

RELAXATION CENTRE

NUDD OG SNYRTING



petria



Laxaolía

Styður við heilbrigða húð og feld

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

02. tbl. 31. árg. Fimmtudagur 16. janúar 2025. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: 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**

Opnað fyrir umsóknir um
lóðir í 2. áfanga í Vatnsendahvarfi

Í öðrum áfanga í Vatnsendahvarfi verður úthlutað lóðum fyrir einbýlishús, parhús, klasahús og fjölbýli, en opnað verður fyrir umsóknir fimmtudaginn 23. janúar nk.

Opnað verður fyrir umsóknir 23. janúar um lóðir í öðrum áfanga í Vatnsendahvarfi. Í öðrum áfanga verður úthlutað lóðum fyrir einbýlishús, parhús, klasahús og fjölbýli. Gefinn verður fjögurra vikna frestur, frá því að opnað verður fyrir tilboð í útboðskerfinu Tendsign.is, til þess að skila inn tilboðum.

Í Vatnsendahvarfi verða 500 íbúðir í fjölbýli og sérbýli og fellur byggðin vel að nágrenninu. Lögð er áhersla á sjálfbæra og umhverfsvæna byggð og góðar samgöngutengingar fyrir akandi, hjólandi og gangandi vegfarendur.

Stefnt er að því að lóðir í öðrum áfanga verði byggingarhæfar í september 2025.

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í KÓPAVOGI
ER Á DALVEGI

HAFID
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -
Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24



nettó

30%
AFSLÁTTUR
MEÐ VILDARKORTI
LINDAR

VILDARKORT
LIND
FASTEIGNASALA

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:





LIND
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flügger: 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. Vídd: 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

FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA







Frímanna
897 2468



Hálfdán
898 5765



Ólöf
898 3075



Jón
793 4455

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



Hver hlýtur Ljóðstaf Jóns úr Vör í ár?

Ljóðstafur Jóns úr Vör verður afhentur við hátíðlega athöfn í Salnum í Kópavogi, þriðjudaginn 21. janúar 2025. Við sama tilefni verða úrslit kunnngjörð í ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs.

Ljóð, ljúfir tónar, léttar veitingar og góð stemning. Öll hjartanlega velkomin á meðan húsrúm leyfir.

Um Ljóðstaf Jóns úr Vör

Árið 2001 var stofnað til ljóðasamkeppni á vegum Lista- og menningarráðs Kópavogs og Ritlistarhóps Kópavogs, sem hlaut nafnið Ljóðstafur Jóns úr Vör, í minningu skáldsins sem lést 4. mars 2000.

Jón fæddist á Vatneyri við Patreksfjörð 21. janúar 1917 en starfaði lengst af í Kópavogi þar sem hann var hvatamaður að stofnun bókasafnsins og síðar fyrsti bæjarbókavörður bæjarfélagsins. Jón starfaði að menningarmálum með ýmsum hætti, var til dæmis bæði bóksali og ritstjóri, en fyrst og fremst var hann brautryðjandi í íslensku ljóðagerð. Fjölmargar ljóðabækur hans lifa með þjóðinni og ber þá helst að nefna óð hans til æskustöðvanna, ljóðabálkinn Þorpið. Jón úr Vör lést 4. mars árið 2000.

Ljóðstafur Jóns úr Vör er veittur að lokinni samkeppni þar sem öllum er frjálst að senda inn frumsamin ljóð á íslensku, og undir dulnefni. Hér takast því á reyndari skáld og þau yngri í jöfnum leik.

Veitt eru peningaverðlaun og verðlaunaskáldið fær til varðveislu í eitt ár silfurskreyttan göngustaf, sem var í eigu Jóns úr Vör. Á stafinn er festur skjöldur með nafni verðlaunahafa ásamt ártali. Verðlaunin eru veitt við hátíðlega athöfn á fæðingardegi Jóns úr Vör þann 21. janúar ár hvert.




