



**“Lentir þú í árekstri”**

Láttu okkur þá laga bílinn.

Frí Tjónaskoðun.



**FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI**

Auðbrekku 27. Kópavogi

☎ 554 2510

www.bilasprautun.is



**Laxaolía**

Styður við heilbrigða húð og feld

# KÓPAVOGS

## - P Ó S T U R I N N -

25. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 12. september 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: [WWW.KGP.IS](http://WWW.KGP.IS)

**KOMINNTÍMIA SKOÐUN?**

Verið velkomin með bílinn í skoðun á **Dalveg 22**

**Lyfjaval**  
HEILSA & HÁMINGJA

Bílaapótek Lyfjaval  
Hæðasmára

**FASTEIGNASALAN TORG**

KRAFTUR  
TRAUST  
ÁRANGUR

**Darri Örn**  
löggiltur fasteignasali  
Sími 767-0000

Bæjarlind 14-16  
www.errea.is

**MEKÓ**

**MENNING Í KÓPAVOGI**

## 340 milljónum varið í framkvæmd verkefna

### Hugmyndasöfnun í Okkar Kópavogur hafin



Hugmyndasöfnun í Okkar Kópavogur hefst í dag

Hugmyndasöfnun í Okkar Kópavogi er hafin en frá 12. september til 9. október verður hægt að koma hugmyndum á framfæri á hugmyndavef verkefnisins.

Í Okkar Kópavogi gefst kostur á að leggja fram hugmyndir og eru íbúar hvattir til þess að gefa ímyndunaraflinu lausan tauminn.

Markmið verkefnisins er að hvetja íbúa til að taka þátt í málefnum sem varða nær- umhverfi

þeirra, fá þá til að leggja fram hugmyndir og forgangsraða og útteila fjármagni í smærri framkvæmdir á vegum bæjarins með íbúakosningu.

Verkefnið í heild sinni er í þremur liðum; hugmynd, kosning og framkvæmd. Samtals fara allt að 100 hugmyndir áfram í kosningu en kosning fer fram í ársbyrjun 2025. Alls verður um 340 milljónum varið í framkvæmd verkefna á árunum 2025 til 2027.

**12kr.**

**AFSLÁTTUR**

**MEÐ ORKULYKLI**

Afsláttur gildir ekki á völdum stöðvum þar sem lægsta verð Orkunnar er í gildi. Kyntu þér staðsetningarnar á Orkan.is

**Þar gildir okkar lægsta verð, alltaf.**

[orkan.is](http://orkan.is)

**HAFID FISKVERSLUN**  
- Gæðin skipta mátt -

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

# Nettó Engihjalla

## Opið alla daga 8-24



# nettó

**30% AFSLÁTTUR**  
MEÐ VILDARKORTI LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



**LIND**  
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálningu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

# Styrkleikamerki að veltufé frá rekstri sé rúmlega tveir og hálfur milljarður króna

## Afkoma Kópavogsbæjar 840 milljónir umfram áætlanir

Árshlutareikningur Kópavogsbæjar 2024 var lagður fram í bæjarráði Kópavogs sl., fimmtudag.

Viðsnúningur er á rekstri frá fyrra ári en rekstrarniðurstaða samstæðu Kópavogsbæjar fyrri hluta árs 2024 er jákvæð um 528 milljónir króna, gert hafði verið ráð fyrir rekstrarhalla upp á 318 milljónir króna og afkoman því um 840 milljónir krónum betri en áætlun gerði ráð fyrir.

Rík áhersla hefur verið á að forgangsraða fjármunum í grunnþjónustu en hagræða á sama tíma. „Rekstur Kópavogsbæjar er sterkur og 840 milljónum króna umfram áætlanir. Afkoman er jákvæð þrátt fyrir þrálátan verðbólgu og háa vexti. Þá er verulegt styrkleikamerki að veltufé frá rekstri sé

rúmlega tveir og hálfur milljarður króna sem er lykiltala í ársreikningi og það svigrúm sem reksturinn gefur til að standa undir framkvæmdum og afborgunum lána. Fjárhagsstaða Kópavogsbæjar byggir á traustum grunni þar sem rík áhersla hefur verið á að forgangsraða fjármunum í grunnþjónustu en hagræða á sama tíma. Áfram verður staðið vörð um traustan rekstur og góða þjónustu við bæjarbúa,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri Kópavogs.

Samkvæmt uppgjörinu er rekstrarniðurstaða A-hluta er jákvæð um 451 milljón króna á fyrri helmingi ársins 2024 en áætlun gerði ráð fyrir rekstrarhalla að fjárhæð 370 milljónir króna. Veltufé frá rekstri samstæðu er rúmlega 2,5 milljarðar. Framlegð samstæðu er rúmir 4 milljarðar á misser-

inu eða 14,8% af tekjum samstæðunnar en 11,9% ef framlag til lífeyrisskuldbindinga er talið með sem breytilegur kostnaður. Tekið er tillit til hlutdeildar Kópavogsbæjar í rekstri hlutdeildarfélagi Sorpu, Strætó og slökkviliðsins í þessum tölum.

**Tekjufærð byggingarréttargjöld 600 milljónir króna á fyrri hluta árs** Verðbólga fyrri hluta árs var hærri en gert hafði verið ráð fyrir og eru fjármagnsgjöld því hærri en hafði verið áætlað. Á móti kemur að tekið er tillit til úthlutunar byggingarlóða meðal annars í Vatnsendahvarfi í þessu uppgjöri og eru tekjufærð byggingarréttargjöld 600 milljónir króna á fyrri hluta árs.

Árshlutareikningurinn sem nær yfir tímabilið 1. janúar til 30. júní 2024. Reikningurinn er óendurskoðaður og ókannaður en gerður í samræmi við lög og reglugerðir, en þó þannig að ekki eru samdar sérstakar



Viðsnúningur er á rekstri frá fyrra ári en rekstrarniðurstaða samstæðu Kópavogsbæjar fyrri hluta árs 2024 er jákvæð um 528 milljónir króna, gert hafði verið ráð fyrir rekstrarhalla upp á 318 milljónir króna

skýringar við hann aðrar en samandregin greinargerð. Árshlutareikningurinn er notaður til að kanna hvernig rekstur hefur verið að þróast á árinu og hann myndar

grunn að útkomuspá bæjarins fyrir árið 2024 sem er grunnur að fjárhagsáætlun næsta árs.



