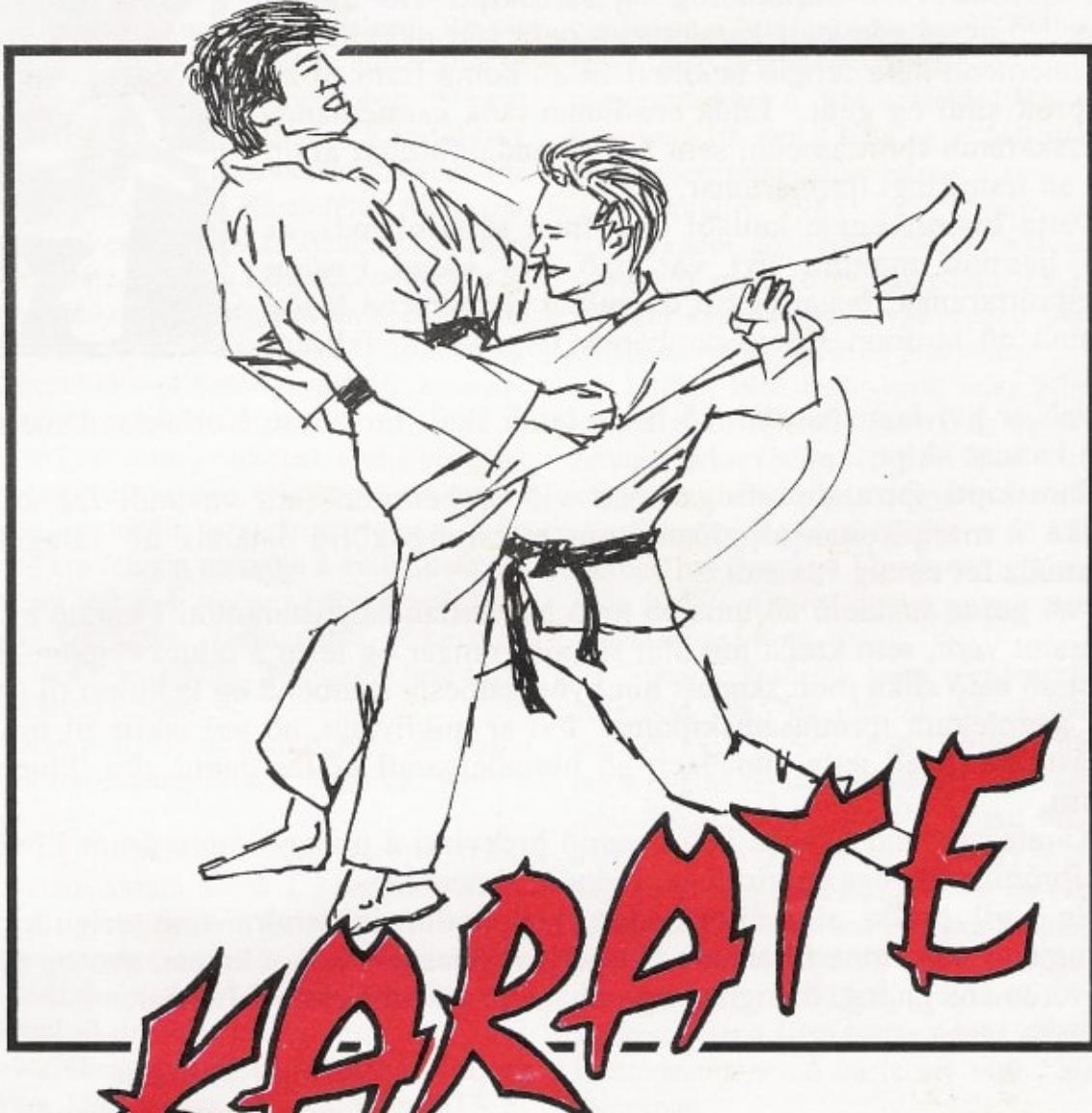


# NM '89



REYKJAVÍK  
14. október '89

**KARATESAMBAND  
ISLANDS**

# ÁVARP FORSETA ÍSÍ

Íþróttastarf karatemanna hefur aukist mjög hér á landi, síðan stofnuð voru karatefélög og samskipti við útlönd jukust. Ungir og efnilegir karatemenn hafa sótt okkur heim og karatemenn hafa fengið tækifæri til að koma fram til að sýna þrótt sinn og getu. Enda eru innan raða karatemanna framúrskarandi íþróttamenn, sem hafa á undanförnum árum unnið að framgangi íþróttarinnar.

Þetta hvorutveggja kallaði á stofnun sérsambands, er sinnti þessum málum. Því var það stór stund í sögu karateíþróttarinnar, þegar þessir dugmiklu karatemenn lögðu grunninn að stofnun Karatesambands Íslands 28. febrúar 1985.

Það er því fagnaðarefni, að hér á landi skuli fara fram Norðurlandameistaramót í karate í annað skipti.

Samskipti íþróttahreyfingarinnar við umheiminn fara vaxandi frá ári til árs. Þátttaka í margskonar alþjóðamótum eykst og aðild Íslands að félagslegri hlið íþróttamála fer einnig vaxandi.