Vala Hauksdóttir hlaut Ljóðstaf Jóns úr Vör í fyrra. Hér er hún með Ásdísí Kristjánsdóttur, bæjarstjóra og Elísabetu Sveinsdóttur formanni lista- og menningaráðs

Eftirfarandi hafa hlotið Ljóðstaf Jóns úr Vör:

- 2024 Vala Hauksdóttir: Verk að finna
- 2023 Sunna Dís Másdóttir: Á eftir þegar að þú ert búin að deyja
- 2022 Brynja Hjálmarsdóttir: Þegar dagar aldrei dagar aldrei
- 2021 Þórdís Helgadóttir: Fasaskipti
- 2020 Björk Þorgrímsdóttir: Augasteinn
- 2019 Brynjólfur Þorsteinsson: Gormánuður
- 2018 Sindri Freysson: Kínversk stúlka les uppi á jökli
- 2017 Ásta Fanney Sigurðardóttir: Silkileið nr. 17
- 2016 Dagur Hjartarson: Haustlægð
- 2015 Ljóðstafur ekki veittur**

- 2014 Anton Helgi Jónsson: Horfurnar um miðja vikuna
- 2013 Magnús Sigurðsson: Tungslíós
- 2012 Hallfríður J. Ragnheiðardóttir: Triptych
- 2011 Steinunn Helgadóttir: Kaf
- 2010 Gerður Kristný: Strandir
- 2009 Anton Helgi Jónsson: Einsöngur án undirleiks
- 2008 Jónína Leósdóttir: Miðbæjarmynd
- 2007 Guðrún Hannesdóttir: Offors
- 2006 Óskar Árni Óskarsson: Í bláu myrkri
- 2005 Linda Vilhjálmssdóttir: Niður
- 2004 Hjörtur Marteinson: Hvorki hér né ...
- 2003 Ljóðstafur ekki veittur**
- 2002 Hjörtur Pálsson: Nótt frá Svignaskarði



Dagur heimstrúar

World Religion Day

Lionssalurinn, Hlíðarsmára 14
sunnudaginn 19. janúar, kl. 14:30
Ávarp, ljóð, tónlist og veitingar

Tilgangur dagsins er að varpa ljósi á þær andlegu meginreglur sem eru sameiginlegar í trúarbrögðum heimsins og að öll trúarbrögð gegni mikilvægu hlutverki við að sameina mannkynið - Andlegt ráð bahá'ía í Kópavogi

Orlof húsmæðra í Kópavogi

Skráning er hafin í ferðir til Porto í Portúgal 3.-10. apríl, Suðurland 30. apríl - 2. maí, London á Abba show 9.-13. maí, Vestfjarðarhringur 16.-19. ágúst og Nice Frakklandi 25.-29. september

Sjá nánar á heimasíðu <http://orlofkop.is/>



BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AÐDUNS

Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi
www.bilasprautun.is ☎ 554 2510




KOMDU MEÐ OKKUR Í ÚRVALSFERÐ 10.000 KR. AFSLÁTTUR PER BÖKUN MED KÓDA: URVAL25

20. MARS - 3. APRÍL

TENERIFE MEÐ LÓLÓ

Komdu með til fallegu Tenerife! Boðið er upp á sérsníðna dagskrá fyrir Úrvalsfólk. Félagsvist, happy hour, létt hreyfing, samverustundir og njóta þess að vera til.



Lóló Fararstjóri



22. APRÍL - 6. MAÍ

BENIDORM MEÐ HELGU

Komdu með! Við ætlum að njóta alls þess besta sem Benidorm hefur upp á að bjóða. Sjórin heitur, gönguferðir undir pálmatrjá, morgunleikfimi eftir getu hvers og eins.



