

Listasafn Árnesinga hlýtur Menningarverðlaun Hveragerðisbæjar



Marta Rut Ólafsdóttir, formaður menningar-, atvinnu- og markaðsnefndar afhendir Kristínu Scheving, safnstjóra LÁ, Menningarstólpann. Ljósmynd: Hveragerðisbær.

Listasafn Árnesinga hlaut Menningarverðlaun Hveragerðisbæjar árið 2024. Verðlaunin voru afhent af menningar-, atvinnu- og markaðsnefnd á hátíðahöldum 17. júní. Safnið er einn af hornsteinum menningar í bænum, með fjölbreyttum sýningum og fræðslustarfi fyrir skóla, listamenn og almenning.

Kristín Scheving, safnstjóri, tók við verðlaununum af Mörtu Rut Ólafsdóttur, formanni menningar-, atvinnu- og markaðsnefndar. Listasafnið, sem er í eigu Héraðsnefndar Árnesinga, er sameign allra sveitarfélaganna í Árnessýslu.

Verðlaunagripurinn, Menningarstólpinn, var hannaður af Hrönn Waltersdóttur listakonu með fornu japönsku rakuáferðinni, sem skapar einstakt

mynstur og liti. Gripurinn ber áletrunina „Listasafn Árnesinga, Menningarverðlaun Hveragerðis 2024, Menningarstólpi samfélagsins.“

Hrönn segir Menningarstólpann tákna burðarás samfélagsins, líf og sál lista og menningar. Hún segir innblásturinn hafa komið frá mikilvægi listasafnsins og þeirra frábæru lista- og menningarverka sem þar hafa verið unnin. „Hér er minn Menningarstólpi. Gamla aðferðin sem notuð er í verkið getur minnt okkur á hvað listir og menning hafa skipt okkar mannheim miklu máli frá öröfi alda, blái liturinn er tákna trausts og súlan vísar á þann stað sem hún stendur á eða er miðpunktinn,“ segir Hrönn um Menningarstólpann.

Anna Guðrún setti fjögur heimsmet og sex Evrópumet

Anna Guðrún Halldórsdóttir náði frábærum árangri á Evrópumeistaramótinu í ólympískum lyftingum sem haldið var í Haugesund í Noregi um síðustu helgi, þar sem hún setti fjögur heimsmet og sex Evrópumet.

Anna Guðrún, sem keppir í flokki 55-59 ára í -87 kg, skaraði fram úr keppinautum sínum og varð margfaldur Evrópumeistari.

Hún setti heimsmet í jafnhöttun með því að lyfta 78 kg. Áður á mótinu hafði hún sett heimsmetið á 76 kg, en fyrra metið var 74 kg.

Jafnframt setti Anna Guðrún tvö ný Evrópumet í jafnhöttun, þar sem fyrra metið var 62 kg.

Hún setti einnig heimsmet í samanlögðu með því að lyfta



Mynd: Gunnar Biering Agnarsson.

136 kg, eftir að hafa áður sett heimsmetið á 132 kg fyrir á mótinu. Fyrra metið var 129 kg.

Auk þess setti Anna Guðrún tvö ný Evrópumet í samanlögðu, þar sem fyrra metið var 115 kg.

Einnig setti hún Evrópumet í snörun með því að lyfta 58 kg. Áður á mótinu hafði hún sett metið með því að lyfta 56 kg, en fyrra Evrópumetið var 55 kg.

Selfoss karfa með meistara-flokk kvenna næsta vetur

Selfoss karfa hefur skráð líði til þátttöku í 1. deild kvenna á komandi keppnistímabili 2024/2025. Félagið hefur aðeins einu sinni verið með meistara-flokk kvenna en það var tímabilið 2013/2014 og því komin um 10 ár síðan síðast.

Skrifað hefur verið undir samning við hjálpara liðsins og mun Davíð Ásgrímsson leiða liðið í vetur. Davíð hefur starfað við félagið undanfarin ár við góðan orðstýr með yngri flokka, m.a. lenti 7. flokkur karla undir hans stjórn í öðru sæti Íslandsmótsins á liðnum vetri.

Liðið verður byggt á grunni kvenna af svæðinu auk þess að ungar og efnilegir iðkendur úr yngri flokkunum fá eflaust tækifæri til æfinga með meistaraflokk. Einnig hvetjum við áhugasamar konur til að setja sig í samband við hjálpara eða félagið ef þið hafið áhuga að taka þátt í starfinu í vetur.

Það er félaginu gríðarlega mikilvægt að koma af stað meistaraflokki kvenna til að ungar og upprennandi körfuboltaíðkendur hafi enn fleiri flottar fyrirmyndir til að fylgja eftir. *Selfoss karfa*



12

Lygilega stutt á milli gráturs og hláturs

Fáðu fagmann í verkið

Framúrskarandi fyrirtæki 2023

PÍPULAGNIR SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

TOYOTA bZ4X

100% RAFMAGNSBÍLL

Toyota Selfossi



Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000



Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenna flutningsþjónstu
Heimsendingar - Vörudreifing - Búslóðaflutningar - Ruslaferðir
Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

Tómas 820 3880 - keyrsla@keyrsla.is - www.keyrsla.is - f /keyrsla.is



FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR

SVAVAR FRÍÐRIKSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
SVAVAR@FSTORG.IS

HRINGDU NÚNA 623-1717

Breyting á deiliskipulagi Hólmabrunar, Dalsbrunar og Hjallabrunar



Bæjarstjórn Hveragerðisbæjar samþykkti þann 13. júní 2024 að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu á deiliskipulagi Hólmabrunar, Dalsbrunar og Hjallabrunar í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Markmið deiliskipulagsbreytingarinnar er að heimila sólstofur við parhús í Hjallabrun, í samræmi við þegar fengnar heimildir fyrir sólstofum í Dalsbrún, sem og að heimila byggingu tveggja hæða íbúðarhúss á lóð Hólmabrunar 20, í samræmi við jarðvegsaðstæður á lóð.

Tillagan er aðgengileg á Skipulagsgátt undir málsnúmeri 786/2024, liggur frammi á bæjarskrifstofu Hveragerðisbæjar að Breiðumörk 20 sem og á heimasíðu Hveragerðisbæjar.

Pau sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera skriflega athugasemd með umsögn á Skipulagsgátt, í síðasta lagi 19. júlí 2024.

Allar fyrirspurnir skulu berast á netfangið hildur@hveragerdi.is.

Skipulagsfulltrúi Hveragerðisbæjar

Kór Þorláks- og Hjallasóknar tekur í notkun spjaldtölvur

Ívetur sendi kórinn bréf til fjölda fyrirtækja og félagsamtaka sem hafa tengingu við Þorlákshöfn.

Erindið var að leita eftir

styrk til kaupa á spjaldtölvum fyrir kórfélaga og leysa þar með af hólmi ljósritun á nótum og textum sem kórinn notar við afhafir.

Skemmst er frá því að segja að viðbrögðin voru mjög góð og tókst að safna fyrir rúmlega helmingi kostnaðar. Nú eru 24 spjaldtölvur komnar í hús.

Það sem vantaði uppá greiddu kórfélagar. Gengið var til samninga við Árvirkjann á Selfossi og fengum við verulegan afslátt á kaupunum sem gerði okkur kleift að klára verkefnið.

Eigendur Árvirkjas eru, Guðjón Guðmundsson, Haukur Guðmundsson og Sigríður Sveinsdóttir. Þökkum við þeim fyrir höfðinglegan styrk til verkefnisins.

Við viljum þakka eftirtöldum fyrirtækjum fyrir styrkina og þau eru:

Lýsi hf.
Krösus ehf.
Þorlákur ehf.
Útgerðarfélagið Burst ehf.
Auðbjörg ehf.
First Water hf.
Árvirkinn ehf.



Haukur Guðmundsson, Daði Þór Einarsson og Guðjón Guðmundsson. Mynd: Aðsend.

Fyrir hönd stjórnar
Kórs Þorláks og Hjallasóknar,
Daði Þór Einarsson formaður.

Takk Árborg

Ég vill byrja á að segja að ég kem ekki úr pólitík, er hvorki að stefna í þá átt né sækja um einhverja stöðu hjá sveitarfélaginu eða ríkinu. Ég er nú samt að skrifa þetta stutta bréf til að þakka fyrir mig, þakka sveitarfélaginu Árborg. Já þú last rétt, ég kem hér undir nafni og vill þakka sérstaklega fyrir þá þjónustu sveitarfélagsins sem ég hef hlotið og það starfsfólk Árborgar sem hefur þjónustað mig, hvort sem er á bókasafninu á Selfossi eða strætóbilstjórana sem keyra á milli staða. Það er sérstakt að maður þurfi að afsaka sig áður en maður þakkar fyrir sig en svona er nú staðan í dag. Ég er stöðugt á ferð og flugi um Árborg, hitti margt fólk og get þess vegna sagt með fullvissu að ég finni vel púlsinn í samfélaginu. Það má með sannri segja að púlsinn sé eitthvað daufari en best væri á kosið. Fólk virðist t.d. telja sér til dægurstytingar upp alla þá neikvæðu hluti um Árborg sem það man eftir. Því hefur maður tekið eftir. Þess þá frekar vildi ég setjast niður og skrifa þetta bréf, telja upp þá jákvæðu hluti sem verða á vegi mínum daglega og þá meina ég ekki holurnar í veginum. Einfaldlega vegna þess að ég er mikill fylgjandi þeirrar hugmyndafræði sem segir að jákvæðni byggir upp og neikvæðni dragi niður. Auðvitað má ýmsu breyta til batnaðar eins og fyrrnefndar holar í veginum eða



langan biðtíma eftir leikskóla-plássi, en ég kys að nota þessi skrif til að benda á það sem gott er og minna kæra lesandur á að ekki fyrirfinnst það sveitarfélag landsins þar sem ekkert má betur fara.

Fyrir það fyrsta vill ég þakka sveitarfélaginu fyrir gjaldfrjálsa strætisvagninn sem kemur tímanlega og á skipulögðum ferðum til að skutla mér daglega til og frá vinnu. Bílstjórnarnir eru vinalegir og vagninn er alltaf hreinn (ég veit ekki til þess að svona þjónusta sé í boði annarsstaðar á landinu nema á Akureyri).

Ég vill þakka starfsmönnum og stjórn bókasafns Selfoss fyrir góða þjónustu og frítt kaffi, þangað leita ég nær daglega til

að læra og það klikkar ekki að stærðfræðin er alltaf skiljanlegri á bókasafni Selfoss.

Þar sem ég er íbúi á ströndinni vill ég líka þakka Árborg fyrir að halda áfram og næstum klára malbikadán hjólastíg.

Hjá Árborg hvort sem er í skólunum fjórum, sundlaugum, bókasafni, skrifstofum eða strætisvögnum er almennt mjög hár standard hvað varðar starfsfólk og að mínu mati hefur sveitarfélagið okkar upp á að bjóða einhvern besta starfshóp sem hugsast getur, þeim vill ég öllum þakka fyrir þau þúsunda skipta sem mér hefur verið mætt með þjónustulund og vinsemd.

Takk fyrir mig,
Simon Gestur Ragnarsson

VÍS

Velkomin í vöflukaffi

Vegna fjölda áskorana endurtökum við leikinn og bjóðum
í vöflukaffi á **föstudaginn 28. júní kl. 13–15**.
Rjúkandi heitt kaffi og nýbakaðar vöflur.

Munum vöffin þrjú: VÍS, vöflur og brosa



VÍS Selfossi, Austurvegi 10





Ljósmynd: Þráinn Kolbeinsson.

