



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 18. maí 2022



Hreyfing er börnum nauðsynleg.

Áhrif uppalenda

thordisg@frettabladid.is

Mikilvægt er að foreldrar séu góðar fyrirmyndir barna sinna þegar kemur að hreyfingu. Börn sem alast upp við hreyfingu sem hluta af daglegri venju fjölskyldunnar eru líklegri til að hreyfa sig á full-orðinsárum.

Lítill börn eru venjulega á sífelldri hreyfingu. Þau eru að uppgötva heiminn og drifin áfram af forvitni um allt sem þau sjá. Fátt stoppar hreyfingu þeirra eins og litríkur skjár með myndum sem hreyfast. Þegar börn eru mjög ung má sjá hreyfingar þeirra stoppa þegar kveikt er á skjá sem þau sjá eða heyra í. Sé slökkt á skjánum byrja þau aftur að hreyfa sig. Það sem er spennandi við að uppgötva heiminn færast inn í skjáinn og þar getur barnið uppgötvað annan heim án þess að hreyfa sig. Vandinn er hins vegar sá að hreyfing er barninu nauðsynleg til að vaxa og þroskast eðlilega. Það er því nauðsynlegt að viðhalda forvitninni um umhverfi sitt og gefa barninu tækifæri til að þroskast og dafna á hreyfingu.

Varðveitum hreyfgleðina

Það er mikilvægt verkefni foreldra að viðhalda hreyfgleði barns. Það er hins vegar ekki alltaf auðvelt því mörgum finnst börnin best þegar sem minnst fer fyrir þeim. Hreyfiþroskinn eflist aðeins með hreyfingu og hreyfing er forsenda þess að líkami barnsins þroskast eðlilega. Besta leiðin til að örva hreyfgleðina er fjölbreyttur, frjáls leikur með foreldrum, systkinum eða jafnöldrum. Hvort sem er úti eða inni. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is

Landsliðskonan Sif Atladóttir finnur mikinn mun á húðinni eftir að hún byrjaði að nota Oh My Cod serumið frá Feel Iceland á andlitið.

MYND/ADSEND

Ekki sjálfgefið að spila enn á hæsta stigi í fótboltanum

Eftir að Sif Atladóttir, landsliðskona í knattspyrnu, var búin í sínum öðrum keisara þurfti hún að leita leiða til að endurheimta styrk og uppbyggingu líkamans til að koma sér aftur á völinn. Feel Iceland kollagen hjálpaði henni með endurheimt og ekki síst keisaraörið. **2**



Sif æfir og keppir með kvennaliði Selfoss í knattspyrnu í Bestu deildinni í sumar og svo er stefnan á undirbúninginn fyrir EM á Englandi með landsliðinu.

MYND/ABSEND

Sif er 36 ára, gift Birni Sigurbjörnssyni og eiga þau tvö börn, Sólveigu 7 ára og Sigurbjörn Egil 1 árs. Sif spilaði erlendis í tólf ár og er nýflutt aftur til Íslands eftir atvinnumennsku í Þýskalandi og Svíþjóð.

„Ég var svo heppin að fá möguleika á að vinna með mannum mínum erlendis og á Selfossi höldum við áfram þeirri vegferð, þar sem hann er aðalþjálfari kvennaliðs Selfoss. Þannig að við getum sagt að fjölskyldan sé mjög vel fléttuð inn í fótboltann saman. Meðan á atvinnumannsferli mínum stóð eignaðist ég bæði börnin, kláraði BS í lýðheilsufræðum og hóf mastersnám í íþróttavísindum. Ég stefni á að klára námið á næsta ári og fram undan eru spennandi tímar á Íslandi hjá okkur fjölskyldunni,“ segir Sif.

Brennandi áhugi á íþróttum

Sif hefur mikinn áhuga á íþróttum og eftir að hún hóf mastersnámið hefur áhugi hennar fyrir íþróttahreyfingunni og því hvernig hlutirnir ganga fyrir innan hennar aukist til muna.

„Ég sat í stjórn leikmannasamtakanna í Svíþjóð í tvö ár þar sem ég hafði mikinn áhuga á að lyfta vandamálinu sem íþróttakonur verða fyrir þegar þær vilja stofna fjölskyldu og leiðinni til baka í íþróttina eftir barnsburð. Ég sjálf lenti í því að verða réttindalaus þegar ég eignaðist mitt fyrsta barn og fann þá hvað við sem íþróttafólk erum illa tryggð og vernduð meðan á ferlinum stendur. Eftir að ég flutti heim fékk ég vinnu hjá Leikmannasamtökum Íslands, þar sem við erum að vinna að því að gefa leikmönnum rödd inni á borði hjá samböndum og félögum, því þrátt fyrir að við eigum fullt af afreksfólki á hæsta stigi íþróttanna þá hefur íþróttafólkið okkar afskaplega lítil réttindi á Íslandi og við viljum reyna að hafa áhrif á það. Því það er engin íþrótt án leikmannanna og eiga þeir að hafa rétt að því að þróa íþróttina samhliða samböndunum og félögum.“

Besta deildin og EM á Englandi

Þessa dagana er Sif að reyna að sinna fjölskyldunni, spila fyrir Selfoss í Bestu deildinni, klára önnuna sína í skólanum og vinna hjá Leikmannasamtökum Íslands. Þannig

að það er nóg að gera á öllum vígstöðvum.

„Næstu vikur er full einbeiting á Bestu deildina með Selfossi þar til í lok júní þegar landsliðið kemur saman og hefur undirbúning fyrir EM á Englandi,“ segir Sif full tilhlökkunar.

Sif hefur ekki alltaf verið í fótbolta, þegar hún var krakki færðist hún á milli íþróttar.

„Ég er þakklát foreldrum mínum fyrir að hafa haft þolinmæði fyrir því að ég var lítil í mér og fékk að færa mig eftir því hvað vinkonur mínar gerðu. Ég byrjaði ekkert af alvöru í fótbolta fyrr en um 15 ára þannig að ég hóf minn fótboltaferil frekar seint miðað við aðra. Ég hef alltaf verið íþróttakrakki og tók hratt við mér þegar ég hóf æfingar og foreldrar mínir töluðu oft um að það hefði líklega ekki skipt máli hvaða íþrótt ég hefði stundað af kappi; ég hefði alltaf getað náð einhverjum árangri. Kannski ekki hæsta stigi en verið þokkalega góð.“

Sá sig sem atvinnukonu í knattspyrnu

Aðspurð segist Sif ekki hafa haft það sem markmið þegar hún byrjaði að komast í landsliðið.

„Því þegar ég var yngri vissi ég ekki af því að við áttum kvennalið, en skrifaði samt í bekkjarbókina í 10. bekk að ég sæi mig eftir 20 ár sem atvinnukonu í knattspyrnu. Þetta kom bara frá því að pabbi var atvinnumaður og fannst mér ekkert óeðlilegt að ég gæti líka verið það, þó að ég hefði ekki séð að konur gætu verið í atvinnumennsku. En þegar ég komst fyrst í úrtakshóp fyrir yngri landsliðið þá hugsaði ég að það væri gaman að geta spilað í A-landsliðinu einhvern tímann eins og pabbi gerði lengi vel,“ segir Sif.

