

ALLT

KYNNINGARBLAÐ



MIÐVIKUDAGUR 10. ágúst 2022

Velkomin!



Helgina
11.-14. ágúst

Fjölbreytt
dagskrá fyrir alla
fjölskylduna:

- Listsýningar og markaðstorg
- Opnar vinnustofur og gallerí
- Ljósabolti, þrautabraut og froðubolti fyrir alla hressa
- Tónlistarveisla, uppistand og gleðitónleikar
- Kvöldvaka, brekkusöngur og glæsileg flugeldasýning
- Lífið í gördum bæjarins, ræktun og myndlist
- Söguferðir, fornbílar og jóga

Veitinga- og þjónustuaðilar í Hveragerði bjóða gesti velkomna.

Blómstrandistemming,
markaðir, tilboð og fjör
um allan bæ.

Sjá dagskrá á www.hveragerdi.is
Blómstrandidagur 2022
Blómstrandidagur í Hveragerði
#blómstrandidagur

HVERAGERÐI
- blómstrandidagur

Ætlar sér ekki að stofna handboltalið í Hveragerði



Handboltahetjan Geir Sveinsson er nýr bæjarstjóri í Hveragerði. Hann hefur sterkar taugar til bæjarins og hlakkar til að sameina fjölskylduna í þeim fagra bæ. Hann er fullur eftirvæntingar að hitta bæjarbúa og gesti Hveragerðis á bæjarhátíðinni Blómstrandidögum sem hefist á morgun og stendur út vikuna.

Geir Sveinsson er réttur maður á réttum stað í heilsubænum Hveragerði, og segir is og blóm, sem líka einkenna bæinn, höfða til sín.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég á margar góðar minningar frá Hveragerði. Þær fyrstu eru frá æskuárunum þegar fjölskyldan fór í sunnudagsbílta yfir heiðina og niður Kambana í Hveragerði til að skoða apann hjá Michelsen og sleikja ís í gamla Eden, sem var sveipað ævintýraljóma. Ég á líka mjög skemmtilegar minningar frá árinu 1995 þegar HM í handbolta var haldið á Íslandi og íslenska handboltalandsliðið var með þriggja vikna aðsetur á Hótel Örki í Hveragerði, en keyrði yfir heiðina til að keppa í Reykjavík. Þá kynntumst við strákarnir bænum vel og þótt okkur hafi gengið illa á mótinu á ég ekkert nema ljúfar

minningar frá Hveragerði og hef alla tíð síðan borið taugar til bæjarins.“

Þetta segir Geir Sveinsson, fyrrverandi leikmaður og þjálfari íslenska landsliðsins í handbolta, og nú nýr bæjarstjóri í Hveragerði. „Það gerðist allt mjög hratt. Ég rakst á frétt sem vakti athygli mína í vor: um að auglýst væri eftir bæjar- og sveitarstjórum um allt land, þar á meðal í Hveragerði. Það vakti áhuga minn og ég ákvað að sækja um í Hveragerði, fyrst og síðast vegna þess að ég hef haft tengingu við bæinn í gegnum árin, tækifærin þar eru gríðarmörg og Hveragerði er einfaldlega

skemmtilegur og góður bær sem hægt er að gera enn betri,“ útskýrir Geir.

Ekki svo ólíkt handboltanum Það vó þungt í ráðningu Geirs að hann er metnaðarfullur leiðtogi sem er góður í að vinna með fólki, markmiðadrifinn og með sterka sýn.

„Já, ég hef komið víða við og unnið í ólíkum geirum, en eftir að hafa verið bæði leikmaður og síðar þjálfari í handbolta, lít ég svo á að það sé ekki svo frábrugðið því að vera bæjarstjóri. Ekki síst þegar ég starfaði sem þjálfari Magdeburg í þýsku úrvalsdeildinni. Þar vandist

ég ákveðinni stjórnsýslu og samstarfi með fólki þar sem allir þurftu að hafa sama markmið. Í bæjarstjórn Hveragerðis á það sama við, rétt eins og í íþróttunum, að við höfum öll sama markmið, sem er að þjónusta bæjarbúa sem best og ná árangri í því sem við gerum. Til þess þarf að virkja alla og allir að stefna að því sama,“ segir Geir.