Eldfjallaleiðin

Eldfjallaferðamennska til framtíðar

Markaðsstofur Suðurlands og Reykjaness í samstarfi við fjölmörg samstarfsfyrirtæki á svæðunum hafa verið að þróa og móta nýja ferðaleið sem leiðir ferðalanga um bæði Reykjanes og Suðurland þar sem átta eldfjöll vísa veginn. Skipulagn-ing og mótun leiðarinnar hófst árið 2021 og er því mikill tími og vinna á bakvið þróun leiðarinnar. Leiðin er bæði ætluð til að lengja dvöl gesta og fjölga gistinguþingum á svæðunum enda hafa svæðin uppá mjög margt að bjóða. Eldfjallaleiðin skiptir landshlutunum í átta stig og auðveldar þannig ferðalöngum að skipuleggja dvölinn.

Eldfjallaleiðin var hönnuð af heimafólki fyrir forvitna ferðalanga sem sækjast eftir dýpri tengingu við náttúru og menningu landsins, hvort sem þeir eru innlendir eða erlendir. Íslendingar hafa lært að lifa með eldfjöllum í aldanna rás og er saga og menning Íslendinga samofin eldfjöllum. Eldfjöllin hafa þó ekki einungis mótað sögu okkar og menningu, þau spila einnig lykilþátt í mótun náttúru Íslands sem er í sérflokk og ástæða þess að margir ferðalangar velja Ísland sem áfangastað. Svartir sandar, hraunbreiður, jarðhitasvæði og tignarleg eldfjöll einkenna landslagið og eiga það allt sameiginlegt að vera náttúruundur sem fólk sækist í að skoða og kynna sér. Svæðin hafa lengi unnið með eldvirknina en

tveir jarðvangar (e. geoparks) eru á svæðinu auk fjölmargra áfangastaða tengdir eldvirkni og sögu hennar.

„Við erum mjög spennt að fá loksins tækifæri til þess að kynna þetta verkefni enda er mikil og fyrst og fremst skemmtileg vinna sem liggur að baki.“ Segir Ragnhildur Sveinbjarnardóttir framkvæmdastjóri Markaðsstofu Suðurlands. „Með verkefninu viljum við gefa gestum okkar tækifæri til þess að kynna sér bæði sögu og menningu svæðanna, og búa til vettvang þar sem áhugasamir geta kynnt sér kraft eldfjalla á öruggan og áhugaverðan hátt. Eldfjöllin hafa haft mikil áhrif á samfélögin og núna er tími til að deila sögu okkar og eldfjallanna,“ bætir Þuríður Ara-

dóttir Braun, forstöðukona Markaðsstofu Reykjaness við.

„Það eru mikil og van-nytt tækifæri í eldfjallaferðamennsku á Íslandi“ segir Ragnhildur Ágústsdóttir eigandi Lava show. „Það er frábært fyrir ferðþjónustufyrirtæki á svæðinu að fá verkfæri í hendurnar sem hægt er að nýta sér betur. Sérstaklega í ljósi nýliðna viðburða enda hefur imynd Íslands augljóslega fengið að finna fyrir eldfjallaumræðu.“

Á næstu misserum mun fara fram kynningarvinna af hálfu Markaðsstofanna og fyrirtækja. Við hvetjum alla til að fylgjast með samfélagsmiðlum markaðsstofanna og kynna sér Eldfjallaleiðina betur hér: <https://www.south.is/is/afangastadir/ferdaleidir/eldfjallaleidin>



Ljósmynd: Þráinn Kolbeinsson.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.

Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.

Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.

Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.

Dreift ókeypis í allar systur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísingátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Alltaf stöðugt minnkar minn, margan hýsti biskupinn, flottur skipafloti þinn, finnst í kirkju gripurinn.

Svar við gátu í blaði 2757: KEFLI
1. Togast á um kefli - 2. Kökukefli
3. Tvinnakefli - 4. Rekaviðarkefli



Sunnlenski matgæðingurinn



Sindri Arinbjarnarson er matgæðingur vikunnar að þessu sinni.

Ég þakka móður minni kærlega fyrir þessa tilnefningu. Það er vissulega pressa þar sem hún og aðrir fjölskyldumeðlimir hafa gefið út matreiðslubækur og hafa sterkar skoðarnir á mat. T.d. verða sósurnar á mínu heimili oft fyrir aðkasti af þeirra hálfu og kallaðar „bræddur ostur“ en ekki alvöru sósa.

19 ára var mér kastað í djúpu laugina og látinn elda á tveimur hellum ofan í 14 manna gönguhópa á hálendinu. Þar kviknaði áhugi minn á matseld og í þeim efnum á kartaflan hug minn allan í dag. Því fylgir hér einföld en mjög góð uppskrift af kartöflusúpu með pestó og parmesan:

Kartöflu-pestó súpa (fyrir 4)

Nokkrar sneiðar beikon
450 g kartöflur
450 g laukur
2 msk. ólívuólía
30 g smjör
600 ml kjúklingasoð
600 ml mjólk
100 g pasta skeljar
150 ml rjómi
2-4 msk. grænt pestó, eftir smekk
Parmesan ostur, rifinn
Steinselja, eftir smekk
Salt og hvítur pipar, eftir smekk

Mig langar að matgæðingurinn hann Bjarni Rúnar Lárusson fái að svitna aðeins og skora því á hann hér með.

Matgæðingar eru beðnir að senda á dfs@dfs.is uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Hafðu samband og fáðu tilboð í auglýsingar í blaðið og á vefinn.

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is





Frisbígolf við Ljósafoss

Landsvirkjun opnar nýjan frisbígolfvöll hjá Ljósafossstöð við Sogið fimmtudaginn 27. júní.

Völlurinn hefur fengið nafnið Ljósafossvöllur og tekur við af golfvelli sem var á sama svæði.

Lagt er við Ljósafossstöð þar sem eru næg bílastæði. Þar má einnig finna Orkusýningu Landsvirkjunar sem er opin alla daga yfir sumarið frá 10-17.

Ekki þarf að panta og aðgangur er ókeypis.





Engjaland 4 Selfoss

Guðný Þorsteinsdóttir

Löggiltur fasteignasali
gudnyth@remax.is | 771-5211

RENY

RE/MAX

ÚTBOÐ

Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í verkið:

HRAUNTUNGA - TRÖLLAHRAUN

Verklok eru 1.6.2025

Verkið felur í sér gerð á nýjum götum, Hrauntungu og Tröllahrauni, í Hveragerði. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæði samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag, malbika götur og gangstéttar ásamt því að steypa kantstein. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, reisa ljósastaura, leggja ljósastaurastreng og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annara veitulagna.

Helstu magntölur eru:

Gröftur.....	6000 m ³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði	19000 m ³
Fráveitulagnir.....	1745 m
Vatnsveitulagnir	702 m
Hitaveitulagnir	1425 m
Ljósastaurar	34 stk.

Möguleg stækkun á útboðsverkinu

Möguleiki er á verulegri stækkun á verkinu ef vel gengur að úthluta lóðum í þessu útboðsverki, stækkun verksins krefst þess að bæði verkkaupi og verktaki vilji áframhaldandi samstarf, einingarverð verði óbreytt en verð uppfærð miðað við vísitölu.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 25. júní 2024. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá EFLU á Suðurlandi með því að senda tölvupóst á netfangið ba@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar Breiðumörk 20, 810 Hveragerði fyrir kl. 11:00 þriðjudaginn 16. júlí 2024, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúinn í Hveragerði



HVERAGERÐISBÆR

15 milljónir veittar til verkefna í neðri hluta Árnassýslu

Stjórn SASS hefur samþykkt Stíllögur fagráðs atvinnuþróunar og nýsköpunar og fagráðs menningar um úthlutun verkefnastyrkja úr Uppbyggingasjóði Suðurlands fyrir árið 2024. Samtals bárust 134 umsóknir, þar af 45 fyrir atvinnuþróunar- og nýsköpunarverkefni og 89 fyrir menningarverkefni.

Heildarupphæð úthlutunar var 40,5 milljónir króna. Þar af fóru 18,3 milljónir til 16 atvinnuþróunar- og nýsköpunarverkefna og 22,2 milljónir til 50 menningarverkefna, alls 66 verkefni.



Hæstu menningarstyrkina, 1 milljón króna hvor, hlutu Símfónihljómsveit Suðurlands fyrir skólatónleika og Sumartónleika í Skálholtskirkju.

Hæstu styrkina í flokki atvinnuþróunar og nýsköpunar fengu Steinsholt ehf, 2,5 milljónir króna, fyrir rannsóknir á hringrásarhagkerfi og Dagný Hauksdóttir, 2 milljónir króna, fyrir undirbúning nýtingar ölduorku við Suðurland.



Elisabet Björney Lárusdóttir, sérfræðingur í umhverfismálum hjá SASS. Ljósmynd: SASS.

Saman gegn sóun á Suðurlandi

Á Hvolsvelli þann 19. júní stóð Umhverfisstofnun fyrir fræðslufundi um úrgangsförvarnarstefnuna „Saman gegn sóun“ á Midgard Base Camp. Fundurinn var opinn almenníngi, var streymt í beinni og áttu þar þátt fulltrúar frá sveitarfélögum, fyrirtækjum og stofnunum, sem almennir íbúar frá Suðurlandi.

Á fundinum var fjallað um leiðir til að draga úr myndun úrgangs og nýta verðmæti betur. Rætt var um hvernig við getum komið í veg fyrir að verðmæti verði að rusli og hvernig hægt er að nýta hluti, efni og auðlindir betur og lengur. Einnig var fjallað um það hvaða ávinning það getur haft fyrir fyrirtæki og samfélagið í heild að draga úr sóun.

Elisabet Björney Lárusdóttir, sérfræðingur SASS í umhverfismálum, flutti erindi þar sem hún fór yfir stöðuna á Suðurlandi og kom með nokkrar sólar sögur af fyrirtækjum á svæðinu. Hún lagði áherslu á mikilvægi hring-

rásarhagkerfisins og ávinnings þess jafnt fyrir umhverfið og efnahaginn.

Birgitta Steingrimsdóttir, sérfræðingur í teymi hringrásarhagkerfis hjá Umhverfisstofnun, talaði um hvernig úrgangsförvarnir snúast um að finna leiðir til að draga úr myndun úrgangs og nýta vörur og efni eins lengi og mögulegt er.

Sigrún Agústsdóttir, forstjóri Umhverfisstofnunar, ávarpaði fundargesti og lagði áherslu á að verkefnið „Saman gegn sóun“ vinnist ekki nema allir taki þátt. Hún benti á að þrátt fyrir mikla sóun, þá hefur samfélagið getu til að snúa við blaðinu með samvinnu og meðvitund um áhrif okkar á umhverfið.

Fundurinn var vel sóttur og þátttakendur fengu tækifæri til að koma með tillögur og spyrja sérfræðinga spurninga. Fundurinn vakti mikla ánægju og vonir standa til að hann muni leiða til raunverulegra breytinga í átt að minni sóun á verðmætum.

Menningarstyrkir 2024 veittir fyrir skógræktar- og fuglaverkefni í Flóahreppi

Á vorhátíðinni Fjör í Flóa afhentu sveitarstjóri og formaður íþróttar-, æskulýðs- og menningarnefndar menningarstyrk 2024.

Alls bárust sex umsóknir, og voru tveir styrkir veittir, 200.000 kr hver. Bæði verkefnið uppfylltu skilyrðin í reglum Flóahrepps um úthlutun styrkja til menningarmála.

