



Kerlingarfjöll ULTRA

Kerlingarfjöll ULTRA var nú haldið í fyrsta sinn í endurbættri aðstöðu í Kerlingarfjöllum—Highland Base, sem opnaði á ný á síðasta ári. Hlaupið er haldið í samstarfi við Útihreyfinguna sem býður upp á útiæfingar allan ársins hring. Útihreyfingin hefur staðið fyrir fjölda útiðburða og áskorana í útivist sem og ævintýraferðir og margs konar námskeið. nánar á bls. 7.

Snæfríður Sól 15. best í 200 m skriðsundi

Á öðrum degi Ólympíuleik-anna í París, sunnudaginn 28. júlí, keppti sundkonan Snæfríður Sól Jörunnardóttir í 200 m skriðsundi. Hún var annar keppandi Íslands á leikunum.

Keppnin hjá Snæfríði Sól hófst klukkan rúmlega 10:00 að íslenskum tíma og tryggði hún sér sæti í undanúrslitum með tímanum 1:58,32. Undanúrslitin fóru fram um kvöldið og voru átta sæti í úrslitunum í boði fyrir þær sem syntu hraðast.

Þrátt fyrir góðan árangur náði Snæfríður ekki inn í úrslit-



in að þessu sinni, en hún synti á tímanum 1:58,78 og endaði í fimmtánda sæti. Með þessum árangri má þó fullyrða að hún sé fimmtánda besta sundkonan í 200 m skriðsundi á Ólympíuleikunum.

Snæfríður Sól hafði þó ekki lokið keppni þegar þetta var ritað því hún keppti einnig í 100 m skriðsundi sem fram fór þriðjudaginn 30. júlí. Við vitum því ekki hvaða árangri hún náði í þeirri keppni en vonir standa til að hún haldi áfram að sýna frábæran árangur og bæti sinn eigin tíma.



Allur pakkinn á Rokkveislu



Öll flóra uppsveitanna rædd í nýjum hlaðvarpsþætti

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

TOYOTA RAV4

ÆVINTÝRIN
BÍÐA ÞÍN



Toyota
Selfossi



Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000





Sendibílar á Suðurlandi

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

Tómas 820 3880 - keysrla@keysrla.is - www.keysrla.is - [f/keysrla](https://www.facebook.com/keysrla)



Elsku hjartans eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og heimsins
besti afi,

Benedikt Þórir Ólafsson
Sjöntækjafræðingur

lést í faðmi fjölskyldunnar á Heilbrigðisstofnun
Suðurlands þriðjudaginn 23. júlí. Útförin fer fram frá
Selfoskirkju föstudaginn 9. ágúst kl. 13.

Ásta Ingibjörg Hallsdóttir
Hugborg Erla Benediktsdóttir
Ólafur Benediktsson
Anna Lís Benediktsdóttir
Sóldís Lilja, Eygló Ósk, Sóley María og Jón Andri

Jón Hjörtur Hjartarson
Alexandra Mächler
Ásgeir Örn Sigurpálsson

Miklar skemmdir unnar á Lystigarðinum í Hveragerði

Verulegar skemmdir hafa orðið á grasflötinni í Lystigarðinum í Hveragerði vegna aksturs á vespum eða samþættingu ökutækjum. Grasflötin er sérstaklega viðkvæm í rigningunni sem einkennt hefur síðustu vikur og virðast þær aðstæður hafa leidd að skemmdarvarga sem hafa ánægju af að eyðileggja þennan fallega garð. Nýlega lauk garðyrkjudeild bæjarins við að þökuleggja í sár í garðinum en nú er mikið af þeirri vinnu farið til spillis. „Ef fram heldur sem horfir þá verður þessi grasflöt endanlega að svaði og mun þá ekki nýttast

til hátíðarhalda eins og verið hefur og Lystigarðurinn ekki sama prýði sem við höfum verið stolt af,“ segir í tilkynningu frá Hveragerðisbæ. Þá segir að þetta sé langt frá því að vera í fyrsta skipti sem skemmdarverk hafi verið unnin á grasflötinni en að líklegast séu þessi þau verstu hingað til. Bæjaryfirvöld í Hveragerði hvetja einstaklinga sem gætu haft upplýsingar um hver hafi verið að verki til að hafa samband við lögregluna á Suðurlandi með því að senda tölvupóst á sudurland@logreglan.is.



Hlátur, grátur, gæsa húð, gleði, geðshræring og allur pakkinn á Rokkveislu

Fyrsta Rokkveisla Radda úr Rangárþingi fer fram á Hellu þann 15. ágúst næstkomandi, en þau hafa áður haldið fjóra tónleika með svipuðu sniði. „Við erum með húsband og fáum til liðs við okkur söngvara sem allir taka 1-2 lög. Söngvararnir eru úr öllum áttum, blanda af tónlistarmönnum sem koma reglulega fram og þeim sem hafa ekki mikla reynslu en allir hafa þeir það sameiginlegt að geta heillað áheyrendur með rödd sinni,“ segir Glódís Margrét Guðmundsdóttir, einn skipuleggjenda Rokkveislunnar, í samtali við Dagskrána.

Auk Glódísar stendur Eiríkur Vilhelm Sigurðarson að baki Rokkveislunni. Glódís sér um allt sem viðkemur tónlistinni og æfingum, spilar í hljómsveitinni og sér um útsetningar ásamt hljómsveitarmeðlimum og Eiríkur sér um að skipuleggja umgjörð tónleikanna, búnað, miðasölu, bar og uppsetningu.

