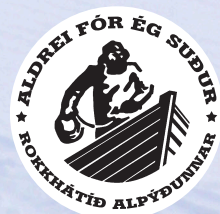


SKÍÐABLAÐIÐ

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA 2016



BORGUN

Viltu taka við greiðslum á netinu?

Borgun býður fjölbreyttar lausnir og góða þjónustu fyrir þá sem vilja taka við öllum greiðslukortum gegnum vefsvæði eða app.



Kannaðu málið á borgun.is



Formannsspjall 2016

Mig langar að hefja þetta spjall mitt á að vitna í fyrirlestur sem norski landkönnuðurinn, útivistar- og íþróttamaðurinn Friðþjófur Nansen hélt á fundi uppeldisfræðinga í Osló árið 1900. Þar talar hann um það vandamál að keppnin/“sportið” sé að yfirtaka íþróttahugsunina: „Íþróttirnar hafa glatað nokkrum hluta gildis síns vegna keppinnar sem svo mjög er nú ríkjandi á sviði íþróttanna. Í stað íþróttatíðka menn nú orðið sport en sport og met eru ill í eðli. Í stað þess að skapa hrausta og frjálsa menn vekur sportið hégómaskap. Hlutverk íþróttanna átti að vera að styrkja líkama og sál íþróttamannanna og koma þeim í nánari kynni við náttúruna.“ Friðþjófur talaði einnig um að margir íþróttamanna okkar væru orðnir vöðvavélar, veðhlaupahestar sem keppa að því að setja met og komast örlítið fram fyrir félagana sína. Þannig vildi hann meina að íþróttir ættu að vera til að efla einstaklinginn til að takast á við lífið, þá bæði líkamlega og andlega.

Á svipuðum tíma og ég las ævisögu Friðþjófs kom til mín fullorðinn skíðaíþróttamaður, mikill íþróttamaður, keppnismaður og skíðakennari, sem impraði á því við mig hvað hafi nú orðið um það að kenna á skíði í staðinn fyrir að þjálfal alltaf. Að hans sögn þarf fyrst að kenna þannig að það sé rétt gert og síðan kæmi þjálfunin. Þannig að þeir sem vildu læra og iðka þá list að fara á skíði til að njóta útivistar gætu það og svo hinir sem vildu halda á og þjálf sig til keppni gætu farið inn á þá braut.

Í kjölfarið fór ég að velta fyrir mér hvað væri til í þessu hjá þessum tveimur mætu mönnum þó 115 ár skildu á milli. Þó mér finnst Friðþjófur taka heldur djúpt í árinna þá er þetta samt sem áður þörf áminning, ekki síst í ljósi allra þeirra kærumála vegna lyfjanotkunar í íþróttum. Við þurfum einnig að líta okkur nær og velta fyrir okkur hvert við stefnum og hvernig við viljum hafa okkar félag. Hvernig viljum við að íþróttin þróist? Þessi umræða kemur reglulega upp um hvernig við getum sameinað starfið fyrir þá sem vilja mæta og æfa til að ná vissri hæfni, njóta útivistar og stunda líkamsrækt og einnig haldið utan um þá sem eru markvisst að stefna að því að ná langt í sinni íþrótt. Það eru alltaf nokkrir sem eru færir og góðir íþróttamenn en geta engan veginn hugsað sér að keppa, vilja þó vera með í félagsskapnum. Því miður falla þessir einstaklingar oft á tíðum út því við

erum kannski að hugsa of mikið í mælanlegum árangri og á það bæði við okkur sem foreldra og sem félag. Ég tel að við verðum að hafa bæði afreksmenn og góða íþróttamenn í félaginu, bæði börn og fullorðna til að hver og einn sjái að hér eru allir velkomnir ungir og aldnir, stórir og litlir og allir þeir sem kjósa að koma og vera með okkur á skíðum eða einfaldlega vilja horfa á hina og hvetja áfram.

Það þarf alltaf góða fyrirmyndir í hvert félag og þar þarf að vera þverskurður af þeim sem stunda skíði. Félagslega hliðin er ekki síst mikilvæg - að gera einnig eitthvað skemmtilegt og gefandi saman. Þar má til dæmis nefna æfingaferðir erlendis. Það vikkar sjóndeildarhringinn að fara til útlanda og koma þeir sem fara í svona ferðir mun þroskaðari heim, líkamlega og ekki síður félagslega. Keppnisferðir eru einnig mikilvægar því þar læra þátttakendur hvað mest að umgangast og taka tillit til hvers annars, styðja og hvetja hvert annað í keppnum og læra einnig að taka hvort heldur sigrum eða tapi því það er ekki allt gefið í lífinu. Það að takast á við tap og sigur með góðum félögum er sannarlega mikils virði.

Þegar ég lít yfir þá sem koma á skíðasvæðin þá eru þetta einstaklingar á öllum aldri, allt frá smábörnum og upp í vel stálpaða einstaklinga. Þeir eru einmitt ein besta fyrirmyndin fyrir unga fólkið okkar enda má oft heyra þau segja: „Vá, ég ætla að vera svona þegar ég er orðin gömul/gamall.“ Það er mjög mikilvægt að hafa alla aldurshópa samankomna enda er það ein af uppeldislegu hliðum þess að fara á skíði, að læra að umgangast ólíka einstaklinga á öllum aldri, öllum gerðum og á ólíku getustigi. Skíðavikan er gott dæmi um það. Við förum á skíði, hittum vini og kunningja og jafnvel keppum í hinum ýmsum greinum skíðaíþróttarinnar eða já kannski frekar að segja að við tökum þátt í leikjum því á Skíðaviku taka flestir þátt sér til gamans. Þar komum við aftur að þessari finu línu milli þess að keppa og hafa gaman og að njóta útivistar og hafa gaman. Það er ótrúlega stutt í það hjá okkur að keppa annað hvort við aðra eða reyna á okkur og sjá hvað við getum og hverju við höfum áorkað. Okkur líður vel þegar við erum búin að takast á við einhverja áskorun og finnum að við getum þetta.

Gleðilega páska kæru lesendur og hafið það gott að sinni.

Jóhanna Oddsdóttir, formaður Skíðafélags Ísafirðinga

Skíðablaðið 2016

Útgefandi: Skíðafélag Ísafirðinga

Ritnefnd: Jóhanna Oddsdóttir, Albertína Friðbjörg Elíasdóttir, Heimir G. Hansson og Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir.

Auglýsingar: Jóhanna Oddsdóttir og Sigríður L. Sigríðardóttir.

Ljósmyndir á forsíðu: Hólmfriður Vala Svavarsdóttir

Hönnun: GBG

Prentun: Pixel ehf.

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

Stjórn SFÍ:

Jóhanna Oddsdóttir, formaður
Sigríður Sigríðardóttir, gjaldkeri
Kristján Ásgeirsson, ritari
Sigrður Erlingsson, meðstjórnandi
Einar Yngvason, meðstjórnandi

Heimasíða: www.snjor.is



Skíðavikustjóri:

Esther Ósk Arnórsdóttir
Umsjónarmaður Félagsmiðstöðvar

Heimasíður: www.skidavikan.is & www.paskar.is



Anna STEFÁNSDÓTTIR

Þrjóscur dugnaðarforkur
sem lætur ekkert stoppa sig

Skíðaíþróttin er mjög fjölskylduvæn íþróttagrein. Flestir byrja sína skíðaiðkun með því að fara á skíði með foreldrum sínum, ömmu og afa og öðrum fjölskyldumeðlimum. Síðan þegar við fullorðnumst kennum við okkar eigin börnum og síðar barnabörnum að meta þessa skemmtilegu íþrótt og útivist. Þegar barn fæðist sem þarf að glíma við þroskafrávik og fötlun hefur það áhrif á daglegt líf fjölskyldunnar og oft erfitt að finna tómstundaiðkun sem hæfir öllum fjölskyldumeðlimum.

Á gönguskíðasvæðinu á Seljalandsdal má oft sjá glaðlega stelpu; Önnu Stefánsdóttur, sem stundar skíðin af miklum áhuga ásamt systkinum sínum Benedikt og Helenu. Anna er dóttir Jónu Bjargar Guðmundsdóttur sjúkráþjálfara og Stefáns Gunther kennara, og hefur Jóna ásamt afa Önnu, Guðmundi Ágústssyni farið með Önnu á gönguskíði síðan hún var lítil. Stundar Anna nú æfingar með stórum hópi barna hjá Skíðafélaginu. Skíðablaðið hafði áhuga á að vita hvernig það er að vera með barn með sérþarfir á skíðaæfingum og fékk Jónu Björgu til að lýsa sinni reynslu.

Þegar Anna fæddist fyrir tæplega 11 árum kom fljótlega í ljós að hún var með hjartagalla og fór hún í hjarta- aðgerð í Boston tæplega viku gömul. Þegar hún var tveggja ára greindist hún með sjaldgjæfan litningagalla sem meðal annars hefur áhrif á hreyfiproska hennar. Anna var rétt að verða tveggja ára þegar hún fór að ganga óstudd og var lengi frekar völt á fótunum jafnvel þó hún væri á jafnsléttu, hvað þá í mjúku grasi eða í snjó.



Anna var rétt um fjögurra ára gömul þegar hún steig fyrst á gönguskiði.

Þar sem ég hef sjálf gaman af að fara á gönguskiði kynnti ég þá íþrótt fyrir mínum börnum, fyrst aðallega til að komast sjálf aðeins á skiði. Anna var um fjögurra ára þegar hún steig fyrst á gönguskiði í garðinum heima hjá



Gönguskiðasystkinin, Benedikt, Helena og Anna.



Anna og Jóna Björg taka eina lykku.

okkur. Seinna fórum við svo að fara á upp á Seljalandsdal og prófa að ganga í troðinni braut. Þetta gekk nú brösuglega fyrst, ég leiddi hana áfram og hún studdi sig ýmist með einum staf eða sleppti honum alveg. Ef maður sleppti henni fór hún ekki mörg skref áður en hún datt og hún vildi helst bara ýta sér áfram en ekki nota hendurnar á vixl. Þrjósök eins og hún er vildi hún alltaf halda áfram þrátt fyrir allar byltur og að þurfa hafa mikið fyrir því að komast á fætur aftur. Þær voru nokkuð margar mínúturnar sem það tók okkur að fara eina „lykkju“ af brautinni á Dalnum. Með sömu þrjósökunni lærði hún sex ára að hjóla á tvihjól og fara um á hlaupahjól sem hún hefur mikla ánægju af. En með því að fara reglulega á skiði og taka þátt í skiðaæfingum þegar hún hafði aldur til kom þetta smátt og smátt hjá henni, úthaldið batnaði, jafnvægið batnaði, það gekk betur að komast upp brekkurnar þó þær væru í augun vanari skiðamanna ekki brattar. Hún lærði þetta í gegnum ýmsa leiki sem þjálfaranir notuðu á æfingunum og svo með því að ganga sjálf í brautinni. Gönguskiðin sameina svo margt í þjálfun, þau reyna á úthald, styrk, jafnvægi og samhæfingu. Ég sá sem dæmi mikinn mun til hins betra á jafnvægi almennt hjá Önnu þegar hún



Það er alltaf stutt í brosið hjá henni Önnu.



Afi Guðmundur og Anna sjást reglulega saman í sporinu.

náði vixlhreyfingunum í staftakinu. Ekki má gleyma útiverunni, hreina loftinu og félagsskapnum sem nóg er af á Dalnum.

Anna hefur tekið þátt í skiðaæfingum með yngri bróður sínum á vegum íþróttaskóla HSV. Fyrst var þjálfarinn hennar þar Hólmfríður Vala Svavarsdóttir og svo tók Gunnar Bjarni Guðmundsson við. Þau hafa bæði tekið henni vel og hvatt hana áfram. Núna er það hennar áhugi og gleði yfir að komast á skiði sem hvetur mig áfram á skiðunum og finnst mér frábært að geta notað tækifærið til að fara á skiði á meðan æfingar eru hjá börnunum. Anna tekur þátt á sínum forsendum því úthaldið og getan er minni en hjá jafnöldrum og hún þarf að hafa færi á því að draga sig út úr ef hún verður þreytt og hún er nokkuð góð í að stýra því sjálf. Þá dregur hún sig í hlé og sest inn í skálann. Svo áhugasöm um gönguskiði er Anna að hún biður um það að fara á skiðunum á milli húsa til ömmu sinnar og afa ef það er gott færi á Urðarveginum. Afi Önnu er Guðmundur Ágústsson og hefur hann verið hennar dyggasti stuðnings- og aðstoðarmaður við skiðaðkunina og fylgt okkur á skiðamót og tekið myndir sem Anna hefur mjög gaman af að skoða. Síðasta vetur tók Anna þátt í Andrésar Andarleikunum sem er hápunkturinn í lífi margra skiðabarna. Þar keppti hún í stjörnuflokk sem er flokkur fyrir fötluð börn og ungmenni og er Anna ákveðin í að mæta til leiks á ný á þessu ári. Einnig ætlar hún að taka þátt í Fjölskyldu Fossavatns-göngunni eins og hún hefur gert undanfarin ár. Margir gætu tekið hana sér til fyrirmyndar því með gleði, eljusemi og áhuga á því sem hún er að gera hefur hún náð ágætum tókum á gönguskiðaíþróttinni og getur stundað hana sér til ánægju og heilsubótar.



OPNUNARTÍMI SUNDLAUGA Í ÍSAFJARÐARBÆ

SUNDHÖLL ÍSAFJARÐAR

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

SUÐUREYRARLAUG

Þri-fös: 16.00-19.00
Lau, sun: 10.00-15.00
Mán: 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
Lau: Lokað
Sun: 10.00-16.00



PÁSKAOPNUN



DAGSETNING	ÍSAFJÖRÐUR	SUÐUREYRI	FLATEYRI	ÞINGEYRI
Mán, þri, mið	07.00-12.00 18.00-21.00			08.00-10.00 17.00-20.00
Þri, mið		13.00-19.00	13.00-19.00	
Skírdagur	10.00-18.00	13.00-19.00	13.00-19.00	10.00-16.00
Föstudagurinn langi	10.00-18.00	13.00-19.00	13.00-19.00	10.00-16.00
Laugardagur	10.00-18.00	11.00-17.00	13.00-19.00	10.00-16.00
Páskadagur	10.00-15.00	11.00-17.00	11.00-16.00	10.00-16.00
Annar í páskum	10.00-15.00	LOKAÐ	LOKAÐ	10.00-16.00

ÁRSKORTIN ERU LANGHAGSTÆÐUST.

EINUNGIS 16.500 FYRIR FULLORÐNA, 3.100 FYRIR BÖRN, ALDRAÐA OG ÖRYRKJA.

