



Í síðustu viku urðu miklar sviptingar í veðurfari þegar hiti hækkaði snögglega víðsvegar um landið. Viðast hvar voru gerðar ráðstafanir til að sporna við skemmdum vegna hugsanlegra flóða í kjölfar snjóbráðnunar og úrkomu. Betur fór þó en á horfðist og varð vatnsflaumurinn ekki jafn mikill og reiknað hafði verið með. Mynd: Birkir Pétursson.

## FSu mætir Flensborg í 8 liða úrslitum Gettu betur



Gettu betur keppendurnir Elín, Ásrún og Heimir. Mynd: Dagskráin/HGL.

Seinna keppniskvöld í 16 liða úrslitum Gettu Betur fór fram á miðvikudag í síðustu viku þar sem lið Fjölbrotaskóla Suðurlands, skipað þeim Elínu Karlsdóttur, Ásrúnu Alðisi Hreinsdóttur og Heimi Árna Erlendssyni, lagði lið Menntaskólans við Hamrahlíð með 25-18 stiga sigri. FSu mætir liði Flensborgarskólans í Hafnarfirði í 8 liða úrslitum klukkan 20:00 þann 24. febrúar í beinni útsendingu á RÚV. Á bls. 6 er að finna viðtöl við þessa flottu krakka þar sem við fáum að kynnast þeim svolítið betur.

HGL



## Fjölmennt á Selfossþorablóti

Selfossþorablót var haldið við frábærar undirtektir um síðustu helgi. Seldir voru um 600 miðar á sjálft blótið og bættist enn við þegar ballið byrjaði. Ánægður blótsgestur hafði á orði að mætingin hafi verið mjög góð, mikið af fólki á öllum aldri og að

gestir virtust hafa skemmt sér mjög vel. Hann sagði jafnframt að skemmtiatriðin hafi verið frábær, uppsetningin hin glæsilegasta og umgjörðin öll til fyrirmyndar, en Viðburðastofa Suðurlands stendur fyrir þessum árlega viðburði Selfyssinga.

HGL

## Fáðu fagmann í verkið



**PÍPULAGNIR**  
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi  
S. 699 1985 / 823 6656



## FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA

VIÐ TOYOTA EIGENDUR Á SUÐURLANDI



TOYOTA SELFOSSI  
Fossnesi 14, Selfossi,  
Sími: 480 8000, toyotaselfossi.is





## 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



**99% RYKFRÍTT**

## PARKETSLÍPUN

### OG LAGNIR Á SUÐURLANDI

Slípunin er 99% rykfrí og eingöngu er notast við hágæða lökk og slípivörur.

**Gerum föst tilboð eða fermetraverð.**

**Gólf list**  
 Parketlagnir og viðhald

**Sími 690 5115**

## Hrós vikunnar

**Katrín Þrastardóttir**

er hrósari vikunnar að þessu sinni:



Katrín Þrastardóttir

Ég vil byrja á að þakka stórvinkonu minni, Rebekku, fyrir þessa tilnefningu. Mér þykir þessi dagskrárliður skemmtilegur og ekki síður þarfur. Hrós gerir daginn betri og skora ég á alla að hrósa einhverjum í dag.

Katrín Þrastardóttir

Mig langar að hrósa Árborg og þá sér í lagi Dagbjörtu Harðardóttur forvarnarfulltrúa fyrir að standa fyrir hinsegin viku í sveitarfélaginu í vikunni sem leið. Það er mikilvægt að sofna ekki á verðinum og halda áfram að fræða um málefni hinsegin fólks - fræðsla er jú besta forvörnin gegn fordómum!

Katrín Þrastardóttir

Ég skora á vinkonu mína Ingibjörgu Rafnsdóttur að koma með næsta hrós vikunnar.

Dagskráin, fréttablað Suðurlands

Endilega sendu okkur hrósið á netfangið dfs@dfs.is. Ekki væri verra að fá mynd með :)



# 1. febrúar - Dagur kvenfélagskonunnar



Hvers vegna er dagur kvenfélagskonunnar haldinn hátiðlegur 1. febrúar? Því er til að svara, að þennan dag árið 1930 var Kvenfélagasamband Íslands stofnað til að verða samstarfs- vettvangur allra kvenfélaga á Íslandi. Þau voru þá þegar orðin fjölmörg en fyrsta kvenfélagið, Kvenfélag Rípurhrepps, var stofnað árið 1869. Konur hafa síðan þá stofnað hundruð kvenfélaga með það að markmiði að bæta samfélagið, sérstaklega hvað varðar málefni barna, kvenna og fjölskyldna.

Segja má að með stofnun kvenfélaga hafi konur á Íslandi að einhverju leyti tekið völdin í sínar hendur, löngu áður en þær fengu aðgengi að stjórnkerfi landsins með kjörgengi og kosningarétti árið 1915. Elst kvenfélaga á Suðurlandi er Kv. Eyrarbakka en það var stofnað árið 1888.

Störf kvenfélagskvenna eru og hafa verið samfélaginu öllu afar mikilvæg, þó ekki hafi þau alltaf farið hátt eða mikið farið fyrir þeim í fjölmiðlum. Það var því löngu orðið tímabært að sérstakur dagur yrði helgaður kvenfélagskonum, þegar formannaráð K.Í. útnefndi stofndag sinn 1. febrúar sem „Dag kvenfélagskonunnar“ árið 2010. Eftir útnefninguna hefur verið unnið að því að festa daginn í sessi með ýmsum hætti og er hans nú getið á flestum dagatölum og dagbókum. Einnig senda mörg sveitarfélög kveðjur til kvenfélagskvenna með auglýsingum í RÚV þennan dag, til að þakka fyrir framlag þeirra til samfélagsins.

Kvenfélagasamband Íslands er sameiningar- og samstarfs- vettvangur allra kvenfélaga á landinu. Innan þess eru 17 héraðsambönd með um 4500 félaga. Það gefur út tímaritið Húsfreyjuna og rekur einnig Leiðbeiningastöð heimilanna, sem veitir fría ráðgjöf og upplýsingaöflun að öllu er varðar rekstur á heimili. Núverandi forseti KÍ heitir Dagmar Elín Sigurðardóttir í Kv. Garðabæjar en úr röðum sunnlenskra kvenna kemur gjaldkeri KÍ Magðalena K. Jónsdóttir Kv. Fjallkonan. Einkunnarorð kvenfélagastarfs á Íslandi eru: Samvinna - Kærleikur - Virðing.

Samband sunnlenskra kvenna er eitt þessara héraðs- sambanda innan K.Í. Það var stofnað af kvenfélögunum árið 1928 og fagnar því 95 ára afmæli sínu á þessu ári. Formaður þess er Elinborg Sigurðardóttir í Kv. Biskupstungna. Innan SSK eru nú starfandi 25 kvenfélög í Árnes- og Rangárvallasýslu með rétt um 900 félaga. Ein-

kunnarorð starfsins eru: „Virðum veröld - Vöndum valið - Nýtum nærumhverfi“ og hafa fræðsluerindi í ljósi þeirra verið flutt á fundum sambandsins. Kvenfélagskonur eru á öllum aldri og þær vita að sjálfböðin störf þeirra eru mjög mikilvæg samfélaginu á hverjum stað. Þær finna ætíð fyrir gleði og hamingju þegar þeim hefur tekist að safna nægum fjármunum til að geta gefið þangað sem þörfin er brýnst hverju sinni.

Kvenfélagskonur á sambandssvæðinu hafa frá árinu 2010 þrjónað og heklað ýmsar gjafir fyrir nýbura á Suðurlandi. Ljósmaður á HSU hafa séð um dreifingu þeirra og segja þær mikla ánægju með þessar gjafir hjá nýbókudum foreldrum. Það eru því vonandi margir litlir Sunnlendingar, sem í tímans rás hafa fundið yl af húfu, vettlingum, sokkum eða öðru sem unnið hefur verið af kærleiksríkum kvenfélagshöndum.



Sjúkrahúsið á Selfossi er og hefur frá stofnun þess verið óskabarn SSK. Ánægjulegt var að geta loks í lok nóvember afhent formlega til HSU gjafir, samtals að verðmæti um 2,5 milljónir króna, þ.e. súrefnis- mettunarmæla og gulumæli fyrir nýbura.



Fulltrúi Sigurhæða tekur við peningastyrk frá kvenfélögunum innan SSK.

Í desember afhenti stjórn SSK einnig í nafni kvenfélaganna 100 þús. kr. peningastyrk til Sigurhæða en það er úrræði fyrir konur af Suðurlandi sem hafa orðið fyrir kynbundnu ofbeldi.

Árlega s.l. 39 ár hefur SSK gefið út ársrit í tengslum við aðalfund sinn. Þau eru sögulegar heimildir um það mikla starf sem innt hefur verið af hendi í kvenfélögunum á sambands- svæðinu. SSK hefur í áranna rás látið binda þau inn til eignar á skrifstofu sinni og jafnframt afhent Konubókastofu á Eyrarbakka innbundin eintök til varðveislu, það nýjasta var afhent þangað í desember.

Kvenfélög, kvenfélagskonur og landsmenn eru hvött til að muna eftir Degi kvenfélagskonunnar. Munum að í kvenfélögunum á Suðurlandi fer fram afskaplega fjölbreytt og skemmtilegt starf. Öll verkefni sem okkur eru falin hafa þroskað okkur á einhvern hátt. Þátttaka í sjálfböðnum verkefnum og að geta unnið öðrum til heilla gefur gleði í hjartað. Konur eru hvattar til að kynna sér störf kvenfélaganna í sínu byggðalagi og leggja þeim lið.

Elinborg Sigurðardóttir



Anna Jónsdóttir á Konubókastofu tekur við innbundum Ársritum SSK.



# LINDEX

[lindex.is](https://lindex.is)



**20%**  
af öllum  
ungbarna-  
fatnaði



# Vésteinn ráðinn afreksstjóri ÍSÍ

Mennta- og barnamálaráðu-  
neytið og Íþrótt- og Ól-  
ympíusamband Íslands skrifuðu  
í síðustu viku undir samstarfs-  
samning um stefnumörkun og  
uppbyggingu afreksíþróttastarfs  
á Íslandi. Selfyssingurinn Vé-  
steinn Hafsteinsson mun verða  
ráðinn Afreksstjóri ÍSÍ og mun  
samhliða því leiða nýjan starfs-  
hóp Ásmundar Einars Daða-  
sonar, mennta- og barnamála-  
ráðherra, um stöðu og réttindi  
afreksíþróttafólks. Tilkynt var  
um þetta á blaðamannafundi í  
Gautaborg í Svíþjóð. Markmiðið  
er að umgjörð afreksíþróttastarfs  
verði eins og best verður á kosið  
þannig að afreksíþróttafolk okkar  
standi jafnfætis keppinautum  
sínum á alþjóðavísu.

Vésteinn þekkir vel til þarfa  
afreksíþróttafólks, bæði sem  
þjálfari og fyrrverandi kringlu-  
kastari í fremstu röð. Vésteinn  
var valinn þjálfari ársins í Sví-  
þjóð eftir að lærisveinar hans  
Daniel Ståhl og Simon Petters-  
son unnu gull og silfur á Ólympí-  
uleikunum í Tókýó árið 2021.  
Hann hefur komið að fjölbreyttu  
íþróttastarfi í gegnum tíðina og  
þekkir umhverfið og fólkið vel.  
Vésteinn hefur starfað víða er-  
lendis og er í dag starfandi hjá  
sænsku Ólympíunefndinni, en  
öll þessi reynsla mun nýtast í  
nýju starfi á Íslandi. Vésteinn  
er ráðinn til næstu fimm ára til  
að leiða umbótastarfið og fylgja  
eftir breytingartillögum starfs-  
hópsins í samvinnu við ráðu-  
neytið og ÍSÍ, samhliða starfi  
sínu sem afreksstjóri ÍSÍ.