Öll flóran í rokki

„Þetta er í fyrsta skipti sem Rokkveislan er haldin en Raddir úr Rangárþingi hafa hingað til haft ekkert sérstakt þema, fyrir utan jólatónleikana sem við höldum 2022. Við höfum lagt mikið upp úr fjölbreytni og höfum fengið söngvara úr flestum stílum tónlistar og viljum líka að flytjendahúpurinn endurspegli fjölmenningsamfélagið Rangárþing Ytra. Rokkveislan býður upp á alla flóruna í rokki, allt frá dauðametal yfir í rockabilly,“ segir Glódís.

Þá segir Glódís húsbandið svipað og áður en að nú bætist þær Árný Gestsdóttir og Bergún Anna Birkisdóttir við í bakraddir. Hljómsveitina skipa þau Glódís Margrét Guðmundsdóttir á hljómborð, Steinn Daði Gíslason á trommur, Gústav Ásbjörnsson á gítar, Gunnar Bjarki Guðnason á bassa, Kristinn Ingi Austmar á gítar og bakraddir, Dana Ýr Antonisdóttir á gítar og bakraddir. „Svo höldum við í hefðina með leynigesti eins og á

fyrri tónleikum en þeir hafa aldrei verið fleiri en nú, á alls konar hljóðfæri og í alls kyns hlutverkum. Við erum með í kringum 20 söngvara sem allir taka eitt lag og endum svo tónleikana á því að allir komi saman í nokkur lög. Það eru þessi lokalgög sem margir eru spenntastir fyrir, það er ótrúlega magnað að fá að taka þátt í þeim flutningi.“

Söngvarar sem koma fram á rokkeislunni eru þau Svala Norðdahl, Aron Birkir, Árný Gestsdóttir, Gestur Ágústsson, Arilíus Marselínuson, Sigurður Matthías Sigurðarson, Berglind Sara Guðrúnardóttir, Darri Sig, Steindór Tómasson, Arnór Óli Simonsen, Stefán Orri Gíslason, Bjarki Eiríksson, Bjarnveig Björk Birkisdóttir, Bergrún Anna Birkisdóttir, Jói Jóhannsson, Gísella Hannesdóttir, Agnieszka Karchut, Kristinn-Midian Lovcraft Helgason og Ásthildur Bjarkadóttir. Kynnar kvöldsins eru Eiríkur Vilhelm Sigurðarson og Eydís Hrönn Tómasdóttir.

„Fátt betra en að stússast saman í tónlist“

Aðspurð um undirbúning fyrir Rokkveisluna segir Glódís hann fyrst og fremst snúast um æfingar, sem hafi gengið virkilega vel. „Þetta er náttúrulega það skemmtilegasta sem við í hljómsveitinni og söngvararnir gerum og maður er alltaf endurnærður eftir æfingar, það er fátt betra en að stússast saman í tónlist. Við erum reyndar sammála um að lagavalið í ár sé það allra skemmtilegasta hingað til og á hverri æfingu fer maður í gegnum hlátur, grát, gæsa húð, gleði, geðshræringu og allan pakkinn.“

„Gleðin sem við fáum út úr því að taka þátt í svona verkefni er ómæld,“ segir Glódís aðspurð um áhrif tónleikanna á samfélagið í Rangárþingi. „Við höfum heyrt frá tónleikagestum að viðbrögðin hjá þeim séu þau sömu, gleðin og gæsa húðin allsráðandi. Þakklæti kemur líka

upp í hugann ef talað er um viðbrögð frá samfélaginu, en við höfum fundið vel fyrir því eftir hverja tónleika en einnig þegar langt líður á milli þá fáum við oft spurningar um það hvort ekki sé að koma að næstu Raddatónleikum. Viðbrögðin hafa verið hreint út sagt ótrúleg og við erum virkilega þakklát fyrir aðsóknina og áhuga fólks á tónleikum.“

Stærri húsnaði fyrir tónleikabyrsta Rangæinga

Tónleikarnir verða í fyrsta sinn haldnir í íþróttahúsinu á Hellu og verða þeir langstærstu hingað til hvað varðar allan búnað og umfang. Það seldist upp á síðustu tvo tónleika og komust færri að en vildu svo okkur fannst liggja beint við að færa okkur í stærri húsnaði til að allir tónleikabyrstir Rangæingar kæmust að. Hingað til hafa tónleikarnir verið haldnir á Stracta þar sem barinn hefur verið opinn og þökkum við Stracta fyrir gott samstarf. Tónleikagestir þurfa þó ekki að örvænta, við opnum að sjálfsögðu bar í íþróttahúsinu fyrir rokkeisluna,“ segir Glódís og hlær.

Aðspurð um áskoranir sem fylgi undirbúningnum segir Glódís: „Það er svo mikill kraftur í öllum sem koma að þessum viðburði, þetta er jú það skemmtilegasta sem maður gerir svo við svífum í gegnum áskoranir sama hverjar þær eru. Það er mikil vinna að umbreyta íþróttahúsi í tónleikahöll en með ómetanlegri aðstoð frá Rangárþingi ytra og öllu fólkinu sem kemur að tónleikum verður þetta allt saman leikur einn og bara gaman.“

Miðasala er hafin inn á tix.is/rur og einnig er hægt að sjá frekari upplýsingar um viðburðinn á Facebook síðunni „Raddir úr Rangárþingi“

Það var mikil stemning á tónleikum í fyrra og ekki við öðru að búast en að hún verði margfölduð í ár.

HGL





Brúarhlaup Selfoss 2024



Laugardaginn 10. ágúst

5 km og 10 km hlaup, 3 km skemmtiskokk,
800 m Sprotahlaup og 5 km skemmtihjólreiðar

Sprotahlaupið

Sprotahlaupið er fyrir alla krakka 8 ára og yngri. Hlaupið er 800 metrar og er lagt af stað úr Miðbæjargarðinum á Selfossi kl. 12:30. Allir þátttakendur í hlaupinu fá þátttökupening og Sprotabol.



