



Keppendur hlaupa af stað í fjörinni í Vík.

Mynd: Páll Jökull Pétursson.

Mýrdalshlaupið haldið í sjötta sinn

Mýrdalshlaupið fór fram sunnudaginn 31. maí 2026, degi síðar en fyrirhugað var vegna leiðinda veðurs. Um 400 hlauparar tóku þátt í hlaupinu sem samanstóð annarsvegar af 21 km leið með 1.100 metra hækkun og hinsvegar 10 km leið með 460 metra hækkun.

Keppni í 10 km fór fram samkvæmt áætlun, en í 21 km hlaupinu neyddust mótshaldarar til að stöðva keppendur áður en þeir næðu á topp Höttu vegna versnandi aðstæðna. Um 60 hlauparar höfðu þá þegar lagt af

stað upp fjallið, en brautarverðir tryggðu öryggi þeirra.

Í 21 km karlaflokki sigraði Arnar Pétursson á tímanum 1:44:30. Grétar Örn Guðmundsson varð annar og Jón Gunnar Eysteinnsson þriðji. Dalrós Inga Ingadóttir vann kvennaflokkinn á 2:11:28, á undan Helgu Bergsdóttur og Huldu Elmu Eysteinsdóttur.

Í 10 km hlaupi karla sigraði Gestur Daníelsson á 41:42, en Agnar Darri Sverrisson og Gústaf Sæland fylgdu þar á eftir. Fanney Þorbjörg Guðmunds-

dóttir vann kvennaflokkinn á 45:47 og setti jafnframt nýtt brautarmet.

Þrátt fyrir erfiðar aðstæður voru keppendur sammála um að skipulag, merkingar og brautarvarsla hefðu verið til fyrirmyndar. Mýrdalshlaupið hefur verið haldið í núverandi mynd frá 2020 og hefur fest sig í sessi sem eitt krefjandi utanvegahlaup landsins. Í ár voru þátttakendur frá 15 löndum skráðir til leiks.



Verðlaunapallur 21 km karla.
Mynd: Páll Jökull Pétursson.



Verðlaunapallur 21 km kvenna.
Mynd: Páll Jökull Pétursson.

Gáfu gjafabréf að upphæð rúmlega 1 milljón króna fyrir blöðruskanna

Ársfundur Heilbrigðisstofnunar Suðurlands 28. maí sl. afhenti Sigurbjörg Hermundsóttir f.h.

Lionsklúbburinn Embla á Selfossi, færði bráðamóttöku og bráðalyflækningadeild HSU gjafabréf að upphæð rúmlega 1 milljón króna fyrir blöðruskanna, sem Kolbrún Gunnarsdóttir deildarstjóri veitti móttöku, þakkaði fyrir og fór nokkrum orðum um tilgang tækisins og starf bráðamóttökunnar og bráðalyflækninga HSU.

Með þessum atburði enduðum við félagar í l.kl. Emblu sérlega skemmtilegt og gefandi starfsár þar sem 6 öflugar konur gengu í klúbbinn okkar og hlökkum við til að starfa með þeim á komandi árum. Það má taka fram að allt sem við öflum rennur til góðra mála í heimabyggð.

F.h. L.kl. Emblu,
Guðmunda Auðunsdóttir



Sigurbjörg Hermundsóttir
og Kolbrún Gunnarsdóttir



Félagar úr Lionsklúbbnum Emblu ásamt Kolbrúnu Gunnarsdóttir

Fáðu fagmann í verkið

PÍPULAGNIR SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Framúrskarandi fyrirtæki 2020-2025

NÝR TOYOTA bZ4X

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

Toyota Selfossi



ADALSKOÐUN

Eyravegur 51, 800 Selfoss
Sími 590-6996

40% afsláttur af skoðun fyrir húsbíla og móturhjóli dagana 15 maí til 16 júní!



Súperlagnir er alhlíða þjónustufyrirtæki á sviði pípulagna á Selfossi

SÚPERLAGNIR

VIÐ TÖKUM AÐ OKKUR STÓR SEM SMÁ VERKEFNI

Símon Pípari sími:664-8892 eða senda verkbeiðni á superlagnir@superlagnir.is



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is
www.prentmetoddi.is



BYGGINGARÞJÓNUSTA SUÐURLANDS

Nýbyggingar • Viðgerðir • Endurbætur

ÁREIDANLEG ÞJÓNUSTA MEÐ REYNISLU

Nú einnig:

PALLA- & KERRULEIGA

PALLALEIGA
1 vikna lögmak

Við notum við Goffi ítaloka vinnuþúla sem eru þægilegar í uppsetningu og henta vel fyrir ýmis verkefni.

KERRULEIGA
1 dagur lögmak

Humbær tvöggja óala kerra, stálf 4x2 m með 2 tonna burðargata. Hægt er að fella hóur skjálbað allan ítröng.

AFHENDING Í BÓÐI
Afending eftir samkomu.

SÓTT OG SKILAB Á SELFOSSI

Sími 659-3522

Vefvangur sudurhus.is

Netfang info@sudurhus.is

TRAUST ÞJÓNUSTA - NETT LAUSN - GÓÐ FRANKVÆMD

Ólafía Ragnheiður er Dux Scolae

Önnur fjölmennasta brautskráning í sögu FSu fór fram föstudaginn 29. maí í íþróttahúsi skólans IÐU. Upphaf athafnarinnar var í höndum Stefáns Þorleifssonar kórstjóra og eflandi kórs FSu. Hugdís Erla Jóhannsdóttir söng á áhrifaríkan hátt lagið Dropi í hafi eftir Unu Torfadóttur. Þá samsöngur á lagi Páls Óskars – International en að lokum varð það aftur Hugdís sem söng Forget me eftir Laufeyju. Tónlistin hljómaði sérlega vel og myndaði gott intró að góðri og skipulagðri dagskrá.

