

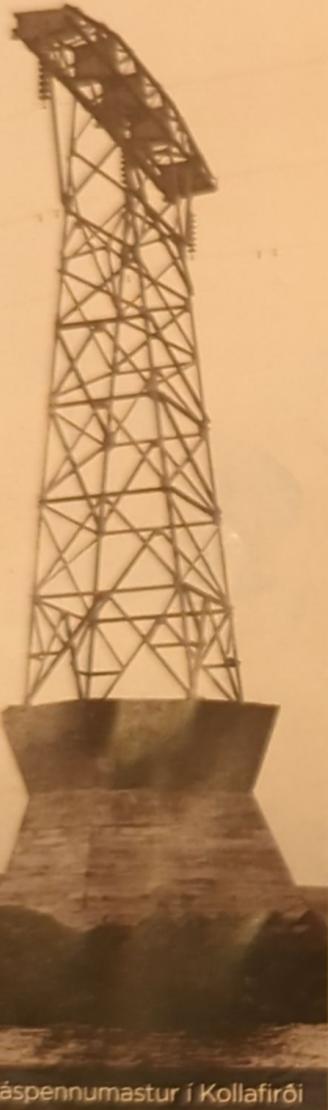
# Skíðablaðið

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA

2012



# Öflug uppbygging í 80 ár



1958 Háspennumastur í Kollafirði



2010 Sundlaugin Höfðói



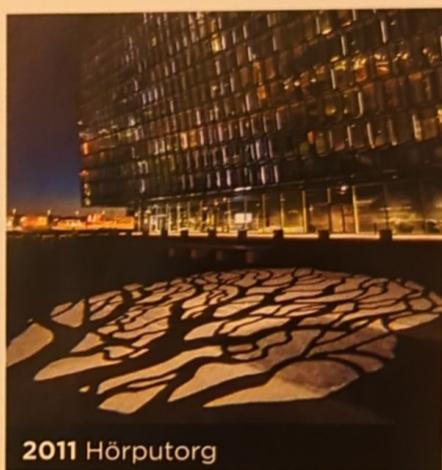
1953 Laxárvatnsvirkjun

Hjá Verkís starfa útsjónarsamir smiðir hugmynda og lausna, reynsluboltar á öllum sviðum verkfræði og skyldra greina. Síðastliðin 80 ár hafa starfsmenn fyrirtækisins átt þátt í flestum stærri mannvirkjum og framkvæmdum á Íslandi.



1972 Hitaveita á Reykjum, Mosfellsbæ

Verkís rekur uppruna sinn til 1932 þegar fyrsta íslenska verkfræðistofan hóf starfsemi sína.



2011 Hörputorg



2008 Svartsengi

80 ÁRA | 1932-2012

 VERKÍS

Verkís verkfræðistofa | Ármúla 4 | 108 Reykjavík | Sími 422 8000 | [www.verkis.is](http://www.verkis.is)



2003 Bláa lónið



1958 Grímsárvirkjun

Saga Verkís er þannig samofin sögu uppbyggings og atvinnulífs á Íslandi eins og við bekkjum það.



1946-2011 Hallgrímskirkja



Jóhanna Oddsdóttir formaður SFÍ, fyrir miðju í rauðri lopapeysu, ásamt foreldrum og hluta af hinni miklu skíðagöngufjölskyldu sem kenn er við Grænagarð á Ísafirði. Myndin er tekin við lok Fossavatnsgöngunnar í fyrra.

**P**að eru ekki margir sem búa jafn vel og við Ísfirðingar sem höfum skíðasvæðin í bakgarðinum. Í gegnum tíðina hafa Ísfirðingar fjölmennt á skíðasvæðin og leikið sér saman, börn, foreldrar, ömmur og afar. Fæstir þeirra sem stunda skíði eru að iðka íþróttina til afreka heldur sjálfum sér til heilsubótar, ánægju og líkamlegrar velliðunar. Fátt hressir mann meira en góður dagur á skíðum.

Skíðapáttakan er samofin ísfirskri menningu og mjög stór hluti af daglegu lífi margra að vetri til. Í veturn hefur verið boðið upp á æfingar fyrir fullorðna á gönguskíðum og hefur þátttaka í þeim verið framar björtstu vonum. Mikill áhugi er greinilega til staðar og hefur ánægja og árangur verið í hlutfalli við það.

Veturinn er búinn að vera góður skíðavetur með nægum snjó og miklum fjölda opnunardaga. Fjöldi barna sem stundar æfingar hefur aukist mikið í tengslum við þátttökum Skíðafélags Ísfirðinga í Íþróttaskóla

HSV. Í janúar kom stór hópur á skíðasvæðin og tók sínar fyrstu ferðir og rennsli, og hefur það glatt hjörtu Ísfirðinga að sjá hvað fjöldinn hefur haldist mikill í allan veturn. Er það einlæg von okkar að þessir iökendur haldi sinni skíðaiðkun áfram um alla ævi og geti nýtt sér hana sér til heilsubótar og ánægju. Hlutar foreldra í skíðaiðkun barna sinna er ekki síður mikilvægur og fátt meira hvetjandi fyrir börnin en að skella sér á skíði með foreldrum sínum á fallegum vetrardegi. Margir eiga eflaust minningar af Seljalandsdalnum, þar sem öll fjölskyldan fór á skíði, og svo var hist við Skíðheima og nestið og heita kakóið dregið fram. Slíkar minningar eru dýrmætar.

Fjöldi þeirra sem keppir fyrir hönd SFÍ hefur aukist á síðustu árum og er SFÍ stolt af þeim flotta hópi sem keppir bæði innanlands og erlendis, en árangur þeirra hefur verið mjög góður í veturn.

Stjórn SFÍ vill nota tækifærið og

bakka foreldrum og öðrum velgjörðarmönnum félagsins fyrir mikið og óeigingjarnt starf í þágu félagsins. Það er öllum ljóst að það mikla starf sem fer fram í svona félagi vinnst ekki nema með þátttöku margra. Ekki má heldur gleyma því að það er fátt skemmtilegra en að taka þátt í slíku félagastarfí og hitta aðra foreldra og skíðaáhugamenn. Þetta er einfaldlega gaman!

Það að fara á skíði gefur svo ótal margt, upplifun og kunnáttu sem folk býr að alla ævi. Skíðafærnin er líkt og að hjóla, hún gleymist aldrei þótt langt sé um liðið frá því að kunnáttan var síðast nýtt. Það er því ekki eftir neinu að bíða, kunnáttu æskuáranna er enn til staðar og svo er aldrei of seint að læra. Dragið fram skíðin og drífið ykkur í dalina two.

Minnum á frábæra dagskrá alla skíðavikuna. Skemmtið ykkur vel og sjáumst á dölunum!

*Jóhanna Oddsdóttir  
formaður Skíðafélags Ísfirðinga*

## Skíðablaðið 2012

**Útgefandi:** Skíðafélag Ísfirðinga

**Ritstjóri og ábyrgðarmaður:** Birna Lárusdóttir

**Ritnefnd:** Dagný Sveinbjörnsdóttir, Rannveig Halldórsdóttir og Sólrun Geirsdóttir

**Auglýsingar:** Sólrun Geirsdóttir

**Ljósmynd á forsíðu:** Haukur Sigurðsson

**Forsíðupiltur á kafi:** Gunnar Bjarni Guðmundsson

**Hönnun:** GBG

**Prentun:** H-Prent

**Ljósmyndir:** Ágúst Atlason, Haukur Sigurðsson, Hólmfríður Vala Svavarðóttir, Ljósmyndasafnið Ísafirði, Rúnar Óli Karlsson, Sólrun Geirsdóttir, greinahöfundar og fleiri

**Stjórn SFÍ:**

Jóhanna Oddsdóttir, formaður

Kristín Ósk Jónasdóttir, ritari

Martha S. Örnólfssdóttir, gjaldkeri

Jensína K. Jensdóttir, meðstjórnandi

**Heimasíða:** [www.snjor.is](http://www.snjor.is)



**Skíðavíkustjóri:**  
Margrét Halldórsdóttir  
Íþrótt- og tómsstundafulltrúi Ísafjarðarbæjar

**Heimasíða:** [www.skidavikan.is](http://www.skidavikan.is)



**SKÍÐAÐ Í  
FJÓRUM  
HEIMSÁLFUM**

BIRNA JÓNASAR SEGIR FRÁ ÆVINTÝRUM SÍNUM

Flesta skíðamenn dreymir um að fara út í heim og reyna sig á nýjum slóðum, **glíma við fjölbreyttar krefjandi brekkur** og fá tilbreytingu frá gömlu brekkunum heima. Margir láta drauminn rætast og skella sér í skíðaferð í Alpana, til dæmis til Austurríkis eða Ítalíu í góðra vina hópi. Ungur Ísfirðingur hefur þó gengið öllu lengra í sínum skíðaferðalögum og hefur ferðast víða um heim, með skíði eða snjóbretti með sér. Þessi Ísfirðingur er **Birna Jónasdóttir** sem á sínum þrjátíu árum hefur heimsótt fjölda skíðasvæða víða um heim og náð þeim áfanga að **skíða í fjórum heimsálfum**. Birna féllst á að segja Skíðablaðinu lítillega frá ferðum sínum um hin ýmsu skíðasvæði heimsins. Það var Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir, föðursystir hennar, sem brá sér í hlutverk blaðamanns og rakti garnirnar úr frænku sinni.

#### HEFUR ÞU ALLTAF STUNDAD SKÍÐI?

Það er mikið skíðað í minni fjölskyldu og ég byrjaði snemma að fara á skíði á Seljalandsdal með foreldrum mínum...

„Já, það er mikið skíðað í minni fjölskyldu og ég byrjaði snemma að fara á skíði á Seljalandsdal með foreldrum mínum, Jónasi Gunnlaugssyni og Kristínu Ólafsdóttur. Fjölskylda pabba fer mikið á skíði og oft var stórfjölskyldan öll mætt á Dalinn. Ég var fjögurra eða fimm ára þegar ég byrjaði á æfingum hjá Skíðafélagi Ísfirðinga. Þá var Sigríður María Gunnarsdóttir, Sigga Maja, með æfingar fyrir yngstu krakkana og vorum við mest í ýmsum leikjum í gömlu toglyftunni á bak við Harðarskálann. Á þessum tíma var pabbi stundum að vinna í lyftunum á helgum og fór ég þá með honum upp eftir á morgnana og var að leika mér á skíðasvæðinu þangað til lokaði. Yfirleitt var fullt af krökkum sem héngu í gömlu toglyftunni allan daginn.“

#### HVENÆR HÓFUST SKÍÐAFERÐALÖGIN?

Við fórum með Fagranesinu inn að Arngerðareyri og skiptumst á að hlaupa heim á Ísafjörð. Gekk það nokkuð vel og til Noregs komumst við.



Birna kát og glöð að vanda, á Seljalandsdal árið 1985.

í unglings- og fullorðinsflokkum. Á þeim tíma ferðaðist ég á skíðamót um allt land. Skíðaði og keppti meðal annars á Siglufirði, í Oddsskarði, Hlíðarfelli, Bláfjöllum og á Dalvík. Á þessum tíma fór ég í mína fyrstu skíðaferð erlendis þegar við æfingakrakkarnir fórum til Hemsedal í Noregi til æfinga í tvær vikur.“

#### HVERNIG VORU FERÐIRNAR FJÁRMAGNAÐAR?

„Við vorum með miklar fjáraflanir til



Birna á verðlaunapalli á Seljlandsdal 1992. Með henni á myndinni eru frá vinstri Arna Vigdís Jónsdóttir og Salóme Elín Ingólfssdóttir.

að safna fyrir ferðakostnaði og man ég sérstaklega eftir að við hlupum Djúpið fyrir pening. Við fórum með Fagranesinu inn að Arngerðareyri og skiptumst á að hlaupa heim á Ísafjörð. Gekk það nokkuð vel og til Noregs komumst við. Þetta var mjög skemmtileg ferð, það var svo gaman að upplifa þessar löngu brekkur og á meðan við vorum þarna úti var mjög gott veður og færð frábært. Þetta reyndist vera góð byrjun á skíðaferðalögum til annarra landa.“

#### HVAÐ VARSTU LENGI AÐ ÆFA OG KEPPA Á SKÍÐUM?

„Ég æfði alveg þangað til 1999 en þá fór ég sem skiptinemi til Ástralíu. Þar var ég í ár og stundaði nám eins og venjulegur ástralskur menntskælingur. Á meðan ég var þar bauð skólinn upp á viku skíðaferðalag á ástralskt skíðasvæði sem heitir Jindabyne. Að sjálfsögðu fór ég með í þá ferð. Þar með var ég búin að skíða í tveimur heimsálfum, Evrópu og Eyjaálfu. Að lokinni ársdölvi í Ástralíu kom ég svo heim aftur, hélt áfram námi í menntaskólanum og kláraði hann. Þann tíma var ég mikið á skíðum, bæði til að leika mér en ég tók einnig að mér þjálfun yngstu barnanna hjá Skíðafélagi Ísfirðinga.“

#### HVNÆR BYRJUDU SVO ÖLL FERÐALÖGIN?

„Eftir að ég kláraði stúdentsprófið ákvað ég að fara til útlanda áður en ég færi að læra meira. Langaði ekki í skóla strax, vissi líka ekkert hvað ég vildi verða þegar ég yrði stór. Og þá er bara best að skoða hvað heimurinn býður upp á. Við fórum tvær vinkonurnar, Sella (Sesselja Guðjónsdóttir) og ég til Geilo í Noregi þar sem við fengum vinnu við þrif á hótelherbergjum á Hótel Ustedalen. Við unnum í fimm daga og áttum frí í two. Þetta var reyndar alveg hundleiðinleg vinna en við gátum verið á skíðum í two heila daga og svo eftir vinnu hina dagana. Það var nú ýmislegt á sig leggjandi fyrir það. Þegar skíðatímabilinu lauk í Noregi þvældist ég aðeins um Norðurlöndin og vann um tíma í Danmörku. Um haustið fór ég svo í ferðalag til Brasilíu. Ferðaðist þar um og heimsótti stelpur sem ég kynntist í Ástralíu. Á leið heim úr því ferðalagi, í janúar 2004, kom ég við í Englandi hjá Önnu föðursystur minni og hennar fjölskyldu. Þau voru þá á leið í skíðaferð til Tignes í Frakklandi. Þar var mjög gott og gaman að vera og langaði mig að vera þarna lengur. Ég ákvað því að leita mér að vinnu og gekk inn í skíðaverslun og leigu og bað um vinnu. Þrátt fyrir að kunna ekki

orð í frónsku fékk ég strax vinnu. Viðskiptavinirnir koma hvort sem er allstaðar að úr heiminum og því nóg að kunna ensku til að vera nothæfur starfskraftur. Á þessu frábæra skíðasvæði, sem byrjar í 2100 metra hæð og nær upp upp í 3456 metra hæð, var ég svo fram í maí en þá fór ég heim til Ísafjarðar.“

#### EINN VETUR Í NOREGI AÐ BAKI OG ANNAR Í FRÖNSKU ÖLPUNUM. HVAÐ TÓK PÁ VIÐ?

„Í Frakklandi kynntist ég krökkum sem voru að spá í að fara til Japans næsta vetur. Það endaði með því að í nóvember 2004 vorum við tvö sem fórum til Japans. Þar var ég í sex mánuði í smábænum Chiyoda sem er í Gunma-ken, um miðja vegu milli Tokyo og Nagano þar sem Olympíuleikarnir voru haldnir árið 1998. Ég hafði smá tekjur af því að kenna japönskum krökkum ensku. Var þá að kenna í fjóra daga í viku og hafði því þriggja daga helgar til að þvælast um skíðasvæði Japans. Þar sem fjárráð voru lítil og mikilvægt að spara áttum við vinirnir það til að sofa í bílunum okkar. Þannig var á ódýran hátt hægt að fara um og prófa mörg svæði í Japan. Eftir skemmtilegan vetur í Japan kom ég svo heim að vori og vann hér á Ísafirði um sumarið og fram á haust. Þegar ég var búin að vinna fyrir uppsöfnuðum skuldum var ég klár í næsta túr.

Ég fór um haustið í nokkurra vikna ferðalag til Indlands og endaði svo í Austurríki í atvinnuleit. Ég fékk að lokum vinnu í Innsbruck. Veturinn 2005-2006 var ég því í þeirri frægu skíðaborg, Innsbruck. Þar hafa Olympíuleikarnir tvívar sinnum verið haldnir, 1964 og 1976, og sést það víða í bænum og á svæðunum í kring. Í Innsbruck vann ég á írskum bar. Það var mjög heppileg og góð vinna, hægt að skíða flesta daga og vinna svo á kvöldin. Þarna kynntist ég fleiri krökkum sem voru komnir til að skíða og njóta lífsins og notuðum við hvert tækifæri til að ferðast um og prófa hin fjölbreyttu svæði í nágrenni Innsbruck.“



Ég hafði alltaf ætlað að læra eitthvað meira og óneitanlega var ég stundum spurð hvort ég ætlaði ekkert að fara að hætta að leika mér.

### FÉKKSTU ALDREI LEIÐ Á FLAKKINU?

„Nei, í rauninni ekki en veturinn 2006-2007 ákvað ég samt að fara í nám í Háskóla Íslands.

