

Metaðsókn í Kerlingarfjöll ULTRA



Ljósmynd: Kerlingarfjöll ULTRA.

Utanvegahlaupið Kerlingarfjöll ULTRA var haldið í annað sinn laugardaginn 26. júlí og var metaðsókn í hlaupið. Keppendur spreyttu sig á þremur hlaupaleiðum á miðhálandinu og tókust á við krefjandi aðstæður með bros á vör.

„Viðburðurinn gekk vonum framár og það er gaman að geta haldið þetta hlaup í annað sinn. Hálandi Íslands er einstakt og náttúruhlauparar og aðrir sem hafa gaman af því að njóta úti-vistar í ævintýrlegu umhverfi lögð leið sína í Kerlingarfjöll til þess að taka þátt eða hvetja. Við erum hæstánægð með hlaupið,” segir Helga María Heiðarsdóttir, framkvæmdastjóri hlaupsins.

Hlaupaleiðirnar voru 12 kílómetrar, 22 kílómetrar og 60 kílómetrar og var mest þátttaka í 22 kílómetra hlaupinu, en þar voru 226 hlauparar ræstir út.

Það var töfrandi stemning á hálandinu allan daginn, enda fjöldi hlaupara og aðstandenda saman komnir í hálandismiðstöðinni.

Hlaupaleiðirnar lágu um margar af perlum Kerlingarfjalla og má þar helst nefna hina mögnuðu Hveradali og Kerlingu, sem fjallgarðurinn dregur nafn sitt af. Á leiðinni er útsýni yfir miðhálandið og jöklana tvo sem fjallgarðurinn liggur á milli, Hofsjökul og Langjökul. Heildarhækkun í 60 km leiðinni, er um 2.100 metrar og þar munar mest um Sléttaskarð á milli Ögmundar og Hattar sem hlauparar klífa eftir um 34 km hlaup.

Í fyrsta sæti í 60 km keppninni og þ.a.l. einnig í kvennaflokki var Andrea Kolbeinsdóttir á tímanum 05:56:21 og í karlaflokki var það Gunnar Lárus Karlsson sem fór með sigur af

hólmi á tímanum 06:52:40. Í 22 km vegalengdinni var það Þorsteinn Roy sem sigraði karlaflokkinn á tímanum 01:53:28 og bætti þar með brautarmetið frá því í fyrra um tæpar 17 mínútur og Halldóra Huld Ingvarsdóttir sem sigraði í kvennaflokki á tímanum 02:30:37 og bætti þar með brautarmet kvenna frá því í fyrra um 6 mínútur. Í 12 km voru það Daniel Darri Gunnarsson og Þórey Hákonardóttir sem sigruðu karla- og kvennaflokk, á tímum 01:09:56 og 01:19:26.

Markmið skipuleggjenda er ávallt að verja viðkvæmt landslagið og því er hlaupið skipulagt í nánu og góðu samstarfi við Umhverfisstofnun. Mikið er lagt upp úr því að hafa lágmarksáhrif á umhverfið og landslag svæðisins, enda fer hlaupið fram á friðlýstu náttúruverndarsvæði. Keppendur voru sérstaklega minntir á að hlaupa ekki utan stíga, bæði fyrir hlaup og í brautinni sjálfri, og eins var það tryggt að hlauparar bæru með sér rusl á milli drykkjarstöðva svo ekkert sorp yrði eftir úti í náttúrunni.

„Náttúran er okkar verðmætasta auðlind og okkar markmið er alltaf að lifa í sátt og samlyndi við hana. Íslendingar eiga líka mikið inni í heimsóknum á miðhálandið og við erum því stolt af því að geta boðið hlaupurum fyrsta flokks gistingu og dásamlega afþreyingu hér í fjöllumunum. Veðrið gerir samt bara það sem það vill og við mætum því með bros á vör, eins og öllu öðru,” sagði Helga að lokum.

Mikil gróska hefur verið í heimi íslenskra utanvegahlaupa undanfarin ár og er Kerlingarfjöll ULTRA að verða fastur liður í hlaupadagatali íslenskra hlaupara.

Fáðu
fagmann
í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Framúrskarandi
fyrirtæki 2024

Rafverktakar · Verslun
Öryggis-, myndavéla-
og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

Eyravegi 32 · Selfossi · Sími 480 1160
www.arvirkinn.is

Stórt skipulagsslys framundan í Hveragerði

Lög kveða á um að bæjarfélag endurskoði og uppfæri aðalskipulag sitt reglulega til að leiða þróun þéttbýlisins og samfélagsins í æskilega og hagræna braut, og til þess að forðast skipulagsleg mistök í framtíðinni. Bæjarstjórn á hverjum tíma ber höfuðábyrgð á skipulaginu, en felur skipulagsnefnd, skipulagsfulltrúa og ráðgjöfum að vinna að undirbúningi og útfærslu þess. Skipulagsslys eru dýr, og fyrirsögnin að þessari grein eru stór orð, ekki sögð af léttúð, heldur í fúlustu alvöru. Nokkur orð þarf til að útskýra og réttlæta fullyrðinguna.

Sögu skipulagsins má greina á staðfestum aðalskipulagsuppráttum. Aðalskipulag Hveragerðis hefur verið óraunhæft og óskynsamlegt frá 1993 fyrir landsvæðið sunnan við þjóðveg. Norðan þjóðvegur hefur bæjar- skipulagið þróast eðlilega, en í nánustu framtíð þarf að huga að byggð sunnan þjóðvegur, og þá vandast málið.

Aðalskipulag Hveragerðis fyrir 1993-2013 var í raun aðeins fyrir land norðan við þjóðveginn. Hugmyndir um suðurhlutann voru á engann hátt mótadur eða raunhæfar.

Aðalskipulagið fyrir 2005-2017 sýnir að hugmyndir voru þá uppi um að halda þjóðveginum að mestu á þeim stað sem hann er í dag. Vegagerðin var samt ekki ánægð með staðsetningu hans. Vegagerðin vildi aðeins eina tengingu við þéttbýlið, og rými fyrir mislæg gatnamót við hringtorgið. Fyrir bæjarfélagið var gallinn sá að þjóðvegur og háspennulínur kljúfa bæjarlandið þegar byggðin stækkar til suðurs, og mikið land fer í súginn af byggingarlandi sunnan þjóðvegur. Á þessum tímamarki var þó byrjað í alvöru að huga að skipulagi suðurhlutans.

Aðalskipulagið fyrir tímabilið 2017-2029 sýnir flutning á þjóðvegi, um 150-200 metra fjarlægð, frá núverandi þjóðvegi, að líkindum að ósk Vegagerðarinnar til að fá rými fyrir mislæg gatnamót. Bæjar-

félagið samdi við Landsnet um að grafa háspennustrengina í jörðu. Skerðingar aukast vegna legu þjóðvegur og háspennulína. Helgunarsvæði halda samt áfram að vera til staðar, og enn er gengið á land innan bæjarmarka. Slæm tillaga fyrir eðlilega þróun byggðar Hveragerðis.