Fyrri verkefnið, Uppbygging á skógræktarreitnum Skagási, snýst um að bæta aðstöðuna þar. Styrkurinn fer í söfnun fyrir bál-skýli, sem mun lengja notkunartímann. Svæðið er mikið notað af leikskólanum Krakkaborg og Flóaskóla. Aukningin á að bæta líkamlega og andlega heilsu íbúa og gera svæðið aðgengilegt fyrir alla.

Seinna verkefnið, Fuglarnir í Mýrinni, miðar að því að fræða fólk um fuglana í Flóahreppi. Fræðslusmiðjur verða haldnar



Ljósmynd: Flóahreppur.

með áherslu á hreiðurgerð, söng og samskipti, og fæðunám. Verkefnið á að auka þekkingu á mikilvægi votlenda og verndun fugla.



Elsku eiginkona, móðir, amma og langamma.

Margrét Gísladóttir
leikskólakennari
Spóarima 19, Selfossi



Lést á dvalarheimilinu Sólvöllum þann 17. júní 2024.

Útför hennar fer fram frá Selfoskirkju fimmtudaginn 4. júlí kl. 14:00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á að styrkja einstök börn.

Fjölskyldan vill koma á framfæri þakklæti til starfsmanna og heimilisfólks Sólvalla og Vinaminnis fyrir einstaka umhyggju.

Guðmundur Karl Guðjónsson
Guðbjörg Helga Guðmundsdóttir Rögvaldur Rafnsson
Gerður Guðmundsdóttir Björn Helgason
Grétar Karl Guðmundsson Abigail Cooper
Auður Guðmundsdóttir Baldvin Árnason
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar eftirfarandi skipulagslýsingar vegna breytinga á aðalskipulagi:

- Ásgarður frístundasvæði; Landbúnaðarsvæði í verslun- og þjónustu; Aðalskipulagsbreyting - 2403091**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. júní 2024 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032 er varðar skilgreiningu á verslunar- og þjónustusvæði í landi Ásgarðs. Tilfni breytingarinnar eru áform landeiganda um uppbyggingu ferðaþjónustu á staðnum. Annars vegar er um að ræða hótél með veitingastað og hins vegar frístundahús til útleigu.
- Ljósafossskóli L168468; Skilmálabreyting; Aðalskipulagsbreyting - 2403043**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. júní 2024 að kynna skipulagslýsingu vegna breytingar á aðalskipulagi við Ljósafossskóla L168468. Samkvæmt lýsingu felst í breytingunni heimild fyrir aukinni gististarfsemi og uppbyggingu á svæðinu. Samkvæmt núverandi skilmálum aðalskipulags er gert ráð fyrir gistingu fyrir allt að 30 manns á svæðinu. Innan breytingar er gert ráð fyrir gistingu fyrir allt að 100 manns.
- Búrfellshólmur, Búrfell; Nýtt efnistökusvæði; Aðalskipulagsbreyting - 2406006**
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. júní 2024 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til skilgreiningar á nýju efnistökusvæði á Búrfellshólum austan Búrfells, svæðið er í beinu framhaldi af núverandi efnistökusvæði E33. Áætluð efnistaka er allt að 4,5 milljón m³ og að efnisnám nemi um 80.000-300.000 m³ á ári í 10-15 ár. Stærð svæðis er 189 ha. Um er að ræða vikurnámu og er vikurinn einkum unninn til útflutnings. Starfsemi á nýju efnistökusvæði verður að öllum líkindum unnin á sambærilegan hátt og áður hefur verið á Búrfellshólum og gengið verði frá því svæði þar sem efnistöku er lokið jafnóðum. Unnið er að umhverfismati fyrir efnistökusvæðið.

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga eftirfarandi deiliskipulagsáætlunar:

- Þjóðgarðurinn á Þingvöllum; Frá Haki að Leirum; Deiliskipulag - 1904036**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. júní 2024 að kynna tillögu að nýju deiliskipulagi ásamt óverulegri breytingu á núverandi deiliskipulagi sem tekur til Þjóðgarðsins á Þingvöllum. Deiliskipulagið felur í sér að skilgreina fyrirkomulag vegna, bílastæða, útivistar- og almenningsvæða, göngustíga og gangstétta ásamt mögulegri uppbyggingu svæðisins til framtíðar. Þá er gert grein fyrir lóðarmörkum, byggingarreitum, nýtingarhlutfalli og öðrum þeim ákvæðum sem ástæða er til að skilgreina í deiliskipulagi. Helstu markmið skipulagsins er að tryggja vernd einstakrar nátt-

úru og menningarminja Þingvalla og bæta aðgengi að og um vesturhluta Þjóðgarðsins og auka þjónustu við gesti hans. Samhliða vinnu við deiliskipulag er gerð breyting á gildandi deiliskipulagi sem felst í því að sá hluti deiliskipulagsins sem nær til svæðis austan við Þingvallaveg ásamt svæði sem nær til bílastæða á bökkum Hrutagilslækjar vestan Þingvallavegar er felldur úr gildi auk deiliskipulags sem tekur til Valhallar- og Þingplans. Niðurfelling þessara hluta skipulagsáætlana svæðisins er gerð samhliða samþykkt þessa deiliskipulags en þeir skilmálar sem við eiga eru nýttir innan nýs deiliskipulags.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

- Suðurkot L168285; Frístundasvæði; Deiliskipulag - 2405054**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. júní 2024 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags á jörð Suðarkots L168285. Um er að ræða skipulag sem tekur til skilgreiningar á stökum byggingarreit fyrir frístundahús innan jarðarinnar.
- Stórholt L167650; Byggingarreitir; Deiliskipulag - 2405109**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. júní 2024 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til lóðar Stórholtis í Bláskógabyggð úr landi Úteyjar 1. Stærð Stórholtis og skipulagssvæðisins eru 9 hektarar. Innan svæðisins eru skilgreindir byggingarreitir og byggingarheimildir fyrir m.a. gróðurhús, skemmu, frístundahús, íbúðarhús og gestahús.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Hverabraut 6, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni [www.utu.is](#) og á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna [www.blaskogabyggd.is/](#), [www.gogg.is](#), [www.skeidgnup.is](#).

Mál 1 - 4 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 27. júní 2024 með athugasemdafresti til og með 19. júlí 2024.

Mál 5 - 6 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 27. júní 2024 með athugasemdafrest til og með 9. ágúst 2024.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Hverabraut 6, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið [skipulag@utu.is](#). Bendum jafnframt á að málin eru aðgengileg á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/.

Vígfús Þór Hróbjartsson,
skipulagsfulltrúi UTU

Pylsuvagninn, Ingunn og þúsund stelpur

Innilegar hamingjuóskir mæðgur Ingunn Guðmundsdóttir og Þórdís með Pylsuvagninn í fjórúti ár. Við eldri Sel-fyssingar og ferðamenn munum Pylsuvagninn á hans bernskudögum. Ekki hvarflaði að okkur þá að fjórúti árum síðar stæði hann við brúarsporðinn gengt Tryggvaskála, og væri lykkillinn að þjónustu við ferðamenn sem hér fara um og búa á staðnum. Nú er Pylsuvagninn staðartákn og margur ferðamaðurinn fær vatn í munning þegar rennt er inn í bæinn okkar og höfuðstað Suðurlands.

Að hugsa sér Ingunn! Að eitt þúsund stúlkur hafi lært að vinna hjá þér og þjónusta ferðamenn. Alltaf er gott að koma

í biðröðina svangur og mæta stelpunum þínum brosandí, takandi niður pantanir og svo líður umferðin áfram og sælir njótendur veitinganna aka á góðan stað og gæða sér á veislukostinum.

Við Margrét ökum oft upp á árbakkann og njótum þess að virða fyrir okkur fljótið mikla sem í þúsundir ára hefur runnið þessa leið meðan við gæðum okkur á puslu eða hamborgara frá þér og stelpunum þínum. Oft í örtröð er gaman að fylgjast með stelpunum sem koma út og taka pantanir kannski úr fimm bílum í einu, skrifa ekki staf niður ganga inn og allt er eins og á besta veitingastað heimsborganna í röð og reglu.

Að gefa ungru stúlku kost á að læra að vinna á svona stað er í raun gráða í Háskóla lífsins. Ég er viss um, Ingunn og Þórdís, að stelpurnar ykkar búa að þessari reynslu allt lífið. Nú ætla ég ekki að giska á hvað margar SS-pylsur hafa verið afgreiddar út um lúguna á Pylsuvagninum? Bændur landsins eiga að flagga fyrir ykkur.

Næringarfræðingar hafa sagt mér að SS-pylsan væri hollur skyndibiti og nærandi. Svo umlykur sagan Pylsuvagninn, æskustöðvar þínar Ingunn, Hafnarsvæðið handan götunnar orðinn einn fallegasti Miðbær í Evrópu. Egill Thorarensen um margt Jarl liðins tíma en sigildur sem



hvatnig ungu fólki til afreka tekur ofan hattinn fyrir nýjum tíma við Brúartorgið okkar.

Innilegar hamingjuóskir mæðgur með ykkar mikla þjónustustarf fyrir héraðið okkar og landið allt í fjórúti ár.

Guðni Ágústsson

Ófagleg vinnubrögð HSU og FSRE

Mikil umræða er þessa dagana um Heilsugæslumál í Uppsveitum Árnassýslu. Engan skal undra þar sem Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSU) og Framkvæmdasýslan – Ríkiseignir (FSRE) hafa ákveðið að flytja Heilsugæsluna í Laugarási að Flúðum. Læknir, og síðar heilsugæsla, hefur verið í Laugarási í meira en 100 ár eða frá árinu 1922. Ég veit ekki betur en að góð sátt hafi verið með þessa staðsetningu og það starf sem læknar hafa í gegnum tíðina innt af hendi frá Laugarási.

Það var í febrúar 2023 sem forstjóri HSU hringir í sveitarstjóra Bláskógabyggðar og óskar eftir fundi þar sem hún ætli að tilkynna að búið sé að ákveða að flytja heilsugæsluna í Laugarási að Flúðum. Þetta samtal kom mjög flatt uppá sveitarstjórnann enda hafði þá engin umræða átt sér stað um flutning á heilsugæslunni frá Laugarási. Þessari ákvörðun mótmælti sveitarstjórn Bláskógabyggðar harkalega og óskaði skýringa á þessari ákvörðun. Helstu rök sem við fengum að heyra voru þau að mikil viðhaldsþörf væri komin á húsnæðið í Laugarási og var kostnaður upp á 150 milljónir nefndur í því samhengi. HSU sagði að ef farið væri í svo kostnaðarsamar viðhaldsaðgerðir myndi leigan til FSRE hækka svo mikið að það yrði örugglega ódyrara að leigja nýtt húsnæði undir starfseminu.

Allir þeir sem komið hafa nýlega í heilsugæsluna í Laugarási vita og sjá að þar er engin viðhaldsþörf upp á 150 milljónir. Því óskaði sveitarstjórn Bláskógabyggðar eftir að sjá úttektarskýrslu sem sýndi þessa miklu viðhaldsþörf. Það tók FSRE þrjú mánuði að senda okkur þessa skýrslu eftir endurteknar óskir um að fá hana senda. Að lokum kom skýrslan en þá var það skýrsla um viðhaldsþörf á heilsugæslunni í Þorlákshöfn. Við héldum að við hefðum fengið senda vitlausa skýrslu, nei, svo var ekki heldur var okkur sagt að þetta væri svipað hús og viðhaldsþörfin væri því örugglega sú sama. Það var samsagt engin úttektarskýrsla til um ástand hússins í Laugarási, ekki er hægt að segja að um faglega og eðlilega nálgun sé að ræða hvað þetta varðar. Mann setur eiginlega hljóðan að sjá hvernig ríkisstofnanir vinna og nálgast hlutina, faglegheitin skipta greinilega engu máli. Þá upplýsti HSU og FSRE okkur um að vettvangsferð hafi verið farin að Flúðum með sveitarstjórn Hrunamannahrepps til að skoða húsnæði sem þar væri í boði fyrir heilsugæslu og að þeim litist vel á það húsnæði.



