

Velkomin á kynningarfund

11. desember 2023

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



ULLUR



“Húsreglur”

- Vinsamlegast setjið á “mute” á meðan fundi stendur
- Þið getið skrifað spurningar í “chat” og við reynum að svara þeim í lokin
- Tökum við spurningum eftir kynninguna (lyfta hendi)



Efni dagsins

- ✓ Félagið, sagan, stefnan og stjórn
- ✓ Aðstaðan og skíðasvæðin
- ✓ Skálamál
- ✓ Námskeið og æfingar
- ✓ Bláfjallagangan og mótamál
- ✓ Afreksfólkið okkar
- ✓ Stefnumótun
- ✓ Að vera virkur Ullungur
- ✓ Spurningar og svör



Félagið, sagan og markmið

- Skíðagöngufélagið Ullur var stofnað þann 19. júní 2007 og var samþykkt af ÍSÍ síðar sama ár.
- **Markmið félagsins er að stuðla að iðkun íþróttarinnar skíðagöngu og útbreiðslu hennar. Markmiðinu hyggst félagið ná með því að vinna að bættri aðstöðu til skíðagöngu á skíðasvæðum höfuðborgarsvæðisins og eftir aðstæðum innan þéttbýlis, svo og með fræðslu til almennings um íþróttina.**
- Ullur er í senn hagsmunasamtök skíðagönguiðkenda á Höfuðborgarsvæðinu og íþróttafélag
- Ullur á fulltrúa í Skíðaráði Reykjavíkur og hefur þannig áhrif á þjónustu og uppbyggingu skíðagöngu
- Í dag eru um 600 skráðir félagsmenn í Ulli



*Á framhaldsstofnfundi skíðafélagsins Ullar í nóvember 2007
var borin upp tillaga að nafni á hið nýstofnaða félag.
Hugmyndin var sótt í norrænu goðafræðina
og er hér skýring á nafninu.*

ULLUR

*Er sagður sonur Sifjar og stjúpsonur Þórs.
Hann er bogamaður svo góður
og skíðafær að enginn má við hann keppast.
Hann er fagur álitum
og hefur hermannlegt atgervi.
Á hann er gott að heita í einvígi.*



Stjórn og nefndir félagsins

Stjórn

- Trausti Árnason, formaður
- Ari Wendel
- Baldur Helgi Ingvarsson
- Bergþóra Baldursdóttir
- Íris Marelsdóttir
- Málfríður Guðmundsdóttir
- Sigrún Melax