Starfshópi ráðuneytisins er  
ætlað að yfirfara og leggja til  
breytingar á umgjörð, löggjöf  
og öðru sem þurfa þykir til að  
stuðningur við afreksíþrótt-  
fólk hér á landi verði í fremstu  
röð. Honum er falið að skoða  
sérstaklega kostnaðarþátttöku  
keppenda og fjölskyldna þeirra



í landsliðsstarfi og lýðrét-  
indi afreksíþróttafólks innan  
almannatryggingakerfisins.  
Starfshópurinn er skipaður full-  
trúum mennta- og barnamála-  
ráðuneytisins, félags- og vinnu-  
markaðsráðuneytisins og heil-  
brigðisráðuneytisins auk full-  
trúa íþróttahreyfingarinnar og  
annarra haghafa. Stefnt er að því  
að hann ljúki störfum og skili  
ráðherra tillögum að breytingum  
fyrir 1. september nk.

Starf Afreksstjóra ÍSÍ felur  
í sér umsjón með Afreksstefnu  
ÍSÍ og ráðgjöf varðandi afreks-  
stefnur sersambanda ÍSÍ. Af-  
reksstjóri ÍSÍ mun meðal annars  
vinna að framgangi Afreks-  
íþróttamiðstöðvar ÍSÍ, undir-  
búningi íslenskra keppenda fyrir  
ólympíska viðburði og að mark-  
miðasetningu í íslensku afreks-  
íþróttastarfi til næstu ára.

Vésteinn Hafsteinsson: „Ég  
er að koma heim til þess að ís-  
lenskt afreksíþróttafólk nái betri  
árangri í framtíðinni og stefnan  
er sett til 10 ára eða til 2032. Það  
verður samt sem áður viss for-

gangsroðun fyrir 2024 og síðan  
2028. Á þessum tíma er ætlunin  
að stórefla starfið hjá ÍSÍ í mjög  
nánu samstarfi við ráðuneytið  
og sersamböndin. Ég hef unnið  
í Danmörku, Noregi og Svíþjóð  
og veit hvað þau lönd eru að  
gera og hef áhuga á að byggja  
upp svipað kerfi á Íslandi með  
öflugri afreksíþróttamiðstöð  
sérfræðinga og til þess þarf  
að stóruka fjárfraðlög ríkis  
og fyrirtækja til afreksíþrótt-  
starfsins svo við getum verið  
samkeppnishæf. Bæði afreks-  
íþróttafólk og þjálfarar verða  
að geta helgað sig þessu í fullri  
atvinnu til árangurs á heims-  
mælikvarða.“

Lárus L. Blöndal, forseti  
ÍSÍ: „Það er mikill fengur að  
fá Véstein til starfa fyrir ÍSÍ  
og íslenskt samfélag. Vésteinn  
þekkir vel hvað þarf til svo að  
afreksíþróttafólk nái árangri á  
alþjóðlegum vettvangi og getur  
miðlað þekkingu og leitt þá  
vinnu sem fram undan er hjá ÍSÍ  
og stjórnvöldum gagnvart þess-  
um stóra málaflokki. Hann hefur  
starfað á þessum vettvangi hjá  
systursamtökum okkar og náð  
gríðarlegum árangri. Þá hafa fáir  
Íslendingar sambærilega reynslu  
af afreksstarfi og Ólympíu-  
leikum eins og Vésteinn og við  
væntum mikils af hans störfum  
í þágu afreksíþróttar. Mikilvægt  
er að allir vinni saman að því að  
efla sess afreksíþróttar í íslensku  
þjóðfélagi, þ.e. ÍSÍ, sersam-  
bönd, íþróttahéruð, íþróttafélög,  
stjórnvöld, sveitarfélög, skóla-  
kerfið og atvinnulífið. Við erum  
alltaf sterkari saman og fyrir Ís-  
land og Íslendinga er allt hægt.“



Vill þakka Guðbjörgu vinkonu  
fyrir að benda á mig! En þessi  
pastaréttur hefur verið mjög  
vinsæll á heimilinu, þannig  
vonandi munu fleiri njóta góðs  
af :-)

## Pastaréttur

Hakk  
Pasta  
1 kotasæla  
Rúmlega 1/2 sweet chili  
rjomaostur  
Smá steviu-tómatsósa  
Sveppir, laukur, paprika og  
tómatar (eða það grænmeti  
sem ykkur þykir gott)  
Krydd: Salt, pipar, hvítlauks  
blanda og basil



Steiki hakkið á pönnu og  
krydda og sýð pastað.

Blanda svo grænmetinu  
við hakkið. Þegar þetta er allt  
mallað saman þá set eg kota-  
sæluna á pönnuna, sweet  
chili rjomaostinn og set síðan  
tómatsósuna úti. Mer finnst  
best að setja tómata síðast

úti allt mixið á pönnunni og  
krydda svo með basil og leyfi  
þessu að malla bara á mjög  
láum hita, rétt á meðan ég tek  
pastað úr pottinum og blanda  
því úti hakk blönduna. Bæti  
oftast smá tómatsósu yfir allt  
og blanda öllu vel saman.

Ég elska svo að setja smá  
spínat og litla bita af gúrku of-  
aná pastað þegar það er komið  
í skálina.

En ég vill skora á eina af mínum bestu og ofurmömmuna Gunn-  
dísu Evu Einarssdóttur.

Matgæðingar eru beðnir að senda á [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is)  
uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.



## Leynist söngfugl í þér?

Miklar breytingar hafa  
forðið hjá Söngsveit  
Hveragerðis en Margrét Stef-  
ánsdóttir, sem stjórnað hefur  
kórnum nánast frá upphafi,  
sagði stöðu sinni lausri síðasta  
vor.

Við þökkum Margréti kær-  
lega fyrir öll árin og óskum  
henni velfarnaðar í leik og  
starfi. Við erum Önnu Jór-  
unni Stefánsdóttur afskaplega  
þakklát að hafa gripið boltann  
og stjórnað Söngsveitinni  
fram að áramótum ásamt Péttri  
Nóa Stefánsyni og uppskár-  
um við glæsilega jólatónleika  
sem haldnir voru 4. desember

síðastliðinn í Hveragerðis-  
kirkju.

Með hækkandi sól stefnum  
við á vortónleika í maí undir  
stjórn Unnar Birnu Björns-  
dóttur. Dagskrá vorsins er fjöl-  
breytt en má þar nefna vinsæl  
íslensk dægurlög ásamt El-  
vis Presley lögum. Söngsveit  
Hveragerðis er blandaður kór  
og eru nýjir meðlimir vel-  
komnir í allar raddir. Ef það  
leynist söngfugl í þér þá ertu  
velkominn á opnar æfingar,  
24. og 31. janúar og 7. febrúar  
klukkan 19.30 í safnaðarheim-  
ili Hveragerðiskirkju.

Söngsveit Hveragerðis



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 25, 800  
Selfoss, sími 482 1944, [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is), [dfs.is](http://dfs.is).  
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir,  
sími 856 0573, [helga@dfs.is](mailto:helga@dfs.is).  
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentínsson,  
sími 482 1944, [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is).  
Auglýsingadeild: Sími 482 1944,  
[auglysingar@dfs.is](mailto:auglysingar@dfs.is).  
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi.  
Upplag 5.200 eintök. Allt efni og auglýsingar  
berist fyrir háðegi á þriðjudögum.  
Dreift ókeypis í allar sýslur  
austan Hellisheiðar. Dagskráin  
er aðili að samtökum bæjar-  
og héraðsfréttablaða.  
ISSN 1670-407X



## Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf:  
Páll Jónsson  
Útg. Bókauktgáfan HÖLAR

Kenndur við er kallinn sá er kvæðin orti.  
Mjúk er hún á meyjunum,  
menn þar leggja fleyjunum.

Svar við gátu í blaði 2684: **KAUP**  
2. Brúðkaup - 3. Ég geri slæm kaup  
4. (S)kaup







# FYRSTI DAGUR FRAMTÍÐARINNAR



## EITT LÍF – ÓTELJANDI BYRJANIR

Öll viljum við vaxa í átt að vellíðan en mætum alls konar hindrunum.

Þess vegna þurfum við ferðafélaga sem styður og hjálpar. Hvort sem við glímum við erfiðleika eða viljum einfaldlega meiri lífsgæði.

Lyfja



# Félagsmálatröll, óperusöngkona og Íslandsmeistari í blaki leiða lið FSu í Gettu betur

Þau Ásrún Aldís Hreinsdóttir, Elín Karlsdóttir og Heimir Árni Erlendsson, keppendur FSu í Gettu betur, gerðu sér lítið fyrir og sigruðu lið Menntaskólans við Hamrahlíð í síðustu viku. Við heyrðum í þessu flotta unga fólki og fengum að kynnst þeim aðeins betur.

*Hvaðan ertu og hvaða ár ertu fædd/ur?*

**Ásrún:** Ég er fædd á Selfossi árið 2004 og uppalin í Odda á Rángárvöllum.

**Heimir:** Ég er frá Skiðbakka í Austur-Landeyjum og er fæddur 2006.

**Elín:** Ég er frá Eyrarbakka og er fædd árið 2005.

*Hvernig endaðir þú í Gettu betur liði FSu?*

**Ásrún:** Busaárið mitt (2020) ákvað ég að prófa að taka þátt í forvalinu, komst inn og þaðan var ekki aftur snúið.

**Heimir:** Ég endaði í liðinu með því að vinna að þessu síðan ég var í 7. bekk með smá hint af einhverfu kannski blandaðri þar inn einhversstaðar.



Ásrún Aldís Hreinsdóttir

**Elín:** Ég hef alltaf haft áhuga á gettu betur og var varamaður í fyrra. Ég var bara svo heppin að svara mörgum spurningum rétt í forvalinu og var valin í liðið.

*Er eitthvað sem hefur komið þér á óvart við þetta ferli?*

**Ásrún:** Já mjög mikið! Hugsunarhátturinn hjá manni breytist alveg, þú ert alltaf að hugsa „já það verður spurt um þetta“ og oftast en ekki kemur það svo í keppninni.

**Heimir:** Ja það hlýtur bara að vera hvað ferðirnar vestur í Efstaleiti hafa verið skemmtilegar og hvað stressið hefur verið lítið hjá mér.

**Elín:** Það var mjög skemmtilegt að vinna stóran gettu betur skóla eins og MH. Það sýnir kannski bara að þessi keppni er mjög óútreiknanleg.

*Hver er þín sérþekking innan liðsins?*

**Ásrún:** Ég tek mest á mig íslenska landafræði, jarðfræði, leikstjóra, en ég er rosalegt „wild card“ veit eiginlega bara allskonar.

**Heimir:** Ég myndi kalla mig wild card af því að ég veit ýmislegt um marga hluti en helst væru örugglega íþróttirnar og erlenda landafræðin. Og svo má auðvitað

ekki gleyma að henda Eurovision inn í þessa umræðu.

**Elín:** Listir og raungreinar. Kvikmyndir og tónlist eru sterkustu flokkarnir mínir myndi ég segja, líka líffræði og bókmenntir. Síðan bý ég í sveit og það er ýmislegt sem maður lærir þar.

*Hvað fannst þér skemmtilegast við að vera í framhaldsskóla?*

**Ásrún:** Ég hef alltaf verið mjög mikið „félagsmálatröll“ og ég hef heldur betur fengið að sinna hinum ýmsu félagsstörfum á minni framhaldsskólagöngu. Eins eru forréttindi að fá að læra það sem maður hefur áhuga á.

