

UMFÍ

SKINFAXI

TÍMARIT UNGMENNAFÉLAGS ÍSLANDS
2.TBL. 114.ÁRG. 2023

Tímamót í hreyfingunni:

Sterkari íþróttahéruð

Magnús hjá HSH:

Eignaðist sína bestu vini í stjórn UMFÍ

Pennavinurinn:

Fékk loksins svar eftir 40 ár



www.umfi.is

sportabler

Það borgar sig að vera snemma á ferðinni



Bókaðu tíma
í dekkjaskipti
í N1 appinu



ALLA LEIÐ



**Við erum
öll í þessu
saman**



LEIKURINN OKKAR

Fólk í ungmennafélagshreyfingunni er sífellt á hreyfingu að fást við alls konar verkefni. Við getum öll tekið sprettinn þegar á þarf að halda. Ungmennafélagar eru framkvæmdastjóri og íþróttastjóri, þjálfari, starfsmaður á plani, íþróttakona í fremsta flokki og kátur sjálfboðaliði sem finnst fátt skemmtilegra en að skenja kaffi eða stýra kústi á vellinum.

Starfið hefst allt hjá okkur. Hjá hverju og einu okkar.

Handtök og aðstæður okkar í íþróttahreyfingunni eru mörg og misjöfn. Félög í þéttbýli hafa mun fleiri iðkendur en önnur, félög í dreifðari byggðum hafa færri þátttakendur, eitt félag getur tekist á við fjölbreyttar þafir iðkenda en önnur ekki. Við ráðum ekki öll við umfangið. Sum félög eru með framkvæmdastjóra, önnur ekki. Sum fá hærri lottógreiðslu, önnur minna. Sum ættu líka að fá eitthvað en fá ekki neitt.

Þetta er spurning um jafnræði og sanngirni. Við höfum síðustu misseri haft hugrekki til að

færa ungmennafélagshreyfinguna áfram, þróa hana. Það var gert á sambandsþingi UMFÍ fyrir fjórum árum þegar aðildarumsókn þriggja íþróttabandalaga að UMFÍ var samþykkt. Síðan þá hefur Íþróttabandalag Hafnarfjarðar bæst í hópinn. Það markaði tímamót í hreyfingunni, enda hefur UMFÍ aldrei verið víðfeðmara og sterkara og þjónustan aldrei verið betri.

Nú er tækifæri til að taka næsta skref. Framundan er sambandsþing UMFÍ og fyrir því liggur tillaga sem felur í sér að komið verði á fót samræmdum svæðastöðvum um landið. Samhliða stofnun svæðastöðva er lagt til að ÍSÍ og UMFÍ breyti lottóúthlutun með það fyrir augum að fjármagna störf og dreifa með sanngjörnum hætti lottógreiðslum til allra sambandsaðila UMFÍ.

Þetta er ekki aðeins tímamótatillaga af því að hún markar þáttaskil og jafnar álagið, bætir

starfið og gerir okkur kleift að létta álagi af starfsfólki, íþróttafólki og sjálfboðaliðum á öllum gölfum.

Tímamótin felast í því að tillagan sem liggur fyrir þingi UMFÍ er byggð á samþykkt frá sambandsráðsfundi UMFÍ síðasta haust og er í grunninn sú sama og samþykkt var á þingi ÍSÍ í vor. Þar var hún samþykkt samhljóða.

Nú er tækifærið til að höggva á hnúttinn og setja skipulagið í þannig farveg að við getum öll unnið saman og nýtt betur það frábæra fólk sem vinnur fyrir hreyfinguna. Við erum að feta nýja slóð.

Saman verðum við að treysta okkur til að finna rétta leið og marka spor í hreyfinguna okkar. Ég hlakka til framtíðarinnar af því að ég veit að saman náum við markmiði okkar, markmiði sem bætir starfið og er samfélaginu öllu til góða.

*Gunnar Þór Gestsson
varaformaður UMFÍ.*



Efnisyfirlit

- 6** Beið eftir pennavini í meira en 40 ár
- 8** Ungmenni í leiðtogavinnu
- 10** Hvetur íþróttafélög til að halda umhverfisvænni viðburði
- 12** Ný vinabönd verða til á Reykjum
- 14** Mikil endurnýjun á Reykjum
- 19** Íþróttafélögin stuðla að vellíðan eldri borgara
- 22** Tímamótatillaga á sambandsþingi UMFÍ
- 27** Hvernig getur íþróttamaður tekist á við vonbrigðin?
- 28** Gamlir mótherjar hittust á ný
- 30** Havarí og svakalegt stuð á Unglingalandsmóti UMFÍ
- 34** Eftir því sem börn æfa meira eru minni líkur á að þau hætti í íþróttum
- 36** Metaðsókn í Drulluhlaup Krónunnar
- 38** Glímukóngur slær í gegn í Bandaríkjunum
- 40** Börnin hoppa sér til ánægju
- 42** Borðtennisdeildir spretta upp víða
- 43** Gamla myndin: Allt er gott sem endar vel



16 Magnús Alexandersdóttir: Ég er fædd inn í ungmennafélagshreyfinguna



24 Mikilvægast að fræðast, fræða aðra, vera fyrirmynd, láta í sér heyra og kjósa



20 Börn á að ala upp sem leiðtoga – Vésteinn Hafsteinsson



32 Merkleigt að geta hlaupið með forsetanum

Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?



- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á [Sportabler.com](https://www.sportabler.com)



Beið eftir pennavini í meira en 40 ár

Martin Jára frá Tékkóslóvakíu skrifaði bréf til UMFÍ árið 1981 og leitaði eftir pennavini. Honum bárust engin svör fyrr en nýverið.



Hér má sjá Martin árið 1981 þegar hann leitaði pennavinar á Íslandi og Martin í dag, 42 árum síðar.

„Ég er hræður, mér líður hreint út sagt eins og persónu í skáldsögu. Þú veist, það er ótrúlegt að fá loksins svar eftir 42 ára bið,“ segir Martin Jára, sálmeðferðarfræðingur frá Tékklandi. Í október árið 1981 birtist í Skinfxa auglýsing eftir pennavini.

Í auglýsingunni, sem má sjá hér að neðan í afriti úr blaðinu, segir að Skinfxa hafi nýlega borist bréf frá tvítugum Tékkka sem óski eftir því að eignast pennavin. Sá var búsettur í Prag, um þessar mundir, í háskóla, lagði stund á þjóðfélagsgreinar og gat skrifað á ensku, rússnesku og frönsku.

Helstu áhugamál Jára á þessum tíma voru kvikmyndir, tónlist, bókmenntir og að sjálfsgöðu Ísland. Hann hafði lesið nokkuð eftir íslenska rithöfunda, svo sem bækur eftir þá Halldór Laxness og Einar Olgeirsson, einn stofnenda Kommúnistaflokksins á Íslandi, sem er sagður hafa átt mikinn þátt í fylgi sósíalista á Íslandi. Honum var þakkað fyrir samningu sósíalista og vinstri jafnaðarmanna í Sósíalistaflokknum á sínum tíma og síðar Alþýðubandalaginu.

Árið 1981 voru einungis 42 ár liðin frá því að Þjóðverjar hernámu Tékkóslóvakíu og aðeins þrettán ár frá því að herir Varsjárbandalagsins undir forystu Sovétmanna gerðu innrás í landið.

Ritstjóri Skinfxa rak augun í auglýsingu Martins í lok september og ákvað að kanna hvort hann hefði fengið svar og hvernig bréfaskrifin hafi þróast.

Leit Martins Jára hafði ekki borið árangur og var skeytið sem honum nú barst það fyrsta sem heyrðist af hinum endanum. Hann svaraði því til að hann væri himinlifandi að fá svar þótt öll þessi ár væru liðin. Hann byggði enn í Prag en læsi ekki lengur rit Einarssonar. Á hinn

bógin hefði hann heillast af skáldsögum jafnaltra síns Gyrðis Elíassonar og lesið nær allar bækur hans. Það er skemmtileg tilviljun að persónur í bókum Gyrðis glíma við ýmislegt í sálarlífinu, sem heillar sálfræðinga og sálmeðferðarfræðinga.

Martin hefur enn mikla löngun til að koma til Íslands þótt hann hafi aldrei látið af því verða. Hann getur vel hugsað sér að koma í heimsókn og langar þá að hitta Gyrði og bætir við að hann sé glaður með að hafa loksins fengið svar við bréfinu sem hann sendi til Íslands árið 1981.

Spurður um ástæðu þess að Martin hafi leitað eftir pennavini á Íslandi á sínum tíma svarar hann:

„Ég held að það hafi verið leið mín til að takast á við lífið undir sovésku alræði.“



Auglýsing Martins í Skinfxa árið 1981.

Skinfaxi 2. tbl. 2023

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands, hefur komið út samfleytt síðan 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagna-verunnar Dags er ók um himinholvið í norrænum sagnaheimi.

REDITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMADUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir og Embla Líf Hallsdóttir.

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRENTUN

Litróf.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

FORSÍÐUMYND

Myndina tók Davíð Már Sigurðsson af þátttakanda á Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram fór á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina 2023.

LJÓSMYNDIR

Briet Guðmundsdóttir, Davíð Már Sigurðsson, Hafsteinn Snær Þorsteinson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Valgarður Gíslason, Sumarliði Ásgeirsson o.fl.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929 umfi@umfi.is - www.umfi.is

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 27 talsins og skiptast í 22 íþróttaherúð og 5 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 480 félög innan UMFÍ um land allt.

STJÓRN UMFÍ

Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi og formaður framkvæmdastjórnar, Guðmundur G. Sigurbergsson gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson ritari, Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi og Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFÍ

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárusson, Gissur Jónsson og Guðmunda Ólafsdóttir.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfxa, Ómar Bragi Stefánsson framkvæmdastjóri móta (með aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir verkefnastjóri og Guðbjarna Kristín Þórðardóttir ritari.

SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður, Ingimar Oddsson, Rannveig Aðalbjörg Hjartardóttir, Hulda Sigrún Jóhannesdóttir, Luis Augusto Aquino, Gísli Kristján Kjartansson, Oddný Bergsveina Ásmundsdóttir, Elmar Davíð Hauksson og Röbert Júlíusson.

viljanum
frelsinu

Það sést á frumkvæðinu

unni

kinu

num

gninni

rtarinu

inum



Kristall

Ungmennni í leiðtogavinnu



Meðlimir í ungmennaráði UMFÍ sátu tvær norrænar ráðstefnur í byrjun sumars í Danmörku og á Grænlandi

Nordisk Ungdomsorganisation (NordUng) eða Nordic Youth Organisations eru regnhlífarsamtök fyrir ungmennasamtök, fyrst og fremst fyrir Norðurlöndin en einnig fyrir önnur samtök innan Evrópu sem vilja starfa með Norðurlöndunum. Ungmennaráð UMFÍ er aðildarfélag NordUng og í tengslum við það gátu fjögur ungmenni á vegum ráðsins sótt leiðtogavinnustofu NordUng í Kaupmannahöfn í maí.

Vinnustofan var í Rødekro í Danmörku dagana 17.–21. maí og fóru utan á vegum UMFÍ þær Embla Líf Hallsdóttir, formaður ungmennaráðs UMFÍ, Halla Margrét Jónsdóttir, varaformaður, sem reyndar er búsett ytra, og þær Hrefna Dís Pálsdóttir og Sara Jóhanna Geirsdóttir Waage, sem eru skemmtanastjórar ungmennaráðs UMFÍ. Í leiðtogavinnustofunni voru þátttakendur á aldrinum 15–39 ára frá mörgum löndum, langflestir frá Norðurlöndunum en líka frá Úkraínu og Eistlandi.



Hópurinn hristur saman

„Það var skemmtilegt að fara yfir það hversu margar tegundir af leiðtogum eru til og hvers konar leiðtogar við viljum vera,“ segir Embla Líf um fyrsta daginn í leiðtogavinnustofunni í Danmörku. Þar var hópurinn hristur saman svo að allir þátttakendur gætu kynnst betur til að njóta næstu daga betur. Á meðal þess sem var kennt var skilgreining á því hvað leiðtogi er og hvernig það er fyrir fólk að vinna saman í hópi.

Þátttakendum var skipt upp í tvo vinnuhópa: Fullorðinsfræðslu (e. Adulthood Academy) og Ungmennaviku (e. Youth Week). Allur fulltrúar ungmennaráðs UMFÍ voru í fyrrnefnda hópnum. Hóparnir unnu vel saman og bjuggu meðal annars til bækling, skipulögðu hlaðvarp og komu með hugmyndir fyrir komandi verkefni hjá NordUng.

101 heimilishald

Sara Jóhanna var í hópnum sem skipulagði hlaðvarpið og í því ræddu þau um aukin útgjöld og ábyrgð en Embla, Halla og Hrefna unnu að gerð bæklinga ásamt þátttakanda frá Úkraínu. Fyrri hluti bæklingins fjallaði um eitt og annað sem ungt fólk þarf að hafa í huga við heimilishald þegar það flytur úr foreldrahúsum, þar á meðal hvernig á að þrifa föt og hífýli, skipuleggja innkaup fyrir vikuna og þess háttar.

„Þegar við vorum að búa til bækling fyrir ungmenni um hvernig eigi að þrifa fengum við svo ólíka sýn á hvað fólk vildi, af því að við vorum frá svo mismunandi löndum,“ segir Embla. „Það sem virkar fyrir okkur á Íslandi virkar ekki endilega fyrir aðra, það var svolítið skrýtið og krefjandi en líka skemmtilegt,“ segir hún.

Seinni hluti bæklingins fjallaði um fjármál, hvað þarf að greiða þegar flutt er að heiman, tryggingar, lán, sparnað og fleira.

Verkefnið um fullorðinsfræðsluna er að sögn Emblu langtíma verkefni, sem var sett í salt og verður þróað áfram síðar. „Hlaðvarpið er ekki komið út því að ég held að það eigi eftir að gera fleiri hlaðvarpsþætti. Bæklingurinn er heldur ekki alveg tilbúinn,“ heldur Embla áfram en bætir við að mismunandi bakgrunnur þátttakenda í vinnustofunni hafi skapað góðar umræður fyrir hlaðvarpið.

Fullorðinsfræðslan var góð að mati allra og nauðsynleg enda voru þátttakendur allir sammála um að ungu fólki væri ekki kennt nógu vel hvernig lífið er þegar farið er úr föðurhúsum og hvað það þýðir að full-orðnast.

„Bæklingurinn getur því verið virkilega gagnlegur ungmennum líka hér á Íslandi og mögulega skemmtilegt verkefni fyrir íslensk ungmenni að þýða bæklinginn þegar hann er orðinn fullklár,“ segir Embla að lokum.

Ungmennavika á Grænlandi

Áherslur vinnustofunnar í Danmörku, bæði bæklingurinn og fleiri verkefni, voru í raun undirbúningur fyrir ungmennaviku sem haldin var í



Nuuk á Grænlandi á vegum NordUng dagana 22.–30. júlí. Embla fór þá aftur utan ásamt 24 öðrum þátttakendum frá Íslandi, Svíþjóð, Danmörku, Noregi, Finnlandi, Þýskalandi og Eistlandi.