Hinn 5. júlí 2025 var kynning á tillögu að nýju aðalskipulagi Hveragerðis 2025-2037. Það sem vakti athygli var að ekki var reynt að bæta úr göllum fyrri aðalskipulaga. Þjóðvegurinn og háspennulínur skemma áfram nýtingu suðursvæðis. Tillagan hefur 5 galla, sameiginlega mjög slæma, sem skipuleggjendur hefðu átt að greina og taka tillit til við úrvinnsluna. Þá hefði væntanlegu tjóni verið forðað. Það var ekki gert. Gallarnir eru eftirfarandi:

Þjóðvegur, háspennulínur, helgunarsvæði ásamt væntanlegum hljóðmönnum taka um 100-150 allt upp í 200 m breitt landsvæði þvert í gegnum bæjarlandið og klýfur það fyrir miðju.

Miðsvæðið sem er það allra verðmætasta og nauðsynlegasta frá skipulagslegu sjónarhóli glatast uppbyggingu bæjarfélagsins til “eilífðar”.

Hveragerði mun samkvæmt aðalskipulagstillögunni byggjast upp sem tvö misstór “sjálfstæð” þorp, sitt hvoru megin við þjóðveginn og háspennulínur. Þau 2-3 umferðargöng undir þjóðveginn breyta litlu í því sambandi. Byggðin verður aldrei samfelld með þessu fyrirkomulagi.

Syðri bæjarhlutinn verður tvo áratugi að byggjast upp, alltaf “utangátta” og minni bróðir, og samfélagsleg þjónusta þróast óeðlilega á móti ríkjandi norðurhlutanum.

Hávaðinn og mengunin frá allt að 20 000 bifreiðum, sem ferðast daglega (að degi til) á þjóðvegi 1 kallar á hljóðmanir báðum megin við þjóðveginn. Manirnar verða ekki bæjarþróði, hindra útsýni og móta myndrænan klofning, fyrir utan neikvæð áhrif. Samkvæmt vindrós

um tíðni vinda er norðaáttin ríkjandi.

Framanskráðir gallar dæma tillögunina slæma bæði fyrir bæjarfélagið og íbúa þess. Lausnin er til staðar – mjög einföld: Færa þarf þjóðveg og háspennulínur eins langt til suðurs og unnt er innan bæjarmarka við núverandi endurskoðun (sjá upprátt). Við það breytist allt. Hveragerði þróast eðlilega, enginn klofningur á bæjarfélaginu, samfelld þróun byggðar og miðbæjar, engar hljóðmanir innan byggðar og engin undirgöng. Tenging þjóðvegs við Hveragerði þyrfti ekki mislæg gatnamót, aðeins stórt hringtorg. Ef þörf er á mislægum gatnamótum síðar þarf að ætla þeim svæði. Allir gallarnir 5 hverfa – hætta að vera til.

Það er ekki eins og skipuleggjendur hafi ekki áttað sig á mistökunum því undirritaður hefur hamrað á þessari lausn ótal sinnum með bréfum, uppráttum og viðræðum frá jan/feb 2024, án nokkurra viðbragða eða skýringa frá skipulagsfulltrúa eða kjörnum fulltrúum í skipulagsmálum bæjarfélagsins. Einu svörin sem undirritaður hefur fengið, þegar hann leyfði sér að benda á lausnina var að það væri “of seint”. Það kom aldrei fram fyrir hverja það væri of seint? 18 mánuðum síðar er ekki byrjað á neinum framkvæmdum, sem betur fer.

Tillagan er trúlega ekki sök ráðgjafa því þeir hljóta að sjá og skilja mistökin. Ef þjóðvegurinn og raflínur verða ekki færðar í aðalskipulagi þá verður það alfarið á ábyrgð bæjarstjórnar. Það er ekki “of seint” fyrir Hveragerðisbæ því ennþá er nægur tími til að lagfæra tillögunina að væntanlegu aðalskipulagi. Nægilegt byggingarland er til staðar fyrir 4-6 ár svo enginn er þar þrýstingur í bili. Með flutningnum yrði Vegagerðinni og Landsneti skylt að fylgja nýju breyttu aðalskipulagi. Landsnet gæti fagnað að þurfa ekki að leggja í dýrar jarðlagnaframkvæmdir, en bæjarfélagið verður þá falla frá samningi um

að grafa lagnir í jörð og heimila loftlagnir.

Fyrir Vegagerðina má segja að það sé “of seint” því lögð hefur verið alvöru vinna við hönnun þjóðvegurinnar, land undir veginn aðkeypt, magntöku- og útboðsgögn að sögn tilbúin til framkvæmda. Hafa skal þó í huga að Vegagerðin sjálf óskaði eftir tilfærslu þjóðvegs, við gerð aðalskipulagsins 2017-2029, ekki bæjarfélagið. Með tilfærslunni til suðurs þyrfti engin undirgöng og þá sparast Vegagerðinni sá kostnaður. Vegagerðin þarf fjárveitingu til að unnt sé að hefja framkvæmdir, sem mættu vel dragast uns nýtt og betra skipulag lítur dagsins ljós. Aðalatriðið er að framkvæmdir eru ekki hafnar og því ekki “of seint” að fresta framkvæmdum og breyta hönnuninni. Bæjarstjórn þarf að sjá til þess að Vegagerðin bjóði ekki út lagningu nýs þjóðvegs samkvæmt núgildandi aðalskipulagi.

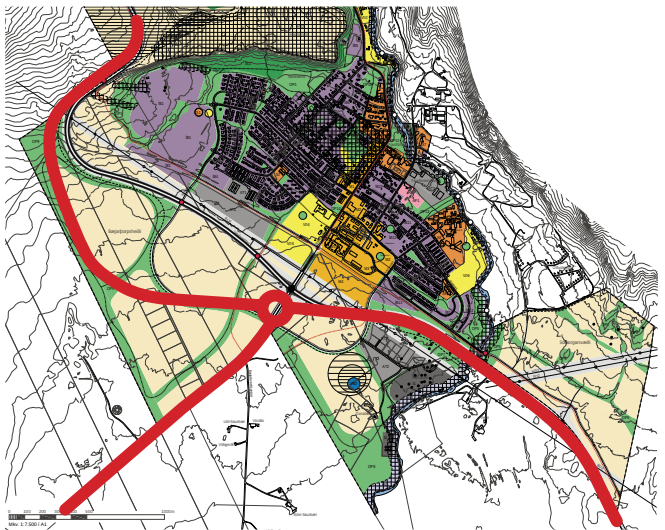
Bæjarfélagið þarf örugglega að endurgreiða Vegagerðinni einhvern kostnað a.m.k. að hluta t.d. með því að kaupa upp landið sem Vegagerðin keypti af landeigendum. Það væri þó ekki slæmt því bæjarfélagið þarf á þessu landi að halda, eins og annað land innan síns umdæmis. Bæjarfélagið gæti líka lagt til

land (tekið eignarnámi ef svo ber undir) undir nýja þjóðveginn og háspennuvirki sem bætur til Vegagerðinnar og Landsnets. Sá kostnaður væri mun minni en kostnaðurinn sem fylgdi því að kljúfa Hveragerði í norður- og suðurhluta. Skifting smábæjar eins og Hveragerði er ekki skynsamleg.

