

# Skólahreysti

ÞRIÐJUDAGUR 19. MARS 2019



## Stærsti sigurinn er að taka þátt

Í 15. sinn fer Skólahreysti af stað og yfir 100 skólar taka þátt í ár. Aðeins sex skólar tóku þátt í fyrsta Skólahreystimótinu og hefur því mikið vatn runnið til sjávar. Sem fyrr halda hjónin Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir um taumana. ➔2



## KOMDU Í SUND Í HAFNARFIRÐI!

Sundlaugar Hafnarfjarðar eru þrjár og hafa þær allar sín sérkenni og sjarma.

Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug eru sérstaklega vinsælar meðal fjölskyldufólks og eftir því sem börnin eru yngri þá verður Ásvallalaug oft fyrir valinu en hitastig í sundlaugarsal er yfirleitt um 30°.

Sundhöll Hafnarfjarðar að Herjólfsgötu er aftur mikið notuð af eldra fólki og íbúum í nágrenni laugarinnar.

### OPNUNARTÍMAR:

Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug	
mánudaga – fimmtudaga	6:30 – 22
föstudaga	6:30 – 20
laugardaga	8-18
sunnudaga	8-16

Sundhöll Hafnarfjarðar  
alla virka daga 6:30 – 21



HAFNARFJÖRÐUR



Tímabprautin í Skólahreysti hefur lengi endað á því að krakkarnir skella aftur hurð á Toyota-bíl. Gífurlegur hávaði er í höllinni þegar krakkarnir þeysast af stað í tímabprautinni.

Þegar við vorum að vinna eitt sinn eldsnemma í tölvunni að senda út skráningu til skóla þá stöldruðum við aðeins við og litum til baka. Hvernig Skólahreysti hefði þróast í gegnum árin. Það eru að fara yfir 100 skólar að taka þátt og áhorfendur troðfylla íþróttahúsin og það þykir okkur skemmtilegt og óskaplega vænt um,“ segir Andrés Guðmundsson.

Keppnin byrjar í Hafnarfirði á morgun kl. 13.00 þar sem skólar frá Suðurlandi etja kappi. RÚV sýnir 5 þætti en úrslitin verða í beinni útsendingu þann 8. maí í Laugar-dalshöll. „Skólahreysti hefur þróast með áhuga krakkanna og þau hafa verið aðaldrifkrafturinn í þessu ferli. Með því að taka þátt hefur þetta þróast með áhuganum sem þau sýna þessu verkefni. Í gegnum þessi ár, sem við höfum verið að vinna með krökkunum, höfum við tekið eftir að ef þeim er sinnt og ef þau fá eitthvað til að vinna með þá koma þau og taka þátt. Það er sama hvað það er held ég. Það þarf ekkert endilega að vera íþróttir eins og Skólahreysti er. Ef þau fá aðhlyningu eða hjálpu við hluti þá koma þau.“

Andrés segir að Skólahreysti sé alltaf að styrkjast ár frá ári. „Ég fór fyrst á fund þegar hugmyndin kviknaði í kjölfar velgengni Bylgjulestarinnar um árið. Þar vorum við með þrautabraut og hún var stútfull af krökkum. Þá langaði okkur að gera eitthvað meira og víkka hugmyndina út og setja þetta í skólana. Við fórum á fund skóla- og íþróttanefndar ÍSÍ á þeim tíma. Ég kom á fund hjá þeim og þetta þótti öðruvísi og svolítið brjálæðislegt. En það var ákveðið að styðja hana þá og hefur haldist síðan.“

Hann vill samt að hið opinbera komi að málum því styrktaraðilar sjá um að mótið geti farið fram. „Það sem hefur rekið þetta áfram er ástríða okkar hjóna en okkar nýtur ekki alltaf við. Hið opinbera, því miður, hefur sinnt þessu alveg

## Ég tók snúning á samstarfi við opinbera geirann fyrir mörgum árum og fékk mikið klapp á bakið en það gerðist lítið meira.