Daði Rafn Jónsson

Þjálfari SFÍ tekinn tali

NÝLIÐIÐ HAUST fengum við alpakrakkar þær fréttir að þjálfaramál hefðu verið leyst. Ráðinn var nýr þjálfari fyrir veturinn og heitir hann, Daði Rafn Jónsson. Hann er fyrrverandi skíðakeppandi og fór yfir í þjálfarann þegar hann hætti keppni. Pabbi hans, Jón Kornelíus, hefur lengi verið þjálfari hjá ÍR. Daði sem var til í að flytja vestur ásamt konu sinni og bumbubúa, kom og hóf störf í október síðastliðnum. Þótt lítið hafi verið um snjó fram yfir áramót hefur allt gengið vel hingað til og æfingar farið vel fram.

Skíðasysturnar Helga Þórdís og Hanna Þórey Björnsdætur skelltu í smá spjall við Daða og fengu hann til að svara nokkrum laufléttum spurningum.



Daði ásamt lærisveinum sínum þeim Guðmundi, Ásgeiri og Davíð.

HVENÆR BYRJAÐIR ÞÚ AÐ ÆFA SKÍÐI?

Þegar ég var 6 ára.

HVAR ÆFÐIR ÞÚ OG MEÐ HVADA FÉLAGI?

Ég æfði í Hamragili sem var þar sem Hellið var virkjun er núna, það er ekki lengur í notkun. Ég æfði með ÍR.

HVAÐ VAR ÞAÐ SEM HÉLT ÞÉR VIÐ SKÍÐAÍÞRÓTTINA, HVAD FANNST/FINNST ÞÉR SVONA GAMAN VIÐ HANA?

Aðallega af því að þetta er einstaklingsíþrótt og ef manni gengur vel þá er það manni sjálfum að þakka og engum öðrum og ef manni gengur illa getur maður engum um kennt nema sjálfum sér.

HVERS VEGNA TÓKSTU AÐ ÞÉR ÞETTA STARF SEM ÞJÁLFARI Á ÍSAFIRÐI?

Mig langaði að prófa eitthvað nýtt, langaði að prófa að búa úti á landi, þjálfa eldri krakka og fannst þetta vera svolítil áskorun.

HVERNIG LÍKAR ÞÉR ÍSAFJÖRÐUR OG HVERNIG FINNST ÞÉR AÐ BÚA HÉRNA?

Mjög fínt að búa hérna og þægilegur staður, engin umferð og svoleiðis. Fínt fólk hérna líka.

GÆTIRÐU HUGSAÐ ÞÉR AÐ HALDA ÞESSU STARFI ÁFRAM?

Já, klárlega!



Daði Rafn Jónsson og Berglind Vaka dóttir hans sem fæddist hér á Ísafirði í janúar.

Páskahelgin í Bolungarvík



Njóttu hennar með okkur!

VIÐBURÐIR:

Miðvikudagur

13:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu.

Skírdagur

10:00 Samflot í Sundlauginni.

13:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu.

20:00 Kótiletu- og hæfileikakvöld í Félagsheimilinu.

Föstudagurinn langi

11:00 Lesið úr Passíusálmunum í Hólskirkju.

14:00 Tónlist í vatni í Sundlauginni.

Laugardagur

12:00 Arna kynnr laktósafriar mjólkurvörur.

13:00 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu.

Páskadagur

10:00 Samflot í Sundlauginni.

Sundlaug Bolungarvíkur

– Musteri vatns og vellíðunar

Sundlaug og þrekloft.

Opið virka daga í dymbilviku fyrir almenning frá kl. 06-21:00.

Opið alla daga um páska frá kl. 10:00-18:00.

Gufa

Kvennagufa á skírdag frá kl. 16:00-18:00

og laugardag kl. 13 til 15:30.

Karlagufa á föstudaginn langa frá 16:00-18:00

og laugardag 15:30 til 18:00.

Gufubað opið fyrir **almenna sundlaugargesti** á páskadag

og annan í páskum frá 10:00-18:00.

VERSLUN OG ÞJÓNUSTA

Bjarnabúð

Opið skírdag kl. 10:00-18:00, föstudaginn langa kl. 12:00-18:00,

laugardag 10:00-18:00, páskadag kl. 12:00-18:00

og annan í páskum kl. 12:00-16:00.

Geiri á Sjoppunni

Opið kl. 10:00-22:00 alla daga um páskana.

Samkaup Úrval Bolungarvík

Opið miðvikudag kl. 10:00-18:00, skírdag kl. 13:00-17:00,

föstudaginn langa kl. 13:00-17:00, laugardaginn kl. 12:00-18:00,

páskadag kl. 13:00-17:00 og annan í páskum kl. 13:00-17:00.



Áætlunarferðir milli Bolungarvíkur og Ísafjarðar

Flugrúta 892-1417

Virka daga: Bol-Ísa 07:30, 13:00 og 16:30; Ísa-Bol 14:00 og 18:00

Auk þess fer flugrútan í öll flug.

Sérstök páskaáætlun Bolungarvík Sundlaug og Ísafjörður Hafnarbúðin.

Skírdagur

Bol-Ísa 14:00 og 24:00

Ísa-Bol 14:30 og 24:30

Laugardagur fyrir páska

Bol-Ísa 12:00, 16:00 og 20:00

Ísa-Bol 12:30, 16:30 og 00:30

Föstudagurinn langi

Bol-Ísa 14:00 og 20:00

Ísa-Bol 14:30 og 00:30

Páskadagur

Bol-Ísa 14:00 og 18:00

Ísa-Bol 14:30 og 18:30



BOLUNGARVÍK



Páskamunning

frá Ísafirði

Sigríður Harðardóttir og Unnar Hermannson

Það ríkir alltaf mikil eftirvænting þegar líða fer að páskum því þá er stefnan tekin á Ísafjörð. Fjölskyldan er spennt að komast í sæluna, fara á skíði og hitta ættingja og vini. Það eru ófáir páskarnir sem við hjónin höfum ekki varið á Ísafirði, enda bæði fædd þar og uppalin og segja má að Dalurinn hafi verið okkar annað heimili á æsku- og unglingsárum. Í minningunni er Seljalandsdalurinn algjör sælureitur þar sem stöðugt ríkti sólskin og logn og páskaveðrið sveik engan. Auðvitað komu páskar þar sem vart var hægt að fara út fyrir hússins dyr vegna stórhriðar en líklega eru þeir páskar teljandi á fingrum annarrar handar, að minnsta kosti í minningunni.

Páskamunningarnar frá Seljalandsdalnum eru oftast en ekki litaðar dýrðarljóma þar sem fjölskyldur og vinir skemmtu sér saman á skíðum, nutu veðurbliðunnar og fundu sér góðan stað á Dalnum til að drekka rjúkandi kakó og gæða sér á brauðsneið og kanilsnúðum. Þessar minningar lifa áfram og löngunin eftir páskastemningunni minnkar ekkert þó svo árin líði.

Ýmsar breytingar hafa átt sér stað í gegnum tíðina, svo sem nýtt skíðasvæði og snjólitlir vetur á tímabili. Þrátt fyrir það er eftirvæntingin eftir að koma vestur um páskana mikil. Alltaf er hægt að fara á skíði, hvort sem er á svig- eða gönguskiði. Hið síðarnefnda hefur þó átt vinninginn undanfarin ár enda göngusvæðið á Seljalandsdalnum einstakt. Tungudalurinn stenst þó algjörlega samanburð við mörg af bestu skíðasvæðum Evrópu á góðum degi.

Eftir að börnin komu til sögunnar hefur aldrei neitt annað komið til greina en að fara vestur um páskana, fara á skíði, hitta ættingja og vini og ekki síður taka þátt í menningarlífinu í bænum og kíkja á Aldrei fór ég suður.



Með þessu skapa börnin sínar eigin páskamunningar frá Ísafirði.

Ef velja á hvort fara ætti til Ísafjarðar um páska, vera heima í Kópavoginum eða jafnvel fara til útlanda yrði valið líklega auðvelt, Ísafjörður yrði fyrsta val fjölskyldunnar enda tengjumst við bænum órjúfanlegum böndum. Það er

ávallt gleði og ánægja sem fylgir páskadöl á Ísafirði ár hvert og eftirvæntingin alltaf jafnmikil, þrátt fyrir 20. skiptið í röð.....hjá sumum.

66°NORÐUR
markaður í
kjallaranum,
Aðalstræti 24,
23.-26. mars.



25% afsláttur.

Opnunartími:

Miðvikudagur 12-18

Fimmtudagur 12-18

Föstudagur 12-18

Laugardagur 10-14

66north.is

Nýtt
Mmmm
Bragðgóð grísk jógúrt að vestan



Karamella og perur



Súkkulaði og ferskjur



Vanilla og kókos





Maður verður alltaf að vera á hreyfingu

— Anna Gunnlaugsdóttir fyrsti Íslandsmeistari kvenna í skíðagöngu —

Það var ekki fyrr en árið 1979 sem fyrst var keppt í kvennaflokki á gönguskiðum á landsmóti. Það árið var mótið haldið á Ísafirði og mættu til keppni þrjár ísfirskar konur; Anna Gunnlaugsdóttir, Hjördís Hjartardóttir og Ólöf Björk Oddsdóttir. Þetta fyrsta mót vann Anna, sem er dóttir Gunnlaugs Jónassonar í Bókhöðunni og Láru Gísladóttur og er hún því fyrsti Íslandsmeistari kvenna á gönguskiðum.

Útsendari Skíðablaðsins á Akureyri settist á dögnum niður með Önnu til að rifja upp gamlar og nýjar stundir á skiðunum.

„Ég hef nú alltaf verið á skiðum, eins og allir Ísfirðingar. Þær eru því ófár æskuminningar sem tengjast skiðaiðkun okkar þúkanna á Ísafirði. Ég var einmitt að skoða myndir til að rifja aðeins upp gamla tíma og þar fann ég gamlar og skemmtilegar myndir frá þessum árum. Til að mynda eina þar sem við vorum á skiðum í portinu á bak við prentsmiðjuna, ég og Hjördís systir, Gunna Ebba og Salóme Gumma Massa. Maður þurfti nú ekki mikla brekku,“ sagði Anna og hló við. „Þarna vorum við á skiðum með ólabindingum og bambusstafi. Þegar ég var sex ára fórum við þúkarnir nánast á hverjum degi upp á Andrésartún. Ég var svo heppin að ég fékk að geyma skiðin heima hjá Geigei (Geirþrúður Charlesdóttur) og við Guðrún (Jónsdóttir) dóttir hennar vorum duglegar að renna okkur þarna. Oftar en ekki fórum við öll fjölskyldan saman á skiði.“

Ellefu ára farin að stunda skiði af alvöru

„Ef ég man rétt þá var ég tíu eða ellefu ára þegar ég fékk Fisher skiði sem voru mér afar minnistæð en þau voru svört og hvít og



Lítil brekka látin duga, Anna, Hjördís systir hennar, Gunna Ebba og Salóme Guðmunds á bak við prentsmiðjuna.

svakalega flott“ sagði Anna með glampa í augum, „þá fór maður að geta skiðað almennilega enda var lyftan þá komin en hún gjörbreytti allri skiðaiðkun til hins betra. Þá fór maður að geta farið meira en bara á sunnudögum. Við vorum fjölmörg að æfa skiði þarna á þessum tíma, þarna voru til að mynda Siggí Bóa (Sigurður H. Jónsson), Einar Valur (Kristjánsson), Gunnar Bjarni (Ólafsson) og fleiri. Siggí og Gunnar eru jafnaldrar mínir og svo voru þeir tveimur árum eldri Einar Valur, Addi Jónatans og Haffi

(Júlíusson) og fleiri. Þannig að það var oft mikið fjör á skiðaæfingum á þessum árum. Í þá góðu og gömlu daga var vel mætt á skiðaæfingar og það má segja að flestir þúkar bæjarins væru þarna saman komnir. Við vorum svo þarna ég og Kristín Úlfs, Magga Stína, Magga Gulla (pósts) og svo Sirra (Sigrún Grímsdóttir) sem var aðeins eldri. Við fórum ekki mikið í keppnisferðir á þessum árum eins og gert er í dag, þetta var eiginlega bara eitt mót á vetri, Unglingameistaramót Íslands. Ég man sérstaklega eftir einni ferð þegar

ég hef líklega verið þrettán ára gömul. Þá var farið til Reykjavíkur en það átti að vera mót upp í Skálafelli. Það gerði hins vegar alveg brjáláð veður og hætt var við mótið, en það endaði með því að við vorum þarna fyrir sunnan í heila viku. Við Ísfirðingarnir nýttum tímann bara vel í borginni og ég fór til tannlæknis og augnlæknis og kom svo heim í þessum líka fina galla sem ég keypti í Sportval eftir vel heppnaða keppnisferð til Reykjavíkur.“

Íslandsmeistari á gúmmískóm

„Ég skipti yfir á gönguskíðin þegar ég var átján-nítján ára gömul en keppti á svigskíðum alveg fram að því. Það var nú annars svolítið skemmtilegt þar sem ég hafði alltaf fússað og sveið yfir bræðrum mínum að vera á gönguskíðum. Við vorum alltaf öll systkinin að fara á skíði og þá var ekkert verið að skutla þessum klukkan þetta og hinum klukkan hitt heldur fórum við öll saman í einni ferð. Ég vildi fara fyrr en bræðurnir voru alltaf að dunda sér við að bera undir og ég man að ég var alltaf orðin hálf viðþolslaus að bíða eftir þeim. Meira vesnið á ykkur að þurfa alltaf að bera undir og ég hafði hreinlega engan húmor fyrir þessu,“ sagði Anna og hló. „Ég man hinsvegar ekki alveg hvers vegna ég fór að fara meira á gönguskíði. Það hefur örugglega bara þróast þannig að við vinkonurnar fórum að leika okkur á gönguskíðum. Svo myndaðist einhver stemning og það átti að keppa og þá vorum við bara allt í einu farnar að æfa. Við vorum þrjár sem kepptum þarna á fyrsta mótinu – Landsmóti 1979, ég, Hjördís Hjartar og Lóa Odds. Við vorum búnar að vera að æfa svolítið með strákunum þennan vetur. Þetta var nú reyndar frekar fyndið, ég var bara í gúmmítúttum því ég var með svo litla fætur að



Keppendurnir þrír í fyrstu göngunni. Lóa Odds, Hjödda Hjartar og Anna.