**Heimir:** Það er eflaust frelsið og hvað námið til þessa hefur verið létt.

**Elín:** Kynnst nýju fólki og að hitta vini mína á hverjum degi. Líka það að uppgötva og læra um hluti sem ég hélt að ég hefði engan áhuga á.

*Hvernig er dæmigerður dagur í þínu lífi?*

**Ásrún:** Ætli ég myndi ekki byrja á því

að vakna, græja mig fyrir skólann og að öllum líkindum mun ég mæta seint í tíma því ég er yfirleitt sein... á frábærum degi myndi ég líklega nenna í ræktina en vanalega er það ekki forgangur. Annars fer ég nánast daglega á fundi hvort sem það er í ungmennaráði, nemendaráði eða í öðru starfi. Og að sjálfsögðu er gettu betur æfing nær daglega.

**Heimir:** Dæmigerður dagur er bara þannig að ég vakna við Hiroshima eftir Utangarðsmenn á hverjum degi og fer í skólann eftir morgunrútinuna. Dagana fáu sem ég þarf ekki að mæta á æfingar fyrir GB eru oftast fylltir af mér að spila á píanóið eða mæta á einhvers tags íþróttæfingar. Horfi svo á einn eða tvo þætti af Survivor áður en ég fer að sofa við Bubaplaylistann minn.

**Elín:** Vakna, fara í skólann, fara heim, syngja og spila á píanó, læra ef ég þarf það, spjalla við vini mína, spila tölvuleiki, lesa, fara að sofa. Ég borða líka nokkrum sinnum einhversstaðar þarna á milli.

*Handahófskennd staðreynd um þig?*

**Ásrún:** Ég ólst upp í sveit og elskaði að vera í fjárhúsinu, sakna þess hrikalega að finna kindalyktina.



Elín Karlsdóttir

**Heimir:** Ég hef verið Íslands eða héraðsmeistari í 5 íþróttum.

**Elín:** Ég á HSK-met í 3000 m hlaupi.

*Hvert er þitt mesta afrek í lífinu?*

**Ásrún:** Það er mikið sem ég hef afrekað og ég er eiginlega bara ánægðust með hvert ég er komin í dag. Eins var ég samt drullu ánægð þegar ég náði bóklega bílprófinu eftir þó nokkrar tilraunir.

**Heimir:** Annað hvort að vinna Rey Cup, verða Íslandsmeistari í blaki eða bara að komast í sjónvarpið sem busi í Gettu Betur.

**Elín:** Að ná svona langt í gettu betur og að vera kynnrir á setningu unglingalandsmótsins 2022.

*Hvaða bók lastu síðast?*

**Ásrún:** Bestu bók í heimi, Bróðir minn ljónshjarta.

**Heimir:** Ég les nú svakalega lítið en ég er nýbúinn að lesa bókina Úti eftir Ragnar Jónasson sem kjörbók fyrir íslensku.

**Elín:** Bitlaávarpið eftir Einar Má Guðmundsson.

*Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður „stór“?*

**Ásrún:** Draumurinn er að vera fréttakona, eða bara vinna í sjónvarpi.

**Heimir:** Það eru nú svakalega margir draumar sem maður á mínum aldri hefur. Aðaldraumarnir mínir nú á dögum eru að verða atvinnumaður í óákveðinni íþrótt, fréttamaður hjá RÚV, tónlistarmaður eða lögmáður. Svo lifir maður í voninni um að Felix Bergsson bjalli einhverntímann í

mann og spyr mann um að vera álitsgjafi í Alla Leið.

**Elín:** Mig langar að verða krabbameinslæknir.

*Uppáhalds staður?*

**Ásrún:** Þórsmörk og Veiðivötn hafa alltaf verið upphalds.

**Heimir:** Þetta er alveg svakalega erfíð spurning. Ég hef farið vítt og breitt um heiminn. Anfield og þýska safnið í München standa fremst í minningunum. Salur Monu Lisu í Louvre er líka svaka minnisstæður. En verður maður nú ekki bara að koma með gamla orðatiltækið *heima er best?*

**Elín:** Bókakaffið á Selfossi.

*Hvað getur/hefur þú gert sem kemur fólki á óvart?*

**Ásrún:** Ég æfði á trompet í fjögur ár og var í lúðrasveit...

**Heimir:** Ég hef farið til 18 landa og get haldið uppi samræðum á fimm tungumálum.

**Elín:** Ég get sungið óperusöng.

*Hvar sérðu þig eftir 10 ár?*

**Ásrún:** Draumurinn er að vera búin með háskólanám, hvað sem það verður, og að vera vinna í sjónvarpi eða í fjölmiðlum.

**Heimir:** Annað hvort verð ég að vinna hjá RÚV eða í Bandaríkjunum að læra í einhverjum eðal háskóla eða leika listir mínar í íþróttum.

**Elín:** Að ljúka námi, kannski gift eða eitthvað svoléiðis.



Heimir Árni Erlendsson



## KYNNINGARFUNDUR

Laugardaginn 28. janúar nk. á Hótel Laka, Kirkjubæjarklaustri kl. 13:00

Hreiðar Hermannsson eigandi Orustustaða býður til opins kynningarfundar um fyrirhugað hótél, upplifunarlandslag og ísböð. Auður Hreiðarsdóttir arkitekt frá Esja Architecture og Anna Kristín Guðmundsdóttir landslagsarkitekt kynna frumhönnun hótels og skipulag á Orustustöðum. Hreiðar Hermannsson fer yfir stöðu verkefnisins og næstu skref. Fundarstjóri er Margrét Grétarsdóttir ferðamálafræðingur og verkefnastjóri umhverfismála.

Stracta Orustustaðir verður 4 stjörnu hótél með áherslu á sjálfbæra, ábyrga ferðamennsku og fjölbreytta upplifun í nærumhverfinu; til að mynda reiðtúra, göngur, kajakferðir og baðlón. Ísböðin verða fyrstu sinnar tegundar á Íslandi en þar verður hægt að baða sig í tæru lindarvatni og ylja sér í heitum gufuböðum. Framkvæmdir og rekstur hótelsins fylgja ströngum umhverfisviðmiðum og verður hótelið BREEAM vottað. Uppbyggingin mun skapa fjölbreytt störf í sveitarfélaginu til framtíðar og þjóna ferðafólki sem og heimafólki.

Allir eru hjartanlega velkomnir í samtal og léttar veitingar.



VIÐ OPNUM AFTUR

### Í HVERAGERÐI

Efling stéttarfélag hefur opnað aftur skrifstofuna í Hveragerði að Breiðumörk 19. Skrifstofan verður opin á miðvikudögum frá kl 09:00 til 15:00. Við bjóðum félagsfólk okkar á Suðurlandi velkomið til að nýta sér aðstoðina.

**English:** Efling union has reopened the office in Hveragerði at Breiðumörk 19 from 09:00 to 15:00 on Wednesdays. We welcome our members in Hveragerði and nearby to come by and get assistance with union related matters.

**Polski:** Biuro Eflingu przy Breiðamörk 19 w Hveragerði zostało ponownie otwarte, godziny urzędowania: środy w godzinach 09:00 – 15:00. Wszystkich członków Eflingu zamieszkałych w okolicach zapraszamy do odwiedzenia biura.



STARF

## Skelltu þér í rekstur og viðhald með okkur!

Við leitum að liðsauka í öflugt teymi starfsfólks okkar á Þjórsár- og Tungnaársvæði, þar sem við rekum 7 vatnsaflsstöðvar og tvær vindmyllur.

Í starfinu felst viðhald, eftirlit og rekstur aflstöðva og veitumannvirkja. Fjölbreytt og krefjandi starf við ástandsmælingar og greiningar á rafbúnaði.

### Hæfni og þekking:

- Menntun á rafmagnssviði
- þekking á viðhaldi búnaðar; raf- véla- og vökvakerfa
- þekking á loftkerfum, teikningalestri og stjórnkerfum er kostur
- Lipurð í mannlegum samskiptum og samstarfi
- Góð tölvukunnátta

**Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar**

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar  
[landsvirkjun.is/laus-storf](https://landsvirkjun.is/laus-storf)





# Æ en þetta er svo flókið!

Í síðustu viku fögnuðum við fjölbreytileikanum með hinsegin viku í Árborg. Hvað þýðir það nú eiginlega og til hvers þarf ég að læra eða vita nokkuð um þennan hinseginleika?

Ég var alla vikuna með fræðslu í 7. og 10. bekkjum í grunnskólum Árborgar sem var ofsalega áhugavert og upplifandi en umfram allt skemmtilegt. Börn koma mér stöðugt á óvart og þessum spurningum geta mörg börn ykkar svarað. Þau gera sér grein fyrir að það er mikilvægt að læra um alla þá flóru af fólki sem einkennir samfélagið okkar. Að einsleitt samfélag væri litlaust og jafnvægt óáhugavert. Þau vita oft á tíðum meira en þið gerið ykkur grein fyrir. Við sem fullorðið fólk viljum samt að börnin okkar fái réttar upplýsingar og við viljum geta átt umræðuna með þeim. Þess vegna er æskilegra að taka spjallið með börnunum

sínum en að þau fræðist ein göngu í netheiminum. Þar eru einhliða upplýsingar, stundum réttar og sannar en stundum alger vitleysa. Þetta vita þau en vita kannski ekki hvernig á að hefja samtalið heima. Sú ábyrgð liggur á ykkur kærar foreldrar. En það sem hins vegar gæti reynst mörgum erfitt er að hefja samræður um eitthvað sem maður veit kannski sjálf/tur lítið um.

Það eru nokkurn grunnhugtök sem er gott að kynna sér fyrst til að byrja með. Hugtakið sem allt byrjar með er kynjatvíhyggjan. Þegar samfélagið gerir aðeins ráð fyrir tveimur kynjum, að þau séu andstæður og bæti hvort annað upp. Án annars er hitt ekki til. Þeir sem fæðast með þínu eru konur og þeir sem fæðast með þínu er karlar. Ekkert þar á milli. Kynjum er otað saman og ákveðin barátta verður á milli þeirra og jafnvel ákveðið valdamisvægi þar sem kynin eru

siður en svo jöfn á öllum sviðum. En ef við skorum aðeins á tvíhyggjuna og opnum hugann fyrir því að það séu til fleiri kyn þá getur opnast nýr heimur fyrir okkur þar sem allir fá pláss. Við þurfum ekki að skilgreina kyn út frá kyneinkennum, typpi og þínu. Við erum vissulega vön því í vestrænu samfélagi. „Það hefur alltaf verið svona, mun alltaf verða svona og þú getur engu um það breytt vana mín“ er sambland af setningum sem ég fæ reglulega og lýsir mikilli íhaldssemi. Við megum vissulega hafa ólíkar skoðanir en þurfum ávallt að hafa mannréttindi og virðingu að leiðarljósi. Hver og ein manneskja má tjá kyn sitt á þann hátt sem þeirri manneskju hentar. Staðreyndin er sú að það eru bara sumir með typpi og sumir með þínu. Það eru bara einkenni sem tilheyra líkamanum mínum, skapað af litningum rétt eins og það að ég

er bláeygð, lágvaxin, með höku föðurættarinnar og eyru móður-fjölskyldunnar. Segir ekkert meir en það.

