

Herskí

KYNNINGARBLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSAFJARDAR 1992

Opnuviðtal við Búbba prentara

**Mótaskrár í skíðagöngu og alpagreinum veturinn 1993
– sjá bls 2–3**

Hafsteinn Sigurðsson skrifar um val á skíðaskóm – bls 4–5

Samtal við Arnór Gunnarsson skíðakappa – bls 8–9

Þróstur Jóhannesson skrifar um val á gönguskiðum – bls 10



Oft er þróng á þingi á Seljalandsdalnum. Þessa mynd tók Hlynur Pór Magnússon þegar Unglingameistaramót Íslands stóð sem hæst á síðastliðnu vori.

Ferskí desember 1992

Málagn Skíðafélags Ísafjarðar

Ritstjórn og ábyrgðarmenn:
Stjórn Skíðafélags Ísafjarðar.
Setning, umbrot, filmuvinnsla og prentun: Ísprent hf. Ísafirði.
Litgreining á forsíðumynd: Litrof hf.

Héðan og þaðan

Daniel Jakobsson

Daniel Jakobsson er nú á síðasta vetrí sínum í skólanum í Jerpen í Svíþjóð. Hann er nú meðlimur í einum virtasta skíðaklúbbi Svia Ásarna en síðast liðin tvö ár hefur hann keppt fyrir skíðaklúbbinn í Bollnás.

Æfingar

Á vegum félagsins hófust æfingar um miðjan september. Nú eru fyrsta skipti haustæfingar fyrir 7 - 8 ára börn. Hittast þau einu sínum

í viku og leika sér saman. Þjálfarar í alpagreinum eru Gunnar Bjarni Ólafsson, Þorlákur Baxter, Þórunn Pálssdóttir og Sigrún Sigurdardóttir. Þjálfurum í alpagreinum verður fjölgð eftir áramót og verða þá að minnsta kosti 7 þjálfarar. Æfingar fyrir göngubörn eru því miður ekki hafnar en það stendur til bóta og hefjast innan skamms.

Aðalfundur

Aðalfundur félagsins var haldinn í maí. Var hann ekki mjög fjölmennur frekar en fyrri daginn. Sú breyting var gerð að nái eru 7 manns í stjórninni fá stað 3 áður.

Stjórnarfundir

Stjórnarfundir eru hvern mánuðag kl. 18:00 í Vallarhúsinu á Torfnesi og geta þeir sem vilja koma einhverju á framfæri við stjórnina eða bara spjalla um starfið alltaf gengið að stjórninni þar á þeim tíma.

Alþjóðamót

Skiðafélag Ísafjarðar tók þátt í alþjóðlegri mótaröð á þessu ári eins og því síðasta. Tókst móttetta með afbrigðum vel, þáttakendur tædlega 100 þar á

7. tug erlendir og má þar frægasta nefna Pernilla Wiberg frá Svíþjóð sem heillaði alla með glaðlegri framkomu. Má segja að vel hafi verið tekið á móti gestum í fleiri en einum skilningi því veðrið lék við mótshesti og Dalurinn skartadi sínu fugursta, logni, sól og nægum snjó.

Unglingameistaramót

Vegna snjóleysis um allt land síðastliðinn vett voru erfioðleikar með mótahlad og urðum við að taka nokkur mótt með litlum fyrirvara. Þannig var með unglingsmeistara mótið fyrir 13 og 14 ára í alpagreinum og göngu 13 - 16 ára. Tókum við að okkur mótt þessi með viku fyrirvara og sýndu félagar Skiðafélagsins virkilega hvað í þeim bjó. Þáttakendur voru

150 og gekk móttahaldið mjög vel, allir lögðust á eitt og sönnuðu að þar fór fólk sem kunni til verks.

H.V. UMBOÐSVERSLUN

SUÐURGÖTU 9 - 400 ÍSAFJÖRÐUR
- SÍMI 4666 OG 3207 - FAX 4610 -

PJÓNUSTA

VIÐ:

Verslanir

Fiskvinnslu

Útgerðir

Stofnanir

nordlux

HEILL HEIMUR AF LJÓSUM!

NORDLUX eru vönduð dönsk inni- og útiljós, hönnuð eins og Dónum einum er lagið, stílhrein, falleg og á örtrülega góðu verði.

Komið og skoðið úrvalið af NORDLUX ljósunum og nýjan 40 síðina litprentaðan bækling á íslensku.

E
i
n
n
i
g
m
i
k
i
ð
ú
r
v
a
l
a
f
g
j
a
f
a
v
ö
r
u
m

Lýsum upp
skammdegið
með ljósum
frá Straum

straumur HF
Silfurgötu 9 - Ísafirði

Mótaskrá í skíða-göngu veturinn 1993

Jan. 2. 3.	
Jan. 9. 10.	
Jan. 16. 17.	
Jan. 23. 24.	Boðganga, 3 í sveit, HHF.
Jan. 30. 31.	Skiðafél. mótt kl. 11:00, H13 - 14 5kmH, H15 - 16 7,5kmH, H17 - 19 10kmH, H20 - 34 15kmH, H35 - 49 10kmH, H50 - e 10kmH, d13 - 15 3,5kmH, d16 - e 5kmH
Feb. 6. 7.	Bikarmót SKÍ Akureyri H20 15kmH, H17 - 19 10kmH. (Ó)
Feb. 13. 14.	Bikarmót SKÍ Ísafirði kl. 11:00, H20 30kmF, H17 - 19 15kmF, H15 - 16 7,5kmF, H13 - 14 5kmF, D13 - 15 3,5 kmF. (S) (seinni dagur; útsláttarkeppni)
Feb. 20. 21.	Skógargangan Egilsstöðum.
Feb. 27. 28.	Bikarmót SKÍ Siglufirði H20 15kmH, H17 - 19 10kmH, H15 - 16 7,5 kmH, H13 - 14 5kmH, D13 - 15 3,5kmH. (Í)
Mar. 6. 7.	Skiðatrimm Akureyri.
Mar. 13. 14.	Bikarmót SKÍ Ólafsfirði, H20 15kmF, H17 - 19 10kmF, H15 - 16 7,5kmF, H13 - 14 5kmF, D13 - 15 3,5kmF. (A)
Mar. 20. 21.	Bláfjallagangan Reykjavík.
Mar. 27. 28.	Vestfjarðamót kl. 11:00, H9 - 10 1,5kmF, H11 - 12 2,5kmF, H13 - 14 5kmF, H15 - 16 7,5kmF, H17 - 19 10kmF, H20 - 34 15kmF, H35 - 49 10kmF, H50 - e 10kmF, d9 - 10 1,5kmF, d13 - 15 3,5kmF, d16 - e 5kmF.
Apr. 2. - 4.	Skiðamót Íslands Akureyri.
Apr. 3. 4.	Sporthlöðugangan kl. 14:00 H9 - 10 1,5kmH, H11 - 12 2,5kmH, d9 - 10 1,5kmH, d11 - 12 2,5kmH.
Apr. 8. - 10.	Unglingameistaramót Íslands Siglufirði.
Apr. 10. 11.	
Apr. 17.	Fjarðargangan Ólafsfirði.
Apr. 17. 18.	SHELL mótt kl. 14:00, H9 - 10 1,5kmF, H11 - 12 2,5kmF, d9 - 10 1,5kmF, d11 - 12 2,5kmF.
Apr. 22. - 24.	Andrésar andar leikar Akureyri.
Apr. 24. 25.	
Mai. 1. 2.	Fossavatnsgangan kl. 14:00, H16 - 34 20kmH, H35 - 49 20kmH, H50 - e 20kmH, d16 - 34 20kmH, d35 - 49 20kmH, d50 - e 20 kmH, H16 - e 10kmH, d16 - e 10kmH, H7kmH, d7kmH
	Ath; Skírdagur er 8. apríl.



Halla Sigurðardóttir.

Sú mannabreyting var gerð á síðasta aðalfundi Skíðafélags Ísafjarðar, að nái eru sjó í stjórn félagsins í stað þriggja áður. Fannst okkur þrem sem áður skipuðum stjórn við vera af tengslalaus við nefndir félagsins, en nái eiga sáti í stjórn, formaður göngunefndar, formaður alpagreinaneftirar og formaður unglingunefndar alpagreina, auk formanns, gjaldkera, ritara og meðstjórnanda. Teljum við að petta geri starf félagsins auðveldara og skilvirkara.

Strax fyrsta mánuðag septembermánaðar fór stjórnin að hittast reglulega á fundum og þar ákvæðið að svo skyldi verða í allan vetur. Fyrsta verk stjórnar var að koma af stað haustefingum. Um miðjan september fóru af stað æfingar hjá öllum flokkum alpagreina, en æfingar göngubarna hafa því miður dregist úr hömlu af ástæðum sem erfitt hefur reynst að eiga við en við vonum að þegar pessi orð verða komin á prent, þá verði þau mál komin í lag. Þegar haustefingarnar voru komnar af stað snéri stjórnin sér að því sem er eilífðar höfuðverkur hvírrar stjórnar, sennilega í öllum spróttasfélögum, en það eru auðvitað fjármálin. Alla mína ævi finnst mér ég hafa heyrt að nái séu „síðustu og verstu tímar“.