Það gefur augaleið að umsjón með Norðurlandameistaramóti í karate er mikið og vandasamt verk, sem krefst mikillar skipulagningar og festu á öllum sviðum. Jafnframt er ljóst að með slíku móti skapast hin þýðingamestu sambönd og tækifæri til að koma til leiðar gagnlegum íþróttasamskiptum. Því er mikilvægt, að vel takist til og raunar er ekki ástæða til að ætla annað en að hlutaðeigandi aðilar gegni sínu hlutverki með ágætum.

Karatesamband Íslands hefur unnið þrekvirki á undanförnum árum í því að hefja karateíþróttina til vegs og virðingar í vitund almennings.

Ég vil bjóða alla áhorfendur, keppendur innlendra sem erlendra, svo og forystumenn velkomna til annars Norðurlandameistaramóts í karate, svo og að keppnin megi verða ánægjuleg, drengileg og vel staðið að framkvæmd hennar.

Sveinn Björnsson,  
forseti Íþróttasambands Íslands



## MÓTSTJÓRN NM '89

Mótstjóri Karl Gauti Hjaltason  
Sylvía Gústafsdóttir  
Jón Ásgeir Blöndal

# Karate á Íslandi

Karate á Íslandi á sér nú 16 -18 ára sögu. Strax upp úr 1970 var byrjað að iðka þessa austurlensku fþrótt hérlandis, en það var ekki fyrr en 1972 sem frumkvöðull karate á Íslandi, Reynir Santos, filippínskur karatemaður hóf reglulega karatekennslu í Reykjavík. Í september 1973 var fyrsta karatefélagið stofnað; Karatefélag Reykjavíkur, síðan kom Karatefélag Íslands (nú Karatefélagið Pórshamar), Karatefélag Akureyrar og Karatefélag Vestmannaeyja. Til allrar hamingju fyrir þróun karate á Íslandi hafa ekki nema þrír af aragrúa karatestfla borist hingað til lands, en það eru Shotokan, Goju-Ryu og Sanku-do. Fólksfæð og dreifbýli myndi líklega hamla gegn þróun karate ef fleiri stilafbrigði myndu berast hingað.

Uppúr 1980 komst mikill skriður á uppgang karateþróttarinnar hérlandis, eftir lægð í nokkur ár. Karatefélög og deildir hafa sprottið upp eins og gorkúlur og eru félögin nú orðin á milli 10 og 12. Karate er nú æft á 4 stöðum í Reykjavík og í Kópavogi, Garðabæ, Hafnarfirði, Akureyri, Hvolsvelli og í Þorlákshöfn. Námskeið hafa verið haldin víða annars staðar.

Það var því mál til komið 1985 að stofna Karatesamband Íslands (KAÍ), þann 28. febrúar það ár.

Eins og með flestar aðrar íþróttir hefur útbreiðslustarf karate verið í höndum örfárra eljusamra áhugamanna sem hafa fórnað sér fyrir uppgang íþróttar sinnar. Karate er þannig heillandi og spennandi íþrótt, sem lætur fáa ósnortna sem kynnast henni að einhverju marki.

Karateiðkendur hérlandis eru nú lauslega áætlaðir um 1500 talsins og er það um 0,7% af þjóðinni. Í Evrópu eru sambærilegar tölur yfirleitt um 0,1% (Þýskaland og Norðurlöndin). Þá hefur uppgangur karate úti á landi víða verið ævintýralegur og sums staðar náð 4-8% af íbúatölu staðarins.

Íslensku karatefélögin hafa frá upphafi reynt að fá hingað til lands færstu þjálfara til kennslu og hafa sumir þeirra verið heimskunnir þjálfarar s.s. Masaue Kawasoe 6. Dan, Ingo De Jong 5. Dan og Frans Bork 5. Dan. Enginn vafi er á því að slíkar heimsóknir eru nauðsynlegar til að viðhalda og bæta kunnáttu íslenskra karateiðkenda.

Um 1982 efldist samstarf karatefélaganna og áhugi jókst fyrir þátttöku í alþjóðlegu samstarfi. Um haustið fóru síðan fyrstu keppendum frá Íslandi á NM í Finnlandi. Það voru þeir Atli

Erlendsson, Árni Einarsson og Ólafur Wallevik og náði Ólafur þar þeim ágæta árangri að krækja sér í bronsverðlaun í sínum þyngdarflokk.

Ísinn var brotinn og næsta ár var sent lið á NM í Osló. 1984 var Karatenefnd Íslands stofnuð og Ólafur Wallevik ráðinn landsliðspjálfari. Enn var haldið á NM, nú í Karlstad í Svíþjóð og þar hlaut Atli Erlendsson bronsverðlaun í sínum þyngdarflokk. Á EM í Osló 1985 náði Árni Einarsson 10. sæti í Kata og er það stórkostlegur árangur sem seitn verður bættur.

Haustið 1985 var komið að okkur Íslendingum að halda NM og var það fyrsta stórmótið sem við skipulögðum sen tókst með miklum ágætum, ekki síst vegna þess að þar hreppum við eitt silfur og þrjú brons.

