

UMFÍ

UNG MENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNG MENNA- OG ÍPRÓTTASAMBAND FJALLABYGGÐAR
FJALLABYGGÐ

MÓTASKRÁ
LANDSMÓT
UMFÍ 50+

FJALLABYGGÐ
27-29. JÚNÍ



Fjallabyggð



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS



Börnin okkar eru ótrúleg í íþróttum

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞAU ÖLL!**



LEIKURINN OKKAR

ÍSLENSKA
SVEITIN OG SS

FYRIR ÞIG



Fjölskyldurnar á Helgavatni
eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS.

Þau sinna bústörfum í sátt við náttúruna
og lágmarka áburðarnotkun í þágu umhverfisins.

Með alúð og natni tryggja þau gæði
sem skila sér alla leið á diskinn þinn.

Gæði alla leið

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA

EFNISYFIRLIT

Lýðheilsa byggir á samstarfi	6	Ungmenna- og íþróttasamband	
Fólk sameinast í hreyfingu og gleði.....	6	Fjallabyggðar	12
Landsmót UMFÍ 50+ skilar sér í sam-		Dagskrá mótsins	14
stöðu og samvinnu aðildarfélaga	8	Vissir þú að... ..	18
Lýðheilsa skiptir sveitarfélög máli	10	Saga Landsmóts UMFÍ 50+.....	26
		Spurt og svarað	30

AÐALSTYRK TARÆÐILAR LANDSMÓTS UMFÍ 50+ 2025



FRAMKVÆMDANEFND MÓTSINS

Framkvæmdanefnd mótsins:

Óskar Þórðarson, formaður, Eva Björk Ómarsdóttir, gjaldkeri, Brynja Ingunn Hafsteinsdóttir, ritari, Guðný Helga-dóttir, aðstoðarritari.

Keppnisstjórn: Kristján Hauksson, Þórarinn Hannesson og Dagný Finnsdóttir.

Afþreyingastjórn: Sandra Finnsdóttir og Hanna Sigríður Ásgeirsdóttir.

Öryggisstjórn: Júlíus Þorvaldsson og Sara Sigurbjörnsdóttir.

Veitingastjórn: Anna Þórisdóttir.

Svæðisstjórn: Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir og Óðinn Freyr Rögnvaldsson.

Fulltrúi UMFÍ: Gunnar Þór Gestsson.

Framkvæmdastjóri: Ómar Bragi Stefánsson.

BENECTA®



LÝÐHEILSA BYGGIR Á SAMSTARFI

Landsmót UMFÍ 50+ er samstarfsverkefni Ungmennafélags Íslands (UMFÍ), Ungmenna- og íþróttasambands Fjallabyggðar (UÍF) og Sveitarfélagsins Fjallabyggðar

Margar hendur koma að verkefni eins og þessu móti. Undirbúningur og framkvæmd byggir á öflugu samstarfi fjölda einstaklinga. Í aðdraganda mótsins var skipuð framkvæmdanefnd, sem skipuð er fulltrúum allra aðila. Ómar Bragi Stefánsson er framkvæmdastjóri mótsins fyrir hönd UMFÍ og sér um verkaskiptingu. Samstarfið allt einkennist af trausti, samvinnu og sameiginlegri sýn á mikilvægi hreyfingar og bættrar lýðheilsu. Segja má með sanni að Landsmót UMFÍ 50+ sé fjölbreytt lýðheilsuhátíð sem

samanstendur af keppni í fjölda íþróttagreina og afþreyingu. Leitast er við að skapa jákvæða upplifun fyrir þátttakendur, mótsgesti og skilja eftir gott vega- nesti í sveitarfélaginu eftir mótið. Lykilatriði í mótahaldinu er að samvinna styrki tengsl og eflr samfélagslega þátttöku allra sem að því koma.

Því liggur beinast við að spyrja forsvarsfólk UMFÍ, UÍF og Sveitarfélagsins Fjallabyggðar um aðkomuna að mótinu, hverju viðkomandi vonar að það skili og ýmislegt fleira því tengt.

FÓLK SAMEINAST Í HREYFINGU OG GLEÐI

Nafn og staða: **Gunnar Þór Gestsson**, varaformaður UMFÍ

Bakgrunnur í íþróttum: Knattspyrnumaður í Umf. Tindastóli og formaður Ungmennasambands Skagafjarðar frá 2020.

Hvaða gildi hefur viðburður eins og þessi fyrir íþróttastarf, að þínu mati? „Forsenda fyrir heilbrigði alla ævi er hreyfing og gleði. Þessir tveir liðir koma saman á Landsmóti UMFÍ 50+.“

Hvernig telur þú að mótið muni efla aðildarfélag UÍF? „Félögin sameinast þarna í verkefni. Það færir fólk saman því

fátt tengir einstaklinga betur saman en þegar þeir fást við sameiginleg verkefni og sjá árangur í verkunum.“

Hvað finnst þér einkenna þátttakendur á Landsmóti UMFÍ 50+?

„Gleði og keppnisskap. Flestir þátttakendur hafa reynslu í keppnisíþróttum og leggja metnað í að ná árangri. Þarna hittast líka vinir og njóta þess að vera saman.“

Hvert er veganesti móts- gesta og þátttakenda að móti loknu?

„Stolt og gleði, frábærar minningar og ný vina- tengsl.“



ChitoCare medical



Natural healing of ICELAND



Náttúrulegur plástur nútímans, fljótt og auðvelt í notkun og hentar vel fyrir alla, bæði börn og fullorðna.

- Græðandi áhrif á bráða-og brunasár
- Dregur úr sviða, roða og kláða
- Dregur úr örmyndun
- Gott á flugnabit

chitocare.is



LANDSMÓT UMFÍ 50+ SKILAR SÉR Í SAMSTÖÐU OG SAMVINNU AÐILDARFÉLAGA

Nafn og staða: **Óskar Þórðarson**, formaður Ungmenna- og íþróttasambands Fjallabyggðar

Hver er bakgrunnur þinn í íþróttum? „Ég ólst upp við að iðka margar íþróttagreinir, en körfubolti var sú íþrótt sem ég stundaði hvað lengst. Ég er íþróttافرæðingur og hef komið að þjálfun síðan ég var 15 ára og geri enn þann dag í dag. Síðustu ár hefur stjórnarseta og sjálfboda-liðastarf verið mikil, meðal annars í stjórn UÍF, nokkurra aðildarfélaga og einnig sér-sambanda ÍSÍ, meðal annars í Blaksambandi Íslands og Badmintonsambandi Íslands.“

Hvað hefur verið á þínu borði tengt mótinu? „Yfirsýnin og brúin milli aðila, UMFÍ, Fjallabyggðar og UÍF.“

Hvernig hefur skipulagning gengið? „Mjög vel enda hefur samstarfið verið mjög gott.“

Hvernig telur þú að mótið muni styrkja aðildarfélög UÍF?

