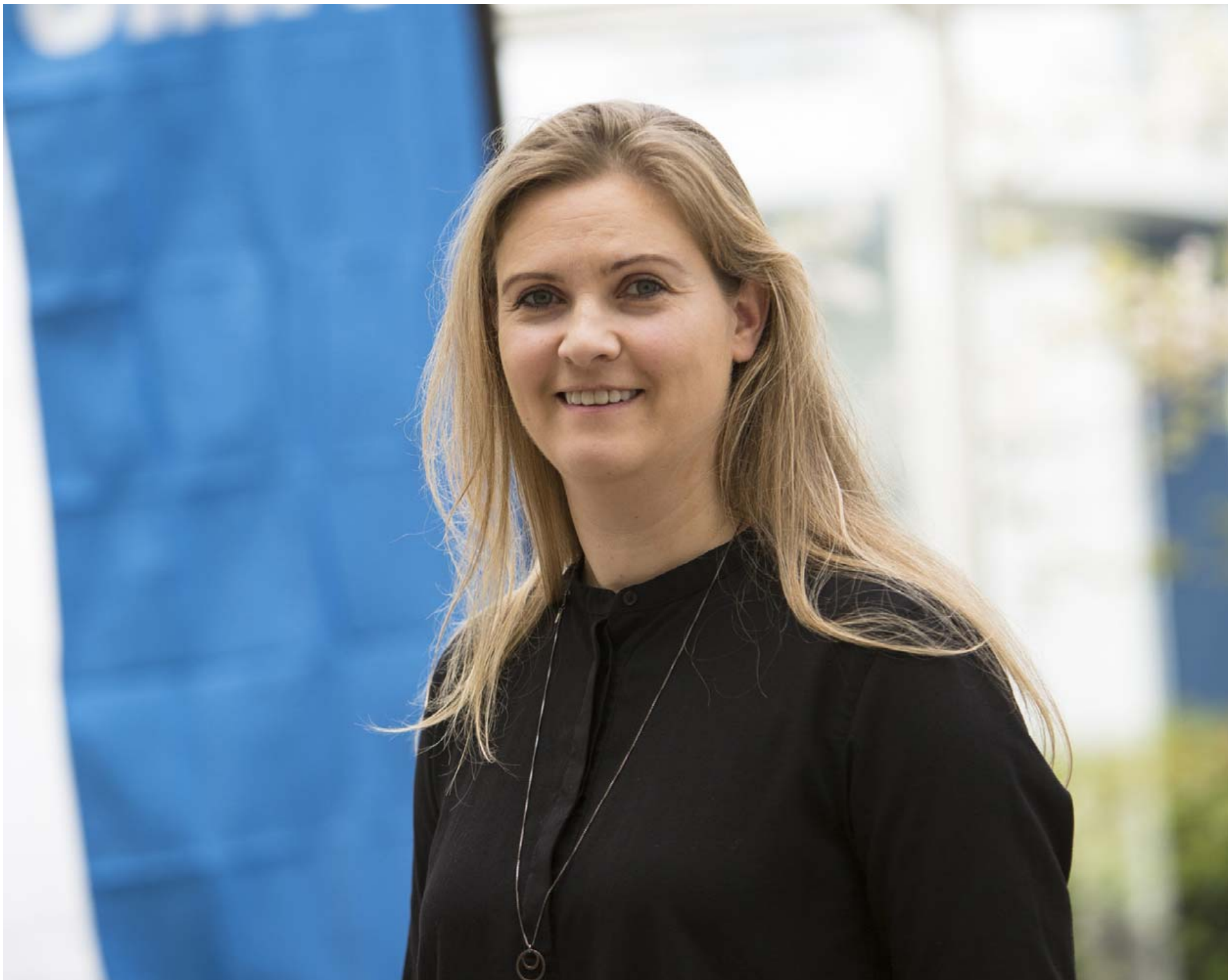


Landsmót UMFÍ

FIMMTUDAGUR 5. JÚLÍ 2018

Kynning: Ungmennafélag Íslands, Skagafjörður



„Við kynnum nú í rauninni til sögunnar nýtt landsmót með nýjum áherslum,“ segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ. MYND/ERNIR

Sannkölluð íþróttaveisla

Landsmót UMFÍ verður haldið á Sauðárkróki 12.–15. júlí. Mótið er skemmtileg samverustund fyrir fjölskyldur og vini þar sem hreyfing og íþróttir eru í forgrunni. Boðið er upp á keppni í rúmlega 30 greinum, bæði þekktum og nýjum, auk skemmtiatriða og fróðleiks.

Landsmót UMFÍ fer fram á Sauðárkróki dagana 12.–15. júlí. Eins og fyrr ár geta þátttakendur keppt í fjölda íþróttagreina auk þess sem ýmiss konar skemmtun og fróðleikur verður í boði fyrir keppendur og aðra fjölskyldumeðlimi. Landsmótið er sannkölluð íþróttaveisla og fastur liður í lífi margra íþróttamanna og fjölskyldna þeirra en mótið hefur

þó gengið í gegnum gríðarlega miklar áherslubreytingar undanfarin ár að sögn Auðar Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastjóra UMFÍ.