Tímasetningar og staðsetningar:

Hlauparar í 10 km hlaupi - kl. 11:30.

Hlauparar í 5 km hlaupi - kl. 12:00.

Keppendur í 5 km skemmtihjólreiðum - kl. 11:00.

Keppendur í 3 km skemmtiskokki - kl. 11:30.

Allir þátttakendur koma í mark í miðbæ Selfossi. Allar hlaupaleiðir eru löggildar og mældar upp af viðurkenndum aðila. Tímataka (flögur) er í öllum vegalengdum í hlaupum og hjólreiðum.

Flokkaskipting og verðlaun:

Flokkaskipting er í 5 og 10 km hlaupi og eru veittir verðlaunapeningar fyrir 1.-3. sæti í hverjum aldursflokki og einnig fyrir 1.-3. sæti óháð aldri, karla og kvenna, í hvorri vegalengd. Verðlaunapeningar eru veittir fyrir 1.-3. sæti í 3 km hlaupi og hjólreiðum, í karla- og kvennaflokki. Að auki verða dregin út útdráttarverðlaun, úr hópi keppenda og þeim heppnu afhent þau um leið og þeir koma í mark. Verðlaunaafhending fer fram í Miðbæjargarði Selfoss, við endamark hlaupsins, kl. 13:00.

Skráningargjöld (forskráning/eftir forskráningu):

2.000/3.000 kr. fyrir 16 ára og eldri - 3 km, 5 km og hjólreiðar.

1.000/1.500 kr. fyrir 15 ára og yngri - 3 km, 5 km og hjólreiðar.

1.000/1.500 kr. fyrir 8 ára og yngri - Sprotahlaupið.

4.000/5.000 kr. fyrir alla þátttakendur í 10 km hlaupi.

Veittur er fjölskylduafsláttur þannig að hjón borga fullt gjald, fyrir sig og tvö börn, en ef um fleiri börn er að ræða fá þau frítt.

Skráning fer fram á hlaup.is. Forskráningu lýkur á hlaup.is, föstudaginn 9. ágúst kl. 16. Einnig verður hægt að skrá sig á hlaupadag frá kl. 09:00 í Landsbankanum á Selfossi.

Afhending keppnisgagna:

Þeir sem ekki vilja fá bol merktan hlaupinu geta afpakað hann í forskráningu og lækkar þá keppnisgjaldið um 500 kr. Allir keppendur í Sprotahlaupinu fá bol merktan Sprotaból. Ekki er hægt að afpaka bol í því hlaupi gegn lækkun keppnisgjalds. Afhending keppnisgagna er á hlaupadag í Landsbankanum á Selfossi frá kl. 09:00. Allir þátttakendur fá keppnisbol við skráningu og verðlaunapening við komu í mark.

Frítt í sund eftir hlaup

Allir keppendur fá frítt í sund eftir hlaup, í boði Sveitarfélagsins Árborgar, gegn framvisun keppnisnúmera. Úrslit verða birt á hlaup.is. Frekari upplýsingar gefur Helgi S. Haraldsson, helgi@simnet.is og í síma 780-0403.



**Frjálsípróttadeild
Umf. Selfoss**



Hannyrðahornið

Hliðartaska

Við erum með tvær gerðir af grófu garni frá DMC úr endurunnninni bómull. Eco Vita er gert úr fin-gerðu prjónaefni, lipurt og mjúkt fyrir prjón og hekl, no 10-12 og Nova Vita 12 sem er þétt prjón-aður þráður og hentar í hnýtingar, prjón og hekl, no 12.

Hér kemur uppskipt að tösku úr Nova Vita 12 sem er bæði prjónuð og hekl. Notaðar eru tvær dokkur, í sýnishorninu er ein grá og ein svört. Garnið er nýtt upp til agna. Geymslunæla eða snúra, lokhringur eða tala 8 sm og nál. Hringirnir eru ú lökkuðum við og fást í mörgum litum.

Skammstafanir:

sl = slétt
br = brugðið
ll = loftlykkja
ó-sl = takið fyrstu lykkjuna fram af prjóninum óprjónaða eins og eigi að prjóna hana slétta.
ó-br = takið fyrstu lykkjuna fram af prjóninum óprjónaða eins og eigi að prjóna hana brugna.

Aðferð:

Byrjað er á að prjóna framhliðina neðanfrá og upp og síðan bakhliðina sömu leið en þá er í leiðinni prjónað í jaðarinn á framstykkinu og síðan er lokið prjónað, kantur heklaður og ólin prjónuð.

Framhlið:

Heklið 20 ll með gráu. Notið síðan prjóninn til að safna upp 19 lykkjum, einni í gegnum hverja ll. Alls eru þá 20 lykkjur á prjóninum. Prjónið til baka, ó-sl, 18 lykkjur brugðið og síðustu lykkjuna slétta. Prjónið því næst slétta umferð, ó-sl og 19 sl. Haldið áfram til skiptis með sléttar og brugnar umferðir og endið á sléttu umferð, alls 23 umferðir. Geymið lykkjurnar á nælu eða snúru.

Bakhlið:

Byrjið á seinni dokkunni og sakið 20 lykkjur í hina hliðina á loftlykkjunum í botninum, frá réttunni. Prjónið síðan sl l í neðsta hnútinn í hliðinni á framstykkinu. Prjónið til baka á röngunni, ó-sl, 1 br og þeirri fyrstu brugðið yfir hana. Prjónið áfram brugðið út umferðina og gerið síðan sl l í neðsta hnútinn í hliðinni (í næstu umferðum er farið í næsta hnút). Á réttunni er hér eftir ó-sl, næsta prjónuð slétt og þeirri fyrstu brugðið yfir hana. Prjónað sl út umferðina og ein að lokum í næsta hnút í hliðinni. Í síðustu tveimur umferðunum er enginn hnútur og þá er prjónað í efstu endalykkjuna úr framhliðinni. Síðasta umferðin ætti að vera á röngunni.

