.

En það fór nú samt svo að það var ekki gert ráð fyrir þér á þessum leikum í upphafi og þú þurftir að berjast fyrir sætinu.

Já, sú saga byrjaði kannski í æfingaferðinni í Svíþjóð 1979, sem ég nefndi áðan. Þá gerðist það að einn úr hópnum, Ingólfur Jónsson frá Siglufirði, veiktist alvarlega. Við Kittu Muggs höfðum farið með yngri mennina í hópnum, Einar Ólafsson, Jón Björnsson, Gottlieb Konráðsson og fleiri, í einhverja unglingskeppni en Haukur Sigurðsson Ólafsfirðingur var heima, sem og Ingólfur. Þegar við komum til baka var greinilega eitthvað mikið að. Ingólfur hafði verið lasinn en þennan dag versnaði honum mjög og fékk flog. Það vildi svo vel til að Haukur var á staðnum og kunni að bregðast við. Það var líka gott að hafa Kittu Muggs í hópnum, hann hafði unnið hjá slökkviliðinu og séð svona tilfelli. Hann var strax ákveðinn en rólegur þótt það væri mikil panikk í hópnum. Kurt þjálfari hringdi strax á sjúkrahúslið sem var kominn á örskotsstundu og svo var Ingólfur drifinn út og horfinn. Við Kittu stukkum út í bíl hjá Kurt og eltum sjúkrahúsið niður til Avesda, sem var næsti bær, 10-15 km í burtu. Ég man eftir því að Kurt keyrði á 120-130, en þegar við komum á sjúkrahúsið var sjúkrahúsið samt löngu kominn og búið að fara með Ingólf upp á bráðadeild.

Hann reyndist vera alvarlega veikur, með heilahimnubólgu. Þessi veikindi höfðu svo heilmikil áhrif þegar landsliðið var valið haustið eftir. Þá

var Haukur Sigurðsson valinn einn í A landsliði, en í B landsliði voru valdir, ef ég man rétt, Jón Konráðsson og Guðmundur Garðarsson, báðir frá Ólafsfirði eins og Haukur. Við Ingólfur komumst sem sagt ekki í liðið og vorum hálf fúlar yfir þessu, því við töldum okkur nógu góða til að komast alla vega í B liðið. En þá var okkur sagt að ástæðan fyrir valinu væri sú að Ingólfur hafði veikt og Skíðasambandið treysti því ekki að hann yrði búinn að ná sér tímanlega fyrir Ólympíuleikana. Hvað sjálfan mig varðaði þá var ég álitinn of gamall, 24 ára.

Við Ingólfur gerðum með okkur fóstbræðrasamning upp úr þessu og ákváðum að keppa við landsliðsmennina um sæti á Ólympíuleikunum. Það hafði verið gefið út að á leikana yrðu sendir tveir göngumenn og fjórir úr alpagreinum, þ.e.a.s. tveir strákar og tvær stelpur. Sex keppendur alls frá Íslandi. Við félagarnir sömduðum við Skíðasambandið og fengum að vera með á öllum haustæfingum 1979, en Kurt Ekroos hafði verið ráðinn til að stjórna undirbúningi keppenda fyrir leikana. Ég man að það var haustæfing á Ólafsfirði í vikutíma en í byrjun nóvember vorum við komnir til Idrefjell í Svíþjóð í mikla langþjálfun. Við æfðum tvisvar á dag, en vorum lítið að keppa á þeim tíma. Í desember komum við aftur til Íslands en ég kom ekkert vestur heldur var bara í Reykjavík og við Ingólfur reyndum að æfa saman þar. Við vorum annan hvern dag inni á skrifstofu hjá Íþróttafulltrúa Reykjavíkurborgar að reyna að fá hann til að segja köllunum uppi í Hveradölum eða Bláfjöllum að troða göngubrautir. Þeir neituðu að troða fyrir keppnisfólk, vildu bara troða fyrir almenning. Svo kom enginn almenningur af því það var ekki troðin braut!

Það var ekkert nema basl að æfa í Reykjavík á þessum tíma. Við fórum á skíði út um allt, á Klambratúninu, Árbæjarbrekkunni og í kringum rafstöðina þar, en þetta var bara engan veginn viðunandi æfingaaðstaða svo að strax 2. janúar vorum við farnir út til Svíþjóðar, bara tveir. Þá var ekkert búið að fastsetja



Þórir Guðmundsson ljósmyndari Vísis myndaði Þröst í 15 km. göngunni.

hvenær landsliðið ætti að fara út, þótt vitað væri að það yrði farið í keppnisferð í janúar. Við tókum þá bara skrefið á undan og drifum okkur af stað. Og það liðu ekki nema þrír eða fjórir dagar þangað til hinir voru komnir líka. Þeir gátu auðvitað ekki horft upp á það að landsliðið sæti heima á Íslandi á meðan við vorum úti að æfa.

Svo hélt bara prógrammið áfram. Við kepptum svakalega stíft, oftast þrisvar í viku. Það voru mót á laugardögum og sunnudögum og svo ljósabautarmót á miðvikudagskvöldum. Þessu til viðbótar tókum við tvær æfingar á dag, þar af var alltaf ein erfið hraðaæfing á þriðjudögum og fimmtudögum, þannig að þetta var ofsalega mikil keyrsla. Og smám saman kom í ljós að það þoldu þetta ekki allir. Á fyrsta hálfu mánuðinum þarna úti þá fór álagið að verða of mikið fyrir suma í hópnum. Þeir veiktust, fengu álagsmeiðsli eða urðu bara hreinlega of leiðir á þessu til að halda áfram. Á endanum stóðum við bara þrír eftir, ég, Ingólfur og Haukur. Við börðumst um þessi tvö sæti á Ólympíuleikunum. Ég man að í síðustu göngunni þarna úti lenti ég í brasi með sjónina og hafnaði mjög aftarlega. En svo komum við heim í lok janúar og förum beint á bikarmót á Siglufirði sem átti að vera síðasta úrtökumótið fyrir Ólympíuleikana. Þar varð Haukur fyrstur, Ingólfur annar og ég þriðji. En þegar farið var að leggja saman árangurinn á öllum þessum mótum, bæði í Svíþjóð og Siglufirði, kom í ljós að við vorum eiginlega hnífjafnir allir þrír. Þá var

hins vegar staðan í alpagreinum kvenna þannig að Steinunn Sæmundsdóttir var afgerandi best og næstu stelpur mjög langt á eftir henni. Því var ákveðið að senda bara einn keppanda í kvennaflokki í alpagreinum en ekki tvo eins og til stóð. Þar með losnaði eitt sæti á leikunum og það var notað til að bæta einum göngumanni við. Það þurfti því ekki að gera upp á milli okkar þriggja, við vorum allir sendir. Það er líka gaman að geta þess að þetta var eiginlega tvöfaldur sigur, því daginn sem tilkynnt var að ég hefði verið valinn á Ólympíuleikana, 30. janúar 1980, fæddist frumburður okkar Selmu (Guðbjartsdóttur), Ragnar Heiðar.“

Í fangelsi í Lake Placid

„Það var mikið snjóleysi í Lake Placid og þessir leikar eru kannski helst frægir fyrir tvennt, a.m.k. hvað gönguna varðar. Þetta var fyrsta stórmótið þar sem gengið var nær eingöngu á gervisnjó og þarna gerðist það í fyrsta skipti að 1/100 úr sekúndu skildi á milli manna í göngukeppni. Þetta gerðist í 15 km göngunni en þá vann Thomas Wassberg frá Svíþjóð sigur, varð 1/100 úr sekúndu á undan Juha Mieto frá Finnlandi. Eftir þetta ákvað Alþjóðlega skíðasambandið að ekki skyldi taka nákvæmari tíma en 1/10 í göngukeppni. Það er svolítið skemmtileg saga að segja frá að Ragnar Heiðar sonur minn fór ásamt Steinunni, kærustunni sinni, til Lake Placid í skíðaferð í nú í vetur. Þar fóru þau á safn og hittu m.a. gamlan karl sem var í framkvæmdanefnd Ólympíuleikanna á sínum tíma og vinnur núna við að taka á móti

gestum og segja sögur. Hann sagði þeim frá þessari frægu göngu og bætti því við að Wassberg hefði strax verið tilbúinn til að deila gullverðlaununum með Mieto hinum finnska. Hans hugmynd var sú að saga gullið í tvennt þannig að þeir fengju hvor sinn helminginn, en það sama yrði þá að gera við silfurmedalíuna líka. Mieto afþakkaði pent en lengi á eftir notaði Wassberg tækifærið í hvert sinn sem þeir hittust til að ítreka boðið.

En hvernig gekk ykkur Íslingunum?

Leikarnir gengu svona upp og ofan hjá okkur. Það var mjög takmarkaður æfingatími í brautunum vegna snjóleysis auk þess sem þar voru auðvitað mikið uppteknar út af keppnum. Við vorum ekki með neitt aðstoðarlið eins og stórbjóðirnar heldur höfðum við bara Kurt Þjálfara. Við fengum búnað frá Fischer og reyndum að fá aðstoð frá þeim við að undirbúa skíðin og þess háttar, en við sáum nú samt sjálfir um öll þau mál að langmestu leyti.

Fyrsta gangan var 30 km en ég hætti í henni og fannst það alveg hræðileg skömm. Ég var ræstur mjög framarlaga, fjórði held ég, og var í rauninni alls ekkert undirbúinn undir þennan styrkleika á móti. Málið er að öll þessi mót sem við höfðum verið að keppa á í Svíþjóð, þar sem við höfðum staðið okkur ofsalega vel í og lent í fremstu sætum, voru bara of veik. Það vantaði elítu styrkleikann þótt það væru þar strákar sem þóttu góðir á íslenskan mælikvarða. Við fengum þess vegna aldrei sanna mynd á það hvar við stóðum fyrir en þarna. Og það var bara mikið sjokk. Ef ég man rétt þá hætti Haukur líka en Ingólfur var sá eini sem kláraði. Í 15 km göngunni kláruðum við allir og þá var Haukur fyrstur af okkur, ég varð í 51. sæti minnir mig og Ingólfur rétt þar á eftir. Upp úr þessu lögðumst við allir veikir og gátum ekki keppt í lokagöngunni, sem var 50 km.

Myndirðu haga undirbúningnum öðruvísi ef þú stæðir í þessum sporum í dag?

Það er auðvitað hægt að gagnrýna hlutina eftir á, en eftir þetta fór ég að læra meira í þjálfraði og þá áttaði

maður sig betur á því hvað klikkaði. Það má alveg segja að við höfum verið í miklu betra formi á síðustu mótunum í Svíþjóð í janúar heldur en á Ólympíuleikunum nærri þremur vikum seinna. Undirbúningurinn fyrir Ólympíuleikana stoppaði í raun og veru á bikarmótinu á Siglufirði í lok janúar. Við vorum hér á Íslandi í 10 daga, meira og minna til að máta einhverja búninga og fót sem var verið að sérsauma á Ólympíuliðið. Megnið af þessum tíma vorum við í Reykjavík þar sem voru mjög lélegar aðstæður til að æfa, en það var einhvern veginn ekkert hugsað um þann þátt. Við vorum bara í því að máta fót, ganga frá vegabréfsáritunum, fara í myndatökur og þess háttar. Þjálfarinn var ekki einu sinni á landinu, því hann varð eftir heima hjá sér í Svíþjóð. Hann var bara búinn með sitt starf og hitti okkur ekkert aftur fyrir en við komum út á leikana. Eftir á séð hefði auðvitað verið best að æfingatörnin okkar úti í Svíþjóð hefði verið aðeins seinna og endað með flugi beint á leikana. Það var alveg klikkað að gera þetta svona, að setja þetta hlé inn í æfingarnar.

Þegar forysta Íþróttasambandsins kvaddi okkur fyrir leikana var okkur sagt að það væri ætlast til þess að við við myndum ekki lenda aftar en um miðjan hóp. En við vorum langt frá því. Það er svo sem ekki einfalt að bera saman árangur á milli Ólympíuleika. Núna hefur ríkjaskipan heimsins t.d. breyst þannig að það eru mun fleiri sterkar þjóðir sem keppa á Ólympíuleikum heldur en áður, þannig að sætin ein og sér segja ekki alla söguna. Besti mælikvarðinn er sennilega að reikna út hversu langt við lendum á eftir fyrsta manni, í prósentum. Núna hafa Íslendingar þreytt eitthvað um 45 göngur á Ólympíuleikum og miðað við hlutfallsreikning þá er það Gottlieb Konráðsson frá Ólafsfirði sem á besta árangurinn en hann var rétt um 10% á eftir fyrsta manni á leikunum í Sarajevó árið 1984. Einar Ólafsson og Daníel Jakobsson eiga líka mjög góðan árangur. Ég er svona í miðjum hópi með 15 km gönguna mína í Lake Placid, varð um 19% á eftir sigurvegaranum. Svo er annar gamall Ísfróingur sem á mjög góðan árangur á Ólympíuleikum en það er Gunnar

Pétursson. Gangan hans í Osló 1952 er með því allra besta sem Íslendingur hefur gert.

En var almennt búið vel að íþróttafólkinu á leikunum?

Jahh, Ólympíuþorpið var reyndar fangelsi. Það hafði verið notað sem fangelsi fyrir leikana og fangarnir látnir vinna við ýmislegt í undirbúningnum, byggingarframkvæmdir, vegalagnir og fleira. Svo voru þeir fluttir í burtu á meðan leikarnir stóðu yfir en íþróttamennirnir „settir inn“. Síðan komu fangarnir til baka að leikunum loknum. Þegar Ragnar sonur minn var þarna fyrr í vetur fékk hann einmitt þá spurningu frá félagi sínum, hvort hann hefði nokkuð lent í sömu gistingu og pabbinn!

En þetta var vissulega mjög skemmtileg upplifun og það urðu mörg eftirminnleg atvik. Ég man t.d. að við lentum í skrautlegum slag við ítalska gönguliðið. Það var þannig að á keppnissvæðinu voru hjólagámar sem liðin fengu sem skíðaaðstöðu, til að bera undir og þess háttar. Gámarnir voru tvískiptir með þili og þar var hurð á milli. Við fengum sem sagt hálfan gám en hinum megin við þilið var ítalska liðið. Þeir voru ekki sáttir við að þetta þriggja manna lið frá Íslandi fengi jafn mikið pláss og 20 manna lið frá Ítalíu. Það var alls ekki mikil sátt í ítalska liðinu með þetta enda var það þannig að um leið og við fórum út úr gámnum voru þeir komnir inn á okkar svæði og farnir að athafna sig þar. Það kostaði stundum dálítill átök að reka þá yfir svo að við kæmumst í okkar hluta af gámnum.

Hvernig voru svona æfinga- og keppnisævintýri fjármögnuð?

Ég man að fyrir Ólympíuleikana fékk ég mjög mikinn og góðan stuðning frá mínum vinnuveitanda, Vegagerðinni, það gerði gæfumuninn þá því maður missti marga mánuði úr vinnu. Síðan fékk ég mikinn stuðning í gegnum Skíðaráðið á þeim tíma, þeir söfnuðu talsverðum styrkjum þegar það var ljóst að við værum tveir Ísfróingar að fara, ég og Siggi Bóa. En að öðru leyti fjármagnaði maður þetta bara sjálfur. Það var bara farið í bankann til Hadda Margeirs og sótt um lán sem maður borgaði svo þegar

maður fór að vinna um sumarið. Það var alltaf lítið með miklum velvilja á þessa skíðagöngugarla þar.

Trimmari og stjórnamaður

Þú ert enn virkur í skíðagöngunni, en hvenær breyttist þú úr hörðum keppnismanni í harðan trimmara?

Ætli hafi ekki farið að draga úr mestu keppnishörkunni hjá mér í kringum 1988 eða svo. Reyndar fór ég að fíkra mig inn á nýjar brautir í skíðagöngunni fljótlega upp úr Ólympíuleikunum. Ég tók t.d. að mér þjálfun og sinnti henni sennilega fram til 1986. Ég kenndi líka þjálfraði og sá um þjálfun fyrir svokallað skíðaval, sem boðið var uppá í Menntaskólanum á Ísafirði um tíma. Í kjölfar Ólympíuleikanna tók ég einnig sæti í Skíðaráði Ísafjarðar og fór að sinna félagslega hlutanum meira. Ég fór inn í mjög öflugt skíðaráð og það var gaman að starfa þar. Þar áttu sæti þrjú göngumenn, þ.e.a.s. ég, Óskar Kárason og Jónas Gunnlaugsson en fulltrúar alpagreina voru Einar Valur Kristjánsson, Geir Sigurðsson og Valur Jónatansson. Formaður var svo Hafsteinn Sigurðsson. Fundirnir voru á besta stað, í stofunni heima hjá Hafsteini, en Stína (Kristín Bjarkadóttir) konan hans bakaði alltaf fyrir okkur. Skíðaráðið hafði verið stofnað af Íþróttabandalagi Ísafjarðar til að halda utan um keppnir utan héraðs en það sem gerðist var að skíðaráðið tók smátt og smátt yfir alla skíðastarfsemi félaganna þannig að þau hálfpartinn dóu. Það átti að vera þannig að félögin tilnefndu fulltrúa í ráðið, Hörður, Vestri, Reynir Hnífsdal, Ármann og skíðafélagið en þegar við fórum inn í skíðaráðið, þessir sjö kappar, þá höfðu félögin í raun gefist upp á því fyrirkomulagi og völdu þess í stað menn, óháð félögum. Þetta tókst ágætlega. Svo þegar



Þróstur og Óskar Kárason smíða á Seljalandsdal.

Íþróttabandalagið var lagt niður hætti skíðaráðið líka og síðan hefur Skíðafélag Ísfirðinga í raun séð um þetta hlutverk. Ég var í stjórn íþróttabandalagsins um tíma og var ritari þegar Jóhann Torfason var formaður. Eftir þá reynslu get ég fullyrt, að það er öllum riturum hollt að vera í stjórn með Jóa Torfa!

Í framhaldinu fór ég að sækja skíðþing, sem er æðsta samkoma skíðahreyfingarinnar, og fór svo inn í norrænugreinanevnd Skíðasambands Íslands ásamt Sigurði Aðalsteinssyni, flugmanni á Akureyri og Ingþóri Bjarnasyni sálfræðingi, sem bjó hér á Ísafirði um tíma. Helsta verkefni þeirrar nefndar var að halda utan um landsliðsmálin. Ég tók líka við svokölluðum punktaútreikningum hjá SKÍ og sá um þá þangað til við lögðum það kerfi niður. Nú og svo tókum við Guðmundur Ágústsson okkur til og útbjuggum nýjar keppnisreglur fyrir skíðagöngu á Íslandi. Reglurnar sem áður var stuðst við voru orðnar úreltar svo að við Gummi fórum í það að þýða alþjóðareglurnar auk þess sem við fléttuðum inn í þær ýmsu úr norsku og sænsku reglunum sem passaði við aðstæður hér á Íslandi. Þetta er enn hryggjarstykkið í regluverkinu sem keppt er eftir hér á landi.

Það var líka mikið unnið í kringum Einar Ólafsson þegar hann var upp á sitt allra besta. Ég man að það var t.d. söfnun honum til stuðnings hérna í bænum á vegum SKÍ. Við gerðum samninga við fullt af fyrirtækjum sem borguðu mánaðargjald í sjóð sem ég hélt um og sá um að borga það sem þurfti að borga fyrir Einar. Svona stuðningur er nauðsynlegur fyrir þá sem ætla sér að ná langt í íþróttum og í raun er grátlegt hversu margt efnilegt íþróttafólk þarf að hætta allt of snemma vegna þess að það vantar stuðningsnet í kringum það.

Talandi um Einar Ólafsson þá var ég á þessum árum aðstoðarmaður hans og Akureyringsins Hauks Eiríkssonar á nokkrum stórum mótum erlendis en þeir voru þá okkar bestu skíðagöngumenn. Ég fór t.d. í tíu daga keppnisferð með þeim til Östersund og víðar í Svíþjóð veturinn 1986 og fylgdi svo Einari á tvö



Þröstur ásamt Sigurði Gunnarssyni og Steingrими Einarssyni á Seljalandsdal.

heimsbikarmót í Austurríki og á Ítalíu þá um haustið. Ég man að það var mikill akstur í þeirri ferð. Ég flaug til Lúxembogar, keyrði til móts við Einar í Zürich í Sviss og svo tókum við strikið yfir til Ramsau í Austurríki, þaðan til Ítalíu og til baka. Það var ekki síður eftirminnilegt að fylgja Einari á heimsmeistaramótið árið 1987 en það fór þá fram í Þýskalandi. Einar var eini keppandi Íslands, en við vorum sjö í stuðningsliðinu og í einhverri göngunni vorum við enn fleiri!

En þú hættir nú samt ekkert að ganga á skíðum sjálfur, er það?

Nei, alls ekki. Hér á Ísafirði hefur það alltaf tíðkast að menn haldi áfram að stunda skíðagöngu þótt aldurinn færist yfir. Þetta er mun algengara hér en á sumum öðrum skíðastöðum eins og t.d. Siglufirði og Ólafsfirði. Þar var það meira þannig að þegar menn hættu að keppa þá bara hættu þeir alveg að fara á skíði.

Ég fór fyrst í Vasagönguna árið 1983. Ég hafði kynnst Sigurði Aðalsteinssyni árið áður en þá hafði hann farið í gönguna og rétt misst af því að fá hina svokölluðu 50% medalíu sem menn fá ef þeir ná þeim árangri að verða innan við 50% á eftir sigurvegaranum. Hann var ákveðinn í því að fara aftur og ná medalíunni. Hann smalaði saman hópi og við ákváðum snemma um haustið að stefna á þetta. Ég gerði æfingaprógramm og við lögðum sérstakar brautir til að æfa í hérna uppi á Háubrun, flatar brautir með miklum ýtingum eins og tíðkast í Vasagöngunni. Sjálf ferðin hófst svo með því að við Ísfirðingarnir fengum

far til Akureyrar með vél frá flugfélaginu Örnnum, sem var á leið þangað í skoðun. Síðan flaug Siggi með okkur beint frá Akureyri til Mora í Svíþjóð, með millilendingu í Álasundi. Þegar við lentum loks í Mora var nýlentur þar fyrrverandi heimsmeistari í boxi, Ingemar Johannsson, vel þekktur og dáður í Svíþjóð, en hann kom í gönguna á einkavélinni sinni. Flugvallarstarfsmanninum sem tók á móti okkur þótti við mjög merkilegir, að koma á einkavél eins og Ingemar Johannsson.

Aðstæðurnar í göngunni voru nokkuð erfiðar. Það var 13 stiga frost í startinu og það var bölvað basl að koma skaraklústrinu undir í svoleiðis hitastigi. Á þessum tíma voru bara fjórir ráshópar í Vasagöngunni, en þeir eru tíu í dag. Fremst var 200 manna hópur þeirra bestu, elítunnar, en í næsta hópi þar á eftir voru 1.800 manns. Ég fékk pláss í þeim hópi og náði að troða mér þar á fremstu rásliðu. Síðan voru 4.000 í þriðja hópi og 6.000 í þeim aftasta. Það voru sem sagt 12 þúsund manns sem tóku þátt og eitthvað um 10 þúsund sem komust alla leið. Á þessum árum var líka engin drykkjarstöð fyrr en eftir 24 km, nokkuð sem þeir eru búnir að bæta úr núna. En hvað um það, ég man að ég var með hörku færi og í góðu formi og gekk vel allt þar til kom að einhverjum brekkum eftir um 70 km. Þá hálfslökknáði á mér um tíma en ég komst svo í gang aftur. Tíminn varð 4:44 klst, sem er eiginlega nákvæmlega sami tími og Brynjar Leó Kristinsson gekk á núna í vetur þegar hann varð fyrstur Íslendinga í göngunni. Þannig að

hann veit hvað bíður hans efir 30 ár. Ég náði 50% medalíunni, en Sigga vini mínum tókst það ekki. Hann hélt sig hafa náð henni, var rétt um 6 tíma að klára og Gunnar Pétursson skammt á eftir honum. En það vildi bara þannig til að þennan dag var sett brautarmet og í fyrsta sinn gekk sigurvegarinn leiðina á undir 4 tímum. Þetta var á þeim árum þegar skautatakið var í fullri þróun og ekki búið að skilja á milli hefðbundinnar aðferðar og frjálsrar aðferðar. Þeir bestu gengu ekki með neinn fattaburð heldur skautuðu upp brekkurnar, nokkuð sem ekki er leyfilegt í dag. En þetta var alveg geysiskemmtileg ferð, ekki síst þar sem okkur tókst að plata þrjá gleðigjafa til að koma með, þótt þeir ætluðu ekki að taka þátt í göngunni. Þetta voru þeir Hjörtur Sigurðsson, Gísli Gunnlaugsson og Hrafn Snorrason. Það var óborganlegt að hafa þá í hópnun.

Eftir þetta varð talsvert langt hlé á keppnisferðum til útlanda, eða allt til ársins 2012, þegar ég fór með hópi Íslendinga í stóra göngu í Frakklandi. Þar var mikið snjóleysi og alveg ótrúlegt að sjá hvernig þeir komust upp með hafa brautirnar. Við Íslendingar hefðum verið skammaðir ofaní svaðið ef við hefðum boðið upp á svona brautir hér. Þeir höfðu ekki snjó í startið nema fyrir elítuna, við hin stóðum inni í girðingum úti á túni og svo var opnuð pínulítil rífa á hliðið þar sem menn gátu troðið sér í gegn, einn og einn í einu. Síðan var tímatökumhlíð 100 m eftir að maður var farinn af stað og þar fór tímatakan í gang. Brautin sjálf var svo alveg ævintýraleg, víða mjög þröng og fólk jafnvel að fara í báðar áttir á sömu snjóræmunni. En þetta gekk samt allt upp einhvern veginn. Við komumst a.m.k. allir í mark og skemmtum okkur vel, sem er jú aðal markmiðið í almenningsgöngum á borð við þessa.

Síðasta vetur, 2013, plataði Kitti Muggs mig svo til að koma aftur í Vasagönguna. Þá voru liðin 30 ár frá því að ég hafði síðast gengið hana og það þótti Kitta vera meira en næg hvíld. Við fórum með mjög skemmtilegum hópi Íslendinga, mest Akureyringa, sem fer í gönguna á hverjum vetri. Við endurtókum svo leikinn núna í vetur og það gekk mjög vel. Ég varð annar af Íslendingunum,

en aðstæðurnar voru mjög erfiðar núna, lítill snjór og léleg slóð.

Fossavatnsgangan

En talandi um almenningsgöngur, þú hefur lengi verið viðloðandi Fossavatnsgönguna. Hvernig kom það til?

Guðmundur Ágústsson hafði verið að stússast í Fossavatnsgöngunni um langt árabil, byrjaði löngu á undan mér. En þegar ég fór að sinna þjálfun og svoleiðis hlutum þarna um og upp úr 1980 þá eiginlega tók ég við hlutverki Búbba prentara og Arnórs Stígssonar við að leggja brautir og er búinn að vera í því síðan. Í Fossavatnsgöngunni skiptist þetta eiginlega þannig að ég sá um brautina og Guðmundur um allt hitt. Konurnar okkar, Selma og Bergþóra (Bergmundsdóttir) stjórnðu svo bakstrinum fyrir kaffið á eftir og fengu fleiri konur með sér í það. En sem sagt, á þessum árum í kringum Ólympíuleikana, þegar ég var að komast í mitt besta form, náði ég að vinna Fossavatnsgönguna fjórum sinnum áður en Einar Ólafsson varð of góður. Þá varð þessi ganga mér einhvern veginn mjög hjartfólgin. Mér fannst hún alveg sérlega skemmtileg svona uppi í fjöllunum í fallegu landslagi og umhverfi. Þá bara gerðist það að ég fór að sinna þessu meira. Á þessum árum fórum við pabbi einhvern tímann að sumarlagi og mældum Fossavatnsgönguna með 50 metra spotta. Við fengum okkur þessa fínu sunnudagsgöngu og komumst að því að leiðin væri 20,2 km! En svo er brautin auðvitað aldrei lögð nákvæmlega eins frá ári til árs, þannig að hún var nú oftast nær lengri, að ég held. Gott ef hún var ekki sum árin ansi nálægt 25 km. Ég man líka að eitthvert árið fræsti ég út skilti sem vísa Fossavatnsleiðina á milli Engidals og Seljalandsdals. Þeim var komið fyrir í Engidal, á Fellshálsi og Miðfellshálsi, þar sem þau standa enn.

Brautarlagning í Fossavatnsgöngunni hefur auðvitað þróast mjög mikið á þeim tæpu 80 árum sem liðin er frá fyrstu göngunni. Á fyrstu árunum var ekki lögð nein braut, heldur völdu keppendur bara leiðina sjálfir. En svo var farið að senda undanfara til að

fóttroða slóð og það eru til margar skemmtilegar sögur af því þegar keppendur náðu brautarlagningar-mönnunum. Búbba prentari sagði t.d. oft söguna af því þegar hann kom inn á Skarðsengið og sá í bakið á Kitta Muggs hverfa yfir eina hæðina. Þá sá Búbba að hann ætti möguleika á að ná Kitta og taka hann á endasprettinum, en á þessum árum endaði gangan oftast niðri við gömlu Skíðheima. Búbba tók því á öllu sem hann átti og náði að lokum Kitta, en þá kom í ljós að þeir voru löngu komnir í gegnum markið. Kitti hafði nefnilega náð brautarlagningarmönnunum uppi á Skarðsengi og þá höfðu þeir einfaldlega snarað sér úr skíðunum, stungið þeim í snjóinn og sett upp mark þar upp frá. Í hamaganginum við að ná Kitta hafði Búbba ekki gefið þessum mönnum neinn gaum og tók því endasprettinn eftir að hann var kominn í markið.

En menn ganga ekki brautarlagningarmanninn uppi í dag, er það?

Nei, það eru sem betur fer komnir troðarar í þetta. En það átta sig kannski ekki allir á því hversu mikið vandaverk það getur verið að leggja góða braut sem almenningur ræður við. Þetta valt oft voða mikið á troðaramanninum og stundum vorum við heppnir, eins og þegar Halli Tryggva (Haraldur Tryggvason) sá um þessi mál hér á svæðinu. Hann var og er úrvals troðaramaður og starfar nú í Hlíðarfjalli. En eitt sem við lentum stundum í var það að þegar komið var fram á þennan tíma, síðla vetrar, þá var friðurinn á milli troðaramanns og svæðisstjóra stundum búinn og það gerðist nokkrum sinnum að troðaramaðurinn hætti bara viku fyrir Fossavatnsgöngu. Þá lentum við í vandræðum og þurftum að finna einhvern til að bjarga þessu. Svo gerðist það árið 1987 að brautin varð sérlega slæm. Lokakaflinn lá bara í stórsvigi niður með gömlu neðri lyftunni á Seljalandsdal og endaði rétt við lyftuhúsið. Fólk gat ekki með nokkru móti staðið þetta rennsli heldur datt út og suður og kom rispað og skrámað í mark. Það varð mikill hávaði út af þessu og þá einfaldlega ákvað ég að nú skyldi ég fórna því að ganga sjálfur í Fossavatninu og sjá

frekar til þess að brautin yrði í lagi. Eftir það tróð ég brautina sjálfur í nokkur ár. Ég reyndi stundum að hoppa út úr troðaranum strax og ég var búinn og taka þátt í göngunni, en það náðist ekki alltaf. Stöku sinnum vorum aðstæður þannig að við gátum verið búnir að troða alla leið vikuna fyrir göngu. Þá gat troðaramaðurinn fylgt þeirri slóð á keppnisdag og ég gat keppt. En menn þurftu samt alltaf að vera á tánum varðandi brautina. Lengi vel vorum við bara með einn troðara í þessu og þá mátti ekkert klikka ef það átti að takast að klára að troða á keppnisdag. Hálsarnir voru og eru t.d. alltaf mjög erfiðir, það kostar vinnu að skera þá og móta brautarstæðið og svo getur þetta allt saman tafist ef það er skafrenningur.

