

# Sjósport

FÖSTUDAGUR 5. APRÍL 2019

Kynningar: Adventure Vikings, Hafsport

## Ævintýri í kyrrðinni

Adventure Vikings er afþreyingarfyrtæki sem sérhæfir sig í úti-  
vist og ævintýraferðamennsku. SUP Iceland er ný eining innan veggja Adventure Vikings sem fyrirtækið fór af stað með fyrir tveimur árum og sér ekki fyrir endann á vinsældunum. ➔



**Adventure Vikings fór af stað með SUP Iceland fyrir tveimur árum og sér ekki fyrir endann á vinsældum sportsins. Skiljanlega. Hver vill ekki vera í þessum sporum?**

MYNDIR/HEIMIR BERG

#### Framhald af forsiðu →

Það jafnast fátt á við að róa úti á vatni eða hafi á fallegum sumarkvöldum í allri kyrrðinni,“ segir Heimir Berg Halldórsson hjá Adventure Vikings sem býður upp á SUP námskeið auk ýmissar annarrar ævintýraferðamennsku. SUP, eða Stand Up Paddle sem sumir kalla standbretti á íslensku, er eitthvað sem útivistar- og sjósportsunnendur verða að prófa, segir Heimir. „Þetta er bæði alveg ótrúlega gaman og er líka mikil upplifun.“ Skipti aldur þar nánast engu máli, hvort viðkomandi er 12 ára eða sjötugur, þetta sé eitthvað sem er fyrir alla aldurshópa.

„Við förum af stað með þetta fyrir tveimur árum og höfum verið að kenna áhugasömum Íslendingum á SUP sportið. Fá vinahópa og fyrirtæki í SUP hópefli og fara með erlenda ferðamenn í SUP dagsferðir út á land í flott landslag. Það hefur tekist ótrúlega vel og við erum vel bókuð út sumarið,“ segir hann.

Adventure Vikings er með búnað frá Red Paddle co., aðallega út af gæðunum og veðráttunni á Íslandi. Heimir segir að merkið sé án efa rollsinn á SUP markaðinum í dag og ráði við þær erfiðu aðstæður sem hér eru allt árið. Brettin eru uppblásanleg og aðeins tekur um fjórar mínútur að blása þau upp. Þau verða mjög stíf og gefa mikið flot. „Við erum að fara með fólk sem hefur enga reynslu og það nær að standa og njóta sín.“

Einn af kostum SUP er hvað brettið er meðfærilegt. Það tekur lítið pláss þegar loftið er farið úr því. „Það er mikið frelsi að geta pakkað þeim saman og ferðast með þau hvert sem er. Það er engin þörf á að eiga pallbil eða jeppa eða neitt slíkt því brettin pakkast ofan í ferðatösku. Svo notum við þurr-galla og blautgalla, 5 mm hanska og skó.“

#### SUP námskeið Adventure Vikings

SUP Iceland og Adventure Vikings munu bjóða upp á SUP námskeið seinnipartinn á þriðjudögum í allt sumar í nágrenni Reykjavíkur. Námskeiðið stendur yfir í 3-4 klukkustundir og þar gefst þátttakendum tækifæri til að læra réttu handtökin, meðhöndlun



Brettin eru meðfærileg og passa í hvaða skott sem er. „Það er mikið frelsi að geta pakkað þeim saman og ferðast með þau hvert sem er,“ segir Heimir.

„Við erum að fara með fólk sem hefur enga reynslu og það nær að standa og njóta sín.“

Heimir Berg



á búnaði og að hitta aðra þátttakendur sem eru að fóta sig í sportinu. Bodið er upp á bæði L1 byrjendanámskeið og síðan L2 námskeið fyrir lengra komna.

Heimir segir að allir leiðbeinendur séu með mikla reynslu úr sportinu og hafi stundað vatnssport frá unga aldri. Auk þess sé eini ASI SUP INSTRUCTOR kennarinn á Íslandi í teyminu.

L1: Byrjendanámskeiðið er fyrir þá sem eru að prófa í fyrsta skipti og námskeiðið er haldið í öruggu umhverfi á stöðuvatni í nágrenni Reykjavíkur. Þar læra þátttakendur allt um SUP sportið, meðhöndlun á búnaðinum, öryggisatriði og tæknina við að róa.

