

LEO

FÖSTUDAGUR 6. JÚLÍ 2018

Lífsstíll



Ein af þeim bestu

Hrund Scheving stóð á sviði í Vestmannaeyjum í hlutverki íþróttaálfans fyrir rúmum 20 árum. Í dag er hún heimsmethafi í ólympískum lyftingum kvenna og stefnir á að bæta metið í næsta mánuði. ➔2

Hrund Scheving æfir á morgnana, tvo til þrjá tíma í senn, fimm daga vikunnar. Hún segir lyftingar vissulega tímafrekt sport og það er helsti gallinn. MYND/ANTON BRINK

Allra meina bót!



SUMARÚTSALA

20 - 60% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM
10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

-40%

Feston Barstóll kr. 58.300
NÚ KR. 34.980

-30%

Gold Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM

-25%

Brit Stóll kr. 48.500
NÚ KR. 35.625

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | Sími 553 7100 | WWW.LINAN.IS | ÞRÍÐI MANUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigridding@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég hef alltaf haft mikið keppnisskap. Ég get varla tekið í spil með börnunum mínum því ég á svo erfitt með að leyfa þeim að vinna,“ segir Hrund Scheving brosandí en fyrir stuttu setti hún Evrópu- og heimsmet í ólympískum lyftingum kvenna. Mótið var haldið í Búdapest í Ungverjalandi þar sem Hrund lyfti 93 kg í jafnhendingu og sló þar með átján ára gamalt met. Hún æfir nú af kappi fyrir næsta mót sem fer fram á Spáni í ágúst og stefnir á að bæta metið og lyfta 100 kg.

„Ég hef æft og kennt CrossFit í tíu ár og hluti af því eru ólympískar lyftingar. Einhverju sinni fletti ég því upp hvert væri heimsmetið í mínum flokki og sá mér til undrunar að það var nálægt mínu persónulega meti. Ég ákvað því að taka þátt í móti í febrúar síðastliðnum, til að tryggja mér rétt til að keppa á alþjóðlegu mótum, og náði að lyfta yfir heimsmeti. Það var dálítið fullorðins. Ég sá mig aldrei fyrir mér í lyftingum, svo þetta er mjög skemmtilegt og ekki síður þroskandi. Ég viðurkenni fúslega að það er rosalega gaman að vera meðal þeirra bestu og fá um leið tækifæri til að sinna áhugamáli sínu,“ segir Hrund.

Lék íþróttaálfinn

Íþróttir hafa alla tíð leikið stórt hlutverk í lífi Hrundar. „Ég er frá Vestmannaeyjum þar sem ég var í fimleikum, handbolta og leiklist sem krakki. Fyrir rúmum tveimur

áratugum var fyrsta leikgerðin af Latabæ sett upp í Eyjum og ég lék íþróttaálfinn. Afi minn, Sigurgeir Scheving, og kona hans, Ruth Zohlen, bjuggu til leikgerðina og við fjölskyldan segjum oft í gríni að Magnús Scheving sé eftirherma,“ segir Hrund hlæjandi.

Hún segist alltaf líta á Vestmannaeyjar sem sinn heimabæ og þar býr stór hluti fjölskyldunnar enn í dag. „Ég fæ mikla hvatningu og klapp á bakið þegar ég kem heim til Eyja. Það hefur verið fastur liður að fara á Þjóðhátíð en í ár missi ég því miður af henni þar sem stutt verður í HM. Mamma mín, dóttir, systurdóttir og systur koma með mér út og það verður gott að hafa fjölskylduna í klappliðinu.“

Lokaverkefni um ofþyngd barna

Leið Hrundar lá til Reykjavíkur þegar hún hóf háskólanám en hún er með BA-gráðu í stjórnmála- og fjölmiðlafræði, mastersgráðu í lýðheilsufræði og diplóma í viðburðastjórnun. Hún viðurkennir að sér finnst gaman að læra en hún þurfi jafnframt alltaf að hafa mörg járn í eldinum. „Ég skræði mig t.d. í nám í lýðheilsufræði þegar ég var í barneignarfrii því ég vildi hafa nóg að gera. Námið var alveg nýtt á þessum tíma og ég var í öðrum útskriftarhópnum frá Háskólanum í Reykjavík. Það hefur oft komið sér vel að hafa lært lýðheilsufræði sem snýst í raun um að fræða fólk um lýðheilsu. Ég gerði lokaverkefnið um ofþyngd barna og setti í kjölfarið upp vefsíðu fyrir foreldra. Hún var hugsuð til að hjálpa þeim við að vinna saman að bættum lífsstíl allrar fjölskyldunnar. Þegar ég gerði mína rannsókn kom í ljós



