

SKÍÐABLAÐIÐ

BLAÐ SKÍÐAFÉLAGS ÍSFIRÐINGA

2010



FERMING

Eigulegar gjafir

Tilboð

19.328 kr.

24.161-kr.
Dealer
fermingarstóllinn
frá Pennanum



Töskur

Mikið úrval

Orðabækur

Mikið úrval



- FERMINGARSTÓLLINN
- MYNDAVÉLAR
- ORÐABÆKUR
- TÖLVUORÐABÆKUR
- PENNASETT
- TÖSKUR
- FERMINGARKORT
- GJAFAKORT

Eymundsson.is

Skiptimiðinn
Eymundsson

Eymundsson

Bóksali frá 1872



HVAÐ VARÐ UM VETURINN...?

Þessi vetur hefur sannarlega verið okkur erfiður, snjólaust fram í miðjan febrúar og þá skall á með stormi og við bárum miklar væntingar til þess að nú færi þetta allt að koma. En eitthvað féll snjórinn á vitlausa staði, því minnsti hlutinn lenti í Tungudalnum...þar sem við þurftum mest á honum að halda. Þar hefur nær eingöngu verið hægt að skíða í barnabrekkunni og kom það til vegna snjóframleiðslu sem hefur verið í gangi á því svæði þegar nógu kalt hefur verið til þess að það sé hægt. Mjög gott ástand var aftur á móti á Seljalandsdalnum, í gönguparadísinni okkar, í byrjun árs. Nægur snjór, sól og frost, gerist varla betra...en svo var bara allt í einu komið vorveður á dalnum. Svo gott veður að blásið var lífi í Ferðafélag Ísfirðinga og boðað til gönguferða ...án skíða.

Vegna þessarar miklu vöntunar á snjó og vetrarveðri hefur starf skíðafélagsins verið með nokkuð öðrum hætti en gengur og gerist. Hér áttu að vera tvö bikarmót í alpagreinum en því miður gátum við ekki haldið þau en okkur tókst þó að halda bikarmót í skíðagöngu eftir tilfærslu í mótaskrá. Krakkarnir okkar hafa verið meira og minna á Akureyri í vetur við æfingar og keppnir en flest mót hafa verið flutt þangað vegna snjóleysis annars staðar. Þetta hefur því tekið meira í buddu foreldra og félagsins, en við brettum bara upp ermar og finnum fleiri leiðir til að koma til móts við þennan aukna kostnað. Skíðafélagið tók að sér rekstur skíðaskálans í vetur og erum við með starfsmann í vinnu sem sinnir miðasölu, skíðaleigu, sjoppurekstri og þrífum. Auk þess eru foreldrar

í sjálfböðavinnu í sjoppunni og selja þar veitingar með bros á vör. Foreldrastarf SFÍ hefur alltaf verið í miklum blóma og aldrei vandamál að fá fólk til starfa við hin ýmsu verkefni. Og nú sem endranær eru það foreldrarnir sem standa vaktina í Skíðavíkunni og sjá til þess að gestir okkar eigi ánægjulega daga á Dölunum tveimur.

Ég vil því enn og aftur þakka ykkur, kæru foreldrar, fyrir samvinnu og jákvætt hugarfar, án ykkar væri starfið ekki mögulegt. Að endingu vil ég bjóða alla Skíðavíkugesti velkomna til Ísafjarðar, vonandi finna allir eitthvað við sitt hæfi í metnaðarfullri og fjölbreyttri dagskrá.

Jóna Lind Kristjánsdóttir, formaður Skíðafélags Ísfirðinga

SKÍÐABLAÐIÐ 2010

Útgefandi: Skíðafélag Ísfirðinga

Ábyrgðarmaður: Sólrún Geirsdóttir

Ritnefnd: Birna Lárusdóttir, Dagný Sveinbjörnsdóttir, Rannveig Halldórsdóttir og Sólrún Geirsdóttir

Forsíðumyndina tók: Ágúst Atlason

Hönnun: Pixel prentþjónusta / GBG

Prentvinnsla: H-Prent ehf

Myndir: Ágúst Atlason, Benedikt Hermannsson, Guðmundur Ragnarsson, Stella Hjaltadóttir, Sólrún Geirsdóttir, Halldór Sveinbjörnsson og fleiri.

Stjórn SFÍ:

Jóna Lind Kristjánsdóttir, formaður

Sólrún Geirsdóttir, varaformaður

Kristín Bjarnadóttir, gjaldkeri

Málfríður Hjaltadóttir, ritari

Karl K. Ásgeirsson, meðstjórnandi

Jóhanna Oddsdóttir, meðstjórnandi

Jóhanna Einarisdóttir, bókarí

Heimasíða: www.snjor.is



Skíðavíkustjóri:

Margrét Halldórsdóttir,
íþrótt- og tómstundafulltrúi
Ísafjarðarbæjar.

Heimasíða: www.skidavikan.is



KEPPNISSKAPIÐ Í BLÓÐ BORIÐ

Hún býður mér sæti í sólstofu fjölskyldunnar í hinu nýja Tunguhverfi á Ísafirði og við blasir einstakt útsýni inn í Tungudal og upp á Seljalandsdal. Stella Hjaltadóttir, þessi þjóðþekkta skíðagöngukona, hefur því skíðaparadís Ísfirðinga nánast í bakgarðinum sínum. Það er einkar viðeigandi að hafa fyrir augunum eitt besta skíðagöngusvæði landsins þegar farið er yfir feril þessarar fjölhæfu íþróttakonu. Hún er rétt að verða 43 ára en hefur afrekað meira en margur henni eldri og mun án nokkurs vafa leggja marga sigra að baki á ókomnum árum. Það er næg orka eftir á þessum Tungudalsbænum.

Stella Hjaltadóttir er sumarbarn, fædd á Sjúkrahúsinu á Ísafirði 23. júní 1967. Hún kom ekki ein í heiminn því mínútu síðar birtist tvíburasystirin Málfríður, sem flestir þekkja sem Diddu Hjalta. Þær systur eiga tvo eldri bræður, Guðmund (1963) og Árni Brynjólf (1964). Gummi Hjalta er öllum Ísfirðingum kunnur, einkum sem tónlistarmaður og Árni Brynjólfur hefur líka mikla reynslu úr tónlistarbransanum. Hann er búsettur í Njarðvík. Móðir Stellu er Guðrún Guðmundsdóttir (Dúnna), sem lengst af starfaði á Sjúkrahúsinu á Ísafirði. Faðir hennar er Hjalti Már Hjaltason, fyrrverandi skipstjóri á Fagranesinu. Guðrún og Hjalti eru bæði fædd og uppalin á Ísafirði. Föðurforeldrar Stellu hétu Málfríður Árnadóttir og Hjalti Sigurvin Guðmundsson en þau létust bæði ung af berklum, hann skömmu fyrir fæðingu Hjalta yngri og hún þegar hann var aðeins tveggja ára að aldri. Hjalti ólst því upp hjá ömmu sinni og afa sem voru Brynjólfína Jensen og Árni Magnússon. Brynjólfína

amma hans var hálf færeysk og því á Stella ættir að rekja til Færeyja. Móðurforeldrar Stellu voru Lára Hulda Veturliðadóttir og Guðmundur Markús Ólafsson.

Ísfirðingur í húð og hár

Það má því með sanni segja að Stella sé Ísfirðingur í húð og hár

og er auðheyrð að fæðingarbærinn er henni kær - hér vill hún helst vera. Æskuminningarnar frá Ísafirði eru ljósflíandi og hún rifjar það sérstaklega upp hversu fjörukt það var að alast upp á eyrinni. „Fjölskyldan fluttist í Mjögötu 5 þegar ég var um fjögurra ára og þar bjó ég til fjórtán ára aldurs -



Mamma og afkvæmin fjögur í fertugsafmæli Gumma haldið að Alviðru í Dýrafirði: f.v. Dúnna, Stella, Didda, Gummi og Árni.

Mjógatan var því æskuheimilið mitt. Þar voru fjölmörg börn á líkum aldri og við systkinin og allt var svo stórt í minningunni. Ég fór reyndar einhvern tímann með krakkana mína í göngutúr og sýndi þeim hvar við lékum í brennó og fótbolta þarna í portinu á bakvið húsið okkar. Þá var þetta allt orðið svo lítið. En garðurinn okkar var í þá daga undirlagður bæði sem fótboltavöllur og frjálsíþróttavöllur og við héldum fjölmargar keppnir í garðinum. Ég braut einu sinni rúðu í stofaglugganum með fótbolta og ég man að pabbi varð svooooo reiður. Þetta var væntanlega upphafið að fótboltaferlinum!"

Leikið og sungið í Mjögötunni

Systkinin í Mjögötunni ólust upp við mikla tónlist á heimilinu, mamma þeirra söng og spilaði á gítar og pabbi þeirra lék á harmonikku. Bræðurnir spila báðir á hljóðfæri og tvíburasysturnar lærðu á píanó í nokkur ár. „Það var háaloft í Mjögötunni og þar settum við upp leikþætti og söngleiki með leiktjöldum, búningum og öllu saman. Þetta voru aðallega við systkinin en stundum tóku vinir okkar þátt í sýningum. Við dreifðum boðsmiðum og efnið var ýmist frumsamið eða útfært af okkur.“ Tónlistin blundar alltaf í Stellu þótt lítill tími gefist og henni þykir óskaplega gaman að syngja. „Maður smitast ósjálfrátt. Mamma var alltaf syngjandi og við kunnum ósköpin öll af textum.“

Íþróttirnar ná yfirhöndinni

Þrátt fyrir tónlistaráhugann fór þó svo að Stella varð að láta píanónámið víkja fyrir stöðugt vaxandi íþróttaiðkun. Snemma kom í ljós að hún var mikið efni í góðan íþróttamann og um tíma æfði hún þrjár íþróttagreinar af fullum krafti. Hún er ekki í vafa um að aðstæðurnar á eyrinni áttu sinn þátt í því að undirbúa hana undir íþróttamannsferillinn: „Umhverfið þarna var ómetanlegt. Við lékum okkur mikið í fjörunni, bæði á bak við Salem í Fjarðarstrætinu og framan við Landsbankann. Þetta var fyrir tíma uppfyllingarinnar við Pollinn. Skólalóðin var líka hálfgerð félagsmiðstöð en þar

hittumst við krakkarnir og lékum okkur á kvöldin. Vinsælustu leikirnir voru kíló, brennó og boðhlaup. Á þessum tíma var ekki eins mikið áreiti á börn eins og er í dag. Tölvan, sjónvarpið, símarnir, I-podinn... bara nefndu það. Grunnþjálfunin sem maður fékk í endalausum leikjum er ómetanlegur undirbúningur fyrir alhliða íþróttþjálfun seinna meir. Svo vorum við allan daginn í sundlauginni þar til við vorum rekin uppúr og heim.“

Kann núna að meta kristalsvasann

Stella bjó nánast við hliðina á Sundhöll Ísafjarðar og hefur alla tíð haft gaman af sundi. Hún sló því til þegar Sundfélagið Vestri var endurvakið í kringum 1980. Segja má að það sé upphafið að formlegri íþróttþjálfun hennar. Fyrstu þjálfarnir voru Fylkir Ágústsson, Rannveig Pálsdóttir og Guðríður Sigurðardóttir. En Stella lét ekki þar við sitja í íþróttaiðkuninni því fljótlega bættist knattspyrnan við og síðan hófst skiðagönguferillinn fyrir alvöru. Á tímabili æfði hún allar þrjár greinarnar og keppti í þeim öllum. Þessi elja vakti eftirtekt því aðeins 15 ára gömul var hún útnefnd Íþróttamaður Ísafjarðar fyrir árið 1982 og varð um leið einn allri yngsti íþróttamaðurinn sem hefur hlotið þann heiður. „Þetta kom verulega á óvart og ég var alls ekki að velta þessu fyrir mér. Ég man að mér var gert að halda þakkarræðu við sjálfa athöfnina. Fyrir það fyrsta var ég mjög feimin og að eiga í þokkabót að halda ræðu óundirbúið – ég veit hreinlega ekki hvað kom út

úr mér. Ég fékk viðurkenningarskjal og farandbikar en mamma fékk forlata kristalsvasa sem hún á enn í dag. Ég vona að einhvern tímann gefi hún hann eftir, þótt ég hafi auðvitað aldrei sóst eftir honum. En nú er ég komin á þann aldur að ég get vel hugsað mér hann – ég er á svipuðum aldri og mamma var á þessum tíma.“

Busi með glóðarauga á báðum

Það gekk auðvitað ekki til lengdar að æfa jafn stíft og Stella hafði gert og eitthvað varð undan að láta. Hún sagði skilið við sundið og valdi knattspyrnuna og skiðin. Hún sýndi snemma góða takta í boltanum og lék sér oft með strákum eða þar til hún fór að æfa fyrir alvöru þegar kvennaknattspyrnan á Ísafirði var endurvakin árið 1981. Jóhann Torfason var þjálfari í þá daga og skapaðist strax góð stemning í kvennaliðinu. Greinilegt er að Stella á góðar minningar frá þessum árum. „Sumarið sem kvennaliðið var endurvakið spiluðum við í bikarkeppni KSÍ. Við fengum heimaleik á móti Íslandsmeisturum Breiðabliks og töpuðum 0-11! En þetta var samt alltaf jafn skemmtilegt. Kvennaliðið átti tryggja áhangendur í bænum og bílaröðin var löng á leikjunum sem við spiluðum á Skeiði. Haustið 1983 komumst við loks upp í 1. deild. Ég byrjaði í Menntaskólanum á Ísafirði þá um haustið og mætti fyrstu dagana með John Lennon gleraugu því ég hafði nefbrotnað í úrslitaleiknum og var með glóðarauga á báðum. Það var öllu fórnað!“

...ógeðslegt sveitalið

Stella æfði eitt sumar með KA ásamt æskuvinkonu sinni, Sigrúnu Sigurðardóttur. Þær undirbjuggu sig samviskusamlega samkvæmt áætlun sem þjálfarinn setti þeim. „Við æfðum hér heima allan veturinn, m.a. inni í Tunguskógi þar sem við hlupum hvor með aðra á bakinu. Við mættum síðan norður í maí í dúndurgóðu formi. Ég hafði spilað allar stöður fram að þessu en þarna byrjaði ég að spila í vörn og það gekk svona rosalega vel. Ég var valin í æfingahóp fyrir kvennalandsliðið og síðan í sjálft liðið



Fyrsti bikarinn á lífsleiðinni í höfn, Gíslabikarinn í sundi, 1981.



Kvennameistaraflokkur ÍBÍ fagnar góðu gengi sumarið 1984.

og fór með því til Þýskalands 1987. Á þessum tíma voru ekki mörg verkefni fyrir kvennalandsliðið. Ég var í toppformi og ákvað að hætta hjá KA og ganga til liðs við BÍ 88 sem hafði unnið sæti í efstu deild. Ein í KA liðinu var ekki sátt við þetta og kvaddi mig með vísu:

*Framtíðarferlinum kastað á glæ.
Framans löng verður bið.
Af ókunnum ástæðum yfirgaf bæ
og fór í ógeðslegt sveitalið.*

Leynilegir velgjörðarmenn í upphafi skíðaferils

Þrátt fyrir alla skíðamenninguna á Ísafirði var lítil skíðahefð í fjölskyldunni hjá Stellu. Hún eignaðist svigskíði um 10 ára aldur en fann sig ekki í þeirri íþrótt. Gönguskíðunum kynntist hún hinsvegar í gegnum Siggú Láru vinkonu sína (Sigríði Láru Gunnlaugsdóttur) en í þeirri fjölskyldu var mikil hefð fyrir gönguskíðum. Anna, systir Siggú Láru, var Íslandsmeistari í göngu kvenna og vinkonurnar horfðu mjög upp til hennar. Þær fóru að elta hana á æfingar veturinn 1980 þegar Stella var tólf ára. „Ég fékk gömul tréskíði lánuð af Gulla (Gunnlaugi Jónassyni) og við drifum okkur upp á Seljalandsdal. Mér fannst þetta rosalega gaman og fann mig fljótlega í þessu þótt ég byrjaði ekki strax að æfa. Þennan vetur tók ég samt þátt í fyrsta mótinu mínu. Ég hafði gott þol og tókst að koma önnur í mark á eftir Siggú Láru. Þarna vann hún mig í fyrsta og eina skiptið í göngunni!“

Veturinn 1981 ákvað Stella að byrja æfingar í göngunni og var Þröstur Jóhannesson fyrsti þjálfarinn hennar. Sameiginlegar þrekæfingar voru í sviginu og göngunni og sáu Jóhann Torfason og Valur Jónatansson meðal annarra um þær. Gönguhópurinn stefndi á æfingaferð til Noregs milli jóla og nýárs en ekki stóð til að nýliðinn Stella yrði í þeim hópi. Hún fékk sín fyrstu gönguskíði í jólagjöf og með fylgdu skór, sem í þá daga líktust helst innanhússkóm, en í ferðina var hún ekki að fara enda slíkt kostnaðarsamt og þátttakendur væntanlega búnir að safna fyrir ferðinni um langt skeið. „Þá komu þeir heim til mín, Jói Torfa og Valur, örfáum dögum fyrir brottför, settust niður með mér, mömmu og pabba og tilkynntu okkur að ég yrði styrkt til fararinnar. Þetta voru auðvitað mikil tíðindi og ótrúlegt boð og lengi vel vissi ég ekki hverjir stóðu að baki því þótt mig grunaði ýmislegt. Seinna spurðist ég fyrir og fékk staðfest að það voru foreldrar Jóa, þau Sigríður Króknes og Torfi Björnsson, sem styrktu mig til þessarar ferðar.“ Það leynir sér ekki að Stella telur sig eiga þessum velgjörðarmönnum mikið að þakka enda tækifærið ómetanlegt fyrir stelpu á fermingaráldri sem var að stíga sín fyrstu spor á gönguskíðum.