L2: Námskeiðið er fyrir lengra komna og er örlítið meira krefjandi þar sem þátttakendur róa úti

á opnu hafi og læra að lesa aðstæður. Í lokin er farið í skemmtilegan SUP túr í nágrenni Reykjavíkur. Þátttakendur þurfa að hafa klárað L1 til að vera gjaldgengir í L2.

SUP námskeið kostar 9.900 kr.

#### Hvataferðir og hópefli fyrir fyrirtæki, vina- og skólahópa

Heimir segir að gerð séu tilboð fyrir viðkomandi hóp í SUP hvataferð. Það sé frábær kostur og henti einkar vel til að hrista hópinn saman og ekki síður til að eiga skemmtilegan dag í fallegu umhverfi. „Við sérsníðum prógrammið að hverjum hóp fyrir sig en bjóðum jafnframt bæði upp á SUP bretti fyrir einstaklinga og stærri XL bretti þar sem 6-8 manns geta róið saman og reynir það mikið á samskipti, samvinnu og jafnvægi hópsins.“

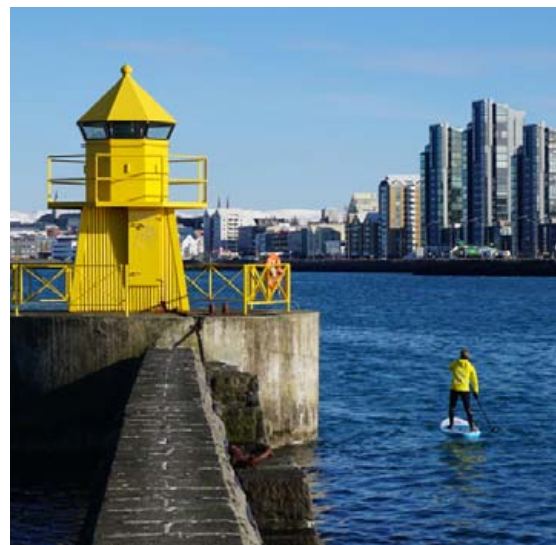
Starfsmannadagurinn hjá SUP Iceland er eitthvað sem allir verða að prófa og hentar líka vel sem partur af stærri starfsmannadegi þar sem haldið er áfram í næsta hópefli. Við erum auk þess vel búin og getum bodið upp á akstur fyrir allt að 30 manns til og frá þeim stað þar sem hópeflið fer fram,“ segir hann.

#### Surf námskeið

Surf byrjendanámskeiðið er fyrir löngu búin að sanna sig og hefur verið gríðarlega vinsælt frá árinu 2010. „Þar höfum við mest verið að einblína á Íslendinga en höfum



Surf byrjendanámskeiðið er fyrir löngu búin að sanna sig og hefur verið gríðarlega vinsælt frá árinu 2010. Námskeiðið kostar 18.900 krónur.



verið að fá mikið af ferðamönnum á námskeiðið síðustu ár. Það hefur verið mikil vakning í sörfinu undanfarið og Íslendingar eru að átta sig á að þetta sé virkilega hægt hérna heima.

Við fáum auk þess mikið af Íslendingum sem hafa verið að ferðast erlendis og prófað að sörf þar, koma síðan heim og langar að byggja ofan á þá sörfreynslu og prófa að sörf við íslenskar aðstæður,“ segir Heimir.

Þátttakendur surf námskeiðsins læra undirstöðuna á brettinu í landi, svo er farið yfir öryggisatriðin og þátttakendum kennt að lesa hafið og öldurnar. „Svo er farið út í og þátttakendur reyna að stíga sína fyrstu öldu sem er mikill sigur fyrir alla sem eru að prufa í fyrsta skipti. Þetta er eitthvað sem allir jaðarsports- og útivistarunnendur verða að prófa,“ segir Heimir.

Surf námskeið kostar 18.900 kr.

Í SUP-inu getur fólk séð borgina á nýja vegu, standandi á brettinu og notið.