Ungmennavikan hét á grófri íslensku: Ungmennavika: Baunasúpa: Samneyti í fjölbreyttu samfélagi (e. Youth Week: „Pea soup: Coexistence in a diverse society“).

Í ungmennavikunni í Nuuk var áherslan á tengsl meirihlutahópa og minnihlutahópa. Þátttakendur lærðu um hvað meiri- og minnihlutahópar eru, bæði í kringum okkur og í heiminum, og var hópnum skipt upp.

Hópur Emblu fjallaði um hinsegin samfélagið í Ungverjalandi og komst að því að þar má hinsegin fólk hvorki ganga í hjónaband né ættleiða börn. Hópurinn skoðaði líka hvað það er að vera valdeflandi og hvernig það er að vera valdeflandi innan minnihlutahópa, hvernig þau geta verið valdeflandi og hverjir gera þau valdeflandi.

Í lok vikunnar fóru þau yfir það sem þeim fannst mikilvægast við það sem þau lærðu yfir vikuna og bjuggu til texta og tóku upp efni sem verður klippt saman í nokkur myndskreið. Verða þau samantekt af vikunni og fræðsla til annarra ungmenna, sýnd á heimasíðu NordUng.

„Grænland er töluvert öðruvísi en ég átti von á. Ég var kannski með einhverja ákveðna ímynd af Grænlandi en það var ekkert eins og ég átti von á. Sérstaklega þegar við festumst á flugvellingum, þetta er eitthvað svo eðlilegt fyrir Grænlandingunum,“ segir Embla og vitnar í ævintýrið þegar þau festust á flugvellingum í Kangerlussuaq, en þar tók við 32 klukkustunda bið í stað þess að stoppa í fjóra tíma.

Eigum að fá jöfn tækifæri

Embla Líf segir það mikilvægt að UMFÍ haldi áfram að styðja við ferðir ungmenna til annarra landa, enda séu þær afar mikilvægur og fróðlegur skóli sem allir ættu að upplifa.

„Ég væri klárlega til í að fara aftur út í svona ferð. Ferðirnar gáfu mér svo mikið og ég lærði gríðarlega mikið. Í báðum ferðunum var fólk frá mismunandi löndum og við lærðum mikið af því. Það sama á við um fræðslu um minnihluta- og meirihlutahópana,“ segir Embla.

„Það væri áhugavert að skoða stöðu mismunandi hópa innan UMFÍ hjá sambandsaðilum, hvort börn séu að upplifa og fá sömu réttindi innan síns héraðs varðandi æfingartíma, hvort og hvernig munur er hjá þeim að komast á æfingu, hvernig þátttaka þeirra er í æskulýðsstarfi og margt fleira. Það sem ég lærði á klárlega eftir að nýttast mér í vinnu við fleiri viðburði hjá UMFÍ, ég er með opnara hugarfar og sveigjanlegri gagnvart ólíkum hópum sem bæði leita til UMFÍ og þeirra sem UMFÍ og ungmennaráðið þurfa að leita til. Við komum hvert úr sinni áttinni og höfum mismunandi bakgrunn. Draumurinn er að engu skipti úr hvaða hópi fólk kemur, öll ættum við að fá að vera í þeirri íþrótt eða í því æskulýðsstarfi sem við viljum,“ segir Embla að lokum.

NordUng var stofnað árið 1946 með það markmið að styrkja samstarf á milli ungmennafélaga á Norðurlöndunum og í Eyrstrasaltsríkjunum. NordUng heldur meðal annars leiðtoganámsskeið, málstofur og ráðstefnur á Norðurlöndunum og annars staðar í Evrópu í samstarfi við aðildarfélög og aðra samstarfsaðila.

UMFÍ hefur lengi verið samstarfsaðili NordUng og hefur oft átt fulltrúa í stjórn. Fulltrúi UMFÍ og Ungmennaráðs UMFÍ í stjórn UngNord nú er Halla Margrét Jónsdóttir.

Formaður NordUng er Ylva Sóley Jóhanna Þórsdóttir Planman. Hún er íslensk í annan legginn og býr hér á landi. Hún tók við formannssætinu í vor. Ylva er sænsk í hinn legginn og situr í stjórn ungmennasamtakanna fyrir hönd sænska félagsins FNUF – Föreningarna Nordens Ungdomsförbundet.

Samtökin hafa í gegnum tíðina fundað víða á Norðurlöndunum, þar á meðal nokkrum sinnum hér á landi og þá í þjónustumiðstöð UMFÍ í Reykjavík.



Hvetur íþróttafélög til að halda umhverfisvænni viðburði

Íþróttafélög eru mislangt á veg komin á grænni vegferð sinni. Verkefnastjóri hjá fyrirtækinu Einurð vinnur að gerð handbókar fyrir íþróttafélög sem vilja minnka umhverfisspor sitt. Félagið er að skipuleggja gönguferðir þar sem einblínt er á umhverfis- og loftslagsmál.

Ekki liggja fyrir miklar upplýsingar um umhverfisstefnu íþróttafélaga og hvað þau gera til að draga úr umhverfisspori sínu. Íþróttafélög eru mismunandi stödd, sum standa sig afar vel en önnur illa. Almennt gera íþróttafélög ekki mikið með stefnu sína í umhverfismálum og mættu standa sig betur í því að segja fólki frá því hvað þau gera, að mati **Brynjars Freys Eggertssonar**, verkefnastjóra hjá félaginu **Einurð**.

Brynjar er fulltrúi Einurðar í samevrópska verkefninu Green League, sem nýtur styrks úr sjóðum Evrópusambandsins, og er þar skoðað hvernig íþróttafélög á Ítalíu, Slóveníu, Grikklandi, Kýpur, Belgíu og Íslandi standa sig í umhverfismálum og hvaða skref þau geta stigið til að gera félögin umhverfisvænni. Hann og tengiliðir verkefnisins í samstarfslöndunum vinna nú að því að taka saman handbók um það hvernig halda megji viðburð með sem minnstu umhverfisspori.

Best að fara hægt af stað

Brynjar segir íþróttafélög mislangt komin í þessum málum. „Það er svo margt vænt og grænt í íþróttageiranum. En því er ekki fylgt nægilega vel eftir,“ segir hann og bendir á að samstarfshópurinn hafi skoðað stefnu margra félaga.

Þar á meðal var breska knattspyrnufélagið Forest Green Rovers.

„Það gengur nokkuð lengra en öll önnur félög, nýtir aðeins sólarorku og býður félagsfólki ekki upp á bílastæði við leiki liðsins heldur hleðslustöðvar og hjólagarða. Stuðningsfólk liðsins má heldur ekki koma á eigin bílum á leiki. Þess í stað hittist það á ákveðnum stað og

tekur saman rafmagnsrútu á íþróttavöllinn. Fólk kemst einfaldlega ekki öðruvísi á leiki liðsins en með umhverfisvænum fararskjótum til að koma í veg fyrir losun mengandi efna út í andrúmsloftið,“ segir Brynjar.

Hann kann mýmörg dæmi að fyrirmyndarleiðum íþróttafélaga sem vilja draga úr kolefnislosun eins og kostur er.

„Eitt knattspyrnufélag á Kýpur borgar fólki fyrir að planta trjá fyrir hvern leik,“ segir Brynjar og bætir við að hann hafi einmitt tekið eftir því að UMFÍ hafi á Unglingalandsmótinu um verslunarmannahelgina 2022 plantað trjám á golfvöllinum á Selfossi. Það þurfi ekki mikið til, því margt smátt geri eitt stórt og einhvers staðar þurfi að byrja vegferðina að umhverfisvænna félagi.

Viljum hvorki grænþvott né íþróttþvott

Í tengslum við verkefnið fór Brynjar á vinnustofu um umhverfismál íþróttafélaga í Slóveníu. Þar kom fram að umhverfisviðmið væru notuð sem markaðstæki. Þar á meðal gæfu fyrirtæki og félög sig út fyrir að vinna eftir umhverfisviðmiðum og draga úr útblæstri þegar slíkt væri ekki raunin. Þetta er svipað og svokallaður íþróttþvottur (e. sports-washing), sem á við um þau ríki sem nýta íþróttir og íþróttaviðburði til að breiða yfir neikvæða umræðu, eins og Sádi-Arabar hafa til dæmis gert með kaupum á knattspyrnumönnum.

Vinnubrögðin eru þau sömu hvort heldur er átt við íþróttþvott og grænþvott í umhverfismálum, enda er með þeim reynt að blekkja fólk.

Í tengslum við grænþvott Katara eru engar sannanir fyrir umhverfisloforðum þeirra.



Viðleitni til að hafa umhverfsvænni viðburði

Íþróttafélög þurfa oft ekki að gera mikið til að standa sig betur í umhverfismálum, að mati Brynjar. Stundum þurfi þau aðeins að vekja athygli á því sem þau gera og benda öðrum á og stíga stutt skref á grænni vegferð.

„Öll skref eru góð skref og það er allveg hægt að fara mörg stutt skref. Sumir fara alla leið eins og þau hjá Forest Green Rovers, sem þrátt fyrir að hafa gengið langt ætla að draga áfram úr útblæstri til að verða kolefnislaus fyrir ákveðið tímabil. Flestum dugir að grípa til annarra ráða,“ segir Brynjar og bendir meðal annars á að draga megi úr plastnotkun, finna leiðir til að endurnýta gamlan íþróttabúnað og þar fram eftir götunum.

„Félögin og fólkið geta gert svo margt gott saman. Fólk getur sem dæmi komið með eigin skálar undir mat og fjölnota bolla undir kaffi og drykkjarföng. Það má jafnvel veita þeim sem það gera afslátt af veitingum eða annan hvern kaffibolla ókeypis og hvetja til þess að fleiri hugsi meira um umhverfið en áður. Það er líka hægt að kaupa matvæli í nærumhverfi íþróttafélagsins eða versla við fyrirtæki sem standa sig vel í umhverfismálum. Það eru fjölmargar leiðir til fyrir íþróttafélög sem vilja halda viðburði á umhverfsvænnan hátt. Félögin eiga svo að

lyfta sjálfum sér upp þegar vel tekst til í þessum málum og segja frá því hvað þau gera,“ segir Brynjar að lokum.



Ekki þarf að umturna rekstri íþróttafélaga til að minnka umhverfisþor þeirra. Nóg væri að hvetja fólk til að koma með eigin drykkjarföng á völlinn og gefa afslátt af kaffi og veitingum fyrir þau sem það gera.



Íþróttafélög ættu í meiri mæli að benda á það jákvæða sem þau gera í umhverfismálum.

Átta haustviðburðir

Einurð stendur fyrir átta viðburðum í haust sem allir tengjast frumefnunum fjórum. Göngugarpurinn Einar Skúlason, sem m.a. hefur komið að hinni árlegu göngubók UMFÍ, leiðir göngu. Auk þess verður boðið upp á sjósund, jóga og fleira.

Viðburðirnir eru hugsaðir fyrir alla fjölskylduna og sjónum beint að því sem fyrir augu ber hverju sinni.

Vorið eða sumarið 2024 er svo stefnt á að halda viðburð þar sem umhverfismál verða í brennidepli.

Í skoðun er að halda plockklauf og munu þátttakendur í því vigta ruslið sem þeir tína, að sögn Brynjar Freys, sem sér fyrir sér að fjölskyldur og vinahópar geti hlaupið saman á viðburðinum.

Nánari upplýsingar um göngurnar má finna á <https://www.facebook.com/einurd/> og www.einurd.is



Ný vinasambönd verða til á Reykjum

Nemendur upplifa margt nýtt í Skólábúðum UMFÍ. Þar verður nemendahópurinn þéttari og en áður, segir **Una Kristjánsdóttir** úr Hvassaleitisskóla.

„Þetta eru frábærar breytingar, allt gekk snurðulaust fyrir sig og nemendum fannst allt mjög skemmtilegt í Skólábúðunum. Þar þéttist hópurinn og vinasamböndin verða betri,“ segir Una Kristjánsdóttir, umsjónarkennari í 7. UK. í Hvassaleitisskóla. Hún og Óskar Már Grétarsson voru með hóp nemenda frá skólanum í Skólábúðunum á Reykjum í Hrutafirði í október.

Þetta var í fjórða skipti sem Una dvelur í Skólábúðunum. Fyrsta skiptið var þegar hún var þar sjálf sem grunnskólanemandi en tvisvar til viðbótar sem kennari með hópi nemenda. Síðast kom hún fyrir ári, í einum af fyrstu hópunum sem dvöldu í búðunum eftir að UMFÍ tók við rekstri þeirra. Hún segir mikið hafa breyst, mikið hafi breyst strax á síðasta ári en framfarirnar frá því í fyrra séu stórkostlegar, bæði eigi það við aðstöðu og herbergi nemenda, aðstöðu kennara og húsið Bjarna-

borg, þar sem námið fer fram á meðan dvöl nemendanna stendur.

„Nemendurnir læra heimikið, fara í hópefli og leiki, fá fræðslu á Byggðarsafninu þar sem í boði er að gæða sér á hákarli og læra heimikið um sveitina og sveitalífið. Þeim fannst það mjög gaman, meira að segja spennandi að lykta af kúaskítum.“

Sundlaugapartí og meira stuð

Nemendur frá þremur skólum dvöldu í Skólábúðunum í þeirri viku sem hópurinn frá Hvassaleitisskóla var þar. Hinir nemendurnir og umsjónarfólk þeirra voru frá Njarðvíkurskóla og Sjálandsskóla í Garðabæ.

„Þeim fannst öllum mjög gaman, enda sundlaugapartí, ball og kvöldvaka og mikið að gera í Bjarnaborg alla dagana sem við vorum þar,“ segir Una sem viðurkennir að hún hafi sjálf skemmt sér vel og upplifað margt nýtt. Kennarar skólanna þriggja hafi skráð sig á vaktir á meðan dvölinni stóð, hún hafi því kynnst öðrum kennurum og nemendum annarra skóla betur. Kennarar og umsjónarfólks fylgdist með nemendum og mega fara í kennslustundirnar. Það hafi þétt hópinn.

„Ég mæli hiklaust með því að skólar bjóði nemendum og kennurum upp á tækifærið til að fara í Skólábúðirnar á Reykjum,“ segir hún.







Sigurður Guðmundsson og Ingimundur Oddsson bera saman borð og aðra muni. Ingimundur hóf störf í Skólabúðunum nú í vetur.

Mikil endurnýjun á Reykjum

UMFÍ tók við rekstri Skólabúðanna á Reykjum fyrir rétt rúmu ári. Þá var strax ráðist í umfangsmiklar endurbætur á öllu húsnæðinu með iðnaðarfólki á vegum sveitarfélagsins.

Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður Skólabúðanna, segir að þótt mikið sé búið að gera í húsunum á einu ári þá hafi verið ákveðið að halda áfram með framkvæmdir í sumar. Nú er búið að skipta um alla glugga í heimavistinni, skipt um gólfefni á stórum hluta allra húsa, rúmum dýnum og innanstokksmunum. Unnið verður að framkvæmdum áfram í vetur.

„Við ætlum að gera enn betur og lagfæra meðal annars aðstöðuna fyrir kennara og aðra sem hingað koma,“ segir hann.