„Það var alltaf draumurinn að vinna titil, en því miður náði ég því ekki erlendis og á leiðinni komu alls konar aðrir draumar sem fengu að rætast. Því eldri sem ég verð í þessu breytast markmiðin líka og nú langar mig að gefa af minni reynslu til yngri leikmanna til að hjálpa þeim á þeirri vegferð.“

Undraverður árangur

Eftir barneignir fannst Sif hún þurfa að endurheimta fyrir styrk og sérstaklega þegar kom að því styrkja húð og liði.

„Ég var búin að fylgjast með vinkonu minni Hallberu í gegnum hennar þrálátu meiðsl og hennar vegferð með Feel Iceland. Þegar ég var búin með minn annan keisara og var að leita leiða til að koma mér aftur á völlinn fór ég að lesa mér til um kollagen frá Feel Iceland og hvað það hjálpar með endurheimtina og þá sérstaklega með keisaraörið.“

Sif segir árangurinn hafa verið undraverðan.

„Ég fann góðan mun þegar ég var búin að nota vörurnar í um það bil mánuð. Á undirbúningstímabilinu 2021 var ég að koma mér aftur af stað eftir keisara og fann vel fyrir liðum og skurðinum, en eftir því sem ég notaði vöruna lengur fór ég að finna fyrir minni verkjum í miklu álagi. Ég upplifði að ég var fljótari að minnka verkina eftir barn númer 2 og tengi ég það mikið við Feel Iceland vörurnar. Ég finn mun þegar ég hef ekki notað vörurnar þannig að ég er mjög samviskusöm að byrja daginn á góðri morgunmatarrúttinu.“

Inntaka kollegens er daglegt brauð og fastur liður hjá Sif.

„Ég byrja alla daga á hafragraut með tveimur skeiðum af Amino Marine-kollageni í grautinn og Joint Rewind-töflum. Kollagenið blandast vel inn í hvað sem er. Ég hef notað vöruna í þeytinga, drykki, vatn, pönnukökur, graut og fleira.“

Mikill munur á húðinni

„Einnig fann ég mikinn mun á húðinni þegar ég byrjaði að nota Oh My Cod-serumið í andlitið. Ég er með PCOS sem hefur komið fram með þeim hætti að ég

Þegar ég leitaði leiða til að koma mér aftur á völlinn fór ég að lesa mér til um Feel Iceland kollagen og hvað það getur hjálpað með endurheimt og þá sérstaklega með keisaraörið.

sem fullorðin virka eins og með unglingsbólur oft og tíðum, en eftir að ég fór að nota einungis Oh My Cod í andlitið hef ég náð góðu jafnvægi á húðina.“

Eftir Sif byrjaði að nota Oh My Cod-serumið á andlitið hefur hún ekki notað neitt annað.

„Ég hef oft verið í veseni með húðina á mér, sérstaklega þar sem ég æfi mikið og sturtur sem fylgja æfingunum. Húðin hefur verið mjög þurr og oft og tíðum sprungið út en hef náð góðu jafnvægi í húðinni með Oh My Cod.“

Sif segir að með hækkandi aldri fari álagið að taka sinn toll.

„Að vera 36 ára og enn að spila á hæsta stiginu, í úrvalsdeildinni og landsliðinu, þá hefur ferillinn tekið toll af líkamanum. Afreksíþróttir fara ekki vel með líkaman þannig að ég er stöðugt að leita leiða til þess að hjálpa líkamanum að takast á við álagið. Feel Iceland vörurnar hafa hjálpað mér að geta haldið áfram að æfa undir miklu álagi í fótboltanum.“

Muna að næra sálina

Einnig segir Sif að heilbriggt lífni fyrir líkama og sál skipti máli.

„Ég er viss um að allir vita hvað einstaklingur þarf að gera til að ná langt: næringu, svefn, æfingu. Allir eru með þessa hluti á hreinu, en svo er spurning hvað hver hlutur inniheldur. Heildarmyndin skiptir öllu máli. Það er ekki nóg að hugsa um næringu, svefn og æfingu ef hausinn hangir ekki með, og því miður gleymist það oft. Við verðum svo heltekin af íþróttinni að við gleymum oft að huga að andlega partinum og það er að sækja í vini og fjölskyldu. Geta nært sálina með góðu fólki sem hjálpar þér tilfinningalega. Sem afreksfólk er hugurinn okkar 24/7 á íþróttinni, þar sem við setjum mikið í bið til að geta toppað á réttum tíma og oft æfum við yfir okkur, andlega og líkamlega. Að hugsa um hvað veitir manni gleði fyrir utan íþróttina skiptir líka máli. Að ná að aftengja sig skiptir líka máli og fyrir mig hefur möguleiki minn á að fá útrás fyrir tilfinningar mínar og aðstoð við að greiða úr þeim verið algjör lykll fyrir mína vegferð sem afreksíþróttakona.“

Sif hefur nokkrum sinnum lent í miklum meiðslum á ferlinum.

„Ég lenti í innra stöðkerfisvandamáli árið 2013, þar sem líkaminn brást mér í fyrsta sinn á ferlinum, en þessi meiðsli undirbjuggu mig fyrir endurkomu mínar eftir ólétturarnar. Stöðkerfisvandamálið gaf mér möguleika á að læra betur inn á líkaman minn og meðvitund mín um hvernig líkama mínum liður er lykll að því að ég er enn að spila þetta fullorðin í íþróttahæim-inum,“ segir Sif.

„Í amstri dagsins og heimi þar sem allt virðist fullkomið annars staðar, hugið að ykkur andlega og líkamlega. Ein besta tilvitnun sem ég hef séð er eftir rithöfundinn Maju Angelou sem ég hvet alla til að ihuga: Fólk mun gleyma hvað þú sagðir, fólk mun gleyma hvað þú gerðir, en fólk mun aldrei gleyma hvernig þú lést því liða.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Frihöfninni, Jurtaapótekinu og Nettó. Allar nánari upplýsingar er að finna á feeliceland.com.





**LASH CLASH
EXTREME VOLUME
MASCARA**

+200% VOLUME*. A CLASH OF MASSIVE VOLUME
AND OVERNOIR COUTURE BLACK FINISH.

YVES SAINT LAURENT

*Up to.

**20% AFSLÁTTUR AF YVES SAINT LAURENT 18.-22. MAÍ
Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI**

 **Lyf & heilsa**

Líflegra hár, sterkari neglur og mýkri húð

Karólína Natalia Karlsdóttir hefur alla ævi glímt við þurra húð, þunnt og líflaust hár og lélegar neglur. Hún byrjaði að taka inn bætiefnið Húð, hár og neglur frá ICEHERBS og finnur gríðarlegan mun.