Staðreyndina tel ég hinsvegar vera þá, að tímarnir nái eru erfðir. Vinna hefur dregist saman með minnkandi sjávarfla og eru því bæði fyrtæki og heimili uggandi um sinn hag. Fyrirtæki og fbúar Ísafjarðar hafa í gegnum tíðina verið mjög dugleg við að standa með og styrkja spróttastarf í bænum því þessir aðilar vita að spróttahreyfingin vinnum ómetanlegt forvarmarstarf með börnum og unglingum á þeim árum sem þau eru að mótað og er hættast við hrösun í því neyslubjófélagi sem við lifum í.

Vegna þessa erfða peninga-ástands sem nú rískir, hefur mikil orka farið í það hjá stjórninni, að afla fjár til starfseminnar og jafnvel leita nýrra leiða, t.d. hefur Skíðafélag Ísafjarðar nái tekið að sé útburð á Sjónvarpsvísi Stöðvar 2. Við vitum að það þýðir ekki að leggja árar í báti þótt illa aflat og fyrir en varir hlýtur að birta upp í íslensku efnahagslífi, því öll él birtir upp um síðri. Ég vil þakka þeim fjölmörgu sem brátt fyrir þrengingarnar hafa lagt okkur lið við að halda úti Skíða-félagini til hagsbóta fyrir unga sem aldná.

Gleðileg jól.
Halla Sigurðardóttir.

Mótaskrá 1993 – alpagreinar

Feb. 14.	Ísafjörður - Grænagarðsmót.	13 ára og eldri.	Svig.
Feb. 19. 20. 21	Reykjavík - Bikarmót.	Karlar/Konur.	2X Svig/1X St. svig.
Feb. 19. 20. 21.	Ísafjörður - Bikarmót.	15 - 16 ára.	2X Svig/1X St. svig.
Feb. 27.	Ísafjörður - Vestfjarðamót.	9 - 12 ára.	St. svig.
Mar. 5. 6. 7.	Akureyri - Bikarmót.	Karl./Kon. 15 - 16 ára.	1X Svig/''X St. svig.
Mar. 5. 6. 7.	Neskaupstaður - Bikarmót.	13 - 14 ára.	2X Svig/''X St. svig.
Mar. 13.	Ísafjörður - Vestfjarðamót.	13 ára og eldri.	St. Svig.
Mar. 19. 20. 21.	Ísafjörður - Bikarmót.	Karlar/Konur.	2X Svig.
Mar. 27.	Ísafjörður - Vestfjarðamót.	13 ára og eldri.	Svig.
Mar. 27.	Ísafjörður - Vestfjarðamót.	9 - 12 ára.	Svig.
Apr. 2. 3. 4.	Reykjavík - Ungl. meistaramót.	13 - 14 ára.	Svig/St. svig/Samhl.
Apr. 2. 3. 4.	Akureyri - Skíðamót Íslands.	Karlar/Konur.	Svig/St. svig/Samhl.
Apr. 3.	Ísafjörður - Shell móti.	7 - 12 ára.	Svig.
Apr. 8. 9. 10.	Siglufjörður - Ungl. meistaram.	15 - 16 ára.	Svig/St. svig/Samhl.
Apr. 11. 12.	Ísafjörður - Fis móti, Bikarmót.	Karlar/Konur.	2X Svig.
Apr. 14. 15.	Akureyri - Fis móti, Bikarmót.	Karlar/Konur.	2X St. svig.
Apr. 17. 18.	Reykjavík - Fis móti, Bikarmót.	Karlar/Konur.	2X Svig.
Apr. 18.	Ísaf. Firmakeppni Skíðafélags.	Allir.	
Apr. 22. 23. 24.	Akureyri - Andrésarleikar.	30 ára og eldri.	Svig/St. svig.
	Reykjavík - Öldungamót.		

Óskum Vestfirðingum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári. Þökkum stuðninginn á árinu sem er að líða.

Skíðafélag Ísafjarðar.



Íslandsbanki styður Skíðafélag Ísafjarðar

Skíðafélag Ísafjarðar

Stjórn:

Halla Sigurðardóttir
Egill Sigmundsson
Eggert Jónsson
Sigurborg Porkelsdóttir
Pröstur Jóhannesson
Arnór Jónatansson
Práinn Eyjólfsson

Alpagreinaneftnd:

Sigurborg Porkelsdóttir
Gylfi Guðmundsson
Hörður Högnason
Sölví Sólbergsson
Hildur Bæringsdóttir

Göngunefnd:

Pröstur Jóhannesson
Árni Traustason
Guðmundur Ágústsson

Unglinganefnd:

Arnór Jónatansson,
formaður



EFNALAUGIN
ALBERT
Fjarðarstræti 16 - 400 Ísafjörður

Hreinsum allan
almennan fatnað
sem þolir
P meðferð.

Gluggatjöld,
svefnþoka,
sængur,
vinnugalla,
flotgalla og fl.

Þarf þú
að halda veislu?

Höfum til útleigu
borðdúka kr. 250. - stk.
servíettur kr. 70. - stk.
glös, 5 gerðir kr. 30. - stk.

Gleðileg jól

Hafsteinn Sigurðsson:

Val á skíðaskóm



Skíðaskór eru mikilvægastir af svigfbúnaðinum.

Skíðaskór er sá hluti svigbúnaðar sem mikilvægast er að velja rétt. Skíðaskór eru tvískiptir, ytri-og innri-skór. Ytri-skórin (skelin) er yfirleitt úr seigu plastefni, en innri-skórin er fylltur nokkuð mjúkum einangrandi efnunum til þess að skórin falli sem best að fæti og einnig til að halda hita í skónum. A skónum eru smellur sem eru stilltar eftir þörfum til þess að halda fætinum í þeiri snertingu við skóinn, þessar smellur eru ýmist framan eða aftan á skónum.

Þegar kemur að því að kaupa skíðaskór, er gott að hafa eftirfarandi í huga:

Taktu þér góðan tíma í versluninni. Kauptu þess vegna ekki skíðaskó á meðan annatíma verslunarinnar t.d. seinnipart föstudags. Þú ættir að máta minnst þjárf gerðir/stærð áður en þú ákveður hvaða skór passa þér best. Þú þarf að máta skóna í góðum skíðasokkum, sokkum af sömu þykkt og þú kemur til með að nota í skóna. Þú þarf að ganga um í nýju skónum minnst ½ tíma, áður en þú getur ákveðið hvaða skór passa þér best, einnig væri gott ef hægt væri að fá skóna lánaða heim eitt kvöld til þess að prófa betur. Vel passandi þægilegir skíðaskór sem þér finnst sem sniðnir á þig þarfust þú skíðamaður góður til þess að þér lífi vel á skíðum og náir fram þinni bestu færni.

Barnaskór:

Barna skíðaskór þurfa að vera þægilegir en þeir



Hjálmar eru líka mikilvægir.

helgar kaupa þannig skó, en flest keppnisfólk notar skó með smellum að framan.

Eins og áður er getið eru skíðaskór í raun tvemur skór. Ytri-skórin "skelin" er oft notuð fyrir meira en eitt skónúmer, en innri-skórin þarf að falla vel að fætinum. Innri-skórin er því fylltur þéttiefni til að fá fram réttu skóðstærð. Einingning hefur aukist notkun á innri-skó sem sprautað er í efnum á meðan skíðamaðurinn stendur í skónum. Lagast hann því oftast mjög vel að fætinum. Tvennskonar efnir eru mest notuð núna en það er svokallað Foam efnir og svo Silicone efnir. Þessar gerðir eru sérlega hentugar fyrir skíðafólk sem hefur óvenulegt fótlag, en þær eru líka mjög góðar fyrir alla skíðamenn. Sá stóri hópur fólk sem fer á skíði hefur mjög mismundandi þarfir varðandi skógerðir.

Margir erlendir þjálfarar telja að það taki 4 - 5 ár að laga þessa skíðastöðu og sumir telja nokkuð öruggt að børn sem byrra að skíða svona nái aldrei langt í fróttinni. Ástaðan er sú að barnið lærir ákvæðið hreyfimurstur. Það er talið að skíðamaður sem hefur gert ranga hreyfingu 500 sinnum þurfir að gera réttu hreyfingu 3000 sinnum til þess að réttu hreyfingin verði sjálfvirk. Með því að kaupa skó sem eru mykri fram og ekki eins háir lærist rétt staða sjálfkrafa hjá svona ungum börnum. Það er að ágætt að hafa í huga aðalatriði í barnaskíðakennslu. Það er að barnið skíði sem eðlilegast og skíðunum mótið með fjölbreyttum aðfingum og leikjum svo og fjöl-



Skór sem farið er úr að aftan.

breyttu landslagi.

Unglingaskór:

Unglingar sem aða skíði fyrir keppnir eiga að nota unglingskó sem lengst, og forðast að kaupa fullorðinskó. Það eru framleiddir sérstakir unglingskóir og þeir eru aðlaðir þeim.