**FRÍMANN & HÁLFDÁN**

ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann  
897 2468



Hálfán  
898 5765



Ólöf  
898 3075

Stapahrauni 5, Hafnarfirði  
Sími: 565 9775  
www.uth.is - uth@uth.is



## Jóladagatal í samstarfi við börn í Kópavogi

Í desember ætlar Bókasafn Kópavogs að birta jólasögu í 24 köflum, eða einn kafli á dag fram að jólum.

Einnig verða börn fengin til að myndskreyta söguna þegar nær dregur jólum.

Eygló Jónsdóttir, rithöfundur, mun semja söguna upp úr tillögum barna sem senda Bókasafni Kópavogs sínar uppástungur.

Valdið verður úr innsendum tillögum og haft samband við tillöguhöfunda sem munu fá sitt nafn birt með jóladagatalinu.



Eygló Jónsdóttir rithöfundur

Verkefnið er styrkt af Barnamenningar-  
sjóði.

Kíkið við á Bókasafni Kópavogs til að fá blað sem ykkar barn getur skrifað sínar hugmyndir á og skilað í tillögukassann, eða á bokasafn.kopavogur.is/joladagatal og sendið inn rafrænt.

Skilafrestur er til 1. október.

## Haustkórónur með ÞYKJÓ

Nú þegar blóm og lauf fara að detta af stönglum og greinum ætlum við að grípa tækifærið og skreyta okkur konunglega fyrir haustið! Komdu og tylltu þér hjá okkur og búðu til þína eigin kórónu úr náttúrulegum efnivið.

anlega velkomin á meðan húsrúm leyfir og aðgangur er ókeypis.

ÞYKJÓ er þverfaglegt hönnunarverkefni fyrir börn og fjölskyldur þeirra. Hönnunarstarf ÞYKJÓ miðar að því að örva ímyndunarafl og sköpunarkraft barna í frjálsum leik. ÞYKJÓ stendur einnig fyrir fjölbreyttum listsmiðjum, innsetningum og viðburðum í samstarfi við söfn og menningarstofnanir.

Viðburðurinn er á laugardaginn og hefst klukkan 13 á Náttúrufræðistofu Kópavogs og varir til klukkan 15. Á þeim tíma er hægt að koma hvenær sem er og dvelja eins lengi og hentar hverjum og einum. Smíðjan hentar vel fyrir börn og fjölskyldur. Öll hjart-

ÞYKJÓ er hópur hönnuða með fjölbreyttan bakgrunn sem samnýta ólíka sérþekkingu í



teymisvinnu sinni. Innan vébanda ÞYKJÓ eru arkitekt, fatahönnuður og klæðskeri, leikmynda- og búningahönnuður. Hópurinn vinnur einnig náði með listafólki, vísindamönnum og fræðifólki á borð við uppeldisfræðinga, líffræðinga, listfræðinga og síðast en ekki síst – með börnum.



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is  
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



KOMINN TÍMI Á  
MALBIKSVIÐGERÐIR OG  
MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000





# OKKUR KÓPAVOGUR

## Við viljum heyra þína hugmynd!

Við erum að safna tillögum frá íbúum að betri Kópavogsbæ og viljum heyra frá þér.

Gefðu ímyndunaraflinu lausan tauminn, haltu hugmynda-  
fund með þínum nánustu og endilega leyfðu börnunum  
að vera með. Segðu okkur síðan frá öllu mögulegu og  
ómögulegu sem ykkur dettur í hug.



Engin hugmynd er of skráttin!  
Sendu okkur þínar hugmyndir  
frá 12. september til 9. október.  
Einnig eru haldnir íbúafundir  
í öllum hverfum.



SENDU OKKUR HUGMYND EÐA MÆTTU Á ÍBÚAFUND

[okkarkopavogur.is](http://okkarkopavogur.is)



# KÓPAVOGS - P Ó S T U R I N N -

Útgefandi: Kópavogspósturinn ehf.  
Netfang: valdimar@kp.is Ritstjóri: Valdimar Tryggvi Kristófersson,  
Sími: 697 4020. Vefsíða: [www.kgp.is](http://www.kgp.is) Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.  
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

**Kópavogspósturinn kemur næst út 19. september**

Síðasti skiladagur er föstudaginn 13. september

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

## Gnitaheiði er gata ársins í Kópavogi



Gnitaheiði er gata ársins 2024 í Kópavogi. Bæjarstjórn Kópavogs velur götu ársins og er Gnitaheiði 30, gatan í Kópavogi til þess hljóta nafnbótina. Íbúar í götunni komu saman af tilefinu og Orri Hlöðversson, formaður bæjarráðs í Kópavogi ávarpaði íbúa og afhjúpaði viðurkenningarskilti sem sett hefur verið upp í götunni. Þá var gróðursettur skrautreyrnir en venjan er sú að gróðursett er tré í götu ársins.

Gnitaheiði sem liggur niður af Digranesheiði er í Digraneshlíð, hverfi sem var skipulagt á níunda áratug síðustu aldar. Hverfið hefur þá sérstöðu að vera í miklu brattlendi og er afar viðsýnt til suðurs. Áður en uppbygging þess hófst var nokkuð um stórgryti á landinu en holtagróður ríkjandi með fóngulegum trjám og runnum af ýmsum tegundum. Eitt af markmiðum skipulags Digraneshlíðar var að varðveita gróður og fella byggðina að umhverfinu sem gerir götumynd Gnitaheiði mjög skemmtilega.

Gnitaheiði samanstendur af fjórum sérbylum og raðhúsi sem voru byggð rétt fyrir aldamót en Gnitaheiði 4 til 6 bættist við árið 2016. Í botni Gnitaheiðar er efsti hluta Himnastígans sem liggur niður í Kópavogsdal. Ef farið er út af stiganum til vesturs neðan við Gnitaheiði 8-14 má finna falda gönguleið með marg-

breytilegum gróðri sem er sannkallaður ævintýrastaður.