„Þetta hefur alltaf fylgt mér. Ég hef alltaf verið með mjög þunnt og fíngert hár sem var lítið líf í. Það lá frekar flatt og var sleipt viðkomu. Ég fann það líka sérstaklega eftir að ég fór að eldast og hárlösið varð enn meira en áður.“ segir Karólína, sem er 41 árs og starfar við sölu- og markaðsmál hjá Sólar ræstingu. Karólína fór meðal annars í sérstaka hármeðferð sem hafði ekki þau áhrif sem hún vonaðist eftir. „Neglurnar voru að sama skapi alltaf lélegar. Þær tættust upp og ég þurfti alltaf að passa að hafa þær stuttklipptar og setja á þær naglaklak til að styrkja þær. Svo var ég líka alltaf þurr í framan. Maður finnur það sérstaklega þegar maður er að meika sig eða púðra, þá kemur gróf áferð og þurrka-blettirnir verða meira áberandi. Ég hafði prófað alls konar rakakrem en ekkert var nógu öflugt.“ segir Karólína.

Það var ekki fyrr en Karólína byrjaði að taka inn Húð, hár og neglur bætiefnið frá ICEHERBS, sem hún fór að finna almennilegan mun á húðinni, sem og hári og nöglum. „Ég sá þetta bara á sölustandi í búðinni og greip með mér. Þetta var eitthvað nýtt sem ég hafði ekki séð áður og ég ákvað að prófa.“ segir Karólína um Húð, hár og neglur frá ICEHERBS.

Fann mun áður en glasið kláraðist

„Það tók smá tíma fyrir mig að finna mun en ég man að þegar ég



Karólína sér ekki eftir að hafa prófað húð, hár og neglur, bætiefnið frá ICEHERBS. Hárið er nú þykkara, húðin mýkri og neglurnar mun sterkari.

var búin með eitt glas af þessu þá hafði ég fundið nægan mun til að kaupa annað glas og halda áfram. Það er nú komið tæpt ár síðan ég keypti fyrsta pilluglasið og ég finn mjög mikinn mun á húðinni, en líka nöglum og hári. Ég er ekki þurr í framan í dag og fæ ekki lengur þurrkabletti. Ég nota sömu snyrtivörur og áður og þær gefa mér núna jafna áferð á húðina.

Neglurnar eru líka mun sterkari en áður og þær tæst ekki lengur upp. Svo er hárið mun þykkara og líflegra. Ég finn að ég fer minna úr hárum og hárgreiðslukonan mín segir mikinn mun á mér. Ég er að fá

“Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn.

Karólína Natalia

fullt af nýjum hárum, sérstaklega að framan. Ég finn það líka sjálf að hárið er heilbrigðara.“

Bætiefnið kemur í hylkjaformi og er einstaklega þægilegt inntöku. „Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn,“ segir Karólína.

Náttúruleg blanda úr íslenskum þörungum

Húð, hár og neglur er öflug og náttúruleg þarablanda úr íslenskum



sæþörungum. Hylkin eru stútfull af steinefnum og vítamínunum sem hafa ríkuleg áhrif á húð, hár og neglur. Sæþörungur eru þekkir sem ofurfæða hafsins. Þörungur eru þekktir fyrir virk áhrif sín á húð, hár og neglur. Þeir hafa gríðarlega hreinsandi áhrif á líkamann og innihalda ríkulegt magn steinefna og trefja ásamt jöði. ■

Húð, hár & neglur frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsvöruverzlunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Grillað úti í guðsgrænni náttúrunni

Það er eitthvað ómótstæðilegt við heitan eld sem hlýjar köldum og rjóðum kinnum en lætur í senn hjörtu mætast í góðri vinagleði.

jme@frettabladid.is

Sumarið á Íslandi er fullkominn tími til að leita uppi öll útigrillin sem finna má í nágrenninu.

Það er þó eitt betra en að fíra upp í kolunum og grilla sér pylsu í fallegu umhverfi, og það er að gera það saman að góðri göngu lokinni. Því útiveran er það sem kemur roða í kinnarnar og býr til eftirvæntinguna eftir grillmetinu ljúffenga. Í nágrenni Reykjavíkur má finna fjölmörg skemmtileg útvistarvæði sem bjóða upp á fjölbreytta afþreyingu og útiveru. Á sumum þessara svæða hefur sveitarfélagið plantað útigrilli sem hægt er að nýta sér. Oftast þarf að skaffa eigin kol og eldfæri en þau má nú geyma í bílskottinu ásamt grillmatnum á meðan gengið er um grænt kjarrlendi og lundi. Munum svo auðvitað að ganga vel um, skilja ekki rusl eftir okkur og gæta ítrustu varúðar þegar farið er með eld í náttúrunni.

Heimsækjum Heiðmörk

Heiðmörk er gullfallett útvistarvæði með fjöldanum öllum af miskrefjandi gönguleiðum. Þar má einnig finna fallega áningarstaði og lundi og sumir hverjir eru jafnvel búnir útigrilli sem tilvalið er að nýta sér eftir smá áreynslu.

Furulundur er fjölskyldulundur



Útivera er besta meðalið við flestum kvillum nútímasamfélags.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

búinn leiktækjum, blakvelli og grillaðstöðu. Inn af Furulundi er Dropinn, áningarstaður með grilli, borðum og bekkjum.

Grenilundur er fjölskyldurjóður frá 2005. Þar er grillaðstaða, bílastæði og leik- og klifurtæki. Grenilundur rúmar um 50 manns.

Á áningarstaðnum við Helluvatn er grillaðstaða undir þaki.

Hjallaflatur eru stærsti áningarstaður Heiðmerkur. Þar geta komið saman meira en 300

manns. Þar er fótþoltavöllur og grillaðstaða.

Símamannalaut er afrakstur kraftmikils landnemastarfs. Félag íslenskra símamanna hóf gróðursetningu þar strax eftir friðun Heiðmerkur árið 1950. Í Símamannalaut er bílastæði, grill, borð og bekkir. Svæðið hentar vel fyrir hópa upp að 40 manns.

Vígsluflöt er sögufrægur staður í Heiðmörkinni, en mörkin var stofnuð þar formlega 25. júní árið

1950. Á Vígsluflöt eru grill, borð, bekkir og bílastæði. Svæðið getur rúmað um 70 til 100 manns.

Þjóðhátíðarlundur var stofnaður árið 1974 af Skógræktarfélagi Reykjavíkur til að minnast 1100 ára afmælis Íslandsbyggðar og jafnframt 75 ára afmælis skógræktar á Íslandi. Þjóðhátíðarlundur er í Löngubrekku og skammt frá eru Hulduklettar. Í Þjóðhátíðarlundi er grill, borð og bekkir, bílastæði, leiktæki og

» Munum að ganga vel um, skilja ekki rusl eftir okkur og gæta ítrustu varúðar þegar farið er með eld í náttúrunni.

fótþoltavöllur. Svæðið hentar vel fyrir stærri hópa, eða 70 til 100 manns.