Þegar við Guðmundur Ágústsson fórum að vinna saman í þessu fylgdum við þeirri stefnu að í Fossavatnsgöngunni ætti að vera braut sem allur almenningur gæti ráðið við. Sigurður Gunnarsson, félagi minn, hefur reyndar oft sagt það við mig að ég hafi eyðilagt Fossavatnsgönguna því ég tók allt þetta hættulega rennsli út. En málið var að mig langaði að sjá það gerast hér sem ég hafði séð bæði í Engelbrektsloppet og Vasagöngunni, að það kæmi saman svona geysilegur fjöldi af fólki sem var ekkert endilega topp skíðafólk eða keppnisfólk, heldur bara almenningur. Mig langaði að sjá Fossavatnsgönguna verða að svoleiðis fyrirbæri, þar sem er pláss bæði fyrir keppnisfólkið og almenning. Lengi framan af voru það auðvitað bara hörðustu keppnismennirnir sem gengu Fossavatnsgönguna. Á árunum í kringum 1980 voru þátttakendur orðnir í kringum 40 en þá var þetta ennþá lokað heimamót og allir utanaðkomandi voru skráðir sem gestir og gátu ekki unnið til verðlauna. Það var bara ein vegalengd í boði, 20 km, og hún var ræst upp við Stein, sem kallað er, undir Vatnahnjúk í Engidal. Það var í raun talsverð þrekraun bara að komast í startið, því þangað var klukkutíma fjallganga.

En þið hafið breytt göngunni heilmikið í gegnum tíðina, er það ekki?

Jú, hún hefur þróast í rétta átt. Það

fyrsta sem gerðist í þeim efnum var eiginlega það að margir fóru að keyra upp á Botnsheiði og ganga þaðan yfir í startið í Engidal. Þá rann það upp fyrir mönnum að það gæti verið þægilegra fyrir alla að starta bara á heiðinni, því þá væri hægt að keyra á mótstað. Á níunda áratugnum var farið að bjóða upp á styttri vegalengdir, 10 km og 7 km, sem einmitt voru ræstar uppi á heiði. Þegar svo 50 km bættust við árið 2004 voru þeir ræstir þar líka og þá var þess ekki langt að biða að startið í 20 km yrði fært á sama stað. Þetta var bara þróun sem varð á margra ára tímabili, en hún ýtti undir það að þátttaka í göngunni jókst mikið. Samfara aukinni þátttöku hafa svo kröfurnar til mótshaldaranna aukist, sem þýðir að við leggjum sífellt meira í brautirnar. Við erum farin að fá hingað fullt af gestum sem þekkja ekki aðstæðurnar, þekkja ekki svæðið, og þá verður allt í einu nauðsynlegt að merkja brautina vel, nokkuð sem við vorum ekkert að velta mikið fyrir okkur hér áður fyrr. Þá ruddum við bara upp einhverjum ruðningum og ef það var skafrenningur þá einfaldlega fylgdi fólk þeim. En við fórum sem sagt að bæta þetta og erum enn að bæta okkur.

Eftir að ég losnaði undan því að troða brautina sjálfur hef ég, ásamt Óskari Kárasyni, séð um að merkja hana. Það er talsvert mikil vinna, sem hefst átta vikum fyrir göngu. Svo er unnið í þessu jafnt og þétt alveg fram á keppnisdag. Við þurfum núna að troða um 60 km sem nýttast í allar vegalengdirnar fjórar. Skíðasvæðið á núna tvo troðara sem eru nýttir í þetta og svo skiptir miklu máli að við höfum haft mjög góða troðaramenn upp á síðkastið.

Þú nefndir áðan rásmarkið á Botnsheiðinni. Nú ætlið þið að færa það yfir á Seljalandsdal. Hvers vegna?

Þetta er bara hlutur sem varð að gera, miðað við það hvernig gangan hefur vaxið og þróast. Hér áður fyrr, þegar ég var að byrja í þessu, var Fossavatnsgangan bara innanhéraðsmót og þá var ekkert mál að fresta henni bara aftur og aftur þangað til það kom nógu gott veður til að halda hana. Það leið jafnvel



Pröstur ásamt Kittu Muggs og Skarphæðni Óskarssyni á verðlaunapalli eftir Fossavatnsgönguna 2007.

mánuður frá því að gangan átti að fara fram þangað til hún var loks haldin. En þetta er ekki hægt lengur, þegar við erum með gesti víða að úr heiminum. Það verður bara annaðhvort að halda gönguna á réttum degi eða aflýsa henni. Stundum gerist það, líkt og í fyrra, að veðrið leyfir ekki að við séum að ganga uppi á fjöllum og hæstu hásum. Þá höfum við getað flutt keppnina í styttri hringi á Seljalandsdal, frekar en að aflýsa henni. Þegar svoleiðis gerist er nauðsynlegt að hafa ekki mótabúnaðinn og fullt af dóti fast uppi á heiði því þá lendum við í miklu basli. Það verður allt miklu auðveldara ef start og mark eru á sama stað, auk þess sem við þurfum ekki að binda starfsfólk á tveimur stöðum. Þetta er því bara nauðsynleg breyting þótt það sé vissulega sjarmi yfir því að starta ekki á sama stað og maður endar.

En hvaða áhrif hefur þetta á brautina?

Brautin verður erfiðari en hún hefur verið, sérstaklega styttri vegalengdirnar. Lengsta vegalengdin breytist kannski minnst, það eru fyrst og fremst fyrstu 5 km sem breytast, en restin er alveg eins og hún var. Svo er búið að toga 20 km leiðina upp í 25 km. Þessi vegalengd hefur reyndar sjaldnast verið 20 km þótt hún hafi heitið það, þetta hafa verið 22 km og langleiðina upp undir 25 km. Það er eins með hinar vegalengdirnar, 10 hafa aldrei verið akkúrat 10 og 7 km voru á tímabili um 9 km.

Svo er boðið upp á 10 km hring sem verður allur á Seljalandsdal. Þá sleppur fólk við brekkuna frægu upp og niður Miðfellsháls en þetta er engu að síður nokkuð krefjandi braut, þótt hún sé líka mjög skemmtileg. Mesta breyt-

ingin verður líklega á stystu leiðinni. Hún styttist úr 7 km í 5 km en verður samt talsvert erfiðari. Fólk þarf bara að passa sig að fara hægar í byrjun og bæta svo bara aðeins í þegar fer að slakna á hallanum. Þessi ganga verður nú í ár færð yfir á föstudag sem þýðir að fólk getur labbað með börnunum sínum og farið svo líka í einhverja af lengri vegalengdunum á laugardeginum. Í mínum huga væri skemmtilegt að þróa þessa stuttu vegalengd upp í það að verða miklu meiri skemmtun, grín og glens. Það mætti gjarnan taka út keppnishlutann í henni en vera í staðinn með búninga og svoleiðis. Maður sér þetta einstaka sinnum erlendis, t.d. í stóru göngunni í Frakklandi sem ég nefndi áðan. Ég hef verið að stríða Bobba vini mínum á því að í þeirri göngu varð jólasveinn á undan honum.

Rekinn í Reykjarfirði

Þröstur er sonur hjónanna Kristjönu Ebenzersdóttur og Jóhannesar Jakobssonar. Föðurættin kemur úr Reykjarfirði á Ströndum og þangað hefur Þröstur mjög sterkar taugar, enda er svæðið paradís fyrir fólk sem stundar útivist og kann best við sig í villtri náttúrunni.

Afi og amma fluttu úr Reykjarfirði árið 1959. Árið 1965 keyptu pabbi og bræður hans tveir, Ragnar og Guðfinnur, jörðina af foreldrum sínum. Eftir það fór fjölskyldan þangað norður á hverju sumri. Það var talsvert mikill rekaviður í firðinum og þeir bræðurnir nýttu hann til framleiðslu á girðingarstaurum. Þetta var hörku sumarvinna og mikið að gera við að hirða og saga viðinn. Það var unnið alla daga nema sunnudaga, þeir voru heilagir. Við söguðum girðingarstaura fyrir mæðuveikivarnir, Vegagerðina og ýmsa bændur. Þetta fór allt upp í um 14 þúsund staura á ári. Djúpbáturinn Fagranesið kom svo tvisvar á sumri til að sækja framleiðsluna. Svo fór að draga úr þessu af ýmsum ástæðum. Það barst sífellt minna af rekaviði á land, en eins hættu menn að einhverju leyti að halda við þessum mæðuveikigirðingum þannig að eftirspurnin minnkaði. Svo hætti Fagranesið að ganga norður og þá voru flutningarnir ómögulegir. Þá var



Þröstur og Selma ásamt börnunum sínum, Kristjönu, Guðbjörgu og Ragnari með þeim á myndinni er skíðakappinn Ólafur Th. Árnason.

staðan líka orðin þannig hjá öðrum sem voru að selja girðingarefni að þeir gátu selt allan pakkann á sama stað, þ.e.a.s. staurana og netið. Við vorum ekki undirbúnir undir svoleiðis lagað, enda rak ekki mikinn girðingarvír. Sums staðar á Ströndum er reyndar sagt að „ef það rekur ekki, þá þarf það ekki“, en það átti víst ekki við í þessu tilfelli. En það voru samt heilmikil hlunnindi að hafa þennan reka. Þegar við Selma byrjuðum að byggja húsið okkar hér inni í Holtahverfi þá var farið norður og sagað í húsið. Öll grindin nema sperrurnar er úr reka, sem og gluggarnir, stiginn og fleira. Þetta var algerlega tollfrjáls innflutningur á timbri!

Þegar rekavinnslan tók að minnka byrjuðum við svolítið að sinna ferðafólki. Svo upp úr 1980, þegar fjölskyldurnar fóru að byggja sér sumarhús í Reykjarfirðinum þá losnaði gamli bærinn og hann var tekinn undir þjónustu við ferðafólk. Gamli bærinn er enn í þessu hlutverki, en við höfum líka bætt við tveimur smáhýsum og tjaldsvæði. Á tímabili vorum við með þrjú tjaldsvæði, en þetta hefur breyst mikið, fólk vill frekar vera í húsum núna og svo hefur líka minnkað mikið að það sé að bera allt með sér. En það er gaman að sjá að við fáum oft sama fólk til okkar, aftur og aftur. Það kemur þá kannski á nokkurra ára fresti og gengur mismunandi leiðir.

Sennilega var það Ferðafélag Íslands sem fyrst kom með hópa í gistingu í Reykjarfirði og varð kannski kveikjan að þessari þjónustu. Svo byrjuðu bátaferðir inn á svæðið, m.a. frá Norðurfirði. Ég held að lykillinn að þessu hjá okkur sé tengingin úr

Norðurfirði í Reykjarfjörð, en þetta getur verið erfitt svæði af sjó. Reyndar er hægt að komast fljúgandi í Reykjarfjörð, því við gerðum þar flugvöll árið 1991. Það var þarna lítil flugbraut en hún þurfti andlitslyftingu. Pabbi keypti þá ýtu af Elísi Kjaran, gott ef það var ekki bara Teskeiðin fræga sem hann notaði þegar hann ruddi leiðina út í Svalvoga. Við tókum einn vetur í að gera við ýtuna og fengum svo Ebba í Tungu (Ebenzer Þórarinsson), þann margfræga skíðamann og ýtukall, til að keyra hana yfir jökul og í Reykjarfjörð. Ég man eftir því að þegar við vorum lagðir af stað upp á jökul og Ebba sá bara allt hvítt í kringum sig, þá lagði hann sig bara og sofnaði með ýtuna á fullri ferð. En það var svo sem engin hætta og við vorum ekki nema fimm klukkutíma frá Unaðsdal í Reykjarfjörð. Svo fórum við í það að ýta upp flugvöllinn og kláruðum það sumarið 1991. Við vorum rétt búnir að slétta flugbrautina þegar fyrsta vélin lenti. Það var Twin Otter vél sem vinur minn Sigurður Aðalsteinnsson flaug. Hann kom með Hjálparsveit skáta á Ísafirði, en þau höfðu hjálpað okkur mikið að endurbyggja sundlaugina í Reykjarfirði og voru þarna að koma í fjölskylduferð til okkar. Það mátti ekki tæpara standa með flugið því þokan var að koma skriðandi inn. Siggí hafði því engan tíma til að fljúga yfir brautina og taka út aðstæður, heldur varð hann bara að lenda í hveli. Svo fóru allir út og vélin í loftið. Um leið og hún sleppti hinum brautarendanum var hún horfin í þokuna. Svo gaf ekki til að sækja þau aftur á flugvél, svo að þau gengu í Hrafnfjörð og sigldu þaðan heim.



Pröstur fyrir miðju ásamt meðlimum Hjálparveitar Skáta á Ísafirði sem aðstoðuðu við endurbyggingu sundlaugarinnar í Reykjarfirði.

Við búum svo vel að vera með heitt vatn í Reykjarfirði, þannig að við erum með sundlaug sem er afskaplega vinsæl hjá útivistarfólki eftir langan dag á fjöllum. Laugin var vígð árið 1938, í framhaldi af loforði sem Vilmundur Jónsson, læknir, hafði gefið þabba á kosningafundi á Arngerðareyri. Áður hafði fólk hlaðið laugar úr torfi og grjóti, en jökuláin hreif þær með sér og skemmdi. Laugin frá 1938 var hins vegar steinsteypt. Þarna kenndi þabbi sund í mörg sumur og þá komu krakkar víða að af svæðinu. Námskeiðin stóðu oftast yfir í vikutíma og krakkarnir dvöldust í Reykjarfirði á meðan. Laugin skemmdist hins vegar með tímanum og á endanum þurfti að steypa hana alla upp og taka í gegn. Hún var svo endurvígð á 50 ára afmælinu, 1988, og hefur glatt margan ferðalanginn síðan.



Sundlaugin í Reykjarfirði.

Á skíðum á Drangajökli

Þú hefur líka verið mjög áhugasamur um Drangajökul. Fylgir það Reykjarfjarðar-genunum?

Ætli það ekki, jökullin blasir jú við frá Reykjarfirði. Svo er ég með þeim ósköpum gerður að hafa ánægju af því

að vera á skíðum og þá getur maður ekki látið jökulinn vera að sumri til. Ég held að það hafi verið árið 1975 sem ég fór mína fyrstu ferð yfir jökul. Það var örugglega um verslunarmannahelgi og ég plataði nokkra féлага mína með, Oskar Kárason, Jónas Gunnlaugsson, Guðjón Höskuldsson og Björn Boregaard. Við fórum á báti yfir að Bæjum á Snæfjallaströnd, Palli í Bæjum (Páll Jóhannesson) keyrði okkur inn í Kaldalón þaðan sem við gengum yfir jökul og enduðum í Reykjarfirði eftir nokkuð langan dag. Við vorum allir að æfa skíðagöngu nema Bjóssi þannig að hann dróst nokkuð aftur úr á leiðinni upp á hájökulinn. Við hinir tróðum okkur þá bara hring þar uppi og tókum æfingu á meðan við biðum. Við náðum svo yfir í Reykjarfjörð undir kvöld og spiluðum fótbolta eftir matinn. Ég man þó ekki betur en Bjóssi hafi svo sofnað ofan í grautinn, enda erfiður dagur að baki. Síðan löbbaðum við til baka eftir að hafa hvílt í einn dag og Hörður Guðmundsson flugmaður kom og sótti okkur að Bæjum.

Eftir þessa fyrstu ferð hef ég dregið marga með mér þarna yfir. Ég man að Hafsteinn Sigurðsson, skíðakappi, kom með mér eitthvert árið. Þá hafði hann aldrei áður farið í svo langan göngutúr heiman frá sér að hann þyrfti að hafa með sér nesti. Ég hef líka farið sem fararstjóri fyrir ýmsa hópa, m.a. Ferðafélag Íslands árið 2007. Sú ferð gekk vel og við ætluðum aftur næstu sumur en veðrið passaði ekki alltaf við dagsetningarnar sem við höfðum ákveðið þannig að

það þurfti að fresta þessu tvívegis og svo datt þetta bara upp fyrir. En nú ætlar Ferðafélag Ísfirðinga að bjóða upp á göngu yfir jökul til Reykjarfjarðar um hvítasunnuna í ár og ég fer með þann hóp.

Hefurðu ekki líka fengist við mælingar á jöklinum?

Jú, ég tók við af Guðfinni föðurbróður mínum fyrir 19 árum, en hann hafði þá séð um að mæla jökulsporðinn fyrir Jöklarannsóknarfélagð í 50 ár. Þessar mælingar eru gerðar til að fylgjast með hvort Drangajökull er að skriða fram eða hopa. Undanfarin ár hef ég gert þetta um miðjan ágúst, fer þá inn í Kaldalón og labba yfir jökul, þannig að þetta nýtist líka ágætlega sem upphafið á undirbúningstímabili fyrir næstu skíðavertíð. Jökullinn er mældur á þremur stöðum. Ég mæli í Reykjarfirði, Ásgeir Sólbergsson mælir í Leirufirði, Indriði Aðalsteinsson á Skjaldfönn mælir í Kaldalóni. Ég var líka lengi í Hjálparveit skáta og var þá ökumaður á snjóbil. Eitt árið mældum við upp sigkatla í jöklinum fyrir Landmælingar Íslands og þeir voru settir inn á göngukort. Það var mjög nauðsynlegt því þetta geta verið hættulegir staðir. Ef maður kemur ofan af jökulbungunni og í áttina að Þaraláturfirði eða Reykjarfirði, þá getur maður mjög auðveldlega labbað eða keyrt fram af brúninni og niður í katlana. Veggurinn er nefnilega þannig að maður sér eiginlega ekki ketilinn fyrr en maður stendur á brúninni.

Er mikil umferð um Drangajökul?

Það er alltaf eitthvað af jeppum og snjósleðum á ferðinni á jöklinum. Umferðin getur verið talsvert mikil á þeim tíma árs þegar hægt er að keyra á snjó frá Steingrímsfjarðarheiði og þarna út eftir. En þegar snjója leysir stöðvast sú umferð og hinir fótgangandi taka við. Sumir eru áhugasamir um að fá veg úr Unaðsdal og upp að jöklinum, þannig að jeppar komist þangað allan ársins hring. Ég er alls ekki hrifinn af því, mér finnst að þessi jökull megi vera fyrir göngufólk að sumri til. Það eru vegir upp að flestum öðrum jökulum á landinu og er það ekki bara nóg? Er ekki fínt að hafa einn jökul sem er



Kvennaferð yfir Drangajökul. Einn af fjölmörgum hópum sem Þröstur hefur leitt yfir jökulinn.

eingöngu fyrir göngufólk að sumri til? Jeppafólkið kemst á hann allan veturinn og fram á vor, þannig að báðir hópar ættu að geta sætt sig við stöðuna eins og hún er.

Strandaklúbburinn

Og að lokum: þú hefur oft skíðað yfir Drangajökul, en hefurðu annars gert mikið af því að ferðast á skíðum?

Ég fór í nokkrar ferðir með Strandaklúbbnum svokallaða, en í honum voru kallar eins og Búbbi prentari, Ásgeir Sigurðsson, Oddur og Gunnar Péturssyni, Elías Sveinsson, Konráð Eggertsson, Sigurður Gunnarsson, Halldór Margeirsson, Óli M. Lúðvíksson, Óskar Kárason, Arnór og Stígur Stígssynir o.fl. Þeir stunduðu það á

sínum tíma að fara í vetrarferðir til Hornstranda eða í Jökulfirði. Venjulega var beðið eftir hentugu veðri í mars eða apríl og þá var siglt yfir Djúp. Síðan var gengið á áfangastað, sem var oftast nær Horn, Hesteyri eða Reykjarfjörður, þar sem menn gistu í tvær nætur eða svo og stunduðu gönguferðir og útivist. Þetta voru alveg einstaklega skemmtilegar ferðir og félagsskapurinn góður. Stundum voru líka dregnir með sérstakir gestir sem voru kannski ekki miklir skíðamenn, en höfðu það sér til ágætis að vera afskaplega skemmtilegir. Þetta átti til dæmis við um Halldór Hermannsson og fleiri. Flest árin gengu menn með allar birgðir á bakinu en ég man þó að í einhver skipti var farangur fluttur með vélsleða úr Hrafnfirði til Reykjarfjarðar. Þá gátu menn leyft sér

meiri munað, jafnvel að pakka niður inniskóm. Við fengum einu sinni lánaðan sleða sem ég keyrði einmitt þessa leið, úr Hrafnfirði yfir í Reykjarfjörð. Það var hjarn yfir og þá lenti ég í því að keyra fram af klettum í Þaralátursfirði. Sleðinn skemmdist aðeins, en var ökufær samt, og ég hruflaðist í framan en slasaðist ekki. Ég fór ekki alveg nógu innarlega þegar ég beygði og fór yfir síðasta klettinn. Ég henti mér af sleðanum þegar ég sá að ég var ekki á réttum stað. Aftanivagninn var svo þungur að það þýddi ekkert að bremsa. Ég sleppti bara bremsunni þannig að sleðinn færi beint fram af klettinum og svo stökk ég af. Ég man ekkert eftir mér fyrr en neðst í brekkunni, búinn að rúlla alla leið niður á sléttu. En það var eins gott að ég henti mér af sleðanum, því aftanikerran hvolfdist yfir hann þannig að þeir sem voru með nestisboxin sín í bakpokunum efst á kerrunni fengu hálfgerðan graut. En ég lá við hliðina á sleðanum sem var þarna alveg í beinni stefnu og kerran komin í rétta stöðu aftur, þannig að maður gat nánast bara sest upp á aftur og keyrt af stað. Við þurftum reyndar eitthvað að rétta stýrið og binda skíðið en annars var allt í lagi. Þessar ferðir voru farnar 30 ár í röð en lögðust svo af. Ég var yngstur í hópnum og það var engin endurnýjun þannig að í lokin var þessu eiginlega sjálf hætt. En þetta var mjög eftirminnilegur tími og auðvitað alger lúxus að vera þarna fyrir norðan þegar fáir eða engir aðrir voru á ferli, að hafa svæðið allt út af fyrir okkur.



Strandaklúbburinn á leið í eina af sínum fjölmörgu ferðum. Fv. Gunnar Pétursson, Oddur Pétursson, Sigurður Jónsson (Búbbi), Þröstur, Sigurður Gunnarsson, Halldór Margeirsson, Stígur Stígsson, Elías Sveinsson og Konráð Eggertsson.

Þröstur og Selma, konan hans, eiga þrjú börn og eina fimm ára dótturdóttur. Þröstur starfar sem sviðsstjóri tréiðngreina við Menntaskólann á Ísafirði, en þegar vinnudeginum þar lýkur tekur ekki minni alvara við. Það líður nefnilega að Fossavatnsgöngu og sem brautarstjóri hefur hann í mörg horn að líta. Það er verið að útbúa ný, stafræn brautarkort, það þarf að merkja allar leiðir og vinna með troðarastjóranum að því að undirbúa brautarstæðið. Allt fer þetta í gang mörgum vikum fyrir keppnisdag. En svo þarf hann líka að æfa, hann er jú búinn að skrá sig í Vasagönguna á næsta ári.

Átt þú lífeyrisréttindi í mörgum sjóðum?

Fáðu yfirsýn yfir lífeyrisréttindi þín við starfslok



LÍFEYRISSJÓÐUR
VESTFIRÐINGA



Lífeyrisgáttin

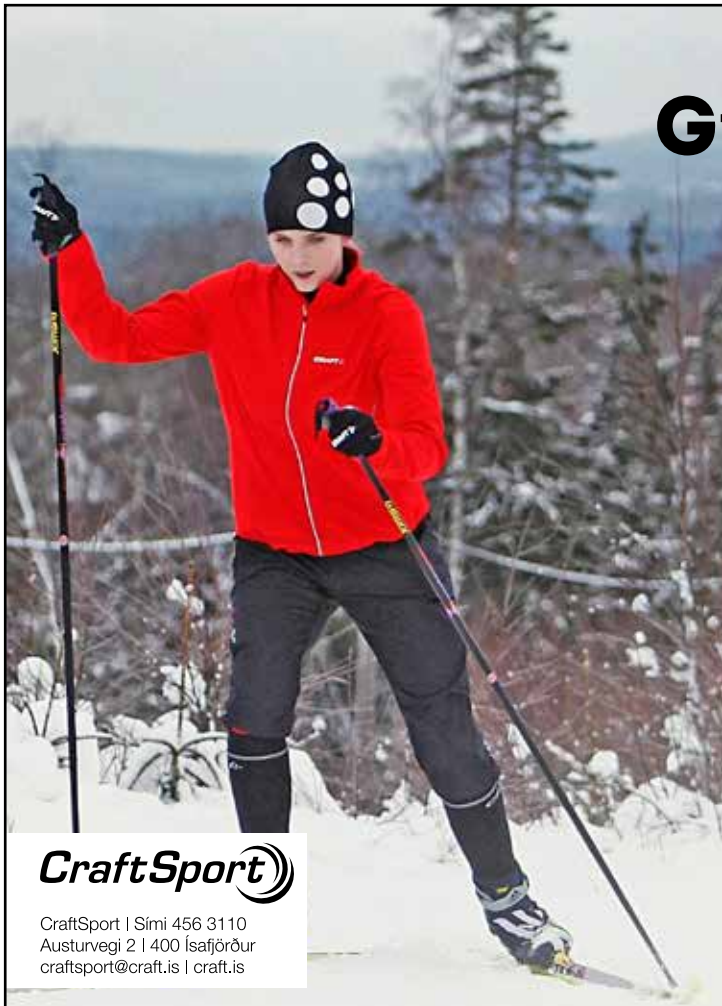
er ný leið sjóðfélaga til að fá á einum stað upplýsingar um áunnin lífeyrisréttindi sín í samtryggingarsjóðum.

Á nýjum vef Lífeyrissjóðs Vestfirðinga www.lvest.is fá sjóðfélagar aðgang að Lífeyrisgáttinni og nota þar sama aðgangsorð og gildir fyrir Sjóðfélagavefinn.

Skráðu þig inn á Sjóðfélagavefinn til að skoða réttindi þín, undir flípanum „Réttindi“.

Lífeyrissjóður Vestfirðinga | Hafnarstræti 9 | 400 Ísafjörður | Sími 456-4233 | www.lvest.is | afgr@lvest.is

Græjaðu þig upp í *CraftSport*



FLÍSPEYSUR



JAKKAR



GÖNGUSKÍÐI, SKÓR OG STAFIR FYRIR ALLA



BUXUR



ÁBURÐUR OG FYLGIHUTIR

CraftSport

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



Lillehammer'94



Tuttugu ár frá Ólympíuleikunum í Lillehammer 1994.

Árið 1994 héldu tveir Ísafirðingar og einn Bolvikingur á Ólympíuleika í Lillehammer í Noregi. Það voru þau Daniel Jakobsson, Sigurveig (Veiga) Gunnarsdóttir frá Ísafirði og Ásta Halldórsdóttir úr Bolungarvík. Öll höfðu þau þó æft lengi undir merkjum Skíðafélags Ísafirðinga. Daniel og Ásta fóru til að keppa á gönguskiðum og svigskíðum en Veiga fór með sem sjúkrajálfari íslensku keppendanna.

Nú þegar tuttugu ár eru liðin frá ferð þeirra til Lillehammer fannst okkur hjá Skíðablaðinu að það væri skemmtilegur tímunktur til að rifja upp ferðalagið og upplifunina af því að taka þátt í Ólympíuleikum. Ólympíuleikarnir í Lillehammer þóttu stórglæsilegir og minnisstæðir um margt en þó líklega helst fyrir velgengni heimamanna á skíðum.

Það hlýtur að hafa verið heilmikil upplifun að fara á Ólympíuleika.

Allt þetta fólk, besta vetraríþróttafólk í heiminum, saman komið til að keppast um Ólympíugullið. Getið þið deilt með okkur hvernig upplifun þetta var fyrir ykkur? „Það var mjög skemmtilegt að fara á þessa Ólympíuleika,“ svarar Ásta: „Ég hafði upplifað það að fara á Ólympíuleika tveimur árum áður, en þetta var allt öðruvísi upplifun þarna í Noregi. Þegar ég kom á þessa leika þá vissi ég meira að hverju ég gekk, hvernig þetta væri, þannig að upplifunin var á allan hátt jákvæðari og skemmtilegri. Minningarnar frá Noregi eru líka öðruvísi, maður tekur eftir svona atburði á ólíkan hátt í annað skipti. Í fyrsta skiptið ertu svolítið að upplifa bara takmarkið að komast á leikana, en þegar ég fór í seinna skiptið þá hafði ég sett mér skýrari markmið og hafði skýrari stefnu um hvað ég ætlaði að gera og hverju mig langaði að ná út úr þessum leikum. Það skiptir máli.“

Þetta var í fyrsta skipti sem Daniel fór á Ólympíuleika og þótti honum sömuleiðis mikil upplifun að taka þátt: „Það var auðvitað ótrúlega gaman og mikil upplifun auðvitað en hún verður alltaf meiri og meiri eftir því sem frá liður. Ég var auðvitað tiltölulega ungur, eða tvítugur, en ég var mjög keppnismiðaður og var alltaf í þeim þælingum. Mér fannst í fyrsta lagi einhvern veginn alltaf sjálfsgaðt að ég færi. Ég hafði stefnt að þessu alla ævi og þetta var engin svona - vá ég er búinn að ná lág-mörkunum - tilfinning. Ég hafði heldur ekki þurft að hafa mikið fyrir því að ná lág-mörkunum heldur hafði ég verið í nokkur ár undir þeim. Hins vegar miðaði auðvitað allt þetta ár að því að vera í toppformi á Ólympíuleikum, sem ég held að mér hafi tekist. En svo eftir því sem frá liður þá áttar maður sig betur á hvað þetta er stórt fyrir marga. Til dæmis ef þú hittir Bandaríkjamann og segir honum að þú hafir farið á Ólympíuleikana, þá finnst honum það rosalega merkilegt“. Þetta var einnig í fyrsta skipti sem Veiga fór á Ólympíuleikana en fyrir hana var þetta nokkuð ólík upplifun en fyrir Ástu og Daniel, enda fór hún ekki með til að keppa heldur sem sjúkrajálfari íslenska liðsins: „Þetta var auðvitað rosalega stór

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

Lifandi páskaungar og þrautaleikur fyrir börn frá 0 - 14 ára.
Verðlaun fyrir þá sem klára.

Opið frá 13:00 - 17:00

– miðvikudag 16. apríl, skírdag 17. apríl og laugardag 19. apríl –

Ósvör – sjóminjasafn

Opið 13:00 - 17:00 laugardaginn 19. apríl



Daniél á fleygiferð í brautinni.

upplifun og ég er að fara þarna til lands sem ég þekkti vel en ég hafði ferðast mikið um Noreg þegar ég bjó í Danmörku. Það sem kom mér líklega mest á óvart þegar við komum til Lillehammer var öll öryggisgæslan. Þetta var miklu meira þarna heldur en að fara í gegnum flugvélarhlíð þ.e. til að komast inn í Ólympíuþorpið. Það fór enginn inn í þorpið nema í gegnum öryggishlíð með passa. Það kom mér mest á óvart því ég hélt við værum bara að fara til friðsama Noregs. Ótti við hryðjuverk var greinilega til staðar enda höfðu auðvitað komið einhverjar hótanir. Ég man að vatnsbólín þeirra voru líka vöktuð, þeir voru hræddir um það yrði eitthvað gert við neysluvatnið. Maður gerði sér í rauninni ekki grein fyrir því hvað þetta er ofboðslega stórt í svifum og Lillehammer lítill fallegur bær, þess vegna er alveg magnað að geta haldið þarna Ólympíuleika. Öll umgjörðin um leikana var stórkostleg og til að mynda mikið um alls konar myndskreytingar til dæmis með ljósum í snjóinn í kring. Einnig höfðu þeir mikið til gamla tímans og við sáum hópa af skíðafólki í mjög fornum útbúnaði þar sem konurnar voru í pilsum og karlarnir í þjóðbúningum". **En hvernig kom það til að þú fórst út með íslenska landsliðinu?** „Það var hringt í mig frá Íþrótt- og

Ólympíusambandi Íslands en ég held ég eigi það þeim að þakka, Daniél og Ástu, sérstaklega Daniél. Þau fóru fram á að fá sjúkrapjálfa með en það hafði ekki verið þekkt áður. Þetta var auðvitað miklu meira en að vera bara sjúkrapjálfi, þetta var ekkert síst að vera stuðningur. Ásta var auðvitað eina stelpa og fyrir hana var örugglega gott að hafa mig, ég var svona eins og mamma hennar á erfiðum stundum og á gleðistundum. Við höfðum tvö raðhús í Ólympíuþorpinu til umráða. Það kom mér líka á óvart með alla aðstöðuna t.a.m. í herberginu mínu en í öðru húsinu var herbergi fyrir sjúkrapjálfa og í því var bekkur og það var vel búið öllum græjum og ég svaf svo líka í þessu herbergi. Einnig hafði ég möguleika á að fara í lækna miðstöð þar sem ég gat fengið að nota rafmagnstæki," svarar Veiga.