„Við kynnum nú í rauninni til sögunnar nýtt landsmót með nýjum áherslum. Landsmótið mætir bæði þörfum þeirra sem vilja keppa og þeirra sem vilja vera með og taka þátt. Helsta breytingin

er sú að Landsmótið er opið öllum 18 ára og eldri og geta þátttakendur sett saman sitt eigið mót. Þeir geta keppt, látið vaða, prófað og fengið kennslu, leikið sér og skemmt sér því rúmlega 30 greinar eru í boði á mótinu og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Einfalt að taka þátt

Auður segir Landsmótið vera

miklu meira en íþróttamót. „Þetta er íþróttaveisla þar sem íþróttir verða í aðalhlutverki á daginn og skemmtun í góðum félagsskap ráðandi á kvöldin. Nú þegar liggur fyrir að Auði Blö og Steindi munu stýra götupartíi á milli þess sem þeir prófa ýmsar íþróttagreinar. Svo munu bæði Páll Óskar og hljómsveitin Albatross halda uppi stuðinu og Geirmundur Valtýsson

tryllir lýðinn í ekta skagfirskri sveiflu.“

Önnur áhersla á Landsmótinu er fólgin í því að einfalt er að setja saman lið í hverri grein. „Í flestum tilvikum eru aðeins 2–3 í hverju liði. Þá er leiktíminn í styttri kantinum og því má búast við stuttum og hröðum leikjum. Það getur svo

Framhald á síðu 2 →



Ungir og eldri keppendur fjölmenna í blakið sem er alltaf vinsæl íþrótt.

myndað skemmtilegar aðstæður og mikla spennu. Þátttakendur greiða aðeins eitt þátttökugjald sem er stíllt í hóf til þess að sem flestir geti verið með.“

Fjöldi nýrra greina

Mikil áhersla er lögð á nýjar íþróttgreinar og um leið nýjar og spennandi útfærslur á öðrum greinum. „Í ár verður keppt í fyrsta skipti hér á landi í nokkrum greinum. Þar má til dæmis nefna krolf og biathlon, fótboltaþanna og margar fleiri. Ef einhverja dreymir um að hlaupa á strönd með Drangey í bakgrunni þá verður það að veruleika á Landsmóttinu á Saudárkróki. Þar að auki eru fjölmargar greinar tengdar ströndinni skagfirsku. Greinarnar eru svo margar að við hvetjum fólk til að kynna sér þær á vef okkar, landsmotid.is.“

Enn ein breytingin sem UMFÍ kynnir á Landsmóttinu í ár er sú að affreytingin á móttinu er meira hreyfitengd en áður. „Þar má nefna að á svæðinu verður 50 metra löng þrautabraut, fótboltaþilukast, spikeball og alls konar þrautir og leikir fyrir alla fjölskylduna. Það er því upplagt að koma til Saudárkróks í sannkallaða íþróttatútilegu.“

Auður segir Landsmóttid sameina andlega, líkamlega og félagslega heilsu fólks. „Það sama á við um unglíngalandsmóttid sem er annar viðburður á vegum UMFÍ fyrir börn og ungmenni á aldrinum 11-18 ára og fer fram um verslunarmannahelgina. Báðir þessir viðburðir skapa aðstæður þar sem auðvelt er að stunda heilbrigða lífshætti, efla vitund og vitneskju fólks ásamt því að skapa félagslega samveru og eftirminnilega upplifun.“

Betra samfélag

Samfélagið hefur verið að þróast og þar eru íþróttir og hreyfing ekki undanskilin að sögn Auðar. „Framtíðarsýn UMFÍ er að mæta þörfum og bæta samfélagið. Þar af leiðandi þarf að taka tillit til breyttra þarfa

“Ég hef sett mér markmið um að prófa þrjár til fjórar íþróttgreinar. Vínkonur mínar úr íþróttunum í gamla daga eru orðnar mjög spenntar fyrir Landsmóttinu og hafa sett saman lið í bæði brennó og strandblaki og skorað á maka sína til þátttöku í fleiri greinum.

fólks. Landsmóttid var á sínum tíma einn af fáum íþróttaviðburðum sem í boði voru á Íslandi. En í dag er til fullt af flottum innlendum og erlendum íþróttaviðburðum þar sem afreksfólk er í fararbroddi. Grasróttin í ungmennafélagshreyfingunni vildi færa nálgunina yfir á breiðara svið svo fleiri gætu tekið þátt og haft gaman af því að hreyfa sig. Landsmóttid er niðurstaðan af þeirri stefnumótun sem fór fram og á að stuðla að því að bæta samfélagið með þátttöku fleira fólks í íþróttum.“

Hún bendir á að áherslur í alþjóðlegu samhengi séu að breytast hratt. Sama hvar stigid er niður sé val lykilorðið. „Fólk vill geta valið hvaða íþróttir það stundar, hvar það stundar þær, hvenær og hvernig. Við sjáum að hefðbundnar staðalmyndir eru alls staðar á undanhaldi. Við hlustum á fleiri og tökum tillit til þarfa þeirra. Íþrótt- og ungmennafélög eru mikilvægasti liðurinn í því þar sem grasróttarstarfið fer fram á þeirra vegum.“