„Nú þegar forsvarsfólk aðildarfélaganna sér hvað hægt er að gera þegar allir vinna saman þá tel ég að mótið muni skila sér í auknu samstarfi og samvinnu aðildarfélaganna.“

Eru mörg aðildarfélög í Fjallabyggð sem bjóða upp á skipulagt starf

fyrir eldri borgara? „Snerpa hefur verið eina félagið, en það er að breytast og er blakfélagið komið inn með ringó. Svo er gott samstarf milli félaga og Fjallabyggðar, meðal annars í tengslum við Hátind 60+.“

Hvernig hefur verið unnið að því að virkja eldri borgara í íþróttum á svæðinu? „Það hefur verið gert undanfarið í gegnum verkefnið Hátindur og er það verkefni að eflast. Von mín er að Landsmót UMFÍ 50+ muni efla það enn frekar.“

Hvaða áhrif heldur þú að mót eins og þetta hafi á þátttöku í íþróttastarfi hjá 50+ í Fjallabyggð? „Mjög jákvæð áhrif. Ég er mjög bjartsýnn á að virkni íbúa sem eru í kringum 50 ára og eldri muni aukast hvað hreyfingu varðar og innan aðildarfélaga. Þá er ég fullviss um að það verði fjöldi keppenda frá Fjallabyggð á Landsmóti 50+ í Hrafnagili

árið 2026 sem mun leiða af sér að fólk mun fara árlega á þetta glæsilega mót.“

Hvaða lærdóm eða þekkingu telur þú að UÍF dragi af mótinu? „Þar sem þetta er eiginlega fyrsta stóra verkefni UÍF, þá tel ég að mótið hafi nú þegar skilað sér í samstöðu aðildarfélaga þess og samvinnu.“





BIFREIÐAVERKSTÆÐIÐ MÚLATINDUR

Tekur að sér almennar viðgerðir, tjónaviðgerðir, réttingar og sprautun á allar tegundir bifreiða.

Fjölskyldufyrirtæki stofnað árið 1961

LÝÐHEILSA SKIPTIR SVEITARFÉLÖG MÁLI

Nafn og staða: **Þórir Hákonarson**, bæjarstjóri Fjallabyggðar

Hver er bakgrunnur þinn í íþróttum? „Ég stundaði skíði og knattspyrnu á mínum yngstu árum, gönguskíði og skíðastökk voru mínar greinar. Ég hampaði m.a. Andrésar Andarleika-meistaratitli oftast en einu sinni. Ég var í fótbolta upp í 2. flokk. Eftir það var ég mikið í kringum fótboltann í gegnum KSÍ og aðildarfélög.“

Hvaða gildi hefur mót sem þetta fyrir sveitarfélagið? „Í mínum huga hefur mótið fyrst og fremst það gildi að gefa öllum þeim sem koma að íþróttalífi Fjallabyggðar tækifæri til þess að taka þátt í skipulagningu og framkvæmd viðburðar eins og þessum. Því fylgir gríðarlega mikilvæg reynsla, sem byggir upp starfsemiina með ýmsum hætti auk þess sem mótið er góð kynning á því starfi sem fyrir er. Svo er auðvitað alltaf gaman og gagnlegt að taka á móti góðum gestum.“

Hverju heldur þú að mótið muni skila fyrir sveitarfélagið? „Fyrst og fremst reynslu þeirra sem að því koma. En vonandi líka góðri upplifun fyrir þau sem hingað koma og þar með góðu orðspori inn í framtíðina.“

Hvernig fellur Landsmót UMFÍ 50+ að stefnu sveitarfélagsins í lýðheilsumálum og íþróttum? „Afar vel þar sem eitt af markmiðunum sem fram koma í stefnumótun og framtíðarsýn



íþróttamála í Fjallabyggð er að bjóða upp á fjölbreytta íþróttastarfsemi fyrir fólk á öllum aldri og fá fólk til þess að hreyfa sig reglulega. Landsmót UMFÍ 50+ og það sem þar er boðið upp á fellur því vel að þeim markmiðum.“

Hvaða tækifæri í íþróttastarfi fyrir fólk yfir miðjum aldri sérð þú fyrir þér í sveitarfélaginu? „Fólk á miðjum aldri og eldra hefur í áratugi verið afar virkt í starfsemi nokkurra félaga sem hér eru, í blaki, badmintoni, golfi og í skíðaíþróttum. Starfsemi íþróttafélaganna í þessum efnum er ómetanleg fyrir fólk sem er komið á miðjan aldur og gefur þeim tækifæri til þess að stunda íþróttir jafnvel fram á efri ár. Það er auðvitað lýðheilsumál sem skiptir öll sveitarfélög miklu máli.“



Fyrir sterkari liði og sterkara lið

Glucosamine & Chondroitin með MSM blandan frá Now sameinar þrjú af þekktustu næringarefnunum sem styðja við heilbrigða liði.

Gæði - Hreinleiki - Virkni



Bætiefni koma ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki neyta meira af vörinni heldur en ráðlagður daglegur neysluskammtur segir til um án ráðlegginga frá lækni. Ófrískar konur, konur með börn á brjósti og þeir sem eru að taka lyf ættu einnig að ráðfæra sig við lækni varðandi inntöku bætiefna. Geymist þar sem börn ná ekki til.

UNG MENNA- OG ÍÞRÓTTASAMBAND FJALLABYGGÐAR

Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar (UÍF) heldur Landsmót UMFÍ 50+ með UMFÍ og Sveitarfélaginu Fjallabyggð. Sambandið varð til árið 2009 með sameiningu Íþróttabandalags Siglufjarðar (ÍBS) og Ungmenna- og íþróttasambands Ólafsfjarðar (UÍÓ). Íþróttabandalag Siglufjarðar var stofnað 9. desember 1945. Íþróttabandalag Ólafsfjarðar var stofnað 23. júní 1951. Árið 1977 var því breytt í Ungmenna- og íþróttabandalag Ólafsfjarðar.