Önnur hugtök sem gott er að skoða samhliða tvíhyggjunni er kynvitund. Allir hafa kynvitund því allir upplifa kyn sinn á einhvern hátt. Kynvitund snýst um það hvernig við upplifum okkur sjálf, kyn okkar og hefur ekkert að gera með þau líffræðilegu kyneinkenni sem við fæðumst með. Fólk getur verið sátt við það kyn sem þeim var úthlutað eða tilkynnt við fæðingu og myndu þá tilheyra meiri hluta fólks og nota forskeytið sis/siskynja. Svo er annar hópur sem upplifir kynvitund sína ekki samræmast því kyni sem þeim var tilkynnt/úthlutað við fæðingu og er trans. Orðið trans er lýsingarorð og undir það fellur m.a. trans strákar/karlar, trans konur/stelpur, fólk sem fer í kynleiðrættandi aðgerðir, fólk sem fer ekki í slíkar aðgerðir og þeir sem upplifa sig kynsegin.

Að upplifa sig kynsegin snýst um að upplifa kyn sitt utan kynjatvíhyggjunnar. Kynsegin fólk getur skilgreint sig karlkyns og kvenkyns, hvorki karlkyns né kvenkyns eða valið að skilgreina ekki kyn sitt. Þau Nota oft fornöfnin hán sem fallbeygist eins og orðið lán.

Nú síðast en ekki síst í kynorðasúpunni sem ég býð ykkur hér upp á er orðið kynhneigð sem snýst um það hverjum fólk hrífst af, vil vera í sambandi með, stunda kynlíf með eða ekki. Kynhneigð er algerlega óháð kynvitund og kyneinkennum. Börnin ykkar hafa eflaust allskonar orð yfir þær ýmsu kynhneigðir sem komin eru orð á.

Margir velja fyrir sér hvers vegna í veraldarsögunni þarf að finna upp öll þessi nýju orð og setja orð á allt. Ástæðan er einföld. Forréttindapésar eins og



t.d. ég, siskynja gagnkynhneigð/karlkynhneigð kona hef alltaf átt orð yfir það hvernig ég upplifi mig. Sá sem er t.d. kynsegin hefur ekki fyrr en loksins núna síðustu ár átt orð fyrir upplifun sína af eigin kyni. Sá sem hrífst af persónuleika fólks óháð kyni á loksins orð fyrir kynhneigð sína sem er pankynhneigð. Þannig að orðin eru sköpuð til þess að samfélagið okkar dragist frá því að gera ráð fyrir að allir séu siskynja og gagnkynhneigðir.

Vissuð þið að það að sýna skilning og virðingu getur bjargað mannlífum. Á hverju ári eru margir einstaklingar sem tilheyra hinsegin samfélaginu sem taka eigið líf vegna fordóma, skilningsleysis og vanvirðingar. Við getum gert það sem í okkar valdi stendur með því að fræða okkur og börnin okkar, leiðrétta aðra sem eru með niðrandi eða fordómafulla orðræðu, vera með opin huga fyrir fjölbreytileikanum og bera virðingu fyrir því hvernig aðrir upplifa og tjá kyn sitt. Fáfræðsla skapar fordóma en þekking skapar skilning. Ætlar þú að viðhalda fordómum eða tækla þá? Þetta er ekki eins flókið og þú heldur.

Hugrún Vignisdóttir  
Sálfræðingur  
Zen Sálfræðistofa



## Vilt þú taka þátt í undirbúningi Styrkleikanna?

**Styrkleikarnir verða haldnir í annað sinn á Selfossi laugardaginn 29. apríl til sunnudagsins 30. apríl. Styrkleikarnir snúast um að styðja við, heiðra eða minnst þeirra sem hafa fengið krabbamein.**

Við leitum að einstaklingum með fjölbreyttan bakgrunn til þess að hjálpa okkur við skipulagningu og framkvæmd leikanna. Verkefnin eru fjölbreytt og allir geta fundið hlutverk við hæfi.

**Kynningarfundur verður haldinn hjá Krabbameinsfélagi Árnessýslu, Eyrarvegi 31, þriðjudaginn 31. janúar kl. 19:30.**

**Allar nánari upplýsingar um Styrkleikana má finna á [styrkleikarnir.is](http://styrkleikarnir.is).**



Frá skáknámskeiðinu í Fischersetri haustið 2021. Hér sitja þeir að tafli f.v. Grímur C. Ólafsson og Kristján Kári Ólafsson.

## Skákkennsla grunnskólabarna á Selfossi

Laugardaginn 28. jan. nk. kl. 10:00 hefst skáknámskeið fyrir grunnskólabörn í Fischersetri. Skákkfélag Selfoss og nágrennis sér um kennsluna og hefur Ari Björn Össurason umsjón með kennslunni. Þetta verða 10 skipti eða einu sinni í

vikunni og þá á laugardögum frá kl. 10:00-11:30.

Varðandi frekari upplýsingar þá vinsamlegast hringið í síma 868 2285 eða sendið tölvupóst á netfangið [ari.bjorn98@gmail.com](mailto:ari.bjorn98@gmail.com).



# RISAPRENTUN

A0 • A1 • A2 • VINNUTEIKNINGAR • PLAKÖT  
LJÓSMYNDIR • RÚLLUSTANDAR • RISAPLÖSTUN



Sími 482 1944 - selfosso@prentmetoddi.is  
Eyravegur 25, Selfoss

## Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar eftirfarandi deiliskipulagstillögur:

### 1. Deiliskipulagsbreyting – Larsenstræti á Selfossi

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 18. janúar 2023, tillögu að deiliskipulagsbreytingu að Larsenstræti Selfossi. Lögð var fram tillaga að breytingu á gildandi deiliskipulagi verslunar- og þjónustulóða í Larsenstræti. Tillagan gerir ráð fyrir að lóðir nr. 4, 6, 8, 10, 12 og 14 verði sameinaðar í eina lóð (Larsenstræti 6), og að nýtingarhlutfall sameinaðrar lóðar verði 0,33. Aðkoma að lóðunum verður sem fyrr frá Larsenstræti en einnig yrði gert ráð fyrir aðgangsstýrðri aðkomu að sameinaðri lóð frá Gaulverjabæjarvegi. Sú tenging er einungis hugsuð fyrir pungaflutninga og stórar flutningabifreiðar og ekki ætluð almennt umferð minni bíla.

### 2. Deiliskipulagsbreyting – Árbakki íbúðarbyggð á Selfossi

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 18. janúar 2023, tillögu að deiliskipulagsbreytingu á gildandi deiliskipulagi íbúðarbyggðar í landi Árbakka, í Árborg. Gildandi deiliskipulag er frá árinu 2007 og breytt 2008. Í gildi er hluti deiliskipulagsins, Árbakki í land Laugardæla sem samþykkt var í bæjarstjórn Árborgar 24. maí 2007. Meginhluta ofangreinds deiliskipulags var breytt með deiliskipulaginu Laugardælir, Árborg samþykktu í bæjarstjórn Árborgar 24. júní 2008. Gert er ráð fyrir að nýtt deiliskipulag taki yfir báðar þessar eldri deiliskipulagsáætlanir, og muni þær falla úr gildi. Svæðið sem um ræðir liggur norðvestan byggðar á Selfossi, meðfram Ölfusá. Svæðið markast af Ölfusá til vesturs, atvinnuhúsa og íbúðabyggð til suðurs, útivistarsvæði og fyrirhuguðu vegstæði fyrir þjóðveg til norðausturs. Aðkomur að svæðinu er frá Árvegi, að vestanverðu og frá Laugardælavegi að austanverðu. Tillaga að breyttu deiliskipulagi er í samræmi við gildandi Aðalskipulag Árborgar 2020-2036. Deiliskipulagssvæðið tekur til um 20ha svæðis. Í tillögu að breytingu er gert ráð fyrir u.þ.b. 550 íbúðum, sem er fjölgun upp á 263 íbúðir frá gildandi deiliskipulagi. Þær skiptast í grófum dráttum þannig að tæplega 20% íbúðanna verða í sérbýli, og rúmlega 80% íbúðanna verða í fjölbýlishúsum. Gert er ráð fyrir íbúðabyggð með almennum íbúðum, þ.e. íbúðir í fölbýlishúsum, raðhúsum, parhúsum og einbýlishúsum. Einnig er gert ráð fyrir lóð undir leikskóla.

### Niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar vegna, Deiliskipulags - Heiðarbrún 6.

Samkvæmt 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar, vegna athugasemdar.

Bæjarstjórn bókaði á fundi sínum dags. 18.1.2023 eftirfarandi: Tillaga frá 15. fundi skipulags- og byggingarnefndar, frá 16. janúar. liður 2. Deiliskipulag - Heiðarbrún 6 Lögð er fram tillaga að deiliskipulagi að lokinni auglýsingu. Deiliskipulagstillagan gerir ráð fyrir að lóðin Heiðarbrún 6, á Stokkseyri, sem er 853 m<sup>2</sup> að stærð verði parhúsaloð

(6-6b), og að heimilt verði að byggja parhús. Húsið verði á einni hæð með risi. Hámarksvegghæð allt að 3,0 m og mænishæð allt að 5,0 m. Nýtingarhlutfall allt að 0,2. Bæjarstjórn Árborgar samþykkti tillöguna til auglýsingar 23.11.2022, í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan var auglýst frá 30.11.2022 með athugasemdafresti til 11. 1.2023, og var birt í Fréttablaðinu, Dagskránni og Lögbirtingarblaði, auk þessa að vera aðgengilega á vef heimasíðu Árborgar. Borist hefur ein athugasemd, frá eigendum húseignarinnar Heiðarbrún 8. Mótmæli snúa að því, að gert sé ráð fyrir parhúsi á lóðinni í stað einbýlishúss. Skipulags- og byggingarnefnd telur að parhús af þessari stærð á lóð muni sóma sér mjög vel og falli vel að nærliggjandi húsum og ennfremur skapi fjölbreytileika í byggðaformi. Gerð hefur verið skuggavarpsgreining, sem sýnir að eigendur húss við Heiðarbrún 8, verða fyrir óverulegri skerðingu vegna skuggavarps. Skipulagsnefnd samþykkti deiliskipulagstillögu og mælist til að Bæjarstjórn Árborgar samþykki tillöguna og feli skipulagsfulltrúa að auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu skv. 42.gr skipulagslaga nr. 123/2010.

*Bragi Bjarnason, D-lista tekur til máls. Lagt er til að bæjarstjórn Árborgar samþykki tillöguna og feli skipulagsfulltrúa að auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu skv. 42.gr skipulagslaga nr. 123/2010. Bæjarstjórn tekur ekki undir þær athugasemdir sem fram hafa komið, og telur að parhús af þessari stærð á lóð muni sóma sér mjög vel og falli vel að nærliggjandi húsum og ennfremur skapi fjölbreytileika í byggðaformi. Gerð hefur verið skuggavarpsgreining, sem sýnir að að eigendur húss við Heiðarbrún 8, verða fyrir óverulegri skerðingu vegna skuggavarps. Tillagan samþykkt með 10 atkvæðum. Arnar Freyr Ólafsson, B-lista situr hjá.*

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni [www.arborg.is](http://www.arborg.is)

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 25. janúar til og með 8. mars 2023.

Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 8. mars 2023.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið [skipulag@arborg.is](mailto:skipulag@arborg.is).

Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun stjórnvalds kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.

Virðingarfyllst,  
Rúnar Guðmundsson skipulagsfulltrúi



## Félagsfundur Framsóknarfélags Árborgar



Félagsfundur verður haldinn fimmtudaginn  
9. febrúar kl. 20:00 á Eyraveggi 15, 800 Selfossi.  
Farið verður yfir félagsstarfið og önnur mál.

- Stjórnin

## VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆDAFLOKKI



Skoðaðu vöruúrvalið á [www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)

Bilanaust Hrísmýri 7,  
800 Selfossi  
S. 484 4200

Opið  
Mán - fös 8 - 18  
Lau 10 - 14



## ÚTBOÐ Á REKSTRI TJALDSVÆÐIS HVOLSVALLAR



Rangárbígs eystra auglýsir til leigu aðstöðu og rekstur á  
tjalðsvæði á Hvolsvelli til allt að 10 ára.