En hvernig er það, hvernig ákveður maður að fara á Ólympíuleika? Vaknar maður bara einn daginn og ákveður að á Ólympíuleika ætli maður fara? Fyrir Daniél var það ekki: „Nei, ég held það sé akkúrat öfugt. Ísafjörður er auðvitað alveg einstakur, að 3000 manna bær eigi níttján Ólympíufara hlýtur auðvitað að vera einhvers konar heimsmet. Hér erum við alin upp við að það sé bara sjálfsagður hlutur að þú getir farið á Ólympíuleikana. Við höfum auðvitað fyrirmyndir eins og Odd og Gunnar Pétursson, Þröst Jóhannesson sem var þjálfarinn minn og Einar Óla sem einnig var þjálfarinn minn. Af hverju ætti maður ekki að fara á Ólympíuleika? Þetta var eitthvað sem allir stefndu að og svo voru einhverjir sem misstu áhugann á leiðinni, ég var bara sá eini af mínum jafnöldrum sem var nógu vitlaus að halda nógu lengi áfram. Það er það sem ég held að fólk geri sér ekki alltaf grein fyrir hvað fyrirmyndir eru mikilvægar og að ungir krakkar hafi einhverja til að líta upp til hvort sem það er í íþróttum, tónlist, vinnu eða hvað. Það er gríðarlega mikilvægt, sérstaklega á svona litlum

stöðum, að fólk hafi fyrirmyndir og trúir því að það geti skarað framúr." Fyrir Ástu voru fyrirmyndirnar líka mikilvægar: „Árið 1984 voru Ólympíuleikarnir haldnir í Los Angeles. Á þeim tíma var ég að æfa bæði sund og skíði á fullu. Ég minnst þess að ég horfði á þessa leika, það var um hásumar og Íslendingum gekk rosalega vel. Íslenskir keppendur komu heim með verðlaun og handbolta-landslíðið var þarna að spila. Á þessum tímamarki þá einfaldlega ákvað ég að á Ólympíuleika ætlaði ég einhvern tíma að fara, alveg sama hvort ég færi að keppa í sundi eða á skíðum. Það lá einhvern veginn ekki ljóst fyrir fyrr en nokkrum árum síðar þegar ég hætti að æfa sund og einbeitti mér bara að því að æfa skíði og þá var einhvern veginn markmiðið sett. Ég hafði samt aldrei sett mér þannig að „þetta“ ár ætti myndi ég taka þátt eða eitthvað þannig, heldur var þetta meira draumur um að á svona stórmót langaði mig að fara."

Nú sóttuð þið heim frændur okkar Norðmenn, í Lillehammer, haldið þið að það hafi gert upplifunina einhvern veginn öðruvísi? Nú hafðir þú Ásta farið á aðra Ólympíuleika áður, hvernig tilfinning var þetta í samanburði? „Fyrir mig var þetta allt önnur tilfinning heldur en á fyrri leikunum, en það miðaðist kannski líka að því að ég sjálf var bara betur stemmd. Ég hafði búið í Svíþjóð í þrjá vetur þegar ég fór á þessa Ólympíuleika og var búin að fara oft yfir til Noregs að keppa og sömuleiðis í æfingaferðir á haustin og að sumri til. Noregur var svona eins og í garðinum heima á meðan í fyrra skiptið hafði ég farið til Frakklands, talaði ekki tungumálið og upplifunin því önnur. Í Noregi skildi maður miklu betur alla umfjöllun og ég upplifði því sterkt allan þennan meðbyr sem þessir leikar höfðu í Noregi. Það var mikil upplifun að koma þarna á setningarathöfnina og þar voru þúsundir manna í norska þjóðbúningnum veifandi norska fánanum. Þegar ég fór á þessa leika þá var ég líka orðin ákveðnari



Ásta hitar upp fyrir átökin.

og vissari um hvernig ég vildi hafa hlutina. Á fyrri leikunum hafði ég farið ein. Leikarnir voru haldnir á mörgum stöðum þarna í Frakklandi þannig að ég endaði ein á hóteli alla þá leika með einum fararstjóra frá ÍSÍ og svo stelpu sem var send með mér sem var íþróttافرæðingur og hafði unnið svolítið við fræðslustörf fyrir skíðasambandið en ég þekkti hana ekki neitt. Ég upplifði hana svolítið sem ætlaða selskapsdömu en svo náðum við ekkert saman heldur þannig lagað – þannig að eftir á að hyggja var ég einfaldlega einmana. Ég upplifði það ekkert endilega þannig þá en svona eftir á séð þá hafði ég ekkert bakland. Þegar ég vissi að ég væri að fara aftur þá ákvað ég að í þetta skiptið kæmi þjálfarinn minn, Hans Ottosson, með. Ég borgaði farið fyrir hann en hann kom þarna í sjálfboðavinnu. Síðan þá hefur hann farið á Ólympíuleikana með dóttur sína og sem landsliðsþjálfari Svía. Ég fékk einmitt núna um daginn kveðju frá honum en hann hafði hitt íslenska landsliðið úti á leikunum í Sochi og spurði hvort það væri ekki einhver sem þekkti mig og bað fyrir kveðju. Í Lillehammer þá var Daniel líka með en hann þekkti Sigurveigu Gunnarsdóttur sjúkráþjálfara og hann, og við saman, beittum þrýstingi til að fá hana til að koma með. Hún var líka eina konan sem var með og það var gott fyrir mig

að hafa einhvern sem ég átti samleið með og ég þekkti, svona ef eitthvað kom upp á þá gat maður treyst og trúað henni fyrir því.“ „Ég held það sé tvíþætt,“ svarar Daniel: „Ég bjó í Svíþjóð og var alltaf að fara til Noregs þannig að það sem slíkt að fara til Noregs var engin brjáluð upplifun. Það hefði hugsanlega verið skemmtilegra að fara á Ólympíuleikana á undan eða eftir, Frakkland eða Japan, eða þar á eftir í Suður-Kóreu eða Bandaríkjunum sem er eflaust meiri upplifun. En það að fara að keppa í skíðagöngu á Ólympíuleikum í Noregi þar sem Norðmönnum gengur vel, ég held það sé ekkert hægt að toppa það. Það voru um 200 þúsund manns á öllum á viðburðum og það er auðvitað bara algerlega geðveikt. Svo var sól allan tímann og já, ég held að þetta verði aldrei toppað.“ Veiga tók undir með Daniel og sagði: „Ég held að upplifunin sé að sumu leyti sterkari því Noregur og Norðmenn standa okkur svo nærri, en að sama skapi hefði hugsanlega verið meira framandi að fara til fjarlægara lands til að mynda til Japan. Í Noregi fundum við hversu þjóðernissynaðir Norðmennirnir eru og skíðin eru jú þjóðaríþrótt þeirra eins og sást hvert sem var titið, Ólympíuleikarnir voru allir þannig, en þeir fóru eins og ég sagði áðan mikið í þetta gamla. Þeir voru með sýningar frá Telemark skíðum og konur í pilsur og karlarnir í þjóðbúningum. Niðri í bænum gerðu þeir út á að selja þjóðlega minjagrip, peysur, hatta og pils. Þannig að umgjörðin var virkilega flott hjá þeim, já þetta var mikil upplifun.“

Eins og flestir geta ímyndað sér þá hlýtur það að vera töluvert mikið álag að taka þátt í jafn stóru og sérstöku móti og Ólympíuleikar eru. Hvernig tilfinning er það eiginlega að standa upp í startinu og bíða eftir að geta farið af stað? „Veistu, það var ekki erfitt að starta, það var ekkert erfitt að keppa, en það var ótrúlega erfitt að vera á Ólympíuleikum. Ég held ég hafi örugglega verið algjörlega ópolandi fyrir alla

sem voru í kringum mig því að maður var svo spenntur. Þetta var svo rosalega stórt og hausinn á mér var í gangi allan tímann. En þegar kom að keppninni þá var ég alveg einbeittur og það var ekkert snúið. Ég hafði keppt bæði á heimsmeistaramóti áður og á heimsmeistaramóti unglinga þannig að ég vissi svona aðeins hvað ég var að fara út í. En allt þetta í kring, öll athyglin milli móta, opunarhátíðin, öryggis-tékkið og allt það. Já, ég held ég hafi verið algjörlega ömurlegur þarna á þessum tíma, ég held ég hafi einhvern veginn stoppað,“ segir Daniel og hlær. „Já, þegar á hólminn er komið var þetta eiginlega meira bara eins og heimsbikarmót eða stórt mót, maður gleymir því fljótt að maður sé á Ólympíuleikum,“ svarar Ásta. „Það er meira setningarathöfnin og allt það sem er svolítið álag. Maður þarf að standa úti og það er iskalt og fullt af hlutum sem maður er ekki alveg undirbúinn undir. Margar stórbjóðirnar gera þetta þannig að keppnisfólkið þeirra labbar inn á völlinn en ef það á að keppa eftir 2-3 daga þá einfaldlega fer það að því loknu. Við Íslendingarnir höfum ekki gert það heldur höfum staðið á þessum leikvangi í þrjá klukkutíma í jafnvel sjö til tólf stiga frosti sem hefur kannski ekki farið vel með okkur á móti. Þetta er samt auðvitað frábær tilfinning og fyrir mig að fá að vera fánaberi í bæði skiptin sem ég fór þá var það stórkostleg stund að fá að standa þarna við hliðina á öðrum fánabærum. Þegar ég fór voru Ítalir alltaf næsta þjóð við hliðina á okkur og ég man að ég stóð þarna við hliðina á Alberto Tomba. Hann var auðvitað stjarna á þessum tíma og það rigndi þarna yfir okkur flassinu. Ég sá reyndar aldrei mynd af mér í neinum blöðum þannig að þetta voru allt bara myndir af honum. En maður upplifði það sterkt hvernig þetta var að vera stórstjarna og labba þarna inn á því hann var þarna bara einu skrefi frá mér.“ **Þetta var einnig heilmikið álag á aðra aðstandendur íslenska liðsins þó að starfsmennirnir hafi ekki þurft**



Veiga á setningarathöfninni.



Leikarnir voru vel sóttir af heimamönnum og gestum.

að bera væntingar íslensku þjóðarinnar á herðum sér á sama hátt og keppendurnir sjálfir:

„Auðvitað var þetta álag. Þetta er heilmikil vinna, en þetta var skemmtileg vinna og hópurinn góður bæði þjálfarar og aðstoðarmenn. Mér finnst við bara hafa gengið það sem gera þurfti, ég ekki bara sem sjúkrþjálfari heldur var ég líka í öllu tilfallandi eins og að sauma merki í fót ef þurfti. Eins aðstoðaði ég við að gefa þeim drykki út í brautunum, stóð og aðstoðaði þjálfarana við að hvetja þau áfram í göngunni. Mér er sérstaklega minnisstætt að ég þurfti í einni göngunni að ganga á skíðum töluvert langa vegalengd, kannski einhverja 10-15 km, og ólíkt því sem var á Ólympiuleikunum í Sochi þá var fólk meðfram brautinni alla þessa leið, ekki bara í markinu, og allir að hvetja keppendur áfram. Í alpagreinunum var ég svo uppi í starti með Ástu og Kristni og Hauki og að horfa niður brekkuna, ég man að ég hugsaði að ég myndi nú ekki vilja að mín börn færu þetta, þetta var bara eins og klaki niður,“ segir Veiga hlæjandi. „En ég var sem sagt þarna upp í starti með þeim en við vorum að nudda á þeim lærin áður en þau fóru af stað. Það var svo kalt og erfitt að halda á sér hita. Sumir dagarnir voru langir en svo komu einhverjir frídagar og þá gátum við skoðað okkur um. Það var auðvitað ekkert kvöldrall á okkur en Daniel var góður í því að skipuleggja hluti. Við fórum til dæmis á skautadanssýningu og á íshokkileik í þessum

mannvirkjum sem voru þarna. Það var heilmikil upplifun að koma inn í þessi mannvirki sem tengdust ekki okkar keppnisfólki, t.d. skautahöllina og vikingahúsið, en allt voru þetta ný mannvirki. Það var erfitt að fá miða en þeir redduðu því strákarnir.“

En nú eru liðin tuttugu ár. Hvernig tilfinning er það að líta til baka? Einhver skemmtileg atvik sem lifa í minningunni? Einhver eftirsjá?

„Það er virkilega gaman að rifja þetta upp og skemmtileg tilfinning en það sem stendur upp úr er eiginlega bæði að vera á þessum stöðum eða réttara sagt aðstæðum sem þú kemur aldrei aftur á. Þetta er svona **‘once in a lifetime’** upplifun en ég á aldrei aftur eftir að fara aftur upp í start á þessum stöðum og út í brautir í göngunni og allt þetta. Það er svo sérstakt að hugsa svona til baka en fyrir tuttugu árum þá var ég fertug en þá fannst mér stundum ég vera þessi fullorðna í hópnum en mér finnst ég ekkert eldri í dag en það eru samt tuttugu ár síðan og auðvitað ef ég sæi fertuga manneskju í dag þá þætti mér hún svakalega ung, en svona er þetta afstætt. Svo er margra smærri stunda að minnast, t.a.m. þegar við Ásta drifum okkur í bíó inni í Ólympíuþorpinu eitt kvöldið, ég man vel hvaða mynd við sáum. Mér er líka minnisstætt alveg í lokin þegar þeir voru farnir að spá í það strákarnir að skipta út búningunum sínum við einhverja fræga og fengu peysur af Ítölum

og einhverjum fleiri frægum keppendum og létu lopapeysurnar og hvítu gallana bara gossa á móti. Ég lét einmitt lopapeysuna mína fara og fékk ítalska peysu eins og Alberto Tomba klæddist í staðinn fyrir Hákon son minn,“ svarar Veiga brosandí. „Fyrir mér voru þessir Ólympiuleikar frábær upplifun,“ svarar Ásta: „Mér gekk auðvitað frábærlega á þessum leikum og þetta var svona hátindurinn á þessum vetri, svo gekk mér reyndar enn betur veturinn á eftir. Ég skildi mjög sátt við minn skíðaferil, og þó ég hafi ekki verið sátt við fyrri leikana þá var ég sátt við árangur minn á þessum leikum. Ég gerði mitt besta og ekki nein eftirsjá að því leyti.“ Upplifun Daniels var ekki ólík Ástu: „Já, ég veit ég gat allavega ekki gengið hraðar. Ég var alveg í toppformi þessa daga og árangurinn var virkilega finni. Ég man að í 30 km göngunni að þá voru örfá lið sem voru með fjóra menn á undan mér, það voru kannski Svíþjóð, Noregur og Rússland. Þannig að ef ég hefði verið þaðan þá hefði ég komist í flest öll liðin. Í 10 km göngunni átti ég alveg svakalega góða göngu en reyndar datt og endaði í 55. sæti eða þar um bil en hefði kannski verið á milli 30. og 40. sæti. Annars fannst mér það vera sú ganga sem hafi verið besta gangan á ferlinum. Ég man alltaf daginn áður þá var ég að skoða brautina að það var ein svo erfið brekka upp að ég hugsaði í alvöru að ég vissi ekki hvernig ég ætti að komast þarna upp daginn eftir. Ég



Fánaberarnir Ásta og Alberto Tomba.

man ég hugsaði að þetta væri bæði of langt og bratt þannig að ég myndi aldrei komast þarna upp en svo þegar ég kom þarna daginn eftir þá bara þaut ég upp og það var ekkert mál. Það gekk rosalega vel í Lillehammer en ég sé svolítið eftir því, eftir á að hyggja, að hafa ekki farið á aðra Ólympíuleika. Málið var bara að ég hafði aldrei trú á því að ég ætti einhvern séns í Japan, bæði að fara svona langt, um mörg tímabelti, og það hefði kostað mikla peninga. Ég hætti því eftir HM í Brándheimi 1997 en eftir á að hyggja þá hefði verið gaman að taka eina Ólympíuleika í viðbót auk þess sem það að hætta 24 ára gamall er auðvitað alltof ungt. Það er samt ótal margt sem stendur upp úr frá Lillehammer. Það er tvennt sem er mér þó líklega minnisstæðast, það er annars vegar á lokaathöfninni en þá sat ég á milli Johann Olav Koss og einhvers Hollendinga sem báðir voru verðlaunahafar í skautahlaupi. Hitt var í 50 km göngunni þegar Vladimir Smirnov náði mér úti í braut, en hann vann sem sagt gönguna og var gríðarlega vinsæll á þessum tíma. Það var ótrúlega mikið af fólki í kringum brautina þannig að þegar hann náði mér þá var svo mikill hávaði að ég heyrði ekki í liðsstjóranum mínum sem var að gefa mér tíma. Þetta var svo mögnuð upplifun að ég fæ

enn gæsahúð þegar ég hugsa þetta. Ég hélt auðvitað að það væru allir að hvetja mig þangað til að ég áttaði mig á því hver var fyrir aftan mig," segir Daniel og hlær.

Í ár fagnar Skíðafélag Ísfirðinga 80 ára afmæli sínu og því ekki úr vegi að spyrja hvort að þið teljið að æfingarnar með skíðafélaginu hafi hjálpað ykkur? „Já ekki spurning og gerir enn," svarar Daniel ákveðinn á svip: „Auðvitað er búið að vera hundleiðinlegt veður í vetur en það skiptir ekki máli. Þar sem ég var úti í skóla var til að mynda ekki jafn vel troðið og hér. Það var vissulega hugsanlega lengra troðið en gæðaæfingarnar hérna eru rosalega góðar. Það er líka þessi skíðamenning sem er alveg einstök hér, hvað það er mikil þátttaka í skíðum. Þótt hún hafi hugsanlega minnkað aðeins undanfarin ár þá hefur hún aukist aftur sem almenningsíþrótt. Ég hef svo sem oft sagt þessa sögu, um Odd Pétursson, sem ég upplifði reyndar sem áttæðan þá, en er auðvitað áttæður núna, að hann skyldi bjóða mér níu ára með á skíði. Mér finnst það ótrúlega magnað. Ég æfði með skíðafélaginu hér frá upphafi alveg þangað til eftir gaggó. Eftir á að hyggja var ég alveg ótrúlega heppinn. Fyrst var Þröstur Jó-

hannesson með okkur og þeir sem þekkja Þröst vita auðvitað að hann er mikill öðlingur. Hann kenndi okkur margt og það er fullt af setningum sem hljóma enn í huganum sem hann sagði við mann. Svo tók Muggur [innsk. Guðmundur Rafn Kristjánsson] við okkur og hann þétti hópinn félagslega og gerði þetta enn skemmtilegra. Á eftir Mugg kom Einar Óla og já „**the sky is not the limit hjá honum**". Hann var akkúrat þessi sem var ekkert að tala um að við ættum að reyna að komast á Ólympíuleikana heldur þegar við færum. Hann kom með þetta sjálfstraust og alveg ótrúlega fagmennsku. Einar byrjaði að þjálf mig þegar ég var í síðasta bekk í gagnfræðaskóla og fagmennska hans sýnir sig kannski best í að þegar ég kom í skíðamenntaskólann úti, sem var auðvitað skíðamenntaskólinn sem hann var í, þá var ég bara með þetta allt saman, mataræði, svefn og tvær æfingar á dag. Auðvitað fékk maður sjokk á fyrstu mótunum, ég held ég hafi verið 65. sæti á fyrsta bikarmótinu úti, þannig að það var svona smá raunveruleikasjokk, en svo bara beit maður á jaxlinn og reyndi að æfa sem mest. Ég man alveg fyrsta haustið sem ég var úti að þá var oft ekki langt í tárin, bæði miklar æfingar og einn að heiman. Ég man sérstaklega eftir einni æfingu þar sem ég datt og hruflaði á mér andlitið og braut stafinn. Ég var einn úti í braut úti í skógi og það var myrkur og ég var rosalega þreyttur en þá var auðvitað ekkert annað en að standa bara upp og halda áfram." Ásta var á sama máli og Daniel um að æfingarnar með Skíðafélagi Ísfirðinga hafi skipt sköpum: „Ég var náttúrulega heppin að þegar ég byrjaði að æfa þá voru margir krakkar að æfa skíði á mínum aldri þannig að við höfðum mikinn félagsskap. Skíðavalið var líka að byrja í menntaskólanum þegar ég var þarna. Þegar við erum í 1. bekk í menntaskóla þá vorum við átta krakkar í fyrsta bekk sem vorum í skíðavali af einhverjum 48 krökkum eða eitthvað. Þannig að það mikið félagslíf og svo voru

náttúrulega einhverjir af árunum á undan og á eftir líka og það hafði mikið að segja. Maður sér það núna þegar það eru kannski bara einn og tveir og svo kannski meiddist annar að þá er ekki mikill félagsskapur eftir. Þegar ég byrja þarna þrettán ára þá var búið að taka mikið á og byggja upp starfið og fjölga krökkum. Það skilaði sér í því að það komu margir afreksmenn útúr félaginu, nokkra leika í röð áttu Ísfirðingar fulltrúa, t.d. leikana á eftir mér þá fóru Sigga Láka og Addi Kalli [innsk. Sigríður Þorlákssdóttir og Arnór Gunnarsson], við vorum þarna ég og Daniel, þar á undan ég og Rögnvaldur [innsk. Ingþórsson]. Þannig að þetta félagsstarf sem var þarna þegar ég var unglingur skipti miklu máli. Við til dæmis héldum móralsfundi einu sinni í mánuði og skiptumst þá á að fara hvert heim til annars. Þá sátum við bara og kjöftuðum og spjölluðum, þjálfarinn kom með og kannski 20 krakkar. Við vorum ekkert endilega að gera neitt merkilegt, jafnvel bara að spila Trivial Pursuit, en bara samveran skiptir máli. Svo var alltaf verið að safna fyrir einhverju. Það er auðvitað mikið með félagsstarfið að það er mikið sjálfboðaliðastarf unnið þarna, bæði foreldrar og aðrir líka sem áttu jafnvel ekkert börn í félaginu sem var alltaf að vinna við þetta félag.“ Þrátt fyrir að hafa ekki verið að keppa þá kom það sér vel fyrir Veigu að hafa æft skiði með Skíðafélagi Ísfirðinga fram á unglingsárin: „Jú, ég æfði alpagreinar með skíðafélaginu þegar ég var yngri og ég hefði einfaldlega ekki getað farið þarna á Ólympíuleikana nema að hafa haft ákveðna getu á skíðum, en það var auðvitað gott fyrir mig að hafa getu bæði á göngu- og svigskíðum því ég þurfti að ganga á skíðum nokkuð langt meðfram brautunum í göngunni og síðan þurfti ég auðvitað að renna mér niður og fara upp í lyftunum til að geta verið uppi í startinu í alpagreinunum þannig að það var mjög mikilvægt að vera með ákveðna grunnkunnáttu.“

Svona að lokum, nú er fullt af ungu og efnilegu vetrar-íþróttafólki að lesa þetta viðtal og eflaust margir sem eru nývaknaðir eftir Ólympíuleikana í Sochi og eru búin að setja stefnuna á Ólympíuleika. Hvað mynduð þið ráðleggja þeim? „Það er auðvitað bara að byrja nógu snemma að setja sér markmið. Ekki setja sér of stór markmið heldur svona smá markmið á leiðinni, vörður sem þú nærð smátt og smátt, og fagna því í hvert skipti sem þú nærð þeim markmiðum og eiga svo eitt stórt markmið í restina sem eru þá Ólympíuleikarnir. Svo er það auðvitað bara að æfa vel, það er auðvitað númer eitt, tvö og þrjú. Svo er auðvitað mikilvægt að vera sjálfur sannfærður um að þetta sé það sem mann langar að gera. Þetta snýst að svo miklu leyti um að vera sannur sjálfum sér í því að vera ekki að hlaupa á eftir einhverjum freistingum sem berast á leiðinni. Þetta er auðvitað langur vegur, ekki eitthvað sem gerist eftir eitt ár eða tvö, heldur er þetta jafnvel 10 ára ferli frá því þegar þú ákveður að gera þetta og þangað til að þessu kemur. Þetta er alveg einstök upplifun, eitthvað sem ekkert allir í heiminum fá að upplifa. Þetta er eitthvað svona sem fólk ber með sér, ákveðið afrek sem maður stendur alltaf keikur eftir. Þetta er markmið sem ég náði í lífinu og eitt af mörgum markmiðum sem maður hefur náð að uppfylla. Ég held það sé bara svolítið þannig að eftir því sem maður nær fleiri markmiðum þá er maður sáttari við sjálfan sig og allt umhverfi. Þess vegna er líka svo mikilvægt að setja sér lítil markmið á leiðinni, vera ekki alltaf bara með risastór markmið, og ef þú nærð þeim ekki þá er eins og allt bresti, þá brestur öll stíflan og hættan á að gefast upp verður meiri,“ svarar Ásta og það sama segir Veiga: „Það sem þarf til að fara á Ólympíuleika er auðvitað að leggja töluvert meira á sig, þú þarft að taka minnst korteri meira en allir hinir á dag í æfingu og þá ertu kominn með marga klukkutíma aukalega eftir árið. Einnig held ég að nauðsynlegt sé að hafa

gaman af þeirri íþrótt sem þú æfir, allt að ástriðu fyrir henni og ekki má gleyma leiknum og gleðinni. Auðvitað fylgir sviti og tár og einhverjar fórnir þarf að færa en ef einstaklingur nær því marki að komast á Ólympíuleika þá er upplifunin og gleðin svo mikil að allt annað fellur í skuggann.“ Daniel tekur í sama streng en bendir líka á að til þess að komast á Ólympíuleika þá þurfi ekki einungis að æfa meira heldur þurfi líka að færa fullt af fórnunum: „Eftir á að hyggja þá eru allavega þær fórnir sem ég færði allar þess virði, til dæmis fór ég ekki í 9. bekkjarferðalag, fór ekki á útihátíðir og ég bjó einn út í löndum í mörg ár. Vissulega voru þetta fórnir en þær voru algerlega þess virði og það er eitthvað sem fylgir þér alla ævi. Ég held það sé reyndar bara almennt séð hollt fyrir alla að reyna að skara fram út, hvort sem það er píanó, skíðaganga eða að vera góður smíður eða hvað sem er. Ég held það það sé hollt fyrir þig sem einstakling að reyna að leggja metnað þinn í hluti sem þú er að gera. Ég veit svo sem ekki hvort ég stend við það á öllum sviðum, en ég hef haft það sem lífsmottó annaðhvort að gera hlutina vel eða gera þá ekki. Ég held að það sé svolítið það sem ég myndi vilja beina til krakka í dag að gefa þessu séns af því að það er svo margt sem þú getur gert þegar þú ert ungur en hefur ekki kost á að gera seinna. Eins og ég kemst ekki aftur á Ólympíuleika, þó að Ole Einar Bjørndalen hafi unnið Ólympíuleikana núna,“ segir Daniel og glottir út í annað: „Þó ég myndi hætta í vinnunni núna og byrja að æfa þá fer ég ekkert aftur á Ólympíuleika. En ég get margt annað núna sem ég missti af þegar ég var ungur þannig að ég hvet alla til að reyna. Ég held það sé ekkert stórmál að komast á Ólympíuleika ef þú gerir það sem að þarf, það er aðalatriðið.“



KIPPTU MÉR ÚT!

LÄNÖPPIÐ 2014

18. - 19. APRÍL FRÁ KL. 18:00 -24:00

**SKEMMU GÁMAPJÓNUSTU VESTFJARÐA
GRÆNAGARÐI**

**Retro Stefson ★ Helgi Björnson og stórsveit Vestfjarða
Maus ★ Mammút ★ Grísalappalísa ★ Tilbury
Hermigervill ★ Sigurvegarar Músiktilrauna
Dj. Flugvél og geimskip ★ Glymskrattinn
Highlands ★ Cell 7 ★ Contalgen funeral
Rhythmic ★ Markús and the diversion ★ Lón
kött grá pjé ★ Þórunn Arna Kristjánsdóttir og búgíband
Skúla Mennska ★ Dusty Miller ★ Sólstafir ★ Hemúllinn
Rúnar Þórisson ★ Kaleo ★ Snorri Helgason**

aldrei.is - þú finnur okkur á netinu...

orkusalan



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Landsbankinn

samskip



Orkubú Vestfjarða

Elsku Aldrei fór ég suður,

innilega til hamingju með afmælið. Að hugsa sér bara! Þú ert orðin tíu ára gömul og mér finnst eins að það hafi verið í gær þegar ég fylgdist með fæðingunni í Sindraberg-skemmuni niðrá Sundahöfn. Að svona hugmynd skuli fá að vaxa og dafna á þennan veg er auðvitað húrrandi magnað alveg. Hvað stendur svo uppúr á síðustu tíu árum? Úff, það er auðvitað svo margt. Villi Valli og félagar voru frábærir fyrir nokkrum árum í Edinborgarhúsinu, Nine elevens og Trabant ættu svo vitaskuld að vera árlegir gestir og karlakórinn og Óttarr Proppé brugguðu frábæran bræðing. Svo var það verkfræðingurinn frá Bristol sem sat í makindum heima hjá sér á pálmásunnudegi eitt árið og horfði á myndbönd af einstöku aðflugi á youtube. Þar sá hann myndband af lendingu gesta á Aldrei fór ég suður og heillaðist af svæðinu, pantaði sér far og greip með sér tjald og flíspeysu. Þessi maður tjaldaði í snjóskafli við menntaskólann og hjálpaði svo til við uppsetningu hátíðarinnar. Svo má líka minnast á eljusemi Péturs Magnússonar sem passar uppá það að enginn komi uppá svið og trufli popparana. Eitt árið varð honum á að henda hljómborðsleikara Dr. Spock af sviðinu, rétt í þann mund að þeir töldu í fyrsta lagið, því hann hélt að þar væri hátíðargestur í hlýraból kominn uppá svið. Haukur Magnússon gítarleikari í Reykjavík! Það trommarann í Agent fresco í miðju prógrammi Hauks og félaga að sigla sér yfir þvöguna í troðfullu húsinu að pylsusjoppunni og koma með eina með öllu nema hráum að sviðinu. Haukur gat því pulsað sig upp á milli laga.

Þau eru auðvitað ansi mörg dæmin og þegar ég er spurður þá minnst ég á eina uppákomu sem varð á hátíðinni árið 2012. Þá var HAM á sviðinu og stemningin í húsinu var gríðarleg. Sjálfur stóð ég fyrir framan sviðið og fylgdist með því hvort öllum liði ekki vel í þvögunni, tek ég þá ekki eftir því að eitthvað var að á einum stað. Ég stend uppá girðingunni og kalla til eins sem stóð í þvögunni og spyr hvað sé að. Smástund hélt ég að einhver lægi slasaður á gólfinu, því að svo stór gloppa var í þvögunni að augljóst var að fólk var að horfa á gólfið. Ég bjó mig undir slæmar fréttir þegar loks einn stökk upp og öskraði „FUNDIÐ“. Hvað var þá meinið? Jú, einhver hátíðargesturinn hafði misst hálsmen á gólfið á miðjum HAM tónleikum. Það var til þess að allur hópurinn, gerði hlé á tónlistinni og dansinum og hóf að leita að hálsmeninu. Þetta er sko samhugur í verki!