Helga Thorberg Fararstjóri



ÚRVAL ÚTSÝN / 585 4000 / HLÍÐASMÁRI 6 / INFO@UU.IS

Vefmiðill Kópavogspóstisins

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)

NÝ ÞJÓNUSTUÐ Í GARÐABÆ

Frábær opnunartilboð út febrúar!



Miðhrauni 18



DEKKJAHÖLLIN

Dekkjahöllin.is
Sími: 460 3004

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 Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

Kópavogspósturinn kemur næst út 23 eða 30. janúar

Síðasti skiladagur er föstudaginn 17. janúar

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Kópavogspósturinn með bæjarbúum í 31 ár - frá 1994

Vefsíða Kópavogspóstisins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAÚST REYNSLA

Audbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Andrés Andrésson
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn
Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Ný bæjarmálasamþykkt tekur gildi

Ný bæjarmálasamþykkt Kópavogs-bæjar gildi sitt þann 30. desember síðastliðinn en bæjarstjórn Kópavogs samþykkti hana á fundi sínum 26.nóvember. Í bæjarmálasamþykkt er gerð grein fyrir stjórn bæjarins og fundarsköpum bæjarstjórnar.

Breytingar verða á nefndarkerfi bæjarins með nýrri bæjarmálasamþykkt og var kosið í nýjar nefndir á fyrsta fundi bæjarstjórnar árið síðastliðinn þriðjudag.

Þau ráð/nefndir sem kosið var í eru eftirfarandi:

- Skipulags- og umhverfisráð
- Sjö aðalfulltrúa og sjö til vara Velferðar- og mannréttindaráð
- Sjö aðalfulltrúa og sjö til vara Innkaupnefnd
- Fimm aðalfulltrúa og fimm til vara Lýðheilsu- og íþróttanefnd
- Fimm aðalfulltrúa og fimm til vara Menningar- og mannlífsnefnd
- Fimm aðalfulltrúa og fimm til vara

Þær nefndir sem hafa misst umboð sitt og verða ekki boðaðar til fundar að nýju eru eftirfarandi:

- Skipulagsráð,
- Velferðarráð,
- Umhverfis- og samgöngunefnd,
- Jafnréttis- og mannréttindaráð,
- Lista- og menningarráð,
- Íþróttaráð og
- Hafnarstjórn

Dagar Ljóðsins 20.-25. janúar

Ljóðaveislu í Menningarhúsum Kópavogs

Venju samkvæmt veitir Kópavogsbær Ljóðstaf Jóns úr Vör á afmælisdegi skáldisins 21. janúar. Í tilefni þess verður efnt til ljóðaveislu í Menningarhúsum Kópavogs sem ber yfirskriftina Dagar Ljóðsins og stendur 20. – 25. janúar.

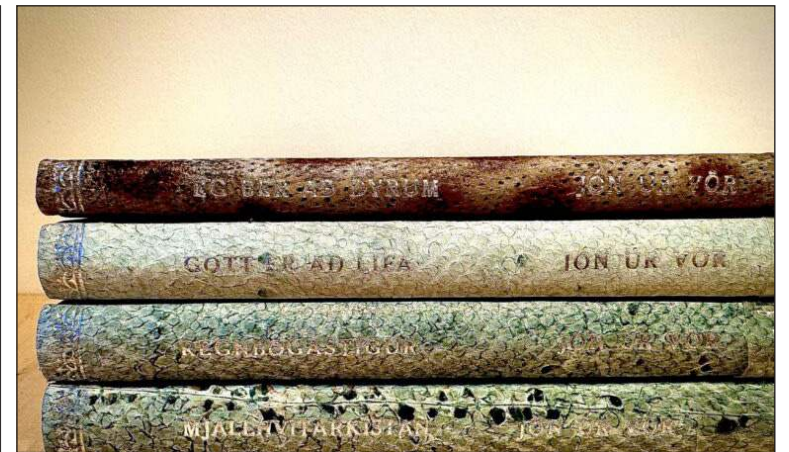
Ljóðstafur Jóns úr Vör
21. janúar kl. 18 í Salnum

Afhending verðlauna og viðurkenninga í Ljóðstaf Jóns úr Vör & Ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs.