Lok:

Fyrst eru prjónaðar 4 umferðir þannig:
*ó-sl, prjóna sl út umferðina
ó-br, prjóna br út umferðina.* - * endurtekið.
Næsta umferð er á framhliðinni og þá er byrjað að stytta umferðirnar til að fá halla á lokið.
Ó-sl og svo sl þangað til ein lykkja er eftir og þá er snúið við. ó-br og prjónað áfram brugðið þangað til ein lykkja er eftir og þá snúið við. Prjónið áfram slétt og brugðið á sama hátt og alltaf einni lykkju



Hannyrðabúðin

Eyravegi 23, Selfossi // 555-1314



Uppskrift:

Alda Sigurðardóttir



skemur. (Endalykkjurnar safnast þannig á hlið-arnar og eru heklaðar í lokin.) Síðasta umferðin á að vera slétt og 7 lykkjur eftir og lítið eftir af garninu. (Gert er ráð fyrir því að lokhringurinn sé festur með afgangsgarni og þarf í það 30 sm og um 10 sm til að ganga frá endanum.)

Heklaður kantur:

Losið síðustu lykkjuna sem var prjónuð á framstykkinu af geymslunælunni og notið sem fyrstu lykkju í að hekla kantinn. Heklið fastalykkjur, fyrst í kantlykkjurnar á lokinu og svo í lykkjurnar sem urðu eftir á prjóninum við það að skilja þær eftir til að gera hallann. Þegar komið er að síðustu prjónuðu lykkjunni fremst á lokinu eru gerðar 4 loftlykkjur og síðan keðjulykkja í fjórðu fastalykkjuna til baka. Þá eru gerðar fjórar fastalykkjur utanum loftlykkjurnar og síðan haldið áfram með fastalykkjur í lykkjurnar niður hina hliðina á lokinu. Síðan eru gerðar fastalykkjur í allar lykkjurnar á framstykkinu.

Axlaról:

Setjið lykkjuna á prjón og sakið tvær til viðbótar í kantinn. Snúið við ó-br, prjónið eina brugna l og síðan eina slétta. Á réttunni er gert eins nema miðjulykkjan er prjónuð slétt. Prjónið þar til 25 sm eru eftir af garninu. Lykkið endann fastan í hina hliðina.

Frágangur

Gangið frá endunum.
Leggið saman endann sem á að festa lokhringinn með og bregðið lykkjunni í hringinn og síðan endana í gegnum hana og herðið að. Stingið endunum sinn hvorum megin við miðjuna í 14. umferð á framhliðinni. Gerið góðan hnút á þá á röngunni en gefið um 2 sm slaka fyrir hringinn. Að lokum er gott að þvo töskuna og leggja til þerris.

Allar uppskriftir
Hannyrðahornsins
eru aðgengilegar
inni á DFS.is!



Sunnlenski
matgæðingurinn



Ég vil þakka Hirti fyrir þessa frábæru áskorun. Frá því ég var lítill hef ég mikið dundað mér í eldhúsinu. Nú með þrjá unga drengi eru þessar stundir öðruvísi en ávallt skemmtilegar.

Á sumrin er auðvelt að nálgast ferskt og gott grænmeti og því kjörið að láta ratatouille malla í ofninum á góðum sunnudegi þegar sólin skín á bak við rign-ingaskýin. Þetta er fyrst og fremst undirbúningur en í kjölfarið dregur tíminn fram það besta úr hráefnunum.

Ratatouille Grunnsósa

1 laukur
2 gulrætur
1 stilkur sellerí
2 hvítlauksrif
2 rauðar paprikur
2 rauðir chili
1 dós tómatar í dós
Herb de provence-krydd
Örfá fersk basilíkublöð

Paprikur og chili er brennt í ofni við 220°/grill (eða á gas-brennara) þar til alveg svart og í kjölfarið lokað í skál með plasti eða loki yfir í 10 mínútur. Þá er það tekið úr skálinni og eldhúspappír notaður til að nudda burt brennda hlutann. Paprikurnar og chili opnað, fræhreinsað og skorið smátt. Laukurinn og gulræturnar skornar smátt og svissað á pönnu upp úr smá ólífuolíu og smjöri þar til mjúkt. Þá er paprikunni og tómatinum í dósinni bætt við. Látið malla við vægan hita í 10-15 mínútur og kryddað með salti, pipar og Herbs de provence-kryddi. Í lokin er sósan síðan blönduð saman með töfrasprota og er þá nokkrum basilíkublöðum blandað í sósuna.

Ég vill ljúka þessu með því að skora á vin minn Garðar Geirfinnsson. Þegar hann er ekki að mennta æsku þessa lands þá er hann að nostra í mat og drykk.

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



Steinar Lúðvíksson er matgæðingur vikunnar að þessu sinni.

Grænmetið

2-3 kúrbítar
2-3 eggaldin
6-8 stórir ferskir tómatar

Allt grænmetið er skorið í jafn þunnar sneiðar (tæpan 1 cm) með mandólíni eða með beittum hníf.

Kryddolía

Ólífuolía
2 hvítlauksrif
Timían
Basilíka
Salt og pipar eftir smekk

Timían og basil er skorið smátt og hvítlaukur pressaður. Öllu blandað í ólífuolíu með salti og pipar.