Mannvirkjanefnd

- Ari Wendel
- Einar Ólafsson
- Árni Ingólfsson
- Magnús Magnússon

Bláfjallagöngunefnd

- Einar Ólafsson
- Málfríður Guðmundsdóttir
- Trausti Árnason

Barna- og unglínganefnd

- Sigrún Melax
- Ólafur Th. Árnason

Skálanefnd

- Íris Marelsdóttir

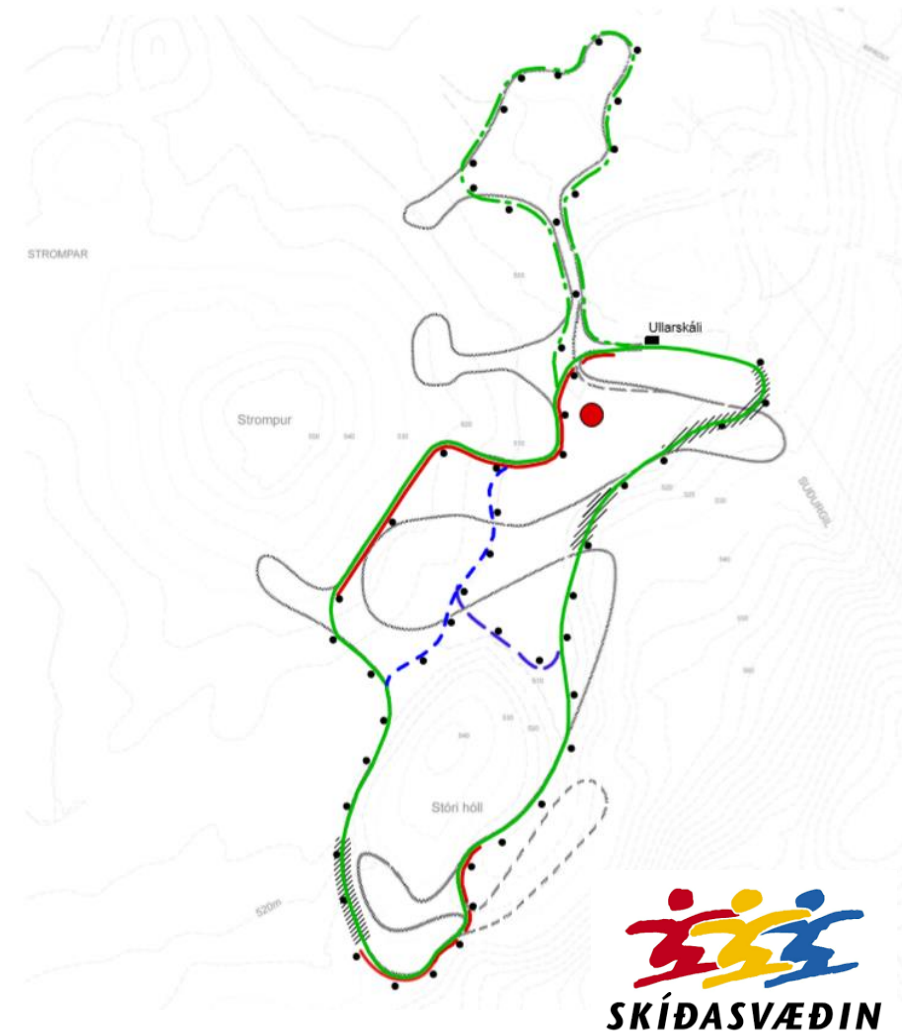
Mótanefnd

- Einar Ólafsson
- Málfríður Guðmundsdóttir
- Baldur Helgi Ingvarsson

Aðstaðan og skíðasvæðin

- Bláfjöll eru hjartað í starfseminni
- Námskeið, æfingar og mót
- Aðstaða í stöðugri uppbyggingu, s.s. brautir, snjógirðingar og húsnæði
- Brautir troðnar af starfsmönnum Bláfjalla og hægt að fylgjast með veðri og opnun í gegnum vefsíðu Skíðasvæðanna á <https://skidasvaedi.is/>
- Einnig gagnlegar upplýsingar á heimasíður Ullar og Fb, sbr. vefmyndavél af skíðagöngusvæðinu
- Ullur sér um sporglagningu í Heiðmörk í samstarfi svið Skógræktarfélag Reykjavíkur

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



Bláfjöll

- Brautir fyrir alla, byrjendur sem lengra komna, upplýstar að einhverju leiti
- Skíðaleiga, skálar, smurningsaðstaða og salerni

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



Skálar í Bláfjöllum

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ

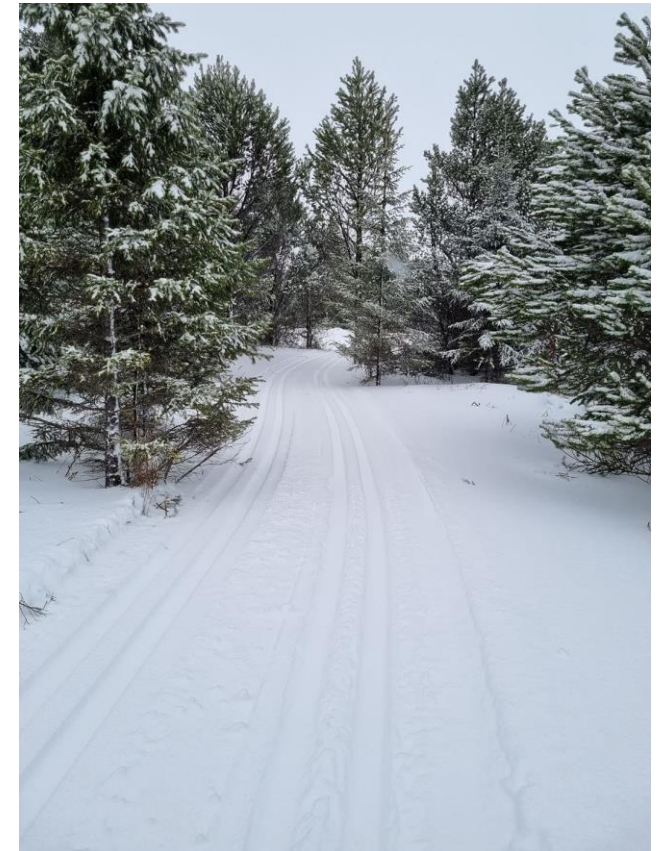


- Ullur heldur úti rekstri skála um helgar frá kl. 10:00 - 16:00 og þar er hægt að leigja skíði, kaupa dagskort og kaffisopa og jafnvel eitthvað með honum
- [Gamli skálinn](#) er orðinn alltof lítill en mun þjóna félagsmönnum áfram í formi smurningsaðstöðu
- Nýr 85 m² skáli var reistur í haust og verið að ganga frá að innan.
- Skálinn verður bylting í þjónustu við félagsmenn sem og rekstur félagsins þar sem öll aðstaða til mun stórbatna, t.d. verður sérhannað tímatökuherbergi fyrir mótahald, fullbúið eldhús, salerni og veitingaaðstaða fyrir félagsmenn
- Byko, Arkiteó ehf (Einar Óla) og Verkfræðistofa Erlends Birgissonar hafa öll styrkt verkefnið ríkulega ásamt öflugum sjálfboðaliðum sem Ullur hefur á að skipta