Nýlega fór íbúafjöldi Hveragerðis yfir 3.000 manns og hefur ekkert sveitarfélag vaxið jafn mikið á einu ári.

„Til Hveragerðis flyst nú mikið af ungu fólki og barnafólki. Það sér sömu tækifæri og ég hér í Hvera-

gerði, þar sem það hefur allt til alls, og áttar sig á gæðunum sem felst í því að búa í smærra samfélagi, utan við skarkala borgarinnar og þaðan sem stutt er í náttúruna. Það skiptir máli og það þekki ég sjálfur eftir að hafa búið í þýskum bæ sem er álíka stór og Hveragerði og nálægt miklu skóglendi. Það varð einmitt til þess að ég freistaði þess að sækja um bæjarstjórástöðuna hér því mér þótti spennandi tilhugsun að lifa og starfa í Hveragerði.“

Hann segir áskoranir nýrrar bæjarstjórnar margar.

„Það felst auðvitað mikil áskoranir í því að gera bæjarbúa sátta og ekkert einfalt þegar vöxturinn er svona mikill, því allir vilja hafa aðgang að leikskólum, skólum og þjónustu. Ég veit fyrir víst að það er allt í góðum málum en við ætlum að gera enn betur og okkar leiðarljós að þjóna bæjarbúum og gera allt fyrir bæinn okkar,“ segir Geir.

Gefa sonunum íslenskar rætur

Geir hefur búið í samtals tuttugu ár í útlöndum þar sem hann hefur átt farsælan feril sem handbolta- maður og þjálfari, en nú stefnir hann á flutninga til Hveragerðis.

„Við höfum undanfarin tíu ár búið í Austurríki og Þýskalandi en það var komið á dagskrána að flytja heim þar sem þrjú af fimm börnum okkar búa nú heima á Íslandi. Við erum líka með tvo unga drengi á skólaaldri og þurftum að gera upp við okkur hvort við ætluðum að gefa þeim tækifæri á að eignast íslenskar rætur. Það átti þátt í því að við fórum að líta meira heim og færa radarinn aðeins til, og þannig kom þetta til, þótt við séum örlítið fyrir á ferðinni heim en við ætluðum okkur,“ greinir Geir frá.

Hann segir langa búsetu í útlöndum hafa gefið sér dýrmæta reynslu sem nýtist líka vel í bæjarstjórástöðunum.

„Við höfum átt afar góðan tíma úti og þar leið okkur einstaklega vel, enda allt umhverfi til fyrirmyndar, allt til alls og drengjunum gekk mjög vel í skóla. Veðurfarið getur maður eðlilega ekki borið saman við það íslenska sem þó er ekki alslæmt og hefur upp á margt annað að bjóða. Heimþráin var því ekki farin að láta á sér kræla en okkur fannst tími til kominn að sameina fjölskylduna endanlega heima á Íslandi.“

Vill viðhalda heilsustimplinum

Geir viðurkennir að hafa verið Geir inni við en úti síðan hann settist fyrst í bæjarstjórástöðinn eftir verslunarmannahelgina. Hann hefur því ekki enn fundið sinn eftirlætis stað í Hveragerði.

„En nú fer ég meira á stúfana til að skoða mig betur um. Hér er mikið líf og uppbygging, bæjarstæðið einstakt með töfrandi náttúru allt um kring og heillandi útivistarsvæði þar sem veiðiperlan Varmá rennur í gegnum bæinn og hægt er að ganga upp með Reykjadalnum og baða sig í náttúrulaugunum. Ég er háður því að hreyfa mig mikið og sé fyrir mér að hjóla, hlaupa, synda og fara í ræktina hér í Hveragerði. Ég fékk mikinn áhuga á hjólreiðum þegar allt var lokað úti í heimsfaraldrinum og fór þá ídulega út að hjóla í skóglendinu, og það er akkúrat það sem ég á eftir að skoða betur hér og njóta.“

Í Hveragerði er öflugt íþróttastarf og segir Geir ekki á stefnu-skránni að koma á fót handbolta-liði í bænum.