Helgi Kjartansson
Oddviti Bláskógabyggðar

Það er mikilvægt að allir hafi í huga, sérstaklega þeir aðilar sem skipuleggja heilsugæslu í Uppsveitum, hvert starfssvæði heilsugæslunnar er. Starfssvæðið nær til íbúa í Bláskógabyggð, Hrunamannahreppi, Grímsnes- og Grafningshreppi, Gullfoss og Geysi. Heilsugæslan þarf að vera þannig staðsett að hún þjónusti sem flesta, Laugarás er t.d. vel staðsett hvað þetta varðar.

Í október 2023 var haldinn íbúafundur í Aratungu þar sem forstjóri HSU og heilbrigðisráðherra mættu. Þar voru íbúar fullvissadír um að ferlið myndi fara aftur á byrjunarreit, unnið faglega í samráði við alla íbúa til að fá sameiginlega niðurstöðu sem allir gætu sætt sig við. Þrátt fyrir það gerðist lítið í málinu hvað faglega undirbúningsvinnu varðar.

Sveitarstjórn Bláskógabyggð gerði athugasemdir við vinnubrögðin, en FSRE og HSU ákváðu að auglýsa eftir hentugu húsnæði í Uppsveitum fyrir heilsugæslu, svo allir sætu við sama borð. Auglýst var í janúar eftir húsnæði, þar sem gefinn var tveggja vikna frestur til að skila inn tilboði, sem var síðan framlengdur eftir að athugasemdir bárust. Eftir langan tíma kom niðurstaða. Þann 6. júní sl voru oddvitar og sveitarstjórar boðaðir á fund forstjóra HSU, þar sem tilkynnt var að heilsugæslan myndi flytjast að Flúðum. Fréttir um þessa niðurstöðu voru að visu farnar að berast út í samfélagið nokkrum dögum áður, þannig að forstjórinn færði okkur ekki neinar nýjar fréttir. Þrjár aðilar buðu fram húsnæði. Ég hef fengið upplýsingar frá tveim aðilum sem skiluðu inn tilboði að ekkert samtali hafi átt sér stað við þá í öllu þessu ferli. Þeir hafi fyrst frétt af þessari niðurstöðu úti í samfélaginu og þurft að bera sig eftir að fá formlega niðurstöðu frá FSRE. Dæmi hver

fyrir sig um faglegheitin gagnvart þeim sem buðu fram húsnæði.

Í reglugerð um heilbrigðisumdæmi og hlutverk, starfsemi og þjónustu heilsugæslustöðva segir í 14. grein að séu fyrirhugaðar grundvallarbreytingar á staðbundinni þjónustu skuli forstjóri boða til samráðs- og upplýsingafunda með einstökum sveitarstjórnunum. Á fundinum 6. júní með forstjóra HSU kom fram hjá fulltrúum Bláskógabyggðar, Grímsnes- og Grafningshrepps og Skeiða- og Gnúpverjahrepps að þeir könnuðust ekki við að samráðsfundur hafi verið haldnir, heldur hafi kynningarfundir verið haldnir þar sem stjórnendur HSU hafi verið að kynna ýmsa hluti. Frumkvæði að flestum fundum sem haldnir hafa verið hefur komið frá sveitarfélögum, ekki HSU. Þarna vantar stórkostlega uppá, því það segir sig sjálft að þegar hugmyndir eru um að gera grundvallarbreytingar á staðbundinni þjónustu, hlýtur að þurfa mikið samráð bæði við sveitarstjórnir, íbúana og alla aðra hagaðila. Þarna eru stjórnendur ríkisstofnana að bregðast hlutverki sínu. Dósent við virtan háskóla hér á landi hafði samband við okkur í Bláskógabyggð, þar sem hann tjáði okkur að það væru til ákveðin fræði á bak við það að ákvarða þjónust hjá hinu opinbera, eins og t.d. staðsetningu á heilsugæslu. Hann sagði að rökin og vinnubrögðin í þessu máli fengu algjöra falleinkunn, á þetta bentum við en á það var ekki hlustað, frekar en margt annað.

Á fundi forstjóra HSU með oddvitum og sveitarstjórnunum kom fram að leiguverðið á húsnæðinu á Flúðum væri hagstæðast þeirra þriggja tilboða sem bárust og það hafi ráðið úrslitum. Fjárhæð leiguverðs vitum við ekki, um það ætla ríkisstofnanir ekki að upplýsa. Það er fróðlegt að skoða meginreglu laga um opinber fjármál, en þau eiga að tryggja gagnsæi, hlutlægni, jafnræði og hagkvæmni, sbr. 45. gr laga nr. 123/2015. Hvort HSU og FSRE hafi tryggt að gagnsæi, hlutlægni og jafnræði hafi verið haft í heiðri í öllu þessu máli verður hver og einn að dæma fyrir sig, ég tel a.m.k. að talsvert hafi skort uppá að þessu lagaákvæði hafi verið framfylgt.

Það er ekkert víst að heilsugæslan sé best staðsett í Laugarási, það hefur bara ekki verið farið í greiningu á því. Það er sorglegt að HSU og FSRE hafi ekki unnið þetta mál með faglegum hætti frá fyrsta degi. Stjórnendur hljóta að hafa gert sér það ljóst frá upphafi að um viðkvæmt mál væri að ræða þegar færa á heilsugæslu.

Ef faglega hafi verið staðið að þessu máli frá upphafi, af hendi HSU og FSRE, það unnið með öllum sveitarstjórnunum, íbúum og öðrum hagaðilum þá hefði verið miklu meiri sátt um ákvörðun um færslu á heilsugæslunni, hver sem hún hefði verið á endanum.

Með flutningi á heilsugæslunni að Flúðum munu vegalegnir fyrir mjög marga þjónustuþega lengjast. Það verður t.d. styttra fyrir marga að færa sig yfir í heilsugæsluna á Selfossi. Hef ég grun um að ansi margir úr Grímsnes- og Grafningshreppi og Bláskógabyggð muni óska eftir að færa sig á Selfoss. Flutningur sem þessi er í boði, samkvæmt upplýsingum frá forstjóra HSU, og allir velkomnir á Selfoss. Gott væri að leiðbeiningar um slíkt kæmu frá HSU, þá er mikilvægt að HSU sé undirbúið að taka við þeim íbúum sem kjósa að fara þá leið að færa sig í heilsugæsluna á Selfossi.

Forsvarsmenn HSU og FSRE hafa nefnt ýmis rök fyrir flutningi frá Laugarási á öllum þeim fundum sem við höfum haldið með þeim. Flest þeirra raka standast enga skoðun og hafa þau flest verið hrakin, en þá jafnframt tind til einhver ný. Í tölvupósti sem okkur barst frá FSRE í okt. 2023 kemur fram að áformað sé að koma upp nýrri heilsugæslu í Uppsveitum þar sem of kostnaðarsamt sé að endurnýja núverandi heilsugæslu í Laugarási. Það er svo í fréttatilkynningu frá forstjóra HSU þegar tilkynnt er að heilsugæslan eigi að fara að Flúðum að fram kemur að helsta ástæðan sé vegna mikillar uppbyggingar og fjölgunar íbúa á svæðinu. Rökin og málflytningurinn í þessu máli hafa nánast breyst dag frá degi. Í þessari grein er of langt mál að telja upp fleiri atriði en það er af nógu að taka. En það er aldrei að vita nema ég stingi niður penna og fari yfir þetta allt saman. Í tilkynningu um flutningana eru síðan tilgreind ákveðin atriði sem röksemd fyrir staðarvalinu, sem ekki lá fyrir að horft yrði til þegar auglýst var eftir húsnæði fyrir starfseminu.

HSU og FSRE eru ríkisstofnanir sem eru undir Heilbrigðisráðuneyti og Fjármálaráðuneyti. Það væri fróðlegt að heyra frá þessum ráðuneytum hvort þau séu sátt við vinnubrögð og ferlið í þessu máli hjá sínum stofnunum.

Það er talsvert reiði í samfélaginu með þessa ákvörðun HSU og FSRE, slíkt er skiljanlegt. Til að íbúar geti fengið að spyrja milliliðalaust, óska ég eftir því að forsvarsmenn HSU og FSRE þiggi boð um að mæta á íbúafund í Bláskógabyggð til að fara yfir þetta mál með íbúum.



VIÐ ERUM FRAMÚRSKARANDI!



Samkvæmt nýjustu rannsóknum Brandr vísitölunnar þá skorum við frammúrskarandi í samanburði við íslensk fyrirtæki m.a. í þessum þáttum:

- **Reynslumikil á sínu sviði**
- **Gæða þjónusta**
- **Áreiðanleiki**
- **Græn þjónusta**



📍 Lyngháls 1, 110 Rvk 📞 5 600 600
Eyravegi 25, 800 Selfoss 📞 482 1944
Glerárgötu 28, 600 Akureyri 📞 4 600 700
🌐 prentmetoddi.is



Íþróttir

Sendist á dfs@dfs.is

Sigur í stigakeppninni á heimavelli

Meistaramót Íslands í frjálsum 15-22 ára fór fram á Selfossi um helgina. Framkvæmd mótsins gekk einstaklega vel, þökk sé frábærum sjálfboðaliðum sem tóku þátt í framkvæmd mótsins. Það var lið HSK/Selfoss sem sigraði stigakeppni þátttökuliða, en liðið hlaut samtals 414 stig, í öðru sæti var lið UFA með 231 stig og í því þriðja var lið Fjölnis með 195 stig. HSK/Selfoss sigraði einnig í þremur aldursflokkum, í flokkum pílta og stúlkna 16-17 ára og í flokki 15 ára stúlkna.

Keppendur HSK unnu samtals 26 Íslandsmeistarátitla á mótinu. Sigursælustu keppendur HSK voru þau Helga Fjóra Erlendsdóttir Garpi sem vann sex greinar í flokki 15 ára stúlkna og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Selfossi í flokki 16-17 ára drengja sem vann fjórar einstaklingsgreinar, auk þess að vera í sigursveitinni í boðhlaupi.

Bryndís Embla Einarisdóttir Selfossi setti mótmet í spjót-kasti stúlkna 15 ára, en lengsta kast hennar var 42,04 m. Alls voru átta mótmet bætt á mótinu.

11 HSK met voru sett á mótinu. Helga Fjóra Erlendsdóttir úr Garpi bætti 52 ára gamalt HSK met í 80 metra hlaupi í fimm aldursflokkum frá 15 ára flokki upp í kvennaflokk. Valdís Leifsdóttir hljóp 14 ára gömul á 10,5 sek með handtímatöku, sem



Sigurlið HSK/Selfoss í flokki stúlkna 16-17 ára

jafngildir 10,74 með rafmagnstímatöku, á Selfossi 29. júlí 1972 og hefur met hennar staðið síðan, þar til nú þegar Helga Fjóra hljóp á 10,64 sek.

