

Starfsskýrsla stjórnar Aspar Árið 2024

Stjórn íþróttafélagsins Aspar árið 2024 skipuðu

Helga Hákonardóttir
Eva Hrund Willatzen
Júlíus Helgi Eyjólfsson
Helgi Páll Þórisson
Hildur Arnar

formaður
varaformaður
gjaldkeri
ritari
meðstjórnandi

Varastjórn:

Karl Þorsteinsson
Helga Kristín Olsen

Starfið

Starf félagsins 2024 var mjög skemmtilegt hjá Öspinni og ansi margt brallað. Á árinu æfðu u.þ.b. 200 manns hjá félaginu sem er svipaður fjöldi og árið áður.

Hjá Íþróttafélaginu Ösp starfa 45 þjálfarar og aðrir aðstoðarmenn. Tveir klúbbar eru aðal styrktaraðilar okkar Kiwanisklúbburinn Elliði annars vegar og Lionsklúbburinn Muninn hins vegar og er þeirra stuðningur mjög mikilvægur fyrir okkur. Einnig fáum við fjárstuðning frá mörgum velviljuðum fyrirtækjum sem og frá Reykjavíkurborg, Mosfellsbæ og Kópavogi.

2024 hófum við samstarf í nútímafimleikum við Ármann og fluttust allar æfingarnar yfir í Ármann strax í september. Aðstaðan þar er betri en það sem við höfum vanist og eru iðkendurnir okkar mjög ánægðir með samstarfið.

Ármenningar hafa tekið vel á móti okkur.

Við byrjuðum með nýja íþróttagrein um haustið en við bættum við okkur kraftlyftingum með styrktarþjálfuninni. Nýr yfirþjálfari tók við deildinni en hann er bæði með réttindi frá KRAFT og ÍSÍ sem og aðrir þjálfarar deildarinnar. Æfingar fara fram í kjallara Laugardalslaugarinnar í sal lyftingadeildar Ármanns á mánudögum og föstudögum 17-18. Við höfum náð að halda æfingagjöldum þar í lágmarki fyrir þá sem æfa aðrar greinar hjá Öspinni þar sem við erum svo heppin að fá styrk frá Lýðheilsusjóð.

Hjá Öspinni voru því í boði sund, keila, frjálsar íþróttir, boccia, fótbolti, skautar, nútímafimleikar, kraftlyftingar og styrktarþjálfun. Við höldum áfram að kynna borðhokki eins og við gátum þó ekki hafi verið hægt að hefja æfingar vegna aðstöðuleysis.

Haldnir voru Allir með leikarnir og voru nokkrir fræknir þjálfarar Aspar á staðnum til að kynna félagið okkar og hvað er í boði hjá okkur en Allir með leikarnir hafa tekið við af Paralympic deginum.

Hvorki meira né minna en 30 iðkendur Aspar fóru á Special Olympics Idröttfestival í Frederikshavn í Danmörku og fóru 6 þjálfarar, 1 fararstjóri og 26 fylgdarmenn frá Öspinni. Alls fóru 153 íslendingar úr 9 félögum í þessa stórskemmtilegu og einstaklega vel heppnuðu ferð. Kepptu Asparfélagar í sex greinum við góðan orðstír og komu allir heim aftur með a.m.k eina medalíur hver um hálsinn og sumir fleiri.

Ferðalagið var ansi langt enda Frederikshavn ein nyrsta borg Danmerkur. Hópurinn flaug til Kaupmannahafnar og tók svo þaðan innanlandsflug til Álaborgar þar sem rútur biðu til að flytja okkur á hótelin okkar. Það fór mjög vel um okkur í þessari fallegu borg þó skipulag mótshaldara hefði mátt vera mun betra.

Við tókum svo rútur til Billund þar sem við nutum dagsins í góðu veðri í Legolandí áður en flogið var heim á leið með þreytta en ánægða ferðalanga.

Gaman er líka að segja frá því að „Öspin“ keppti í fyrsta sinn í Kviss en þeir Jón Gnarr og Sigurjón Kjartansson tóku þátt í nafni Aspar og færðum við þeim auðvitað sérmerкта boli og mættum nokkur til að hvetja þá áfram. Því miður komust þeir ekki áfram í undanúrslitin en stóðu sig samt vel og héldu okkar góða nafni á lofti.