Ítarlegri upplýsingar á **uif.is**.
Þú getur líka skannað
QR-kóðann með símanum.

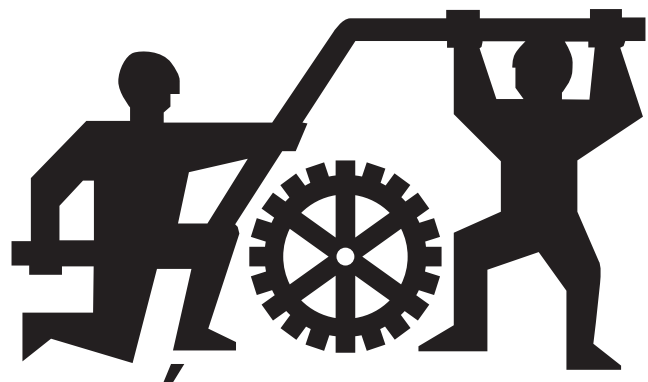
Aðildarfélög UÍF eru:

- Blakfélag Fjallabyggðar
- Golfklúbbur Ólafsfjarðar
- Golfklúbbur Siglufjarðar
- Hestamannafél. Glæsir Siglufirði
- Hestamannafél. Gnýfari Ólafsfirði
- Knattspyrnufélag Fjallabyggðar
- Kraftlyftingafélag Ólafsfjarðar
- Snerpa, íþróttafélag fatlaðra
- Skíðafélag Ólafsfjarðar
- Skíðafélag Siglufjarðar
- Skotfélag Ólafsfjarðar
- Vélsleðafélag Ólafsfjarðar
- Tennis- og badmintonfélag Siglufjarðar
- Ungmennafélagið Glói Siglufirði





VERKTAKAR



JE-VÉLAVERKSTÆÐI

DAGSKRÁ MÓTSINS

Dagskrá mótsins er afar fjölbreytt og því ættu flestir að finna eitthvað við sitt hæfi. Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Keppnisgreinar mótsins eru feitletraðar í dagskránni.

FIMMTUDAGUR 26. JÚNÍ

TÍMI	VIÐBURÐUR	STAÐSETNING	FYRIRKOMULAG
17:00–22:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Ólafsfirði	Upplýsingar fyrir þátttakendur

FÖSTUDAGUR 27. JÚNÍ

08:00–21:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Siglufirði	Upplýsingar fyrir þátttakendur
08:30–22:00	Veitingasala	Íþróttahús Siglufirði	Fyrir alla
09:00–18:00	Boccia (keppni)	Íþróttahús Siglufirði	Keppni 50+
17:00–20:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
18:00–18:30	Götuhlaup (o.ö.)	Siglufjörður	Opð öllum
18:00–21:00	Ringó (keppni)	Íþróttahús Siglufirði	Keppni 50+
21:00	Setning	Íþróttahús Siglufirði	Fyrir alla

LAUGARDAGUR 28. JÚNÍ

08:00–13:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Siglufirði	Upplýsingar fyrir þátttakendur
08:00–19:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
09:00–11:00	Sund (keppni)	Sundlaug Siglufirði	Keppni 50+
09:00–15:00	Golf (keppni)	Golfvöllurinn Ólafsf.	Keppni 50+
09:00–15:00	Veitingasala	Golfskálinn Ólafsf.	Fyrir alla
09:00–19:00	Veitingasala	Tjarnaborg á Ólafsf.	Fyrir alla
10:00–19:00	Bridds (keppni)	Tjarnaborg á Ólafsf.	Keppni 50+
12:00–12:45	Heilsutékk	Íþróttahús Siglufirði	Fyrir alla
13:00–13:45	Heilsutékk	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
13:00–15:00	Badminton (keppni)	Íþróttahús Siglufirði	Keppni 50+
13:00–18:00	Veitingasala	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
13:00–16:00	Píla (keppni)	Ólafsfjörður	Keppni 50+
13:00–14:00	Pokavarp (keppni)	Íþróttahús Ólafsfirði	Keppni 50+

13:00–16:00	Borðtennis (o.ö.)	Íþróttahús Ólafsfirði	Opið öllum
13:00–16:00	Petanque (o.ö.)	Íþróttahús Ólafsfirði	Opið öllum
13:00–16:00	Frisbígolf (o.ö.)	Við íþróttahús Ól.	Opið öllum
13:00–16:00	Mini golf (o.ö.)	Íþróttahús Ólafsfirði	Opið öllum
13:00–16:00	Ringó (o.ö.)	Við íþróttahús Ól.	Opið öllum
13:00–16:00	Hlaupaskotfimi / Biathlon (o.ö.)	Við íþróttahúsið Ólafsfirði	Opið öllum
13:00–16:00	Blak (o.ö.)	Við íþróttahús Ól.	Opið öllum
14:00–15:00	Heilsutékk	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir þátttakendur
14:00–16:00	Pokavarp (o.ö.)	Íþróttahús Ólafsfirði	Opið öllum
14:00–16:00	Bogfimi (o.ö.)	Við íþróttahús Ól.	Opið öllum
14:00–18:00	Frjálsar íþróttir * (keppni)	Íþróttavöllurinn á Ólafsfirði	Keppni 50+
16:00–18:00	Brennibolti (opið mót)	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
18:00–19:00	LED Badminton (opið öllum)	Íþróttahús Ólafsfirði	Opið öllum
20:00–23:00	Matar- og skemmtikvöld	Rauðka á Siglufirði	Skrá þarf sérstaklega, verð 5.900 kr. Boðið verður upp á rútuferðir frá Ólafsfirði og til baka að því loknu.