það voru ekki til almennilegir skíðaskór fyrir mig en þá voru að byrja að koma mjóu bindingarnar svipað og er í dag. Því var ég bara í þessum breiðu bindingum og gúmmískóm þegar ég keppti þarna á fyrsta mótinu. Það hafði þó ekki meiri áhrif en það að ég vann mótið og varð þarna fyrsti Íslandsmeistari kvenna í göngu. Þetta var sama vor og ég varð stúdent en í janúar árið eftir var ég valin til að fara með öllum aðalgönguköppum landsins á þessum tíma til Svíþjóðar sem var mikil upplifun, en í þá daga var maður ekki mikið að þvælast á milli landa. Við fórum til Fagerstad, sem er ekkert langt frá Västerås. Ég var nú eina stelpa, en þeir voru þarna fjölmargir skíðakappar, Þröstur Jóhannesson, Haukur Sigurðsson frá Ólafsfirði og fleiri. Við vorum þarna við æfingar ásamt Kurt Ekroos, sem var sænskur þjálfari sem Skíðasamband Íslands hafði ráðið til að þjálfra okkur. Þetta var alveg frábær ferð, flottar brautir og



Íslandsmeistari í gúmmískóm.

aðstæður auðvitað allt aðrar en heima. Ég man að það var alveg ofboðslega kalt þarna og varla að við gætum æft nokkra daga fyrir kulda. Fyrsta verkefnið þarna úti var hins vegar að kaupa almennilega skó og bindingar á þessa smáfættu frá Íslandi,“ sagði Anna og hló. „Það var annars svo skemmtilegt að ég var búin að týna þessum skíðum fyrir löngu síðan en svo fundust þau nýlega og enn með límmiðanum frá Fagerstad þar sem þeir settu bindingarnar á. Landsmótið 1980 var svo haldið á Akureyri en þar vann ég Íslandsmeistara titillinn annað árið í röð. Þennan vetur æfði ég mjög vel, en svo þarna um haustið fór ég í Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni. Þá datt nú svolítið botninn úr þessu hjá mér. Ég fór og keppti síðan á landsmótinu 1981 á



Anna kemur í mark sem fyrsti Íslandsmeistari í göngu kvenna.



Anna og Stína Úlfs á Landsmóti á Akureyri 1980.

Siglufirði, en þá hafði ég ekkert verið að æfa enda lítill snjór á suðurlandinu. Ég hafði eitthvað verið að hlaupa, en það var auðvitað ekki það sama.“



Pröstur, Anna og Einar Ólafsson.

London Maraðon, hjólreiðar og golfiðkun með alþjóðlegum blæ

„Ég hef alltaf verið á skíðum - það hefur verið fastur punktur í mínu lífi. Meira að segja eftir að ég flutti út til Englands en þar er nú ekki mikið hægt að fara á skíði.“ Anna flutti til Englands árið 1987 með manni sínum Gústaf Baldvinsyni og elstu dótturinni Láru Dögg. Í Englandi fæddust svo hin börnin



Skíðamenn þurfa líka að næra sig. Lára Dögg, Salka og Orri í nestisstoppi.

þrjú þau Salka, Orri og Hrefna. „Það er bara þannig að maður verður alltaf að vera á hreyfingu. Þar sem ég komst ekki eins mikið á skíði og ég hefði kannski viljað þá fór ég að hlaupa í staðinn. Þannig fór ég í London Marathon fyrir akkúrat 10 árum og hljóp þar maraþon ásamt vinkonu minni. Þetta er heilmikil upplifun að hlaupa um götur Lundúnaborgar með 38.000 manns og svo er endað við Buckinghamhöll. Eftir maraþonið fóru hnén svona aðeins að segja til sín þannig að ég ákvað að hvíla mig á hlaupunum og fór að hjóla, en það er svo gott að hjóla þar sem ég bý, enda nánast úti í sveit. Ég hjólaði einmitt einu sinni þvert yfir England sem var virkilega skemmtilegt. Þá hef ég verið í golfinu líka og við Gústaf förum mikið saman í golf. Það er skemmtilegt að fara í golfklúbbinn og það gefur manni tækifæri til að kynna fólki sem er af öðrum uppruna og með annan bakgrunn en maður sjálfur. Ég hef til að mynda í nokkur ár spilað á golfmóti, einu sinni á ári, með tveimur konum, önnur er frá Skotlandi og hin frá Japan – alþjóðlegt lið má svo sannarlega segja.“

Starfsmaður skíðasvæðisins kvaddur með kossi

En skíðin hafa alltaf verið til staðar líka eða hvað?

„Já, við fjölskyldan höfum auðvitað alltaf mætt vestur á Skíðavíku. Ég verð að viðurkenna að ég hef frekað viljað koma heim um páska heldur en jól, enda hafa krakkarnir mínir öll lært að skíða á Dalnum og okkur finnst alltaf jafn gaman fyrir vestan. Dvölin hefur eitthvað breyst með árunum og ég eldist auðvitað, en eins og hjá krökkunum mínum þá er bara ekki um annað að ræða heldur en mæta til Ísafjarðar um páska. Þetta er einfaldlega eins og Þjóðhátíð hjá Vestmanneyingum. Maður fer heim á páskum! Þarna hittir maður alla enda margir sem koma í bæinn og að fara á skíði á páskum á Ísafirði - það er bara best! Góðar viðbætur eins og Aldrei fór ég suður hafa svo gert það að verkum að unglíngarnir vilja koma með manni lengur en ella. Síðustu áratugi hefur snjóleysi stundum haft áhrif á Skíðavíkuna en þá er gott að það er heilmikil dagskrá og eitthvað að sækjast eftir sem er mjög jákvætt. Skíðin á páskum eru samt númer eitt, tvö og þrjú. Við stórfjölskyldan erum svo heppin



Litlir og stórir skemmta sér konunglega við leik við sumarbústaðinn Grenihlíð.



Anna með Orra í skíðakennslu.

að eiga sumarbústað inn í Tungudal og það hefur myndast sú hefð á hverjum páskum að fara þangað annað hvort á gönguskíðum eða ef hægt er að renna sér niður á svigskíðum og krakkarnir búa sér þá til stökkpall við bústaðinn. Þannig snúast þessir dæmigerðu páskar hjá okkur bara um skíðin – það er farið á skíði um leið og við mætum í bæinn ef það er hægt með nesti, kakó og smurt og ég reyni alltaf að fara með krakkana líka á gönguskíði, þó ekki væri nema einn dag. Mér hefur stundum verið hugsað til mömmu svona eftir á. Hvernig það hafi nú verið þegar ég var að mæta með öll

börnin fjögur. Þetta er ekkert smá að koma fjórum stykkjum af stað á skíði. Ég get ekki ímyndað mér annað en að húsið hafi alltaf verið á hvolfi og að hún hljóti að hafa sest niður í stól og andvarpað þegar við vorum loksins farin. Það hentaði okkur fjölskyldunni afar vel að páskafrí í skólum í Englandi er langt þannig að við gátum leyft okkur að koma í heilar þrjár vikur á Ísafjörð flesta páska. Krakkarnir fengu mikið út úr þessum fríum. Voru í miklum samskiptum við afa og ömmu og frændsystkini hér heima og kynntust Ísfirðingum og þeirra háttum. Minnistætt er að eftir mikla skíða- og sólarpáska

árið 1995 fékkst Orri, sem þá var 5 ára, ekki heim af skíðasvæðinu síðasta daginn, fyrr en hann var búinn að kyssa einn starfsmann svæðisins bless. Þeim hafði orðið vel til vina þegar strákur var að baslast við að fara einn í lyftuna og fékk til þess aðstoð starfsmannsins sem var Steini Magnfreðs. Ég man líka í eitt skipti þegar ég var að fara með krakkana í skólann eftir páskafrí. Það hafði auðvitað verið gott veður, eins og alltaf, og ég mætti þarna konu sem ég kannaðist við sem segir: „Somebody has been somewhere nice“ því við vorum eins og við værum búin að vera á sólarströnd og ég svaraði „heyrðu já, við vorum á Íslandi“ og hún svoleiðis snarstoppaði og fór að spyrja. Þá hafði að sjálfsögðu verið glampanði sól allan tímann eins og var alltaf.

Hvort er skemmtilegra, svigskíðin eða gönguskíðin?

„Þetta er náttúrulega svo ólíkt,“ svarar Anna hlæjandi og kallar til dóttur sinnar sem sat inni stofu: „Hrefna, hvort er nú skemmtilegra?“ „Svigskíðin – eða nei, það er ekki hægt að velja – þetta er bara svo ólíkt“ svarar Hrefna. „Já þetta er ólíkt en bæði svo skemmtilegt,“ heldur Anna



Anna ásam systkinum sínum og pabba í gönguskíðaferð í tilefni 85 ára afmælis Gulla.



Verðlaunapallurinn mátaður, Salka, Gunnlaugur Jónasson og Orri.



Hrefna skíðar í púðursnjónum í Japan. Bretti og skór horfin í lausamjöllina

áfram. „Mér finnst alveg yndislegt að fara á gönguskíði og í mörg mörg ár fór ég eingöngu á gönguskíði þegar ég kom heim um páska. Svo í fyrra eftir að ég fór að vera meira á Akureyri þá keypti ég mér nýjar græjur og er búin að vera frekar dugleg að fara hér á skíði. Þetta er svo góð æfing og að fara inni Kjarnaskóg er alveg frábært. Ég ætlaði auðvitað ekki að láta þetta enda svona,“ segir Anna og bendir á öxlina á sér en fyrr í sömu viku hafði hún dottið á gönguskíðum og axlarbrotnað. „Þetta kom nú á versta tíma. Ég var einmitt búin að ákveða að taka þátt í Fossavatnsgöngunni og var rétt farin að finna taktinn aftur, en þannig fór um sjóferð þá. Annars finnst mér þetta hvoru tveggja gaman eins og ég sagði. Ég hef farið á svigskíði út um allan heim, en þegar börnin fóru að stálpast þá fórum við að fara víðar í skíðaferðir, en það er alltaf vikulangt vetrarfrí í skólanum í Englandi í febrúar. Við höfum skíðað í Frakklandi, Austurríki, Sviss og Ítalíu – heimsótt þessi helstu skíðasvæði í Evrópu. Svo höfum við farið til Aspen í Colorado, Bandaríkjunum og einnig einu sinni til Japans“.

Öðruvísi snjór í Japan

Það eru nú ekki margir sem hafa farið á skíði í Japan, hvernig var það?

„Að fara á skíði í Japan var í einu orði sagt æðislegt. Satt best að segja held ég að skíðaferðin til Japans einfaldlega toppi allt. Þessi ferð kom reyndar alveg óvart til en Orri sonur okkar var þarna í skiptinámi og hann stakk upp á því að við kæmum bara til Japans. Pabbi kom með og við fórum bæði á gönguskíði og svigskíði. Við gistum í þessum litla bæ Nozawa Onsen en þar hafði skíðaskotfimin verið haldin á Ólympíuleikunum 1998. Sá hringur var alltaf troðinn

og við pabbi áttum þar góðar stundir. Svo fórum við líka á svigskíði og púðrið þarna var með ólíkindum. Það var einhvern veginn svo létt en ég hef hvernig skíðað við þessar aðstæður hvorki fyrr né síðar. Snjórinn var einfaldlega öðruvísi. Ég hef reyndar heldur aldrei séð svona mikinn snjó. Ástæðan fyrir þessum mikla snjó er víst sú að kaldur vindur kemur frá Kína, fer yfir hafið og svo dúndrast niður snjór þarna í fjöllin. Ég mæli alveg óhikað með því að fara á skíði þarna og ég væri alveg til í að fara þangað aftur. Um síðustu áramót



Að loknum skíðadegi í Japan. Anna ásamt föður sínum Gulla og börnum.



Orri upp að hnjám í púðri í Japan.

fórum við á skíði til Frakklands en þar var mjög lítill snjór. Það var nú samt ótrúlegt hvað Frakkarnir gátu búið til, það var snjór í brautunum en svo sá maður bara grænt gras við hliðina. Vedrið var hins vegar ofboðslega gott þannig að það bjargaði þeirri ferð. Aspen var svo líka allt öðruvísi en þar fóru bara þau tvö yngstu með. Þar vakti helst athygli mína hvað þetta var allt saman flott. Í stólalyftunni var hiti í sætunum og starfsmenn tóku á móti manni beggja vegna við og opna og loka skýlunum. Brautirnar voru líka svo flott troðnar, breiðar og miklar brautir. Þegar við vorum búin að vera þarna í einn til tvo daga var Gústaf þvílíkt ánægður með sig og þóttist hafa farið mikið fram, en hann er frá Vestmannaeyjum og hafði aldrei skíðað fyrr en við kynntumst. Þá var bara svo mikill munur að vera á svona góðum brautum. Skíðaskólinn þarna var líka einhvernvegin miklu betri. Við höfðum auðvitað oft verið á háannatíma í Evrópu en þar fannst mér oft vera svo margir krakkar í einu. Í Aspen voru þau bara þrjú saman og miklu meira verið að hugsa um að þau lærðu á skíðin frekar en að þetta væri bara einhver geymsla fyrir krakkana“.

Fjölskyldan hefur verið með annan fótinn á Akureyri síðustu ár en hvar eruð þið búsett núna?

„Tvær dætur okkar eru hér á Akureyri núna. Hrefna er að klára menntaskólann í vor og Salka sem bauðst til að vera hjá systur sinni í vetur, en hún kláraði nám í sálfræði og afbrotufræði í Háskólanum í Hull síðastliðið vor. Í fyrra var fjölskyldan búsett í fjórum löndum en Orri er búinn að vera út í Bandaríkjunum í námi og sú elsta, Lára Dögg, býr í Svíþjóð og hefur verið þar síðustu fimm ár með sænskan kærasta. Við hjónin búum hins vegar enn í Englandi en við höfum verið með annan fótinn hérna á Akureyri því að þau hafa komið hingað þrjú í menntaskóla og Lára og Orri fóru líka hér í háskólann.“

Allir á gönguskíði!

Nú hefur orðið gríðarleg aukning í áhuga á gönguskíðaiþróttinni, hvernig líst þér á hana?

„Mér líst alveg rosalega vel á þessa aukningu – allir á gönguskíði! Ég hitti einmitt Gísla Einar (Árnason) á skíðum hérna fyrir norðan um daginn og við vorum að ræða að þetta væri nú svolítið fyndið því gönguskíðafólk hefur oft verið litið hornauga – það er alltaf svo furðulegt fólk sem er á gönguskíðum,“ svarar Anna hlæjandi. „Núna er þetta bara orðið aðal-sportíð. Mér finnst þetta alveg

yndislegt og á svona dögum eins og núna þegar sólin skín þá er þetta best. Ég man heima í gamla daga þá tók maður oft lyftuna bara upp í fjall og labbaði svo eitthvað út í buskann með skólábækurnar í bakpoka og settist svo í einhverja lautina og lærði þar. Við gerðum mikið af því á þessum árum – fórum eitthvað þarna uppeftir enda fáir fallettri staðir til að læra undir próf á – eða maður fór allavega með bókina svona til að friða samviskuna,“ segir hún og hlær. „Það kemur alltaf einhver svona fiðringur í mann þegar það er svona veður – páskaveður.“

Svona að lokum, á ekki að skella sér vestur á Skíðavíki í ár?

„Jú það var nú meiningin. Ég var nú eitthvað að telja þetta saman áðan að þetta eru líklega fjórðu páskarnir í röð sem ég get ekki skíðað. Ég sleit nefnilega krossband í hné fyrir þremur árum á svigskíðum og missti úr tvenna páska fyrir vikið. Svo í fyrra ætlaði ég nú heldur betur að bæta mér þetta upp og að fara á skíði en þá náði ég mér í einhverja flensu þannig að þetta virðist ætla að elta mig. En maður veit aldrei, kannski verð ég bara orðin góð og get farið, laumast í barnalyftuna en hugsa ég fari ekki á gönguskíðin í ár. Annars finnst mér svo dásamlegt að vera bara úti í náttúrunni og njóta. Maður þarf ekkert alltaf að vera að keppa – bara vera með.“



Krakkarnir með afa sínum í gönguskíðaferð í Skóginum.