Ívar Ylur Birkisson úr Dímon stórbætti HSK metið í 110 m grindahlaupi á 91,4 cm grindur í 16-17 ára flokki þegar hann hljóp á 14,95 sek. Dagur Fannar Einarsson átti metið sem var 15,82 sek frá 2018.

Boðhlaupsveitin í 4x100 í flokki 16-17 ára drengja bætti fimm ára gamalt HSK met um 0,08 sek, sveitin hljóp á 46,33 sek. Í sveitinni voru Vésteinn Loftsson Selfossi, Ívar Ylur Birkisson Dímon, Þorvaldur Gauti Hafsteinsson Selfossi og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Selfossi. Gamla metið var 46,41

sek. og metið áttu þeir Dagur Fannar Einarsson, Jónas Grétarsson, Unnsteinn Reynisson og Sindri Freyr Seim Sigurðsson.

Þá setti sveit HSK/Selfoss HSK met í 4x400 metra boðhlaupi, blönduð sveit, þar sem tveir drengir og tvær stúlkur hlaupa saman. Fyrst var keppt í þessari grein á mótinu í fyrra í flokki 20-22 ára og áttu keppendur HSK ekki skráðan árangur í þessari nýju grein. Sveitin hljóp á 4:34,13 mín, sem er met í fjórum flokkum. Í sveitinni voru Helgi Reynisson Þjótanda, Aldís Hrönn Benediksdóttir, Selfossi, Vésteinn Loftsson Selfossi og Hugrún Birna Hjaltadóttir Selfossi.

HSK

Myndir: Engilbert Olgeirsson



Sigurlið HSK/Selfoss



Hjálmar Vilhelm vann fimm greinar, m.a. þrístökk



Guðmundur Kr. Jónsson, Heiðursformaður HSK og einn af fjölmörgum sjálfboðaliðum sem unnu við framkvæmd mótsins. Guðmundur var þulur á mótinu og stóð vaktina alla þrjú keppnisdagana. Rödd Selfossvallar í rúm 50 ár.



Sigursveit HSK/Selfoss í boðhlaupi 16-17 ára, t.h. á myndinni, setti HSK met í sínum aldursflokki.



Sigurlið HSK/Selfoss í flokki stúlkna 15 ára



Helga Fjóra vann sex greinar á mótinu, m.a. í hástökki



Mynd: Selfoss karfa/BRV

Birkir Hrafn Eypórsson í U18 landsliðið

Landsliðsþjálfarar yngri landsliða KKÍ hafa valið lokahóp U18 ára drengja fyrir komandi Norðurlandamót í Sodertalje í Svíþjóð í sumar. Þar eignum við Selfyssingar fulltrúa en Birkir Hrafn Eypórsson hefur verið valinn í lokahóp. Við erum stolt af okkar fulltrúa og óskum honum góðs gengis í verkefninu sem og liðsfélögum hans öllum.

Selfoss karfa

44 keppendur frá HSK á Landsmóti UMFÍ 50+ í Vogum

44 svæði HSK tóku þátt í Landsmóti 50+ sem haldið var í Vogum á Vatnsleysuströnd dagana 6. – 9. júní í samstarfi við Þrótt í Vogum og Sveitarfélagið Voga. Þátttakan af sambands-svæðinu hefur ekki verið meiri frá upphafi mótanna, utan mótsins 2017 sem haldið var í Hveragerði, en þá tóku 108 keppendur af svæðinu þátt. Samkvæmt upplýsingum frá UMFÍ tóku um 400 manns þátt í mótinu í ár.

Keppendur af HSK svæðinu tóku þátt í fjölmörgum greinum, flestir voru í brídds, boccia, ringói og frjálsíróttum. Einnig tóku þeir þátt í golfi og stígvélakasti.

Keppendur af Suðurlandi unnu Landsmótsmeistarátitla í þremur greinum, þ.e. í frjálsum, golfi og stígvélakasti.

Frjálsíróttir

Ólafur Guðmundsson keppti í 55-59 ára flokki og vann allar sex greinarnar sem hann tók þátt í sem voru 100m, hástökk,



kringla, kúla, spjót og lóðkast. Yngvi Karl Jónsson keppti í 60-64 ára flokki og vann hástökk, kringlukast, kúluvarp og spjótast. Árný Heiðarsdóttir sem flutt er á Selfoss og keppti í flokki 65-69 ára vann kringlukast, kúluvarp, lóðkast og spjót. Páll Jökull Pétursson keppti í 65-69 ára flokki og vann kringlukast, kúluvarp og spjótast. Sigurlín Jóna Baldursdóttir

vann kringlukast og lóðkast í flokki 60-64 ára kvenna. Þá vann Ánný Ingimarsdóttir kúluvarp í flokki 55-59 ára kvenna.

Golf

Jón Lúdvíksson varð Landsmótsmeistari í golfi í flokki karla 65 ára og eldri.

Stígvélakast

Síðasta grein landsmóta 50+ er

jafnan stígvélakast og þar varð Árný Heiðarsdóttir meistari í flokki kvenna 50 - 69 ára.

Næsta Landsmót UMFÍ 50+ verður haldið í Fjallabyggð á næsta ári, þ.e. á Siglufirði og Ólafsfirði dagana 27. – 29. júní 2025 í samstarfi við Ungmennafélag Íþróttasamband Fjallabyggðar (UÍF) og Sveitarfélagið Fjallabyggð.

Firmakeppni SSON 2024

Firmakeppni SSON fer fram 21. júlí 2024 kl. 13.00 í Skyrgerðinni Hveragerði.

Styrktaraðili mótsins er Skyrgerðin og verða tilboð

fyrir þáttakendur mótsins.

Mótið er Hraðskásmót og telfdar verða 9 umferðir 4+2 swiss þörun.

Fyrir fyrsta sæti í mótinu eru 50.000 kr., 30.000 kr.

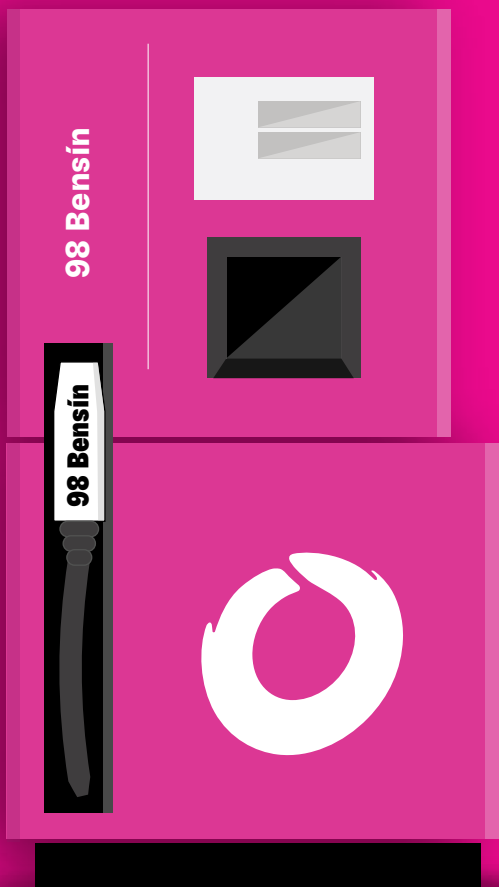
fyrir annað sætið og 20.000 kr. fyrir þriðja sætið.

Mótið er haldið af Skákfélagi Selfoss og nágrennis og Skyrgerðinni

Móttjóri er Ari Björn

Össurarson og skákdómari er Róbert Lagermann.

Þátttökugjald er 1000 kr. en frítt fyrir titilhafa og yngri en 18 ára. Öllum er velkomið að taka þátt.



Hæhæ Suðurland!

98 oktana bensín er komið

á dælu á Suðurlandsvegi,

Selfossi.

LYGILEGA STUTT Á MILLI GRÁTURS OG HLÁTURS



Stokkseyringurinn og hreystimennið Björgvin Karl Guðmundsson kom sér á spjöld sögunnar á dögnum, þegar hann varð fyrsti einstaklingurinn í sögu íþróttarinnar til að komast 11 sinnum í röð inn á heimsleikana í CrossFit, sem í ár verða haldnir í Fort Worth í Texas, frá 8.-11. ágúst. Björgvin hefur 8 sinnum komist í top 10 á leikunum en besti árangur hans hingað til er þriðja sætið árin 2015 og 2019.

„Þetta byrjaði þannig að Heiðar bróðir og konan hans voru að æfa CrossFit í Reykjavík og þannig heyrði ég fyrst af þessu. Stuttu síðar dregur Heiðar mig með sér á eina æfingu og þá var ekki aftur snúið,“ segir Björgvin um upphafið af þessu öllu saman í samtali við blaðamann Dagskrárinnar.

Björgvin segist ekki muna mikið eftir þessum fyrsta tíma. En ég man að stuttu eftir að ég byrja í CrossFit, þá tek ég þátt í „Open“, sem er fyrsta undankeppnin fyrir heimsleikana, þar sem allir geta tekið þátt. Fyrsta keppnisæfingin það árið var að gera eins marga burpees og hægt var á 7 mínútum. Svo maður spyr sig hvað það var sem seldi mér þessa íþrótt svona rosalega, því það er til margt skemmit-

legra en að gera *Ritskoðað* burpees,“ segir Björgvin og hlær.

Fimleikarnir góður grunnur

Um það leyti sem CrossFit náði í hælana á Björgvin var hann að ljúka námi við FSu og hafði lagt fótboltann og fimleikana á hilluna. „Ég var bara sjálfur búinn að vera í ræktinni að lyfta og prófa mig áfram í ólympískum lyftingum. Ég var alltaf mjög virkur krakki í íþróttum og var mikið úti en ég trúi því að að fimleikarnir hafi verið góður grunnur fyrir mig,“ bætir hann við.

Björgvin segir sína helstu fyrirmynd alltaf hafa verið Rich Froning sem var brautryðjandi í íþróttinni. „En ég var svo heppinn að ná að keppa á móti honum á mínum fyrstu Heimsleikum árið 2014, sem var hans síðasta keppni sem einstaklingur. Það var smá súrrealískt að sjá fyrirmyndina sína vinna þá keppni og deila með honum keppnisgólfinu.“

Mikið hark í upphafi

Þróunina úr áhuga- yfir í atvinnumennsku segir Björgvin hafa verið töluvert hraða. „Ég kemst mjög snemma inn á leikana þannig ég hef ekki beint æft CrossFit eins

og hinn almenni leikmaður. Ég sá mjög snemma eftir að ég byrjaði að æfa að ég gæti náð langt og fór af fullum þunga í að æfa eins og „atvinnumaður“. Þó ég hafi í rauninni alls ekki haft fjármuni eða leiðsögnina sem ég hef í dag og þá fór ég í upphafi bara eftir eigin innsæi og fór þetta á ástriðunni. Til að byrja með var að sjálfsgöðu enga „sponsa“ að fá. Það gerist hægt og rólega með tímanum. Ég byrja á að fá þessa klassísku sponsa sem gefa vörur en borga ekki. Eftir að ég fer að festa mig í sessi í íþróttinni og verð smávegis „nafn“ fara hlutirnir þó að gerast. Ég hinsvegar kunní litíð sem ekkert á samningagerð og hvað þá viðræðurnar sem þeim fylgdu. Ef ég spóla aðeins áfram þá fara hlutirnir ekkert að gerast í þessum efnunum fyrr en ég hitti Snorra Barón fyrir leikana 2017, en hann hefur verið umboðsmaðurinn minn síðan þá. Allt fram að því hafði þetta verið mikið hark og í rauninni stólaði ég meira og minna á verðlaunafé sem er auðvitað ekki mjög stabil innkoma. Það má alveg segja að hann hafi komið inn á hárréttum tíma og auðveldað mér lífið til mikilla muna.“