Síðan 1986 hefur verið árleg þriggja landa keppni milli Íslands, Skotlands og N-Írlands. Árangur okkar í þeirri keppni er alltaf að batna en sí keppni fer einmitt fram í Glasgow næstu helgi.

Einn besti árangur okkar var þó á NM 1987 í Noregi, þar sem Árni Einarsson og Jónína Olesen náðu bæði í silfur í kumite og auk þess hreppti Jónína brons í Kata.

Ólafur Wallevik hætti sem landsliðspjálfari eftir NM 1985 og við tók Atli Erlendsson og starfaði hann út árið 1986. Þá kom nokkurt hlé þegar enginn reglulegur þjálfari hafði umsjón með landsliðinu, en í janúar á þessu ári ráð KAÍ heimskunnan karatemann, Gerry Fleming frá Skotlandi sem landsliðspjálfara, en Gerry hefur orðið heimsmeistari með bresku sveitinni síðustu þrjú HM 1984, 1986 og 1988, en HM er haldið annað hvart ár. Af Gerry er að vonum mikils að vænta og sjást þess þegar merki að ný kynslóð karatemanna er að hasla sér völl í stað gömlu kempanna.

Það hefur lengi einkennt þá sem hafa starfað að karatemálum að þeir hafa unnið allt sitt starf í sjálfboðavinnu, bæði þeir sem hafa haft forystustörfum að gegna og ekki síður þeir sem annast hafa kennslu. Þeim ber að þakka óeigingjart starf. Vil ég sérstaklega þakka Atla Erlendssyni og Ólafi Wallevik fyrir að hafa hjálpað til við að gera íþróttina að því sem hún er í dag á Íslandi.

En nú horfum við á NM 1989 í Reykjavík. Ég vona að það fari vel fram og vil þakka starfsfólk og öllum þeim sem hafa unnið að undirbúningi mótsins. Áhorfendur vil ég bjóða velkomna.

Með Karatekveðjum,  
Karl Gauti Hjaltason  
formaður KAÍ

# ÍPRÓTTAFÓLK!

## Lactacyd létsápan fyrir hendurnar!

Lactacyd létsápan styrkir náttúrulegar varnir húðarinnar og vinnur gegn húðburrki og óþægindum sem staða af mikilli svitamyndun. Hún hentar vel til daglegrar umhíðu húðar og er sérstaklega góð fyrir þurrar og sprungnar vinnuhendur.

Húðin er í eðli sínu súr og er það vörn hennar gegn sýklum og sveppum. Þetta þarf að hafa í huga við val á sápu.

Mikilvægt er að eðlilegt sýrustig húðarinnar raskist ekki við þvott. „Venjuleg” sápa er lítarkennd (hefur hátt pH-gildi, 10-11) og brýtur niður náttúrulega vörn húðarinnar. Lactacyd létsápan hefur hins vegar *lág* pH-gildi (3,5) eins og húðin sjálf og styrkir því eðlilegar varnir hennar.

Í Lactacyd létsápuni eru: Lactoserum, mjólkursýra og fosfórsýra sem gefa létsápnumi lágt pH-gildi og viðhalda eðlilegu sýrustigi húðarinnar; laurylsúlfót sem gera Lactacyd að virkri sápu og jarðhnetuolia sem kemur í veg fyrir húðburrk.

Lactacyd létsápan fæst í helstu stórmörkuðum og að sjálfsögðu í næsta apóteki.





Gerry Fleming  
Landsliðsþjálfari



Oddbjörg E. Jónsdóttir  
16 ára  
Nemi



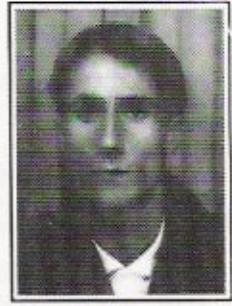
Helgi Jóhannesson  
21 árs  
Viðskiptafræðinemi



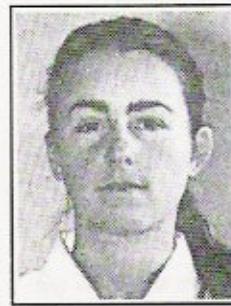
Hildur Svavarsdóttir  
24 ára  
Læknanemi



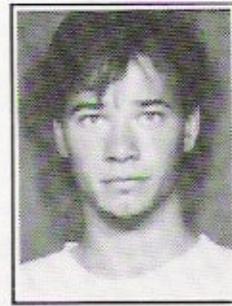
Anna Carlsdóttir  
21 ára  
Nemi



Gunnar Halldórsson  
23 ára  
Sölustjóri



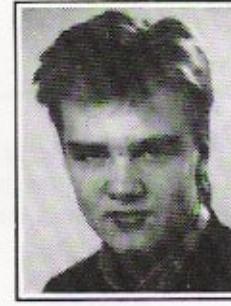
Jónína Olesen  
26 ára  
Teiknari



Svanur Eyþórsson  
20 ára  
Sölamaður



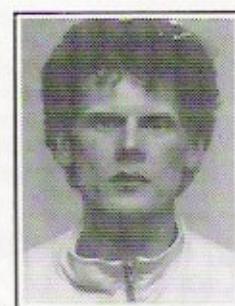
Sigurjón Gunnsteins  
23 ára  
Kjötiðnaðarmaður