Að þessu sinni voru brautskráðir 158 nemendur af 19 námsbrautum. 91 stúdent af bóknámsbrautum, 57 af öðrum brautum og 10 af verknámsbrautum með stúdentspróf að auki.

Flestir stúdentar útskrifast af opinna línu eða samtals 41. Af náttúrufræðilínu útskrifast 13. Af íþrótt- og heilsulínu 11 nemendur. Átta nemendur klára félagsfræðilínu og aðrir sjö listalínu. Sex útskrifast af viðskipta- og hagfræðilínu. Fimm af hestalinu og tveir af alþjóðalínu. Tólf nemendur útskrifast af sérnámsbraut og aðrir tólf úr skrudgarðyrkju. Húsasmíðabraut kláruðu 24 nemendur og þar af átta með stúdentspróf. Ellöfu luku námi á rafvirkjabraut. Tveir af vélvirkjabraut og aðrir tveir í pípulögnum. Einn nemandi af garð- og skógarplöntubraut og annar af hestaliðabraut, sá þriðji af listnámsbraut og sá fjórði af ylrehtarbraut.

Af þessu tilefni fullyrti skólameistari Soffía Sveinsdóttir í ræðu sinni að útskriftarhópurinn endurspegladi vel hversu fjölbreytt nám væri stundað í FSu. Skólinn væri rúmlega þúsund manna samfélag þar sem „einstaklingar af mörgum kynjum, ýmsum þjóðernum, frá mismunandi landshlutum og með ólíkar



Mynd: FSu.

skoðanir og væntingar. Það er mín framtíðarsýn að í FSu verði ávallt samfélag þar sem nemendur og starfsfólk fær að njóta sín á eigin forsendum.”

Afhending 158 prófskírteina gekk skipulega og faglega fyrir sig. Bókaverðlaun voru afhent fyrir einstakar námsgreinar og dreifðust á marga nemendur en afar mjótt var á mununum hver fengi titilinn DUX SCOLAE. Á endanum var það Ólafía Ragnheiður Þórðardóttir en fast á hæla hennar komu Dagný Katla Karlsdóttir og Steinunn Lilja Guðnadóttir. Allar voru þær styrktar til frekara náms af Hollvarðasamtökum FSu sem nú er stýrt að heiðurskonunni Sigþrúði Harðardóttur.

Jóhannes Haukur Kristjánsson flutti ávarp nýstúdentanna á sérlega skemmtilegan hátt. Byrjaði að spyrja salinn hvort húfan hans sæti rétt á höfðinu? Taldi upp þrjá helstu kennara hans sem allir voru fjöldskyldumedlimir. Með því beindi hann athyglinni að samvinnu samfélags og skóla. Enda segir í Njálu að fjórðungi bregður til fósturs. Að lokum beindi Jóhannes athygli nemenda að því að þótt brekkan væri að baki blasti fjallið við.

Að lokum ber að geta ræðu

aðstoðarskólameistara Sigur Sveins Sigurðssonar að flytja annál sem gert hefur verið frá stofnun skólans. Margt áhugavert bar þar á góma eins og að námsárangur dagskólánemenda hafi verið góður því 85% eininga stóðust mat kennaranna. Kátir dagar og Flóafár eru styrkar stóðir í félagslífi skólans á vorönn hvers skólaárs. Nemandinn Manúela Maggý Friðjónsdóttir sigraði söngkeppni skólans og stóð sig vel í aðalkeppninni. Gettu betur lið skólans komst í fjögurra liða úrslit framhaldsskólanna. Kór skólans flaug til Ítalíu til söngs og hélt frábæra tónleika með móðurskóla sínum ML.

Nemendur að Reykjum í Ölfusi buðu almenningi í heimsókn að Reykjum á fyrsta sumardag og talsvert var um vettvangsferðir nemenda innan lands sem utan. Starfsþróunardagur var haldinn í Reykjavík í lok febrúar – sem er faglegt samstarf flestra framhaldsskóla í Íslandi. Þessu til viðbótar sótti fjöldi starfsfólks skólans námskeið vísdegar um Evrópu sem nú eru möguleg með styrkjaáætlun ESB í menntamálum.

FSu/Jón Özur Snorrason

Húsmæðraorlof – vörn gegn einmanaleika

Enn og ný getum við haldið orlof húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu sem er mikið gleðiefni því okkar orlof er sannarlega í takt við tímann. Frá 1976 hefur húsmæðraorlof okkar verið með sama sniði, aldrei farið í utanlandsferðir heldur alltaf samvera ýmist í skólum eða hótelum og oftast hér í heimabyggðum sem þá styrkir innviði þeirra.

Dagana 20.- 24. september næstkomandi verðum við eins og síðustu ár á Hótel Örk í Hveragerði þar sem aðstaðan er til fyrirmyndar – gott aðgengi, lyfta, margir salir til afnota, sundlaug, gufubað og heitir pottar. Á hótelið þakkið skildar fyrir gott samstarf og góðan viðurgjöfning. Ekki spillir fyrir að Hveragerði er fallegur bær til gönguferða og öll nauðsynleg þjónusta þar til staðar.