Gert er ráð fyrir að leigutaki taki við aðstöðunni og sjái um  
allan daglegan rekstur svæðisins, markaðssetningu, inn-  
heimtu afnotagjalda, umhirðu, uppbyggingu og viðhaldi á  
svæðinu. Núverandi stærð tjalðsvæðis er 1,4 ha en gert er ráð  
fyrir 3,5 ha stækkun. Rekstur skal hefjast eigi síðar en 15. maí  
2023. Lögð er áhersla á að svæðið verði vel við haldið en útlit  
tjalðsvæðisins er mikilvægt fyrir ásýnd sveitarfélagsins. Fyrir  
frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við Þóru Björg  
Ragnarsdóttur, aðstoðarmann skipulags- og byggingarfull-  
trúa.

Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu og  
þekkingu á ferðapjónustu.

Veittur er fyrirspurnarfrestur til kl. 12:00 þann 6. febrúar  
2023. Tilboð skulu senda rafrænt á netfangið [thorabjorg@hvolsvollur.is](mailto:thorabjorg@hvolsvollur.is). Með tilboði skulu fylgja hugmyndir leigutaka  
um rekstur og uppbyggingu svæðisins. Gefa skal upp nafn,  
kennitölu, heimilisfang, símanúmer ásamt tilboðsgögnum.

**Tilboðum skal skila fyrir kl. 12:00 þann 10. febrúar 2023.**

Áskilinn réttur til að hafna öllum tilboðum. Öllum tilboðum  
verður svarað skriflega eftir að ákvörðun Rangárbígs eystra  
liggur fyrir.

*F.h. Rangárbígs eystra,  
Þóra Björg Ragnarsdóttir,  
aðstoðarmaður skipulags- og byggingarf. Rangárbígs eystra*

# Íþróttir

## Hjálmar Vilhelm með Íslandsmet í fimmtarprauf

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR**  
Meistaramót Íslands í fjöl-  
praufum fór fram í Laugardals-  
höllinni helgina 14-15. janúar.  
Nokkrir vaskir keppendur frá  
Frjálsíþróttadeild Selfoss tóku  
þátt og stóðu sig frábærlega.

**Fimmtarprauf pílta 15  
ára og yngri:** Hjálmar Vilhelm  
Rúnarsson Umf. Selfoss varð Ís-  
landsmeistari með 2892 stig sem  
er nýtt Íslands- og HSK-met í  
greininni en gamla Íslandsmetið  
var 2727 stig. Árangur Hjálmars  
í einstökum greinum var: 60 m  
grindarhlaup 9,57 sek., hástökk  
1,75 m, kúluvarp 13,79 m, lang-  
stökk 5,60 m og 800 m hlaup  
2:15,44 mín. Hjálmar bætti sinn  
persónulega árangur í fjórum  
greinum. Í sömu þrautarkeppni  
varð Helgi Reynisson Umf.  
Þjótanda í 2. sæti en hann náði  
1543 stigum. Flottur árangur hjá  
þessum fjölbæfum frjálsíþrótt-  
piltum.

**Fimmtarprauf stúkna 15  
ára og yngri:** Bryndís Embla  
Einarsdóttir Umf. Selfoss varð  
í 2. sæti með 2747 stig. Helga  
Fjöla Erlendsdóttir Umf. Garpi



varð í 3. sæti með 2681 stig  
og Húgrún Birna Hjaltadóttir  
Umf. Selfoss varð í 4. sæti með  
2369 stig. Þær bættu allar sinn  
besta árangur í þremur greinum.  
Glæsilegur árangur hjá þessum  
efnilegum stelpum

**Sjöprauf pílta 16-17 ára:**

Oliver Jan Tomczyk Umf. Sel-  
foss varð í 2. sæti í með 3675  
stig. Hann bætti sinn besta ár-  
angur í fimm greinum af þeim  
sjö greinum sem eru í sjöprauf-  
inni. Frábær árangur hjá honum.  
*Umf. Selfoss*

## Þrjú HSK-met á rúmum mánuði

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR**  
Anna Metta Óskarsdóttir bætti  
sjö ára gamalt HSK-met í  
flokki 13 ára um helgina í þri-  
stökki á Stórmóti ÍR sem fram  
fór um helgina í Laugardags-  
höll. Um er að ræða eitt stærsta  
frjálsíþróttamót sem haldið er  
á landinu þar sem öflugasta  
frjálsíþróttafólk landsins kepp-  
ir. Hún stókk 10,66 metra og  
varð í öðru sæti en þetta er  
þriðja HSK-metið sem Anna  
Metta setur á rúmum mánuði.  
Hún vann til fimm verðlauna á  
mótinu, fékk tvö gull, tvö silfur  
og ein bronsverðlaun.

*Umf. Selfoss*



## Þorvaldur Gauti bætti 36 ára gamalt HSK-met

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR** Þor-  
valdur Gauti Hafsteinsson Umf.  
Selfoss stóð sig frábærlega á  
fyrsta móti Nike-mótaraðar FH  
sem haldið var í Kaplakrika  
þann 12. janúar. Hann hljóp  
800 m hlaup á tímanum 2:01,55  
mín og setti HSK met, bæði í  
flokki 16-17 ára og 18-19 ára.  
Í flokki 16-17 ára bætti hann  
met Goða Gnýs Guðjonssonar  
um 4,36 sek og í flokki 18-19  
ára bætti hann 36 ára gamalt met

Gunnlaugs Karlssonar um 0,25  
sek.

Þorvaldur Gauti varð í 3.  
sæti í hlaupinu í karlaflokki en  
hann er einungis á 16. ári. Frá-  
bær árangur hjá Þorvaldi Gauta  
og jafnframt er þetta 6. besti  
árangur ársins í 800 m hlaupi í  
karlaflokki. Þorvaldur Gauti er í  
fantaformi og til alls líklegur á  
komandi keppnistímabili.

*Umf. Selfoss*





# Að gefa af sér sem sjálfboðaliði Styrkleikanna

Guðmunda Egilsdóttir er ein af þeim fjölmörgu sjálfboðaliðum sem ákvað að bjóða sig fram við undirbúning Styrkleikanna vegna tengsla sinna við Krabbameinsfélag Árnassýslu. „Mér fannst þetta spennandi verkefni og langaði að upplifa samheldnina og samhuginn sem myndast á viðburðinum“ segir hún og rifjar upp Styrkleikana sem haldnir voru í Selfosshöllinni í apríl í fyrra.

„Á Styrkleikunum takast á gleði og sorg, gleði sem felst í að fagna þeim lífum sem bjargast hafa og sorgin yfir þeim sem við höfum misst úr krabbameinum“.

Guðmunda er mikilvægur hluti af sterku teymi sjálfboðaliða sem unnu hörðum höndum að undirbúningi og framkvæmd viðburðarins.

„Það kom ekkert annað til greina en að taka þátt í þessum viðburði og vera hluti af því að koma fyrstu Styrkleikunum á Íslandi af stað. Ég upplifði mig gera mikið gagn og griðarlegan kraft í öllu undirbúningsferlinu. Viðburðurinn sjálfur var svo magnaður, að upplifa stemmn-

inguna sem var þennan sólahring var þess eðlis að maður vildi helst ekkert fara heim að sofa. Gleðin skein úr hverju andliti, það gaf manni mikið og það hvetur mann í að halda áfram“ segir Guðmunda með glampa í augunum.

Það er erfitt að lýsa þessari upplifun með orðum þetta er eitthvað sem fólk þarf að prófa sjálft að upplifa til að skilja hvað maður er að tala um.

„Ég hvet fólk til að leggja krafta sína í viðburðinn vegna félagsskaparins, styðja við og heiðra minningu ástvina. Þátttakan gefur manni svo mikið og maður upplifir allan tilfinningaskalann. Auk þess sem maður kynnist mörgu frábæru fólki sem eignast stað í hjarta manns,“ segir hún að lokum.

Það sem stendur upp úr frá síðustu Styrkleikum var þegar fjöldinn gekk fyrsta hringinn við upphaf viðburðarins og einnig Ljósathöfnin sem fangaði bæði sorgina og gleðina á einu augnabliki. Sú stund var ólýsanleg og kallar fram sælu tilfinningu í hvert sinn sem ég hugsa um hana.



Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í undirbúningi Styrkleikanna í apríl 2023 geta komið á kynningarfund í húsnæði Krabbameinsfélags Árnassýslu að Eyraveigi 31, þriðjudaginn 31. janúar kl. 19:30.

## Æðri hönnun Moskvít lítur dagsins ljós

Sunnlenska hljómsveitin Moskvít gaf út nýtt lag á dögum. Hafa þeir verið iðnir við kolann í lagasmíðum en þeir frumfuttu lagið Perfect little wonder á Kótelettunni síðasta sumar. Moskvít eru að sögn með fullt í gangi, hafa boðið nýja hljómsveitar meðlimi velkoma og segjast spennir fyrir undirbúningi útgáfu næsta lags sem mun birtast á streymisveitum þann 17. febrúar nk.

Moskvít skipa þeir Jón Aron Lundberg á píanó, Sigurjón Óli Arnald Erlingsson sem syngur og leikur á bassa og Alexander Örn Ingason á trommur.

Jón Aron hefur búið á ýmsum stöðum á Suðurlandi, lengst af á Flúðum, en er nú búsettur á Selfossi.

Sigurjón Óli sleit bernskuskónum á vestanverðu Snæfells-

nesi en flutti suður í Þorlákshöfn 16 ára, hann hóf búskap um 20 ára aldur á Selfossi og flutti fyrir 4 árum til Þorlákshafnar og á þar hús, bíl, konu og ungubarn.

Alexander Örn er fæddur á Akureyri en flutti snemma í Hafnarfjörðinn, lærði alla Hafnirðingabrandarana sem til eru og flutti svo á Selfoss árið 2006.

„Við vorum að gefa út fyrsta lagið okkar á þessu brakandi ferska ári, en ekki það seinasta. Það heitir Superior Design, sem mun einnig verða nafn næstu plötu. Lagið er taktfast en þó eins og úr öðrum heimi, þar sem gítarinn bergmálar eins og úr annari vídd, hvort sem hann er plokkaður eða látinn væla eins og seiðandi sírena. Texti lagsins vísar í hvernig mannkynið, dýr af æðri hönnun, hefur mátt til að skapa eða tortíma, en stjórna-



þó bara af einföldum tilfinningum og hugmyndafræði. Við teygjum okkur inn í hylðýpi alheimsins og reynum að krækja klónum í eitthvað sem gefur okkur tilgang, en vitum ekki hvort hann er að finna þarna úti eða einhvers staðar inn á við,“ sögðu strákarnir í samtali við Dagskrána.

## Vefmyndavél við Ölfusá komin í loftið

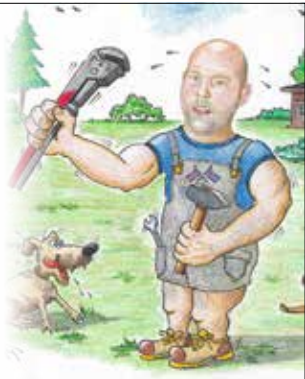
Fyrsta vefmyndavélin sem horfir yfir Ölfusá hefur verið sett upp og er streymið komið í loftið. Eldfjalla- og náttúruvörðugur Suðurlands kallaði í síðustu viku eftir því að myndavélar yrðu settar upp við ána svo mögulegt væri að fylgjast með ef drægi til tíðinda.