Samstarf Aspar og Stjörnunna í fótbolta hlaut grasrótarverðlaun KSÍ fyrir 2024.

Nútímafimleikar



Árið 2024 var viðburðarríkt hjá nútímafimleikadeild fatlaðra hjá Íþróttafélaginu Ösp. Fjölbreytt dagskrá og öflug þátttaka einkenndu árið og tóku iðkendur þátt í ýmsum mótum og sýningum bæði innanlands og erlendis. Í maí fóru iðkendur á Special Olympics mótið í Danmörku þar sem þau

kepptu í nútímafimleikum og stóðu sig með mikilli þrýði á alþjóðlegum vettvangi.

Í júní hélt félagið Íslandsleika í nútímafimleikum þar sem fjöldi iðkenda sýndi listir sínar og keppti samkvæmt reglum Special Olympics.

Í nóvember fór hópurinn í keppnisferð til Noregs. Þar sýndu þau glæsilegar æfingar og kynntu íslenska nútímafimleika fyrir erlendum áhorfendum.



Á árinu hófst einnig formlegt samstarf við fimleikadeild Ármanns, sem tók á móti hópnum í æfingaaðstöðu sinni. Þetta samstarf hefur reynst afar dýrmætt og opnað ný tækifæri fyrir þróun og vöxt greinarinnar. Æfingar fara fram í húsnæði Ármanns. Framhaldshópurinn æfir á þriðjudögum, en allur hópurinn æfir saman á fimmtudögum og laugardögum. Æfingarnar eru bæði

fjölbreyttar og skemmtilegar og stuðla að öflugri samstöðu og jákvæðri upplifun allra iðkenda.

Á árinu tóku þau einnig þátt í fjölmörgum sýningum. Í ágúst komu þau fram á Menningarnótt á Ingólfstorgi, þar sem fjölbreytt dagskrá var í gangi og frammistaða þeirra vakti mikla athygli og hrifningu.

Í desember héldu þau árlega jólasýningu, þar sem iðkendur fluttu hátíðlegar og litríkar æfingar. Allt árið var unnið markvisst að því að efla fimleikastarfið og skapa jákvætt, öflugt og aðgengilegt æfingaumhverfi fyrir alla iðkendur.



Árið 2024 var að venju mjög skemmtilegt hjá sundhópnum í Klettaskóla. Árið byrjaði á að hluti hópsins tók þátt í Nýársmóti fatlaðra barna og ungmenna þann 6.janúar á vegum Íþróttasambands Fatlaðra þar sem þau fengu að sýna listir sínar og framfarir.



Virkilega skemmtilegt og gaman að fylgjast með.

Þjálfararteymið og feðgarnir Frikki og Sigurður standa sig frábærlega með hópinn okkar. Asparmótið var svo í apríl og þangað mættu sundmenn úr hópnum til að sýna listir sínar. Mikil ánægja var með þátttökuverðlaunin sem og klappið og hvatninguna frá áhorfendum.

Um haustið var svo tekið þátt í Fjarðarmótinu í Ásvallalaug. Að venju voru samt stærstu hápunktarnir

þegar hópurnir skellti sér ásamt foreldrum í næturgistingu í Reykjadal þar sem hópurnir skellti sér saman í laugina, lék sér í íþróttasalnum og hámaði í sig pizzur.

Algjörlega ógleymanlegt.

Hinn hápunkturinn var svo þegar hópurnir hittist í húsdýragarðinum og gerði sér glaðan dag í byrjun júní í lok vorannar. Grillaðar voru pylsur og mikið spjallað og hlegið.

Boccia



Boccia deild asparinnar hefur staðið sig frábærlega þetta ár og hefur haft á bilinu 23 - 25 iðkendur sem allir hafa staðið sig vel og einnig hefur örlítil nýliðun orðið. Við mættum á 6 mót, Við fórum á Malmö Open í Svíþjóð í fyrsta skipti með boccia lið en Öspin átti 3 sveitir og 1 keppanda í sitjandi flokki. Allir okkar keppendur

stóðu sig virkilega vel og náðu þau öll inn í úrslit. Virkilega vel heppnuð ferð.

Það var þó ekki eina mótið sem bocciadeildin tók þátt í erlendis en við áttum 3 keppendur á Special Olympics í Frederikshavn í Danmörku.