Gnitaheiði einkennist af snyrtilegum og vel hirtum lóðum. Það er greinilegt að íbúar götunnar huga vel að umhverfi sínu og eru öðrum íbúum Kópavogs hvatning og fyrirmynd.



### ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING  
TRAUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | [www.utforin.is](http://www.utforin.is)

**Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað**



Sverrir Einarsson  
S: 896 8242



Andrés Andrésón  
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn Jóhannsson  
S: 862 0537

**Sólarhringsþjónusta** | S: 581 3300 eða [utforin@utforin.is](mailto:utforin@utforin.is)

### ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfjarði | s: 565 5892 | [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is)

### FASTEIGNASALAN TORG

#### KRAFTUR TRAUST ÁRANGUR

##### Er með kaupendur að:

- Lóð í grennd við höfuðborgarsvæðið.
- Sumarbústað í Grímsnesinu.
- 2-3 herb íbúð í Hafnarfirði.
- Hæð með bílskúr í Hafnarfirði.
- 2-4 herb íbúð í Garðabæ.
- 3-4 herb íbúð í Kópavogi.
- Einbýlishúsi á höfuðborgarsvæðinu. Þarf að vera með bílskúr.
- Öfi oft.

##### FRÍTT VERDMAT.

SVAVAR FRÍÐRIKSSON  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI  
[SVAVAR@FSTORG.IS](mailto:SVAVAR@FSTORG.IS)



HRINGDU NÚNA 623-1717



HARPA  
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19  
Garðabær

[harpa@harpautfor.is](mailto:harpa@harpautfor.is)  
[harpautfor.is](http://harpautfor.is)



Harpa Heimisdóttir  
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir  
821 2045

## ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóra og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

**Formbólstrun**

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)



GLC PLUG-IN HYBRID

# KLÁR Í HVAD SEM ER.

Allt að 122 km drægni á rafmagni.  
4MATIC fjórhjóladrif og allt að 2.000 kg dráttargeta.

**Verð frá 11.990.000 kr.**

Komdu og reynsluaktu.



# Aðalheiður María þrífætti Íslandsmetið í sleggjukasti 40-44 ára

- Tvöföld bikarveisla á Kópavogsvelli



Aðalheiður fór á kostum á Kópavogsvelli og þrífætti Íslandsmetið í sleggjukasti

Á dögunum fóru bikarkeppnir FRÍ fram á Kópavogsvelli, en bæði var keppt í flokki 15 ára og yngri og fullorðinna. Keppnin fór vel fram og sérstaklega gaman að sjá hve mörg lið voru mætt til leiks í ár.

Aðalheiður María Vigfúsdóttir, Silfurblíki með meiru, þrífætti Íslandsmetið sitt í sleggjukasti í flokki öldunga 40-44 ára og náði 3. sæti með kasti upp á 39,70 m sem er rúmlega metra lengra en Íslandsmetið hennar í flokki 35-39 ára. Þetta var í 21. skiptið sem Aðalheiður keppti í

Bikarkeppni FRÍ og alls hefur hún keppt í níu ólíkum greinum gegnum árin en hinar greinarnar eru kúla, kringla, sleggja, spjót, þristökk, hástökk, stangarstökk, 100 m grind og 400 m grind.

Þetta sýnir og sannar að frjálsar eru fyrir fólk á öllum aldri og vonum við innilega að ungu Blikarnir okkar muni feta í sömu fótspor og halda áfram á sömu braut næstu árin og áratugin.

Í heildina unnu Blikar til 14 verðlauna í bikar 15 ára og yngri og 9 verðlauna í bikar fullorðinna. Vel gert það Breiðablik.

# Það var ýmislegt um að vera á Bókasafni Kópavogs um sl. helgi

Úkraínska listakonan Viktoriia Leliuk hélt listasmíðu fyrir börn og fjölskyldur á laugardaginn.

Smíðjan fór fram á úkraínsku, íslensku og ensku. Þátttakendur saumuðu út í taupoka og bjuggu til listaverk úr klippum. Smíðjan einkenndist af mikilli sköpunargleði og hugmyndaauðgi. Smíðjan var hluti af verkefninu Bókasafnið í fjölmennningarlegu samfélagi og var styrkt af bókasafnasjóði og Nordplus.

Sama dag hittist hópur fólks á viðburðinum Tala og Spila, sem er vettvangur fyrir þau sem tala smá íslensku og vilja æfa sig í notalegu andrúmslofti yfir spilum og kaffi.

## Hundarnir leiðrétta mann ekki

Bókasafnið heilsaði einnig haustinu með lúðraseitarsveiflu og ýmsum skapandi smíðjum og bauð börnum, sem eru að taka sín fyrstu skrefi í lestri, upp á að lesa fyrir sérþjálfaða hunda sem reynast vera með eindæmum góðir hlustendur og lausir við þann leiða ávana að leiðrétta.



# Hjólum, göngum og rúllum í Samgönguviku

Kópavogsbúar hvetur íbúa til að nýta sér hjóla og göngustíga bæjarins í Samgönguviku, en vikan er evrópskt átak um bættar samgöngur í borgum og bæjum. Markmiðið er að hvetja fólk til umhugsunar um eigin ferðavenjur og virkja það til að nota almenningsgöngur, hjóla eða ganga. Samgönguvika er haldin 16. – 22. september ár hvert.

Kópavogsbúar eru hvattir til að fara út að hjóla, ganga eða hlaupa. Í leiðsagnarappinu Wappinu má finna fjölmargar skemmtilegar göngu- og hjólaleiðir í Kópavogi. Leiðirnar eru með kortum, gps hnitum, ljósmyndum og upplýsingum á íslensku og ensku. Undanfarið hefur bærinn bætt við skemmtilegum hjólaleiðum sem nýtast bæði til samganga og útivistar.



Bíllausi dagurinn er síðan haldinn 22. september og eru öll, einstaklingar, fyrirtæki, félagsamtök, stofnanir og sveitarfélög hvött til að taka þátt.



# Aðalfundur Pírata í Kópavogi

verður haldinn kl. 14–18 þann 21. september í  
Bragganum, Nauthólsvegi 100

Léttar veitingar í boði. Opinn kútur í lok fundar.