Það má búast við því að grip- ið verði aftur til orðanna “það er of seint”, þegar aðilar geta ekki stólts síns vegna viðurkennt mistök sín. Þá kemur “karakt- erinn” í ljós. Hagsmunir Hveragerðis eru samt aðalatriðið. Hér er um stóra breytingu í skipulagsmálum að ræða og erfitt fyrir suma að taka þátt í því. Bæjarstjórn er ábyrg fyrir skipulagsþróun bæjarfélagsins, og ef þessi skrif mynda vafa í huga hennar ætti hún að leita ráða hjá öháðum ráðgjafa á aðalskipulagssviði. Það yrði bænum ekki ofviða, Skipulagsslys eru alltaf mjög dýr.

Undirritaður stendur við orð sín að stórt skipulagsslys sé framundan í Hveragerði. Heimamenn ættu að fylgjast vel með þróun aðalskipulagsins. Það er mikið í húfi.

Róbert Pétursson
Álfahvammi, Hveragerði.



Yfirlitsuppráttur sem sýnir tillögu að legu þjóðvegur 1 og háspennulagna eftir flutning til bæjarmarka Hveragerðis til suðurs. Undirlag er staðfest og gildandi aðalskipulag Hveragerðis 2017-2029.

Bráðabirgðabru yfir Ölfusá hífð með stærsta krana landsins

Bráðabirgðabruin yfir Ölfusá, sem tengir saman Efri-Laugarðlaeyju og varnargarð austan árinna, var hífð á stöpla sína í byrjun júlí. Samkvæmt Vegagerðinni gekk aðgerðinni snurðulaust fyrir sig. Hífingin sjálf tók aðeins um 20 mínútur og fór fram með stærsta krana landsins.

Samkvæmt Óskari Erni Vilbergssyni hjá ÞG verki vegur brúin á bilinu 45 til 46 tonn, eftir að hafa verið léttuð eins og kostur er. Það var fyrirtækið DS lausnir sem annaðist hífinguna með 400 tonnmetra krana, og

samkvæmt Óskari var það tæpt, en dugði þó til.

Brúin gegnir lykilhlutverki í áframhaldandi framkvæmdum við nýju Ölfusárbrúna og þjónar allri vinnuumferð út í eyjuna. Þar verður unnið að undirbúningi og smíði aðalundirstaða fyrir hina nýju brú, sem á að verða 330 metra löng stagbrú með 60 metra háum turn í eyjunni.

Áætluð verklok eru haustið 2028.

Hægt er að horfa á myndband frá Vegagerðinni í frétinni inni á DFS.is



Rómantík framundan í bókasafninu

Bókasafn Árborgar verður með rómantíska dagskrá í ágúst undir heitinu „Einu sinni á ágústkvöldi“. Fyrsti viðburðurinn verður 9. ágúst sem er Múmíndagurinn og þá verður viðfangsefnið „Ást Múmínálfanna“, upplestur, myndasýning og ratleikur fyrir börnin, svo heldur dagskráin áfram meðal annars með ljóðskáldunum Völu Hauksdóttur og Arndísi H. Tyrfingsdóttur, höfundakvöldi um Snjólaugu Bragadóttur og Birgittu H. Halldórsdóttur og Kristín Linda Jónsdóttir, okkar helsti sérfræðingur í Jane Austen-bókum og ferðalögum, kemur til okkar. Við endum á dagskrá fyrir börnin, „Ástarsaga úr fjöllum“, og hver veit nema það takist að laða tröll að safninu.

Skreytingar á safninu eru alltaf hluti af umfangsmiklum

viðburðum og nú langar okkur að biðja ykkur um að hjálpa til og senda okkur stuttar athugasemdir um ástina, fallegar, fyndnar, kannski einstaka þínu-illkvitnar en aðallega ofur-

rómantískar. Sendið okkur á afgreidsla@arborg.is. Hægt verður að fylgjast með ágúst-dagskránni á heimasíðu og Facebook-síðu safnsins.



Drangar hf. verða til við kaup Orkunnar á Samkaupum

Nýtt félag hefur litið dagsins ljós í íslenski smásölu með stofnun Dranga hf., eftir að Orkan og tengd félög innan SKEL hf. gengu frá kaupum á Samkaupum. Samkeppniseftirlitið hefur samþykkt viðskiptin og eru nú öll skilyrði uppfyllt.

Drangar hf. sameina nokkur af sterkustu vörumerkjum landsins undir einn hatt. Þar má nefna Orkuna með sjálfsafgreiðslustöðvar og Lööður bílaþvott, lyfjaverslanir Lyfjaval, og verslanakeðjur á borð við Nettó, Krambúðina, Kjörbúðina, Iceland, 10-11, Prís og netverslunina Heimkaup. Samtals telja þjónustustöðvar Dranga 161 um land allt.

Heildartekjur félaganna sem nú sameinast undir nafni Dranga námu um 75 milljörðum króna á árinu 2024. Markmið nýja félagsins er að reka skilvirkar

og hagkvæma starfsemi með áherslu á góða þjónustu, breitt vöruúrval og sterka ásýnd vörumerkja. Stefnt er að skráningu félagsins á markað í Kauphöll Íslands fyrir árslok 2027.

Auður Daníelsdóttir, sem stýrt hefur Orkunni undanfarin ár, tekur við sem forstjóri Dranga hf. Hún segir þetta vera mikilvægt og spennandi skref.

„Það er ánægjulegt að koma að stofnun Dranga hf. og inn í rekstur Samkaupa enda félagið með langa sögu, frábært starfsfólk og trausta viðskiptavinum um allt land. Við sjáum mikil og jákvæð tækifæri með þessum kaupum til að skapa eitt hagkerfi sem myndar heildræna lausn fyrir viðskiptavinum. Vegferð okkar er skýr. Ánægja starfsfólks og viðskiptavina er í fyrirrúmi og áhersla á hagkvæmni í rekstri með ein-



földum og snjöllum lausnum. Það er því tilhlökkun hjá okkur að taka skrefið inn í nýtt framboð á þjónustu til viðskiptavina með því að koma inn á matvörumarkað til neytenda,“ segir hún.