Og þarna kom töfraorðið; samhugur. Þetta er það sem stendur uppúr eftir tíu ár, samhugur fólks! Samstarf þessa hóps sem stendur að hátíðinni, stuðningur fyrirtækja, bæjarfélagsins og annarra aðila, hjálparhendur allra bæjarbúa og íbúa nágrannabyggðarlaga, allir tónlistarmennirnir og svo allir áhorfendurnir. Það er í fyrsta lagi ekki sjálfgefið að fá alla þekktustu tónlistarmenn landsins í bland við minna þekktu, til að heimsækja hátíðina og þiggja engin laun eða neitt slíkt. Það hefur aldrei verið erfitt að fá tónlistarfólk til að



taka þátt og það eru allir meðvitaðir um það að frítt sé á hátíðina og enginn þiggur laun fyrir sína vinnu. En hvað er það þá sem gerir það svo eftirsóknarvert að taka þátt í Aldrei fór ég suður? Því er auðsvarað! Áhorfendur sem leggja leið sína á Aldrei fór ég suður eru mögulega bestu áhorfendur í heimi. Þeir mæta stundvíslega, með bros á vör, ungir sem aldnir, stórir og litlir, heimamenn og aðkomumenn og allir með eitt markmið; að skemmta sér. Undantekningalaust spilar allt tónlistarfólk fyrir fullum sal á AFÉS og fær alltaf frábærar viðtökur, þrátt fyrir að salurinn hafi mögulega aldrei heyrt í þeim sem troða upp áður. Þetta er einstakt. Það eru gestirnir sem halda uppi hátíðinni með einstakri stemningu. Þetta er samhugur!

Þessi samhugur er það sem hvetur okkur sem stöndum að hátíðinni áfram. Það að þúsundir fólks skuli leggja leið sína til Ísafjarðar um vetrartíma, gestir næli sér í gistingu hjá ættmennum eða á gistihúsum í nærliggjandi byggðum, allt frá Bolungarvík til Dýrafjarðar og alls staðar þar á milli, er auðvitað stórkostlegt. Það eru margir sem höfðu aldrei komið til Vestfjarða sem lagt hafa leið sína á hátíðina og við vitum að það fólk mun halda áfram að heimsækja Vestfirði í framtíðinni. Þarna er samfélagið okkar að stuðla að uppbyggingu í gegnum menningu og allir taka þátt. Þetta er hvatinn og hann er ákaflega fallegur!

Elsku AFÉS, ég þakka fyrir síðustu tíu ár og ég hlakka til að eiga með þér næstu ár og fá að fylgjast með þér vaxa og dafna. Takk fyrir mig og gleðilega hátíð!

Kv,
Kristján Freyr Halldórsson

Bestu þakkir fyrir frábæran stuðning

Kraumur Tónlistarsjóður, Avis, Kampi, Snerpa, Vífilfell, Hótel Ílafjörður,
HV Umboðsverslun, Rás 2, Exton, Stuð ehf, N1, Ali, Borgun

Sjónarhorn bæjarbúa

Matthildur Helgadóttir Jónudóttir



Afhverju mætir þú á Aldrei fór ég suður?

Lifandi tónlist skapar töfra og að fara á tónleika er eitt það besta sem ég geri. Á Aldrei fæ ég tækifæri til að hlusta á alls konar tónlist og það hefur víkkað út og þroskað tónlistarsmekk minn.

Hvernig upplifir þú hátíðina?

Þetta er eðal fjölskylduhátíð. Að afinn og barnabarnið geti staðið saman í skemmumni og hlustað saman á hjómsveit spila sem hvorugt þekkti fyrir er frábært. Þetta er tækifæri til að hitta gamla vini, brottflutta, stórfjölskyldu og eignast nýja vini. Gleði og mannúð. Það er líka svo gott hvað allir bæjarbúar eru tilbúnir að hjálpast að til að gera hátíðina skemmtilega. Útivist og tónlist passa vel saman.

Hvernig áhrif hefur hátíðin á fjölskyldulífið?

Ég hef verið að hjálpa til við sölu á varningi nokkrar undanfarnar hátíðir sem þýðir auðvitað að ég er ekki mikið heima þessa daga en ég á góða fjölskyldu og vini sem elda ofan í mig þannig að áhrifin eru bara góð myndi ég segja.

Er einhver hátíð sem hefur staðið sérstaklega upp úr?

Nýjasta hátíðin finnst mér alltaf vera sú sem stendur upp úr en ég fagnaði því mikið árið sem sáandi batnaði. Að lokum vil ég hvetja alla til að kíkja á hátíðina og kaupa boli í rauðu búðinni á svæðinu til að hjálpa okkur að viðhalda þessari dásamlegu hátíð.

Heiður Embla Elfarsdóttir



Afhverju mætir þú á Aldrei fór ég suður?

Þetta er ein af mínum uppáhalds hátíðum. Ég er mjög hrifin af tónlist og mér finnst mjög gaman að fara á tónleika. Mér finnst flott hvað það eru fjölbreyttar hljómsveitir og tónlistarfólk sem koma fram.

Hvernig upplifir þú hátíðina?

Mér finnst alltaf jafn gaman að fara á þessa hátíð. Stundum getur samt verið of troðið en öðru er ekki hægt að búast við þegar það er frítt inn. Oftast er mjög vel valið þegar það kemur að tónlist og alltaf geta allir fundið einhverja tónlist sem hann/hún filar. Oft verður mjög subbulegt þegar það fer að líða á kvöldið sem er eitthvað sem mér finnst að þurfi að laga. Annars er ég mjög sátt með þessa hátíð og skemmti mér alltaf mjög vel.

Hvernig áhrif hefur hátíðin á fjölskyldulífið?

Það getur verið erfitt að vera með dóttur minni því hún er bara tveggja ára en held ég leyfi henni að fara aðeins þetta ár því hún er rosa hrifin af tónlist og ég held hún myndi skemmta sér vel. Foreldrar mínir og systir fara oft á tónleikana en eru vanalega ekki allan tíman.

Er einhver hátíð sem hefur staðið sérstaklega upp úr?

Nei engin sérstök, held ég.

Sjónarhorn tónlistarmannsins

Skúli Þórðarson



Afhverju mætir þú á Aldrei fór ég suður?

Satt að segja nýti ég hvert tækifæri til þess að komast vestur. Aldrei fór ég suður er þá sennilega einn litur í regnboga tækifæranna.

Hvernig upplifir þú hátíðina?

Mér finnst þetta vera mikil vítamínsprauta fyrir bæjarlífið. Þetta er líka voða mikil svona „allir í góðum filing“ hátíð. Það er gott.

Hvernig áhrif hefur hátíðin á fjölskyldulífið?

Það hefur verið stofnað til fjölskyldna á hátíðinni. Ég hef ekki heyrt dæmi um hið gagnstæða. Mín fjölskylda skemmtir sér vel saman á Aldrei fór ég suður.

Er einhver hátíð sem hefur staðið sérstaklega upp úr? Hvenær og af hverju?

Ég á margar huggulegar minningar um fyrstu hátíðina. Það er alltaf svo fallett þegar það er byrjendabragur á hlutunum og hefðir eru að verða til. Ég missi líka mikið til af tónlistinni og drekk í mig mannlífið sem rennur svo saman í eitt og það verður ómögulegt að gera upp á milli ára og hátíða einhvern veginn. Þetta er eitt það besta sem tónlist og önnur menning gerir fyrir mig held ég. Að eiga þess kost að taka þátt í mannlífi.

Hvernig er tilfinningin að vera uppi á sviði á Aldrei fór ég suður?

Ég hef alltaf notið þess afskaplega mikið. Það er líka spennandi að fá að spila fyrir svona mikinn fjölda af fólki. Það er alltaf stórkostlegt en aldrei eins. Merkilegt.

Hvað er öðruvísi við að spila á Aldrei fór ég suður?

Það er bara spes stemmning. Ég hef annars ekki mikla reynslu af sambærilegum hátíðum. Ætli það sé ekki líka partur af upplifuninni fyrir mig að Birna sem bjó á móti mér í Stórholti 9 á Ísafirði ráði mig til að spila á tónleikum, Pétur Magg vinur minn úr Hnífsdal kynni mig á svið þar sem ég tek lagið með Kristni Gauta úr Bolungarvík fyrir afa og ömmu sem eru umkringd af „latté leppandi lopaliði“ úr listaháskólanum á meðan Maus eru að gleyma að hafa sig til baksviðs vegna þess að Smári Karls er að segja þeim gamansögur úr sveitinni.

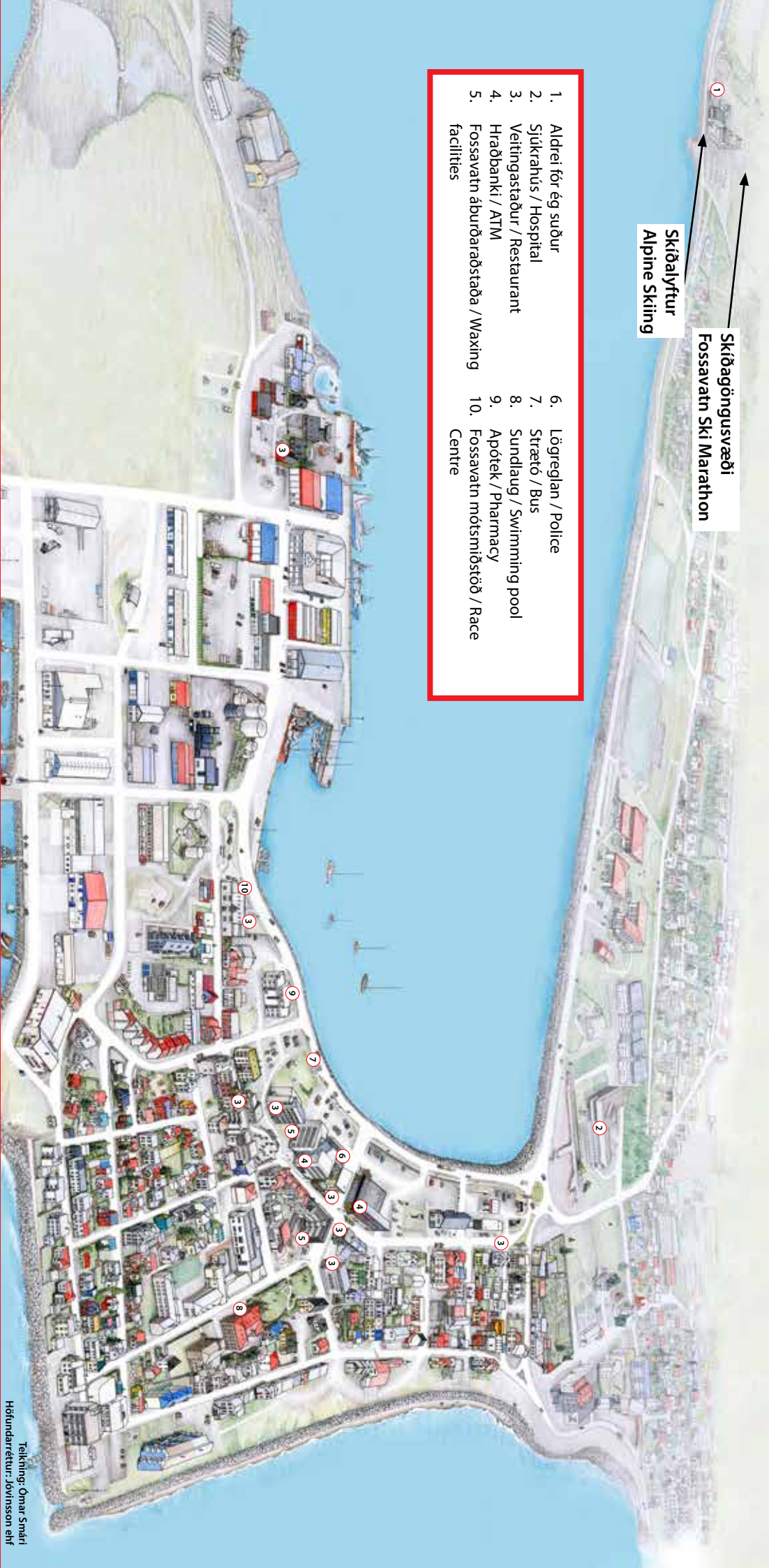
Hvað er það skemmtilegasta við að taka þátt í hátíðinni?

Það er gaman að taka þátt í góðum hlutum og sjá þá heppnast vel. Ég hef fundið fyrir því í samskiptum mínum við aðkomufólk og fólk sem jafnvel hefur enn ekki lagt leið sína á Aldrei fór ég suður að þessi viðburður er ótrúlega merkilegur og á nóg inni.

Skíðagöngusvæði
Fossavatn Ski Marathon

Skíðalyftur
Alpine Skiing

1. Aldrei fór ég suður
2. Sjúkrahús / Hospital
3. Veitingastaður / Restaurant
4. Hraðbanki / ATM
5. Fossavatn áburðarastaða / Waxing facilities
6. Lögreglan / Police
7. Strætó / Bus
8. Sundlaug / Swimming pool
9. Apótek / Pharmacy
10. Fossavatn mótisbústöð / Race Centre



MJÖG GOTT AÐ VITA GOOD TO KNOW

Sími/Trí: **112** - Neyðarstoð / Emergency
Sími/Trí: **1777** - Vegagerðin, færð á vegum / Road conditions

Opnun um páskana - veitingastaðir og matvöruverslanir / Easter opening hours

	Mið/Wed	Fim/Thu	Fös/Fri	Lau/Sat	Sun/Sun	Mán/Mon
Bakarinn	07-18	08-16:30	Lokað/Closed	08-16:30	Lokað/Closed	08-16:30
Gamla bakarilið	07-17	08-17	08-17	07-17	08-17	08-17
Hammaborg	08-23:30	08-23:30	08-23:30	08-23:30	08-23:30	08-23:30
Húsið	11-22	11-22	11-22	11-22	11-22	11-22
Krillið, bílalúga	10-04	11-06	11-06	12-06	12-04	11-24
Efjósíð í Arnardal	Lokað/Closed	11-21	11-21	11-21	11-21	Lokað/Closed
Thai Koon	11-30-20	11:30-21	11:30-21	11:30-21	11:30-21	11:30-21
Subway	10-22	11-22	11-22	11-22	11-22	11-22
Kaffi Ísól	11:30-03	11:30-24	11:30-04	11:30-03	11:30-04	11:30-01
Við Þollinn	07-21	07-21	07-21	07-21	07-21	07-21
Edinborg bistro	11:30-03	11:30-24	11:30-04	11:30-03	11:30-04	11:30-01
Bræðraborg	10-22	10-19	10-19	10-19	12-18	11-17
Einarshúsið, Bolungarvík	11-23	11-23	11-23	11-23	11-23	11-23
Bonus	10-20	10-19	Lokað/Closed	10-19	Lokað/Closed	12-18
Samkaup	10-20	10-20	10-20	10-20	12-18	12-20
Vinuhúðin / Liquor store	11-19	Lokað/Closed	Lokað/Closed	11-16	Lokað/Closed	Lokað/Closed

Dalirnir tveir

Næsta vetur verða liðin 20 ár frá því að skíðasvæðið í Tungudal var opnað. Áður hafði Seljalandsdalur verið eitt allra besta og þekktasta skíðasvæði landsins um áratuga skeið en það breyttist allt veturinn 1994, þegar mannskætt snjóflóð hreif með sér lyftur og önnur mannvirki á svæðinu. Í kjölfarið var byggð upp ný aðstaða fyrir svígskiðafólk í Tungudal, en skíðagöngufólk stundaði áfram sína íþrótt á Seljalandsdal. Síðan þá hefur verið talað um skíðasvæðið á Ísafirði sem „Dalina tvo“.

Skíðablaðið hittir forstöðumann svæðisins, Gaut Ívar Halldórsson, og forvitnaðist um stöðu mála nú þegar óðum liður að 20 ára afmælishátíð í Tungudal.

„Við erum með ágætis aðstöðu. Hér í Tungudal eru þrjár lyftur og alls tíu bakkar sem yfirleitt eru opnir. Lengsta brautin er 2,2 km, það er „Royalinn“ sem nær frá Miðfelli og hingað niður að skála. Brattasta brekkan er hins vegar niður af Háubruninni. Alls erum við með fjórar brekkur sem falla í svarta flokkinn, sem er hæsta erfiðleikastigið. Reyndar búum við svo vel að vera með eina brekku sem telst nokkuð auðveld í þeim flokki og síðan allt upp í eina bröttustu brekku landsins þannig að þetta er afar gott svæði til að æfa sig úr rauða flokknum, sem er næst erfiðastur, upp í svartan. Svo erum við með bláar brekkur líka, sem eru mjög auðveldar. Þessu til viðbótar erum við að hugsa um að breyta einni þannig að hún falli í grænan flokk, sem er byrjendasvæði. Það er því eitthvað við allra hæfi hjá okkur. Sjö bakkanna eru upplýstir þannig að það er ekkert mál að skíða hér þegar dagsljóssins nýtur ekki við.“

Við erum með tvo snjótroðara sem sinna bæði Tungudalnum og Seljalandsdalnum. Uppi á

Seljalandsdal eru göngubrautirnar. Þær eru mjög fjölbreyttar, bæði hvað varðar vegalengdir og erfiðleikastig. Þær spanna allt sviðið, frá flatrí og örstuttri byrjendabraut, sem við köllum „Óskarinn“, upp í 10 km keppnisbrautir. Við sérstök tækifæri, t.d. um páskana, eru svo troðnar enn lengri brautir enda fer þá að liða að Fossavatns-göngunni og undirbúningur fyrir hana kominn í fullan gang. Göngusvæðið hér er að margra mati það skemmtilegasta á landinu. Maður hljómar auðvitað mjög sjálfsánægður að segja þetta, en engu að síður hafa margir orð á því að hér séu fjölbreyttari brautir en annars staðar.“

Nú verða snjóbrettin stöðugt vinsælli, er góð aðstaða fyrir brettafólk í Tungudal?

„Já að sjálfsögðu. Brettafólk hefur fengið eina brekku í Miðfelli og byggt þar upp svokallaðan brettagarð. Þar eru fjórir pallar núna, þ.e.a.s. eitt rör, tveir stórir stökkpallar og starthóll. Þessir pallar þykja mjög góðir, en hins

vegar þyrftum við að bæta inn nokkrum svokölluðum „railum“ og „boxum“, en það eru áhöld sem brettafólk leikur listir sínar á í brekkunum. Svo væri auðvitað gaman að setja upp hálfpiðu, en það kostar ákveðinn búnað framan á troðarann og jarðvegsfrankvæmdir. En það má vel vera að við fáum einhvern tímann að fara út í það. Í viðbót við þetta erum við með brattar púðurbrekkur sem brettafólkið notar, sem og gil í Sandfellinu sem þau fara mikið í. Í vetur hefur reyndar verið svo mikill snjór að gilið er eiginlega orðið fullt af snjó og er við það að hverfa. En það er líka gaman að segja frá því að brettafólkið hér er mjög áhugasamt og hefur að mestu séð sjálft um að smíða brettagarðinn. Við aðstoðum þau svo auðvitað eins og frekast er unnt.“

En aftur að skíðunum sjálfum. Það má sjá skemmtilega nýjung fyrir börnin hér í Tungudal, segðu okkur svolítið frá því.

„Við byrjuðum samstarf við Latabæ nú í vetur og urðum þar með fyrsta íþróttasvæðið sem



Hress þúki í Latabæjarbrautinni.

Þeir starfa formlega með. Fyrsta skrefið í þessari samvinnu var að útbúa Latabæjarbraut, sem er þannig að við bjuggum til figúrur sem krakkarnir þekkja úr Latabæ og komum þeim fyrir í brautinni. Krakkarnir sviga svo á milli figúranna og enda á því að fara í gegnum mark. Þetta er viðleitni til að hvetja yngri kynslóðina áfram og hefur gefist vel. Brautin er a.m.k. mikið notuð. Draumurinn er að geta í framhaldinu sett upp svolítið leiksvæði í Latabæjarstíl fyrir krakkana til að brjóta upp daginn þegar þau þurfa tilbreytingu frá skíðunum. Svo væri ótrúlega gaman að byggja svið í stíl við það sem er í Latabæ og hafa þar alls konar uppákomur. Ég er ánægður með samstarfið við Latabæ. Það er okkur mjög í hag að fá að nota vörumerkið þeirra og á án efa eftir að beina sjónum fjölskyldufólks að okkur.“

Öryggi og jákuæðni í fyrirrúmi

Er skíðasvæðið fjölmennur vinnustaður?

„Við erum þrír í fullu starfi, ég, troðaramaður og vélamaður. Svo eru nokkrir í hlutastarfi þannig að í heildina eru um 10 strákar í hópnum. Á venjulegum opunar-



Brettagarður hefur verið gerður í Miðfelli.

degi eru fimm á vaktinni hér í Tungudal og einn uppi á Seljalandsdal. En svo koma álagstímar þegar við þurfum að vera fleiri, t.d. þegar þarf að móta svæðið mikið og svo um stórar helgar á borð við páskana. Þessu til viðbótar er svo Sólrún Geirsdóttir við störf í skálanum en hún er í vinnu hjá Skíðafélagi Ísfirðinga, ekki skíðasvæðinu sjálfu. Skálinn er í eigu Foreldrafélags skíðabarna en skíðafélagið rekur hann og við kaupum þjónustu af félaginu. Þetta er keðja sem hefur virkað mjög vel.“

Hvernig er svo venjulegur vinnudagur á skíðasvæðinu, t.d. á fallegum laugardegi?

„Í raun er algert ævintýri að vinna hérna og dagarnir geta verið mjög fjölbreyttir. Stundum þarf ég að sitja á rassinum við skrifborðið allan daginn sem mér þykir nú ekki skemmtilegast. Stundum er ég uppi í lyftustaurum í viðhaldsvinnu og oft er ég að troða brautir. Svo gengur þetta líka mikið út á samskipti við fólk sem er mjög skemmtilegt. Öryggi og góð þjónusta er það sem við leggjum aðaláherslu á. En ef ég á að lýsa því hvernig starfið gengur fyrir sig á fallegum laugardegi þá mætum við tveir kl. 5 um morguninn, yfirförum svæðið og troðum brekkurnar í Tungudalnum. Á milli kl. 8 og 9 er sú vinna að mestu búin og þá fer annar troðarinn yfir á göngusvæðið og treður

brautirnar þar. Sú vinna stendur til hádegis eða jafnvel eitthvað lengur. Á meðan fer hinn troðarinn niður og starfsmaðurinn fer að undirbúa opnun. Hinir strákarnir, þrír til fjórir, mæta svo kl. 9. Þeir byrja á því að flagga, starta lyftum, moka frá hliðum og sjá til þess að allt virki eins og það á að virka. Síðan þarf að lita brautirnar, þ.e.a.s. úða litarefni á þá staði sem geta verið varasamir. Við litum alltaf sleppipallana þar sem fólk sleppir í lyftunum og svo þá staði þar sem einhver hætta gæti leynst, t.d. girðing eða annað sem fólk gæti skíðað á. Ef skyggni er slæmt þarf líka stundum að lita útlínur brauta. Svo er Latabæjarbrautin auðvitað undirbúin og þá er allt klárt fyrir opnun kl. 10. HSV skólinn kemur hingað kl. 11 á laugarögum og þá erum við með tvo menn í því að hjálpa þeim í lyftunni. Þetta eru um 50 krakkar í 1.-4. bekk þannig að það er mikið líf og fjör í brekkunum. En það gengur allt saman vel fyrir sig. Líkt og flestir aðrir þurfum við starfsmennirnir hér að nærast og um kl. 12 er reynt að fara í mat. Við höfum það þannig að þeir sem mættu kl. 5 fá að fara fyrst, enda eru þeir þá oft búnir að vinna í sjö klukkutíma án þess að fá miklar pásur. Svo klárur við bara daginn til kl. 16 með okkar gestum og leysum þau mál sem koma upp hverju sinni, en þau geta auðvitað verið mjög fjölbreytt.“



Starfsmenn skíðasvæðisins hressir að vanda, Gautur Ívar er fyrir miðju.



Starfsmenn biðluðu til æðri mættarvalda í byrjun vetrar.

Dú segir að þið leggið mikla áherslu á allt sem snýr að öryggi skíðafólksins, hvernig sinnið þið þeim þætti?

„Já, við fylgjumst mjög vel með svæðinu og bregðumst skjótt við ef eitthvað kemur upp. Ef einhver t.d. dettur harkalega drifum við okkur á staðinn og athugum hvort þörf sé á aðstoð. Á svona svæði er öryggisþátturinn nefnilega gríðarlega mikilvægur og við erum með stanslausu vakt. Eitt af því sem við höfum verið að þróa í þeim efnunum er skíðagæsla, sem sagt að láta starfsmann fara um svæðið á skíðum. Maður fær rosalega miklar upplýsingar með því að fara á skíði sjálfur, upplýsingar sem maður fengi ekki annars. Dú ferð upp lyftusporin og getur metið hvernig þau eru, þú heyrir í lyftunni og veður var við það ef einhver skrýtin hljóð eru komin í hana. Svo fer maður yfir brautirnar, sér ójöfnur og mögulegar hættur. Auðvitað finnur maður líka miklu betur hvernig brautirnar eru unnar ef maður er á skíðum heldur en ef maður skoðar þær af vélsleða eða úr troðara. Síðast en ekki síst þá kemst maður í beinna samband við fólkið og upplifir svæðið á sama hátt og það gerir. Nú og ef það verða slys getur maður brunað þangað og veitt fyrstu hjálp. Allir starfsmenn sem eru á eftirlitsvakt bera bakpoka sem inniheldur hina „heilögu þrenningu“ þ.e.a.s. snjóflóðaylu, stöng og skóflu. Þar er líka alltaf skyndihjálparbúnaður á borð við blástursmaska, spelku og

sárabindi. Það er til áhættumat fyrir svæðið og viðbragðsáætlun sem við fylgjum ef slys verða. Sem betur fer eru þau þó afar fátíð, það er til dæmis aðeins skráð eitt slys hér á svæðinu nú í ár. Í fyrra tókum við starfsmennirnir námskeið í viðbrögðum við slysum og í ár höfum við æft sértaklega viðbrögð við meðvitundarleysi, hjartaáfalli og beinbroti. Við erum því vel þjálfaðir í þessum efnunum, en til allrar lukku fer þó meiri tími í að að vera brosandir og þjónusta fólkið vel. Við leggjum okkur fram um það. Á sunnudögum erum við með fjölskyldudaga og þá bjóðum við upp á kaffi og safe, þannig að foreldrar sem ekki skíða sjálfir, en eiga börn sem vilja fara á skíði geta þá komið hingað uppeftir, þegið hjá okkur kaffisopa og spjallað á meðan krakkarnir skemmta sér í snjónum. Við erum einmitt mjög skemmtilegir og spjöllum mikið við fólk þegar tíminn leyfir. Við viljum að hér sé heimilislegt og jákvætt andrúmsloft fyrir alla fjölskylduna enda vil ég meina að það sé ekki til hentugra fjölskyldusport heldur en skíði. Það geta allir verið saman ef þeir vilja en svo getur líka hver farið í sína braut ef það hentar betur. Svo borðar fólk saman og á góðan dag hjá okkur. Það er rosalega gaman að sjá fjölskyldur koma saman hingað, það er tvímælaust eitt af því sem gefur starfinu gildi.“

Þurfið þið svo ekki stöðugt að sinna viðgerðum á vélum og tækjum?

„Jú, starfinu hér á skíðasvæðinu

fylgir gríðarlega mikil viðhalds vinna, ekki síst vegna þess að annar troðarinn okkar er orðinn gamall. Það sama má reyndar segja um vélsleðana okkar. Svo höfum við líka farið út í mikið fyrirbyggjandi viðhald á lyftunum, sem dregur úr hættunni á að þær bili þegar síst skyldi. Það er enginn starfsmaður hér á svæðinu á sumrin, en best væri að hafa einn mann hérna allt árið því það er margt sem þyrfti að lagfæra og dytta að yfir sumarið.“

En verður starfið ekki leiðinlegra þegar veðrið spilar ekki með ykkur?

„Það er óhætt að segja að starfið hér á skíðasvæðinu sveiflist til eftir veðrinu. Það er alltaf auðveldast og skemmtilegast þegar það er sól og heiður himinn, miklu skemmtilegra heldur en að vera hér í leiðinda veðri og þurfa að meta það hvort hægt sé að hafa opið eða ekki. Fólk hefur auðvitað alltaf sínar skoðanir á því hvort við eigum að hafa opið eða ekki en við fylgjum ákveðnum öryggisstöðlum bæði gagnvart fólkinu og tækjunum sem við vinnum með. Lyftuframleiðendur setja ákveðnar reglur varðandi það í hvers konar veðri við megum keyra lyfturnar. Okkar lyftum á að loka ef hliðarvindur verður meiri en 16 m/s í hviðum því þá er hætt við að jójóin sláist utan í staurana. Það getur verið ótrúlega gremjulegt að sitja hér neðst á svæðinu í nánast logni, en þurfa að hafa lokað vegna þess að ofar í fjallinu er er bálhvass hliðarvindur. Byrjendalyftan liggur að vísu með rikjandi vindáttum en þegar það verður hvasst þá rennur fólk næstum ekkert niður því brekkan er svo aflíðandi.“



Ísfirðingar státa af gönguskiðasvæði á heimsmaelikvarða og eiga starfsmenn skiðasvæðisins stóran þátt í því.

Draumur svæðisstjórans

Gautur Ívar er nú á sínum öðrum vetri sem svæðisstjóri skiðasvæðisins og ekki annað að heyra en að hann ætli sér að halda áfram næstu árin. En hvernig sér hann fyrir sér að skiðasvæðið muni þróast í nánustu framtíð?

„Draumurinn er að við fáum nýjan troðara til að vinna allar þessar brekkur. Góður troðari með spili myndi spara olíu, gera okkur kleift að vinna svæðið hraðar og þjónusta líka göngufólkið betur. Mig dreymir líka um að það verði hægt að byggja annan skála hérna fyrir utan sem myndi nýtast sem afgreiðsla og skiðaleiga því við erum búin að sprengja utan af okkur húsnæðið sem við höfum í skiðaskálanum í dag. Þá væri hægt að setja veglegri kaffiteríu hingað inn í skálann, þar sem á boðstólnum yrði meiri alvöru matur en nú er. Að mínu mati er skiðasvæði ekki eingöngu íþróttasvæði heldur getur það fallið í marga flokka, svo sem ferðamannasvæði, afþreying o.fl. Við getum alveg sótt betur fram á þeim sviðum sem snúa að ferðafólki. Þar þarf auðvitað að vinna að markaðssetningu og marka okkur sérstöðu í flóru skiðasvæðanna. Kvöldopnun með góðum veitingum væri mjög skemmtileg nýjung, enda held ég að það sé ekkert rómantískara en að bjóða konunni hingað uppeftir á skiði undir stjörnuþjórtum himni og í tunglsljósi og enda svo ferðina á góðri steik. Ég vil a.m.k. leita allra leiða til að lengja opnunartímann. Maður hefur oft heyrt það frá foreldrum skiðabarna að þeir hafi ekki tíma til að koma á skiði á meðan krakkarnir þeirra eru að

æfa. Kvöldopnun yrði frábær fyrir það fólk. Við höfum reyndar oft getað komið til móts við fólk sem mætir fyrir auglýstan opnunartíma. Þá höfum við bara kveikt á lyftunum ef við erum með mannskap til að sinna því. Þetta er hins vegar snúnara á kvöldin, enn sem komið er. Drauma opnunartíminn minn er að opna svæðið á milli 12 og 14 á daginn og hafa opið fram á kvöld, a.m.k. yfir hávertíðina, þ.e.a.s. frá miðjum febrúar og fram yfir páska. Þetta yrði kostnaður til að byrja með, en ég tel að á þremur til fimm árum myndi þetta örugglega trekkja að nógu marga til að það myndi borga sig.

Varðandi opnunartímann þá hefur gönguskiðafólk reyndar svolítið forskot á svigskiðafólk því aðgengi að göngubrautunum er mjög frjálst. Það er enginn háður því að lyfturnar séu opnar heldur getur fólk bara mætt næstum hvenær sem er, kveikt ljósin í brautunum og byrjað að ganga. Það má líka geta þess til gamans að í vetur höfum við stundum troðið göngubrautir á tjaldsvæðinu í Tungudal og þar í kring þegar ekki hefur verið veður til að troða á Seljalandsdal. Þarna kemst fólk í öðruvísi landslag og umhverfi heldur en á Seljalandsdal og ég held að flestum þyki gaman að svona tilbreytingu.