Samsetningin

Ofninn er hitaður í 150° undir og yfir hita. Sósan er sett í grunninn í hringlaga eldfast mót. Grænmetinu er svo raðað/staflað sitt á hvað ofan á sósuna. Hér er tækifæri til að láta sköpunargáfuna njóta sín. Að lokum er kryddolíunni dreift yfir grænmetið og eldfasta mótinu lokað með álpappír. Setjið inn í ofn í 2,5 klst. Álpappír tekinn af og hiti hækkaður í 190° til að leyfa grænmetinu að brúnast örlítið í 45 mínútur. Eldfasta mótið er tekið út og leyft að jafna sig í að lágmarki 20 mínútur áður en byrjað er að gæða sér á því.



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyravegi 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.
Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.200 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Visnagátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókaútgáfan HÓLAR

Íslenskan er okkar ...
er úr plasti kaffi ...
oft að pissa er mér ...
einkum þó um sumar ...

Svar við gátu í blaði 2762: HEST



Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Við prentum ljósmyndir í öllum algengustu stærðunum.



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER





Fræðslusýning fyrir fólk á öllum aldri
Opið alla daga 9-17

VERKEFNISSTJÓRI ÖRYGGIS OG HEILSU

Ert þú ótrúlega örugg týpa?

Við leitum að framsýnum verkefnisstjóra til að leiða öfluga heilsu- og öryggis-
menningu á Þjórsársvæði. Verkefnisstjóri öryggis og heilsu vinnur þétt með
starfsfólki svæðisins, öryggisstjórum og öðrum ábyrgðaraðilum í fyrirtækinu.
Viðkomandi hefur yfirsýn yfir stöðu öryggismála á Þjórsársvæði, miðlar upplýsingum
til hlutaðeigandi og hefur eftirlit með að innri og ytri kröfum varðandi málaflokkinn
sé framfylgt. Starfið tilheyrir sviði vatnsafls og starfsstöð er í Búrfelli.

Helstu verkefni:

- Leiðir eftirfylgni með öryggismálum og úrvinnslu atvika og ábendinga.
- Hefur umsjón með útgáfu verkleyfa og gerð áhættumats starfsfólks og verktaka.
- Hefur umsjón með neyðar- og viðbragðsáætlunum Þjórsársvæðis.
- Sinnir samskiptum og samstarfi við ytri hagsmuna- og eftirlitsaðila er varðar málaflokkinn
- Leiðir og skipuleggur þjálfun starfsfólks og verktaka varðandi öryggismál.

Helstu verkefni:

- Háskóla- eða iðnmenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af sambærilegum störfum.
- Reynsla af verkefnisstjórnun og teymisvinnu.
- Hæfni til að tjá sig og miðla þekkingu.
- Afburða samskiptafærni og jákvætt viðmót.

Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar
landsvirkjun.is/storf



HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn með-
höndlun



Jákvæðar
hugsniðir breyta
deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

Cand.mag. í þróttfræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsunuddari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

Opið mán kl. 11 til 15
miðv. kl. 11 til 15
föstud. kl. 11 til 14.
sími 482 1022
gsm 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 opin 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 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

Fundur í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efri
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

Dáleiðsla - Heilsa

Dáleiðsla til að finna rót
vandamála líkamlegra sem
andlegra.

Dáleiðsla til skemmtunar
m.a. til að sjá liðna atburði
og jafvel fyrir lífi! - Hvar varst
þú í fyrra lífi?

Einkatímar, en einnig er
hægt að bóka fyrir hópa í
heimahúsum.

Einnig augnlestur,
heilsuráðgjöf, nudd og
svæðanudd.

Bókanir á
heilsulindheidars@simnet.is
eða í síma 898 1501 (SMS)

Heiðar Ragnarsson

KIRKJUR

Selfosskirkja:

Kvöldmessa um
Verslunarmannahelgi, sunnudag-
inn 4. ágúst klukkan 20:00.
Róleg og gefandi stund með fal-
legum kvöldsálmum, prestur er
Gunnar Jóhannesson og um tón-
listina sjá Ester Ólafsdóttir organ-
ísti og kirkjukórinn.
Öll innilega velkomin

Skálholtsdómkirkja

Messufall verður að þessu sinni,
þennan sunnudag um
Verslunarmannahelgi.

ÞJÓNUSTA



S. 662 1122

Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnsalur • Ráðgjöf o.fl.

Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

Eyrangei 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

Öll flóra uppsveitanna rædd í nýjum hlaðvarpsþætti

Jónas Yngvi Ásgrímsson,
íbúi í Skeiða- og Gnúpverja-
hreppi, fór nýlega af stað með
nýjan hlaðvarps/podcastþátt,
Uppsveitakastið.

„Uppsveitir Árnassýslu eiga
margt sameiginlegt. Sem dæmi
þá ráku sveitirnar saman heilsu-
gæslustöð í Laugarási og eins
er sameiginlegur byggingafull-
trúi þar. Sveitirnar eiga fleira
sameiginlegt heldur en það sem
sundrar. Eitt er samt þó sem
vantar og það er vettvangur
fyrir upplýsingar um sveitirnar
í heild sinni. Því datt mér í hug
að það gæti verið sniðugt að
stofna Podcast-þátt sem fjallaði
um málefni tengd uppsveitunum
þar sem hægt væri að fjalla um
menn og málefni, starfsemi og
hvernig lífið væri í uppsveit-
unum. Þannig varð Uppsveita-
kastið til,“ segir Jónas í samtali
við Dagskráin.