Ég hafði alltaf ætlað að læra eitthvað meira og óneitanlega var ég stundum spurð hvort ég ætlaði ekkert að fara að hætta að leika mér. Ég var líka búin að sjá að nám opnaði oft aðgang að ýmsum löndum sem eru ströng að veita landvistar- og atvinnuleyfi. Ég kom mér því fyrir í Reykjavík og fór að læra mannfræði en vann einnig að því að koma á skiptinemmasamningi milli Háskóla Íslands og háskóla í Vancouver Kanada, University of British Columbia - UBC. Mig langaði mikið til Vancouver og með skiptináminu opnaðist leið þangað. Það má því segja að skíðaáhuginn hafi komið mér í mannfræðina og mannfræðin kom mér til Vancouver.



Birna vann sem skíðakennari hjá Skíðafélaginu veturinn 2008-2009.

Borgin er á vesturströnd Kanada og er með þeim stærstu í landinu. Mörg frábær skíðasvæði eru nálægt borginni og er Whistler eitt af þeim þekktustu. Þar voru síðustu Ólympíuleikar haldnir árið 2010. Þennan vetur var ég í háskólanámi en gaf mér samt riflegan tíma til að skíða í flottum brekkum allt í kring um borgina. Eftir frábæran vetur í Vancouver var ég alveg á kúpunni og fór því heim á Ísafjörð þar sem

ég tók þriðja og síðasta árið í mannfræðinni utanskóla veturinn 2008-2009. Með skólanum fékk ég vinnu sem þjálfari hjá Skíðafélaginu og aftur var ég með yngsta hópinn. Ég skíðaði því í Tungudalnum þennan veturinn og fór svo líka í Hlíðarfjall á Andrés með skíðakrökkunum mínum.“

### HÁSKÓLAGRÁÐA Í HÖFN - GERÐISTU PÁ RÁÐSETTUR RÍKISSTARFSMAÐUR?

„Nei, nú var háskólanámi lokið í bili og því ekkert sjálfssagðara en koma sér aftur út í heim. Í þetta sinn til St. Martin de Belleville í Frakklandi, þar var ég síðustu two vetur en kom heim yfir sumarið og vann á Ísafirði. St. Martin svæðið er hluti af frægu frönsku skíðasvæði, kallað „Dalirnir þrír“. Við erum einmitt að vísa í þetta svæði í Frakklandi þegar við köllum svæðið okkar hér heima, Tungudal og Seljalandsdal, „Dalina“



Í St. Martin í Frakklandi 2011.

tvo". Í St. Martin sá ég um útleigu á húsi til gesta sem komu í vikudvöl til Frakklands. Þetta var ekki mikil vinna, ég hafði nokkuð frjálsan tíma þá daga sem fólk dvaldi en skiptidagana tvo þurfti ég að vera á staðnum. Fyrir þessa vinnu fékk ég fría gistingu og uppihald. Aðrar tekjur komu með ýmissi aukavinnu og þjórfé frá ánægðum dvalargestum. Svo nýtti ég sumarlaunin og restin fór á yfirdrátt. En þessi vinna gaf góðan frítíma sem var vel nýttur í brekkunum á svæðinu."

## ÞRJÁR HEIMSÁLFUR ÓKANNAÐAR

Ferðalög Birnu hafa leitt hana víða um heim og á ólík svæði. Hún hefur skíðað eða farið á bretti í fjórum heimsálfum, mest auðvitað í Evrópu en auk Íslands hefur hún verið í Noregi, Austurríki og Frakklandi. Í Norður-Ameríku skíðaði hún í á vesturströnd Kanada, í Asíu fór hún víðs vegar um Japan og í Eyjaálfu skíðaði hún sem skiptinemi í Ástralíu. Þá eru eftir Suður-Ameríka, Afríka og Suðurskautslandið. Það má heyra á Birnu að þær heimsálfur verða sigraðar þótt síðar verði. Ofarlega á óskalistanum er Chile, þar eru flott fjöll og góður snjór sem Birna gæti vel hugsað sér að heimsækja. Hún er líka búin að kynna sér skíðasvæði í Marokkó svo Afríka kemst á listann. Og Suðurskautslandið? Aðspurð um þá heimsálfu svarar Birna: „Þangað fer ég einhvern tímann, punktur“. Kannski ekki til að bruna niður á bretti eða skíðum, en að ganga á skíðum um Suðurskautslandið er



Frænkurnar, Birna og Sigga Lára, í Innsbruck 2006.

á dagskrá í fjarlægri framtíð hjá þessari veraldarvönu ungu konu. Hugurinn er greinilega á flugi um heimsins skíðasvæði því Birna nefnir líka að skíðasvæði í Kasmír á Indlandi séu á óskalistanum.

## HVAR SKYLDI NÚ VERA SKEMMTILEGAST AÐ SKÍÐA?

Birna nefnir Japan sem svar við þeirri spurningu. Þar ferðaðist hún mikið og fann alltaf ný svæði til að prófa. Í Japan er mikill og góður snjór, mjög oft púðursnjór. Japanir trúa að andinn búi í trjánum og til að trufla þá ekki skíða Japanir aldrei utan troðinna brauta og því var alltaf mikið af púðursnjó sem enginn hafði skíðað í. Svo var eftirminnilegt að vera í Innsbruck í Austurríki, þangað fékk hún tvívar heimsóknir að heiman. Í annað skiptið kom Elín Marta Eiríksdóttir, vinkona Birnu, og dvaldi í tvær vikur en í hitt skiptið var það greinarhöfundur ásamt eiginmanni sem komu í heimsókn og skíðuðu í nágrenni borgarinnar. En þegar gengið er á Birnu um það hvar bestu skíðabrekkur heims sé að finna stendur ekki á svari: „Helst myndi ég vilja fá gömlu efri lyftuna aftur á Seljalandsdal og leika mér í brekkunum þar í kring.“



Vinkonurnar, Birna og Elín Marta, í Innsbruck 2006.

## EF ÞÉR YRÐI BODIÐ Í VIKU SKÍÐAFERÐALAG, ALLUR KOSTNAÐUR GREIDDUR, HVERT MYNDIRÐU KJÓSA AÐ FARA?

Birna segir þetta frekar erfiða spurningu. Kasmír kemur fyrst upp í hugann en þó ferðalagið sé langt þá er Kasmír ódýr staður til að lifa á og því ekki rétt að eyða slíku boði í það. Frekar segist hún velja þyrluskíðun í Alaska, það sé örugglega vel utan hennar fjárráða og mjög heillandi og eftirsóknarverð ferð. Svo bætir hún við glottandi í lokin: "Annars er ég líka alltaf til í að fara í skútuskiðun í Jökulfjörðum.

Birna hefur heimsótt marga ólíka staði á stöðugum ferðalögum

sínum. Sumir eru stórir, aðrir littir, sums staðar er margt fólk og annars staðar færra. Skyldi hún einhvern tíma hafa orðið fyrir vonbrigðum með skíðastað á ferðalögum sínum? „**Nei, það hefur aldrei gerst. Það er ekki hægt að verða fyrir vonbrigðum ef maður er með skíði eða bretti á fótunum - alltaf hægt að finna eitthvað skemmtilegt að gera, sama hvar maður er.**“

Með þessum orðum er þessi ferðaglaði skíðamaður kvaddur. Hún er nú sest að í Reykjavík í bili en slær samt ekkert af í skíðaiðkuninni. Á þeim tveimur mánuðum sem hún hefur dvalið hér á landi hefur hún farið á skíði í Hlíðarfjalli, í Bláfjöllum og hér heima í Tungudal. Í stað þess að vera sjálf ferðamaður í útlöndum starfar hún nú hjá ferðaskrifstofunni Arctic Adventures og selur erlendum ferðamönnum ævintýraferðir um Ísland, reynslunni ríkari um það hvernig það er að vera í ævintýraleit í ókunnum löndum.



**Málningarbúðin**  
Ísafirði

Sindragata 14 400 Ísafirði  
Sími: 456 4550

**TÆKNI ÞJÓNUSTA**  
Vestfjarða

**TAXI**  
ALLIR Á BALL MEÐ ÓLA HALL 865-3709

**FJARDA.NET**

Strandgötu 1, 740 Neskaupstað. Sími 470 0800  
Veðfæragerð og Gummibátþjónusta Ísafirði



**PRYMUR HF.**  
– Vélsmiðja

Suðurgötu 9, 400 Ísafirði • Sími 456 3711

**Heydalur**  
Ævintýradalur í Djúpinu

**snerpa**  
réttu leiðin

## Skírdagur

Kvöldverður og léttar veitingar.

Söngvaskáldið Svavar Knútur hefur átt sívaxandi vinsældum að fagna.

Frumsamin lög og ljúfar kassagítarútgáfur af klassískum íslenskum sönglögum.

Fjölbreyttir efnisskrá og fjölda skemmtilegra sagna.



Pantið borð tímanlega

**VIÐ POLLINN**  
*Veitingar á  
Hótel Ísafirði*



Opið alla páskana  
Sími: 456-3360 | vidpollinn.is

# KONUR! ALDREI OF SEINT AÐ BYRJA



**Það var í desember sl. sem skíðagöngukonunum Stellu Hjaltadóttur og Hólmsfríði Völu Svavarsdóttur fannst nóg komið af karlaveldinu á gönguskíðasvæðinu á Seljalandsdal.**

Það mætti að ósekju fá fleiri konur til þess að stunda þessa frábæru íþrótt. Þær auglýstu því að á priðjudagskvöldum kl. 20:00 yrðu opnar æfingar fyrir konur á öllum aldri og öllum getustigum. Og viti menn (og konur), fyrsta kvöldið mættu rúmlega 20 konur á Seljalandsdalinn, sumar nánast að koma í fyrsta skipti, aðrar aðeins lengra komnar, en allar staðráðnar í að bæta sig eitthvað og ekki síður að hafa gaman af.

Síðan þá hafa verið reglulegar æfingar eins og veður hefur leyft, en reyndar hafa konur komist að því að veðurguðunum er eitthvað í nöp við þriðjudaga því nokkuð oft hefur þurft að fresta æfingum vegna veðurs. Hins vegar hafa einnig komið nokkur óviðjafnanlega falleg kvöld þar sem konur hafa glímt við ýmsar þrautir: gengið á báðum skíðum, á öðru skíðinu, með stafi eða stafalaust, lært að ýta sér og renna og etja kappi við sjálfar sig. Og ekki má gleyma gamla góða leiknum „Stattu kyrr“ sem margar höfðu ekki leikið í áratugi og aldrei nokkurn tíma á skíðum. Flestar hafa sett stefnuna á Fossavatnsgönguna 28. apríl en þar geta allir fundið vegalengdir við hæfi. Æfingunum verður haldið áfram út apríl og eru allar konur velkomnar því það er aldrei of seint að byrja!

## Skíðaskriðið

Það er lofsvert að ýmsir menn hjer í bænum hafa hafist handa til að efla hina góðu og gömlu list, skíðaferðirnar. Kaupm. Emil Strand útvegaði 20 pör skíða frá Norvegi og komu þau hingað í vetur; gekk þá þegar feikimikil skíðasótt um bæinn svo í heila viku var ekki um annað talað en skíði og skíðaferðir. Hver krakkinn sem kominn var yfir 5 ára aldur varð óður og uppvægur að fá sér skíði úr stöfum úr olíufötum og gömlum skyrsáum. Sagt er að sumir feður hafi jafnvel orðið að taka stafina úr einu kjöttunnunni sem þeir áttu til í eigu sinni, til þess að barnið þeirra gæti fylgst með tímanum.

EKKI hefir þó orðið jafnmikið úr framkvæmdunum sem undirbúningnum, sumir hafa farið eina ferð og aðrir ekki komist lengra en að setja upp skíðaskóna. Kvennþjóðin



Ungir piltar í slagtogi með snjókarli.  
Ljósmynd: Guðmundur Sveinsson / Ljósmyndasafnið Ísafirði

hefir þó orðið einna framkvæmdasömust. Fáar minni háttar konur munu þó enn vera komnar á skíði, en nokkrar „maddömur“, „frúr“ og „frókenar“ hafa „gert stóra lukku“ í bænum. Allt er hjer í framförum.

# 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 páskanu	10-18
Páskadag	10-18
Annan í páskum	10-18

## Bolungarvíkurkaupstaður

Íþróttamiðstöðin Árbær Bolungarvík - Sími: 456 7381



## „Frá vegi til ganga í Óshlíð“

Sýning í Náttúrugripasafnini í Bolungarvík.

Safnið er opnið mánudaga til föstudaga frá 9-17

(Hópleiðsögn í samráði við forstöðumanninn í síma: 456 7005)

Páskaopnun:

Miðvikudagur 4. apríl / Náttúrugripasafn: Frá 9-17. Páskaleikur á Náttúrugripasafnini.

Ósvör: Opið frá 13-17 (utan þess tíma eftir samkomulagi)

Fimmtudagur 5. apríl / Náttúrugripasafn: Frá 9-17. Páskaleikur á Náttúrugripasafnini.

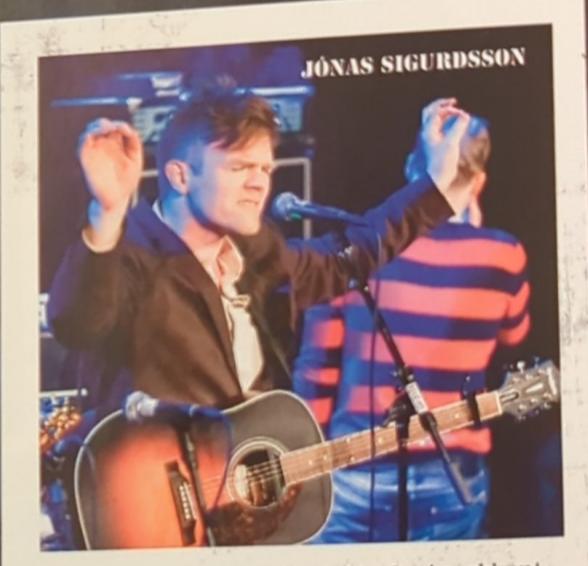
Ósvör: Opið frá 13-17 (utan þess tíma eftir samkomulagi)

Laugardagur 6. apríl / Náttúrugripasafn: Frá 9-17. Páskaleikur á Náttúrugripasafnini.

Ósvör: Opið frá 13-17 (utan þess eftir samkomulagi)



Vá! Hvað get ég sagt? Annað en takk elsku ísafjörður fyrir svakalegustu móttökur EVER, á fallegustu og skemmtilegustu tónlistarhátið sem ég hef upplifað.



Aldrei fór ég suður takk fyrir okkur! Höfðinglegar móttökur og frábær félagskapur. Sannarlega ógleymanleg upplifun að vera með í þessu.