Eitt mikilvægasta atriði til að verða góður skíðamaður er að tilfinningu fyrir skíðuninni í gegnum skóna og skíðin. Ef unglungur skíðar á fullorðins keppnisskónum hverfur þessi tilfinning. Fullorðinskó eru fyrir eldri, sterktar og þyngri skíðamenn. Margir unglungar halda að ef þeir eru að nágu óflugum keppnispánaði, sem aðlunar er eldri skíðamönnum en þeir sjálfrir, þá nái þeir betri árangri. Að minnun mati er það rangt. Með nokkuð mjúkum og þægilegum skónum fær skíðamaðurinn meiri tilfinningu fyrir hvernig hann skíðar og er því fljótar að læra. Þeir sem eru á stóra harðan keppnisbúnadum missa þessa tilfinningu og það getur verið erfitt að finna hana síðar. Unglingar þurfa að vita að þeir eru að þróu

nokkrir unglungar, aðallega strákar sem hafa lent í því að unglingskó, sérstaklega fítlaskir, eru ekki framleiddir í eins stórum númerum og þeir þurfa. Þá er spurning hvað að gera? Mitt álit er að strákarinn eigi að kaupa sér fullorðins kvenskó, eða aðrar gerðir sem líkjast unglingskó. Alls ekki fullorðins keppnisskó karla.

Fullorðnir keppendur:

Það er mjög mikilvægt fyrir keppendur að vanda val á skíðaskóm, því þeir eyða ótrúlega mör gum klukkustundum ofan þessum búnaði. Einnig er mikilvægt að skórnir passi og falli vel að fæti og séu með hæfilegri mykt miðað við styrk og hæfni keppandans. Flestir keppendur nota skíðaskó sem eru með smellum að framan. Skó sem eru með 4 - 5 smellum eða 4 smellum og „breiðri tausmellu með frónskum rennilás“ efst. Með fleiri smellum hefur keppandinn meiri möguleika að stilla skóna betur auk þess sem byggingarlagið er annað. Út



Unglingar eru líka að þróa sína skíðun.

Slá skíðum sem Pessum bessum aftan smelli einnig mikil tegund finna ekki vþyndi hægt afram þá skónum. Hita landi en fyrir gleðja hitastillsetur ei skóinn í hitasti á skinni um þá hitastilli þessum rafmagn er þá skíðaferð Gangi þið veljið

Haf

mörgum tegundum er að velja og ýmsar nýjungar eru í skíðaskóum fyrir næsta tímabil og skal nokkura þeirra getið hér. Salomon hefur sett á markaðinn skíðaskó með smellum að framan í fyrra sinn, sem hannaðir voru í samstarfi við Ingemar Stenmark. SALOMON INTEGRAL Equipe 9.0. Þessi skó er hægt að setja saman á margan hátt eftir þörfum hvers og eins. Salomon skó fást í Sporthlöðunni. LANGE vilja meina að þeirra klassísku keppnisskór geti ekki orðið betri. X9 Race eru með mjög góðan innri-skó FLO sem hefur rafmagns upphitun. RAICHLE er komin með nýtt efni í innri-skóinn sem heitir Ceramic Fit. Það samanstandur af duftokum með örsmáum ceramiskum kúlum. Þegar skónum er smellt fer allt loft úr pokunum. Þá geta kúlurnar ekkert hreyfist og þar með heldur skóinn mjög vel að fætinum. Ceramic Fit er í Comp 9.9 Racing og FX9 gerðinni. Raichle fást í Sporthlöðunni. SANMARCO TR2 SPS eru byggðir samvinnu við Bojan Kisaj, Mateja Svet og Natasha Bokal í gegnum keppnir í Heimsbikarnum.

SPS er Silicone efni sem veldur byltingu í mótnum á innriskó að fæti skíðamannins. Engin þrystingur nær að myndast þegar efnumi er sprautað í innri-skóinn (ekki eins og þegar FOAM er sprautað) Það gerir hann þægilegan og fellur mjög vel að fætinum. Þá er hællinn einnig sérstaklagð vel mótaður. Árið 1991 var SPS aðeins hægt að fá í TR2, CX999 og FX900, en nú er hægt að fá SPS í alla skó frá SANMARCO. Sanmarco fást í Kringlusport. NORDICA GRAND PRIX byggir á Kevlar Karbon efnum. Mjög sterkum en sveigianlegum efnum, sem einnig eru notuð í skíðaframleiðslu. Eldra form er brotið upp með nýjum efnum. Þeir eru léttarí en áður en stífari. Þetta virkar ennþá betur en útlitið segir til um" segir í umsógn um þessa nýju skó, "ekki síst ef um breiðan fót er að ræða." Nordica fást í Útlif.

Almennur skíðaiðkandi:

Skíðafólk sem fer aðallega á skíði um helgar vill búnað sem þægilegt er að umgangast. Þess vegna kaupa flestur í þessum hópi skó sem farið er í aftanfrá og með einföldum smellum. Þessi hópur þarf einnig að vanda valið og oft er mikilvægt að máta nokkrar tegundir af skóm til þess að finna þá bestu. Skórnir mega ekki vera of stífir, miðað við byngd og getu. Það þarf að vera hægt að beygja ökkhana örliðum fram þegar búað er að smella skónum.

Hitastílt innlegg. Hér á Íslandi er sjaldan verulega kalt, en fyrr fólkalt fólk er hægt að gleðja það með því að til eru hitastílt innlegg í skíðaskó. Þú setur einfaldlega þunnan lepp í skóinn og úr leppnum er þráður í hitastílli sem þú getur smellt á skinn. Ef þér kólnar á fótum um þá einfaldlega hækkar þú hitastillinguna. Eftir notkun er þessum hitastílli svo stungið í rafmagnsinnstungu yfir nött og er þá tilbúinn fyrr næstu skíðaferð.

Gangi ykkur vel næst þegar þið veljið ykkur skíðakó.

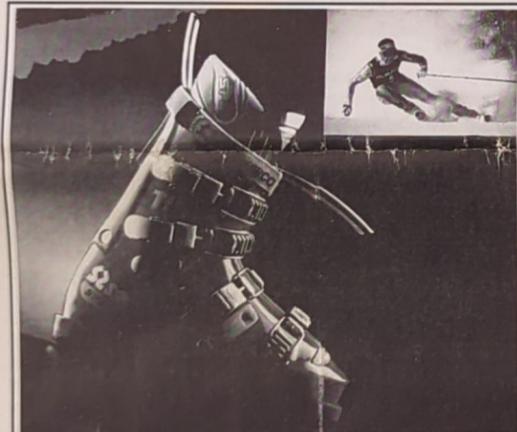
Hafsteinn Sigurðsson.



Salomon Integral 9.0.



Raichle FX 9.



Sanmarco SPS TR2.



Nordica Grand Prix.

Óskum Vestfirðingum og landsmönnum óllum gleðilegra jóla og farsæls nýs árs.

Arnar G. Hinriksson

Gamla bakaríð

Fjölbreyttur matseðill í hádeginu og á kvöldin

Heimabakaðar kökur með síðdegiskaffinu alla daga.

Veitingar við allra hæfi.

Verið velkomin

Hótel Ísafjörður

JÓLATILBOD

BLACK & DECKER®

Borvél, 10mm, högg, afturábak, stiglaus, 400W kr. 6.958.-

Borvélasett 13mm, með sög og püssara kr. 12.900.-

Borvél, 13mm, högg, afturábak, stiglaus, 550W kr. 8.881.-

Skrúfjárn, rafhlæða, m/spennubreyti, 12T, 2,4V kr. 3.200.-

Skrúfjárn, rafhlæða, átlaksstilling, 12T, 3,6V kr. 4.531.-

Stingsög, 3000 ST kr. 5.283.-

Smá útskurðar pennasett, 12V kr. 3.623.-

Smá fræsarasett MB 160 kr. 4.990.-

* 5% STAÐGREIÐSLUAFSLÁTTUR!



Jón Fr. Einarsson byggingavöruverslun Bolungarvík

— NYTSAMAR JÓLAGJAFIR —

„Ef maður getur á annað borð gengið, þá getur maður alveg eins gengið á skíðum“

- segir Búbbi prentari, sem hefur stundað skíðagöngu í 60 ár og tekur enn þátt í skíðamótum

Sigurður Jónsson prentari, eða Búbbi prentari eins og hann er vanalega kallaður á Ísafirði, er einn þeirra manna sem tekið hafa þátt í skíðaþróttinni á Ísafirði frá því snemma á þriðja áratugnum, þegar vakning varð í áhuga á þeirri íþróttarein á Ísafirði og víðar á landinu. Búbbi er einn af „prímusmótum“ uppbyggingsgarinnar sem átt hefur sér stað í paradís skíðamanna, Seljalandsdal.

Það er óþarfis að kynna Búbba frekar fyrir Ísafirðingum eða skíðamönnum á Íslandi yfirleitt, og þó að hann verði 73ja ára í næsta mánuði stundar hann enn skíðagöngu af kappi.

FERSKÍ átti viðtal við Búbba og segir hann frá ýmsu sem á daga hans hefur drifit í skíða-íðkun, allt frá upphafi og til dagsins í dag.

Við gefum Búbba orðið:

„Það eru rétt 60 ár síðan ég steig fyrst á skíði. Og miðan við börnin, sem eru að byrja núna á skíðum, var ég orðinn hundgamall, eða 12 ára. Það voru þér Einar, seinna mágur minn og bankastjóri, Ingvarsson, og Halldór Sveinbjarnar, sem tóku mig með sér. Við vorum bekjkjarbraður í Barnaskólanum á þessum tíma. Það þarf ekki að örðlengja að þarna var bakterfan komin og hún hefur ekkert linast síðan. Stuttu seinni vakanái mikil áhugasalda um skíðaþróttina, sem þeir stóðu fyrir forystumenn Ungmennafélagsins Árvakurs. Þar var þekktastur manna Guðmundur frá Mosdal. Einungi þeir Aðalsteinn Jónsson, sonur Jóns A. Þórólfssonar sem rak verslunina Ljónið, og Páll Guðmundsson, sem nefndur var rukkari og var starfsmaður Ísafjarðarkaupstaðar í mörð ár. Það er kannski ógætilegt að nefna nöfn, því þá gleymast e.t.v. einhverjir sem eins framarlega hafa staðið.