Að sjálfsögðu tókum við svo þátt á Hængsmótinu og Íslandsmótunum ásamt því að halda bæði vor- og jólamót Asparinnar. Það var mjög vel mætt á öll mótin og mikið fjör.



Knattspyrna

Árið 2024 varð mikil fjölgun í hópnum og voru iðkendur um 40 talsins, á öllum aldri og á allskonar getustigi. Elfa tók við sem yfirþjálfari um haustið þegar



Gunnhildur fór í fæðingarorðlof en Hörður og Erin voru henni innan handar. Við vorum einstaklega heppin með aðstoðarþjálfara sem tóku virkan þátt í starfinu, mættu vel og gáfum mikið af sér til iðkenda. Þau eru Ásdís, Ingibjörg, Lovísa, Fanney, Siggi, Elfur, Rósa María og Thelma.

Æfingar förum fram á miðvikudögum í

Sjálandsskóla, og þá tvískiptum við hópnum eftir aldri/getustigi og á sunnudögum í Mýrinni.

Margir í hópnum hafa æft hjá okkur síðan 2023, því hefur myndast góður vinskapur á milli liðsmanna og mikil samheldni. Það er ávallt tekið vel á móti nýjum liðsmönnum sem koma til okkar. Þó að gleðin sé í fyrirrúmi hjá okkur er gaman að sjá hveru margir hafa bætt sig í fótboltanum ss.



skilningurinn á leiknum, hlaupageta og virkni á æfingum.

Við höfum tekið þátt í ýmsum verkefnum á tímabilinu með hópinn og má þar nefna: Halloween æfing, Allir með leikarnir í Laugardagshöll og jólaæfing. Það er gaman að segja frá því að samstarf Asparinnar og Stjörnunnar hlaut



Grasrótarverðlaun KSÍ árið 2024. Við erum einstaklega stolt af þeim verðlaunum og montin að það sé tekið eftir því sem við höfum áorkað með hópinn. Samstarf félaganna gengur því vel og mun vonandi halda áfram í óbreyttri mynd. Í vetur vorum við þjálfararnir beðin um að koma með fyrirlestur á þjálfaranámskeiði KSÍ þar sem við kynntum okkar starf. Það var tekið einstaklega vel á móti okkur og vonandi aukið áhuga fleiri félaga að bjóða upp á íþróttir fyrir fatlaða í heimabyggð.

Frjálsar íþróttir

Árið 2024 héldum við áfram samstarfi við Fjörð í frjálsum íþróttum í Kaplakrika.

Okkur líður mjög vel í Hafnarfirðinum og njótum þess að nýta frábæra aðstöðuna þar til æfinga.

Samstarfið við Fjörð hefur gengið mjög vel.

Í mars tókum við þátt á Íslandsmeistaramótinu í frjálsum innanhúss sem haldið var í Laugardalshöll og stóðu okkar keppendur sig með miklum ágætum. Íslandsmeistaramót utanhúss var svo haldið í júní og var það haldið á Akureyri. Héldum einnig saman á Special Olympics í Danmörku þar sem hópurinn stóð sig frábærlega undir dyggri stjórn Gunnars og Gullu.

11-12 ágúst tóku Katrín Lilja og Daníel Smári þátt á norðurlandameistaramótinu í frjálsum í Bollnas í Svíþjóð þar sem þau stóðu sig með mikilli þrýði.



Skautar

Viðburðarríkt ár að vanda hjá skautadeild.

Í mars var haldið til Akureyrar á vormót ÍSS en þar kepptum við í fyrsta sinn í skautahlaupi. Til gamans má geta að við í Öspinni áttum 11 af 14 keppendum í þessari grein sem nú er verið að endurvekja eftir rúm 40 ár.

Í lok maí héldum við Icecup -Camp í samstarfi við ÍSS og Special Olympics. Þar voru 9 þátttökubjóðir ásamt Íslandi. Skautarar voru 47 en í heildina með fylgdarfólki komu rétt um 100 manns erlendis frá. Þátttakendur fengu persónulega umsögn frá dómurum en dómarar höfðu einmitt sótt námskeið þessa daga.