HOBIE-MEST SELDU PEDAL-KAYAKAR Í HEIMI

**Hobie**

**Forsalan  
er hafin**

Tryggðu þér alvöru  
pedal-kayak fyrir  
næstu veiðiferð

**Vertu með  
allt á þurru!**

Þurr gallar eru nauðsynlegir í vatna- og sjósportið,  
mikið úrval.



**GG-sport**

Smiðjuvegur 8, Græn gata - 200 Kópavogi, sími: 571 1020

Þú finnur allar  
okkar vörur  
ásamt ítarlegum  
upplýsingum á  
[www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



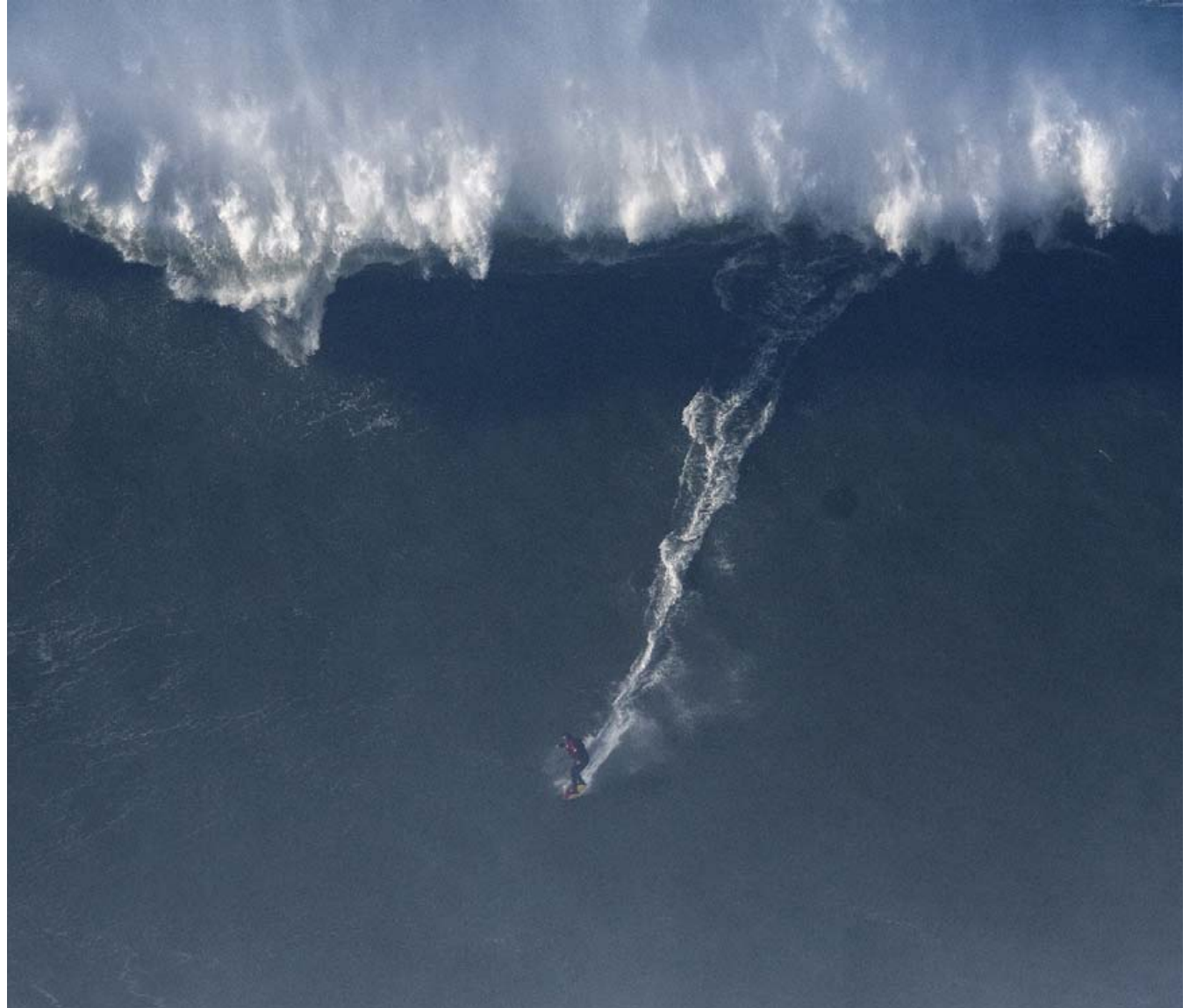
Finndu okkur  
á Facebook™



Hér er Koxa á ferðinni en merkilegt nokk er þetta ekki aldan sem hann setti heimsmetið á heldur önnur minni.