Hefðbundin, lögbundin og stórskemmtileg aðalfundarstörf á dagskrá, þar á meðal kosning stjórnar. Allt hugsjónafólk er hvatt til að koma og vera með. Opið er fyrir framboð í stjórn félagsins á [x.piratar.is](http://x.piratar.is).

Fundurinn verður haldinn samhliða aðalfundum Pírata í Reykjavík, Ungra Pírata og Pírata í Suðvesturkjördæmi.

Meðlimir í Pírötum í Kópavogi eru einnig kjörgengir í stjórnir Ungra Pírata og Pírata í Suðvesturkjördæmi, að uppfylltum aldursskilyrðum.

**Píratar**  
Heiðarleg stjórnsmál



## FASTEIGNAKYNNING UM HELGINA

### DREYMIR ÞIG UM FASTEIGN Á SPÁNI EÐA TENERIFE?

**NOVUS HABITAT** mun kynna allt það nýjasta sem í boði er í fasteignakaupum á Costa Blanca, Costa Cálida og Costa Del Sol svæðunum á Spáni og Tenerife. Ómissandi viðburður fyrir alla sem dreymir um fasteign á Spáni eða Tenerife.

### GRAND HÓTEL LAUGARDAG OG SUNNUDAG FRÁ KL. 12 TIL 16

**NOVUS HABITAT** býður heildarlausnir fyrir kaupendur fasteigna á Spáni með sérhæfingu í sölu nýbygginga á Costa Blanca og Costa Cálida svæðunum á Spáni og Tenerife. Við höfum um áranlangt skeið séð um fasteignakaup Íslendinga á Spáni. Við finnum réttu eignina, sjáum um allt sem viðkemur kaupferlinu, aðstoðum við innbú eigna og hjálpum kaupendur við að koma eign sinni í leigu hluta af ári, óski þeir þess. Auk þess aðstoðum við kaupendur við stofnun og uppbyggingu viðskiptatækifæra á Spáni.

#### ALLT SEM ÞÚ ÞARFT AÐ VITA UM FASTEIGNAKAUP Á SPÁNI Á EINUM STAÐ

Steina Jónsdóttir, sölustjóri Novus Habitat verður með fyrirlestra um kaupferlið á heila tímanum. Allt sem viðkemur fasteignakaupum á Spáni útskýrt og spurningum svarað.



**NOVUS HABITAT**  
FASTEIGNIR

[novushabitat.is](https://novushabitat.is)

# Kópavogskirkja



Það er eftirvænting í loftinu nú þegar safnaðarstarf Kópavogskirkju fer aftur af stað. Sunnudagaskólinn, æskulýðsstarfið, bænahópar, guðsþjónusturnar, messur, þrónahópur, kórstarfið, Mál dagsins, og fleiri kunnuglegir starfsþættir fara nú af stað. Við hvetjum ykkur öll að taka þátt og fylgjast með á heimasíðu okkar kopavogskirkja.is, á Instagram og Facebook síðu safnaðarins.

## Messað alla sunnudaga!



Við upphaf guðsþjónustu. Ljós og kerti borin inn

Hin vikulega sunnudagsguðsþjónusta er haldin út um allan heim, það gerum við einnig í Kópavogskirkju okkur til uppbyggingar og blessunar. Hvem einasta sunnudag allt árið um kring, söfnumst við saman í Kópavogskirkju og við bjóðum þér að vera með okkur. Guðsþjónustan er nær alltaf kl. 11.00 nema annað sé auglýst á heimasíðu okkar eða samfélagsmiðlum.

## Kirkjan máluð

Eflaust hafa mörg ykkar tekið eftir því að verið að að lappa upp á Kópavogskirkju að utan. Hún var nýlega háþrýstipvegin, þá verður farið í vissar múrviðgerðir, og svo mun kirkjan vera máluð aftur fagurhvít um leið og tækifæri gefst og veður leyfir.



## Kirkjustarfið fer af stað

### Starf fyrir börn í 1.-3. bekk



**Starfsfólk í barna- og æskulýðsstarfi:** Frá vinstri: Halldór Gauti Tryggvason, Andri Dagur Gunnarsson, Hallmundur Eyjólfsson, Hanna Soffía Hermannsdóttir, Karólína María Sigurðardóttir. Á myndina vantar: Óskar Sigurbjörn Guðjónsson og Ísak Trausta Ingólfsson Leham.

Einu sinni í viku eru börnum í 1.-3. bekk boðið að sækja barnastarf í Kópavogskirkju. Boðið er upp á að börnin séu sótt í Vínahól, Kársnesskóla sé þess óskað. Starfið hefst miðvikudaginn 25. september kl.15:30-16:30. Þau sem vilja taka þátt senda tilkynningu sem fer bæði á kopavogskirkja@kirkjan.is og (ef sækja á börnin á Vínahól) einnig á netfangið daegradvol@kopavogur.is.

## Sunnudagaskólinn

Sunnudagaskólinn er farinn af stað í Kópavogskirkju. Sunnudagaskólinn hittist í kapellunni kl. 11.00 í safnaðarheimilinu Borgum. Og einu sinni í mánuði kemur hann í heimsókn í fjölskylduguðsþjónustur.



## Meðlimir úr Kór Kópavogskirkju fengu Liljuna



Mynd frá því þegar félagar úr kór Kópavogskirkju sungu við sálmafoss. Elísa kórstjóri mundar fiðluna

Nokkrir meðlimir úr Kór Kópavogskirkju fengu afhenta tónlistarverðlaun þjóðkirkjunnar, Liljuna. Fengu þau viðurkenninguna sem hafa sungið í kirkjukór í 30 ár eða meira! Verðlaunin voru afhent við sérstaka athöfn á kirkjudögum, en þá var einnig sunginn Sálmafoss, þar sem Kór Kópavogskirkju tók þátt.