Í orlofinu er skipulögð dagkrá alla dagana, stólaþjóna á morgn-

ana og bingó, fyrirlestur eða annað skemmtilegt á kvöldin. Þess utan geta konurnar slakað á eða notið samverunnar í þrjónaskap og spjalli. Einn dag er alltaf farið í dagsferð með rútu og áhuga-verðir staðir skoðaðir.

Orlofið hefur ávallt verið vel sótt – mættu 86 konur í fyrra – og almenn ánægja með það og er von okkar og trú að konur fái að njóta þess áfram um ókomin ár. Orlofið er fyrir allar konur sem

hafa staðið fyrir heimili og þar sem það getur verið góð vörn gegn einmanaleika hvetjum við nýjar konur til að slást í hópinn, njóta notalegrar samveru og kynnast fleiri konum. Konur af erlendum uppruna eru velkomnar, en tekið skal fram að allt talað og ritað mál fer fram á íslensku svo skilningur á tungumálinu þarf að vera til staðar. Hittumst í Hveragerði !



GOOD FINDS
SWEET TIMES

VENUS

THRIFTSHOP

BÓKAÐU BÁS NÚNA!

Vertu hluti af hringrásinni!

BE KIND

FATNAÐUR SKÓR VINTAGE OG MARGT FLEIRA!

AFSLÁTTARKÓÐI

DFS26

25% AFSLÁTTUR AF BÁSALEIGU!

BÓKAÐU BÁS NÚNA!

venusverslun.is

HRÍSMÝRI 5, SELFOSSI | @venusverslun

OPIÐ

Á SUNNUDÖGUM Í SUMAR

ILVA

SELFOSS

SUMAR HÁTÍÐ

Á SELFOSSI

FÖGNUM NÝJU SUMARBLAÐI OG GRILLUM Á LAUGARDAG

PALLAEFNI 25% • VIÐARVÖRN 30% • PALLAOLÍA 30%
 SLÁTTUVÉLAR & RÓBÓTAR 20% • PIZZAOFNAR 20-25%
 GRILL (VALDAR VÖRUR) 25-30% • SUMARBLÓM & GARÐPLÖNTUR 20-30%
 ÚTIPOTTAR 20% • FESTINGAR, SKRÚFUR OG STAURASTEYPA 30%
 PAK- & ÚTÍMÁLNING 25% • MARKÍSUR 20% • FERÐAVÖRUR (VALDAR VÖRUR) 20%
 GARÐHÚSGÖGN 20-30% • ÚÐABYSSUR, SLÖNGUR OG TENGI (CLABER) 20%
 FERÐAVÖRUR (VALDAR VÖRUR) 20% • GARÐHÚSGÖGN 20-30%
 HÁPRÝSTIDÆLUR 20% • TRÖPPUR (JUMBO) 20% ... OG MARGT FLEIRA

HÚSASMÍÐJAN blómaval

Skoðaðu öll tilboðin og dagskrá

Grillum pylsur og gefum kók á meðan birgðir endast laugardag kl. 12-14

Be með lynnara um pentillur og myndavél. Úna gata verð málum mál verslun. Afsláttur gildir ekki af líkæðum og „Lagsala lagsi verð húsmóðunum“.

Sumarbasar Stróks

Laugardaginn 6. júní kl. 13-16 verður sumarbasar haldinn í Strók að Skólavöllum 1 á Selfossi. Til sölu verða handsaumud tækifæris kort, teiknaðar myndir, litaðar myndir, málverk, blómahengi, listilega skreyttir blómapottar og steinar, þrjónavörur, snyrtibuddur, leðurvörur, eyrnalokkar og margt annað skemmtilegt sem okkar dásamlegu félagar hafa verið að vinna að í vetur. Basarinn er mikilvæg fjárflokkur fyrir félagi Stróks og hvetjum við fólk til að koma og styðja við okkar frábæru starfsemi.

Klúbburinn Strókur er virkni- og endurhæfingarúrræði sem er opið öllum íbúum á Suðurlandi þar sem einstaklingar eru studdir í virkni og bata eftir að hafa lent utan vinnumarkaðar

sökum geðraskana og/eða eru að glíma við félagslega einangrun. Opnunartími Stróks er mánud.-fimmtud. frá kl. 8:30-15:00. Þau sem koma í þjónustu hjá Strók er boðið upp á einstaklingsmiðaðan stuðning þar sem hjálp til sjálfshjálpar er veitt og unnið út frá styrkleikum hvers og eins. Dagskrá Stróks er þannig uppbyggð að boðið er upp á dagskrárliði sem styðja við iðju-, líkamlega, andlega- og félagslega færni. Jafningjastuðningur er án efa einn af stærstu styrkleikum starfseminnar og það að rjúfa félagslega einangrun. Aðal markmið Stróks er að styðja við bataferli notenda heilbrigðiskerfisins og að fólk fái úrræði við sitt hæfi í heimabyggð. Einnig að auka tengsl fólks og efla einstaklinginn til

sjálfshjálpar, stuðla að virkni og endurkomu út á vinnumarkað, fyrirbyggja innlagnir og brjóta niður fordóma.

Við vonum að sem flestir sjái sér fært að mæta á sumarbasarinn okkar þann 6. júní næstkomandi, við tökum vel á móti gestum og gangandi. Lifandi tónlist verður í garðinum, grillaðar pylsur og bakaðar vöflur til sölu á vægu verði.