Eigendur Bíóhússins á Selfossi voru ekki lengi að bregðast við þessu kalli og hafa sett upp myndavél fyrir utan hjá sér. Tveimur myndavélum var einnig komið fyrir á þaki Kaupfélags hússins.



### Löggiltur Pípulagningameistari

Hörður Hreiðarsson  
HTV ehf. s: 8410 067



### Hamarshöllin Hveragerði Áfangi 1 Alútboð



Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í að hanna og byggja yfirbyggingu fyrir nýtt fjölnota íþróttahús ofan á og utan um núverandi steiptan grunn eldri Hamarshallar, ca. 49 x 105m að utanmáli, ásamt nýju anddyri ca. 5,6 x 5,6m að stærð.

Brúttó stærð nýrrar yfirbyggingar að viðbættu nýju anddyri er áætluð ca. 5.175m<sup>2</sup>, og frí lofthæð skal vera að minnsta kosti 7,0m á langhlíðum yfirbyggingarinnar og 9,9m fyrir miðju húsi.

Lok framkvæmdatíma 19. mars 2024 með áfangaskilum 19. desember 2023.

Útboðsgögn verða tilbúin til útsendingar til bjóðenda frá og með 17. janúar 2023. Þeir sem óska eftir að fá send útboðsgögn sendi beiðni um það á netfangið johanness@mannvit.is

Umbeðnum fylgigögnum með tilboði, og verðtilboði bjóðanda skal skila í aðskildum umslögum á afgreiðslu tæknideildar Hveragerðisbæjar, Breiðumörk 20, eigi síðar en fimmtudaginn 23. febrúar 2023, kl. 11:00.

### Messa og málþing með sr. Valdimar Briem

Sunnudaginn 5. febrúar 2023 í Stóra-Núpskirkju og félagsheimilinu Árnasi.

Þann 1. febrúar hefði Valdimar Briem (1848-1930), vígslubiskup í Skáholtsbiskupsdæmi, orðið 175 ára og þann dag eru hundrað ár liðin síðan guðfræðideild H.Í. sæmdi hann sínum hæsta heiðri, og veitti honum heiðursdoktorsnafnbót í guðfræði.

Af því tilefni efnir Stóra-Núpsókn til messu og málþings í samvinnu við Stofnun Sigurbjörns Einarssonar, Suðurprófastsdæmi og embætti vígslubiskups í Skáholtsbiskupsdæmi.

Dagskráin hefst með messu í Stóra-Núpskirkju kl. 13. Þar flytur sr. Óskar Hafsteinn Óskarsson prédikun og fjallar um sr.

Valdimar. Sr. Kristján Valur Ingólfsson, fv. vígslubiskup í Skálholti, þjónar ásamt sóknarpresti. Kirkjukórinn undir stjórn Þorbjargar Jóhannsdóttur organista flytur sálma eftir þetta „ástsælasta sálmaskáld þjóðarinnar“.

Í framhaldinu, um kl. 14:30, heldur dagskráin áfram í félagsheimilinu Árnasi. Þar flytja stutt erindi dr. Gunnlaugur A. Jónsson prófessor, Halla Guðmundsdóttir leikkona og sr. Sigfinnur Þorleifsson sjúkráhusprestur. Auk þess flytur sr. Kristján Valur vígslubiskup ávarp. Umræður og kaffiveitingar. Gert er ráð fyrir að dagskráin ljúki kl. 16.

Verið öll hjartanlega velkomin!

Hrunaprestakall



# HLEYPUR SJÖTÍU KÍLÓMETRA Á SJÖTÍU ÁRA AFMÆLINU Í SJÖUNDA HIMNI

**Þ**ann 2. febrúar næstkomandi mun Sigmundur Stefánsson og hlaupahópurinn Frískir Flóamenn efna til áheithlaups þar sem Sigmundur ætlar að hlaupa 70 km í tilefni af 70 ára afmæli sínu sem ber upp á þann sama dag og hefur verið ákveðið að hafa þetta áheithlaup til styrktar Hjartahéill og/eða Krabbameinsfélagi Árnes-sýslu. Með þessu hlaupi vilja Sigmundur og Frískir Flóamenn vekja athygli á mikilvægi hreyfingar og þá sérstaklega þegar áföll og veikindi hafa herjað á og að hægt sé að viðhalda þeim lífsstíl sem hvert og eitt hefur tileinkað sér, þrátt fyrir mótlæti.

Sigmundur er fæddur og uppalinn á Selfossi og er flestum Selfyssingum kunnur. Hann æfði sund á yngri árum og hefur eflaust ekki óráð fyrir þeim íþróttafrekum sem hann kæmi til að vinna seinna á ævinni þegar hann keppti á sínu fyrsta landsmóti um 12 ára aldurinn. „Við bræður þrír (Jón, Sigmundur og Gísli, tvíburabróðir Sigmundar) vorum gjarnan kallaðir til á héraðsmóti til að taka 800-1500 metra spretti til að safna stigum og vorum oft sigurvegarar í þeim keppnum, svo þetta er greinilega heilmikið í blóðinu. Í sundinu var ég svona langundsmaður, var minna fyrir sprettina. Ég tók fyrst þátt í landsmóti á Laugarvatni um 1964 eða 65, hálfgerður smákrakki ennþá. Uppúr 15-16 ára aldri hætti ég í sundinu, kynntist konunni minni (Ingileifu Auðunsdóttur) og var svo bara í því að byggja, stofna fjölskyldu, eignast börn og allt sem því fylgir,“ segir Sigmundur.

Það var svo uppúr fertugu sem Sigmundur fór í heilsufarsmælingu þegar hann sá um Sundhöll Selfoss. „Við fengum heilsugæsluna til að koma og mæla heilsufar hjá sundlaugargestum, einnig bauðst starfsfólki að láta mæla sig; blóðsykur, blóðþrýsting og fleira. Úr þeim mælingum kom í ljós að ég var með mjög háan blóðsykur og greinist í kjölfarið með sykursýki tvö. Þarna hafði ég ekki stundað neina líkamsrækt af viti síðan ég hætti í sundinu. Til að vinna á þessum umfram sykri sem brisirtillinn hafði úr að vinna fór ég að stunda hreyfingu og byrjaði að hlaupa, ég ætlaði bara að fara einn og sér, mér til yndisauka og

ánægju nema svo þróast þetta út í það að ég fer að hlaupa meira og meira,“ segir Sigmundur.

## Brunað suður til Reykjavíkur á bláum ljósum

„Svo er það þegar ég er 47 ára gamall, þann 5. maí. Þá er ég langt kominn með undirbúning fyrir mitt fyrsta maraþon sem mig minnir að ég hafi ætlað í viku seinna á Mývatni. Þennan morgun tek ég hádegisæfingu og fæ þá hjartaáfall á miðri æfingu. Eftir að hafa klárað æfinguna leitaði ég læknishjálpar og var brunað með mig á bláum ljósum suður til Reykjavíkur þar sem kemur í ljós að það hafi ein æð stíflast og myndast hjartadrep í hjartavöðvanum sem að varð svo afturkræft, hann skemmdist ekki en það var hluti vöðvans sem fékk ekki blóð um tíma. Ég er þarna í einhverja 4-5 daga á landspítalanum og fer svo heim.

Þau sögðu við mig þegar ég útskrifaðist: „Sigmundur, það er bara eitt sem við getum ráðlagt þér. Þú ert að gera allt rétt, þú ert í góðu formi, lifir heilbrigðu lífi, reyklaus og stundar hreyfingu, þú ert vissulega að gera allt rétt. Það eina sem við getum ráðlagt þér er að spóla til baka og skipta um foreldra.“ Þetta er bara genatískt, þetta er ekki eitthvað sem við fáum umflúið þó við gerum allt rétt. Og þetta er bara það sem ég einsetti mér. Ég var búinn að horfa upp á pabba minn og bræður hans sem höfðu fengið þetta, þeir settust bara niður og sögðu „við erum bara hjartasjúklingar og megum ekkert gera“, sem var vissulega það sem þeim var ráðlagt. Læknarnir sögðu mér bara að gleyma maraþoni,“ segir Sigmundur.

Sigmundur var ekki á því að gleyma maraþoninu. „Ég segi við Ingileifu konuna mína, sem byrjaði líka að hlaupa fljótlega á eftir mér, að ef ég nái heilsu aftur þá ætli ég að halda áfram að æfa hlaup og lifa þeim lífsstíl sem við vorum orðin vön. Svo þróast þetta þannig að ég byrja að hlaupa aftur og hét því þegar ég lenti í þessu að ég myndi hlaupa mitt fyrsta maraþon fimmtugur, ef ég næði heilsu í það. 49 ára gamall var ég kominn í mjög gott form en vildi ekki brjóta „prinsippið“ að fara í maraþon fimmtugur



Sigmundur Stefánsson. Mynd: Dagskráin/Helga Guðrún

þannig að ég hljóp Laugavegin (sem eru 55 kílómetrar á fjöllum en maraþon er 42 km götuhlaup). Ég fór svo í mitt fyrsta maraþon árið eftir, þegar ég varð fimmtugur, eins og ég hafði ákveðið. Síðan er ég búinn að fara tæplega 40 maraþon og eitthvað yfir 50 hálfmaraþon og svo er ég búinn að fara í þrjá járnkarla. Járnkarl er þríþraut sem samanstendur af 3,8 km sundi, 160 km hjólreiðum og 42 km maraþoni. Fyrsti járnkarlinn var evrópu-meistarakeppni í Frankfurt, þar lenti ég í 6. sæti og gekk ofsalega vel. Tveimur til þremur árum seinna fer ég til Kaupmannahafnar og lenti þar í þriðja sæti og svo fer ég í seinasta járnkarlinn í Kalmar í Svíþjóð öðrum 2-3 árum seinna og lenti þar líka á palli.

## „Sigmundur, þú ert bara ruglaður“

„Svo fór hjartalæknirinn minn að fréttu að ég væri farinn að hlaupa og spurði mig gjarnan hvað ég væri að gera. Hann sagði „Sigmundur, þú ert bara ruglaður“. Svo þegar árin liðu fór viðhorf hans og annarra lækna að breytast og þeir voru farnir að horfa á mig sem skólabókadæmi. Þeir voru farnir að segja við fólk sem lenti í svipuðum áföllum að gera það sem þau vildu, en að fólk þyrfti að þekkja sín takmörk sjálft. Og þetta er akkúrat það sem ég hef haldið mig við, ég hef aldrei farið í eitthvað drep, að hlaupa úr mér lifur og lungu, en ég er þessi týpa svona sem get verið í þessum „extreme“ íþróttum í svona langhlaupum og þar frameftir götum. Svo var það rúmum 20 árum eftir hjartaáfallið að Sigmundur fór að finna fyrir eymslum aftur. „Ég fór í 3-4 þræðingar og það gekk ekki sem skyldi og endaði svo með opinni hjartaaðgerð sem ég fór í fyrir einu og hálfu ári síðan.

## Geislameðferð og opin hjartaaðgerð með 6 mánaða millibili

„Síðustu 2-3 árin hafði ég fundið fyrir þessum kransæðastíflum, ég fékk verki og hafði ekki þetta úthald sem ég þarf. Svo á sama tíma og þetta hjartavesen er í gangi greinist ég með krabbamein í blóðruhálskirtili. Í síðustu hjartaþræðingunni sem hafði ekki tilskilin áhrif var ákveðið að ég myndi ljúka geislameðferð við krabbameininu og í kjölfarið skyldi

gerð opin hjartaaðgerð. Í desember voru slétt tvö ár síðan ég lauk geislameðferð við því meini og hálfu ári seinna var ég kallaður inn í opna aðgerð sem gekk mjög vel, það var skipt um tvær æðar. Það er svo magnað að við skulum bara eiga „nóg af varahlutum“, það er eins og auka æðarnar biði bara eftir því að geta bjargað svona. Ég er svo þakklátur öllu því frábæra heilbrigðisstarfsfólki sem við eigum hérna á Íslandi,“ segir Sigmundur.