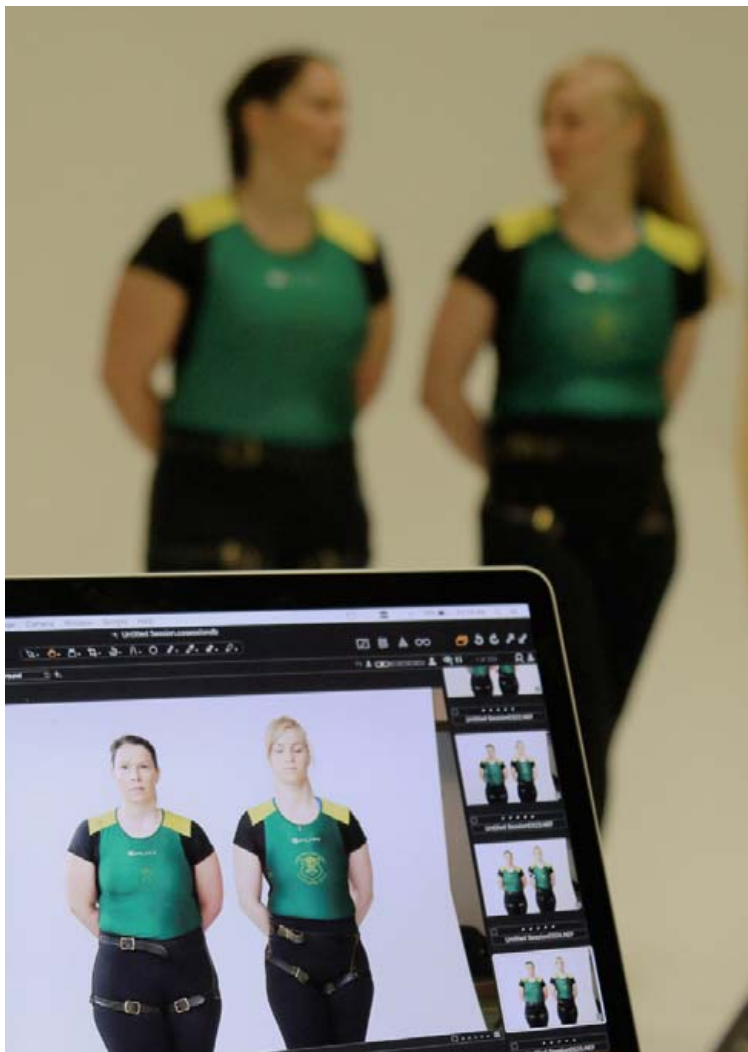
Fólk nýtir sér tæknina í meiri mæli en nokkru sinni áður segir Auður. „Við sjáum til dæmis í löndunum í kringum okkur að e-íþróttir (rafrænar íþróttir) eru í mikilli upp-



Skotfimi er vinsæl grein á Landsmóttinu sem sífellt fleiri taka þátt í.



Það sjást oft skemmtileg tilþríf hjá keppendum á öllum aldri.



Keppt er í rötgrónum íþróttum eins og glímu. MYND/UMFÍ

sveiflu en þar er til dæmis átt við íþróttir í tölvuleikjum. Við höfum ekki orðið vör við slíka þróun hér á landi og verður forvitnilegt að sjá hvernig málin þróast á Íslandi.“

Skemmtileg samverustund

Auður ætlar að sjálfsgöðu að taka þátt í Landsmóttinu með fjölskyldu sinni og hlakkar mikið til. „Ég hef sett mér markmið um að prófa þrjár til fjórar íþróttgreinar. Vínkonur mínar úr íþróttunum í gamla daga eru orðnar mjög spenntar fyrir Landsmóttinu og hafa sett saman lið í bæði brennó og strandblaki og skorað á maka sína til þátttöku í fleiri greinum. Þeir eru til dæmis búinir að búa til lið í knattspyrnu. Einhverjir ætla líka að skella hjólunum aftan á bilinn og taka þátt í götuhjólreiðum eða fjallahjólreiðum. Utan þess geri ég ráð fyrir að koma að framkvæmd Landsmótsins með Ómari Braga Stefánsyni, framkvæmdastjóra mótsins, verkefnastjórnunum Thelmu Knútsdóttur og Pálinu Hraundal og öllum þeim frábæru sjálfboðaliðum sem hjálpa til við að halda Landsmóttid, en mótsaldið er samstarfsverkefni UMFÍ, héraðssambandsins UMSS og sveitarfélagsins Skagafjarðar.“

Hún hvetur sem flesta til að taka þátt og skrá sig til leiks á landsmotid.is. „Landsmótt UMFÍ mun halda áfram að þróast og verða skemmtileg samverustund fyrir fjölskyldur og vini þar sem hreyfing og íþróttir verða í forgrunni enda öflugur liður í forvarnarstarfi og bættri lýðheilsu þjóðarinnar.“

TILBOÐ á grillkjöti!

Meirt og gott úr íslenskri nátturu

Lúxusgrillpakki í hvítlaukspipar	1298 kr. kg.
Hátíðarlambalæri	1498 kr. kg.
Grand cru lambalæri	1498 kr. kg.
Hátíðar lambaprime	2790 kr. kg.
Grand cru lambaprime	2790 kr. kg.

Verið velkomin á Landsmótið á Sauðárkróki



**Opið í Skagfirðingabúð
frá kl. 10.00-18.00
laugardaginn 14. júlí**



Skagfirðingabúð

fyrir góðan dag

Stefna báðir á gullið

Bræðurnir Gunnar og Sævar Birgissynir frá Sauðárkróki ætla ekki að láta sig vanta á Landsmót UMFÍ í sínum heimabæ. Þeir munu keppa í hjólaskíðaspretti og má búast við harðri baráttu um gullið.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Gunnar og Sævar hafa báðir æft og keppt í skíðagöngu frá því þeir muna eftir sér. Sævar var í landsliðinu í 13 ár og keppti m.a. á Vetrarólympíuleikunum árið 2014 og á þremur heimsmeistaramótum. Þeir bræður ætla að taka þátt í keppni í hjólaskíðaspretti á æskuslóðunum á Sauðárkróki og í þetta sinn fer keppnin fram á malbiki.