SUNNUDAGUR 29. JÚNÍ

08:30–09:30	Sundleikfimi (o.ö.)	Sundlaug Ólafsfirði	Opið öllum
09:00–13:30	Veitingasala	Golfskáli Ólafsfirði	Fyrir alla
09:00–15:00	Þjónustumiðstöð	Íþróttahús Ólafsfirði	Fyrir alla
09:30–13:30	Pútt (keppni)	Golfvöllur Ólafsfirði	Keppni 50+
10:00–14:00	Skotfimi (keppni)	Skotsvæði v. Ólafsf.	Keppni 50+
12:00–14:00	Frjálsar íþróttir ** (keppni)	Íþróttahús Ólafsfirði	Keppni 50+
14:00–15:00	Stígvelakast (keppni)	Íþróttavöllur Ólafsf.	Keppni 50+
14:00–15:00	Pönnukökubakstur (keppni)	Tjarnaborg Ólafsf.	Keppni 50+

o.ö. Opið öllum.

* Frjálsar íþróttir, laugardagur: 100m hlaup, 400m hlaup, kúluvarp, kringlukast, spjótast og lóðakast.

** Frjálsar íþróttir, sunnudagur: Langstökk, hástökk og þristökk.



AFMÆLISTILBOÐ!

50% AFSLÁTTUR

Þegar gíst er í tvær eða fleiri nætur

NOTAÐU KÓÐAN "SIGLO50"

Keahotels.is/is/siglo-hotel 461 7730

 **LANDSVIRKJUN**

 **ÍSFELL**

 **KVÍKA**

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ
Hugsum áður en við hendum!
www.gamafelagid.is

 **SMÁRINN VELAVERTAKI ehf**
Hugsum áður en við hendum!
www.smarrinnvelavertaki.is

 **SKÓGARAFURÐIR**
www.skogarafurdir.is

 **AUFHUMLA**

UM MÓTASKRÁNA

Útgefandi og mótshaldari: Ungmennafélag Íslands – UMFÍ, 2025

Ábyrgðarmaður: Jóhann Steinar Ingimundarson

Ritstjóri: Jón Aðalsteinn Bergsveinsson. Prentun: Litróf

Ungmennafélag Íslands – UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík

Þjónustumiðstöð UMFÍ, sími 568 2929 – www.umfi.is



Nánari upplýsingar um Landsmót UMFÍ 50+ má finna á **umfi.is**. Þú getur skannað **QR-kóðann** hér til hliðar og fylgst með nýjustu fréttum, mögulegum breytingum á dagskrá og ýmsu fleiru.



Starfsfólkið er verðmætasta auðlind okkar og gerir fyrirtækið að því sem það er. Fólkið okkar skapar saman framúrskarandi lausnir í umhverfi afburða hugvits.

Því er okkur hjartans mál að öllum líði vel og fái tækifæri til að þróast í starfi hjá okkur.

Umhverfi afburða hugvits



www.efla.is

VISSIR ÞÚ AÐ...

BOCCÍA

Rætur boccía liggja niður til Grikklands hins forna, en þar lék fólk sér að því að kasta steinum að marki. Vísbendingar eru líka um að Egyptar hafi stundað íþróttina allt frá árinu 5200 fyrir okkar



tímatál. Á miðöldum var íþróttin einnig stunduð á götum og torgum og var greinin kölluð boccia, sem er ítalska orðið fyrir að kasta eða rúlla bolta.

PÍLUKAST

Pílukast á það sammerkt með fjölda íþróttagreina að eiga rætur að rekja til vopnaskaks og stríðsátaka. Þátttakendur í pílukastinu voru upphaflega hermenn, sem köstuðu örvum sínum í tunnubotn. Síðar var farið að teikna á botninn, hann merktur mismunandi stigum og gerður að markspjaldi.



RINGÓ

Ringó er með yngstu íþróttum sem numið hafa land á Íslandi. Upphaf greinarinnar má rekja til þess þegar þrír félagar úr íþróttafélaginu Glóð í Kópavogi fóru árið



2006 á landsmót DGI sem þá var haldið í Haderslev á Jótlandi í Danmörku. Ferðalangarnir voru þær Margrét Bjarnadóttir, þjálfari félagsins, formaðurinn, Svana Svanþórsdóttir og varaformaðurinn, Sigríður Bjarnadóttir.

Þar kynntumst þær ringóinu og leiðbeinandanum Søren N. Sørensen og konu hans, Gudrun Sørensen. Þær urðu strax mjög hrifnar af íþróttinni og fengu Sørensenhjónin til að halda námskeið á Íslandi. Það sló í gegn og var ákveðið að fara á vegum félagsins á ýmsa staði um land allt til að kynna greinina. Keppt hefur verið í ringói á Landsmótum UMFÍ 50+ frá árinu 2009.



FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR

Saga frjálsra íþróttar er svo til samhliða sögu ungmennafélaganna; jafnvel má fara aftur til loka 19. aldar þegar íþróttafélög skipulögðu keppnir í hlaupum, köstum og stökkum. Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) hóf fyrst félagið að bjóða upp á æfingar í frjálsum íþróttum á Landakotstúninu sumarið 1907.

Frá mörgu má segja sem tengist sögu frjálsra íþróttar. Eitt eftirminni-legasta atvikið í þeirri sögu er líklega á Meistararamóti Íslands í frjálsum íþróttum á Melavellinum í Reykjavík árið 1985. Þar kepptu fremstu spretthlauparar landsins í 100 metra hlaupi. En veðrið lék ekki við keppendur. Mikill meðvindur, sem var yfir leyfilegum mörkum, þeytti keppendum áfram eftir hlaupabrautinni. Þetta olli því að tímar margra keppenda voru þeir bestu sem mælst höfðu á Íslandi. Þessi fini meðvindur reyndist glópagull, því allar mælingar voru ógiltar og engin met því slegin á mótinu. Áhorfendur skemmtu sér hins vegar konunglega þegar hlauparar þurftu að halda sér í startblokkina til að fjúka ekki af stað áður en hlaupið var ræst.



BRIDDS

Bridds byggir á samvinnu og sameinar skemmtun, keppni, vitsmunalega útsjónarsemi og er heilmikill heilaleikur.



Það voru briddsspilarar frá Íslandi sem unnu Bermúdaskálina svaðkölluðu í Yokohama í Japan árið 1991. Þetta var feyki góður árangur enda hafði ekkert annað íslenskt lið hampað heimsmeistaratitli í hópíþrótt. Þegar liðið sneri heim var hátíðleg móttaka í Leifsstöð þar sem Davíð Oddsson, sem þá var forsætisráðherra, tók á móti hópnum svo eftir er munað. Lengi hefur lítið verið vitað um afdrif Bermúdaskálarinnar. Við eftirgrennsan í tengslum við gerð mótaskrárinnar kom í ljós að skálin er farandbikar og var geymd hjá Bridgesambandinu í tvö ár og fór eftir það til Hollands. Íslensku spilararnir fengu litla afsteypu af skálinni úr silfri til eignar auk verðlaunapeninga.