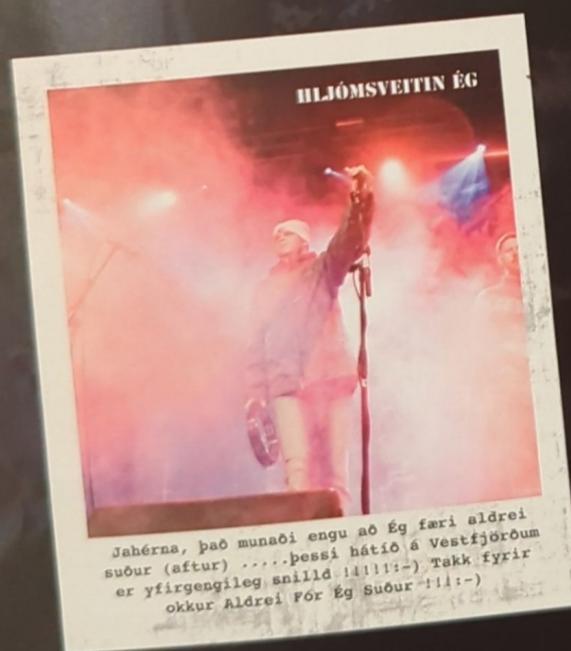
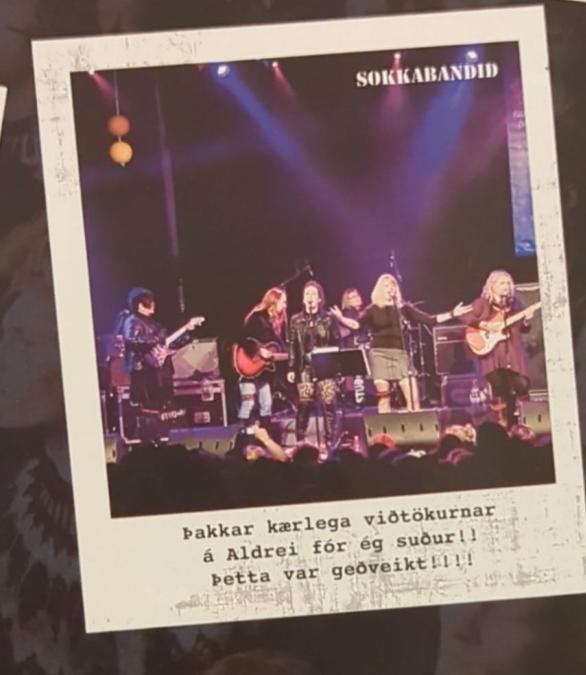
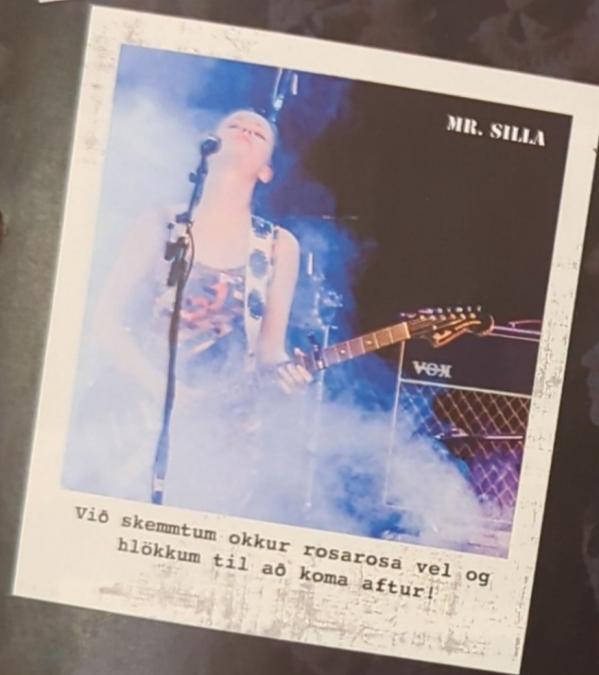
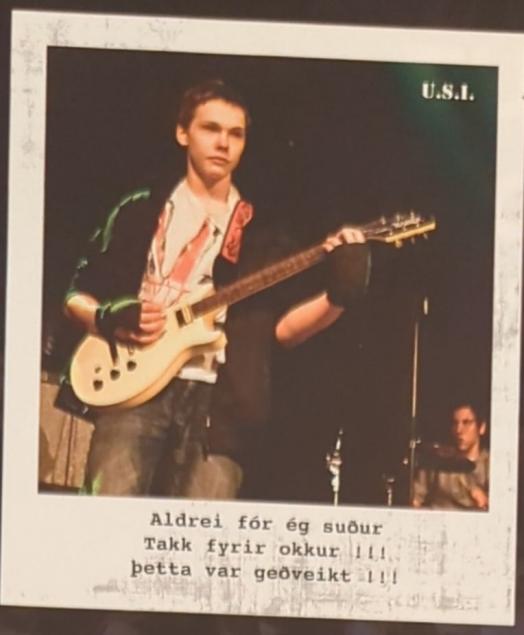
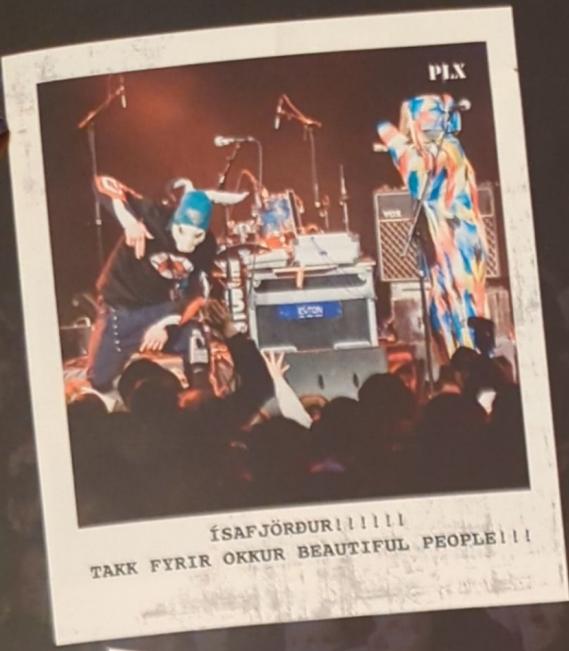


Aldrei fór ég suður var frábært. Takk allir saman!



Er í skýjunum. Pakka öllum þeim frábæru listamönnum sem gerðu petta atriði mitt að veruleika og ykkur öllum fyrir að horfa. Ég verð nū að segja að Bergur Ingi Guðmundsson var kóngur kvöldsins að öllum öðrum ólöstuðum.





# PETTA SÖGDU PAU Í FYRRA HVAÐ GERIST Í ÁR?

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

# THELMA RUT JÓHANNSDÓTTIR

## ÍPRÓTTAMAÐUR ÍSAFJARDARBÆJAR 2011

### Hvenær byrjaðirou að æfa skíði og hvers vegna?

Ég er búin að æfa skíði í meira en tíu ár. Ég held ég hafi verið fimm ára þegar ég byrjaði en ég fór fyrst á skíði þegar ég var þriggja ára. Þá fór ég með mömmu minni.

### Hvernig er æfingum háttar hjá þér?

Ég held að þær séu bara eins og ósköp venjulegar skíðaæfingar. Ég þarf að vera tilbúin korteri fyrir æfingar í æfingafötunum mínum svo ég verði komin upp á skíðasvæði á réttum tíma. Svo æfi ég svig eða stórvig eftir því hvað þjálfarinn ætlað að æfa hverju sinni.

### Hvað fer mikill tími í æfingar hjá þér?

Æfingarnar eru langar hjá okkur því að langur tími fer í það að fara upp lyfturnar. Á virkum dögum eru æfingarnar frá 16:00-18:30. En um helgar eru æfingarnar hins vegar lengri, þá erum við heldur lengur og erum þá á æfingum frá 11:00 og fram að lokun sem er yfirleitt um 15:30. En þá tökum við hálftíma matarpásu.

### Hvað ferðu á margar æfingar í viku?

Ég fer á 5 skíðaæfingar í viku og svo er ég í þreki inn á milli, og þegar skíðasvæðið er lokað.

### Hvernig gengur námið?

Ég stunda nám við Menntaskólann á Ísafirði og það gengur bara vel. Það er reyndar ekki alltaf auðvelt að fara í löng ferðalög en það krefst mikils sjálfsaga og þá þarf ég að læra sjálf.

### Gefst tími til annarra fristunda hjá þér eða félagslíf? Hvaða?

Ég reyni að gefa mér tíma fyrir eitthvað félagslíf en frá janúar til apríl er ég næstum allar helgar í burtu að keppa á mórum, utanlands eða bara á æfingum. En auðvitað reyni ég að mæta á þá viðburði sem menntaskólinn heldur.

### Stundarðu einhverjar aðrar íþróttir?

Ég hef einnig mikinn áhuga á fótbalta og finnst gaman að vera með þar. En í veturn hef verið í smá pásu vegna álags á hnjam. Stefni samt að því að vera með í sumar.

### Hvernig tilfinning er það að vera útnefnd íþróttamaður Ísaferðarbæjar?

Tilfinningin að vera útnefndur íþróttamaður Ísaferðarbæjar var mjög góð.

### Kom tilnefningin þér á óvart?

Nei og já. Ég hef verið að standa mig vel í 15-16 ára flokki og svo vann ég eitt Bikar/Fis móti sem haldið var á Ísafirði síðasta veturn. Ég varð einnig bikarmeistari SKÍ 15-16 ára sem þýðir að ég var með besta samanlagðan árangur í þessum aldursflokk.

### Breytir það einhverju fyrir þig að vera kjörin íþróttamaður Ísaferðarbæjar?

Það munar alveg um allt. Það var gott að fá verðlaunin en svo er það líka bara ábyrgð held ég.

### Hver eru markmið þín?

Markmið mín eru bara að verða betri og komast í A-liðið sem er þá landsliðið og bæta punktana mína. Ég er með á meðan þetta er gaman!

### Einhver sérstök framtíðaráform?

Klára skólann, og bara komast áfram í lífinu.

### Einhver ráð til ungra skíðamanna sem vilja feta þessa braut sem þú hefur farið?

Bara ekki gefast upp, þetta kemur allt og á meðan þetta er gaman þá ætti allt að ganga upp!



Vinkonurnar  
Rannveig og Thelma



Hressar skíðasystur



Thelma, Elín og Rannveig  
í svaka stuði



Einbeitt i brekkunni



Efingabúðir á Snæfellsjökli  
Freydis Halla og Thelma

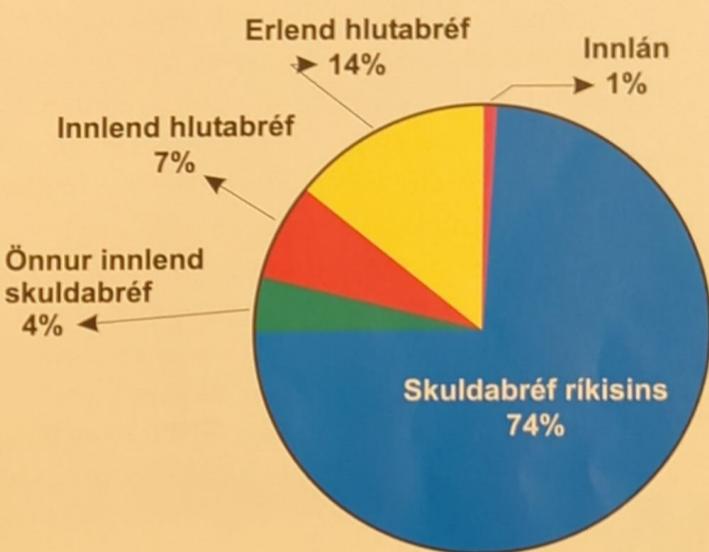
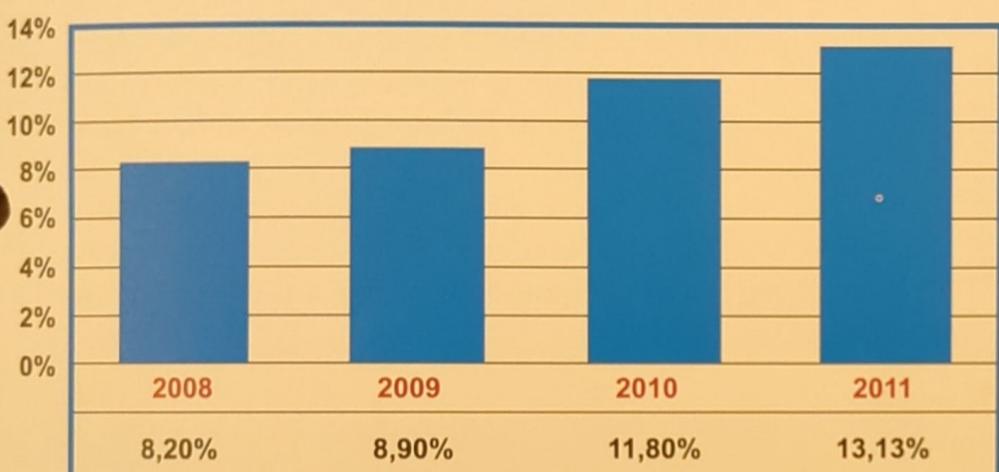


# LÍFEYRISSJÓÐUR VESTFIRÐINGA

## Séreignadeild Lífeyrissjóðs Vestfirðinga 31.12.2011

### Ávöxtun 2008 til 2011

■ Séreign Lífeyrissjóðs  
Vestfirðinga



Gefðu sparnað  
í fermingargjöf og  
Landsbankinn bætir  
5.000 krónum við

Pegar fermingarbörn leggja 30.000 krónur eða  
meira inn á Framtíðargrunn Landsbankans greiðir  
bankinn 5.000 króna mótfamlag inn á sama  
reikning. Þannig viljum við hvetja til sparnaðar.



Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

# Um að geta haft fullkomið gagn af skíðum

Það er ekki nóg þótt menn geti haft fullkomið gagn af skíðum þá gott er skíðafæri, heldur verður maður að geta notað þau, þá almennt er kallað að ógangandi sé á þeim, og það getur hver og einn ef hann hirðir vel skíði sín, en slíkt er því miður víða vanrækt, sökum þekkingarleysis og hirðuleysis. Menn ættu þá er skíðin eru ekki brúkuð, nefnilega á sumrin, að hafa það fyrir fasta reglu, að bera feiti á þau, tólg, lýsi eða allra helzt steinolíu, og það optar en einu sinni á sumri, láta þau síðan upp í eldhús, þar sem þau eru til, sem er víðast hvar upp til sveita. Petta gerir skíðin hálli, harðari og um leið þriðjungi endingarbetri. Sé þessu fram fylgt, þá er það ófarað, að ekki kemur sú ófærð, að þau gangi ekki vel áfram; vitanlega verða þau ætíð þyngri í lausum snjó, en góðri færð, en allt fyrir það tollir þó ekkert neðan á þeim. Að steinolía sé bezt, getur hver og einn gengið úr skugga um, með því að bera hana á skíði, þá vond er færð. En eins og skiljanlegt er, er þó áriðandi að hún hafi tíma til að ganga inn í tréð, því þá eru skíðin jafnhál frá því maður fer á stað og þangað til maður kemur heim aptur, hvort heldur leiðin er löng eður stutt.



Hópur skíðamanna í Tungudal.  
Ljósmynd: Jónas Magnússon / Ljósmyndasafnið Ísafirði

En sé einungis borið á þau einu sinni og þau brúkuð strax á eptir, verður það ekki að gagni til langframa, en ágætt í bráð. Eg vil því benda mönnum hér á Norðurlandi á (á Suðurlandi eru skíði naumast brúkuð) að hafa þessar bendingar hugfastar. Hversu opt verða menn ekki úti, og hversu opt verða menn ekki of þreyttir og komast ekki áfram ferða sinna vegna vondrar færðar; en síður myndi það koma fyrir ef skíði væru almennt vel hirt og vel notuð.

E.S.

(Norðurljósið, 15. janúar 1889, 2)



Orkubú Vestfjarða

Sími 450 3211 | [www.ov.is](http://www.ov.is)



**ENDURSKOÐUN**

**VESTFJARÐA ehf**

ADALSTRÆTI 19, 415 BOLUNGARVÍK  
HAFNARSTRÆTI 9, 400 ÍSAFJÖRÐUR

Sími: 450 7900

Fax: 456 7447

[jon@endvest.is](mailto:jon@endvest.is)

Sími: 450 7910

Fax: 450 7919

[gudmundur@endvest.is](mailto:gudmundur@endvest.is)

## 63. FOSSAVATNSGANGAN 28. APRÍL 2012

### Dagskrá

#### Fimmtudagur 26. apríl:

17:00 Masterklass námskeið fyrir alla

#### Föstudagur 27. apríl:

14:00-18:00 Skráning og afhending númera í Íþróttahúsinu Torfnesi

14:00 Brautarskoðun með leiðsögn.

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

19:00-21:00 Pastaveisla í Íþróttahúsinu Torfnesi

#### Laugardagur 28. apríl:

##### 63. Fossavatnsgangan

Rástímar: 50 km: 10:00

20, 10, 7 km: 11:00

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

19:00-? Súputeiti og mísík í Edinborgarhúsinu  
Dagskrá getur breyst



Nánari upplýsingar um skráninguna má finna á  
[www.fossavatn.com](http://www.fossavatn.com)

Hvað sem á bjátar og hvað sem á dynur  
hvernig sem veröldin dæsir og stynur  
skaltu aðstoð okkar þiggja  
því alla þá sem landið byggja  
- okkar hlutverk er að tryggja.



Vátryggingafélag Íslands hf. | Ármúla 3 | 108 Reykjavík | Sími 560 5000 | vis.is



# Gleðilega Skíðaviku

Við höfum opið alla páskana  
Hlakka til að sjá ykkur!

Hamraborg



**HAMRABORG EHF.**  
HAFNARSTRÆTI 7 • ÍSAFIRÐI • SÍMI 456 3166

## BRÆÐRABORG KAFFIHÚS CAFÉ

Í Bræðraborg er upphaf og endir á góðum degi, fáðu þér morgunmat og gríptu með þér nesti fyrir daginn. Hollt og gott í hádeginu, sætmeti eða hollusta með kaffinu og notaleg stund við vínilinn þegar líður á daginn.

**Vertu velkomin og njóttu!**

### Opnunartími yfir páskana:

Miðvikudagur 9:00 - 23:00

Fimmtudagur 8:00 - 23:00

Föstudagur og laugardagur 9:00 - 00:00

Sunnudagur 10:00 - 00:00

Mánudagur 10:00 - 18:00



## Skíðagöngur

Vér Íslendingar gerum, enn sem komið er, allt of lítið að því, að temja oss ýmis konar líkamsæfingar, þar sem allt, er því nafni nefnist, færst þó árlega æ meira og meira í vöxt hjá nágrannaþjóðum vorum, bæði hjá körlum og konum. Skíðagöngur eru ein þeirra líkamsæfinga, sem Norðmenn eru farnir að temja sér mjög á síðari árum, einkum síðan dr. Nansen gekk á skíðum yfir Grænlandsjökla,

og þyrftu skíðaferðir hér á landi að verða mun algengari, en enn er, þar sem það bæði er mjög holl líkamshreyfing, að fara á skíðum, og auk þess afar nauðsynlegt í mörgum héruðum lands vors, opt og einatt jafn vel eini vegurinn, til að komazt yfir jörðina á vetrum. Víða á Norðurlandi munu skíðagöngur að vísu all-algengar, en Vestfirðingar eru enn yfirleitt mjög skammt komnir í þeirri grein.

Væri því vel til fallið, að ungar menn mynduðu með sér félög, til þess að temja sér skíðagöngur, og hefðu t. d. kapphlaup á skíðum einu sinni á vetri, þegar gott skíðafæri er. Fyrir fáum árum kom hr. Hans Ellefsen hvalveiðamaður með nokkur skíði til Önundarfjarðar, og vildi fá unga menn þar, til þess að temja sér skíðagöngur; en fremur mun hafa orðið lítið úr því til þessa, og er það



Biðröð í lyftuna.