SKEL hf. er stærsti hluthafinn í Dranga með 68,3% eignarhlut.

Auður Daníelsdóttir, forstjóri Dranga hf.

Framkvæmdir við sundlaugarsvæðið í Reykholti hefjast í haust

Áætlað er að framkvæmdir við endurnýjun sundlaugar-svæðisins í Reykholti í Bláskógabyggð hefjist strax eftir réttir í haust. Gert er ráð fyrir að verkinu ljúki í september 2026.

Aðeins eitt tilboð barst í verkið þegar það var opnað þann 18. júní sl., en að verkefninu standa fyrirtækin Norðanmenn ehf., Rörið ehf. og Flúðaverktakar ehf. Tilboðið var yfirfarið og endurskoðað af bjóðendum og lagt fyrir sveitarstjórnarfund þann 17. júlí síðastliðinn. Var það samþykkt og sveitarstjóra falið að ganga frá samningi við verktakana.

Heildarverð verkefnisins

samkvæmt endurskoðuðu tilboði er 713,4 milljónir króna, sem er nokkuð umfram kostnaðaráætlun sveitarfélagsins sem hljóðaði upp á 644,6 milljónir króna.

Sundkennsla við Reykholtsskóla mun fara fram í lotu í upphafi skólaárs nú í ágúst, áður en sundlaugin lokar vegna framkvæmda. Þá mun skólasundið færast annað meðan á verkinu stendur.



Ertu að leita ökukennara? Ég saki, kenni og skutla svo heim aftur

Starfsvæði: Uppsveitir og nágrenni eða eftir samkomulagi

Elvar Már Svansson, ökukennari

EMS ÖKUNÁM

EMS ÖKUNÁM 841-1061 keyriogkenni@gmail.com

Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra

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

Austurvegur við Hvolsvöll – breyting á deiliskipulagi

Með deiliskipulagsbreytingunni eru gerðar breytingar á byggingarreitum við Austurveg á Hvolsvelli. Verið er að sameina og breyta lóðum, breyta byggingarmagni ásamt því að gera ráð fyrir hleðslugarði við Austurveg 1a.

Ofangreinda tillögu er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á viðtalstíma hjá skipulags- og byggingarfulltrúa. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdarfrestur veittur frá 24. júlí til og með 3. september 2025. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega í Skipulagsgáttina eða til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

F.h. Rangárþings eystra
Þóra Björg Ragnarsdóttir
Skipulags- og byggingarfulltrúi Rangárþings eystra

Frábært vor hefur skapað sterkan grunn

Sumartíminn á Íslandi er tími framkvæmda enda mörg verkefni háð góðri veðráttu. Það er því ákjósanlegt þegar vorið er gott, líkt og fjöldi framkvæmda- og viðhaldsverkefna sveitarfélagsins í bera nú vitni um.

Álag á götum og gangstígum

Viðhald gatna og göngustíga er eitt lykilverkefna sveitarfélagsins og á hverju sumri er reynt að laga yfirborð gatna sem þess þarfnast. Þetta eru mannvirki sem eru mikið notuð allt árið um kring og kalla á talsvert viðhald. Ákjósanlegast væri auðvitað að geta lagað allar götur og stíga sem láta á sjá, en reynt er að forgangsraða verkefnum og nýta fjármagnið sem best á hverju ári.

Sumarið 2025 er búið að laga hluta af Bankavegi, Sólvöllum, Nauthaga og Fossheiði á Selfossi ásamt hluta af gangstétt sem verið er að vinna að áfram. Síðar í sumar verða svo Austurhólar og hluti af Suðurhólum malbikaðir. Samhliða endurnýjun stofnstrengs hjá HS Veitum við Tryggvagötu frá Engjavegi að Sundhöll verður hluti gangstéttar og götuljósa endurnýjaður. Nýjar hraðahindranir eru komnar upp við Stekkjaskóla og er fleiri fyrirhugaðar við aðrar götur í sveitarfélaginu síðar í sumar til að auka öryggi vegfarenda. Vegagerðin vinnur svo að viðhaldi gatna á Eyravegi og búið er að malbika hluta Eyrarbakkegar. Einnig stendur til

að vinna að þverun göngu- og hjólastígs við Stokkseyrarafleggjara.

Endurgerð hluta Búðarstígs á Eyrarbakka stendur yfir þar sem gata, gangstígar og lýsing verða endurgerð fram yfir samkomuhúsið Stað. Einnig er endurgerð Rauðholts á Selfossi langt komin og ætti að klárast síðar í haust með malbikun, göngu- og hjólastíg og götutrám. Síðar á árinu er fyrirhugað að leggjast í gatnagerð við Dvergasteina á Stokkseyri, hluta af Hjalladæl á Eyrarbakka og Fossnes á Selfossi.

Fjölbreytt umhverfisverkefni

Umhverfisdeild sveitarfélagsins hefur sem fyrr haft í nægu að snúast. Gott vorveður gerði þar gæfumuninn í mörgum verkefnum. Fjölörg svæði og götur í sveitarfélaginu hafa verið hreinsuð, sumarblóm gróðursett og bær og þorp fengið yfir sig sumarbrag. Vinnuskóli Árborgar kom auk þess að fjölda umhverfisverkefna þar sem krakkarirnir snýrtyr leikvelli, götur og hverfi í sveitarfélaginu.

Unnið er að þökulagningu í nýjum hverfum, svo sem við Stekkjaskóla og nærliggjandi götur. Þar er stefnt að frekari plöntun trjáa síðar í sumar sem og á fleiri stöðum í sveitarfélaginu. Lýsing á leiksvæðinu við Dælengi hefur verið bætt og á næstu dögum verður lýsing á leiksvæðinu við Kringlumýri endurnýjuð. Markmiðið er að



bæta öryggi og nýtingu á leiksvæðum allt árið um kring.

Fyrirhugað er að samstarf sveitarfélagsins og Vegagerðarinnar haldi áfram við endurgerð miðeyja á Austurvegi. Svæðið fyrir framan bókasafnið hefur heppnast vel með girðingu, trám og blómakörfum en gert er ráð fyrir að halda áfram í sumar með svæðið fyrir framan Íslandsbanka að Tryggvagötu.

Þetta er þó aðeins hluti af þeim verkefnum sem í gangi eru hjá okkur. Áfram er unnið að uppbyggingu hreinsistöðvar, dæluhúss og endurnýjun vatnslagna og í undirbúningi eru önnur framkvæmdaverkefni sem fara af stað síðar í haust og vetur.

Ég vil jafnframt að endingu þakka öllum þeim íbúum sem hafa af mikilli samviskusemi fegrað sitt nærumhverfi í sumar. Á það t.d. við um gangstíga í sínu hverfi, tinslu á rusli eða hreinsun á svæðum sem sveitarfélagið hefur ekki náð að komast yfir í sumar. Það má enda segja að það sé samvinnuverkefni að halda samfélaginu okkar snyrtilegu og fallegu. Vona ég að allir njóti verslunarmannahelgarinnar og fari varlega í umferðinni.