En talandi um göngusvæðið, þá var nú í vetur tekin upp sú nýbreytni að vera með afgreiðslu og svolitla veitingasölu á Seljalandsdal. Það hefur gefist mjög vel og þar ríkir afar heimilislegt andrúmsloft sem við viljum alls ekki missa þótt það mætti gjarnan breyta skálanum

svolítið til þess að hann nýttist betur, t.d. fyrir veitingasölu. En fólk hefur alltaf aðgang að áburðaraðstöðu og svo salnum sjálfum með kaffivél, jafnvel þegar starfsmaðurinn okkar er ekki til staðar. Starf umsjónarmannsins á Seljalandsdal er í raun tilrauna- verkefni í eitt ár, en ég hef trú á því að þetta sé komið til að vera. Það er voða erfitt að taka í burtu þjónustu sem búið er að koma á. Það er líka komin skiðaleiga á Seljalandsdalinn og hún kallar auðvitað á starfsmann.“

Þú nefndir ferðaðþjónustu áðan. Skiðasvæðið getur væntanlega leikið mikilvægt hlutverk í baráttunni fyrir því að fá hingað fleira ferðafólk yfir vetrartímann?

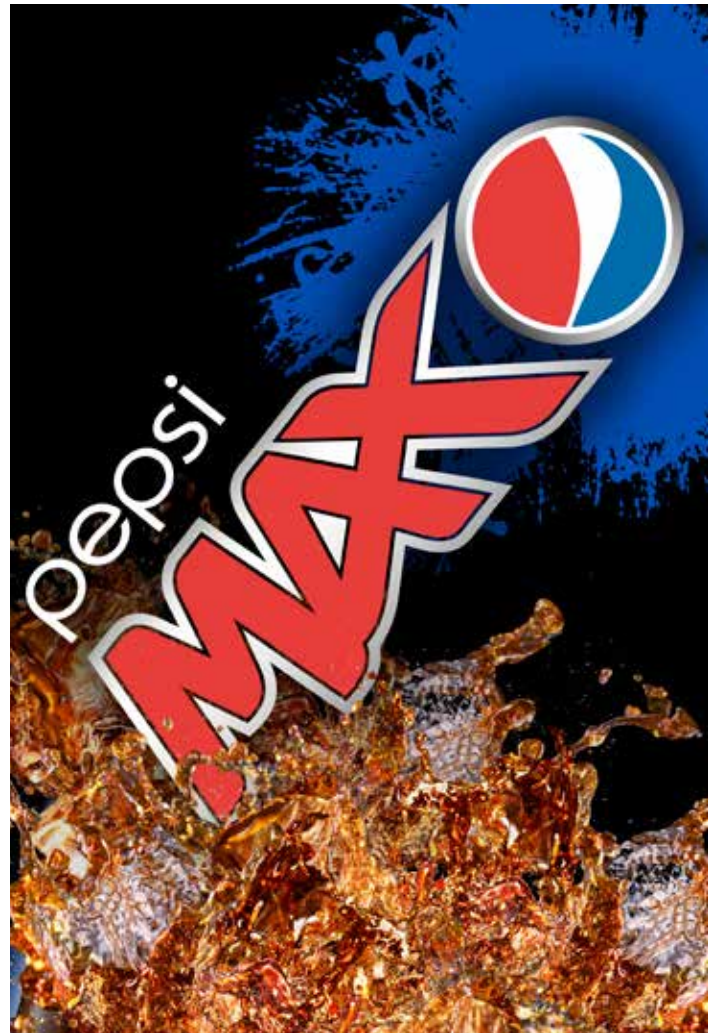
„Já, tímælalaust. En eitt af því sem við þurfum þá að bæta er opnunartíminn. Það þarf að lengja hann og auka þannig aðgengi að svæðinu. Ef fólk t.d. í Reykjavík er að velta fyrir sér að fara í skiðahelgarferð, þá skiptir opnunartími skiðasvæðisins miklu máli því fólk vill nota tímann sem best og skiða sem mest. Það er auðvitað erfitt fyrir minni svæðin að keppa við þau stærstu, Bláfjöll og Hlíðarfjall, en við eigum samt sem áður okkar tækifæri. Við erum þriðja til fimmta stærsta skiðasvæði landsins, álika að stærð og svæðin á Siglufirði og í Oddsskarði. Það sem við höfum umfram stóru svæðin er að hér eru sjaldan biðraðir og lyfturnar anna talsvert fleira fólk en hingað kemur. Auk þess er svæðið okkar svo viðáttumikið að það „gleypir“ fjöldann, þannig að það getur verið fullt af fólk á skiðum án þess að menn taki svo mikið eftir

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	10:00 - 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



því. Á stærstu svæðunum eru hins vegar oft langar raðir og mikill mannfjöldi. Svo má ekki gleyma því að það er hagstætt að koma á skíði hjá okkur því við erum ódýrasta skíðasvæði landsins.

En hvað ferðapjónustuna varðar þá er umtal um samgöngur hingað vestur alltof neikvætt og við verðum að taka okkur saman um að breyta því. Það er fátt fallegra en að keyra Djúpið á stjórnubjörtum vetrarkvöldum undir norðurljósum og svo getur líka verið kósi að keyra hingað í kófi. Það þarf að breyta hugarfarinu og umtalinu þannig að fólk þori að koma hingað vestur.“

Í kaðlalyftunni þriggja ára

Að lokum væri ekki úr vegi að forvitnast svolítið um svæðisstjórnann sjálfan. Er hann mikill skíðamaður?

„Ég byrjaði að fara í lyfturnar á gamla svæðinu á Seljalandsdal þegar ég var þriggja ára, 1986. Þá byrjaði maður í gömlu kaðla-

lyftunni. Á þeim tíma var það einfaldlega þannig að annaðhvort varstu á skíðum eða varst bara ekkert á Ísafirði enda var bærinn alltaf tómur á meðan skíðasvæðið var opið. Við vorum öll mjög dugleg að vera á skíðum en svo fluttist ég til Reykjavíkur þegar ég var 10 ára og æfði þar með Ármanni fram til 14 ára aldurs. Þá tóku unglingsárin og gítarinn við, en ég hef alltaf kunnað á skíði. Ég flutti svo aftur hingað vestur og var farinn að hugsa um að koma mér í skíðasportið á ný eftir langt hlé en náði þó ekki að renna mér eina einustu ferð hér á svæðinu áður en ég var ráðinn forstöðumaður. Reyndar sótti ég um vinnu hérna sem troðaramaður fyrir nokkrum árum en var hafnað. Svo fór ég að vinna í félagsmiðstöðinni hér á Ísafirði en árið 2012 kviknaði sú hugmynd hjá bæjaryfirvöldum að bjóða út rekstur skíðasvæðisins. Ég hafði svolítinn áhuga á þessu og athugaði málið í félagi við annan mann. Endirinn varð þó sá að bærinn hætti við útboðið en ég fékk símtal um að það væri áhugi á að færa mig til í starfi, úr

félagsmiðstöðinni og hingað upp á skíðasvæðin. Og þá hófst þetta ævintýri. Þetta fellur svo sem mjög vel að öðrum störfum mínum því á sumrin starfræki ég fyrirtæki sem sér um götumálun og garðapjónustu auk þess að reka tjaldsvæðið í Tungudal sem verktaki. Tungudalurinn er því í raun vinnustaðurinn minn allan ársins hring og hér er gott að vera. Mér finnst að á þessum tveimur árum sem ég hef starfað á skíðasvæðinu hafi komið hingað uppeftir talsvert af heimafólki sem ekki hefur skíðað árum saman. Æfingakrökkum fjölgar, sem og fullorðnum sem eru að stíga á skíði í fyrsta sinn í mörg ár. Þetta var auðvitað vinsælasta sportið á Ísafirði og flestir þeir sem eru orðnir fullorðnir kunna eitthvað fyrir sér í því. Mér finnst alger forréttindi að vera í þessu starfi, en eins og hann Gulli (Gunnlaugur Gretarsson) starfsmaðurinn okkar á Seljalandsdal segir þá er eini ókosturinn við að vinna hérna sá að maður hefur aldrei tíma til að skíða sjálfur.“

VESTFIRZKA



VERZLUNIN

Verið Velkomin Vestur

Opið alla páskana

Fólkið á bak við tjöldin



Nafn: Sólrún Geirsdóttir.

Hlutverk/starf á skíðasvæðinu:

miðasala, skíðaleiga, sjoppuafgreiðsla, eldamennska, þrif og bara allt innandyra.

Unnið á svæðinu síðan:

þetta er 5. veturinn, byrjaði í janúar 2010 og

segi alltaf að þetta sé síðasta árið en kem svo alltaf aftur.

Skemmtilegast í vinnunni: Að hitta allt ánægða skíðafólkið - sérstaklega í góðu veðri.

Leiðinlegast í vinnunni: Að komast nánast aldrei á skíði sjálf.

Það besta við skíðasvæðið er: Stutt frá bænum og alltaf fært þangað.

Uppáhalds staðurinn á skíðasvæðunum: Það er skemmtilegast að skíða af Háubrún og niður að skála.

Hundslappadrífa, púður eða klaki?

Lausamjöllin (púðrið) er auðvitað best - og svo bara vel troðnar brekkur.

Stjörnuskrúfjárn eða flatt? Ég nota nú yfirleitt bara borðhnif til að færa bindingar og festa/losa spangir á hjálma :)

Morgunmaturinn sem gefur orku fyrir vinnudaginn:

Hafragrauturinn endist lengst en ég gef mér sjaldnast tíma til að elda hann. Gríp þá oft banana og/eða Örnju jógúrt.

Tannkremið sem ég nota áður en ég brosi til gestanna:

Zendium Classic.

Eftirminnilegasta atvik í starfi: Fyrst þegar íþróttaskóli HSV byrjaði þá hafði ég mjög mikil afskipti af smáfólkinu, þurfti stundum að „kyssa á bágtið“ og jafnvel aðstoða þau á klósettinu. Þá var oft mikið spjallað. Sakna þess að hafa minna af þeim að segja í seinni tíð.

Hvaða hljómsveit myndirðu helst vilja fá til að spila á Aldrei fór ég suður? AFÉS - hvað er nú það? Djók, það er svo brjáláð hjá mér að gera að sinna skíðagæstum að ég hef engan tíma fyrir neitt annað um páskana.

Í fyrra fór ég þó til að hlusta tengdasoninn og félaga í Hörnung spila.

Svo finnst mér Páll Óskar alltaf frábær á sviði.



Nafn: Teitur Magnússon.

Hlutverk/starf á skíðasvæðinu:

Lyftuvörður.

Unnið á svæðinu síðan: 2012.

Skemmtilegast í vinnunni: Kaffi og fundir.

Leiðinlegast í vinnunni: Þegar snjórinn fer.

Það besta við skíðasvæðið er: Púðursnjór.

Uppáhalds staðurinn á skíðasvæðunum: Staur 12 í Sandfelli, gott útsýni.

Hundslappadrífa, púður eða klaki? Púður.

Stjörnuskrúfjárn eða flatt? Stjörnu.

Morgunmaturinn sem gefur orku fyrir vinnudaginn:

Cheerios og Coco Puffs.

Tannkremið sem ég nota áður en ég brosi til gestanna: Colgate.

Eftirminnilegasta atvik í starfi: Snólausu páskarnir 2012.

Hvaða hljómsveit myndirðu helst vilja fá til að spila á Aldrei fór ég suður? Queen.



Nafn: Hlynur Kristinnsson.

Hlutverk/starf á skíðasvæðinu:

Troðaramaður.

Unnið á svæðinu síðan: 2012.

Skemmtilegast í vinnunni: Sleðaferð í hádeginu.

Leiðinlegast í vinnunni:

Enginn snjór og bilaðir troðarar.

Það besta við skíðasvæðið er: Fólkið sem mætir á svæðið.

Uppáhalds staðurinn á skíðasvæðunum: Gullakaffi og Gullhóll.

Hundslappadrífa, púður eða klaki? Púður.

Stjörnuskrúfjárn eða flatt? Stjörnu.

Morgunmaturinn sem gefur orku fyrir vinnudaginn: Kaffi.

Tannkremið sem ég nota áður en ég brosi til gestanna: Colgate Snow white.

Eftirminnilegasta atvik í starfi: Fyrsta ferðin niður Sandfellssporið á troðara.

Hvaða hljómsveit myndirðu helst vilja fá til að spila á Aldrei fór ég suður? U2 og Kaleo.



Nafn: Gunnlaugur Ingivaldur Grétarsson.
Hlutverk/starf á skíðasvæðinu: Skálvörður Seljalandi
Unnið á svæðinu síðan: Nóv. 2013.
Skemmtilegast í vinnunni: Hvað vinnufélagarnir eru jákvæðir og

skemmtilegir.

Leiðinlegast í vinnunni: Þegar það er lokað...

Það besta við skíðasvæðið er: Fólkið sem kemur þangað.

Uppáhalds staðurinn á skíðasvæðunum: Einhverstaðar nálægt kaffivélinni í skálanum á Selalandsdal.

Hundslappadrifa, púður eða klaki? Vaffla og kakó eru jafngóð í öllu færi...

Stjörnuskrúfjárn eða flatt? Eru ekki allir komnir með Torx?

Morgunmaturinn sem gefur orku fyrir vinnudaginn: Bíómjólk, banani og kaffibolli.

Tannkremið sem ég nota áður en ég brosi til gestanna: Colgate.

Eftirminnilegasta atvik í starfi: Þegar síðastu Fossavatna æfingabúðirnar voru og við lentum mörg í vandræðum með að komast niður veginn vegna ófærðar og allir fóru út að ýta og moka og allir komust glaðir heim að lokum.

Hvaða hljómsveit myndirðu helst vilja fá til að spila á Aldrei fór ég suður? BG og Ingibjörg.



Nafn: Gautur Ívar Halldórsson.
Hlutverk/starf á skíðasvæðinu: Forstöðumaður.
Unnið á svæðinu síðan: 2012.
Skemmtilegast í vinnunni: Sól og blíða á opunardegjum.
Leiðinlegast í vinnunni:

þegar kemur upp bilun.

Það besta við skíðasvæðið er: Starfsfólkið & fólkið sem mætir.

Uppáhalds staðurinn á skíðasvæðunum: Erfitt að gera upp á milli, eiginlega allt svæðið.

Hundslappadrifa, púður eða klaki? Púður.

Stjörnuskrúfjárn eða flatt? Sexkantur.

Morgunmaturinn sem gefur orku fyrir vinnudaginn: Kaffi .

Tannkremið sem ég nota áður en ég brosi til gestanna: Zendium.

Eftirminnilegasta atvik í starfi: Fyrsta skíðaferðin eftir að ég tók við starfinu.

Hvaða hljómsveit myndirðu helst vilja fá til að spila á Aldrei fór ég suður? Svartur Biskup & Dimma.

Kíktu á myndböndin af skíðasvæðinu hér!



15 kr. afsláttur
af lítranum í 10. hvert skipti sem þú dælir 25 lítrum eða meira með ÓB-lyklinum.

Sæktu um lykil núna á ob.is

- Séráfslættir (-10 kr. í fyrsta skipti, -10 kr. á afmælisdaginn og -15 kr. í 10. hvert skipti) koma ekki til viðbótar við aðra afslætti eða önnur viðskiptakjör. Nánar á ob.is.
- Til að safna Vildarpunktum Icelandair þarf lykillinginn að vera tengdur við Visa eða American Express Vildarkort Icelandair. Einnig er hægt að tengja lykillinginn viðskiptakorti Ollis og safna Vildarpunktum. Punktasöfnun er 1,5% af upphæð, sem gerir um 3,75 kr. afslátt í formi Vildarpunkta Icelandair.

Skíðaferð til Vålådalen í Svíþjóð

Við vorum 14 krakkar og einn fararstjóri (Bobbi Craft) ásamt þjálfara (Danni Bæjó) sem fórum í þessa ævintýralegu ferð sem stóð yfir áramótin. Ferðin byrjaði á þeim ósköpum að 10 krakkar voru vedurtepptir á Ísafirði í tvo daga. Vegna þessara leiðinda var ferðin stytt um tvo daga og varð því akkúrat vika en ekki níu dagar.

Þegar við komum beið okkar sjálfur Marcus Hellner sem er heimsfrægur gönguskíðamaður og hefur meðal annars unnið gull á Ólympíuleikunum. Daginn eftir að við komum byrjaði svo æfingavikan. Æfingaplanið var þannig að við tókum tvær æfingar á dag. Langþjálfun og svo áfangapjálfun, næsta dag langþjálfun og tækniæfingu og þannig til skiptis. Í Vålådalen var brekka sem var svo brött og löng að maður varð að heimsmeistara við það eitt að fara upp hana. Við tókum áfangapjálfanir upp hana og renndum okkur svo á fleygiferð niður. Einnig voru teknar æfingar í Sapparosporinu sem var eiginlega bara ævintýraleið. Sapporosporið var erfið braut og var mikið af brekkum bæði upp og niður og því var mikilvægt að ganga rólega, upp á að fá góða æfingu. Eftir æfingarnar var svo notalegt að fara í herbergi með eldstæði í miðjunni og í gufu því það var ekkert sérlega þægilegt að fara í kalda sturtu, því það var svo fjölmennt þarna að allt heita vatnið kláraðist og ekki alveg jafnkaldan heitan pott.

Mikil áhersla var lögð á stundvísi og sérstaklega í morgunmat en það var á öðrum degi að Bobbi og Daniel klikkuðu á eigin reglu. Þeir reyndu þó að koma með afsakanir eins og að hafa farið 30 kílómetra um morguninn.

Áramótin í Svíþjóð voru haldin hátíðleg án áramótakaups vegna



Krakkarnir fjármögnuðu ferðina m.a. með hjólaskíðamarafoni sl. haust. F.v. Unnur Eyrún Kristjánsdóttir, Guðmundur Sigurvin Bjarnason, Albert Jónsson, Sigurður Hannesson, Dagur Benediktsson, Anna María Daniélsdóttir, Katrín Ósk Einarsdóttir, Auður Líf Benediktsdóttir, Pétur Ernir Svavarsson, Arna Kristbjörnsdóttir, Jóhanna María Steinþórsdóttir, Sólveig Aspelund og Hákon Jónsson.

lélegs netsambands. Það var mikið borðað, dansað og sungið með Svíunum, spilað á spil, horft á kyndlasvíg í svigskíðabrekkunni sem var fyrir ofan hótelið og ekki má gleyma flugeldasýningunni.

Við fengum lítinn hitaklefa inná hvert herbergi þar sem við gátum hengt fötin okkar upp til þerris. Þar var því oft þungt loft inni og datt því þeim Hákon, Gumma og Alberti í hug að opna lúgu sem var í loftinu. Það var ekki sniðugt því þaðan skreið mús í heimsókn og laumaðist ofan í skíðaskóinn hans Gumma. Það endaði með því að músin beit hann og náði að sleppa. Hún hefur ekki ennþá fundist, en gerð var mikil leit.

Einn daginn skrúppum við til Östersund. Þar tókum við áfangapjálfun með Marcus Hellner og Johan Olson. Svo flýttum við okkur í sturtu og fórum að versla. Það gekk vel og sumir fengu skó og aðrir skíði en aðalbúðin var að sjálfsgöðu H&M. Það var farið í nokkrar skrautlegar sleðaferðir á alvöru sparksleðum. Þar fórum við í keppnir og ultum svo nokkrum sinnum um koll.

Á nýja árinu fór svo að kárna gamanið því þreytan var farin að



Marcus Hellner fékk að stilla sér upp með Elenu Dis og Önnu Mariu.

segja til sín og sumir orðnir slappir. Einn krakkinn varð eftir í Svíþjóð með botnlangabólgu með þjálfaranum en það vildi svo heppilega til að hún var dóttir hans og þurfti að taka út heilbrigðiskerfið þar og fór í aðgerð, og þurfti að vera eftir.

Svo var keyrt til Þrándheims og flogið þaðan til Oslo og svo heim. Allir komu þreyttir en ánægðir heim.

Jóhanna María Steinþórsdóttir og Anna María Daniélsdóttir



Skíðaiðkun er góð líkamsrækt

Höfundar: Atli Þór Jakobsson, sjúkráþjálfari, Sjúkráþjálfun Vestfjarða og Elín Marta Eiríksdóttir, sjúkráþjálfari, Endurhæfingardeild HVEST.

Skíðaiðkun er ein af fjölmörgum tegundum af hreyfingu sem er bæði holl og góð. Því er tilvalið að nýta snjóinn á meðan hann er til staðar og fara á skíði enda göngustígar og gangstéttir á kafi í snjó eða þaktar klaka stóran hluta vetrar.

Hér á Ísafirði má segja að aðgengi að skíðasvæðum gæti varla verið betra því hvort sem stunda á svigskíði, snjóbretti, gönguskíði eða fjallaskíði er toppaðstaða í mjög stuttu færi. Gönguskíðaiðkun er einmitt ein sú besta hreyfing sem hægt er að stunda því hún reynir á flesta vöðva líkamans í hæfilegu álagi og hefur tiltölulega lága meiðslatiðni miðað við álag.

Ávinningur skíðaiðkunar

Í starfi sjúkráþjálfara er lögð mikil áhersla á hreyfingu til að hjálpa fólki að vinna úr sínum vandamálum. Hreyfing hefur jákvæð áhrif og það er margsannað að líkamleg virkni og þjálfun hefur góð áhrif á heilsu, jafnt andlega sem líkamlega, og eykur jafnframt lífsgæði. Mjög gott er að hafa hreyfinguna fjölbreytta og góða og það hjálpar mikið að hafa hana skemmtilega svo auðveldara reynist að stunda hana reglulega.

Reglubundin hreyfing / skíðaiðkun:

- Viðheldur hreyfigetu
- Eykur úthald og styrk
- Dregur úr alvarleika langvinnra vandamála
- Minnkar verki
- Eykur virkni
- Bætir geðheilsu

Skíðaiðkun samanstendur af fjölbreyttum hreyfingum sem auka úthald og styrk og hentar því vel til almennrar líkamspjálfunar. Á skíðum þarf að nota allan líkamann í hinum ýmsu stöðum og ýmist beygja sig eða vinda upp á. Þetta viðheldur hreyfigetu á hryggnum og ýmsum liðum sem gerir öllum gott. Jafnframt hefur verið sýnt fram á að hreyfing iðkuð utandyra hefur mjög jákvæð áhrif á geðheilsu.

Meiðsl og álagseinkenni

Skíðaiðkun er þó ekki hættulaus hreyfing frekar en önnur íþróttaiðkun en ef rétt er farið að er hægt að lágmarka áhættu. Töluverður munur er á búnaði og aðferðum milli svigskíða, snjóbretta, gönguskíða og fjallaskíða og því hættunar mismunandi. Hjá svigskíða- og snjóbrettaiðkendum eru flest slys áverkar sem orsakast af hættulegum aðstæðum, falli, árekstrum og lyftuslysum. Í mörgum tilfellum er þreyta eftir langan dag í brekkunum og vinnu eða

dómgreindarleysi orsök meiðslanna. Hjá fjalla- skíðaiðkendum eru áverkar líkt og hjá svigskíða- og brettaiðkendum mest háorkuskaðar sökum hraða en þar má einnig nefna slys af völdum snjóflóða og svo álagseinkenni tengd uppgöngunni. Hjá göngu- skíðaiðkendum er aftur á móti algengara að hljóta álagseinkenni frekar en áverka eftir slys. Það stafar af þeim einhæfu og margendurteknu hreyfingum sem stundaðar eru til að koma sér áfram. Með framförum á gönguskíðabúnaði hefur meiðslatiðni þó hækkað sökum aukins hraða aðallega en er þó ennþá töluvert lægri en hjá svigskíða- og brettaiðkendum.

Rétt líkamsbeiting besta foruörnin

Góð líkamsstaða og rétt líkamsbeiting eru lykilatriði þegar stunda á skíðaiþróttir, mikilvægt er að beita líkamanum sem best og réttast til að forðast álagsvandamál og áverka á líkamann. Þá skiptir staðan á mjóbaki og hnjám sennilega mestu máli. Góð líkamsvitund auðveldar okkur að átta okkur á í hvaða stöðu líkaminn er þegar hann er undir álagi og því mikilvægt að æfa það vel. Mikilvægt er að passa upp á stöðuna á mjóbaki, að vera ekki of fattur eða of boginn á meðan skíðað er því þá magnast upp álagið á mjóbakið og álagsvandamál geta farið að koma upp. Einnig þarf að passa upp á stöðu hnjána, þ.e. passa að hnén gangi beint fram þegar þau eru beygð en ekki út eða inn á við eða gangi ekki of langt fram eða of stutt fram. Þetta er hægt að skoða fyrir framan spegil með því að standa jafnt í báða fætur og beygja sig niður í gegnum hné og mjöðm og fylgjast með hreyfiferli hnjána. Ef horft er niður beint yfir hnéskelina á hún að ganga í beina línu yfir aðra til þriðju tá og ekki fara langt fram fyrir tærnar. Algengt er að einstaklingar missi hnén ýmist inn á við eða út á við, við þessa hreyfingu, það er hættumerki sem eykur líkur á álagsmeiðslum og getur aukið alvarleika áverkaslysa. Ef hnén fara of langt fram í þessari æfingu kemur óæskilegt álag á hnén og of mikil fetta leitar í mjóbakið með tilheyrandi hættum. Með því að æfa þennan rétta hreyfiferil má temja sér betri hreyfimunstur og því kjörið að gera þetta sem heimaæfingu á hverjum degi þar til hreyfingin er orðin manni eðlileg. Þegar það er komið má byrja að gera sömu æfingu á öðrum fæti sem er eins en erfiðara.

Allt ofantalið flokkast undir að hafa góða tækni og góð tækni er lykillinn að góðum árangri í allri íþróttaiðkun.

Til að draga úr meiðslahættu er mjög mikilvægt að hafa eftirfarandi hluti í huga:

1. Mælt er með að nota höfuðhjálma á svigskíðum, snjóbrettum og fjallaskíðum.
2. Veldu skíðaútbúnað sem hentar þér.
3. Láttu yfirfara skíðabindingarnar og gættu þess að þær séu rétt stilltar miðað við þyngd (og getu).
4. Varast skal að fá útbúnað lánaðan hjá öðrum af sömu ástæðu. (Nema einstaklingurinn sé svipaður að hæð og þyngd og gæta þess að breyta stillingum á bindingum skv. kílóafjölda).
5. Ef þú ert óvanur þá er mjög skynsamlegt að fara í skíðakennslu áður en lagt er af stað í „stóru“ brekkurnar.
6. Veldu þér brekkur eftir getu - ekki þykjast vera betri en þú ert!
7. Eins og í öllum öðrum íþróttum er mikilvægt að hita sig upp. Gefðu þér smá tíma til að hita upp og teygja áður en þú rennir þér af stað niður brekkurnar.
8. Vertu í hentugum fatnaði sem hindrar ekki hreyfingar.
9. Vertu viss um að vera í nógu góðri líkamlegri þjálfun áður en þú ferð í skíðaferð.
10. Farðu ávallt eftir „umferðarreglunum“ í brekkunum.
11. Vertu með snjófljóðayli, skóflu og prik ef þú ferð á fjallaskíði eða stundar að skíða utan troðinna brauta og skíðaðu með félag, ekki einn!

Markuissar æfingar

Til að auka árangur og draga úr meiðslahættu er gott að byggja upp styrk, úthald og stöðugleika áður en tímabilið byrjar til að vera tilbúinn fyrir komandi átök og þá sérstaklega að bæta sig á þeim stöðum þar sem hættan er mest. Því væri gott fyrir svigskíðaiðkendum að bæta styrk og stöðugleika í kringum hné fyrst og fremst. Hjá snjóbrettaiðkendum væri gott að bæta almennan styrk og sprengikraft og æfa samhæfingu til að ná betri stjórn við stökk en einnig auka almennan styrk í fótum og höndum til að þola betur þau högg sem koma við fall. Fyrir gönguskíðaiðkendum væri gott að styrkja vöðva í kringum mjóbak og hásinar auk stöðugleika í ökkulum, hnjám og öxlum. Fjallaskíðaiðkun má segja að sé hálfgerð blanda af bæði gönguskíðum/fjallgöngu og svigskíðum en þó líkara svigskíðum og eru því áhættuþættir líkari svigskíðunum. Í fjallaskíðamennsku þarf að hafa í huga aðstæður og vera á varðbergi gagnvart snjóflóðum og þekkja vel til leiða sem lagt er í. Þar er lykilatriði að vera vel búinn með snjóflóðabúnað og í góðum félagskap.

Einn mikilvægasti þátturinn í að minnka meiðslalíkur í skíðaiðkun er eins og í flestum íþróttum góð tækni, að geta skíðað áfram létt og áreynslulítið er mjög mikilvægt og eykur ánægju skíðamannsins til muna. Því er gott að temja sér góða/rétta tækni frá upphafi og leita sér aðstoðar hjá fagaðilum ef þess þarf.



Höfundar ásamt nokkrum afkvæmum: Agla Vigdís Atladóttir, Sólveig Marie Tómasdóttir og Embla Kleópatra Atladóttir.

Þegar velja á æfingar til að bæta ástand sitt fyrir skíðaiðkun er gott að fá mat á líkamlegu ástandi hjá fagaðila og fá út frá því sérhannað prógramm sem hentar viðkomandi best með tilliti til getu viðkomandi, metnaði og hvaða íþrótt á að stunda. Það er þó ekki skilyrði því í mörgum tilfellum eru hefðbundnar stöðugleika og styrktaræfingar mjög hentugar.

Dæmi um góðar æfingar

- Hnébeygja á öðrum fæti (með ofangreind tækniatriði í huga).
- Jafnvægisæfing á dýnu/Bosu.
- Hnébeygjur með teygju um hnén.
- Bakæfing í fjórfótastöðu.
- TRX core styrkur (mjaðmarbeygja).
- TRX skíðahlíðarhopp.
- Flugstaða á öðrum fæti.
- Hnébeygjuhopp.
- Framstig.
- Planki.



HEILSUSETRIÐ

HAFNARSTRÆTI 19

*Dekurstofan
Dagný*



Sími: 823-3500

Snyrtistofa og snyrtivöruverslun
Hafnarstræti 19
Opíð virka daga frá 11-18



Verslun með barnaföt

d:fi

**milk
shake**[®]
hair care

framesi
PLUS FOR YOU

Ametyst



Sími: 825 3306



Ráðgjafa- og Nuddsetrið ehf

Infrared sauna - Dekurnudd
Heilnudd - Partanudd
Trimform - Ráðgjöf

Sími. 899-6698
Stefán Dan



**Studio
Dan**

Líkamsrækt - Spinning
Karlpuð - Einkapjálfun
Ketilbjöllur - Fæðubótarefni
Ljós - Boozt bar

Sími: 456-4022
Studíó Dan

SKÍÐAVIKAN

Svona ferðu að!

Í 79 ár hefur Skíðavika verið haldin um páska á Ísafirði. Eins og oft gerist með vel heppnaðar og skemmtilegar hátíðir þá hefur atburðum og uppákomum fjölgað og með tilkomu Aldrei fór ég suður fyrir 10 árum þá verður alltaf flóknara og flóknara að átta sig á öllum þeim frábæru viðburðum og skemmtilegu möguleikum sem í boði eru fyrir gesti og gangandi.

Til að einfalda hlutina, sérstaklega fyrir þá sem eru að koma í fyrsta skipti, eru hér einfaldar leiðbeiningar um hvað þarf að hafa í huga til að eiga hina fullkomnu Skíðaviku!

Taktu með þér **gönguskiðin ...** eða **svigskíðin ...** eða **snjóbrettið ...** eða **fjallaskíðin ...** eða **snjópotuna ...** eða einfaldlega **svartan ruslapoka ...** Þetta er skíðavika og á daginn er fjörið á skíðasvæðinu! Það frábæra við Skíðavikuna er að hún er engan veginn bundin við hefðbundin skíði heldur er hægt að finna aðstöðu og atburði fyrir allar tegundir snjóskeimmtunar!