Frelsi til að vera eigin dagskrárstjóri

Jónas hefur áður komið lítillga
að gerð þátta fyrir útvarp. „Pod-
cast höfðaði hins vegar til mín
sem form sem hægt er að leika
sér með. Frelsið sem manni er
veitt til að gera þátt eftir eigin
höfði og vera eigin dagskrá-
stjóri er eitthvað sem ekki er
hægt að bjóða upp á hjá hefð-
bundnum útvarpsstöðvum.“

Jónas er viðskiptafræðingur
að mennt og hefur sömuleiðis
lært viðburðastjórnun í Háskól-
anum á Hólum. „Fyrirtækið sem
ég vinn hjá heitir Abbey Road
ehf. og vinnur helst við aðstoð
fyrirtækja varðandi notkun á
viðskiptahugbúnaði eins og
DK-hugbúnaði. Eins vinn ég
við bókhald og tengda þjónustu.
Uppsveitakastið er svona hliðar-
verkefni.“

Fyrsti viðmælandi Jónasar
í Uppsveitakastinu var Bessi
Theodórsson. „Bessi hefur
undanfarin ár verið að gera
skemmtilega hluti með Flúðir
um Versló. Þegar ég var í námi í
viðburðastjórnun gerði ég verk-
efni um Flúðir um Versló og
þar sem verslunarmannahelgin
var fram undan þótti mér það
liggja beint við að kynna Flúðir
um Versló fyrir íbúum upp-
sveitanna. Bessi er bógóður
og tók strax vel í að vera fyrsti
viðmælandi og hjálpa mér þann-
ig af stað með Uppsveitakastið.“

Góð ráð frá frænda

Aðspurður um undirbúning
þáttagerðarinnar segir Jónas
hann hafa gengið vonum framar.
„Ég hef leitað til frænda míns,
Ásgríms Geirs Logasonar, sem
haldið hefur úti vinsælum pod-
cast þáttum eins og Betri helm-
ingurinn með Ása og fengið hjá
honum góð ráð varðandi svona
þætti. Að öðru leyti hefur þetta
verið lærdómur af netinu og
spjall við góða einstaklinga sem
veitt hafa góð ráð.“



Jónas (t.h.) og hundurinn hans, Hekla, í Reykjaréttum á spjalli um sveitina og
hversu gaman það er að elta kindur. .

„Þar sem Uppsveitakastið á
að vera efni tengt uppsveitum
Árnassýslu eru viðmælandur
fyrst og fremst valdir eftir því
hvaða tengingar þeir hafa við
uppsveitirnar,“ segir Jónas
varðandi val á viðmælendum.
„Þannig þótti mér gott að fjalla
um Flúðir um Versló en ég hef
líka í huga að fá oddvita eða
sveitarstjóra sveitarfélaganna
í uppsveitum til að mæta og
spjalla um sveitarfélagið sem
þeir eru í forsvari fyrir. Eins
mun ég leita í smiðju sagna-
meistara og fá hann til að segja
frá liðinni tíð. Fyrirtækjaeig-
endur fá möguleika til að kynna
fyrirtæki sín, félagasamtök,
kórar o.fl. Eins hef ég áhuga á
að taka á hitamálu og má þá
nefna málefni eins og flutning
heilsugæslunnar úr Laugarási að
Flúðum en efnið þarf alltaf að
tengjast uppsveitunum. Í næsta
þætti mun Haraldur Þór Jónsson,
oddviti Skeiða- og Gnúpverja-
hrepps, mæta og ræða almennt
um sveitarfélagið og hvað er á
döfinni og fljótlega mun Erla
Björg Arnardóttir koma og ræða
um fyrirtæki sitt Góð hugmynd
og áhugamál sitt sem er ferða-
mennska í uppsveitum. Fleiri
viðmælandur eru tilbúnir til að
ræða m.a. starf Lions-klúbba og
fleira í þeim dúr.“

Þá segir Jónas það hafa lengi
blundað í honum að gera hlað-
varpsþætti. „Og þessi hugmynd
um Uppsveitakast var að gerjast
í kollinum á mér. Í sumar sá ég
auglýstan podcast mixer sem
ég keypti mér og í framhaldinu
fékk ég mér mikrófóna og það
er í raun galdurinn. Upptök-
umixerinn er af gerðinni Tascam
Mixcast 4 og ég hef möguleika
á allt að fjórum mikrófónum og
þrem öðrum tengjum þannig
að ég get tekið viðtal í gegnum
síma eða tölvu. Eins er þessi
búnaður það lítil að hann kemst
fyrir í bakpoka og því hægt að
fara nánast hvert sem er til að
taka upp þætti.“

Jónas átti von á að erfitt yrði
að ná inn viðmælendum og hug-
myndum að efni en segir uppá-
stungur hafa flogið inn. „Og

mér sýnist að helst verði um að
ræða að eiga erfitt með að koma
öllum að,“ segir hann og hlær.
„Undirtekir hafa farið fram úr
björtustu vonum og eru yfir 100
manns búnir að hlusta á þennan
fyrsta þátt. Ég tel það frekar gott
fyrir fyrsta þátt sem gerður er
fyrir þröngan hóp hlustenda um
afmarkað efni. Ég hef fengið
einungis jákvæð viðbrögð þar
sem menn hafa lýst yfir ánægju
með framtakið. Eins hef ég
fengið ábendingar um viðmæl-
endur auk þess sem nokkrir hafa
haft samband við mig og boðist
til að koma og kynna verkefni
sem þeir standa fyrir.“

Umsvifin meiri en hann gerði ráð fyrir

„Þegar ég lagði upp með þátt-
inn gerði ég ráð fyrir að geta
komið með þátt kannski einu
sinni í mánuði. Viðbrögðin og
viðtökurnar hafa hins vegar gert
það að verkum að ég ákvað að
koma með nýjan þátt á tveggja
vikna fresti með möguleika á að
auka við þegar eitthvað kemur
upp á. Markmiðið er að búa til
þætti þar sem ýmis fróðleikur
kemur fram um starfsemi í upp-
sveitum Árnassýslu og fjallað er
um menn og málefni á vitrænan
hátt.“

Áhugasömum viðmælendum
er bent á að hægt er að senda
skilaboð á Facebook-síðu þátt-
arins, Uppsveitakastið, og þar
verða tillögurnar teknar fyrir
og haft samband við þá sem lagt er
til að fá í spjall og áhugi kann-
aður. „Eins má hringja í mig eða
bara spjalla við mig um áhuga-
verð málefni,“ segir Jónas bros-
andi að lokum.