„Smávegis innblástur“

Aðspurður hvernig hann upplifir að vera fyrsti einstaklingurinn til að komast inn á heimsleikana 11 ár í röð segist Björgvin þykja það nokkuð merkilegt ef hann eigi að vera alveg hreinskilinn. „Þetta er kannski ekki eitthvað met sem ég hef verið að horfa á lengi en ég vissi svo sem af því í fyrria að ég gæti orðið sá fyrsti. Mér hefur alveg tekist að nota þetta sem smávegis innblástur á þessu undirbúnings tímabili og er mjög stoltur af þessu afreki því það er alls ekki sjálfgefíð að hafa ekki þurft að taka hlé frá keppni vegna meiðsla eða slíks á öllum þessum árum.“

„Þýðir ekkert að hjakkast bara áfram“

- Ég myndi segja að fyrst og fremst hafi ég rosalega gaman af því sem ég geri, ég held að það skipti öllu máli. Þetta væri örugglega ómögulegt ef ég hefði ekki gaman af þessu. Það er ekkert jafn gaman eins og að standa á keppnisgólfinu með öllu þessu heimsklassa fólki og sjá afrakstur erfiðisins skila sér eftir hvert tímabil. Ég get stundað þetta sem mína einu atvinnu og það hjálpar auðvitað mikið til. Ég hef einnig haft gífurlega gott teymi í kringum mig í mörg ár og er þetta alltaf sama fólkið, við höfum einhvernveginn þróast saman í öll þessi ár og lært inná hvort annað. Ég þekki líka sjálfan mig og líkama minn vel og er vel læs á það hvenær ég þarf að hægja á eða breyta út af æfingunum til að forðast eða vinna

úr smávægilegum meiðslum. Það þýðir ekkert að hjakkast bara áfram,“ segir hann um lykिलinn að stöðugleikanum og árangrinum sem hann hefur náð í gegnum árin.

Óteljandi minningar

Þessa elleftu ferð á leikana tileinkaði Björgvin æskuvini sínum Bjarka Gylfasynti sem lést eftir hetjulega baráttu við krabbamein þann 20. mars sl., aðeins 35 ára gamall. „Bjarki hafði alltaf mikinn áhuga á því sem ég var að gera. Hann hafði reglulega samband eftir leikana á hverju ári ásamt því að taka oft stöðuna á mér fyrir mót. Við Bjarki höfum líka deilt sömu áhugamálum alveg frá því að við vorum litlir, hann tók mig reglulega með sér á snjóbretti þegar ég var ekki kominn með bilpróf og seinna meir fórum við að stunda skotveiði saman. Við eigum óteljandi minningar frá því við vorum yngri á Stokkseyri sem ég held fast í.“

„Þetta er bara svo óréttlátt“

„Þetta er alveg svakalega sorglegt og ég persónulega bara trúi þessu varla ennþá, það er einhvernveginn þannig að maður bara skilur þetta ekki, þetta er bara svo óréttlátt. Það sem er þó mikilvægt finnst mér er að halda heiðri og minningu hans á lofti. Alveg frá því að hann fór þá hef ég líklega hugsað um hann og fjölskyldu hans á einn eða annan hátt á hverjum einasta degi. Mér fannst það að tileinka honum þessa elleftu ferð á leikana bara rétt. Ég veit að hann fylgist með að handan og ég held að hann hafi kunnað að meta þetta,“ segir Björgvin, aðspurður um tilfinninguna við að tileinka Bjarka afrek sitt.

„Ég held að alltof margir, að mér meðtöldum, flæki hversdagslega hluti, sem engu máli skipta, alltof mikið fyrir sér. Oft skipta litlu vandamálin akkúrat ekki neinu máli. Bjarki talaði sjálfur mjög opinskátt um veikindi sín og það fékk mann alvarlega til að hugsa og reyna að njóta þess frekar að vera til því maður veit aldrei hvað gerist næst. Lífið er bara núna og það eru bara svo sterk og flott setning sem klárlega er vert að fylgja,“ bætir Björgvin við.

„Fær vægt hjartaáfall í hvert skipti“

Það sem er einkennandi fyrir CrossFit samfélagið segir Björgvin vera samfélagið sjálf. „Stöðvarnar og fólkið er náttúrulega það sem gerir CrossFit að því sem það er. Fólk tengist einhverjum böndum sem það almennt gerir ekki í annarskonar líkamsrækt. Þú sérð líka fáa eða jafnvel engann í stúkinni, hvort sem það er á Ís-



Kominn inn á heimsleikana í annað sinn, árið 2015. Ljósmynd: Snorri Björns.

landsmóti, Evrópumóti eða Heimsleikunum, sem ekki æfir eða hefur æft CrossFit á einn eða annan hátt og veit um hvað íþróttin snýst. Nema kannski pabbi, hann vill ekki sjá þetta en hann fylgist grannt með allt árið um kring og fær vægt hjarta-áfall í hvert skipti,“ segir hann og hlær.

Langaði að flýja en kunni ekki við það

Eftir öll þessi ár í sviðsljósinu er Björgvin fyrir löngu orðinn vel þekktur í íþróttahiminum. Blaðamanni lék forvitni á hvað væri það undarlegasta sem hann hafi lent í því tengdu og uppsker hlátur frá viðmælenda. „Hér heima er lenskan alls ekki þannig að fólk sé að biðja um myndir eða eiginhandarritanir en erlendis í kringum mótin er þetta stundum algjörlega galið. Suður-Evrópubar sem æfa CrossFit eru algjörlega sturlaðir aðdáendur og mjög æstir í að tala við mann, taka myndir og fá eiginhandarritanir. Eg man kannski fyrst þegar að ég var að verða stórt nafn í CrossFit heiminum, þegar ég mætti á Evrópuleikana 2016 í Madrid. Á árunum á undan var ekki mikið mál fyrir mig að fara uppí stúku á milli greina og segja „hæ“ við mömmu og pabba og þau sem komu og fylgdu mér á mótið. Eg ætlaði 2016 að gera það sama og gjörsamlega festist í stúkunni því fólk vildi svo mikið koma og fá myndir sem er nú kannski ekki í frásögu færandi nema það að ég fékk eiginlega bara rosalega óþægilega innilokunarkennd og langaði helst bara til þess að brjóta mér leið í gegn og hlaupa eitthvert í skjól en á sama tíma vildi ég ekki segja nei við neinn. Svo jú hefur ein stelpa látið húðflúra „BKG“ gælunafnið sem kaninn notar, á rassinn á sér. Þetta er allt geggjáð og bara gaman,“ segir Björgvin hlæjandi.

Bestu hlutirnir gerast oft fyrir utan gymmið

Andlegur undirbúningur fyrir stórmót eins og heimsleikana segir Björgvin að felist, í sínu tilfelli, í að æfa vel yfir allt árið. „Ég æfi 5x í viku tvisvar sinnum á dag, ég er með einn „active recovery“ æfingadag þar sem ég fer og hreyfi mig létt og svo er ég með einn dag sem er alveg frá æfingum en það er alla jafna á sunnudögum. Eg er að æfa 25-27 klukkutíma á viku en til þess að gera það þarf að huga að mörgu. Eg tek næringu mjög alvarlega og sé til þess að borða hollt, á réttum tíma

og fjölbreytt. Eg reyni að sofa að minnsta kosti 8 klukkutíma á nóttunni og huga vel að endurheimt þegar ég er ekki að æfa. Oft er besta endurheimtin ekki endilega að fara niður í stöð að teygja á eða hreyfa mig þar, heldur gerast hlutirnir oft best fyrir utan gymmið. Eg reyni þá að sinna öðrum áhugamálum svo sem hjóla, skokka, spila golf og þess háttar en ég reyni að halda því svona frekar „active“ en passa þó að gera ekki of mikið því það gæti haft áhrif á næsta æfingadag. Með því að halda hlutnum í rútinu yfir langan tíma kemur sjálfstraustið, sem síðan nýtist mér í keppni. Eg bara veit að ef ég hef sinnt öllu 100% þá mun ég standa mig vel. Eg er þá bara staðráðinn í að ég sé að fara og gera mitt besta, það er ekki hægt að biðja um meira. Hvernig sem keppnin síðan fer er annað mál, annað hvort erum við sáttir með þetta og höldum áfram eins fyrir næstu keppni eða við lítum innávið og breytum því sem þarf að breyta og reynum aftur.“

Heldur fast í drauminn um að vinna heimsleikana

„Ég hef auðvitað lært endalaust mikið á þessum árum og það er alveg þínu fundið að hugsa til baka og bera það saman við hvernig við gerum hlutina í dag. Eg hef lært það á þessum tíma að matarræði, svefn og jafnvægi á milli æfinga og lífsins utan æfinga þarf að vera í jafnvægi. Þetta er kúnt sem ég hef þurft að læra og reka mig á mörgum sinnum. Eg hef alveg tekið tímabil þar sem ég er of harður við mig, leyfi mér nánast ekki neitt ef það þjónar ekki þeim tilgangi að gera mig betri í CrossFit, þannig tímabil eiga alveg sinn stað og stund, á tímabilinu þá einna helst rétt fyrir mót. Svoleiðis tímabil á hinsvegar enga samleið með undirbúningstímabili. Ef ég leyfi mér ekki að hitta vini, fjölskyldu og njóta lífsins öðru hverju þá verður þetta fljótt ansi þreytt. Eg get eiginlega bara lýst því þannig að ég fari á svona hálfgrætt „auto pilot“ í æfingum, ég er að gera alla vinnuna sem er sett fyrir mig en ég geri það ekki með sama hjarta og ég myndi gera ef ég leyfi mér smávegis líf fyrir utan þetta allt saman. Þar af leiðandi detta gæðin niður og það vil ég ekki. Eg reyni að finna leið til þess að láta mér andlega líða þannig að ég geti haldið gæðunum á æfingum í algjöru hámarki,“ segir Björgvin um það

hvernig hann hefur þróast sem íþróttamaður í gegnum árin, en hann segist að eins hafa eitt markmið. „Á meðan ég hef gaman og get lifað af þessu þá ætla ég að halda fast í þann draum að ég geti unnið einn daginn.“

Mikilvægt að ungt fólk fái gott og rétt utanumhald

Aðspurður um ráð til ungs fólks sem eru að stiga sín fyrstu skref í CrossFit eða öðrum íþróttum segir Björgvin: „Það hefur því miður verið raunin að krakkar og unglingar sem byrja snemma og ná miklum árangri og byrja að keppa á hæsta leveli eiga virkilega erfitt með að höndla allt sem fylgir því að vera á þessum stað. Öll umfjöllun, pressa, of miklar æfingar, óheilbriggt samband við mat og allt þar fram eftir götunum hefur í mörgum tilfellum hreinlega orðið til þess að unglingar þurfi að stíga frá alltof snemma. Það er þó kannski ekki þeim að kenna heldur frekar þeim sem hafa ekki stigið inni og leiðbeint rétt. Eg held að það sé mikilvægt að krakkar fái að vera börn alveg þangað til að þau hafa þroska til að skilja hvað það er að vera afreks-íþróttamaður. Eg er alls ekki að segja að ungt fólk megi ekki gera þetta af alvöru heldur meira að þau þurfi gott og rétt utanumhald og leiðsögn þegar hlutirnir fara að vera alvarlegri. Eg get heldur ekki fleygt þessu yfir á allar íþróttir þó mig gruni hinsvegar að það eigi fleiri íþróttir en CrossFit í vanda með þetta.“

„Eiginlega að verða ánægðari með hlutina sem gerast fyrir utan keppnisgólfið“

Augnablikin sem standa uppúr á glæstum ferlinum segir Björgvin vera tvö. „Ég er mjög stoltur af bæði árunum 2015, þegar ég vann „Murph“ og endaði í 3. sæti á heimsleikunum og 2019, þegar ég náði mér aftur í 3. sætið á heimsleikunum. Eg er líka bara ánægður ef ég get haft áhrif, kannski er ég að komast á þann aldur að ég fer eiginlega að verða ánægðari með hlutina sem gerast fyrir utan keppnisgólfið. Ef ég hef fengið einhvern til þess að hreyfa sig meira, borða hollara eða hvernig sem ég hef mögulega haft góð áhrif, þá gleður það mig.