Kór Kópavogskirkju skipa um 30 manns og er stjórnad af Elísu Elíasdóttur, organista og kórstjóra kirkjunnar. Hlutverk kórsins er að leiða almennan söng við helgihald en kórinn syngur einnig fjölbreytta kórtónlist við ýmis tækifæri, bæði innan og utan kirkjunnar. Kórinn syngur að minnsta kosti tvenna tónleika á ári; aðventutónleika og svo haust- eða vortónleika. Reglulega er farið í ýmsar ferðir og æfingabúðir, bæði innanlands og utan. Kórinn getur bætt við sig félögum í allar raddir, áhugasömum er bent á að hafa samband við Elísu Elíasdóttur, kórstjóra kirkjunnar. (elisaeliasdottir@gmail.com)

## Mál dagsins



Myndin sýnir sönghópinn "Prísta" leika fyrir gesti í "Máli dagsins" á góðri stund í október í fyrra

Mál dagsins er farið af stað og verður áfram á hverjum þriðjudegi frá kl. 14.30-16.00. Við hlýðum þar á erindi um fjölbreytt málefni og syngjum saman undir stjórn Þórunnar Björnsdóttir, kórstjóra. Þá er einnig boðið upp á kaffiveitingar, gott samfélag og bæn. Þessar stundir eru skemmtilegar og gefandi í senn.

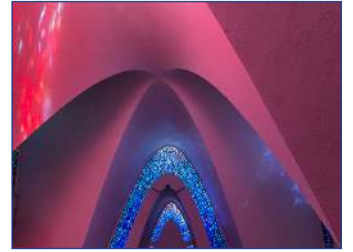
## Æskulýðsstarf fyrir 8. bekk



Starfið er ætlað unglungum í 8. bekk og mun fara fram í safnaðarheimilinu Borgum. Fundir verða vikulega á fimmtudögum kl. 20-21.30 og hefjast þann 8. september. Væntanleg fermingarbörn eru sérstaklega hvött til að taka þátt. Fyrsti fundur verður í safnaðarheimilinu Borgum fimmtudaginn 12. september n.k. Kl. 20:00-21:30. Aðalumsjónarmenn eru: Andri Dagur Kristjánsson, Halldór Gauti Tryggvason, Hallmundur Eyjólfsson, Hanna Soffía Hermannsdóttir, Karólína María Sigurðardóttir og Óskar Sigurbjörn Guðjónsson. Þetta eru fjölhæfir leiðtogar með reynslu af börnum og æskulýðsstarfi. Öll eru þau miklir Kópavogsbúar.

## Bæna- og kyrrðarstundir

Á þriðjudögum frá september til maí kl. 12.15 verða stuttar bæna- og kyrrðarstundir í Kópavogskirkju. Það er dýrmætt að geta tekið frá tíma í dagsins önn til að njóta kyrrðar og bænar í kirkjunni. Fyrirbænaefnum má koma til presta eða djákna kirkjunnar. [Kopavogskirkja@kirkjan.is](mailto:Kopavogskirkja@kirkjan.is)



## Fermingarfræðsla hafin



Krakkarnir á síðsumarfermingarnámskeiðinu stóðu sig vel og skemmtu sér vel!

Fermingarfræðslan er hafin í Kópavogskirkju. Síðsumarsnámskeiðið fór af stað 20. 21. og 22. ágúst fyrir þau sem það hentaði. Vetrarfermingarfræðslan verður síðan vikulega í haust á tímum sem verða tilkynntir síðar.

## Bæna og blessunarhópur

Bæna- og blessunarhópur kemur saman á mánudögum kl. 17.30-18.45. Þetta er sjálfsprottinn hópur sem nýtur þess að koma saman einu sinni í viku og eiga griðarstað í safnaðarheimilinu og að dvelja saman í friði fyrir amstri dagsins. Allir eru velkomnir og enginn er skyldugur að taka þátt en geta notið þess að vera bara með.



Kapellan okkar er hlýleg og er inni í safnaðarheimilinu Borgum

## Prjónahópur



Prjónahópur Kópavogskirkju hittist tvisvar í mánuði. Fyrsta og þriðja hvert þriðjudagskvöld hvers mánaðar kl. 19.30-21.30 í safnaðarheimilinu Borgum. Fyrsta prjónakvöld hópsins verður þriðjudaginn 17. september. Umsjón: Guðrún Lilja Eysteinsdóttir.

## Safnaðarheimilið Borgir



Það komast margir fyrir í safnaðarheimilinu

Safnaðarheimilið Borgir stendur skammt frá Kópavogskirkju við Hábraut 1a. Í safnaðarheimilinu er kapella og skrifstofur fyrir starfsemi safnaðarins. Þá er í húsinu glæsilegur salur sem rúmar 140 manns til borðs og 250 manns standandi. Í salnum er stórt sýningartjald og skjávarpi. Salinn er hægt að fá til leigu undir veislur, fundi og önnur mannamót. Bókanir eru í síma **554-1898** eða með því að senda tölvupóst á netfangið: [kopavogskirkja@kirkjan.is](mailto:kopavogskirkja@kirkjan.is)

# Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkur ár en hún missti allt hár eftir lyfjameðferð

Hár þynnist með aldrinum, hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig gerst hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist af hárlosi og þunnu og líflausu hári.

Þættir sem geta valdið hárlosi eru meðal annars:

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómur
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

## Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal missti allt hár eftir lyfjameðferð en hefur náð ótrúlegum hárvexti eftir að hún fór að taka inn Hair Volume vítamíntöflurnar frá New Nordic. Hér deilir hún með okkur sinni sögu.

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume vítamíntöflurnar frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“ Segir Edda Dungal

## Máttur epla á húð og hár

Á Norðurlöndunum er mikið rætt um epli og virkni eplapykkis á líkamlega heilsu okkar, en það er ekki að ástæðulausu þar sem epli hafa m.a. verið notuð sem tákni eilífrar æsku í Norrænni goðafræði. Í dag hafa niðurstöður nútímavísindarannsókna sýnt fram á heilsubætandi áhrif epla og þau geti haft einstaklega jákvæð áhrif á húð okkar og hár. Eplapykki sem inniheldur náttúrulegt Procyanidin er einmitt virka innihaldsefnið í hinni margverðlaunuðu Hair Volume™ hárlínu og hafa niðurstöður klínískra rannsókna sýnt fram á einstakan árangur.

## Heilbrigðara hár og hársvörður með Hair Volume

Öll vörubróunin hjá New Nordic er alfarið byggð á niðurstöðum vísindarannsókna sem skilar sér í nýstárlegum, áhrifaríkum og 100% náttúrulegum vörum sem vinna í sátt og samlyndi við líkamann.