„Mataræðið er minn helsti veikleiki, enda er ég mikill súkkulaðigrís. Ég passa mig á að borða fjölbreyttan og hollan mat og borða mikið fyrir keppnir til að hafa næga orku,“ segir Hrund. MYND/ANTON BRINK

að ef foreldrar eru í ofþyngd eru 70 prósent líkur á að börnin verði líka of þung þannig að oft er þetta fjölskylduvandamál. Það skiptir miklu máli hver kaupir inn á heimilinu. Ef það er til kex inni í skáp, er það borðað. Ef það er ekki til, heldur t.d. ávextir, eru þeir borðaðir. Þetta snýst líka um að fjölskyldan finni sameiginlegt áhugamál sem hefur eitthvað með hreyfingu að gera,“ segir Hrund.

Spurð um ráð fyrir foreldra til að taka fyrstu skrefin í átt að betri lífsstíl segir hún gott að gera matarplan fram í tímann. „Ég mæli með að halda dagbók, fara yfir hvað hægt er að gera og hvað barnið vill borða. Þetta þarf að vera skemmtilegt og allir verða að vinna saman í þessu til að bæta ástandið,“ segir Hrund.

Um árabíl hefur Hrund unnið með börnum og unglungum og er nú deildarstjóri tómsundamiðstöðvarinnar Lækjarsels í Hafnarfirði. „Starfið er mjög áhugavert og þar kemur námið í viðburðastjórnun sér vel. Vinnan er sveigjanleg og oft er mest að gera seinnipartinn en það hentar einmitt vel með æfingunum. Ég æfi á morgnana, tvo til þrjá tíma í senn, fimm daga vikunnar. Vissulega eru lyftingar tímafrekt sport og það er helsti gallinn. Ég kem oft heim af æfingu með samviskubít en fjölskyldan mín er ótrúlega jákvæð og skilningsrík og ég gæti þetta ekki ef hún stæði ekki svona þétt við bakið á mér.“

Kenndi CrossFit í Danmörku

Hrund var fyrsti CrossFit kennarinn í Danmörku en hún bjó um fimm ára skeið í Óðinsvéum með fjölskyldu sinni. Hún segir að þá hafi sportið verið nýjung þar í landi og Danir tóku því opnum örmum. „Á þessum tíma var ég í hópi bestu CrossFit kvenna Danmerkur. Ég fór tvisvar á Evrópuleikana í CrossFit og það vakti töluverða athygli í Danmörku. Við kunnum vel við okkur í Óðinsvéum en fyrri eiginmaður minn var þar við nám. Ég notaði tækifærið og lærði dönsku og tel mig nokkuð flinka í málinu þótt börnin mín séu því ekki alveg sammála,“ segir Hrund og brosir.

Aðspurð segir hún að sér hafi ekki þótt erfitt að flytja heim. „Ég var alveg sátt við það og fannst gott að koma heim aftur. Í raun var það auðveldara en ég átti von á. Sumir sem ég þekki hafa flutt út aftur en það er mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Íslendingar eru



Frá Evrópumóti-
nu í Búdapest
fyrir á þessu ár.
Hrund keppir
á Spáni innan
skamms og
ætlar að bæta
metið sitt.



Hrund segir fjölskylduna standa þétt við bakið á sér í lyftingunum.

mjög framarlega hvað varðar lýðheilsu. Hér heima er t.d. CrossFit íþróttin mjög öflug, sem og íþrótta-
starf almennt. Ég er með börnin mín í íþróttum hjá HK og þau eru keyrð á æfingar og heim aftur, sem mér finnst mikill kostur. Mér finnst frábært að allir séu búnir á æfingu klukkan fjögur og geti þá átt kvöldið saman,“ segir Hrund.