Þá segir hann að staðfesta komi sér vel þegar á móti blæs. „Stundum þarf maður bara að bíta á jaxlinn og halda áfram þó

maður viti ekki endilega þann daginn hvert maður stefni. Eg bara trúir því að með því að halda áfram, mæta alltaf aftur og reyna að gera betur en maður gerði í gær að þá séu góðir hlutir í vændum. Það er alveg lygilega stutt á milli hláturs og gráturs og það hefur sýnt sig mörgum sinnum á þessum tíma sem ég hef verið í þessu.“

„Hef alltaf verið svona held ég“

„Ég elska að hreyfa mig og ég elska ekkert meira en að hreyfa mig á einhvern hátt úti. Eg nota allan þann tíma sem ég hef til þess að sinna öðrum áhugamálum svo sem fjallahjóla, götuhjóla, snjóþretti, gönguskiðum, vélsleðaferðum, golf og það má eiginlega segja að ég geri fátt annað en að hreyfa mig. Eg hef alltaf verið svona held ég, eða spurðu mömmu,“ segir Björgvin og brosir breitt.

„Ekkert dýrmætara en að eiga góða fjölskyldu og vini“

Mikilvægi stuðnings frá fjölskyldu og vinum segir Björgvin ómetanlegt og að allt sem hann hefur gert og áorkað í þessu sporti væri ekki mögulegt nema fyrir það að hafa sitt sterka og hvetjandi bakland. „Heiðar Ingi bróðir minn kynnir mig fyrir þessu, hann og María Rún konan hans opna Hengilinn í Hveragerði sem gerir mér kleift að byrja að æfa mikið og þjálfá á sama tíma. Þau tvö ásamt foreldrum mínum, kærustu og öllu því ótrúlega fólki sem hefur æft hjá okkur, fylgja mér út á hverju ári til þess að fylgjast með mér og styðja. Eg er með frábæran umboðsmann sem veður drullu og skit alla daga fyrir mig og sækir sponsa svo ég geti lifað sémilega áhyggjulaus og einbeitt mér að fullu að æfingum. Í „gamla daga“ tók meira að segja einn iðkandi í Henglinum sig til og safnaði dósnum fyrir mig til þess að ég gæti komist sémilega óskaddaður fjárhagslega úr einni ferðinni, mig minnir að það hafi verið fyrir mína fyrstu Heimsleika í Los Angeles 2014. Mér þykir enn í dag vænt um það. Að lokum vil ég kannski minnast á það að það verður allt allt í lagi, jafnvel þó að hlutirnir fari ekki alltaf eins og maður vill að þeir fari, og þegar það gerist er ekkert dýrmætara en að eiga góða fjölskyldu og vini sem standa við bakið á manni sama hvernig fer,“ segir Björgvin að endingu.

HGL



ÞJÓNUSTA



S. 662 1122

Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

KJARNABÓKHALD

Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnsur • Ráðgjöf o.fl.Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri!

Hjá Maddý ehf.

Eyravegi 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.isBókhald - ráðgjöf
skattskilÞjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

KIRKJA

Selfoskirkja

Messa verður í Selfoskirkju
sunnudaginn 30. júní kl. 11. Sr.
Gunnar Jóhannesson þjónar
fyrir altari og prédikar. Ester
Ólafsdóttir leikur undir safnaðar-
sönginn sem kirkjukór Selfoss
leiðir. Verið öll hjartanlega vel-
komin.

Sólheimakirkja

Tónleikar og Helgistund í
Sólheimakirkju fimmtudaginn
27. júní kl. 16 í umsjón unglinga-
hóps frá Nashville. Ókeypiss
aðgangur, allir velkomnir.

Skálholtsdómkirkja

Messa sunnudaginn 30. júní kl.
11. Prestur sr. Axel Á Njarðvík.
Verið velkomin.

Haukadalskirkja

Guðsþjónusta sunnudaginn 30.
júní kl. 14. Prestur sr. Axel Á
Njarðvík. Verið velkomin og smá
útivera í lokin.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

Opið mán kl. 11 til 15
miðv. kl. 11 til 15
föstud. kl. 11 til 14.
sími 482 1022 / 788 0300

Al-Anon Selfossi

Al-Anon fundir á þriðjudögum
kl. 20:00, nýliðafundur
kl. 20:30, fundur, Hrísholti 8

Al-Anon

Al-Anon fundur - Einn dagur
í einu. Laugardagsmorgnum
kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

AA

Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 og 21 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA opinn fundur
Sun. kl. 11 og 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

Polskie mitingi

Polskie mitingi aa grupa krosus.
Poniedzialek i czwartek i sobota
godzina 19:00. Hrísholt 8 - 800
Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla

Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla

Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA

Áttu erfitt með að hætta að
borða? OA 12 spora fundir
Overeaters anonymous alla
þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni

Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1,
Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

Fundir í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efrir
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.Einmana blómvendur í
heimilisleit á Selfossi

Tinna Bjarnadóttir, eigandi 1905 Blómahúss á Selfossi, mun á sunnudag standa fyrir skemmtilegu framtaki annað árið í röð, þar sem hún dreifir einmana blómvöndum víða um bæinn sem fólki er frjálst að taka til eigu.

Tinna er fædd og uppalin á Selfossi en er nýbúin að byggja sér hús rétt fyrir utan Selfoss. Hún byrjaði á því að læra myndlist, fór svo til Spánar að læra fatahönnun, kom aftur heim og fór í klæðskeranam sem hún lauk ekki, en var samhliða þessu öllu að vinna í blómabúðum. Það var svo árið 2018 sem hún sá ljósið og dreif sig í Garðyrkjuakólann eftir að hafa verið með annan fótinn í blómabúðum í 15 ár.

Dreifa hamingju og brosum með einu blómi í einu

Lonley bouquet day er ört stækandi hreyfing sem þróuð var af Emily Averson, bandarískri konu sem búsett var í Belgíu og fékk þá dásamlegu hugmynd að skilja eftir blómvendur víðsvegar um heimabæinn sinn og þar með „dreifa hamingju og brosum með einu blómi í einu“ síðasta sunnudaginn í júní ár hvert.

Tinna rak fyrst augun í framtakið á Instagram árið 2022 en var þá of sein til að taka þátt. „Ég var mjög framsýn og setti áminningu í dagatalið fyrir 2023. Þegar það svo poppaði upp 11 mánuðum seinna hafði ég ekki hugmynd um hvað þetta var. Það kviknaði loks á perunni og ég hafði samband við Grænan markað, þau tóku þau glöð þátt í þessu með mér og í ár er Motivó einnig að styrkja verkefnið,“ segir Tinna í samtali við Dagskrána.

Þá segir Tinna að hugmyndin hafi gripið hana um leið og hún sá þetta því henni þyki svo mikill sannleikur í því að blóm gleðji og sá þetta sem kjörið tækifæri til að gleðja fólkið á svæðinu með óvæntum blómvöndum.

Vildi koma á óvart

Skipulagninguna á fyrsta Lonley bouquet deginum segir Tinna hafa verið svolítið bras, þar sem hún vildi ekki auglýsa framtakið. „Ég vildi að þetta myndi koma á óvart. Lausnin var að taka mynd-

ir af stöðunum þar sem ég ætlaði að skilja eftir vendur og setja þær á Instagram story til að gefa vísendingar um að eitthvað væri að fara gerast á sunnudeginum. Okkar helstu fylgjendur voru byrjaðir að giska en ég held að enginn hafi haft rétt fyrir sér, svo við skelltum í eitt myndband til að gefa smá hugmynd um hvernig þetta virkaði.“

Í fyrra spáði rigningu en allir vendirnir, sem voru 10 talsins, voru blessunarlega komnir með eigendur áður en hún kom. „Viðbrögðin voru góð, margir voru hissa og áttuðu sig ekki alveg á hvað væri í gangi. Við fengum t.a.m. falleg skilaboð frá Hafnarfirði, þar sem einn vöndurinn hafði endað og önnur frá einni sem hafði séð vönd við sundlaugina en ekki þorað að skoða hann nánar. Allir vendirnir eru merktir svo enginn lendi í að taka eitthvað sem ekki má.“

Tækifæri til að gefa gleðina áfram

Tinna bindur vonir við að blómin gleðji og geri daginn bjartari, sérstaklega miðað við veðrið sem einkennt hefur það sem af er sumri, og mögulega gefi þau einhverjum tækifæri til að gefa þau og gleðina áfram.

Helsta markmiðið með að endurtaka verkefnið segir Tinna vera að gleðja fleiri með blómum. „Þetta er tilvalið tækifæri til að rölta um fallega bæinn okkar og mögulega fara heim með blóm, eða koma við í heimsókn hjá ömmu, afa, frænku eða frænda sem sjaldan er kíkt til og færa þeim blóm,“ segir Tinna og brosir breitt.

Blóm gefa gott í hjartað

Tinna segir undirbúning hafa varið vel af stað. „Við fengum smá styrki sem hjálpa mikið þegar svona verkefni eru gerð. Aðal breytingin í ár er að vendirnir verða fleiri. Það gefur mér mikið að geta gert þetta og gefið

Selfossi smá lit í einn dag með fallegum blómum og vonandi glatt bæjarbúa örlítið. Ég hef svo mikla trú að því hvað það gefur okkur mikið að hafa blóm og plöntur í kringum okkur. Það gefur gott í hjartað og það er best.“

Meiri blóm meiri gleði

Þá segist hún vona það innilega að Lonley bouquet day verði að árlegum viðburði á Selfossi og jafnvel víðar. „Ef fleiri vilja taka þátt í þessum degi tókum við því fagnandi og hvetjum áhugasama til að hafa samband við okkur á Instagram/1905blomahus. Meiri blóm meiri gleði!“ Aðspurð um fleiri hugmyndir til að auka gleði og samheldni í samfélaginu segir Tinna: „Það eru alltaf 25 flípar opnir, spurning hvað verður og hvað ekki. Við eigum 3 ára afmæli í júlí og þá ætlum við aftur að dreifa gleðinni með blómum en á annan hátt.“

Uppáhalds blóm Tinnu segir hún brosaníð að fari ekki eftir árstíma, heldur geti það breyst fyrir og eftir hádegi. Hún segir, aðspurð um upphalds árstíð, að vorið þegar öll laukblómin komi á markað, sé yndislegur tími, en það séu ný blóm sem fylgi hverri árstíð svo það sé mjög erfitt að gera upp á milli. „Partur af gleðinni er að það sé ekki allt í boði alltaf.“

Um 25 vendur í heimilisleit

Ráð Tinnu til annarra sem vilja taka þátt í eða hefja sambærileg verkefni er að kýla bara á það. Hún segir að það sé magnað hvað gerist þegar þú byrjar að tala við fólk og hversu margir eru til í að taka þátt í svona skemmtilegum verkefnum sem lyfta upp samfélaginu. „Ef þú



færð hugmynd sem þú trúir á, talaðu við fólkið sem þú heldur að geti/vilji taka þátt. Það gerist ekkert ef þú segir engum frá og það er fátt sem við getum gert alveg ein þegar það kemur að svona verkefnum. Ég ætlaði að borga fyrir þetta allt sjálf í fyrra en fékk aðstoð og gat því gert þetta almennilega með 10 veglegum vöndum. Í ár er ég að bera bróðurpartinn af þessu sjálf en með aðstoð þá erum við að tvöfalda bómamagnið og stefnum á 15 veglega vendur og um 10 minni. Vonandi verður þetta til þess að fleiri vilji taka þátt að ári og við getum gert enn meira. Ætli þetta endi svo ekki í enn einni bæjarhátíðinni? Nei djók,“ segir Tinna hlæjandi að lokum.