Grétar Halldórsson  
22 ára  
Nemi



Ólafur Hreinsson  
25 ára  
Bifreiðasmiður



Konráð Stefánsson  
32 ára  
Kjötiðnaðarmaður



Halldór Svavarsson  
22 ára  
Efnafræðinemi



Bjarni Kristjánsson  
22 ára  
Viðskiptafræðinemi

# KEPPNISREGLUR KAÍ

## STIGAGJÖF

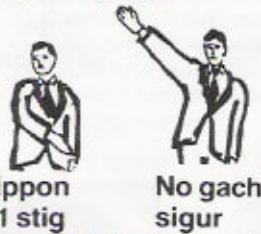
1. Keppni vinnst með því að keppandi fær 3 *ippon*, 6 *waza-ari*, eða einhverjar samsetningar af því, sem samanlagt gefa *sanbon*. Keppni er stöðvuð, *kiken*, með dómaraúskurði þar að lútandi eða við það að óðrum keppenda sé refsad með *hansoko* eða *shikkaku*.

2. *Ipon* jafngildir 2 *waza-ari*.



**Waza-ari  
1/2 stig**

3. *Ipon* skal dæmt sé *eftifarandi skilyrðum fullnægt*:  
Pegar viðurkenndri árasartækni er beitt gegn viðurkenndu áarsarsvæði með:  
Góðum stil, réttir likamsstöðu, krafti, árvékn, góðri tímasetningu og réttir fjarlaegd.



**Ipon  
1 stig**

4. *Ipon* skal einnig dæmt i *eftifarandi tilvikum jafrvel* þó að einhverjum ofangreindra skilyrða sé ekki fullnægt.  
a) Sé Jodan sparktækni notuð.  
b) Verði keppandi fyrir áras í sama mund og hann ætlar sjálfur að gera áras.

c) Sé „blokkingu” fylgt eftir með áras á óvarið bakið.  
d) Sé sveiflu eða kasti fylgt eftir með viðurkenndri árasartækni.  
e) Við samsetningu aðferða sem hvor fyrir sig nægji til *wazaari*.

5. *Waza-ari* er gefið fyrir tækni sem jafngildir næstum *ippon*.

Dómrar eiga fyrst og fremst að sækjast eftir að gefa *ippon* en að eins að óðrum kosti að gefa *waza-ari*.

6. Sigur sem vinnst með *hansoku*- eða *shikkaku*-refsingu andstæðingsins, jafngildir *sanbon* (3 *ippon*). Sé keppandi fjarverandi eða hætti keppni (*kiken*), fær andstæðingur hans *sanbon*.

7. Eftifarandi árasarsvæði eru viðurkennd:

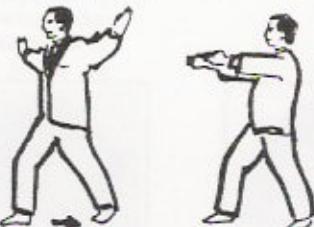
1) Höfuð, 2) andlit, 3) hals, 4) byngd, 5) bringa, 6) bak (samt ekki herðablöð).

8. Sé áhrifamikilli tækni beitt um leið og „blásið er til leiksloka”, skal hún viðurkennd. Aftur á móti má aldrei dæma tækni eða aðferð gilda, hversu vel sem hún er eftir að *yame* hefur verið dæmt.

Beitanda getur aftur á móti verið refsad vegna athæfis sins.

9. Tækni má aldrei viðurkenna séu báðir keppendur utan keppnisvallar. En sé beitandi innan vallar og sé tæknin notuð áður en *yame* er dæmt, skal hún viðurkennd til fulls.

## TSUSUKETE HAJIME haldið keppni áfram



## Dómari stigur aftur í zen-kutsudachi setur út hendurnar og „slær” þeim aftur saman

10. Sé áhrifamiklum aðferðum beitt samtímis, dæmst *ai uchi* þ.e. *ekkert stig*.



## Ai uchi aðferðum beitt samtímis, ekkert stig

## DÓMAR

1. Sigur, þar sem hvorugur keppenda fær *sanbon*, *kiken*, *hansoku* eða *shikkaku*, grundvallast á eftifarandi aðferðum:

a) Hvort annar keppenda hafi fengið fleiri *ippon* eða *waza-ari* en andstæðingur hans.

b) Likamsstöðu, baráttuhug og styrkleika *keppanda*.

c) Yfirburðum í bardagataekni og tilraunum til árasá.

2. Í þeim tilvikum þar sem hvorugur keppenda getur verið útnefndur sigurvegari vegna yfirburða í stigum, skal eftifarandi gilda:

a) Hafi hvorugur keppenda fengið stig við keppnislok, skulu úrslit fást með *hantei*.

b) Hafi báðir keppenda fengið jafrmörg stig við keppnislok, skulu úrslit einnig fást með *hantei*.

c) Hafi hvorugur keppenda við keppnislok synt neina yfirburði, skal *hikiwake*, *jafntelli* dæmt.