Veik fyrir súkkulaði

Spurð hvort hún þurfi að huga sérstaklega að mataræðinu í ljósi þess hversu mikið hún æfir segir Hrund að svo sé en hún telji samt ekki ofan í sig hitaeringarnar. „Mataræðið er minn helsti veikleiki, enda er ég mikill súkkulaðigrís. Ég passa mig á að borða fjölbreyttan og hollan mat og borða mikið fyrir keppnir til að hafa næga orku. Það er ekkert sem ég forðast að borða.“

Hrund segir ekkert lát á vinsældum CrossFit íþróttarinnar og

þær séu frekar að aukast heldur en hitt. „Ég æfi og kenni hjá CrossFit í Sporthúsinu í Kópavogi. Á hverju ári er CrossFit Open á netinu og 20 úr þeim hópi öðlast rétt til að keppa á heimsleikunum í CrossFit. Í mínum flokki skráðu 20 þúsund keppendur sig til leiks í síðustu keppni. Ég endaði núna í 35. sæti yfir þær bestu í heimi og stefni á að bæta mig svo ég komist í hóp þeirra tuttugu bestu og geti þá keppt á næstu heimsleikum. Ég stefni þó ekki á að setja heimsmet í CrossFit, ég læt mér nægja heimsmet í lyftingum,“ segir hún og bætir við að það sé enginn of gamall til að byrja að hreyfa sig og íþróttir séu fyrir alla. „Ég ráðlegg fólki að byrja undir góðri leiðsögn, ekki sist ef fólk hefur áhuga á lyftingum þar sem tæknin skiptir gríðarlegu miklu máli. Ég mæli með að gera hreyfingu að lífsstíl en ekki átaki,“ segir Hrund að lokum.

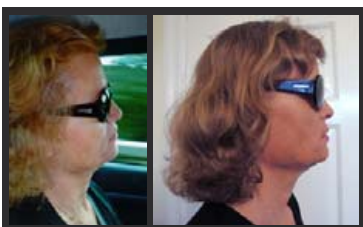
Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-
efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-
efnum sem næra hárið
og gera það gróskumeira.
Myndirnar hér til hliðar
sýna hversu góðum árangri
er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

GLAMOUR
Komið í allar
helstu verðslanir



Nýtt NEUTROGENA® Hydro Boost® Water Gel

2x öflugri rakagjafi fyrir húðina*



Fær húðin nægjanlegan raka? Prófaðu nýja NEUTROGENA® Hydro Boost® línuna fyrir andlit og líkama með náttúrulega rakagefandi hýalúrónsýru.



*Hydro Boost® Water Gel, rakaprófun 4 klst. eftir áburð

Neutrogena®

PRÓAÐ Í SAMSTARFI VIÐ HÚÐLÆKNA

Frisbíkast með keðjusög

Orri Freyr Finnbogason sveiflar keðjusög í margra metra hæð í vinnunni. Hann er eini arboristi landsins og keppir í frisbíkasti með keðjusög á Skógarleikunum um helgina. Orri vill efla skógarmenningu landans. Hann segir að íslenskir skógar séu auðlind af fyrirtaks smíðavið.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Frisbíkast með keðjusög snýst bara um að skjóta viðarskífum út í loftið með keðjusög og keppa um að skjóta þeim sem lengst. Þetta er er ný keppnisgrein á Skógarleikunum þessa árið. Reyndar verða keppendur valdir sérstaklega í þessa grein,“ segir Orri Freyr Finnbogason, arboristi og skógræktarmaður, en hann er einn aðstandenda Skógarleikanna sem haldnir verða í Heiðmörk á morgun.

Keppt verður í fleiri greinum, svo sem í axarkasti og að afkvista trjáboli, kljúfa eldivið, rúlla trjábolum og í að „hlaupa upp tré“ eins og Orri orðar það. Markmiðið sé að kynna fólki hvað unnið sé úti í skógi og efla skógarmenningu landans.

„Við viljum fá fólk út í skóg. Íslendingar eru enn svo ung skógarþjóð og okkur vantar hefðirnar, til dæmis að fara bara út í skóg að grilla og tálga,“ segir Orri.

Á Skógarleikunum verði líka mikið um að vera fyrir krakka, til dæmis læri þau að líta efni með hráefnum úr skóginum, kljúfa eldivið með exi og kjullu og fá að grilla brauð yfir eldi, tálga og vefa úr plöntum.