Endurgerð Búðarstígs á Eyrarbakka í fullum gangi.



Séð yfir framkvæmdasvæðið í Rauðholti á Selfossi.



Hreinsistöðin í byggingu við Geitanes á Selfossi.



Búið að þökuleggja við Stekkjaskóla og sést í eina af nýju hraðahindrunum.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 856 0673, hronn@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar systur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Gáta vikunnar

Forðum mátt' á mána sjá,
margur glaður tekur þau.
Stundum sári eru á,
oft er reikult druknum hjá.

Svar við gátu í blaði 2812: **TUNNA**
1. Brugg**tunna** - 2. (T)**unna**
3. **Tunna** síldar, um það bil 120 lítrar

Visnagátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Sunnlenski
matgæðingurinn

Pastaréttur með kjúkling í rjóma- og chili-sósu

Gunnar Freyr Barkarson er sunnlenski matgæðingur vikunnar.



Þá er komið að því. Ég vissi alltaf að ég yrði einn daginn dreginn í fjölmiðla til að deila leyndardómum mínum til landans, en aldrei hefði ég giskað á að vera svona útnefndur af eigin félögum. Hér er ein mín helsta leyniuppskrift úr eldhúsinu, pasta og kjúklingur í rjóma- og chili-sósu. Varist eftirlíkingar.

Innihald

- 400 g Linguine Pasta
- Tvær kjúklingabringur
- 500 ml Thai Choice Sweet Chili-sósa
- 1 pakki af rammíslenskum sveppum
- 250 ml rjómi
- Grænmeti að eigin vali, mæli með gulrótum og brokkolí.

Hefjið leikinn á að skera niður sveppi og kjúklingabringurnar í smáa bita. Steikið bæði upp úr smjöri í djúpri pönnu og kryddið vel. Hvítlauksduft er góðvinur sveppanna og paprika fer vel í kjúllann.

Á sama tíma og þið steikið á pönnunni skulið þið hita vatn til suðu í pott fyrir pastað. Bætið olíu og salti við vatnið til að þykjast vera kúl. Ef þið eigið gufusuðupott er hollast að skella honum með loki yfir vatnið og setja frosið græn-

meti þar með. Ég kys oftast að nota „First Price“ frosna brokkolíblöndu, en hægt er að setja nánast hvað sem er. Þegar vatnið er farið að vera með læti skal bæta pastanu við og sjóða í rúmar níu mínútur.

Á meðan skal fylgjast með pönnunni og þegar kjúklingurinn er brúnn og tilbúinn skal skella rjómanum og Chili-sósunni yfir. Lækkið hitann, hræið vasklega, og leyfið þessu að malla þar til sósan verður þykk og góð. Þegar pastað er að verða fullsoðið skal taka gufusóðna grænmetið af og bæta á pönnuna.

Sigtið út pastað með salti, pipar og endilega smá hvítlauksolíu. Nú má annaðhvort bera þetta fram á borð í potti og pönnu, eða hræra saman í stærra stelli ef það finnst. Rifinn ostur er hérna góður fylgifiskur þegar maturinn er borinn fram.

Ég þarf víst að útnefna næsta matgæðinginn til að deila leyndardómum eldamennskunnar, og þrátt fyrir lúmskar hótanir og illt augnaráð skal það vera listamaðurinn og heimspekingurinn herra Árni Jón Gunnarsson sem þarf að svara fyrir sig í næsta pistli. Og hana nú.

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

Við prentum ljósmyndir honnun.prentmetoddi.is

Pantað ljósmyndaprentun í öllum algengustu ljósmyndastæðunum.

prentmet
heildarlausnir í prentun

Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

Tólf HSK met sett á bikarkeppni FRÍ

HSK/Selfoss sendi ungt hlið til leiks á bikarkeppni Frjálsíþróttasambands Íslands sem fram fór á Sauðárkróki 6. júlí sl. Liðið varð í 5. sæti stigakeppninnar og landaði tveimur bikarmeistaratitlum.

Kristinn Þór Kristinsson, Umf. Selfoss, varð bikarmeistari í 1.500 m hlaupi karla á tímanum 4:01,31 mín. Tími

Kristins er héraðsmet í flokki 35-30 ára öldunga en hann bætti tólf ára gamalt met Sigurbjörns Árna Arngrímssonar um 9,84 sekúndur.

Hinn 17 ára gamli Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Umf. Selfoss, varð síðan bikarmeistari í hástökki er hann stökk yfir 1,94 m og bætti sinn besta árangur um 2 sentimetra.

Anna Metta Óskarsdóttir, Umf. Selfoss, tók silfrið í þristökki en hún tvíbætti HSK-metið í fjórum aldursflokkum sem gerir átta héraðsmet hjá henni. Fyrra metstökkið var 11,79 m en hún bætti svo um betur og stökk 11,85 m og hún á því metin í flokkum 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.

Kristján Kári Ólafsson, Umf.

Selfoss, bætti enn eitt HSK metið í sleggjukasti í flokki 16-17 ára þegar hann kastaði karlasleggjunni 38,75 m og bætti eigið met um 39 sm. Kristján Kári varð í 6. sæti í sleggjukastinu.

Þá setti Ívar Ylur Birkisson, Íþf. Dímon, tvö héraðsmet þegar hann hljóp 110 m grindahlaup á 15,28 sek og varð í 3. sæti. Ívar Ylur bætti eigið met í 16-17 ára

flokknum um 0,7 sekúndur og í flokki 18-19 ára bætti hann 37 ára gamalt met Ólafs Guðmundssonar um 0,68 sekúndur.

Lið HSK/Selfoss hlaut 110 stig í heildarstigakeppninni en FH-ingar urðu bikarmeistarar með 164 stig.



Hjálmar Vilhelm bikarmeistari í hástökki



Sveit HSK/Selfoss í 1000 metra boðhlaupi kvenna



Sveit HSK/Selfoss í 1000 metra boðhlaupi karla



Bikarlið HSK/Selfoss

Björgvin ráðinn fjármálastjóri Bláskógabyggðar

Breytingar á skipuriti Bláskógabyggðar tóku gildi þann 26. júní síðastliðinn og í kjölfarið var auglýst eftir fjármálastjóra fyrir sveitarfélagið. Alls bárust fimm umsóknir um starfið og hefur nú verið ákveðið að ráða Björgvin Guðmundsson viðskiptafræðing í stöðuna.