Árlega heimsækja um 3.600 nemendur í 7. bekk af öllu landinu búðirnar og dvelja þar frá mánudegi til fimmtudags. Í Skólabúðunum á Reykjum er unnið markvisst að því að efla félagsfærni nemenda og gefa þeim tækifæri til að finna styrkleika sína, vinna með þá og styrkja leiðtogafærni sína.



Skólastjórnendur grunnskóla geta bókað dvöl fyrir skólahópa. Þeir geta haft samband við Sigurð í gegnum netfangið siggi@umfi.is.

Hver skóli þarf að manna fararstjóra með hópnum. Æskilegt er að uppistaða fararstjórategmisins séu kennarar nemenda sem bókað er fyrir.

Fararstjórar sjá um frívaktir og sinna nemendum í frítíma. Starfsfólk búðanna sjá um námskeið sem eru yfirleitt frá kl. 09:30 - 17:00 á daginn.

Nemendahópar mæta kl. 11:00 á mánudegi og brottför er kl. 16:00 á fimmtudegi.

Nánari upplýsingar má finna á umfi.is

Stofn

Páll elskar
endurgreiðslur.

Þess vegna er
hann hjá Sjóvá.

Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá
Stofnendurgreiðslu. Þannig hefur það verið í rúm 25 ár.

Sjóvá | Kringlunni 5 | 440 2000 | sjova@sjova.is

SJÓVÁ



Takk fyrir frábæra þátttöku í
Drulluhlaupi Krónunnar!

Hlökkum til að sjá ykkur á næsta ári

KRÓNAN



Magnús fylgdist enn vel með starfsemi HSH og fylgdist með á Landsmóti UMFÍ 50+ þegar það var haldið á Stykkishólmi um Jónsmessuna í ár. Hún hefur þó aldrei keppt á mótinu.

Ég er fædd inn í ungmennafélags-hreyfinguna

Magnús Alexandersdóttir var fyrsta konan til að gegna starfi framkvæmdastjóra sambandsaðila UMFÍ. Hún stundaði íþróttir lítið en ákvað að sinna félagsmálum eftir að hún missti nýfædda dóttur sína

„Það var ekkert mál að vera eina konan í röðum framkvæmdastjóra sambandsaðila UMFÍ og ein fárra kvenna sem sátu sambandsráðsfundi og þing á vegum hreyfingarinnar. En starfið var frumstætt og gat verið erfitt, sérstaklega fyrir rúmlega tvítuga móður á Snæfellsnesi upp úr 1970.“ Magnús Alexandersdóttir lýsir með þeim hætti fyrstu skrefum sínum sem kona í stjórn Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH), framkvæmdastjóri sambandsins um tæplega tveggja ára skeið og stjórnarmaður í UMFÍ í áratug.

Magnús tók sæti í stjórn HSH á héraðsþingi sambandsins í febrúar 1971. Hún tók þátt í ýmsum störfum stjórnar, var formaður þegar á þurfti að halda, ásamt því að taka að sér starf framkvæmdastjóra HSH fyrir Landsmótið á Akureyri 1981 og var fyrsta konan í sögu UMFÍ til að gera þau.

„Þegar ég hafði samband við framkvæmdastjóra UMFÍ og vildi leita upplýsinga hjá honum um hvað væri fram undan og hvað ég hefði tekið að mér lét hann mig vita að ég yrði að skila þessu starfi helmingi betur en nokkur karlmaður hefði gert til að fá það viðurkennt. Ég lét hann vita að ég treysti mér fullkomlega til þess og kvaddi hann þar með. Við urðum síðar hinir mestu mátar,“ segir hún, en síðar var hún kosin í stjórn UMFÍ.

En hvernig byrjaði þetta allt saman?

Magnús segir það hafa gerst í kringum 1970. Þá hafi komið upp hugmynd um að hún tæki sæti í stjórn HSH. Það hafi líka verið ákveðinn léttir árið á undan.

„Við hjónin urðum fyrir því að dóttir okkar lést aðeins fimm daga

gömul í nóvember 1970. Það var erfitt. Við bjuggum í Miklaholtshreppi og ég átti mjög erfiðan vetur. Þegar vinur minn úr sveitinni spurði hvort ég vildi koma í stjórn HSH sló ég til. Eftir það var ég viðloðandi stjórn HSH og UMFÍ eða frá 1971 og fram til 1991. Mest áberandi þættirnir í starfi HSH á þessum tíma voru frjálsíþróttamót bæði innanhéraðs og utan, að ógleymdum Landsmótum UMFÍ," segir Magnús og bendir á að innan HSH sé margt af þekktasta frjálsíþróttafólki landsins.

Fimm árum eftir andlát dótturinnar fluttist fjölskyldan til Stykkishólms og hafa þau Magnús og Sigurþór, maður hennar, verið búsett þar síðan.

Betra að sinna félagsstarfi með barnavagninn

Magnús viðurkennir að hún hafi ekki verið mikil íþróttamanneskja, tekið aðeins þátt í frjálsum en verið meira fyrir félagsstörfin.

„Ég er reyndar fædd inn í ungmennafélagshreyfinguna og tók þátt í starfinu strax tólf ára. Ég var í íþróttum eins og allir krakkar, eitthvað að stökkva í hástökki og þess háttar. En ég hafði ekki mikinn áhuga á að stunda íþróttir sjálf, ég hafði mun meiri áhuga á félagsstarfinu. Því var líka betra að sinna eftir að barneignir tóku við því ég gat tekið barnavagninn með mér. Við hjónin fylgdum sonum okkar eftir á íþróttamót um allt land, ýmist annað okkar eða bæði, og það má alveg segja að fjölskyldubillinn okkar hafi verið í fullri notkun fyrir körfuboltalið Snæfells í tíu ár," segir Magnús og bendir á að ýmist hafi hún eða Sigurþór séð um allan aksturinn.

Var mikið ein á ferð

Magnús ferðaðist mikið vegna vinnu sinnar, sérstaklega sem framkvæmdastjóri og síðar í stjórn UMFÍ.

„Ég þurfti að fara víða og var mikið ein á ferð. Ég var mikið á ferðinni á Snæfellsnesi og var auðvitað ekki með neinn síma á mér eins og nú," segir Magnús, sem kom mörgu í verk á þeim tíma sem hún gegndi starf framkvæmdastjóra HSH um tveggja ára skeið og sat í stjórn HSH, þar af eitt ár sem formaður. Það segist hún hafa slyssast til að taka að sér í neyðartilviki.

Þegar hún var framkvæmdastjóri gerðist margt nýtt; hún kom meðal

annars á fót sumarþúðum á Lýsuhóli, hóf að gefa út fréttabréf HSH og margt fleira.

Fréttabréfið var nýlunda. Tilgangur þess var að upplýsa íbúa á sambandssvæðinu um starf HSH og aðildarféлага. Þetta var seinlegt verk. Magnús vérlitaði fréttabréfið á stensla og fór með próförkina að því til systranna í St. Franciskusreglunni til að prenta það.

Fréttabréfið, sem var einblöðungur, var svo borið í hús á Snæfellsnesi til að upplýsa sveitungana um starfið.

„Ég get ekki sleppt því að minnast á vin minn og félagu Pálma Frímannsson heitinn," segir Magnús. „Hann var lækur hér í Stykkishólmi á þessum tíma. Hann var lengi gjaldkeri í stjórn HSH og prófarkalas fréttabréfið fyrir mig. En því miður lést hann langt fyrir aldur fram."

Ungmennabúðir UMFÍ

Í tíð Magnúsar hóf HSH starfsemi sumarþúða á Lýsuhóli fyrir 6–12 ára börn. Þar var ýmislegt skemmtilegt á dagskránni, farið í leiki, veiðiferðir, bátsferðir, fjöruferð, farið í heimsókn á sveitabæ, farið á hestbak og margt fleira. Á kvöldin voru kvöldvökur og fengu börnin að spreyta sig við leiklist og söng.

„Þetta var algjört ævintýri," rifjar Magnús upp. „Þarna voru engin herbergi, bara salur. Krakkarnir sváfu á dýnum í svefnpokum. Á Lýsuhóli var hægt að gera svo margt. Þarna var sundlaug og vísir að íþróttavelli. Þau vorum í leikjum alla daga.

En þetta var svo orðið þyngra í vöfum og svo frumstætt. Við vorum svo lánsöm að fólkíð sem við fengum til starfa var flest úr sveitinni og reyndist okkur afar vel. Ungmennabúðirnar myndu ekki þykja þar finar í dag," segir Magnús og bætir við að fólk hafi á þessum tíma sætt sig við mun einfaldari húsakost en í dag, meira að segja á sambandsráðsfundum og þingum UMFÍ.

Meðal sinna bestu vina

Á sambandsráðsfundum og þingum var oftast sofið í kennslustofum, að sögn Magnúsar.

„Ég man vel eftir sambandsráðsfundi UMFÍ á Hvammstanga árið 1984. Kvöldið áður fundaði stjórn UMFÍ. Fundurinn átti að byrja klukkan



Þingfulltrúar raða sér upp fyrir myndatöku á vegg minningarkapellu Jóns Steingrímssonar eldklerks á 32. sambandsþingi UMFÍ sem haldið var á Kirkjubæjarklaustri í september 1981 þegar Magnús var kosin í varastjórn UMFÍ.

átta. Ég fann eitthvert lítið herbergi sem virtist vera gott og henti töskunni minni og svefnpokanum inn í það. Þegar ég kom loksins út af stjórnarfundinum um miðnætti og ætlaði að fara að hvíla mig fyrir sambandsráðsfundinn sem átti að hefjast klukkan níu næsta morgun höfðu ungir strákar úr Keflavík komið sér þar fyrir. Ég ákvað þess vegna að fara frekar á kennarastofuna þar sem allt stjórnarfólkið svaf og deila stofunni með því,” segir Magnús, sem flutti allt sitt hafurtask á milli herbergja.

Hún minnst þess að í tilefni þess hafi Bergur Torfason frá Felli í Dýrafirði ort í sinn orðastað og kvæðið verið skrifað upp á töflu í kennarastofu skólans morguninn eftir.

*Víst ég hefi víða náttáð,
veldur því sem áður skóp.
Aldrei hef ég áður náttáð
ein í slíkum karlahóp.*

Í stjórn UMFÍ með Magnúsi var margt þekktra, bæði í samfélaginu og innan íþrótt- og ungmennafélagsshreyfingarinnar. Þar á meðal voru Þórir Haraldsson, Sæmundur Runólfsson, sem síðar varð framkvæmdastjóri UMFÍ, Ingimundur Ingimundarson, Kristján Yngvason, heiðursfélagi UMFÍ, og Sigurjón Bjarnason, sem skrifaði bók um fundarsköp og fundarstjórn, hlutverk gjaldkera og ýmislegt fleira í stjórnun félagsamtaka um árabíl.

Magnús segir það hafa verið allt í lagi að vera svo til eini kvenmaðurinn í karlahópi eins og stjórn UMFÍ. En hún hafi ekki verið alein ætíð, því Dóra Gunnarsdóttir frá Fáskrúðsfirði hafi lengst af verið í stjórninni um svipað leyti.

„Þetta voru allt finir karlar og mér fannst aldrei leiðinlegt. Ég var oft eina konan á fundum og við vorum ekki margar á þingum. En ég tók ekkert eftir því þótt ég væri ein því þetta voru allt vinir mínir,” segir hún og rifjar upp að Pálmi Gíslason hafi verið formaður UMFÍ mestallan þann tíma sem hún sat í stjórn UMFÍ. „Hann var frábær maður,” bætir hún við.



Nýkjörin stjórn UMFÍ á sambandsþingi 1981. Standandi f.v.: Hafsteinn Jóhannsson UMSK, Þóroddur Jóhannsson UMSE, Finnur Ingólfsson USVS, Diðrik Haraldsson HSK, Björn Ágústsson UÍA og Bergur Torfason HVÍ. Sitjandi f.v.: Dóra Gunnarsdóttir UÍA, Pálmi Gíslason formaður, Guðjón Ingimundarson UMSS og Magnús Alexandersdóttir HSH en hún var ný í stjórn, kom inn í stað Hauks Hafsteinsonar UMFK. Þá var Jón Guðbjörnsson UMSB einnig kjörinn í stjórn en hann var ekki staddur á þinginu.

Magnús nefndi sambandsráðsfundinn á Hvammstanga árið 1984. Í umfjöllun Skinfaxa um fundinn var vakin athygli á því að aðeins tvær konur sátu fundinn, Magnús og Ásta Katrín Helgadóttir, starfsmaður UMFÍ.

Magnús bendir á að líklega hafi fólk vorkennt Sigurþóri manni sínum á þessum tíma.

„Hann var alltaf heima með strákana okkar þrjá á meðan ég var með einhverjum körlum úti um allt. En svo var ég auðvitað ekki alltaf ein því Dóra var þarna með mér á tímabili og síðan kom Sigurlaug Hermannsdóttir í stjórnina á þinginu á Húnavöllum 1991 þegar ég hætti,” segir Magnús að lokum.



TAKK FYRIR FRÁBÆRT LANDSMÓT UMFÍ 50+ Í STYKKISHÓLMUM



Þær Eva Katrín Friðgeirsdóttir og Fríða Karen Gunnarsdóttir með Kristjáni Val Jónhannssyni þegar mælingarnar fóru fram í Kórnum í Kópavogi.



Þátttakendur mættu í tveimur stórum hópum í mælingarnar í íþróttahúsi HK í Kórnum. Margir slógu á létta strengi, enda hefur verkefnið góð félagsleg áhrif á þátttakendur.

Íþróttafélögin stuðla að vellíðan eldri borgara

Verkefnið **Virgni og vellíðan** hefur fengið góðar undirtektir í Kópavogi. Íþróttafraeðingar stýra verkefninu og nýta íþróttahús bæjarins fyrir æfingar en nemendur í íþróttafraeðum gera mælingar. Sambærilegt verkefni hefur verið tekið upp hjá Fjölni. Mælingar á árangri eru gerðar reglulega.

„Það er ótrúlega skemmtilegt hvað undirtektirnar eru góðar. Það eru svo margir sem vilja vera með og taka þátt,“ segir Eva Katrín Friðgeirsdóttir, sem með Fríðu Karen Gunnarsdóttur er þjálfari í heilsuefingarverkefninu Virgni og vellíðan. Verkefnið miðar að heilsuefingu fólks 60 ára og eldri í Kópavogi. Þátttakendur fá þar tækifæri til að stunda hreyfingu tvisvar í viku í því félagi sem er næst heimili þeirra. Markmiðið er að bæta líkamlega, andlega og félagslega heilsu bæjarbúa á besta aldri og stuðla að farsælli öldrun.

Verkefninu var hleypt af stokkunum 1. október árið 2020 og var samvinnuverkefni Ungmennasambands Kjalarnesþings (UMSK), Kópavogsbæjar og þriggja stærstu íþróttafélaganna þar, Breiðabliks, Gerplu og HK. Að auki sjá íþróttafraeðingar hjá Háskólanum í Reykjavík um þjálfun og mælingar á árangri heilsuefingarinnar. Kristján Valur Jónhannsson, meistaranemi í íþróttafraeði við skólann, stýrir mælingunum, sem

nemendur á þriðja ári í íþróttafraeðum gera. Nemendur á fyrsta ári fylgjast með og koma að mælingunum. Háskólinn útvegar meistaranema til að mæla hreysti og er stefnt að því að skrifa meistaranemirgerð upp úr gögnunum.