Grillað í Gufunesbæ

Frístundagarðurinn við Gufunesbæ býður upp á fjölbreytta afþreyingu og skemmtun sem hentar bæði fjölskyldum og vinahópum. Stór leikvöllur hefur ofan af fyrir þeim yngstu. Einnig er þar að finna frisbigolfvöll og strandblakvelli, gönguleiðir, rathlaupabraut og margt fleira. Fyrir grillglaða gesti er tilvalið að panta grillskýlið til notkunar. Grillskýlið við Gufunesbæ er opið fyrir almenning og er aðstaðan öllum að kostnaðarlausu. Grillið er kolagrill og því þarf að taka með sér kol og grillvökva og svo auðvitað að ganga vel frá eftir sig.

Grillaðstaðan er frátekin fyrir skóla- og frístundarhópa á virkum dögum milli klukkan 08.00-16.00. Því gildir það sama og fleyg orð Hannesar Hólmsteins um dagsgróða og kvöldgrill, að hægt er að panta grillaðstöðuna eftir klukkan fjögur á daginn. Slóðin er gufunes.is/grillskyli. ■

ERT ÞÚ KLÁR FYRIR SUMARIÐ?



Superalp GTX ♂ ♀
Fjölhæfir, vandaðir gönguskór
42.990 kr.



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂ ♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.



Ferrino Swift
Létt og meðfærileg tjalddíyna
19.990 kr.



Exped Dura 5R Duo M
Vönduð tjalddíyna fyrir tvo
67.990 kr.



Exped Ultra 3R M
Físlétt og vönduð tjalddíyna
38.990 kr.



Sit Pad Flex
Ferðasessa
2.990 kr.



Ferrino Lightent 2 Pro
Göngutjald fyrir tvo, lúxus fyrir einn!
44.990 kr.



Ferrino Nemesi 2 Pro
Létt og meðfærilegt göngutjald fyrir tvo
43.990 kr.



Ferrino Lightech 1000 Duvet
Vandaður, hlýr og léttur dúnpoki
42.990 kr.



Ferrino Nightec 800
Hlýr og vandaður poki
fyrir krefjandi aðstæður
31.990 kr.

EXPED

FERRINO

AKU
trekking & outdoor footwear

Stingum af...

GGSPORT

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í sumarævintýrið þitt!

[f @ggsport.is](https://www.facebook.com/ggsport.is) [@gg_sport](https://www.instagram.com/gg_sport)

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagar 11-15



Bergljót og Guðmundur í sinni fyrstu hjólaferð við Gardavatnið á Ítalíu.

MYNDIR/ABSENDAR



Hjólaferðir eru venjulega lausar við stress og hægt að njóta náttúrunnar.

Njóta náttúrunnar hjólandi um Evrópu

Að blanda saman útivist, hreyfingu og ferðalögum er skemmtilegur kostur. Hjónin Bergljót Sigurðardóttir og Guðmundur Sigurjónsson hafa hjólað um Ítalíu, Króatíu, Slóveníu, Austurríki og Rúmeníu. Þau kynntust þessum ferðamáta fyrir tilviljun og féllu fyrir honum.

elin@frettablaidd.is

Bergljót segir að þetta sé ótrúlega skemmtilegur ferðamáti þar sem hægt er að njóta landanna á allt annan hátt en gert er í bíl. „Það var algjör tilviljun að við kynntumst þessum ferðamáta árið 2010. Við erum mikið útivistarfólk, förum á fjöll, til dæmis á Hornstrandir og hálendið auk þess að vera í göngu- hópí. Á leið í eina slíka ferð átti ég erindi í Fjallakofann í Hafnarfirði. Þetta var á föstudegi og rétt áður en við lögðum af stað í bakpokaleiðangur. Þá rak ég augun í auglýsingu sem hékk upp í glugganum um hjólaferð til Ítalíu. Ferðina átti að fara fjórum vikum seinna. Ég leit til eiginmannsins og spurði hvort þetta væri ekki eitthvað fyrir okkur. Það reyndist vera pláss fyrir okkur í ferðinni og hún varð svo frábær upplifun að við höfum farið á hverju ári síðan,“ segir Bergljót. „Það má segja að þetta hafi verið tilviljunarhugdetta,“ bætir hún við og hlær.

„Við höfum ekki hjólað mikið, kannski stundum til vinnu en

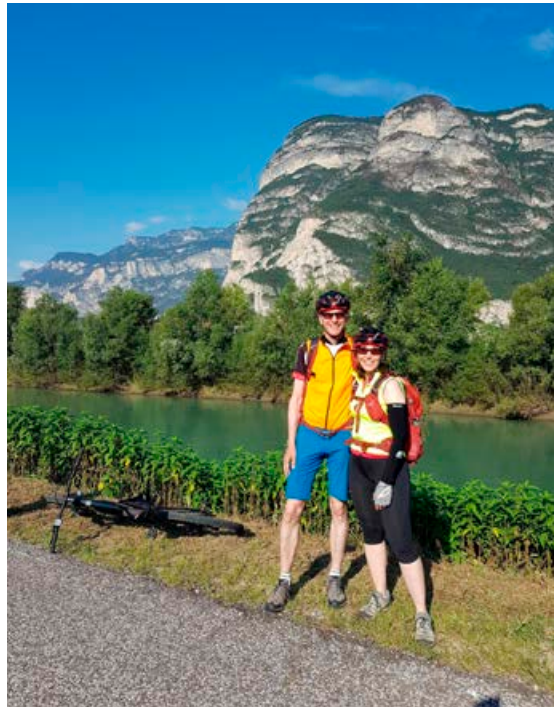
vorum vel á okkur komin. Í þessari fyrstu ferð okkar var farið að Gardavatninu á Ítalíu. Ferðin kveikti sannarlega áhugann,“ segir Bergljót. „Næsta ár á eftir förum við aftur í ferð með Fjallakofanum og Brandi Guðjónssyni. Þegar við höfðum klárað allar þeirra ferðir leituðum við til ítalskrar ferðaskrifstofu og förum með henni í hjólaferð. Við höfum hjólað um Ítalíu, Króatíu, Rúmeníu, Austurríki og Slóveníu. Flestir hafa ferðirnar þó verið um Norður-Ítalíu.“

Þegar Bergljót er spurð hvort þetta sé skemmtilegur ferðamáti, svarar hún: „Mér finnst þetta langskemmtilegasti ferðamáti sem ég hef upplifað. Ég hef einu sinni farið í gönguferð í Skotlandi og aðra á Grænlandi. Í slíkum ferðum fer maður hægt yfir og takmarkað hvað hægt er að ganga mikið hvern dag. Í hjólaferðum nýtur maður útiverunnar, andar að sér sumrinu, finnur angan í loftinu, hvort sem það er af blómum eða kúamykju. Hjólað er á minni vegum og maður tekur inn náttúruna og kemst yfir miklu stærra landsvæði heldur en þeir sem eru fótgangandi,“ útskýrir hún.

Bergljót segir að ferðirnar séu ekki erfiðar og nú séu rafhjól komin til sögunnar sem geta auðveldað hjólatúra. „Við höfum ekki hjólað á rafhjólum svo maður hefur þurft að vera í smá æfingu. Það er ekki sniðugt að fara af stað alveg óundirbúinn. Maður er að hreyfa sig og nota vöðvana því



Bergljót og Guðmundur gistu um borð í þessum báti í Króatíu og sigldu á milli hjólaferðanna.