Kerlingarfjöll ULTRA

Síðasta laugardag var hlaupið Kerlingarfjöll ULTRA haldið í fyrsta skipti í blíðskaparveðri. Keppendur spreyttu sig á þremur vegalengdum á miðhálandinu og tókust á við krefjandi aðstæður með bros á vör.

„Þetta er fyrsta Kerlingarfjöll ULTRA hlaupið og því sérstaklega ánægjulegt að það hafi verið uppselt nánast um leið og við buðum fólki að skrá sig. Þessi áhugi gefur okkur byr undir báða vængi og við erum strax byrjuð að útfæra hlaup næsta árs. Viðburður af þessu tagi hefur alla burði til þess að vera lyftistöng fyrir svæðið allt og hvetur okkur jafnframt til þess að hlúa að náttúrunni, aðstöðunni og svæðinu í heild sinni,“ segir Magnús Orri Marínarson Schram, starfandi framkvæmdastjóri Kerlingarfjalla-Highland Base.

Fjallahlaup sem reyna á úthald, aðlögunarhæfni og getu hafa verið að sækja í sig veðrið hérlandis og umhverfi hálandisins er kjörið fyrir hlaupara sem sækjast eftir fjölbreyttum áskorunum.

„Hálendi Íslands er einstakt og hlauparar og aðrir sem vilja njóta útivistar í ævintýrlegu umhverfi lögðu leið sína í Kerlingarfjöll til þess að taka þátt eða hvetja aðra. Við erum hæstánægð með helgina og sérstaklega ánægð með áhugann á hlaupinu og gleðina sem skein úr augum þátttakenda eftir að hafa hlaupið um þetta stórkostlega landsvæði. Þetta eru frábærar leiðir og ótrúlega skemmtilegt hlaupasvæði. Mörg höfðu á orði að þetta væri skemmtilegasta hlaup sem þau hefðu tekið þátt í,“ segir Helga María Heiðarsdóttir, framkvæmdastjóri Úti-hreyfingarinnar og hlaupsins Kerlingarfjöll ULTRA.

Hlaupaleiðirnar í ár voru þrjár: 12 kílómetrar, 22 kílómetrar og 63 kílómetrar. Mest þátttaka var í 22 kílómetra hlaupinu sem ræst var út klukk-

an 11. Meðal þátttakenda var Guðni Th. Jóhannesson, fráfandi forseti Íslands, en hann ræsti jafnframt þann flokk og flutti í leiðinni sitt síðasta formlega ávarp í embætti. Guðni er sjálfur þaulvanur hlaupari sem hefur verið sérstaklega mikill stuðningsmaður íslenskra víðavangshlaupa í gegnum tíðina.

Leiðirnar lágu um 320 þúsund ára gamla líparíteldstöð. Ógnaröfl náttúrunnar hafa mótad Kerlingarfjöll í aldanna rás þannig að eftir standa sundurskorin háhitasvæði, hyldjúp gljúfur, jökulflákar og stórbrotnir fjallstindar, að ógleymdri sjálfri Kerlingunni—dranganum sem fjöllin draga nafn sitt af.

Heildarhækkun á leiðinni, ef farin var 63 km leið, var um 2100300 metrar og þar munaði mestu um 500 metra hækkun eftir 40 km.

Í fyrsta sæti í karlaflokki, af þeim sem fóru 63 km, var Sigurjón Ernir Sturluson á tímanum 05:44:05 og í kvennaflokki var það Hildur Aðalsteinsdóttir sem fór með sigur af hólmi á tímanum 07:11:24. Í 22 km vegalengdinni var það Grétar Örn Guðmundsson sem sigraði karlaflokkinn á tímanum 02:10:25 og Guðfinna Kristín Björnsdóttir sem sigraði í kvennaflokki á tím- anum 02:36:39. Í 12 km voru það Sigurður Karlsson og Sonja Sif Jóhannsdóttir sem sigruðu karla- og kvennaflokk, á tím- unum 01:02:11 og 01:16:53.

Gríðarleg aðsókn var í bæði hlaup og gistingu og markmið skipuleggjenda var ekki síður að

verja viðkvæmt landslag fyrir óþarfa ágangi. Akandi gestum var sömuleiðis bent á að sameinast í bíla og beint að bílastæðum utan svæðis til þess að takmarka ágang við tjaldsvæði.

Hlaupaleiðirnar voru því skipulagðar í góðu samráði við Umhverfisstofnun og lágu allar um merkt gönguslóða, að sögn Helgu Mariu. Hún segir mikla áskorun að halda viðburð af þessari stærðargráðu á hálendi Íslands, meðal annars vegna þess að bera þurfi vatn og vistir fyrir þátttakendur að afskekktum drykkjarstöðvum og sjá til þess að aðföng væru næg og vel staðsett á leiðunum.

„Náttúran er okkar verðmætasta eign og okkar markmið er alltaf að lifa í sátt og samlyndi við hana. Íslendingar eiga á sama tíma mikið inni í heimsóknum á miðhálandið og við erum því stolt af því að geta boðið hlaupurum fyrsta flokks gistingu, aðgang að Hálendis- böðunum og aðra dásamlega afþreyingu hér í fjöllum. Veðrið gerir samt bara það sem það vill og við mætum því með bros á vör, eins og öllu öðru,“ segir Magnús Orri að lokum.