Kynntum Allir með átakið og LETR fyrir þeim sem vakti áhuga. Trip of Friendship var farin með 100 manns í Gullhring með leiðsögn á þýsku og ensku. Forseti Íslands setti búðirnar og sendiherrar nokkurra þátttökubjóða heiðruðu okkur með nærveru sinni á opnunaráttíðinni. Einstaklega vel heppnaðar búðir sem hafa fengið mikið og gott lof frá þeim sem tóku

þátt og frá samstarfsaðilum og sér í lagi frá SOEE, fyrir einstaklega gott skipulag og ut anumhald. Fengum 100 % jákvætt „feedback“ í umsögn eftir búðirnar, en spurningalisti var sendur til allra eftir á að ósk Special Olympics International.

Æfingar hófust í skautahlaupi innan deildarinnar í september en skautahlaupið var endurvakið eftir 40 ára hvíld en er nú í fyrsta sinn í boði hjá okkur í Öspinni.

Haustmót ÍSS var haldið í skautahöllinni Laugardal í október og þar áttum við marga fulltrúa sem stóðu sig að venju óskaplega vel.



Í desember héldum við jólasýningu að vanda og strax daginn eftir hélt hópur iðkenda á Opna Austurríska meistaramótið. Iðkendur okkar stóðu sig með eindæmum vel og áttum við fulltrúa á verðlaunapalli í öllum riðlum þar sem iðkendur okkar voru skráðir. Við bjuggum til auglýsinga og myndband til að

reyna að vekja athygli á starfsemi skautadeildar, ekkert sem var markvisst unnið að, en það þó skilaði nokkrum nýjum iðkendum í okkar raðir. Höfum hug á að gera þetta með markvissari hætti árið 2025 í þeirri von að auka við iðkenda fjölda.

Deildin er vel búin þjálfurum með þjálfararéttindi og aðstoð frá eldri reyndari skauturum úr framhaldshóp sem hefur gefist vel.

Það er umtalað hvert sem við förum hversu flotta fulltrúa við eigum, hversu samheldnin er mikil og hversu frábærir liðsfélagar þau eru við hvert annað.

Keila

Árið hjá keiludeild Asparinnar var eins og alltaf skemmtilegt, við hófum æfingar á nýju ári 9. janúar þó svo að keppnisliðin okkar Gyðjur og Ásar hafi startað nýju ári með keppni sunnudaginn 7. janúar.

Æfingar gengu vel þó svo að við gætum vel hugsað okkur að hafa fleiri brautir svo hver og einn fengi fleiri mínútur á brautinni en keppnisliðin okkar fá viðbótaræfingu á fimmtudögum sem gerir það að verkum að hæfni þeirra eykst



með hverri önninni sem þau æfa.

Í febrúar fórum við til Malmö á Malmö-Open og hefur sú ferð fest sig í sessi svo þeir sem æfa keilu ættu að fara að safna fyrir næstu ferð.

Keppnis keilunni lauk 26. apríl og verður að segjast að liðin okkar eru að bæta sig og væntumst við til að sjá enn frekari framför hjá liðunum okkar í framtíðinni. Hægt er að fylgjast með gengi liðanna okkar á

<https://www.kli.is/> undir mót á vegum KLÍ, Ösp Goði, Lokar og Ásar spila í 3. deild karla og Ösp Gyðjur spila í 2. deild kvenna.

6. apríl héldum við skemmtilegt mót, Tvíkeila Asparinnar, þar sem leikinn er tvímenningu sem kallast SO Unified og spila þá saman í liði fatlaður og



ófatlaður. Gleðin skein úr hverju andliti.

Hér má sjá vinningshafa í þrem efstu sætum, fv. Gauti og Linda, Jóhanna Nína og Daníel sem sigruðu mótið, Stefán Matti og Brynjar.

Veturinn 2023-2024 tóku nokkrir af okkar iðkendum þátt í meistarakeppni ungmenna og gaman

er að segja frá því að eftir veturinn endaði Stefán Matti frá Öspinni í 2. sæti.

Æfingavetrinum var lokað með fyrstu Íslandsleikum SO og lokamóti Asparinnar, keppnisdagar voru tveir og við enduðum með verðlaunaafhendingu á Shake and pizza í Keiluhöllinni.





Í maí fór flottur hópur til Fredrikshavn í Danmörk og stóð hópurinn sig frábærlega. Frá vinstri: Jóhanna Nína, Katrín Anna, Laufey (þjálfari), Vilhjálmur, Halldóra og Ólafur Þór.

Æfingar hófust aftur fyrsta þriðjudag í september sem kom upp á 3. september 2024 og eins og undanfarin ár komast færri að en vilja til að æfa keila.