Lagskiptu klæðnaðinum - Eins og allir vita þá er alltaf gott veður á Skíðaviku á Ísafirði. Það er samt stundum þannig að lognið fer aðeins hraðar yfir en æskilegt er og stundum eru sólargeislarnir blandaðir vætu. Þess vegna er mikilvægt að vera í lagskiptum klæðnaði þannig að auðvelt sé að fækka fötum þegar sólin skín hæst á daginn og ekki síður þegar hitinn verður sem mestur á Aldrei fór ég suður.

Fyrst og fremst: hafðu gleðina og hamingjuna í fyrirrúmi - Helgi Björns segir: **Eru ekki allir sexy?!** Ísafirðingar eru gestgjafar þessa helgina, sýnum þeim virðingu og höfum bara gaman. **Meira tempó - meira tempó!**

Langar þig í páskaegg? Einfalt - taktu þátt í páskaeggjamóti KFÍ. Ef þú hefur ekki orku í að leggja það á þig þá er enn auðveldara að skella sér upp á skíðasvæði og leggjast fyrir og búa til snjóengla á meðan beðið er eftir að sælgæti einfaldlega rigni úr loftinu - **á Skíðaviku rignir nefnilega sælgæti!**

Mundu að mikilvægar sérvörverslanir eru ekki opnar fimmtudag, föstudag og sunnudag og því tilvalið að nýta miðvikudag og laugardag vel í verslunarferðir.

Ekki gleyma sundfötunum heima! Það eru hvorki fleiri né færri en fimm sundlaugar á svæðinu og það er fátt betra en að skella sér í heita pottinn eftir góðan dag á Dölunum tveimur. Þar er svo tilvalið að snyrta sig örlítið fyrir Aldrei fór ég suður eða aðrar uppákomur kvöldsins.

Skór! Skór eru mikilvægur og óaðskiljanlegur hluti af Skíðaviku. Að minnsta kosti þrjú pör eru nauðsynleg í farangurinn: **(1) Þægilegir skór sem þola troðning fyrir Aldrei fór ég suður,** **(2) Skíðaskór/klossar,** og auðvitað **(3) Dansskór fyrir alla dansleikina sem duna fram eftir nóttu.**

Rétt er að benda á að skór 1 og skór 3 geta auðveldlega verið þeir sömu. Ekki er þó mælt með því að mæta á skóm númer 2 á Aldrei fór ég suður en mjög algengt er að þægilegu skórnir umbreytist í hina bestu dansskó þegar þörf er á.



P.S. ekki gleyma sólarvörninni!

Skíðamannvirki á Ísafirði

Saga skíðaiðkunar á Ísafirði er orðin nokkuð löng. Það var á þriðja áratug síðustu aldar sem áhugi á skíðum fór að vaxa hér á Ísafirði. Voru það helst skátafélögin Einherji og Valkyrjan ásamt Ungmennafélaginu Árvakri sem beittu sér fyrir eflingu skíðaiðkunar á Ísafirði. Skíðafélag Ísfirðinga var stofnað 1934 og fagnar því 80 ára afmæli á þessu ári. Á þessum langa tíma hefur margt verið gert til að efla íþróttina, haldin námskeið til að auka þekkingu, lagðir vegir til að bæta aðgengi, byggðir skálar til hvíldar og skjóls og settar upp skíðalyftur. Einnig hafa nú síðustu ár verið sléttaðar brekkur og brautir til að auðvelda troðslu og snjósöfnun, snjósöfnunargirðingar til að fanga snjó og ljósastaurar reistir svo hægt sé að skíða fram í myrkur.

Í þessari grein verður leitast við að telja upp þau mannvirki sem gerð hafa verið í sambandi við skíðaiðkun. Sérstaklega er reynt að hafa ártöl á framkvæmdum og oft fá ýmsar tæknilegar upplýsingar einnig að fljóta með.

Skemmtigildi þessarar greinar er kannki ekki mikið fyrir marga en einhverjir sagnfræði þenkjandi einstaklingar með skíðaáhuga lesa vonandi til enda. Eflaust eru einhverjar villur í texta, heimildum ber ekki alltaf alveg saman um ártöl til dæmis og svo er minni fólks misgott. Ef þú lesandi góður rekst á villu, veist meira eða betur, endilega hafðu samband við undirritaða. Þannig getum við bætt í og átt á vísun stað upplýsingar um mannvirki tengd skíðaíþróttinni.

SKÍÐASKÁLAR

Byrjum á skíðaskálunum. Áður fyrr voru skálarnir mikið notaðir til gistingar enda tók þá lengri tíma að komast til fjalla. Notkunin hefur síðar meira færst í að þjónusta hinn almenna skíðamann, þar er hægt að kaupa veitingar eða setjast inn með nesti.

SELJALANDSDALUR

Fyrsti skíðaskálinn: Sumarið 1928 reistu tveir skíðaáhugamenn, þeir Ólafur Guðmundsson og Aðalsteinn Jónsson fyrsta skíðaskálann á Seljalandsdal. Hann brann þremur árum síðar.

Skíðheimar 1: Byggður 1931-32 af félögum Ungmennafélagsins Árvakurs. Veggir voru úr torfi en ris og þak úr timbri. Stóð þessi skáli skammt frá þeim stað sem núverandi Skíðheimar standa, fremst í Múlanum. Þessi skáli var rifinn 1946. Í byggingu skálans voru lagðar fram 1077 vinnustundir. Alls var kostnaðarverð skálans 2.577 krónur.

Skíðheimar 2: Byggður 1939-40, úr timbri að norskrri fyrirmynd. Hann var síðan stækkaður 1949 þegar reist var viðbygging með steiptum kjallara. Þessi skáli stóð um 200 m í vestur frá núverandi skála (Skíðheimar 3). Hann stóð þó ekki lengi því hann eyðilagðist í snjóflóði á pálmásunnudag 29. mars 1953.

Skíðheimar 3: Strax um vorið 1953 var byrjað að byggja nýja Skíðheima. Sá skáli stendur enn fremst á Seljalandsmúlanum. Tók bygging hans um 5 ár. Hann er með steiptum grunni og kjallara, veggirnir eru að hluta

hlaðnir úr holsteini, gólfíð er timburgólf. Þessi skáli var um 250 m², veglegur mjög og með góðri veitinga- og gístaðstöðu. Þar voru kojur fyrir 28 manns en talið er að mest hafi gíst í skálanum 70 manns og var þá nokkuð þröngt. Skálinn stendur það framarlega á Múlanum að hann slapp við snjóflóðið 1994 en var keyptur af Ofanflóðasjóði eftir það. Skálinn var síðan seldur Erni Ingólfssyni sem á hann nú.

Gönguskiðaskáli á Seljalandsdal. Núverandi skáli sem er notaður á gönguskiðasvæðinu. Skálinn var upprunalega hús sem stóð við Grunnskólann á Ísafirði og var notað til smíðakennslu. Var flutt af eyrinni og upp í Tungudal þegar skíðasvæðið þar var opnað 1995. Sumarið 2001 var húsið flutt upp á Seljalandsdal þar sem byggt var við það og það tekið í gegn. Reist var troðarageymsla og settur tímatökuturn ofan á. Skálinn var settur niður á Miðbrún við endamark keppnisbrautanna og þar með komin varanleg aðstaða fyrir gönguskiðafólk. Í skálanum er aðstaða til mótahalds, til að smyrja skíði og sötra kakó meðan þreytan líður úr skíðamönnum.

Harðarskáli 1: Árið 1946 fékk skíðanefnd Harðar leyfi Halldórs Jónssonar í Tungu til að byggja skála í landi Tungu fyrir innan Buná. Var hann reistur á árunum 1947-49 af Harðverjum á flöt fyrir innan og ofan við svokallaðar Kvinnabrekkur. Hefur þessi flöt síðan ætíð verið kölluð Harðarskálaflötin. Hafði félagið sótt um að byggja skála á Seljalandsdal en þá var í gildi samningur milli bæjarins og skíðafélagsins sem veitti skíðafélaginu einkarétt til uppbyggingar á Seljalandsdal. Skálinn var mikið notaður, oft hópar í útilegu um hverja helgi alveg fram á áttunda áratuginn. Eftir það minnkaði notkun, viðhaldi fór að hnigna og skálinn fór í niðurníðslu.

Harðarskáli 2: Árið 1991 fékk Foreldrafélag skíðabarna Harðarskálann til afnota og flutti hann utar á Seljalandsdal, við hlið markhúss sem þar stóð. Húsið var tekið í gegn að utan og innan og var byggt ofan á það tímatökuturn.

Parna fékkst nestisaðstaða og ekki síður salernisaðstaða við lyftunnar á svigskiðasvæðinu en oft þótti langt að fara niður í Skíðheima og spölur að ganga aftur upp að lyftunum. Húsið fór í snjóflóðinu 1994. Foreldrafélag skíðabarna fékk tryggingabætur fyrir húsið eftir flóðið sem nýttust til byggingar á nýja skíðaskálanum í Tungudal.

Markhús á Seljalandsdal: Árið 1968 var hús flutt upp á Dal til að nota sem markhús fyrir alpagreinar. Þetta var gamla flugstöðin á Ísafjarðarflugvelli en var fyrrum sumarbústaður sem stóð á svonefndri Seljabrekku. Húsinu var fundinn staður neðan við keppnisbreyttu alpagreina, utan og tölvert neðan við start efri lyftu. Þetta var lítill skáli, notaður við keppnir, á því var tímatökuturn. Skálanum var illa við haldið og lítið notaður í annað en tímatökur og sem geymsla fyrir stangir og annan búnað. Eftir að Harðarskálinn var fluttur og tekinn í gegn tók hann við hlutverki þessa markhúss og var það rífið enda orðið lélegt.

Lyftuskúr við efri lyftu: Settur upp 1972 þegar lyftan var tekin í notkun. Þetta var pínulítill skúr og þar inni var stjórnubúnaður fyrir lyftuna. Skúrinn fór í snjóflóðinu 1994.

Lyftuskúr við neðri lyftu 1: Sumarið 1969 var byggt lyftuskúr við neðri lyftuna. Húsið var timburhús sem stóð á staurum. Grind hússins fékkst norður á Hesteyri og var sótt þangað af skíðafélagsmönnum og Óla á Árbæ. Síðan var byggt utan um grindina. Húsið var nýtt sem verkfærageymsla og starfsmannaathvarf og svo var þar miðasala í lyftunnar. Þessi skúr var síðar fluttur upp á Skarðsengi og enn síðar niður á flötina utan við núverandi gönguskála.

Lyftuskúr og troðarageymsla við neðri lyftu 2: Árið 1976 var byggt nýr lyftuskúr þar sem nú þurfti stærri geymslu fyrir troðara, vélsleða og önnur tæki. Þegar troðararnir urðu tveir árið 1981 var húsið stækkað. Parna var einnig verkstæði, starfsmannaaðstaða og miðasala. Byggt var pallur ofan við húsið, hjá miðasölunni, sem skíðamenn gengu upp og náðist þannig rennsli úr um

það bil eins metra hæð niður að start lyftunnar. Það auðveldaði skíðamönnum til muna að komast af stað í lyftunni. Þetta hús fór í snjóflóðinu 1994.

Lyftuskúr við nýju Leitner lyftuna: Byggtur 1995 þegar ný lyfta var sett upp eftir flóðið 1994. Þar inni voru stjórn tæki lyftunnar og starfsmannaaðstaða. Skúrinn fór í snjóflóði 1999.

Gönguskáli á Skarðsengi: Lyftuskúrinn sem byggtur var 1969 við neðri lyftu var fluttur upp á Skarðsengi árið 1976 og nýttur þar sem aðstaða fyrir gönguskiðamenn. Var húsið dregið uppeftir á jarðýtu, undir stjórn Geirs Sigurðssonar. Húsið var þar notað annars vegar til tímatöku og hins vegar sem smurningsaðstaða og skjól fyrir iðkendur.

Gönguskáli utarlega á Miðbrún: Skálinn sem var uppi á Skarðsengi var í desember 1992 fluttur niður á Miðbrún. Það er flötin þar sem núverandi gönguskáli stendur en þessi skáli var settur utarlega á flötinni og nýttur líkt og uppi á Skarðsengi. Hann fór í snjóflóðinu 1994.

Færanlegur tímatökuskúr: Árið 1985 var byggt færanlegur tímatökuskúr sem hægt var að tengja aftan í troðarann og fara með þangað sem göngumót voru haldin hverju sinni. Þessi skúr fór í flóðinu 1994.

Gustur gönguskáli: Stóð á hólnum fyrir neðan Gullhól. Timburhús með sama lagi og Ármannsskáli en minni. Gustur var orðinn mjög illa farinn og ber heimildum ekki saman um hvort hann hafi fokið um 1990 eða hafi lent í snjóflóðinu 1994.

Lyftuskúr við toglyftu Harðar: Lítill skúr sem var byggt um 1958 yfir vélina sem átti að drífa skíðalyftu Harðar í Sandfellinu. Grunnurinn stendur enn sem og vélin en lítill verksummerki sjást önnur.

TUNGUDALUR

Skíðaskáli í Tungudal 1: Hús sem stóð við Grunnskólann á Ísafirði og var notað til smíðakennslu. Var flutt upp í Tungudal þegar skíðasvæðið þar var opnað 1995 og notað sem skíðaskáli til bráðabirgða. Þegar nýi

skíðaskálinn var tilbúinn, var húsið flutt upp á Seljalandsdal þar sem það stendur enn.

Skíðaskáli í Tungudal 2: Glæsilegur nýr skíðakáli, opnaður 2002. Teiknaður af Einari Ólafssyni arkitekt og skíðamanni. Stendur neðst á svæðinu við barnasvæðið. Á jarðhæðinni sem Ísafjarðarbær á er troðarageymsla, verkstæði og starfsmannaaðstaða. Efri hæðirnar tvær er í eigu Foreldrafélags skíðabarna og er skálinn byggður fyrir tryggingafé sem félagið fékk fyrir Harðarskálann sem fór í snjóflóðinu á Seljalandsdal 1994. Þar er gistiáðstaða og veitingaaðstaða sem er nýtt allt árið og er salurinn vinsæll til veisluhalda utan skíðatímabilsins.

Lyftuskúr við barnalyftu: Lítið hús fyrir tækjabúnað lyftunnar og athvarf fyrir starfsmann. Tekið í notkun um leið og lyftan 1995.

Lyftuskúr við Sandfellslyftu: Lítið hús fyrir tækjabúnað lyftunnar og athvarf fyrir starfsmann. Tekið í notkun um leið og lyftan 1995.

Lyftuskúr við Miðfellslyftu: Þetta hús er mun stærra en hinir lyftuskúrarnir. Það er að helmingi í eigu skíðafélagsins sem nýtir sinn

hluta til tímatöku og geymslu búnaðar. Í hinum helmingnum er starfsmannaaðstaða og tækjabúnaður lyftunnar. Einnig eru í húsinu tvö klósett. Eignarhluti skíðafélagsins var greiddur með vinnu við byggingu hússins. Settur upp um leið og lyftan árið 2001.

Tímatökuskúr ofan við barnalyftu: Lítil skúr sem smíðaður var til að vera lyftuskúr við endurgerða efri lyftu á Tungudal. Það var ekki komið á sinn stað og slapp því við flóðið 1999. Ekki reyndist lengur þörf á því sem lyftuskúr og fékk skíðafélagið það fyrir landsmót 1999 til afnota við tímatökur og keppnir í Sandfellinu.

Geymsluskúr ofan við barnalyftu: Gamall vegavinnuskúr sem skíðafélagið setti upp árið 1999 og nýtir til geymslu á búnaði.

DAGVERDARDALUR

Ármannsskáli: Reistur af Íþrótt- og málfundafélaginu Ármanni í Dagverðardal sumarið 1948. Skálinn er tvískiptur, líkt og tvö hús með tengingu á milli. Húsið hafði áður staðið uppi á Darranum sem hluti af herstöð Breta þar. Þegar Bretarnir fóru frá herstöð sinni á Darranum var þetta hús tekið niður þar og flutt til

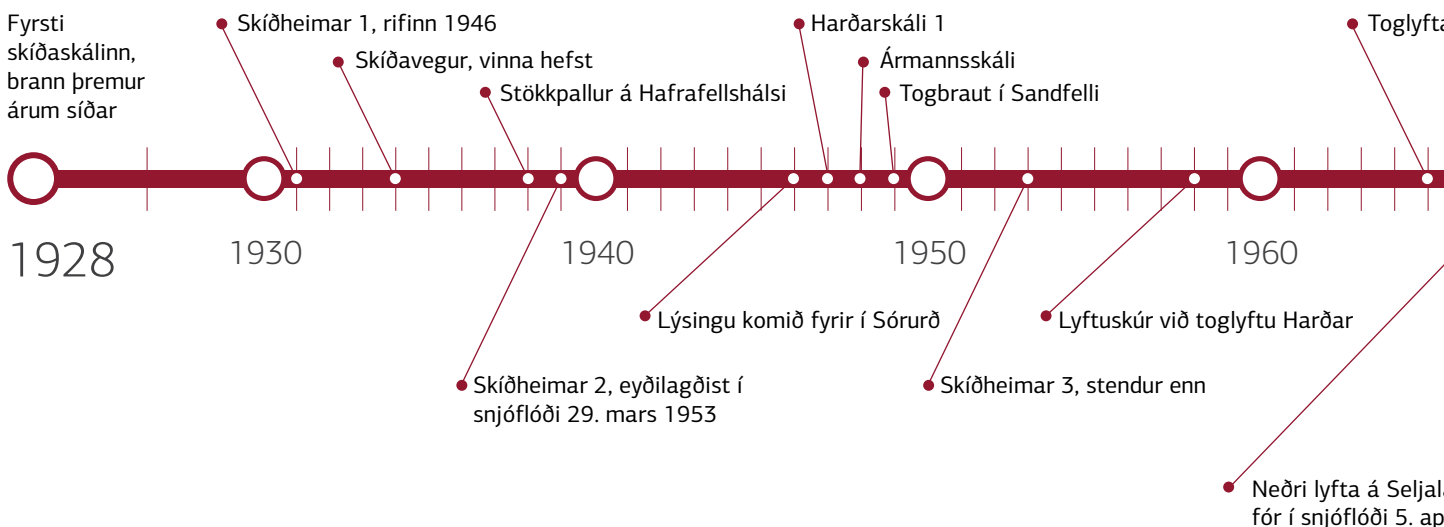
Ísafjarðar. Ármennningar eignuðust svo húsið og var það endurbyggt á Dagverðardalnum. Í húsinu eru tvöfaldir veggir enda áttu þeir að vera skotheldir. Skálinn stendur ennþá en er í mikilli niðurníðslu.

SKÍÐALYFTUR

Tilkoma skíðalyfta var algjör bylting fyrir skíðamenn, gátu þeir nú rennt sér tuttugu, þrjátíu ferðir á dag í stað tveggja eða þriggja áður. Um og eftir 1950 fóru ísfirskir skíðamenn að fara til útlanda til þjálfunar og keppni. Þessir menn kynntust togbrautum og lyftum bæði í Svíþjóð og Noregi og einnig í Ölpunum. Þar voru aðstæður og tækjabúnaður eins og best gerðist í heiminum. Komu þeir heim úr ferðum með nýja sýn og varð það kveikjan að hugmyndum um að koma upp lyftum hér heima. Eftir að skíðalyftunefndin með Guðmund Sveinsson í broddi fylkingar, hóf störf um 1965, komst hreyfing á málín og hlutirnir fóru að gerast.

SELJALANDSDALUR

Togbraut í Sandfellinu: Á árunum 1949-1950 komu Harðverjar upp 200 metra langri togbraut í Sandfellinu rétt ofan við Harðarskálann. Erfitt



reyndist hinsvegar að halda henni gangandi og var hún aldrei mikið notuð. Sjást enn leyfar hennar við tjörnina neðan Sandfells.

Toglyfta knúin af dráttarvél: Fyrsta verk skíðalyftunefndar 1965 var að kaupa dráttarvél til að knýja 200 metra langa toglyftu. Lyftan var færanleg og var mest notuð í Sandfellinu og á Gullhól. Lyftan var þó ekki lausn til framtíðar, hætta stafaði af því að ullarvettlingar og peysur vildu festast í kaðlinum og þurfti þá að slökkva skjótt á dráttarvélinni og stöðva lyftuna. Dráttarvélina reyndist hinsvegar vel og var mikið notuð þegar farið var í lyftuuppsetningu síðar.

Neðri lyfta: Puma toglyfta 1250 metrar að lengd, hæðarmunur 202 metrar. Tekin í notkun 1968. Startið var 50 m austan við grunn Skíðheima 2, endastöð var á Gullhól. Flutningsgetan var 535 manns á klukkustund. Samkvæmt nákvæmu bókhaldi Guðmundar Sveinssonar formanns skíðalyftunefndar lögðu um 80 manns fram 2000 vinnustundir við uppsetningu lyftunnar. Lyftan fór í snjóflóði 5. apríl 1994.

Efri lyfta: Puma toglyfta 700 metrar

að lengd. Startið var á Hrossahjalla/ Kvennabrekku nálægt miðju eldri lyftunnar, endastöðin var upp í Hrossaskál í 600 metra hæð yfir sjávarmáli. Hæðarmunur var 300 metrar. Lyftan var tekin í notkun 1971. Fór í snjóflóði 5. apríl 1994.

Græna lyfta: Ítölsk Leitner diskalyfta tekin í notkun 1988. Var hún staðsett utar en hinar tvær. Startið var á Múlaflötinni nærri starti neðri lyftu. Endastöðin var ofan við Hrossahjalla. Þessi lyfta var á milli hinna lyftanna tveggja hvað bratta varðar og var kærkominn viðbót á svæðið. Fór í snjóflóði 5. apríl 1994

Barnalyfta: Toglyfta með kaðli fyrir börn við hlið Harðarskálans nýja. Fór í snjóflóði 5. apríl 1994

Leitner diskalyfta: Tekin í notkun 1995 á sama tíma og lyftur í Tungudal. Lá í svipaðri stefnu og efri lyftan en mun neðar og innar. Startið var utarlega á Miðbrún og endastöðin rétt neðan og utan við Gilið. Fór í snjóflóði 1999.

Endurbygging efri lyftu, ekki lokið þegar snjóflóðið féll árið 1999.

TUNGUDALUR

Barnalyfta: Leitner diskalyfta sem

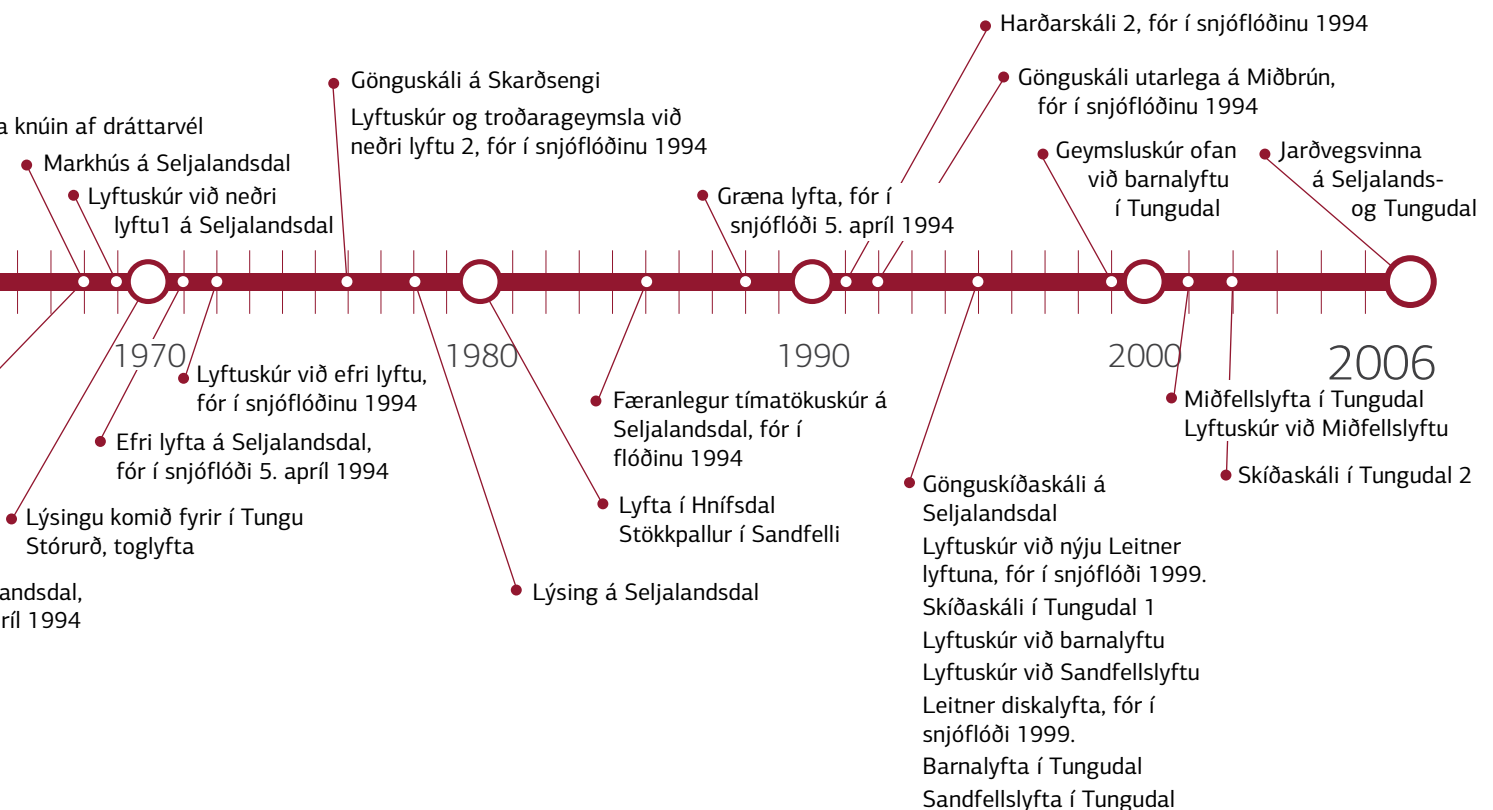
stendur rétt við gangnamuna Vestfjarðaganga, tekin í notkun 1995. Lyftan er frekar stutt, 350 metrar og liggur upp dalbotninn meðfram ánni nokkuð ofan við Valhöll. Meðalhali er 7° og fallhæð 43 metrar. Flutningsgetan er 500 manns á klukkustund og ferðatími 2 mínútur.

Sandfellslyfta: Leitner diskalyfta, tekin í notkun veturinn 1995. Liggur frá endastöð barnalyftu og upp Háubrún og upp á Sandfellið. Lengd lyftunnar er 900 metrar, meðalhali er 16.5° og fallhæð 255 metrar. Flutningsgetan er 900 manns á klukkustund og ferðatími 4 mínútur.

Miðfellslyfta: Leitner diskalyfta tekin í notkun í mars 2001. Hún liggur úr dalbotninum upp á Hauganes undir Miðfelli. Lengd lyftunnar er 960 metrar og meðalhali er 13° og fallhæð 220 metrar. Flutningsgetan er 1000 manns á klukkustund og ferðatími 4,5 mínútur.

AÐRAR LYFTUR

Stóruð: Toglyfta í Stóruð. Sett upp 1970 fyrir tilstilli Lions og fleiri aðila. Bærinn rak hana í nokkur ár. Hún skemmdist í grjóthruni úr hliðinn og var rekstri þá hætt. Þetta var svokölluð té-lyfta, Á henni voru tvö



té, annað dró upp á meðan hitt fór niður.

Hnífsdalur: Upp úr 1980 var sett 400-500 metra löng lyfta undir Búðargili í Hnífsdal. Lyftan var sett upp fyrir tilstilli Hraðfrystihússins og Miðfells. Reist upp úr 1980, skemmdist í snjóflóði 1990 og var ekki endurbyggð. Oft ekki í notkun vegna snjóleysis.

Þingeyri: Íþróttafélagið Höfrungur átti toglyftu sem var knúin af dráttarvél. Hún var færænleg og sett upp þar sem best hentaði hverju sinni til dæmis út í Hólahlíð og upp á Hrafnseyrarheiði. Lyftan var svo um tíma á Gemlufallsheiði í samvinnu við Ungmennafélagið Öfund. Sú brekka var grjóthreinsuð og löguð til að bæta aðstæður. Þetta reyndist þó ekki heppileg staðsetning.

SKÍÐASTÖKKPALLAR

Stökkpallur í Sandfelli: Um 1980 voru upp metnaðarfull áform um að koma upp varanlegu stökkpalli í Sandfellinum. Teiknaður var pallur og hafist handa. Jarðvegsframkvæmdir voru kláraðar en eftir var að smíða sjálfan pallinn ofan á jarðvegshleðslu og laga lendingarbrekkuna. Þannig var pallurinn notaður á Unglingameistarmóti 1982 og Landsmóti 1983. Meira var ekki gert og sjást ummerki pallsins í hlíðum Sandfells.

Stökkpallur á Hafrafellshálsi:

Íþrótt- og málfundafélagið Ármann kom upp skíðastökkpalli á Hafrafellshálsi um 1938-39. Hann var svo stækkaður nokkuð, líklegast fyrir landsmót 1951. Pallurinn var hlaðinn upp og sjást enn leifar hans í hlíðinni ofan Holtahverfis. Rennsli að pallinum byrjaði upp á hryggnum,

síðan var tekin 90° beygja að pallinum. Lendingarbrekkan er að hluta undir stofnbrautinni upp í efra hverfi. Pallurinn er staðsettur nokkuð beint upp af bílskúr Óskars Kárasonar í Góuholti.

AÐRAR FRAMKVÆMDIR

Skíðavegur: Í febrúar 1934 gerði Skíðafélagið samning við Ísafjarðar-kaupstað um einkarétt á allri uppbyggingu á Seljalandsdal. Í staðinn ætlaði félagið að leggja akveg upp á dalinn, átti veglagningu að vera lokið 1942. Það ár var vegurinn kominn um 200 metra framfyrir Seljalandsá. Ári síðar bættust við 230 metrar. Þá kom nokkuð hlé á vegagerð þar til árið 1947 að kláruð var veglagning að Skíðheimum 2. Lega Skíðavegarins hefur nokkuð breyst í gegnum tíðina, en núverandi vegstæði kom eftir að framkvæmdum við snjóflóðavarnir í Seljalandsmúla lauk. Liggur vegurinn nú meðal annars í gegnum lítill göng í snjóflóðavarnargarðinum.

LÝSING

Stóruð: strax árið 1946 lét skíðafélagið setja upp rafmagnslyfsingu í Stóruð. Var Stóruðin mikið nýtt á þessum árum. Aftur var sett upp lýsing í Stóruðinni þegar lyfta var sett þar upp um 1970.

Tunga: Um 1970 var sett upp lýsing fyrir göngumenn við Tungu.

Seljalandsdalur: Í kringum 1977 var farið að setja upp lýsingu á Seljalandsdal, á svigskíðasvæðinu við keppnisbekkuna utan við efri lyftu og á göngusvæðinu. Nú er hægt að ganga í upplýstum brautum á göngusvæðinu. Rofi er utan á gönguskálanum og

kveikja göngumenn sjálfir þegar þeir mæta og slökkva að lokinni æfingu.

Tungudalur: Komin er lýsing í bakka 1, 2 og 3 og í Miðfellslyftunni, barnabrekkan og kvennabrekkan er upplýstar og sneiðingurinn niður úr Sandfellinu að Miðfellslyftu. Einnig er sterkur kastari neðst á svæðinu sem lýsir áleiðis upp Sandfellslyftuna.

JARÐVEGSFRAMKVÆMDIR

Seljalandsdalur og Tungudalur:

Frá 2006 hefur verið lögð mikil vinna í jarðvegsframkvæmdir á báðum skíðasvæðunum. Sett hafa verið ræsi og snjósofnumargirðingar. Þessar framkvæmdir miðast allar að því að auðveldara sé að vinna svæðin og fjölga opnunardögum.

Heimildir:

Jón Páll Halldórsson, 2004.

„Skíðafélag Ísafjarðar, fyrstu fjórutíu starfsárin“. Skíðablaðið, bls 6-18.

Jón Þ. Þór. 1990. *Saga Ísafjarðar 4. bindi*. Sögufélag Ísírðinga.