Rodrigo Koxa með skjalið sem sýnir að Heimsmeta-bók Guinness hafi staðfest öldumetið hans.



Gamla brýnið, Ástralinn Ross Clarke-Jones sem er orðinn 52 ára, hendir sér niður ofuröldu í janúar. NORDICPHOTOS/GETTY



Breski ofurhuginn Andrew Cotton alveg við það að sleppa úr klóm einnar öldunnar við strendur Nazaré.



Sebastian Steudtner frá Þýskalandi reynir fyrir sér. Áhorfendur fylgjast spennir með ferðalagi hans.

# Risaöldur Nazaré

Rodrigo Koxa á heimsmetið í því að fara niður stærsta öldu á brimbretti. Fyrra metið var í eigu leiðbeinanda hans, Garretts McNamara, sem kynnti Nazaré fyrir ofurhugum heimsins.

Ég man að ég sá skuggann á öldunni og hugsaði: Þessi verður stór," rifjaði Rodrigo Koxa, heimsmethafi í brimbretti, upp fyrir skemmstu í samtali við Smithsonian-vefinn. Koxa fór niður rúmlega 24 metra öldu við strendur Nazaré í Portúgal og hirti metið af goðsögninni Garrett McNamara.

Koxa rifjaði upp þennan dag fyrir skömmu. Þegar hann fór niður ölduna stóru í nóvember 2017 voru liðin þrjú ár frá því að hann stórslasaðist við sömu iðju á sama stað.

„Ég lét næstum lifið þann dag. Það sloknaði á mér og þetta var hræðilegur tími í lífi mínu," rifjaði Koxa upp. Hann missti styrktaraðilana og átti erfitt með svefn. En hann komst á fætur og skellti sér á brettið á ný. Hann hafði alltaf dreymt um að vera brimbrettamaður sem svífur niður þessar ógnarstóru öldur. Hann byrjaði ungur á brimbretti og frétti af Nazaré í gegnum téðan McNamara. „Hann er eins og stóri bróðir fyrir mér. Hann fór með mig upp í Meistaradeildina," segir Koxa.

McNamara kynnti ekki aðeins risaöldur Nazaré fyrir Koxa því þessi einstaki ofurhugi kynnti heiminum staðinn sem nú er þekktur fyrir að vera með ótrú-

**22** metrar var sviðið hjá Guns N'Roses í Laugardalnum.

**30** metrar verður hæsta tré landsins árið 2021 samkvæmt vef Skógræktarinnar.

**24** metrar er málverk Errós í Breiðholti.

**23** metra há er eystri stálbrúin yfir Elliðaár.

**22** metrar voru í markið þegar Gylfi Þór skoraði gegn Leicester í vetur.

legar öldur. Gífurlegur fjöldi mætir í þetta litla þorp í Portúgal á ári hverju til að láta reyna á hæfileika sína og enn fleiri mæta til að horfa á.

„Einhvern veginn setti ég alla mína hræðslu til hliðar þegar ég sá hvað var í vændum. Ég veit reyndar ekkert hvert hræðslan fór því ég hafði aldrei séð aðra eins öldu. Ég var á réttum stað á réttum tíma og ég þurfti að fara nánast beina leið niður. Aldan var allan tímann á eftir mér og reyndi að gleypa mig og ég heyrði vel í henni," sagði Koxa.

Sá fyrsti til að hringja í Koxa eftir að metið var staðfest í nóvember í fyrra var McNamara.