„Hjólaskíðasprettur er sumaræfing fyrir skídamenn og það eina sem þarf til eru hjólaskíði og malbik,“ segir Gunnar sem starfar á íþróttadeild RÚV og er þjálfari í knattspyrnu hjá Breiðabliki. „Ég vona að sem flestir taki þátt en keppnin verður stutt og laggóð og mjög áhorfendavæn,“ segir Sævar sem lagði keppnisskiðin á hilluna í vetur.

Stífar æfingar í sumar

Þeir lofa harðri og spennandi keppni og eru þegar byrjaðir að undirbúa sig. „Við stefnum á að æfa stíft í að minnsta kosti tvo til þrjú tíma á dag vikurnar fyrir mótið. Það hefur alltaf verið mikil keppni á milli okkar bræðranna og við stefnum auðvitað báðir á gullið,“ segir Gunn-

ar og bætir glettnislega við hann sjái ekkert því til fyrirstöðu að hann hreppi það. Sævar er þó ekki á sama máli og segir bróður sinn alltaf hafa verið yfirlýsingaglaðan. Það verður því spennandi að sjá hver úrslitin verða en faðir þeirra, Birgir Gunnarsson, hefur séð um undirbúning keppninnar.

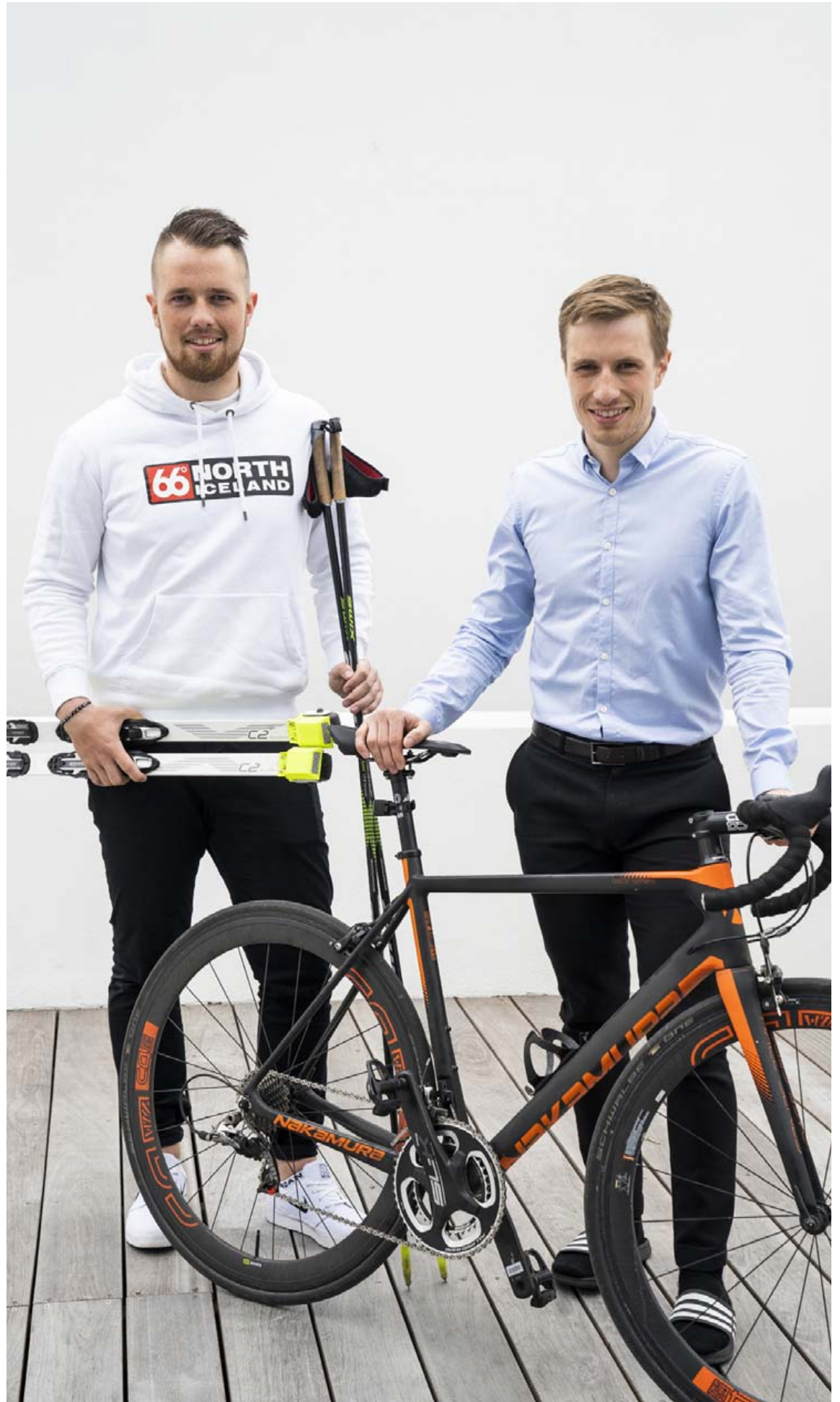
„Okkur langar að koma gönguskíðaíþróttinni meira á kortið á Íslandi. Undanfarin ár hefur verið mikill uppgangur í greininni en það er samt ekki langt síðan við bræðurnir vorum þeir einu á Sauðárkróki sem stunduðu skíðagöngu, ásamt þabba. Núna eru 2-300 manns á gönguskíðum allar helgar í Bláfjöllum en það má enn auka veg þessarar góðu íþróttar,“ segir Gunnar og bætir við að sennilega séu fáar íþróttir sem reyni á eins marga vöðva líkamans og skíðaganga, auk þess sem útveran sé alveg geggjúð.