Ljósmynd: /Guðmundur Sveinsson / Ljósmyndasafnið Ísafirði

illa farið, ef Önfirðingar hafa ekki notað sér, sem skyldi, þá hjálp, er hr. H Ellefsen veitti þeim ótilkvaddur, og í góðu skyni. Ef vel væri, ættum vér Íslendingar að geta boðið öðrum þjóðum út í þessari grein, og er vonandi, að vér eignumst í framtíðinni þá skíðagöngumenn, er keppt geti við helztu skíðagöngumenn Norðmanna á íþróttastefnum hér eða í Noregi.

(Pjóðviljinn ungi, 14. apríl 1899, 118)

## 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 14 manns í uppúnnum rúnum (5 tveggja manna herð. og 1 fjögurra manna herð.)
- Allt að 30-35 dýnur fyrir svefnþokagingstu
- Salur skálans sem tekur allt að 100 manns í sæti
- Fullbúið eldhús

Nánari upplýsingar í síma 865 5713  
eða á netfangi hafrholt32@síðnet.is

## NÝBÖKUÐ BRAUÐ OG KÖKUR

### Opnunartími:

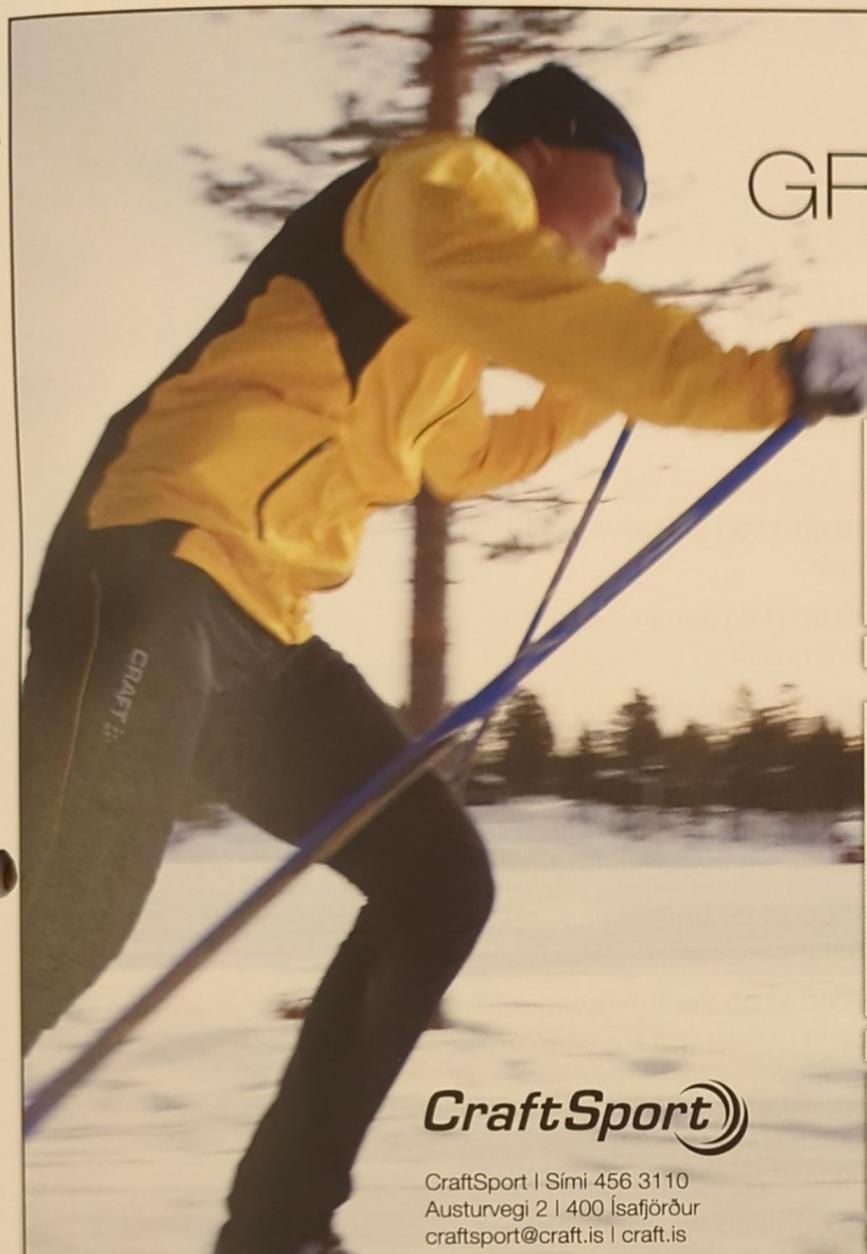
Virka daga	kl. 07 – 18
Skírdag	kl. 07 – 17
Föstudaginn langa	kl. 08 – 17
Laugardag	kl. 07 – 17
Páskadag	kl. 08 – 17
Annan í páskum	kl. 08 – 17



*Velkomin-á*  
**Skíðavíku 2012** **Gamla bakaríð**  
Aðalstræti 24 • Sími 456 3226 GAMALT EN SÍUNGT



**HRAÐFRYSTIHÚSIÐ-GUNNVÖR HF.**  
*- sjálfbær nýting sjávarauðlinda*



GRÆJAÐU ÞIG UPPÍ

CraftSport



MADSHUS



GÖNGUSKÍÐI, SKÓR OG STAFIR FYRIR ALLA



ÁBURÐUR OG FYLGILUTIR

CraftSport

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



## Gámaþjónusta Vestfjarða

Umhverfið er framtíðin,  
gættu þess vel

Leigjum út sorpgáma & salerni

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

## Komdu í Stofn og fáðu meira!

### Kostir þess að vera í Stofni

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

SJÓVÁ

# DAGSKRÁ SKÍÐAVIKUNNAR 2012

## MÍÐVIKUDACUR 4. APRÍL

14.00-18.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.

14.00-16.00 Talandi páfagaukur á Náttúrugripasafni Vestfjarða. Allir velkomnir.

14.00 Páskaleikur Náttúrugripasafnsins í Bolungarvík. Þrautaleikur fyrir börn, erfiðleikastig fer eftir aldri. Þátttakendur fá páskaegg að launum.

16.30 Setning Skíðavikunnar. Lúðrasveit Tónlistarskólangs á Ísafirði marserar klukkan 16.15 frá Ísafjarðarkirkju að Silfurorgi þar sem setningin fer fram. Tónlist á sviði.

17.00 Sprettganga CraftSport. Hin árlega sprettganga CraftSport verður í Hafnarstræti.

21.00 Leik- og söngvasjóvið Vestfirsku dægurlögin. Sýnt í Félagsheimili Bolungarvíkur. Miðasölusími: 892 4568, miðaverð: kr. 2.900.

23.00-03.00 Páskaþyrirparty í Krúsinni.

23.59 Vestfirska draugamyndin Gláma frumsýnd í Ísafjarðarbíói. Miðaverð: kr. 1.000. Myndin er byggð á sönum viðburðum og upplifunum á Héraðsskólanum að Núpi í Dýrafirði.

**Myndlist í Hamraborg.** Systkinin Auður og Guðjón Höskuldsbörn verða með málverkasýningu í Hamraborg út Skíðavikuna.

## Götubingó fjölskyldunnar.

Götubingó fyrir alla fjölskylduna. Nokkurs konar ratleikur þar sem gengnar eru mismunandi gönguleiðir í bænum og númerum safnað. Miðar seldir í Hamraborg.

## FIMMTUDACUR 5. APRÍL

10.00-17.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.

10.00 Skíðaferð í Veiðileysufjörð. Brottför frá Bolungarvík kl. 10:00. Bókanir og nánari upplýsingar í síma 456-3322.

11.00 Fermingarmessa í Hólskirkju.

12.00 Páskaeggjamót Nóa Sírus og KFÍ.

Tveir á tvo körfuboltamót í íþróttahúsinu á Torfnesi.

13.00 Skíðaskotfimi á Seljalandsdal. Boðið verður upp á æfingu og kennslu í meðferð skotvopna kl. 11:00 sama dag.

13.00 Páskaleikur Náttúrugripasafnsins í Bolungarvík. Þrautaleikur fyrir börn.

17.00 Opnun listsýningar í Rögnvaldarsal Edinborgarhúss. Muses.is. Opið 6. apríl og 7. apríl frá kl. 12:00-18:00.

19:00 Svavar Knútur Við Pollinn.

Svavar Knútur trúbador skemmtir á veitingastaðnum Við Pollinn.

20.00 Helgistund í Flateyrarkirkju.

Lifandi tónlist undir stjórn Dagnýjar Arnalds organista.

20.00 Big jump snjóbrettamót.

Staðsetning auglýst á skidavikan.is þegar nær dregur.

20.00-22.00 Stuð, stuð, stuð. Edinborgarhúsinu á Ísafirði. Með Gunnari Lárusi Hjálmarssyni (dr. Gunna).

21.00 Upphitun fyrir Aldrei fór ég suður. Í Ísafjarðarbíói.

21.00 Leik- og söngvasjóvið Vestfirsku dægurlögin. Sýnt í Félagsheimili Bolungarvíkur. Miðasölusími: 892 4568, miðaverð: kr. 2.900.

## FÖSTUDACUR 6. APRÍL

10.00-17.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.

10.00 Helgiganga. Gengið verður frá Flateyrarkirkju að Holtskirkju.

10.00 Gönguskíðaferð frá Aðalvík til Hesteyrar. Nánari upplýsingar í síma 456-3879.

11.00 Hugvekja við fjallstopp.

Skíðafólki boðið upp á hugvekju í toppi brekkunnar. Ef veður verður slæmt verður hugvekja á sama tíma á laugardegi.

11.00-18.00 Vöflusala 9. og 10. bekkja Grunnskóla Bolungarvíkur í íþróttamiðstöðinni Árbæ.

11.00-17.00 Furðufatadagur í Tungudal.

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

12.00-18.00 Westfjord ArtFest.

Skipasmíðastöð Marzellíusar, Norska Bakarínu og Menningarmiðstöðinni Edinborg

12.00-16.00 Opið hús í Listakaupstað Ísafirði.

15.00-17.00 Tónlistarráðstefna Aldrei fór ég suður og Kraums.

17.00-19.00 Lifandi tónlist og góður matur.

Bræðraborg, Ísafirði.

18.00-01.00 Aldrei fór ég suður, rokkhátíð alþýðunnar.

Níunda rokkhátíð alþýðunnar verður haldin á Grænagarði, í KNH-skemmunni.

20.00 Afmælisfundur AA-samtakanna í Ísafjarðarkirkju.

20.30 Páska bingó í Simbahöllinni, Þingeyri. Spennandi verðlaun í boði.

21.00 Leik- og söngvasjóvið Vestfirsku dægurlögin.

Sýnt í Félagsheimili Bolungarvíkur. Miðasölusími: 892 4568, miðaverð: kr. 2.900.

23.59 Dansleikur með Páli Óskari í Edinborg.

23.59 Jet Black Joe í Krúsinni.

## LAUGARDACUR 7. APRÍL

10.00-17.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.

10.00-15.00 Íþrótta- og leikjadagur Höfrungs í íþróttamiðstöð Þingeyrar.

Nánar auglýst á skidavikan.is þegar nær dregur.

11.00-18.00 Vöflusala 9. og 10. bekkja Grunnskóla Bolungarvíkur í íþróttamiðstöðinni Árbæ, Bolungarvík.

12.00 Opið hús í Listakaupstað Ísafirði.

12.00 Harmonikkutónlist í Simbahöllinni, Þingeyri. Húsið opið til klukkan 18:00.

## **12.00-18.00 Westfjord ArtFest.**

Skipasmiðastöð Marzellíusar, Norska Bakarínu og Menningarmiðstöðinni Edinborg.

## **13.00 Páskaeggjamót fyrir yngstu kynslóðina.**

Tungudalur – Seljalandsdalur. Fyrir börn fædd 2001 og síðar.

## **13.00 Páskaleikur Náttúrugripasafnsins í Bolungarvík.**

Þrautaleikur fyrir börn, erfiðoleikastig fer eftir aldri. Þátttakendur fá páskaegg að launum.

## **14.00 Bingó.**

Sundfélagið Vestri verður með bingó í Edinborgarhúsinu.

## **14.00 Sunnukórsbasarinn.**

Hinn árlegi kökubasar Sunnukórsins verður í Bónus til klukkan 16:00 eða meðan birgðir endast.

## **14.00 Páskaleikur Náttúrugripasafnsins í Bolungarvík.**

Þrautaleikur fyrir börn.

## **16.00-01.00 Aldrei fór ég suður, rokkhátíð alþýðunnar.**

Níunda rokkhátíð alþýðunnar verður haldin á Grænagarði, í KNH-skemmunni.

## **17.00-19.00 Lifandi tónlist og góður matur.**

Bræðraborg, Ísafirði.

## **23.00-03.00 Rokksúpa í Krúsinni.**

Frítt inn.

## **SUNNUDAGUR 8. APRÍL**

### **09.00 Hátíðarguðspjónusta í Hólskirkju í Bolungarvík.**

### **09.00 Páskamessa í Þingeyrarkirkju.**

Kirkjukór Þingeyrar syngur undir stjórn Tuuli Rähni organista.

### **10.00-17.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.**

## **11.00 Páskamessa í Holtskirkju.**

Kirkjukór Önundarfjarðar syngur undir stjórn Dagnýjar Arnalda organista.

## **12.00 Skíðaferð frá Ísafirði.**

Bókanir og nánari upplýsingar í síma 456-3322.

## **12.00 Harmonikkutónlist í Simbahöllinni, Þingeyri.**

Húsið opioð til klukkan 18:00.

## **14.00 Páskamessa í Suðureyrarkirkju.**

Kirkjukór Suðureyrar syngur undir stjórn Dagnýjar Arnalda organista.

## **14.00 Garpamótið á skíðum í Tungudal og á Seljalandsdal.**

## **21.00 Leikritið Náströnd - Skáldið á Pröm.**

Sýnt í Félagsheimilinu Suðureyri. Miðasölusími: 891-7025, miðaverð: kr. 2.500.

## **23.59 Stórdansleikur í Krúsinni.**

Nánar auglýst síðar.

## **23.59 Stórdansleikur með SSSól og Grafík í Félagsheimili Bolungarvíkur.**

Sætaferðir frá og til Ísafjarðar fyrir og eftir ball.

## **23.59 Stórdansleikur með Ingó Veðurguð, Matta Papa og Rokkabilíbandi Reykjavíkur í Edinborg.**

## **MÁNUDAGURINN 9. APRÍL**

### **10.00-17.00 Skíðasvæðin í Tungudal og á Seljalandsdal opin.**

**ATH: Nánari upplýsingar um einstaka dagskrárliði má nálgast á [www.skidavikan.is](http://www.skidavikan.is)**

Best að koma við í Legg og Skel áður en ég skelli mér á Aldrei fór ég suður. Ótrúlegt úrval skilst mér.

**Opnunartími um páskana:**

**Skírdag: 11:00 til 16:00**

**Laugardag: 11:00 til 16:00**

**Leggur og Skel**

# NOREGUR 2012

## -UMGENGNI MEÐ SKÍÐAGÖNGUÍVAFI



„Systurnar“ sameinaðar á ný, Guðný Katrín, Guðrún Kristín og Edda Lind

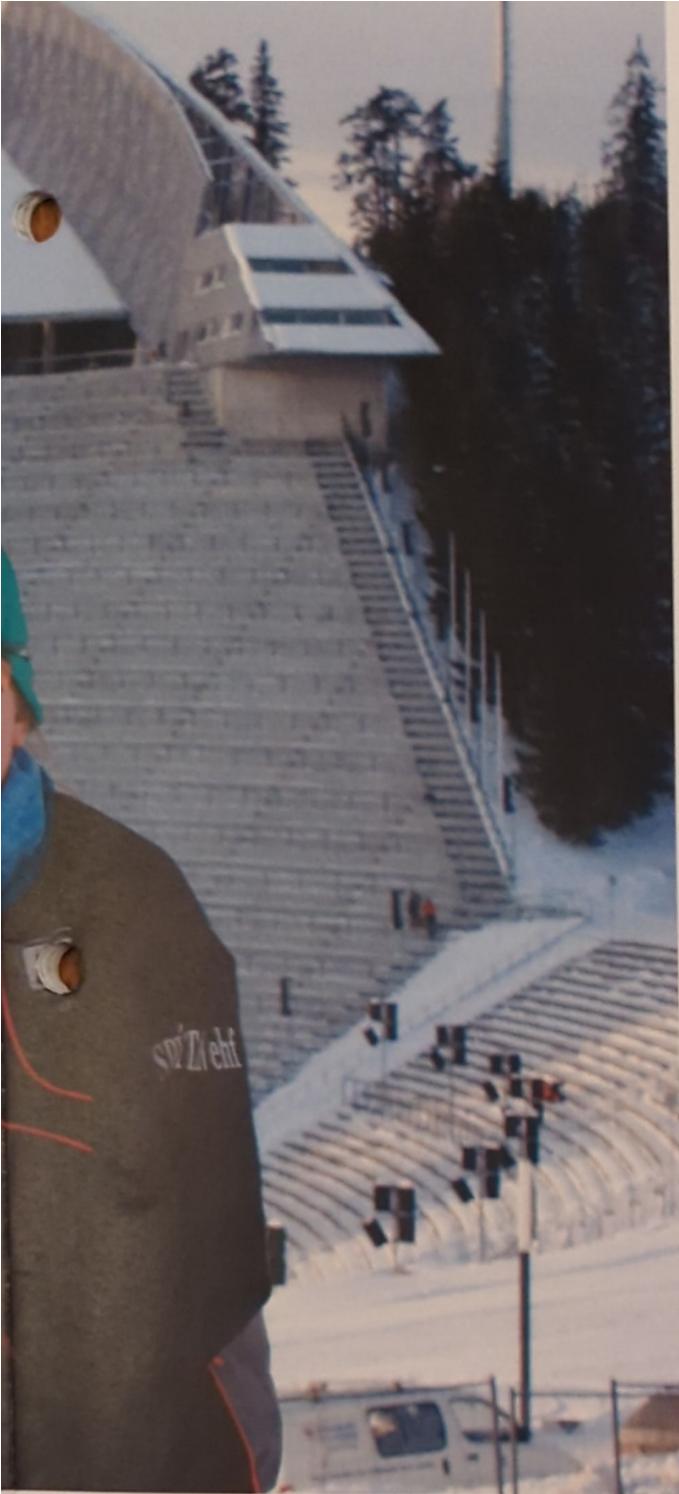
Kristinn Halldórsson og fjölskylda skruppu til Noregs til fundar við góða vini.