„Nei, mér finnst þessu ágætlega skipt í nágrannabæjunum, þar sem Selfoss er með frábært handbolta-lið og Þorlákshöfn með verðlaunað



Ég mun að sjálf-sögðu spássera um bæinn og taka þátt í viðburðum, hitta fólk og upplifa fegurðina í mannlíf-inu og bænum.

körfubolta-lið. Blaklið Hamars hér í Hveragerði er besta blaklið landsins og við afar vel stödd hvað það varðar og aðrar deildir sömuleiðis að gera góða hluti. Við urðum reyndar fyrir áfalli þegar Hamars-höllin hvarf í färvíðri en góð lending verður í því máli fljótlega. Mér finnst því miklu nær að sinna betur því sem vel er gert hér, enda frábært starf í gangi,“ segir Geir í heilsuþænum Hveragerði.

„Heilsuefling hefur alltaf verið viðloðandi Hveragerði og þeim heilsustimpli viljum við halda. Hér hefur útivist og heilsurækt verið í öndvegi og hér hefur Náttúru-lækningafélagið verið með sína aðstöðu í áratugi. Mjög góð vinkona okkar hjóna, Jónína Ben, sem féll því miður allt of snemma frá, er ein þeirra sem gerðu frábæra hluti og var í mjög góðu samstarfi við bæinn um hreyfingu eldra fólks. Þetta eru greinar sem við viljum skerpa á enn betur og biður okkar að skapa þá áferð og framtíðarsýn og fara ofan í gildi og ímynd bæjarins. Það gerist auðvitað ekki á einni nóttu en við erum komin með góðan grunn og í farvatninu eru mjög spennandi verkefni.“

Vill láta verkin tala

Geir segir bæjarbraginn í Hveragerði hlýlegan og heillandi.

„Það felst mikill sjarmi í því að hér þekkja allir alla og heilsast. Bæjarbúar hafa tekið einstaklega vel á móti mér og fólk sem ég hitti á förunum vegi eða í Bónus heilsar mér og gefur sig á tal við mig. Það er líka dýrmætt að vinna með fólki sem hefur lifað og starfað í sínum heimabæ alla tíð.“

Hann hlakkar til að láta til sín taka sem bæjarstjóri.

„Ég verð kannski svolítið öðruvísi bæjarstjóri, sem mótast kannski helst af því að það er munur á því að vera pólitískt ráðinn eða af götunni, eins og ég. Ég vil láta verkin tala, en vitaskuld framfylgi ég stefnu og loforðum meirihlutans sem kosinn var. Þetta er öflugur meirihluti sem samanstendur af fólki sem vill láta gott af

sér leiða, hefur sterka framtíðarsýn og margar mjög spennandi og góðar hugmyndir. Mér líst vel á markmiðin sem hann hefur sett sér og reyni samsíða því að koma með mín áhrif,“ segir Geir.

Fram undan er bæjarhátíðin Blómstrandi dagar í Hveragerði, með öflugum og metnaðarfulla dagskrá út vikuna.

„Ég hlakka mikið til og þetta er skemmtilegur tími til að taka við sem bæjarstjóri. Tjaldsvæðið er þegar orðið fullt og við erum að stækka það enn frekar því á Blómstrandi dögum tvöfaldast til þrefaldast íbúafjöldinn á einni helgi. Ég mun að sjálf-sögðu spássera um bæinn og taka þátt í viðburðum, hitta fólk og upplifa fegurðina í mannlíf-inu og bænum. Í Hveragerði er endalaust hægt að gera sér glaða og góða daga, taka daginn snemma, ganga um og gera svo ótal margt. Hér eru frábærir veitingastaðir, fjölbreytt gisting á hótelum og gistihúsum og dásamleg sundlaug sem er landsfræg fyrir sitt fallega stæði og góðu gæði.“

Hveragerði er líka þekkt fyrir ís og blóm.