## Torimasen HIKIWAKE ekkert stig, jafntelli lófum snuíð lófum snuíð upp

3. Áminningar og refsingar i viðureign fylgja keppenda til *encho-sen*.

4. Sigurlið telst það lið sem unnið hefur flestar viðureignir.

5. Hafi bæði lið unnið jafrmargar viðureignir, vinnur það lið sem fengið hefur flest stig þ.e. bæði i tap- og sigurviðureignum.

6. Hafi bæði liðin jafrmarga sigra og jafrmörg stig, þá er skorið úr um sigurlið með úrslitakeppni, þar sem „fulltrúar” hvors liðs keppa. Skyldi jafntelli einnig verða i þeiri viðureign, verður gripið til *encho-sen* þ.e. framleingar þar sem sá keppandi sem fyrstur fær stig sigrar (sudden-death). Skyldi einnig verða jafntelli í henni, má skipta um „fulltrúa” þar til úrslit nást.

7. Við jafntelli í einstaklingskeppnum skal gripið til *encho-sen*. Ef jafntelli verður í *encho-sen*, kveða dómrar upp úrskurð samkvæmt niðurstöðu meinihluta dómenda.

## BOD OG BÖNN

1. Eftifarandi atriðir eru bónnuð:

a) Aðferðir sem snerta háls.

B) Of kraftmikil snerting meðtill árasarsvæðis. Stjórn á hreyfingum verður að vera góð. „Skintouch” má í vissum tilvikum dæma til stigs. Samt má aldrei gefa stig fyrir högg eða spark sem veldur meiðslum og skal beitanda refsáð i sumum þeirra tilvikia vegna brests á likamsstjórn. Meira umburðarlyndi skal haft þegar sparktækni er beitt, svo lengi sem hreyfingin er yfirveguð og veldur engum meiðslum.

c) Árasir á kvíði, liði og rist.

d) Árasir á andlit með *nukite* eða opinni hendi.

e) Hættuleg kost, þ.e.a.s. kost þar sem andstæðingurinn gæti fallið illa.

f) Aðferðir sem ómóglegt er að stjórná nægilega vel, þ.e. sem stofna öryggi andstæðingsins í hættu.

g) Endurteknar beinar árasir á handleggi og fætur.

h) Endurtekkinn „mottuflótti” = *jogai*. Með *jogai* er átt við stöðu þar sem fótur keppenda er jafrvel aðeins að hluta til utan keppnisvallar. Einu undantekningarnar eru þegar keppanda er kastað eða hrint út af svæðinu. Ef „mottuflótti” á sér stað skal dóm-

ari stoðva viðureignina samstundis, skipa keppendum að fara í upphafsstöður sinar og segja *jogai* við viðkomandi aðila og hefja viðureignina að nýju.



**JOGAI**

„mottuflótti“  
dómarinn bendir  
á markalinuna  
bak við hinn  
áminnta.

i) Að gripa i andstæðinginn, takast á við hann og stjaka við honum að óþörf.

j) *Mubobi*. Með *mubobi* er átt við tilfelli þar sem annar báðir keppenda sýna greinilegan skort á umhugsun um eigið öryggi.

k) Óvirðuleg, ókurteis hegðun til þess að stofna til æsinga, eða óþörf tjáskipti. Keppanda, þjálfara eða óðrum fulltrúa liðs, sem verið hefur ókurteis í umhæðum eða athöfnum gagnvart dómurum, getur verið meinað áframhaldandi þáttaka og stundum óllu liðinu einig.

l) Að þykjast vera meiddur eða ykja meiðsli sin til að hagnas á því.

2. Í sambandi við fyrrgreind atriði skal eftifarandi gilda fyrir þjálfara. Hann á að halda kyrru fyrir á sinum stað á meðan á viðureigninni stendur og má hvorki með óðrum eða athöfnum valda því að trulun verður á viðureigninni eða hana verður að stoðva. Gerist það getur honum og keppanda hans verið refsad samkvæmt eftifarandi „hegningarlögum”.

## REFSING

1. Hverjum þeim keppenda sem brýrt lög þess skal vera veitt áminnig eða refsad. Refsinguna veitir dómarið eftir reglubundið samráð við hina dómarama.

2. Áminningar eru veittar fyrir tilraunir til smærri reglubrota og eru stundum veittar fyrir fyrsta smávægilega reglubrotið.

3. Eftifarandi „refsiskali” gildir: *Keikoku*

Er *refsing* þar sem andstæðingnum er veitt *waza-ari* og er hún notuð við smærri brot sem áður hefur verið veitt áminnig fyrir, eða við brot sem ekki geta talist nógum alvarleg fyrir *hansoku-chui*.



**Keikoku**

1/2 stig refsing  
Dómarinn bendir á fætur hins refsada.

### Hansoku-chui

Er refsing þar sem andstæðingnum er veitt *ippon* og er notuð við alvarlegri brot eða við endurteknings smærri brota sem áður hefur verið veitt *keikoku* fyrir.