GOLF

Eins og flestir vita er golf skosk íþrótt. Uppruna hennar má rekja til þess að fólk stóð við skoskar sandstrendur með sveigðar kylfur og sló þar í steina til að skjóta þeim yfir sandöldur og móa. Íþrótt þessi kallaðist gowf. Golf er vinsæl grein og hægt að spila svo til hvar sem er. Enginn hefur samt spilað golf jafn langt í burtu frá hefðbundnum velli og geimfarinn Alan Sheppard. Hann sló golfkúlu þegar hann lenti á tunglinu með félagasínum í geimferð Appollo 14 snemma árs 1971. Áður en lagt var upp í ferðina var ákveðið hvað mikinn farangur geimfararnir fengu að taka með sér. Sheppard tók kylfu með 6-járni og þrjár kúlur.



BRENNIBOLTI

Brennibolti er gömul íþrótt og á sér ævafora sögu. Talið er að kínverskir hermenn hafi stundað greinina til að æfa viðbrögð og liðleika í kringum 221–207 fyrir okkar tímatal með því að kasta hlutum hver í annan. Liðleikinn er þá væntanlega kominn til af því þegar fólk fettir sig og brettir til að sleppa undan steinunum. Forn-Grikkir léku svipaðan leik. Nútíma-útgáfa leiksins á rætur að rekja til íþróttakennslu í Englandi á 19. öld og er hann þar í landi þekktur sem mjúkbolti eða dodge-ball.



Raftvistur ehf.

Líklegast bestir í rafmagni!



PÖNNUKÖKU- BAKSTUR

Margt úr matarmenningu Íslendinga kemur frá Danmörku og Þýskalandi. Pönnukökur eru þar á meðal en þær eiga sér töluvert langa sögu. Árið 2022 fundust í helli í Írak leifar af pönnukökum, sem bakaðar voru fyrir um 70.000 árum eða á steinöld. Ritaðar heimildir eru til um pönnukökur frá tímum Forn-Grikkja og Rómverja. Ekki þarf mikið til að búa til pönnuköku, smá hveiti, egg og annað smotteri og stuttan tíma tekur að hræra í einn skammt. Þetta er því vinsæll réttur hjá flestum. Það virðist lítið mál að búa til pönnukökur. Á Landsmóti UMFÍ 50+ kemur hins vegar í ljós að keppendur búa yfir töfrum og geta galdrað fram freistandi dásendur sem fáir geta staðist.



Pverholti 8 270 Mosfellsbæ
Sími 566 6614 Fax 566 6617
nonnilitli@nonnilitli.is www.nonnilitli.is

STÍGVÉLAKAST

Stígvélakast er eflaust með yngstu greinum á Landsmóti UMFÍ 50+. Eins og svo margt annað hresst má rekja uppruna greinarinnar til Bretlands, nánar tiltekið til smábæjarins Upperrthong í Yorkshire í Bretlandi. Sagan segir að annað hvort á sjöunda áratug síðustu aldar eða snemma á þeim áttunda hafi tveir íbúar bæjarins lent í hávaðarifrildi á bæjarkránni. Í reiði sinni tók annar þeirra stígvél og kastaði því í andstæðing sinn. Nú liggur ekkert fyrir um hvor hafði betur. Hitt er vitað, að atvikið vakti mikla kátínu á kránni og fór fólk að leika rífrildið eftir með þeim afleiðingum að úr varð íþróttagrein sem keppt er í á bæjarhátíðum víða.

PÚTT

Eins og allir golfarar vita er pútt lokahluti golfhrings. Með útbreiðslu golfíþróttarinnar spruttu upp sérstakir púttvöllir fyrir fólk að æfa sig á. Pútt hefur á síðustu árum höfðað til breiðari hóps, sérstaklega til eldri borgara sem kjósa léttu hreyfingu án þess að þurfa að leggja á sig ferð yfir svæði níu eða átján holu valla.



Verið hjartanlega velkomin á
Sildarkaffi

Opíð alla daga vikunnar frá 12:00 - 17:00

Við bjóðum þáttakendum á Landsmóti UMFÍ 50+ 15% afslátt af öllum sildarrettum á matseðli dagana 27. - 29. júní

Sildarkaffi, Snorravagna 14, Siglufjörður

SUND

Við vitum öll að Ísland er eyja úti í Atlants- hafi. Samt hafa frá landnámi afar fáir kunnað að synda hér á landi. Við vitum næstum því hvað þetta fólk hét því árið 1820 voru aðeins sex einstaklingar sem dýft gátu tá út í saltan sjó án þess að drukna. Sundkunnátta var bókstaflega engin og litu ekki leiðbeiningar dagsins ljós fyrr en árið 1836 þegar skáldið Jónas Hallgrímsson þýddi sundreglur. Það tók nokkra áratugi að koma skipulögðum sundæfingum á dagskrá og voru þær oft- ast í köldum sjó eða í stífluðum lækjum. Sundfélag Reykjavíkur var stofnað 1884 og fyrsta steypa sundlaugin í Reykjavík var byggð 1908.

SKOTFIMI

Skotfélag Reykjavíkur var stofnað árið 1867 og er það eitt af elstu íþróttafélögum landsins. Félagið starfaði eðlilega fyrst við Skothúsveg í Reykjavík og var þar byggt sérstakt skothús við Lækjartjörn. Á þessum tíma þótti skotfimi vera heiðursmanna- sport og voru margir af helstu áhrifamön- num Reykjavíkur félagar í Skotfélaginu.

POKAVARP

Pokavarp er tiltölulega ný íþrótt sem hefur slegið í gegn. Pokavarpíð, sem á ensku kallast „cornhole“, hefur verið stundað í Bandaríkjunum frá því seint á 19. öld en er til í ýmsum útgáfum. Í pokavarpí kasta þátttakendur litlum pokum með korni eða baunum í gegnum gat á hallandi spjaldi. Markmiðið er að ná sem flestum stigum með því að varpa pokunum á spjaldið, en helst auðvitað í gegnum gatið, sem enska heiti leiksins vísar til.