Lifandi tónlist og léttar veitingar.

Ljóðaandrymi – 21. – 25. janúar
á Bókasafni Kópavogs
Beckmannstofu

Í ljóðaandryminu er hægt að setjast niður í amstri dagsins, slaka á og njóta þess að hlusta á upptökur af nærandi ljóðaupplestri nokkurra skálda í notalegu umhverfi.



Dagar Ljóðsins 20.-25. janúar

Skáldin lesa – 22. janúar. kl. 17
á Bókasafni Kópavogs

Fjölbreyttur hópur skálda flytur ljóð af ólíku tagi.

Blekkjelaðið – Open MIC 23. janúar
kl. 17 – staðsetning kynnt síðar

Í samstarfi við Daga Ljóðsins í Kópavogi býður Blekkjelaðið gestum og gangandi,

á hugasömum og forvitnum að hlýða á ljóðalestur.

Söngstund með Margréti Eir
– 25. janúar kl. 14 á Bókasafni
Kópavogs

Nærandi tónleikar fyrir börn og fjölskyldur þar sem flutt verður ljúf og skemmtileg tónlist og leitað í íslenska ljóða- og textahefð.

Allir með í Kópavogi

Fjölga tækifærum fatlaðra til íþróttaiðkunar í samstarfi við íþróttahreyfinguna

Íþróttafélög í Kópavogi taka þátt í verkefninu Allir með sem fer af stað í upphafi árs 2025. Markmiðið með verkefninu er að fjölga tækifærum fatlaðra til íþróttaiðkunar í samstarfi við íþróttahreyfinguna, og að öll börn og ungmenni eigi þess kost að taka þátt í íþróttum í sínu nærumhverfi.

Verkefnið er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og ÍF (Íþróttasamband fatlaðra). Íþróttahreyfingin sér um framkvæmd verkefnisins sem verður unnið á tímabilinu 2023 – 2025.

Verkefnið er liður í að ná markmiðum 30. gr. samnings Sameinuðu þjóðanna um



réttindi fatlaðs fólks. Verkefnið er styrkt af Félags- og vinnumálaráðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu og Mennta- og barnamálaráðuneytinu.

Klakipipari.is



793 - 5900

Vantar pípara?



Að öllu jöfnu stuttur biðtími

793-5900 | klakipipari@gmail.com

Sérhæfðir í smáverkum



FRUMSÝNING

TANG 4x4

Staðalbúnaður, brot af því besta:

- 108 kWh rafhlaða
- Drægni: 530-682 km (WLTP)
- 1500 kg dráttargeta
- 7 manna
- Nudd í framsætum

SEALION 7 4x4

Staðalbúnaður, brot af því besta:

- 91,3 kWh rafhlaða
- Drægni: 502 km (WLTP)
- 1500 kg dráttargeta
- 578 lítra farangursrými
- Hraðhleðsla 10-80% á 24 min