Útgrátin og nærri kalin á tánum

Ferðin reyndist mikill reynslubrunnur fyrir Stellu en hún varð henni engu að síður erfið því hún fékk óskaplega heimþrá og grét

næstum úr sér augun eftir símtöl við foreldra sína. Hún var eina stelpa í hópnum, aðeins fjórtán ára, og hafði alla tíð átt erfitt með að fara að heiman og vera án fjölskyldunnar. Ferðafélagarnir voru Þröstur Jóhannesson, þjálfari, Guðmundur Rafn Kristjánsson (Muggur), Jón Þór Ágústsson, Brynjar Guðbjartsson (Binni Badda), Kristján Kristjánsson og Einar Ólafsson. Þeir voru afar góðir við hana og vildu allt fyrir hana gera en ekki aðeins var hún langan veg að heiman heldur voru aðstæður líka mjög erfiðar. „Það var voða spennandi að fara af stað en það var erfitt þegar við vorum komin út. Þarna var svakalegur kuldi - 30 stiga frost. Við bárum vaselín í andlitið á okkur og ég var í nýju þunnu skónum, með hælssæri og nærri kalin á tánum. Ég man að ég gekk 5 km á fyrstu æfingunni og þótti mér það mikið afrek á þeim tíma enda hafði ég ekkert æft að ráði áður en þessi utanlandsferð kom til. Þetta var ótrúleg reynsla en það var gott að koma heim.“

Vel þegið boð um fóstur-fjölskyldu

Velgjörðarmenn Stellu leyndust víðar því ári síðar ákváðu foreldrar hennar að flytja á Akranes um tíma. Stella fluttist í fyrstu með þeim en þegar tók að hausta var hún ekki reiðubúin að leggja gönguskíðin á hilluna. Foreldrar Sigrúnar, æskuvinkonu hennar, þau Sigurður Finnbogason og Signý Rósantsdóttir, buðu henni þá að búa hjá sér á Ísafirði um veturinn svo hún gæti sinnt skíðagöngunni sem skyldi. Stella þáði boðið og gat haldið æfingum ótrauð áfram. Atlætið hjá Sigurði og Signýju reyndist því hið besta eins og árangurinn sýndi og skipti án efa miklu fyrir framtíð Stellu á skíðum.

Stelpan sem stal senunni

Eins og gefur að skilja á Stella að baki ótölulegan fjölda móta en þau fyrstu eru henni samt í fersku minni.

Fljótlega eftir að hún hóf æfingar var haldið í keppnisferðalag til Siglufjarðar. „Við flugum með flugfélaginu Erni og vélin beið eftir okkur á vellinum, ég man að ég



Stella og Einar Ólafsson að auglýsa Fisher skíðabúnað á Seljalandsdal 1983.

var í keppnissgallanum innanundir á leiðinni. Það var bara ein ganga á bikarmótinu og svo var farið heim strax eftir mót. Ég lenti í fyrsta sæti í mínum flokki og mér skilst að einhverjir Siglfirðingar hafi verið lítið hrifnir af þessari nýju ísfirsku stelpu, sem stal bara senunni af siglfirsku stelpunum sem höfðu verið framarlega fram að því. Þarna stimplaði ég mig inn og náði góðum tíma."

Stella náði líka í skottið á hinum frægu Tungumótum, sem ábúendur í Neðri Tungu stóðu fyrir um langt árabil. Stella náði að ganga á allra síðasta mótinu sem fram fór 1982. „Mér auðnaðist að fara á þetta síðasta mót þegar ég var rétt að byrja en Tungumótin voru fræg fyrir glæsileg kaffisamsæti sem húsráðendur í Neðri Tungu buðu upp á í lok móta. Það má segja að þessi hefð hafi haldist áfram innan gönguliðsins því það er ósjaldan sem veglegt kaffihlaðborð er á boðstólum eftir gönguskiðakeppnir hjá okkur."

Eins og pabbi minn í göngunni

Aðdragandi unglingalandsmóts á Ísafirði 1982 rifjast líka upp. „Ég man þetta svo vel. Ég hitti Kittu Muggs (Kristján Rafn Guðmundsson) fyrir framan Landsbankann en hann var þá í löggunni. Hann stoppaði mig

og spurði hvort hann ætti ekki að taka skíðin mín og undirbúa þau. Ég hafði lítið spáð í að það þyrfti að bræða undir og vinna skíðin fyrir mótið. Það má segja að síðan hafi Kitti verið eins og pabbi minn í göngunni. Hann sá og sér enn um skíðin mín fyrir öll stærri mót og hann á stóran þátt í þeim árangri sem ég hef náð á gönguskiðunum."

Fleiri hafa stutt dyggilega við bakið á Stellu í skíðagöngunni og koma nokkrir upp í huga hennar þegar eftir því er leitað. „Verslunin Sporthlaðan, sem Jónas Gunnlaugsson rak, styrkti mig á tímabili. Þar fékk ég mikla aðstoð, skíði, skó og allan pakkann. Hermann Hákonarson starfaði þar og var alltaf tilbúinn til að hjálpa mér. Seinna fór hann yfir í verslunina Vestursport og ég gat alltaf leitað til hans, hvort heldur var í búðina eða heim í bílskúrinn hans. Það fer rosalegur tími í að undirbúa skíðin og lengi vel hafði ég enga aðstöðu sjálf og varð því að leita eftir henni. Ég get líka nefnt Gunnar Pétursson frá Grænagarði, sem var mér alltaf mjög hjálplegur. Svo eru það gömlu æfingafélagarnir eins og Muggur, Heimir Hansson og Einar Yngvason sem hafa ráð undir rífi hverju. Það einkennir í raun þennan skíðagönguhóp allan að það er alltaf hægt að leita til fólks eftir aðstoð hvert sem verkefnið er, undirbúa

skíði, mótshald eða félagslíf fyrir krakkana - allir eru svo jákvæðir og hjálpfúsir. Það er ómetanlegt að eiga svona góða að."

Á gönguskiðum í fyrra lífi?

Það er engu líkara en Stella hafi lært á gönguskiði í fyrra lífi því hún tók að vinna keppnir strax á fyrsta árinu sem hún æfði og þá þegar landaði hún fyrsta Íslandsmeistaratitlinum. Þjálfari hennar var Þröstur Jóhannesson og hann hefur greinilega náð að virkja hæfileika hennar vel. Hún varð margfaldur bikar- og Íslandsmeistari á unglingsárum og keppti lengi upp fyrir sig í aldri. Titlarnir skipta tugum og hún er enn að og ekki lengra síðan en 2008 að hún varð þrefaldur Íslandsmeistari á skíðamóti Íslands sem haldið var á Ísafirði. Hún hefur tekið sér tvær góður pásur frá göngunni en alltaf byrjað aftur af fullum krafti.

Kennarastarfið verður fyrir valinu

Stella útskrifaðist frá MÍ 1987 og stóð þá á tímamótum, líkt og svo margir nýstúdentar, óákveðin í því hvað hún ætlaði sér að verða þegar hún yrði stór. Hún tók sér frí frá námi og vann ýmis störf en ákvað síðan að reyna við hjúkrunarfræði. Það átti ekki vel við hana. Haustið 1990 ákvað hún að skella sér í Kennaraháskólann og þar fann hún sína réttu hillu. Það ætti ekki að koma á óvart að hún valdi íþróttir sem sérsvið. Hún kunni ágætlega við sig í Reykjavík og samhliða námi æfði hún knattspyrnu með Val og spilaði í efstu deild með félaginu í þrjú ár. Vorið 1993 útskrifaðist hún sem grunnskólakennari með sérhæfingu sem íþróttakennari. Hún dreif sig heim og réði sig við Grunnskólann á Ísafirði þar sem hún kenndi í nokkur ár.

Fyrsta veturinn á Ísafirði eftir Kennaraháskólann steig Stella varla á skíði - hún hafði lítið gengið á Reykjavíkúrunum og var næstum dottin út úr íþróttinni. En það átti eftir að breytast. „Eyrún Ingólfsdóttir var þá að þjálfa skíðagönguhópinn. Hún var með námskeið á Torfnesi og fékk mig til að kenna með sér. Við vorum með stóran hóp sem við fórum með á Andrésar andar

leikana á Akureyri þá um vorið. Þarna komst ég í tengingu við skíðin aftur og fór smátt og smátt að fara meira á skíði sjálf. Ég fann strax að ég bjó að því sem ég hafði gert sem unglingur.“

Ung fjölskylda heldur út í heim

Stella stóð brátt á nýjum krossgötum því árið 1995 hóf hún sambúð með Benedikt Bjarnasyni rafeindavirkja frá Súgandafirði sem í dag starfar sem deildarstjóri hjá Fiskistofu á Ísafirði. Leiðir þeirra höfðu reyndar oft legið saman áður og það jafnvel án þess að þau vissu. „Einhvern tíma vorum við saman á Vestfjarðamóti í frjálsum íþróttum í Bolungarvík og náðumst saman á mynd. Það var verið að taka mynd af mér en hann var í bakgrunni - ég var tólf en hann tíu. Vinir okkar grófu þessa mynd upp löngu seinna og gáfu okkur.“

Unga parið fluttist fljótlega til Suðureyrar þar sem þau gerðu upp gamalt hús og sumarið 1998 kom frumburðurinn Dagur í heiminn. Dóttirin Auður Líf fæddist svo tveimur árum síðar. Þá voru þau flutt til Ísafjarðar en ákváðu skömmu síðar að halda til til Danmerkur með litlu börnin tvö þar sem Benedikt stundaði m.a. nám í viðskiptafræði. „Upphaflega var það Benni sem vildi fara út og læra meira og hann valdi Danmörku þótt ég hefði sennilega frekar valið Noreg með tilliti til skíðanna. Mig hafði alltaf langað til að dvelja erlendis og læra vel eitthvert tungumál. Ég lærði dönskuna vel og í kjölfarið fór ég í námsráðgjöf og lauk henni. Lífsstíllinn okkar var allur annar þarna úti. Við bjuggum í Óðinsvéum og vorum t.d. bíllaus – við hjóluðum í þrjú ár og það var ekkert mál.“

Mikið púsluspil

Þótt Stella hafi kunnað vel við sig úti ákvað hún að flytja heim með börnin að loknu námi. Heimabærinn Ísafjörður togaði alltaf í hana. Benedikt átti eitt ár eftir af náminu og ákvað síðar að fara í Háskólann á Bifrost og voru þau því í fjarbúð um nokkurn tíma eftir heimkomu Stellu. Hún réði sig í fullt starf við kennslu og námsráðgjöf við Menntaskólann á Ísafirði auk þess



Sigursæl A sveit á Skíðamóti Íslands á Ólafsfirði 2006 með aðstoðarmanninum ómissandi: Rannveig Jónsdóttir, Sólveig Guðmunda Guðmundsdóttir, Kristján Rafn Guðmundsson og Stella.

sem hún tók að sér að þjálfra hjá Skíðafélagi Ísfirðinga. „Allt í einu var ég komin með alltof mikið á mína könnu. Ég var að byrja í nýju starfi og var líka að kenna í fyrsta sinn í framhaldsskóla. Alltaf bættist meira á mig í tengslum við þjálfunina og ég var ein með börnin.“ Þessu annríki til viðbótar var hún sjálf að æfa skíði og tilveran var því mikið púsluspil. „Einn daginn var ég í vinnunni og Bobbi (Kristbjörn Sigurjónsson) hringdi í mig til að spyrja hvort ég ætlaði ekki á landsmót. Samdægurs og með engum fyrirvara var ákveðið að við færum þrjár, aðallega til að keppa í boðgöngu: Sólveig Guðmunda Guðmundsdóttir, Katrín Sif Kristbjörnsdóttir og ég. Við brunuðum fyrirvaralaust norður á Sauðárkrók þar sem keppnin átti að byrja daginn eftir. Eina takmarkið okkar var að vinna boðgönguna og það tókst!“

Keppnisskapið gengur í erfðir

Þetta var fyrsta alvöru keppnisferðin eftir að Stella kom heim frá Danmörku og hún skilur varla enn hvernig allt gat gengið upp, börnin aðeins fjögurra og sex ára og vinnuálagið ótrúlegt. „Mamma, pabbi, Didda systir og vinkonur mínar voru alltaf tilbúin að aðstoða. Það bjargaði mér alveg. Foreldrar vana barnanna minna hlupu líka undir bagga og allt bjargaðist þetta. Það breytti líka miklu að Kristín

Ólafsdóttir, sem þá var nemi í MÍ, var mér innan handar þennan vetur, hún var hálfgerð au pair hjá mér og sá um að sækja krakkana og aðstoða mig. Það var mikill léttir.“

Það segir sig sjálft að til að hafa stjórn á svona kringumstæðum þarf mikinn aga og óvenjustóran skammt af keppnisskapi. Það dylst engum sem til Stellu þekkir að keppnisskapið er henni í blóð borið. Börnin tvö, Dagur og Auður Líf, byrjuðu bæði að æfa gönguna eftir komuna frá Danmörku og hafa fylgt mömmu sinni eftir síðan. Skyldu



Auður Líf og Dagur dressuð upp í Valsbúning líkt og mamma þeirra forðum.

pau hafa erfð skíðagöngugugin? „Já, þau eru bæði miklir íþróttamenn og hafa fengið sinn skammt af keppnisskapinu“, segir mamman ánægð með afkvæmin.

Skil svo vel þá sem þurfa að hætta keppni

Hin síðari ár hefur Stella farið í þó nokkrar skíðagönguferðir, bæði til Norðurlandanna og Bandaríkjanna, en hennar erfiðasta ganga til þessa er þó Vasagangan í Svíþjóð árið 2007. Hin eiginlega Vasaganga, sem er 90 km löng, er haldin í mars ár hvert. Þangað fara ávallt margir Íslendingar og Ísfirðingar hafa alla jafna verið í hópnum, mismargir þó. Þetta var frumraun Stellu í þessari göngu og með í för var óvenju fjölmennur hópur Ísfirðinga.

Stella gerði atögu að 90 km en segja má að gangan hafi reynst hennar mesta þrekraun til þessa því hún varð að hverfa frá keppni vegna meiðsla þegar aðeins 20 km voru eftir. Hún er þó staðráðin í að reyna aftur enda situr það í keppnismanneskju á borð við hana að fara frá hálfkláruðu verki. „Frá fyrsta skrefi var „fattið“ ekki að gera sig. Veðurspáin gekk ekki eftir og færið var allt annað en búið var að spá. Mér gekk ágætlega framan af og þetta virtist ætla að ganga en það kom að því að ég neyddist til að hætta en ég átti við axlarmeisli að stríða og var komin með magakrampa. Eftir 70 km sá ég ekki aðra leið en að hætta. Fyrst var farið með mig í sjúkraskýli þar sem sjúkralíði tók á móti mér. Ég þurfti að gefa skýrslu og reynt var að lina þjáningar mínar. Síðan fór ég með rútu til Mora þar sem markið í Vasagöngunni er. Í rútunni voru allir mjög þungir á brún enda miður sín yfir að hafa þurft að hætta. Enginn sagði orð alla leiðina.