Guðmundur frá Mosdal varðveisitt skíðin

Um þetta leyti kom hingað norskur skíðakennari á vegum Árvakurs. Þá byrjuðu margir krakkur og yngra fólk að læra á skíðum. Skíðakennarinn hét Helge Torvö og var göngu- og stökkmaður. Hann var ekki læður skíðakennari en afar flinkur skíðamaður. Þeir sem voru duglegir að elta hann læðu vel. Það voru engir tungumálaerfiðleikar því norskan er það nálægt íslenskum. Danska var kennið í Barnaskólanum og dönsku blöðin voru á öðru hverju heimili. Einnig er líka tiltölulega líft orðaforði sem þarf að læra f sambandi við einhverja afmarkaða grein.

Til þess að yta ennbá betur undir áhuga fólkis á skíða-



Farið á Dalinn. Ólafur í Þór annar frá vinstri.

þróttinni, þá keypti Árvakur mörð pör af skíðum af ýmsum sterðum. Guðmundur frá Mosdal hafði skíðin í sinni vörslu og lánaði þau krökkrum sem ekki áttu nein skíði. Það var aðallega kennit uppi á Seljalandsdal. Þá vor litti skálann kominn og má enn sjá rústir hans nálægt Skíðheimum. Skálinn var ekki félagsseign, heldur áttu hann nokkrir menn úr þessum hópi. Þeir Sigurður Guðmundsson bakari, Helgi Guðmundsson í Norska bákarfinu og Ólafur Guðmundsson í Þór áttu hlut í þessu húsi líka. Þetta var eina húsið á Dalnum fyrir utan Siggakofu. Á þessum tíma var yggdust fjáraflanir eingöngu á skemmtunum. Úpp úr þessu fara líka félagsgjöldin staði liður í

félagsstarfseminni en á seinni árum.

Eftir þessar fyrstu skíðaferðir með félögum mínum fór ég að vera mikil meira með fullorðnu mónnunum. Ég kunni líka mikil betur við mig á Seljalandsdalnum heldur en í Stórvíðinni. Úpp úr þessu fara að verða alls konar móti og

Eftir þessar fyrstu skíðaferðir með félögum mínum fór ég að vera mikil meira með fullorðnu mónnunum. Ég kunni líka mikil betur við mig á Seljalandsdalnum heldur en í Stórvíðinni. Úpp úr þessu fara að verða alls konar móti og

Pegar vegurinn var kominn upp að Seljalandsdalnum fór áhuginn að dofna, en astur á móti vaknaði áhugi á því að byggja skíðaskála. Ágreiningur varð um það einn og fleira, samt ekki alvarlegur. Ólafur, sem var þekktur athafnamáður og fastur í rásinni, taldi enga glóru í því að fara að byggja hús og þurfa að bera allt efni upp eftir. Miklu vitlegra væri að klára veginn fyrst og væri það óskop eðlileg framkvæmdarð. Yngra fólkid hafði minni þolinmædi (hér hler Búbbi) og vildi ekki fara eftir þessu ráði. Pegar um sjálfsboðavinnu er um



Keppendum á Íslandsmóti 1939.

keppnir. Norski skíðakennarinn kom aftur tvívar eða þrisvar og síðan sánskr kennari. Það mátti heita, að erlendur skíðakennari væri á Dalnum á árunum frá 1932 til 1940. Í framhaldi af því fór Guðmundur Hallgrímsson frá Grafarliði í Önundarfirði út til Svíþjóðar í skíðakennaraskóla. Hann var frændi Helga bakara og kom fyrst hingað í Fossavatnsgöngu.

Sjálfsboðavinna við vegagerð og skálabyggingu

Árið 1934 var Skíðafélag Ísafjardar stofnað og helsti forystumaðurinn í því var Ólafur Guðmundsson í Þór. Ekki voru allir í Árvakri sam-mála því að stofna Skíðafélagið, en það er eins og gengur. Félagið var stofnað með það í huga að leggja veg upp á Seljalandsdal. Samið var við bænn að gegn því fengi félagið yfirráðarétt yfir Dalnum, þannig að ekki kæmu þar byggindar eða girðingar sem hindrað gætu skíðaðkanir. Hafist var handa við að leggja veginn og var verkið unnið í sjálfsboðavinnu með haka og skófla. Fiskimjölsbíllinn var notaður til að keyra mannskap og mól.

Pegar vegurinn var kominn upp að Seljalandsdalnum fór áhuginn að dofna, en astur á móti vaknaði áhugi á því að byggja skíðaskála. Ágreiningur varð um það einn og fleira, samt ekki alvarlegur. Ólafur, sem var þekktur athafnamáður og fastur í rásinni, taldi enga glóru í því að fara að byggja hús og þurfa að bera allt efni upp eftir. Miklu vitlegra væri að klára veginn fyrst og væri það óskop eðlileg framkvæmdarð. Yngra fólkid hafði minni þolinmædi (hér hler Búbbi) og vildi ekki fara eftir þessu ráði. Pegar um sjálfsboðavinnu er um



Árið 1983 fór hópur Íslendinga frá Ísafirði og Akureyri í Vasagönguna víðfrægu, sem er 90 km. löng. Hér sést aldursforseti Íslendinganna, rúnum ristur við lok göngunnar.

Ljósmynd: Hrafn Snorrason.

Vigfús Ingvarsson, móður ðóðir minn, sem var í fullorðinsmannaflokki sem þá var, hann keypti þessi skíði og gaf mér í jólagjöf, ég man ekki hvaða ár. Torvö gaf Magnúsi Kristjánssyni, bróður Helgu mömru Kitta Muggs, skíðin sín þegar hann fór eitt vorið. Um svipað leyti fara skátarnir að vera með skíði. Valhöll í Tungudal er byggð um 1930 og stundaðar þar útlegur. Það var þar félagsförfingi Gunnar Andrew íþróttakennari og hafði mikinn áhuga á skíðaþróttinni. Skátarnir sendu fyrsta skíðaflokkinn úr bænum í keppni sem nefndist Thulemótíð og var haldid í Hveradólum.

Ólafur Guðmundsson var upphafsmáður Fossavatnsgöngunnar. Hann var mikill aðáandi Svfanna og keypti sánskr skíðablöð. Ég hugsa að hann hafi haft hugmyndina að göngunni frá göngum á milli staða, sem tilkuduður í Svíþjóð, jafnvel frá Vasagöngunni. Fossavatnsgangan byrjaði 1935 og var gengin alveg samfellt fram á 1939. Magnús Kristjánsson var sigurvegari fyrstu fjögur árin og 1939 vann Gísli bróðir hans. Síðan fellt Fossavatnsgangan alveg niður frá 1940 til 1954. Ég man ekki eftir göngunni 1938 þótt ég hafi sennilega verið þar, því þá keppti ég í fyrsta skipti með fullorðnum og var örðinn 18 ára. 1939 var ég næstur á eftir Gísla. Síðan Fossavatnsgangan höfist aftur 1955 held ég að ekki hafi fallið niður hjá mér nema tvar göngur til dagsins í dag. Það var ekki mjög fylgmennt fyrstu Fossavatnsgöngunum en nú er gangan afarfjölmenn.

Það var Búbbi sem eignaðist fyrstu gönguskíðin

Árið 1939 var Skíðalandsmótið haldid í fyrsta sinn á Ísafirði og var þá reist tjald á Dalnum. Það var kallað sýslutjaldid og var mjög stórt, líkt því sem stundum er tjaldad á Sjúkrahústúnini. Skíðin á þessum tíma voru úr tré og svipuð að lögun og svigskíðin eru núna, en lengi. Ekki var um að ræða nema eina tegund af skíðum og voru þau bæði til ferðalaga og rennslis. Smátt og smátt fór þetta að breytast. Ég held að það hafi verið fjórða árið sem að Torvö kom, að hann kom með gönguskíði. Ég held reynar að ég hafi eignast fyrstu gönguskíðin. Elías Páls-son í Hafnarstræti 1 verslaði með skíði. Hann hafði fengið gönguskíði sem sýnishorn og þau stóðu lengi, lengi í verslun hans. Enginn skipti sér af þeim.

Ísafirðingar á stærri mótu

Það var 1937 sem skátarnir fóru á Thulemótíð og er það byrjunin á þátttökum Ísafirðinga í

stærri mótm. Síðasta Thulemótum var um 1943. Ísfirðingar tóku þátt í mótmum frá fyrstu tíð. Fyrst einungis í göngu en svo bættist svigjó við og stökkid. Baráttu Ísfirðinga hefur verið nokkuð stóðug. Við höfum eignast marga Íslandsmestara og alltaf verið í baráttunu um fyrstu setin, fyrst á móti Siglfirðingum, svo á móti Þingeyringum, Akureyringum, Strandamönnum, Reykvingum og þá í sviginu, það var sjaldgæft að þyrfti að berjast við þá í göngunni, Ólafsfirðingum og Fljótamönnum. Bættaka hefur ekki verið eins stóðug hjá neinum þeirra og Ísfirðingar hafa alltaf verið að berjast við þá sem voru á toppnum á hverjum tíma.