óskaplega lítið og ekkert komið að þessu. Ég hef verið svo heppinn að Landsbankinn ber þungann af þessu sem og Toyota. Þau hafa gert það að verkomu að Skólahreysti er til staðar þessi síðustu ár.“

Hann segir að þau nái að láta keppnina rúlla áfram á sínum hraða en geti ekki sinnt Skólahreystinni utan þess. „Það sem ég er að hugsa um þessa dagana er þessi áhugi sem er á Skólahreysti. Við erum búin að kveikja fullt af neistum hjá krökkum sem langar að taka þátt og ætla að taka þátt þegar þau komast á keppnisaldur Skólahreysti.“

Okkur langar að sinna þessu enn betur og aðstoða íþróttakennarana með hjálpargögn sem styrkja undirbúning sem dæmi. Í dag eru um 70 prósent skóla með Skólahreysti sem val í námskrá því Skólahreysti er með ótrúlegar stærkar rætur. Núna þarf að hlúa að þeim og við finnum að það vantar.

Ég tók snúning á samstarfi við opinbera geirann fyrir mörgum árum og fékk mikið klapp á bakið en það gerðist lítið meira. Mig langar í dag að taka annan snúning til að fá hið opinbera með okkur í lið. Margar góðar hugmyndir eru í farteskínu til þess að ná til fleiri krakka og kveikja fleiri neista.“

Andrés bendir á að hátt í 10 prósent keppenda, í gegnum tíðina, í Skólahreysti hafi ekkert komið í gegnum skipulagða íþróttastarfsemi. „Okkur langar að ná fleirum úr þeim flokki því þar er þörfin. Skólahreysti og RÚV mynda gott samstarf þar sem krakkarnir eru í aðalhlutverki á besta tíma í sjónvarpinu. Það er mjög dýrmætt.“



Jónsi er einn allra besta kynnis sem völ er á í Skólahreysti. Hann hefur verið með frá upphafi.



# SKÓLAHREYSTI DAGSKRÁ 2019

## **Hafnarfjörður / Schenkerhöllin Ásvöllum**

*Miðvikudagur 20. mars – 3 riðlar*

---

**13:00** Suðurland

---

**16:00** Vesturbær/Austurbær/Seltjarnarnes

---

**19:00** Hafnarfjörður/Reykjanes

## **Hafnarfjörður / Schenkerhöllin Ásvöllum**

*Fimmtudagur 21. mars – 3 riðlar*

---

**13:00** Vesturland/Vestfirðir

---

**16:00** Kópavogur/Mosfellsbær/Kjalarnes

---

**19:00** Breiðholt/Grafarvogur/Árbær  
Grafarholt/Norðlingaholt

## **Akureyri / Íþróttahöllin Skólastíg**

*Miðvikudagur 3. apríl – 1 riðill*

---

**13:00** Norðurland

## **Egilsstaðir / Íþróttahúsið Tjarnarbraut**

*Miðvikudagur 10. apríl – 1 riðill*

---

**13:00** Austurland

## **Reykjavík / Laugardalshöll**

*Miðvikudagur 8. maí – Úrslit*

---

**19:30** 12 skólar





# Íslandsmetin í Skólahreysti

Elsta Íslandsmetið í Skólahreysti er frá árinu 2012 sem þau Jóhanna Júlía Júlíusdóttir setti í armbeygjum og Valgarð Reinharðsson í dýfum. Krakkarnir hafa orðið sterkari og betri eftir því sem árin líða.



## Armbeygur

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Myllubakkaskóla Reykjanesbæ  
177 armbeygur  
Sett 2012

### Próunin

2012	107 stk.
Dóra Sóldís Ásmundardóttir	Lækjarskóli
2011	106 stk.
Snjólaug Heimisdóttir	Giljaskóli
2011	100 stk.
Dóra Sóldís Ásmundardóttir	Lækjarskóli

Landsmeðaltal 28 armbeygur

**36.000**  
armbeygur hafa verið  
teknar frá upphafi.

## Hreystigreip

Katarína Eik  
Réttarholtsskóla Reykjavík  
Tími 12:40  
Sett 2016

### Próunin

2016	12:40 mín.
Katarína Eik	Réttarholtsskóli
2013	11:08 mín.
Elva Lisa Sveinsóttir	Njarðvíkurskóli
2010	6:28 mín.
Birta Jónsdóttir	Varmárskóli

Landsmeðaltal 2:30 mín.