Það er víða fallegt á Ítalíu þar sem hjónin hafa hjólað.

þetta getur tekið á. Það er einmitt það besta við ferðirnar. Það er engin ástæða til að hafa samviskubít á kvöldin þegar maður sest við þriggja rétta matarveislu eftir hreyfingu dagsins. Gisting og matur er innifalið sem er mjög þægilegt.“

Hjólaferðir eru streitulausar eftir því sem Bergljót segir. „Þetta er ekki Tour de France í einhverju kapphlaupi við tímann. Ég myndi frekar segja að þetta væri þægilega afslappandi, lagt af stað um tíu á morgnana og hjólaðir svona 50-60 kílómetrar á dag. Þetta eru ferðir til að njóta,“ segir hún. „Fólk gefur sér tíma til að setjast niður í hádeginu, stoppað er til að taka myndir eða til að fá sér kaffibolla. Það hentar mér mjög vel að geta algjörlega kúplað mig út úr stressi hins daglega lífs.“

Bergljót og Guðmundur eru hvergi hætt því næsta ferð er á dagskrá í haust. „Við viljum ferðast síðla sumars því hitinn getur verið mikill á þessum slóðum um hásumarið. Sú ferð verður um Slóveníu og Króatíu. Við höfum farið í skemmtilegar ferðir til Króatíu þar sem siglt er á bát á milli staða. Bóðið er upp á gamla eikarbáta sem hafa gistirými og það er alveg frábært að ferðast með þeim. Við höfum siglt á milli eyjaklasans við Króatíu. Við stígum af bátnum með hjólin og báturinn siglir áfram á næsta viðkomustað okkar og bíður. Það er alveg einstaklega fallegt á þessum slóðum.“

Þau hjónin hafa líka verið dugleg að fara í skíðaferðir á vetrum en Bergljót segir að sér finnst eiginlega hjólaferðirnar skemmtilegri.

„Sólin, blómin, ilmurinn af landbúnaði og allt þetta í umhverfinu heillar mig algjörlega.“ ■

ERT ÞÚ EKKI NÓGU HARÐUR?

Man Power er hannað fyrir karlmenn sem vilja **auka orku** og **úthald** í rúminu.

Man Power inniheldur gingseng ásamt aminosýrum sem hafa jákvæð áhrif á þessa þætti.

Mezina
Din sundrás - Vores hjerteseng

MAN POWER

Testosteronívæauet, udholdenhed og fysisk formåen
Unik kombination af ginseng*, L-citrullin, L-arginin og zink**

*Forbedrer den fysiske formåen og udholdenhed
**Bidrager til at vedligeholde et normalt testosteroniveau i blodet

Udviklet og produceret i Danmark

90 tabletter
68 gram

MEZINA
MED NATURLIGE INGREDIENSER

Man Power fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup og apótekum.

SCARPA® DAGAR

20% afsláttur af öllum Scarpa skóm
12.-24. maí



Þakkar Guði fyrir að vera ekki sófakartafli



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Þrjár konur úr gönguhópnum Fjöllum og viðhengjum greindust með krabbamein í fyrra. Hópurinn Gengur til sigurs til að safna áheimum fyrir Ljósíð 26. til 29. maí.

„Mín fyrsta tilfinning var reiði því ég hafði skipulagt gönguna og bar ábyrgð ef eitthvað kæmi upp á og við þyrftum að snúa við. Eftir á skil ég afstöðu Árbjargar vel, að hafa ekki sagt mér frá hvers kyns var áður en við lögðum upp í ferðina. Þá hefði ég sennilega komið öðruvísi fram við hana, passað upp á hana og í sífellu spurt hvort allt væri í lagi, en það var einmitt hugsun hennar; að fara á sínum forsendum og láta engan vorkenna sér.“

Þetta segir Hanna Gréta Pálsdóttir, kennari, keramikhönnuður og leiðsögumaður, um þrekvirkni Árbjargar Ólafsdóttur þroskaþjálfara, sem gekk Laugavegin, frá Landmannalaugum yfir í Þórsmörk, dagana 15. til 18. júlí í fyrrasumar. Hanna Gréta leiðir gönguhópinn Fjöll og viðhengi sem samanstendur af tuttugu vinum sem ganga saman styttri og lengri gönguleiðir.

„Draumurinn minn hafði lengi verið að labba Laugavegin,“ segir Árbjörg sem undirbjó sig fyrir gönguna allan veturinn á undan. „Ég var því orðin afar spennt vikuna fyrir brottför og var stödd á Vestfjörðum þegar ég fékk símtal frá lækni sem sagðist heldur vilja hitta mig en að tilkynna mér í síma að ég hefði greinst með brjóstakrabbamein. Það var auðvitað áfall en staðfesting á grunsemduum sem ég hafði haft um tíma,“ útskýrir Árbjörg sem ákvað að halda sínu striki og fara fótgangandi yfir Laugavegin eins og hún hafði stefnt að.

„Ég hugsaði með mér: „Ókei, ég ætla að labba Laugavegin og svo verð ég sjúklingur.“ Þar við sat og á göngunni vissi enginn nema við Sveindís systir mín að ég væri komin með krabbamein sem var aðkallandi að vinna á. Ég vildi ekki að ferðafélagarnir hefðu áhyggjur af mér og líka vita meira um krabbameinið áður en ég léti það kvisast út. Ég vissi líka að ég yrði hæg, enda hafði göngubólíð farið ört þverrandi og ég staulaðist þetta á hálfum tanki,“ greinir Árbjörg frá.

Kvöldið fyrir uppgönguna, eða fyrsta og erfiðasta legginn að Álftavatni, skall Árbjörg illilega á trýnið fyrir framan skálann í Landmannalaugum, en fall reyndist fararheill.

„Guði sé lof að ég var með sólgleraugun á nefinu því annars hefði ég sennilega misst sjón, auk þess sem ég fékk stóran skurð á nefið og



Vinkonurnar og göngufélagarnir Hanna Gréta Pálsdóttir kennari og Árbjörg Ólafsdóttir þroskaþjálfari.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

var bólgin, blá og marín í andlitinu. Í sjúkratjalði hjálparveitanna var ég hreinsuð og teipuð en held að flestir sem sáu mig ekki taka flugið á stéttina hafi spáð í að hringja til að tilkynna heimilisofbeldi; svo illa leit ég út,“ segir Árbjörg og hlær að minningunni.

Gráturinn kom á óvart

Hönnu Grétu er minnisstæð stundin þegar þriggja daga Laugaveggöngunni lauk í Þórsmörk.

„Sigurgleðin var allsráðandi og fólk kátt. Ég er ekki von að knúsa fólk en tók í fögnuði létt utan um Árbjörgu til að óska henni til hamingju með afrekið. Mér varð því heldur betur brugðið þegar hún hágrét í fangi mínu og átti sannarlega ekki von á því, en ég fékk ekki að vita hvers kyns var fyrr en mánuði síðar. Þá skildi ég fyrst hvað hafði verið í gangi og hversu mikið afrek gangan var fyrir Árbjörgu, enda þurfti hún ekki síður andlegan styrk til að ljúka göngunni, verandi nýbúin að meðtaka þessi erfiðu tíðindi,“ segir Hanna Gréta.