„Já, Kjörís er okkar stærsta fyrirtæki, selur gómsætan ís um allt land og er stór þátttakandi í Blómstrandi dögum. Ís og blóm höfða alltaf til mín; ísinn ekki sist í sumarblíðu og litrík blóm eru einmitt meðal þess sem setur svo fallegan svip á bæinn.“

Blómstrandi dagar, líf og fjör

Á morgun, fimmtudaginn 11. ágúst, hefst Blómstrandi dagar í Hveragerði, árleg bæjarhátíð sem stendur fram á sunnudag.

„Hátíðin er sannkölluð menningarveisla og henni fylgir blómlegt líf og skemmtileg stemning í bænum. Dagskráin í ár er metnaðarfull og fjölbreytt fyrir alla fjölskylduna. Þar má nefna listsýningar, sögugöngur- og ferðir, markaðstorg, opnar vinnustofur og gallerí hjá fjölmörgum listamönnum og bæjarbúum,“ upplýsir bæjarstjórinn, fullur tilhlökkunar.

Á laugardag verður fjölskyldu-

dagskrá í Lystigarðinum þar sem fram koma meðal annars Friðrik Dór og Lína Langsokkur, félagar í Hljómlistarfélaginu, Diskótekið Dís og fleiri.

Á sunnudagsmorguninn verður útimessa í Lystigarðinum með séra Ninnu Sif og Lay Low sér um tónlistina. Þar sýnir líka Leik-hópurinn Lotta og BMX Brós leika listir sínar. Íþróttafélagið Hamar fagnar 30 ára afmæli sínu og býður hressum krökkum í ljósabolta, þrautabraut, froðubolta, DJ í sundi, leiki og fjör.

Þá bjóða fjölmörg þjónustufyrirtæki í Hveragerði upp á fjölbreytta dagskrá, þar á meðal þrautabraut Hjálta Úrsus í boði Kjöriss, gleðitónleika við Matkrána, listsýningar í garðyrkjustöðvunum Flóru og Ficus, harmonikkufestival í Blómaborg, markaðsstemningu og grínistakvöld í Rósakaffi, Jibbí torfærubílinn við Hofland Eatery, djass í Reykjadal Skála og fleira.

Vönduð tónlistardagskrá verður alla dagana á Blómstrandi dögum, þar sem landsfrægir tónlistarmenn koma fram. Sóli Hólm skemmtir á Hótel Örk annað kvöld, Djass-band Ómars Einars kemur fram á föstudag í Listasafninu og Heimir Eyvindar og Hljómsveit verður með 90's nostalgíu. Á laugardag verður glæsileg kvöldvaka á úti-sviðinu í Lystigarðinum þar sem koma meðal annars fram Jónas Sig og Ómar Guðjóns, Sycamore Tree, Dagný Halla og Væro.

Síðast en ekki sist sér Gunní Óla um brekkusönginn og að lokum verður stórglæsileg flugeldasýning, en Gunní Óla og Hljómsveit leika á Blómadansleiknum sem verður á Hótel Örk.

„Við bjóðum alla velkomna til okkar á Blómstrandi daga sem er frábært tilefni til að heimsækja bæinn og njóta alls þess sem hann hefur upp á að bjóða,“ segir bæjarstjórinn Geir. ■

Dagskrá Blómstrandi daga má sjá á hveragerdi.is og á Blómstrandi dagar í Hveragerði á Facebook.

Geir segir mikil gæði felast í því að búa utan við borgarysinn og í námunda við fallega náttúru. Þess vegna sóttist hann eftir því að starfa í Hveragerði, en ekkert bæjarfélag hefur stækkað jafn hratt á undanförnu ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Nú er Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka rétt handan við hornið og líklega mörg farin að stunda úthlaupin af kappi. Einföld og örugg leið til þess að bæta líkamlega getu gæti verið að bæta rauðrófum inn í mataræðið.