Það er ekki hægt að útskýra þessa tilfinningu að þurfa að hætta og ég er ekki ein þeirra sem hættir svo glatt. Ég er alltof mikil keppnismanneskja til þess. Ég var búin að æfa markvisst fyrir gönguna í lengri tíma og var mjög vel undirbúin. En svona er þetta - það skiptast á skin og skúrir í þessu. Þetta var mjög sérstök upplifun og allir skildu aðra í rútunni svo vel. Nú



Benedikt, Stella og Dagur í fjörunni á Hesteyri eftir göngu úr Aðalvík um páska 2007.

er ég búin að upplifa þetta og skil svo vel þá sem neyðast til að hætta keppni, einhverra hluta vegna. Ég lærði svo ótrúlega mikið af þessu og veit núna að gott er að hafa plan B og plan C ef eitthvað bregður út af.”

Skíðaáhuginn tengir fólk

Líkt og flestir skíðagöngumenn á Ísafirði er Stella fastagestur í Fossavatnsgöngunni og þrjú ár í röð hefur hún orðið fyrst íslenskra kvenna í mark í 50 km. Tvisvar sinnum hefur hún að launum fengið ferðir á skíðagöngumót í Minneapolis í Bandaríkjunum og finnst stórkostlegt að upplifa Bandaríkin. „Gestgjafar okkar hafa tekið frábærlega vel á móti okkur og við höfum eignast afar góða vini í þessum ferðum. Það er virkilega gaman að kynnast fólki í gegnum skíðagönguna - þessi áhugi tengir okkur svo vel saman.”

Skiptir miklu að eiga maka sem skilur þetta

Þegar talið berst að öðrum áhugamálum en skíðunum kemur í ljós að Stella getur ekki leyft sér mikinn tíma til annarra tómtunda. Síðastliðið sumar snéri hún sér reyndar aftur að knattspyrnunni eftir langt hlé en nú sem þjálfari yngri stúlkna. „Mér fannst þurfa að gera eitthvað meira fyrir stelpurnar. Ég bauð mig fram og það hefur gengið ótrúlega vel. Ég er í pásu núna en

ætla að byrja aftur næsta vor. Þetta er allt öðruvísi en að þjálfra skíðin og gaman að vera komin í boltann aftur.”

Tónlistin er vissulega mikið áhugamál en Stella getur ekki sinnt henni sem skyldi. „Ég nýt þess að hlusta á tónlist og finnst gaman að syngja en hef ekki fundið tíma til að fara í kór eða annað. Ég gef skíðunum allan minn tíma. Ég er mjög skipulögð að eðlisfari og þannig gengur þetta. Ég hef oft hugsað um það að ef við Benni værum bæði á kafi í skíðaíþróttinni þá væri þetta erfitt. Það fer mikill tími í æfingar ef maður ætlar að ná árangri og þá skiptir gríðarlega miklu máli að eiga maka sem skilur þetta allt. Annars myndi þetta ekki ganga upp. Við Benni erum svolítið ólík en við bætum hvort annað upp. Hans helsta áhugamál er pólitíkin og ég styð hann í því eins og ég get. Hann er ekki sami keppnismaðurinn og ég og kannski hefur það orðið til þess að þetta gengur upp. Benni sinnir því sem þarf á hliðarlínunni, bæði í skíðafélaginu og heima fyrir, og þannig hvetur hann mig áfram.”

Vel búið að skíðafólki á Ísafirði

Stella er yfirþjálfari Skíðafélags Ísfirðinga í skíðagöngunni en þar hefur verið mikill vöxtur undanfarin ár. Hún segir foreldra taka miklu virkari þátt í starfi félagsins en áður fyrr. „Þegar ég var að fara á



Stella tekur lagið með hljómsveitinni Unaðsdal í saltfiskevæslu í Tjörúhúsinu sumarið 2003.

Andrésar andar leika hér á árum áður voru foreldrar ekki að fara með nema sem fararstjórar. Nú fer nær enginn keppandi án foreldra. Það er vel haldið utan um félagið, stjórnir eru vel mannaðar auk þess sem foreldrar og velunnarar eru virkir. Ísfirðingar eru líka sérfræðingar í mótahaldi og margir geta lært af okkur í þeim efnum.”

Stella lofar einnig aðstöðuna sem búið er skapa á skíðasvæðunum tveimur, ekki síst á Seljalandsdal. „Þetta er toppaðstaða til æfinga og keppni. Svæðið er til mikillar fyrirmyndar enda hefur verið staðið mjög vel að allri undirbúningsvinnu. Skíðagöngumenn sjálfir eru búnir að vinna brautirnar vel, slétta og setja upp girðingar, og fyrir vikið þarf minni snjó en ella til að safna í brautirnar. Það munar svo miklu. Ef eitthvað þarf að gera þá eru allir boðnir og búnir að hjálpa - þetta er eins og ein stór fjölskylda í kringum gönguna. Bærinn stendur sig líka alla jafna vel og samskipti mín við svæðisstjórana hafa verið mjög góð. Það er yndislegt að ganga uppi á Seljalandsdal, sérstaklega í logni þegar farið er að dimma og kveikt er á ljósunum. Og ekki spillir útsýnið yfir Ísafjörð fyrir – það gefur manni aukna orku.”

Að læra að taka mótlæti

Skíðafélagið stendur regulega fyrir námskeiðum til að hvetja almenning til þátttöku í skíðagöngunni. „Þetta hefur skilað góðum árangri og það er gaman að sjá ný andlit á

dalnum. Við erum alltaf að fá fleiri og fleiri fjölskyldur inn og það er mjög jákvætt. Margir, sem æfðu með mér í gamla daga, eru núna komnir með sín börn á æfingar. Við reynum að hafa ýmsar upptökur fyrir krakkana með áherslu á lek og gleði. Því meiri fjölbreytni sem er í íþróttaiðkun hjá krökkum því betra.” Óhætt er að segja að Stella, sem spreytti sig í ýmsum íþróttum

á yngri árum, sé gott dæmi um þetta. „Fjölbreyttur grunnur gerði það örugglega að verkum að ég stóð mig betur í göngunni en ég hefði gert ef ég hefði ekki verið með neina reynslu af öðrum íþróttagreinum.”

Gönguskiðaiðkendum hefur fjölgað jafnt og þétt að undanförunu - ekki aðeins á Ísafirði. Íþróttin virðist því vera á uppleið á landsvísu. Það gleður Stellu en það kostar þrotlausa vinnu að viðhalda þeim árangri. „Okkur gengur yfirleitt vel að halda krökkunum inni. Samsetning hópsins skiptir auðvitað máli - því fleiri sem eru í æfingahópnum því líklegra er að krakkarnir haldi áfram á unglingsárum. Við reynum að halda þeim við æfingar eins lengi og hægt er því það er góður undirbúningur fyrir lífið að stunda íþróttir. Þar lærir maður að taka mótlæti. Stundum gengur vel og stundum gengur illa - eins og í lífinu sjálfu.”

Birna Lárusdóttir



Mjög hefur fjölgað í skíðagöngunni og er vel haldið utanum hópinn undir stjórn Stellu. Auður Líf, dóttir hennar, reynir sig í leikjabraut á æfingu.



Orkubú Vestfjarða

Sími 450 3211 | www.ov.is



Heppinn þátttakandi getur unnið **iPod touch 32GB**.



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



HAMRABORG EHF.
HAFNARSTRÆTI 7 • ÍSAFIRÐI • SÍMI 456 3166

RALF TRYLLA

IKRAFTDRÆKAFLUG „SNOWKITING“



Westfjords / Iceland

Backcountry Snowkite

+354/690 7876 - ralf@stafjordur.is

Enska orðið „snowkite“ hefur verið þýtt sem kraftdreki á íslensku og því rétt að kalla íþróttagreinina „snowkiting“ kraftdrekaflug. Í þessari íþrótt eru snjór og vindur algert lykilatriði. Með því að virkja orku vindsins í drekanum er auðveldlega hægt að sigrast jafnt á bröttum brekkum sem sléttum flötum. Þetta er hljóðlaus og náttúruvæn íþrótt – en fyrst og fremst skemmtileg.

Kraftdreki er eins og nokkurs konar einkaskíðalyfta. Menn setja sér sín eigin takmörk og taka stefnuna þangað sem hugurinn gírnist. Vindurinn er nauðsynleg forsenda og hluti af fjörunu. Það sem þarf er lítið meira en grunnbúnaður sem samanstendur af kraftdreka, sigbelti eða sérstöku belti, skíðum eða snjóbrettum, hjálmi og loks heppilegu veðri, þ.e.a.s. hæfilegum vindi.

Rætur íþróttarinnar má rekja allt aftur til sjöunda áratugar 20. aldar þegar fyrstu tilraunirnar voru gerðar með að nota breyttar fallhlífur til þess að svífa á. Hér á landi voru menn að prófa sig áfram heima í stofu og sauma sér frumstæðar gerðir til notkunar á fjöllum, kallaðar fjallhlífur. Slíkur búnaður hafði takmarkað notagildi og aðeins frumstæðan öryggisútbúnað, ef nokkurn.

Frá því um aldamót hefur orðið ör þróun í efnisvali og framleiðslu kraftdreka. Fjöldi iðkenda hefur



margfaldast og fáar íþróttagreinar hafa vaxið jafn ört síðustu ár. Hér á Íslandi eru iðkendur ekki mjög margir ennþá en alltaf bætist þó í hópin á hverju ári.

Vefverslunin vindsport.is sérhæfir sig í vörum fyrir kraftdrekaflug. Verslunin er með aðsetur á Ísafirði og hefur verið starfrækt frá árinu 2002 og verið leiðandi í því að koma íþróttinni á kortið á Íslandi. Heimasíða fyrirtækisins er www.vindsport.is

Í dag eru kraftdrekar orðnir að háþrúðum vængjum sem þróaðir eru og smíðaðir af sérfræðingum, verkfræðingum, til þess að fá sem besta mögulega flugeiginleika og öryggi.

Kraftdrekaflug er íþrótt þar sem öryggið er í fyrirrúmi. Að fljúga kraftdreka er viss kúnst og lærist í raun mjög fljótt. Hins vegar er æskilegt að læra af viðurkenndum kennara eða skóla þar sem það er margt sem ber að varast og mikilvægt að læra réttu handtökin strax í byrjun. Slys geta verið dýrkeypt og auðvelt er að vanmeta orkuna sem býr í kraftdrekanum. Aðalatriðið er jú að þekkja búnaðinn sinn vel, kynna sér aðstæður hverju sinni þegar farið er út að leika og að hafa í huga að við búum á Íslandi þar sem veðrið getur breyst án nokkurs fyrirvara.

Að þeysa um ótroðnar slóðir með vindinn í eyrunum og hafa náttúruöflin í fingurgómunum – það er ógleymanleg lífsreynsla, sem aldrei er hægt að fá nóg af.

Ralf Trylla er Svisslendingur sem hefur verið búsettur á Ísafirði í 2 ½ ár. Hann starfar sem umhverfisfulltrúi Ísafjarðarbæjar og er áhugamaður um ýmiss konar íþróttir og útivist.



Víð
Pollinn
Restaurant - bar

PRISTUR ORMSSON
Hafnarstræti 12 - Ísafirði - Sími 456-4751

Af ferðalögum og ýmsum uppákomum Elínar Jónsdóttur



Jæja, ferðasaga segið þið. Ég var búin að vera með hnémeiðsli síðustu ár og var orðin eitthvað skárri og ákvað því að fara til útlanda á skíði til að geta æft meira. Ferðinni var heitið til Hintertux í Austurríki þar sem ég ætlaði að vera í þrjár vikur. Ég átti að fara frá Ísafirði 9. október en þá var svo brjálað veður hér á Ísafirði að fluginu var aflýst. Morguninn eftir var enn ófært og ég var í alvöru farin að halda að ég þyrfti að fara keyrandi suður um nóttina svo ég næði fluginu út en allt fór að ósk minni og komst ég fljúgandi suður. Í Reykjavík hitti ég svo frænda minn og ferðafélaga Ásgeir Hinrik.



Eitt það sem fylgir alltaf þessum skíðaferðum er yfirvigtin. Gellan sem við lentum hjá var ekki alveg að fíla það að við værum með svona mikið dót og sagði okkur að við mættum bara vera með tvær töskur hvort. Við fengum þó að taka allt dótið með en þurftum að borga slatta í yfirvigt. Svo var bara sagt bless við Ísland. Við þurftum að millilenda í Danmörku og varð það svolítið skrautlegt. Við ákváðum að elta bara fólkið sem var að koma úr vélinni svo við gætum tékkað á farangrinum en áttum auðvitað ekki að gera það þar sem erfitt var að komast aftur inn á farpegasvæðið. Allt reddaðist það og næsti áfangastaður var Þýskaland en þaðan keyrðum við svo til Austurríkis.

Á hótelinu í Austurríki tók Boryana á móti okkur og sagði okkur hverjir þjálfarar okkar væru og hvernig allt færi fram. Þjálfarinn minn hét Michal Kalwa og var frá Póllandi. Þjálfararnir þarna komu alls staðar að og líka fólkið sem var að æfa í þessum búðum. Ég var í hóp með ítarlegri kennslu og því voru færri í hóp. Þarna voru krakkar frá mörgum stöðum eins og Rússlandi, Tyrklandi, Japan, Kóreu og Bretlandi. Á morgnana vöknudum við kl. 6:30 og áttum að vera tilbúin

úti kl. 6:45 til að fara að hlaupa. Klukkan sjö var morgunmatur og kláfarnir fóru svo í gang 8:15 og svo var skíðað til 12:30. Klukkan 13:30 var alltaf hádegismatur og svo var frí til kl. 16:00 en þá var þrekæfing. Þær voru mjög fjölbreyttar en fjallahlaupin voru langerfiðust. Kl. 18:30 var kvöldmatur og svo kl. 20:00 var „camp meeting“, þar sem var farið yfir hvernig æfingar yrðu daginn eftir. Þjálfararnir töluðu svo við okkur og fóru yfir vídeóin sem tekin voru yfir daginn. Eftir langa og erfiða daga var svo farið að sofa kl. 21:30. Sum kvöld var þó spilað borðtennis en annars var bara legið uppá herbergi að hvíla sig. Svona gengu flestir dagar nema sunnudagar þar sem það voru frídagar.

Fyrsta daginn okkar var reyndar ekkert skíðað þar sem skyggni var mjög slæmt og því fórum við í bandý sem ekki endaði vel. Ég veit ekki alveg hvernig ég fór að því en ég datt fram fyrir mig og á vegg þannig að það kom hola í vegginn eftir hausinn á mér og ég fékk fossandi blóðnasir. Ég var svo með höfuðverk allan daginn og voru þjálfararnir að hugsa um að fara með mig til læknis því ég hefði getað fengið heilahristing eða eitthvað svoleiðis. En allt fór

þetta vel og ég var bara með horn í nokkra daga.

Önnur mun skemmtilegri lífsreynsla var þegar þjálfarinn minn ákvað einn daginn að hafa risasvigæfingu eftir hádegi í stað þrekæfingar. Þetta fannst mér frábært og væri svo til í að geta æft risasvig hér heima.

Á heimleiðinni lenti ég í sama veseninu með farangurinn minn og núna vildu þeir fá að vigta handfarangurinn minn líka, því hafði ég aldrei lent í áður. Ég átti að fara að borga þetta hjá einhverri annarri gellu og þegar hún gaf mér upp upphæðina þá var þetta miklu meira en það sem ég og Ásgeir borguðum saman á leiðinni út. Hún vildi ekki gefa neinn afslátt þó svo ég væri ekki með svona mikla peninga. Ég hafði einhvern tímann heyrt af því að ef maður færi bara að gráta fyrir framan afgreiðslufólk yrði það almennilegra við mann og ég að ákvað testa það en nei það gekk bara ekkert. Að lokum tók konan bara alla peningana sem ég var með og mátti ég þá fara. Annars gekk allt vel á leiðinni heim þar til ég kom í skólann því þar var virkilega hlegið að mér því ég var með svo mikið far í andlitinu eftir skíðagleraugun.