Hair Volume vítamínlinan fæst bæði í töflum og hlaupi. Töflurnar innihalda náttúrulega vaxtarvakann Procyanidin B2 sem unnin er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með biótíni sem hvetur hárvöxt og eykur umfang hársins, kopar sem hjálpar við að viðhalda hárlit ásamt aminósýruna L-cysteine sem kemur í veg fyrir hárrurrk og viðheldur áferð og þykkt. Að auki inniheldur varan eplasafa, sink sem stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og þykkt úr hirsu sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum og hefur það að markmiði að gera hárið líflegra og fallegra. Hair Volume hlaupin henta svo einstaklega vel fyrir öll þau sem ekki vilja gleypa töflur. Hlaupin eru sérlega bragðgöð en þau innihalda eplapykki í bland við hirsu, piparrót, biótín, pantótensýru og sink. Biótín og sink stuðla að eðlilegu viðhaldi hárs.



Hair Volume töflurnar er eitt vinsælasta hárbættiefnið bæði í Evrópu og í Bandaríkjunum



Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár segir Edda Dungal

Bæði bættiefnin miða að því að styðja við heilbrigðan hárvöxt og að auka þykkt hársins. Töflurnar innihalda meira magn næringarefna í hverri töflu, en fyrir marga er auðveldara að taka hlaup frekar en að kyngja töflum. Þannig að þú velur hvað þér finnst henta betur, töflur eða gómsætt hlaup með eplabragði.

## Yfir 30 ára reynsla af eiginleikum jurta

Sérfræðingarnir hjá New Nordic eru víða þekktir fyrir brennandi áhuga sinn á lækningarmætti náttúrunnar og hefur fyrirtækið yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífeflandi eiginleikum þeirra. Með því að nota náttúrulegar jurtasameindir er hægt að virkja lífsferla og virkni í húð okkar og hárfurum með ótrúlegum árangri.

Ásamt New Nordic vítamínlinunni framleiðir New Nordic einnig vandaða Hair Volume hárvörulínu sem inniheldur sömu virku jurtaefnin og eru í vítamínlinunni. Hárvörulínan inniheldur Hair Volume sjampó, hárnæringu og serum. New Nordic mælir með því að nota Hair Volume hárvörurnar samhliða bættiefnunum, en með því er hægt að auka áhrifin enn fremur og tryggja að útkoman verði sem allra best.

Með þessari nýju byltingarkenndu línu styður þú vistkerfi hársins bæði innan frá sem og utan frá.

Hair Volume töflurnar fást í heilsuhillum stórmarkaða og í öllum apótekum.

# Alexander vann brons á Norðurlandamótinu

Norðurlandamótið í frjálsum íþróttum fatlaðra fór fram í Bollnas í Svíþjóð í ágúst en þangað mættu 12 íslenskir keppendur til leiks og þar á meðal var Blikinn Alexander Már Bjarnþórsson.

Alexander Már keppti í 100 og 200 m hlaupi á mótinu og gerði sér lítið fyrir og lenti í 3. sæti í 100 m á tímanum 12,23 sek. sem var bæði nýtt persónulegt met og Íslandsmet í greininni í hópi fatlaðra. Alexander lét ekki þarf við sitja heldur setti jafnframt nýtt persónulegt met og jafnaði Íslandsmetið í 200 m hlaupi fatlaðra þegar hann hljóp á tímanum 25,76 sek.

Fyrr á árinu gerði Alexander sér svo lítið fyrir og landaði 1. sæti í 100, 200 og 400 m hlaupi á Íslandsmóti fatlaðra og óhætt að segja að okkar maður hafi átt frábært ár.



Alexander stóð sig einstaklega vel á Norðurlandamótinu í frjálsum

Vefsíða Kópavogspóstisins [www.kgp.is](http://www.kgp.is)  
[Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)  
[Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

# LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta.  
Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

**OPNUNARTÍMI EFNALAUGAR GARÐABÆJAR**  
MÁN - FÖS: 8-18 • LAU: lokað

EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680



YFIR  
**1.000**  
HOLLUSTUVÖRUR  
Á TILBOÐI Á HEILSUDÖGUM  
FJARÐARKAUPA

# HEILSU DAGAR FJARÐARKAUPA

26. ÁGÚST - 14. SEPTEMBER

**FK**  
FJARÐARKAUP

*einstök  
verslun*

# Mál dagsins fer í árlega haustferð á þriðjudaginn



Frá yndislegri haustferð á Reynivelli í Kjós í fyrra

Þriðjudaginn 17. september, fer "Mál dagsins" í Kópavogskirkju í árlega haustferð.

Hörður Gíslason verður leiðsögumaður og farið verður um Suðurnesin. Komið verður við á ýmsum stöðum, svo sem Hvalsnes-

kirkju, kaffi Golu, Byggðasafninu í Garði, Röstinni kaffihús, Útskálakirkju og fleiri stöðum. Verð aðeins 9000 krónur.

Hægt að skrá sig í safnaðarheimilinu, eða með að senda tölvupóst á: kopavogskirkja@kirkjan.is

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

Smiðjuvegur 68-76. Lóð nr. 76. Tillaga að breyttu deiliskipulagi.

Bæjarráð Kópavogs, í umboði Bæjarstjórnar, samþykkti þann 18. júlí 2024 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 76 við Smiðjuveg. Í breytingunni felst að komið verði fyrir 1093m<sup>2</sup> viðbyggingu norðaustan megin við núverandi hús á lóðinni. Lóðarmörk breytast í samræmi við fyrirhugaða viðbyggingu og stækka til norðausturs og mörk skipulagssvæðis breytist einnig í samræmi við tillögu að lóðarstækkun. Lóðin fer úr 6049m<sup>2</sup> í 7471,3m<sup>2</sup>. Heildar byggingarmagn fer úr 3012,7m<sup>2</sup> í 4105,7m<sup>2</sup> og nýtingarhlutfall fer úr 0,50 í 0,55.

Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á vef Kópavogsbæjar, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is), í þjónustuveri bæjarins að Digranesvegi 1 og í skipulagsgátt [www.skipulagsgatt.is](http://www.skipulagsgatt.is). Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is).