Ísfirðingarnir voru samstæður hópur sem alltaf hét saman, en auðvitað urðu alltaf einhverjar mannabreytingar í hópnum, nýr keppendur komu inn og aðrir fóru út, eins og gengur.

Ég var ansi lengi í þessu vegna sveitakeppnanna. Náttúrlega var ég alveg í þessu fyrstu árin. Síðan fór ég að vera minna með en hljóp í skardíð ef vantaði menn. Það voru kannski þrír ungr góðir en svo vantaði fjórða mannninn í sveitina. Það er einkennilega oft þannig að það vantað einn. Ég tók þátt í skíðalandsmótmunum frá upphafi og á viðurkenningarskjöld uppi á vegg hjá mér fyrir 25 ára þáttóku. Ég var aldrei fyrstur en stundum í fyrstu sveit. Þegar boðgangan byrjaði 1949 þá sigrudu Ísfirðingar og var ég í þeirri sveit.

„Biblíugangan“

Minn þáttur í landsmótmunum byrjaði 1938 og þá tel ég Thulemótum með. Það var Íslandsmótum haldið sér norður á Siglufjörð. Ég man að við fórum sex eða átta á Thulemótum það ár og svo hél Magnús Kristjánsson áfram nordur á Siglufjörð og tók þátt í því sem hétt Skíðamót Íslands og sigradí þar. Rásröðin í göngunni í Thulemótum var dregin úr einum hatti en ekkert flokkad fyrirfram eins og níu og rásröðin gat því ráðið af miklu um úrlitum. Þarna voru yfir 60 þáttakendur. Það var komið vor og klísturfari. Allir báru klístur undir hjá sér. Þegar leggja átti að stað gerði snöggi óg fyllti slóðina sem búið var að troða af nýjum snjó. Útkoman var sú

að það var ógangandi fyrir þá sem framarlega voru í rásröðinni. Við kölluðum þessa göngu þeð í gamni og alvöru „Biblíugönguna“. Þeir síðustu urðu fyrstir en þeir fyrstu síðastir. Að vísu komu þarna fram góðir menn, en þegar farið var að skoða úrlitum, var ekkert að marka styrkleikann. Þeir sem höfðu hæst rásnúmerin fengu slípaða braut en þeir sem fóru fyrstir að stað lento í pílinu og sátu fastir.



Svona halarófu mátti oft sjá á góðivörisdegi, áður en alpagreinarnar tóku völdin. Var þá gjarnan gengið milli Skíðheima og Valhallar og þótti góður sunnudagstur.

Fyrsta stórgangan mín

Við vorum svo heppnir að eiga menn aftarlega í rásröðinni, m.a. Magnús Kristjánsson, sem ekki sigradí þó þarna, en hann fór á Siglufjörð og sigradí þar eins og áður er getið. Ég var framarlega í rásröðinni, númer 8 eða 10. Á fyrstu fimm-sex hundruð metrumnum fór ég fram úr öllum sem voru á undan mér. Annað hvort voru þeir í slóðinni eða fyrir utan hana að reyna að krafsa snjóinn undan skíðumum sínum. Eftir það þrælaðist ég fyrstur og sá fyrir aftan mig rásnúmer eins og 58, 60, 61, og 62. Mitt afrek var að komast á undan öllum, fyrstur í markið þótt ég væri númer 30 í tíma. Þetta var fyrsta stórgangan sem ég tók þátt í og mér er hún náttúrlega minnisstæð.

Svo halda Íslandsmótin áfram, á Ísafjörði 1939 og á Ak-

ureyri 1940. Þar unnum við sveitagönguna. Ég var í þessu oftast nær og gekk svona upp og ofan. Fyrstu árin var ég líka í sviginu. Í þessum mótmum voru Siglfirðingar með tvö félög. Þeir voru númer eitt og tvö og við númer þjóu þangad til 1940 þegar við unnum. Þeir keppnu innbyrðis og var keppnin á milli þeirra það hörd að hvort lið fyrir sig vildi heldur tapa fyrir okkur en hinu Siglufjardarfélögum. Við vorum adallega að berjast við þá. Svo kemur svigjó meira til sögunnar og þá var baráttan við Akureyringana. Menntaskólinn á Akureyri sendi lið á Íslandsmótum á Ísafjörði 1939 og hafði yfirburði í svigi.

Betra að vera fljótur niður en geta gengið upp

Á þeim tíma sem engin skíðamannvirki voru, komu bestu skíðamennirnir frá þeim stöðum þar sem aðstaður voru bestar til skíðaíðkunar frá náttúrunnar hendi, og í þessu tilfelli voru það Ísafjörður og Siglufjörður. Þar vær hegt að stíga á skíðin við dyr heimilanna. Siglfirðingarnir höfðu heldur ekkert að gera annað á veturna en vera á skíðum. Þeir höfðu síldarupprípið á sumrin og svo lagðist atvinnulífið fá d. Þeir höfðu einnig peninga eins og sand, að því manni fannst. Þar var forysta félaganna sterk og það munði ekki um að senda tvö lið og fararstjóra á skíðamótin. Svo breytist aðstaðan smátt og smátt. Þegar komið var upp skíðamannvirkjum voru menn ekki sammála frekar en fyrri daginn þegar nýjungar eru á ferðinni, hvernig þau ætti að vera. Þegar lyfturnar byrja á Dalnum vorum við komir með toppmenn í sviginu. Sumir héldu því fram að þessir menn væru einmitt sterkir vegna þess að þeir gengju svo mikil. Aðrir sögðu, að með lyftum gætu menu farið 20-30 ferðir á dag að móti 2-3 ferðum án þeirra. Aðalatriðið væri að vera fljótur niður en ekki að geta gengið upp.

Skíðalyftunefndin

Fyrst var keyptur traktor og komið fyrir hjóli uppi í hlíf og svo hangið í kaðli upp brekkuna. Þá var komin togbraut og voru nú ekki allir ánaegdir með það. Svo var farið út í alvöru



Fosavatnsgangan 1939 lá ekki hefðbundna leið frá Fossavatni að Seljalandsdal. Gengið var frá Sjónarhæð, inn að Kirkjubóli, þaðan á ská upp hlíðina upp að vatnini. Síðan niður með Fosánni innantil, að rafveitunni og síðan aftur veginn heim að Sjónarhæð. Á myndinni er Búbbi að leggja af stað í þessa göngu.

lyftuna og ákevðið að sú framkvæmd yrði að vegum Íþróttabandalagsins. Síðan var komin Skíðalyftunefnd og ég man ekki alveg hvernig fyrsta nefndin var skipuð. En nefndin sem starfaði lengst og var sú síðasta, var þannig skipuð: Guðmundur heitinn Sveinsson, Gunnlaugur Jónasson, Oddur og Gunnar Pétursynir og ég. Það var safnað fél til lyftunnar m.a. með dagatölum sem við gáfum út í mórg. Síðan kom styrkur frá Íþróttasjóði og vinnan var sjálfbóðavinnna eins og oftast áður. Lyftan fór svo af stað án nokkura skuldbagga. Styrkurinn og metin sjálfbóðavinnna kom á móti lántkum frá Íþróttasjóði.

Guðmundur og Gunnlaugur

Ef svo eitthvað bilaði f lyftunni var bara safnað liði til að gera við. Engum var borgað nema strákunum sem stóðu við

Prjóskir göngumenn

Eftir að lyfturnar komu áttu gangan ennþá erfðara uppdráttar. Það var svo auðvælt að fara í því upp að skála og setjast í lyftu og renna sér svo niður aftur, að svigjó varð algerlega yfirgnæfandi. En þrjóskan í eldri göngumönnum var söm við sig og við keyptum okkur sleða. Var það fyrsti vélsléðinn sem kom til bæjarins. Við smíðumur aftan í hann plág til að gera göngubrautir. Síðan kom plágur aftan í troðarana.

Það sem þarf að gera...

Það sem mér finnst að endilega þurfi að gerast núna; er að sinna betur Tungudalnum og svæðinu hér við Sjúkrahús Ólafsskóla Vestfjarða þegar skíðaferri er þar. Þó það sé gaman að fara upp á Dal, og við tökum ekkert eftir því sem uppaldir erum á Dalnum, þa er fyrsta brekkan frá skála og upp á Kvennabrekku, sem við köllum, allt af erfð fyrir byrjendur. Við fáum hvorki fullorðið fólk, sem finnst gaman að ganga á sléttu, né heldur unga byrjendur, vegna þess að það vantar að sinna Tungudalnum og svæðinu í bænum. Þegar það hefur verið gerið sjáum við fólk gangandi á skíðum alla daga og fram á kvöld. Þeir hafa verið allt af tregir að koma niður og troða þar. Það er mjög mikilvægt að gengið sé þannig frá hlutunum að þeir séu aðgengilegir. Það er mikill munur að ganga í troðinni braut og vaða lausán snjó.

- Þú verður 73a ára í desember og gengur enn á skíðum og jafnvæl á Hornströndum...