Verða í kaffi hjá ömmu á milli keppna

Þeir bræður láta sér ekki nægja að keppa í hjólaskíðaspretti. Sævar ætlar einnig að keppa í götuhjólreiðum. „Við mætum nokkrir sem verðum saman í liði. Hvað keppni snertir er mjög gott að hafa eitthvað til að stefna að. Ég hjóla á hverjum degi, enda er ég vanur að hreyfa mig í allt að fimm tíma daglega. Ég þarf aðeins að trappa mig niður eftir skíðaferilinn,“ segir Sævar sem býr í Mosfellsbæ en lætur sig ekki muna um að hjóla í vinnuna hjá VÍS í Ármúlanum á hverjum degi.

Gunnar ætlar að keppa í strandblaki ásamt Velínu Apostolova, kærustu sinni. „Velína er margfaldur Íslands- og bikarmeistari í blaki og er mjög öflug íþróttakona. Það er skilyrði fyrir þátttöku að kona og karl séu saman í liði og við ákváðum því að skrá okkur saman til leiks. Svo kemur bara í ljós hvort við eigum skap saman í keppni,“ segir hann og er bjartsýnn á góðan árangur.

Þeir bræður búa svo vel að eiga stóra fjölskyldu á Sauðárkróki og gera ráð fyrir að gista í fjölskyldubústaðnum á meðan á landsmótinu stendur. „Við reiknum svo með að vera í kaffi og pönnukökum hjá ömmu á milli þess sem við keppum,“ segja Gunnar og Sævar að lokum.



Bræðurnir reikna með að vera í kaffi og pönnukökum hjá ömmu sinni á milli þess sem þeir keppa. MYND/EYÞÓR

Góða skemmtun á Landsmótinu



Steypustöð Skagafjarðar



SAUÐÁRKRÓKI

SUMARSMELLURINN 2018

NÚ MEÐ ÁVAXTABRAGÐI



Láttu RISA Opal með ávaxtabragði koma þér í rétta sumarskapið.
Skemmtilegt bragð sem þú verður að prófa.
Opal, bætir andrúmsloftið.

Brjálað götupartí á Króknum

Auðunn Blöndal, Steindi, Sverrir Bergmann og Halldór Gunnar Fjallabróðir mæta allir á Landsmót UMFÍ á Sauðárkróki. Þeir ætla að halda uppi stanslausu fjöri og bregða á leik með gestum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Auðunn segir að þeir félagarnir verði með götupartí og lofar miklu fjöri. „Götupartí hefur ekki verið áður á Króknum og þess vegna ætlum við að leggja áherslu á að þetta verði virkilega skemmtilegt. Það verður grillað, hlaupið, skemmtilegar uppákomur, söngur og glens“, segir hann. Auðdi og Sverrir Bergmann eru æskufélagar og báðar aldrið upp á Króknum. Þá lofar Auðdi að Geirmundur Valtýsson taki upp nikkuna og haldi uppi góðri stemmingu.

„Við erum mjög peppaðir fyrir því að halda uppi fjörinu á Króknum. Það verður gott að borða og ýmsar óvæntar uppákomur. Við félagarnir munum bregða á leik með gestum og taka þátt í íþróttaleikjum. Það verður mikil götustemming í bænum og vonandi verður þetta bæjarhátíð sem er komin til að vera,“ segir hann.

„Það geta allir skráð sig í hin ýmsu mót sem verða í boði. Fólki þarf ekki að vera í neinu íþróttafélagi til þess. Þetta er tilvalið fyrir vinnuhópa, skreppa norður, kíkja á



Auðunn Blöndal hlakkar til götuveislunnar á Sauðárkróki þar sem hann verður með glens og gaman.

ball með Páli Óskari og taka þátt í dagskránni. Svo vonumst við auðvitað til að brottfluttur Króksarar komi í heimsókn enda er þetta hátíð fyrir alla.“

Auðdi segir að hann hafi alist upp á Króknum til níttján ára aldurs og þekki alla í bænum. „Fjölskyldan mín er flutt til Reykjavíkur en ég á marga gamla og góða vini í bænum. Ég vann um tíma í bakariinu og einnig var ég flokksstjóri. Það er ekki hægt að hugsa sér betri stað til að alast upp á en Sauðárkrók. Þetta er fallegur bær og hann er frægur fyrir fegurð sína. Svo eru margir þekktir einstakl-



Sauðárkrúkur er fagur bær að mati Auðda enda ólst hann þar upp.