„Eftir aðgerðina í júní ákvað ég svo að gefa mér bara góðan tíma til að vera í rólegheitum, synti og fór í gönguferðir. Ég fór í skíðaferð ári eftir aðgerðina og ákvað að fara ekki að hlaupa fyrr en eftir skíðaferðina. Ég gat farið að hlaupa og hjartalæknirinn hvatti mig til þess að byrja aftur en ég sagði honum að þetta væri ákvörðun sem ég hafði tekið, ég ætlaði að byrja eftir skíðaferðina. Sem ég gerði. Ég byrjaði að hlaupa aftur um miðjan febrúar og síðan er ég búinn að hlaupa 2000 kílómetra á 11 mánuðum svo ég er búinn að safna töluvert af kílómetrum í lappirnar,“ segir Sigmundur



Sigmundur og Ingileif á verðlaunapalli eftir Brúarhlaupið á Selfossi



Hlaupahópurinn Frískir Flóamenn í Emstrum á Laugavegi.





Sigmundur í sjöunda himni í Austurrísku ölpunum síðastliðið sumar.

og hlær. „Mig hefur alltaf langað að gera eitthvað í kringum afmælið mitt. Við erum gjarnan á skíðum í Ölpunum á þessum tíma en ég ákvað bara að gera þetta svolítið töff, hlaupa 70 km á 70 ára afmælisdeginum mínum, á 7 mín/km hraða, 7 km hring, allir í 7unda himni og bjóða upp á 7up.“

„Það er langt síðan ég ákvað þetta og ég er bara orðinn spenntur fyrir þessum degi, langtímaspáin segir örflítið frost og lítill vindur. Frískir Flóamenn hafa stutt mig í þessu og eru að hlaupa með mér og þetta hefur gengið alveg ótrúlega vel í allri þessari tíð í vetur að hlaupa, mér hefur ekkert orðið misdægurt, ekki fengið kvef eða neitt, engin meiðsli eða neitt 7-9-13“, segir Sigmundur og bankar þrisvar í borðið með bros á vör.

Félagar úr Frískum Flóamönnum munu hlaupa með Sigmundi hluta leiðarinnar sem kölluð er Simmalingurinn, einstaklega viðeigandi orðaleikur sem byggir á orðinu heimalningur og þeirri staðreynd að Simmi, eins og Sigmundur er gjarnan kallaður, sé að hlaupa á Selfossi, heimabænum sínum og hefst hlaupið við fæðingar- og æskuheimili hans. Einhverjir félagar úr Frískum Flóamönnum ætla að hlaupa alla vegalengdina með honum og vilja þau hvetja sem flest úr hlaupasamfélaginu til að taka þátt í þessum viðburði og bjóða velkomin öll þau sem vilja ganga Simmalinginn á sínum forsendum. Framkvæmd hlaupsins verður með þeim hætti að farinn verður 7 km langur hringur (sjá mynd hægra megin) 10 sinnum. Fyrsti hringurinn hefst við Tryggvagötu 20-22 (sem er fæðingar og æskuheimili Sigmundar) kl. 07:00 um

morguninn og áætlað er að hver hringur taki 49 mín., miðað við meðalhraða 7 mín/km (pace). Hver hringur hefst svo á heila tímanum við Sundhöll Selfoss og er sá síðasti því áætlaður kl. 16:00. Samtals er því stefnt á að hlaupa 70 km á 10 klukkutímum, frá kl. 7:00 til 17:00. Viðburðurinn er sem fyrr segir áheita- hlaup fyrir tvö góðgerðarfélög, Hjartaheill og Krabbameinsfélag Árnessýslu og eru áhugasöm hvött til að heita á Sigmund með frjálsum fjárframlögum til

þessara félaga en hægt verður að nálgast tengingu á viðburðarsíðu hlaupsins Simmalingur á Facebook-síðu Frískra Flóamanna. Þau sem ekki hafa möguleika á þessum greiðslumáta og vilja styrkja félögin geta haft samband beint við viðkomandi félag, Hjartaheill í síma 552 5744 og Krabbameinsfélag Árnessýslu í síma 482 1022. Áfram Frískir!

Viðtal: Helga Guðrún Lárusdóttir



# DAGSKRÁIN

FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

## VIÐHORFSKÖNNUN DAGSKRÁRINNAR

Á nýju ári viljum við bæta um betur eins og þorri landans og viljum í því skyni leita til okkar dyggu lesenda. Við tökum fegins hendi á móti athugasemdum um hvað ykkur finnst vel gert og hverju þið viljið sjá meira af, sem og athugasemdum um það sem má betur fara hjá okkur. Að auki fögnum við tillögum um nýja dagskrárliði sem ykkur þætti gaman að sjá í blaðinu, á vefnum og í DFS TV.



Fjórir heppnir þátttakendur fá 5.000 kr. gjafabréf í verðlaun frá GK bakarí.

SVARA  
KÖNNUN  
HÉR





## FUNDIR

**KRABBAMEINSFÉLAG  
ÁRNESSÝSLU**  
Símatími alla virka daga  
frá kl. 13:00 til kl. 16:00  
sími 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. 19 - PPG opinn fundur  
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 krokus.  
Poniedziałek i czwartek godzina  
19:00. Hrísholti 8 - 800 Selfoss.

**AA Sporgöngufólk f. alla**  
Bókasafn  
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn  
Klukkan 11-12 sunnudag.

## KIRKJUR

**Selfosskirkja**  
Sunnudaginn 29. janúar kl.  
20:00. Sr. Arnaldur Bárðarson  
þjónar fyrir altari og prédikar.  
Organisti er Edit A. Molnár og  
kirkjukór Selfoss syngur. Jóhann  
I. Stefánsson spilar á trompet.

**Eyrarbyggjakirkja**  
Sunnudaginn 29. janúar kl.  
11:00. Sr. Arnaldur Bárðarson  
þjónar fyrir altari og prédikar.  
Organisti er Haukur Arnarr  
Gíslason. Kór Eyrarbyggjakirkju  
syngur.

**Gaulverjabæjarkirkja**  
Sunnudaginn 29. janúar kl.  
14:00. Sr. Arnaldur Bárðarson  
þjónar fyrir altari og prédikar.  
Organisti er Haukur Arnarr  
Gíslason. Kór Gaulverjabæjar-  
kirkju syngur.

**Aðventistar**  
Safnaðarheimili aðventista,  
Eyravegi 67, Selfossi, 28. janúar.  
Bíblíulexír kl. 11 og guðspjón-  
usta kl. 12, Eric Guðmundsson  
prédikar.

**Hrunakirkja**  
Dægurlagamessa sunnudags-  
kvöldið 29. janúar kl. 20. Kirkju-  
kórinn ásamt söngsveitinni  
Tvennum tímum flytja lög undir  
stjórn Stefáns Þorleifssonar,  
organista.

**Hrepphóla kirkja**  
Kirkjuskóli laugardaginn 28.  
janúar kl. 11. Bíblíusaga, Rebba  
refur og mikill söngur.

**Ólafsvallakirkja**  
Guðspjónusta kl. 11 sunnudag-  
inn 29. janúar. Kirkjukórinn syngur  
undir stjórn Þorbjargar  
Jóhannsdóttur organista.

## ÞJÓNUSTA

**BR FLUTNINGAR**  
  
**S. 662 1122**  
**Daglegar ferðir**  
**SELFOSS - REYKJAVÍK**  
**SUÐURLAND**

  
**KJARNABÓKHOLD**

**Bókhald • Framtöl • Skattskil**  
**Launavinnslur • 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.is

**Bókhald - ráðgjöf**  
**skattskil**

**Þjónusta við**  
**einstaklinga og**  
**fyrirtæki**  
**Persónuleg þjónusta**

## BÍLAR

  
**SKÁLINN**

Gagnheiði 11 - 800 Selfossi  
Sími 482 2200 - GSM 894 2277 - Fax 482 2277  
**Yfirbyggingar • Réttingar**  
**Bílamálun - Rúðuskipti**

**Klettur**  
  
**Bifreiðaverkstæði**

Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi  
Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og  
almennar bílaviðgerðir.

  
**HEKLA**  
Hjólástillingar  
Dekkja- og smurþjónusta  
Sími 482 4069

## FUNDIR

**Vöflukaffi**

Vöflukaffi laugardag-  
inn 28. janúar milli kl.  
11:00 og 12:00 á  
Eyravegi 15, Selfossi.  
Sólveig Þorvalds-  
dóttir mætir og ræðir  
um Almanna-  
varnarráð Árborgar

## Virkjanir og stóriðja á síðustu öld

Ég vann stóran hluta míns  
starfsferils við virkjanir, línu-  
lagnir og vegagerð á hálendinu.

Byrjaði við Efrasög 1957 Búr-  
fell 1967 Þórisvatn 1970 og Sig-  
öldu Hrauneyjafoss 1974-82.

Árin 1968-69 vann ég með  
Sigurði Thorodssyni þegar hann  
var að skipuleggja vatnasvæði  
Þjórsár og sá um vinnubúðir og  
uppihald jarðfræðinga og starfs-  
manna hans.

Ég kynntist þá öllu vatna-  
svæðinu frá Hofsjökli að Sigöldu,  
örnefnum og þeim möguleikum  
sem Sigurður sá.

## Virkjanir og stóriðja á síðustu öld

Á árunum 1950 til 1960 lét  
Reykjavíkurborg reisa tvær vatns-  
afls-virkjanir, fyrst Írafoss 1953  
og síðan Steingrímsstöð 1959 og  
fékk til þess fjármagn úr Mars-  
hallaðstöð Bandaríkjastjórnar  
ásamt ríkisábyrgð vegna bygginga  
Áburðarverksmiðjunar í Gufu-  
nesi og Sementsverksmiðjunar  
á Akranesi. Þessar framkvæmdir  
marka upphaf stóriðju á Íslandi.

Árið 1965 var Landsvirkjun  
stofnuð af Ríkinu og Reykjavík-  
urborg með yfirtöku á Sogsvirkju-  
unum, og síðan einnig Akureyrar-  
bæjar með Laxárvirkjun og fleiri  
smávirkskjum. Fyrsta verkefni  
Landsvirkjunar var undirbún-  
ingur að Búrfellsvirkjun sem varð  
möguleg með 1. áfanga Álvers-  
ins í Straumsvík. Við lok þessa  
áfanga voru uppi fleiri áform um  
virkjanir Efri-Þjórsár með uppi-  
stöðulóni í Þjórsárverum en fallið  
var frá honum vegna verndunar  
álfta og gæsa.

Árið 1969 var lagður vegur frá  
Búrfell inn að Sigöldu og byggð  
brú á Tungnaá í stað kláfsins sem  
þar var. Á árunum 1970-1972 var  
hluta Köldukvíslar veitt í Þóris-  
vatn þar sem ákveðið var að nota  
það sem miðlun fyrir næstu virkja-  
nir, Sigölduvirkjun og Hraun-  
eyjafossvirkjun í Tungnaá. Orku  
frá þessum virkskjum var búið að  
ráðstafa í lok byggingartímans til  
frekari stóriðju og jafnframt var  
mikil aukning til almennra nota á  
þessum árum.

Vegna ónógar vatnsmiðlunar  
á vatnasviði Þjórsár var ráðist í  
Kvíslárveitur sem liggja frá Þóris-

vatni inn með Þjórsá að austan  
inn á móts við Hofsjökul. Allt  
vatn sem kemur í Kvíslárveitur á  
þessu svæði rann áður frá austri  
til vesturs í Þjórsár. Einnig var  
austustu jökulkvísl Þjórsár  
veitt í veituna.