Íþróttafólk víðs vegar um heim þekkir virkni rauðrófa til þess að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði við áreynslu. Með því að bæta rauðrófuhylkjum frá ICEHERBS inn í rútinuna má auka snerpu, orku og úthald á náttúrulegan og öruggan máta.

Þverar landið með kraft rauðrófunnar að vopni

Kristinn Karl Dulaney hefur alltaf verið hrifinn af lækningamætti náttúrunnar og er að eigin sögn alinn upp við notkun fjallagra. Síðustu tíu ár hefur Kristinn haft tröllatru á krafti rauðrófa og segir hylkin frá ICEHERBS algera himnasendingu.

Kristinn segist alltaf hafa verið fjörmikill og hress og stundað mikið íþróttir. „Sem ungar



Árangursrík leið fyrir betra hlaupaform og bætt úthald



Kristinn Karl hefur nýtt sér kraft rauðrófunnar í tugi ára. Hann segir rauðrófuduftið frá ICEHERBS auka orku og úthald. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

maður var ég í handbolta og fótbolta, frjálsum, sundi og fleiru. Í dag geng ég mikið og hjóla og er að vinna í því að þvera Ísland. Ég veit nú ekki hvað ég er ekki búinn að ganga á Íslandi en meðal annars hef ég krossað Ísland frá Reykjanesi yfir á Langanes, og sömuleiðis frá Horni austur í Lón. Einnig hef ég hjólað mikið erlendis, meðal annars á Kúbu, í Perú, Víetnam og víðar. Þá hef ég hjólað Jakobsveginn og Noreg endilangan. Síðast gekk ég svo frá Dalvík innst

inn í Eyjafjörð sem er hluti af því að þvera Ísland.“

Fær kraft úr rauðrófum

„Síðustu tíu ár hef ég haft tröllatru á krafti rauðrófa. Rauðrófur eru stútfullar af vítamínum og fjörefnum sem gefa kraft og auka úthald og lífsgæði. Í fjölda ára hef ég keypt ferskar rauðrófur og búið til minn eigin safa sem ég tek inn í skotformi á hverjum einasta morgni með engiferi og sítrónu. Rauðrófur hafa vissulega fengist í safiformi í

búðum en það hefur aldrei heillað mig. En þegar ég heyrði að íslenska fyrirtækið ICEHERBS væri að framleiða 100% náttúrulegt rauðrófuduftvar ég ekki lengi að koma því inn í rútinuna mína.

Íþróttafólk víðs vegar um heiminn hefur fundið hvað kraftur rauðrófunnar er mikill. Nú er ég jafngamall lýðveldinu, eða 78 ára, og rauðrófurnar gefa mér orku og úthald til þess að stunda göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín. Það sem

er svo hentugt við dufthylkin er að þau taka svo lítið pláss. Ef ég er að ferðast, gangandi eða hjólandi, þá er töluvert auðveldara að kippa þeim með sér heldur en mörgum lítrum af rauðrófusafa. Duftið virkar líka alveg jafn vel og safinn.“

Rauðrófuduft stuðlar að aukinni snerpu og blóðflæði

Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði. Með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald og því hafa rauðrófur slegið í gegn á meðal íþróttafólks. Rauðrófur koma þér hraðar og lengra náttúrulega og eru því tilvaldar fyrir alla þá sem vilja auka æfingaúthald sitt fyrir reglulega íþróttaiðkun. Þær eru einnig stútfullar af steinefnum, trefjum og vítamínum og eru sönn ofurfæða. Rauðrófur eru gríðarlega andoxandi og hreinsa líkamann og styrkja ónæmiskerfið til muna. Ekki má gleyma því að aukið blóðflæði getur einnig virkað sem náttúruleg kynörvun fyrir bæði karla og konur. Rauðrófur eru sannkölluð heilsubót.