„Við erum mjög peppaðir fyrir því að halda uppi fjörinu á Króknum, alls kyns óvæntar uppákomur.“

ingar frá Króknum,“ segir Auðdi en einn af þeim mörgu er Úlfur Úlfur. „Ég vil endilega hvetja alla til að drífa sig norður því þetta verður æðislega skemmtilegt.“

Sverrir Bergmann mun troða upp á hátíðinni ásamt Hall-

dóri Gunnari Pálssyni úr Fjallabræðrum en þeir hafa unnið mikið saman. Sverrir kemur oft fram með Fjallabræðrum. Landsmótið sjálf er síðan sannkolluð íþróttaveisla þar sem verður fjölbreytt dagskrá fyrir alla aldurshópa.

Allir finna eitthvað við sitt hæfi í Skagafirði

Landsmót UMFÍ mun draga mikinn fjölda ferðafólks til Skagafjarðar og er þá til góða að sveitarfélagið er sannkallaður ævintýraheimur þegar kemur að fjölbreyttri afþreyingu og skemmtun.

Alls kyns viðburðir verða í boði á Landsmóti UMFÍ fyrir mótsgesti en mótið fer fram á þéttum kjarna miðsvæðis á Sauðárkróki og aðgengi að uppákomum því með besta móti. Fyrir þá sem vilja sækja sér afþreyingu út fyrir mótssvæðið má benda á vefsvæðið visitskagafjordur.is þar sem skoða má flest það sem sveitarfélagið og fyrirtæki á svæðinu hafa upp á að bjóða, hvort sem það eru flúðasiglingar, hestaferðir, gönguferðir um söguslóðir, fuglaskoðun eða upplýsingar um náttúrulegar, gistingu og veitingastaði.

Skagafjörður státar af ríkulegum menningararfi og fornfrægum sögustöðum en allt frá landnámi hefur svæðið gegnt mikilvægu hlutverki í sögu Íslands. Mikilfenglegt þykir að riða um héraðið á hesti og er svæðið enda einn þekktasti áfangastaður hestamanna hér á landi. Í Skagafirði er fjöldi hestaleiga sem bjóða upp á lengri og skemmri hestaferðir, sýningar um íslenska hestinn og heimsóknir á hrossaræktarþú.

Fyrir þá sem vilja heldur ganga á tveimur jafnfljótum þá er að finna fjölbreyttar gönguleiðir, hvort sem er fyrir göngugarpa eða þá sem kjósa léttu útiveru. Gefin hafa verið út göngukort af gönguleiðum um fjallgarðana í vestanverðum Skagafirði og gönguleiðum um Tröllaskaga í austanverðum Skagafirði. Finna má göngukortin í upplýsingamiðstöðvum ferðamála í Varmahlíð og á Sauðárkróki.



Sigt er út í Drangey daglega í sumar.



Útsýnið úr sundlauginni á Hofsósi er einstakt.

Paradis fuglaskoðenda

Fuglalíf í Skagafirði er með því blómlegasta sem þekktist á Íslandi og varpstöðvar hundraða þúsunda sjávarfugla má finna í Drangey, Málmei og Lundey. Daglega er boðið upp á ferðir út í Drangey, sem er í miðjum Skagafirði, og ekki er aðeins um fuglaskoðunarferðir að ræða því oftan er ekki láta hvalir og selir sjá sig á leiðinni.

Burtséð frá ferðum út í Drangey má benda á að aðstæður til fuglaskoðunar í landi eru einnig afskaplega góðar. Á tiltölulega afmörkuðu svæði eru sjöfuglar, vað- og votlendisfuglar, möfuglar, spörfuglar og ránfuglar. Á fuglaskoðunarstöðum í nágrenni Sauðárkróks hafa verið sett skilti um þær

fjölmörgu tegundir sem finna má á svæðinu.

Heitar laugar og matur úr heimabyggð

Allmargar heitar náttúrulegar eru að finna í Skagafirði og fimm sundlaugar verða opnar meðan á Landsmótinu stendur. Sundlaugarnar eru á Sauðárkróki, Hofsósi, Hólum í Hjaltadal, Sólgörðum í Fljótum og í Varmahlíð. A öllum sundstöðum eru heitir pottar þar sem upplagt er að slaka á eftir ferðadag um sveitarfélagið. Þá má leggja út í náttúrulegar á borð við Grettislaug á Reykjaströnd og Fosslaug, skammt frá Reykjafossi.

Þá ber að nefna að sveitarfélagið var árið 2015 útnefnt EDEN-gæða-áfangastaður Íslands fyrir verkefnið Matarkistan Skagafjörður. Markmið verkefnisins var að kynna nýja, lítt þekktu áfangastaði í Evrópu þar sem áhersla er lögð á ferðaþjónustu í anda sjálfbærni. Í samræmi við útnefninguna vinna ýmsir aðilar í héraðinu saman að því að efla skagfirsku matarmenningu og koma henni á framfæri. Þannig eru réttir sem að stærstum hluta eru úr skagfirsku hræfni merktir sérstaklega á matseðlum veitingahúsa sem taka þátt í verkefninu auk þess sem fjölbreytt úrval af skagfirskri matvöru má finna í verslunum, á mörkuðum og beint frá bænum.

Hér er aðeins stiklað á stóru og er þeim sem ætla að leggja leið sína um Skagafjörð í sumar bent á vefnum visitskagafjordur.is.