## FULLAN MÓTOR!



Vandaðir utanborðsmótorar í mörgum stærðum

**F2,5 - F350**



KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ Á [WWW.YAMAHA.IS](http://WWW.YAMAHA.IS)

**YAMAHA**  
Revs Your Heart

ARCTIC TRUCKS ÍSLAND EHF.  
KLETTHÁLSI 3  
110 REYKJAVÍK

SÍMI: 540 4980  
info@yamaha.is  
www.yamaha.is

# SEA-DOO®

VERÐ FRÁ  
**1.190.000.KR**



# ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

BRP@ELLINGSEN.IS

# Frábært úrval fyrir sjósportið

Hafsport í Kópavogi býður upp á gott úrval af vörum tengdum sjósporti, þar á meðal gott úrval af kajökum og sjósundsvörum.

Verzlunin Hafsport í Kópavogi býður upp á gott úrval af vörum tengdum sjósporti, þar á meðal gott úrval af kajökum og sjósundsvörum, segir Þorvaldur Hafberg, eigandi Hafsports. „Vinsældir kajaksportsins hafa vaxið gífurlega mikið á undanförunum árum og verzlun okkar býður upp á vandaða, stöðuga kajaka sem einfalt er að taka með í stutta túra og í friið. Kajakarnir okkar eru þannig búnir að auðvelt er að taka þá í sundur, skella þeim í skottid eða hjólhýsið, og bruna af stað. Við teljum að kajaksportid eigi eftir að vaxa mikið því þetta er skemmtilegt sport sem allir geta tekið þátt í.“

Úrvalið af kajökum og vörum þeim tengdum er mikið og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi bætir Þorvaldur við. „Við bjóðum upp á veiðikajaka, kajaka

fyrir byrjendur og fyrir lengra komna. Einnig bjóðum við upp á vönduð björgunarvesti, léttar árar þar sem hægt er að stilla lengdina, þurrgalla, svuntur, helstu fylgihluti og varahluti.“

## Sjósundið vinsælt

Sjósund er önnur íþrótt sem hefur notið sífellt meiri vinsælda undanfarin ár og Hafsport þjónar þeim ört stækandi hópi með úrvali af vönduðum vörum. „Bæjarfélög víða um land hafa sett upp aðstöðu fyrir sjósundsfólk en sjóböð eru þekkt fyrir að styrkja ofnæmiskerfið og vera einstaklega góð fyrir húðina þar sem sjórinn er ríkur af steinefnum. Við bjóðum upp á allan búnað sem hentar í sjósundið, t.d. hanska, skóbúnað, sundgleraugu, sundhettur og sundfatnað. Nýjasta varan okkar er vind- og vatnshelt ponsjó sem frábært er að skella yfir sig þegar komið er upp úr köldum sjónum. Allur sjósundsfatnaður sem við seljum er úr endurunnunni efni en framleiðandinn er í samvinnu við kafara og kajakræðara sem hreinsa strandlengjur af nælönnetum og endurvinna efnið í sundfatnað.“

## Mikið úrval

Után ofangreindra vara býður Hafsport upp á gott úrval vara fyrir þá sem vilja stunda fjölbreytta og skemmtilega útivist. „Yfir sumartímann er mjög vinsælt að



„Við bjóðum upp á allan búnað sem hentar í sjósundið, t.d. hanska, skóbúnað, sundgleraugu, sundhettur og sundfatnað,“ segir Þorvaldur Hafberg, eigandi Hafsports sem er til húsa í Kópavoginum. MYND/ERNIR

snorkla, bæði hér heima og erlendis og bjóðum við m.a. upp á sett til sölu sem inniheldur grímu, öndunarpípu og froskalappir. Einnig bjóðum við upp á mikið úrval af köfunarvörum frá öllum helstu framleiðendum sem og viðhaldsþjónustu á slíkum búnaði. Sjóskórnir okkar hafa verið gífurlega vinsælir til að hafa meðferðis í gönguferðir út um allan heim

þar sem vaðið er yfir ár og fyrir ströndina. Hér má finna gott úrval af sundfatnaði fyrir allan aldur og fylgihluti og einnig utanborðsmótora, báta, björgunarvesti, öryggishjálma og köfunarvörur.“

Allar nánari upplýsingar má finna í nýrri vefverzlun Hafsports, [www.hafsport.is](http://www.hafsport.is).