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Kynningartími hefst þann 12. september 2024. Athugasemdir og ábendingar við framlagða tillögu skulu hafa borist gegnum skipulagsgátt [www.skipulagsgatt.is](http://www.skipulagsgatt.is), málsnr. 1063/2024, eigi síðar en **mánudaginn 28. október 2024**.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

Vefsíða Kópavogspóstisins  
[www.kgp.is](http://www.kgp.is)

[Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)  
[Twitter.com/Kopavogspostur](https://twitter.com/Kopavogspostur)  
[Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

# Fóru holu í höggi á 13 holu

Björn Lévi Valgeirsson og Magnea Ragna Ögmundsdóttir bættust á dögnum í hóp kylfinga GKG sem hafa farið holu í höggi á árinu, en þau tóku bæði draumhöggið á 13. holu Leirdalsvallar.

Björn sló fullt högg með 7-járni í mótvind á 13. holu sem var 135 metrar þann dag. Pinninn var hægra megin á flötinni, lenti 4m frá, tók eitt skopp og rúllaði í holu og málið dautt! Magnea Ragna Ögmundsdóttir fór svo holu í höggi á vinkvennamóti GKG og Grindavíkur á Leirdalnum 20. ágúst. Og það var að sjálfsögðu á 13. holu, svo spurningin er hvort 13 holan sé léttasta hola Leirdalsvallar? Spyrið Björn Lévi og Magneu Rögnu!



Björn Lévi



Magnea Ragna

## RB færði MK þrjá stóra skjái að gjöf



Sigurður Örn Hallgrímsson forstöðumaður Reiknistofu bankanna afhenti fyrir hönd RB, Þórunn Halldórssyni umsjónarmanni fasteigna í Menntaskólanum í Kópavogi þrjá stóra skjái að gjöf á dögnum. „Við erum afar þakklátt fyrir höfðinglega gjöf sem mun koma að góðum notum í skólstarfinu,“ segir Þórunn.

## Ragnar nýr fjármálastjóri Gerplu

Ragnar Magnús Þorsteinson hefur verið ráðinn sem fjármálastjóri Gerplu. Hann tekur við af Hildi Gottskálksdóttur sem heldur á ný mið að eigin ósk eftir sjö ár í Gerplu. Ragnar er kunnugur öllum krókum og kimum í Gerplu en hann hefur þjálfað í Gerplu í sjö ár og sinnti deildarstjórastarfi í grunndeild karla í nokkur ár. Hann er með BS gráðu í viðskiptahagfræði frá HR og hefur undanfarið ár sinnt fjármálastjórastöðu hjá Fimleikasambandi Íslands. Ragnar hefur störf í ágúst.



Ragnar Magnús nýr fjármálastjóri Gerplu

**“MÁL DAGSINS”  
-HAUSTFERÐ-  
17. SEPTEMBER  
KL. 09.00-16.30**

- SUÐURNESIN:
- HVALSNESKIRKJA
- KAFFI GOLA
- BYGGÐASAFNIÐ GARÐI
- RÖSTIN KAFFIHÚS
- ÚTSKÁLAKIRKJA
- OG FLEIRI STAÐIR

*Ekkert alkóhól.  
Fullt af bragði.*



LA BIÈRE  
FINE SANS ALCOOL



ANNO 1366  
**STELLA  
ARTOIS**

ALCOHOL FREE

0.0%

# Einstök veðurblíða allan ársins hring

Allt það nýjasta sem í boði er í fasteignakaupum á Spáni og Tenerife

Um helgina, 14. og 15. september, mun Novus Habitat halda fasteignakynningu á Grand Hótel, laugardag og sunnudag frá klukkan 11 til 16.

Þeir sem eru áhugasamir um fasteignakaup á Spáni eða Tenerife geta kynnt sér allt það nýjasta sem í boði er í fasteignakaupum á Costa Blanca, Costa Cálida og Costa Del Sol svæðunum á Spáni og Tenerife. Þar með talið allt sem viðkemur kaupferlinu sjálfu, fjármögnunarmöguleikum og lögfræðiaðstoð fyrir nauðsynlegar skráningar og umsýslu. Einnig verður farið yfir ýmislegt sem viðkemur ákvörðuninni að kaupa fasteign á Spáni, val á svæðum og eignum.



Novus Habitat er spænsk-íslensk fasteignasala með starfsstöðvar á Costa Blanca svæðinu á Spáni og Tenerife og er stjórnad af íslenskum eigendum sölunnar. Starfsmenn hafa áralanga reyslu af umsjón fasteignakaupa fyrir Íslendinga á Spáni og sjá um allt sem viðkemur kaupferlinu, allt frá því að hugmynd kviknar þangað til að kaupendur eru búnir að koma sér fyrir í nýju eign sinni.

Um langt skeið hafa Íslendingar haft augastað á eignum á Torrevieja svæðinu á Costa Blanca ströndinni

enda einstök veðurblíða allan ársins hring. Síðustu ár hefur orðið vart við vaxandi áhuga á svæðum sunnar á ströndinni á Málaga og Marbella sem liggja við Costa Del Sol ströndina.

Einnig á sér stað talsverð uppbygging á Tenerife um þessar mundir og fólk sem fer þangað jafnvel oftar en einu sinni á ári í frí hefur verið að skoða fasteignakaup á eyjunni í auknu mæli.

Fasteignakynningin um helgina er öllum opin og boðið verður upp á spænska stemningu og veitingar fyrir gesti.

# Það er alltaf eitthvað spennandi að gerast hjá okkur í Klifinu

- segir Kristjana Mist Logadóttir forstöðumaður Klifsins

Nú þegar haustið er komið á fullt skrið hefur Klifið, skapandi setur, kynnt spennandi dagskrá fyrir komandi mánuði. Klifið, sem er staðsett á Garðatorgi 7, býður upp á fjölbreytt úrval námskeiða sem henta fólki á öllum aldri. Við fengum að spjalla við Kristjönu Mist Logadóttur, forstöðumann Klifsins, sem deildi með okkur hvað verður á boðstólum í haust.