Síðustu 10 árin  
hafa verið byggðar  
Sultartangavirkjun  
í Þjórsá og Vatns-  
fellsvirkjun sem  
nýtir útrennsli Þór-  
isvatns á meðan það  
er (toppstöð). Enn-  
fremur var hafist handa  
um byggingu Búðarhálsvirkju-  
unar og einhverjum milljörðum  
eytt þar í hönnun, aðkomu og  
jarðvinnu. Ekki fékkst leyfi fyrir  
aflsöflun að sinni með veitu frá  
Þjórsár til Þórisvatns svo frekari  
framkvæmdum var slegið á frest.  
En Sigurður Thoroddsen verk-  
fræðingur hafði áætlað að mikilli  
aukningu mætti ná með frekari  
aukningu með kvísl frá Arnarfelli  
hinu mikla. Líklegt er að með  
þeim kosti mætti auka núverandi  
afl sem nemur Hvammsvirkjun  
eða Urriðafossvirkjun.

## Síðari virkjanir

Árin 1975-6 var ráðist í Kröflu-  
virkjun sem var fyrsta gufaafls-  
virkjun á Íslandi. Röskun varð  
á allri þeirri framkvæmd vegna  
eldsumbrota á svæðinu og var  
orkuframleiðsla þar ekki full-  
nýtt fyrstu árin. Blönduvirkjun  
var byggð á árunum 1983-91,  
sem pólitísk byggðáákvörðun án  
fyrirfram sölu á orku. Virkskjunin  
tengdist inn á byggðalínuna en  
hringtengingu hennar lauk árið  
1984. Kárahnjúkavirkjun og ál-  
verið á Reyðarfirði er svo síðasti  
kaflinn í þessari sögu sem ég ræði  
gjarnan síðar.

## Almenn orkusala

Öll fyrirfram sala á raforku til  
stóriðju frá öllum þessum virkskj-  
unum hefur komið annarri raf-  
orkunotkun í landinu til góða þar  
sem ekki hefði verið fjárhagslega  
kleyft að ráðast í byggingu þeirra  
miðað við almennan markað og  
smærri einingar sem hefðu leitt til  
óhagkvæmni í rekstri og flutningi  
orkunnar. Með tilkomu þessara  
virkjana hefur verið byggt upp net  
flutningalína, landsnetið, þannig  
að dreifing raforku er orðin mikið  
öruggari og aðgengi betra fyrir  
alla landsmenn.

## Viðhorf til virkjana og orkufreks iðnaðar

Í þessi rúmu 50 ár sem uppbyg-  
ging virkjana og stóriðju í tengsl-  
um við hana hafa staðið yfir,  
hefur umræðan verið mikil um  
ágæti eða ókosti hennar. Ákvarð-  
anir voru teknar af ríkisstjórnunum  
hverju sinni. Allar hugsuðu þær  
fyrst og fremst um almannahag  
og uppbyggingu atvinnutækifæra  
fyrir komandi kynslóðir hvar í  
flokki sem einstakir menn stóðu.

Viðhorf manna í dag til þessara  
mála eru allt önnur en voru í upp-  
hafi þessa tímabils Umhverfis- og  
loftmengun voru lítt þekkt hugtök,  
en eru nú ofarlega í umræðunni en

því miður stundum slitin úr sam-  
hengi við veruleikann. Kolefnis-  
spor íslenskrar orkuvinnslu er  
hið lægsta í öllum heiminum og  
mega ráðmenn þjóðarinnar fara  
gætilega í að undirgangast

ekki um of alþjóðlegar  
skuldbindingar um  
útblastursminnkun  
koltvísýrings í ljósi  
staðreynda.

Umhverfisáhrif  
virkjana á Þjórsár  
og Tungnaárvæðinu  
eru ekki allar nei-  
kvæðar. Almenn umferð

hefur opnast inn á svæði sem  
ekki stóð almenningi til boða til  
að sjá og skoða fyrir þennan tíma.  
Minni árstíðasveiflur eru nú á  
rennsli ánnar þar sem miðlanirnar  
við virkskjarnir taka þær af að mestu.  
Mannvirkin, stöðvarhús og stíflur  
hafa verið og eru látin falla eins  
vel að landslagi og mögulegt er  
og má í heild segja að vel hafi til  
tekist.

## Hagur byggðarlaganna sem tengjast virkskjum

Það vefst ekki fyrir neinum sem  
til þekkja, að þar sem reistar eru  
stórar vatnsaflsvirkjanir verða til  
atvinnutækifæri. Fyrst við bygg-  
ingu mannvirkjana og síðan við  
rekstur, umsjón og viðhald mann-  
virkja. Þau sveitafélög sem liggja  
að vatnasvæði Þjórsár hafa öll  
notið þessa og ekki síður fast-  
eignagjalda af mannvirkjunum.

Áður en framkvæmdir hófust  
við virkskjarnir Þjórsár var mikill  
upplástur og landeyðing á þessu  
svæði þar sem gróður og skógar  
þekja stór svæði þar sem áður  
voru gróðursnauðir sandar.

## Niðurstæða

Fullyrða má að Ísland hafi orðið  
betra og byggilegra við það að  
ráðist var í þessar virkskjarnir á þeim  
rúmlega 70 árum sem síðan eru  
liðin. Raforkuverð hefur lækkað  
í kjölfar orkusölusamninganna  
til stóriðjunnar. Það hefur haft í  
för með sér bætt lífskjör almenn-  
ings í landinu. Stóriðjan hefur því  
sannað sig í að vera góður nýr  
þegn Íslands sem hefur fært með  
sér velsæld og hagsbætur fyrir  
alla Íslendinga.

## Niðurlag

Vont er til þess að vita að fram-  
kvæmdir við nýtingu vatna-  
svæðis Þjórsár skuli vera notaðar  
á neikvæðan hátt í umræðu um  
náttúru og umhverfismál. Þá er  
fréttaflutningur fjölmiðla óvil-  
hallur og oft rangur.

Ég vona að afkomendur mínir  
um komandi framtíð þurfi ekki  
að tína fjallagrös og blóðberg sér  
til lífsviðurværis vegna rangra  
ákvarðana um uppbyggingu at-  
vinnulífs á Íslandi.

Sigurður Jónsson





Við erum sérfræðingar í prentun bóka,  
almennu prentverki og framleiðslu umbúða.  
Öll framleiðsla fer fram á Íslandi.



Leyfðu okkur að finna bestu, hagkvæmustu  
og umhverfisvænustu leiðina fyrir þig.



📍 Eyraðegi 25, 800 Selfoss  
☎ 482 1944  
✉ selfoss@prentmetoddi.is  
🌐 prentmetoddi.is





## Stórkostleg sýning Leikfélags Hveragerðis

Leikfélag Hveragerðis varð 75 ára á síðasta ári og af því tilefni var ákveðið að setja á svið barna- og fjölskylduleikritið um Benedikt búalf eftir Ólaf Gunnar Guðlaugsson undir leikstjórn Gunnars Gunnsteinsonar og bjóða leikhúsgestum til Álfheima.

Síðan leikritið var frumsýnt á fjöllum Leikfélags Hveragerðis þann 24. september síðastliðinn hefur verið uppselt á hverja einustu sýningu. Það fer þó hver að verða síðastur að sjá Benedikt og félagi í Hveragerði en einungis 4 sýningar eru eftir af þessu farsæla verki en næstu sýningar verða 28. og 29. janúar og síðustu tvær verða 4. og 5. febrúar.

Með hlutverk Benedikts fer Hafsteinn Þór Auðunsson og Dídí mannabarn er leikin af Sirrý Fjólú Þórarinsdóttur. Aðalstein konung og Brynhildi drottningu leika þau Runólfur Óli Daðason og Elfa Björk Rúnarsdóttir. Salvöru súru leikur Hrafnhildur Faulk, Ingiberg Örn Magnússon leikur Jósafat mannahrelli, Daða dreka leikur Hanna Tara Björnsdóttir og Hrefna Ósk Jónsdóttir fer með hlutverk Tóta tannálfs. Með hlutverk blómálfa, dökkálfa og fleiri fara þær Elín Hrönn Jónsdóttir, Erla Björt Erlingsdóttir, Emílija Ýr Jónsdóttir og Svala Norðdahl.

Blaðamaður Dagskrárinnar fór á sýningu um síðustu helgi og var algjörlega heillaður af öllu sem fyrir augu bar. Allt í



Myndir: Dagskráin/Helga Guðrún

kringum sýninguna var virkilega vel útfært en sviðsmyndin, ljósin og tónlistin spilaði allt svo vel saman og færði leikhúsgesti inn í Álfheim og þaðan niður í helli Salvarar. Sminkið og hárgreiðsla leikara hafði líka mjög mikið að segja en það er augljóst að Leikfélag Hveragerðis hefur nælt sér í sannkallaðar fagkonur þegar að því kemur þar sem leikararnir voru allir óaðfinnanlega tvinnadur inn í þennan skemmtilega söguþráð með stórkostlegum árangri.

Leikaravalið virðist eins og valið hafi verið úr heilum her leikara því öll hlutverkin eru eins og sniðin að þeim sem með þau fara, söngurinn frábær, dansarnir eftirminnilegir og sviðsframkoman til fyrirmyndar

hjá þeim öllum. Benedikt og Dídí mynda frábært og einlægt samband, tannpína Aðalsteins er áþreifanleg, sem og áhyggjur Brynhildar af framgangi mála í Álfheimum. Jósafat mannahrellir er sannarlega hryllilegur og vesalings Tóti tannálfur fékk mikla meðaumkun frá ungum sem öldnum áhorfendum. Daði dreki fangaði hug og hjörtu áhorfenda með hjartnæmri óvissu sinni um hvort hann væri í raun hugaður eða ekki.

Það var ekki að sjá að við værum á sýningu hjá litlu áhuga-leikfélagi úti á landi, heldur bar þessi sýning þess merki að fagaðilar væru skipaðir í hvert og eitt hlutverk bæði á sviðinu sem og baksviðs. Stórkostlegt í einu orði sagt.

HGL



Fleiri myndir á dfs.is

**FROST**  
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI  
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA  
HÁHEIDI 9, SELFOSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

**expert kæling**  
Sími 660 2970  
Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum  
Ísskápaþiðgerðir - Almennar raflagnir

**prentmet**  
heilðarlausnir í prentun

**HREINSITÆKNI**  
Stíflulosun  
Rotþróahreinsun  
Vélsópun  
Lagnafóðrun  
Hellismýri 9, 800 Selfoss  
selfoss@hrt.is - Sími 892 2136  
www.hrt.is

Bílasprautun - Bílaréttingar - Bilrúðuskipti  
**Bilverk BA**  
Þar sem fagmennirnir vinna  
★★★★★ Vottað verkstæði  
Gagnheiði 3 - Selfossi  
Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is

BRACAF VINÁTTUL  
Fæst hjá  
**BYKO** Selfossi

**ÖKULAND**  
Meirapróf  
Endurmenntun  
Akstursþjálfun  
okuland.is

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

**Rétting og málun**  
Vottað réttingaverkstæði  
Cabas tjónaskoðun  
Breiðumýri 1, Selfossi  
480 8020

**Pípulagnir Júlla**  
Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir  
Sími 772 1456 - ornja@bt.net.is - www.pipulagnirjulla.is

**Lagnabjónustan ehf**  
Pípulagnir - Efnissala  
482 2311 696 2311  
Skrifstofa Þjónustusími

**NÝTT**  
Vinnuvélanámskeið  
á netinu!  
www.vinnuvelaskolinn.is