**HANSOKU-CHUI**  
1. stigs refsing.  
Dómari bendir á magann.



**HANSOKU villa.**  
Dómari bendir á andlitið.

### Hansoku

Er dæmt við sěstaklega gróft brot og hefur það í för með sér að andstæðingurinn fær *sanbon*. *Hansoku* er einnig dæmt þegar samanlagðar refsingar keppanda gefa andstæðingu hans *sanbon*.

#### Shikkaku

Hefur i för með sér brottvisun frá keppnnini, hluta hennar eða sjálfri viðureigninni. Andstæðingurinn fær *sanbon*. Til þess að ákvæði hvernig brottvisunin eiga að gilda, á oddadómari að kveða sér hljóðs. Sá hinn sami getur beint erindi þessu til dómara-nefndarinnar til frekari staðfestingar.



### KATA

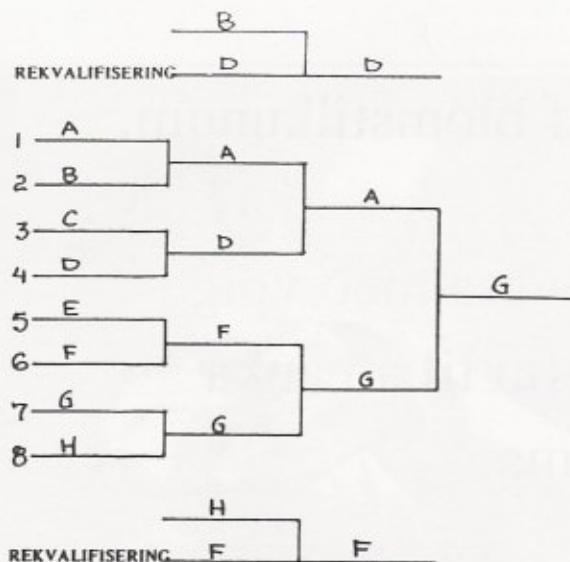
Taka skal tilit til eftirfarandi atriða við dóma og stigagjöf kata.

a) Keppandi verður að hafa gert kata með fimi og sýnt greinilegan skilning á þeim atriðum og meginreglum sem eru i költunni.

b) Keppandinn verður að hafa sýnt: Réttá eftirtekt, *chakugan*, rétt beittan styrk, gott jafnvægi og réttá öndun.

c) Tillit skal tekið til heiðarframkomu keppandans.

Keppandinn dæmist úr leik ef hann stoppar í miðri kötu eða breytir út af eða ef hann framkvæmir aðra en sagt var til um.



Keppnin fer fram með útsláttafyrirkomulagi, þar til 2 keppendur eru eftir í úrslitum. Þeir sem tapa fyrir þeim, keppa svo um 3. sætið, þ.e.a.s. fara í svokallaðan uppreisnarflokk (rekvalifisering).

Uppreisnarflokkurinn gengur þannig fyrir sig:

Sá sem tapar fyrir þeim sem kemst í úrslit, í fyrstu umferð (B), mætir þeim sem tapar fyrir þeim sem kemst áfram í annarri umferð (D), o.s.frv. Í dæminu hér við hliðina, hefur D og F komist áfram til baráttunnar um 3. sætið.

## DAGSKRÁ NM Í KARATE — REYKJAVÍK 14. OKT. 1989

### UNDANÚRSPLIT

Völlur 1		Völlur 2
kl. 10:00	Konur	Karlar
Sveita.i	FIN-SVÍ	NOR-FIN
kl. 10:15	SVÍ-NOR	
kl. 10:30	Karlar	
kl. 10:30	NOR-DAN	ÍSL-SVÍ
kl. 10:50	DAN-SVÍ	ÍSL-FIN
kl. 11:10	NOR-SVÍ	FIN-DAN
kl. 11:35	ENDIR	ÍSL-NOR
kl. 11:35	Einstaklingskeppni	
kl. 11:35	konur - 53 kg	
kl. 11:55	konur - 60 kg	karlar - 60 kg
kl. 12:15	konur + 60 kg	karlar + 65 kg
kl. 12:35	karlar + 80 kg	karlar - 70 kg
kl. 13:00		karlar - 75 kg
kl. 13:10	karlar - 80 kg	karlar - 80 kg
kl. 13:25		kata kvenna
kl. 13:35		kata karla
kl. 13:45		HLÉ

### KL. 14:00 SETNING

ÚRSPLIT		
kl. 14:10	Sveitakeppni	Konur NOR-FIN
kl. 14:25	"	Karlar SVÍ-FIN
kl. 14:55	"	ÍSL-DAN
kl. 15:20	Úrslit Kata	konur KATA
kl. 15:30	"	" karlar KATA
kl. 15:40	Einstaklingskeppni	Konur - 53 kg
kl. 15:50	"	Konur - 60 kg
kl. 16:00	"	Konur + 60 kg
kl. 16:00	"	Karlar - 60 kg
kl. 16:20	"	Karlar - 65 kg
kl. 16:30	"	Karlar - 70 kg
kl. 16:40	"	Karlar - 75 kg
kl. 16:50	"	Karlar - 80 kg
kl. 17:00	"	Karlar + 80 kg
kl. 17:10	MÓTSLOK	

Verðlaunaafhending fer jafnóðum fram á svæði 1.