BYD

Stærsta rafbílamerki í heimi

Laugardaginn 18. jan
Skeifan 17
kl. 12–16

Léttar veitingar í boði

Ástríðan skilar sér til nemanda Klifsins

Klifið hefur laðað að sér marga framúrskarandi kennara sem brenna fyrir að kenna

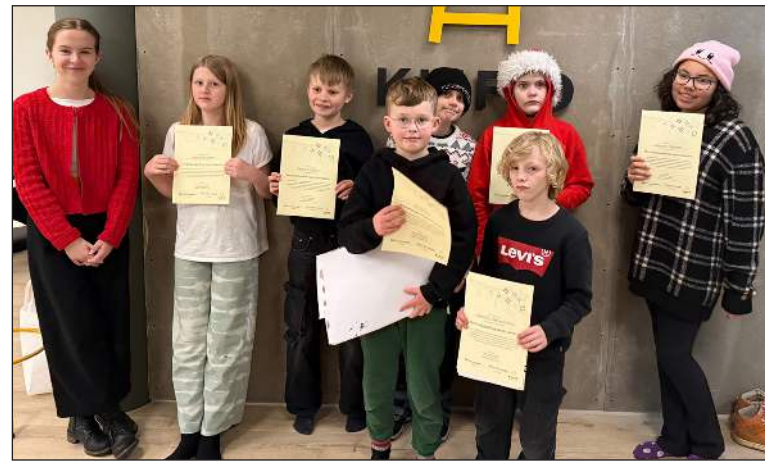
„Við erum ótrúlega stolt af því hvað Klifið hefur laðað að sér marga framúrskarandi kennara sem brenna fyrir að kenna. Ástríðan skilar sér svo sannarlega til nemenda, enda er nánast fullt á öllum námskeið önn eftir önn,“ segir Kristjana Mist, forstöðumaður Klifsins – Skapandi seturs sem er staðsett í Garðabæ en Kópavogsbúar hafa verið duglegir að sækja.

Skráning hafin í vor

Nú er skráning hafin á öllum vorönnarnámskeið Klifsins, en þegar er orðið uppselt á sum þeirra. Hins vegar er alltaf hægt að skrá sig á biðlista ef einhver dettur út. Á vef Klifsins – www.klifid.is – er að finna allt yfirlit námskeiða og þar er einfalt að skrá sig. „Ég hvet alla til að fara út fyrir þægindarammann og prófa eitthvað nýtt á nýju ári,“ segir Kristjana.

• **Myndlist:** Fjölbreytt námskeið fyrir börn og fullorðna. Farið er í undirstöðuatriði myndlistar, svo sem teikningu, málun og skapandi vinnu í Procreate. Fyrir fullorðna er boðið upp á gvass málun, vatnslitámalun, módelteikningu, akrýlmálun og teikninámskeið.

• **Hreyfing fyrir fullorðna:** Nokkrir badmintontímar eru lausir á fimmtudögum, föstudögum og laugardögum. Einungis örfá pláss eru eftir á janúarnámskeiðin í Aqua Zumba, Aqua Tabata og Aqua Yogalates, en næstu námskeið hefjast í mars.



Við viljum hvetja sem flesta til að upplifa, læra og lifa í Klifinu. Hér er alltaf eitthvað nýtt að prófa og draumarnir biða eftir að verða að veruleika segir Kristjana

Fyrir alla aldurshópa

Klifið býður upp á fjölbreytta námskeiðsflóru fyrir alla aldurshópa, allt frá börnum sem vilja læra að spila á hljóðfæri eða taka sín fyrstu skref í söng, til fullorðinna sem loksins láta draumana rætast og fá útrás fyrir listræna sköpun. „Ein vinsælasta deildin hjá okkur er myndlist fyrir fullorðna, þar sem sumir hafa myndað varanleg vinatengsl í gegnum sameiginlegan áhuga á listsköpun. Mæður er manns gaman, og félagskapurinn er stór hluti af námskeiðunum,“ bætir Kristjana við.

Sívinsæll námskeið í Klifinu

• **Tónlist:** Einkatímar í píanó, gítar og trommum fyrir alla aldurshópa, kenndir í tónlistar stofum Sjálandsskóla.

• **Söngur:** Skapandi söngnámskeið fyrir yngstu kynslóðina á fimmtudögum. Nemendur fá þjálfun í tjáningu, framkomu, einsöng, samsöng og tónlistarsköpun. Einnig eru í boði einkatímar í söng, m.a. með Complete Vocal Technique, fyrir unglunga og fullorðna.