Hópur á Hornströndum

„Já, þessar ferðir hófust 1976 og þáttakendur hafa verið Gunnar og Oddur Péturs-synir, Stígar og Arnótt Stígs-synir, Konni Eggerts, Elli Sveins, Öli Lúðvíks, Halldór Margeirsson, Óskar Kárason, Dóri Hermanns og tveir sem nú eru látnir, þeir Ásgeir Sigurðsson og Hrafnkell Stefánsson. Auk þess voru fedaðarnir Jóhannes heitinn Jakobsson og Þróður sonur hans með í ferðum þegar farið var í Reykjavík. Við höfum farið norður í Jökulfjörði og á Hornstrandir í nokkura daga skíðagöngu á hverju ári síðan. Í hvert ferð hafa verið minnst átta og upp í tólf. Við höfum gengið þarna fyrir norðan á þessum árum þvers og kruss um svæðið. T.d. var fyrsta ferðin frá Hesteyri að Horni og sömu leid til baka. Einnig höfum við farið upp úr Lónafjörði, Hrafnfjörði, yfir Dranga-jökul norður í Reykjafjörð, og reyndar flestar leidir um óbyggðirnar norðan Ísafjardar-djúps. Besta veðrið sem ég man eftir var í marsferð og það versta var í mai. Þessum ferðum höldum við örugglega áfram. Það er kosturinn við gönguna, að geti maður að bord gengið, þá getur maður alveg eins gengið á skíðum.“

Á mánudagskvöldið lukum við Búbbi samtalinn. Þá geisadi norðaustan stormur með slydduhrið um Vestfjörð og allur flotinn var í höfn. Seint



Veturinn 1990 ætluðu nokkrir Ísfirðingar að taka þátt í Vasagöngunni. Þeirri göngu var aflýst vegna snjóleysis. Var þá brugðið á það ráð að taka þátt í fjöldagöngu í Noregi. - Hér sjást sumir Ísfirðinganna á göngusvæðinu.

Framhald á næstu síðu



Pegar Skíðamót Íslands var haldið á Ísafirði 1939, voru gömlu Skíðheimar eina húsið á Seljalandsdal. Reist var tjald til afnota fyrir keppendur og starfsmenn. Hægra megin á myndinni sest í hluta af tjaldinu þar sem það stóð rétt neðan við Skíðheima.

um kvöldið, er bilm, hafði ekkið Bubba um rafmagnslausan bænn heim á Engjaveg 22, hugleiddi hann, þegar hann horfið á þennan roskna unglung hlaupa upp tröppurnar á húsi sínu.

-GHj.

hvort hann sjálfur yrði svona létturn á sér á ótrædisaldrinum.

Kannski maður bytji að stunda skíðagöngu með nýju ári.

Úr myndasafninu



Þróstur og Einar í hressi að vanda, að líkendum eftir vel heppnaða keppni.



Arnór Gunnarsson í samtali við Ferskí blaðið:

Ísfirskir skíðamenn á faraldsfæti

Undanfarin ár höfum við ísfirðingar átt mjög góðan hóp af efnilegu alpagreinafólk. Þau Arnór Gunnarsson, Ásta S. Halldórsdóttir og Jóhann Bærning Gunnarsson hafa öll verið framlega í þessari grein.

Á þeim Alþjóðlegu skíðamótum sem haldin voru á Íslandi sl. vor voru fleiri erlendir keppendur með en nokkuð sinni fyrir. Þau Arnór og Ásta stóðu sig mjög vel. Arnór vann eitt svigmót, Ásta var nr. 2 í einu og 3 í öðru. Jóhann náði best 11. seti í svigi.

Í vetur hafa þau Ásta og Jóhann stundað nám erlendis, Ásta í háskóla í Östersund en Jóhann í lyðháskóla í Tärnaby, bæði með skíðaval sem hlíðargrein. Arnór er á leiðinni til Noregs þar sem hann fer að æfa með skíðamenntaskóla í Geilo.

A-lið skíðasambandsins samanstandur af þremur einstaklingum og þar á meðal eru bæði Ásta og Arnór auk Kristins Björnssonar frá Ólafsfirði. Þessi staðreynd sýnir og sannar hve framlega skíðafólkíð okkar stendur.

Arnór var staddir hérra á Ísafirði fyrir skómumu og var hann tilbúinn til að spjalla við blaðið um skíðaspróttina, hvað hann hefur verið að gera, hvort framhaldíð verður o.s.frv. Fyrst var Arnór spurður út í hverning undirbúningnum í sumar hafi verið háttáð.

„Þetta byrjaði strax 17. júní en þá fór landsliðið í alpagreinum á æfingu á Snæfellsjökul. Við erum búin að fara alls átta ferðir á jökluminn í sumar og tólf hver æfing fjóra daga. Við byrjuðum að skíða kl. 9.00 á morgvana og skíðuðum fram að hádegi. Við tók-



Jóhann Bærning Gunnarsson.

um okkur matartíma og skíðuðum aftur í tvö tíma eftir matinn. Þá tókum okkur kaffi og fórum síðan á tveggja tíma þrekaefingu um fimm leytíð.

Aðstaðan á jöklumini er viðunandi. Brekkurnar eru þær bestu sem hægt er að fá en lyftan er ekki góð og tekur svoltildi í bakið. Við héldum til á Ólafsvík og þar var öll aðstaða til fyrirmyndar. Það tekur einungis 15 minútur að keyra frá Ólafsvík og upp á jökul svo það er stutt að fara. Ef aðstaðan þarna hefði ekki verið fyrir hendi hefðum við komist í Kerlingarfjöll svo nú höfum við úr tveimur sumarskíðastöðum að velja á Íslandi.

Í byrjun nóvember fórum við síðan í æfingaferð til Hintertux og skíðuðum þar í 11 daga. Við flugum til Luxemburg og keyrðum þaðan í 10 tíma til Hintertux. Þarna er aðstaðan eins og hún gerist best í heiminum. Við fórum fjögur þarna

úti eðg. Ásta, Haukur og Ástþór ásamt þjálfara. Á svona æfingum skíðar maður mjög mikil við aðstæður sem ekki bjóðast annars staðar. Efsthluti brekkunnar er í 3200 metra hæð yfir sjávarmáli. Æfingar í svona mikilli hæð bætir úthaldíð mjög mikil og er mjög góður undirbúningur fyrir keppnistímabilid. Á milli æfinganna á Snæfellsjökli æfði ég sjálfur hérna heima. Hérna byggjast æfingarnar mest á úthalds- og kraftþjálfun því hér er engin aðstaða á sumrin til að skíða.“

- Svo við snúum okkur að því sem þið eruð að gera núna.

„Í ágúst fóru bæði Ásta og Jóli í skóla erlendis. Ásta fór til Östersund og þaðan hefur hún farið á skíði á jökul í Noregi jafnframt því sem hún standar nám við skólan. Jóli fór í skóla í Tärnaby en hann fór fyrst á skíði fyrir 3 víkum þegar skíðasvæðið í Tärnaby opnauði. Ég hvildi í einn og hálfan mánuði í vor sem mér finnst í lengsta lagi. Ég tel að mánuður sé alveg hámarks hvíld frá æfingu en það ryðir ekkert að leggjast í híði með lappirmar upp í loft. Maður verður aðeins að hreyfa sig þó svo það sé ekki stífar æfingar. Þeir sem hætta í maí og byrja ekki aftur fyrir í september verða að vera kraftaverkamenn til að ná einhverjum árangri. Með pannig æfingum er fólk alltaf að hjakka í sama farinu og það verða engar framfarir. Þegar

maður er kominn í gott líkamlegt form getur maður farið að gera það sem þjálfarinn biður mann að gera og þá fyrst fer að sjást árangur. Ég held að styttri hvíldartími sé það sem koma skal. Það er alveg nauðsynlegt að halda sér í æfingu alit árið. Þegar krakkar eru ungir eru flestir í bolta eða einhverju sveiðis og það er mjög gott. Þegar krakkarnir fara að eldast og haettar í þessu er mjög mikilvægt að þau haldi áfram að hreyfa sig á sumrin. Æfingar 3-4 sinnum í viku tel ég vera algert lágmark yfir sumartímum. Erlendis er það þannig að landsliðin stoppa í 4 víkum á landsliðsæfingum. Á þeim tíma gera menn yfirleiti eitt-hvað sjálfrir svo í rauninni er ekkert stopp hjá þeim.“

- Hvað segirðu um aðstöðu til æfinga hér á landi, getum við kepti við útlönd á þeim vettvangi?

„Við getum æft allt þrek og getum hæglega kepti við erlenda keppinauta okkar á því svíði en við getum enn sem komið er ekki æft skíðunina sjálfa eins vel og þau. Ég tel að dæmið med Snæfellsjökul eigi eftir að auka möguleika okkar til að keppa á þessum vettvangi líku. Þarna á jöklumini eru góðar skíðabrekur og finn halli. Ég vona að fólk eigi eftir að notfærða sér þetta í framtíðinni. Það virðist vera sem þjálfararnir vilji altaf gera sem mest en félögum stoppa þá af. Þetta er náttúrulega rosalega mikil peningaspursmál. Það skiptir miklu málí hvað eint-

UMBOÐSVERSLUN – SKIPAAGREIDSLA



TRYGGVI TRYGGVASON & CO

EIMSKIP





Arnór Porkell Gunnarsson og Ásta S. Halldórsdóttir.

hann ætlar bara að vera með eða hvort hann ætlar að ná einhverjum árangri. Fólk verður að kosta mismíku til. Ef einstaklingur ætlar sér bara að vera með getur hann æft nokkurn veginn eins og hann vill en ef hann ætlar að ná einhverjum árangri er nauðsynlegt að æfa mikil og leggja hart að sér."