# AFSKORIN BLÓM!

Hvernig standa þau lengst?

1. Skerið ca 2 cm neðan af blómstilkunum.
2. Setjið blómin í hreinan vasa með volgu vatni sem í er blandað efni til að auka endingu afskorinna blóma.
3. Hafið ekki meira vatn í vasanum en svo að 5-10 cm af stilkunum standi í vatni.
4. Látið blómin standa á svöllum stað yfir nóttina.



BLÓMAMÁÐSTÖÐIN H.F.

# KARATEMYND ÁRSINS 1985

TEKIN Á NM '85 Á ÍSLANDI



THOMAS HALLMANN SVÍPJÓÐ  
SPARKAR URA - MAWASHIGERI Á NM '85

# **KAÍ PAKKAR EFTIRTÖLDUM FYRIRTÆKJUM VEITTAN STUÐNING:**

Ísspor hf.  
Auðbrekku 4, Kóp.  
sími 43244

Plastrent hf.  
Fosshálsi 17-25  
sími 685600

Pharmaco hf.  
Hörgatúni 2, Gbæ.  
sími 44811

Holtsapotek  
Langholtsvegi 84  
sími 35213

Fjölprent hf.  
Þingholtsstræti 65  
sími 19909.

Goju Kai á Íslandi  
Karatedeild Stjörnunnar  
Karatedeild Baldurs

Stensill  
Suðurlandsbraut 4.  
sími 689777

Blómamiðstöðin hf.  
Réttarhálsi 2  
sími 671040

Sóma Samlokur  
Gilsbúð 9  
sími 44600

Heilsurækt og Næring  
Skipholti 50B  
sími 619900

OPAL  
Fosshálsi 27  
sími 672700

Mjólkursamsalan  
Bitruhálsi 1  
sími 692200

SÓL hf  
Þverholti 19  
sími 26300

Hjálparsveit Skáta  
Snorrabraut 60  
Reykjavík

## **PLASTPOKAR**



**plastokar**

**KRÓKHÁLSI 6 SÍMI 67 1900**

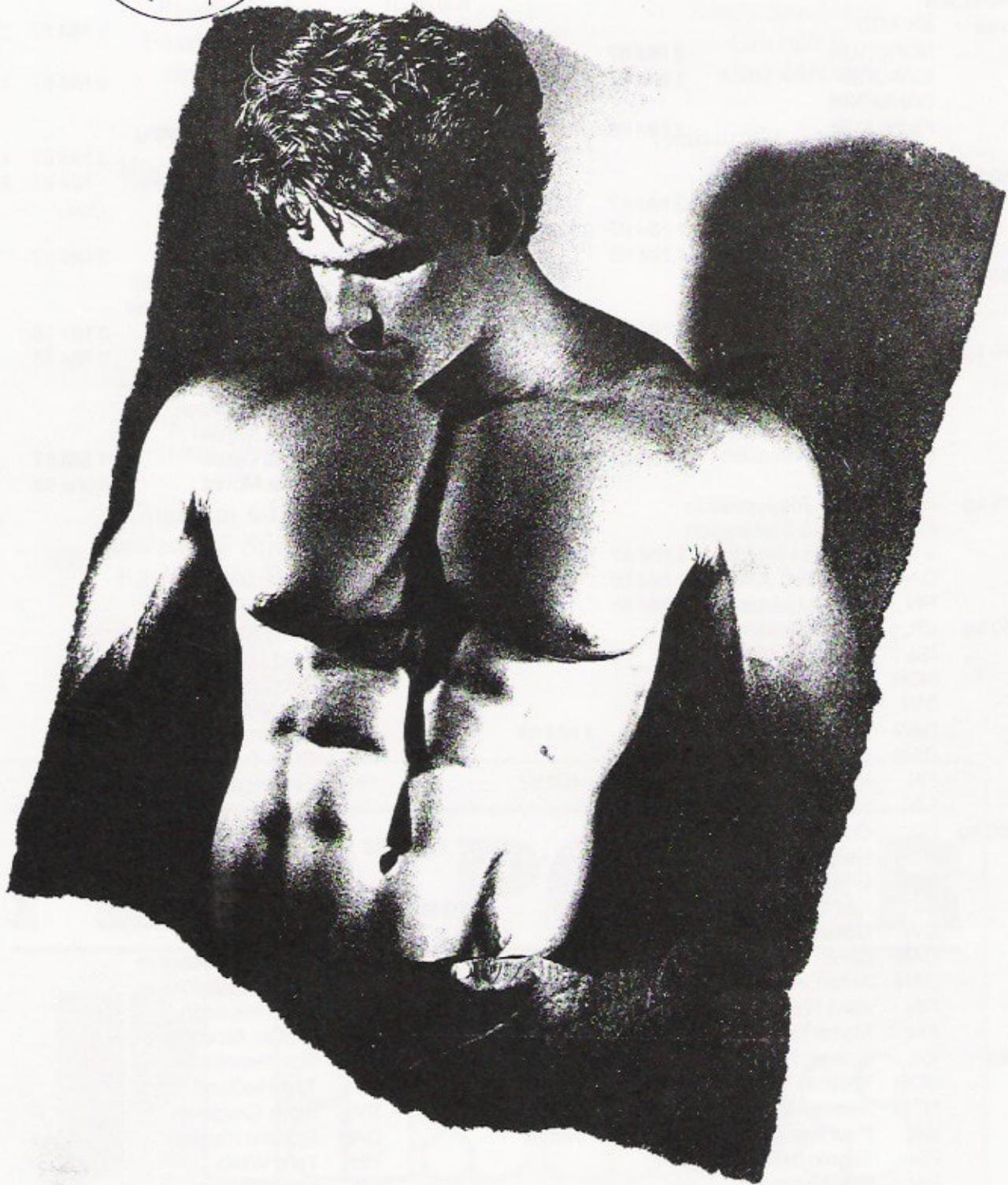
# NM '89

## KEPPENDUR

### KARLAR

Sveit	ÍSLAND				KONUR			
	NOREGUR	2 NM 87			Sveit	NOREGUR	1 NM 87	2 NM 88
	SVÍPJÓÐ	1 NM 87	1 NM 88			SVÍPJÓÐ		
	DANMÖRK					FINNLAND	2 NM 87	1 NM 88
	FINNLAND	2 NM 88			- 53 kg	NOR	Karianne Bjørneng	
- 60 kg	ÍSL NOR SVÍ FIN	Anna Carlsdóttir Stein Rønning Kristian Keil Kimmo Koski	3 NM 87 1 NM 87 1 NM 88		- 60 kg	FIN	Sari Laine	3 NM 87 1 NM 88
						FIN	Sari Kauria-Rasanen	1 NM 87 2 NM 88