Íslensk og kröftug bætiefni

ICEHERBS er íslenskt fyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni. Lögd er gríðarleg áhersla á að vörur ICEHERBS nýttist viðskiptavinum vel, að virknin skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Gríðarleg áhersla er lögd á að vörurnar innihaldi engin óþarfa fylliefni og eru vörurnar framleiddar hér á landi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Einnig hefur ICEHERBS opnað nýja vefverslun þar sem hægt er að pantabætiefnin: iceherbs.is

Vilt ekki mæta þreyttur á rásínuna

Það stýttist óðum í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka en laugardaginn 20. ágúst munu fjölmargir hlaupa um götur borgarinnar, vonandi í góðum aðstæðum og stemningu.

gummih@frettabladid.is

Aflýsa hefur þurft hlaupinu undanfarin tvö ár vegna heimsfaraldursins en nú eru væntanlegir þátttakendur í fullum undirbúningi og að gera sig klára fyrir hlaupið en fjórar vegalengdir eru í boði, maraþon, hálfmaraþon, 10 kílómetrar og skemmtiskokk. Þetta verður í 37. sinn sem Reykjavíkumaraþonið fer fram en það fyrsta var árið 1984.

Einn af þeim fjölmörgu sem ætla að vera með í ár er Arnar Pétursson, margfaldur Íslandsmeistari í hinum ýmsu vegalengdum. Hann kom fyrstur í mark þegar Reykjavíkumaraþonið fór síðast fram, 2019, og varð þar með Íslandsmeistari í greininni fjórða árið í röð.

„Jú, jú, ég er að sjálfsögðu skráður í maraþonið og eins og alltaf er mikil tilhlökkun fyrir því. Hápunkturinn á þessu tímabili var Laugavegshlaupið sem fram fór 16. júlí. Það gekk eins vel og hægt var að búast við. Þar náði ég næstbesta tíma sem náðst hefur í hlaupinu og vann það. Síðustu vikurnar hef ég verið að jafna mig eftir það og ég er kannski ekki alveg kominn í 100% gir. Maður þarf bara að vera þolinmóður en formið er gott,“ segir Arnar en Laugavegshlaupið var 55 kílómetra utanvegahlaup, sem hann hljóp á tímanum 4:33,07 klukkustundum.



Það er svo gaman að finna hlaupaandann sem myndast í Reykjavíkumaraþoninu.

Arnar Pétursson

Arnar segir að Reykjavíkumaraþonið sé stærsti hlaupaviðburðurinn á Íslandi á hverju ári og segist alltaf vilja taka þátt í því.

„Það er svo gaman að finna hlaupaandann sem myndast í kringum Reykjavíkumaraþonið. Stemningin er frábær. Það eru svo margir að ná markmiðum sínum, safna fullt af peningum í góðgerðarmál og það er svo mikil jákvæð gleði í kringum hlaupið. Þarna myndast ótrúlegur góður andi,“ segir Arnar.

Ekki keyra þig út fyrstu kílómetrana

Það eru eflaust margir að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta sinn hvort sem þeir hlaupa heilt maraþon, hálf, 10 kílómetra eða skemmtiskokk.

En á Arnar til einhver góð ráð fyrir þessa aðila varðandi undirbúning?

„Það sem er mikilvægast næstu daga og þegar hlaupið fer af stað er að gera ekki of mikið. Þú vilt ekki mæta þreyttur á rásínuna og

Arnar Pétursson hefur borið sig úr bítum í fjögur síðustu skiptin í Reykjavíkumaraþoninu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYBÓR

ekki keyra þig út fyrstu tvo til þrjá kílómetrana hvort sem þú ert að hlaupa heilt maraþon, hálf eða 10 kílómetra. Það er betra að vera með markmið að hlaupa frekar 10 prósentum af hægt heldur en 10 prósentum of hratt fyrstu kílómetrana. Þú átt að leyfa þér að brosa og njóta andlega. Ef þú ert til-tölulega heill heilsu átt þú að vera þakklátur fyrir það að geta verið að undirbúa þig fyrir hlaupið. Það er ekkert sjálfsagt að fá tækifæri til að vera með. Það er fullt af fólki sem langar að taka þátt en getur það ekki af ýmsum ástæðum. Þetta verður erfitt og sársaukafullt á einhverjum tímáttum í hlaupinu og þá er mikilvægt að takast á við það á jákvæðan hátt. Ég myndi mæla með því að fólk taki síðustu erfiðu æfinguna tíu dögum fyrir hlaupið.“

Arnar á besta tíma sem Íslendingur hefur hlaupið maraþon á íslenskri grundu. Sá tími er 2:23,08 klukkustundir sem hann náði í Reykjavíkumaraþoninu þegar það fór síðast fram, árið 2019.