DAGSKRÁ

SKÍÐAVIKUNNAR 2016

ÞRIÐJUDAGUR 22. MARS

15:00-17:00 Páskamarkaður Hvestu hæfingarstöðvar. Kerti og ýmiskonar handverk til sölu. Kaffi og meðlæti í boði.

20:00 Tónleikar í Edinborgarsal, Fleetwood Mac Heiðurstónleikar til Styrktar Unicef. Vestfirskir tónlistarmen koma saman til að heiðra eina þekktustu rokkhljómsveit 7. áratugsins.

MIÐVIKUDAGUR 23. MARS

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

16:30 Setning skíðavíku í miðbæ Ísafjarðar. LLúðrasveit Tónlistarskóla Ísafjarðar marserar ásamt meðlimum úr skíðafélagi Ísfirðinga frá Ísafjarðarkirkju kl 16:00 niður í bæ þar sem setningin fer fram. Skíðafélag Ísfirðinga selur heitt kakó og pönnur.

17:00 Sprettganga Craft Sport í miðbæ Ísafjarðar. SSprettgangan byggir á langri hefð, en þar er keppt í gönguskiðaspretti í miðbænum. Útsláttarfyrikomulag er á keppninni og aðal málið er að hafa gaman af.

21:00 Rolling Stones heiðurstónleikar í Edinborgarhúsinu, Vestfirskt tónlistarfólk leikur og syngur lög Rolling Stones. Guðmundur Hjaltarson-Gítar og söngur, Hjörtur Traustason - söngur, Hlynur Kristjánsson-Bassi, Jón Mar Össurason-tommur, Stefán Freyr Baldursson-gítar, Stefán Steinar Jónsson-hljómborð og söngur og Sunneva Halldóru- og Sigurðardóttir söngur.

Miðasala hefst á fimmtudaginn 3 mars á Tix.is, miðaverð: 3.000 kr.

FIMMTUDAGUR 24. MARS

11:00 Fermingarmessa í Hnífsdalskapellu.

11:00 Körfuknattleiksdeild Vestra og Nói Sírius halda sitt árlega 2 á 2 páskaeggjamót í íþróttahúsinu Torfnesi. CCafé Karfa opið á sama tíma þar sem seldar verða belgískar vöfflur og annað ljúffengt bakkelsi til styrktar yngri flokkum deildarinnar. Á sama tíma verður glæsilegur kökubasar í Samkaup til styrktar yngri flokkum deildarinnar.

11:00 keppni á fjallaskíðum. Fjallaskíðamót byrjar og endar við skíðaskálann í Tungudal. Skíðað verður um dalina tvo. Skráning hjá Hjalta og Siggu Láru á f12@simnet.is og á staðnum. Verð kr. 1.000.

13:00 Skíðaskotfimi á Seljalandsdal. Á Seljalandsdal verður keppt í skíðaskotfimi sem á ensku kallast ýmist Biathlon eða Norwegian drive-by. Enginn þarf að vera sérfræðingur til að taka þátt, hvorki á gönguskiðum né í skotfimi og er lofað mjög hóflegri keppnishörku. Hægt verður að fara prufuhring í brautinni fyrir keppni. Keppnin

er opin öllum 15 ára og eldri, en þeir sem eru á aldrinum 15-18 ára þurfa þó að hafa skriflegt leyfi forráðamanns. Skráning fer fram á staðnum.

13-17 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík.

14:00 Fermingarmessa í Ísafjarðarkirkju.

16:00 Listasýning í Safnahúsinu, Ólöf Dómhildur opnar listasýningu í sal Listasafns Ísafjarðar.

20:00 Kótiletu og hæfileikakvöld í Félagsheimilinu Bolungarvík. Húsið opnar 19:30 og borðhald kl 20:00. Það verður svokallaður opinn mæk og hvetjum við sérstaklega þá sem vilja koma sér á framfæri að mæta og stíga á stökk. Hægt er að redda undirleik á staðnum.

20:00 Helgistund í Flateyrarkirkju, altarisganga og söngur. Kirkjukór Önundarfjarðar leiðir söng undir stjórn Dagnýjar Arnalds organista.

20:00 Rolling Stones heiðurstónleikar í Edinborgarhúsinu. Vestfirskt tónlistarfólk leikur og syngur lög Rolling Stones. Miðasala hefst fimmtudaginn 3. mars á Tix.is, miðaverð: 3.000 kr.

21:00-00:00 Rúnar Eff spilar á Húsinu.

FÖSTUDAGUR 25. MARS

10:00 Helgiganga frá Flateyri í Holt. Lagt er af stað kl.10 frá Flateyrarkirkju og gengið í Holt. Boðið verður uppá súpu og brauð í Friðarsetrinu að leiðarlokum. Fólk verður aðstoða við að komast aftur í bíla sína. Ókeypiss og allir velkomnir.

11:00-17:00 Furðufatadagur í Tungudal. Löng hefð er fyrir því að fjölskyldan skemmti sér saman í Tungudal á föstudaginn langa. Fólk er hvatt til að mæta uppáklætt. Kveikt verður í grillinu um kl 11:30. börnin geta látið mála sig við undirleik lifandi tónlistar og sælgæti mun rigna af himnum ofan. Íþróttálfurinn, Goggi Mega og Sigggi sæti munu mæta á svæðið kl 13:00.

11:00 Hólskirkja í Bolungarvík, lesið verður úr Passíusálmum Hallgríms Péturssonar.

12:00-16:00 Vestfirskur Listamarkaður, Skátaheimilinu Ísafirði (beint á móti Húsasmíðjunni). Listafólkið í félagi Vestfirskra listamanna verður með alvestfirskan listamarkað. List beint frá listamanni er besta fjárfestingin. Fjölbreytt úrval af myndum til bóka og geisladiska og allt þar á milli.

14:00 Kardemommubærinn, Höfrungur leikdeild sýnir hið vinsæla fjölskylduleikrit Kardemommubærinn í Félagsheimilinu Þingeyri. Miðasala hefst föstudaginn 11. mars. Miðasölusími: 864 2974. Miðverð 2.900 kr.

14:00 Undiryfirborðstónlist í Sundlaug Bolungarvíkur.

KIPPTU MÉR ÚT!

ALDREI FÓR ÉG SUÐUR 2016

- ★ EMILÍANA TORRINI ★
- ★ RISAÆÐLAN ★ LADDI ★
- ★ MAMMA HESTUR ★
- ★ APOLLO ★ AGENT FRESCO ★
- ★ STRIGASKÓR NR. 42 ★
- ★ SYKUR ★ ÚLFUR ÚLFUR ★
- ★ GLOWIE ★ GKR ★
- ★ TONIK ENSEMBLE ★

ÍSÁFJÖRÐUR
24.03 - 27.03

aldrei.is

orkusalan



samskip



Orkubú Vestfjarða



RÁS 2





- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Aldrei fór ég suður | 7. Sundlaug / Swimming pool |
| 2. Sjúkrahús / Hospital | 8. Apótek / Pharmacy |
| 3. Veitingastaður / Restaurant | 9. Ísafjarðarkirkja / Church |
| 4. Hraðbanki / ATM | 10. Alþýðuhúsið / Cinema |
| 5. Lögreglan / Police | 11. Gamla sjúkrahúsið / Culture House |
| 6. Strætó / Bus | 12. Upplýsingamiðstöð / Tourist Info Office |



MJÖG GOTT AÐ VITA

GOOD TO KNOW

Sími/Tel: **112** - Neyðaraðstoð / Emergency

Sími/Tel: **1777** - Vegagerðin, færð á vegum / Road conditions



Teikning: Ómar Smári
Höfundarréttur: Eyþór Jónsson

**UPPLÝSINGAR UM PÁSKAOPNUN ÝMISSA
ÞJÓNUSTUAÐILA Á SVÆÐINU MÁ FINNA Á ALDREI.IS**

**FOR OPENING HOURS IN SHOPS AND OTHER
SERVICES DURING EASTER WEEKEND SEE ALDREI.IS**



DAGSKRÁIN

EINS HÚN LEGGUR SIG

Aldrei fór ég suður:

Föstudagur 15:00-17:00

Í Alpýðuhúsinu við Austurveg -
Rokkfundur Alpýðunnar

Föstudagur 20:00-24:00

Í skemmu Kampa við Neðstakaupstað

Laugardagur 14:00-16:00

90 ára afmælis off-venue 66°Norður, Suðureyrarlaug

Laugardagur 16:00-18:00

Heimkomuhátíð í Vestrahúsinu, á móti skemmu Aldrei fór ég suður

Laugardagur 20:00-24:00

Í skemmu Kampa við Neðstakaupstað

Allt hitt...

Við Pollinn, Hótel Ísafjörður:

Opið alla daga frá 11:30 -23:00,
grillið lokar 21:00

Hádegis brunch til 14:00

Rokkseðill á kvöldin

Fimmtudagur 19:00 Matarveisla.

Lára Rúnars og félagar halda uppi
ljúfri stemningu yfir 3 rétta máltíð.
Bókið borð í síma 456 4111.

Krúsin:

Miðvikudagur 23:00-03:00 DJ Áskell

Fimmtudagu 21:00-24:00 Upphitun fyrir Aldrei fór
ég suður

Föstudagur 00:00-04:00 Berlin Wonkers

Laugardagur 17:00-19:00 Súputónleikar

Laugardagur 23:00-03:00 President Bongo

Sunnudagur 00:00-04:00 Amaba Dama

Bræðraborg: Kaffihús og kósiheit alla daga

Miðvikudagur 10:00-19:00

Fimmtudagur 10:00-20:00

Föstudagur 10:00-20:00 Bræðraborgarpizza

Laugardagur 10:00-20:00 Ostaspätzle a la Steff

Sunnudagur 10:00-20:00 Ostaspätzle a la Steff

Mánudagur 10:00-18:00

Edinborgarhúsið:

Priðjudagur 20:00 Fleetwood Mac
heiðurstónleikar til styrktar Unicef

Miðvikudagur 21:00 Rolling Stones
heiðurstónleikar

Fimmtudagur 21:00 Rolling Stones
heiðurstónleikar

Föstudagur 24:00-04:00 Páll Óskar

Laugardagur 23:00-03:00 Agent Fresco
og Úlfur Úlfur

Sunnudagur 24:00-04:00 Apollo og Eypór Ingi

Húsið:

Fimmtudagur 21:00-24:00 Rúnar Eff

Föstudagur 24:00-04:00 Dj Matti Rás 2

Laugardagur 16:00 Snorri Helgason

Laugardagur 24:00-04:00 Dj Óli Dóri

Sunnudagur 16:00 Valdimar Guðmundsson
og Örn Eldjárn

Sunnudagur 21:00 Huggleikur Dagsson
og Saga Garðars með uppistand

Sunnudagur 24:00-04:00 Blazroca og vinir

16:00 Krossljósastund í kapellu Fjórðungssjúkrahússins á Ísafirði.

17:00 Kardemommubærinn, Höfrungur leikdeild sýnir í Félagsheimilinu Þingeyri.

20:00-24:00 Aldrei fór ég suður – rokkhátíð alþýðunnar í nýju Kampa-skemmuni á Suðurtanga.

00:00-04:00 Dansleikur með Páli Óskari í Edinborg.

00:00-04:00 Dj Matti Rás 2 heldur uppi stuðinu á Húsinu.

00:00-04:00 Þýsk/bandaríska DJ duóið Wonkers-Beint frá Berlín-í Krúsinni. Forsala 1.500 kall við hurð 1.800. Aldurstakmark 18 ár.

LAUGARDAGUR 26. MARS

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

11:00-15:00 Fjölskyldudagur á Seljalandsdal. Fólk er hvatt til að mæta uppáklætt. Kveikt verður í grillinu um hádegi.

12:00 páskaeggjamót HG, er fyrir börn frædd 2004 og síðar, það þarf ekki að skrá sig.

12:00-15:00 Opið hús hjá mjólkurvinnslunni Örnú í Bolungarvík. Mjólkurvinnslan Arna opnar dyrnar upp á gátt og býður áhugasömum í heimsókn til sín að Hafnargötu 80 í Bolungarvík. Gestum og gangandi verður boðið að rölta í gegnum verksmiðjuna þar sem þeim gefst kostur á að svala forvitni sinni gagnvart öllu því sem vekur áhuga þeirra. Frekari upplýsingar á www.skidavikan.is

13:00 Fermingarmessa í Flateyrarkirkju. Kirkjukór Önundarfjarðar syngur undir stjórn Dagnýjar Arnalds organista.

13-17 Páskaleikur á Náttúrugripasafninu í Bolungarvík.

13:30 Garpamót á Seljalandsdal, Garpamót í göngu, fyrir fólk 30 ára og eldri, skráningar fara fram á staðnum.

14:00 Kardemommubærinn, Höfrungur leikdeild sýnir hið vinsæla fjölskylduleikrit Kardemommubærinn í Félagsheimilinu Þingeyri.

14:00 Páskabingó, Kvenfélagið Brynja á Flateyri verður með sitt árlega páskabingó í íþróttahúsinu á Flateyri. Að venju verða margir góðir vinningar. Engin posi á staðnum! Mætum og styrkjum gott málefni.

16:00-17:30 Heimkomuhátíð. Hátíðinni er ætlað að kynna þau fyrirtæki og einyrkja sem starfa á norðanverðum Vestfjörðum. Einnig verður kynning á öðrum þáttum sem hafa áhrif á búsetu, hvað það er sem gerir samfélagið okkar að góðum stað til að búa á. Okkur langar til að sýna íbúum svæðisins, brottfluttum

og aðkomufólki hvað atvinnulífið er fjölbreytt og hversu mikla möguleika nútímasamfélagið hefur upp á að bjóða.

16:00 Snorri Helgason spilar á Húsinu.

20:00-24:00 Aldrei fór ég suður – rokkhátíð alþýðunnar í nýju Kampa-skemmuni á Suðurtanga.

21:00 páskabingó í Simbahöllinni á Þingeyri.

23:00-03:00 Dansleikur í Edinborg, Agent Fresco, Úlfur Úlfur og Glowie, aldurstakmark 18 ár miðaverð kr 3000, forsala á tix.is.

23:00-03:00 Hver annar en President Bongó, Forsala 1500 við hurð 1800. Aldurstakmark 18 ár.

00:00-04:00 Dj Óli Dóri heldur uppi stuðinu á Húsinu

SUNNUDAGUR 27. MARS

10:00 Samflot í Sundlaug Bolungarvíkur.

11:00 Páskamessa í Ísafjarðarkirkju.

11:00 Páskamessa í Suðureyrarkirkju. Kirkjukór Suðureyrar syngur undir stjórn Margrétar Gunnarsdóttur organista.

12:00 Páskaeggjamót HG í Tungudal, fyrir börn fædd 2004 og síðar.