Þær Eva og Fríða brydda upp á ýmsum mismunandi möguleikum í hreyfingu fyrir þátttakendur í verkefninu. Þar á meðal eru fræðslufundir og gönguferðir. Mikilvægur hluti af þátttökunni er mælingar sem nemendurnir við Háskólann í Reykjavík vinna að.

Rúmlega 360 manns eru skráðir í heilsuefingu Virgni og vellíðan í Kópavogi og þar að auki taka um 80 manns þátt í félagsmiðstöðvum eldri borgara í bænum. Þær Eva og Fríða stýra líka verkefninu Frísk í Fjölni, sem er sambærilegt og í Kópavogi, nema að Reykjavíkurborg kemur ekki að verkefninu. Í Fjölni eru þátttakendur 80 talsins.



Börn á að ala upp

Vésteinn Hafsteinsson leiðir starfshóp sem vinnur að nýrri umgjörð fyrir íþróttastarf á Íslandi. Hann segir starfið miða að því að samræma íþróttastarf, skóla og daglegt líf.

„Við þurfum að breyta hugsunarhættinum í tengslum við afreksíþróttamenningu, horfa á íþróttir sem eina heild og búa til gott fólk,“ segir Vésteinn Hafsteinsson. Hann er afreksstjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) og leiðir samhliða því starfshóp Ásmundar Einarssonar, mennta- og barnamálaráðherra, um stöðu og réttindi afreksíþróttafólks.

Hópnum er ætlað að yfirfara og leggja til breytingar á umgjörð, löggjöf og öðru sem þurfa þykir til að stuðningur við afreksíþróttafólk hér á landi verði í fremstu röð. Honum er falið að skoða sérstaklega kostnaðarþátttöku keppenda og fjölskyldna þeirra í landsliðsstarfi og lýðréttindi afreksíþróttafólks innan almannaþryggingakerfisins.

Þjálfarar og fleiri fari á laun

Vésteinn og Guðmunda Ólafsdóttir, sem situr í stjórn UMFÍ og í vinnuhópi ráðuneytisins fyrir hönd UMFÍ, kynntu vinnu hópsins fyrir stjórn

UMFÍ nú á haustdögum. Samkvæmt þeim kallast hugmyndirnar á við tillögur ÍSí og UMFÍ sem kosið er um á sambandsþingi UMFÍ; stefnt er að aukinni samræmingu og samstarfi sveitarfélaga, íþróttahreyfingar og skóla landsins. Hópurinn hefur jafnframt með Véstein í fararbroddi unnið að greiningarvinnu þar sem staða íþróttamála er skoðuð í náninni samvinnu við íþróttahéruð og íþróttafélög um allt land.

Stefnt er á að skipulagið liggja fyrir um áramót og verkefnið verði mögulega fjármagnað árið 2025.

Í stuttu máli er verkefnið sambærilegt við önnur verkefni með svipuð heiti annars staðar á Norðurlöndunum og í Eystrasalríkjunum, að sögn Vésteins.

„Við höfum alltaf vitað að hér er allt minna í sniðum en úti í heimi. Þjálfarar eru færri, fagteymin færri og minni og aðstaðan öll önnur út af fjárskorti. Það er í raun erfitt að vera þjálfari hér í fullu starfi miðað við önnur lönd,“ segir hann. „Aðstaðan er líka misjöfn. Við vitum að

aðstaðan er allt önnur á Austfjörðum og Vestfjörðum og ekki hægt að líkja því við lífið í Hafnarfirði og Garðabæ. Við verðum einfaldlega að breyta hugsun okkar um afreksmenningu og vinna í því að koma til móts við mismunandi þarfi fólks. Þá förum við að ná betri árangri,“ heldur Vésteinn áfram og bendir á að málið snúist öðru fremur um samvinnu, samstarf og samskipti.

Íþróttir sem lífsstíll

Eins og vinnuhópurinn hefur rætt um þá er stefnt að því að leggja málið fram þannig að íþróttir fái mun meira vægi í daglegu lífi en áður, þær verða faglegri og gera iðkendum betur kleift að bæði æfa íþróttir, mennta sig í þeim og stunda þær lengur en áður. Í stuttu máli snúist þetta um lífsstílinn.

Öðru fremur er breytingunni ætlað að draga úr brottfalli ungmenna úr íþróttum.

„Brottfall í hópi 12–16 ára er mikið. Við þurfum að hugsa um þann hóp og finna leiðir til



Guðmunda Ólafsdóttir situr í stjórn UMFÍ og í vinnuhópi ráðuneytisins fyrir hönd UMFÍ.

sem leiðtoga

að börn og ungmenni haldi áfram í íþróttastarfi. Nú hætta of margir í íþróttum á þessum aldri til að einbeita sér að skólanum. Við erum að skoða að þau sem eru í íþróttum geti verið lengur í framhaldsskóla á móti. Við þurfum með öðrum orðum að hugsa um krakkana," segir Vésteinn og bætir við að horfa þurfi til hinna Norðurlandarárkjanna.

„Við þurfum að sjá til þess að rauði þráðurinn í gegnum kerfið sé á þann veg að ef ungmenni fara ekki í afreksíþróttir þurfum við að búa til gott fólk. Við þurfum að vinna betur með íþróttþjálfurum og íþróttakennurum í skólum. Við eigum nefnilega að búa til leiðtoga, þjálfara, stjórnendur og góða borgara," segir Vésteinn og lýsir fyrirkomulaginu á þann veg að það verði umgjörðin utan um atvinnuvæðingu afreksíþróttar. Þar verði búinn til launastrúktúr fyrir afreksíþróttafólk, landsliðshópa, þjálfara og alla þá sem þarf til að sinna landsliðsfólki. Á sama tíma þurfti sambandsaðilar að geta sinnt betur starfinu víða um land.

„Það er auðvelt að búa þessa umgjörð til. Við þurfum að koma til móts við mismunandi þarfir um allt land og tryggja að börn og ungmenni á Austurlandi hafi sömu möguleika á því að verða afreksíþróttafólk og aðrir. Þeirra vegferð er nefnilega öðruvísi en þeirra sem búa í Reykjavík.“

Verkefnið er enn í mótun og hluti af greiningarvinnunni er að taka saman eins miklar tölulegar upplýsingar og vöð er á, verkefnastyrki, tekjur og fleira til að búa til sem skýrasta mynd af stöðunni áður en byggt verður ofan á hana.

„Þetta gengur allt út á samræður, samvinnu og gegnsæi," segir Vésteinn og bendir á að í grunninn byggi kerfið á því að byggja sterkt og samræmt stöðkerfi um allt land.

Vésteinn segist oft hafa verið spurður að því hvort Íslendingar geti orðið bestir í heimi. Hann svarar því ætíð á svipaðan hátt:

„Það er ekkert sem segir annað. Ég er meiri leiðtogi en íþróttamaður, jafnvel þótt ég hafi

komist í úrslit á Ólympíuleikum. En ég náði gulli þar sem þjálfari. Það gerðist af því að mér leið betur sem þjálfari. Og mér hefur líka liðið betur sem leiðtoga. Það er af því að ég var alinn upp í því að vera leiðtogi á Selfossi. Ef við sköpum hefð fyrir því að ná árangri og skapa umgjörð fyrir starfið getum við einmitt unnið gull í hvaða íþróttagein sem er," segir Vésteinn að lokum.

Ráðstefna í nóvember

Fjallað verður um verkefnið og vinnu starfshópsins á stórrí ráðstefnu á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis, ÍSÍ og UMF og fleiri á Grand Hótel 20. nóvember næstkomandi.



Vésteinn Hafsteinsson, afreksstjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, leiðir starfshóp um stöðu og réttindi afreksíþróttafólks.

Tillaga lögð fyrir sambandsþing UMFÍ

UMFÍ og ÍSÍ hafa lengi starfrækt vinnuhópa sem skoðað hafa stöðu ípróttahéraða á Íslandi. Ípróttahéruðin voru skipuð og skilgreind fyrir áratugum síðan. Þótt ytra umhverfi ípróttahéraða og ípróttafélaga hafi breyst mikið í gegnum tíðina hafa ípróttahéruðin staðið nokkuð í stað. Fyrir sambandsþingi UMFÍ liggur tillaga sem ætlað er að jafna aðstöðumun í ípróttahreyfingunni og bæta starfið í heild sinni. Tímamótin felast ekki aðeins í því hvað breytingin verður mikil og jákvæð heldur því að fulltrúar UMFÍ og ÍSÍ unnu saman að tillögunni og hefur hún verið samþykkt á þingi ÍSÍ.

Í ípróttalögum er kveðið á um að ÍSÍ og UMFÍ ákveði ípróttahéruð. Íslandi er í dag skipt upp í 25 ípróttahéruð sem saman standa af sjö ípróttabandalögum í 18 héraðs- og ungmennasamböndum. Hlutverk ípróttahéraðanna er að vinna að fjölbreyttum hagsmunamálum íprótt- og ungmennafélaga á hverju svæði.

Mörg ípróttahéraðanna voru stofnuð á öðrum og þriðja áratug tuttugustu aldar, nokkur á fimmta áratugnum og örfá síðar. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þetta var. Miklar breytingar hafa orðið á öllu ytra umhverfi héraðanna. En litlar breytingar hafa orðið á lög-

bundnu hlutverki héraðanna og starfsemi þeirra er mismunandi allt frá því að vera mikil og niður í það að vera nánast ekki til staðar.

Stjórnendur og starfsfólk íprótt- og ungmennafélaga, sem víða eru í hlutastarfi eða sjálfboðastarfi, sinna mjög öflugum og góðu starfi um allt land. Kröfur samfélagsins um starfsemi og skyldur félaganna hafa aukist mikið og einnig til þeirra sem starfa fyrir félögin. Víða eru félög í þröngri stöðu fjárhagslega og ráða illa við að hafa starfsfólk, sem gerir þeim erfiðara að skipuleggja starfsemi sína fram í tímann.

Tillagan í hnotskurn

Aðdragandinn:

- Stefnumótun stjórnvalda felur í sér aukna samvinnu ÍSÍ og UMFÍ.
- Innkoma fjögurra ípróttabandalaga hefur breytt UMFÍ
- Talað hefur verið um aukin réttlæti og jöfnuð í hreyfingunni. Að óbreyttu er jöfnuðu ekki til staðar hvað varðar útgreiðslur lottófjármagns til sambandsaðila. Ípróttabandalögin hafa fram til þessa engar greiðslur fengið frá UMFÍ.
- Kröfur eru að aukast á ípróttahéruðin.
- Ípróttahéruðin eru misstór og geta þeirra misjöfn.
- Styðja þarf betur við ípróttahéruð svo þau geti tekist á við þau verkefni sem nú þegar þarf að sinna en einnig verkefnum sem fyrirséð eru í framtíðinni.

Vinnan:

- UMFÍ og ÍSÍ með nefndir og vinnuhópa ásamt sameiginlegum nefndum.
- Hagsmunaaðilar víðs vegar að í starfinu, stórir sem litlir um allt land.
- Tillit tekið til viðtækra sjónarmiða.
- Áhersla á að niðurstaðan tryggi aukin fjármagn út á land.

Staðan í dag:

- Stærð ípróttahéraða er mjög mismunandi og mismargir að vinna hjá þeim.
- Ekki hægt að tengja fjölda starfsmanna við fjölda aðildarfélaga eða iðkendir.
- Geta ípróttahéraða til að takast á við fyrirsjáanleg aukin verkefni er mismikil.

Tillagan:

- Efla ípróttahéruðin með því að koma á fót sameiginlegum starfsstöðvum um allt land.
- Starfsstöðvagnar hafa það hlutverk að þjónusta ípróttahéruðin í nærumhverfi sínu með samræmdum hætti.
- Sterkari ípróttahéruð og starfsstöðvar um allt land auki skilvirki innan ípróttahreyfingarinnar og geri þeim kleift að takast á við núverandi og fyrirséð verkefni.
- Þetta styrkir stefnumótandi vinnu og aðgerðir á landsvísi og stuðlar þannig að farsæld barna og annarra sem nýta þjónustu hreyfingarinnar.

Möguleg verkefni starfsstöðva skv. niðurstöðum úr könnun til ípróttahéraða

- Aðstoð og frumkvæði við lögbundnar skyldur og verkefni, s.s. persónuvernd, sakavottorð, raunverulega eigendur, almannaheillaskrá o.fl.
- Samráðsveitvangur milli landshluta
- Samstarf og samskipti við opinbera aðila
- Úthlutun fjármuna
- Farsældarlög, fræðsla og innleiðing
- Fræðsla og kynning
- Samræming á verkferlum, viðbrögðum ásamt aðstoð í erfiðum málum
- Efling lýðheilsu
- Aðstoða aðildarfélög
- Gæta að jafnræði og jafnrétti í starfinu
- Tölfræðileg gögn fyrir svæðið
- Aðstoð við ný félög
- Skráning og yfirsýn um þjálfara á svæðinu – skipulagning og samnýting á svæðinu (farandþjálfun)
- Aðstoð við nýsköpun og þátttöku í verkefnum
- Aðstoð við styrkveitingar
- Aðstoð við styrkumsóknir
- Skráning minja og varðveisla heimilda



Fjármögnun:

- Frá lottóúthlutun ÍSÍ
- Frá lottóúthlutun UMFÍ
- Frá stjórnvöldum
- Sama heildarfjármagn og óbreytt hlutföll ÍSÍ og UMFÍ en ný úthlutunarregla
- 15% af úthlutun ÍSÍ og UMFÍ til íþróttahéraða fari til starfsstöðva
- 85% af úthlutun ÍSÍ og UMFÍ til íþróttahéraða fari til dreifingar til íþróttahéraða skv. íbúafjölda 0–17 ára

Allar skerðingar í núverandi reglum ÍSÍ og UMFÍ falli niður

Hverju skilar þetta?

- Léttir álagi af sjálfboðaliðum
- Betra starfsumhverfi og aðgangur að meiri þekkingu
- Meira fjármagn og heildarvirði fyrir alla
- Hlutfallslega meira fjármagn á landsbyggðina
- Meira samstarf og fleiri samstarfsmöguleikar
- Kraftur til að takast á við núverandi og fyrirsjáanleg verkefni
- Samræmdri og einfaldri lottóúthlutun

Rætt við hreyfinguna

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, og Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, hafa ásamt öðru stjórnarfólki í september og október fundað með fulltrúum sambandsaðila um tillögurnar um allt land. Þau hafa ferðast víða og fundað í fjölda bæjarfélaga, með öðrum bæði á netfundum og í þjónustumiðstöð UMFÍ. Miklar og góðar umræður hafa verið um málið enda mikilvægt að sambandsaðilar kynni sér hugmyndirnar vel áður en haldið er til þings.

Myndin hér til hliðar er frá kynningarfundum með HSK og USVS.