**350**  
klukkustundir eða í 210 þúsund  
mínútur hafa nemendur hangið.

## Dýfur

Valgarð Reinharðsson  
Lindaskóli Kópavogi  
101 dýfur  
Sett 2012

### Próunin

2012	101 stk.
Valgarð Reinharðsson	Lindaskóli Kópavogi
2012	85 stk.
Valgarð Reinharðsson	Lindaskóli Kópavogi
2011	83 stk.
Valgarð Reinharðsson	Lindaskóli Kópavogi

Landsmeðaltal 26 dýfur

**36.000**  
dýfur hafa verið  
teknar frá upphafi.

## Upphíingar

Hjálmar Óli Jóhannsson  
Egilsstaðaskóli  
61 upphíingar  
Sett 2016

### Próunin

2014	58 stk.
Haraldur Holgersson	Garðaskóli
2009	58 stk.
Eyþór Ingi Júlíusson	Myllubakkaskóli

Landsmeðaltal 25 upphíingar

**35.000**  
upphíingar hafa verið  
gerðar frá upphafi.

## Hraðþraut

Embla Dögg Sævarsdóttir  
Síðuskóli Akureyri  
Raguel Pino Alexandersson  
Síðuskóli Akureyri  
Tími 2:03  
Sett 2017

### Próunin

2016	2:05 mín.
Embla Dögg Sævarsdóttir	Raguel Pino Alexandersson
2010	2:05 mín.
Telma Prastardóttir	Kjartan Elvar Baldvinsson
2010	2:06 mín.
Agnes Þóra Sigþórsdóttir	Karl Kristjánsson
	Lindaskóli

Landsmeðaltal 3:01 mín.

**425**  
klukkutíma hefur verið  
keppt í hraðþraut.

## ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols

### Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölþættum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity\* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATPPro (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

### Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Styður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

### Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn.

### Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Lítill hylki sem auðvelda inntöku.



\*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY



AYGO

KOMASO



**BETRI TÍMI MEÐ SNJALLARI AYGO**

AYGO státar af nýju útliti og enn betra rými fyrir alla í þínu liði.

2 ára þjónustupakki fylgir Aygo

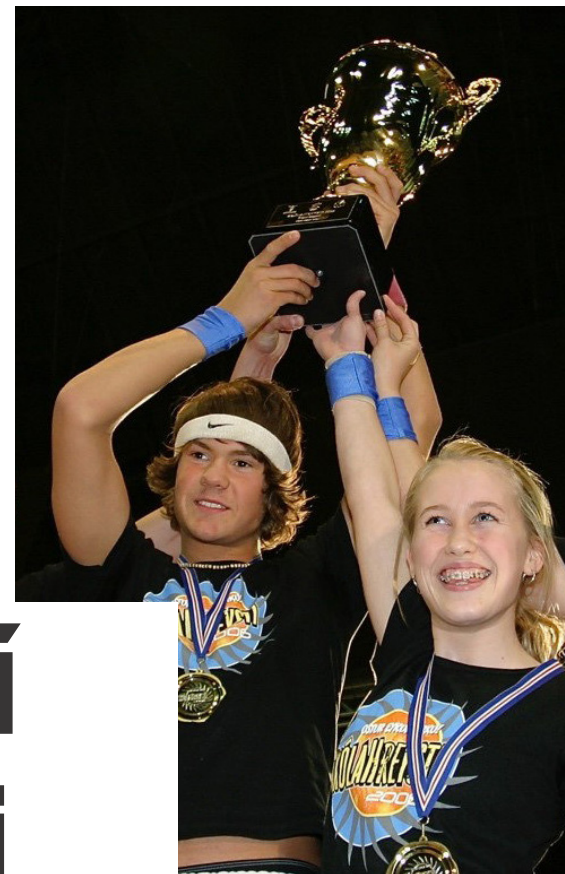


Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi  
Fossnesi 14



# 14 fjörug ár í Skólahreysti

**90%**

skóla taka þátt, ár hvert.

**8.000**

keppendur.

**150.000**

áhorfendur.

**1.500**

keppnislið hafa tekið þátt.

Tölfræðin í Skólahreysti er ansi mögnuð þegar hún er tekin saman. Keppnin byrjaði árið 2005 með þátttöku sex skóla en í ár verða þeir 105. Um 70% skóla eru nú með Skólahreysti sem valgrein í námskrá. Búist er við að um 700 nemendur taki þátt og um 13.000 orkumiklir áhorfendur muni fylgja þeim eftir inn í íþróttahúsin.

**3.500**

lög er plötusnúður keppinnar, DJ Fúzi, búinn að spila.

**10%**

keppenda hafa aldrei áður tekið þátt í skipulagðri íþróttastarfsemi.

**36.000**

armbeygjur er búið að taka frá upphafi.

**35.500**

dýfum er búið að ná frá upphafi.

**350**

klukkutíma eru keppendur búnir að hanga í hreystigreip frá upphafi eða 210 þúsund mínútur.

**425**

klukkutímum hafa keppendur eytt í hraðþrautinni frá upphafi eða 255.000 mínútum.



**2.000**

íþróttakennarar hafa mætt með keppnislið.

**325**

klst. hefur Jónsi notað í að öskra á og hvetja keppendur.

**35.000**

Upphifingar er búið að taka frá upphafi.



## Hreystimenni í Reykjanesbæ

Holtaskóli í Reykjanesbæ hefur verið sigursæll í Skólahreysti og sigrað fimm sinnum á sex árum frá 2011 til ársins 2016. Nágrannar þeirra í Heiðarskóla fengu titilinn lánadan árið 2014. Heiðarskóli er núverandi meistari en alls hafa börn úr Reykjanesbæ unnið keppnina átta sinnum. Bikarinn hefur verið í Reykjanesbæ óslitið frá 2011 með stuttu stoppi á Akureyri.

Aðeins Síðuskóli á Akureyri hefur rofið einokun Reykjavíkur og Reykjanesskólanna í Skólahreysti. Það gerðist árið 2017 þegar þau Guðni Jóhann Sveinsson, Eygló Ástþórsdóttir, Raguel Pino Alexandersson og Embla Dögg Sævarsdóttir sigruðu. Annars hefur Lindaskóli í Kópavogi unnið tvisvar sinnum og Hagaskóli, Sala-skóli og Hjallaskóli einu sinni hver skóli.



Bartosz Wiktorowicz, Ástrós Elisa Eypórsdóttir, Eypór Jónsson og Ingibjörg Birta Jóhannsdóttir sigruðu í fyrra fyrir Heiðarskóla í Reykjanesbæ.





# Stundum þarf tvo til

- því að sumt virkar betur saman

**Heilsutvenna** uppfyllir daglega vítamín- og steinefnaþörf Íslendinga í tveimur perlum.

## Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

# Gildi Skólahreysti

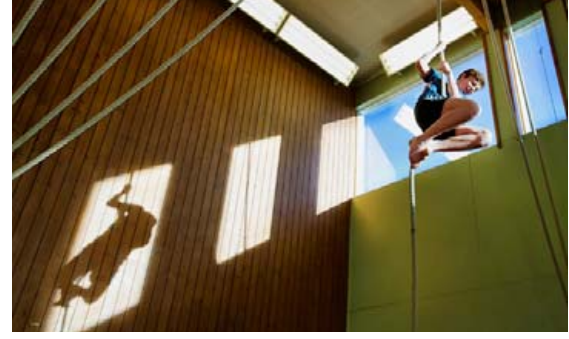
Skólahreysti er vettvangur pílta og stúlkna þar sem framtak einstaklingsins og samheldni liðsheildar skilar árangri í heilbrigðri íþrótt byggðri á gildum almennrar íþróttakennslu. Skólahreysti snýst ekki um að sigr eða vera bestur. Skólahreysti snýst um að þroska andlegt og líkamlegt atgervi samhliða því að efla félagsleg samskipti kennara, nemenda og foreldra. Skólahreysti er hugsjón – þar sem þátttaka pílta og stúlkna

» Skólahreysti snýst ekki um að sigr eða vera bestur.

í heilbrigðri íþróttakeppni verður hvatinn að afturhvarfi til útileikja og hreyfingar, samverustunda fjölskyldunnar, samheldni skólafélaga og mikilvægis íþróttakennslu. Skólahreysti er uppskrift að heilbrigðum lífsstíl – þar sem allir geta

tekist á við einfaldar og skemmtilegar þrautir, þar sem æfing og einurð skilar árangri og þar sem sigurinn felst í þeirri einföldu athöfn að taka þátt.

Skólahreysti er farvegur til framtíðar – þar sem jákvæð og heilbrigð upplifun mótar viðhorf ungmenna. Þar sem vinátta og tryggðabönd myndast og þar sem minningar um sigur andans verður það veganesti sem eflir pílta og stúlkur á vegferð sinni.



Skólahreysti er uppskrift að heilbrigðum lífsstíl – þar sem allir geta tekist á við einfaldar og skemmtilegar þrautir.



## Fjórar greinar

Skólahreysti er liðakeppni milli grunnskóla landsins. Í hverju liði eru tveir strákar og tvær stelpur sem öll þurfa að vera nemendur í 9. og/eða 10. bekk. Skólar með færri en 20 nemendur í báðum árgöngum geta sótt um undanþágu fyrir nemendur úr 8. bekk. Keppt er í upphífingu, strákar, armbeygjum, stelpur, dýfur, strákar, hreystigreip, stelpur og kynin keppa bæði í hraðaþrautinni.

Keppendur skipta á milli sín keppnisgreinum. Annar strákurinn spreytir sig á upphífingum og dýfum meðan hinn keppir í hraðaþrautinni. Hjá stelpunum er hið sama uppi á teningnum: Önnur stúlkna keppir í armbeygjum og hreystigreip, en hin tekur þátt í hraðaþrautinni. Tveir skólar keppa samtímis í hverri þraut fyrir utan hreystigreip, en þar takast á fimm til átta skólar í einu. Í hraðaþrautinni fer stelpa fyrst af stað og þegar hún lýkur hringnum má strákurinn fara af stað í sinn hring. Samanlagður tími þeirra er keppnistími liðsins.



## Úrslitin í beinni útsendingu

Undankeppnir Skólahreysti fara fram í mars/apríl. Fimm þættir eru ávallt sýndir um keppnirnar á miðvikudagskvöldum í Ríkissjónvarpinu í mars og apríl á og síðan eru úrslitin ávallt í beinni útsendingu á miðvikudagskvöldum. Undanriðlar eru tíu talsins og eru þeir svæðisbundnir, þ.e. skólar frá sama landsvæði keppa innbyrðis sín á milli.

Tólf skólar keppa í úrslitum Skólahreysti. Stigahæsti skólinn úr hverjum riðli kemst áfram í úrslitakeppnina, og tveir stigahæstu skólarnir í öðru sæti undankeppninnar vinna sér rétt til að taka þátt úrslitum Skólahreysti. Þetta kerfi gefur skólum úr öllum landshlutum rétt til þess að taka þátt í úrslitakeppninni.

Skólahreysti var kosin barna-sjónvarpsþáttur ársins á verðlaunahátíðinni Sögur en um 2.000 börn á aldrinum 6-12 ára kusu það besta á sviði tónlistar, bókmennta, sjónvarps og leikhúss, auk þess sem skapandi börn voru verðlaunuð.

# SPORT

## Íþróttavöruverslun



# PLAY.



## 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