Björgvin hefur víðtæka reynslu á sviði fjármála og hefur undanfarin ár starfað sem verk-efnastjóri hjá KPMG bæði á Selfossi og í Reykjavík. Þar hafa verkefni hans einkum snúið að reikningsskilum, gerð ársreikninga, fjárhagsáætlanagerð og annarri ráðgjöf við sveitarfélög.



Skrifstofurými til leigu Eyravegur 37

157,6 fm skrifstofurými - Austurendi efri hæð

Glæsilegt og rúmgott skrifstofurými á efri hæð við Eyraveg 37 á Selfossi. Hentugt fyrir ýmis konar starfsemi,

-sveigjanlegt skipulag
- til afhendingar strax

Upplýsingar:
Netfang: bent@larsenhr.is

Kennari í Víkurskóla

Víkurskóli, Vík í Mýrdal, óskar eftir að ráða kennara til starfa. Um fullt starf er að ræða og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf í ágúst nk.

Í Víkurskóla er leitast við að búa nemendum hvetjandi námsumhverfi. Áhersla er lögð á samstarf kennara og annarra starfsmanna um fjölbreytta kennsluhætti. Víkurskóli er heilsueflandi skóli og vinnur í anda Uppbyggingarstefnunnar, Uppeldis til ábyrgðar. Víkurskóli er jafnframt einn af jarðvangsskólum Kötlu Geopark. Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans. Skólinn hefur um árabíl tekið þátt í fjölþjóðlegu samstarfi í gegnum Erasmus+.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Almenn kennsla
- Taka þátt í uppbyggingu og mótun skólastarfsins
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og fagfólk
- Vinna samkvæmt stefnu skólans
- Vinna að því að skapa góðan skólabrag

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf til kennslu
- Góð íslenskukunnátta á stigi C1 samkvæmt evrópska tungumálarammanum
- Góð færni í samvinnu og samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Áhugi á starfi með börnum og metnaður til að þróa öflugt skólastarf

Við bjóðum upp á:

- Aðstoð við flutning og öflun húsnæðis fyrir fagfólk
- Mjög góður starfsandi og líðsheild
- Fjölbreytt og öflugt skólastarf

Umsóknarfrestur er til og með 14. ágúst 2025. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Launakjör eru samkvæmt samningi LN og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknur verður svarað að ráðningu lokinni. Nánari upplýsingar veitir Elín Einarsdóttir skólastjóri í síma 4871242 / 7761320, jafnframt heimasíða skólans www.vikurskoli.is.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Lokað vegna
sumarfría

Allir viðburðir auglýstir á
Facebook-síðu Brosins.

Sími 482 1022 / 788 0300

Al-Anon Selfossi

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

Al-Anon Selfossi

Al-Anon fundir á þriðjudögum
í Hrísholti 8. Nýliðafundur kl.
20:00. Fundur kl. 20:30.

AA

Mán. kl. 20:30 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - 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 kro-
kus. Poniedzialek i czwartek i
sobota godzina 19:00. Hrísholt
8 - 800 Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla

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

AA opin fundur f. alla

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

OA

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

CoDA

Bataleið frá meðvirkni

Fundur 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, neðri
hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFLOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



KJARNABÓKHALD

Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnskur • 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

HEILSA

Heilsa

Mörg heilsuvandamál stafa af
óhollu matarræði, skorti á
hreyfingu og neikvæðu
hugarfari.

Ég býð núna upp á stutt
námskeið fyrir einstaklinga,
fjölskyldur og litla hópa um
bætta heilsu með gönguferðum
eða öðrum æfingum, með hollu
og einföldu matarræði og
aðferðum til að minka stress og
áhyggjur.

Er einnig með augnlestur sem
getur sagt margt um stöðu
heilsunnar; líkamlega og
andlega. Er líka með
svæðanudd, nudd og dáleiðslu.

Heiðar Ragnarsson s. 898 1501
sms eða símtöl (ef ég næ ekki
að svara, sendið þá sms).



Við prentum
ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Stúlkurnar bikarmeistarar 15 ára og yngri

Bikarkeppni 15 ára og yngri
fór fram á frjálssíðrótta-
vellið á Sauðárkróki sunnu-
daginn 6. júlí við finar aðstæður.
Stúlkurnar í HSK/Selfoss gerðu
sér lítið fyrir og urðu bikar-
meistarar í stúlknaflökki 15 ára
og yngri. Þær tryggðu sér titilinn
í síðustu grein dagsins, 1000 m
boðhlaupi og var fögnuðurinn
eftir því. Lið HSK/Selfoss lenti
í 4. sæti í heildarstigakeppninni
og var bara hársbreidd frá því að
lenda í þriðja sæti þar sem mun-
aði bara einu stigi á liðinu fyrir
ofan. Börnin stóðu sig gríðalega
vel, lögðu allt sitt í verkefnið og
bættu sig í mörgum greinum.

Hæst ber árangur Önnu
Mettu Óskarsdóttur sem var
að bæta sig í báðum greinum
sínun og setti mótmet í lang-
stökki stúlkna, stökk 5,42 m
og sigraði það nokkuð örugg-

lega. Árangurinn er jafnframt
jöfnun á HSK meti Helgu Fjólu
Erlendsdóttur í þremur aldurs-
flokkum, 15 ára, 16.-17 ára
og 18-19 ára. Í hástökki stökk
hún 1,60 m og sigraði stúlkna-
flokkinn. Anna Metta var líka í
boðhlaupssveitinni sem tryggði
stúlkunum bikarmeistaratitilinn,
en með henni í sveit voru þær
Ásta Kristín Ólafsdóttir, Magn-
ea Furuheilm Magnúsdóttir og
Adda Sóley Sæland og hlupu
þær á 2:35,79 mín.

Adda Sóley Sæland bætti sig
líka í báðum sínum greinum,
varð í öðru sæti í kringlukasti
stúlkna þar sem hún kastaði
32,16 m og í 300 m hlaupi þar
sem hún varð í þriðja sæti á tím-
anum 47,15 sek. Ásta Kristín
Ólafsdóttir varð í þriðja sæti
í báðum sínum greinum, með
góða bætingu í kúluvarpi stúlkna



þar sem hún kastaði 9,82 m og
svo í spjótkest stúlkna þar sem
hún kastaði 34,17 m. Magnús
Tryggvi Birgisson varð þriðji í
kringlukasti pílta, en kringlan
sveif 35,05 m.