Fjóla Einarsdóttir, forstöðumaður Stróks



Sýning á vatnslitaverkum - „Samspil vatns og lita“

Sigríður Ásgeirsdóttir, betur þekkt sem Systa og Sesselja Jónsdóttir, betur þekkt sem Sessa hafa báðar frá unga aldri haft brennandi áhuga á list og sköpun. Áhugann á að túlka list sína með vatnslitum fengu þær þegar þær stunduðu nám í nokkur ár í Myndlistaskóla Kópavogs hjá listamanninum Derek Mundell. Auk hans handleiðslu hafa þær einnig sótt fjölda námskeiða hjá öðrum listamönnum, innlendum sem erlendum.

Listakonurnar verða með opnun á samsýningu „Samspil vatns og lita“ laugardaginn 6. júní næstkomandi milli kl. 14-17 í Gallery Listaseli.

Árið 2018 stofnuðu þær ásamt sjö öðrum konum vatnslitahópinn Flæði sem hefur hist reglulega síðan þá og málað saman. Eiga þær því sameiginlegan langan feril þar sem þær hafa málað saman, numið og miðlað reynslu innan Flæðishópsins.

Systa hefur haldið einkasýningu og báðar hafa þær tekið þátt í fjölda samsýninga. Meðal annars með öðrum listakönnum úr Flæðishópnum og hjá Vatnslitafélagi Íslands sem þær eru báðar félagsmenn í.

„Samspil vatns og lita“ er fyrsta samsýning sem þær halda einungis tvær saman.



Gáta vikunnar

Fer í marga flík í senn, formúlu eitt má vinna. Preyta göngu mætir menn, mælskulist að sinna.

Svar við gátu í blaði 2854: **HÁ** HÁvaxin kona. Bókstafurinn H. HÁ, fyrsta gras eftir slátt. Indíánar lyfta oft hægri hendi og segja „HÁ“

Sunnlenski matgæðingurinn

Pabbakjúklingur

Matgæðingur vikunnar er Gísli Stefánsson.

Heill kjúklingur í kryddlegi
Margir hræðast að grilla heilan kjúkling, en með þessari aðferð er það leikur einn.

Í uppskriftinni þurfum við heilan fugl, helst stóran, ca. 1,8–2,0 kg. Leggjum hann í kryddpækil yfir nótt eða 24 tíma. Pækill 2-3 lítrar vatn / 70 g matarsalt per lítra vatns.

1. Heill hvítlaukur skorinn eftir endilöngu með húð og öllu
2. 1 sítróna skorin í sneiðar
3. 2-3 greinar rosary (ferskur kóríander er líka góður)
4. Ca. 10–15 svört piparkorn
5. 2 súputeningar
6. Grillkrydd eftir smekk, allar blöndur góðar

Aðferð
-Setjið fuglinn í pott og hellið pæklinum yfir. Mikilvægt er að fuglinn sé allur á kafi í pækli. Gott er að setja farg á fuglinn.
-Geymið yfir nótt á samilega köldum stað, t.d. í grillinu.
-Þegar kemur að því að grilla fuglinn má nota sérstakar grillgrindur sem fuglinn situr á eða eldfast mót.
-Skerið niður kartöflur og sætar kartöflur í tommubita, gott er að hafa gróft skorinn rauðlauk og annað rötargrænmeti. Veltið öllu upp úr ólífuolíu og kryddið eftir smekk.
-Setjið grænmetið í botninn á mótinu, þerrið kjúklinginn og kryddið með salti og pipar eða annarri kryddblöndu. Setjið kjúklinginn ofan á grænmetið eða komið honum fyrir á grillgrindinni.
-Grillið við óbeinan hita í 1 og hálfan tíma. Passið að hitinn á grillinu fari ekki upp yfir 200°C, helst ca. 180-200°C. Safinn úr fuglinum lekur í grænmetið og gerir það gómsætt. Berið fram með salati. Með þessari aðferð verður fuglinn safaríkur og mjúkur.
-Látið fuglinn standa í 10–15 mínútur áður en hann er hlutaður niður.

Ég skora á Olgu Mörk Valsdóttur verksmiðjustjóra SS á Hvolsvelli að koma með eina til tvær góðar uppskriftir á grillið fyrir sumarið.

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

Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.

Ritstjóri: Björgvin Rúnar Valentínsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.

Blaðamaður: Sæbjörg Erla Gunnarsdóttir, sími 482 1944, saebjorg@dfs.is.

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

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 4.500 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.

Prentun: Prentmet Oddi

ISSN 1670-407X Svansvottuð prentsmíða

AUGLÝSINGAR UM SKIPULAGSMÁL Bláskógabyggð

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

- 1. Einiholt 3 L192608; Byggingarreitur stækkaður, staðfest lega vegar og lóðir gestahúsa; Deiliskipulagsbreyting – 2604006**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 21. apríl 2026 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til Einiholts 3 L192608 í Bláskógabyggð. Í breytingunni felst að byggingarreitur fyrir íbúðarhús og skemmu er stækkaður og færður, aðkoma af Einholtisvegi er færð og vegum innan jarðarinnar er breytt. Þá eru lóðir fyrir gestahús minnkaðar og færðar.

Ofangreind skipulagstillaga liggur frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Hverabraut 6, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is og á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/. Mál 1. innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 4. júní 2026 með athugasemdarfresti til og með 17. júlí 2026. Athugasemdum og ábendingum skal skila inn á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar www.skipulagsgatt.is undir viðeigandi máli. Einnig má koma á framfæri athugasemdum og ábendingum skriflega á skrifstofu UTU Hverabraut 6, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið skipulag@utu.is. Fyrirspurnir má senda á netfang UTU@utu.is.