Orri segir íslenska skóga stærri en margir geri sér grein fyrir og talsverð framleiðsla fari fram úr íslenskum við.

„Við eigum orðið mikla auðlind um allt land af nytjaskógi og vinnsla á smíðaeefni eykst hratt. Íslenskur viður er mjög góður til smíði, til dæmis eru grenitrén okkar þétt og bein. Öspin er lúmskt góður smíðaviður, með fallegan, dökkan kjarna. Í Heiðmörk er timbri flett



Orri Freyr Finnbogason eyðir vinnudögum yfirleitt uppi í tré, í margra metra hæð, vopnaður keðjusög. Hann vill fá fólk út í skóg til að njóta náttúrunnar og segir íslenska nytjaskóga mikla auðlind. Hann keppir í frisbíkasti með keðjusög á Skógarleikunum í Heiðmörk á morgun. MYND/SIGTRYGGUR ARI

og það þurrkað í þurrkagámi, Skógrækt ríkisins framleiðir talsvert af borðum, kurl, spæni og girðingastaura. Það er nóg til og hægt að gera meira. Það vantar bara að smíðir og hönnuðir uppgötvu þennan möguleika,“ segir Orri.

Eini arboristinn

Starfstíll Orra, arboristi, hljómar ókunnuglega í eyrum en það er alþjóðlegt heiti yfir fólk sem vinnur við að klifra í trjám, til þess að snyrta

þau eða fella þar sem stórvirkum tækjum verður ekki komið við. Orri segist sá eini á landinu og fór utan til að læra.

„Ég hafði verið skógræktarmaður í tíu ár þegar ég fór til Noregs og svo til Bandaríkjanna að læra. Ég fer einnig til Svíþjóðar að læra meira og fer til Slóveníu í sumar. Námið snýst um að læra að nota keðjusög sem skógarhöggsmaður, klifra í trjánum með sérstökum búnaði og síðast en ekki síst þarf maður að vita hvað er

að gera þarna uppi, læra um trén og trjásnyrtingar,“ segir Orri og viðurkennir að starfið sé ekki hættulaust. Hæstu trén á Íslandi séu yfir 30 metra há.

„Það getur auðvitað ýmislegt farið úrskaiðis þegar maður klifrar upp í tré með keðjusög,“ segir Orri sposkur. „Við vinnum undantekningalaust tveir saman, ef eitthvað hendir klifrarann uppi í trénu getur hinn farið upp og náð honum niður. Ég er búinn að þjálfa upp klifrara

og vinn einnig með klifrara frá Danmörku. En þetta er ekkert fyrir alla. Í Bandaríkjunum hef ég klifrað 40 metra upp í tré og var sjúklega hræddur. En ég var með góðan kennara sem sendi mig bara aftur og aftur upp þar til hræðslan hvarf,“ segir Orri

Skógarleikarnir hefjast á morgun klukkan 13 í Furulundi í Heiðmörk og standa til klukkan 17.

Tilboðsdagar í Verzlun Guðsteins

Valdar vörur með óheyrilega miklum afslætti

Verið velkomin í Verzlun Guðsteins, Laugavegi 34



Síðan 1918



Vinnuáætlun Orra eru ekki fyrir þá sem eru lofthæddir.

FLUGURNAR FAERÐU Í VEIÐIFLUGUM



Frances Tungsten



Von



Frances Hexagon

Þessar verða sennilega þær veiðnustu í sumar



Haugur, Von og Autumn Hooker



Valbeinn



Tungsten þúpur



Black Sheep, Sjáandinn og Radian

**Veidiflugur**

Borgir sem heilla fagurkera

Hafðir þú hugsað þér að vera innanlands í sumar en hefur snúist hugur? Það er hægt að komast á fallega staði í Austur-Evrópu beint frá Íslandi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ferðir Íslendinga til Austur-Evrópu hafa aukist mikið undanfarir. Auðvelt er að komast til Póllands, Ungverjaland og Vilnius í beinu flugi. Borgarferðir eru yfirleitt vinsælastar á haustin en það er ekkert að því að skreppa í slíka ferð að sumri meðan borgirnar eru í blóma og sumarsólin skín. Ef fólk vill fara til Prag eða Riga í Lettlandi þarf tengiflug á þessum árstíma. Hins vegar er hægt að velja um nokkrar borgir í Póllandi í gegnum WizzAir eða Wow air. Í öllum þessum borgum er upplagt að fara í ferð með tveggja hæða túristastrætó til að kynna þá hvernig þær liggja en um leið sér maður flest allt það sem merkilegt er að sjá og upplifa.