HSK

Fulltrúar UMFS á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar stóðu sig vel

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson
Umf. Selfoss náði frábærum
árangri í tugþraut á Ólympíu-
hátíð Evrópuæskunnar sem lauk
í Skopje í Norður-Makedóníu
á laugardaginn. Hjálmar hlaut
6.706 stig og endaði í 8. sæti
meðal bestu tugþrautarstráka
í Evrópu. Hann var aðeins 27
stigum frá Íslandsmeti sínu í
flokki U18 pílta. Þeir tveir kepp-
endur sem enduðu í tveimur efstu
sætum keppinnar eru númer tvö
og þrjú á heimslistanum U18

í tugþraut. Þetta var virkilega
flott þraut hjá Hjálmari en hann
bætti sinn besta árangur í fjórum
greinum af tíu í þrautinni, 400m
hlaupi, hástökki, stangarstökki
og 110 m grindahlaupi. Hann
sigraði í tveimur greinum og var
sem fyrr segir mjög nálægt sín-
um besta árangri í þraut. Hjálmar
gerði þannig virkilega vel en að-
stæður á frjálssíðróttafellum voru
mjög krefjandi í 40-45°C hita
báða keppnisdagana og því sann-
kallað þrekvirkir hjá Hjálmari
Vilhelm að ná að klára þrautina.

Hjálmar kastaði lengst allra
í kúluvarpi þegar hann varpaði
kúlunni 15,83 m og var aðeins 6
cm frá sínum besta árangri. Hann

átti síðan langlengsta kast allra
keppenda í kringlukasti þegar
hann kastaði kringlunni 49,37
m, sem er hans næstbesta kast
með 1,5 kg kringlu. Hann náði
síðan frábærri bætingu í hástökki
er hann vippaði sér yfir 1,97 m
og setti nýtt HSK-met í flokki
16-17 ára pílta. Hann bætti 11 ára
gamalt HSK met Styrmis Dan
Steinunnarsonar, Umf. Þór, um
einn sm.

Bryndís Embla Einarsdóttir
Umf Selfoss keppti í spjótkesti á
mótinu og átti flotta frumraun á
alþjóðlega keppnisviðinu. Hún
kastaði 39,80 m og hafnaði í 14.
sæti. Glæsilegt hjá þessum efni-
lega kastara.

KIRKJUR

Selfosskirkja

Göngu- og íhugunarmessa
verður sunnudaginn 3. ágúst kl.
14:00. Stundin hefst inni í
Selfosskirkju, gengið verður í
umhverfi kirkjunnar og kirkju-
garðsins. Nemið verður staðar
á inn á milli til að hlusta, íhuga
og biðja. Umsjón með stundinni
hefur Guðbjörg Arnardóttir.
Verið hjartanlega velkomin.

Skálholtsdómkirkja

Messa 3. ágúst kl 11. Sr. Kristín
Þórunn Tómasdóttir þjónar og
prédikar. Sérstakir gestir okkar
eru Jónas Þórir organisti og
sönghópur Glitnis sem flytur
glæðlega tóna og leiðir safnaðar-
söng. Innilega velkomin í
Skálholt.

Miðdalskirkja

Sumarmessa 3. ágúst kl 14. Sr.
Kristín Þórunn Tómasdóttir
þjónar og prédikar. Jón
Bjarnason leikur á orgel og leiðir
safnaðarsöng. Meðhjálpari er
Ragnheiður Hilmars og hringjari
er Pálmi Hilmarsson. Innilega
velkomin í fállegu Miðdalskirkju.

Sólheimakirkja

Guðsþjónusta 3. ágúst kl 14.
Prestur er sr. Pálmi
Matthíasson. Jónas Þórir og
góðir gestir spila og syngja.
Innilega velkomin í dásamlegt
samfélag á Sólheimum.



Hjálmar Vilhelm Rúnarsson



Bryndís Embla Einarsdóttir.

Bræður skipuðu boðhlaupsveit á héraðsmótinu í frjálsum

Á héraðsmóti HSK í frjálsíþróttum sem fram fór á Selfossi í síðustu viku skipuðu fjórir bræður boðhlaupsveit Umf. Þjótanda í 4×100 m hlaupi karla. Þetta voru Hurðarbaksbræðurnir Unnsteinn, Sigurjón, Helgi og Kristján Reynissynir og þeir kræktu sér í bronsverðlaun. Þetta aðeins í annað skiptið í 115 ára sögu HSK, svo vítað sé, sem bræður manna boðhlaupsveit síns félags á héraðsmóti.

Í ár eru 73 ár síðan Miðfellsbræður, þeir Skúli, Magnús, Karl og Emil Gunnlaugssynir skipuðu sigursveit Hrunamanna á héraðsmóti á Þjórsártúni 1952.

Mótið á Selfossvelli var haldið við frábærar aðstæður. Heimamenn úr Umf. Selfoss mættu með öflugt lið og gjörsigrðu stigakeppnina með 384 stig. Dímon varð í öðru sæti með 67 stig og Hekla í því þriðja með 33 stig.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson og Anna Metta Óskarsdóttir, bæði úr Umf. Selfoss voru stigahæstu keppendur mótsins, Hjálmar Vilhelm halaði inn 24 stigum og Anna Metta krækti í 33 stig.

Hjálmar Vilhelm varð fimmfaldur héraðsmeistari, hann sigraði í 100 m hlaupi, stangarstökki, kúluvarpi og kringlukasti, auk þess sem hann var í boðhlaupsveit Selfoss sem sigraði í 4×100 m hlaupi karla.

Anna Metta varð fjórfaldur

héraðsmeistari. Hún sigraði í þristökki, 1.500 m hlaupi og 100 m hlaupi auk þess sem hún var í boðhlaupsveit Selfoss sem sigraði í 4×100 m hlaupi kvenna. Í 100 m hlaupinu hljóp hún á 13,09 sek og bætti átta ára gamalt HSK-met Bríetar Bragadóttur, Umf. Selfoss, í flokki 15 ára stúlkna um 0,02 sekúndur.

Helga Fjöla Erlendsdóttir, Íþf. Garpi, og Daníel Breki Elvarsson, Daníel Smári Björnsson og Þórhildur Sara Jónasdóttir, öll úr Umf. Selfoss, urðu öll þrefaldir héraðsmeistarar.

Fleiri héraðsmet féllu á mótinu. Sigríður Elva Jónsdóttir, Umf. Selfoss, bætti HSK-metið í 100 m grindahlaupi á fullorðinsgrindur í flokki 13 ára stúlkna þegar hún hljóp á 18,11 sek og bætti tveggja ára gamalt met Önnu Mettu um 1,73 sek. Þá bætti Ólafur Guðmundsson eigið HSK-met í kúluvarpi í öldungaflokki 55-59 ára. Ólafur

kastaði 10,17 m og bætti metið um 13 sm.

Þann 9. júlí síðastliðin voru 115 ár síðan fyrsta Skarphéðinsmótið var haldið á Þjórsártúni. Þann dag var fyrsta HSK metið skráð í sögubækur, en Jón Gunnlaugsson úr Hvöt stökk 1,34 metra í hástökki. Í ár var það Helgi Reynisson úr Þjótanda sem sigraði í hástökkinu en hann stökk 1,71 m.