„Það er alltaf nóg um að vera þegar haustið gengur í garð að skipuleggja og setja námskeiðin í loftið,“ segir Kristjana og brosir. „Við höfum lagt mikla áherslu á að bjóða upp á fjölbreytt og skapandi námskeið, bæði fyrir börn, unglinga og fullorðna. Það eru allir velkomnir, hvort sem þeir eru að prófa eitthvað nýtt eða ef þeir vilja þróa hæfileika sína enn frekar.“

Klifið leggur mikið upp úr skapandi greinum, eins og myndlist, en býður einnig uppá badminton fyrir vinahópa og Aqua Zumba sem hefur selst upp frá upphafi en Kristjana nefnir að myndlistarnámskeið fyrir fullorðna hafi einnig verið mjög vinsæl. „Við erum með námskeið í Módelteikningu, Teikningu, Akrylmálun og Vatnslitun. Eitt vinsælasta námskeiðið okkar núna er í Akrylmálun, það er dæmi um að fólk, komi aftur og aftur á námskeið því við bjóðum einnig uppá framhaldsnámskeið,“ segir hún, en tónlist er einnig stór hluti af dagskránni, þar sem boðið er upp á söngnámskeið, gítarnámskeið, trommunám og píanónám fyrir alla aldurshópa.

Nýtt á haustönn er Procreate teikninnámskeið, þar sem þátttakendur læra að teikna á spjaldtölvur. „Við buðum uppá Procreate námskeið í sumar og var uppseld á þau öll. Námskeiðið hentar ungu fólki sem vill þróa hæfileika sína í stafrænum teikningum. Fyrir yngri hópa bjóðum við upp á myndlist og



málun fyrir 6-9 ára, og fyrir 9-12 ára er boðið upp á námskeið í myndasögum og persónusköpun.“

Aðspurð hvað gerir Klifið sérstakt, svarar hún: „Við viljum skapa umhverfi þar sem allir finna eitthvað sem vekur áhuga þeirra. Við erum með frábæra leiðbeinendur sem hafa ástríðu fyrir því sem þeir gera, og það skilar sér í ánægju þátttakenda.“

Þeir sem hafa áhuga geta skráð sig beint á vefsíðu Klifsins, [www.klifid.is](http://www.klifid.is), og Kristjana hvetur alla til að skoða úrvalið. „Það er alltaf eitthvað spennandi að gerast hjá okkur í Klifinu!“



# Hlaupapartýið Garmin Eldslóðin á laugardaginn - hlaupið frá Vífilsstöðum

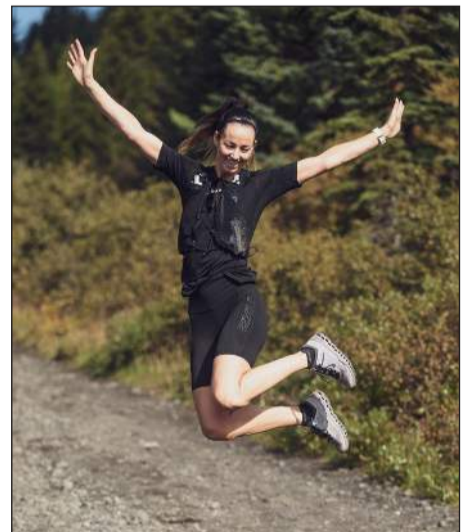
Hlaupapartýið Garmin Eldslóðin er núna á laugardaginn. Hlaupið er frá Vífilsstöðum í Garðabæ fram hjá Vífilsstöðum upp í Heiðmörkina og til baka fyrir þau sem hlaupa 10 km hlaupið. Þau sem hlaupa 29 km fara áfram inn að Búrfellsgjá og að Helgafelli og koma sömu leið til baka. Afrekskonan Andrea Kolbeins féll alveg fyrir brautinni kallar Eldslóðina „Littla Laugavegshlaupið“ en hún sigraði kvennaflokkinn í fyrra með glæsibrag.

## Sannkallað brautarpartý

En þetta er ekki bara hlaup heldur hlaupapartý og það eru partý stöðvar í brautinni í boði Garmin. Doctor Victor skemmtir við endamarkið og þar verða líka matarvagnar. Allir þátttakendur fá þátttöku medalíu og ávísun á máltíð í matarvagni að eigin vali við endamarkið. Í brautarbingóinu verða verðlaun frá 66 Norður, Útilíf, Buff, Elko og fleiru frábærum aðilum.

## Matarvagnar fyrir alla

Matarvagnarnir eru að sjálfsögðu opnir fyrir alla og við hvetjum áhugasama að koma og taka á móti



hlaupurum í hádeginu á laugardag, taka þannig þátt í partýinu og smakka á því við besta sem Matarvagnarnir hafa upp á bjóða. Spán er góð aldrei þessu vant og það verður bara gaman.

## Þú gætir unnið Garmin Fenix 8

Skráðu þig fyrir miðnætti á fimmtudag því á föstudagsmorgun dregur Ívar Guðmundsson út einn heppinn hlaupara, á Bylgjunni, sem vinnur glænýtt Garmin Fenix 8 úr - rétt í tæka tíð til að hlaupa með það í Eldslóðinni. Þá dregur hann líka út 3 aðra heppna hlaupara sem vinna glænýtt par af hlaupaskóm frá ÚTILÍF.

Nánari upplýsingar [www.vikingamot.is](http://www.vikingamot.is)



[eignaumsjon.is](http://eignaumsjon.is)

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2023 Eignaumsjón 2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri Væðingaráætlun

## Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á [thjonusta@eignaumsjon.is](mailto:thjonusta@eignaumsjon.is).

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

**EIGNAumsjón**  
lykill að öruggum rekstri fasteigna  
Suðurlandsbraut 30  
Reykjavík | Sími 585 4800



**Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi**



# Gríptu tækifærið



**Bjúga**  
með uppstúf, kartöflum  
og grænum baunum

**995,-**



**Ýsa í orlý**  
með frönskum,  
hrásalati og remúlaði

**1.495,-**

Bragðaðu á tímabundnum réttum  
á veitingastað IKEA – gríptu tækifærið!

Veitingastaðurinn er opinn kl. 11-19:30 alla daga  
Skoðaðu aðra afgreiðslutíma á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