Mikilvægast að fræðast, fræða aðra,

Ungmennaráðstefnan **Ungt fólk og lýðræði** fór fram á Reykjum í Hrótafirði helgina 22.–24. september. Ungmennaráð UMFÍ stóð fyrir ráðstefnunni og bauð þar ungu fólki af öllu landinu til fundar með þingmönnum og sveitarstjórnarfólki auk þess að bjóða upp á forvitnilega fyrirlestra um umhverfis- og loftslagsmál.

„Við höfðum ekki áður heyrt af því hvað votlendið gerir mikið gagn og vissum ekki hvað það er mikilvægt fyrr en nú. Það þarf að stækka votlendið miklu meira,“ segir Guðbjörg frá Hafnarfirði, sem var þátttakandi á ungmennaráðstefnunni.

Umfjöllunarefni ráðstefnunnar voru umhverfis- og loftslagsmál og var endurnýting, umhverfisspor fyrirtækja og neytenda og fleira í þeim dúr ofarlega á baugi í samræðum þátttakenda. Ungmennaráð UMFÍ sem stóð fyrir ráðstefnunni bauð um 70 þátttakendum á hana, þar á meðal ungmennaráðum sveitarfélaga og félagasamtaka á borð við Slysavarnafélagið Landsbjörg.

Fjöldi gestir komu á ráðstefnuna. Á laugardag komu þeir Sævar Helgi Bragason, sem margir þekkja sem Stjörnu-Sævar, og Jóhannes Bjarki Urbancic Tómasson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, sem stýrði málstofu þátttakenda um umhverfisspor og þælingar um hvað neytendur geta gert til að minnka spor sitt.

Guðbjörg og vinir hennar við eitt af hópaborðunum á ráðstefnunni sögðust ekki hafa vitað hversu þurrkað votlendi er mengandi og hvað í raun lítill hluti af gróðurlendi sem búið er að þurrka upp er nýttur af bændum, eða aðeins 20%. Með Guðbjörgu við borðið sátu þau Felix frá Akureyri, Anna Katrín, Líf og Ísak frá Akranesi og Benedikt úr Skeiða- og Gnúpverjahreppi.



Ráðstefna sem styrkir ungt fólk

Ráðstefnan sem hefur verið haldin árlega frá 2009 hefur fest sig í sessi sem einn af mikilvægari viðburðum fyrir ungt fólk á Íslandi. Á ráðstefnunni er ævinlega lögð áhersla á að efla lýðræðislega þátttöku ungs fólks og þátttakendum gefin töl og ráð til að styrkja ímynd sína og gera þeim betur kleift en áður að taka upplýstar ákvarðanir um líf sitt og lífsstíl. Erasmus+ styrkir ráðstefnuna nú sem fyrri ár.

Erindi og málstofur þeirra Sævars Helga og Jóhannesar voru fyrri dag ráðstefnunnar. Daginn eftir bættust við á ráðstefnuna þingmenn og sveitarstjórnarfólk sem tóku þátt í kaffihúsasamræðum. Þar á meðal voru þær Unnur Valborg Hilmarsdóttir, sveitarstjóri Húnaþings vestra, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, María Rut Kristinsdóttir, aðstoðarmaður Þorgerðar Katrínar, Píratarinn Björn Leví Gunnarsson og Gísli Rafn Ólafsson, Ingibjörg Isaksen, þingkona Framsóknarflokksins, og Steinar Ingi Kolbeins, aðstoðarmaður umhverfisráðherra. Auk þeirra tóku Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, og Málfríður Sigurhansdóttir, stjórnarkona í UMFÍ, þátt í kaffispjallinu.





vera fyrirmynd, láta í sér heyra og kjósa



Draumur Þorgerðar Katrínar rættist á Reykjum:

Tók upp Evru

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, hefur alltaf talað fyrir því að taka upp evru í stað krónu sem gjaldmiðils hér á landi. Draumur Þorgerðar Katrínar rættist á ungmennaráðstefnunni, ef svo má segja, því einn starfsmanna á vegum UMFÍ var með tíkina Evru með sér. Þorgerður fékk að taka tíkina upp og knúsa. Það vill svo til að móðir Evru var tíkin Króna, sem féll frá fyrir nokkrum árum.



Stjörnu-Sævar:

Fékk sendar morðhótanir

Fyrir áramótin 2018 hvatti Sævar Helgi Bragason til þess að bann yrði sett við almennri notkun á flugeldum út af reykg og rykmengun, sóðaskap og hávaðamengun. Hvatti hann meðal annars til þess að umhverfissjónarmið myndu veða þyngra en skemmtanagildið sem felst í því að sprengja flugelda. Í kjölfarið bárust honum hótanir frá fólki sem vildi fá að hafa sína flugelda í friði.

Sævar hvatti ráðstefnugesti til að huga betur að sjálfbærni, hringrásarhagkerfinu og mikilvægi þess að taka ákvarðanir sem hefðu góð áhrif á umhverfið.

„Um 25% af öllu lífi á jörðinni eru í útrýmingarhættu vegna þess hvernig ein dýrategund er að fara með jörðina. Þessi dýrategund er við,“ sagði Sævar og benti á að þrátt fyrir margar neikvæðar vísendingar væri það fólk enn til sem afneitaði því að jörðin væri að hitna.

„Þeir sem gera það eru að afneita eðlisfræði. Allir hitamæljar jarðar sýna nefnilega þessa þróun,“ sagði hann og benti á að mælingar sýndu auknar veðuröfgar og öflugri hitabylgjur auk súrara hafs og fleiri þátta. Þessi þróun hefði áhrif á fólk, ekki síst



Hvatti hann meðal annars til þess að umhverfissjónarmið myndu veða þyngra en skemmtanagildið sem felst í því að sprengja flugelda

börn, og rýrði lífsgæði þess.

„Við þurfum ekki að vera með samviskubit alla daga. En við þurfum að draga úr útblæstri gróður-

húsaloftegunda, vera vakandi fyrir því og grípa í taumana. Það hefur verið gert áður með góðum árangri. Það mikilvægasta sem

þú gerir í umhverfismálum er að fræðast, fræða aðra, vera fyrirmynd, láta í þér heyra og kjósa,“ sagði hann.





Hvernig getur íþróttamaður tekist á við vonbrigðin?

Fjallað var um andlega þáttinn í þjálfun og íþróttaiðkun á ráðstefnu undir merkjum Sýnum karakter. Meðal annars var fjallað um traust, leiðtoga í íþróttaliðum, samvinnu og fleira.

Kenna þarf íþróttafólki að finna leiðir til að takast á við vonbrigðin þegar það nær ekki þeim markmiðum sem það setur sér, að sögn sálfræðingsins Richard Taehtinen, eins þriggja sálfræðinga sem á ráðstefnunni héldu erindi um mikilvægi samvinnu og trausts á milli þjálfara og íþróttafólks.

Hinir íþróttasálfræðingarnir voru þeir Thomas Danielsson og Helgi Héðinsson, en allir tóku þeir þátt í fyrsta hluta ráðstefnunnar „Sálfræði og íþróttir“, sem haldin var undir merkjum Sýnum karakter undir lok september. Vel var mætt á ráðstefnuna, enda hefur sálfræði í íþróttum og andlegi þátturinn sífellt stækkað og orðið að stærra viðfangsefni í þjálfun síðari ára.

Ráðstefnunni var skipt í þrjá hluta eftir mismunandi áherslum og voru íþróttasálfræðingarnir þrír í fyrsta hluta hennar. Sá hluti fjallaði um mikilvægi þess að byggja upp traust á milli þeirra fagaðila sem koma inn í íþróttastarfið,

til þess að skapa grundvöll til að byggja sálfræðivinnu á. Einnig ræddu þeir um að máli skipti að fá samþykki leiðtoga innan íþróttaliða til að stuðla að auknum árangri íþróttasálfræðinga með íþróttafélögum eða liðum. Heiðar Davíð Bragason, yfirþjálfari hjá Golfklúbbi Akureyrar, veitti einnig innsýn þjálfarans í þessa samvinnu íþróttasálfræðings og gaf dæmi um mikilvægi þess að sálfræðingurinn þekkti einnig íþróttagreinina vel og gæti tekið þátt í leikum til að efla traustið á milli hans og íþróttamannsins.

Spjótkastarinn Ásdís Hjalmsdóttir spurði sálfræðingana í fyrirspurnatíma hvað íþróttafólk gæti gert þegar það nærði ekki markmiðum sínum þegar á hólminn væri komið og hvernig takast eigi á við það þegar settu markmiði er ekki náð. Richard Taehtinen greip boltann á lofti og svaraði: „Þetta þarf að kenna, bæði íþróttakennurum, þjálfurum og íþróttafólki.“

Sýnum karakter

er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og HR. Markmið þess snýr að þjálfun sálrænnar og félagslegrar færni barna og ungmenna í íþróttum og er því ætlað að hvetja þjálfara og íþróttafélög til að leggja enn meiri og markvissari áherslu á að byggja upp góðan karakter hjá iðkendum og gera þá betur í stakk búna til að takast á við lífið auk þess að ná árangri í íþróttum.



Ráðstefnan Sálfræði og íþróttir

skiptist upp í þrjá hluta. Fyrsti hlutinn fjallaði um mikilvægi þess að byggja upp traust á milli þeirra fagaðila sem koma inn í íþróttastarfið, til þess að skapa grundvöll til að byggja sálfræðivinnu á. Hinir tveir voru eftirfarandi:

Sálfræðileg færni í þjálfun barna og unglinga

- Óli Stefán Flóventsson, þjálfari hjá Ungmennafélaginu Sindra, veitti mjög áhugaverða innsýn í sína nálgun sem þjálfari hjá litlu liði úti á landi og hvernig hægt væri að byggja upp karakter hjá iðkendum með skipulögðum hætti og endurskilgreina hvað væri árangur.
- Grímur Gunnarsson sálfræðingur fjallaði um uppbyggingu á hugrænni þjálfun innan yngri landsliða KSÍ.
- Edda Dögg Ingibergsdóttir, íþróttasálfræðiráðgjafi hjá Fimleikasambandi Íslands, fjallaði um fræðslu FSÍ í þjálfun sálfélagslegrar færni og mikilvægi þess að veita foreldrum sömu upplýsingar og iðkendum. Það styrkti foreldra til að styðja betur við ungmennin og auðveldaði þeim að tala um andlega líðan í íþróttum.

Verkefnið 5C

- Dr. Hafrún Kristjánsdóttir fór yfir tilurð verkefnisins 5C, mikilvægi þess og framkvæmd. Erasmus+ styrkir verkefnið, en samstarfsaðilar þess eru ÍSÍ, UMFÍ, Háskólinn í Reykjavík og Loughborough-háskóli í Englandi. Fimleikasamband Íslands og Knattspyrnusamband Íslands vinna að innleiðingu aðferðafræði 5C í starf sitt sem Chris Harwood prófessor hannaði hjá tveimur íþróttafélögum (deildum). Verkefnið hófst árið 2021 og rennur sitt skeið á enda í upphafi árs 2024.
- Prófessor Chris Harwood gaf stutta kynningu á einum af þessum fimm þáttum (Commitment, Communication, Concentration, Control, Confidence) sem aðferðafræðin byggir á. Fjallaði hann um skuldbindingu (Commitment) og fór yfir aðferðir sem þjálfarar gætu notað á æfingum til að veita iðkendum skilning á hvað væri skuldbinding og hvernig ætti að draga hana fram á æfingum og í keppni.
- Steinar Leó Gunnarsson, þjálfari hjá 3. og 4. flokki hjá Fylki, veitti innsýn þjálfara sem hefur sett sig inn í aðferðafræðina og lagt sig fram við að innleiða hana á æfingum.
- Að lokum veitti Daði Rafnsson, fagstjóri afrekssviðs MK og doktorsnemi í HR, innsýn í fjölbreytta notkun 5C.

Gamlir mótherjar hittust á ný

Um 350 manns tóku þátt í fjölda greina á **Landsmóti UMFÍ 50+** í Stykkishólmi í júní. Á mótinu hittast margir á ný sem kepptu saman á mótum á unglingsaldri.

„Við byrjuðum að keppa hvor á móti öðrum á unglingsaldri, ég var sennilega fimmtán ára. Síðan eru liðin mörg ár og við erum enn að keppa, nú í gamlingjadúttli,“ segir Þorbergur Þórðarson, sem keppti ásamt öðrum Borgfirðingum í boccia á Landsmóti UMFÍ 50+ sem fram fór í Stykkishólmi í júní.

Einn mótherja Þorbergs var heimamaðurinn Sigurpór Hjörleifsson frá Stykkishólmi. Smávægilegur aldursmunur er á þeim félögum; Þorbergur er 85 ára en Sigurpór áttæður.

Á árum áður keppti Þorbergur undir merkjum Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB) á frjálsíþróttamótum og kynntist þar Sigurpóri, sem keppti undir merkjum Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH).

Nú 66 árum síðar keppa þeir enn undir sömu merkjum og finnst það gaman enda hlæja þeir mikið þá stuttu stund sem samtalið stendur. Þeir félagar taka yfirleitt þátt í mörgum greinum. „Við erum enn að!“ segir Sigurpór en Þorbergur bætir við að Sigurpór hafi áður fýr verið í kúlurvarpi. Nú sé hann bara með mikið léttari kúlur.



Keppinautarnir Þorbergur Þórðarson og Sigurpór Hjörleifsson hittust á Landsmóti UMFÍ 50+.

Pakkar sjálfbóðaliðum fyrir mótið

„Svona mót er ekki haldið nema með öflugum sjálfbóðaliðum sem skiluðu sínu mjög vel,“ segir Gunnhildur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH) um Landsmót UMFÍ 50+. Hún sagði mótið hafa gengið afar vel og þakkaði það styrktaraðilum, sjálfbóðaliðunum og öllum þeim sem að mótinu komu, þó sérstaklega sveitarfélaginu.



Gunnhildur ásamt Magnúsi Bæringssyni frá Stykkishólmsbæ höfðu veg og vanda af undirbúningi mótsins og unnu ótulllega að því að gera það sem skemmtilegast.

Landsmótið í Vogum á næsta ári

Landsmót UMFÍ 50+ verður haldið í Vogum á Vatnsleysuströnd sumarið 2024 og er Ungmennafélagið Próttur framkvæmdaraðili mótsins.

„Við erum gríðarlega stolt og hamingjusöm yfir því að okkur sé treyst fyrir þessu stóra verkefni,“ segir Marteinn Ægisson, framkvæmdastjóri Próttar í Vogum, þegar tilkynnt var um úthlutunina í byrjun sumars. Þetta er fyrsta skiptið sem mótið verður haldið í Vogum.

Marteinn segir stjórn, sjálfbóðaliða og raunar alla íbúa Voga munu leggja mikið á sig, halda gott Landsmót og ætla að nýta hvert tækifæri til að hampa mótinu.

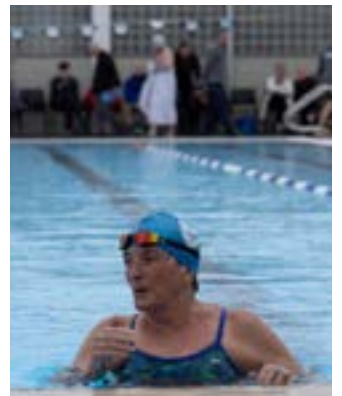
„Við ætlum að halda viðburð þar sem við fögnum því að Landsmót UMFÍ 50+ verður haldið í Vogunum á næsta ári, enda gefst þar tækifæri til að vekja athygli á lýðheilsu og möguleikum í sveitarfélaginu,“ segir Marteinn, en hópur fólks frá Prótti kom í heimsókn í Stykkishólmi sumar til að skoða framkvæmd mótsins þar.



