



# Skíðadeild Breiðabliks

Velkomin í Skíðadeild Breiðabliks



## Stjórn

*Formaður*

Hallgrímur Davíð Björnsson [hbd@simnet.is](mailto:hbd@simnet.is)

*Gjaldkeri*

Brynhildur Georgsdóttir [brynhildurgerorgs@gmail.com](mailto:brynhildurgerorgs@gmail.com)

*Ritari*

Ævar Rafn Björnsson [aevarrafn@gmail.com](mailto:aevarrafn@gmail.com)

*Meðstjórnandi*

Ingunn Péturs [ingunnp71@gmail.com](mailto:ingunnp71@gmail.com)

*Meðstjórnandi*

Hinrik Sigurður Jóhanness [hinrikj@gmail.com](mailto:hinrikj@gmail.com)

*Meðstjórnandi*

Vignir Bjarnason [vignir.bjarnason@gmail.com](mailto:vignir.bjarnason@gmail.com)

*Meðstjórnandi/ Fulltrúi foreldrafélags*

Steinunn Arna Jóhannesdóttir [steinunnjo@gmail.com](mailto:steinunnjo@gmail.com)

## Stjórn foreldrafélags Breiðabliks

*Formaður*

Óðinn S Ágústson

Steinunn Arna Jóhannsdóttir

Gerða Sigmarsdóttir

Ingólfur Ómarsson

## Þjálfarar

Addi Kalli 14-15 ára

Sigurður Nikulásson 12-13 ára

Aron Andrew 10-11 ára

Snorri Páll Guðbjörnsson 8-9 ára

Iris Long og Ólöf 7 ára og yngri



## Æfingar fyrir snjó

Áður en snjór kemur í fjöllin erum við með þrekæfingar 2x í viku hjá yngri deildunum en eldri krakkarnir, þ.e. 12 ára og eldri, eru í sér prógrammi sem þið getið nálgast hjá þjálfurum hópanna - Sigurði Nikulássyni eða Adda Kalla.

Hér til hliðar má finna Facebook síður hvers og eins hóps. Þar setja þjálfarar allar upplýsingar inn og einnig birtast hér upplýsingar ef æfingatíma er breytt með stuttum fyrirvara. Það vill stundum gerast þar sem veðrið á til að breytast hratt í fjöllunum.

Við erum því alltaf við öllu viðbúin og er vissara að kíkja inn á æfingasíðuna áður en haldið er af stað á æfingu ef veðrið er eitthvað tvísýnt.

Einnig má nýta Facebook hópana til að óska eftir eða auglýsa laust far upp í fjall. Við hvetjum alla til að nýta sér þann möguleika.



Facebooksíða deildarinnar:

<https://www.facebook.com/groups/146134035406675/>

- 7 ára og yngri æfa saman undir stjórn Írisar og Ólafar:

<https://www.facebook.com/groups/1375014106153780/>

- 8-9 ára æfa saman undir sjórn Snorra Páls:

<https://www.facebook.com/groups/182550585501403/>

- 10-11 ára æfa saman undir sjórn Arons Andrew:

<https://www.facebook.com/groups/skidahopuraron/>

- 12-13 ára æfa undir sjórn Sigurðar Nikulássonar

<https://www.facebook.com/groups/466247293484437/>

- 14-15 ára æfa saman undir sjórn

<https://www.facebook.com/groups/503945769787829/>

- 16 ára og eldri æfa svo með sameiginlegu liði Reykjavíkur en undir merki Breiðabliks.

## Hvert er hlutverk okkar sem foreldri?

Það er virkilega gaman að æfa skíði en þetta er líka talsverð vinna. Við þurfum að halda úti skálanum okkar og erum við með samning við Kópavogsbæ að reka sjoppuna upp í fjalli á þeim dögum sem opið er. Það er því **skylda** að taka **1-2** vaktir yfir veturinn og þurfa foreldrar **allra** iðkenda að taka þátt í því. Við sendum út skjal bráðlega þar sem fólk getur skráð sig. Þeir sem skrá sig ekki verða settir á vaktir. Það er á ykkar ábyrgð að redda vaktinni ykkar ef eitthvað kemur uppá. Þetta er virkilega gaman og stór liður í því að komast vel inn í starfsemina. Á vöktunum hafa margir lært meira á nokkrum klukkutímum en allan æfingartímann. Þetta er hluti af því að æfa og fá börnin okkar fullt af fríðindum út á þetta eins og niðurgreiddan æfingafatnað, flott og gott nesti á Andrés og allir ættingjar eru velkomnir í kaffi og með því upp í Strýtuskála, skálagistingar og matur í þeim.