Íslensk fjallahlaup hafa verið að sækja í sig veðrið á undanförnum árum. Það er því sérstaklega ánægjulegt að geta boðið hlaupurum hér heima og erlendis að spreyta sig í stórfenglegri náttúru hálandisins þar sem aðstaða er öll til fyrirmyndar.

Kerlingarfjöll ULTRA eru komin til að vera.



Þrír bílar skildir eftir við Hólmsá eftir björgunaraðgerðir

Björgunarsveitir aðstoðuðu ferðalanga sem, vegna vegalokana á Mýrdalssandi, freistuðu þess að komast Fjallabaksleið vestur fyrir Mýrdalsjökul síðdegis á sunnudag.

Töluverð umferð varð um þessa leið og var einhverjum snúið frá sökum þess að bifreið

viðkomandi gæti lent í erfiðleikum, sérstaklega þar sem á leiðinni eru óbrúaðar ár og töluverðir vatnavextir voru á þessum slóðum. Draga þurfti þó nokkra bíla úr Hólmsá og voru þrír bílar skildir eftir við vaðið, þar af einn rafmagnsbíll sem var öðkuhæfur.



Kerhólsskóli óskar eftir að ráða kennara eða leiðbeinanda/ stuðning í leikskóladeild

Kerhólsskóli er sameinaður leik- og grunnskóli með u.þ.b. 70 nemendum á aldrinum 1. árs upp í 10. bekk, þar af eru 18 börn í leikskóladeild. Skólinn er Grænánaskóli og leggur áherslu á fagleg vinnubrögð, einstaklingsmiðað nám, umhverfismennt, útikennslu og heilsuefingu. Leikskóladeildin vinnur auk þess út frá kenn- ingum um „Flæði“. Kerhólsskóli er í u.þ.b. 15 mín akstursfjarlægð frá Selfossi. Vakin er at- hygli á stefnu Grímsnes- og Grafningshrepps um jafnan hlut kynja í störfum hjá sveitarfélag- inu. Kennari í 100% starf. Kennarar í leikskóla- deild starfa eftir starfslýsingu leikskólakennara. Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf til kennslu í leikskóla
- Góð færni í samskiptum
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta
- Vilji til að gera góðan skóla betri Fáist ekki kennari er möguleiki að ráða leiðbeinanda tímabundið.

Umsækjendur þurfa að sýna fram á hreint sakavottorð.

Umsóknarfrestur er 5. ágúst 2024

Nánari upplýsingar gefur Sigríður Þorbjörns- dóttir deildarstjóri leikskóla í síma 480-5520 og 867-5175. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila ber- ist til deildarstjóra sigga@kerholsskoli.is

Kerhólsskóli



Eggert Valur Guðmundsson, oddviti RY, Eydis Indriðadóttir fulltrúi D-lista í sveitarstjórn, Gunnlaugur Friðberg Margrétarson fulltrúi Heklu og Elísabeth Lind Ingólfssdóttir fulltrúi KFR tóku fyrstu skóflustungurnar að nýjum gervigrasvelli og eru hér ásamt hópi fulltrúa og velunnara sem mættu til að fagna áfanganum. Ljósmynd: RY.

Framkvæmdir að hefjast við nýjan gervigrasvöll á Hellu

Fyrsta skóflustungan að nýjum gervigrasvelli fyrir fótboltaíðkun var tekin á Hellu á dögunum. Völlurinn verður í fullri stærð og búinn hitakerfi. Breytingar og uppbygging íþróttasvæðisins á Hellu hafa verið á teikniborðinu í nokkurn tíma og ljóst er að aðstaða til íþróttaiðkunar mun taka stakka-skiptum á næstu misserum og árum.

Þjótandi bauð lægst í gerð vallarins og var samningur við fyrirtækið undirritaður í kjölfar fyrstu skóflustungunnar.

Fljótlega verður hafist handa við burðarlag og fergingu nýja vallsræðisins og áætlað er að völlurinn verði tilbúinn til notkunar síðsumars 2025 – ef til vill verður fyrsti leikurinn spilaður í telfni Töðugjalda 2025.



Þjónustusamningur við Skátafélagið Fossbúa endurnýjaður



Bragi Bjarnason, bæjarstjóri Árborgar og Thelma Karen Bjarnfinnsdóttir, félagsforingi Fossbúa við undirritun samningsins. Ljósmynd: Árborg.

Sveitarfélagið Árborg og Skátafélagið Fossbúa hafa endurnýjað þjónustusamning um verkefni skátafélagsins og

rekstrarstyrk.

Það voru Bragi Bjarnason, bæjarstjóri Árborgar og Thelma Karen Bjarnfinnsdóttir, félags-

foringi Fossbúa, sem skrifuðu undir samninginn sem gildir út árið 2024.

Þjónustusamningur og mánaðarlegur rekstrarstyrkur

Um er að ræða þjónustusamning sem felur í sér verkefni skátafélagsins við hátíðarhöld á sumardaginn fyrsta og 17. júní ásamt fjölskylduvöldvöku í október og fjölskyldugöngu í Hellisskógi í desember. Sveitarfélagið styrkir síðan félagið áfram með mánaðarlegum rekstrarstyrk.

Sveitarfélagið og skátafélagið eru að vinna að heildarendurskoðun á samningi til lengri tíma og er markmiðið að slíkur samningur verði tilbúinn síðar á árinu og taki þá gildi í upphafi nýs árs.

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

PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta
Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn
Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

LAGNIR
ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAÐAR
Eyjólfur - Sími 888 8001
Guðjón - Sími 888 8002
800lagnir@800lagnir.is

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

BYKO Selfossi
Fæst hjá
BRAC AF VINÁTTU!
Jósera

ÖKULAND
Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
okuland.is

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

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

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

Lagnabjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

Vinnuvélanámskeið á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is