**Ilok sumars 2010 fækkaði í fjölskyldunni þegar Edda Lind, sem við höfðum síðan haustið 2007 kallað fósturdóttur okkar, yfirlgaf Ísafjörð ásamt foreldrum sínum, Jónu Lind Kristjánssdóttur og Guðmundi Rafni Kristjánssyni (Muggi), og systur sinni Heklu Dögg. Hefur fjölskyldan síðan búið í Bærum við Ósló. Þetta ferðalag þeirra hef ég kosið að kalla lengstu skíðaferð er sögur fara af. Sér ekki enn fyrir endann á því ferðalagi.**

Haustið 2011 bundum við Muggur það fastmælum að ég og míni fjölskylda kæmum í heimsókn til þeirra Jónu Lindar og stelpnanna í Bærum í febrúar 2012. Taldi Muggur upplagt að í leiðinni myndum við tveir taka þátt í Holmenkollen Ski Marathon-göngunni. Þar sem ég vissi til þess að ýmsir minni spámenn höfðu komist þessa göngu klakklaust (styttri útgáfu göngunnar reyndar), svo sem Kristbjörn Róbert Sigurjónsson (Bobbi), samþykkti ég þessa tillögu Muggs eftir stutta umhugsun.

### AF STAD SKAL HALDIÐ

Priðjudaginn 7. febrúar 2012 rann stóri dagurinn upp. Síðar um daginn skyldi haldið af stað til fundar við Eddu Lind. Við lá að ferðin yrði endasleppt hjá okkur því við hrepptum foráttuveður á leiðinni eftir að við komum niður af Pröskuldum. Við Skriðuland var fárviðri, bálhvasst og gríðarleg úrkoma, en sem betur fór var hitastigið nokkuð yfir frostmarki þannig að úrkoman var í fljótandi formi en ekki föstu. Á Bröttubrekku lá hins vegar við að ferðin tæki enda en þar var stórhrið og vindstyrkurinn vel



yfir 30 m/sek í hviðum. Þrátt fyrir óveðrið tókst okkur að komast yfir Bröttubrekku og var þá björninn unninn. Var það þreytt fjölskylda sem kastaði sér niður í Reykjavík seint um kvöldið.

Eftir stuttan svefn rifum við okkur upp að ganga fimm um nótina og héldum til Keflavíkur, en þangað áttum við að vera mætt klukkan hálf sex í innritun. Ferðin til Keflavíkur gekk að óskum, enda óveðrið gengið niður. Sama má segja um flugið út og lestarferðina af flugvellinum að lestarstöðinni þangað sem Muggur sótti okkur. Er við komum upp að húsi fjölskyldunnar vildisvo skemmtilega til að Edda Lind var í sömu svifum að koma heim úr skólanum og urðu miklir fagnaðarfundir.

#### ELGUR Í LEYNI

Við fengum neðstu hæð hússins út

af fyrir okkur og voru móttökurnar og aðbúnaðurinn líkt og á fimm stjörnu hótelri, þó svo ég hafi reyndar gert athugasemd við það að Jóna Lind hefði gleymt að setja myntu á koddana, svo sem tíðkanlegt er á hótelum í þeim gæðaflokki.

Síðar um daginn fórum við Muggur með stelpunum til Fossum, en þar átti Edda að mæta á æfingu og voru stelpurnar mínar svo heppnar að fá að taka þátt í henni. Höfðu þær gaman af en sögðu þó að skrýtið hefði verið að vera á æfingu þar sem þær skildu varla eitt einasta orð.

Meðan á æfingunni stóð gengum við Muggur um svæðið. Fyrst fórum við eftir upplýstri braut en síðan þurftum við að notast við höfuðljós, en þau eru mjög mikil notuð í Noregi þegar gengið er á skíðum. Nærri annar hver göngumaður var með hund meðferðis og því nauðsynlegt að halda fullri einbeitingu á meðan gengið var, enda takmörkuð birta af höfuðljósunum.

Við höfðum ekki gengið í nema 5-10 mínútur þegar elgur kom skyndilega út úr skóginum, brunaði yfir sporið, og hvarf síðan aftur inn í skógin. Þótti mér þetta merkileg tilviljun og vændi ég Mugg um að hafa skipulagt þessa uppákomu en hann sór það af sér. Síðar um kvöldið sögðum við Eddu Lind og stelpunum frá elnum og tók Edda þeirri frásögn afar fálega þar sem hún hefur enn ekki séð elg á vappi meðan á Noregsdöl fjölskyldunnar hefur staðið.

#### LEIÐSÖGUMAÐURINN TEKUR VÖLDIN

Á fimm tudeginum vorum við ferðamenn í Ósló undir traustri leiðsögn Eddu Lindar. Gengum við frá húsi fjölskyldunnar og að lestarstöðinni. Með lestinni fórum við niður í miðbæ Óslóar. Fórum við út við Þjóðleikhúsið en gengum síðan eftir Karl Johann-götum og upp að konungshöllinni. Á leiðinni lögðum við nokkrar spurningar fyrir leiðsögumanninn um nokkrar

glæsilegar byggingar sem fyrir augu bar en hann gaf frekar lítið út á þá húskofa.

Leiðsögumaður okkar færðist skömmu síðar mjög í aukana og vísaði okkur inn í húsnæði sem ekki létt mikið yfir sér en reyndist við nánari athugun vera býsna stór H&M verslun. Eftir að stelpurnar höfðu farið mikinn þar inni taldi leiðsögumaðurinn rétt að við fengjum okkur næringu og vísaði okkur yfir á matsölustað sem hann taldi í sérflokk. Að sjálfsögðu fórum við eftir ráðleggingum leiðsögumannsins og snæddum á McDonalds.

Síðar um daginn fórum við Muggur í vettvangsskoðun með stelpunum í Holmenkollen en þangað átti að sækja tímatökuflöögurnar og númerin fyrir keppni laugardagsins. Gaman var að skoða Holmenkolls-væðið á skíðum, en því hafði maður einungis kynnst áður í sjónvarpi. Þótti stelpunum sérstaklega gaman að fara yfir bogabruna góðu sem við þekkjum svo vel úr beinum útsendingum í sjónvarpinu. Þá skoðuðu stelpurnar með lotningu blettinn þar sem Petter Northug hafði legið árið áður og fellt tár eftir sigur í göngu á HM.

#### ELLEFU LÖG AF FJÓLUBLÁUM

Föstudagurinn fór að langmestu leyti í að vinna skíðin. Stjórnaði Muggur því verki af festu og ákveðni. Gaman var að fylgjast með og fá að taka þátt í þeirri vinnu enda ekkert kæruleysi við undirbúning skíða á þeim bænum. Hlé var gert reglulega til þess að kæla skíðin en einnig til þess að fara á netið og skoða nýjustu „smøretips“ helstu framleiðenda og verslunarrekenda. Sérstaklega eftirminnilegur var starfsmaður Oslo-sportslager en honum var svo mikil niðri fyrir þegar hann greindi frá sínum ráðleggingum að hann hefði allt eins getað verið að lesa fréttir á Íslandi 6. október 2008. Gönguskíði eru greinilega ekkert gamanmál í Noregi. Nokkuð misvisandi upplýsingar komu fram



Á Holmenkollen-leikvæginum. Muggur, Guðný Katrín, Kristinn, Guðrún Kristín, Edda Lind og Valgerður.

og lögðu sumir til að settur yrði rauður áburður í fattið, sem reyndar skyldi dempaður með kaldari yfir. Þetta þótti Muggi full langt gengið og lét hann nægja að setja fjólu bláan með bláum, ellefu lög í það heila að mig minnir.

Að sjálfsögðu voru einnig teknar afbragðs matarpásur þennan dag en dömurnar buðu upp á sérlega kraftmikinn mat, bæði í hádeginu og um kvöldið, og var þá sérstaklega horft til komandi átaka okkar karlanna á laugardeginum. Konunum veitti reyndar ekkert af slíkri fæðu sjálfum eftir að hafa tekið áfangapjálfun á Karl Johann og nærliggjandi götum síðdegis. Þær sleptu því hins vegar að taka styrktarþjálfun þar sem verðlagið í verslunum í Noregi býður ekki upp á slíkar æfingar.

#### HOLMENKOLLEN SKI MARATHON

Vaknað var snemma á laugardagsmorgnina, morgunverður snæddur og síðan ók Jóna Lind okkur Muggi í rútuna. Rútuferðin var stutt og um kl. 8:00 vorum við komir í startið í Sørkedalen. Þar reyndist frostið vera 18°C, mun kaldara en veðurspár höfðu boðað. Komum við fljótlega auga á nokkra skíðamenn með áhyggjusvip sem héldu á skíðum með miklum snjó undir miðjunni. Töldum við víst að þarna væru á ferðinni skíðamenn sem farið hefðu eftir leiðbeiningum sérfræðinganna um rauðan áburð.

Ræst var af stað í 200 manna grúppum og vorum við Muggur í 19. og 20. grúppu. Korter í tíu lagði Muggur í hann og ég fimm mínútum síðar. Fyrstu tólf kílómetrarnir voru

á fótinn en þó ekki brattari en svo að hægt var að skrefa nánast alla leiðina. Hækjunin á þessari leið var samtals um 350 metrar. Eftir þetta breyttist landslagið nokkuð og varð fjölbreyttara. Var þetta samblund af skærágangsbrekum, „skransebakker“ og aflíðandi brekkum niður. Þá voru nokkur vötn á leiðinni, ísilögð að sjálfsögðu, sem hægt var að ýta sér að mestu leyti yfir. Voru það fallegustu hlutar leiðarinnar. Drykkjarstöðvar voru með reglulegu millibili og var framboð á drykkjum og næringu þar með ágætum.

Skemmt er frá því að segja að gangan gekk í aðalatriðum vel. Skíðin reyndust mjög fin, þökk sé Muggi. Held ég að engu sé logið um það að enginn hafi runnið fram úr mér á leiðinni. Nokkrir fóru hins vegar fram úr mér upp brekkurnar og einnig í og við krappar beygjur. Ekkert óvænt þar! Það sem mest kom á óvart var fjöldi skærágangsbrekka á leiðinni, en þær voru vel á annan tuginn, og nokkrar mjög brattar. Sú síðasta var þegar tæpir 52 km höfðu verið gengnir og var ekki laust við að krampa gætti í lærunum á meðan ég staulaðist upp hana.

Komið var í mark á Holmenkollen-leikvæginum. Mjög gaman var að enda gönguna þar og var síðasta brekkan Hellnerbakken sem allir göngunirðir ættu að þekkja, meðal annars frá HM í fyrra. Stelpurnar biðu í stúkunni og heyrðust hvatningaráhróp þeirra vel, enda flestir áhorfendur farnir heim er þarna var komið sögu! Var Muggur kominn til stelpnanna en hann hafði komið í mark rúnum hálftíma áður en mig bar að garði.

Er í markið kom var ekki laust við að þreytu gætti, enda tæpir 56 km að baki og hækjun upp á samtals 950 metra. Tek ég undir með Arne Post, sigurvegara göngunnar þetta árið, sem gaf göngunni einkunnina „Langrennsportens hardeste“ í stuttu viðtali sem birtist í Aftenposten daginn eftir gönguna.

Á sunnudeginum fóru allir á skíði á og uppfrá golfvelli sem er í göngufæri frá heimili Eddu Lindar og fjölskyldu. Iðaði þar allt af lífi og var fólk á öllum aldri á ferðinni. Gengum við meðal annars eftir skógarstígum þar sem ekki veitti af að hafa athyglina í lagi vildi maður komast óskaddaður frá ferðalaginu.

Daginn eftir héldum við af stað heim eftir frábæra ferð. Dagarnir höfðu liðið allt of hratt í góðu atlæti hjá hinni íslensk/norsku skíðafjölskyldu. Ekkert okkar vildi fara heim og ekki var laust við að við hefðum tekið hálferða Noregsveiki. Er mikill áhugi á því á heimilinu að fara aftur til Noregs sem allra fyrst. Hvort við fáum aftur inni á skíðahótelinu í Bærum skal hins vegar ósagt látið.



Jóna Lind, Valgerður, Guðrún Kristín og Edda Lind.

# KOMDU HEIM Í SPARISJÓÐINN

Frá fyrsta degi höfum við starfað eftir sömu gildunum. Við þjónum viðskiptavinum okkar af umhyggju og styðjum um leið við okkar heimabyggð. Enda eru viðskiptavinirnir alltaf óskaplega ánægðir með okkur og við með þá.



## Samkaup Úrvval

góðir grannar

### Afgreiðslutími um pánska

5. apríl, skírdagur, kl. 10.00 - 22.00
6. apríl, föstudagurinn langi, kl. 12.00 - 18.00
7. apríl, laugardagur, kl. 10.00 - 20.00
8. apríl, páskadagur, kl. 12.00 - 18.00
9. apríl, annar í páskum, kl. 12.00 - 20.00



Samkaup úrvval Ísafirði

Hafnarstræti 9-13, [isafjordur@samkaupurval.is](mailto:isafjordur@samkaupurval.is), [samkaupurval.is](http://samkaupurval.is)

# ÍPRÓTTASKÓLI HSV

## MIKIL LYFTISTÖNG FYRIR SKÍÐIN



Síðastliðið haust hóf Íþróttaskóli HSV göngu sína. Íþróttaskólinn er samstarfsverkefni HSV, aðildarfélaga HSV og Ísafjarðarbæjar. Skólinn er byggður þannig upp að öll börn í 1.-4. bekk grunnskóla geta tekið þátt í dagskránni. Í stundatöflu skólans eru boltaskóli, grunnþjálfun, sund og skíðaíþróttir. Reynt er að raða greinum þannig í töfluna að allir hafi kost á að mæta í alla þá tíma sem í boði eru. Skíðaæfingarnar eru seinni partinn þegar búið er að opna skíðasvæðin. Það eru þrjár æfingar í viku bæði í skíðagöngu og svigskíðum.

Fyrstu skíðagönguæfingar íþróttaskólans hófust strax og opnað var á Seljalandsdalnum um miðjan desember. Strax á fyrstu æfing-



unum var ljóst að áhugi krakkanna var mikill. Bæði eru margir krakkar í skólanum sem hafa æft skíðagöngu undanfarin ár en ekki síður er mikill áhugi hjá krökkum sem ekki höfðu farið áður á gönguskíði. Það hefur hjálpað mikið að skíðafélagið á búnað sem börnin geta fengið að láni og þurfa því ekki að fjárfesta í búnaði til að prófa.

Í byrjun janúar hófust svo svigskíðaæfingar í Tungudal. Varla er hægt að tala um annað en að algjör sprenging hafi orðið í þátttöku barna á þessum aldri miðað við undanfarin ár. Skíðafélaginu hefur tekist að útvega búnað fyrir þá sem vilja prófa og þá veitir Ísafjarðarbær okkur aðgang að barnaskíðum sem eru til í skíðaleigu skíðasvæðisins.

Stór hluti krakkanna höfðu ekki stigið á svigskíði áður en hafa verið ótrúlega fljót að læra grunnatriðin. Skíðafélagið mætti með her manns á fyrstu æfingarnar til að aðstoða þá sem þurftu. Nú er svo komið að nær allir krakkarnir geta farið sjálfir upp efri lyfturnar og fer megnið af æfingunum nú fram í Miðfellslyftunni. Um 30 krakkar mæta að jafnaði á þessar æfingar en hafa farið allt upp í 60 þegar fjölmennast er. Þá er sérstaklega ánægjulegt að sjá hve margir krakkar mæta úr nágrannabæjum Ísafjarðar.

Það má því segja að það sé mikið líf og fjör á skíðasvæðunum þá daga sem æfingar eru í þessum aldursflokkum og ánægja og gleði skín úr hverju andliti.



# Hvað merkir skírdagur?

Fimmtudagur fyrir pásku nefnist skírdagur. Orðið 'skír' merkir 'hreinn, óblandaður; skær, bjartur; saklaus' og vísar nafnið þannig til þess að Jesús þvoði fætur lærisveina sinna. Sögnin skíra merkir að hreinsa og hin upphaflega merking þess að barn sé skírt er þess vegna hreinsun.