Sigurður Pétursson. 2004. „Gátum farið tíu ferðir fyrir eina áður“. Skíðablaðið, bls 57-64.

Skutull, 1949, 27. árg, 7 tbl.

Þjóðviljinn, 1983, 72. tbl, bls 5.

Elías Oddsson. „Skíðasvæðið á Seljalandsdal“. http://hesteyri.is/kagrafell/skjol_vefur/Seljalandsdalur_texti.pdf

Vefsíða Skíðasvæðis Ísafjarðarbæjar

Oddur Pétursson, Þróstur Jóhannesson, Sigmundur Þórðarson, Guðmundur Ágústsson, Jens Kristmannsson, Magni Guðmundsson, Jóhann Torfason, Jónas Gunnlaugsson, Gunnlaugur Jónasson, Gísli Gunnlaugsson, Hjalti Karlsson, Pétur Oddsson og Páll Sturlaugsson



Kampi
EHF

Rækjuvinnsla:
Sindragötu 1 • 400 Ísafjörður • Sími: 450 4000

Fiskvinnsla:
Hafnargötu 90 • 415 Bolungarvík • Sími 450 7507 / 863 2600

H.V.
UMBOÐSVERSLUN



GÖK HÚSAMÍDI

ENGIN AUKAEFNI

ENGIN GERVI BRAGDEFNI
ENGIN GERVI LITAREFNI
ENGIN GERVI SÆTUEFNI
ENGIN ROTVARNAREFNI



Gatorade – fyrsta val íþróttafólks um allan heim

BRÆÐRABORG

KAFFIHÚS CAFÉ

Byrjaðu daginn í Bræðraborg með góðum morgunmat, nestaðu þig upp fyrir skíðaferðina. Gott kaffi, gæðaöl, nærandi veitingar og gómsætar kökur.

Opnunartími yfir páskana

Mið. 10:00 - 22:00 | Fim. 10:00 - 19:00 | Fös. 10:00 - 19:00
Lau. 10:00 - 19:00 | Sun. 12:00 - 18:00 | Mán. 11:00 - 17:00

Bræðraborg, Aðalstræti 22, Sími 456-3322, www.borea.is

Allar almennar bílaviðgerðir

VERKSTÆÐI
STEFÁNS
ARNAR

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

Sindragata 10, 400 Ísafirði, S: 456-2310 / 869-6852

Finndu mig á Facebook

Kaupmaðurinn

ÍSLENSK HÖNNUNARVARA

Austurvegi 2 • Sími 456 4070 • facebook.com/Kaupmadurinnahorninu

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 svefnþokagistingu
- Salur skálans sem tekur allt að 100 manns í sæti
- Fullbúð eldhús



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

NÝBÖKUÐ 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 bakaríð

Aðalstræti 24 • Sími 456 3226 GAMALT EN SÍUNGT



Orkubú Vestfjarða

Sími 450 3211 | www.ov.is

ENDURSKOÐUN

VESTFJARÐA ehf

AÐALSTRÆTI 19, 415 BOLUNGARVÍK
HAFNARSTRÆTI 9, 400 ÍSAFJÖRDUR

Sími: 450 7900 Fax: 456 7447
Sími: 450 7910 Fax: 450 7919

jon@endvest.is
gudmundur@endvest.is

VAGNINN

PÁSKAGLEÐI Á VAGNINUM

MÍÐVIKUDAGURINN 16. APRÍL
SKÚLI MENNSKI & FELAGAR
ÓPIÐ FRÁ 23-03

FIMMTUDAGURINN 17. APRÍL
PUB QUIZ
ÓPIÐ FRÁ 21-00

FÖSTUDAGURINN 18. APRÍL
BAGGABANDIÐ
LEIKUR FYRIR DANSI FRÁ MIDNÆTTI

LAUGARDAGURINN 19. APRÍL
PUB QUIZ KL. 22:30
BAGGABANDIÐ
LEIKUR FYRIR DANSI FRÁ MIDNÆTTI



VAGNINN
HAFNARSTRÆTI 19
425 FLATEYRI
SÍMI: 456 - 7751



Komdu heim í sparisjóðinn

 SPARISJÓÐURINN
Bolungarvík
www.spbol.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



Shell einkaumboð



Skeljungur



Fjallaskíði eru líka fyrir **stelpur**

Fjallaskíðamennska hefur notið vaxandi vinsælda hér á landi undanfarin ár. Þó er varla hægt að segja að þetta sé nýjung í skíðaíþróttinni, heldur er að vissu leyti verið að hverfa aftur til fyrri tíma, þegar skíði voru samgöngutæki sem fólk notaði fyrst og fremst til að ferðast á milli staða. Munurinn er þó kannski sá að fyrr á öldum voru það helst einhver brýn erindi sem ráku fólk til að festa á sig skíðin og arka af stað, en í dag er það ánægjan og gleðin sem dregur fólk til fjalla. Þær Nanný Arna Guðmundsdóttir og Elín Marta Eiríksdóttir settust niður með útsendurum Skíðablaðsins og sögðu frá þessari margslungnu og skemmtilegu íþrótt.

„Ætli megi ekki segja að þessi fjallaskíðabylgja sem gengur yfir landið núna hafi farið af stað fyrir 8-10 árum,“ segir Nanný. „Fólk hafði þá verið voða mikið á Telemark skíðum um hríð en svo tóku fjallaskíðin einhvern veginn bara við. En ég man svo sem líka að hjálparveitarfólk og fleiri voru farnir að stunda þetta talsvert fyrr.“

„Fjallaskíðin sameina í raun kosti gönguskiða og svigskíða og gera reyndar gott betur,“ segir Elín

Marta. „Í stuttu máli sagt þá er þetta einfaldlega þannig að við göngum upp fjallshlíðarnar og rennum okkur niður aftur. Á uppleiðinni höfum við skinn undir skíðunum sem kemur í veg fyrir að þau renni afturábak og svo eru bindingarnar þannig að það er hægt að losa um hælinn á meðan við erum á göngu. Ef fólk vill þá er hægt að setja hækkun undir skóinn, þannig að hælinn standi

Þessi tegund skíðamennsku veitir manni svo ótrúlega mikið frelsi

hærra eftir því sem gengið er upp brattari brekku. Þannig verður gangurinn þægilegri og edlilegri. Sumum finnst þetta hins vegar slæmt fyrir jafnvægið og sleppa þá þessu stykki en halla sér bara betur upp í brekkuna í staðinn. Svo þegar við erum komin alla leið upp þá tökum við skinnin undan, festum hælinn og skíðum niður bara svipað og á svigskíðum.“

„Þessi tegund skíðamennsku veitir manni svo ótrúlega mikið frelsi,“ segir Nanný. „Við erum ekki háð lyftum, heldur getum við labbað upp og skíðað niður nánast hvaða brekku sem er. Hér á Ísafirði höfum við fjöllin og brekkurnar

svo nálægt okkur að það er lítið mál að skjótast í eina góða skíðaferð í hádeginu ef veðrið er gott. Ég þekki fólk sem hefur spennt á sig skíðin í garðinum heima hjá sér rétt eftir klukkan tólf, skokkað upp í fjall, rennt sér niður og verið mætt í vinnu klukkan eitt. Vertiðin í þessu eru líka miklu lengri en á venjulegum skíðum. Maður getur skíðað langt fram á sumar á stuttbuxum og bol.“

Þær Nanný og Elín Marta hafa báðar verið á bæði svigskíðum og gönguskiðum. En hvernig kom það svo til að þær fóru að stunda fjallaskíði?

„Ég var úti í Sviss í einn vetur og þar var mikil fjallaskíðamenning,“ segir Elín Marta. „Strax og ég prófaði þá fann ég að þetta er nánast hið fullkomna sport, sambland af skíðum og fjallgöngu. Í fjallgöngu finnst manni oft næstum því súrt í broti þegar tindinum er náð því þá er bara þessi leiðinlega niðurferð eftir. Á fjallaskíðunum er alveg jafn gaman að fara niður og upp.“

„Ég byrjaði bara á fjallaskíðum í fyrra,“ segir Nanný. „Ég var alltaf frekar léleg á skíðum en fannst það samt svakalega gaman. Þá uppgötvaði ég Telemark skíði og

fór að læra á þau í þeirri von að þá gæti ég tamið mér tæknina alveg frá grunni. Svo er ég ekki tæknilega betri en það að ég náði henni aldrei almennilega. Ég böðlaðist samt á Telemark skíðum í mörg ár þangað til loksins að ég prófaði fjallaskíði í fyrri. Þá fattaði ég að ég gat rennt mér utan brautar án þess að fara í kollhnis einhvers staðar á leiðinni. Þar með var ég komin með bakteríuna og hef ekki farið á Telemark skíði síðan.“

Ferðirnar verða svolítið öðruvísi þegar strákarnir eru með

En er þetta stór hópur sem stundar fjallaskíði hér á Ísafjarðarsvæðinu?

„Við getum alla vega sagt að hann sé ört stækkandi,“ segir Nanný. „Ætli það séu ekki rúmlega 20 manns sem stunda þetta að einhverju ráði hérna í bænum. Karlarnir eru fleiri en konurnar, enn sem komið er, en við erum að sækja á. Það er alveg rosalega gaman að fara í stelpuferðir á fjallaskíðum, bara að hittast eftir vinnu og steðja af stað. Ferðirnar verða svolítið öðruvísi þegar strákarnir eru með, þeir virðast alltaf vera að leita að meiri bratta til að klöngrast í.“

„Þetta er samt ekki formlegur hópur og ekki neitt félag í kringum þetta,“ segir Elín Marta. „Það er bara haldið úti síðu á Facebook sem heitir „Út að leika á stór Ísafjarðarsvæðinu“ þar sem fólk lætur vita ef það ætlar fara á fjöll og vantar félagsskap. Þessi síða er líka notuð fyrir ísklifur og alls kyns fleiri „útileiki“. Það er alveg tilvalið að nota hana ef fólk vill byrja í þessu sporti og þarf að leita ráða hjá þeim sem eru reyndari.“

Byrjendur geta komist á fjallaskíðanámskeið sem Borea Adventures á Ísafirði heldur nokkrum sinnum á hverjum vetri. Þar lærir fólk á skíðin og einnig helstu öryggisatriði. En er dýrt að byrja í þessari íþrótt?

„Ef þú kaupir allt nýtt þá kostar það heilmikið,“ segir Nanný „en

það er líka hægt að sleppa nokkuð ódýrt frá þessu ef fólk er skynsamt. Í rauninni getur þú byrjað á því að kaupa bara skinn og fjalla-skíðabindingar sem þú setur á svigskíðin þín. Það er alveg hægt að ganga í venjulegum skíða-klossum. Ef fólk á Telemark græjur sem það er hætt að nota er hægt að breyta klossunum þannig að þeir passi í fjallaskíðabindingar. Það eina sem þarf að gera er að sarga burt totuna sem stendur fram úr þeim. Þessir klossar eru mýkri en svigskíðaklossar og henta því enn betur fyrir þessa gönguhreyfingu. Startið þarf sem sagt ekki að vera dýrt.“

Það er algert grundvallaratriði að taka með sér „hina heilögu þrenningu“, sem er snjóflóðayla, skófla og leitarstöng

„Fjallaskíðin eru í raun ekki svo frábrugðin venjulegum svigskíðum að renna sér á,“ segir Elín Marta. „Þau eru með stálkanta og maður festir hælinn áður en maður rennir sér af stað. Helsti munurinn er kannski þegar koma þessir flottu púður dagar, sem eru svo sem ekki ýkja margir á Íslandi, þá henta „carving“ svigskíðin freka illa. Þau mjókka nefnilega um miðjuna sem veldur því að þau grafa sig niður í snjóinn. Fjallaskíðin eru breiðari og fljóta því betur. Það er raunar hægt að fá þau í mismunandi breidd, allt eftir því hvernig aðstæðum fólk ætlar að skíða í. Ef ég hefði t.d. verið annan vetur í Sviss hefði ég áreiðanlega fengið mér breiðustu skíði sem í boði eru, því þar er svo mikill púðursnjór. Á Íslandi er maður hins vegar að nota þetta í blönduðum aðstæðum þannig að maður reynir að fara einhvern milliveg.“

„Það er einmitt ekki oft púður hér á landi,“ bætir Nanný við. „Það er oftart hart færi og pakkaður snjór til fjalla hér. Ef skíðin eru breið og löng þá fara þau að víbra í harða færinu og þú missir stjórn á þeim. Þá er best að hafa þau aðeins mjórri. Svo er líka mjög mikilvægt

að fá skinn sem passa á skíðin, því annars virka þau ekki sem skyldi og maður verður óöryggur á göngunni.“

Aldrei einn á ferð

Þær Nanný og Elín Marta leggja mikla áherslu á að fólk fari að öllu með gát þegar það skíðar í fjöllum. Þar sem saman koma brekka og snjór geta alltaf fallið snjóflóð.

„Það er algert grundvallaratriði að taka með sér „hina heilögu þrenningu“, sem er snjóflóðayla, skófla og leitarstöng,“ segir Nanný, „maður fer einfaldlega ekki í fjallaskíðaferð án þess að taka svoleiðis búnað með. Snjóflóðaylur voru rándýrar fyrir nokkrum árum en nú er hægt að fá þær á skaplegu verði. En burtséð frá verðinu þá verður fólk einfaldlega að eiga þær ef það ætlar að vera í þessu sporti.“

Hjálmurinn ætti alltaf að vera á kollinum

„Það er ágætt að hafa í huga að ef maður grefst í snjóflóði eru 90% líkur á að finnast á lífi fyrstu 15 mínúturnar en eftir það falla lífslíkurnar hratt,“ bætir Elín Marta við. „Maður á aldrei að fara einn á fjöll að vetri, það gagnast nefnilega lítið að vera með snjóflóðaylu ef það er enginn með manni til að leita eftir hljóðmerki og grafa mann upp. Á Ítalíu og víðar í Ölpunum er einfaldlega skylda að hafa þennan neyðarbúnað í bakpoka ef þú ætlar að skíða utan brautar. Ef verðirnir sjá þig og þú ert ekki með þetta á þér þá færðu sekt. En sem betur fer eru snjóflóð nú ekki daglegt brauð hjá okkur. Fólk lærir að lesa í landslagið og aðstæður, velja leiðir og sneiða hjá hættum. Það að ráða í náttúruna á þennan hátt er líka bara hluti af þessari upplifun. Annað sem ekki má gleyma er að nota hjálm, þótt það sé enn nokkuð misjafnt hvort fólk notar svoleiðis. En ef maður er að skíða utan brautar og dettur eða lendir í snjóflóði þá er yfirleitt grjót eða eitthvað annað sem höfuðið getur

slegist í. Maður getur líka meitt sig illa á höfði við að detta í harðfenni. Hjálmur ætti því alltaf að vera á kollinum. En í þessu sporti gildir svo sem bara það sama og í öllu öðru sem fólk tekur sér fyrir hendur, það þarf að sýna heilbrigða skynsemi.

Besta brekka í heiminum er fyrir ofan gömlu efri lyftuna á Seljalandsdal

En þegar fólk er búð að fá sér búnað og vill fara að prófa, hvar eru bestu brekkurnar hér á svæðinu?

„Við förum talsvert í Súganda-fjörð, hann er alger paradís,“ segir Nanný. „Það þarf bara að labba upp frá gangnamunnum og þá er hægt að finna brekkur við allra hæfi, aflíðandi, mjög brattar og allt þar á milli. Síðan velur bara hver og einn hvað hann eða hún vill hafa brekkurnar langar. Það eru líka mjög skemmtilegar brekkur í Önundarfirði, upp af Veðrará og inni í Korpudal. Í Syðridal í Bolungarvík er líka gott að skíða, sömuleiðis í Galtardal í Dýrafirði. Svo má ekki gleyma því að maður kemst í bestu brekku í heimi með því að fara upp á topp fyrir ofan gömlu efri lyftuna á Seljalandsdal. Ég hef líka skíðað í Hrafnfirði og það var eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert – alveg þangað til hópur af vélsleðamönnum þeysti þar hjá. Það skemmdi upplifunina talsvert mikið. En annars er misjafnt hverju fólk sækist eftir varðandi brekkurnar. Sumir eru alltaf að leita að

nýjum stöðum til að skíða á, en mér finnst bara fint að halda mig á sömu stöðunum þegar ég er á annað borð búin að finna góðar brekkur.

„Það er líka frábært að ganga upp Engidalinn, í áttina að Nónhorni,“ bætir Elín Marta við. Þá er hægt að keyra inn að rafstöð og byrja að ganga strax við bilinn.“

Er það fyrst og fremst fullorðin fólk sem stundar þessa skíðamennsku eða höfðar þetta til barna og unglunga líka?

„Unglingar eru líka spenntir fyrir þessu en enn sem komið er sjáum við fyrst og fremst fullorðin fólk á fjallaskíðum,“ segir Nanný. „Kannski er þetta sport sem fólk gefur meiri gaum þegar börnin eru orðin stálpuð og maður hefur meiri tíma fyrir sjálfan sig, þarf ekki að hugsa um pössun og þess háttar.“

„Kosturinn við að vera hér á Ísafirði,“ segir Elín Marta „er að barnafólk sem vill stunda þetta þarf ekki að fá pössun í langan tíma í einu, við erum með svo góðar brekkur rétt við bæjar- dyrnar að það er ekkert mál að skjótast á skíði í smá stund. Svo geta þeir líka bara skipst á, annað skíðar og hitt passar. Hópurinn hérna er nógu stór til þess að maður finni alltaf einhvern til að skíða með.“

En er keppt á fjallaskíðum?

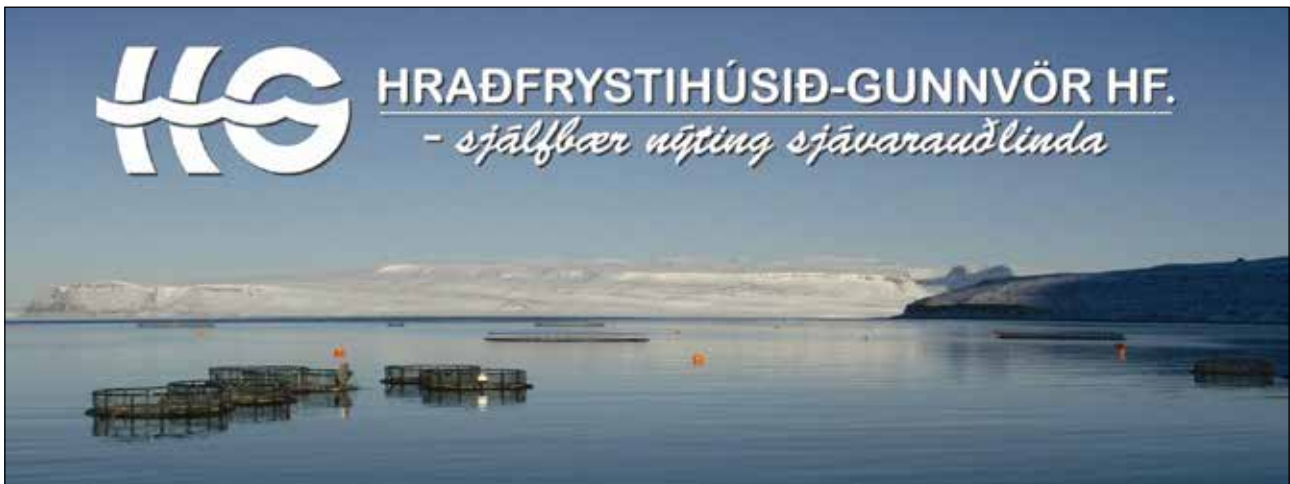
„Já, það er talvert um að fólk keppi,“ segir Elín Marta. „Það er að vísu ekki algengt hér á Ísafirði, en Siglfirðingar ætla að halda mót

um páskana. Það verður í raun eins konar fjallahlaup á skíðum, keppni um að koma sér sem hraðast frá einum stað yfir á annan. Í svoleiðis keppnum er fólk helst á frekar léttum skíðum til að geta gengið sem hraðast. Rennslíðniður er ekki eins stór þáttur í þessu. Hins vegar þekkist víða erlendis að fara með fólk hátt upp í fjöll og láta það svo renna sér niður. Þá ráðast úrslit bæði af tíma og stilstigum.“

„En hér á Íslandi eru samt flestir í þessu fyrir ánægjuna frekar en til að keppa,“ segir Nanný. „Mér skilst að það hafi orðið alger sprenging í þessari íþrótt í vetur, svona á landsvisu. Ég veit að í útivistar- búðinni Fjallakofanum í Reykjavík seldust öll skíði sem til voru. Svo hefur ferðamennska í kringum þetta vaxið svakalega mikið, sérstaklega á Tröllaskaga og svæðinu þar í kring. Þeir gera mikið út á þyrluflug í tengslum við skíðin en sjálf er ég miklu hrifnari af þessu eins og við höfum það hérna, bara manneskjan og náttúran. Það er ólýsanleg tilfinning að vera búin að hafa fyrir því að labba upp fjallshlíðina, vera með allt þetta dásamlega útsýni fyrir framan sig vita svo að framundan er frábær ferð niður aftur.“

Elín Marta tekur undir þetta:

„Þetta er alveg ótrúlega skemmtilegt sport og það geta allir lært á fjallaskíði. Svo er þetta besta líkamsrækt sem hægt er að komast í, reynir á allan líkamann og byggir upp bæði styrk og þol.



LEIKUR OG FRELSI

SNJÓBRETТАIÐKUN ER AFTUR Á UPPLIÐ Á ÍSAFIRÐI

Snjóbrettaiðkun virðist aftur vera á uppleið hér á Ísafirði eftir nokkra lögð undanfarin ár. Í vetur hefur verið boðið upp á æfingar fyrir yngstu kynslóðina og brettafólk horfir björtum augum til framtíðarinnar. Þeir Páll Gunnlaugsson og Tryggvi Svanbjörnsson sögðu Skíðablaðinu frá starfinu og sjálfum sér.

„Það er rétt, það hefur verið mikil lögð í þessari íþrótt undanfarin ár hér á Ísafirði“ segir Tryggvi. „Það spillti auðvitað fyrir að við fengum nokkra snjólitla vetur en svo er þetta líka alltaf spurning um hvernig menn hugsa á skíða-svæðinu og þeir hafa svo sem ekki alltaf sýnt okkur mikinn áhuga“.

„En nú er hann Gautur Ívar Halldórsson farinn að stjórna svæðinu,“ bætir Páll við. „Hann er eins og ferskur andblær og er tilbúinn að styðja okkur rosa vel, þótt við þurfum auðvitað stundum að vera svolítið frekir.“

Deir félagar hafa, ásamt Aroni bróður Tryggva, staðið fyrir brettaæfingum í vetur handa krökkum sem eru 12 ára og yngri. Deir eru ánægðir með viðtöknar en um og yfir 10 krakkar hafa verið að mæta á þessar æfingar, bæði stelpur og strákar.

„Við erum að reyna að rífa upp menninguna aftur og það verður ekki gert nema að tala við yngri

krakkana og vonandi gera þeir síðan það sama í framhaldinu,“ segir Páll. „Svo eiga eldri krakkarnir eftir að koma inn líka ef við spilum rétt úr þessu. Reyndar hafa nokkrir eldri krakkar mætt og sýnt þessu áhuga en við komumst ekki yfir meira eð að sinna þeim yngstu akkúrat núna.“

Tryggvi bendir á að þessar æfingar séu ókeypis og að þeir félagarnir taki engin laun fyrir að stjórna þeim, heldur sé þetta allt gert ánægjunnar vegna.

„Við þrír, ég, Páll og Aron bróðir, sáum að við höfðum allir dálitinn tíma aflögu svo að við ákváðum bara að prófa að byrja með æfingar og bjóða krökkum að koma. Við köllum þetta æfingar til að ná þeim saman en málið er bara að hittast og hafa gaman. Þegar það kemur einn og einn krakki er hætt við að þau nenni þessu ekki og gefist upp en þetta verður miklu skemmtilegra þegar þau eru saman í hóp.“

Páll er sammála féлага sínum:

„Þetta snýst alls ekki um neinar stífar æfingar, heldur að vera saman og leika sér. Þetta er ekki eins og á skíðum, við getum ekki tekið krakkana í plóg niður brekkurnar. Þau yngstu verða bara að byrja á því að puðast, bögglast og detta, rétt eins og við gerðum sjálfir þegar við vorum litlir. Það verður bara að standa upp og halda áfram. Svo má ekki

gleyma því að það er líka mikilvægt að detta, þ.e.a.s. að læra að detta rétt. Það getur komið í veg fyrir meiðsli seinna meir. En þegar krakkarnir eru farnir að standa betur geta þeir komið á æfingarnar hjá okkur. Við gerum palla og leikum okkur en auðvitað stökkva þau yngstu ekki á stórum pöllum heldur renna sér bara yfir þá og þykir að alveg geðveikt gaman. Annars spilum við þetta mikið eftir eyranu og það verður gaman að sjá hvernig þetta þróast í framtíðinni. Það er alla vega rosa mikill áhugi hjá þessum krökkum.“

En er þetta starf þá unnið undir merkjum Skíðafélags Ísfirðinga eða er þetta alfarið ykkar eigið framtak?

„Þetta er okkar eigið framtak,“ segir Tryggvi, „Við teljumst samt vera undir merkjum Skíðafélags Ísfirðinga og hann Sigurður Erlingsson hjá Skíðafélaginu hefur aðstoðað okkur í þessu. En við erum ekki beint formlega skráðir í félagið, held ég.“

Páll heldur áfram: „Við pælum í rauninni lítið í umgjörðinni, við bara mætum og gerum eitthvað skemmtilegt. Ég er viss um að það leiðir eitthvað gott af sér. Maður finnur alla vega ekki neitt rosalega fyrir því að vera í einhverju félagi, þannig séð. Kannski það fari samt að breytast, það er a.m.k. stefnt á að senda krakka á Andrésar Andarleikana á



Akureyri nú seinna í vetur. Við erum að reyna að finna kandidata í það. Það verður þá í fyrsta sinn sem við eigum keppendur á bretti þar, held ég.“

Deir Páll og Tryggvi eru báðir fæddir árið 1988 og hafa stundað snjóbrettin frá unga aldri. En hvernig var brettamenningin á Ísafirði þegar þeir voru að byrja?

„Þegar við vorum litlir var svo miklu, miklu meiri brettamenning en núna“ svarar Tryggvi. „Það voru stórir hópar af krökkum saman í fjallinu að renna sér. Og þetta voru engar skipulagðar æfingar, bara krakkar að skemmta sér. Þá var skíðarúta sem flutti mann upp á skíðasvæðið og ég held að langflestir í okkar árgangi hafi verið á bretti. Skíðasvæðið var bara okkar félagsheimili. Þarna innanum voru alveg virkilega góðir brettakrakkar sem við vorum mikið með, eins og Aðalheiður Gestsdóttir og Ásgeir Þór Kristinsson eða Geiri skate eins og hann var kallaður. Eins og við nefndum áðan þá skiptir máli að starfsmennirnir á skíðasvæðinu séu jákvæðir í garð sportsins og við vorum virkilega heppnir því á þessum árum, þegar við vorum unglingar, var Haraldur Tryggvason á troðaranum. Hann hafði mjög mikinn áhuga á þessu, smíðaði fyrir okkur svokölluð box, sem við notuðum í brautunum og reyndi að gera mikið fyrir okkur. Halli var í miklu uppáhaldi hjá okkur brettakrökkunum og það var slæmt þegar hann hætti 2005. Hann er núna troðaramaður í Hlíðarfjalli.“

Þessi öflugur hópur stofnaði brettafélag sem var meira að segja styrkt af Mountain Dew gosdrykkjum, en aðal samkomustaðurinn fyrir utan fjallið var í Gamla apótekinu.

„Á þessum árum var Gamla apótekið ennþá virkt sem menningarhús unga fólksins“ segir Páll. „Þar hittumst við oft og það var hún Edda Katrín Einarsdóttir sem hélt utan um starfið hjá okkur. En svo þegar hópur af öflugum fólki flytur í burtu úr bænum, þá kemur það niður á starfinu. Í ofanálag hætti Gamla apótekið líka starfsemi og þá einhvern veginn leystist þetta upp. Gamla apótekið var mjög mikilvægur staður, svona „hlutlaust svæði“ þar sem fólk var ekki að drekka og gat haft sína menningu í friði. Það þyrfti að opna svona stað aftur.“ Það rifjast allt í einu upp fyrir Páli að það var einmitt í Gamla apótekinu sem hann sá og heyrði Mugison fyrst spila. „Maður vissi ekkert hver þetta var og nennti ekki að hlusta á þetta gaul. Ég beið bara eftir rapparanum sem var á dagskránni á eftir honum. Ég man nú ekki lengur hvað sá rappari hét,“ segir hann og hlær.

Þeir félagar eru sammála um að alvarlegt slys sem varð í Tungudal fyrir nokkrum árum, hafi haft slæm áhrif á brettamenninguna í bænum.

„Þetta var reyndar ekki brettaslys, heldur slasaðist ungur skíðamaður í stökki af palli sem var þarna á svæðinu,“ útskýra þeir, „en einhvern veginn var þessu klínt

svolítið á brettaliðið. Það var alla vega ekki gerður fyrir okkur stökkpallur í Tungudal í mörg ár á eftir, sem bitnaði ansi illa á sportinu og það kom mikil lægð í kjölfarið.“

Skíðamenning og brettamenning

Oft er talað um að það sé heilmikill munur á hugarfarinu og menningunni hjá þeim sem stunda bretti og þeim sem stunda skíði. En eru þetta í raun og veru ólíkir hópar?

„Þegar við vorum yngri var mikill rígur þarna á milli, við hötuðum skíðafólkið og vorum alveg brjálaðir ef þau fóru á pallana okkar“ segir Tryggvi og hlær. „Nú viljum við bara að allir séu saman að leika sér.“

„Við erum nú sem betur fer vaxnir upp úr þessum rígi,“ segir Páll. „En varðandi muninn á þessum tveimur greinum, þá er allt einhvern veginn fastara í forminu hjá skíðakrökkunum. Þau mæta á skipulagðar æfingar og fara svo heim þegar þær eru búnar. Það er stundum eins og það vanti leik og gleði í þetta. Á brettunum erum við ekki alveg jafn upptekin af skipulagi og keppnum. Þetta er meira svona frjálst og meiri leikur. Það er reyndar mjög gaman að sjá skíðakrakkana þegar þau fá að ráða sér sjálf á æfingum. Þá koma sum þeirra í gilið í Sandfellslyftunni og stökkva þar og leika sér.“

Tryggvi rifjar upp að svona hafi þetta líka verið þegar hann byrjaði sem lítill drengur. „Ég byrjaði að





æfa svigskíði þegar ég var lítill, það var á Seljalandsdal áður en síðara flóðið þar skemmdi svigskíðasvæðið endanlega. Þá var þetta einmitt eins og Páll segir, þegar formlegum æfingum var lokið héldu krakkarnir yfirleitt ekki áfram á skíðum, heldur fóru bara heim. Það var voða lítið um að þau væru áfram á Dalnum að leika sér. Ég hafði hins vegar alltaf brettið með mér og fór á það eftir æfingu. Svo endaði með því að ég skipti bara alveg yfir á bretti, því mér þótti það skemmtilegra og maður er einhvern veginn miklu frjálssari.“

„Það er auðvitað hægt að gera miklu meira á skíðum en að renna sér í braut,“ bætir Páll við. „Það væri gaman að fá skíðamenn til að stökkva með okkur, til dæmis. Svo eru ekki margir af yngri skíðamönnum sem renna sér mikið utan brauta.“

Eitt af því sem veitir snjóbrettafólki sérstöðu er að það er miklu síður háð lyftum og troðnum brautum heldur en skíðafólk.