- Hvað er skíðunin orðin mikil hjá þér og hvað er framundan?

„Ég er sennilega búinn að vera eina 40 daga á skíðum. 25. nóvember nk. fer ég til Noregs til að æfa og keppa með skíðamenntaskólanum í Geilo. Ég kem til með að vera þar fram að jólum. Ég fer inn í þessa ferð en landsliðið styrkir mig að hluta. Ég kem heim um jólun en fer síðan aftur út 4. janúar til Ítalíu. Fyrst verður viku æfingatími en svo tekur við 3 ja vikna keppnistír. Eins og mál-in standa í dag verð ég kominn heim í febrúar og verð heima út keppnistímabilið hér.“

- Hvað segirð okkur af Ástu og Jóhanni, hvað er framundan hjá þeim?



Óskum Vestfirðingum
og landsmönnum öllum
gleðilegra jóla
og farsæls nýs árs.

Verslun E. Guðfinnssonar hf.
Sparisjóður Bolungarvíkur

ÞEGAR KEMUR AÐ RAFMAGNI

vöru eða þjónustu þá kemur að okkur



**PÓLLINN HF.
ÍSAFIRÐI**

H E L G A R H Á T Í D Í
H Ö F U Ð B O R G I N N I

R Y K j Á V I K

FRÁ ÍSAFIRÐI FRÁ PATREKSF. & ÞINGEYRI

10.900 KR.* 10.300 KR.*

OG REYKJAVÍK ER ÞÍN.

FYRSTA FLOKKS HÓTEL, ÚRVALS MATSÖLUSTAÐIR,
LEIKHÚS, ÓPERA, SKEMMTISTAÐIR OG VERSLANIR.
- HELGIN VERÐUR ÓGLEYMANLEG. -

HÁTÍÐARKORTIÐ

KORTID VEITIR GÓÐAN AFLÁTT Í 38 VERSLUNUM OG
VEITINGASTÓÐUM Í KRINGLUNNI. EINNIG Á VÖLDUM
VEITINGASTÓÐUM, SKEMMTISTÓÐUM OG Á SÝNINGAR
LEIKHÚSANNA OG ÍSLENSKU ÓPERUNNAR.

GESTIR Á HELGARHÁTÍD FÁ SJÁLFRENNIREID FRÁ BÍLALEIGU
FLUGLEIÐA / HERTZ Á SÉRSTÖKU HÁTÍÐARVERÐI.

FLUGLEIÐA / HERTZ

KRINGLAN

NÁDU ÞÍR Í GLÆSILEGAN KYNNINGARBÆKLING HJÁ
UMBODSMANNI EDA SÓLUSKRIFSTOFU FLUGLEIÐA.

FLUGLEIÐIR

HÓTEL LOFTLEIÐIR

FLUGLEIÐIR

HÓTEL KRÍJA

FLUGLEIÐIR

INNANLANDS

þróstur Jóhannesson:

Val á gönguskíðum

Almennt

Gönguskíð hafa verið til frá forn fari, voru og eru tæki til að ferðast á snjó. Seint á síðustu öld var sarið að halda skipulegar keppni sem fólust í því að komast með fyrst milli tveggja bæjar. T.d. 1884 var í Svíþjóð 220 km kappgangar á skíðum. Í dag eru gönguskíðin enn tæki til að auðveldra mörnum ferðalög að snjó, þó svo að nú séu þau ferðalög að mestu til skemmtunar og yndisauka. Þróunin leidir síðugt til framfar og breytinga.

I dag er gönguskíðarþróttin komin í tvær óskar greinar, hina hefðbundnu skíðagöngu sem byggir á venjulegri gönguhreyfingu manns og skautaskref sem menn í keppnisþróttinni hófu að þróa eftir 1980.

Í þessum pistli verður aðallega fjallað um skíði fyrir hina hefðbundnu skíðagöngu. Til gamans má geta hess að (FIS) Alþjóða Skíðasambandinu hefur sett þær reglur um búnað keppenda í skíðagöngu að skíði megi ekki vera styttri en iðkandinn og stafnir ekki lengri. Margir hafa einhvætum á lífsleidinni farið á gönguskíði og lent í erfileikum með búnaðinn. En fyrir 15 árum þá voru til að mynda skór og bindingar mun veiganinni en nú og vildu gefa eftir við hlíðaráratkví svo hællina lenti utan skíðanna. Ær í dag eru á markaðnum skór og bindingar sem gefa ekkerf til hlíðar og er þetta mikilvægasta breytingin sem hefur orðið á búnaðinum.

Í skíðagöngu á iðkandinn að geta gengið upp brekkur að nokku marki og rennt sér niður án vandræða. Til að gera þetta kleift hafa göngumenn notað sérstakan áburð undir skíðin, sem hafa þann eiginleiki að gefa skíðasínum festu eða fatt við snjóinn þegar skíðin eru stigin niður t.d. upp brekkur, en jafnframtað að veita gott rennslí á undanþaldini. Margir sem eru að byrja á gönguskíðum hafa lent í vandræðum með áburðinn. Þetta stafar af því að áburðurinn þarf að passa skíðasínum hverju með sibreytilegu hitastiði og úrkomi. Á síðustu árum hafa skíðaframleiðendur sett á markaðinn smurningsfri skíði, skíði sem hafa álíka eiginleika og smurð skíð. Ýmsar útgáfur hafa komið fram af þessum skíðum og reynst misjafnlega, en nú eru þessi skíði orðin góð og þjóna hlutverki sínu vel. Taka skal það fram að slík skíði hafa ekki eins lipurt færni og rennslí og vel og rétt smurð skíði.

Bygging skíðanna

Gönguskíðin eru byggð að mestu leyti í dag úr gerviefnum sem gera skíðin bæði léttari og sterktar en gömlu tréskíðin. Skíðin eru byggð með spennu þannig að miðja skíðanna eru á lofti seu þau lögð á gólf eða

snjó. Þessi spenna er misjöfn á milli skíðapara og vex með lengd. Þ.e. löng skíði hafa meiri spennu en stutt. Samspil spennu skíðanna, þyngdar og spymunkrafts (getu) einstaklingsins er lykilatriði í vali á réttum skíðum.

Iðalatridum þarf iðkandinn að geta stigð miðju skíðanna niður þegar hann stendur á örðu skíðinu. Þegar getan eykst verður krafter spymunnar meiri og þá má velja sér stíffari skíði. Ennfremur þá á miðja skíðanna að vera á lofti eða liggja lítt við snjóinn þegar stáðið er jafnt á báðum skíðum.

S A L merking, breiddir og lögun skíðanna

Skíðaframleiðendur merkjá skíðin með stöfunum S A L, eftir því til hváða hóps iðkenda eru ætlud. Skíði merkt S eru keppnisskíði og eingöngu ætlud til notkunar í plægðum brautum. Keppnisskíðin eru breiðust í miðjum og mjókka síðan bæði fram og aftur, t.d. 41/44,5/42,5 mm. Vegna lögunar sinnar leita þessi skíði alltaf undan brekkunni þegar skíðin eru kanteru á rennslí snið niður brekkur. Þau fylgja hinsegar plægðu spori mjög vel. Keppnisskíðin eru léttari en önnur skíði og vega um 1000 g./par og eru jafnframtí dýrust. Skíði merkt A eru almennt skíði sem eru breiðari en keppnisskíðin, um 53 mm. Oft eru þessi skíði jafnbraid, en einnig eru til að þau séu breiðari til endanna og mjóst um miðjuna, t.d. 53/48/51 mm og hafa þá svipaða lögun og svigskíði. Þessi skíð eru mjög góð til göngu í ótröndum snjó og leita ekki undan brekku á sniðrennslu. Þau henta einnig vel til göngu eftir troðnum brautum. Þyngd þessara skíða getur verið um 1600-2000 g./par. Á milli þessara merkinga eru til S A og A S og skíðin pá milligerd á milli keppnisskíða og almennum skíða, bæði hvað varðar breiddir og þyngd. Einig eru framleidd enn breiðari skíði, breidd um 70 mm og er þá þyngdin um og yfir 2500 g./par. Slík skíði henta eingöngu sem ferða- og fjallaskíði í ótröndum, snjó. Þau passa ekki í troðin og plægð spor. Gróflega má segja að reglan sé su að lengd skíða skuli vera líkamshæð að viðbætum 30 sm. Þetta er þó að eins viðmiðunarregla, því framleiðendur skíða hafa til hægðarauka framleitt skíðin spennumeiri eftir því sem lengd þeirra eykst. Þannig þarf þungur iðkandi að velja sér lengri skíði en léttur.