## Ein besta ákvörðun lífsins

Heiða Mjöll Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur segir sjósund vera bestu verkjameðferð sem hún hefur fundið. Einu aukaverkanirnar eru gleði og orka og félagsskapurinn er frábær og gefandi.

Starri Freyr  
Jónsson

[starri@frettabladid.is](mailto:starri@frettabladid.is)



Það eru rúmlega þrjú og hálf túsund ár síðan heiða Mjöll Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur hóf að stunda sjósund sem hún segir eina bestu ákvörðun lífs síns. „Á þessum tíma var ég í nokkur ár búin að kljást við óútskýrð veikindi sem líklegast voru tengt rakaskemmdum. Þeim fylgdu ýmis undarleg einkenni, meðal annars þau að mér var alltaf rosalega kalt og var ég farin að nota nýtt hugtak, sem var að mér væri „innankalt“. Það var því heilsuþrestur sem rak mig út í sjósundið en þá prófar maður gjarnan ótrúlegustu hluti og jafnvel misgáfulega. Af öllu því sem ég hef prófað er þetta það allra gjöfulesta sem ég hef nokkru sinni reynt. Og það besta að ekki þarf að bíða eftir áhrifum, heldur finnur maður þau strax. Sem hjúkrunarfræðingur hef ég mikinn áhuga á öllu sem viðkemur heilsu. Ég hafði því kynnt mér nokkuð áhrif kuldaþjálfnar á heilsufar og þótti mjög athyglisvert að hljóta strax ávinning af þessum „hryllingi“.“

### Ekki aftur snúið

Það var seinni hluta sumars 2016 þegar heiða stakk sér fyrst í svalan

sjóinn í Nauthólsvík í Reykjavík. „Góð vinkona bauð mér með og ég ákvað strax að taka þetta alla leið. Ég keypti sjósundshanska, galla, skó og hettu og hafði þar með enga afsökun fyrir því að fara ekki. Þegar ég byrjaði í sjósundi þótti mér alveg makalaust hvað allir voru glaðir, gefandi og miklir vinir. Í sjósundssamfélaginu ríkir mikill kærleikur milli allra og allt er svo viðráðanlegt og skemmtilegt. Þarna var eitthvað alveg nýtt að gerast. Ég las því allt sem ég komst yfir um þetta málefni og komst að því að enska orðatiltækið „high on your own supply“ á svo sannarlega við um sjósundið.“

### Allir kátir og glaðir

Hún segir að samkvæmt rannsóknnum séu visbendingar um að sund í köldum sjó geti hraðað efnaskiptum, það verður aukning á framleiðslu á norepinephrins, sem er adrenalín og heldur okkur skörpum, og einni endorfíni sem gerir okkur kát og glöð. Með öðrum orðum komst ég að því að þarna var mögulega hægt að verða uppþópaður af lífinu sjálfu. Dagný Hermannsdóttir frænka mín sagði mér eftir nokkur skipti að sjósundið væri besta verkjameðferð sem hún hefði fundið og aukaverkanir væru bara gleði og orka. Ég hef heyrt fleira segja svipaða hluti auk



Heiða Mjöll Stefánsdóttir, aftast fyrir miðri mynd, ásamt hressum sjósundsfélögum. MYND/LAUFEY G. SIGURDARDÓTTIR

þess að fá bót við bólgum, verkjum, kvíða og ýmsum öðrum kvillum.“

### Engin keppni

Hún hvetur sem flesta til að prófa sjósundið. „Þegar maður finnur svona fjársjóð vill maður deila eins og enginn sé morgundagurinn. Þegar byrjað er í sjósundi skiptir félagsskapurinn öllu máli. Hlustið og berið virðingu fyrir áralangri vísku félaganna og munið að sjó-

sund er ekki keppni. Það er hægt að byrja hvenær sem er yfir árið og hægt að fjárfesta í ýmsum búnaði til að verjast mesta kuldanum. En það sem skipti öllu máli er hvernig hugurinn er stemmdur. Auk þess þarf að huga að almennum atriðum eins og að vera vel sofin, vel nærð og vel upplýst. Gefið ykkur tíma til þess að jafna ykkur eftir umgangspæstir, kvef eða annað slíkt áður en farið er aftur á stað í sjósund. Ylströndin og

ýmsar sérverslanir selja búnað sem þarf til sjósunds en skynsemin er ekki hægt að kaupa. Fyrir þá sem glíma við sjúkdóma eða önnur heilsufarsvandamál mæli ég alltaf með því að viðkomandi ræði við lækni áður en byrjað er.“

Nánari upplýsingar fyrir byrjendur má m.a. finna á [nautholsvik.is/sjosund](http://nautholsvik.is/sjosund).