„Ég hef svo sem ekkert sett mér nein markmið tímalega séð. Ég er alveg í formi til að vera eitthvað í kringum þennan tíma sem ég hljóp á fyrir þremur árum. Ég er mikill keppismaður. Í Laugavegshlaupinu var ég ekki svo mikið að spá í tímanum. Mig langaði bara að keppa og vinna. Þegar sá hugsunarmáti er í gangi þá koma oftast en ekki góðir tímar í kjölfarið. Ég á eftir að taka eina stóra æfingu fyrir Reykjavíkumaraþonið. Ég nýt góðs af reynslunni og ég mun taka síðustu æfinguna stuttu fyrir hlaupið en sjálfur myndi ég ekki mæla með því fyrir hvern sem er.“ ■

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama eintaklinga eða pör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Fasteignir

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 11. ágúst
milli kl. 17.00 - 17.30

Bólstaðarhlíð 31
105 Reykjavík

Falleg, rúmgóð og vel skipulagða 116,7 fm hæð ásamt 24,8 fm bílskúr, samtals 141,5 fm

- 3 svefnherbergi
- Tvennar stofur
- Sér bílastæði fylgir þessari eign fyrir framan bílskúra
- Frábærum staðsetning

Nánari upplýsingar:
Páll Þórðsson
Íbúg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Verð: **84,9 millj.**

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Halldórsson og Jónína Guðmundsdóttir, Eignir Fasteignasalar

intellecta.is

RÁÐNINGAR

RIKISKAUP
AÐLAÐ RAMMASAMNINGUR

intellecta

Tilkynningar

Auglýsing um skipulagsmál í Hveragerði



Árhólmar 1 þjónustumiðstöð, breyting á deiliskipulagi.

Bæjarstjórn Hveragerðisbæjar samþykkti þann 18. júlí 2022 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi á Árhólmasvæði í Hveragerði fyrir Árhólma 1 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagsbreytingin felst í auknu byggingarmagni þjónustumiðstöðvar innan núverandi byggingareitar úr 350 m² í 950 m². Skilmálar eru um gerð og yfirbragð byggingar.

Breytingartillagan liggur frammi á bæjarskrifstofu Hveragerðisbæjar að Breiðumörk 20 frá og með 10. ágúst 2022 og er auk þess aðgengileg á heimasíðu Hveragerðisbæjar.

Þau sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast skipulagsfulltrúa Hveragerðisbæjar í síðasta lagi miðvikudaginn 21. september 2022 á bæjarskrifstofu Hveragerðisbæjar Breiðumörk 20, 810 Hveragerði eða á netfangið hildur@hveragerdi.is

Skipulagsfulltrúi Hveragerðisbæjar

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Til sölu



Uppþvottavélar fyrir allar stærðir eldhúsa



MBM húddvél LK626

Aukin framlegð í stórelðúsinu.

Húdd uppþvottavél með 45 cm opnun.

Þrjú kerfi 60/120/150 sek. 3 fasa 400 V.

Ytra mál BxDxH 63,5 x 74,5 x 153

Stærð á kórflu 50 x 50 cm

Vatnsmagn 20 ltr

Hurðaoþ 45 cm



Aristarco Undirborðs uppþvottavél AF50.35 DP DDE V400

Ytra mál BxDxH: 57,2 x 63,0 x 81,4

Stærð á kórflu 45 x 45 cm

Tveir þvottaspaðar - efst og neðst

Innbyggður skammtari fyrir gljóa - Heit skolun

Vatnsmagn 18 ltr

Hurðaoþ 30,5 cm



Sýningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Tafelk 5739 #

hagvangur.is

HAGVANGUR