## Skálagistingar

Skálagisting er stór partur af þessu öllu saman. Þá hittumst við með krakkana okkar seinnipart föstudags, oftast eftir æfingu hjá krökkunum. Allir fá heitan mat og svo kvöldkaffi. Haldin er kvöldvaka sem börnin skipuleggja og svo gista allir þeir sem vilja. Reglan hefur verið sú að það verður einhver fullorðin að gista með börnum 9 ára og yngri. Þetta er virkilega góð leið til þess að kynna hinum foreldrum og hefur þetta aldrei klikkað og finnst börnunum þetta oftast hápunkturinn á vetrinum og það sem býr til flestar minningarnar. Við reynum að hafa gistingu einu sinni í mánuði og ætlum við að byrja með einni stórrí gistingu áður en við komumst á skíði núna í nóvember. Dagsetningar á hinum gistingum verða svo sendar út eins fljótt og þær eru klárar.

## Fjölskylduferð Breiðabliks og KR Livigno Janúar 2019

Fjölskylduferð Breiðabliks og KR verður farin 7-20 Janúar til Livigno en planið hefur verið þannig að farið er í fjölskyldu æfingaferð annað hvert ár sem hefur heppnast mjög vel og eru þetta alveg frábærar ferðir fyrir bæði börn og foreldrana. Ferðir sem gleymast seint.



## Útbúnaður

Hvað þurfa börnin að eiga til að æfa skíði? Best er að ræða við þjálfara hvers barns hvað það þarf. Þeir eru með stærðir og annað á hreinu. Eins fer eftir aldri barnana hvaða búnað þarf. Alls ekki hlaupa út í búð og kaupa nýjar græjur fyrir tugi þúsunda ef þess þarf ekki.



Grunnbúnaður fyrir yngri iðkendur eru: skíði, klossar, hjálmur, bakbrynja og gleraugu. Í raun er þetta ekki meira en þetta. Það þarf alls ekki að kaupa nýjan búnað og er fólk í deildinni iðulega að selja búnað sem er vel við haldinn og því er gott að vera með augun opin. Það eru Facebook síður með notuðum búnaði sem eru mjög sniðugar. Um að gera að nýta síðurnar okkar til að auglýsa eftir þeim búnaði sem vantar.

## PREPP

Hvað er prepp? Já þetta er orð sem þið eigið eftir að heyra ansi oft. Þetta er semsagt það sem snýr að því að gera skíðin klár þannig að börnin geti runnið almennilega og beygt rétt. Þetta er mjög mikilvægt til þess að þjálfarnir geti kennt börnum að stýra skíðunum rétt, svipað eins og að það þarf að kaupa takkaskó fyrir barnið sem er í fótbolta. Haldin verða námskeið og verða þau auglýst á síðunni okkar og hvetjum við alla til að mæta sem vita ekki um hvað er rætt þegar talað er um prepp



## Foreldraslútt

Í lok vetrar er foreldarslútt þar sem farið er með rútu upp í skála og heim aftur um 01. Þar fáum við dýrindismat og skemmtum okkur vel, sem við eigum fyllilega skilið eftir veturinn. Það er ekki alltaf auðvelt að vera með börn á skíðum en það er alltaf hrikalega skemmtilegt.



## Mótin veturinn 2018-19

Við tökum þátt í mótum yfir veturinn.

7 ára og yngri taka þátt í

- Hengilsleikunum
- Ármannsleikunum
- Víkingsleikunum
- Breiðabliksleikunum

Dagsetningar fyrir þessi mót koma oft með stuttum fyrirvara og mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að við erum algjörlega háð veðri og vindum og því breytast oft plönin okkar.



- Andrésar Andaleikarnir eru lang stærsta mótið hjá þessum krökkum og frábær upplifun að taka þátt í því. Allir sem æfa skíði ættu því að stefna á að taka þátt í því en það er alltaf sett á sumardaginn fyrsta og er frá fimmtudegi til sunnudags Einnig eru haldin minni skemmti mót eins og páskaeggjamót KR og fleiri. 8-9 ára taka þátt í þessum sömu mótum en

- Jónsmótið bætist við hjá 2009 krökkunum sem er haldið á Dalvík oftast í byrjun Mars.

10-11 ára:

- Faxaflóamót þar sem er keppt í bæði svigi og stórsvigi
- Jónsmót
- Andrésar Andarleikarnir

12 ára og eldri:

Eru komin í hörkuprógramm þar sem þau taka þátt í bikarmótum, Unglingalandsmóti, Faxaflóamóti og Andrésar Andarleikum svo eitthvað sé nefnt.

## Andrésar Andaleikarnir

Stærsta mót vetrarins er klárlega Andrésar Andaleikarnir, við munum senda út ítarlegan póst þegar nær dregur og þurfum við öll að hjálpast að. Við ætlum að skipa í hinar ýmsu nefndir og er mjög gott ef við getum fyllt þær sem fyrst:



Smurnefnd: Sér um að smyrja nestið áður en það fer upp í Strýtu. Þetta er vanalega gert á miðvikudeginum þar sem er hist einhverstaðar á Akureyri og margar hendur látnar vinna létt verk.



Pizzakvöldnefnd: Nefnd sem sér um að panta fyrir allan hópinn á einhverjum góðum stað á Akureyri fyrir kvöldvökuna á föstudeginum eða laugardeginum.

Konukvöldsnefnd: Segir sig sjálf skipuleggur smá hitting fyrir konurnar á meðan karlarnir hittast og preppa skíðin.