ÍPRÓTTIR Á DAGINN OG SKEMMTUN Á KVÖLDIN

LANDS MÓTIÐ

ÍPRÓTTAVEISLA FYRIR ALLA
SAUÐÁRKRÓKUR 12.- 15. JÚLÍ 2018

KEPPTU!	BANDÍ	BIATHLON	BOCCIA	BOGFIMI	BRENNI-BOLTI	BRIDDS	CROSSFIT	FJALLA-HJÓLREIÐAR	FÓTBOLTA-PANNA
FÓTBOLTI 3:3	FRISBÍGOLF	FRJÁLSAR-ÍPRÓTTIR	GLÍMA	GOLF	GÖTU-HJÓLREIÐAR	GÖTUHLAUP	HJÓLA-SKÍÐAGANGA	KÖRFUBOLTI	KÖRFUBOLTI 3:3
LÍNUDANS	METABOLIC	LYFTINGAR	PÚTT	PÖNNUKÖKU BAKSTUR	RINGÓ	SANDHLAUP	SKÁK		SKOTFIMI
STÍQVÉLA-KAST	STRANDBLAK	SAND-FÓTBOLTI	STRAND-HANDBOLTI	SUND	ÞRAUTA-BRAUT	LÁTTU VAÐA!	AMERÍSKUR FÓTBOLTI		BANDÍ
BIATHLON	BOGFIMI	<p>KYNNTU ÞÉR FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍPRÓTTAGREINA Á LANDSMOTIÐ.IS</p>						BRENNI-BOLTI	CROSSFIT
DANS-SMÍÐJA	FIMLEIKAR							FITNESS	FÓTBOLTA-POOL
FÓTBOLTA-PANNA	FÓTBOLTI 3:3							FRISBÍBOLF	FRJÁLSAR-ÍPRÓTTIR
JÚDÓ		KROLF	METABOLIC	LYFTINGAR	PETANQUE	SJÓSUND		SKOKK	ÚTIVIST
ZUMBA		ÞRIGGJA TINDA GANGA	LEIKTU ÞÉR!	BANDÍ	FÓTBOLTA-POOL	FÓTBOLTI 3:3		FÓTBOLTA-PANNA	FRISBÍGOLF
GÖNGU-FERÐIR	KÖRFUBOLTI	LEIKJA OG ÞRAUTA-GARÐUR	MINI GOLF	PÚTT	RINGÓ	STRANDBLAK	STRAND-FÓTBOLTI	HM Á RISA-SKJÁ	ÞRAUTA-BRAUT
SKEMMTU ÞÉR!	BARNA-SKEMMTUN	FYRIR-LESTRAR	VEITINGA-TJALÐ	GÖTUPARTÍ	HÓPREIÐ HESTAMANNA	PALLABALL	RÁÐSTEFNA	GEIRMUNDUR	VÖRUSÝNING



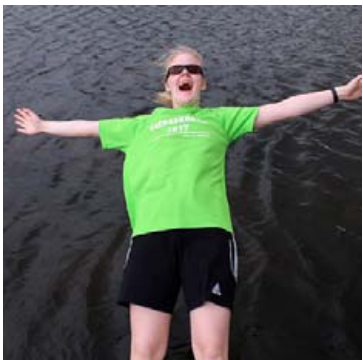
Skokk, sandhlaup og sjósund verða meðal greina sem stunda má á grænum svæðum mótsins.

Leiktu þér á Landsmóti

Græn svæði víðsvegar um keppnissvæði Landsmóts UMFÍ verða öllum opin þegar ekki fer þar fram keppni, kennsla eða kynning. Mótsgestir geta nýtt sér svæðin til leiks og skemmtunar. Í dagskrá mótsins eru svæðin merkt grænum lit.

Meðal greina sem merktar verða grænu eru bandí, brennibolti, fjallahjólreiðar og fótabílljard, frísbíggj, körfubolti, krolf og míníggj, pútt, skokk, sandhlaup, sjósund og margt margt fleira.

Landsmótið fer fram á Sauðárkróki dagana 12. til 15. júlí. Á vefsiðunni landsmotid.is er að finna lista yfir keppnisgreinarnar og grænu svæðin og upplýsingar um hverja grein.



Það er mikið stuð í ungmennabúðum UMFÍ. MYND/FACEBOOK

UMFÍ er með ungmennabúðir

UMFÍ rekur ungmenna- og tómsundabúðir á Laugum í Dalabyggð yfir vetrartímann. Búðirnar eru ætlaðar nemendum í 9. bekk í grunnskóla og þeim stendur til boða að dvelja þar í fimm daga, frá mánudegi til föstudags, við leik og störf.

Dvölin á Laugum á að hjálpa unglöngingunum að styrkja félagsfærni sína, auka vitund þeirra um umhverfi sitt og samfélag og gera þeim grein fyrir mikilvægi þess að lifa heilbrigðum lífsstíl. Aðaláherslurnar eru á félagsfærni, útvíst, hreyfingu og menningu og viðburðirnir eru í formi námskeiða sem tengjast þessum meginstöðum búðanna.

Ungmenna- og tómsundabúðirnar hafa verið reknar síðan í janúar 2005 og árlega koma um 1.800 unglöngingar í búðirnar. Skólastjórnendur geta pantað dvöl í búðunum og það er alltaf opið fyrir pantanir, en fyrstur kemur, fyrstur fær.

Dvöl í búðunum kostar 25.000 krónur á mann veturinn 2018-2019 og innifalið í því er dagskrá, sem er yfirleitt milli 9.30 og 17 á daginn, gisting, matur, drykkjarflaska og bolur.