Sigríður Kristjánsdóttir
Skipulagsfulltrúi Umhverfis- og Tækni- og Væðingarsveita

950 þátttakendur frá 38 þjóðlöndum mæta í Hengill Ultra um helgina

Aðeins örfáir dagar eru þar til Hengill Ultra fer fram í Hveragerði laugardaginn 6. júní. Hlaupið verður nú haldið í fimmtánda sinn og stefnir í eitt fjölmennasta ár í sögu viðburðarins. Alls hafa nú 950 þátttakendur frá 38 þjóðlöndum skráð sig til leiks og hafa aldrei áður jafn margir erlendir hlauparar tekið þátt í Hengli.

950 þátttakendur frá 38 þjóðlöndum

Mikil tilhlökkun ríkir meðal hlaupara, sjálfboðaliða, skipuleggjenda og íbúa Hveragerðis sem á hverju ári taka á móti hundruðum gesta vegna viðburðarins. Um fjórðungur þátttakenda kemur erlendis frá og eru stærstu erlendu hóparnir frá Bandaríkjunum, Bretlandi, Danmörku, Noregi, Póllandi og Þýskalandi.

„Það er alltaf sérstök tilfinning þegar síðustu dagarnir fyrir Hengil renna upp. Þá fer maður að finna spennuna hjá hlaupurunum, sjálfboðaliðunum og bæjarbúum. Hveragerði hefur tekið þessum viðburði opnum örmum frá upphafi og í dag er Hengill Ultra orðinn fastur hluti af sumrinu hjá mörgum hlaupurum, bæði íslenskum og erlendum,“ segir Einar Bárðarson fyrir hönd mótshaldara.

Hengill Ultra fer fram í 15. sinn

Hann bendir jafnframt á að núverandi skipuleggjendur hafi fyrst og fremst verið að byggja ofan á þann grunn sem lagður var í upphafi. „Sá hópur sem hefur stýrt hlaupinu frá árinu 2017 hefur alltaf litið svo á að við séum að halda áfram því góða starfi sem Skokkhópur Hamars í Hveragerði hóf árið 2012 undir forystu frumkvöð-

ulsins og goðsagnarinnar Péturs Frantzsonar. An þess frumkvæðis væri Hengill Ultra ekki sá viðburður sem hann er í dag.“

Frá 5 kílómetrum upp í 106 kílómetra

Keppendur geta valið um fimm vegalengdir; 5 km, 10 km, 26 km, 53 km og 106 km. Skráningu í lengstu vegalengdirnar hefur þegar verið lokað en enn eru síðustu sætin í boði í styttri hlaupunum.

Mikil fjölgun hefur verið í skráningum í 5 km og 10 km brautirnar síðustu daga en þær vegalengdir hafa notið vaxandi vinsælda meðal nýliða, fjölskyldna og þeirra sem vilja upplifa stemninguna í kringum viðburðinn án þess að hlaupa ultra vegalengd.

Hveragerði í hátíðarbúningi

Hengill Ultra er orðið mun meira en hlaup eitt og sér. Um helgina verður fjölbreytt dagskrá í Hveragerði fyrir bæði þátttakendur og gesti.

Íþróttahúsið verður opið sem Expó-svæði með sölusýningu fyrirtækja tengdum hlaupum, útivist og heilsu. Við Péturs-

torg verður hið vinsæla Götugrill Kjötbúrsins og SS opið frá hádegi þar sem bæði keppendur og gestir geta komið saman og notið dagsins.

DJ Eva Mey sér um tónlistina við Götugrillið síðdegis og síðar mæta Hreimur og félagar og halda uppi stemningunni þegar fyrstu hlaupararnir streyma í mark.

Hlaupaveisla sem spannar alla helgina

Dagskráin hefst í Reykjavík miðvikudaginn 3. júní með fyrstu afhendingu keppnisgagna í Útilíf í Skeifunni og brautarkynningu sem verður jafnframt streymt á Facebooksíðu Útilífs.

Á föstudagskvöldinu verður síðan ræst í lengstu vegalengdina, 106 km, frá Péturstorgi í miðbæ Hveragerðis. Á laugardegnum taka svo við ræsingar í 53 km, 10 km, 26 km og 5 km vegalengdirnar ásamt fjölbreyttri dagskrá í miðbænum.

Skipuleggjendur búast við að þúsundir gesta leggi leið sína til Hveragerðis yfir helgina og segja allt tilbúið fyrir stærstu Hengilshelgi til þessa.



Sumarkvöld í Austurgarði

Verslanirnar í Austurgarði á Selfossi sameina krafta sína á Sumarkvöldi þann 4. júní þar sem nóg verður um að vera. Opið verður til kl. 21 í Kappahl, Gina Tricot, Emil&Lína, H verslun, Pennanum Eymundsson, Álnó og Freistingasjoppunni og skemmtileg tilboð í gangi allan daginn. Um kvöldið verða svo bornar fram léttar veitingar á mörgum stöðum, lukkuhjóli dregin fram, kaupaukar og fleira svo það verður einstaklega skemmtilegt að röltu á milli búða á þessu líka fína verslunarsvæði á fimmtudaginn.