Í *Sögu daganna* eftir Árna Björnsson segir meðal annars þetta um daginn:

Pá er minnst heilagrar kvöldmáltíðar og þess að Kristur þvoði fætur lærisveina sinna. Þennan dag var altari þvegið og olía vígð í katólskum sið, og varð hann fljótt aflausnardagur syndara. Að slíkri hreinsun lýtur skírdagsheitið, sem til er í elstu norrænum textum og á sér hliðstæðu í gamalli ensku. (646)

Fyrr á öldum þvoðu sumir kristnir þjóðhofðingjar, eins og til dæmis Elísabet 1. Englandsdrottning og keisarar Austurríkis, fætur þjóna sinna á skírdag. Eitt heiti dagsins á latínu er *dies pedilavii* sem merkir 'fótþvottadagur'. Nafnið skírdagur kemur fyrir í handriti frá 1200. Annað heiti á deginum frá miðöldum er *skíriþórsdagur* en það er miklu sjaldgæfara. Líklegt er að það sé upprunnið á þeim tíma er fimmtudagurinn hét þórsdagur og sé þannig hliðstætt orðinu 'skærtorsdag' í dönsku og norsku og 'skærtorsdag' í sáensku.

Frá 18. og 19. öld eru til heimildir um sérstakan grjónagraut þennan dag, svonefndan skírdagsgraut. Samkvæmt einni heimild þótti grauturinn auka nokkuð vindgang. Þjóðháttatrafðingurinn Jónas frá Hrafagnili, sem var uppi á 19. öld, segir þetta um grautinn:



Kristur þvær fætur Péturs.  
Ljósmynd: freechristimages.org/

Á skírdag var vant að skammta rauðseyddan, hnausþykkan mjólkurgraут að morgnimum áður en menn fóru af stað til kirkjunnar. Þessi siður hélzt fram yfir miðja 19. öld, að minnsta kosti vífða; hefir ein gömul kona sagt mér að ekki hafi alténd þótt þefgott í kirkjunni þann dag, - grauturinn þótti auka vind. (*Saga daganna*, 652)

Heimild: Árni Björnsson, *Saga daganna*, Mál og menning, Reykjavík, 1993.

Höfundur: Jón Gunnar Þorsteinsson. Fengið af Vísindavef HÍ ([www.visindavefur.hi.is](http://www.visindavefur.hi.is)) og birt með góðfúslegu leyfi.



**HAFNARBÚÐIN**  
Hafnarhúsinu, Ísafirði  
Sími 456 3245



Bílaverkstæði SB  
Hjólbarðaverkstæði SB  
Sindragötu 3  
S: 456 3033  
400 Ísafirði.



**JAKOB VALGEIR EHF.**

Grundarstíg 5 - 415 Bolungarvík - Sími 450 7700

# Á skíðum skemmt' ég mér...

Albertína Elíasdóttir spjallar við skíðafélagana Tryggva Guðmundsson, lögfræðing (66), og Örn Ingólfsson, flugmann (60), frá Ísafirði.

Ef horft er yfir brekkurnar í Tungudal og menn sjást bruna niður á hefðbundnum svigskíðum í glampandi sól og lausamjöll er líklegt að þar séu á ferð skíðafélagarnir Tryggvi Guðmundson og Örn Ingólfsson, sem verða ávallt sprækir sem unglingar þegar þeir smella undir sig skíðunum. Þeir félagarnir settust niður með blaðamanni Skíðablaðsins og ræddu skíðamennskuna, skíðaferðirnar erlendis og söknuðinn eftir gamla góða Seljalandsdalnum. Það liggur beint við að spyrja í upphafi um uppruna félaganna og hvenær skíðaáhuginn kemur til sögunnar.

**Tryggvi:** „Ég er nú fæddur á Ísafirði, en foreldrar mínir áttu heima norður á Ströndum í Skjaldarbjarnarvík. Við fluttumst svo hingað á Ísafjörð þegar ég var bara smábarn.“ „Ég er fæddur á Ísafirði og er Dokkupúki,” segir Örn með augljósu stolti í röddu. „Ég bjó svo á Seljalandsveginum,” bætir Tryggvi við.

**En voruð þið aldri upp við að fara á skíði?**

„EKKI ÉG,” svarar Örn ákveðið. **Tryggvi:** „Jú, ég var nú nokkuð mikið á skíðum sem krakki, en svo datt það svolítið upp fyrir þegar við fluttumst til Önundarfjarðar en við fjölskyldan bjuggum þar í tíu ár.“

**Eins og lesendur Skíðablaðsins fræddust um í fyrra þá virtist það skiptast nokkuð milli hverfa hvort krakkar stunduðu skíði, þeir sem**

**bjuggu á Eyrinni fóru síður á skíði en þeir sem bjuggu í efri bænum. Stemmir þetta við ykkar upplifun þar sem þið bjugguð einmitt á Eyrinni annars vegar og í efri bænum hins vegar?**

**Örn:** „Já, það var svo langt upp í Urð - ég tek alveg undir það. Ég lærdi ekkert á skíði en man að ég var einu sinni píndur til að taka þátt í gönguskíðamóti hvorki meira né minna, og það á skíðum sem þössuðu ekki á mig. Ég sagði eftir þá reynslu að ég myndi aldrei fara aftur á skíði. Þetta væri ekkert fyrir mig. Við það stóð ég og fór ekkert fyrr en ég flutti aftur heim frá Danmörku árið 1976.“ **Tryggvi:** „Ég var töluvert á skíðum sem krakki, við lögðum brautir uppi í hlíðinni, undir Gleðarhjallanum og við skíðuðum töluvert þar en svo datt

þetta aðeins upp fyrir. Ég var á Núpi í skóla og þá var maður sáralítíð á skíðum. En svo byrjaði þetta aftur þegar ég flutti til baka til Ísafjarðar árið 1975.“

## EFRI LYFTAN, SELJALANDSDALURINN OG PÚÐURSNJÓRINN

**Tryggvi:** „Á þessum tíma var ég aðallega eitthvað að basla uppi í efri lyftu en við vorum mjög fáir sem vorum að skíða þar. Ásbjörn apótekari (Sveinsson) var einn þeirra en ég kynntist honum einmitt þar á skíðum. Svo fjölgæði smátt og smátt í hópnum sem fór þarna upp. Þetta var hópur manna sem þótti gaman að skíða í ótroðnu og sá hópur myndaði ákveðinn kjarna.“

**Og því meiri púðursnjór og bratti því betra?**

„Við erum nú engir ofurhugar en því er ekki að neita að við höfum gaman af því að skíða ef það er gott púðurfæri, en menn eru nú farnir að reskjast aðeins of mikið til að fara að skíða í mjög erfiðu færi“, svarar Tryggvi glaðlega.

### **En ef við fórum aftur í tímann, upp úr 1975, var efri lyftan á Seljalandsdal besta lyftan og besta brekkan á landinu?**

Þessi spurning uppsker nokkurn hlátur áður en Tryggvi svarar: „Já, hún var nú ansi skemmtileg. Það sem gerði efri lyftuna svo sérstaka var fyrst og fremst sú staðreynd að það var aldrei sama færi frá degi til dags og á þeim tíma upplifði maður mun meiri lausamjöll sem fell í logni eða hægum vind. Í dag hefði okkur líklega aldrei verið leyft að fara upp í fjall við þær aðstæður sem ríktu þá. Þarna vorum við kannski að skíða í lausamjöll sem við sukkum í upp að hnjam. Þá var alveg dýrlegt að skíða niður.“

### **En farið þið þarna upp nú til dags?**

„Nei, það er nú eitthvað örsjaldan en við löbbum stundum þarna upp þótt það verði að viðurkennast að við erum orðnir ósköp latir við það. En það er nú samt alltaf jafn gaman“, svarar Örn.

### **Eru ekki ótal skemmtilegar sögur úr brekkunni?**

„Jú jú, þú getur rétt í myndað þér að þær eru margar. Spurning hvort hægt er að segja frá þeim öllum“ segir Örn. „Sá litríkasti í efri lyftunni var nú Arnar Geir Hinriksson því hann vílaði ekki fyrir sér að skíða í hvaða færi sem var þótt hann réði nú ekki alltaf við það. Reglulega sá maður hann takast á loft og hverfa ofan í mjöllina og svo birtist hann aftur kannski 15-20 metrum neðar og þá allslaus“, bætir Tryggvi við og heldur áfram: „Þá vantaði á hann allan búnað, húfuna, gleraugun, stafina og skíðin.“ „Og hann var þá líka allur hvítur frá toppi til tár“, skýtur Örn inn í og hlær. „Það tók oft langan tíma að finna þetta allt aftur“, botnar Tryggvi frásögnina.

Það hljómar eins og þið saknið efri lyftunnar töluvert

„Ó jú, það er ekki spurning“ svarar Örn. „Við horfum oft þarna upp eftir löngunaraugum“ bætir Tryggvi við. Félagarnir áttu báðir þátt í því að reyna að endurbyggja efri lyftuna eftir snjóflóði 1994. „Við Örn vorum í því að byggja hana upp aftur ásamt fleirum og það var kannski nokkurra daga vinna eftir þegar annað snjóflóð kom og hreinsaði þetta allt aftur í burtu“, segir Tryggvi með eftirsjá í röddu. Örn: „Hún eyðilagðist aftur árið 1999 en við vorum mjög langt komnir með að klára hana. Við vorum byrjaðir að setja upp hjólin og áttum eftir að setja vírinn upp. Mótorinn var ekki kominn en endastöðvarnar voru báðar komnar upp og hjólastellið var langt komið. Þetta var bara..., maður fer nú eiginlega bara að gráta þegar maður hugsar um þetta.“

### **SNJÓFLÓÐIÐ OG ÁFALLAHJÁLPIN**

**Það eru margar sögur til af skíðamenndsku þeirra Arnar og Tryggva en ein af þeim, sem blaðamaður frétti af, var að Tryggvi hefði eitt sinn lent í snjóflóði uppi á Seljalandsdal og liggur því beinast við að spryja aðeins út í þá lífsreynslu.**

„Þetta var þarna í Gullhólsgilinu“, svarar Tryggvi. „Já og ég horfði á eftir honum“, bætir Örn við. Tryggvi: „Það var svona mánuði síðar að ég fann skíðagleraugun og skíðin, já og stafina og allt það. Þá hafði lausasnjórinn ofan á bráðnað og harður skarinn þarna enn og þá lá þetta allt þarna á sínum stað“, segir Tryggvi og hlær.

**Sagan segir reyndar líka að þú hafir svo rekist á sálfræðing á förnun vegi sem hafi reynt að veita þér áfallahjálp eftir þetta? Er eitthvað til í því?**

„Já, það var einhver snillingur sem ætlaði algjörlega að bjarga mér“, svarar Tryggvi. „Þá hefur nú hnussað í þér“ skýtur Örn inn í. „Já,



Félagarnir Tryggvi og Örn á góðri stund á Selvasvæðinu, Ítalíu.

hann elti mig um allan flugvöll til að reyna að veita mér áfallahjálp“, bætir Tryggvi við. „Ég sé hann alveg í anda“, bætir Örn hlæjandi við. „Nei nei, ég þurfti ekkert á því að halda“, segir Tryggvi og hlær sömuleiðis.

### **„VINNUFERÐIR“ ERELNDIS**

**Þið eruð nokkuð frægir fyrir það að fara árlega til útlanda á skíði, hvernig byrjaði það?**

Tryggvi: „Við erum búin að fara nokkuð oft. Það kitlaði að komast á svæði þar sem voru tugir eða hundruð lyfta. Ég fór fyrst árið 1986, þá með Birni Helgasyni og Eyjólfí (Bjarnasyni), sem var á tæknideildinni hjá bænum, og konunum okkar. Við fórum þá til Sölden í Austurríki, ferð sem var mjög vel heppnuð. Síðan fór ég aftur tveimur árum seinna árið 1988, með Gesti (Halldórsson) í Pór og fleirum, og ég hef farið nær árlega síðan.“ Seinni árin hafa þeir Örn og Tryggvi yfirleitt farið saman í þessar ferðir og þeir eiga sér orðið uppáhaldssvæði sem er Selva á Ítalíu, í Dolomítafjöllunum. „Það er alveg gríðarlega skemmtilegt svæði, sólríkt og yfirleitt gott veður, margar flottar lyftur og flottar brekkur“, segja þeir félagar í sameiningu.

**Það hefur heyrst að þið kallið þessar skíðaferðir „vinnuferðir“ - hvað eigið þið við með því?**

Tryggvi svarar hlæjandi: „Já,



Tryggvi á Olympíusvæðinu í Cortina, Ítalíu 2009, „kreppuferð“ Tryggva og Arnar,

það voru ferðir sem við fórum í skíðakallarnir og tókum konurnar ekki með. Þetta voru alvöru ferðir og yfirleitt keyrt ansi grimmt frá morgni til kvölds.“ Margar sögur hafa orðið til í þessum ferðum. „Ein sagan sem oft er minnst á, var þegar við fórum síðast til Frakklands. Við vorum búnir að teikna þetta þannig upp að við flugum til London og tókum Evrópulestina þaðan undir Ermasundið til Parísar. Þar tókum við lest sem átti að vera einhver rosalega flott næturlest upp á skíðasvæðið og við áttum allir að vera í sama klefanum. Þegar við opnuðum klefann sáum við nú í fyrsta lagi að þetta var eldgömul lest og klefarnir hafa verið svona fjórir fermetrar að stærð. Þar áttu átta manns að sofa í fjórum kojum. Örn var uppi í efstu koju, náði að smeygja sér þar og lá með andlitið alveg uppi í þakinu og svo þurftum við að stafla draslinu alls staðar í kringum okkur. Svona ferðuðumst við alla nóttnina. Það lá við að menn fengju taugaáfall þegar þeir sáu þennan „lúxusklefa“ og svo var þetta auðvitað eins til baka. En þessi ferð var mjög skemmtileg.“

#### **Er mikið púl að halda í svona ferðir?**

**Tryggvi:** „Þetta er alltaf sama dagskráin. Maður vaknar milli 7 og 8 á morgnana og er kominn út snemma morguns, búinn kannski um fjögur leytið og þá reynir maður að hafa það gott í mat og drykk og er svo farinn að sofa um tíu. Maður kemur nú oft líkamlega þreyttur úr þessum ferðum en andlega mjög

hress. Við fórum líka mikið á skíði hérrna heima í aðdraganda svona ferða því maður verður að koma sér í form áður en lagt er af stað. Annars fara bara fyrstu tveir til þrír dagarnir í að ná sér á strik.“

**Mér er sagt að helsti munurinn á ykkur tveimur sé að þú Tryggvi viljir fara sem víðast um svæðin og kynnast öllum mismunandi brekkunum, en þú Örn sért hins vegar meira í því að nota ýmis tæki og tól til að mæla mesta hraðann, vegalengdir og annað slíkt. Er eitthvað til í þessu?**

**Tryggvi:** „Jú, svona pínulítill flugufótur. Örn vill vera í brekkum sem maður þarf ekkert að gaufast í, hann vill bara gefa vel í.“ **Örn:** „Já, ég vil finna góðar brekkur og eyða smá tíma í þeim, ekki alltaf vera að fara á milli en það er líka fínt og gaman að blanda þessu og ég held að okkur hafi tekist það mjög vel. Það er líka gott að fara á staði sem maður þekkir, þá fer maður

bara strax í góðu brekkurnar og er ekkert að eyða tíma í að rannsaka svæðið. Tíminn nýtist þannig betur.“

#### **Örn, hefurðu verið að mæla menn á ofurhraða?**

„Nei, ég held ekki, en maður hefur nú mælt ýmislegt...“, Tryggvi skýtur inn í: „Náðum við ekki einhvern tíma yfir hundrað kílómetrana þegar við vorum að mæla þetta með GPS tækinu?“ „...Jú, í góðum brekkum vorum við að ná því vel.“ „Það verður nú örugglega hægt að ná þeim hraða í einni brekkunni sem við erum að fara í eftir hálfan mánuð, en þá ætlum við að heimsækja Lillehammer“, útskýrir Tryggvi. „Já, við ætlum að heimsækja Halla Kalla (Harald Aspelund),“ bætir Örn við brosandi.

#### **ÆVINTÝRIN HEIMA VIÐ**

**Ég hef líka heyrta ýmsar sögur af ævintýrum ykkar hérrna heima, einkum í tengslum við Örn, bræður hans og flugdreka á skíðum?**

**Örn:** „Það stemmir. Við vorum auðvitað með flugdreka hérrna uppi á Seljalandsdal. Við fórum þá upp með efri lyftunni, niður úr gilinu þar og flugum yfir svæðið. Halli bróðir (Hálfán Ingólfsson) byrjaði á því fyrstur á landinu, með dreka sem hann smíðaði sjálfur. Þegar við vorum búnir að kaupa okkur alvöru dreka þá fórum við oft á hann með skíðin því þá náðum við svo góðum hraða. Svinum þarna yfir svæðið og lentum niðri á mannlausri flötinni.



Úr einni vinnuferðinni. Mynd tekin í St. Anton í Austurríki. Talið frá vinstrum: Gummi Jóh, Jói Sím, Ásbjörn Sveins, Gunnli Pórðar, Snaebjörn Sveins, Tryggvi Guðmunds, Hafsteinn Ingólfssson, Vantar Simba Annasar sem mátti ekki vera að því að stoppa.