Samkvæmt mínu plani átti allt að



Skíðagleraunafarið ógurlega.

vera komið á kaf í snjó þegar ég kæmi heim í nóvember. Það gekk hins vegar ekki eftir og komst ég ekki næst á skíði fyrr en 9. desember á Akureyri. Veturinn hefur einkennst af eltingaleik við snjóinn og í lok desember elti ég hann til Svíþjóðar og var þá frænka mín, Ásta Sigríður, með mér.

Ætlunin var að keppa á sex mótum, 2 stórsvig og 4 svig. Það var mjög gott að hafa Ástu með mér út þar sem hún hefur mikla reynslu af svona mótum. Við flugum til Stokkhólms og þurftum að taka lest þaðan til Åre en þar gistum við hjá fólki sem Ásta þekkir, Árna Þór og fjölskyldu hans. Við fórum einn dag á skíði í Åre sem er skemmtilegt skíðasvæði. Á nýársdag var svo keyrt til Arvidsjaur og keppt á tveimur svigmótum. Mér gekk bara ágætlega, var allavega að keyra á punktum eins og ég átti hér heima. Svo var æft þarna í þrjá daga með skólanum hennar Eddu, dóttur Árna. Einn morguninn var hringt í hana og sagt að það yrði ekki æft því það væri of kalt úti. Þetta hafði ég aldrei heyrt talað um áður en átti síðar í ferðinni eftir að reyna

að frostið getur orðið svakalegt þarna norðarlega í Svíþjóð. En við sváfum bara lengur þann dag. Það var eiginlega bara farið á æfingu og svo sofið, farið á aðra æfingu, sofið, borðað, spilaður kani og svo farið aftur að sofa.

Næsta mót var haldið í Ternaby og þegar þangað kom var -36°C og fyrsta mótinu frestað því það var spáð enn kaldara veðri. Daginn eftir var -40°C , og var þá bara farið í búðir að skoða og eitthvað að slæpast.

Næsta dag var svo keppt í svigi en hitinn hafði þá farið upp um 40°C á einum sólarhring og var bara um 0°C . Ég kláraði ekki það mót, fór út úr í seinni ferðinni, en í stórsviginu næsta dag bætti ég fispunktana mína. Daginn þar á eftir var líka stórsvig en eftir fjórar beygjur í fyrri ferð datt ég og meiddi mig mikið og gat ekki hreyft á mér fótinn.

Ég var flutt úr fjallinu á börum og send á sjúkrahús þar sem kallaðir voru út lækir og röntgentæknir. Ég var það kvalin að ég var sprautuð með fimm morfínsprautum til þess að minnka sársaukann og svo látin anda að mér hláturgasi. Það kom í raun ekkert út úr myndunum annað en að ég er enn að stækka, jibbí. Ég var sett í gips svo auðveldara væri að ferðast og sagt að fara til læknis um leið og ég kæmi til Íslands. Heima á Íslandi komst ég strax til læknis og kom þá í ljós að ég hafði marið beinið og var farin að ganga á fótinn eftir örfá daga. Tveimur vikum síðar var ég svo komin á skíði svo allt fór þetta betur en á horfðist í fyrstu.

Þessi ferðalög hafa verið lærdómsrík en auðvitað er hundfúlt að ekki hefur verið hægt að skíða mikið á Ísafirði í vetur.



Framleiðum fjölbreytt úrval vandaðra innréttinga

GLUGGAR • HURÐIR • FORSTOFUSKÁPAR
BAÐINNRETTINGAR • FATASKÁPAR
SÉRSMÍÐI • ELDHÚSINNRETTINGAR



Sindragötu 11 | 400 Ísafjörður
Hafnarbraut 8 | 300 Akranes
Símar 456-3622, 430-3660
Fax 456-3323
www.tre.is
th@tre.is

EIMSKIP
yfir hafið og heim



LÍFEYRISSJÓÐUR
VESTFIRÐINGA



Hver hefur efni á að taka ekki þátt í séreignarlífeyrissparnaði?

Með því að koma þér upp vænum séreignarlífeyrissparnaði til viðbótar innistæðu í samtryggingarsjóði, verndarðu þig og fjölskyldu þína gegn lákkandi launum við starfslok.

Nú er frádráttarbært iðgjald allt að 6% af launum. Síðan greiðir vinnuveitandi 2% af launum í mótframlag.

Séreignarsparnaður er einhver besta sparnaðarleiðin sem býðst einstaklingum í dag.

Séreignarsparnaður erfist og er allur laus til útborgunar við 60 ára aldur sjóðfélaga.

Sjóðfélagar í Lífeyrissjóði Vestfirðinga geta nú skoðað réttindi sín í sjóðnum með því að sækja um aðgang að upplýsingum á heimasíðu sjóðsins www.lvest.is

Lífeyrissjóður Vestfirðinga hvetur alla launþega til að fylgjast með iðgjaldaskilum til sjóðsins og hafa samband ef iðgjöld vantar eða eru ógreidd til sjóðsins.

*****VERTU MEÐ ÞAÐ BORGAR SIG*****

LÍFEYRISSJÓÐUR VESTFIRÐINGA

Hafnarstræti 9–13 • 400 Ísafjörður • Sími 456 4233 • Fax 456 4710 • www.lvest.is • afgr@lvest.is



Það er ómetanlegt að eiga góða að

ARNA SIGRÍÐUR ALBERTSDÓTTIR

ÆVINTÝRI Í AMERÍKU



Pað var í febrúar 2009 sem mér var boðið á skíðanámskeið fyrir hreyfihamlaða sem haldið var í Hlíðarfjalli á Akureyri. Eftir hvatningu frá Kristínu vinkonu minni, sem ég kynntist á Grensás og er líka með mænuskaða ákváðum við að skella okkur norður. Kennari á námskeiðinu var Beth Fox sem komin var frá NSCD í Winter Park, Colorado í Bandaríkjunum en NSCD stendur fyrir National Sports Center for Disabled sem eru íþróttasamtök hreyfihamlaðra. Á Akureyri kynntumst við fullt af hressu fólki, bæði hreyfihömluðum og fólki sem hefur áhuga á skíðamennsku fatlaðra.

Það var síðan í október sem ég fékk símtal frá Kristínu, sem þá var orðin smituð af skíðabakteríunni. Hafði hún þá heyrt í Einari nokkrum Bjarnasyni rektstrarstjóra í Bláfjöllum sem hafði verið með okkur á námskeiðinu á Akureyri. Hann er skíðamaður mikill og vildi ólmur fá okkur með sér út til Ameríku að læra almennilega að skíða.

Auðvitað sagði ég já án þess að hugsa mig um en síðan hugsaði ég með mér að þetta yrði einungis fjarlægur draumur, svona skíðaferðir eru auðvitað mjög dýrar, ég gæti ekki ferðast þetta ein, ég þyrfti aðstoðarmann sem kostaði mig annað eins. Ég ákvað nú samt að láta þennan draum ekki frá mér án þess að reyna. Fór í tölvuna og sendi tölvupóst til hinna ýmsu fyrirtækja og stofnana og bað um styrk fyrir ferðinni, margt smátt gerir jú eitt stórt og það sakaði ekki að prófa. Þetta væl mitt gekk vel og ég fékk marga góða styrki frá einstaklingum og fyrirtækjum sem ég er mjög þakklát fyrir. En það var síðan hópur af frábærum skíðamömmum í Skíðafélagi Ís-firðinga sem gerðu þennan draum og þessa ferð að veruleika. Þær skipulögðu konukvöld sem haldið var í skíðaskálanum í Tungudal og heppnaðist alveg einstaklega vel.

30. nóvember 2009 var loksins runninn upp. Brottför frá Keflavíkurflugvelli og spenningurinn var mikill og auðvitað þínu stress líka. Í hópnum voru: Ég, Lydía Ósk, föðursystir mín sem kom sem aðstoðarkona mín, Kristín, hin skíðakonan, Einar skíðakall og Elsa og Guðný þroskaþjálfar. Við flugum til New York þar sem við gistum á flugvallarhótel eina nótt. Auðvitað er ekki auðvelt að ferðast með skíði, niðþungan skíðastól, stórar töskur og auðvitað hjólastólinn en allt gekk þetta þó upp enda aðstoðarfólkið, Einar og Lydía Ósk, alveg með eindæmum lipur og sterk. Daginn eftir flugum við til Denver í Colorado þar sem við leigðum okkur þennan fina ameríska jeppa svo við kæmumst nú örugglega upp í fjöllin til Winter Park en skíðasvæðið liggur í 3000 metra hæð. Kagginn var með GPS og öllum græjum því við ætluðum sko aldeildis ekki að villast. Fyrst skyldi þó stoppað til að fá okkur eitthvað að borða. Við settum inn matsölustað í leiðsögutækið en ekki tókst kerlingunni í tækinu betur til með leiðsögnina en það að við lentum enhvers staðar í miðri eyðimörk eftir dagóðan rúnt. Þá var stefnan sett á Winter Park, en



við enduðum þvert á móti keyrandi í hringi á malarvegi inni í skógi. Við komumst samt á endanum í bæinn og fundum íbúðina þar sem við áttum að gista en auðvitað var aðgengið sem okkur var lofað ekki eins gott og það átti að vera, ég komst til dæmis ekki í sturtu því það voru bara baðkór í íbúðinni. Annars var íbúðin okkar flott með eldhúskrók, stofu með arni, tveimur svefnherbergjum og tveimur baðherbergjum.

Næsta dag var vaknað snemma og rúllað yfir á skíðasvæðið, við Kristín vorum saman í kennslu og vorum oftast hvor með sinn kennarann. Það voru ungir, hressir og sætir strákar sem kunnu sitt fag og við lærðum heilan helling af þeim. Á skíðasvæðinu var líka monoskíðaæfingalið við æfingar enda stutt í vetrarólympíuleikana. Það var mjög gaman að fylgjast með þeim á æfingum, krakkarnir voru rosa góðir og ekkert smá gaman fyrir mig gömlu keppniskonuna að sjá krakka á monoskíðum í flottri braut. Í liðinu er ein íslensk stelpa, hún heitir Erna og er frá Fellabæ. Hún fór fyrst á námskeið út til Bandaríkjanna fyrir nokkrum árum og býr núna úti í Winter Park þar sem hún æfir með NSCD. Um þessar mundir er hún einmitt að fara að keppa á Ólympíuleikum fatlaðra. Dagarnir voru fljótir að líða, skíðað var frá kl. 9-12, þá var tekið matarhlé og aftur skíðað til kl. 4. Hópurinn varð fljótlega þekktur í fjallinu sem „Icelandic crew“ og vöktum við mikla athygli enda komin langt að. Það er alveg einstakt hvað Ameríkanar eru kammó, okkur var alls staðar mjög vel tekið; allir heilsuðu okkur og voru rosa vingjarnlegir og hjálplegir. Eftir skíðadaginn var dagskráin sturta og matur, þannig að mjög lítið var eftir af orkunni, þó gáfum

við okkur alltaf tíma til að setjast við tölvuna og skrifa á bloggið okkar. Skíðasvæðið þarna var mjög flott en hjá þeim, eins og okkur, vantaði snjó, einungis voru fimm lyftur opnar af 27. Við vorum mest í sömu brekkunum sem voru flatar og því einstaklega þægilegar til að æfa sig í.

Eftir fimm daga á skíðum var förinni heitið heim á leið. Við keyrðum aftur til Denver, þaðan sem við flugum til New York. Á flugvellinum í NY kvöddum við Elsu og Guðnýju og héldum á vit stórborgarinnar. Við gistum á finu hóteli í miðbæ Manhattan í þrjár nætur. Mjög margar fata- og snyrtivörubúðir voru skoðaðar í New York, auk þess fórum út að borða á mörgum flottum veitingastöðum, skoðuðum okkur um og nutum þess að vera túristar og hverfa í fjöldann. Hópurinn var mjög túristalegur í skíðaúlpum, nema auðvitað ég sem tók að sjálfsgöðu með mér fina pelsinn enda á leið í stórborgina. Einar var látinn halda á öllum pokunum sem voru ekki fáir, já hann var sko betri en enginn!



Eftir frábæra daga í stórborginni var kominn tími til að pakka öllum nýju kjólunum niður og koma sér heim. Við leigðum okkur hvíta limmósínu út á Kennedy flugvöll og kórónuðum þannig alveg hreint frábæra ferð.

Ég lærði heilan helling á þessari ferð og skemmti mér ekki minna, ég bíð spennt eftir að komast aftur út og reyni að nýta dagana í fjallinu hérna heima eins og ég get. Ég vil hér með nota tækifærið og þakka öllum þeim sem gerðu þessa ferð mögulega.

Takk fyrir mig!

DAGSKRÁ

SKÍÐAVIKUNNAR 2010

Miðvikudagur 31. mars

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

16:00-18:00 Málverkasýning Ragnars Kjartanssonar í Bryggjusal Edinborgarhússins.

16:30 Setning Skíðaviku á Silfurtorgi.

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

17:00 Sprettganga Núps í Hafnarstræti.

21:00 Leikhúspáskar á Ísó, Heilsugæslan.
Sýnt í Arnardal, miðasölusími 860 6062.

21:00 Kvikmyndasýning í Edinborgarsal

Sýnd verður Vestfjarðamyndin sem er samvinnuverkefni Menningarmiðstöðvarinnar Edinborgar og Kvikmyndasafns Íslands.

22:30 Kjallarakeppni, Einarshúsi Bolungarvík
Spyrill Kristján Jónsson.

23:00-03:00 Krúsin, upphitun fyrir Páskahelgi.

23:45-03:00 Haltur leiðir blindan leikur fyrir dans í Kjallaranum í Einarshúsi í Bolungarvík.

Götubíngó fjölskyldunnar.

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

Fimmtudagur 1. apríl

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

11:00 Helgistund á skíðasvæðinu í Tungudal.

11:00 Fermingarmessa í Hólskirkju í Bolungarvík.

12:00-14:00 KFÍ og Núi Síríus halda 2 á 2 páskaeggjamót í íþróttahúsinu á Torfnesi.

13:00 Skíðaskotfimi á Seljalandsdal.

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

14:00 Fermingarmessa í Ísafjarðarkirkju.

14:00-18:00 Simbahöllin á Þingeyri opin.

Belgískar vöffur, kökur, kaffi, heitt súkkulaði og fleira. Páskaföndur fyrir krakka á öllum aldri.

14:00-18:00 Heitt á þrjónunum.

Boðið upp á belgískar vöffur, heitt kakó og fleira góðgæti.

15:00 Boarder Cross mót fyrir börn í Tungudal.

16:00 Rut Ingólfsdóttir opnar sýninguna „Gúbbar“.
Rögnvaldarsal Edinborgarhúsinu.

Sýningin verður opin frá kl. 14-18 alla daga til 5. apríl.

17:00 Eikin ættar minnar verður sýnd í Félagsheimilinu á Þingeyri.

18:00 Bæjarbrekkubrun.

Allir hvattir til þess að koma með sleðana og taka þátt. Ísfirðingafélagið býður upp á heitt kakó í Sóltúni.

19:00 Við Pollinn. Matur og söngskemmtun þar sem Helgi

Björnsson og kokteílþinni skemmta. Ostadesertinn verður að sjálfsgöðu á sínum stað. Borðapantanir í síma 456 3360.

19:00 Djassað í Dalnum. Muurikkaveisla og Djass í Fjósinu í Arnardal.

Höfðingjarnir Villi Valli, Óli Kristjáns og Magnús Reynir leika af sinni alkunnu sníld. Muurikkaveisla reidd fram í hlöðunni af gestakokknum Sigbóri Sigurðssyni, nýr matseðill, humarsúpa í forrétt og kaffi og konfekt. Borðapantanir í síma 860-6062 og á arnardalur@arnardalur.is. Verð kr. 5700 á mann. Sætaferðir frá Hamraborg kl. 19 og til baka í bæinn aftur í kringum miðnættið.