Tilfnið er eins og nafnið gefur til kynna: Sumarið er komið! En einnig eins árs afmæli verslunarkjarnans því að þann 30. maí 2025 var kjarninn vígður og hlaut nafnið Austurgarður eftir að íbúar Árborgar höfðu sent inn fjölmargar tillögur að nöfnunum. Síðan þá hefur mikið vatn

runnið til sjávar, fleiri verslanir opnað dyr sínar á svæðinu og í dag er þetta einn stærsti verslunarkjarni sveitarfélagsins. Nóg er af bílastæðum og aðgengi gott, vöruúrval fjölbreytt og glæsilegt og því hefur svæðið notið mikilla vinsælda frá upphafi.



„Við hlökkum til að taka á móti gestum og gangandi og eiga skemmtilegan dag saman - komið og gerið frábær kaup fyrir sumarið í Austurgarði á Sumarkvöldi, fimmtudaginn 4. júní!“ segir Jóna Alla Axelsdóttir, starfsmaður Emil&Lína.

50 fm. sumarhús til sölu, til flutnings.

Húsið er í dag notað sem sumarhústaður og er á Flúðum. Húsið skiptist í forstofu, stofu, borðstofu í alrými, bað og svefnloft. Verð: 10,4 milljónir. gólfplötur hússins er 50 fm.

Upplýsingar gefur eigandi sem sýnir Rafn Einarsson s: 896 5430.

Fasteignasalan ÁS s: 862 3377 Eiríkur eða Svala s: 820 9699.



Sveitarfélagið Árborg

ÚTBOÐ



Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í framkvæmdaverkið: „Austurvegur 2 – endurnýjun á ráðhúströppum“.

Verkið felur í sér rif og fjarlægingu á eldri steiptum tröppum og stéttum við Ráðhús Árborgar við Austurveg 2 á Selfossi. Þá er einnig um er að ræða tímabundna fjarlægingu þriggja steyptra staura sem standa við eldri ráðhúströppur. Steypa skal upp nýjar tröppur og stéttar samkvæmt hönnunargögnum.

Helstu áætlaðar magntölur eru:

Steypumót.410 m ²
Bendistál.	6.500 kg
Steinsteypa108 m ³
Snjóbræðslurör.	1.400 m

Verkinu skal að fullu lokið 1. október 2026.

Útboðsgögn verða afhent á útboðsvef sem er aðgengilegur hér: <https://arborg.ajourssystem.net/Tender/DirectLink/e3245f41-589d-433a-b3f9-a31404679abb>

Tilboðum skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour. Tilboð skulu sett fram með þeim hætti sem sett er fram í útboðskerfinu og í samræmi við skilmála útboðs og hlaða upp þeim skrá sem gerð er krafa um. Bjóðandi fær staðfestingarpóst þegar hann hefur skilað tilboði. Ef enginn póstur berst, hefur afhending ekki tekist. Bjóðendur skulu í þeim tilfellum leita til Ajour þjónustuaðila án tafar. Bjóðandi ber ábyrgð á að tilboð berist á réttum tíma og eru hvattir til að hefja tímanlega vinnu við að skila þeim inn.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 11:00 mánudaginn 16. júní 2026.

Opnun tilboða verður framkvæmd með rafrænum hætti á útboðsvefnum eftir að skilafrestur tilboða er liðinn. Bjóðendum verður því ekki boðið að mæta á opnunarfundin í kjölfar opunar tilboða verður bjóðendum sent opunaryfirlit rafrænt.

Mannvirkja og umhverfissvið Árborgar

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14
Opíð húsÞriðjudagar kl. 11-13
UpprekjurÞriðjudagar kl. 14:-16
Unga fólkíðMiðvikudagar kl. 11-14
Opíð húsFimmtudagar lokað
Viðburðir auglýstir sérstaklega á
BrossiðunniFöstudagar kl. 11-13
Opíð húsFyrsta þriðjudag í mánuði
Karlahöpurinn Smáramir kl. 18

Eyravegur 31, Selfossi

Sími 482 1022 og 788 0300
arnessysla@krabb.is
krabbameinsfelagarnessyslu.netFacebook: Krabbameinsfélag
Árnessýslu/Brossið/Smáranir

AI-Anon Selfossi

AI-Anon fundir - einn dagur í
einu, alla laugardaga.
Nýliðafundur hefst 9:30 og
AI-Anon fundur strax að
honum loknum klukkan 10:00.

AI-Anon Selfossi

AI-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. 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.

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
Mánudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

Fundir í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, neðri
hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

AA fundir í Hveragerði í húsi

Rauða krossins. Mánamörk 1
Mánudaga Kl.18 - Konur
Fimmtudaga Kl.18 -
Sporafundur - Konur

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

Fjárheimar ehf.

Eyravegi 37, 2h - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.isBókhald - ráðgjöf
skattskilÞjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta



BYGGÐA-RAF

LÖGGILTUR RAFVERKTAKI

Á SUÐURLANDI

Tómas Örn

Sími: 897 2027

tommisnorra@gmail.com

Hægt er að senda inn
fréttatilkynningar
á netfangið dfs@dfs.is

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlunJákvæðar
hugsanir
breyta deginumRagnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.isCand.mag. í íþróttfræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsumdæði,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

Heilsa

Augnlestur, heilsuráðgjöf,
svæðanudd og dáleisla.
Heilsulindinni í Miðgarði.Einnig fræðsla og ráðgjöf fyrir
fjölskyldur, vinnustaði og litla
hópa í heimahúsum.Heiðar Ragnarsson
S. 8981501

Sigurjón Andrésón ráðinn sveitarstjóri Skaftárhrepps

Dhreppl hafa ákveðið að ráða Sigurjón Andrésón í starf sveitarstjóra Skaftárhrepps. Ráðningin verður formlega staðfest þegar ný sveitarstjórn tekur til starfa 9. júní nk.