# Keppt á brimbrettum á ÓL

Brimreiðar eru meðal þeirra greina sem verður keppt í á Sumarólympíuleikunum í Tókýó á næsta ári. Tvær aðrar nýjar greinar koma inn í hefðbundinn íþróttapakka leikanna, hjólabretti og í klifur.

Eftir að ákvörðun var tekin um að keppa á brimbrettum á Ólympíuleikunum í Tókýó fór af stað mikil umræða um hvort það ætti að keppa í sjó eða í tilbúnum laugum. Eftir jafn og jafn og fuður var ákveðið að keppnin skyldi haldin á Shida-ströndinni, rúma 40 kílómetra frá Tókýó.

Flestir höfðu spáð því að keppendur myndu fá sömu öldu yfir sig og kepptu við sömu aðstæður en þess í stað verður látið reyna á náttúruna sjálfa.

Kelly Slater, sem er af mörgum talinn vera einn besti brimbretta- maður allra tíma, hefur búið til tækni sem getur hermt eftir öldum og er hann víst tilbúinn með öll tæki og tól í Tókýó, samkvæmt erlendum miðlum. Það hefur þó ekki verið staðfest af neinum stóru miðlanna.

20 karlar og 20 konur munu keppa á brimbrettum og er talað um að sjálfur Slater muni keppa fyrir hönd Bandaríkjanna. Hann er orðinn 48 ára og ekki víst að yngri kynslóðin tengi neitt sérstaklega við hann. Markmiðið er jú að auka vinsældir brimbretta meðal yngra fólks og ef það tekst ekki er líklegt að brimreiðar verði ekki aftur á dagskrá á Ólympíuleikunum.



Hér má sjá hvern vélín hans Kellys Slater virkar. Sama alda handa öllum en trúlega verður ekki keppt með hjálp tækisins á Ólympíuleikunum.



Johanne Defay frá Frakkalandi tók þátt í móti Kellys Slater þar sem vélín var reynd í fyrsta sinn. Defay verður líklega keppandi Frakklands í Tókýó.



Kóngurinn sjálfur, Kelly Slater frá Bandaríkjunum, á einni öldunni.



Camilla Kemp frá Portúgal sýnir listir sínar í Senegal í World Surf League.

PIONER PLASTBÁTAR

Pioner eru heilsteypdir, norskir plastbátar, sterkir, léttir og liprir sem þurfa lítið viðhald og endast lengi. Þeir fást í nokkrum stærðum og litum en allir Pioneer bátar eru með tvöfaldan byrðing, þola hitabreytingar vel og henta vel fyrir íslenskar aðstæður, jafnt í ferskvatni og sjó.

Í Pioneer bátana fást aukahlutir eins og handrið að framan og púðar í sæti. Það fer eftir gerð hvaða aukahluti er hægt að fá.

ISO-vottað með tilliti til gæða og umhverfis.

# Flúðasiglingar í áratugi

Á Íslandi hafa flúðasiglingar í straumpungum ám verið stundaðar síðustu áratugi, bæði af djörfu áhugafólki og í seinni tíð af Íslendingum jafnt sem erlendum ferðamönnum sem boðist hefur að kynnst þessu magnaða sporti með fagfólki.

Í boði hafa verið siglingar meðal annars niður Hvítá, Blöndu og vestari og austari Jökulsá í Skagafirði, svo einhver dæmi séu tekin.

Fyrir þá sem kjósa mikla spennu er tilvalið að fara í flúðasiglingu niður Jökulsá vestari eða Jökulsá austari. Ferðirnar hafa notið mikilla vinsælda og æ fleiri hafa reynt þessar ævintýrlegu ferðir enda gljúfrin sem siglt er um einstök náttúruundur.