Draumarnir biða eftir að verða að veruleika

„Við viljum hvetja sem flesta til að upplifa, læra og lifa í Klifinu. Hér er alltaf eitthvað nýtt að prófa – og draumarnir biða eftir að verða að veruleika,“ segir Kristjana brosandí að lokum.

Skráning fer fram á www.klifid.is.



64.000 króna frístundastyrkur

Foreldrar og forráðamenn 6–18 ára barna, fædd 2007–2019, með lögheimili í Kópavogi fá 64.000 kr. frístundastyrk á árinu 2025 vegna þátttöku í skipulögðu frístundastarfi.

5 ára börn, fædd 2020, fá ókeypis í eina íþrótt-/frístundagrein eða styrk allt að 90.000 kr.

Heimilt er að ráðstafa frístundastyrknum óháð fjölda greina og námskeiða. Frístundastyrkurinn flyst ekki milli ára. Athugið að ráðstöfun frístundastyrkja er núna rafræn. Ekki er lengur tekið á móti kvittunum í Þjónustuveri Kópavogs. Nánari upplýsingar á www.kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



DIGRANES- OG HJALLAKIRKJA

MESSUR

Alla sunnudaga

Digraneskirkja kl. 11

Hjallakirkja kl. 20

SAMFÉLAGIÐ

Þriðjudaga kl. 11-14:15

Digraneskirkja

- Leikfimi í kapellunni
- Hádegisverður
- Helgistund
- Góður gestur

Miðvikudaga kl. 12-14

Hjallakirkja

- Bænastund
- Hádegisverður
- Kaffispjall
- Þrjónasamvera

Fimmtudaga kl. 11-12:30

Digraneskirkja

- Leikfimi í kapellunni
- Bænastund
- Hressing og spjall

KYRRÐARSTUND

Þriðjudaga kl. 18-18:30

Hjallakirkja

6-9 ÁRA

Fimmtudaga kl. 16-17

Hjallakirkja

Skráning á skramur.is

10-12 ÁRA

Fimmtudaga kl. 17-18:30

Hjallakirkja

Skráning á skramur.is

ÍPRÓTTA- OG SUNNUDAGASKÓLI

Sunnudaga kl. 11

Digraneskirkja

FORELDRAMORGUNN

Fimmtudaga kl. 10-11:30

Digraneskirkja

BARNAKÓR

Sunnudaga

Yngri kl. 13

Eldri kl. 14

Hjallakirkja

SORGARHÓPUR

Hefst í byrjun febrúar

í samstarfi við Lindakirkju

Efla félagslega og líkamlega heilsu barna

Kynntu sér verkefni Velkomin - Mennt er máttur þegar þú ert sáttur



Menntasvið Kópavogs fékk nýverið heimsókn frá fulltrúum Mennta- og barnamálaráðuneytisins sem kynntu sér verkefnið Velkomin - Mennt er máttur þegar þú ert sáttur sem fékk styrk frá ráðuneytinu á síðasta ári.

Próunarverkefnið gengur út á að efla félagslega og líkamlega heilsu barna, sem miðar að því að hvetja börn með einstaklingsbundum hætti til þátttöku í samfélaginu í gegnum íþrótt- og frístunda-

Á myndinni eru frá vinstri: Victor Berg Guðmundsson, Aðalheiður Diego Hjálmsdóttir, Linda Rós Alfreðsdóttir, Amanda K. Ólafsdóttir, Vigdís Birna Grétarsdóttir, Halldór Hlöðversson og Guðni Olgeirsson.

starf sem hafa fjölbreyttan tungumála- og menningarlegan bakgrunn. Virkja og valdefla þau og hjálpa til við aðlögun þeirra inn í skóla, íþrótt- og frístundastarf og samfélagið Kópavog.