Þetta var virkilega gaman," segir Örn með söknuði. „Ég man að einu sinni tók Hörður Guðmundsson, flugmaður í hjá Halla og sveif niður með honum. Það sem margir vita ekki er að það er allt öfugt á drekanum miðað við flugvélarnar og hann ætlaði að beygja frá lyftunni en beygði að henni í staðinn, en það reddaðist nú alveg enda ekki svo mikill hraði," bætir Örn við hlæjandi.

### Þeir sem einhvern tíma hafa skíðað á Ísafirði skilja alveg örugglega næstu spurningu: Hver er eiginlega sagan á bak við græna skíðagallann, Tryggvi?

„Hann var nú bara keyptur eins og hver annar skíðagalli. En hann hefur vissulega enst ótrúlega vel. Þetta er franskur skíðagalli, vel fóðraður og ég hef alltaf notað hann þegar kalt er, því þessi nýtísku fót, skíðabuxurnar, eru bara vindbuxur þannig að maður þarf helst að vera í tvennum buxum undir ef það er kalt," svarar Tryggvi og bætir við: „Hann var líka reyndar mjög vinsæll því það æxlaðist einhvern veginn þannig að ég var leiðsögumaður í hópnum, bæði í vinnuferðunum með strákunum og eins þegar konurnar voru með. Þá sást græni gallinn svo vel því það var enginn annar í sambærilegum galla. Svo þegar ég skipti og var kominn í fót líkt og aðrir, þá fór allt í klessu því fólk sá mig ekki lengur. Græni gallinn er nú sjaldan dreginn upp

- ég fer nú eiginlega aldrei í hann núna. Hann er orðinn svo snjáður að ég get ekkert látið sjá mig í honum lengur."

### GLEÐIN OG ÁNÆGJAN AF SKÍÐAMENNSKUNNI

#### Hafið þið aldrei verið keppnis-menn á skíðum?

„Nei" svara þeir báðir í kór. „Ætli það sé ekki þess vegna sem við erum enn á skíðunum," bætir Örn við. „Já, það er svo skrýtið að það eru sárafáir keppnismenn sem virðast hafa gaman af því að vera á skíðum eftir að þeir hættu að keppa", segir Tryggvi. „Það er jú Addó (Arnór Magnússon) sem maður sér enn, Hafsteinn Sigurðs svona stundum - ég held að það séu ekki fleiri."

#### En þið farið á skíði einmitt vegna þess að þið hafið gaman af því?

„Já, ekki spurning. Kannski er það málid að hinir hafa kannski bara ekkert gaman af því - orðnir mettir og búrir að fá nóg af þessu", svarar Örn. „Keppnismennir voru að berjast við að finna rétta skurðinn við stangirnar og hvernig tækni væri best að beita en svo er eins og þeir séu þurrausnir þegar þeir hætta. Þá hafa þeir ekkert verulega gaman af þessu. Ég hef heyrт þetta frá gömlum keppnismönnum," bætir Tryggvi við.

#### Þið hafið alveg sæst við nýja skíðasvæðið í Tungudalnum?

„Já já, maður verður að sætta sig við það eins og það er því

það eru engar lausnir fyrir hendi eins og málin standa. En þetta er auðvitað ekki jafn skemmtilegt svæði og Seljalandsdalurinn var. Seljalandsdalurinn er hálfgerð paradís í minningunni, það viðraði líka betur til skíðaíþróttar en nú, meiri stillur í staðinn fyrir þessa umhleypinga og vestanátt sem hefur verið ríkjandi hérna síðasta áratuginn eða svo," svarar Tryggvi.

#### Þið hafið samt ekki látið veðrið stoppa ykkur?

„Nei, alls ekki. Það hefur stundum verið þannig að við höfum bara verið þrír fjórir kallað á skíðum. En sem betur fer er það að breytast núna og það er virkilega gaman að sjá alla þessa litlu krakka sem hafa verið að koma á skíði, jafnvel fimmtíu - sextíu krakkar öll í halarrófu, sem eru komin upp í Miðfellslyftuna - alveg frábært. Svæðið hefur svo sannarlega verið að lifna við og skíðaíþróttin virðist vera að taka mikinn kipp núna. Eftir fimm til sex ár gæti ég trúð að við færum að sjá Íslandsmeistara í alpagreinum aftur," segir Tryggvi.

#### Svona að lokum, hafið þið einhver ráð fyrir þessa krakka sem eru að stíga sín fyrstu skref á skíðunum?

„Það er nú kannski bara ráð til foreldranna að reyna að halda þetta út. Það er mikil vinna og kostnaður í kringum skíðin en þetta gefur bara svo mikið í staðinn og því er um að gera að þrauka," svarar Tryggvi og bætir við: „Það skiptir líka mál að gleyma ekki að hafa gaman af skíðunum - þjálfararnir eiga ekki bara að vera með krakkana í stínum æfingum heldur eiga þeir líka að leyfa þeim að skíða frjálst - leyfa þeim að njóta þess hvað það er gaman að renna sér frjálst á skíðum. Það hjálpar bara til og þau verða duglegri á æfingum." Örn tekur í sama streng að lokum: „Já, ég held það sé nauðsynlegt að skíða bara nögu mikið og vera ekki hrædd við að detta. Þannig lærum við helst að njóta þess að vera á skíðum."



Gunnar Þórðar og Tryggvi Guðmunds á lelð upp í Skál, útsýnið yfir Seljalandsdal í baksýn.

# Gönguskíðakrakkar í Noregi

Arna Kristbjörnsdóttir, Elena Dís Víðisdóttir  
og Sara Björgvinsdóttir segja frá.



**Pann 28. desember 2011 héldu ellefu krakkar frá Ísafirði, þrír frá Ólafsfirði og þrír frá Hólmavík ásamt tveimur þjálfurum og tveimur fararstjórum í æfingaferð til Sjusjøen í Noregi. Við flugum til Osloar og keyrðum þaðan til Sjusjøen sem er líttill bær rétt fyrir utan Lillehammer. Við gistum í tveimur hyttum, Stella og krakkarnir voru saman í stóru hyttunni og fararstjórarnir, Dúi (Steinþór B. Kristjánsson) og Jón Óttó (Gunnarsson) ásamt Kristjáni (Haukssyni) þjálfara Ólafsfirðinga, gistu saman í litlu hyttunni. Hyturnar voru mjög flottar en það heyrðist svolitið milli hæða og herbergja, sérstaklega þegar farið var að sofa.**

Það voru tvær æfingar á dag, ein um morguninn og ein seinnipartinn. Við leituðum oft að ljósabrautinni, sem er hluti af hinni frægu Birkenbeiner skíðagöngubraut, og þar sem við fundum hana ekki var mjög dimmt á seinni æfingunum. Vilmar var einn með ennisljos og gerði hann sitt besta til að lýsa upp brautina fyrir liðið. Margar tilraunir voru gerðar til að bregða liðsfélögunum í myrkrinu og heppnaðist það misvel. Okkur tókst svo loksins að finna ljósabrautina þegar Åshild, fyrrverandi þjálfari SFÍ, og Trond, maðurinn hennar, komu í heimsókn. Við tókum æfingu með þeim sem varð lengri en við ætluðum þegar við reyndum að stytta okkur leið í gegnum skóginn.

## GESTIR ÚT UM ALLT

Trond og Åshild voru ekki einu gestirnir sem við fengum því Muggur, Kitti (feðgarnir



Allur hópurinn á æfingu.

Guðmundur Rafn og Kristján Rafn Guðmundsson), Hekla Dögg og Edda Lind (Guðmundsdætur) komu líka í heimsókn frá Ósló en Muggur og fjölskylda eru búsett í Noregi. Við tókum eina æfingu með þeim og kíktum í Lillehammer í verslunarferð.

### Á GÖNGUSKÍÐTUM TIL LILLEHAMMER

Á gamlársgögnum vorum við á æfingu og seinnipartinn fóru allir að undirbúa kvöldið. Við borðuðum möndlugraut og hamborgarhrygg að hætti Dúa og var maturinn mjög góður. Engir flugeldar voru keyptir en við fórum í kyndlagöngu og sungum nokkra vel valda slagara á brúnni sem lá yfir göngubrautina. Að sjálfsögðu mátti ekki missa af áramótaskaupinu og var horft á það í gegnum netvafrann.

Það lá skíðabraut til Lillehammer sem var ca 15-25 km og einn daginn

var ákveðið að skíða þangað. Við vorum two og hálfan tíma að skauta þangað með „dettum og villiförum“. Þegar þangað var komið skoðuðum við skíðasvæðið, Olympíubrautina og Håkonshallen. Í Håkonshallen gátum við skipt um föt og þá var haldið í bæinn og verslað í H&M og Sport 1. Auðvitað var kíkt á skíðastökkpallana, við sáum því miður engan stökkva en þeir sem þorðu gátu labbað upp. Eftir þennan langa dag var haldið heim í rútu með allan innkaupavarninginn. Það var ekki mikið slakað á því milli æfinga var horft á hina æsispennandi skíðakeppni, Tour de Ski, þar sem allir sterkustu skíðamenn heims keppa. Þar voru Petter Northug og restin af norska landsliðinu í uppáhaldi hjá flestum en aðrir studdu pólsku og rússnesku valtarana. Einnig var gripið í 52 spilin annað slagið og var Klepparinn vinsælastur.



Skíðastökkpallurinn í Lillehammer.

### FRÁBÆRAR AÐSTÆÐUR

Æfingarnar gengu mjög vel og margir bættu þol og tækni. Síðustu dagana voru reyndar margir orðnir þreyttir en allir gerðu sitt besta. Kristján var alltaf tilbúinn á myndavélinni á æfngum til að mynda tæknina. Um kvöldið var síðan horft á myndböndin og okkur bent á kosti og galla.

Æfingarnar voru mjög skemmtilegar og það var gaman að fá að æfa við svona frábærar aðstæður í þessari skíðamenningu í Noregi. Okkur langar að þakka þjálfurunum, fararstjórunum og foreldrum okkar og öllum þeim sem hjálpuðu til við að skipuleggja og fjármagna ferðina. Síðan auðvitað öllum frábæru krökkunum sem fóru með en það voru: Albert, Branddís, Daníel, Dagur, Guðmundur, Hákon, Hugrún, Harpa, Jóhanna, Jónína, Marinó, Númi, Sólveig og Vilmar.



Áramótin frá vinstrí: Vilmar, Marinó, Sólveig, Arna, Sara, Dagur, Elena, Albert, Guðmundur, Harpa, Hugrún, Jónína og Hákon.

### HÁPUNKTAR FERÐARINNAR

- Nuddtækið
- Uppstoppuðu dýrin
- Yellow lagið
- Kóngulóarpúðinn
- Unblock me
- Dragon fly
- Sport 1
- Sæti strákurinn í Sport 1
- Petter Northug æði
- Valtarin „Kowalczyk“

# Matarhornið

Nanný Arna Guðmundsdóttir og Ásgerður Þorleifsdóttir, vertar á Bræðraborg á Ísafirði gefa okkur nokkur dæmi um hollt skíðanesti.



**Um páska er útvist og hreyfing meginstefið hjá stórum hópi fólks. Sólríkur dagur á fjöllum sem líður í leik og gleði eða dagur á sjó í logni og ró, með sínum nánustu er stórkostlegt minningarbrot fyrir unga sem aldna.**

**Toppurinn á slíkum degi er nestistíminn. Börnin koma hlaupandi, glöð í bragði og rjóð í kinnum þegar þeir fullorðnu kalla „matur“, kærustupar hjúfrar sig saman í skjóli við snjóvegg og hjónin kúra í rólegheitum og njóta útsýnisins. Nestisstundin er góð samverustund og ekki spillir fyrir ef nestið er hollt, bragðgott og spennandi. Við ætlum að bjóða upp á uppskrift af gómsætu bananabrauði með góðu eftirbragði og klassískum bláberjamuffinskökum sem fara einstaklega vel í nestisbox. Til að gera gott nesti enn betra mælum við með litlum prímus í bakpokann og potti eða espresso kaffikönnu. Þá er hægt að bræða snjó og kokka sér kaffi eða hita kakó.**

**Verði ykkur að góðu og njótið!**

## BANANA- OG ENGIFERBRAUÐ

- 275 g spelti
- 2 tsk vínsteinslyftiduft
- 1 msk ferskt engifer, saxað smátt
- 3 tsk engifer (malað)
- 1 tsk kanill
- 0,5 tsk múskat
- 0,25 tsk negull
- 80 g hrásykur
- 2 egg
- 4 mjög vel þroskaðir bananar
- 1 tsk vanilludropar
- 1 msk kókosolíu
- 115 g rúsínur



## Aðferð

- Sigtíð saman í stóra skál; spelti, vínsteinslyftiduft, engifer (malað), kanil, negul og múskat. Hrærið mjög vel.
- Afhýðið engiferið og saxið mjög smátt. Þíð þurfið elna matskeið af engiferi. Setjið út í stóru skálina og hrærið vel.
- Afhýðið bananana og stappið vel. Setjið í aðra skál ásamt vanilludropum, hrásykri, kókosolíu og eggjum. Hrærið mjög vel.
- Hellíð bananablöndunni út í stóru skálina og veltið delginu aðeins til. Ekki hræra mikil (8-10 hreyfingar aðeins).
- Hellíð delginu varlega.
- Bætið rúsínunum út í delgið og veltið delginu varlega.
- Delgið á að vera frekar blautt (á að leka af sleif í stórum klessum) og ef það er of þurr, bætið þá svoltlu vatni, mjólk eða appelsínusafa út í.
- Klæðið brauðformið með bökunarpappí og hellíð delginu út í. Gætið þess að það fari vel í hornin.
- Bakíð við 180°C í 45-50 mínútur.
- Kælið brauðið aðeins og skerið svo í sneiðar.

## BLÁBERJA OG PECANHNETU MUFFINS

- 100 g pecan hnetur, saxaðar smátt
- 300 g spelti
- 2 tsk vínsteinslyftiduft
- 0,5 tsk salt (Himalaya eða sjávarsalt)
- 2 egg
- 120 g hrásykur
- 2 msk agavesíróp
- 50-75 ml mjólk (minna ef notuð eru frosin bláber)
- 250 ml sykurlaus barnamatur; epla-, peru-, eða bláberjamauk
- 1 msk kókosolíu
- 2 tsk vanilludropar
- 300 g bláber, frosin eða fersk. Ef frosin, skal taka berin úr frystinum rétt áður en þau eru sett í delgið



## Aðferð

- Saxið allar pecanhneturnar smátt og setjið 50 g til hliðar.
- Sigtíð saman speltið, lyftidufið og saltið í stóra skál.
- Í aðra skál skuluð þið blanda saman eggjum, hrásykri, agavesírópi, kókosolíu, 50 ml af mjólkinni, vanilludropum og barnamatnum.
- Hellíð eggjablöndunni út í stóru skálina og veltið (hrærið ekki) delginu aðeins með stórrí sleif, mjög varlega þannig að ekki sé hrært of mikið. Ekki vera hissa þó blandan sé ferlega ljót, hún á að vera þannig til að muffinsarnir verið léttir. Ef delgið er mjög þurrt má bæta aðeins meira af mjólk við. Veltið delginu varlega.
- Blandið nú bláberjum og pecanhnetum saman við, og hrærið sem allra minnst, bara rétt að velta delginu við.
- Takið til sillcon muffinsform. Setjið nokkra dropa af kókosolíu í eldhúsþurrku og strjúkið holurnar að innan.
- Fyllið hverja holu nánast upp að rönd með delgi. Gott er að nota ískúluskeið.
- Hrærið saman pecanhneturnar sem þíð tókuð frá og 1 matskeið af hrásykrunum. Dreifið yfir muffinsana með teskelð.
- Bakíð við 200°C í um 25-30 mínútu,

# Af hverju heldur kristið fólk upp á páska? Eru páskar ekki eldri en kristni?

Vissulega var páskahátíðin hátíð Ísraela og Gyðinga löngu fyrir daga Krists. Á henni minntust Ísraelsmenn hinir fornu og síðar Gyðingar frelsunar forfeðra sinna úr ánaudinni í Egyptalandi eins og lesa má um í Annarri Mósebók í Gamla testamentinu.

Það er þó ekki að ástæðulausu að páskarnir urðu frá upphafi helsta hátíð kristinna manna og héldu þeirri stöðu langt fram eftir öldum eða þar til jólin tóku að keppa við þá um vinsældir. Ástæða þessa er sú að mikilvægustu þættina í verki Krists bar einmitt upp á páskahátíð Gyðinga. Er þar átt við handtöku, pyntingar, aftöku og uppstigningu Krists sem lesa má um í lokaköflum allra guðspjalla Nýja testamentsins. Ein ástæðan fyrir því að kristnir menn gerðu páskahátíðina að sinni er því þessi tímasetning.

Það var fljótt farið að líta svo á í kirkjunni að á milli þessara tveggja hátíða, það er páskahátíðar Gyðinga og páska kristinna manna, væru einnig inntakstengsl. Bár voru þær haldnar til að fagna frelsun. Gyðingarnir minntust frelsunarinnar undan Egyptum en kristnir menn frelsunar undan synd og sekt til lífs með Guði. Þá slátruðu Gyðingar svokölluðu páskalambi sem þeir neyttu á hátíðinni. Í kristninni var farið að tala um Krist sem hið sanna páskalamb. Samkvæmt einu guðspjallanna er jafnvel sagt að dauða Krists hafi borið upp á sömu stundu og páskalömbunum var slátrað.