Myndin hér að ofan var tekin þegar móta- og viðburðanefnd UMFÍ heimsótti stjórn og starfsfólk Próttar í sumar og skoðaði aðstæður.



Garðar Svansson (t.v.) ásamt Hjörleifi Kr. Hjörleifssyni, formanni Héraðs-sambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu, (t.h.) og Jóhannesi Erlingssyni frá Miðhúsum (í miðju), sem mætti á mótið í treyju af föður sínum, sem lést rúmum mánuði fyrir.



Svakalegt stuð á Unglingalandsmóti UMFÍ

Líf og fjör var á **Unglingalandsmóti UMFÍ** sem fram fór á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina. Boðið var upp á fjölda íþróttagreina og voru þær fjölmennustu með breyttu sniði að þessu sinni. Aðsókn í sumar greinar var langt umfram væntingur.



„Þetta var geggjað havari og svakalegt stuð. Aðsóknin var rosaleg en öll skemmtu sér vel og fóru glöð út með flottar kökur. Ég er rosalega stoltur af því hvað þetta tókst vel,“ segir bakameistarinn Róbert Óttarsson, sem var sérgreinarstjóri í kökuskreytingum á Unglingalandsmóti UMFÍ á Sauðárkróki.

Þátttaka í kökuskreytingum sprakk út á Unglingalandsmótinu og fór langt fram úr væntingum. Rétt tæplega 400 ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára voru skráð til leiks. Á mótinu voru um þúsund þátttakendur og er talið að á bilinu 4.000 til 5.000 manns hafi verið á Sauðárkróki í tengslum við mótið. Foreldrar þátttakenda, forráðafólk og systkini höfðu nóg að gera í alls konar afþreyingu og viðburðum og gátu prófað ýmsar forvitnilegar greinar.

Slíkur var fjöldinn að breyta þurfti áður auglýstri dagskrá og skipta keppendum í þrjá hópa til að koma öllum fyrir í íþróttahúsinu. Upphaf-

lega var gert ráð fyrir að keppnin tæki tvær klukkustundir. Raunin varð hins vegar sú að keppnin stóð nokkuð stanslaust yfir í fimm klukkustundir.

„Við þurftum að fjölga dómurum því nánast ekkert hlé var á milli holla. Þegar eitt lauk keppni beið annar hópur ungmenna við útidyrnar,“ segir Róbert og bendir á að ýmislegt hafi farið úr skorðum þegar yngsti aldursflokkurinn hafi keppt. Gera þurfti svo marga kókubotna að allt hafi verið úti um allt. Eftir afhendingu verðlauna týndi síðan Róbert úrslitablaðinu og mundi hann ekki nöfnin á neinum.

„Liðin hétu síðan skemmtilegum nöfnum eins og Stuðgellurnar, Flugvélagellurnar og öðrum skrautlegum nöfnum. En við lærðum mikið af fyrsta hollinu og það var magnað hvað allt rúllaði vel áfram,“ segir Róbert, sem getur ekki með nokkru móti munað hvaða lið voru í fyrstu þremur sætunum og ekki heldur nöfnin í einstaklingskeppnum.



Breytt fyrirkomulag sló í gegn

Kökuskreytingar er tiltölulega nýleg grein á Unglingalandsmóti UMFÍ og eru vinsældir hennar gríðarlega miklar. Ljóst er af vinsældunum og góðri skráningu í aðrar óhefðbundnar greinar að þátttakendur leita eftir nýjum útfærslum á klassískum íþróttum og nýjum greinum til að prófa. Á meðal vinsælla greina voru grasblak, grashandbolti, blindrabolti og margar fleiri greinar.

Breytt fyrirkomulag fólst meðal annars í því að knattspyrna, körfubolti, grasblak og grashandbolti voru öll spiluð á einum degi. Þá stóð keppni í frjálsum íþróttum yfir í tvo daga í stað þriggja.

Þetta breytta fyrirkomulag létti nokkuð á foreldrum og þátttakendum á mótinu sem þurftu ekki að hlaupa á milli valla og greina til að missa ekki af neinu.



Banastuð í blindrafótbolta

„Hér verða engin þrumuskot!“ hrópaði íþróttakempan og kennarinn Karl Lúðvíksson, sem stýrði blindrafólta á Unglingalandsmótinu á Sauðárkróki. Blindrafólti var ein af nýjungum sem boðið var upp á á mótinu. Í þessari grein var búið fyrir augu þátttakenda og fylgdi aðstoðarmaður hverjum þeirra til að leiðbeina þeim. Bjalla var innan í boltanum og þurftu leikmenn beggja liða því að hlusta vel á eftir boltanum til að finna hann.

Karl, sem hefur tekið þátt í Landsmótum UMFÍ 50+, leiðbeindi liðsmönnum beggja liða vasklega og áminnti þá sem létu of mikið í sér heyra eða veittu keppendum of mikla hjálp til að skora í afar hressilegum og skemmtilegum leik.

Næsta Unglingalandsmót UMFÍ

verður haldið í Borgarnesi um verslunarmannahelgina 2024.



Frosti Þór og Guðni Bent eru góðir og kepptu meðal annars í frjálsum íþróttum á mótinu. Frosti, sem er 12 ára, er frá Hrafna-Flóka á Vestfjörðum en Guðni, sem er 11 ára, tók þátt í mótinu undir merki Ungmennasambands Skagafjarðar. Þeir tóku báðir þátt í hástökk. Frosti stókk 1,49 m en Guðni 1,48.



Merkilegt að geta hlaupið

Um 70 manns tóku þátt í Forsetahlaupi UMFÍ sem haldið var á Patreksfirði í byrjun september. Þetta var annað skiptið sem hlaupið fór fram. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, tók fullan þátt í viðburðinum og spjallaði við þátttakendur.

„Mig langar svo að segja fólkinu mínu í Póllandi frá því að ég hafi hlaupið með forsetanum. Það er mjög merkilegt að geta gert það,“ segir Joanna Pietrzyk-Wiszniewska, sem búsett hefur verið í Hnífsdal síðastliðin níu ár. Þegar hún frétti af Forsetahlaupi UMFÍ lét hún sig hafa það að fara af stað klukkan sjö á laugardagsmorgni til að vera mætt til Patreksfjarðar í hlaupið, sem hófst klukkan tíu. Ferðin á milli tekur þrjár klukkustundir.



Þetta var fyrsta hlaup Joönnu en hún hefur gengið töluvert úti í náttúrunni í nágrenni Hnífsdals, Bolungarvíkur og Ísafjarðar. Hún hljóp 2,5 kílómetra með fjölda fólks, sem kom mislangt að, flest frá Patreksfirði og Tálknafirði og Bíldudal en önnur lengra frá, svo sem frá Súðavík og Flateyri.

Forseti í meðvindi

„Við erum í skýjunum með Forsetahlaupið. Þetta var svo skemmtilegt og gaman hve margir tóku þátt,“ segir Ásgeir Sveinsson, framkvæmdastjóri Héraðssambandsins Hrafna-Flóka, sem stóð að Forsetahlaupinu með UMFÍ og forsetaembættinu.

Um 70 þátttakendur í hlaupinu jafngilda um 10% af íbúum Patreksfjarðar. Í boði voru þrjár vegalengdir, 1 km hlaup sem margir yngstu þátttakendurnir tóku þátt í, 2,5 km hlaup og 5 km hlaup sem nokkrir reyndari kappar af öllum kynjum og aldri tóku þátt í. Þar á meðal var Ásgeir, sem hljóp seinni hringinn í 5 km spretti Guðna Th. Jóhannessonar, forseta Íslands.

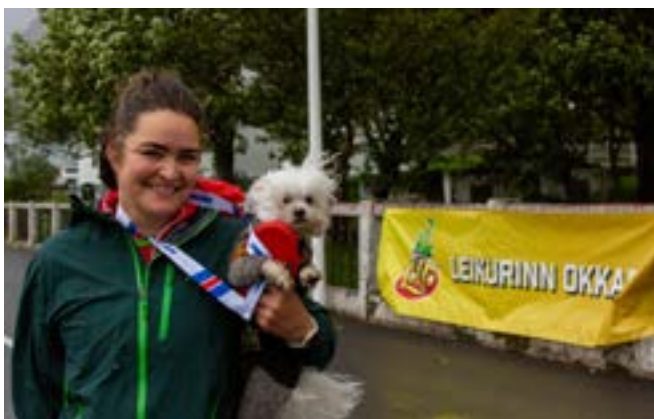
Ásgeir segir íbúa í Vesturbyggð og Tálknafirði hafa verið vel upplýsta um Forsetahlaupið og bæði börn og hlaupahópar hafi verið hvött til þátttöku. Ætlunin var að hafa heimikið húllumhæ í kringum hlaupið. Veðurguðirnir voru ekki með skipuleggjendum í liði en úr rættist, því þótt skýfall hafi verið öðru hverju stytta upp einmitt á meðan hlauparnir skiptust á að hlaupa í meðvindi og mótvindi.



með forsetanum

Forsetahlaup UMFÍ er hluti af Íþróttaveislu UMFÍ sem hóf göngu sína árið 2022. Innan Íþróttaveislunnar eru ýmsir styttri viðburðir á borð við Drulluhlaup UMFÍ og Hundahlaupið, sem haldnir voru í fyrra.

Þetta er annað í skipti sem Forsetahlaupið er haldið. Í fyrra var það haldið á Álftanesi í samstarfi við Ungmennasamband Kjalarnesþings og Ungmennafélag Álftanes. Í ár var það haldið með Héraðssambandinu Hrafna-Flóka, sambandsaðila UMFÍ. Sambandsvæði Hrafna-Flóka nær yfir Vestur-Barðastrandarsýslu og eru innan þess íþróttafélög á Barðaströnd, Bíldudal, Tálknafirði og Patreksfirði.



Eftir því sem börn æfa meira eru minni líkur á að þau hætti í íþróttum

Fjöldi íþróttagreina og æfinga hefur áhrif á brottfall ungra iðkenda úr íþróttum. Nýráðinn prófessor í íþróttáfræðum kafaði ofan í gögn Sportabler.

„Eftir því sem börn og ungmenni æfa fleiri íþróttagreinar og oftar í viku eru minni líkur á að þau hætti í íþróttum,“ segir Peter O’Donoghue, nýráðinn prófessor við íþróttáfræðideild Háskólans í Reykjavík, en hann hóf þar störf í haust.

Peter kafaði nýverið ofan í gögn Sportabler um íþróttaiðkun barna og ungmenna og skoðaði íþróttaiðkun frá því í febrúar 2021 og fram í febrúar á þessu ári. Stór hluti íþróttafélaga á Íslandi notar kerfi Sportabler til að halda utan um íþróttaiðkendum. Einhver félög nota önnur kerfi og takmarkar það rannsóknina.

Peter er heimsþekktur fyrir vinnu sína, rannsóknir og kennslu á sviði frammistöðugreiningar í íþróttum (e. sport performance analysis). Margir fyrrverandi nemenda hans hafa náð langt í íþróttahæminum. Peter er menntaður í tölvunarfræðum en bætti síðar við sig íþróttáfræðum.

Gott að æfa margar greinar

Peter kynnti nýverið könnun sína á íþróttaiðkun barna og ungmenna samkvæmt þeim gögnum sem liggja fyrir í Sportabler. Mengið var rúmlega 42 þúsund iðkendum í 45 íþróttagreinum, flestir fæddir á árunum 2003 til 2017. Sum þeirra stunduðu eina íþrótt en önnur fleiri. Eins og Peter lýsti könnuninni sjálfur lágu litlar upplýsingar fyrir um hvort skýra mætti brottfall úr íþróttum, það er hvort iðkendum hefðu hætt alfarið að æfa íþróttir eða farið að stunda aðrar greinar.

„Við sjáum að það var aðeins 15% brottfall úr skipulögðu íþróttastarfi á tímabilinu. Við óttuðumst að það væri miklu meira. En tiltölu-

lega fáir hættu og margir skiptu um grein,“ segir hann og nefnir sem dæmi að iðkendur hættu í handbolta og fóru í fótbolta eða öfugt. Ekki er munur á milli kynja, að hans sögn.

Peter segir gögnin gríðarlega umfangsmikil og gefa góðar vísbendingar um þróun íþróttastarfs.

„Við sjáum að því fleiri íþróttagreinar sem börn og ungmenni æfa, þeim mun minni líkur eru á að þau hætti í íþróttum. Margir iðkendur eru í tveimur greinum og æfa oft. En við sjáum líka í tölunum að brottfall eykst í hlutfalli við tíðni æfinga í hverri viku. Þar á ég við að eftir því sem iðkendum æfa sjaldnar í hverri viku eru meiri líkur á að þeir hætti æfingum,“ segir Peter og bendir á að fjórar æfingar í viku eða oftar dragi verulega úr líkum þess að iðkendum hætti íþróttæfingum. Ekki er teljandi munur á kynjum, að sögn Peters. Þau gögn sem hann hefur skoðað benda til að algengara sé meðal drengja en stúlkna að æfa fleiri íþróttagreinar en eina.

„Gögnin sýna líka að börn af íslensku bergi brotin æfa gjarnan tvær eða fleiri greinar. Það er meira en börn sem eiga foreldra frá Póllandi eða öðru landi. Við getum unnið með þá vitneskju,“ segir Peter.

Forskot að fæðast fyrr á árinu

Könnun Peters leiddi fleira í ljós. Sumt af því var vitað en annað ekki. Og sum atriði voru dregin betur fram í dagsljósið.

Á meðal þessara atriða voru vangaveltur um það hvort máli skipti fyrir árangur í íþróttum hvenær iðkendum eru fæddir. Þetta er misjafnt eftir greinum, að sögn Peters.



„Það skiptir sem dæmi miklu í knattspyrnu og körfubolta hvenær iðkendur eru fæddir á árinu. Þau sem eru fædd fyrr á árinu hafa forskot, af því að þau eru almennt stærri en þau sem eru fædd í desember. Þessu er hins vegar öfugt farið í fimleikum, því þar felst forskotið í því að vera lágvaxinn og minni á allan hátt,“ segir Peter en bendir á að þótt vissulega skipti máli hvenær iðkendur eru fæddir ráði það ekki úrslitum.

Peter bendir máli sínu til stuðnings á að aldurs- og getudreifing knattspyrnufólks í Bretlandi sýni að í úrvalsdeildarliðum og flokki atvinnufólks séu leikmenn margir fæddir á fyrsta ársfjórðungi en í áhugamannaliðum og neðri deildum séu leikmenn fæddir á seinni hluta ársins.

Hann ítrekaði hins vegar að þetta mætti ekki taka bókstaflega, þótt niðurstöðurnar væru séu vísbendingar.

„Þegar ég var strákur vissi ég ekki að þau sem voru fædd á einum tíma ársins hefðu forskot frá náttúrunnar hendi. Ég hélt alltaf að mig skorti hæfileika í því sem ég vildi æfa. Þess vegna fór ég í frjálssar íþróttir,“ segir Peter kíminn.