BADMINTON

Badminton er indversk íþrótt sem barst til Evrópu með enskum liðsforingjum sem höfðu gegnt herþjónustu á Indlandi. Fyrst var leikið í greininni árið 1873 og hét hún þá poona. Hertoginn af Beaufort kynnti greinina til leiks á herragarði Badminton House í Gloucesterskíri. Fyrir áhugafólk um þýðingar og orðsifja- fræði þá merkir orðið badminton tún Böðmundunga.

 **Sigluffjarðar**
Apótek

Stofnað 1928


ORKAN

BYKO
GERUM PETTA SAMAN



TAKK FYRIR STUÐNINGINN

Aflhlutir ehf.	GG lagnir ehf.	Lagsmaður ehf.
ALM Verðbréf	Gjögur	Landsmennt
Alþrif ehf.	Gluggaiðjan Ölfusi ehf.	Landstólpi ehf.
Apótek Suðurlands ehf.	Goddi ehf.	Langbest
	Grímsnes ehf.	Leikur að læra Draumagolf
Bílamálun Egilsstöðum ehf.	Grindavíkurbær	Lighthouse Inn
Bílar og tjón ehf.	Gröfutækni ehf.	- Norðurljósavegi
Bílasala Suðurnesja		
Keflavík ehf.	Hafnarfjörður	Malbikunarstöðin Höfði
Bílasmiðurinn	Henson	Máni verktakar ehf.
Bílaverk ehf.	Héraðsprent ehf.	Meitill GT tækni ehf.
Bílaverkstæði Badda	Hildibrand hótél	
Birgisson ehf.	Hótél Capitano	Nesbú egg
Björkin hár- og snyrtistofa	Hraunfossar-Barnafoss ehf.	
Blikkrás ehf.	Hreinsitækni ehf.	Ósal ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.	Húnaþing vestra	
Brim	Hvalfjarðarsveit	pingpong.is
	Hvalur	Premium ehf.
Cargow Thorship	Hveragerðisbær	
	Höfðakaffi ehf.	Rafey ehf.
DMM Lausnir ehf.		Rafmenn ehf.
Dúkkulísan ehf.	Ísfrost ehf.	Raftækjavinnustofan
Dynkur ehf.	Íslandsapótek	Rafverk
	Íþróttamiðstöðin	Rebel sf.
Efnalaugin Vík	Fjallabyggð	Reiðhjólaverzlunin
Egersund Ísland		Reykás ehf.
Einhamar Seafood ehf.	Jarðmenn ehf.	Reykjavíkurborg
Eiríkur J. Ingólfsson ehf.	Jónði og Gagga slf.	Rima Apotek
Eldhestar ehf.		Ríkismennt SGS
Enor ehf.	Kaffi Klara/	Rót ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur	Hvanndalir Lodge	
	KHG Þjónusta	SIH pípulagnir ehf.
Faxi ehf.	Krappi ehf.	Samkaup
Fjarðalagnir ehf.	Króm og hvítt ehf.	Samtök fjármálafyrirtækja
Fossvélar ehf.	KÞ verktakar ehf.	Sjómennt
Fögrusteinar ehf.		Skalli

TAKK FYRIR STUÐNINGINN

Skiltagerð Norðurlands
Snow Dogs ehf.
Sportþjónustan ehf.
SS húseiningar ehf.
Steiney
Steinull ehf.
Strendingur ehf.
Súðavíkurhreppur
Sveitafélagið Múlaping
Sveitamennt SGS og LN
Sveitarfélagið Ölfus
Sætöppur

T.ark Arkitektar ehf.
Tannsinn ehf.
Tjörneshreppur
Toyota í Reykjanesbæ
Trésmíði ehf.
Trésmiðjan Rein
UMSÍ ehf.
Útfararstofa Íslands

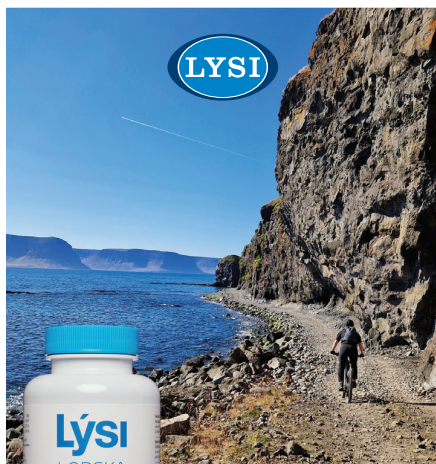
Vesturbyggð
Vex viðskipti ehf.
Vélsmiðjan Sveinn
VGH Mosfellsbæ
Vilko ehf.
Vínbúðin/ÁTVR
Vinnuföt
Ævintýradalurinn ehf.
Ökuland ehf.



**AÐ LIFA NÚNA
ER AÐ NJÓTA
AUGNABLIKSINS!**

 **FERÐASKRIFSTOFA
ELDRI BORGARA**
... lifit er ferðalag

Niko ehf. • Eyra­vegi 37 • 800 Selfoss • fseb.is



LYSI

Lýsi
ÞÓRSKA
LÝSISPERLUR
COD LIVER OIL
CAPSULES
60mg
120 PERLUR
2-VITAMÍN / 2-VITAMIN / 2-VITAMIN

Mundu eftir lýsinu!
Fyrir hjartað, heilann
og sjónina.

Segðu **BLESS**
við óværuna!

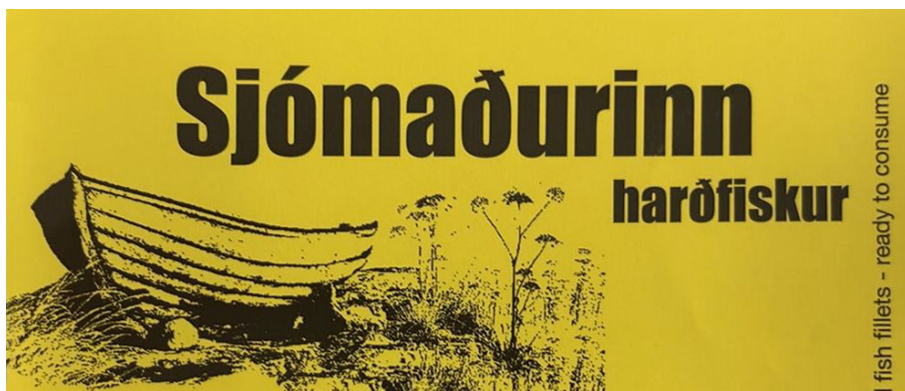


YKKAR
pest control

BANINN SEM VIRKAR
- fæst í öllum betri landbúnaðar- og byggingavöruslunum

Sjómaðurinn

harðfiskur



IS
A 637
EFTA

Geymist best í kæli/frysti • Framleiðandi: G1 ehf • icelandseafish.com

Best fyrir: Vigt: Innihald: beinhreinsaður / boned

Dried fish fillets - ready to consume



SAGA LANDSMÓTS UMFÍ 50+

Landsmót UMFÍ 50+ var stofnað með það að markmiði að skapa vettvang fyrir fólk á besta aldri til að stunda hreyfingu, njóta samveru og efla félagslega þátttöku. Þetta er í samræmi við markmið UMFÍ.