HGL

Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is

HARPA
ÚTFARARSTOFAKirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.isHarpa Heimisdóttir
842 0204Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Endurhönnun Sigtúnsgarðs á Selfossi

Bæjarráð Árborgar hefur ákveðið að hefja undirbúning fyrir endurhönnun Sigtúnsgarðs á Selfossi. Markmiðið er að auka notagildi garðsins fyrir íbúa og gesti, sérstaklega með tilliti til hátíðarhalda og tenginga við nýjan miðbæ Selfoss. Til að ná þessu verður stofnaður samráðshópur hagaðila til að vinna með hönnuðum.

Breytingar á deiliskipulagi miðbæjar Selfoss, samþykktar í júní 2023, kalla á endurskoðun á hönnun garðsins. Áhersla verður lögð á samræmingu við hátíðarhöld og nýjar tengingar, þar á meðal stækkun á svokallaðri "söngskál", staðsetningu hátíðartjalds og leiktækja.

Sigtúnsgarður er strategískt staðsettur og mikilvægur fyrir menningar- og félagslíf Selfoss. Ný hönnun á að stuðla að aukinni nýtingu garðsins utan hátíða. Bæjarráð hefur falið mannvirkja- og umhverfissviði Árborgar að útbúa tillögu að útbóði eða verðkönnun fyrir hönnunina ásamt kostnaðaráætlun. Markmiðið er að hönnuðurinn geti

hafið vinnu í lok sumars með endanlega hönnun tilbúna fyrir árslok.

Öryggisgirðing utan framkvæmdir í miðbæ Selfoss

Framkvæmdir við miðbæ Selfoss eru í fullum gangi, þar sem verið er að reisa verslunar- og þjónustuhús meðfram Eyravegi og bílastæðahús þar fyrir aftan. Næsti áfangi felur í sér gatnagerð frá Kirkjuvegi að Sigtúni og byggingar meðfram nýja bílastæðahúsinu og fyrir aftan Austurveg 2A (Pakkhúsið). Skipulagsnefnd hefur samþykkt tillögu um öryggisgirðingu utan um framkvæmdasvæðið og bíður hún, þegar þetta er ritað, afgreiðslu í bæjarstjórn 26. júní.

Öryggisgirðingin, sem hefur verið talsvert rædd, er nauðsynleg að kröfu byggingafulltrúa til að tryggja öryggi vegfarenda. Framkvæmdaaðili mun einnig útbúa gönguleið úr Sigtúnsgarðinum meðfram girðingunni að Kirkjuvegi til að auðvelda aðgengi vegfarenda á framkvæmdatímanum.



Á myndinni má sjá hvornig áætluð staðsetning öryggisgirðingar liggur utan um framkvæmdasvæðið (blá lína) og síðan gönguleiða (rauð lína).



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL Í RANGÁRÞINGI EYSTRA

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að deiliskipulagi í Rangárþingi eystra.

Strönd 1a - nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan nær til 6 ha svæðis jarðarinnar Strönd 1a, L220959. Heimilt verður að byggja allt að 500 m² íbúðarhús, 150 m² starfsmannahús, 800 m² hesthús ásamt reiðhöll og 400 m² skemmu. Hámarks-hæð íbúðarhúsa er allt að 5 m en landbúnaðarbygginga allt að 7 m. Einnig er gert ráð fyrir skeiðvelli á svæðinu.

Austurvegur á Hvolsvelli - deiliskipulagsbreyting

Deiliskipulagsbreytingin gerir ráð fyrir breytingum á Austurvegi í gegnum Hvolsvöll, verið er að stækka beygjuvasa, fækka inn- og útkomuleiðum ásamt því að aðkoma við Hlíðarveg og Suðurlandsveg til austurs færast.

Ofangreindar tillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa frá 26. júní 2024. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdafrestur veittur til og með 9. ágúst 2024. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

Samkvæmt 31. gr. og 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst samhlíða breyting á aðalskipulagi Rangárþings eystra ásamt tillögu að deiliskipulagi.

Brú - nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan nær yfir þrjú svæði, frístundabyggð, hótélbyggingu og býlið sjálft. Frístundarsvæðið gerir ráð fyrir 40 lóðum þar sem heimilt verður að byggja frístundarhús á einni hæð með risi, ásamt gestahúsi, geymslu og gróðurhúsi. Hámarkshæð frístundahúsa verður 6,5 m en húsagerðir eru frjálssar að öðru leyti. Einnig er gert ráð fyrir um 2.500 m² hótélbyggingu og hámarkshæð verður allt að 6 m. Ekki er gert ráð fyrir stækkunarmöguleikum fyrir þegar byggð mannvirki við Brú.

Brú - breyting á aðalskipulagi

Með aðalskipulagsbreytingunni er gert ráð fyrir frístundabyggð með allt að 40 frístundarlóðum á 46 ha svæði, verslun- og þjónustusvæðið fer úr 3 ha. í allt að 42,7 ha. að stærð fyrir veitingarekstur, gestahús og hótél fyrir allt að 85 gesti.

Ofangreindar tillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa frá 26. júní 2024. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdafrestur veittur til og með 9. ágúst 2024. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt lýsing á aðalskipulagi Rangárþings eystra.

Skilmálabreyting - breyting á aðalskipulagi

Um er að ræða breytingu á skilmálum aðalskipulags Rangárþings eystra um áfangaskiptingu framkvæmda fyrir íbúðar-, frístunda- og skógræktarsvæði.

Miðbæjarsvæði Hvolsvallar - breyting á aðalskipulagi

Lýsingin gerir ráð fyrir að miðbæjarsvæði Hvolsvallar M1 stækki um 2 ha til norðvesturs vegna framtíðaráforma á svæðinu ásamt því að íbúðafjöldi á M3 fari úr 70 í 120.

Fornhagi - breyting á aðalskipulagi

Aðalskipulagslýsingin gerir ráð fyrir að 37 ha landbúnaðarlandi (L1) verði breytt í íbúðarbyggð (ÍB), gert er ráð fyrir 18 lóðum.

Hægt að nálgast skipulagstillöguna á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar frá 26. júní 2024 með athugasemdafrest til og með 17. júlí 2024. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra, að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

F.h. Rangárþings eystra
Þóra Björg Ragnarsdóttir,
fulltrúi skipulags- og byggingarsviðs Rangárþings eystra

Kolbrún Katla og Fanney heiðraðar á Fjör í Flóa

Íþrótta-æskulýðs- og menningarnefnd Flóahrepps valdi íþrótta- og afreksfólk ársins 2024 og veitti verðlaun á hátíðinni Fjör í Flóa.

Kolbrún Katla Jónsdóttir, kraftlyftingarkona frá Lyngholti, hlaut titilinn í ár. Kolbrún Katla er fædd árið 2001, hóf hún að æfa kraftlyftingar haustið 2021 og keppir fyrir Breiðablik. Hún hefur orðið Íslandsmeistari, keppt á heimsmeistara- og Evrópumeistaramótum unglinga, og tryggt sér keppnisrétt á HM og EM í fullorðinsflokki.

Fanney Ólafsdóttir á Hurðarbaki fékk sérstaka viðurkenningu fyrir óeigingjarnt starf í þágu íþrótta- og æskulýðsmála. Hún hefur gegnt fjölmörgum stjórnarstörfum, lagt gönguskiðabrautir, og er virkur meðlimur í kvenfélagsstörfum.



Kolbrún Katla og Fanney. Ljósmynd: Flóahreppur.

Telma Þöll er íþróttamaður ársins í Hrunamannahreppi



Telma Þöll Þorbjörnsdóttir. Mynd: Hrunamannahreppur.

Íþróttamaður ársins 2023 í Hrunamannahreppi er Telma Þöll Þorbjörnsdóttir en viðurkenningar vegna afreka Hrunamanna á sviði íþrótta voru afhentar á Flúðum á þjóðhátíðardaginn, 17. júní.

Telma Þöll sem keppir í golfi vann gullverðlaun í sínum flokki í golfi á Heimsleikum Special Olympics sem fóru fram í Berlín í júní 2023 og þar var hún einnig stigahæst af öllum kvenkyns keppendum á level 1. Hún var valin íþróttakona Suðra 2022-2023 og fékk viðurkenningu fyrir góða ástundun og framkomu í sinni íþrótt. Hún hefur æft golf af miklu kappi og sýnt miklar framfarir og uppsker núna heldur betur eins og sáð hefur verið til á undan-

förnum árum. Telma er fyrsti Hrunamaðurinn sem tekur þátt í Ólympíuleikum og er samfélagið allt afar stolt af hennar góða árangri.

Aðrir sem hlutu viðurkenningu fyrir góðan árangur á árinu 2023 voru Eyþór Orrí Árnason, Anna Katrín Víðisdóttir og Valdís Una Guðmannsdóttir sem öll spila körfuknattleik með eftirtektarverðum árangri.



Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com



Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Þar sem
fagmennirnir vinna

Vottað verkstæði

Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424
bilverkba.is

BRAGA AF VINATTU!

Fæst hjá
BYKO Selfossi

FROST
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIÐI 9, SELFÖSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

800
LAGNIR

ALHLIÐA
PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

Eyjólfur - Sími 888 8001
Guðjón - Sími 888 8002
800lagnir@800lagnir.is

HP
HREINGERINGA-
þjónusta Suðurlands ehf.
Allar ræstingar
Steinteppehreinsun, teppahreinsun,
bón, gluggahreinsun o.fl.
Sími 897 8444
Hreint um allt Suðurland

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS
Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun
Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

Sprettur
ÁBURÐUR
Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

Ökukennsla
Kristinn M. Bárðarson
S: 896-5798 / 777-5798
Beinskiptur /
Sjálfskiptur bíll
[Image of a car and people]

VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði
Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Sími 772 1456 - ornja@bnet.is - www.pipulagnirjulla.is

FALIN PARADÍS

Tjaldsvæðið Hraunborgum Grímsnesi

Allt fyrir fjölskylduna, sundlaug, heitir pottar og sauna Leiksvæði fyrir börnin, veitingastaður, bar og golfvöllur. Opíð alla daga frá kl. 11 - 21 nema föstudaga og laugardaga lokar kl. 23. Markaður alla laugardaga frá kl. 10 - 15. Í sumar þar sem er að finna nýbakað brauð og bakkelsi ofl. Sími 692 3555 - hraunborgir33@gmail.com



Lagnþjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 / 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA
534 9600
www.heyrn.is

NÝTT
Vinnuvélanámskeið
á netinu!
www.vinnuvelaskolin.is