Flakk á milli greina

Gögnin úr Sportablar gefa ekki aðeins vísbendingu um minna brottfall óttast hafði verið úr skipulögðu íþróttastarfi á meðan COVID-faraldurinn geisaði. Gögnin benda til að iðkendur hafi flakkað svolítið á milli greina.

Vísbendingar eru um að iðkendur í fótbolta hafi farið í frjálssar, fimleika og sund en skilað sér aftur. Almenna hreyfingin er að iðkendur í hópíþróttum leita í aðrar hópíþróttir, eins og fótbolta iðkendur sem fara í körfubolta eða handbolta. Þegar iðkandi vill skipta um grein skiptir máli hvaða framboð er á öðrum greinum, að sögn Peters. Það skýrir m.a. að stúlkur sem hætta í fótbolta og fleiri greinum á Norðurlandi fara í fimleika, sem virðist vera endastöðin þar. Með sama hætti hafa margar farið í blak en nú eru um 70% iðkenda í blaki konur.

„Það kom okkur skemmtilega á óvart,“ segir Peter.

Hann hefur nú þegar skoðað tilfærslur iðkenda á milli greina hjá nokkrum félögum, þá helst KA og Breiðabliki. Hann telur gagnlegt

að skoða hreyfinguna hjá fleiri og hvort munur sé á kynjunum, enda hægt að skoða gögn eftir kynjum og pósthúmerum.

„Gögnin og þessi skoðun getur nýst íþróttafélögum með ýmsum hætti, svo sem til að sjá betur úr hvaða greinum iðkendur eru að fara og hvert þeir fara,“ segir Peter.



Peter O'Donoghue er þekktur víða fyrir vinnu sína, rannsóknir og kennslu á sviði frammistöðugreiningar í íþróttum (e. sport performance analysis). Margir af fyrrverandi nemendum hans hafa náð miklum frama í störfum innan íþróttahéimsins.

Peter er með doktorsgráðu í tölvunarfræði frá Ulster-háskóla á Norður-Írlandi frá árinu 1993 og kenndi og stundaði rannsóknir í tölvunarfræði við tvo háskóla. Árið 1995 hóf hann rannsóknarsamstarf við íþróttfræðideild Ulster-háskóla. Hann er jafnframt afkastamikill fræðimaður og hefur verið aðalfrýrlesari á fjölmörgum ráðstefnum, hefur skrifað fimm kennslubækur um frammistöðugreiningu og kennslubók í tölvunarfræði. Peter hefur verið aðalritstjóri International Journal of Performance Analysis in Sport síðan árið 2006.

Takk fyrir stuðninginn





Metaðsókn í Drulluhlaupi Krónunnar

Heljarinnar stuð var í Mosfellsbæ þegar Drulluhlaup Krónunnar var haldið í annað sinn. Hlaupið sló í gegn í fyrra þegar 400 manns tóku þátt og var stefnt á að ná tvöfalt fleiri í hlaupið á þessu ári. Nú var meiri drulla og enn meira fjör.

„Þetta var geggjað gaman!“ hrópaði Íris María upp yfir sig þegar hún kom úr Drulluhlaupi Krónunnar og UMFÍ sem fram fór í brakandi blíðu við íþróttamiðstöðina við Varmá í Mosfellsbæ hinn 12. ágúst. Hún og faðir hennar voru á meðal 800 þátttakenda í hlaupinu, sem stóð frá klukkan 10 til 14.

Þetta er í annað skipti sem Drulluhlaup Krónunnar er haldið, en að því stóðu Krónan, UMFÍ og Umf. Afturelding, sem sá um framkvæmd mótsins. Þegar hlaupið fór fram í fyrra tóku um 400 manns þátt. Stefnt var að því að tvöfalda fjölda þátttakenda og tókst það. Áhrifa- valdurinn og skemmtikrafturinn Eva Ruza og útvarpsmaðurinn Gústi B. héldu uppi stuðinu.

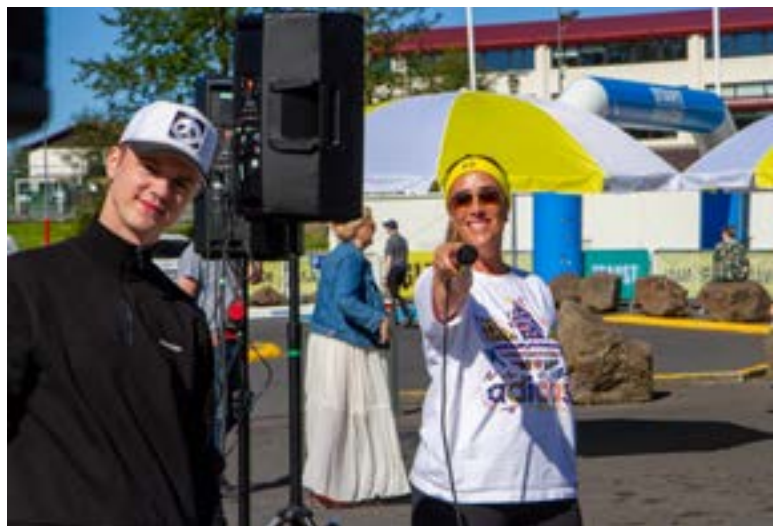
Drulluskemmtilegt hlaup

Leiðin í Drulluhlaupinu er 3,5 km löng með meira en 20 hindrunum sem þátttakendur hjálpuðust að við að komast yfir. Mikill hluti þátttakenda var fjölskyldur sem skemmtu sér saman við að spretta úr spori og voru börnin á ýmsum aldri. Nokkrar þrautirnar voru nýjar og var búið að breyta öðrum eldri brautum.

Sérstakt drullusvæði var búið til fyrir yngstu börnin og nutu þess enn fleiri við að maki sig út í drullu. Hægt var að skola af sér á sérstöku svæði og fengu allir þátttakendur auk þess ókeypis í sund í Varmárlaug svo að enginn færi heim skítugur í fjölskyldubílum.

Fólk var oftast nær klætt íþróttafötum í hlaupinu. Björn Ómarsson var hins vegar í sínu fínasta sparitau og bindi sömuleiðis. Hann var með þeim fyrstu sem sprettu úr spori í þessu káta hlaupi.







Glímukóngurinn Einar Eyþórsson er einkar víkingalegur að sjá, rauðhærður, þrekinn og ósigrandi.

Glímukóngur slær í gegn í Bandaríkjunum

Íslenska glíman er í útrýmingarhættu og hefur iðkendum þessarar þjóðaríþróttar Íslendinga fækkað verulega síðustu misserin. „Við erum á virkilega slæmum stað. Ef ég ætti að smala saman öllu glímufólk frá barnsaldri til ellilífeyrisþega á mót yrðu þar á bilinu 130–140 keppendur,“ segir glímukóngurinn **Einar Eyþórsson**.

Einar ólst upp sem glímumaður hjá Ungmennafélaginu Mývetningi, sem er aðildarfélag Héraðssambands Þingeyinga. Glíma var þar lengi sterk en er ekki lengur. En Einar, sem er með þekktari glímumönnum landsins, Evrópumeistari og með alla þá titla sem hægt er að landa í

þessari þjóðaríþrótt, var síðasti Þingeyingurinn til að æfa glímu hjá Mývetningi. Hann hætti í lok sumars og byrjaði að æfa undir merkjum KR í september.

Einar segir ýmsar ástæður fyrir fækkun iðkenda í glímu. Sumir ungir iðkendur finni sig betur í hópíþróttum auk þess sem færri félög

þjóði upp á glímu en áður. Nú eru félögin nær eingöngu innan Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK), Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA), í Njarðvík, hjá Ungmennasambandi Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN) og auðvitað KR, sem er aðildarfélag Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR).

Snúa vörn í sókn

Einar og fleira glímufólk hafa í nafni Glímusambands Íslands snúið vörn í sókn, sem felst í því að vinna með aðdáendum glímu í öðrum löndum að uppgangi íþróttarinnar erlendis og blása með því móti lífi í glæður hennar hér.



- Talið er að landnámsmenn hafi flutt tvenn fangbrögð með sér hingað frá Norðurlöndunum og Bretlandi. Brögðin blönduðust saman í fjölbreyttari fangbrögð með fjölda bragða og taka í fótum sem í dag eru orðin að glímu.
- Víða er rætt um glímu í íslensku fornsögnum.
- Jóhannes á Borg, einn af stofnendum UMFÍ, er einn af þekktari glímumönnum Íslands. Hann fór fyrir hópi glímumanna á Ólympíuleikunum í Lundúnum árið 1908 með hvítbláann í fararbroddi.



Kóngurinn í guðatölu í Bandaríkjunum

Í Bandaríkjunum eru stórir hópar áhugafólks um líf og íþróttir á tímum víkinga. Glíman er órjúfanlegur þáttur af því og því nokkur eftirspurn eftir því að fá að læra fangbrögðin. Fulltrúar frá bandarísku félagasamtökunum Odin's Warrior Tribe höfðu samband við Reyni A. Óskarsson, sérfræðing um bardagaaðferðir víkinga, og varð úr að hópur íslenskra glímukappa fór vestur um haf í boði samtakanna til að kenna glímu í æfingabúðum í borginni Martinsburg í Vestur-Virginíuríki í sumarlok. Æfingabúðirnar stóðu yfir í fjóra daga og voru grunnatriði glímu kennd.

Samtökin Odin's Warrior Tribe samanstanda af fyrrverandi og núverandi hermönnum sem finna styrk í samverunni og hafa áhuga á flestu sem tengist víkingum og lífi þeirra.

Einar segir hópinn fara alla leið í áhugamáli sínu. Allur hópurinn sé ásatrúar, fólkið hafi reist víkingaþorp og keypt víkingaskip sem var sérsmíðað í Danmörku. Margir sem Einar hitti höfðu lesið allar þýðingar sem hægt var að komast yfir af Íslendingasögnum og Háva-málum.

Féllu í stafi yfir titlinum

Einar segir víkingaaðdáendur ytra hafa fallið í stafi yfir titli hans sem glímukóns og viljað allt fyrir hann gera.



„Fólk leit svo upp til mín að ég mátti ekki gerast svo djarfur að taka upp veski á veitingastöðum. Mér var hampað í hástert. Ég hef verið í stjórn Glímusambandsins í nokkur ár en ég hef aldrei séð önnur eins viðbrögð við neinu útbreiðslustarfi hjá okkur. Þetta er fyrsta skipt-

ið sem ég sé virkilega góða von fyrir okkur,“ segir Einar, sem vonar að vinsældir íslensku glímunnar í Bandaríkjunum og mögulega víðar skili sér í því að glíman verði vinsæl hér á landi á nýjan leik.





Börnin hoppa sér til ánægju

Nýleg dönsk könnun sýnir að íþróttaverkefnið **Jump4fun** hentar vel fyrir börn með áskoranir eins og ofþyngd eða sjúkdómsgreiningar.

Níu af hverjum tíu börnum sem taka þátt í Jump4fun verða ánægðari með því að hreyfa sig. Þetta sýnir ný dönsk úttekt meðal þátttakenda og foreldra í hinu aðlagða íþróttaverkefni Jump4fun, sem DGI, systursamtök UMFÍ í Danmörku, bjóða upp á í 39 sveitarfélögum og 75 íþróttafélögum.

Jump4fun er ætlað börnum og ungmennum sem eru t.d. með áskoranir vegna ofþyngdar eða greiningar, eru lítið vön hreyfingu eða hafa ekki fundið sig í hefðbundnu íþróttastarfi. Verkefnið er mótað í nánú samstarfi DGI, sveitarfélaga og íþróttafélaga.

Í Jump4fun-hópi skemmta krakkarnir sér saman og hreyfa sig á fullu um leið. Lögð er áhersla á hreyfingu með gleði, góðan félagsskap og tilfinningu fyrir samfélagi.

„Jump4fun er virkilega gott dæmi um það hvernig börnin upplifa gleðina við hreyfingu og aukna vellíðan í daglegu lífi með þessu markvissa verkefni. Það er mjög jákvætt. Jafnframt er verkefnið gott dæmi um það hvernig hægt er með samstarfi þvert á geira að leggja sitt af mörkum til að leysa stór samfélagsleg verkefni sem varða velferð barna og ungmenna, og hjálpa fleirum að vera virk í félögum,“ segir Charlotte Bach Thomassen, formaður DGI.

Glaðari á hverjum degi og nýir vinir

Börnunum sem taka þátt í Jump4fun er vísað þangað frá sjúkrahúsum, jólafrímerkjaheimilum (Julemærkhejem) og í gegnum heilsugæslu- og fjölskylduráðgjafa í sveitarfélögum. Aðrir hafa lesið um Jump4fun í blöðum, hjá læknum eða á netinu.

Í könnuninni kemur fram að börnin bregðast vel við í gegnum Jump4fun og upplifa greinilega framför hvað varðar líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Rúmlega tvö af hverum þremur barnanna verða ánægðari með að hreyfa sig, þeim líður betur og komast í betra form. Um leið næst árangur út fyrir íþróttaverkefnið sjálft. Um 78% segja að þau séu hamingjusamari í daglegu lífi, séu virkari t.d. í frítíma og hafi eignast nýja vini síðan þau byrjuðu í Jump4fun.

„Ég trúir ekki alltaf á sjálfan mig, en ég held að ég sé orðinn betri í þessu fyrir Jump4fun,“ skrifar níu ára drengur og ein stúlka skrifar: „Ég gekk bara um í frímínútum áður en ég byrjaði í Jump4fun. Núna leik ég mér alltaf í þeim.“

Jump4fun er skemmtilegt

Allt að 90% barnanna segja að það sé gaman að fara í Jump4fun. Að auki svöruðu 62% að það gleddi þau að vera hluti af Jump4fun. Einnig má finna mikla ánægju hjá foreldrunum.

„Jump4fun er algjörlega frábært fyrir barnið okkar. Þetta er ánægjulegasta stund vikunnar hjá henni,“ skrifar foreldri 13 ára stúlku.

Jump4fun eru lítil teymi með sérþjálfuðum leiðbeinendum sem taka einstaklingsbundið tillit til barnanna og framkvæma ýmis verkefni í keppnis- og frammistöðulausu umhverfi. Verkefnið er líka gert til að laða að börn og ungmenni sem ekki hafa fundið sinn stað í hinum hefðbundnu íþróttafélögum.

„Sonur minn hefur farið í margar mismunandi íþróttir en ekki tekist að festa rætur neins staðar. Jump4fun er fyrsta æfingaverkefnið sem sonur okkar fer í þar sem hann hefur í raun gaman og finnst hann ekki vera utan krakka-hópsins,“ skrifar annað foreldri.



Meginsýn og stefna verkefnisins

Frá upphafi Jump4fun-verkefnisins hefur það verið þróað, því breytt og það aðlagð á mismunandi hátt í tengslum við markhópin og þarfir hans.

Meginsýn Jump4fun gengur út á að öll börn og ungmenni með ofþyngdarvanda í lífinu skuli hafa aðgang að aðlaðandi félagslegu verkefni. Tilgangur þess er að hjálpa börnum og ungmennum að finna eða enduruppötva gleðina við að hreyfa sig í félagskap og auka þannig vellíðan þeirra og sjálfsvirðingu.