Flúðasigling er fjörleg afþreying fyrir alla fjölskylduna og fyrir yngstu og elstu meðlimina hentar ef til vill best að fara niður Blöndu

en það er tilvalin skemmtun fyrir fjölskyldur með ung börn. Landslagið meðfram ánni er fallett, vatnshraðinn lítill svo nýtt sjónarhorn á náttúruna nýtur sín vel. Þeir sem eru 12 ára og eldri geta farið á vestari Jökulsá og sú austari er fyrir þá sem eru 18 ára og eldri, búa yfir svolitilli reynslu og langar að reyna meira á sig. Þegar siglt er niður árnar blasir hvarvetna á leiðinni við stórbrotin náttúra og



Það er fátt skemmtilegra en að sigla niður flúðir í íslensku umhverfi.

merkir staðir. Frábær blanda af spennu og skagfirskri náttúruferð. Fyrir þessum siglingum hafa

farið reyndir íslenskir og erlendir leiðsögumenn og er fyllsta öryggis jafnan gætt í flúðasiglingunum.



Það þarf ekki mikið til að byrja í isdorgveiði en betra að fara varlega.

## Ísdorg er skemmtileg iðja

Veiði í þeim óteljandi vötnum sem silungur lifir í er alltaf skemmtileg iðja, ekki síst í gegnum ís. Nú er sá tími reyndar að verða liðinn þennan veturinn þó að ís liggja ennþá yfir þeim vötnum sem standa hátt. Ef ís helst traustur þá er ekkert því til fyrirstöðu að skella sér í isdorg. Það þarf í raun ekki merkilegan útbúnað fyrir þá sem vilja prófa. Öllu jöfnu er auðsótt að fá leyfi hjá landeigendum sé ís traustur.

Fyrir þá sem hafa áhuga á að prófa sig áfram í dorgveiðinni, þá er þetta í sjálfu sér ekki mjög flókið og krefst ekki mikils búnaðar, a.m.k. ekki svona til að byrja með. Helsti búnaðurinn sem þarf er ísbor, ausa með götum til að moka upp úr holunni þegar búíð er að bora, lítil veiðistöng eða dorgstöng og svo þarf auðvitað beitu. Hægt er að fá þennan útbúnað í flestum veiðivöruslunum. Auðvitað má svo flækja þetta og bæta við meiri og sérhæfðari búnaði eins og letingja, snjópotu, broddum á skóna, dýptarmæli, myndavél til að skoða ofan í holuna, bensínbor og ýmsu öðru sem hægt er að telja upp og gerir sportið skemmtilegra með tímanum. Gott er að vera með stóla eða dýnu til að liggja á.

Einnig er nauðsynlegt að klæða sig vel! Rétt er þó að huga sérstaklega vel að örygginu, t.d. hafa ísbrodda um hálsinn þannig að ef þú ferð niður um vök getirðu kraflað þig upp aftur. Gott er að vera ávallt með band eða línu og vera alltaf tveir eða tvö saman. Einnig eru til sérstakir kuldagallar sem hafa floteiginleika en ekki sjálfgefið að þeir fáið hér á landi.

Hægt er að dorga í öllum vötnum sem frjóska og þarf ísinn að vera a.m.k. 10-15 cm þykkur. Skemmtilegast er að dorga undir ís sem er glær því þá sér maður auðveldlega í gegn. Einnig er mjög skemmtilegt að horfa ofan í holu og sjá fiskinn koma og skoða beituna og náttúrulega líka þegar hann tekur. Þetta er auðvelt þegar dýpið er ekki mikið og skyggnið gott undir ísnum. Ekki leyfa þó allir landeigendur að dorgað sé í vötnum þeirra, þó svo margir skilji ekki rök þeirra enda er þetta sport eins og hvað annað þar sem hver tekur ábyrgð á sjálfum sér og varla er ásókn það mikil að hún hafi neikvæð áhrif á fiskistofna.



# BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

## EINHVERFAN MÍN ER BARA HLUTI AF MÉR OG VERÐUR ÞAÐ ALLTAF

Heilsaðu upp á Maríu á [blarapril.is](http://blarapril.is)  
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja

