



PRÍÐJUDAGUR 30. JÚLÍ 2019

Heilsa



Réttur skóbúnaður er mikilvægur hvort sem það er fyrir göngu eða hlaup að sögn Alexanders Harrasonar sem er sérfræðingur í göngu-greiningu. Því er gott að vanda valið. ➔4

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is
fjallar um fólk, tisku,
menningu, heilsu
og margt fleira.



Ingólfur Már Olsen segir að upphaflega hafi honum fundist hugmyndin að stunda brimbrettabrun á Íslandi fáránleg. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bruna á íslenskum öldusjó

Það eru ekki allir sem tengja það að „sörfa“ (brimbrettabrun) við Ísland. Ingólfur Már Olsen hefur þó stundað það hér við Íslandsstrendur í yfir 20 ár. ➔2



Maður þarf að bera virðingu fyrir náttúrunni og aðstæðum ef maður stundar brimbrettabrun, sérstaklega hér á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Ingólfur var áður mikill snjó-brettakappi en var dreginn út í brimbrettabrunið sumarið 1996. „Ég var alltaf á snjóbrettum í gamla daga. Síðan fór ég með vinum mínum sem drógu mig og félaga minn í þetta. Þá fórum við að sörfa öll kvöld um sumarið. Mér fannst það helvíti skemmtilegt.“ Tilgangurinn með íþróttinni var þá að drepa tímann á sumrin áður en fór að snjóa svo hægt væri að fara á snjóbretti. „Smátt og smátt tók sörfið svo eiginlega bara yfir.“

Stundar þetta allt árið

Í dag stundar Ingólfur brimbretta-brun allan ársins hring í öllum aðstæðum. Hann segir að fyrir byrjendur sé þægilegra að koma

sér inn í þessa íþrótt á sumrin þegar aðstæðurnar í sjónum eru rólegri. „Það eru ekki margir sem stunda þetta, þetta er ekki fyrir hvern sem er. Allavega ekki allt árið um kring.“ Sjálfur segir Ingólfur að honum hafi fundist hugmyndin að stunda brimbrettabrun á Íslandi fáránleg. Svo komst hann að því hvað þetta er skemmtilegt.

Ingólfur segist þó taka eftir að fleiri séu farnir að stunda þessa íþrótt hér á Íslandi en aðallega á sumrin. „Það verður samt aldrei eins og í til dæmis Kaliforníu, þetta er of flókið og dýrt hér á Íslandi.“ Bæði þarf fólk oftast að keyra langar vegalengdir til að koma sér á stað þar sem er hægt að stunda brimbrettabrun og svo krefst íþróttin sveigjanleika upp á veður og vind. „Þetta er ekki eins og úti í heimi þar sem maður getur



Fólk á öllum aldri hefur gaman af brimbrettabruni.

sörfað á morgnana og kvöldin í vöðalega finum aðstæðum.“

Ingólfur segir að auknar vinsældir brimbrettabrunis á Íslandi gætu líka skýrst af byltingu á síðustu árum í nauðsynlegum búnaði. „Þetta er ekki alveg sami leikurinn og fyrir 10 til 15 árum.“ Í dag er gallinn sem er nauðsynlegur fyrir brimbrettabrun á Íslandi miklu hlýrri og þægilegri. Það er mikil líkamleg áreynsla sem felst í því og mikilvægt að liða þægilega á meðan.

Ekki bara hippar í hjólhýsum

Ingólfur segist taka eftir að allir samfélagshópar og fólk á öllum aldri hafi gaman af þessu. „Ég hef farið með fólk úr öllum stéttum í sörf. Þessi íþrótt er ekki endilega bara fyrir brettafólk, alls ekki. Bæði hér heima og úti í heimi er fólk úr öllum stéttum að stunda þetta. Ekki bara steriótýpiskir hippar sem búa í hjólhýsum. Það geta allt eins verið pólitikusar, fyrirtækjaeigendur, flugmenn eða smiðir.“

Ingólfur segist oft fara með litlu frændur sína í sjóinn en hann passi auðvitað alltaf að aðstæður séu

barnvænar. Þá sé skynsamlegast að fara með krakka á sumrin. Ingólfur vinnur hjá fyrirtækinu Arctic Surfers sem fer með hópa í brimbrettabrun. Ingólfur segir að þar hafi yngsti kunninn verið sex ára og sá elsti 66 ára gamall. „Báðir aðilar náðu öldu, þannig að það var bara mjög gaman.“

Ísland ekki byrjendavænt

Arctic Surfers bjóða upp á námskeið fyrir byrjendur sem snýst fyrst og fremst um að læra á aðstæður áður en maður fer út í þær. Þá er farið í vettvangsferðir út að sjó þar sem fólk getur aflað sér upplýsinga og lært að fara sér ekki að voða. „Ísland er ekki mjög byrjendavænt að því leyti að aðstæður eru breytilegar, það er mikið flóð og fjara. En það er hægt að upplifa mjög skemmtilegar aðstæður. Þetta snýst um að safna sér upplýsingum, læra á svæðin og veðrið. Það kemur til með bæði heimavinnu og vettvangsferðum. Þetta er alltaf ákveðinn grautur sem maður þarf að finna rúsinuna í, bæði vanir og óvanir. En allir sem við höfum farið með hafa verið

Þetta getur verið hættulegt en það þarf ekki að vera það. Þú þarft auðvitað að bera virðingu fyrir sjónum og náttúrunni, sérstaklega hér á Íslandi.

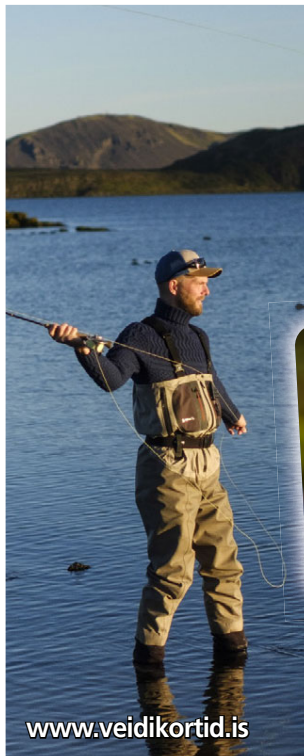
Ingólfur Már Olsen

sáttir og stigið heilir og glaðir frá þessu. Þetta er bæði skemmtileg reynsla og upplifun.“

Tekur mörg ár að verða bara ágætur

Að sögn Ingólfs snýst brimbretta-brunið sjálft um að læra að ná öldunni annars vegar og að svífa á öldunni hins vegar. Ingólfur segir að hið fyrrnefnda sé yfirleitt miklu flóknara og taki lengri tíma að ná vel. „Ef þú ætlar að fá eitthvað gott úr þessu og koma þér almennilega inn í sörfið þarftu klárlega að leggja smá metnað í þetta. Þetta er ekki eitthvað sem þú lærir allt í bók. Þú lærir með tímanum. Það tekur alveg mörg ár að ná leikni í sörfi, eða jafnvel að verða bara ágætur í því.“

Beri maður skynseminu fyrir brjóst þarf brimbrettabrun alls ekki að vera hættulegt. „Ég mæli með að fólk fari á námskeið hér heima eða annars staðar og kynni sér hlutina. Þetta getur verið hættulegt en það þarf ekki að vera það. Þú þarft auðvitað að bera virðingu fyrir sjónum og náttúrunni, sérstaklega hér á Íslandi.“



**Eitt kort
34 vötn
7.900 kr**

Frelsi til að veiða!

**VEIÐIKORTIÐ
2019**

ÞETTA ER BYRJAD!

www.veidikortid.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar



Bakpokar frá Osprey



Eitt mesta úrval landsins

Kestrel 38L
Göngubakpoki
28.990 kr.

Lífstíðarábyrgð

Stillanlegt bak

Hægt að breyta
hliðarströppum í
þverfestingar t.d.
fyrir snjóþrúgur

Brjóstól á sleða og
með neyðarflautu

Göngustafa
festing

Hámarks
öndun í baki

Flöskuvasar

Mjadmabelti þrengist
með því að toga beggja
vegna

Vasi á
mjadmabelti

Svefnpokaólar

HERRA

Vasi í topploki

Netavasi með
lyklahengju
undir topploki

Með léttustu
bakpokum í heimi

Hægt að opna á
hliðinni

Netapoki



Tvískipt hólfi

Lykkja fyrir ísöxi

DÖMU

Kyte 36L
Göngubakpoki
28.990 kr.



Zealot 15L
Hjólabakpoki
18.990 kr.

FYRIR BÆÐI KYN



HERRA

Talon 33L
Léttur
göngubakpoki
21.990 kr.



DÖMU

Tempest 30L
Léttur
göngubakpoki
21.990 kr.



HERRA



Aether 70L Burðarbakpoki
43.990 kr.



DÖMU



Ariel 65L Burðarbakpoki
43.990 kr.



Skipulagspokar fyrir
ferðatöskuna



m/1 hólfi
2.490 kr.



m/2 hólfi
3.490 kr.

HERRA



Talon 22L
Léttur göngubakpoki
19.990 kr.



DÖMU



Tempest 20L
Léttur göngubakpoki
19.990 kr.



HERRA



Farpoint 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.



DÖMU



Fairview 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.



Transporter dufflar
Verð frá 21.990 kr.



Daylite Waist
Mittistaska
6.490 kr.

GG-sport

Smiðjuvegur 8, **Græn gata**, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Við stillum alla bakpoka þannig
að þeir passi fullkomlega.
Á stærri pokunum sérmótum
við mjadmabeltin.



Fylgstu með okkur á
Facebook og á Instagram

Réttu skórnir skipta sköpum

Réttur skóbúnaður er mikilvægur hvort sem það er fyrir göngu eða hlaup að sögn Alexanders Harrasonar sem er sérfræðingur í göngugreiningu. Því er gott að vanda valið.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Fæturnir eru undirstaðan fyrir allan skrokkin. „Það sem kemur fyrir fæturna hefur í raun áhrif á allt stoðkerfið, þó áhrifin séu mest upp leggina í hnén, mjaðmir og mjóbakið.“ Alexander hvetur fólk til að vera á undan vanda sem getur myndast við að ganga eða hlaupa í vitlausum skóm og fá sérfræðiaðstoð við skóval.

Alexander segir að hlaupaskór ætlaðir fyrir hlaup utan vegar séu hannaðir svo þeir veiti sem mesta höggdempun. Utanvegaskór eru öðruvísi hannaðir en venjulegir götuskór, til að auka stöðugleika í óstöðugu umhverfi. Ef maður ætlar í göngu eða hlaup í krefjandi umhverfi þar sem er mikill óstöðugleiki og mýkt í undirlagi þá eru til skór sem minnka álagið á líkamann. „Þó skór séu orðnir virkilega góðir og vandaðir í dag, þá eru þeir samt fjöldaframleiddir eftir einhverju ákveðnu normi. Það eru margir hlutir sem er ekki hægt að koma til móts við með fjöldaframleiddum skóm en er hægt að bæta upp með innleggjum.“

Tíu kílómetra ganga á einni þjóna- eða hjúkrunarvakt

Fyrir þá sem vilja er hægt að kaupa innlegg til að sérsníða að eigin þörfum. „Innlegg í dag eru miklu mýkri, þægilegri og nettari en þau hafa áður verið. Í dag er þetta ekki spurning um hvort maður þurfi innleggin heldur hvort maður vilji þau eða ekki. Það getur skipt sköpum fyrir jafnvægið, hvernig álagið dreifist upp fótinn og jafnar átak frá hnám.“

Alexander segir að stoðkerfið hreyfist á þann hátt að það myndist siendurtekið álag. Ef lélegum skóbúnaði er bætt ofan á það, þá getur myndast ójafnvægi í vöðvauppbyggingu. Á hnjáliðunum eru innanverðir og utanverðir liðþófar sem mýkja högg á hnjánunum. „Við viljum að þeir leiki báðir hlutverk og það sé ekki of mikið álag á öðrum liðþófanum. Það skiptir miklu máli að hafa gott jafnvægi í skóm. Fólk getur átt í miklum vandræðum með stoð-



Spurningin er ekki hvort göngugreining getur hjálpað heldur hversu mikið hún getur hjálpað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

kerfið bara út af því hvernig skóm það klæðist.“

Fólk sem vinnur til dæmis langar þjónavaktir eða hjúkrunarvaktir gerir sér oft ekki grein fyrir vegalengdinni sem er gengin á einum vinnudegi. „Vegalengdin er oft tíu kílómetrar á átta klukkustunda vakt. Það eru margir sem nota sandala eða klossa í vinnunni. Þú myndir ekki biðja

einhvern um að fara út og labba tíu kílómetra í klossum. Það eru fáir sem myndu gera það.“

Þó göngunni á vöktum hjúkrunarfræðinga eða þjóna sé dreift yfir lengri tíma þá er þetta sama álag á stoðkerfið að sögn Alexanders. Ef maður bætir svo 300 vinnudögum við ár hvert, í mörg ár, þá getur lélegur skóbúnaður í vinnunni haft sitt að segja fyrir stoðkerfið.

Ráðast að rót vandans

Það mikilvægasta í skóbúnaði segir Alexander vera hversu góðan stuðning hann veitir við hæl. „Það er eitthvað sem okkur finnst alltaf mikilvægt í skóm sem á að ganga mikið í, sérstaklega úti í náttúrunni.“ Til að athuga hvort skórnir manns veiti góðan stuðning við hælinn er einfaldlega hægt að klípa í hælana á skónum

„Vegalengdin er oft tíu kílómetrar á átta klukkustunda vakt. Það eru margir sem nota sandala eða klossa í vinnunni. Þú myndir ekki biðja einhvern um að fara út og labba tíu kílómetra í klossum. Það eru fáir sem myndu gera það.“

Alexander Harrason

og finna hvort hækappinn er þéttur. „Það er allt of mikið af skóm sem eru framleiddir á ódýra vegu. Það er dýrt í framleiðsluferlinu að búa til stífa hækappa sem er þrykkt ofan í botninn á skónum. Síðan þarf klæðningin og bólstrun í hækappanum að vera góð. Það er alltaf gæðatákn að skór séu með þéttan og góðan stuðning við hælinn og þeir séu með góða bólstrun í hækappanum til viðbótar við það.“

Alexander telur að allir hafi gott af því að fara í göngugreiningu, sama á hvaða aldri þeir eru. „Þetta er eiginlega ekki spurning um hvort það getur hjálpað heldur hversu mikið það getur hjálpað.“ Þó segir Alexander að það þurfi ekki endilega að vera að allir þurfi á stórtækum leiðréttingum að halda. En ef einstaklingar upplifa siendurtekið álag og leita í þjónustu sjúkraþjálfara eða kírópraktora, þá getur göngugreiningin ráðist að rót vandans og stutt við meðferðina sjálfa hjá sjúkraþjálfurum eða kírópraktorum. „Göngugreiningin skarast ekki við meðferðina við álaginu, hún getur aukið virkni hennar. Þú getur mögulega séð hvaðan þetta siendurtekna álag er að koma. Þá nærðu kannski betri losun á einhverri spennu eða verkjum sem þú hefur verið að finna fyrir.“



Glitinum — Fyrirbyggir mígreni

Viðurkennd meðferð til að fækka mígreniköstum.

Fullorðnir: 1 hylki á dag. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

florealis.is/glitinum



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS



Stilltu vekjaraklukkuna aðeins fyrr og byrjaðu daginn á nokkrum teygjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Teygjur á morgnana

Það getur verið erfitt að koma sér af stað á morgnana og dagurinn er stundum lengi að byrja. Það er ekki fyrir alla að vakna eldsnemma og fara út úr húsi til að heimsækja líkamsræktarstöð. Það er hins vegar hægt að taka örlitla hreyfingu heima hjá sér á morgnana sem getur gefið manni aukaorku inn í daginn.

Teygjur eru tilvalin heimaæfing. Einn af kostum þess að teygja á morgnana er að líkamsstaða getur orðið betri. Fólk sem er í þannig vinnu að það situr mikið fyrir framan tölvu mestan hluta af deginum, getur átt það til að þróa með sér slæma líkamsstöðu.

Teygjur á morgnana geta einnig komið í veg fyrir slæma vöðvaþölgu. Margir þekkja það að fá stífar axlir, en með nokkurnna mínútna teygjum á morgnana getur líkamleg heilsa batnað til muna.

Ef þú ert á leiðinni inn í langan vinnudag, þá er gott að teygja á morgnana. Það getur komið í veg fyrir að þú finnir fyrir mikilli þreytu yfir daginn og gefið þér frekar aukna orku.



Rannsóknin var gerð á fólki með skerta heyrn. NORDICPHOTOS/GETTY

Heyrnartæki verja heilann

Ný rannsókn, sem gerð var í háskólanum í Exeter og King's College í London, leiddi í ljós að fólk sem notar heyrnartæki vegna aldurstengdrar heyrnarskerðingar viðheldur betri heilastarfsemi þegar til lengri tíma er litið en þeir sem nota ekki heyrnartæki.

Rannsóknin var gerð á 25.000 manns 50 ára og eldri. Fólkidið tók árleg vitsmunapróf sem sýndu að þau sem notuðu heyrnartæki höfðu betra minni og meiri athygli en samanburðarhópurinn. Þau sem notuðu heyrnartæki voru einnig viðbragðsfljótari.

Fyrri rannsóknir hafa sýnt samhengi milli heyrnartaps og skertrar heilastarfsemi hjá eldra fólki. Þessar nýju rannsóknar benda til að notkun heyrnartækja geti varið heilann gegn því.

Ekki taka símann með á ströndina

Í Bandaríkjunum hafði slysum á börnum við ströndina fækkað mikið en nú sjá yfirvöld aftur fjölgun. Hún er rakin til foreldra sem eru uppteknir í símanum á meðan börnin leika sér við sjó eða vatn. Bent er á að ef foreldrar eða aðrir forráðamenn fara með börn á strönd eigi ekki að líta af þeim. „Slökkvið á símanum á ströndinni,“ er beiðni til foreldra að því er NRK greinir frá.

Það er aldrei hægt að treysta

því að einhver annar fylgist með börnunum. Þess vegna er mjög mikilvægt að fólk sé meðvitað um hættuna sem síminn getur skapað.

Flestir vita að það er hægt að gleyma sér í símanum við að skoða samfélagsmiðla eða annað það sem fólk finnst spennandi. Sjórinn er hættulegur fyrir börn og það er algjörlega fráleitt að gleyma sér í símanum á meðan þau leika sér á ströndinni.



Aldrei líta af börnum á ströndinni.

Þá er bent á að fullorðnir geti líka drukknað þótt þeir séu vel syndir. Sjórinn getur hrifsað til sín á einu augnabliki. Þess vegna ætti fólk helst ekki að fara í sjósund þar sem enginn er viðstaddur. Ef fólk er á ströndinni ætti að láta það vita að þú sért að skella þér til sunds.

Mörg slys hafa orðið hér á landi við strendur, sérstaklega er Reynisfjara varhugaverð. Fólk ætti því að muna að fara varlega.

SPORT



Íþróttavöruverslun



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á



Bílar & Farartæki



SUZUKI



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algölfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



KRÓKUR
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

ÓSKA EFTIR AÐ KAUPA BÍL !
Vil kaupa fólksbíl eða jeppling á verðbilinu 1,5-2,0 milljónir.
Hringdu S. 564-5000.

Fjór hjól



CFORCE 520
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, tveggja manna.

Lækkað verð!
Kr. 1.289.900,-



Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitró.is

Hjólhýsi



HJÓLHÝSI.COM
Trigano uppblásin fortjöld á frábæru tilboðsverði.
Bali XL Verð: 125.000 kr.

Lima 300 Verð: 129.000 kr.

Lima410 Verð: 159.000 kr.

Innifalið í verði þakklæðning, gólfteppi, svuntur, pumpa, stangir, hælur og taska.

Takmarkað magn eftir!

Nú fer hver að verða síðastur að næla sér í tjald.
Sýningunni lýkur 1. ágúst ef eitthvað er eftir er hægt að panta í gegnum síma 863-4449.
Bæjarhraun 24
Sími: 8634449
Netfang: www.hjohlhysi.com



HJÓLHÝSADRIF MOVER.
Kronings mover 18501 HD, góður fyrir 2,5 tonn. Tilboðsverð 169.000 kr, aðeins á meðan birgðir endast.
Upplýsingar hjá kriben@simnet.is eða sími 863-4449

Þjónusta

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

Garðyrkja
SMÁVÉLAVIDGERDIR


Skemmuvegur 34
Brún gata

SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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

Útboð

ÚTBOD

Borgarbyggð óskar eftir tilboðum í gatnagerð og lagnir.

Verkaupar eru Borgarbyggð, Veitur ohf, Míla ehf og Gagnaveita Reykjavíkur. Um er að ræða gatnagerð fyrir íbúðasvæði í Bjargslandi sem staðsett er austan Vesturlandsvegur og norðar Hrafnakletts í Borgarnesi. Helstu verkþættir eru gatnagerð og veitukerfi.

Helstu magntölur eru:

Fylling	800 m3
Holræsi	555 m
Vatnsveitulagnir	210 m
Hitaveitulagnir	520 m
Heildarskurðlengd	380 m
Ídráttarrör	160 m
Blástursrör	3145 m
Rör Gagnaveitu	1490 m

Tilboð verða opnuð 22. ágúst kl 11:00 á skrifstofu Borgarbyggðar. Verklök eru 1. des 2019.

Þeir sem óska eftir útboðsgögnum sendi tölvupóst á gkh@verkis.is og verða þau send rafrænt á tilboðsgjafa.

Umhverfis- og skipulagssvið



BORGARBYGGÐ

Komið og reynsluakið



ÖRFÁIR BÍLAR EFTIR

ADÉINS 20 ÞÚS Á MÁNUÐI* 80%lán

ADÉINS 30 ÞÚS Á MÁNUÐI** 90%lán

VERÐ FRÁ KR. **1.490** ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

HYUNDAI i10

Einn vinsælasti smábíllinn í dag

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veird frábrugðin sölubílum.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vöskiptalað Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Bólstrun

Svampur.is

Þjódum uppá sérsniðnar
svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbíllinn • Bátinn
- Hjólahýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málara

Getum bætt við okkur verkefnum
innan og utanhús. Vönduð
vinnubrögð og góð umgengni.
Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf.
Sigurður 896-5758.

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

Húsaveiðhald

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN

- * STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- * KLÆÐNINGAR : ÞÓK /VEGGI
- * GLUGGAR/GLER
- * INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf
ekki nauðsynlegt, íslenskunnátta,
hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

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

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

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

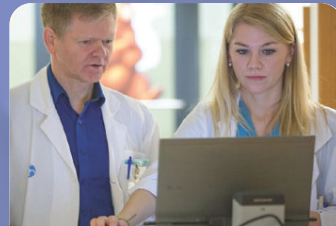
FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

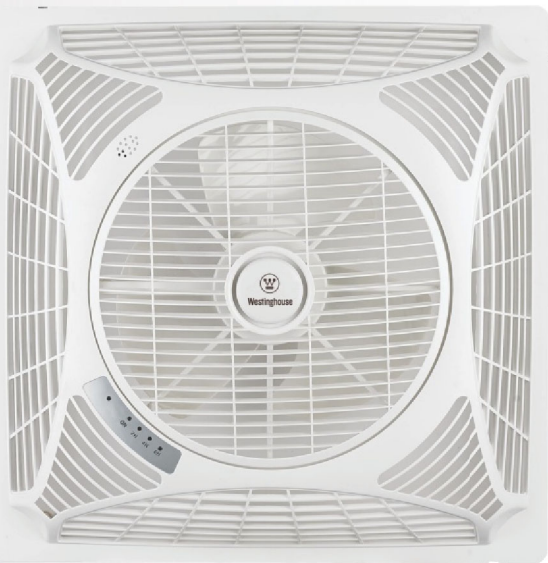


Job.is

LOFTVIFTUR

FYRIR KERFISLOFT

-einfaldar í uppsetningu



Við eigum
gott úrval
af loftviftum.
Kíktu við.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



Íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is