„Við viljum vissulega fá ákveðna aðstoð og þjónustu frá skíðasvæðinu, rétt eins og skíðafólkíð fær,“ segir Tryggvi, „það er nauðsynlegt fyrir íþróttina. En okkur þykir líka ótrúlega gaman að grípa

með okkur nesti, fara út í buskann með skóflu og gera stökkpall í ótroðnum snjó. Þegar það koma snjólétt ár, eins og við höfum lent í nokkrum sinnum upp á síðkastið, þá þurfum við ekkert að láta það stöðva okkur þótt lyfturnar séu lokaðar. Við löbbum bara upp í fjöll og finnum snjó. Það er t.d. mjög gott að fara í Botnsdal í Súgandafirði því þar er alltaf snjór. Svo er auðvitað gamla skíðasvæðið á Seljalandsdal alltaf rosalega skemmtilegt.“

Páll bætir því við að „do it yourself“ hugarfar hafi alltaf verið viðloðandi brettaíþróttina. „Við spilum æfingarnar líka svolítið þannig. Krakkarnir eru alveg brjálaðir í að fá að gera pall með okkur, þannig að oft höfum við ekkert tilbúið fyrirfram, heldur mætir bara hópurinn og svo græjum við þetta öll saman. Þannig læra þau að gera palla og sjá að þetta er ekkert mál.“

Eins og fram kom hér í upphafi, þá hefur verið nokkur lægð í snjóbrettaiþróttinni hér á Ísafirði í nokkur ár þótt nú horfi það til betri vegar. En hvernig stendur skíðasvæðið hér í samanburði við önnur svæði?

„Svæðið okkar stendur vel varðandi suma þætti en ekki svo vel varðandi aðra,“ segir Páll. „Hér vantar ýmiss konar búnað eins og „rail“, sem eru svona pípur eða slár sem menn „slæða“ á, og box, sem eru stórir kassar sem við setjum í brautirnar. Á Akureyri eru þeir komnir með helling af þessum búnaði, en það er auðvitað erfitt að bera sig saman við svæði sem er ríkisstyrkt.“

Þótt önnur skíðasvæði séu e.t.v. betur búin tækjum og græjum, þá eru þeir félagar á því að náttúrulegar aðstæður í Tungudal séu mjög góðar.

„Við eigum skíðasvæði sem er rosalega flott og býður uppá að maður geti bjargað sér sjálfur. Það er mikið af hólum og hæðum sem hægt er að nota,“ segir Páll. „Ég er búinn að prófa mörg skíðasvæði á landinu og þetta er án efa það flottasta til að fara frítt rennsli.“

Eiginlega skiptist þetta þannig að fyrir norðan eru menn mikið að leika sér á „railum“, boxum og svoleiðis, en hér erum við meira í þessu fría rennsli og svo að gera palla og stökkva. Okkur finnst það rosalega gaman.“

Tryggvi er á sama máli.

„Brekurnar hér eru nefnilega alveg þrusu skemmtilegar. Svo erum við með mjög skemmtilegt gil héra í Sandfellslyftunni og þegar allt er eðlilegt er það einn af okkar aðal stöðum á svæðinu. Í vetur hefur hins vegar snjóað svo mikið að gilið er eiginlega orðið fullt, það er bara smá dæld eftir. Við höfum líka fengið svæði í einni brekkunni í Miðfellinu til að gera brettagarð, þar sem við ýtum upp pöllum o.þ.h. Þetta er svæði sem við búum í rauninni til sjálfir en fáum aðstoð frá troðaramanninum til að móta þetta allt saman og útbúa. Vandamálið er hins vegar að það hefur snjóað svo rosalega mikið í vetur að allt sem við búum til hefur fennt á kaf nánast jafn óðum. Það getur tekið alveg 2-3 klukkutíma að móta pall og svo er hann bara kominn á kaf næst þegar maður mætir upp eftir. Við erum farnir að svipast um eftir öðrum stað fyrir brettagarðinn, svæði sem liggur kannski eitthvað öðruvísi gagnvart snjósöfnun þannig að pallarnir nýtist lengur.“

Þótt þeir séu ánægðir með bætta þjónustu við snjóbrettafólk í Tungudal eru þeir sammála um að skíðafólk njóti enn forgangs.

„Okkur finnst við svo sem ekki vera að biðja um mikið en værum til í aðeins meiri athygli. Það er alltaf ákveðin goggunarröð varðandi vinnu troðaranna og eins og staðan er í dag þá eru brettin sennilega neðst á forgangslistanum þegar svæðið er unnið, á eftir svigskíðum og gönguskíðum,“ segir Páll. „Það mætti alveg eyða meira hugviti og peningum í þetta sport. Þetta er mjög skemmtilegt og hægt að útbúa fina aðstöðu á litlu svæði. En maður nennir ekki að vera alltaf að rifast út af þessu, það bara dregur úr manni þrótt.“

Þjónustan hefur farið mjög batnandi eftir að Gautur Ívar tók við sem svæðisstjóri og við vonum að sú þróun haldi áfram.“

Mót og myndbönd um páskana

Það verður margt í boði fyrir brettafólk í Tungudal um páskana og þeir félagar benda á að það sé tilvalið fyrir þá sem vilja kynna sér íþróttina að koma og horfa á.

„Við verðum með svokallaða „Big Jump“ keppni, eins og undanfarin ár. Ef snjórinn hverfur ekki þá verður stökkpallurinn nálægt skíðaskálanum í Tungudal, þannig að það verður þægilegt fyrir alla að fylgjast með. Svo verður líka keppni sem við köllum „King of the Mountain“ en hún gengur einfaldlega út á að renna sér niður braut með glas af Mountain Dew gosdrykk í. Sá sem á mest eftir í glasinu þegar niður er komið, vinnur. Ekki má heldur gleyma Stiga sleðakeppninni. Það verður rosalegur viðburður. Þetta er Íslandsmeistaramót og það er styrkt af Vetrarsól, sem er umboðsaðili fyrir Stiga sleðana, Gullfiski og fleirum. Það eru mjög flott verðlaun í boði.“

En er brettafólk almennt mjög spennt fyrir því að keppa á mótum?

„Ég er það ekki, persónulega“ segir Páll. „Við litum nú bara oftast á þetta sem tilefni til að gera stóran stökkpall sem við gátum leikið okkur á og höfðum voðalega gaman af því. Þess vegna leið okkur alltaf eins og það væri verið að gera rosalega vel við okkur þegar haldin voru mót. Svo kom nú í ljós seinna að einhver þessara móta voru styrkt en við sáum aldrei þá peninga. Við sáum bara um að gera pallana og allt það en fengum ekkert að vita af þessum styrkjum. En það er svo sem allt í lagi. Ef handboltaliðið okkar nær sér á flug þá fáum við bara góð sæti í stúkunni hjá þeim,“ bætir hann við og hlær.

„Við höfum ekki verið að keppa svo mikið en það væri samt

rosalega gaman að geta haldið mót fyrir yngri krakkana, eitt stökk og eitt rennsli,“ segir Tryggvi. „Og svo að halda almennilega brettahátíð,“ bætir Páll við, „eins og þekkist t.d. á Siglufirði, Akureyri, Reykjavík og víðar. Það verður hægt þegar þessi menning hefur sótt svolítið meira í sig veðrið hérna. Við Aron fórum á hátíð í Bláfjöllum í vetur og þar héldu menn að við værum útlendingar því þeir höfðu aldrei séð okkur og það kemur aldrei neinn frá öðrum landshlutum hingað vestur á bretti. En við stóðum okkur það vel að menn urðu spenntir fyrir því að koma og sjá svæðið sem við æfum á. Við sögðum þeim að þetta væri bara skíðasvæðinu að þakka! Þessar brettahátíðir eru ekki endilega formlegar keppnir, heldur bara hátíð fyrir brettameninguna, uppákomur og skemmtilegheit. Það er einmitt eitthvað svoleiðis sem mig langar að sjá hérna, ég er ekkert voðalega hrifinn af keppnisríg.“

Snjóbrettafólk um allan heim hefur verið duglegt að búa til myndbönd og gera þau aðgengileg á netinu. Dæmi eru um að fólk geti lifað góðu lífi af þeirri iðju. En er einhver slík myndbandamening í tengslum við snjóbrettaiðkun hér á svæðinu?

„Við gerðum einhver myndbönd í gamla daga en það lagðist eiginlega af þegar sportinu fór að hnigna,“ segir Tryggvi. „Ég held að efnið sem við gerðum þá sé mestallt týnt. En nú eru brettin aftur á uppleið og við ætlum að bæta okkur í myndbandagerðinni líka.“

„Já, páskarnir verða nýttir til að öðlast reynslu í myndbandagerð,“ segir Páll. „Ég er búinn að safna saman myndatökuteymi og við ætlum að taka upp mótin okkar um páskana. Skíðasvæðið er búið að kaupa GoPro vélar sem við fáum væntanlega að nota en í heildina verðum við líklega með einar fimm vélar. Síðan getum við vonandi klippt þetta í hvelli og haft til sýnis strax á páskadag. Og svo höldum við bara áfram. Okkar



Brettafólk á góðri stund.

tið er að koma núna, því okkur þykir mjög gaman þegar hlýnar og snjórinn fer að bráðna svolítið, þannig að það verði svona „slush-færi“. Miðað við snjómagnið sem er komið er ég viss um að við getum rennt okkur, stokkið og myndað langt fram á sumar.“

Framtíðin

En hvernig sjá þeir fyrir sér að snjóbrettameningin á Ísafirði muni þróast?

„Framtíðarplanið eru auðvitað að festa í sessi gott svæði fyrir okkur, sem fær þá þjónustu sem það þarf,“ svarar Páll. „Og svo líka að halda áfram að hvetja krakkana til dáða. Okkur langar ekki bara að kenna þeim að renna sér og stökkva, heldur einnig að setja upp brettasvæði, gera myndbönd og bara almennt að hugsa sjálfstætt og bjarga sér.“

„Það er mjög mikill fjöldi á landsvisu sem stundar bretti, jafnvel fleiri en þeir sem stunda skíði,“ segir Tryggvi. „Maður getur þess vegna alveg séð fyrir sér að þetta sport eigi eftir að stækka mikið hér fyrir vestan líka. Kannski við eigum eftir að eignast keppnisfólk í fremstu röð, en það er ekkert aðalatriði. Hitt er mikilvægara, að geta notið þess að leika sér í snjónum í fjöllum.“

Páll tekur undir þetta: „Maður hefur oft þælt í þessu, af hverju er ég að gera þetta þegar ég veit að ég er aldrei að fara að ná svona langt eins og t.d. brettabræðurnir á Akureyri. En málið er að maður stundar þetta til þess að hafa gaman af því og njóta þess. Það er það mikilvægasta.“



FOSSAVATNSGANGAN FOSSAVATN SKI MARATHON 2014



Orkubú Vestfjarða



Gagnlegar upplýsingar

Practical Information

Bilastæði og rútur

Vinsamlegast athugið að ekki verður hægt að leggja einkabílum á stæðunum næst göngusvæðinu á föstudag og laugardag. Útbúið verður stórt bilastæði við gamla skíðaskálann á Seljalandsdal, en þaðan munu skutlur ferja fólk upp í startið og til baka. Gjald fyrir að leggja á þessu stæði verður kr. 500 fyrir hvern bíl en ekki þarf að greiða fyrir skutluna.

Þeir sem vilja skilja bílinn eftir heima geta tekið rútu frá strætóstöðinni við Pollgötu. Sú rúta stoppar einnig við Steiniðjuna/Netagerðina áður en hún fer upp á Seljalandsal. Gjald fyrir rútna er kr. 1.000. Athugið að miðinn gildir báðar leiðir alla dagana, þ.e.a.s. fimmtudag, föstudag og laugardag.

ATH: Nauðsynlegt er að kaupa rútimiða fyrirfram. Þeir verða seldir samhliða skráningu og afhendingu gagna í upplýsingamiðstöð ferðamála.

Rútuáætlunin er sem hér segir:

Fimmtudagur: (fyrir þá sem ætla á MasterClass námskeiðið): Brottför frá Pollgötu kl. 16:30

Föstudagur: (fyrir þá sem ætla í brautarskoðun eða 5 km gönguna): Brottfarir frá Pollgötu kl. 15:30 og svo á u.þ.b. 20 mínútna fresti. Nánari áætlun verður auglýst á www.fossavatn.com.

Laugardagur: Brottfarir á u.þ.b. 20 mínútna fresti frá kl. 07:30. Nánari áætlun verður auglýst á www.fossavatn.com.

Ferðir til baka verða eftir þörfum að viðburðum loknum.

Lokun brautar

Tímatakmörk verða sett fyrir keppendur í 50 km göngunni en ekki í öðrum vegalengdum.

Allir sem ganga 50 km þurfa að komast fram hjá 36 km markinu á innan við 4,5 klst, eða fyrir kl. 14:30 ef ræst er kl. 10:00.

Car parks and busses

Please note that no private vehicles will be allowed to park at the ski arena on Friday and Saturday. Parking will be possible by the „Old Skihut“, some 600 meters from the arena. Shuttles will take you from there up to the start and back. Parking fee is ISK 500 per vehicle, but the shuttle service is free.

Busses will also run from Ísafjörður centre (bus stop Pollgata, behind Hótel Ísafjörður) up to the start and back. The bus pass costs ISK 1.000 and is valid on Thursday, Friday and Saturday.

Important: It is necessary to buy the bus pass in advance. It can be purchased at the registration at the Tourist Information Office.

Busses will run as follows:

Thursday (for the MasterClass): Departure from Pollgata at 16:30

Friday (for track inspection and Fossavatn 5 km): First departure from Pollagata at kl. 15:30, and then approximately every 20 minutes after that. Further details will be available at www.fossavatn.com and at the registration.

Saturday: Departures from Pollgata approximately every 20 minutes from 07:30. Further details will be available at www.fossavatn.com and at the registration..

Return trips following the events will be according to need.

Cut-off time

Cut of time applies to the 50 km race only.

All skiers in the 50 km race must pass the 36 km point within 4,5 hours after the start of the race. This means that the track will be closed at 14:30 if the race starts at 10:00.

Gagnlegar upplýsingar

Practical Information

GPS riti

Í ár mun Fossavatnsgangan nota GPS rita frá eistneska fyrirtækinu Sportrec (www.sportrec.ee) en með þeim verður hægt að fylgjast með staðsetningu keppenda í rauntíma. Þetta er fyrst og fremst gert til að mæta alþjóðlegum öryggiskröfum, því á þennan hátt verður auðveldara að átta sig á dreifingu keppendahópsins og staðsetningu, t.d. ef skyndilegar veðrabreytingar valda því að björgunarlið þarf að koma hópnum fljótt til byggða. Þá eru tækin með SOS hnappi sem hægt er að nota ef upp koma neyðartilfelli. Þetta hefur jafnframt þann skemmtilega kost í för með sér að vinir og velunnarar keppenda geta fylgst með framgangi þeirra í gegnum heimasíðuna <http://sportrec.navirec.com/ui/#19h0fp5>. Upplýsingarnar verða svo geymdar áfram á heimasíðunni í nokkurn tíma, þannig að keppendurnir geta sjálfir skoðað þær eftir á.

Nú í ár verða 20 GPS ritar í notkun og verður reynt að dreifa þeim á fólk af öllum getustigum þannig að öryggisefirtilitið hafi góða mynd af dreifingu hópsins. Tækið vegur einungis 60 grömm og er því ekki um mikla aukabyrði að ræða. Við vonum að allir þeir sem dregnir verða út til að bera tæki hafi gaman af þessari nýjung.

Muna eftir:

- Festu rásnúmerið framán á þig með nælunum sem fylgja með í umslaginu þínu.
- Í umslaginu finnur þú plastpoka og límmiða. Settu fót og annað sem þú vilt láta geyma ofan í plastpokann og merktu hann með límmiðanum áður en þú setur hann í geymsluna á start/marksvæðinu.
- Mundu eftir tímátökuflogunni! Festu hana með franska rennilásnum um hægri ökkann. **Ef flagan gleymist færðu ekki skráðan tíma!**
- Ef þú ætlar að taka rútu upp á startsvæðið, mundu þá að hafa rútumiðann með þér! Rútumiðar eru seldir í skráningunni í upplýsingamiðstöð ferðamanna.
- Ef þú ætlar að leggja bílnum þínum uppi á Seljalandsdal, mundu þá að taka með þér 500 kr til að greiða bílastæðagjaldið.
- Mundu að í Fossavatnsgöngunni er einungis heimilt að ganga með hefðbundinni aðferð. Notkun skautataks er bönnuð.

GPS tracker

In 2014, Fossavatn Ski Marathon will use GPS trackers from the Estonian company Sportrec (www.sportrec.eu). This GPS device allows our security team to monitor the progress of the race in real time and thus react swiftly should unexpected conditions, such as sudden weather changes, call for a quick evacuation of the track. The device also has an SOS button which can be used in case of an emergency.

Although the GPS device is used mainly for security reasons it comes with a nice twist, as your friends, relatives and fans can „watch“ you in real time via this link - <http://sportrec.navirec.com/ui/#19h0fp5>. Your data will be stored so you can log on to the website after the race and re-live it!

This year we will be handing out 20 GPS trackers and we will try to select people of all ability-levels to carry them, in order to give our security team a good indication of the distribution of the group. The device only weighs 60 grams, so there is not much extra load to carry. We hope that everyone fortunate enough to be selected to carry the device will enjoy this new feature at our race.

Remember:

- Fasten your race number on the front of your race-suit, using the pins enclosed in your envelope.
- Your warm-up clothes and everything else you wish to store during the race should be put in the plastic bag. Then put the number-sticker on the bag and hand it in at the storage (bag and sticker are in your envelope).
- Remember the timing chip! The chip and an ankle band are in your envelope. Fasten it around your right ankle. **Remember; no chip = no time!**
- Note that Fossavatn Ski Marathon is a classic-only race. Skating is strictly prohibited.



GPS tracker website



Fossavatnsgangan

Fossavatn Ski Marathon

Nýjungar árið 2014

Fossavatnsgangan hefur vaxið mjög að vinsældum og umfangi síðustu árin. Til að bregðast við þeirri ánægjulegu þróun verða kynntar nokkrar nýjungar í göngunni í ár. Þar ber fyrst að nefna að nú verður hætt að ræsa á Botnsheiði en í staðinn verða start og mark í öllum vegalengdum á Seljalandsdal. Þetta hefur tiltölulega lítil áhrif á 50 km leiðina sem verður áfram mjög svipuð og áður, ef undan eru skildir fyrstu 5 km eða svo. Hins vegar lengist 20 km leiðin upp í 25 km. Þátttakendur í 10 km göngunni munu nú sleppa við Miðfellshálsinn sem verið hefur lengsta klifrið og brattasta rennslið í þeirri vegalengd. Í staðinn verður farin mjög skemmtileg en krefjandi leið fram Brúnir og síðan yfir Sandfell. Stysta vegalengdin breytist úr 7 km í 5 km en verður nokkuð erfiðari en áður. Hægt er að sjá allar þessar leiðir á glænýju gagnvirkum korti á vefnum www.fossavatn.com.

Önnur nýjung, sem vert er að vekja sérstaka athygli á er sú, að nú verður keppninni dreift á tvo daga. Stysta vegalengdin, 5 km, fer fram seinni part föstudagsins 2. maí, en allar hinar vegalengdirnar verða gengnar laugardaginn 3. maí. Með þessu er mótahaldið sjálf gert skilvirkara um leið og komið er til móts við óskir fjölmargra um að mega fylgja börnunum sínum í 5 km göngunni og ganga svo jafnframt sjálfir einhverja af lengri vegalengdunum.

Vinsamlegast athugið að verðlaunaafhending fyrir 5 km, 10 km og 25 km verður á Seljalandsdal. Gert er ráð fyrir að verðlaunaafhending fyrir 5 km verði kl. 18:20 á föstudag. Á laugardag verða verðlaun fyrir 10 km gönguna afhent kl. 12:15 og fyrir 25 km gönguna kl. 13:30. Verðlaunaafhending fyrir 50 km fer fram í kaffihlaðborðinu að móti loknu. Kaffihlaðborðið er innifalið í skráningargjaldinu og að sjálfsögðu eru þátttakendur úr öllum vegalengdum velkomnir.

Changes in 2014

The popularity of the Fossavatn Ski Marathon has grown rapidly in recent years. This has led to a few changes, which will be introduced in 2014.

First of all, the race will now be a circular one, instead of a point-to-point race. The start and finish will be at the ski stadium at Seljalandsdalur. This will actually not affect the 50 km race greatly, as only the first 5 km will change while the remaining 45 km will stay the same as before. The 20 km race will be extended to 25 km. The 10 km race remains 10 km, although the skiers will now avoid the longest climb and the steepest descent of the old track. The track, however, still is a formidable challenge for the skiers. The shortest distance will now be 5 km instead of 7 km, although the track will now be more difficult than in previous years. Please see our brand new interactive course maps at www.fossavatn.com.

Another novelty is that the race will now be held over two days. The shortest distance, 5 km, will be skied on Friday afternoon and all other distances on Saturday.

Please note that the medal ceremony for the 5 km race will be at Seljalandsdalur at 18:20 on Friday. Medal ceremonies for the 10 km and 25 km will be at Seljalandsdalur on Saturday. The ceremony for the 10 km race starts at 12:15 and for the 25 km at 13:30. Medal ceremony for the 50 km will be at the cake buffet following the race. The cake buffet is included in your registration fee and participants in all distances are welcome.

Brautarkort



Course Maps



Gagnlegar upplýsingar

Practical Information

Skráning og gögn

Skráning í Fossavatnsgönguna fer fram á www.fossavatn.com. Lokað verður fyrir skráningu á vefnum miðvikudaginn 30. apríl kl. 22:00 en eftir það verður tekið á mótí skráningum á upplýsingamiðstöð ferðamanna sem hér segir:

Fimmtudaginn 1. maí kl. 17:00-20:00

Föstudaginn 2. maí kl. 09:00-21:00

Keppnisgögn og númer verða afhent á upplýsingamiðstöðinni á sama tíma.

Þátttökugjald í Fossavatnsgöngunni 2014 er:

	Til 15. apríl	Eftir 15. apríl
5 km. 12 ára og yngri	kr. 2.000	Óbreytt
5 km. 13 ára og eldri	kr. 4.000*	Óbreytt
10 km	kr. 5.000	kr. 7.000
25 km	kr. 7.000	kr. 9.000
50 km	kr.10.000	kr. 14.000

*ATH: Þeir sem eru skráðir til leiks á laugardeginum greiða ekkert þátttökugjald fyrir að fylgja börnum í 5 km göngunni á föstudeginum.

Pastaveisla og kökuhlaðborð eru innifalin í skráningargjaldinu.

Áburðaraðstaða

Þátttakendur í Fossavatnsgöngunni geta nýtt sér áburðaraðstöðu sem sett verður upp í gámum á tveimur stöðum í bænum. Annar gámurinn verður við Hótel Ísafjörð og hinn rétt við Hótel Horn / Craft Sport. Í gámunum verða smurningsbekkir og aðgangur að rafmagni. Ekkert þarf að greiða fyrir þessa aðstöðu. Einnig er hægt að fá áburðarþjónustu gegn gjaldi í versluninni Craft Sport.

Súputeiti

Súputeiti Fossavatnsgöngunnar er orðið að e.k. vertíðarlokahlátíð skíðafólks. Þar gleðst fólk saman og öllum er heimilt að stíga á svið og láta ljós sitt skína áður en dansinn fer að duna. Í ár má búast við alveg sérstaklega fjörugu balli því sjálf Jóhanna Guðrún ætlar að mæta með fríðu föruneysi og halda djamminu gangandi langt fram á nótt. Miðaverð er kr. 3.500.

Registration and fees

Registration for the Fossavatn Ski Marathon is on www.fossavatn.com. The last day for online registration is Wednesday, April 30 at 22:00. After that, you can register at the Ísafjörður Tourist Information Office as follows:

Thursday, May 1: 17:00-20:00

Friday, May 2, 09:00-21:00.

Race numbers will be handed out at the Tourist Information Office during those same hours.

Fees for the Fossavatn Ski Marathon 2014 are:

	Before April 15	After April 15
5 km up to 12 years	ISK 2.000	Same
5 km 13 years plus	ISK 4.000*	Same
10 km	ISK 5.000	ISK 7.000
20 km	ISK 7.000	ISK 9.000
50 km	ISK 10.000	ISK 14.000

*Participants who are registered for any of the races on Saturday do not pay any fee for accompanying their children in the 5 km race on Friday.

The pasta feast and cake buffet are included in the price.

Waxing facilities:

You will find waxing benches in two containers in central Ísafjörður. One of the containers will be located next to Hótel Ísafjörður, the other one next to Hótel Horn/Craft Sport. You can use the benches and electricity free of charge. You can also buy waxing services from Craft Sport.

Soup party

At the soup party in the evening, we celebrate the end of a great event and a great winter. The mic is open for anyone who wishes to share with us their talent, whether it is singing, acting, storytelling or something else. Then, our runner-up from the 2009 Eurovision Song Contest, Yohanna, will make sure you just can't leave the dance floor despite all the cramps and stiffness you may have suffered during the race

Dagskrá Fossavatnsgöngunnar

Fossavatn Ski Marathon - Program

Fimmtudagur:

17:00 MasterClass

Stutt skíðanámskeið fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna. Leiðbeinendur verða m.a. Ilya Chernousov og Selena Gasparin, verðlaunahafar frá OL í Sochi fyrr í vetur.

17:00-20:00 Skráning og afhending gagna í upplýsingamiðstöð ferðamála í Edinborg.

Föstudagur:

9:00-21:00 - Skráning og afhending númera í upplýsingamiðstöð ferðamála í Edinborgarhúsinu.

16:00 - Brautarskoðun með leiðsögn (rúta fer af stað kl. 15:30).

Hlutar brautarinnar verða skoðaðir (á skíðum) með staðkunnugum og leiðin útskýrð. Sjá nánar í liðnum „Rútur“.

17:30 Fossavatnsgangan, 5 km.

Verðlaunaafhending á Seljalandsdal kl. 18:20. Tónlist og skemmtilegar uppákomur á svæðinu.

16:00-21:00 - Pastaveisla í Edinborgarhúsinu.

Laugardagur:

Fossavatnsgangan

Rástímar:

50 km: kl. 10:00.
25 km, 10 km: kl. 11:00.

ATH: Verðlaun fyrir 10 km afhent kl. 12:15 og fyrir 25 km kl. 13:30 á Seljalandsdal. Verðlaun fyrir 50 km verða afhent í Fossavatnskaffinu í Edinborgarhúsinu.

15:00-18:00 - Fossavatnskaffi í Edinborgarhúsinu.

20:00-? Súputeiti og stórdansleikur í Edinborgarhúsinu.

Aðgangseyrir kr. 3.500. Jóhanna Guðrún og hljómsveit.

ATH: tímasetningar gætu breyst. Vinsamlegast fylgist vel með á www.fossavatn.com og á Facebook síðu göngunnar.

Fossavatn.com



Thursday:

17:00 MasterClass

A short practice session for beginners and advanced skiers. Amongst instructors are Ilya Chernousov and Selena Gasparin, medalists from this year's Winter Olympics in Sochi.

17:00-20:00 Registration and race numbers handed out at the Tourist Information Office at Ednborg Culture House.

Friday:

9:00-21:00 Registration and race numbers handed out at the Tourist Information Office at Ednborg Culture House.

16:00 Track inspection (bus departs at 15:30).

Part of the track will be skied with a local guide. Please see „Bus Information“ for further details.

17:30 Fossavatn 5 km.

Medal ceremony at Seljalandsdalur at 18:20. Music and entertainment.

16:00-21:00 Pasta party at Edinborg Culture House.

Saturday:

Fossavatn Ski Marathon

Start times:

50 km at 10:00
25 km, 10 km at 11:00

NOTE: Medal ceremony for 10 km at 12:15 and for 25 km at 13:30 at the ski area, Seljalandsdalur. Medal ceremony for 50 km will be at the cake buffet.

15:00-18:00 Fossavatn Cake Buffet at the Edinborg Culture House.

20:00-?? Soup party and dance.

Yohanna and her band play until the early hours. Admission ISK 3.500.

Please watch our website www.fossavatn.com and our Facebook page, as the schedule could be subject to change.

Fossavatn.com



Fossavatnsgangan

Fossavatn Ski Marathon

Dagana 2.- 3. maí nk. fer Fossavatnsgangan fram í 66. skipti. Hún var fyrst haldin á annan páskadag árið 1935 og voru keppendur þá sjö talsins. Rásmarkað var undir Vatnahjúk, um það bil kílómetra frá Fossavatni, þaðan sem gengin var um 18 km leið yfir á Seljalandsdal. Fossavatnsgangan var haldin sex ár í röð en síðan kom hlé allt til ársins 1955 þegar hún var endurvakin. Hefur hún verið árviss viðburður í bæjarlífinu allar götur síðan. Lengstum var leiðin sú sama og í fyrstu göngunni, þ.e.a.s. frá Engidal yfir á Seljalandsdal. Vegalengdin gat reyndar breyst svoltið á milli ára, eftir því hvernig snjóalög leyfðu að brautin væri lögð, en hún var þó ætíð nálægt 20 km.

Aðstæður í rásmarkinu þættu sennilega nokkuð frumstæðar í dag. Þar var vitaskuld ekkert húsaskjól eða salernisaðstaða, bara stór steinn (sem í daglegu tali heitir Steinninn, með stóru -S) og þegar fram liðu stundir var þar jafnan flaggstöng líka. Ekki var hægt að komast akandi á mótstað heldur þurfti að fara þangað fótgangandi. Var þá algengt að leggja upp frá rafstöðinni í Engidal en þaðan var hátt í klukkutíma fjallganga upp í startið. Hin leiðin var að aka upp að vegamótum Breiðadals- og Botnsheiða og fara þaðan á skíðum u.þ.b. 10 km leið yfir Fellsháls og fyrir Engidal að rásmarkinu.

Lengst af var Fossavatnsgangan einungis ætluð heimamönnum, þannig að fólk frá öðrum héruðum fékk einungis að taka þátt sem gestir. Það breyttist þó á níunda áratugnum þegar gangan varð hluti af Íslandsgöngunni, sem er röð almenningsmóta sem fram fara víðs vegar um landið. Þá var líka farið var að huga að fleiri vegalengdum. Tíu kílómetra ganga var kynnt til sögunnar árið 1987 og tveimur árum síðar var farið að bjóða upp á léttu sjö km leið fyrir börn og byrjendur. Árið 2004 var fjórðu vegalengdinni, 50 km, bætt við. Næstu árin var rásmark fyrir allar vegalengdir á Botnsheiði en gamli rásstaðurinn, Steinninn, er núna miðpunkturinn í 50 km göngunni og er farið í kringum hann þegar gangan er hálfnuð.

Fossavatn Ski Marathon was established in 1935, when seven skiers raced over a distance of 18 km from the lake Fossavatn over to the ski area in Seljalandsdalur. The race was held annually until 1940, but following a 14 year break it was revived in 1955. Since then, the Fossavatn Ski Marathon has never been cancelled.

For the first several decades, the start of the race was always at the same spot, by a huge rock not far from lake Fossavatn. The skiers of today would probably find it to be an odd place to start a ski race. It has no facilities, only the big rock and a flag pole. No shelter or washroom facilities, not even a road to take you there. In fact, to get to the start you either had to endure an hour's mountain hike, or drive a rough mountain road up to the half-way point of the race and ski 10 km "backwards" to the start.

In the late 1980's, new distances of 10 km and 7 km were introduced, and in 2004 the 50 km distance was skied for the first time. The start has been moved away from the original site, although the big rock there now marks the half-way point of the 50 km race.

Melrakkasetrið í Súðavík
er fræðasetur sem tileinkuð er
heimskautarefnum.

Í Melrakkasetrinu er að
finna fræðandi efni í
máli og myndum um
refi í náttúrunni,
refarækt og refaveiðar.
Í Melrakkasetrinu er
notalegt kaffihús þar sem
boðið er upp á súpu og plockkfisk,



Melrakkasetur Íslands
Súðavík

Opið um páskana

Fim 13:00-17:00 og 20:00-23:00
Fös Lokað
Laug 13:00-17:00
Sun 13:00-17:00
Mán 13:00-17:00

Í kaffihúsinu er boðið upp
á heimabakaðar kökur og
vöflur með rjóma, rjúkandi
kaffi og ilmandi te.

Gleiðilega páska

www.melrakki.is | +354 456 9422 | melrakki@melrakki.is

H.V.
UMBOÐSVERSLUN



Edinborg
Bistro, Ísafirði