Búdapest í Ungverjalandi

Búdapest er ákaflega falleg borg. Hægt er að fljúga beint frá Keflavík. Áin Dóná rennur í gegnum borgina og skiptir henni í tvo parta, Búda og Pest. Tíu brýr tengja hlutana saman. Heilsulaugarnar í Búdapest eru heimsfrægar. Þær er nauðsynlegt að heimsækja. Sömmuleiðis eru mörg spa-hótel í borginni, þar eru jafnframt baðhús og tyrknesk böð til að velja úr. Það eru því hæg heimatökin að fara til Búdapest í heilsu- og afslöppunarferð.

Í þeim hluta borgarinnar sem kallast Búda er gamall konungskastali sem vert er að skoða auk Listasafns ríkisins. Þar nálægt er Matthíasarkirkjan sem er frá 13. öld og þar er einnig Halászbástya eða Fiskimannavirkid en þaðan er stórkostlegt útsýni. Þá er gaman að skoða hina fallegu Stefánskirkju sem er ein af hæstu byggingum í Búdapest.

Það eru góðir matsölustaðir í Búdapest en ungverska gúllassúpan er viðfræg. Ungverskir smáréttir þykja líka afar góðir og sömmuleiðis

vínin sem framleidd eru í landinu. Flest betri veitingahús eru Pestmegin í borginni. Maturinn er ódýr og margir veitingastaðir til að velja úr. Enginn verður svikinn af að eyða nokkrum dögum í Ungverjalandi og kynna landi og þjóð.

Kraká í Póllandi

Kraká er næststærsta borg Póllands. Hún er mikil menningarborg. Gamli bærinn er frá 13. öld en þar er eitt stærsta torg í Evrópu. Í gamla bænum er hjarta og sál borgarinnar auk þess sem sagan er allt um kring. Wawelkullens er gotnesk höll en hún dregur að sér fjölda ferðamanna ár hvert. Þar er mikilfenglegt safn en byggingin er meira en 900 ára gömul og þykir arkitektúr hennar einstakur. Í gyðingahverfinu Kazimierz er fjöldi kaffihúsa, veitingastaða og safna. Stór hluti kvikmyndarinnar Schindler's list var tekin upp á þessum stað. Í borginni er einnig að finna safn, Krakow Museum, sem einnig er þekkt sem Oskar Schindler verksmiðjan og sýnir borgina fyrir síðari heimsstyrjöldina og meðan á henni stóð. Nútimalistasafn er rétt hjá sem nefnist Mocak en þar eru áhugaverðar sýningar. Frægasta veitingahúsið í Kraká heitir Ekklusiva Wierzynek.

Vilnius í Litháen

Vilnius er ákaflega sjarmerandi borg. Gamlar kirkjur setja mikinn svip á borgina en þær eru fjölmargar eða 28, sumar afar gamlar og fallegar. Pilies er elsta gata borgarinnar og liggur frá torginu við dómkirkjunna í gegnum háskólahverfið og ráðhústorgið. Í gamla hverfinu við háskólann eru margir góðir veitingastaðir og verslanir.

Á hæð yfir borginni stendur fallegur kastali með gríðarlegt útsýni yfir borgina. Í Kastalanum er KGB-safn sem er óþægileg áminning um leyndarmál Sovétríkjanna sálugu. Það er sterk upplifun að heimsækja kjallarann. Það er ódýrt að vera í Vilnius og í verslunarmiðstöð í borginni eru allar helstu vestrænu verslanir. Þar inni fer stórt skautasvell sem fjölskyldur koma saman, borða á veitingahúsum þar í kring og skella sér á skauta. Í Vilnius er gata sem nefnist Íslandsstræti en íbúar taka mjög vel á móti Íslendingum sem voru fyrstir til að viðurkenna sjálfstæði landsins. Oft eru stórir markaðir á götum borgarinnar sem selja fallegt handverk. Einn stærsti og elsti markaður í Evrópu er venjulega í borginni fyrstu helgina í mars. Athugið að leigubílar eru ódýrari ef hringt er eftir þeim í stað þess að stoppa þá úti á götu.