Hugmyndin að baki mótinu spratt úr þeirri þörf að bjóða upp á viðburð sem höfðar sérstaklega til eldra fólks og hvetur það til að viðhalda virkni og heilbrigðum lífsstíl. Með hækkandi lífaldri og aukinni áherslu á lýðheilsu hefur orðið ljóst að mikilvægt er að skapa tækifæri fyrir eldri borgara til að hreyfa sig á eigin forsendum í jákvæðu og hvetjandi umhverfi.

Landsmótið er ekki eingöngu íþrótta-keppni heldur einnig heilsuhátíð þar sem boðið er upp á fjölbreyttar greinar, allt

frá klassískum íþróttum eins og frjálsum íþróttum og sundi, yfir í skák, boccía og pútt. Þannig er mótið bæði líkamlega og andlega uppbyggjandi. Stundum er jafnvel boðið upp á fyrirlestra um heilbrigðan lífsstíl og heilsufarsmælingar, eins og þær sem eru nú í boði á Siglufirði og Ólafsfirði um helgina.

Eitt af meginmarkmiðum Landsmóts UMFÍ 50+ er að efla félagslega þátttöku og tengslanet meðal þátttakenda. Með því að safna saman fólki af öllum landshornum sem deilir áhuga á hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl, skapast vettvangur fyrir ný kynni, vináttu og samveru. Þetta hefur sýnt sig að hefur jákvæð áhrif á lífsgæði og vellíðan þátttakenda.



Línudans hefur öðru hverju verið á meðal greina á Landsmóti UMFÍ 50+. Hér eru fjörugir þátttakendur á mótinu á Blönduósi árið 2015.



Keppni í boccía hefur ætíð verið fjölmennasta greinin á Landsmóti UMFÍ 50+. Hér má sjá keppanda í Mosfellsbæ árið 2012.

Mótið er hugsað fyrir fólk sem verður 50 ára á árinu eða er eldra. Það þarf ekki að vera skráð í íþróttafélag til að taka þátt. Mótið er ávallt haldið í samstarfi við sambandsaðila UMFÍ og viðkomandi sveitarfélög.

Mótið hefur farið fram árlega frá árinu 2011. Í fyrstu var það samstarf við Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra og Landssamband eldri borgara. Heimsfaraldurinn olli því að mótin féllu niður árin 2020 og 2021. Af þeim sökum er Landsmót UMFÍ 50+ í Fjallabyggð það þrettánda í röðinni.



Einbeittir þátttakendur í jurtagreiningu á fyrsta Landsmóti UMFÍ 50+ á Hvammstanga sumarið 2011.

MÓTIN OG STAÐSETNINGAR

Ár Staður - Mótshaldari/samstarf

- 2011 Hvammstangi
USVH - Ungmennasamband Vestur-Húnavetninga / Sveitarfélagið Húnaþing vestra. Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra (FÁÍA) og Landssamband eldri borgara voru auk þess samstarfsaðilar mótsins.
- 2012 Mosfellbær
UMSK - Ungmennasamband Kjalarnesþings / Mosfellsbær.
- 2013 Vík í Mýrdal
USVS - Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu / Mýrdalshreppur.
- 2014 Húsavík
HSP - Héraðssamband Þingeyinga / Norðurþing.
- 2015 Blönduós
USAH - Héraðssamband Austur-Húnavetninga / Blönduósbær.
- 2016 Ísafjörður
HSV - Héraðssamband Vestfirðinga / Ísafjarðarbær.
- 2017 Hveragerði
HSK - Héraðssambandið Skarphéðinn / Hveragerðisbær.
- 2018 Sauðárkrókur
UMSS - Ungmennasamband Skagafjarðar / Sveitarfélagið Skagafjörður.

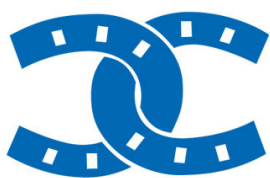


Stund milli stríða hjá keppendum á mótinu í Vík í Mýrdal árið 2013.

- 2019 Neskaupstaður
ÚÍA - Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands / Fjarðabyggð.
- 2020 - frestað
- 2021 - frestað
- 2022 Borgarnes
UMSB - Ungmennasamband Borgarfjarðar / Borgarbyggð.
- 2023 Stykkishólmur
HSH - Héraðssamband Snæfellsness- og Hnappadalssýslu / Sveitarfélagið Stykkishólmur.
- 2024 Vogar
Umf. Þróttur Vogum/ Sveitarfélagið Vogar.
- 2025 Fjallabyggð
ÚÍF - Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar / Fjallabyggð.

VOGA

idýta



ÍSFÉLAG
VESTMANNAEYJA HF.



SNÆFELLSBÆR
Þar sem jökullinn ber við lofti...



GARDABÆR



NÆSTA LANDSMÓT UMFÍ 50+

verður haldið sumarið 2026 í Hrafnagilshverfi í Eyjafirði. Það verður í fyrsta sinn sem Landsmót UMFÍ 50+ fer fram á sambandssvæði Ungmennasambands Eyjafjarðar (UMSE), sem mun standa að mótinu í samstarfi við Eyjafjarðarsveit.

SPURT OG SVARAÐ

Við vonum að þú eigir eftir að njóta ánægjulegs Landsmóts. Hér má finna svör við nokkrum algengum spurningum. Ef þú finnur ekki svar við þinni spurningu getur þú haft samband í síma 568 2929 eða með tölvupósti á umfi@umfi.is.