Allt sem gert er í Jump4fun eflir trú barnsins og ungmennisins á sjálf sig. Með leik, hreyfingu og viðurkenningu eykst sjálfsvirðing og vellíðan barnsins. Félagsskapurinn og að vera eitthvað fyrir aðra er mikilvægt til að finnast maður tilheyra hópnum.

Í Jump4fun er keppnisþættinum og stiga-keppninni alveg sleppt. Það veitir aukna vellíðan, sterkara sjálfálit og meiri ánægju af hreyfingu. Sem þátttakandi í Jump4fun-hópi tekur hvert og eitt þátt á því stigi sem það er á. Börnin þurfa ekki að vita neitt fyrir fram þegar þau byrja.

Jump4fun kemur fyrst og fremst til móts við börn og ungmenni á aldrinum 6–16 ára sem eru í ofþyngd og/eða eru óvön hreyfingu. Í Jump4fun-liði geta einnig verið önnur börn og ungmenni sem ekki hafa fundið sig í hefðbundnu félagsstarfi.

Stofnanir/sjóðir og ráðuneyti

Jump4fun er styrkt af sveitarfélögum og fjölda sjóða í Danmörku og hefur verið það allt frá því verkefnið hófst árið 2013.

Jump4fun er samstarfsverkefni DGI, Jólafrímerkjastofnunarinnar (Julemærkefonden – stofnun sem styður viðkvæm börn), sveitarfélaga og íþróttafélaga á hverjum stað.

Aðilar vinna að því að skapa gott æfingaprógramm fyrir börn og ungmenni sem eru of þung eða með önnur vandamál sem geta komið í veg fyrir að þau taki þátt í hefðbundnum íþróttum íþróttafélaga.

Á verkefna- og útfærslustigum hefur Jump4fun verið fjármagnað af: Novo Nordisk-sjóðnum, Ole Kirk-sjóðnum, Danska heilbrigðiseftirlitinu, Heilsueflingarpottinum, Tryggingasjóðnum, Heilbrigðis- og forvarnaráðuneytinu, Barna-, jafnréttis-, aðlögunar- og félagsmálaráðuneytinu, Lauritzen-sjóðnum, Trane-sjóðnum og Stofnun Knud Højgaard.

Julemærkefonden (Jólafrímerkjasjóðurinn)

er viðskiptastofnun sem vinnur að því að safna fé til reksturs jólamerkaheimilanna, sem eru í Hrórarskeldu, Kollund, Hobro, Skælskør og Ølsted. Það er gert með því að halda jólafrímerkjagöngur, með sölu jólafrímerkja og einkaframlagi. Ingólfur greifi af Rosenborg og kona hans greifynja Sussie eru verndarar göngunnar og María krónprinsessa er verndari stofnunarinnar.

Saga og samstarf

Jump4fun, sem hefur verið starfrækt síðan 2013, varð til að frumkvæði Birgitte Johanne Schmidt, barnalæknis hjá ofþyngdarstofu á

Um er að ræða félagslegt verkefni með hvers kyns viðfangsefni eins og sund, leikfimi, blak, náttúruskoðun, leiki, hreyfingu o.fl. Jump4fun er stærsta landsverkefnið á heilsu-sviði DGI. Það er samstarfsverkefni Birgitte Johanne Schmidt barnalæknis, Jólafrímerkjastofnunarinnar og DGI.

Um Jump4fun

- Jump4fun er samstarfsverkefni DGI, Julemærkefonden (Jólafrímerkjasjóðsins), sveitarfélaga og íþróttafélaga.
- Markhópurinn er börn og ungmenni á aldrinum 6–16 ára sem ekki eru vön mikilli hreyfingu. Í Jump4fun-teymi er áherslan á að svitna, skemmta sér og skapa þar með hreyfigleði og auknið sjálfálit.
- Jump4fun er starfrækt í 75 félögum og í 39 sveitarfélögum í Danmörku.
- Jump4fun er einnig starfrækt sem sumarbúðir.
- Matið frá 2023 er byggt á spurningakönnun með möguleika á athugasemdom. Alls svöruðu 297 börn og 187 foreldrar spurningalistanum.
- Hægt er að lesa um Jump4fun á <https://www.dgi.dk/jump4fun/>



Borðtennisdeildir spretta upp víða

Borðtennis var kynnt á síðasta Unglingalandsmóti UMFÍ og nú er búið að stofna deildir víða. „Góð íþrótt fyrir alla aldurshópa,“ segir borðtennisforkólfur á Laugarvatni.

„Spaðíþróttir eru mjög góðar fyrir bæði heilann og líkamann, enda reyna þær á snerpu, þol og samhæfingu. Í íþróttinni skipta kyn og aldur líka minna máli en í öðrum greinum. Þetta er frábært fjölskyldusport sem allir geta tekið þátt í og tíu ára barn getur jafnvel unnið fullorðna karla,“ segir Halldóra Ólafs á Laugarvatni. Í ágúst var stofnuð spaðíþróttadeild

undir merkjum Ungmennafélags Laugdæla og eru æfingar í íþróttahúsinu á Laugarvatni.

Halldóra er með þekktari borðtennisspilurum landsins, varð Íslandsmeistari árin 2003 og 2011, sama ár og hún lagði spaðana á hilluna. Sex ár eru síðan hún flutti að Laugarvatni og hefur hún nú dustað rykið af spöðunum.



Halldóra Ólafs ásamt Elías Bergmanni Jóhannssyni, formanni Ungmennafélags Laugdæla.



Mattia Contu unglíngalandsliðsþjálfari sýnir ungum iðkendum taktana á Laugarvatni.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Vildu nýjung fyrir unga iðkendum

Í íþróttahúsinu á Laugarvatni voru tvö gömul borðtennisborð sem hefðu gott af yfirhalingu. Halldóra keypti sér æfingaróbót sem hún setti við annan enda borðs.

„Þótt það þurfi aðeins tvo til að spila borðtennis er róbótinn frábær spilafélagi þegar maður er ekki með mótherja. Róbótinn þreyttist líka aldrei á því að spila gegn mér og ég fann hversu ótrúlega góð hreyfingin var. Mér fannst þetta ótrúlega skemmtilegt,“ segir hún.

Ástæða stofnunar spaðíþróttadeildar UMFL var eftirspurn eftir nýjum greinum á Laugarvatni.

„Við vildum kynna eitthvað nýtt fyrir krökkunum. En svo kom líka upp áhugi hjá fullorðna fólkinu, sem vildi fleiri greinar til að æfa,“ segir hún og bætir við að vel hafi verið tekið í framtakið. Nú æfi um 40 börn og ungmenni borðtennis á Laugarvatni. Fáa þarf líka til að spila borðtennis enda nóg að tveir spili í einu. Borðtennis er því kjörin íþróttagrein fyrir minni bæjarfélög, að hennar sögn.

„En við þurfum fleiri borð. Miðað við fjölda iðkenda væri frábært að hafa átta borð. Það er ekki nóg að hafa tvö borð sem þurfa lagfæringu. Við ætlum þess vegna að safna styrkjum og kaupa fleiri borð til að geta fjölgað æfingartímum,“ segir Halldóra, sem þjálfar börnin á Laugarvatni í borðtennis með Rubén Illera López, spænskum þjálfara sem búsettur er á Selfossi. Hann kemur í hverri viku á Laugarvatn.

Borðtennis springur út

Halldóra bendir á að mikill uppgangur sé í borðtennis um þessar mundir. Það sé bæði að þakka kraftmiklu útbreiðslustarfi Borðtennis-sambandsins og tækifærunum sem hafi skapast, svo sem við kynningu á greininni á Landsmóti UMFÍ 50+ og Unglingalandsmóti UMFÍ. Sem dæmi var kynning á borðtennis á mótinu á Sauðárkróki í sumar og mættu 139 til að prófa á nýjum borðum sem sveitarfélagið hafði keypt og setti upp í félagsmiðstöðvum á Sauðárkróki, Hofsósi og í Varmahlíð. Í kjölfarið kviknaði þar áhugi á íþróttinni og er nú á teikniborðinu að stofna þar borðtennisdeildir undir merkjum Tindastóls. Borðtennisfélag var sömuleiðis stofnað í Mosfellsbæ í haust, þótt það sé ekki undir Ungmennafélaginu Aftureldingu. Ungmennafélagið Þristur á Fljótsdalshéraði er eitt af nýjustu félögum sem bæst hafa í hópinn og bjóða upp á borðtennis.

Gamla myndin: Allt er gott sem endar vel

„Skinfaxi er enn í fullu fjöri, og engin ellimörk á honum finnanleg, enda eru fjórtíu ár aðeins hæfilegt þroskaskeið,“ er ritað í fertugasta árgang Skinfaxa, tímarit UMFÍ. Ef ritstjóri þá bara vissi að blaðið ætti mörg góð ár eftir og væri á sínum 114. árgangi í dag. Sjöunda Landsmót UMFÍ var haldið í Hveragerði dagana 2.–3. júlí árið 1949. Sama ár fagnaði Skinfaxi 40 ára afmælinu, en blaðið kom fyrst út árið 1909.

Í fyrstu átti Landsmótið að vera haldið á Eiðum á Austurlandi. Undirbúningur þess fór vel af stað og allt gekk eins og í sögu. Austfirðingar réðu Bóas Emilsson í starf framkvæmdastjóra mótsins og var hann sá fyrsti í sögu móta-halds UMFÍ til að bera þann titil.

Stjórnir UMFÍ og Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA) skiptu með sér verkum við undirbúning og framkvæmd mótsins. Því fylgdi talsverð uppbygging. Sundstæði var hlaðið, en hafði þó aðeins kalt vatn, vegir voru lagðir og bílastæði búin til, tjaldstæðin undirbúin og gerður íþróttavöllur, auk þess sem ráðist var í að leggja þjóðveg frá Egilsstöðum út til Eiða. Típtopp, eins og sagt er.

En allt var þetta gert fyrir ekkert, eins og bókað var í neyðarkalli frá ÚÍA vegna mótsins á stjórnarfundum UMFÍ.

Raunin var að veðurguðirnir voru Austfirðingum síður en svo hliðhollir.

Á Eiðum hafði snjóað langt inn í sumarið og íþróttavöllurinn var gegnblautur með kolklaka, vegir ófærir og í raun var allt í velli. Þetta var skelfileg staða og því var brugðið á það ráð að hringja í forystusveit Héraðssambandsins Skarphéðins og kanna hvort mögulegt væri að flytja mótið á milli landshluta og halda það í Hveragerði í stað Eiða. Það reyndist mögulegt og var niðurstaðan sú að halda Landsmót UMFÍ fyrstu helgina í júlí. En nú voru góð ráð dýr, því tíminn var ansi naumur. Aðeins þrjár vikur voru fram að móti. Þess vegna þurfti aldeilis að spýta í lófana.

Þrjár einstaklingar tóku sæti í landsmótsnefnd. Það voru þeir Hjörtur Jóhannsson frá HSK, Jóhannes Þorsteinsson frá Ungmennafélagi Ölfusinga og Daníel Ágústínusson fyrir



Útskriftarnemendur Íþróttakennaraskólans sýna dans á Landsmóti UMFÍ í Hveragerði 1949.

hönd UMFÍ. Bóas Emilsson var þrátt fyrir óleik almættisins í hlutverki framkvæmdastjóra mótsins og stýrði hann undirbúningi þess fyrir sunnan.

Hvergerðingar bjuggu svo vel að eiga það sem þá var talin besta sundlaug landsins. Af þeim sökum þurfti ekki að hlaða sundstæði á nýjan leik, heldur voru áhorfendasvæði byggð við laugina. Í Hveragerði var enginn íþróttavöllur. Við skólahúsið var hins vegar grasflöt, sem var lagfærð og gerður ágætisvöllur auk þess sem byggður var pallur fyrir íþróttasýningar, glímu og dans.

Nú var loksins blásið til leiks. En leiðinda-veðrið leitaði í suðvestur og gerði þátttakendum óleik strax á fyrsta degi. En þrátt fyrir brösluglega byrjun á Landsmótinu tókst allt vel að lokum og þrátt fyrir rigningu hafa eflaust flestir skemmt sér konunglega. Völlurinn varð mjög blautur en enginn hætti samt keppni.

Landsmót UMFÍ snúast um margt fleira en keppni. Það sama heyrði um mótið í Hveragerði. Þar var skemmtun í hávegum höfð. Á sunnudeginum var hátíðardagskrá þar sem lúðrasveit lék ættjarðarlög, margir héldu ræðu og ýmis skemmtiatriði voru sýnd.

Eitt skemmtiatriðanna var á vegum hóps útskriftarnema við Íþróttakennaraskólann, sem sýndu þjóðdansa undir stjórn Sigríðar Valgeirsdóttur. Stelpurnar klæddust blússum og litríkum pilsnum og strákarnir voru í hvítum hálf-ermaskyrturnum með hálsklúta. Á myndinni má sjá nokkrar af stelpunum dansa og þó að myndin sé svarthvít er létt að ímynda sér litagleðina í pilsnum þeirra með því einu að skoða mynstrin á pilsunum. Það má með sanni segja að mótið hafi tekist einstaklega vel þrátt fyrir smá hnökra í upphafi og sannast þar með orðatiltækið að allt sé gott sem endar vel.

Hægt er að lesa sögu Ungmennafélags Íslands í ritinu **Vormenn Íslands**. Það er aðgengilegt á flestum bókasöfnum og á vefsíðu UMFÍ (https://www.umfi.is/media/1jtjixyl/vormenn-islands_low.pdf). Hægt er að fara með myndavél far-síma yfir QR-kóðann hér til hliðar og fara beint á bókina.



Takk fyrir stuðninginn

ALM Verðbréf hf.
Apotek Suðurlands ehf

Einhamar seafood
Enor ehf.

Ísfrost ehf.

Máni verktakar
Mundakot ehf.

Skerping Jóns ehf.
Skrifstofuþjónusta
Austurlands

Trésmiðjan Borg
Trésmiðjan Rein

Benni pípari
Bílámálin Egilstöðum ehf.
Bílar og tjón ehf.

Ferðavagnar.is
Félag skipstjóranna

Jóni og Gagga slf.

Nesbú egg

Sparri ehf.
Strendingur ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Sæplast ehf.

Útfarastofa Íslands

Bókhaldsþjónusta
Amar Inga

Garðabær
GG lagnir ehf.
Gistihús Selfoss ehf.
Gjögur ehf.

KK Kranabíll
Króm og hvít ehf.
Kþ verktakar ehf.

Raftækjapjónusta Trausta
Rafverkstæði IB ehf.

Reykás ehf.
Reykjavík seaadventures
Rjómabúið Erpsstaðir

Vegamót Bíldudal
Veisluþjónusta Suðurlands
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vinnufót
Vogir.is

Dynkur ehf.

Húnaþing vestra

Lamb inn veitingar
Laxmaður ehf.
Loðnuvinslan hf.

SG Hús

T.ark arkitektar ehf.
Tannlæknastofa
Suðurlands ehf.
Tjörneshreppur

Þorbjörn Fisknes

LINDEX