Sigurjón býr yfir víðtækri reynslu af stjórnun, sveitarstjórnarmálum, stefnumótun og mannauðsmálum. Hann hefur gegnt starfi bæjarstjóra Sveitarfélagsins Hornafjarðar frá árinu 2022 og hefur jafnframt umtalsverða reynslu af verkefna-

stjórnun, breytingastjórnun og umbótastarfi.

Í sveitarstjórnarkosningunum 16. maí sl. hlaut D-listinn og óháðir 199 atkvæði og þrjá sveitarstjórnarfulltrúa kjörna, og þar með hreinan meirihluta í sveitarstjórn. Ó-listinn hlaut 121 atkvæði og tvo fulltrúa.

„Við erum afar ánægð með að Sigurjón hafi samþykkt að taka við starfi sveitarstjóra Skaftárhrepps. Reynslan og þekkingin sem hann býr yfir mun nýttast vel í þeim mikilvægu verk-

efnum sem fram undan eru,“ segir Sveinn H. Jensson, oddviti D-listans og óháðra.

Sigurjón segist hlakka til samstarfsins og verkefnanna fram undan.

„Ég er bæði spenntur og þakklátur fyrir þetta tækifæri. Fram undan eru spennandi verkefni og ég hlakka til að vinna með íbúum, starfsfólki og sveitarstjórn að áframhaldandi þróun og uppbyggingu Skaftárhrepps.“

Ný brunavarnaáætlun Árnessýslu tekur gildi

Þriðjudaginn 5. maí var ný brunavarnaáætlun Brunavarna Árnessýslu (BÁ) samþykkt. Áætlunin er samþykkt af HMS, stjórn BÁ og sveitarfélögum á starfssvæði slökkviliðsins sem eru 8 talsins.

Brunavarnaáætlunir eru öflugt tæki til að skapa heildstæða yfirsýn yfir starfsemi og ástand slökkviliðs og hversu vel í stakk búið það er að takast á við hættur á sínu svæði í þeim tilgangi að vernda líf og eignir manna.

„Það er mjög ánægjulegt að brunavarnaáætlunin okkar sé komin út og samþykkt af sveitarfélögum í Árnessýslu og HMS, en hún hefur verið í vinnslu um nokkurt skeið. Í mörg horn þarf að líta við gerð brunavarnaáætlana og margt sem þarf að slípa til eins og í allri annarri áætlunargerð,“ segir Pétur Pétursson, slökkviliðstjóri BÁ í tilkynningu frá HMS.

„Með samþykkt og út-

gáfu brunavarnaáætlunarinnar kemur berlega í ljós að eigendur slökkviliðsins, sem eru sveitarfélögin í Árnessýslu eru samstíga um þær lagalegu skyldur sem á herðar þeirra eru lagðar um málaflökkinn. Að mönnum, viðbragð, tækja- og húsakostur séu í takt við þær kröfur og þarf-

ir sem þurfa að vera til staðar, til þess að bregðast við þeim atburðum og verkefnum sem slökkviliðsmenn takast á við í sínum störfum hvort heldur sem er í fullu starfi eða hlutastarfi.“

Brunavarnaáætlunin er aðgengileg á vef Árnessýslu en einnig er hún birt á vef HMS.



Fögur er Hlíðin!

Ferðanefnd FEBSEL býður upp á ævintýraferð
í Fljótshlíðina með Ísólfi Gylfa Pálmasyni
fimmtudaginn 18.júní 2026

Lagt verður af stað frá Grænumörk kl 9:45.

Ekið sem leið liggur austur á Hvolsvöll þar sem Ísólfr Gylfi hittir hópinn og ævintýrið hefst. Hádegisverður snæddur í Helliðshólum.

Verð pr. mann er kr.12.000,-.

Aðeins ein rúta verður í ferðinni og þar af leiðandi
takmarkast fjöldi farþega við það.

Nefndin vill minna á að hver og einn
þátttakandi er á eigin ábyrgð.

Bókanir í ferðina eru hjá nefndinni og
þátttökulisti liggur frammi í Grænumörk 5.
Einnig er hægt að skrá sig á Facebook-síðu FebSel.

Vinsamlega tilkynnið þátttöku
í síðasta lagi 11.júní.

Hlökkum til fararinnar.

Helgi s. 860 7032

Ingibjörg s. 864 2972

Vigdís s. 893 6564



KIRKJUR

Þorlákskirkja

Sjómannaþagsmessa kl. 11:00
Grétar Ingi Erlendsson, formaður
bæjarráðs flytur hugvekju
Kór Þorláks- og Hjallasóknar
leiðir almennan safnaðarsöng
undir stjórn Esterar Ólafsdóttur,
organista
Sr. Sigríður Munda Jónsdóttir
þjónar fyrir altari.
Blómsveigur verður lagður að
minnisvarðanum Lífsfleyi
Verum öll velkomin til kirkju
Sóknarnefnd og sóknarprestur

Skálholtsdómkirkja

Messa kl. 11 sunnudaginn 7. júní
sem er 1. sunnudagur eftir
þrenningarhátíð og
Sjómannaþagurinn. Sr. Axel Á
Njarðvík þjónar fyrir altari og præ-
díkari. Jón Bjarnason dómorgan-
isti leikur á hjóðfæri og leiðir
safnaðarsöng. Barnabörð er
ávallt á sínum stað. Innilega vel-
komin.