Á sama tíma er markmiðið að fræða börn með íslensku sem sitt móðurmál um fjölmenningu og efla hæfni þeirra er snýr að

menningarnæmi sem gerir þeim kleift að bregðast við af virðingu og samkennd gagnvart fólki, til dæmis af ólíkum uppruna, þjóðernum, menningu og trúarbrögðum. Í gegnum verkefnið er lögð áhersla á inn-gildinguna nemandanna þar sem rík áhersla er lögð á að viðurkenna og virða fjölbreytileikann og gera alltaf ráð fyrir honum í öllu starfi með börnum.

Bestu kylfingar ársins

2024 koma úr herbúðum GK

Hulda Clara Gestsdóttir og Gunnlaugur Árni Sveinsson í GK eru kylfingar ársins hjá GSÍ



Hulda Clara og Gunnlaugur voru flott í golfinu á síðasta ári og voru á endanum valin kylfingar ársins hjá Gólf sambandi Íslands

Gólf samband Íslands hefur valið Huldu Clöru Gestsdóttur og Gunnlaug Árna Sveinsson sem kylfinga ársins 2024. Þau leika bæði fyrir Gólfklúbb Kópavogs og Garðabæjar, en valið var tilkynnt þann 30. desember sl.

Þetta er í 27. skipti sem tveir einstaklingar eru valdir sem kylfingar ársins hjá GSÍ, kona og karl. Þetta er í fyrsta sinn sem Hulda Clara og Gunnlaugur Árni hljóta þessa viðurkenningu.

Birgir Leifur 11 sinnum verið valinn kylfingur ársins

Árið 1973 var fyrsta kjörið hjá GSÍ á kylfingi ársins en frá árinu 1998 hefur karl og kona verið valin sem kylfingar ársins. Birgir Leifur Hafþórsson, margfaldur Íslandsmeistari í golfi með GK og núverandi meðstjórnandi í stjórn GK, hefur oftast verið valinn kylfingur ársins í karlaflokki eða alls 11 sinnum. Ólafía Þórunn Kristinsdóttir er sú sem oftast hefur fengið þessa viðurkenningu í kvennaflokki eða alls sex sinnum.

Úr 604 sæti í 188

Hulda Clara varð Íslandsmeistari í höggleik í annað sinn á Hólmsvelli í júlí. Hún náði góðum árangri fyrir Denver háskólann í bandaríska háskólagolfinu þar sem hún sigraði í deildarkeppni skólans og hafnaði í 12. sæti í svæðiskeppni NCAA. Hún gegndi lykilhutverki með íslenska landsliðinu og lenti í 36. sæti á Evrópumóti einstaklinga í Finnlandi í júlí. Hulda Clara hóf árið í 604. sæti á heimslista áhugakylfinga en er í dag í 188. sæti. Hún stefnir á atvinnumennsku á næsta ári þegar hún lýkur námi.

Úr 962 sæti í 118

Gunnlaugur Árni hóf nám við LSU háskólann í Bandaríkjunum í ágúst. Hann sigraði á sterku háskólámóti í október en sýnt var frá mótinu í beinni sjónvarpsútsendinguá Golf Channel alla keppnisdaganna. Hann hafnaði í 2. sæti í öðru háskólámóti og var á meðal 25 efstu kylfinganna í öllum fimm mótum annarinnar. Hann var valinn á Fred Haskins listann yfir bestu háskólakylfingana í Bandaríkjunum og var hann eini nýliðinn á listanum.

Gunnlaugur Árni lék fyrir Íslands hönd á Evrópumótinu í liðakeppni sem tryggði sér þátttökurétt í efstu deild á næsta ári. Jafnframt endaði hann í 9. sæti á opna breska áhugamannamótinu sem er eitt allra sterkasta áhugamannamót í heimi.

Undir lok árs var Gunnlaugur Árni valinn að keppa fyrir hönd Evrópu í Bonalack Trophy þar sem 12 bestu áhugakylfingar Evrópu keppa á móti 12 bestu áhugakylfingum Asíu og Eyjaálfa og þar stóð hann sig frábærlega. Gunnlaugur Árni hóf árið í 962. sæti á heimslista áhugakylfinga en er í dag í 118. sæti.