20:00 Big jump snjóþremmt mót á Ísafirði. Keppnin verður að öllum líkindum haldin innan við íþróttahúsið á Torfnesi.

20:00-24:00 Simbahöllin á Þingeyri opin.

20:00 Leikhúspáskar á Ísó. Vegir liggja til allra átta.
Sýnt í Edinborgarhúsinu, miðasölusími: 450 5555.

21:00 Söngskemmtun í Skíðaskálanum í Tungudal.

Fram koma Dagný Hermannsdóttir, Helga Margrét Marzellíusardóttir, Svanhildur Garðarsdóttir og Halldór Smáráson. Skíðafélagið selur léttar veitingar.

21:00 Kvöldstund með Ylfu Mist, Einarshús í Bolungarvík.

23:00 Þingeyrarkirkja, vökum og biðjum.

Þíslarsaga Jesú Krists lesin.

23:00 Leikhúspáskar á Ísó. Vegir liggja til allra átta.
Sýnt í Edinborgarhúsinu, miðasölusími: 450 5555.

Götubíngó fjölskyldunnar.

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

Föstudagur 2. apríl

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

10:00-16:00 Tónlist vítt og breitt, ráðstefna í Bryggjusal Edinborgarhússins.

10:00 Hin árlega gönguskiðaferð með Sjóferðum Hafsteins og Kiddýjar.

Farið verður frá Ísafirði og gengið frá Aðalvík til Hesteyrar. Fararstjóri verður Jón Björnsson, forstöðumaður Hornstrandastofu. Upplýsingar og bókanir í sínum 456 3879 eða 892 4879 og hjá Vesturferðum í síma 456 5111.

10:00 Gönguferð frá Höfðaströnd til Grunnavíkur.

Kaffi í Sútarabúðum að lokinni göngu. Brottför frá Bolungarvík kl. 10:00. Nánari upplýsingar og skráning í síma 862 8411.

10:00 Kirkjuganga frá Flateyrarkirkju að Holtskirkju. Eftir helgistund í Holtskirkju verður boðið upp á sjávarréttarsúpu og nýbakað brauð í Friðarsetrinu í Holti.

11:00 Guðsþjónusta í Hólskirkju í Bolungarvík.

11:00-17:00 Furðufatadagur í Tungudal.

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

13:00-17:00 Passíusálmarnir lesnir upp í Ísafjarðarkirkju og tónlist flutt á milli lestra.

14:00-15:00 Opið hús í reiðhöllinni á Söndum í Dýrafirði.

Þar verður börnum boðið á hestbak. Létta veitingar á vægu verði. Ágóðinn fer í uppbyggingu á barna- og unglingastarfi Storms í Dýrafirði. Ekki verður tekið við plastkortum, eingöngu íslenskum krónum í reiðufé.

14:00-18:00 Simbahöllin á Þingeyri opin.

Belgískar vöffur, kökur, kaffi, heitt súkkulaði og fleira.

14:00-18:00 Heitt á þrónunum.

Boðið upp á belgískar vöffur, heitt kakó og fleira góðgæti.

16:00-18:00 Málverkasýning Ragnars Kjartanssonar í Bryggjusal Edinborgarhúsinu.

17:00 Eikin ættar minnar verður sýnd í Félagsheimilinu á Þingeyri.

19:00 Við Pollinn. Matur og söngskemmtun þar sem Helgi Björnsson og kokteipinni skemmta. Ostadesertinn verður að sjálfsgöðu á sínum stað. Borðapantanir í síma 456 3360.

18:00-01:00 Aldrei fór ég suður.

Rokkhátíð alþýðunnar verður haldin í sjöunda sinn.

20:00 Afmælisfundur AA-samtakanna í Ísafjarðarkirkju.

21:00 Leikhúspáskar á Ísó, Heilsugæslan.

Sýnt í Arnardal, miðasölusími 860 6062.

20:30 Bingó, Simbahöllin Þingeyri.

Barinn opinn frá kl. 20:00.

21:00 Leikhúspáskar á Ísó. Vegir liggja til allra átta.

Sýnt í Edinborgarhúsinu, miðasölusími: 450 5555.

23:30 Leikhúspáskar á Ísó, Heilsugæslan.

Sýnt í Arnardal, miðasölusími 860 6062.

00:00-04:00 Stórdansleikur með Ingó og Veðurguðunum í Edinborgarsal.

00:00-04:00 Hljómsveitin Hjálmar spila í Krúsinni.

00:00-03:00 Benni Sig og Halldór Smára stíga á svið í Kjallaranum og leika út í nóttina. Einarshús Bolungarvík.

Götubingó fjölskyldunnar.

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

Laugardagur 3. apríl

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

10:00-18:00 Leikjadagur fyrir börn á öllum aldri í íþróttahúsinu á Þingeyri á vegum Höfrungs.

11:30-14:00 Hábitur á Heimabæ.

Í Fjósinu í Arnardal verður boðið upp á gómsætan árdegisverð fyrir þá sem vilja vera vel nærðir fyrir Aldrei fór ég suður. Súpa og brauð, amerískar pönnukökur, egg, beikon, pylsur og ýmislegt annað góðgæti. Sophus Magnússon býður upp á rútuferðir úr bænum (frá Hamraborg og AFÉS location) kl. 11:30 og 12:30 og til baka kl. 13:00 og 14:00.

13:00 Páskaeggjamót HG í Tungudal og á Seljalandsdal fyrir börn fædd 1997 og síðar.

14:00 Árlegur kökubasar Sunnukórsins.

Ljóninu/Bónus, Skeiði Ísafirði.

14:00-17:00 Til þeirra sem hvíla í Djúpinu.

Sigga Maja sýnir akrílmyndir í Félagsheimilinu í Súðavík. Kaffi og kleinur á staðnum til styrktar Raggagarði.

14:00-18:00 Simbahöllin á Þingeyri opin.

Belgískar vöffur, kökur, kaffi, heitt súkkulaði og fleira.

14:00-18:00 Heitt á þrónunum.

Boðið upp á belgískar vöffur, heitt kakó og fleira góðgæti.

14:00-16:00 Fjölskyldubingó Sundfélagsins Vestra, á veitingastaðnum við Pollinn.

16:00-18:00 Málverkasýning Ragnars Kjartanssonar í Bryggjusal Edinborgarhússins.

16:00-02:00 Aldrei fór ég suður- rokkhátíð alþýðunnar.

19:00 Muurikkaveisla í Arnardal.

Muurikkaveisla í Fjósinu í Arnardal. Gestakokkurinn Sigbór Sigurðsson töfrar fram ljúfar veitingar, nánar á arnardalur.is.

23:00-3:00 Rúnar Þór og félagar í Krúsinni.

23:45-3:00 Hjörtur Trausta Fjallabróðir og Stebbi Jóns stíga á stóra sviðið í Kjallaranum. Einarshús í Bolungarvík.

Götubingó fjölskyldunnar.

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

Sunnudagur 4. apríl

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

09:00 Hátíðarmessa í Ísafjarðarkirkju.

09:00 Hátíðarguðspjónusta í Hólskirkju í Bolungarvík.

09:00 Hátíðarmessa í Flateyrarkirkju.

11:00 Hátíðarmessa í Hnífsdalskapellu.

11:30 Hátíðarguðspjónusta í Suðureyrarkirkju.

14:00 Hátíðarguðspjónusta í Súðavíkurkirkju.

14:00 Hátíðarmessa í Holtskirkju.

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

14:00-17:00 Til þeirra sem hvíla í Djúpinu.

Sigga Maja sýnir akrílmyndir í Félagsheimilinu í Súðavík. Kaffi og kleinur á staðnum til styrktar Raggagarði.

14:00-17:00 Hnallþórir og hnossgæti í Fjósinu.

Hnallþórir og hnossgæti í Fjósinu í Arnardal. Upplagt fyrir stórfjölskyldurnar sem koma saman um páskana að fá sér sunnudagsbíltúr í Arnardal eins og forðum daga. Tónlist. Nánar auglýst á arnardalur.is.

14:00-18:00 Simbahöllin á Þingeyri opin.

Belgískar vöffur, kökur, kaffi, heitt súkkulaði og fleira.

16:00-18:00 Málverkasýning Ragnars Kjartanssonar í Bryggjusal Edinborgarhússins.

24:00-04:00 Atli Skemmtanalögga + Erpur og Rottweilerhundarnir, Krúsinni.

Götubingó fjölskyldunnar.

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

Mánudagurinn 5. apríl

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

16:00 Messa á Fjórðungssjúkrahúsinu á Ísafirði.

16:00-18:00 Málverkasýning Ragnars Kjartanssonar í Bryggjusal Edinborgarhússins.

Götubingó fjölskyldunnar.

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



HALLDÓR MARGEIRSSON OG RANNVEIG HALLDÓRSDÓTTIR

FEDGINAFERÐ Í VASAGÖNGUNA



Fyrrir u.þ.b. tveimur árum kom upp sú hugmynd hjá okkur þabba að fara saman í Vasagönguna og stefnan tekin á árið 2010. Vasagangan er 90 km löng skíðaganga sem haldin er í Dölunum í Svíþjóð. Startið er rétt við bæinn Sälen og markið í miðbæ Mora. Hún er elsta, fjölmennasta og með lengstu göngum sem haldnar eru í heiminum. Hún var fyrst gengin árið 1922 og voru þá 119 manns sem tóku þátt.

Í ár var sett aðsóknarmet í gönguna, eða göngurnar sem eru 9 talsins á 10 daga Vasagönguhátíð sem haldin er í dag, en þá kláruðu 50.553 manns einhverja af þessum göngum.

Ein kona gekk þessa vegalengd árið 1923 og kláraði með sóma. Samt sem áður var ákveðið að þessi ganga væri alltof erfið fyrir konur og þeim bönnuð þátttaka allt til ársins 1981.

Eins og áður sagði eru göngurnar 9 sem eru í boði í Vasagönguvíkinni. Ég og pabbi ákváðum að fara svokallað „Opíð spor“, þ.e.a.s.

vegalengdin er 90 km eins og í hinni eiginlegu Vasagöngu, en þú getur ráðið hvenær þú leggur af stað, frá kl. 7-8 um morguninn og þú verður að vera búinn að skila þér á áfangastað kl. 20 um kvöldið. Í þessari göngu tóku þátt tæplega tólf þúsund manns á tveimur dögum (þú gast ráðið hvort þú gekkst á sunnudegi eða mánudegi). Andrúmsloftið er mun afslappaðra í „Opnu spori“ en í Vasagöngunni sjálfri.

Þegar ákvörðun hefur verið tekin um að fara í svona göngu, er nauðsynlegt að undirbúa sig vel. Það sem setti nú smá strík í reikninginn í æfingaprógramminu hjá okkur var að snjórinna hefur ekki mikið látið sjá sig á Ísafirði í vetur. Þannig að það þurfti að nota aðrar aðferðir og voru göngutúrar og hlaup aðallega stunduð. Síðustu 2-3 vikurnar fyrir göngu var svo hægt að fara á skíði.

Við pabbi höfðum bæði farið áður í Vasagönguna, en þá með öðru fólki. Pabbi fór fyrst árið 1983, síðan ætlaði hann ásamt fleirum að fara aftur 1990. Þá var göngunni aflýst

vegna snjóleysis og ferðaáætluninni var breytt í skyndi og þeir tóku þátt í göngu í Noregi í staðinn. Hann fór síðan tvisvar enn; 1994 og 1999. Ég fór hinsvegar í fyrsta skipti árið 2004. Þá tók ég þátt í hálfri Vasagöngu „Halvvasan“ sem er eins og nafnið bendir til 45 km. Þegar ég lauk henni hét ég mér því að ég myndi einhvern tímann taka þátt í heilli göngu. Árið 2007 var síðan komið að því að efna þetta heit og fórum við Bobbi ásamt fleira fólki og tókum þátt í göngunni.

Stemningin og upplifunin að taka þátt í og ljúka svo langri og fjölmennri göngu er engu lík. Að fara yfir marklínuna eftir 90 km leið er ólýsanlegt. Þetta er líka mikil þrekaun og við feðginin ætluðum eiginlega ekkert að fara aftur í Vasagönguna. En okkur fannst þetta skemmtileg áskorun að gera saman einu sinni enn.

Vasaævintýrið okkar þabba hófst síðan 28. febrúar sl. er við flugum út til Stokkhólms ásamt mömmu, Bobba og Örnú. Frá Stokkhólmi er tæplega fjögurra tíma akstur til Mora, þar sem við



gistum í yndislegri „hyttu“, rétt við miðbæinn og skíðabrautina. Það tók okkur innan við mínútu að labba út í braut. Við komum til Mora seinnipart sunnudagsins og byrjuðum á því að versla í matinn og koma okkur fyrir í hyttunni. Að sjálfsögðu var svo farið snemma að sofa, því við ætluðum á fætur kl. 4.30. Morguninn eftir var svo morgunmaturinn píndur ofan í sig og farið í fötin. Síðan er farið yfir það mörgum sinnum, hvort ekki sé allt tilbúið og allt meðferðis. Eftir að hafa keyrt í 1 og ½ klst. komum við í startið og þar var ekta íslenskt vetrarveður, 9 stiga frost, vindur og skafrenningur. Ekki beint árennilegt að klæða sig úr hlífðarfötunum og leggja af stað í þessa 90 km göngu, en við létum okkur hafa það. Við lögðum af stað á sama tíma, en vegna mikils fjölda keppenda urðum við fljótt viðskila og komum ekki í mark á sama tíma (pabbi kom á undan). Hann beið þó eftir mér þegar ég kom í mark, ásamt Bobba, Örne og mömmu.

Maður hugsar nú stundum um það á þessari leið hver hafi nú verið hugsunin á bak við það að ákveða að taka þátt í svona langri göngu. En maður tekur þá bara sjálfan sig á sálfræðinni. Ég gerði það t.d. að hugsa bara um næstu drykkjarstöð. Drykkjarstöðvarnar eru 7 á leiðinni, með 9-14 kílómetra millibili og það er nú ekki mikið mál að ganga þá leið. Á drykkjarstöðvunum var boðið upp á brauð, orkudrykki, vatn

og hina frægu bláberjasúpu sem Vasagangan er þekkt fyrir. Ekki hvarflaði samt að mér að hætta og í rauninni naut ég hvernar mínútu, því ég nálgadist alltaf það sem við pabbi höfðum ákveðið. Að klára Vasagönguna saman.

Eftir göngu var síðan farið heim í hyttu og farið í sturtu. Það voru margir vöðvar orðnir stirðir eftir gönguna og því gott að komast í heita sturtu til að mýkja þá. Eftir sturtuna var síðan komið að því að fá sér sænsku kjötbollurnar sem mamma og Bobbi höfðu eldað fyrir okkur. Ekki var nú meira gert þann daginn, enda góðu dagsverki lokið.

Þriðju-, miðviku- og fimmtudagur voru síðan nýttir í afslöppun, skíði, búðarráp, kaffihúsasetur, heimsókn á Vasagöngusafnið o.fl.

Á föstudeginum var síðan komið að stóra deginum hennar Örne. Hún og pabbi hennar höfðu skráð sig í 30 km skautagöngu, sem er ein af Vasagöngunum. Þau lögðu af stað kl. 10:30 í 10 stiga frosti og sól frá stað sem heitir Oxberg. Þeir sem orðnir eru 12 ára mega taka þátt í þeirri göngu. Arna verður 14 ára á þessu ári. Arna stóð sig með mikilli þryði, en var að sjálfsögðu orðin nokkuð þreytt, þegar hún kom í mark. Hún var eins og mamma hennar og afi mjög glöð þegar hún renndi sér yfir marklínuna í Mora. Hún hefur aldrei á ævinni gengið svona langa vegalengd í einu. Það sem hún hafði lengst gengið áður

voru 18 km, sem hún gekk 2 dögum áður. Parna tóku því þátt í einhverri af Vasagöngunni, þrjár kynslóðir.

Á laugardegnum fórum við mamma og pabbi á skíði, en Arna og Bobbi hvíldu. Arna var að hvíla sig eftir erfiði gærdagsins, en Bobbi að hvíla fyrir erfiði morgundagsins.