14:00 Páskamessa í Holtskirkju. Kirkjukór Önundarfjarðar syngur undir stjórn Dagnýjar Arnalds organista.

14:00 Páskastelpustuð. Við stelpurnar á Ísafirði ætlum að fara saman á gönguskíði, tökum okkur stöðu á Seljalandsdal kl 14:00 og prófum Fossavatnssporið. Hver og einn finnur sinn hraða og gengur þá vegalengd sem hentar henni þann daginn. Sumar vilja kannski taka með sér nesti og stoppa á leiðinni.

14:00 Garpamót í samhliðasvigi í Tungudal, fyrir fólk 30 ára og eldri, skráningar fara fram á staðnum

16:00 Valdimar Guðmundsson og Örn Eldjárn spila á Húsinu

21:00 Hugleikur Dagsson og Saga Garðars vera með uppistand á Húsinu

00:00-04:00 Dansleikur í Edinborg, Hljómsveitin Apollo ásamt Eyþóri Inga mun halda uppi fjörinu. Miðaverð í forsölu á tix.is er 2.500 kr. en 3.000 kr. við hurð.

00:00-04:00 Blazroca og vinir halda uppi stuðinu á Húsinu

00.00-04:00 Páska-Partý aldarinnar, Amaba Dama...og gestir í Krúsinni! Aldurstakmark: 18 ár Forsala 2500 hurð 3000.

NOREGSFERÐ GÖNGUSKÍÐAKRAKKA

4. - 14. janúar núna í vetur fórum við 12 krakkar ásamt Gunnari Bjarna (fararstjóra) og Steven (þjálfara) til Noregs í æfingaferð. Systur úr Ulli, 4 Ólafsfirðingar, Daníel, Vala og Unnur fengu að koma með. Við gistum í Natrudstilen rétt fyrir ofan Lillehammer í stórrí og SJÚKLEGA flöttri hyttu sem var með 9 baðherbergjum, risastóru eldhúsi, fjarstýrðum arni, bíótjaldi, tveimum stofum, sauna, skópurkunarherbergi og áburðaraðstöðu á heimsmælikvarða. Í Natrudstilen er ljósabraut en þar er líka hægt að skíða á milli staða t.d. til Lillehammer og þegar að mest er troðið eru troðnir allt að 600 km.

Við æfðum 2 sinnum á dag. Við vöknudum, borðudum morgunnmat og vorum komin út í braut um tíu leitið og vorum í 1,5 - 3 tíma. Á morgnana voru intervöl eða lanþjálfanir en yfirleitt var tækni eða leikir eftir hádegi. Þarna var mjög kalt og einn daginn náði frostið -22°.

Á milli æfinga slökuðum við á eða horfðum á Tour De Ski. Þar sem að kokkurinn okkar axlarbrotaði 2 dögum fyrir brottför þá þurftu Gunni, Vala og Daníel að reyna að töfra eitthvað fram úr erminni á kvöldin og í hádeginu. Seinasta kvöldið átti Linda afmæli og þá var afmælisveisla.

Steven sá til þess að æfingarnar voru erfiðar og allir voru orðnir vel þreyttir þegar æfingabúðirnar voru búinar. Það var til þess að stelpurnar borðuðu á við stráka og strákarnir borðuðu á við tröll. Einn daginn áttum við að



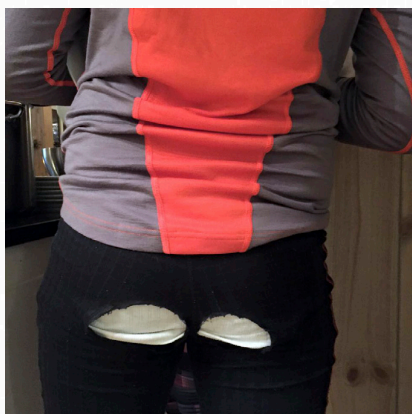
Fyrstu matarinnkaup og þau áttu eftir að verða nokkur.

fara á tveggja tíma æfingu í -22° frosti en hún endaði aðeins lengri en planað var vegna þess að allir hóparnir villtust. Elstu srákarnir voru fyrstir að rata heim eftir þrjá tíma en yngstu stelpurnar voru





Guðný Katrín umbreyttist í Elsu úr Frozen á einni æfingunni.



Jakob Daníelsson í hnotskurn, fór aðeins of nálægt arninum með þeim afleiðingum að hann brenndi buxurnar og setti myndarlegt far á arininn.



Eldri krakkarnir á æfingu, Albert, Sólveig, Pétur Tryggvi, Elsa, Sigurður og Dagur.



Guðný Katrín, Eva Marín, Hugrún Pála, Una Salvör, Linda Rós og Steven.

lengst úti og allir komu freðnir inn. Jakobi var svo kalt að hann fann upp á því að hita rassinn á sér með því að setja hann við aringlerið. Það endaði ekki betur en svo að buxurnar hans bráðnuðu og það komu tvö stór göt á rassinn og eitt stórt og fínt rassafar á aringlerið.

Einn daginn var Daníel með æfinguna og fórum við þá yfir til Lillehammer. Við fórum í nokkrum hópum og á leiðinni sögðu Dagur og Sigurður að við værum að fara vitlausa leið. Þeir ákváðu því að fara aðra leið. Þegar hóparnir komu á leikvanginn biðu rútur eftir okkur en að sjálfsögðu vantaði Dag og Sigurð. Við gátum ekki látið rúturnar bíða og þurftum að skilja þá eftir. Þeir komust síðan heim seinna um daginn. Þá var gert mikið grín að þeim þó að þeir hefðu lítið þurft á því að halda.

Einu sinni voru tvær tímatökur sama daginn, 5 km skaut fyrir hádegi og 5 km hefðbundið eftir hádegi, 5 km hringurinn var mjög



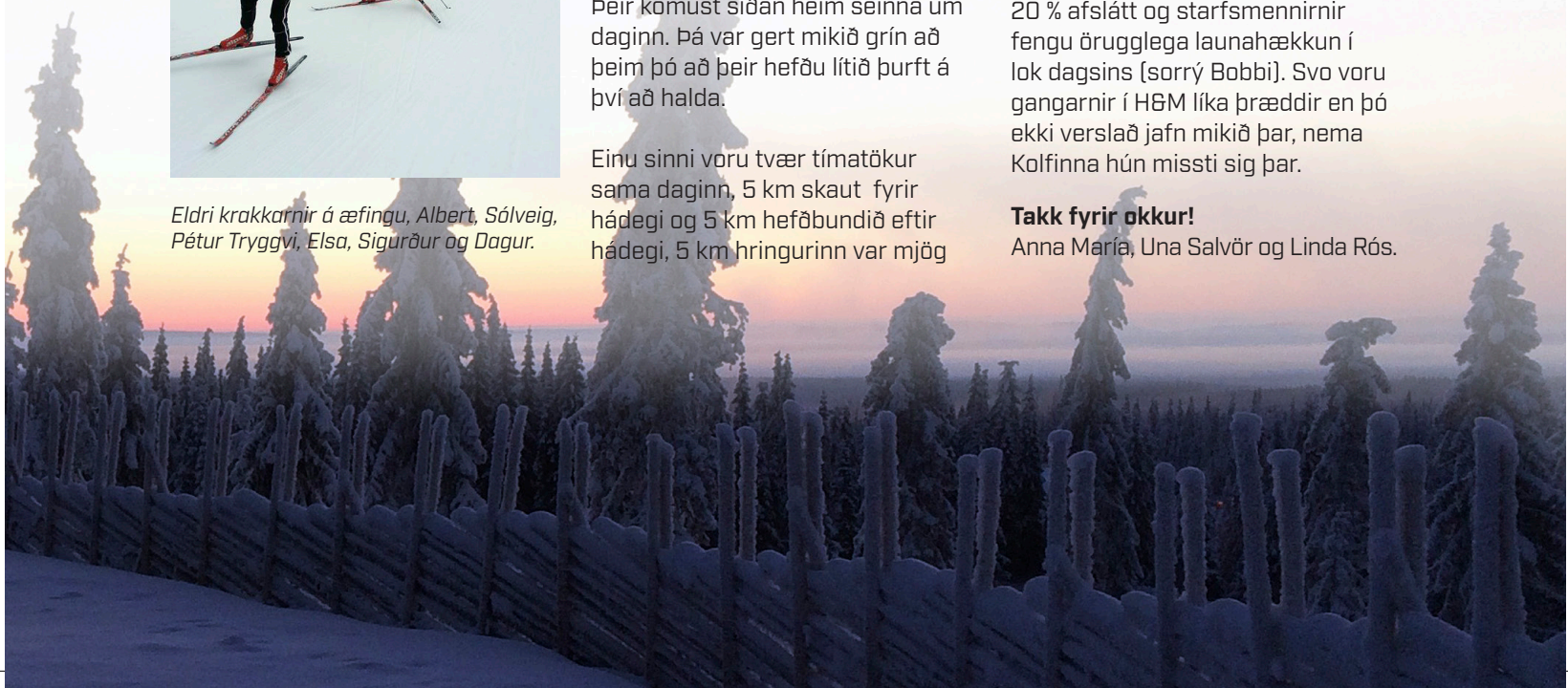
Það var mikið spilað þessa daga sem þau dvöldu í „katinu“.

erfiður og í honum voru frekar erfiðar og brattar brekkur. Þetta var mjög krefjandi en skemmtilegur dagur.

Við fórum í Sport 1 í Lillehammer og versluðum það mikið að við fengum 20 % afslátt og starfsmennirnir fengu örugglega launahækkun í lok dagsins (sorrý Bobbi). Svo voru gangarnir í H&M líka þræddir en þó ekki verslað jafn mikið þar, nema Kolfinna hún missti sig þar.

Takk fyrir okkur!

Anna María, Una Salvör og Linda Rós.



SJÓVÁ

Samkaup **úrval**

Opnunartími yfir páska

ÍSAFJÖRÐUR

Pálma-sunnudagur	Skírdagur	Föstudagurinn langi	Páskadagur	Annar í páskum
Venjuleg opnun	10:00-20:00	10:00-20:00	12.00-20.00	10:00-20:00

BOLUNGARVÍK

Pálma-sunnudagur	Skírdagur	Föstudagurinn langi	Páskadagur	Annar í páskum
Venjuleg opnun	13:00-17:00	13:00-17:00	13:00-17:00	13:00-17:00

VIÐTÖL VIÐ ÆFINGAKRAKKA BLAÐAMENN » DAVÍÐ HJALTASON & JAKOB DANÍELSSON

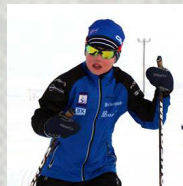


DAVÍÐ HJALTASON



JAKOB DANÍELSSON

ALBERT MARZELÍUS HÁKONARSON



Hvað ertu gamall? Að verða 10 ára.

Grein? Gönguskiði.

Hvort er skemmtilegra, hefðbundið eða skaut? Skaut.

Hefur þú farið á svigskíði? Já.

JÓN GUNNAR SHIRANSON



Hvað ertu gamall? Að verða 10 ára.

Grein? Gönguskiði.

Hvort er skemmtilegra, hefðbundið eða skaut? Hefðbundið.

Hefur þú farið á svigskíði? Já.

ELMA KATRÍN STEINGRÍMSDÓTTIR



Hvað ertu gömul? Að verða 10 ára.

Grein? Gönguskiði.

Hvort er skemmtilegra, hefðbundið eða skaut? Skaut.

Hefur þú farið á svigskíði? Já.

KOLFINNA ÍRIS RÚNARSDÓTTIR



Hvað ertu gömul? Að verða 15 ára.

Grein? Gönguskiði.

Hvort er skemmtilegra, hefðbundið eða skaut? Hefðbundið.

Hefur þú farið á svigskíði? Já.

HILDUR KAREN JÓNSDÓTTIR



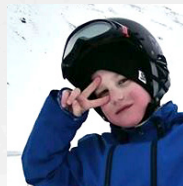
Hvað ertu gömul? Að verða 15 ára.

Grein? Gönguskiði.

Hvort er skemmtilegra, hefðbundið eða skaut? Hefðbundið.

Hefur þú farið á svigskíði? Já.

AXEL LEVÍ MARTEINSSON



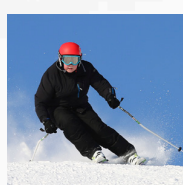
Hvað ertu gamall? 6 ára.

Grein? Bretti.

Hvenær byrjaðir þú að æfa bretti? Þegar ég var fjögurra ára.

Hefur þú farið á svigskíði? Nei.

ÁSGEIR ÓLI KRISTJÁNSSON



Hvað ertu gamall? 13 ára.

Grein? Svigskíði.

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Stórsvig er skemmtilegra.

Hefur þú farið á gönguskiði? Já.

RANNVEIG HJALTADÓTTIR



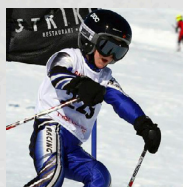
Hvað ertu gömul? 20 ára.

Grein? Svigskíði.

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Eins og er myndi ég segja stórsvig.

Hefur þú farið á gönguskiði? Já en bara þegar afi á afmæli og þegar Fossavatnsgangan er.

HELGI RAFN HERMANSSON



Hvað ertu gamall? 10 ára.

Grein? Svigskíði.

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Mér finnst svig skemmtilegra.

Hefur þú farið á gönguskiði? Ég fer oft á gönguskiði vegna þess að flestir strákar í mínum bekk æfa og ég fer stundum með þeim. Það er líka mjög gaman á bretti af því að það er gaman að prófa eitthvað nýtt.

PÉTUR JÓNSSON



Hvað ertu gamall? 7 ára.

Grein? Alpagreinar.

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Stórsvig.

Hefur þú farið á gönguskiði? Nei, ég hef ekki prófað gönguskiði en stefni á það.

SÖLVEY MARIE TÓMASDÓTTIR



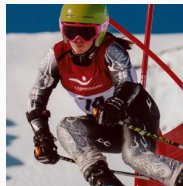
Hvað ertu gömul? 5 ára.

Grein? Svigskíði.

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Stórsvig.

Hefur þú farið á gönguskiði? Já stundum og það er líka mjög gaman.

BIRNA SIGURDARDÓTTIR



Hvað ertu gömul? Ég er fimmtán ára gömul.

Grein? Ég æfi alpagreina..

Hvort er skemmtilegra, svig eða stórsvig? Mér þykir skemmtilegra í stórsvigi.

Hefur þú farið á gönguskiði? Já ég hef farið á gönguskiði.

SWISSAD Á ELDRI ÁRUM

Opnunartími skíðalyftanna í Tungudal var lengdur þennan veturinn frá því sem verið hefur undanfarin ár. Nú eru lyfturnar opnar alla daga vikunnar og á fimmtudögum er opið til klukkan tíu á kvöldin. Þessi lengda opnun hefur hleypt nýju lífi í margann skíðamanninn sem getur nú skellt sér á skíði þegar hentar án þess að þurfa að líta á dagatalið fyrst. Farin er mánudagsgremjan sem gjarnan gerði vart við sig á blíðviðrismánudögum þegar horft var til fjalla á lokaðar lyftur. Sérstaklega var ánægjulegt að fá kvöldopnun á fimmtudögum en þar með var hægt að bjóða upp á svigskíðaæfingar fyrir fullorðna en lengi hefur verið mikill áhugi á því hér á staðnum. Margir fullorðnir skíðamenn eru svo fullorðnir að þeir hófu sína skíðaiðkun á löngu og mjóu skíðunum áður en nokkur vissi hvað carving skíði væru. Það var því orðið tímabært að leiðbeina eldri görpum hvernig á að „carva“ svo krafturinn úr skíðunum nýttist sem best.