Frá Árborgarprestakalli

Verið hjartanlega velkomin til
messu á sjómannaþagi, 7. júní, í
Stokkseyrarkirkju kl. 11 og
Eyrarbakakirkju kl. 14.

Sr. Gunnar Jóhannesson þjónar
fyrir altari og organisti er Pétur
Nói Stefánsson.

Að lokinni hvorri messu verður
blómsveigur lagður að minnis-
varða um drukknaða sjómenn.

Umf. Selfoss fagnar 90 ára afmæli

Tæplega 250 manns mættu á Hótel Selfoss í 31. maí sl. og tóku þátt í afmælishátíð Umf. Selfoss.

Ljósmyndir tóku Engilbert Olgeirsson og Halldór Stefán Haraldsson.



Elínborg, fyrsta konan sem kosin var formaður Umf. Selfoss



Gullmerki ÍSÍ



Silfurmerki Umf. Selfoss, tveir bættust við



Gullmerki UMFÍ



Starfsmerki UMFÍ



Fjögur gullmerki og eitt silfurmerki HSK (Ófeigur silfur)



Gullmerki Umf. Selfoss



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

harpa@harpautfor.is

harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Orlof húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu 2026

Skráning er hafin í orlof húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu sem verður á **Hótel Örk í Hveragerði dagana 20.-24. sept. 2026**. Mæting í Hveragerði 20. sept. eftir kl. 15:30.

Samkvæmt lögum um orlof húsmæðra eiga þær konur rétt á að sækja um orlof sem veita eða veitt hafa heimili forstöðu án launagreiðslna fyrir það starf. Konur af erlendum uppruna eru velkomnar, en tekið skal fram að allt talað og ritað mál fer fram á íslensku svo skilningur á tungumálinu þarf að vera til staðar. Áætlað er að fara eina dagsferð á meðan á dvöl stendur, ekki er endanlega búið að ákveða hvert farið verður en margt annað verður einnig í boði þessa daga. Ef konur luma á einhverju skemmtiefni eða gamanmálum er líka tilvalið að taka slíkt með - hafa gaman saman.

Bókanir óskast hið fyrsta enda mikil eftirspurn og eigi síðar en 1. júlí 2026. **Þátttökugjald er óbreytt frá í hittifyrri eða kr. 50.000.** og greiðist fyrir 15. júlí 2026. Forföll þarf að tilkynna tímanlega og allra síðast fyrir kl. 12:00 19. sept, **annars verður heildargjald óafturkræft** nema um veikindi eða slys sé að ræða.

Orlofið býður bara upp á standard herbergi sem er tveggja manna. Ef óskað er sérstaklega eftir að vera ein í herbergi þarf viðkomandi að greiða mismun á 1 manns og 2ja manna herbergi sem er kr. 7.920 á nótt x 4 nætur = 31.680 krónur samtals.

Ef óskað er eftir að vera í superior herbergi, verður viðkomandi að greiða sjálf mismuninn á því og standard herbergi til Hótel Arkar við komu. Nóttin í slíku 2ja manna herbergi er kr. 4.070 dýrari (ef tvær saman í herbergi) og x 4 nætur = 16.280 krónur samtals. Slíka ósk þarf að taka sérstaklega fram við pöntun því nefndin verður að panta herbergin þó þið greiðið síðan mismuninn.

Bankaupplýsingar: 0325-13-300902, kennitala 590706-1590

Geymið auglýsinguna vegna bankanúmers, þar sem ekki verður auglýst aftur.

Móttaka bókana er hjá Önnu Maríu Kristjánsdóttur S: 8615221 netfang: annam@rang.is

Orlofsnefnd húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu

Ökukennsla

Kristinn M. Bárðarson
S: 896-5798 / 777-5798

**Beinskiptur /
Sjálfskiptur bíll**



Ökukennsla

Sniðið að þörfum hvers og eins.
Kennsla á íslensku eða ensku.



Hafðu samband í **897 4693**

Bókaðu á **UTIADAKA.IS**

„Með þér alla leið“

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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



LAGNIR

**ALHLIÐA
PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

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



PÚLSINN

Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

**FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL**

899 0979 848 0964
ÖRN GÍSLI

WWW.SOLPALLUR.IS



SÓLPALLUR

Fagmennska - Gandi - Áreiðanteiki



GB Hús
NÝSMÍÐI | VIÐHALD | PALLSMÍÐI

**ÖLL ALMENN
SMÍÐAVINNA**

Löggiltir húsasmíðameistarar

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

GBHUS@GBHUS.IS



**ÁREIÐANLEGIR
PÍPULAGNINGAVERKTAKAR**

Sími 769 0001 (Halli) - 800 Selfossi
lagnaland@lagnaland.is

LAGNALAND EHF.

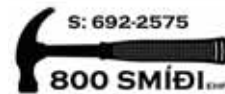


534 9600
www.heyrn.is

**LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI**

NÝSMÍÐI · VIÐHALD · BREYTINGAR

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



Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf

Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is



**Stíflupjónusta
Sævars Selfossi**

Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

YFIR
20 ÁRA
REYNSLA

**Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.**

Lagnapjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS



STÍFLULOSANIR

LAGNAMYNDUN - ÁSTANDSSKOÐANIR

SÓNUM ÚT LAGNIR

LAGNAFÓÐRUN

ROTÞRÆR

FITUGILDRUR

SANDGILDRUR

SKÓLPFREINSISTÖÐVAR

HOLRÆSAHREINSUN

☎ **510 1180 - 669 8441**

**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**



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

NÝTT

**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is