Nokkrir keppendur utan héraðs kepptu sem gestir á héraðsmótinu nú í vikunni og settu þeir fjögur Íslandsmet í öldungaflokkum. Kristinn Guðmundsson, FH, bætti Íslandsmetin í 800 m og 1.500 m hlaupi karla í 65-69 ára flokki, Hafsteinn Óskarsson, ÍR, bætti Íslandsmetið í 400 metra hlaupi í flokki 65-69 ára og Friðla Rún Þórðardóttir, ÍR, setti Íslandsmet í 1.500 metra hlaupi í 55-59 ára flokki kvenna.



Sigurlið Umf. Selfoss.



Verðlaunaafhending fyrir 4x100 boðhlaup karla.



Anna Metta og Hjálmar Vilhelm voru stigahæstu keppendur mótsins.



Verðlaunaafhending fyrir 4x100 boðhlaup kvenna.



Bræðurnir sem skipuðu boðhlaupsveit Þjótanda (f.v.) Kristján, Sigurjón, Unnsteinn og Helgi.

Iðkendur UMFS gerðu það gott á Norðurlandameistaramóti

Fjórir iðkendur frjálsíþróttadeildar Selfoss gerðu það gott um helgina á Norðurlandameistaramóti U20 sem haldið var í Uppsala í Svíþjóð. Bætingar og ársbesta ásamt því að tveir keppendur voru nærri því að slá 37 ára gömul HSK met.

Ívar Ylur Birkisson íþróttafélaginu Dímon hljóp 110 m grindahlaupið (99,1 cm) á 15,73 sek, en það er bæting um 3 sekúndubrot hjá honum og hafnaði hann í 7. sæti. Árangurinn er jafnframt HSK met í 16-17 ára flokki á 99,1sm grindur. Ívar Ylur Birkisson keppti einnig í hástökki en hann vipaði sér yfir 1,83 m í hástökki og endaði í 9. sæti.

Daníel Breki Elvarsson kastaði sitt ársbesta í spjótkastinu

(800 gr) þegar hann kastaði 54,94 m og skilaði það kast honum 7. sæti.

Þorvaldur Gauti Hafsteinsson bætti sig um rúmlega eina sekúndu í 800 m hlaupi utanhúss þegar hann kom áttundi í mark á 1:57,28 mín. Flott hlaup hjá Þorvaldi Gauta en hann nálgast HSK met Friðriks Larsen frá árinu 1988 sem er 1:56,0 mín.

Hanna Dóra Höskuldsdóttir var með risabætingu í kringlukastinu (1 kg) er hún kastaði kringlunni 38,22 m og bætti sig um heila þrjá metra. Kastið skilaði Hönnu Dóru í 8. sæti og kastið var einungis 42 cm frá HSK meti Guðbjargar Viðarsdóttur frá árinu 1988.

UMFS



„Einu sinni á ágústkvöldi“



**Miðvikudagskvöldið 20. ágúst 2025
boðar ferðanefnd FEBSEL til samveru
í Vatnsholti í Flóahreppi sem hefst kl;19,00.**

Framreiddur verður kvöldverður sem er lambalæri og meðlæti að hætti Vatnsholts og kaffi á eftir auk þess sem barinn á staðnum verður opinn. Við ætlum að eiga þarna notalegt síðsumarkvöld og skemmta hvert öðru með harmonikkuleik - söngatriði - o.fl.

Í Vatnsholti er gott tjaldstæði fyrir þá sem vilja nota tækifærið og koma með ferðavagna sína og dvelja lengur á staðnum.

Verð á gistinótt á tjaldstæðinu er **kr.1.500** á mann(innifalið gistináttgjalld) og rafmagn fyrir sólarhringinn er **kr. 1.500 á hýsi**.

Ath; ekki verður boðið upp á rútuferð í Vatnsholt en vonandi sjá margir sér fært að koma og minnum við á að hver og einn er á eigin ábyrgð.

Bóka verður í kvöldverðinn hjá nefndinni eða skrá sig á lista sem mun liggja frammi í Grænumörk 5. Einnig er hægt að skrá sig á Facebooksíðu Febsel. Þátttökulistinn mun svo liggja fyrir í Vatnsholti þar sem hver og einn greiðir fyrir sig.

Ath.: Þátttaka í kvöldverðinum þarf að liggja fyrir föstudaginn 15.ágúst.

**Verð á kvöldverði er kr. 6.500 á mann
Hlökkum til ágústskvöldsins í Vatnsholti.**

Helgi s. 860 7032
Ingibjörg s. 864 2972
Vigdís s. 893 6564

ÖKUKENNSLA
Á SUÐURLANDI

897-4693
Arnifj@gmail.com

UTIADAKA.IS
"Með þér alla leið"



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

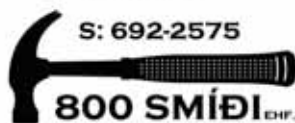
Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI

NÝSMÍÐI

VIÐHALD

BREYTINGAR



KARL S: 692-2575
800SMIDI@GMAIL.COM



Fæst hjá
BYKO Selfossi



Skeljungur

Lúðvík Bergmann, Vítöskiptastjóri
GSM: 840 3009

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

HÁHEIÐI 9, SELFÖSS - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS



SÓLPALLUR
Fagmennska • Gæði • Áreiðanleiki

Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir



TRS

Gagnheiði 26, Selfoss
480 3300 ■ www.trs.is



BYGGINGARÞJÓNUSTA
SUÐURLANDS

Nýbyggingar • Viðgerðir
Endurbætur

Áreiðanleg þjónusta með reynslu

Sími 659 3522 / 772 8906
bygg@byggingarsudurlands.is
www.byggingarsudurlands.is



heildarlausnir í prentun

Eyravegur 25 | Sími 482 1944

selfoss@prentmetoddi.is | prentmetoddi.is



PÚLSINN

Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi

Viðgerðir • Þjónusta

Nýsmíði • Rafmagn

Sími: 760-5670 • pulsinn@pulsinn.com



Stíflubjónusta
Sævars Selfossi

Sími: 861 1919

stifla.selfoss@gmail.com

YFIR
20 ÁRA
REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.



LAGNIR

ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

Eyjólfur - Sími 888 8001

Guðjón - Sími 888 8002

800lagnir@800lagnir.is

VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði

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

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS

stiflulosun.is

- Stíflulosanir
- Lagnamyndun / Ástandsskoðanir
- Sónum út Lagnir
- Lagnafóðrun
- Rotþrær
- Fitugildrur
- Sandgildrur
- Skólphreinsistöðvar
- Holræsahreinsun

510-1180 / 669-8441

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311

Skrifstofa Þjónustusími



HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600

www.heyrn.is



Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is

Myndum og
staðsetjum lagnir

Stíflulosun og rótarhreinsun

Sími 571 0300

FRÁRENNSLI
GEFUM GÖMLUM LÖGNUM NÝTT LÍF