Birna Jónasdóttir var fengin til að halda utan um þessar æfingar og er það vel við hæfi því hún sér einnig um æfingar hjá yngstu skíðamönnunum í Íþróttaskóla HSV. Ekki hefur hún fengist til að gefa upp hvort framfarir séu jafn örur hjá öldungunum eins og þeim yngstu en eitt er víst að ánægja þeirra eldri er jafn mikil og hjá þeim yngri.

Á æfingarnar hafa mætt um 15 til 20 manns hverju sinni. Veðrið hefur leikið við mannskapinn. Logn, blíða og dansandi norðurljós hafa verið sviðsmynd fyrstu æfinganna. Bakgrunnur þátttakenda er mjög misjafn. Sumir eru gamlir keppnismenn á meðan aðrir hafa skíðað í tiltölulega fá ár og töluvert hefur líka verið af fjallaskíðafólki. Skíðablaðið heyrði í nokkrum þátttakendum og fékk að heyra þeirra upplifun af æfingum með þessum einstaka hópi.



Sólveig Sigurðardóttir

Hversvegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar Swússað á eldri árum? Mig langar til að verða betri skíðakona.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Þessu væri gaman að geta svarað með einhverju stórkostlegu en skíðaafrek mín eiga eftir að koma!

Hvað hefur þú lært? Heilmikið, til dæmis að sprengja blöðrur.

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar?

Félagsskapurinn, góða veðrið, að skíða undir dansandi norðurljósum, Birna.



Sigríður Sif Gylfadóttir

Hversvegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar hjá Swússað á eldri árum? Í fjallaskíðatúrum síðasta vor ræddum við oft um hvað okkur langaði til að fá þjálfara til að bæta skídataeknina hjá okkur. Það var þess vegna himnasending að fá þessar æfingar.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Ég skíðaði mikið sem krakki en hætti alveg í rúm 15 ár. Spennti aftur á mig skíðin þegar ég í gegnum fjallamenskuna fór á fjallaskíði fyrir 5 árum. Það var þvillíkt gæfuspor í lífinu.

Hvað hefur þú lært? Fullt. Nú er ég mjög meðvituð um líkamsstöðuna, halla mér betur fram og beiti krafti til að stjórna skíðunum. Ef maður er ekki búinn í lærunum eftir sessjón er maður að gera eitthvað vitlaust.

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar? Að finna hvernig maður verður betri og betri með hverri æfingu og sérstaklega að finna hvað þetta hjálpar mikið í utanbrautarskíðun í mismunandi færi.



Jón Ottó Gunnarsson

Hversvegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar hjá Swússað á eldri árum? Fékk skyndilegan áhuga á fjallaskíðum alveg í lok skíðavertiðar 2014. Síðan kom ég mér upp slíkum búnaði fyrir sléttu ári síðan og hef verið að reyna að rifja upp kynnin við svigskíðabúnað. Ég hef aldrei fengið tilsögn á þessum vettvangi og því tímabært að gera eitthvað í því.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Helstu afrek mín á skíðum almennt einkennast af miklum byltnum og kollsteypum sem hafa aðallega unnist á keppnisgönguskíðum í langferðum með þungan bakpoka. Á svigskíðum tókst mér, í ofsafengnu falli, að brjóta bæði Fischer Blue Star skíðin mín í bruni niður úr efri lyftunni sálugu.

Hvað hefur þú lært? Ég hef fengið mun betri tilfinningu fyrir skíðunum mínum eftir þessi þrjú skipti sem ég hef getað mætt. Þó ég sé með breið fjallaskíði og fyrst og fremst



hugsuð fyrir ótroðnar slóðir þá er mikið gagn af æfingunum fyrir þess konar skíðun.

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar? Góður hópur, maður lærir nýja hluti og fær nóg að glíma við. Það verður skemmtilegra að vera á skíðum í kjölfar hverrar æfingar.

Jón Arnar Hinriksson

Hversvegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar hjá Swússað á eldri árum? Leist vel á þjálfarann.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Að vinna Anton Helga á svigmóti í Noregi fyrir nokkrum árum.

Hvað hefur þú lært? Nýja tækni sem gerir mig að frábærum skíðamanni.

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar? Veðrið og svo hefur færið verið frábært.

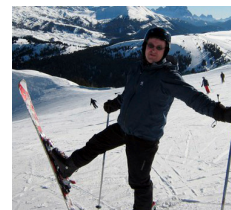
Eriðgerður G. Ómarsdóttir

Hvers vegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar hjá Swússað á eldri árum? Það er ekki alltaf í boði að mæta á æfingar hjá „Swúss“ kennara sem hefur kennt víða um Evrópu. Mig langaði að læra að „Carva“ almennilega.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Að kenna mörgum börnum á skíði, hef til dæmis farið á skíði og verið með eitt barn í maganum, annað í poka á bakinu og með það þriðja á skíðum í klofinu eins og maður segir.

Hvað hefur þú lært? Margt, ætla ekki að upplýsa hvað ég vissi lítið.

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar? Að skíða aftur hratt eftir mörg ár og leyfa mér að halda að ég sé rosalega góð á skíðum.



Sigurður Jarlsson

Hvers vegna ákvaðst þú að mæta á skíðaæfingar hjá Swússað á eldri árum? Var á skíðum eins og kemur fyrir af og til og var boðið að vera með í þessum hópi, minnir að það hafi verið Sigga Lára sem fékk mig með.

Hver voru helstu afrek þín á skíðum áður en þú byrjaðir á þessum æfingum? Hef í gegnum tíðina komist óbrotinn niður bakkana, lítil önnur afrek. Líklega hefur fyrrnefnd Sigga Lára talið að ég hefði þörf og gagn af þessari tilsögn!

Hvað hefur þú lært? Vonandi hef ég lært að laga gamla stílinn örlítið en þó kemur nú fyrir að ég gleymi mér. Hef áttað mig á að maður hefur verið að gera margt vitlaust hingað til!

Hvað er skemmtilegast við skíðaæfingarnar? Kannski ekki síst félagsskapurinn þar sem maður er oftast einn þessi fáu skipti sem maður skreppur á skíði!!



U21 ferð til Gálå og Idre



Við strákarnir, Albert, Dagur og Sigurður fórum í lok nóvember á síðasta ári í unglingslandslíðsferð til Noregs og Svíþjóðar. Fararstjórinn í ferðinni var Ólafsfirðingurinn Kristján Hauksson.

Við gistum í Keflavík og vorum mættir eldsnemma í innritun á Keflavíkurflugvöll. Flogið var á Gardemoen í Noregi og þaðan var tekinn bílaleigubíll upp til Gálå í Noregi. Bílferðin var fin en Kristján var mjög stressaður að villast á leiðinni uppeftir og fóru ansi margir tryggjopakkar á leiðinni þangað. Smá þreyta var komin í mannskapinn en allt gekk vel að lokum. Þegar komið var til Gálå þá var pakkað úr bílnum og farið í brautarskoðun og að hreyfa sig smá eftir langan dag á ferðalagi. Þegar við komum í hyttuna eftir skíðaferðina var eldað pasta sem var versta pasta sem hefur verið eldað þar sem ekki var til sósa eða salt, þannig að það var bara þurr pasta og hakk í matinn. Eftir kvöldmatinn var sú hræðilega uppgötvun gerð hjá hópnum að ekkert Wifi var í hyttuni og fórum við allir út í leit að Wifi, lögðum fyrir utan öll hótél og hús í fjallinu þar sem töldum að væri net, og fundum það á endanum uppá skíðasvæðinu og náði yfir stóran hluta af marksvæðinu.



Bíllinn góði sem hópurinn hafði til afnotar í ferðinni.



Strákarnir á fleigiferð í brautinni í Gálå. Sigurður efstur, Dagur og svo Albert.

Föstudagurinn var rólegur, farið var á skíði um morguninn og skoðuð keppnisbrautin og teknir nokkrir stuttir sprettir til að átta sig á aðstæðum og hvernig brautin lá, ákveðið hvaða áburðu ætti að nota og hvaða skíðum menn ætluðu að keppa á. Á Laugardeginum var keppt

í skautaspretti. Kristján hélt að það ætti ekki að nota timatökuflogur í keppninni og stóð fastur á því þar til hann sá aðra keppendur með timatökuflogur. Hann stökk til og náði hann í þær 15 mínútur fyrir start. Albert braut staf í keppninni en Sigurður og Dagur náðu báðir að klára sína spretti en komust þó ekki í topp 30. Eftir sprettgönguna var farið heim og slakað á og borðað.

Leikur ferðarinnar var Super Stickman Golf 2, hann var spilaður við öll tækifæri og keppt upp á hina ýmsu hluti, m.a. hver átti að ganga frá eftir matinn. Þarna tapaði Albert með miklum mun og vaskaði hann allt upp nema pönnuna sem var mjög ógeðsleg. Um kvöldið var farið í wifi ferð eins og öll önnur kvöld í Gálå.

Það var farið snemma að sofa því á sunnudeginum var 10 km skaut fyrir allan hópinn og gengnir fjórir 2,5 km hringir. Á keppnisdegi var vaknað snemma og borðað vel og mikið. Síðan fórum við upp í braut einum og hálfum tíma fyrir start. Þar vorum við allir þrír með flögu og númer í tæka tíð og sú ganga gekk vel fyrir sig í alla staði þó að Albert hafi flogið á hausinn í þriðja hring. Eftir gönguna var aðeins hangið á Wifiinu á stadiom og svo farið heim í sturtu og borðaðar pönnukökur í kaffinu og pakkapizza í kvöldmatinn. Eftir matinn var farið í síðasta skiptið í Wifi fyrir svefn en það var orðin föst rúttina ásamt því að spila stick man golf eða yatzy.

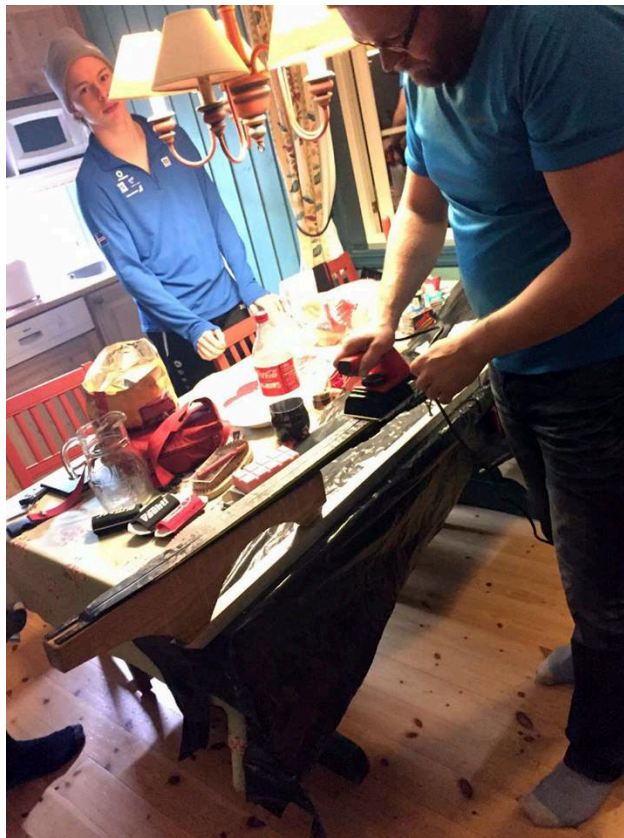
Á mánudeginum vöknudum við snemma og keyrðum af stað til Idre í Svíþjóð sem var um 5 tíma ferðalag. Á leiðinni til Idre stoppuðum við í Lillehammer og fórum á McDonalds og Strandtorget. Einhverstaðar á milli Gálå og Idre stoppuðum við til að Sigurður gæti sinnt kalli náttúrunnar. Þetta var mjög fallegur staður og skrápp Dagur út á ís sem var þarna og skellti í nokkrar svekkaldar selfi á ísnum.



Slegið var í keilumót, Ísland á móti Svíþjóð.

Pegar við komum til Idre fórum við í hyttuna þar sem við gistum og hittum þar tvo aðra Íslendinga, þau Binna, sem er í A-landsliðinu og Jónínu, sem er dóttir Kristjáns fararstjórans okkar. Þau æfa í Svíþjóð og voru að fara að keppa á sama móti og við. Síðan tókum við rólega æfingu og skoðuðum aðstæður. Á þriðjudagsmorgun tókum við interval í brautinni sem við kepptum í og svo aðra rólega klukkutíma æfingu seinnipartinn. Mjög lélegt wífi var í hyttunni nema í herberginu hjá Degi og Sigurði en við fórum nokkrum sinnum á dag niður á hótél í wífi. Á miðvikudeginum var hvíldardagur og fórum við í keilu með liðinu sem Binna og Jónína keppa með og svo út að borða með þeim á eftir. Það var skellt í landsleik milli Íslands og Svíþjóðar í keilu en úrslitin eru eitthvað sem ekki þarf að tala um... Á fimmtudeginum tókum við æfingu snemma og skoðuðum hringinn sem var notaður í sprettgöngunni. Eftir kvöldmatinn var spilað upp á hver ætti að ganga frá líkt og í Noregi og endaði það alltaf þannig að Albert þurfti að ganga frá.