Heiðmörk

- <https://ullur.is/um-felagid/heidmork/>
- Samstarfsverkefni með Skógræktarfélagi Reykavíkur
- Ekki sama þjónustustig eða gæði brauta en algjör paradís og stutt að fara í sporið



Heiðmörk brautir

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



- 4 km og 8 km grunnhringur í hjarta Heiðmerkur
- Tengibraut (2 km) frá Elliðavatnsbæ þar sem fleiri bílastæði eru í boði
- Gríðarlega skemmtileg braut í fallegu skógarumhverfi
- Stutt að skjótast í sporið eftir vinnu og oft mikil stemmning í brautinni
- Troðið með sér útbúnum sleða þegar færi gefst
- Hægt að fylgjast með á www.skisporet.no



Önnur svæði

- Hvaleyjarvatn – slétt og gott fyrir byrjendur
- Hólmsheiði – mjög skemmtilegt umhverfi
- Þjóðgarðurinn á Þingvöllum
- Ýmsir golfvellir á Höfuðborgarsvæðinu



Verðskrá skíðasvæðanna

- Sjá allar á vefsíðu Skíðasvæðanna á <https://skidasvaedi.is/>
- **Dagskort**
 - Kr. 1.625
 - Keypt á netinu
 - QR kóði skannaður í hliði
- **Vetrarkort**
 - Tilboð til áramóta
 - Fullorðir kr. 15.275
 - Eldri borgarar 67+ kr 11.000
 - Keypt á netinu og fyllt á Skidata kort
 - Kort í brekkurnar gilda í göngubrautirnar
- **Hvetjum alla til að kaupa kort þannig að hægt sé að efla þjónustuna enn meira við skíðagöngufólk**

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ





Skíðaleiga

- <https://ullur.is/um-felagid/skidaleiga/>
- Staðsett í skála Ullar
- Öll skíði þyngdarmerkt
 - Þarf ekki að mæla
- Félagar og þátttakendur á námskeiðum á vegum Ullar njóta forgangs
- Verði stillt í hóf, 3.000 kr. fyrir skíði, skó og stafi
- Frítt fyrir 12 ára og yngri
- Opin um helgar þegar að skálinn er mannaður sjálfboðaliðum, kl. 10:00 – 16:00

Byrjendanámskeið

- 5 skipta námskeið
- 13.500kr án skíðaleigu
- 19.500kr með skíðaleigu fyrir öll skiptin
- Hefjast 13.janúar
- Skráning hafin á <https://verslun.ullur.is/>

Þjálfarar félagsins

- Krístrún Guðnadóttir - Yfirþjálfari
- Albert Jónsson - 9-11 ára
- Þuríður Yngvadóttir - yngri flokkar
- Hildur Lilja Traustadóttir - yngri flokkar
- Hrefna Jónsdóttir - 6-8 ára
- Gígja Björnsdóttir - Æfingahópur (fullorðnir)



Barna og unglíngastarfið

- 16+ 4+ æfingar á viku
- 12+ 4. í viku
- 9-11 ára 2. í viku (ágúst – apríl)

Skíðagönguskólinn:

- 6-8 ára 1. í viku - sunnudagar
- 9+ 1. í viku- sunnudagar

Mánudagar - Þriðjudagar - Fimmtudagar -

Sunnudagar



Afreksstarfið

- Ullur á 3 af 4 landsliðsmönnum í A og B liðum skíðagöngulandsliðsins
 - Krístrún Guðnadóttir er einnig yfirþjálfari Ullar
 - Fróði Hymer sem býr og æfir í Noregi
 - Andrea Kolbeinsdóttir sem einbeitir sér um þessar mundir á olympíulágmörk í maraþoni
- Snorri Einarsson var kjörinn íþróttakarlar Reykjavíkur á síðasta ári
 - 15. sæti á heimsmeistaramóti á þessu ári er langbesti árangur sem Íslendingur hefur náð í íþróttinni
- Öflugt barna- og unglíngastarf undanfarinna ára er að skila af sér framúrskarandi íþróttamönnum
 - 17 verðlaun á fyrsta bikarmóti vetrarins um helgina
 - Fjölmennasta félag landsins í Hæfileikamótun SKÍ
 - Fram undan er HM unglínga og Olympíudagar æskunnar þar sem reikna má með fulltrúum frá Ulli



Skíðagönguskólinn

- 6-8 ára
- 9 ára og eldri
- Einu sinni í viku á sunnudögum
- Skráning á Sportablar – undir hverjum aldurshópi.