Fljótt dró þó í sundur með páskahátíð Gyðinga og páskum kristinna manna. Páskar Gyðinga eru svokölluð föst hátíð sem alltaf er haldin á sérstökum mánaðardegi samkvæmt tímatali Gyðinga. Kristnir menn minntust hins vegar upprisu Krists, það er páskadagsins, ætíð á sunnudegi og miðuðu hátíðina við fyrsta sunnudag eftir

fyrsta fulla tungl eftir jafndægur á vori. Páskarnir urðu því svokölluð færarleg hátíð.

Sú staðreynd að páskar eru haldnir bæði í gyðingdómi og kristni minnir auðvitað á þau beinu sögulegu tengsl sem eru milli þessara tveggja trúarbragða. Kristni er sprottin úr gyðingdómi og var í upphafi í raun ekki annað en gyðinglegur söfnuður með sérstakar áherslur. Mikið af trúariðkun kristinna manna er því sótt til gyðingdóms og þessi trúarbrögð eiga sameiginleg trúarrit þar sem eru bækur Gamla testamentisins. Páskarnir eru því ekki eina atriðið sem tengir trúarbrögðin. Má í því sambandi ekki gleyma sjálfrí hugmyndinni um frelsarann Krist, en orðið Kristur er í raun grísk orðmynd af hebreyska orðinu Messías sem Gyðingar vænta enn að koma muni.

Páskarnir eru eitt dæmi um það hvernig kristin trú tekur upp eldri hugmyndir, túlkar þær í nýju ljósi og gefur þeim nýtt inntak. Þessi nýtulkun páskahátíðarinnar er afar eðlileg vegna þeirra tímataengsla sem voru á milli hátíðahalda Gyðinga og mikilvægustu þáttu þess sem oft er nefnt Krists-atburðurinn (með því er átt við fæðingu, líf, starf, dauða og upprisu Krists). Slík tímataengsl þurfa þó ekki að vera til staðar eins og kemur fram í því að víða á því svæði þar sem kristni breiddist út á fornöld og á miðöldum var haldin hátíð á sama tíma og kristnir menn halda jól. Ekkert bendir þó til þess að Kristur hafi fæðst á þeim tíma árs frekar en einhverjum öðrum. Petta sýnir að þótt kristin trú sé um margt lokað, játi til dæmis aðeins trú á einn Guð, er hún að öðru leyti opin. Á það ekki síst við um ýmis félagsleg og menningarleg atriði sem kristnin hefur tekið upp og glætt nýju inntaki.

Höfundur: Hjalti Hugason. Fengið af Vísindavef HI ([www.visindavefur.hi.is](http://www.visindavefur.hi.is)) og birt með góðfúslegu leyfi.

**VERKSTÆÐI  
STEFÁNS  
ARNAR**

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

- ✓ Bílaviðgerðir
- ✓ Blettun
- ✓ Rúðuásetningar
- ✓ ..og allt hitt

[Facebook](#)

**SAFNAHÚSID  
EYRARTÚNI**  
GAMLA SJÚKRAHÚSID

HEIMSÆKTU OKKUR Á Á VIRKUM DÓGUM KL. 13.00-18.00  
OPNUΝARTÍMUM SAFNSINS: Á LAUGARDÓGUM KL. 13.00-18.00

**PRISTUR ORMESSON**  
Hefnarstræti 12 · Ísafirði · Sími 456-4751

**Fræðslumiðstöð Vestfjarða**  
Miðstöð simeonntunar á Vestfjörðum

**KUBBUR**

**BORGUN**  
AUÐVELDAR VIÐSKIPTI

**HEKLA®**  
Söluumboð á Ísafirði  
Nýir bílar Bilapeng notaðir bílar  
**H.V. UMBOÐSVERSLUN ehf.**

**VESTFIRSKIR  
VERKTAKAR**

**Kristall**  
það sést hverjir drekka Kristal

# PÚÐURSNJÓR Í LOK MAÍ

## „VEDURGUÐIRNIR HJÓTA AÐ HAFA FARID Á FYLLERÍ“

Þann 21. maí á því herrans ári 2011 skelltu nokkrir félagar af báðum kynjum og hundur skinnum undir skíðin sín og örkuðu af stað frá gönguskíðaskálanum á Seljalandsdal og skyldi halda yfir í Súgandafjörð. Veðurguðirnir buðu ekki upp á sól og 12° eins og gera mátti ráð fyrir á þessum árstíma, nei hann ákvað að lengja veturinn um nokkra daga og bar á borð fyrir skíðamennina púðursnjó eins og best gerist.

Eftir að hafa gengið í dágóða stund náðu menn upp á Miðfellsháls og þar var snætt nesti í hávaða roki og byl. Ekki létu menn það á sig fá og héldu áfram. Þegar komið var yfir í Súgandafjörð þá fór að birta til, rétt svo að menn sáu niður á gangamunna. Skinnin undan og klossum læst, upp með gleraugun og rennt upp í háls. Nú fyrst hefst gamanið.

Bolvíkingurinn knái Haukur Sigurðsson festi þessa fór á stafrænt form.



Góða veðrinu var naumt skammtað



Bendingar æfðar



Sigurður Jónsson leiddi hópinn



Parna kom sér vel að hafa skegg



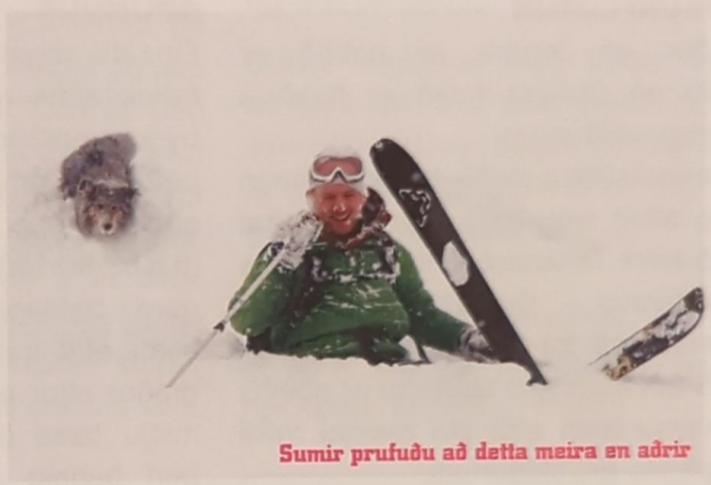
Púður upp að eyrum



Telemarkað fyrir allan peninginn



Rúnar Óli í svaka swingi



Sumir prufuðu að detta meira en aðrir



Aðrir fengu far



## UMHIRÐA GÖNGUSKÍÐA OG ÁBURÐUR

Áburðarmál geta vafist fyrir mörgum þegar kemur að því að sinna eigin skíðum eða barnanna. En þetta þarf ekki að vera svo erfitt. Kúnstin er að velja réttan áburð og bera hann undir á réttum stað til að bæði grip og rennsli verði gott. Allt sem þarf er rétt úrval af áburði, skafa, pappírsþurrkur/tuskur og hreinsilögur. Þeir sem vilja gera vel mega bæta við gömlu straujárni, plexi-sköfu, og góðu vinnuborði, þar sem hægt er að festa skíðin á meðan gælt er við þau.

### RENNSLISFLÖTUR OG SMURFLÖTUR

Áður en lengra er haldið er rétt að útskýra hvað er hvað á gönguskíðunum.

Rennslisflötur skíðis er fyrir framan og aftan smurflötinn (það á aldrei að bera fattáburð undir allan sóla skíðanna). Smurflöturinn nær venjulega frá hæl og um það bil 25 cm fram fyrir tá. Þetta er aðeins mismunandi eftir því hversu mikil spenna er í skíðunum.

(Mynd 1 og 2)

### GOTT RENNSLI SKIPTIR HÖFUÐMÁLI

Rennslisáburður er nauðsynlegur á öll skíði hvort sem þau eru riffluð eða slétt. Best er að bræða rennslisáburðinn inn í sólann en þannig gefur hann ekki bara betra rennsli heldur hindrar hann að sólinn þorni og skemmist. Með straujárnið stillt á 100-120°C (eða „silki“ hafi maður hnuplað gömlu heimilisjárni) bræðir maður vaxið og lætur það drjúpa niður á sólann. Síðan rennir maður járninu hægt og rólega fram og aftur þannig að vaxið rétt fljóti, gæta þarf þess að halda járninu á hreyfingu þannig að sóli skíðisins ofhitni ekki og skemmist. Með ný skíði er ráðlagt að bræða nokkrum sinnum undir til að metta sólann. Þegar búið er að bræða undir þarf að skafa skíðin með plastsköfu. Skafið í rennslisáttina (aftur eftir skíðunum) þar til það kemur ekki meira vax á sköfuna. Síðan má bursta yfir með sérstökum nylonbursta. Rétt er að vekja athygli á því að einnig þarf að sinna rennslisfleti rifflaðra skíða.

(Myndir 3, 4, 5 og 6)

### UNDIRBÚNINGUR OG GRUNNUR

Eina litla aðgerð er afar mikilvægt að framkvæma og ætti alltaf að gera í byrjun vertíðar. Þegar smurflöturinn hefur verið merktur er hann rifinn aðeins upp með sandpappír (u.p.b. 80-100 í grófleika). Flestir gera beinagarðsmynstur (minnir á för eftir traktor) þ.e. draga 45 gráður aftur eftir skíðinu og út frá miðju þess (sjá mynd 7). Pússa þarf þannig að sólinn verði vel mattur á þessu svæði. Að þessu búnu er borið eitt eða tvö lög af grunni sem getur annaðhvort verið sérstakt grunnvax eða bara kaldur áburður t.d. grænn baukur fyrir þurran snjó. Á vorin þegar farið er að nota klístur meira er betra að nota örþunnt lag af grænu eða bláu klístri. Betri árangur næst ef maður bræðir áburðinn inn með því að renna allt að 100°C heitu straujárni létt yfir grunnvaxið. Þessi litla aðgerð gerir það að verkum að auðveldara er að bera á skíðin og svo helst áburðurinn mun lengur undir sem kemur sér vel í grófu færí eða skara. Það er rétt að taka fram að þetta þarf ekki að gera svo oft nema gengið sé mjög mikið. Þessi undirbúningur hefur sérstaklega mikið að segja fyrir lengri túra þar sem gera má ráð fyrir að gengið verði í gömlum gráfum snjó.

(Myndir 7, 8 og 9)

### ÞRÍR ÁBURÐARBAUKAR OG EIN TIL TVÆR KLÍSTURTÚBUR

Fyrir flestar ferðir er nóg að eiga þrjár ólíkar gerðir af áburðarbaukum og eina klísturtúbu. Þegar talað er um bauk er átt við vax í föstu formi, í litlum sívolum bauk, sem borið

er beint á skíðin og síðan strokið yfir með korki. Vax á baukum er fyrst og fremst fyrir nýfallinn snjó eða lítið umbreyttan. Klístur kemur í túbum og er eins og nafnið bendir til seigfljótandi og klístrað. Framleiðendur nota litakóða fyrir mismunandi hitastig þar sem kaldir litir eins og til dæmis grænt og blátt er fyrir kalt færí og heitir litir svo sem rauð og gult fyrir heitara færí. Vax á bauk er notað fyrir nýrri og fíngerðari snjó og spannar hitasvið frá -30°C og upp í +3°C til +5°C. Klístur er aftur á móti fyrir gamlan kornóttan snjó, skara og blautan snjó.

### ÞAÐ SEM GOTTAÐ ER AÐ EIGA:

Vax fyrir blautan snjó, núllgráður, vax fyrir þurran snjó og túbu af universal klístri sem spannar breitt hitabil og er fyrir blautan snjó og skara.

Það er líka til svokallaður túristáburður sem er pakki með tveimur baukum, annar fyrir nýjan snjó og hinn fyrir gamlan. Þetta er ágætt en helsti gallinn er sá að áburðurinn fyrir gamlan snjó tollir illa undir. Það borgar sig því að grunna vel til að fá betri endingu.

Best er að bera alltaf beint á grunninn og varast að hlaða upp of mörgum lögum af mismunandi áburði undir skíðin eftir því sem líður á vertíðina, gamlan áburð er gott að hreinsa burt reglulega. Það er síðan alltaf betra að bera tvö eða fleiri þunn lög og strjúka yfir með korki en að bera eitt þykkt. Önnur góð regla, ef maður er í vafa með hitastigið, er að bera fyrst undir kaldari áburð og prófa. Klístur er

alltaf betra að bera undir innandyra, sé kalt í veðri, þar sem auðveldara er að strjúka það út og minni líkur á að fá of þykkt lag. Ef þess er ekki kostur má stinga túbunni niður í hálsmálið og hita það aðeins áður en smurt er.

Ef færið er mjög breytilegt og skiptir milli þess að vera fínkornað og gróft getur snjó fest undir skíðunum. Þessu má stundum bjarga fyrir horn með því að bera vax úr bauk yfir klístrið en gæta þarf þess að klístrið sé kalt áður þetta er gert svo að auðveldara sé að koma vaxinu á. Varast skal að nota gastæki eða prímus við að hreinsa undan skíðunum þar sem sólinn er afar viðkvæmur fyrir of miklum hita. Það er auðveldara að ná áburði af ef hann er hitaður ögn, vægur hitablástur er góð lausn.

## KLÍSTUR

Sumir beinlínis hata klístur og ef til vill ekki að ástæðulausu þegar haft er í huga að það vill klístrast við margt annað en sóla skíðanna. En vegna þess hve klísturfæri er skemmtilegt færi, þar sem oftast fer saman gott grip „neglufatt“ og fljúgandi rennsli, er rétt að reyna að ná sáttum við þessa áburðartegund. Það er ekki ýkja erfitt ef menn temja sér rétt vinnubrögð. Flestir gera þau mistök að bera á alltof stóran flót og nota alltof mikið af klístrinu, þá gengur það undan sólanum og upp á hlíðarnar á skíðinu. Eins vill það dragast aftur eftir sólanum og sest þá í klessum á rennslisflötinn fyrir aftan hæl og dregur þá úr rennsli. Þegar klístur er borið á er alltaf betra að vera nettur á því og vanda sig. Best er að setja stuttar strípur 45° aftur og út frá miðlinu sóla,

með u.b.b. 1-2 cm millibili og draga síðan út með sköfunni sem fylgir í pakkningunni. Einnig má strjúka klístrið út með hendinni, en þannig smyrst það vel út og binst betur við grunninn. Þetta er þó ekki mjög brifalegt.

### (Myndir 10 og 11)

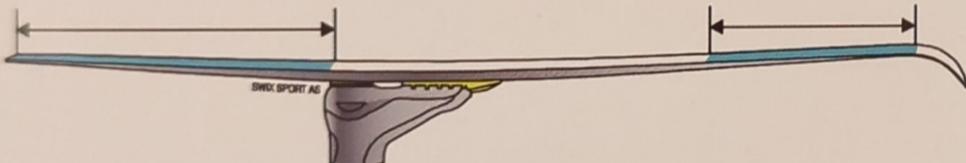
Til að forðast að klístrið klessist aftur eftir sólanum er ráð að bera ekki lengra aftur en svo að 4-5 cm af fletinum með grunnáburði sé frír og sitja þá klessurnar þar fastar.

Gullnu reglurnar með klístur eru að bera ekki á of stórt svæði, bera ekki of þykkt lag í byrjun, strjúka vel úr og skilja eftir u.b.b 5 cm lag af grunnsvæðinu að aftan.

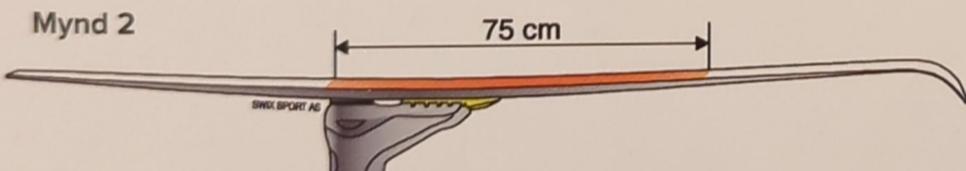
Texti: Jón Ottó Gunnarsson

Byggt á efni eftir höfund sem áður hefur birst í tímaritinu í Útiveru.

Mynd 1



Mynd 2



Myndir 3, 4, 5 og 6



Myndir 7, 8 og 9



**straumur**

Sindragötu 12b, 400 Ísafirði • Sími 456 3321

**Hárkompaní**  
Sílfurgötu 6 sími 456 6363

Myndir 10 og 11



# Komdu í XY og fáðu flotta inngöngugjöf



XY er unglingaklúbbur Íslandsbanka fyrir krakka á aldrinum 12-16 ára. Ef þú skráir þig í XY færðu flotta tösku og bíómiða í inngöngugjöf.

Nánari upplýsingar á [www.islandsbanki.is/xy](http://www.islandsbanki.is/xy)

## Þetta færðu líka í XY:

- Debetkort ef þú ert á 14. aldursári eða eldri
- Hraðbankakort ef þú ert á 12. aldursári eða eldri
- Það kostar ekkert að nota kortið
- Netbanka