Mótið sem við kepptum á var mjög sterkt þar sem bestu juniorar Svíþjóðar kepptu. Mótið í Gálå var reyndar mun sterkara, en þar voru nokkrir af bestu skiðamönnum heims eða þeir sem komust ekki í norska landsliðið og bestu juniorar í heimi. Á föstudeginum var skautasprettganga. Hringurinn var ca 1,5 km með 2 bröttum brekkum. Fyrst fara allir einn hring þar sem ræst er út með 15 sek bili og 30 bestu komast áfram. Aðeins munaði 10 sek á því að við kæmst áfram sem var frekar svekkjandi. Á laugardeginum var 10 km skaut og á sunnudeginum 3,3

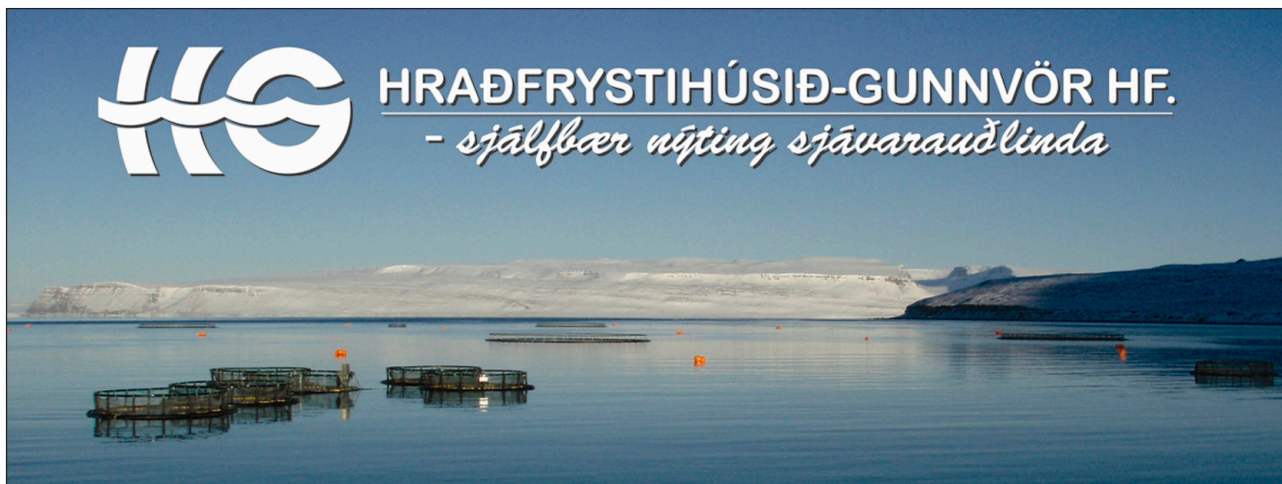


Áburðaraðstaða hópsins var í eldhúsinu.

km klassísk ganga. Við áttum allir góðar göngur í Idre þar sem við vorum í mun betra standi þar en í Gálå, sennilega reynslunni ríkari líka.

Strax eftir gönguna á sunnudeginum var svo brunað af stað því Kristján var eitthvað stressaður að ná ekki á Gardermoen á réttum tíma en allt gekk vel og vorum við mættir þangað alltof snemma. Á flugvelliðnum sáum við nokkra sem voru að keppa í heimsbikarnum í Lillehammer þessa sömu helgi og náðum að fá okkur nokkrar kanillbollur sem eru líklega bestu bollur í heimi.... Á leiðinni heim með Icelandair var jólastemning og friar smákökur, jólaöl og jólalög sem setti punktinn á þessa frábæru ferð.

Albert, Dagur og Sigurður Arnar



PRISTUR ORMSSON

Hafnarstræti 12 · Ísafirði · Sími 456-4751



ÞRYMUR HF.
– Vélsmiðja

BÍLAVERIÐ ehf

Málningarbúðin
Ísafirði

Sindragata 14-400 Ísafirði
Sími: 456 4550

TÆKNIÞJÓNUSTA
Vestfjarða

Kaupmaðurinn

FJARÐANET

Strandgötu 1, 740 Neskaupstað. Sími 470 0800
Veioðafæragerð og Gúmmbátþjónusta Ísafirði



Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Miðstöð símenntunar á Vestfjörðum



Guðrúnartúni 1
105 Reykjavík
Hafnarstræti 9
400 Ísafjörður

ÍSINN
ÍSVERKSMÍÐJA · ÍSAFIRÐI

KUBBUR



GÁMAÞJÓNUSTA
VESTFJARÐA EHF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

Ametyst 
Sími: 825 3306

Vélsmiðjan-Mjólnir ehf.
S. 456 7478

straumur

Sindragötu 12b, 400 Ísafirði • Sími 456 3321

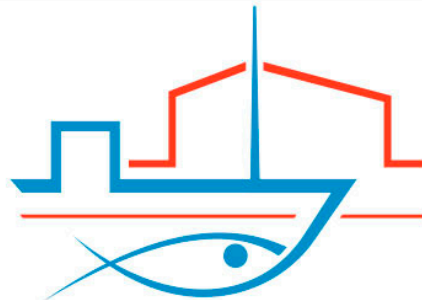


PÓLLINN HF.

KERÆCIS

Inntré ehf

FASTEIGNASALA
VESTFJARÐA



Kampi
EHF

Rækjuvinnsla:

Sindragötu 1 • 400 Ísafjörður • Sími: 450 4000

Fiskvinnsla:

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

SNJÓFLÓÐ

Sigríður Sif Gylfadóttir
Harpa Grímsdóttir

Snjóflóð eru mannskæðustu náttúruhamfarirnar á Íslandi ef frá eru talin slys á sjó og landi vegna aftaka veðurs. Vitað er um hátt í 700 manns sem hafa farist í snjóflóðum á Íslandi, bæði í byggð og í óbyggðum. Í gamla daga þurfti fólk að ferðast um fjöll að vetrarlagi til að komast á milli staða, sækja lækni eða ljósmóður, fara til kirkju, elta kindur o.s.frv. og vitað er um þó nokkur snjóflóðaslys í slíkum ferðum.

Í dag hafa ferðalög um fjalllendi að vetrarlagi aukist á ný, en nú eru það frístundirnar. Fólk ferðast um fjöll á vélsleðum, skíðum, fótgangandi og klifrar í ís. Bæði er um að ræða Íslendinga og erlenda ferðamenn sem koma hingað í auknum mæli í fjallaferðir að vetrarlagi.

Mikið hefur fjölgað í hópi fjallaskíðaiðkenda síðustu ár. Fjallaskíði eru skíði sem svipar til svigskíða, en þau eru oft sverari og aðeins mýkri og henta vel í ótroðnum snjó. Bindingarnar eru þannig úr garði gerðar að hægt er að losa hælinn og með því að líma skinn undir skíðin er hægt að ganga upp brattar brekkur. Þegar upp er komið eru skinnin tekin undan, hælinn festur og þá er hægt að skíða niður eins og á svigskíðum.

Fjallaskíðun fylgir mikið frelsi, holl og góð hreyfing úti í náttúrunni að vetrarlagi. En einnig fylgja ýmsar hættur og er snjóflóðahættan þar efst á blaði. Þegar fólk ferðast um brattar brekkur í snjó kemur fyrir að menn setji af stað snjóflóð og um það fjallar þessi grein.

Öryggisbúnaður – hin heilaga þrenning

Allir þeir sem ferðast um fjöll að vetrarlagi ættu að hafa með sér skóflu, snjóflóðastöng og snjóflóðayli sem stundum er kallað „hin heilaga þrenning“ vetrar-fjallamannsins. Að sjálfsögðu þarf einnig að hafa ferðafélaga. Mikilvægast af öllu er að reyna að forðast slysin, en óhöpp geta hent og þá skiptir mestu að eiga möguleika á að bjarga félaga sínum. Rannsóknir sýna að af þeim sem grafast alveg í snjóflóðum í óbyggðum eru yfir 90% á lífi eftir 15 mínútur, en eftir 35 mínútur er hlutfallið komið niður í 30%. Því er gríðarlega mikilvægt að geta bjargað félögum sínum, það er einfaldlega of lítill tími til að kalla eftir hjálp.

Það er ekki nóg að eiga búnaðinn, það þarf einnig að kunna á hann og æfa sig reglulega. Því meira sem við æfum, þeim mun ósjálfráðari verða viðbrögðin þegar við þurfum að grípa til þeirra. Snjóflóðaylar gefa frá sér merki sem aðrir ýlar nema og greina til að reikna út fjarlægð og stefnu. Þannig leiða þeir leitarmenn eins nálægt þeim grafna og unnt er. Til þess að fá enn nákvæmari staðsetningu og staðfesta fund er stöngin notuð. Loks er skóflan dregin fram til

að grafa viðkomandi upp úr flóðinu. Það er yfirleitt tímafrekasti hluti leitarinnar og því er mikilvægt að notfæra sér skilvirkar aðferðir.

Til viðbótar við hina „heilögu þrenningu“ nota ýmsir loftpúðabakpoka, t.d. er það orðið nokkuð algengt meðal vélsleðamanna á Íslandi. Í bakpokanum eru loftpúðar sem blásast út þegar kippt er í spotta, og púðunum er ætlað að halda viðkomandi nálægt yfirborði flóðsins. „Avalung“ er einnig dæmi um útbúnað sem sumir nota, en það er sekkur með stút sem stungið er upp í munninn lendi maður í snjóflóði, og gerir það að verkum að hinn grafni andar að sér lofti frá öðrum stað en í kringum vitin þar sem koltvísýringur safnast fyrir við útöndun. Slíkur öryggisbúnaður getur sjálfsagt hjálpað, en mikilvægast er að hafa ferðafélaga, ýli, skóflu og stöng, og að fara varlega.

Ef við lendum í því að verða vitni að snjóflóði þá er mikilvægt að hafa augu á ferðafélögum sem lenda í flóðinu, hvar þeir lenda í því og ef þess er kostur, hvernig þeir berast niður með flóðinu. Þegar flóðið hefur stöðvast taka svo við skipulögð viðbrögð.



Hamingjusamur fjallaskíðahópur í Jökulfjörðum.

Mynd: Haukur Sigurðsson

Leiðarval og ákvarðanataka

Flest flóð af mannavöldum fara af stað í brekkum sem hafa halla á milli 34-45° og yfir 90% flóða fara af stað þar sem brattasti hluti brekkunnar er 30° eða meiri. Með því að halda sig í brekkum sem hafa minni halla má því takmarka hættuna verulega. Til þess að öðlast tilfinningu fyrir halla er ágæt regla að meta hann í brekkum sem maður þekkir vel og átta sig á því að við höfum tilhneigingu til að ofmeta halla. Nefna má að gamla skíðabrekkann í Seljalandshlíð hefur um 32° halla en hún verður að teljast nokkuð spennandi skíðabrekka og vel hægt að skemmta sér í meira aflíðandi brekkum. Þar er reyndar töluvert brattari kaflir efst í hlíðinni og hægt er að koma af stað flóðum fyrir ofan sig. Til að mæla halla eru til hentug smáforrit fyrir síma og margir áttavitar eru búnir hallamáli.

Gil, hvíltir og skálar eiga það til að safna í sig miklum snjó og í margskonar vindáttum. Ef aðstæður eru varhugaverðar ber að forðast slíka staði. Sömuleiðis er gott að hafa í huga að þar sem brekka er kúpt, þ.e. hallinn minnkar með hæð, myndast togspenna í snjóþekjunni og oft brotna flekar einmitt þar. Í íhvolfum brekkum (halli eykst með hæð) hefur snjóþekjan hins vegar betri stuðning neðan frá. Ávallt ber að skoða leiðarval með „landslagsgildirur“ í huga, þ.e.a.s. form í landinu sem gera afleiðingar snjóflóða verri en ella. Sem dæmi



Flekahlaup í Hestskarðshnjúki við Siglufjörð, 28. febrúar 2010. Brotstálið er greinilegt og liggur frá klettabeltinu vinstra megin ská upp í hengjuna við toppinn og fylgir svo hengjunni til hægri. Mynd: Gestur Hansson.

má nefna farvegi sem þrængjast því þar gætu fórnarlömb grafið djúpt, klettabelti sem flóð gæti borið fórnarlömb fram af, hvíltir og skálar þar sem flóð gætu komið úr fleiri áttum og lægðir þar sem flóðið gæti safnast upp og grafið fólk á miklu dýpi. Á Íslandi er sjórinn einnig dæmi um landslagsgildru – víða ná snjóflóðafarvegir í sjó fram. Ef þess

er kostur er öruggast að fylgja snjóléttum hryggjum.

Algengt er að menn ferðist í hópum á fjallaskíðum, og ákvarðanataka og hegðun hópa hefur verið töluvert rannsökuð með tilliti til mats á snjóflóðahættu. Mat hópa á snjóflóðaaðstæðum er oft frábrugðið mati einstaklinganna í hópum og iðulega tala fórnarlömb snjóflóða um að þeim hafi fundist aðstæður orðnar áhættusamar þegar flóðið átti sér stað en ekki talað um það við hópinn. Það er því mikilvægt að vera meðvitaður um þetta og gera sitt til að skapa góða hópamenningu. Mikilvægasta atriðið er að samskipti séu til staðar og að allir innan hópsins hafi áhrif á ákvarðanatökuna þótt það sé einhver valinn eða sjálfkjörinn leiðtogi. Leiðarval á að ræða í hópnum og forðast að leiðtoginn sjái einn um ákvarðanir eða að ákvarðanir séu tilviljana-kenndar. Við þurfum öll að taka okkar skerf af ábyrgðinni og fylgja ekki bara sporum annarra í blindni.

Varúðarmerkin sem við viljum taka eftir eru:

- Náttúruleg snjóflóða-virkni, nýfallin snjóflóð
- Vindfleki og merki um að hann sé illa tengdur undirlagi, sprungumyndun, brestir eða holhljóð (vúmp)
- Skafrenningur, eða áköf úrkoma nú eða nýlega
- Snögg hitaaukning
- Hengjuhrun
- Rigning

Áður en farið er af stað: kanna að allir í hópnum séu búnir snjóflóðaþli, skóflu og stöng. Ganga úr skugga um að allir ýlar virki og séu með rafhlöðustöðu í lagi. Ræða um leiðarval innan hópsins og meta aðstæður. Velja leiðtoga.

Á meðan á ferð stendur: eftir því sem kostur er velja leið í litlum halla eða á berum hryggjum, forðast landslagsgildirur, fylgjast með snjónum sem ferðast er um og forðast greinilega vindfleka, í opnum bröttum brekkum ættu allir að ganga í sömu förum og hafa gott bil á milli manna. Taka reglulega stöðuna á sjálfum sér og eigin tilfinningu fyrir aðstæðum og ræða við hópinn ef ástæða er til.

Eftir ferð: ef ástæða er til, ræða ákvarðanatöku og leiðarval.



Skíðamaður kemur af stað flekaflóði.

Snjóþekjan og snjóflóð

Snjóþekjan byggist upp yfir veturinn í ýmiss konar veðrum og verður þess vegna lagskipt. Fyrst eftir að snjór fellur til jarðar er hann léttur og mikið loftrými á milli snjókorna. Á Íslandi er þó einnig algengt að nýsnævi sé vindbarið, en þá eru snjókristallar brotnir og þjappast saman í þéttan vindfleka. Eftir því sem tíminn líður sígur snjórinn saman og þéttist, snjókristallar rúnnast og tengjast nærliggjandi kornum. Þetta ferli styrkir snjóinn og hversu hratt það gerist fer eftir veðri og hitastigi. Þegar hiti er nærri frostmarki er ferlið mun hraðara en í miklu frosti og á Íslandi má segja að snjóþekjan sé síbreytileg vegna mikilla umhleyppinga. Snjóflóðahætta á Íslandi er mjög gjarnan tengd óveðrum og mikilli ofankomu og hún dvínar yfirleitt hratt eftir að veðri slotar en það eru undantekningar á þessu. Í köldu og stilltu veðri getur það gerst að veik lög myndist í snjóþekjunni vegna þess að kristallar kantast í stað þess að rúnnast. Þessi lög geta verið viðvarandi í einhvern tíma þrátt fyrir að ekki snjóí. Þeim má líkja við spilaborg því lítið álag þarf til þess að þau falli saman.