Eftir Laugaveggönguna tóku við enn frekari rannsóknir hjá Árbjörgu þar sem kom í ljós að krabbameinið hafði dreift sér víða.

„Hefði ég vitað hversu útbreitt meinið var orðið hefði ég sennilega ekki gengið Laugavegin, en ég ákvað að láta krabbameinið ekki eyðileggja ferðina fyrir mér. Það hvarflaði ekki að mér að leggja árar í bát því ég vildi upplifa drauminn sem var svo nálægt. Því er svo ekki hægt að lýsa með orðum þegar ég náði að klára gönguna, auðvitað úrvinda og skórnir farnir að meíða mig. Ég hafði náð að láta ekki á neinu bera en fór að skæla þegar ég hitti Hönnu og henni þótti það skrytið, grunlaus um krabbameinið. „Ég græt því ég er svo þreytt,“ sagði ég afsakandi, en gagntekin sigurtilfinningu og í miklu spennufalli. Ég fór þetta á þrjóskunni en naut þess virkilega að labba þetta og myndi gera nákvæmlega eins aftur,“ segir Árbjörg, ekki síst sátt við að hafa náð að labba það rösklega að ná Þórsmörkurrúttunni heim.

Gengið til sigurs

Þær Hanna Gréta og Árbjörg hafa gengið saman í fjölmörg ár. Fyrst með Ferðafélagi Íslands þar sem Hanna var fararstjóri, meðal annars í göngum fyrir unglinga með syni sínum Aroni Frey Stefánssyni, en frá árinu 2019 með vinagönguhópnum Fjöllum og viðhengjum.

Á uppstigningardag, fimmtudaginn 26. maí, hefst fjögurra

daga ganga Fjalla og viðhengja til styrktar Ljósínu.

„Í fyrra greindust þrjár úr hópnum með krabbamein,“ segir Hanna Gréta. „Það var mikið áfall og vakti okkur öll til umhugsunar um að fara í krabbameinsskoðun þegar kallað er eftir því og við finnum fyrir einkennum. Ég vissi að okkar þrjár kæru vinkonur höfðu leitað til Ljósins þegar heilsan leyfði og því kviknaði sú hugmynd að ganga mismunandi göngur á fjórum dögum og safna áheitum fyrir Ljósíð, því annað getum við ekki gert nema að vera til staðar og hvetja fólk til að fara í skimun.“

Göngurnar eru miserfiðar og öllum velkomið að ganga með á sínum forsendum. Aheitt er hægt að leggja inn á bankareikning Ljósins með skýringunni Gengið til sigurs.

„Við köllum verkefnið Gengið til sigurs því við teljum allar göngur vera til sigurs, jafnvel þótt þær séu bara í kringum húsið. Í meðferð hjá Ljósínu er bent á mikilvægi þess að fara út og hreyfa sig og ekki spurning að það hefur góð líkamleg og andleg áhrif, að fara út úr húsi, ganga og fá sér frískt loft. Sjálf tala ég um að hreinsa hugann þegar ég fer út að labba og endurstilla mig fyrir næstu átök, því líkami í góðu formi er án efa betur í stakk búinn til að takast á við erfið verkefni eins og krabbamein,“ segir Hanna Gréta.

„Göngurnar okkar snúast um samveru og skemmtilegan félagskap, og nú að takast á við veikindin með okkar kæru vinkonum. Það gerum við með því að vera saman og sýna samstöðu. Við höldum hópinn því lífið heldur áfram og það er styrkur fyrir þann veika að geta áfram labbað með sínum gönguhóp. Við gerum því alltaf ráð fyrir þeim, þótt þær séu að glíma við þetta verkefni sem krabbinn er. Þetta hefur styrkt vinskapi og sem skipuleggjandi gerði ég mér grein fyrir hvað þessi hópur skiptir mig miklu máli og hversu vænt mér þykir um fólkid í honum. Það opnaði augu mín fyrir hversu dýrmætir þessir vinir mínir eru.“

Hreyfingin er bjargvættur

Árbjörg hóf göngur fyrir alvöru árið 2019, þegar hún ákvað að ganga Jakobsveginn.

„Í dag þakka ég Guði fyrir að vera ekki sófakartafli því þá veit ég ekki hvar ég væri stödd í þessu stóra verkefni. Öll hreyfing, gott líkamsform og styrkur er afar mikilvægur og góður undirbúningur, ef hægt er að segja svo, fyrir krabbamein og strangar lyfjameðferðir. Hreyfingin hefur verið minn bjargvættur;

ég hef reynt að fara út á hverjum einasta degi, þó stundum bara í kringum húsið þegar ég var komin í sjötta skipti af tíu í lyfjagjöf. Þá þvarr þrekið hratt. Ég bý í miðbænum og gekk allra minna ferða á krabbameinsdeildina og í Bónus en var úrvinda á eftir og þurfti að leggja mig í klukkutíma á eftir. Ég var farin að velja mér gönguleiðir þar sem flestir bekkir urðu á vegi mínum, en hvíldist þó aldrei á neinum þeirra heldur dreif mig heim,“ segir Árbjörg, þakklát góðri líkamsþjálfun árin á undan.

„Að fara í göngu hreinsar líka hugann og hefur bjargað geðheilsunni frá A til Ö. Það hressir líkama og sál, þótt stundum hafi verið átak að rífa sig af stað. Ég hef sem betur fer aldrei velst mér upp úr því hvers vegna ég fékk krabbamein en ekki annar, eða vorkennt mér fyrir að vera í þessari stöðu, en það að geta farið út og hreyft sig eru sönn lífsgæði og munar öllu í bataferlinu sem hefur gengið vel,“ segir Árbjörg. Hún er þakklát fyrir Fjöll og viðhengi, göngufólkið góða sem reynst hefur sannir vinir í raun.

„Þegar maður fer í verkefni sem þetta kemur í ljós hversu sterkt bakland maður á og þar er ég með eindæmum lánsöm, hvert sem litið er. Gönguhópurinn er mér mikils virði, ég skynja svo vel virðingu og væntumþykju gönguvina minna, það er fylgst með manni og passað upp á mann og vináttan er óendanlega dýrmæt.“

Heimili að heiman

Þegar Árbjörg greindist með krabbameinið leitaði hún strax í Ljósíð og þangað fer hún oft í viku.

„Ljósíð er heimili að heiman. Þar er manni tekið fagnandi í hvert sinn og andrúmsloftid er heimilislegt. Í Ljósínu finna allir sitthvað við hæfi og enginn er eyland heldur alltaf umvafinn yndislegu fólk. Þar á starfsfólkið allt skilið fálkaorðu fyrir að vera kærleiksríkir gullmolur. Í Ljósínu hef ég eignast yndislegar vinkonur sem halda hópinn í sínum veikindum, styðja og styrkja hver aðra. Því þótt maður geti talað um veikindin við vini og ættingja getur enginn sett sig í manns spor, nema þeir sem eru í sömu sporum. Þess vegna viljum við heita á Ljósíð og Ganga til sigurs, því starfsemi þess er svo mikilvæg.“ ■

Allar upplýsingar um Gengið til sigurs eru á Facebook og Instagram. Aheitt leggjast inn á reikningsnúmer Ljósins: 0130-26-410520. Kennitala: 590406-0740

Vatnaveiðin er komin á fullt!