Áhugaverðir fyrirlestrar og spennandi dagskrá Landsmótsins

Fjölda áhugaverðra uppkoma og viðburða er að finna í dagskrá Landsmótsins. Meðal annars verður boðið upp á örfyrirlestra um ýmis málefni í hádeginu alla mótsdagana. Hver fyrirlestur hefst klukkan 12.15 og er aðeins fimmtán mínútur að lengd. Fyrirlestrarnir fara fram í húsi Frítímans.

Þá fer samhlöða Landsmótinu fram ráðstefna þar sem bæði innlendir og erlendir fyrirlesarar flytja erindi um lýðheilsu. Ráðstefnan

fer fram á föstudag milli klukkan 16 og 18 í húsi Frítímans.

Á sunnudaginn munu hestamenn fara hópreið um götur bæjarins í fullum skrúða milli klukkan 13 og 14.

Þeir sem ekki vilja missa af HM í fótbolta geta horft á leikina í HM-veitingatjaldinu alla mótsdagana.

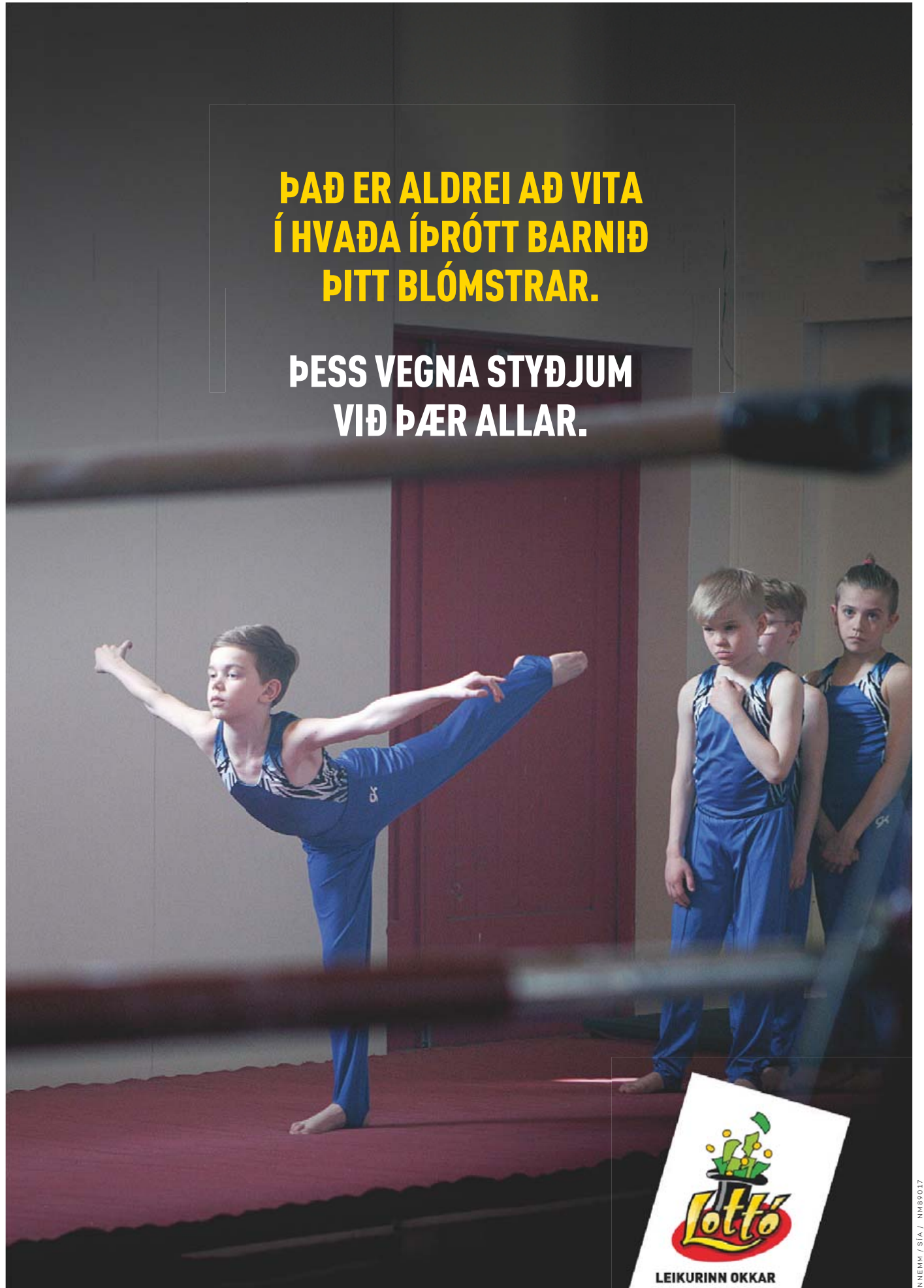
Upplýsingar um viðburði og greinar er að finna á landsmotid.is



Hestamenn munu fara hópreið um götur bæjarins á sunnudaginn. MYND/ANTON BRINK

ÞAÐ ER ALDREI AÐ VITA Í HVAÐA ÍÞRÓTT BARNIÐ ÞITT BLÓMSTRAR.

ÞESS VEGNA STYÐJUM VIÐ ÞÆR ALLAR.



ÍSLENSK GETSPÁ Engjavegi 6, 104 Reykjavík Sími 580 2500 | www.lotto.is

Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