- 65 kg	ÍSL	Halldór Svavarsson			+ 60 kg	NOR	Ingebjørg Solum	
	ÍSL	Sölví Rafn Rafnsson				SVÍ	Inger Oja	
	FIN	Ari Rasanen	2 NM 88			FIN	Sari Nyback	3 NM 87
- 70 kg	ÍSL	Ólafur Hreinsson				ÍSL	Hildur Svavarsdóttir	
	ÍSL	Sigurjón Gunnsteinsson				ÍSL	Oddbjørg Jónsdóttir	
	NOR	Harald Arnesen	2 NM 87		Kata	NOR	Janne Iversen	3 NM 88
	SVÍ	Omar Ahmedin	1 NM 87			SVÍ	Ylva Wikberg	3 NM 88
	FIN	Janne Timonen	1 NM 87	1 NM 88		SVÍ	Lotta Berger	
- 75 kg	ÍSL	Helgi Jóhannesson				ÍSL	Jónína Olesen	
	ÍSL	Konráð Stefánsson				NOR	Anita Iversen	
	SVÍ	Nicklas Hansson	3 NM 87	3 NM 88		NOR	Mona Gjøse	4 NM 87
	DAN	Palle Toft Jensen	2 NM 88			FIN	Tove Monni	4 NM 88
	FIN	Hannu Hakala	3 NM 88					
- 80 kg	ÍSL	Grétar Halldórsson			PJÁLFARAR	ÍSL	Gerry Fleming	
	ÍSL	Bjarni Kristjánsson				NOR	Arild Lund	
	NOR	Morten Alstadsæther				NOR	Thorbjørn Save	
	SVÍ	Nicklas Sallqvist				SVÍ	Håkan Nygren	
	DAN	Kenneth D. Hansen	1 NM 88			DAN	Jørgen Bura	
	DAN	Jens P. Jensen	4 NM 88			FIN	Olavi Tuoinen	
	FIN	Mikko Ruotsalainen	4 NM 87			FIN	Eirk Piispa	
	FIN	Kim Waenerberg						
+ 80 kg	ÍSL	Gunnar Halldórsson						
	NOR	Helge Arntzen	4 NM 88		DÓMARAR	ÍSL	Ólafur Wallevík	
	NOR	Erik Hjerpaasen	3 NM 88			ÍSL	Karl Gauti Hjaltason	
	SVÍ	Karl Daggfeldt	1 NM 87			ÍSL	Ævar Þorsteinsson	
	SVÍ	Göran Tell	1 NM 88			ÍSL	Árni Einarsson	
	DAN	Sören Pauelsen				ÍSL	Stefán Alfreðsson	
	DAN	Anton Andersen				NOR	Geir Henriksen	
	FIN	Juha Nieminen				SVÍ	Ted Hedlund	
	FIN	Marko Tarakkamaki	2 NM 88			SVÍ	Björn Grunstein	
Kata	ÍSL	Svanur Þór Eyþórsson				DAN	Richard Hansen	
	NOR	Thomas Nilsen	3 NM 88			FIN	Timo Wiiala	
	NOR	Sverre Næsheim				FIN	Kim Isaksson	
	SVÍ	Paul Kee	1 NM 87	1 NM 88				
	FIN	Tuomo Heinonen						
	FIN	Erik Raittinen						

# HEILSURÆKT NÆRING



*— tímarit sem fjallar um þig!*