Á sunnudeginum var nefnilega komið að deginum hans Bobba og allra hinna rúmlega 15 þúsunda að ganga hina eiginlegu Vasagöngu. Þá dugar ekkert annað en að vakna um miðja nótt og hafa sig af stað. Klukkan var látin hringja kl. 2, því hann var búinn að fá far með mönnum sem ætluðu að leggja af stað í startið kl. 3.30 um nóttina. Þangað voru þeir komnir kortér í fimm og þar var beðið í biðröð við hólfíð sitt sem er hleypt inn í kl. 6. Þeim sem taka þátt í Vasagöngunni er skipt niður í hópa eftir getu og því framar því betra. Á slaginu 8 er síðan öllum hleypt af stað og það er ótrúleg sjón að sjá allt þetta fólk fara af stað eins og stórfliót eftir sléttunni í Sälén.

Við hin sátum hinsvegar heima og horfðum spennt á beina útsendingu af Vasagöngunni í sænska sjónvarpinu. Þegar við sáu að fyrstu menn nálguðust markið, var stökkið af stað niður í bæ til að sjá þá koma í mark. Stemningin var frábær í bænum. Mörg þúsund manns að horfa á og hvetja keppendur. Að sjálfsögðu biðum við síðan spennt eftir okkar manni, sem skilaði sér í mark nr. 1616.

Nú var ferðin heldur betur farin að styttest í annan endann því heimferðin hófst eldsnemma á mánudagsmorgni. Vakna klukkan fimm. Við vorum orðin vön því að vakna snemma, svo við kipptum okkur ekkert upp við það. Lögðum síðan af stað til Stokkhólms klukkan hálf sjö um morguninn til að vera komin tímanlega í flugið heim til Íslands.

Fyrir skíðagöngufólk er frábært að fara til Mora og upplifa þessa stemningu sem er í kringum skíðagönguna. Svona ferðir lifa í minningunni löngu eftir að maður er kominn heim.

Fólkið í landinu hefur alltaf verið okkar fjárfesting

Ánægðustu viðskiptavinirnir eru áfram hjá Sparisjóðnum

Hlutverk sparisjóðanna er að standa vörð um hagsmuni landsmanna, treysta innviði samfélagsins og styðja við félags- og atvinnulíf í heimabyggð. Við lítum á viðskiptavinum okkar sem mikilvægustu fjárfestinguna og aðstoðum þig við að ná yfirsýn og tökum á fjármálum heimilisins.

Við hvetjum þig til þess að kynna þér málið í sparisjóðnum eða á **spbol.is**. Verið velkomin í viðskipti.

Við lögum okkur að þínum þörfum.



F I T O N / S I A

CRAFT

Íþróttafatnaður, sá besti?



PXC light jakki
Kr. 16.900,-



PXC Storm jakki
Kr. 18.900,-



PXC storm buxur
Kr. 14.900,-



Touring jakki
Kr. 12.900,-

MADSHUS

frábær gönguskíði!



Keppnispakkinn
Skór, skíði, bindingar og stafir
Tilboð kr. 98.900,-



Almenningspakkinn
Skór, skíði, bindingar og stafir
Tilboð kr. 59.900,-



Skíðaáburður hreint afbragð!



K 72 háflúor
rennsli



Fast fluor
krem

Láttu sjá þig!

Núpur ehf. Skeiði 1, 400 Ísafjörður, 456 3114, www.nupur.is

SKAUTAFERÐIR FYRRI TÍMA

Áður en skíðaíþróttin náði almennum vinsældum á Ísafirði skemmtu bæjarbúar sér gjarnan á skautum. Í 2. bindi Sögu Ísafjarðar er að finna stutta en skemmtilega umfjöllun um skautaiðkun undir lok 19. aldar og í byrjun þeirrar 20. Þar segir:

*Eins og sjá má var oft margt um manninn á ísnum þegar vel viðraði.
Ljós.: Ágúst Leós/Ljósmyndasafnið Ísafirði.*

Skautuferðir voru tíðast farnar á Pollinum, er hann lagði á vetrum, og þær voru hrein skemmtun. Engar heimildir eru fyrir því, að keppni hafi verið háð í skautahlaupi, þótt vissulega kæmi fyrir, að fólk reyndi með sér spöl og spöl. Hitt er þó algengara, að skautafólk færi saman í hópum, nyti útiverunnar og fegurðar kyrra og stjörnubjartra vetrarkvölda. Kom þá ósjaldan fyrir, að hóparnir tækju lagið, svo undir tók í fjöllunum beggja vegna fjarðarins. Þegar vindur var, undu margir upp segl, ef svo má að orði kveða, og sigldu hraðbyri á skautunum eftir

speglsléttum ísnum (bls. 245-246).

Það var ekki aðeins skautað á Pollinum heldur þótti líka gott að fara inn að Skipeyri (þar sem flugvöllurinn er nú) en þar myndaðist stundum ágætt svell. Myndirnar sem hér fylgja eru teknar á þeim slóðum, líklega á milli 1930 og 1940. Ljósmyndarinn er Ágúst Leósson en myndirnar eru nú í vörslu Ljósmyndasafns Ísafjarðar sem veitti góðfúslega leyfi fyrir birtingu þeirra.

Heimild: Jón Þ. Þór. Saga Ísafjarðar, 2. bindi. Ísafjörður: Sögufélag Ísfirðinga, 1986.



*Prúðbúin systkini Þórhallur og Margrét Leós.
Ljós.: Ágúst Leós/Ljósmyndasafnið Ísafirði.*



Garðar Ólafsson leikur listir sínar. Ljós.: Ágúst Leós/Ljósmyndasafnið Ísafirði



*Leó Geirdal Leósson sýnir glæsileg tilþrif.
Ljós.: Ágúst Leós/Ljósmyndasafnið Ísafirði.*



Á SKÍÐAVIKU 2009 SKEMMTI ÉG MÉR TRALALALA...





Nútíma hönnun á útivistarfatnaði er skemmtileg blanda af notagildi og tískustraumum. Fatnaður er hannaður til að halda líkamanum heitum, hlífa fyrir veðri og vindum ásamt því að mæta tísukupörfum einstaklinga. Á meðan sumir horfa mest í notagildi og þægindi velja aðrir útivistarfatnað eftir útliti og velja jafnvel liti í samræmi við skíðaskó og bindingar. Framþróun í íslenskri fatagerð endurspeglar viðleitni þjóðarinnar til að vera vel til fara. Íslendingar eru nýjungagjarnir og hafa mikla þörf fyrir að klæðast góðum hlífðarfatnaði sem stenst alþjóðlega samkeppni bæði hvað notagildi varðar og ekki síður útlit. Það að tvö fyrirtæki hér á landi skuli hasla sér völl á sviði hönnunar á útivistarfatnaði, 66°Norður og Cintamani, segir meira en mörg orð.

Í gegnum aldirnar hafa Íslendingar klætt af sér vetrarhörkur með ullarfatnaði. Handprjón og heimilisíðnaður var lengi vel allsráðandi og litaval að mestu bundið við sauðalitina. Stakkar úr sútuðu leðri

voru notaðir til sjós en hentuðu engan veginn til skíðaiðkunar. Vetraríþróttum og útivist fylgir sérhæfður klæðnaður og í byrjun 20. aldarinnar þegar áhuginn á skíðaiþróttum var að aukast var lítið um slíkan fatnað. Íþróttir og útivist voru á þessum tíma aðallega bundin við karla, sem stunduðu knattleiki, fjallgöngur og skíði. En konur sýndu skíðaiðkun ekki síður áhuga. Vestri birti til að mynda stutta frétt 1906 undir yfirskriftinni „Skíðaskriðið“.

Þar segir: „Kvennþjóðin hefur þó orðið einna framkvæmdasömum. Fáar minniháttar konur munu þó enn vera komnar á skíði, en nokkrar maddömur, frúr og frökenar hafa gert stóra lukku í bænum“

Á þessum tíma gengu konur ekki í buxum og mættu því í pilsu í brekkurnar. Íslenskar konur byrjuðu á að renna sér á skíðum í síðpilsu og gerðu svo allt þar til buxnanotkun varð almenn á þriðja áratug 20. aldar. Meðfylgjandi mynd sem



tekin er á Akureyri 1905 af Hallgrími Einarssyni sýnir prúðbúnar konur á skíðum í síðum pilsum og kápum.

Með auknum áhuga á skíðaþróttum hófst innflutningur og sala á sérhæfðum skíðafatnaði. Árið 1914 birti Brauns verslun auglýsingu þar sem mikið úrval af skíðabúnaði var í boði. Auk fatnaðar voru skíði, skíðabönd, stafir, skór og stokkar auglýstir til sölu. Verslunarstjóri í Brauns verslun í Reykjavík var



Auglýsing frá Brauns verslun birt í Ísafold 1914

L.H. Muller, Norðmaður sem kom til Reykjavíkur 1906 og átti eftir að vinna skíðaþróttinni mikið gagn hér á landi. Brynjólfur Jóhannesson leikari, sem hafði alist upp í Brauns verslun á Ísafirði frá fermingu, minnst þessi í æviminningum sínum „Karlar eins og ég“, að hann hafi skíðað mikið með Muller, en það þótti roskenndu fólki fávíslega varið tíma sínum, eins og hann komst að orði. Brynjólfur minnst þess í bókinni að „Frostaveturinn 1918 mátti maður stundum gæta sín, snöggklæddur í skíðaferðum, að kala ekki til skaða“. Brynjólfur hafði greinilega fundið það á eigin skinni hvernig það er að klæða ekki af sér veður og vinda. Þótt Brynjólfur hafi án efa reynt að selja innfluttan skíðafatnað í Brauns verslun á Ísafirði var það klæðskeraíðnin sem blómstraði á þessum tíma. Þetta voru tímar klæðskera, saumakvenna og skraddara eins og þeir voru kallaðir. Á Ísafirði er fyrst getið um klæðskera 1914 og var það Þorsteinn Guðmundsson sem setti á stofn fyrstu klæðskerasaumastofuna sem hann rak í tæplega hálfa öld. Hjá Þorsteini starfaði lengi Elís Ólafsson klæðskeri og naut verkstæðið vinsælda bæjarbúa. Lítið var um

tílsniðin og saumuð fót í búðum, en fá mátti efni í allan klæðnað svo sem útivistarfatnað. Saumað var eftir sniðum eða sýnishornum.

Frá klæðskerum í fjöldaframleiðslu

Um og eftir 1930 jókst áhugi á vetraríþróttum og útivist hér á landi til muna. Vetrarólympíuleikarnir sem hófust formlega á þessum árum juku enn frekar á áhuga almennings. Erlendir leiðangursmenn, sem komu hingað til lands að vetri til, hældu íslensku ullinni fyrir að vera hlýrri en önnur ull, að hún héldi hita þrátt fyrir að blotna og hvöttu Íslendinga til að nýta hana betur til fatagerðar. Verksmiðjurnar Gefjun og Álafoss hófu á þessum árum framleiðslu á

hvetja alla íslensku þjóðina til að nota eingöngu íslenskar vörur.

Segja má að Íslendingar hafi tekið vel í hvatningarorð erlendra gesta. Á góðviðrisdögum mættu skíðamenn í fjallið prúðbúnir. Karlar og konur voru klædd í hnébuxur og hnéháa þrjónaða sokka. Karlar voru í skyrtum með bindi og þrjónuðu vesti eða jakka í stíl við buxurnar. Meðfylgjandi mynd sýnir sportlega klætt skíðafólk í veðurblíðu á Seljalandsdal 1932.



Auglýsing frá Álafoss sem birtist í Fálkanum 1935.

útivistar- og sportfatnaði fyrir karla og konur og veltu jafnvel fyrir sér útflutningi. Þetta voru svokallaðar hraðsaumastofur sem settar voru á laggirnar hjá Álafossi í Reykjavík og á Akureyri. Á hraðsaumastofum gat fólk látið taka af sér mál og látið sauma á sig fót sem tilbúin voru á skömmum tíma. Áður hafði þurft að fara til klæðskera sem tók þá mun lengri tíma. Álafoss auglýsti skíða- og sportföt fyrir konur, karla og ungingla. Saumað eftir máli, fljótt og vel. Slagorðið var gjarnan „Vertu Íslendingur og notaðu Álafoss fót“. Allt kapp var lagt á að efla íslenska iðnframleiðslu. Markmiðið var að

Fyrir kvenfólkið

Tímabilið 1930 til 1960 var blómaskeið íslenskra myndablaða sem gegndu sambærilegu hlutverki og tískusýningar við að innleiða nýjungar. Heimaunninn klæðnaður var á undanhaldi en í hans stað kom verksmiðjuframleiddur fatnaður sem hentaði íslensku veðurfari. Myndablaðið Fálkinn birti reglulega tískupáttinn „Fyrir kvenfólkið“ með erlendum tískumyndum. Meðfylgjandi mynd birtist í Fálkanum 1936 með meðfylgjandi texta.

„Sumum mun finnast að þessi skíðaföt séu óþarflega íburðarmikil. En hvað sem því líður þá eru þau



hagfelld og þægileg. Þau eru saumuð úr vindþétu „gabardine“ og eru buxurnar dökkbrúnar en jakkinn með ljósum „beige“ lit og fer það ágætlega saman. Leggingarnar á jakkanum eru með sama lit og buxurnar. Litlu töskuna á að festa á beltið“.

Og erlendar tiskumyndir veittu íslenskum klæðskerum innblástur til að hanna íslenskan skíðafatnað. Andrés Andrésón klæðskeri í Reykjavík, sýndi hönnun sína á tiskusýningu á Hótel Borg 1939. Meðfylgjandi mynd sýnir hönnun Andrésar, rauða ullarpeysu með samlitri hettu, svartar skíðabuxur, vesti og legghlífar og vettlinga úr selskinni. Ekki er vitað hvort þessi fatnaður komst í fjöldaframleiðslu, en sýnir að Íslendingar lögðu snemma metnað í að hanna skíðafatnað.



Úr pokabuxum í „strets“

Í bókinni *Ísfirsku ólympíufaramir* segir Haukur Sigurðsson skemmtilega frá því hvernig fatatískan breyttist á stuttum tíma frá 1952

til 54. Fyrir heimsmeistaramótið í Svíþjóð 1954 ákváðu þeir bræður Haukur og Jón Karl að tjalda öllu því fínasta og þeir bræður ákváðu að fara í samskonar pokabuxum og höfðu verið í tísku hjá skíðamönnum á Ólympíuleikunum í Ósló 1952. Héldu menn að það gerðist varla flottara en að vera í pokabuxunum góðu, ullarpeysu og helst átti að vera með þrjónavettlinga með tveimur þumlum. Þegar í brekkuna var komið mætti þeim bræðrum blaðamaður sem vildi taka af þeim myndir. Bræðurnir urðu auðvitað upp með sér, enda komnir langa leið frá Íslandi til að sýna hvað í þeim bjó. En það var skíðagallinn sem vakti athygli blaðamanna, gamaldags „púkó“ pokabuxur sem dottnar voru úr tísku og allir aðrir skíðamenn komnir í nýmóðins aðsniðna galla úr teygjuefni.

Þeir bræður sáu nú í fyrsta skipti „stretsbuxur“ sem Maria Bogner hafði hannað veturinn 1953 og komið á markað. Maria var dóttir fataframleiðandans Willy Bogner og vildi leggja sitt af mörkum í fjölskyldufyrirtækinu. Á þessum tíma var nýlon orðið aðgengilegt og fjöldaframleitt. Heberlein & Co höfðu þróað nýtt efni, Helanca, endingargott og vatnspétt teygjuefni sem hægt var að blanda saman við ull í fatagerð. Bogner hafði tekist að hanna stretsgalla sem sló í gegn og gjörbreytti skíðafatnaði.

Kynningarbæklingar Bogner frá 1953 sýndu fádæma fallegar og leggjalangar fyrirsætur klæðast aðþrengdum skíðagöllum sem voru í senn fallegir og kynþokkafullir. Vindmótstaðan var mun minni og þegar Stein Eriksson sýndi sig í svona galla og sigraði, var ekki



aftur snúið. Fataframleiðendur kepptust við að innleiða þessi efni og fatatískan tók stakkaskiptum.