Í desember á næst síðustu æfingunni héldum

við jólamótið okkar þar sem 46 tóku þátt og í fyrsta skipti var keppt í rennuflokki. Hér fyrir neðan eru nokkrar myndir af verðlaunahöfum.



Kveðja, keilubjálfarar Asparinnar, Laufey, Bjarki og Sig-

urður Björn.

Sund keppnishópur

Fyrsta sundæfing ársins var 4.jan og fyrsta mótið var Nýársmót fatlaðra barna og



ungmenna ÍF. Að venju hófst mótið á leik lúðrasveitar og marseringu keppenda inn á laugarsvæðið.

Önnur sundmót vorannar voru

Reykjavíkurmestaramót í jan og RIG þar sem við áttum 1 keppanda, Gullmót KR í feb, 1 keppandi á SH mótinu í mars, Flokkamót ÍF var byrjun apríl og sjálft Asparmótið sem var

óvenju snemma eða 21.apríl. Asparmótið tókst rosalega vel og var talað um það sem skemmtilegasta mót tímabilsins. Enn og aftur tókst þjálfurunum að koma með nýja áður óþekkta grein en keppt var í flippisundi þar sem keppendur sýndu listir sínar.

Sigurvegarinn synti hjólastólasund í jólasveinabúning og hlaut í verðlaun flottan bikar.. Keppendur mótsins fóru stoltir heim með hrúgur af verðlaunum, harðákveðnir í að taka þátt að ári.

Loks svo var Vormót Ármanns í lok apríl.



Það var farið á Special Olympics Festival í Danmörku í maí en þangað fóru 10 keppendur í sundi frá 3 félögum og 2 sundþjálfarar og átti Öspin 5 keppendur af þeim og báða þjálfarana.

Þjálfarar fóru á verklegt þjálfaranámskeið Sundsambandsins í byrjun feb en voru í bóklegu námi á haustönn 2023.

Snemma á vorönn var farið í vinnu við að reyna að auka þjónustu við iðkendur og var komist að samkomulagi að vera með 3 æfingar í mánuði í Æfingastöðinni að Háaleitisbraut

(Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra) og byrjuðu æfingar þar í marsmánuði.

Jens var með hópefli fyrir sunddeildina í apríl. Í maí fór Jens svo á fund með ÍBR og óskað eftir aðstöðu hjá Æfingastöðinni og Klettaskóla til að halda áfram þeirri vinnu sem var byrjað á í mars 2024 og auka enn meira við þjónustu við iðkendur og við fengum aðstöðu hjá Æfingastöðinni og Klettaskóla fyrir æfingar 1x í viku á hvorum stað ásamt æfingaaðstöðu í sal. Æfingarnar þar eru í grunnri laug og eru þjálfarar með ofaní svo hægt sé að aðstoða iðkendur betur.

Sundtímabilinu lauk svo þann 13.júní með skemmtiæfingu.

Haustönnin hófst svo 26.ágúst sem var óvenju seint en Laugardalslaugin opnaði ekki fyrr vegna viðgerða.



Sunddeildin fór í æfingabúðir í Borgarnes helgina 27-29.sept og tókust þær mjög vel.

Sundmót sem við tókum þátt í á haustönn voru Cube mót SH í okt – 1 keppandi og svo Fjarðarmótið í byrjun nóv og vorum við með þónokkra keppendur þar sem fóru heim hlaðnir verðlaunum.

Rannveig sundþjálfari var með hópefli fyrir sunddeildina í okt.

Sunddeildin hélt mjög skemmtilegt kósý jólamót þann 1.des og lauk árinu á jólafríi eftir æfinguna 21.des.

Kraftlyftingar-styrktarþjálfun

Öspin er mjög stolt af að hafa byrjað með nýjung haustið 2024 eða kraftlyftingar.

Við höfum verið lengi með styrktarþjálfun en þegar við skiptum um yfirþjálfara þar fengum við inn þjálfara með þjálfararéttindi frá Kraft og því tilvalið að hefja æfingar í lyftingum meðfram styrktarþjálfuninni.

Æfingar fara fram í kjallara Laugardalslaugar í sal Ármanns á mán og fös 17-18 og eru öll velkomin á æfingar en lyftingar og styrkur eru frábærar æfingar m.a. til að hjálpa til við að bæta sig í öllum íþróttum,