Skíðagönguskólinn/barnastarfið

- Staðsetning fer eftir veðri
- Tímasetning fer eftir veðri
- Skipt upp eftir getu/áhuga frekar en aldri
- Nesti mjög mikilvægt!
- Mælum með að fara inn í skálann eftir æfingar í Bláfjöllum
- Andrésar andarleikarnir
- Innanfélagsmót-vonandi



Æfingahópur Ullar



- 7.jan – lok mars
- Þjálfarar
 - Gígja Björnsdóttir - yfirþjálfari
 - Yngvi Guðmundsson
- Tvisvar í viku
 - Fimmtudagar kl. 18
 - Gígja og Yngvi: Tækniæfing, skipt í tvo hópa
 - Sunnudagar kl. 11
 - Yngvi: Æfing skv. leiðbeiningum frá Gígju, áhersla á róleg skíði
- 30.000kr

Bláfjallaganga Ullar



BLÁFJALLAGANGAN



- <https://blafjallagangan.is/>
- 14. - 16. mars 2024
- Bláfjallaskautið fimmtudaginn 14. mars
- Bláfjallagangan laugardaginn 16. Mars
- Hluti af Íslandsgöngumótaröðinni, sem er almenningsganga fyrir iðkendur af öllu getustigum
- Kaffihlaðborð að lokinni keppni
- Gríðarlega mikilvæg fjáröflun fyrir afreksstarfið okkar
- Langstærsti almenningsskiðaviðburður á Höfuðborgarsvæðinu og frábær vettvangur til að reyna á sig hvort sem það eru lengri eða styttri vegalengdir



Fim 14. mars 2024

Bláfjallaskautið 20 km og 10 km F

Skráningargjald:

8.000 kr. fram til 31.12.2023

10.000 kr. 1.1.-29.2.2024

12.000 kr. frá 1. mars

Lau 16. mars 2024

40 km fyrir 17 ára og eldri*

Skráningargjald

12.000 kr. fram til 31.12.2023

15.000 kr. 1.1.-29.2.2024

17.000 kr. frá 1. mars

*Þessi vegalengd telur til stiga í Íslandsgöngunni.

20 km

Skráningargjald

8.000 kr. fram til 31.12.2023

10.000 kr. 1.1.-29.2.2024

12.000 kr. frá 1. mars

5 km og 10 km

Skráningargjald

5.000 kr. fram til 31.12.2023

6.000 kr. 1.1.-29.2.2024

8.000 kr. frá fyrsta mars



Stefnumótun á nýju ári

- Við ætlum að halda opinn stefnumótunardag fyrir félagsmenn og velunnara 6. janúar nk. frá kl. 9:00 – 13:00 í Bláfjöllum
- Fá félagsmenn og áhugafólk til að taka þátt í að móta starfið til næstu ára
- Skilgreina markmið og tilgang félagsins með skýrum hætti til næstu ára með viðeigandi skipulagi og umgjörð um starfseminna
- Efla skíðagönguíþróttina á Höfuðborgarsvæðinu
- Gera skýra kröfu um aðstöðuuppbyggingu fyrir skíðagönguna
- Efla samstarf við styrktaraðila og almenning
- **Hvetjum alla til að mæta og móta framtíð skíðagöngunnar á Höfuðborgarsvæðinu**

Að vera virkur Ullungur

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



- Við hvetjum alla til að vera félagar á sínum forsendum og styðja þannig að sterku félagi til eflingar íþróttinni, hvort sem það er að vera virkur iðkandi, sjálfboðaliði eða áhugamanneskja um íþróttina
- Við viljum stuðla að góðum og fjölskylduvænum félagsanda þar sem allir fá að njóta sín
- Það eru ýmis verk að vinna í ýmsum nefndum og verkefnum fyrir þá sem vilja gerast sjálfboðaliðar í einhverju formi s.s.:
 - Viðhaldsvinna við skála félagsins
 - Skálavarsla um helgar
 - Skíðakennsla fyrir byrjendur
 - Skíðaleiga og allt sem henni tengist
 - Sumarvinna í brautum eða öðru
 - Mótahald og vinna við mót
 - Kökubakstur í tengslum við mót
- Ganga í félagið hérna: <https://ullur.is/checkout/>



Hafa samband og fylgjast með

SKÍÐAGÖNGUFÉLAGIÐ



ullarpostur@gmail.com

<https://ullur.is/>

[Ganga í félagið](#)





Takk fyrir og sjáumst á skíðum