VEIÐIKORTIÐ
2022

Ertu búinn að fá þér Veidikortið?

Frelsi til að veida!

8.900 kr
Fæst hjá N1, OLÍ, veiðibúðum og veidikortid.is



K[®]

KARITRAA

HANNAÐ AF KONUM
FYRIR KONUR!

ALLT SEM ÞÚ ÞARFT Í ÚTIVISTINA!



SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍs

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Hrífandi tindar Reykjaness

Á Reykjanesi má finna fjölda skemmtilegra fjalla auk fallegra gönguleiða. Þótt tindarnir á Reykjanesi séu ekki háir er mjög gaman að klífa þá og útsýnið er oft stórkostlegt.

Reykjanes er útivistarparadis í nágrenni höfuðborgarinnar sem margir eiga eftir að uppgötva. Þar má finna fjölda skemmtilegra gönguleiða en ekki síður krefjandi og skemmtilega tinda sem gaman er að kynnast. Meðal skemmtilegra fjalla má nefni Trölladyngju og Grænudyngju sem tilvalið er að klífa í sömu ferð, og eitt helsta kennileiti Reykjaness, Keili. ■

HEIMILD: MARKAÐSSTOFA REYKJANESS



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Keilir

Flestir landsmenn hafa séð Keili þegar ekið er eftir Reykjanesbrautinni en ekki hafa jafnmargir klifið hann þrátt fyrir ótrúlega skemmtilega gönguleið og frábært útsýni af toppnum. Keilir er móbergsfjall sem myndaðist á ísöld við gos undir jökli án þess að gosið næði að brjótast upp úr jöklinum.

Leiðin að Keili er nokkuð einföld en keyrt er eftir Reykjanesbraut (nr. 41) og loks beygt af veginum á sama stað og ef ætlunin væri að fara Vatnsleysustrandarveg (nr. 420) en vegurinn að Keili er við sömu gatnamót en fer í gagnstæða átt. Áberandi skilti við veginn visar á Keili. Þar tekur við malarvegur sem er í grófar kantinum en þó fær flestum bílum á sumrin en minni bíla þarf að keyra hægt. Eftir um 8 kílómetra blasir við bílastæði og upplýsingaskilti um gönguna á Keili. Gangan sjálf er skemmtileg og við flestra hæfi en tvær leiðir að fjallinu eru í boði. Annars vegar eftir stíkaðri leið í gegnum hraunið og hins vegar eftir hrygg Oddafells. Mælt er með því að gera úr leiðinni hringferð. Upp eftir Keili liggur svo slóði sem á endanum leiðir mann að dýrindisútsýni yfir stóran hluta Reykjaness.



MYND/ÞRÁINN KOLBEINSSON

Trölladyngja

Eitt ævintýrlegasta og fallegasta göngusvæði Reykjaness felur sig við Trölladyngju og Grænudyngju, skammt frá Keili. Trölladyngja er eldfjall sem myndaðist við gos undir jökli fyrir lok ísaldar og rétt við hana er Grænadyngja, en oft er talað um fjöllin sem tvíbura og saman eru þau gjarnan kölluð Dyngjurnar.

Til að komast að Trölladyngju er ekið eftir Reykjanesbraut og þegar komið er að gatnamótum Vatnsleysustrandar er sveigt út af brautinni og farið til vinstri undir brautina og inn á malarveg sem merktur er Keili. Þegar komið er að bílastæði fyrir Keili er haldið áfram til vinstri. Eftir um 1 kílómetra er aftur beygt til vinstri þar til komið er að gignum Eldborg þar sem hægt er að leggja bílnum. Beint suður frá Eldborg er lítið gil sem markar upphaf göngunnar. Gilið krefst ekki tæknilegs klifurs en ef einhver treystir sér ekki þar upp er einnig hægt að ganga upp hliðarnar austan við það. Þegar komið er ofar í fjallið fer að móta fyrir slóða sem liggur upp á topp. Frábært útsýni er af toppi Trölladyngju en þaðan sjást meðal annars Keilir, Sogin, Spákonuvatn og auðvitað Grænadyngja. Hægt er að fara tvær leiðir aftur niður, annað hvort þá sömu og farin var upp eða áfram í suður. Ef tími og aðstæður leyfa er tilvalið að tengja Grænudyngju og háhitasvæðið Sogin við gönguna svo úr verði skemmtileg hringferð.

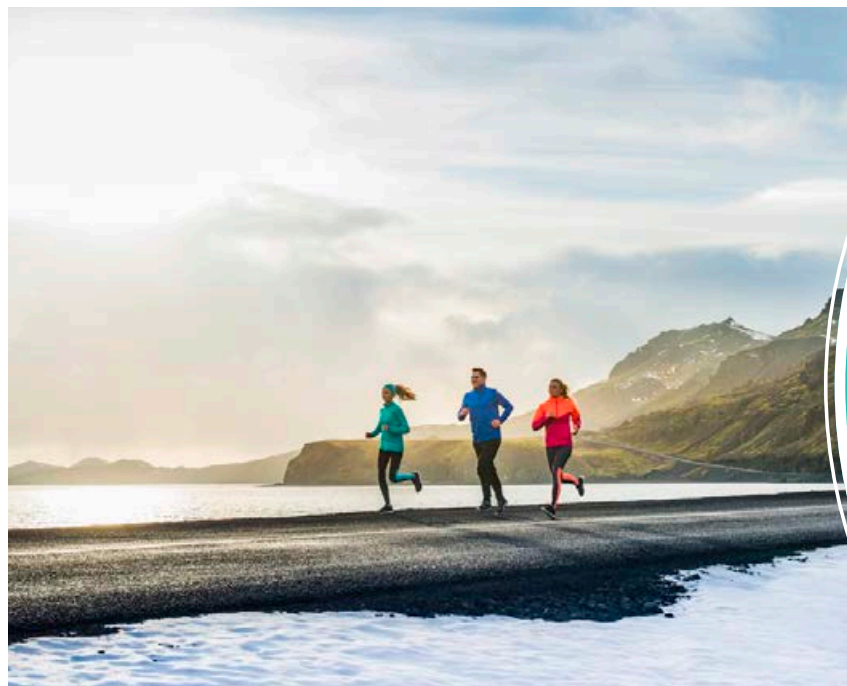


MYND/ÞRÁINN KOLBEINSSON

Grænadyngja

Grænadyngja er eldfjall sem myndaðist við gos undir jökli fyrir lok ísaldar. Til að komast að Grænudyngju er einfaldlega ekin sama leið og að Trölladyngju. Upphaf göngunnar er einnig það sama og þegar gengið er á Trölladyngju, upp lítið gil eða gengið upp hliðarnar austan við gilið. Haldið er áfram niður í grunnan dal og loks upp eftir suðurhliðum fjallsins. Þar uppi tekur á móti manni einstakt svæði, grasi gróið og yfirleitt skjólsælt. Gengið er aðeins lengra þar til nokkuð brött skriða blasir við. Gengið er upp eftir henni þangað til toppi Grænudyngju er náð. Aðeins sunnar er að finna eitt besta mögulega útsýni yfir háhitasvæðið Sogin og vötnin þar í kring. Ef tími og aðstæður leyfa er tilvalið að bæta við gönguna ferð niður í Sogin og Trölladyngju. Ef ætlunin er að komast ofan af Grænudyngju aftur á bílastæðið er tilvalið að halda niður vesturhliðar fjallsins, ofan í dalinn þangað til komið er aftur að gillinu sem farið var upp í byrjun göngu.