Búdapest í Ungverjalandi er ákaflega falleg og sjarmerandi borg. Hægt er að fljúga þangað beint frá Íslandi.



Kraká í Póllandi en þangað fara margir Íslendingar um þessar mundir enda mikil saga á þessum slóðum.



Íslandsvinirnir í Vilnius taka vel á móti ferðamönnum héðan.

ALLT Í FERÐALAGIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um allt sem viðkemur ferðalaginu kemur út 19. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS

TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hÖ

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirdu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

VIÐGERÐIR - ÚTBOÐ

Vikurás 2-4 húsfélag óskar eftir tilboðum í utanhúsviðgerðir sem eru innán við 3.1 m frá jörð. Helstu magnbólur eru: múrbrot 0.4 m3, múrvíðgerðir 23 stk (samtals um 0.4 m3), sprunguviðgerðir 55m, háþrýsivottur og málnun 198m2.

Útboðsgögn eru ofan á póstkössum í anddyri Vikuráss 4. Uppl. í s. 868 1085

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com



visir þu að...
Óþeirðisfærir tölur ekkir hafa áhrif á börn.

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þólinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

Bolta tilboð

HM
ÁTTA LIÐA
ÚRSLIT Í BEINNI

FÖSTUDAGUR
14:00 Úrúgvæ - Frakkland
18:00 Brasilía - Belgía

LAUGARDAGUR
14:00 Svíþjóð - England
18:00 Rússland - Króatía

LIFANDI TÓNLIST

RÚNAR ÞÓR
ásamt
KLETTUM

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HMTILBOÐ
ALLA DAGA
MATUR & DRYKKIR

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Keypt
& Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

HITAVEITU-
SKELJAR



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA
VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030
Gufunes

Breytt landnotkun atvinnusvæðis. Þróun blandaðrar byggðar

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 24. maí 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr, sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010.

Í tillögunni felst að breyta hluta iðnaðarsvæðis í Gufunesi í miðsvæði, þar sem þróuð verður blönduð byggð atvinnu og íbúðarbyggðar. Breytingartillagan er auglýst samhliða deiliskipulagi að 1. áfanga nýrrar uppbyggingar í Gufunesi.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá **6. júlí 2018 til og með 17. ágúst 2018**. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is og adalskipulag.is

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

Afmörkun landnotkunar í samræmi við lóðamörk

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 24. maí 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr, sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010.

Í tillögunni felst að leiðrétta afmörkun landnotkunar á skipulagsuppdrætti til samræmis við lóðamörk. Breytingarnar ná til svæða við Vesturhlíð, Völvufell og Vogabyggð.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá **6. júlí 2018 til og með 17. ágúst 2018**. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is og adalskipulag.is

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 17. ágúst 2018.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsingar um nýtt deiliskipulag og
breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Gufunes, áfangi 1.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 16. maí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 24. maí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir 1. áfanga í Gufunesi. Um er að ræða fyrsta áfanga í skipulagi Gufunesvæðisins. Markmiðið er að útbúa áhugavert og spennandi svæði fyrir kvikmyndabörp í tengslum við blandaða byggð, þ.m.t. íbúðir. Jafnframt að mynda sterkan ramma almenningsvæðis utan um sveigjanlega og sjálfsprottna byggðarþróun með áherslu á að þar geti þróast forsendur fyrir fjölbreytt og skapandi samfélag þar sem er gott að búa, starfa og njóta lífsins. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Hlíðarendi.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júní 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 28. júní 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hlíðarenda. Breytingin felst í breyttu orðalagi og kvöðum er varða landnotkun á lóð A á skipulagssvæðinu. Lóð A verður blönduð íbúða- og atvinnuhúsalóð eftir breytingu í stað hreinnar atvinnuhúsalóðar. Að auki viðbót er varðar heimild fyrir leikskólastarfssemi á reitnum með leiksvæði í inngarði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hafnarstrætisreitir 1.118.5.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júní 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 28. júní 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hafnarstrætisreits, reits 1.118.5. Í breytingunni felst að svæði fyrir sorpskýli er stækkað og byggingarreitir fyrir það skilgreindur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **6. júlí 2018 til og með 17. ágúst 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 17. ágúst 2018.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 6. júlí 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

capacent

www.capacent.is