Tvær megintegundir snjóflóða eru



Snjóflóðahætta byggist á fjórum þáttum, snjóþekju, veðri, landslagi og hópnum sem komið getur flóði af stað.



Landslagsgildra í Sorbmegaisa fjallinu í nágrenni Tromsø. Þarna fórust 5 skíðamenn og var einn þeirra grafinn á 6 metra dýpi. Í rauða hringnum er björgunarþyrla, sem gefur hugmynd um fjarlægðir. (Mynd tekin af vef nrk.no og ljósmyndari Martin Lyngdal.)

flekaflóð og lausasnjóflóð. Flekaflóð eru langskæðust og valda flestum dauðsföllum. Til að flekaflóð geti fallið þarf að vera til staðar þéttara snjólag með mikla samloðun ofan á veikara lagi sem gefur sig við álag. Álagið kemur til þegar þyngdaraukning verður hraðari en svo að veika lagið nái að jafna sig jafnóðum. Þyngdaraukningin getur komið til vegna mikillar ofankomu, vegna rigningar eða vegna umferðar skíða- eða vélsleðamanna. Loks þarf að vera rennislislag sem flekinn rennur á. Þegar að veika lagið gefur sig rofnar tengingin milli þess og flekans og hann verður skyndilega laus á stóru svæði, sprunga myndast þar sem flekinn er veikastur fyrir og þar verður til brotstál sem er einkenni flekaflóða. Þá losnar flekinn alveg frá og rennur niður á við, fyrst í heilu lagi en brotnar fljótlega upp í köggla. Ef flekinn er mjög stífur getur sprungan ferðast langar leiðir og hún fer gjarnan á milli veikleika í snjóþekjunni, t.d. stakra steina sem standa upp úr eða undir klettabeltum þar sem snjóþekjan er þynnri.

Öfugt við flekaflóð falla lausa-snjóflóð vegna lítillar samloðunar í snjónum. Þau eiga upptök sín í einum punkti þar sem snjór verður óstöðugur, rennur af stað og hleður utan á sig eftir því sem neðar dregur svo flóðið verður eins og blævængur niður hlíðina. Upp-takasvæðin eru yfirleitt í miklum halla. Lausamjöll sem fellur í köldu veðri getur valdið þurrum lausa-snjóflóðum, en þau geta einnig verið vot þegar rignir ofan í snjó með litla

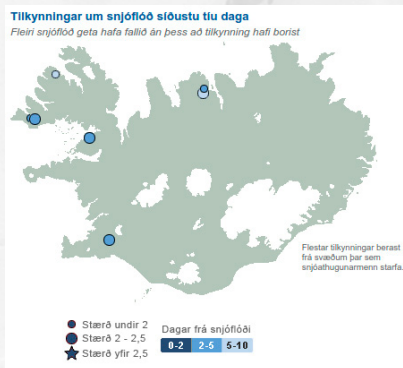
samloðun, í mikilli hláku eða vegna sólbráðar á sólríkum vordögum. Skíðamenn geta einnig sett af stað lausasnjóflóð en þau eru oft minni en flekaflóðin. Þau geta þó valdið hættu ekki síst ef skíðamenn eru á svæðum þar sem hættulegt er að detta.

Upplýsingar

Snjóþekjan er stöðugt að breytast og mikilvægt er að fylgjast með veðri og aðstæðum til að geta gert sér hugmyndir um ástandið úti í mörkinni. Áður en farið er af stað er gott að heimsækja vefsíðu Veðurstofu Íslands, www.vedur.is. Þar er hægt að skoða veðurathuganir og m.a. má finna línurit sem sýna vindátt, hitastig og úrkomu síðustu 6 daga. Á snjóflóðaforsíðunni á vedur.is er hægt að finna mat á snjóflóða-aðstæðum til fjalla, og er gert sérstakt mat fyrir norðanverða Vestfirði þar sem snjóflóðahættan er metin á fimm stiga litaskala. Menn ættu þó ekki að horfa bara á litinn, heldur að lesa textann sem fylgir spánni en í honum kemur gjarnan fram í hverju möguleg snjóflóðahætta felst, hvar hún er talin vera mest og hvernig hún er talin þróast. Einnig er hægt að sjá á korti þau flóð sem vitað er til að hafi fallið undanfarna 10 daga, sem getur að sjálf-sögðu sagt talsvert til um aðstæður. Til viðbótar er sérstök fréttasíða þar sem m.a. er hægt að finna þær snjógrýfjur sem teknar hafa verið á svæðinu, fyrir þá sem kunna að lesa úr þeim gögnum.

Á síðunni snowsense.is má finna gögn úr snjósmælum á völdum stöðum og einnig sést loftþiti og hiti í snjó. Þau geta gefið vísbendingu um snjóþýpt og nýlega snjósöfnun í hlíðum sem eru líkar þeirri sem ætlunin er að heimsækja.

Það er lykilatriði að deila upp-



Kort sem sýnir snjóflóð sem hafa verið tilkynnt síðustu 10 daga. Aðgengilegt á www.vedur.is.

lýsingum um snjóalög, mögulega veikleika og snjóflóð. Ef menn hafa grun um veikleika í snjó, sjá snjóflóð sem ekki eru komin á kortið á vedur.is, eða setja af stað snjóflóð, er bent á snjóflóðavakt Veðurstofunnar. Alltaf er hægt að hringja í símanúmerið 522 6000 og biðja um vakthafandi snjóflóðasérfræðing. Einnig er hægt að tilkynna um snjóflóð á sérstöku formi á heimasíðu Veðurstofunnar. Til viðbótar má benda á Facebook síðuna „[snjóflóðatilkynningar á norðanverðum Vestfjörðum](#)“.

Heimildir

David McClung og Peter Schaerer, *The Avalanche Handbook*, 3. útgáfa.

Bruce Tremper, *Staying Alive in Avalanche Terrain*, 2. útgáfa.

Leifur Örn Svavarsson, *Snjóflóðaleit*, 2. útgáfa.
Björgunarskóli Slysavarnafélagsins Landsbjargar

Sniðugar æfingar í leiðarvali

<http://old.avalanche.ca/cac/training/online-course/reducing-risk/route-finding-exercises>

<http://www.avalanche.net.nz/education/online-avalanche-course/Route-Finding-Exercises.asp>

Snjóflóðaspá fyrir valin svæði



Norðanverðir Vestfirðir

Töluverð hættu

Snjór hefur verið að styrkjast í tiltölulega rólegu veðri síðustu daga og viku. Lítil yfirborðsflóð hafa fallið efst í hlíðum. Meðan hlýndi og rigning ganga yfir á fimmtudag má búast við að snjóflóðahætta aukist um tíma en snjór styrkist svo þegar kólnar aftur.

Gildir frá: 09. mar. 16:00 - Gildir til: 11. mar. 16:00

Snjóflóðaspá Veðurstofu Íslands, sem nálgast má á www.vedur.is.

Hárstofan MARÍA

Punt

♡ SNYRTISTOFA ♡



ENDURSKOÐUN

VESTFJARÐA ehf
ADALSTRÆTI 19, 415 BOLUNGARVÍK
HAFNARSTRÆTI 9, 400 ÍSAFJÖRÐUR

Sími: 450 7900

Fax: 456 7447

jon@endvest.is

Sími: 450 7910

Fax: 450 7919

gudmundur@endvest.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 bakaríið



Adalstræti 24 • Sími 456 3226 GAMALT EN SÍUNGT

SKÍÐASKÁLINN TUNGUDAL - GISTING

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



- Gistirymi fyrir allt að 12 manns í uppþúnum rúmum (4 tveggja manna herb. og 1 fjögurra manna herb.)
- Allt að 20 dýnur fyrir svefnpokagistingu
- Salur skálans tekur allt að 100 manns í sæti
- Fullbúið eldhús



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

Gleðilega Skíðavíku

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



HAMRABORG EHF.
HAFNARSTRÆTI 7 • ÍSAFIRÐI • SÍMI 456 3166

LANDMARK

FASTEIGNASALA

*Landmark fasteignasala
óskar Ísfirðingum
og gestum þeirra
góðrar skemmtunar
um páskana á Skíðavíkunni
og á Aldrei fór ég suður.*

Landmark fasteignasala | Bolholti 4 | 105, Reykjavík
Sími 512 4900 | landmark@landmark.is

ENGIN ÁRSTÍÐ ER EINS FALLEG OG FJÖLBREYTT OG VETURINN (STAÐFEST). HANN LEMUR Á OKKUR MEÐ ÖSKRANDI STÓRHRÍÐARBYLJUM, HRELLIR OKKUR MEÐ ASAHLÁKU OG SVELLBUNKUM EÐA DEKRAR VIÐ OKKUR MEÐ VETRARSÓL SEM SPEGLAR SIG Í SNÆVI ÞÖKTUM HLÍÐUNUM. HANN ER ÓÞRJÓTANDI UMRÆÐUEFNI, VEITIR SKÁLDUM INNBLÁSTUR OG GEFUR MYNDASMIÐUM SÍFELT NÝTT SJÓNARHORN Á NÁTTÚRUNA OG UMHVERFIÐ. SKÍÐABLAÐIÐ LEITAÐI TIL ÞRIGGJA VALINKUNNRA LJÓSMYNDARA HÉR Á ÍSAFIRÐI OG BAÐ ÞÁ AÐ VELJA UPPÁHALDS VETRARMYNDIRNAR SÍNAR OG DEILA ÞEIM MEÐ LESENDUM BLAÐSINNS.

KRUMMI (HRAFN SNORRASON)



Þegar Skíðablaðið hafði samband við mig og falaðist eftir vetrarmynd með sögu, þá hugsaði ég til allra þeirra góður stunda sem ég hef átt og myndað á Dalnum og þá þykir mér einna vænst um þessa mynd.

Myndin er af Pabba (Snorra Hermannssyni) í kringum 1980 þegar hann stjórnaði æfingu hjá Hjálparsveit Skáta Einherjum. Æfingin fólst í því að ganga á skíðum upp frá Bolungarvík, yfir Kistufellið og niður á Skarðsengið og myndi hann ásamt öðrum koma á vélsleðum upp á móti okkur. Það gerði þreifandi byl og úr varð hin besta æfing, talstöðvar notaðar og áttavitar en þá voru ekki GSM eða GPS tæki. Ég var með myndavél og stillti kalli upp með svala í hönd enda húmor í því svona klepraður og svalur sem hann var. Ég man að þetta taldi hann ekki vera skynsamlegt nesti hjá mér, en sjálfur var hann með kakó á brúsa ásamt rúsinum og súkkulaði í poka að vanda. Myndin er því góð minning frá þreifandi byl á Skarðsengi, göngusvæði okkar Ísfirðinga og minnir okkur á að ekki er alltaf póstkortaveður á Dalnum þó lognið eigi lögheimili í Skutulsfirðinum.

Gleðilega Páska öll sömul og megið þið njóta hressandi útiveru á Skíðavíku, Krummi.

ÁGÚST ATLASON - GUSTI.IS



Þessi mynd er tekin í einni eftirminnilegustu ferð sem ég hef farið í, sex daga hundasleðaferð um Austur-Grænland með Borea Adventures. Þarna sést Rúnar Óli Karlsson skíða niður eina af þeim fjölmörgu frábæru brekkum sem á vegi okkar urðu. Mögnuð upplifun, þessi ferð!

GUÐMUNDUR ÁGÚSTSSON



Hvað er skemmtilegra en góður skíðatúr með nesti í góðu veðri? Jóna Björg Guðmundsdóttir og þau Anna, Benedikt og Helena Stefansbörn hafa komið sér vel fyrir á holti undir Sandfelli og njóta veðurbliðunnar, fjallaloftsins og veitinganna. Útsýnið er stórfenglegt yfir spegilsléttan Skutulsfjörðinn.

BRÆÐRABORG
KAFFIHÚS CAFE

Opnunartími yfir páskana
 Miðvikudagur 24. mars - 10:00 - 19:00
 Fimmtudagur 25. mars 10:00 - 20:00
 Föstudagur 26. mars 10:00 - 20:00
 Bræðraborgarpizza.
 Laugardagur 27. mars 10:00 - 20:00
 Ostaspätzle a la Steff.
 Sunnudagur 28. mars 10:00 - 20:00
 Ostaspätzle a la Steff.
 Mánudagur 29. mars 10:00 - 18:00

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

Bakarinn Hafnarstræti 14
 Opíð alla virka daga 7-18.

24.03 skírdag 8-16.30
 26.03 laugard 8-16.30
 28.03 2. í páskaum 8-16.30
 Lokað föstudaginn langa og páskadag.

Mikið úrval af samlokum, brauðum, rúnstykjum tertum og sætabrauði. Einnig crepes og grilllokur. Heitir drykkir kaffi, kakó.

Gleðilega páska !

Bakarinn ehf Hafnarstræti 14 Ísafirði. Sí: 456 4771
 Verið velkomin.

Velkomin á Skíðavíku

Opnun Lyfju um páskana:
 Skírdagur lokað
 Laugardagurinn 26. mars 10-14

LYFJA
 - Lifið heil

Harðfiskverkun
 Finnboga



Ísafirði

Sindragata 9, Sími: 456-3250, 893-8062, Email: gulli@snerpa.is

CRAFT
 einfaldlega besti skíðafatnaður í heimi?

TOPPPAKKINN
 fyrir byrjendur í Fossavatnsgönguna, (skíði, skór og stafir)

MADSHUS
 THE CROSS COUNTRY COMPANY SINCE 1905



CraftSport
 www.craft.is

Landsmót UMFÍ 50+ á Ísafirði 10.-12. júní 2016



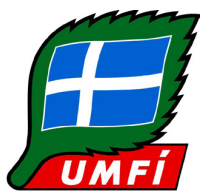
Fjöl margar keppnisgreinar, meðal annars frjálsar íþróttir, boccia, sund, golf, pútt, stígvélakast og línudans.

Fjölbreytt afþreying og ýmsir viðburðir utan keppnisdagskrár.

Á Ísafirði er fjölmörg gistiheimili og hótél.
Nánari upplýsingar á www.westfjords.is/is

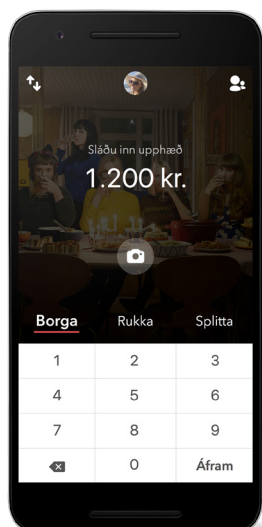
Tjaldstæði er í Tungudal rétt við golfvöllinn og góð aðstaða fyrir húsbíla og fellihýsi á tjaldstæði neðarlega á eyrinni.

Ísafjörður er í einungis 5 tíma aksturfjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu.





Þegar vinirnir taka sig til og gera eitthvað saman þá nota þeir Kass



Með Kass getur þú...

- Borgað vinum þínum
- Splittað kostnaði
- Rukkað hina í hópnum

Sæktu appið á kass.is  