Önnur leið, og ekki síður skemmtileg, að Grænudyngju og Trölladyngju er eftir Vigdísarvallavegi (nr. 428). Þá er beygt af Reykjanesbraut á leið úr Hafnarfirði inn á Krýsuvíkurveg (nr. 42). Ekið er í um 9,8 kílómetra, og þá beygt til hægri inn á Vigdísarvallaveg sem ætti að vera fær flestum bílum yfir sumartímann.



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fimmtudaginn 26. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið

Út að hlaupa

Blaðið er sérstaklega ætlað þeim sem stunda hlaup, skokk eða kraftgöngu, byrjendum jafnt sem lengra komnum. Boðið verður upp á skemmtilegan fróðleik og áhugaverð viðtöl.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon, sölu og markaðsfulltrúi
Sími: 550 5662 / arnarm@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



comma,

fyrir ræktina · fyrir kósý · fyrir þig
15% kynningarafsláttur af hettupeysum

Tískan



ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

MÁLNINGARVINNA.

Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málarar s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 108. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 892 3341

Geymslúhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



ÚTKALL

ÚTKALL

ÞRIÐJUDAGA KL. 19.30



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur og Hrunamannahreppur

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur aðalskipulagsbreytinga og skipulagslýsinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

- Austurey 1 (L167622) og 3 (L167623); Breytt landnotkun; Breytt vegstæði; Aðalskipulagsbreyting – 2107015**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 17. mars 2022 að kynna tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til jarðar Austurey 1 og 3. Í breytingunni felst að frístundalóðinni Eyrargötu 9 er breytt í svæði fyrir verslun og þjónustu. Hús er til staðar á lóðinni og hefur það verið leigt út fyrir gistingu. Einnig verður gerð breyting á aðkomuleið, Vagnbraut, auk annarra minniháttar breytinga á götum

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

- Flóaskóli og Þjórsárver; Skólasvæði og félagsheimili; Deiliskipulag – 2204025**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. maí 2022 að kynna tillögu er varðar heildar endurskoðun deiliskipulags sem tekur til Flóaskóla og Þjórsárvers. Í deiliskipulaginu eru skilgreindar heimildir fyrir framtíðaruppbyggingu innan svæðisins.
- Heiðarbær Stórholt L166345, Heiðarbær Litlaholt L204983 og Smáholt L208386; Deiliskipulag – 1907022**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. maí 2022 að kynna tillögu deiliskipulags vegna smábýlalóða í landi Heiðarbæjar/Stórhólts. Alls er gert ráð fyrir 11 lóðum innan skipulagssvæðisins þar sem heimilt verði að byggja íbúðarhús, gestahús og útihús eða vélageymslu.
- Athafnasvæði við Sólheimaveg; Deiliskipulag – 2204019**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 2. maí 2022 að kynna tillögu deiliskipulags er varðar nýtt deiliskipulag sem tekur til athafnasvæðis við Sólheimaveg. Skipulagssvæðið skiptist upp í 52 lóðir og gilda sérskilmálar fyrir hverja lóð. Gert er ráð fyrir að heimila hreinlegan léttan iðnað og athafnastarfsemi á svæðinu. Skipulagssvæðinu mun verða skipt upp í framkvæmdaráfanga til að stuðla að hagkvæmni og heildstæðu yfirbragði byggðar. Í fyrsta áfanga er gert ráð fyrir uppbyggingu á 15 lóðum, 11 í öðrum áfanga, 13 í þriðja og 12 í fjórða. Lóðirnar eru á bilinu 1.575 m² til 2.400 m² að stærð.
- Loftstaðir-Vestri; verslunar- og þjónustusvæði; Deiliskipulag – 2204020**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. maí 2022 að kynna tillögu deiliskipulagsáætlunar innan jarðar Loftstaða-Vestri. Innan deiliskipulagsins er gert ráð fyrir heimildum er varðar uppbyggingu á allt að 11 gistihúsum 40-75 fm að stærð hvert auk þess sem gert er ráð fyrir heimild fyrir uppbyggingu þjónustuhúss allt að 120 fm að stærð. Auk þess er gert ráð fyrir heimild fyrir uppsetningu tjalda til útleigu fyrir gistingu.

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

- Bergsstaðir L167060; Kringlubraut 1 og 3; Skilgreining lóða; Deiliskipulag – 2201066**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 28. apríl 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulagsáætlunar sem tekur til Bergsstaða L167060. Í deiliskipulaginu felst skilgreining lóða og byggingarheimilda á lóðum Kringlubraut 1 og 3.
- Þingborg íbúðarbyggð; Endurskoðað deiliskipulag – 2204026**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. maí 2022 að auglýsa tillögu er varðar heildar endurskoðun deiliskipulags vegna íbúðarsvæðis við Þingborg. Deiliskipulagið nær til um 8 ha svæðis þar sem gert er ráð fyrir uppbyggingu á fjölbreyttu íbúðarhúsnæði.
- Haukholt 2 L166759; Deiliskipulag – 2204009**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. maí 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulagsáætlunar sem tekur til Haukhólts 2. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarreits fyrir íbúðarhús og bílskúr.
- Hlíð spilda 1 L221538; Fristundasvæði; Endurskoðað deiliskipulag – 2008063**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. maí 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulagsáætlunar sem tekur til Hlíðar spildu 1, L221538. Deiliskipulagið tekur til skiptingu landsins, skilgreiningu byggingarreita og byggingarheimilda innan svæðisins. Við gildistöku skipulagsins fellur núverandi deiliskipulags svæðisins úr gildi.
- Kjóastaðir 1 land 2 L220934; Skjól; Deiliskipulagsbreyting – 2112037**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 10. maí 2022 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi að Kjóstöðum 1, land 2. Í breytingunni felst skilgreining á nýjum byggingarreit B3. Innan byggingarreits verði heimilt að byggja allt að þrjú 150 fm hús.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaga: www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is, www.gogg.is, og www.fludir.is.

Mál nr. 1-5 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 18. maí 2022 til og með 10. júní 2022.

Mál nr. 6-10 innan auglýsingar eru auglýst frá 18. maí 2022 til og með 29. júní 2022.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is