HLEÐSLUSTÖÐVAR

Hleðslustöðvar Ísorku eru í Fjallabyggð. Á Siglufirði eruistöðvar við Hótel Siglunes og Olís, en á Ólafsfirði við Samkaup og íþróttamiðstöðina.

HUNDAR

Við biðlum til hundaeigenda að hafa hunda sína ætíð í bandi. Athugið að hundar eru ekki leyfðir inni í íþróttamannvirkjum meðan á móti stendur.

HRADBANKI

Hraðbankar eru staðsettir í útibúum Arion banka, bæði á Siglufirði og Ólafsfirði.

MÓTSSETNING

Formleg setning mótsins fer fram í íþróttahúsinu á Siglufirði föstudaginn 27. júní kl. 21:00.

ÓSKILAMUNIR

Óskilamunum verður safnað saman í þjónustumiðstöðvum mótsins, á Siglufirði og Ólafsfirði. Þær eru staðsettar í íþróttahúsunum á hvorum stað. Ef eitt-hvað er ófundið að móti loknu skal hafa samband á umfi@umfi.is.

SALERNI

Salerni eru í íþróttamannvirkjum og tjaldsvæðum í Fjallabyggð. Svo eru þau að sjálf-sögðu á veitingastöðum og í verslunum.

SJÁLFBODALIDAR

Við erum afar þakklát öllum þeim frábæru sjálfbodaliðum sem gera mótið mögulegt. Þeir eru auðkenndir með sjálfbodaliðavestum. Endilega sýnið þeim kurteisi með brosi og þakklæti fyrir að leggja sitt af mörkum við að gera mótið að ánægjulegri upplifun.

SLYS EÐA MEIÐSLI

Sjúkrakassa með plástrum og öðru til að sinna minni meiðslum er að finna í þjónustumiðstöð mótsins. Ef um alvarlegri meiðsli er að ræða skal hringja í 112.

SUNDLAUGAR

Sundlaugar á Ólafsfirði og Siglufirði eru opnar mánudaga til föstudags kl. 06:30-19:00 og um helgar, laugardaga og sunnudaga, kl. 10:00-18:00. Athugið að þátttakendur frá frítt í sund alla helgina með framvísun armbands.

TJALDSVÆÐI

Góð tjaldsvæði má finna bæði á Siglufirði og Ólafsfirði. Á Siglufirði er tjaldsvæðið staðsett við miðbæinn, en á Ólafsfirði við íþróttamiðstöðina. Athugið að tjaldsvæðin eru ekki á vegum mótsins.

TRYGGINGAR

Vakin er athygli á því að allir þátttakendur á Landsmóti UMFÍ 50+ eru á eigin ábyrgð. Nú er því rétti tíminn til að leita að tryggingaplagginu og fara yfir skilmálana áður en mætt er á mótið til að tryggja að allt sé eins og það á að vera.

UMGENGNI

Við biðjum alla þátttakendur og gesti að ganga vel um svæðið. Vinsamlegast setjum rusl í ruslatunnur og höldum mótinu snyrtilegu og ánægjulegu fyrir alla.



ÚRSLIT

Úrslit birtast á slóðinni á www.umfi.is.

VEÐUR

Við fylgjumst vel með veðurspánni. Ef ástæða þykir til getum við þurft að færa til viðburði eða breyta tímasetningum á þeim. Við minnum á að pakka í samráði við veðurspá. Engu að síður höfum við pantað gott veður alla helgina svo við treystum á að það gangi eftir.



REYKJANESAPÓTEK

Saman hugum við að heilsunni

Opið í Fitjum:

Virka daga 10-18
Helgar 10-14

Opið á Hólagötu:

Virka daga 9-20
Helgar 12-19

Fitjar s: 421-3383

Hólagata 15 s: 421-3393



/reykjanesapotek



/reykjanes.apotek



reykjanesapotek.is



***Verið velkomin
á Landsmót UMFÍ 50+
Opið hjá okkur kl. 8–17
alla virka daga***

Ekki fela sársaukann á bak við bros

**Bólgueyðandi
og verkjastillandi**



Voltaren Forte **23,2 mg/g hlaup**

diklófenaktíetýlamín

Voltaren Forte dregur úr bólgu og er verkjastillandi.
Þú getur notað Voltaren Forte við meðferð á verkjum,
eymslum og þröta í lögum og viðvænum vegna bólgu.

150 g



Vnr 41 61 21

HALEON



Voltaren Forte 23,2 mg/g hlaup. Inniheldur diklófenaktíetýlamín. Staðbundnir bólgukvillar. Aðeins til notkunar á húð. Voltaren Forte er ekki ráðlagt börnum yngri en 14 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

IS/03/2025



OTC-B-02064

Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva 23,2 mg/g hlaup

díklófenaktvíetýlamin

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva inniheldur virka efnið díklófenak, sem tilheyrir flokki bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID-lyf). Diclofenac Teva er notað við verkjum, eymslum og þrotu í liðum og vöðvum vegna bólgu. Lyfið er ætlað fullorðnum og unglingum 14 ára og eldri til skammtíma meðferðar. Kynnið ykkur notkunarlíðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.



ChitoCare



Þú færð 20% afslátt með kóðanum UMFÍ20
á chitocare.is



UMFÍ

GÖNGUBÓK UMFÍ 2025
GÖNGUM UM ÍSLAND



32 léttar
fjallgönguleiðir
FYRIR FJÖLSKYLDUNA

HUGMYNDIR AÐ
gönguleiðum
UM ALLT LAND

**FRÍTT
EINTAK**

277 stuttar
gönguleiðir

FYRIR ALLA

GÓÐGERLAR OG PRÓTEIN

KEFIR

GULLI BETRI





UMFÍ

**SJÁUMST Í
HRAFNAGILS -
HVERFI 2026**

26.-28. JÚNÍ

**LANDSMÓT
UMFÍ 50+**

UNG MENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNG MENNASAMBAND EYJAFJARÐAR
SVEITARFÉLAGIÐ EYJAFJARDARSVEIT



Á ÞRÍÐJA TUG BYGGINGA HAFA RISIÐ

TRYGGÐU ÁFRAMHALDANDI
UPPBYGGINGU HÁSKÓLA ÍSLANDS



MIÐAR Á HHI.IS