Samhliða uppbyggingu á skíðasvæðum, með hótélum og fjallakofum, þróaðist skíðafatnaður yfir í tiskuvöru. Karlsmönnum varð starsýnt á sólbrúna skíðakonur, klæddar aðsniðnum skíðagöllum. Skíðaiðkendur fóru nú ekki bara á skíði til að fá góða hreyfingu, heldur til að sýna sig og sjá aðra. Í umfjöllun Waren Miller um framlag Bogner til skíðatískunnar viðurkennir hann að kynþokki selur. „Hver sem var í þokkalegu formi gat nú klætt sig í stretsbuxur og litíð út eins og leikari í James Bond mynd“.

Það liðu nokkur ár þar til stretsbuxurnar urðu algengar á Íslandi. Segja má að þær hafi verið ein-kennandi fyrir sjöunda og áttunda áratuginn. Meðfylgjandi mynd af Steinþóri Jakobssyni, Steina Kobba, sýnir mæta vel hve vel skíðafólk tók sig út í stretsbuxunum. Í bókinni

E

N

D

URSKOÐUN

VESTFJARÐA ehf

ADALSTRÆTI 19, 415 BOLUNGARVÍK
HAFNARSTRÆTI 9, 400 ÍSAFJÖRDUR

Sími: 450 7900 Fax: 456 7447 Netfang: jon@endvest.is

Borðar þú nægan fisk?

Ekki tapa gleðinni, borðaðu fisk



ÍSLANDSSAGA

Fiskvinnslan Íslandssaga hf | Freyjugötu 2, 430 Suðureyri
Sími 456 6300 | Fax 456 6304 | www.icelandicsaga.is



Ísfirskir ólympíufarar lýsir Jakobína, systir Steinþórs, honum sem ungum manni sem naut mikillar kvenhylli hvar sem hann fór, enda skemmtilegur og myndarlegur. „Þær voru margar skotnar í honum“ minnst hún, enda tók hann sig vel út í brekkunum eins og myndin ber með sér. Eins og svo margir á þessum tíma var Steinþór sniðugur. Þegar þau fóru á Ólympíuleikana í Cortina 1956 fengu þau þessar fínu gæruúlpur sem landsliðsbúning sem þau þurftu að borga sjálf. Steinþóri tókst að selja úlpuna dýrum dómi og náði að kaupa skíði og stafi fyrir andvirðið og fékk svo lánaða úlpuna hjá Bínu þegar þess þurfti.

Á meðan erlendir fataframleiðendur kepptust við að hanna fatnað úr stretsefni einbeittu Íslendingar sér að íslenska lopanum. Íslenska lopapeysan átti mikinn þátt í að opna erlenda markaði fyrir innlendar vörur. Útflutningur á íslenskum ullarvörum til Vestur- og Austur Evrópu og Bandaríkjanna hófst um og eftir 1960 og segja má að þá hafi vöruheitið „Íslensk lopapeysa“ orðið til. Samband íslenskra samvinnufélaga hóf sölu á vélprjónuðum peysum og lagði allt kapp á vöruþróun. Hjá sambandinu þótti hönnuðum takast vel til, enda hæg heimatökin þar sem tilraunir voru gerðar á nýjum hugmyndum í

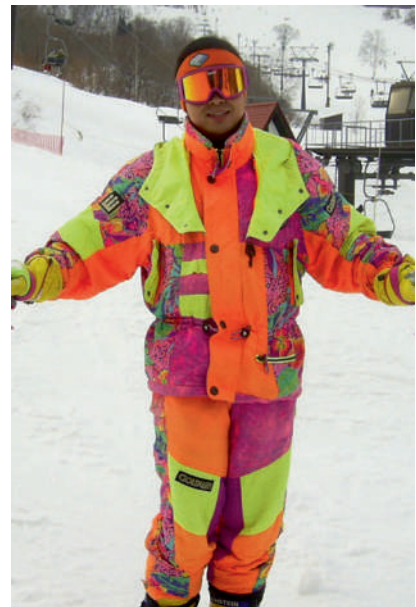
samstarfi við sníða- og saumakonur sem fullunnu flíkur sem síðar voru fjölfaldaðar á saumastofum víðs vegar um landið. Litprentaðir kynningarbæklingar voru gerðir með landskunnum fyrirsætum. Austurríski skíðakappinn Egon Zimmermann átti að gefa Heklupeysunum frá Akureyri alþjóðlega ímynd og ljósmyndarinn Þorvaldur Ágústsson var fenginn til að ná sem bestum myndum.



Ólíkt fjöldaframleiddum peysum frá Heklu hóf Hilda hf. sölu á handprjónuðum lopapeysum til Bandaríkjanna á sama tíma. Útflutningsfyrirtækið Hilda hf. var stofnað af Tómasi og Hönnu Holton sem seldu peysur til verslana Carolls Reed sem voru sérhæfðar í skíða- og sportfatnaði. Holton hjónin starfræktu skíðaskóla í Bandaríkjunum og stóðu fyrir umfangsmikilli Íslandskynningu þar sem á dagskrá voru kvikmynda-, litmynda- og tískusýningar. Við þau verslaði mikið af vel efnuðu fólki sem sóttist eftir handunnum vörum en ekki fjöldaframleiddum. Árið 1964 störfuðu um 150 handprjónakonur um allt land fyrir Hildu hf. og sumar prjónakonur sendu allt upp í 5 peysur á viku frá sér.

80's tískan

Á níunda áratugnum náði diskóandinn að hafa áhrif á skíðafatnað eins og svo margt annað. Sníðin breyttust og voru gerðarleg, töff og frjálsleg og litir



neonskærir í takt við diskóandann. Sú skíðaflík, sem mest var í tísku voru samfestingar. Flestir völdu tvískipta vattgalla, þar sem jafnvel var hægt að renna jakkanum frá með rennilás og klæðast aðeins buxunum. Stretsbuxurnar voru á undanhaldi og aftur sóttu skíðamenn í skjólgóðar, þægilegar og léttar flíkur sem auðvelt var að klæða sig í og úr. Samfestingar voru gjarnan skreyttir með mörgum stórum vösum, ýmist utanálggjandi, eða renndir á ólíklegustu stöðum. Þá voru ýmsir fylgihlutir vinsælir, s.s. mittislindar, axlapúðar og axlabönd. Dúnúlpur urðu vinsælar og nægir þar að nefna Millet dúnúlpurnar sem svo margir klæddust. Don Cano skíðagallarnir voru ekki síður vinsælir og enn og aftur blómstraði innlend framleiðsla á útivistarfatnaði. Jan Davidsson er sænskur hönnuður sem kom til landsins til að endurskoða vefjariðnaðinn á Íslandi. Jan stofnaði fyrirtækið Scana með Karli Magnússyni í byrjun níunda áratugarins og framleiddi tiskulegan sportfatnað undir vörumerkinu „Don Cano“, en það má segja að það hafi verið fyrsta alþjóðlega vörumerkið í íslenskum útivistarfatnaði. Mikið var lagt upp úr vel hönnuðum auglýsingabæklingum með frægum módelum, fallegu landslagi og tiskulegu yfirbragði. Allt í diskóandanum, neonskærir litir, frjálslegt og töff. Fatnaðurinn var

gríðarlega vinsæll hér á landi og í Noregi. Þegar best lét seldi Scana „Don Cano“ fatnað til átta landa og umfjöllun um fatnaðinn birtist meðal annars í hinu þekktu tímariti „Skiing magazine“.

Flísefnið

Líkt og helanca stretsefnið olli byltingu í skíðafatnaði árið 1953 má segja að flísefnið hafi valdið annarri byltingu 1979, þótt sú innleiðing hafi tekið lengri tíma. Flísefnið á rætur sínar að rekja til fyrirtækisins Malden Mills í Bandaríkjunum sem kynnti á níunda áratug síðustu aldar efni sem átti eftir að valda byltingu í útivistarfatnaði. Efnið var nefnt „Polartec Fleece“ og var á sínum tíma m.a. útnefnt sem ein af uppfinningum tuttugustu aldarinnar af tímaritinu Time. Flís hefur marga kosti sem Íslendingar þekkja vel. Hún er létt, hlý og heldur vindi betur en ullin, ásamt því að hrinda frá sér bleytu. Þá andar flísið vel og hefur því náð að festa sig í sessi.

66°Norður, eitt elsta framleiðslu-fyrirtæki landsins stofnað árið 1926 og styrktaraðili Skíðasambands Íslands, hefur um áratuga skeið verið leiðandi í framleiðslu á útivistarfatnaði úr flísefni. Undanfarinn áratug hefur fyrirtækið vaxið hratt í framleiðslu og sölu á fjölbreyttum fatnaði til útivistar og fengið margvísleg verðlaun fyrir hönnun sína og markaðsstarf síðastliðin ár.

Í dag er útivistarfatnaði gjarnan

skipt í þrjú lög: Grunnlag, miðlag og skel. Grunnlagið er það sem kemur næst líkamanum, efnin sem notuð eru eiga það öll sameiginlegt að draga raka frá líkamanum og dreifa um yfirborð efnisins til að ná sem mestri uppgufun á sem skemmstum tíma. Ull og ýmis gerviefni eru notuð í grunnlagið allt eftir þörfum. Miðlagið er flísefni sem er gædd mjög mismunandi eiginleikum. Hefðbundna flísið sem til er í nokkrum þykktum og gerðum er notað sem einangrun undir yfirhafnir. Tilgangur miðlagsins er að mynda loftmikið lag sem veitir góða einangrun. Miðlagið þarf einnig að taka við raka frá innsta laginu og annað hvort veita honum í burtu eða draga hann í sig án þess þó að missa einangrunargildi sitt. Þetta lag á að vera hæfilega vítt en falla vel að hálsi og úlnliðum og halda þar hita því þar er mikið blóðstreymi og hætta á hitatapi.

Ysta lagið eða skeljar eru þær flíkur sem eru notaðar yfir einangrandi flísfatnað og verja þær gegn veðri og vindum. Efnin eru vatnsheld, tveggja laga með fódri og hleypa raka út frá líkamanum. Saumar eru vatnsheldir og fatnaður jafnvel gúmmihúðaður sem á að þola að vera lengi úti í mikilli rigningu án þess að notandinn blotni nokkuð.

Sagt er að tískan segi mikið um tíðarandann hverju sinni og saga tiskunnar hefur þannig vakið áhuga margra. Það gleður marga að skoða gamlar myndir sem sýna hve ört tískan breytist. Íslensk fatagerð stenst fyllilega erlenda samkeppni og framþróun í íslenskri fatagerð

endurspeglar viðleitni þjóðarinnar til að vera vel til fara. Fjölbreytt fataflóra Íslendinga er vísbending um að menningarstig er hátt hér á landi. Byggðasafn Vestfjarða hefur um árabíl safnað munum sem tengjast skíðamenningu. Allt of lítið hefur þó safnast af fatnaði og er það von höfundar að þessi grein verði öðrum hvatning til að gefa Byggðasafninu fatnað sem hefur menningarsögulegt gildi. Það gleður marga að skoða vel með farin fót sem bera vott um gott handbragð.

Um höfund:

Ólafur Sigurðsson er Ísafirðingur og kunnur. Ólafur rekur ættir sínar til Bíldudals og Patreksfjarðar, sonur Sigga Bjarna á Orranum og Urðar Ólafsdóttur. Hann er alinn upp á Ísafirði frá unga aldri og lagði stund á skíði sem barn og unglingur og dvaldi löngum stundum á Seljalandsdal við æfingar og leik. Ólafur er búsettur í Reykjavík þar sem hann veitir lífeyrissjóði forstöðu, kvæntur Mörtu Hlín, dóttur Magna og Svönu Þórðar. Hann er í sögunefnd Skíðasambands Íslands.





Nikdy jsem jít na jih

Farðu á translate.google.com til að skilja hvað feiti Tékkinn er að segja!

SJÓVÁ

Samkaup **úrval** góðir grannar



Afgreiðslutími um páska

1. apríl, skírdagur, kl. 10.00 - 21.00
2. apríl, föstudagurinn langi, kl. 13.00 - 17.00
3. apríl, laugardagur, kl. 10.00 - 21.00
4. apríl, páskadagur, kl. 13.00 - 17.00
5. apríl, annar í páskum, kl. 12.00 - 21.00

Samkaup úrval Ísafirði
Hafnarstræti 9-13, isafjordur@samkaupurval.is, samkaupurval.is

OPIÐ ALLA PÁSKAHÁTÍÐINA
FRÁ KL. 10 TIL 22

GRILLIÐ OPIÐ

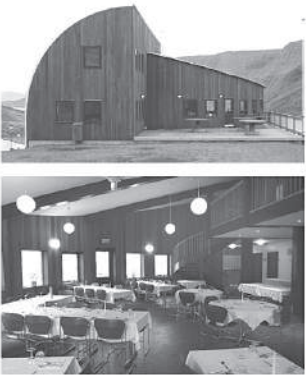


SHELLSKÁLINN
BOLUNGARVÍK

ÞURÍÐARBRAUT 13, BOLUNGARVÍK • SÍMI 456 7554

SKÍÐASKÁLINN TUNGUDAL - GISTING

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



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

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

NÝBÖKUÐ BRAUÐ OG KÖKUR

Opnunartími:

Virka daga	kl. 07 – 18
Skírdag	kl. 07 – 16
Föstudaginn langi	kl. 10 – 16
Laugardag	kl. 07 – 16
Annan í páskum	kl. 08 – 16



Velkomin á Skíðavíku 2010

Gamla bakaríð
Aðalstræti 24 • Sími 456 3226

GAMALT EN SÍUNGT




SPÝTAN EHF

NIJARÐARSUND 2 • 400 ÍSAFJÖRÐUR • SÍMI: 456 4142 • spytan@simnet.is

PRÖSTUR JÓHANNESSON

Vetrarólympíuleikarnir 1980



Þessir 13. vetrarólympíuleikar voru settir 14. febrúar 1980 í Lake Placid í New York-fylki í Bandaríkjunum og lauk með lokaathöfn 23. febrúar.

Alls sendu 37 þjóðir fulltrúa sína á leikana. Sovétríkin voru sigursælust með tíu gullverðlaun, sex silfur og sex brons. Þar af var Nikolay Zimyatov (URS) með þrjú gull (30 km, 50 km og 4 x 10 km boðgöngu.)

Keppendur voru 1072 en kynjahlutfallið var mjög ójafnt því nærri 4 karlar voru á móti hverri konu, 840 karlar og 232 konur.

Minningin um Ólympíuleikana byrjar eiginlega á Svíþjóðarferð 25. nóvember – 14. desember 1979. Skemmtilegur hópur dvaldi við æfingar í Idrefjell og Norberg. Í hópnum auk mín voru Haukur Sigurðsson, Jón Konráðsson, Guðmundur Garðarsson og Gottlieb Konráðsson frá Ólafsfirði, Ingólfur Jónsson Reykjavík og Einar Ólafsson Ísfirðingur með meiru. Þarna voru yfirleitt tvær æfingar á dag og oft var 17 km hringurinn í Idrefjell genginn þrisvar, tvisvar fyrir hádegi og sá þriðji eftir mat. Ég sé í dagbókinni minni að oft var farið að sofa kl. 21:30 en á fætur fyrir 7:00 og ég minnst þess að hafa vaknað af svengd.

Hveradalir og Bláfjöll voru helstu æfingastaðir næsta hálfan mánuðinn en næsta ferð var einnig til Svíþjóðar 3. - 28. janúar 1980. Nú var lítið um langar æfingar en þess meira um keppnir og tímatökur, sú fyrsta 5. jan. var 20 km og sú næsta 6. jan. 24 km, 9. jan. 4x10 km, 12. jan. 30 km og 13. jan. 3x10 km. Síðasta keppnin var 27. jan. 24 km. Sami hópurinn var nú að keppa um tvö sæti til Lake Placid. Eftir níu keppnir á þessum 23 dögum stóðum við þrír jafnir, Haukur,

Ingólfur og ég. Ástæðan fyrir þessum Svíþjóðarferðum tengdist því að þjálfarinn var sænskur, Kurt Ekroos.

30. janúar tilkynnti SKÍ hópin og þá vorum við þrír í ólympíuhópnum í skíðagöngu; ég, Haukur og Ingólfur, en þeir Sigurður Jónsson sveitungi minn og Björn Olgeirsson Húsvíkingur ásamt Steinunni Sæmundsdóttur í alpagreinum.

Hópurinn flaug í sjö tíma til New York og síðan skrúfuðum við klukkuna til baka um fimm tíma. Þá tók við álíka langt ferðalag í rútu norður eftir New York fylki. Ég man að við öfunduðum norðurlandþjóðirnar og Kurt af því að fljúga til Montréal í Kanada, en þaðan var um tveggja tíma akstur til Lake Placid. Það fór að vísu ekki illa um okkur í rútunni sem var stór og rúmgóð. Hópurinn var hinsvegar mjög þreyttur þegar í Ólympíuþorpið kom. Við komum svo seint að formlega móttakan á þorpstorginu var morguninn eftir.

Við vorum öll sett inn eftir hálfan sólarhring í landinu.

Ég held að af öllu því sem fyrir augu bar á leikunum hafi ég verið mest undrandi á því hvernig Ólympíuþorpið var. Við bjuggum úti í skógi, nokkuð frá bænum. Þarna var stórt trjálaust svæði með nokkrum hringlaga tveggja hæða byggingum sem keppendur bjuggu í. Þjónustubyggingar sem hýstu mótuneyti og ýmsa afþreyingu voru í nágrenninu og á milli var torg. Umhverfis byggingarnar var tvöföld 4 m há vírnets- og gaddavírgirðing. Bílvegur var hringinn utan við girðingarnar og óku lögreglubílar þar stöðugt um. Ég sé það í dag hversu snjallt þetta var hjá Kananum, þeir gátu ekki sett alla glæpona í fangelsi og því var mun einfaldara að setja okkur keppendurna inn. Já



þetta voru splunkuný hús, byggð sem fangelsi enda nýtt sem slík eftir leikana. Herbergin voru mjög þröng, rimlar fyrir gluggum og að sjálfsgöðu stálhurð fyrir dyrum.

Við lentum í stríði við Ítali.

Þannig háttaði til á keppnissvæðinu að smurningsaðstaðan okkar var í hjólhýsi sem var stúkað í tvennt en innangengt á milli. Í öðrum endanum vorum við og Ítalir í hinum. Aðstaðan ver frekar þröng og Ítalirnir voru hundfúlir yfir því að við, Íslendingarnir, værum með jafn stóra aðstöðu og þeir. Enda kom að því að þegar við komum á æfingu einn daginn voru þeir búnir að leggja undir sig allt hjólhýsið og henda okkar keppnisbúnaði út í horn.

Þeir voru að vísu fleiri en við en Haukur og Ingólfur létu þá heyra það og ráku þá öfuga til baka. Líklega voru Ítalirnir skammaðir á kjarnyrtri íslensku og reyndu svo að svara með óskiljanlegri ítölsku. En hér sigruðum við m.a. verðandi stórkappa í skíðagönguheiminum, þá Maurilio De Zolt og Giorgio Vanzetta.

Mjög lítill snjór var á svæðinu þegar við komum. Gervisnjór var

í göngubrautum, þeir framleiddu snjó í stóra hauga og keyrðu honum síðan í brautirnar á vörubílum. Þetta var nánast eins og að vera á glera hjarni og ís, erfitt að ráða við sig í rennsli og beygjum. Sem betur fer snjóaði yfir gervisnjóinn. Vegna snjóleysis var æfingartími mjög takmarkaður, því brautir voru notaðar í keppni nánast á hverjum degi.

Keppnin hófst á 30 km göngu 14. febrúar, sama daginn og setningarathöfnin var. Aðeins Ingólfur af okkur þremur lauk þeirri keppni í 48. sæti af 58 sem störtuðu, á tímanum 1:45:55.26. Nikolay Zimyatov (URS) tók þarna sín fyrstu gullverðlaun á 1:27:02.80. Þótt ég væri mjög óánægður með að hætta í göngunni var það nokkur sárabót að besti keppandi Bandaríkjanna Bill Koch hafði einnig hætt keppni.

Þremur dögum seinna 17. febrúar hafði snjóað nokkuð er 15 km gangan fór fram. Þessi keppni varð mjög söguleg, því aðeins munaði 1/100 úr sek. á Thomas Wassberg (SWE) á 41:57.63 og Juha Mieto (FIN) á 41:57.64. Þriðji var Ove Aunli (NOR) á 42:28.62. Þessi úrslit urðu til þess að Alþjóða Skíðasambandið FIS, ákvað að framvegis skyldi tímamæling vera rafræn með 1/10 sek nákvæmni í skíðagöngu.

Hér stóð Haukur sig best af okkur og hafnaði í 47. sæti af 63 á 47:44.00, ég varð 51. á 49:37.75 og Ingólfur 54. á 50:51.50. Á

youtube.com er stutt myndband (Juha Mieto, Lake Placid 1980) af því þegar Mieto og Wassberg koma í mark í þessari keppni og þar má sjá brautaraðstæður.

Finnar bjuggu stutt frá okkur og daginn eftir 15 km gönguna mætti ég Juha Mieto sem er tveggja metra maður og stór eftir því, í brekkunni frá íbúðarhúsunum og niður að torginu. Mieto var að koma niður og ég að fara upp. Ég óskaði honum til hamingju með silfrið og leit upp til hans í öllum merkingum þess orðs. Mieto tók blíðlega í upprétta hendi mína og leit kurteislega niður til mín.

Þegar kom að 50 km göngunni 23. febrúar vorum við Haukur orðnir veikir en Ingólfur hafði ekki ætlað í þá göngu en hann varð einnig veikur.

Árangurinn olli öllum vonbrigðum en sýndi samt að væntingar voru ekki í takt við undirbúning liðsins, eða öfugt. Sjálfsagt má finna afsakanir fyrir slökum tímum en reynsluleysi allra sem að undirbúningnum komu, jafnt keppenda og annarra átti sinn þátt í að skapa óraunhæfar vonir um sæti á þessum leikum.

Heimferðin hófst á 5 tíma bið eftir rútunni, á meðan bílstjórinn svaf. Við náðum samt í flugið því ætlunin hafði verið að stoppa í 7 tíma í heimsborginni New York. Vegna þessa varð stoppið aðeins 2 klst og lítil tími til að skoða sig um.



61. FOSSAVATNSGANGAN 1. MAÍ 2010

Dagskrá

Fimmtudagur 29. apríl:

14:00-17:00 Skráning í Upplýsingamiðstöð Vestfjarða

17:00 Masterklass námskeið fyrir alla

Föstudagur 30. apríl:

14:00-19:00 Skráning og afhending númera í Edinborgarhúsinu

14:00 Brautarskoðun með leiðsögn.

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

19:00-21:00 Pastaveisla í Edinborgarhúsinu

Laugardagur 1. maí:

61. Fossavatnsgangan

Rástímar: 50 km: 10:00 | 20, 10, 7 km: 11:00

15:30-18:00 Fossavatnskafi og verðlaunaafhending í Edinborgarhúsinu

19:00-? Súputeiti og músík í Edinborgarhúsinu

Dagskrá getur breyst

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



Söluumboð á Ísafirði

Nýir bílar Hekla notaðir bílar

HEKLUSALURINN

Suðurgötu 9 • 400 Ísafjörður • Sími 456 4666 • Fax 456 4610 • Kt. 580196-3229 • Netfang hekla.vestfj@hafsteinn.is



Þjónusta í heimabyggð frá 1983

H.V. UMBODSVERSLUN ehf.

Skíðanesti stjórnarmanna

Ritnefndin leitaði til stjórnarmanna í Skíðafélagi Ísfirðinga eftir uppskriftum að vinsælu og góðu skíðanesti sem tilvalið er að baka við upphaf Skíðaviku og kippa með þegar haldið er til fjalla. Innan um leynast líka uppskriftir að ýmsu góðgæti til að borða þegar heim er komið, eins og milljónkaloríukakan sem er gott að grípa til þegar miklu hefur verið brennt á skíðunum.

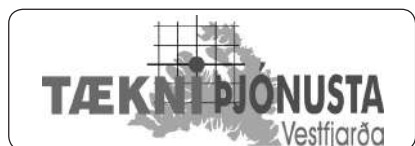
Gjörið þið svo vel:



150 gr smjör
6 dl mjólk
25 gr ger
6 msk sykur
1 tsk vanillusukur
2 tsk kardemommur
1/4 tsk salt
Ca. 15 dl hveiti

Smjör brætt í potti og mjólk útfí, setja í hrærivélarskál og sáldra gerinu yfir. Öllu öðru bætt við og hnoðað. Látið deigið hefast. Mótið bollur og setjið súkkulaðibita og marsípanbita inn í hverja bollar. Látið bollurnar hefast lítilliga aftur og bakið svo við 200° í 10 mín.

Jóna Lind



MILLJÓNKALORÍU KAKAN

Ef maður bakar þessa í ofnskúffu þarf að tvöfalda uppskriftina. Ofnhitinn er 175° og botninn er fyrst hálfbakaður (í 10-15 mín) síðan eru hneturnar og karamellusósan sett á kökuna og bakað áfram í 10-15 mín í viðbót. Grófu söxuðu súkkulaði er dreift yfir kökuna strax og búið er að taka hana úr ofninum.

Deigið:

4-5 msk smjör
100 gr suðusúkkulaði (70 %)
3 egg
3 dl sykur
1 ½ dl hveiti
1 tsk salt
1 tsk vanilludropar

Bræðið súkkulaði og smjör í potti við vægan hita. Þeytið egg og sykur þar til það er orðið ljóst og létt. Bætið þurrefnum útfí og síðast súkkulaðiblöndunni. Hellið í ofnskúffu og bakið í 10-15 mín.

Karamellusósa:

4 msk smjör
1 dl púðursukur
2 msk rjómi

Hitið saman í potti og hrærið stöðugt í.

Undir sósuna:

1 ½ dl pekanhnetur

Saxið hnetur og setjið yfir hálfbakaðan botninn og síðan karamellusósuna yfir og bakið áfram í 10-15 mín.

Ofan á:

150 gr suðusúkkulaði, saxað gróft og stráð yfir heita kökuna.

Jóna Lind



50 g smjörlíki
4 dl mjólk
50 g pressuger eða þurrger
1 tsk sykur
1 tsk salt
300 g hveiti
200 g heilhveiti
pizzazósa, rifinn ostur og söxuð skinka

Bræðið smjörlíkið í potti og bætið mjólkinni út í, hitið uns ylvolgt. Setjið gerið út í ásamt sykri og salti og hrærið. Bætið hveitinu út í jafnt og þétt og hrærið. Látið lyfta sér í klukkustund. Sláðið deigið niður og hnoðið. Skiptið deiginu í tvennt og fletjið út í ferninga. Smyrjið með pizzazósu og stráði rifnum osti og saxaðri skinku yfir. Rúllið þétt upp og skerið í sneiðar (u.p.b. 1 sm þykkar). Raðið snúðunum á ofnplötu, penslið með eggi (ef vill), látið lyfta sér í 30 mín og bakið við 200°C í 12-15 mínútur.

Sólrún Geirs





6 bollar hveiti
1 1/2 bolli sykur
6 stk egg
6 tsk lyftiduft
3/4 tsk matarsóði
mjólk (ekki mikið)
2-3 bollar rúsínur
1 kg palmínfeiti

Allt hráefnið er hrært saman (með Káinu). Mjólkin sett síðast. Passið að deigið verði ekki of lint. Feitin brædd í þykkbotna potti. Gætið þess að hún sé ekki of heit. Ágætis viðmiðun er að þegar maður stingur trétannstöngli ofan í feitina þá á að freyða í kring. Notið tvær teskeiðar til að búa til kúlur og steikið í feitinni. Gott að nota lítið sigti til að veiða pungana upp úr pottinum.

Sólrún Geirs



Mjög gott að eiga í frysti, gott að smyrja með laxi, hangikjöti, osti eða bara hverju sem er og frábært í nestisboxið.

6 bollar hveiti
1 dl sykur
1 msk smjörlíki
1 tsk lyftiduft
1 tsk hjartasalt
1 tsk salt
2 tsk kúmen (ég hef þær kúfaðar) vætt í með súrmjólk

Allt sett í skál og hnoðað, flatt út ekki mjög þunnt og skorið í parta, pikkað með gaffli og steikt eins og kleinur.

Kristín Bjarna

HOLLT OG GOTT BANANABRAUÐ TIL AÐ SMYRJA

2 bollar hveiti
1/2 bolli hrásykur
1 egg
1 tsk. matarsóði
1/2 tsk. salt
1 tsk. kanill
3 bananar

Öllu hrært saman og bakað í jólakökuformi í 40-50 mín. 180°

Kristín Bjarna

SÝRÓPSLENGJUR

600 gr hveiti
400 gr sykur
400 gr smjör eða smjörlíki
4 msk sýróp (kúfaðar)
2 tsk kanill
2 tsk natron
1 tsk lyftiduft
1 egg
vanilludropar ca 1/4-1/2 glas

Öllu hnoðað saman skipt í 6 jafna hluta og rúllað í lengjur og aðeins bankað á þær, settar tvær og tvær á plötu og bakað við 180° í ca 15 mín.

Kristín Bjarna



75 gr smjörlíki
5 dl mjólk
5 tsk þurrger (50 gr pressuger)
1 dl vatn
1 tsk salt
2 dl sykur
1 kg hveiti

Bræðið smjörlíkið og bætið mjólkinni út í. Myljið gerið út í ylvogt vatnið og bætið því út í pottinn ásamt sykri og salti. Bætið hveitinu út í. Deigið

látið hefast í skál á volgum stað þar til það hefur aukið rúmmál sitt um ca. helming.

Kókosfylling:

100 gr smjörlíki (brætt)
2 dl kókosmjöl
3 msk flórsykur
Saxað súkkulaði eftir smekk.

Hrærið saman í skál: kókosmjöli, flórsykri, smjörlíki og söxuðu súkkulaði.

Takið deigið úr skálinni, hnoðið örlítið, skiptið því í nokkra hluta. Fletjið út í hring, skerið í 8 jafnar sneiðar, kókosfyllingin sett ofan á sneiðarnar með teskeið, sneiðunum síðan vafið upp, penslaðar með eggi, bakað í 10-15 mínútur við 200°C. Þessi horn er mjög gott að hita aðeins í örbylgjuofni.

Jóhanna Einars

KANILSNÚÐAR

150 gr smjörlíki
1/2 lítri mjólk
1 pakki þurrger
1 og 1/2 dl sykur
1 tsk salt
1 og 1/2 tsk kardimommuduft
1 stk egg
Hveiti (ca. 1 kg)

Bræðið smjörlíkið í potti og bætið mjólkinni út í.

Blandið öllum þurrefnunum í skál nema hveitinu.

Síðan er hveitið og smjörlíkið+ mjólkinn sett til skiptis í skömmtum út í skálina og hrært þannig að deigið losni auðveldlega frá hliðum skálarinnar.

Deigið látið hefast í skál á volgum stað þar til það hefur aukið rúmmál sitt um ca. helming.

Takið deigið úr skálinni, hnoðið örlítið, skiptið því í nokkra hluta.

Deigið er flatt út og smurt með bræddu smjöri, síðan er kanilsykri stráð yfir, og þessu rúllað upp og skorið í sneiðar.

Gott er að pensla snúðana aðeins með mjólk eða eggi og strá perlusykri yfir áður en þeir fara inn í ofninn.

Bakið við 200-225 °C þar til snúðarnir verða gullnbrúnir.

Jóhanna Einars





GRÍÐARLEG FJÖLGUN Í GÖNGUNNI

Krökkum sem æfa skíðagöngu hefur fjölgað mikið í vetur, einkum í yngsta aldurshópnum. Allt upp í 40 krakkar hafa mætt á gönguæfingar hjá 12 ára og yngri. Vonandi eiga þessir krakkar sem hafa verið að kynna sér gönguskiðaiþróttina allir eftir að halda áfram að æfa. Þá þurfa göngumenn svo sannarlega ekki að kvíða framtíðinni.



Veistu hvað þú
eyðir miðað við aðra?



MENIGA | Heimilisbókhald Íslandsbanka

Meniga er eina heimilisbókhaldið sem
gerir þér kleift að bera útgjöld þín saman
við útgjöld annarra notenda.

Skráðu þig í Meniga í Netbanka Íslandsbanka

islandsbanki@islandsbanki.is
www.islandsbanki.is
Sími 440 4000


Íslandsbanki