Pappírsprófið

Þetta einfalda próf befur lengi verið notað til að finna þau skíði sem hafa rétu spennu fyrir einstaklinginn. (Sjá mynd, pappírsprófið)

Byrjendur

Þeir sem eru byrjendur ættu að fá sér þessi smurningsfri skíði, því þá þarf ekkert að

huga að áburðinum aðeins taka skíðin og fara af stað. Þessi skíði renna að yfju minna en smurð, en það er einnig langoftast rennslí sem bytjendur eru í vandræðum með, svo þetta ætti því að vera kostur. Skíðin ættu heldur að vera af mjukum en of stiff í byrjun. Með meiri færni og getu kemur að því að iðkandinn vill fá skíði sem svara betur spymunni og jafnvel renn meira og þá er komið að því að fara yfir a stíffari skíði. Ennfremur þá á miðja skíðanna að vera á lofti eða liggja lítt við snjóinn þegar stáðið er jafnt á báðum skíðum.

Barnaskíði

Þegar velja skal skíði fyrir börn gildir sama reglan um spennu skíðanna og þyngd iðkandans. Í byrjun ætti að velja smurningsfri skíði og hafa skíðin passandi að stað. Það er miklu heppilegра fyrir barnið að það vaxi frá skíðunum en að það vaxi inn á skíðin. Ef skíðin eru of stórr lendir barnið í erfideikum með að ná tökum á spróttinni og að stjórná skíðum og fer þá á mis við það sem má kalla skíðagleði. Kaupið því skíði sem passa barninu strax.

Endurnýjun

Iðkendur sem ætla að fara að endurnýju gönguskíðin, eiga um nokkrar kosti að ræða. Fer nú valið að miklu leyti eftir ástundun og getu. Þannig að iðkendur sem fara ekki oft og hugur þeirra stefnir ekki til þátttöku í keppnum, þá eru smurningsfri skíðin góður kostur. Þeir sem stunda íþróttina og afa með keppni í huga taka líklega áburðarskiði. Stífliekinn fer eftir getunni. Ef iðkandinn spyrnir króftuglega, þá ber að velja stíff skíði sem svara spymunni, en ef gengið er áfram á skíðunum án spymu eiga skíðin að vera mjúk.

Keppnisskíði

Hér gildir reglan um spennu skíðanna einnig. Þessi skíði er hins vegar hægt að fá með mismunandi sólum, eftir því hvort nota á skíðin í koldum snjó, blautum eða um 0 gráðurnar. Þarna er það spurningin um það hitastig og snjógerð sem eiginleikar hvers sóla fyrir sig nýast keppandanum best. Einig velja menn stíffari skíði að nota klísturfæri en fari fyrir vax.

Sá keppandi sem er orðinn verulega góður þarf að hafa mórg þor að skíðum. Aftur á móti þá er það ekki fyrir en eftir margra ára aðingar sem keppendur hafa náið svo góðum tókum á tækninni að þeir geti nýtt sér þann mismun sem er á skíðunum eftir snjógerð og hitastiði.

Öllum börnum sem keppa nægir að hafa ein skíði. Í unglingaflokum nægir oftast að hafa tværr skíði en með aukinni aðingu og aðingamagni þarf fleiri pór. Keppendur ættu að gata þess að hafi þeir líkari mjög vel og rennur alltaf vel, þá ber að spara það, því ekki er

gefíð að þeir hitti á jafn góð skíði þó þeir kaupi það nýjasta hverju sinni.

Um skautaskíði

Þau velja menn styttri en hefðbundin skíði. Skautaskíðin eru framleidd með meiri spennu um miðhlutann en hefðbundnu skíðin. Það er vegna þess að enginn festuáburður er notaður, aðeins rennslisáburður og líkamsþyngdin deilist nú á styttra skíði. Spennan í skíðunum þarf að vera mjúk á fram og aftur-skíði og með hægt vaxandi spennu að stíffa miðhlutum. Ef skilin á milli spennunnar á miðhlutum og fram og afturhlutum eru skorpá virkar

það sem bremsa og skíðin vinna þá ekki með notandanum, heldur á móti.

Lítillsháttar um stafi

Mjög mikilvægt er að hafa rétla lengd af stöfum. Of stuttir stafir leiða oft til þess að iðkandinn fær bakverki og nær ekki neinu almennilegu göngulagi ef stafirnir eru mjög stuttir, t.d. svigstafir. Góð lengd er að stafir nái undir handarkrika og allt upp í axlahæð, eftir getu og smekk hvers og eins. Þeir er hafa króftugt stafatak velja frekar lengri stafi en þeir er nota stafina meira til stuðnings. Stafir eru til í mörgum verðflokkum

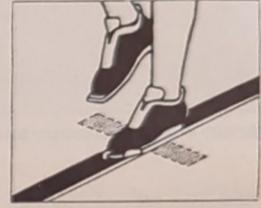
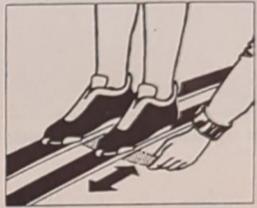
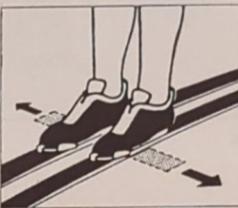
og má segja að verðið hækki eftir því sem stafirnir eru léttar.

Að lokum

Gönguskíðabúnaður sem hentar hverjum og einum með tilliti til áhuga, ástundunar og getu eitt af mikilvægustu atriðunum í ámægulegri skíðaiðkun. Vandið valið og leitið ráða hjá afgreiðslufólk, sem oft a tíðum eru okkar bestu sérfræðingar á þessu svíði.

Pr.J.

Pappírsprófið:



A. Leggið pappírsræmu undir skíðin á sléttu gólf. Stigið með jöfnum þunga á bæði skíðin og séu skíðin af réttum stíflieki, þá að vera hægt að draga pappírinn 20 - 25 cm fram fyrir bindingarnar og um 5 - 10 cm aftur fyrir hælinn.

B. Stendið með jöfnum þunga á bæði skíðin. Hægt að vera að fá pappírinn 20 - 25 cm fram fyrir bindingarnar og um 5 - 10 cm aftur fyrir hælinn.

SPORTHLÖÐUGANGAN

1992



Þessi mynd var tekin af fríðum hópi þátttakenda í Sporthlöðugöngunni á síðastliðnum vetrí.



Það var oft margt um manninn og mikið fjar á Seljalandsdal á síðastliðnum vetrí.



Óskum Vestfirðingum
og landsmönnum öllum
gleðilegra jóla
og farsæls nýs árs.

Bimbó

Löggiltir endurskoðendur
Vestfirðum hf.

Núpur

Myndás

Kaupfélag Ísfirðinga

Gistiheimili Áslaugar
Ísafjörði

Hamraborg

Orkubú Vestfjarða

Tækniþjónusta Vestfjarða

Jón og Gunna

Krisma

Leggur og skel

Baðstofan

Líseyrissjóður Vestfirðinga

Bensínstöðin

Rakarastofan

Vélbátaábyrgðarfélagið

Apótek Ísafjarðar

Gámaþjónusta Vestfjarða

Gúmmibátaþjónustan

Eiríkur og Einar Valur

Flugfélagið Ernir

Bílaverkstæði Ísafjarðar

Bílaverkstæði Sigurðar og Stefáns

Húsgagnaloftið

Miðfell

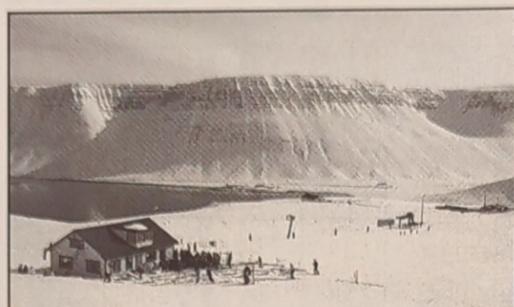
Ragnar M. Traustason,
tannréttингastofa

Hf. Djúpbáturinn

Olíufélag útvegsmanna

Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar

Svipmyndir af Dalnum



Óskum Vestfirðingum
og landsmönnum öllum
gleðilegra jóla
og farsæls nýs árs.

Vélsmiðjan Pristur

Póls-Rafeindavörur

Ágúst og Flosi

Vöruval

Frosti, Súðavík

Sparisjóður Súðavíkur

Bensínstöðin, Súðavík

Ísaga hf.,
umboðsmaður Próstur Marsellíusson

Tryggi Guðmundsson

Verkfræðistofa
Sigurðar Thoroddsen

Hraðfrystihúsið Norðurtangi hf.

Gunnvör

Hrönn

Íshúsfélag Ísfirðinga

Reiknistofa Vestfjarða

Skipasmíðastöð Marsellíusar

Sund hf, fiskmarkaður

Básafell hf.

Hárgreiðslustofa Siggu Prastar

Verslunin Búð

Tannlæknastofan

Skóverslun Leós

Olíufélagið hf.

Skiðasvæðið Seljalandsdal

Sundlaug - Íþróttahús
Ísafjörði

Bæjarsjóður Bolungarvíkur

Vélsmiðja Bolungarvíkur

Bifreiðaverkstæðið Nonni

Einar Guðfinnsson hf.

Vélsmiðjan Mjölnir hf.

Það hefur alltaf verið gaman á skíðum

Þau settu sinn svip á skíðaíþróttina



Ebbi og Sigga Sigurðar.



Jon Karl Sigurðsson.
Haukar



Marta Bibí.



Áð á Dalnum.



Jón Karl og Heimir Jónsson á Akureyri 1952.
Óður Pétur Hauim



Lena, Siggi Gunnars, Ebbi, Berta á Grænagarði og Sigga Sigurðar.