2025

VORNÁMSKEIÐ

MYNDLIST

MYNDLIST OG MÁLUN

Mismunandi tækni í teikningu og málun. Áferð, fjarvidd, skygging, litfræði og blöndun · 6-9 ára

TEIKNING OG MYNDASÖGUR

Fyrir krakka sem elska að teikna og búa til sögur. Farið verður í karaktersköpun, myndbyggingu, myndræna frásögn í gegnum eigin myndasögu · 9-12 ára og 13-16 ára

PROCREATE - TEIKNING

Fyrir krakka sem vilja prófa sig áfram í teikningu með iPad. Við kennum á forritið procreate sem er fremsta forritið í rafrænni list í dag · 9-11 ára og 13-16 ára



TÓNLIST

SÖNGNÁMSKEIÐ - EINKATÍMAR

Einkatímar í söng fyrir 7-13 ára og Compete Vocal Technique fyrir fullorðna og unglinga

SÖNGNÁMSKEIÐ

Skapandi námskeið þar sem lögð er áhersla á tjáningu, einsöng, samsöng og tónlistarsköpun · 5-7 ára

GVASSMÁLUN

Lærum að mála með gvas (Gouache) málningu. Sýndar verða aðferðir til að ná stjórn á gvas málningunni og til að geta beitt henni á mismunandi hátt · Fyrir fullorðna.

TEIKNING Í FORMI SKISSUBÓKAR

Undirstöðuatriði í teikningu, fjarvidd, skyggingu og uppstillingu með fjölbreyttum aðferðum · Fyrir fullorðna.

AKRÝLMÁLUN BYRJENDUR & FRAMHALD

Þú öðlast færni í að mála með akrýl, nota ólíka tækni, hlutföll, form og skygging · Fyrir fullorðna

VATNSLITUN BYRJENDUR & FRAMHALD

Lærðu að ná góðri stjórn á vatnslitamálun, meðhöndlun pappirs og litablöndun. Fyrir fullorðna

MÓDELTEIKNING

Þú öðlast færni í módelteikningu, farið er í hlutfallsmælingar, form, ljós og skugga. Fyrir fullorðna

GÍTARNÁMSKEIÐ

Farið verður í helstu grip, laglinur og gítarstef. Unnið er út frá áhugasviði og getu hvers nemenda. Fyrir alla aldurshópa

TROMMUNÁMSKEIÐ

Áhersla er lögð á að námið sé fjölbreytt og áhugasviði hvers nemenda sé sinnt. Fyrir alla aldurshópa

PÍANÓNÁMSKEIÐ

Áhersla á góðan grunn í pianótækni. Unnið er út frá áhugasviði og getu hvers nemenda. Fyrir alla aldurshópa

KLIFID



HREYFING

AQUA ZUMBA / TABATA / YOGALATES

Sundleikfimi fyrir fullorðna með Kristbjörgu Ágústsdóttur

BADMINTON

Klifid býður hópum að taka á leigu badmintonvöll í íþróttamiðstöð Sjálandsskóla. Tilvalið fyrir vinahópa



KLIFID.IS · KLIFID@KLIFID.IS · S. 565 0600

Kópavogskirkja

Kópavogskirkja, starfsfólk
og sjálfbóaliðar



Það er eftirvænting í loftinu nú þegar safnaðarstarf Kópavogskirkju fer aftur af stað. Sunnudagaskólinn, æskulýðsstarfið, bænahópar, guðsþjónusturnar, þrjónahópur, 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 og á Facebook síðu safnaðarins.



Sr. Grétar Halldór Gunnarsson og Sr. Sigurður Arnarson eru prestar. Kór Kópavogskirkju og Elísa Elíasdóttir organisti sjá um tónlist og sálmásöng nema annað sé tekið fram.

19. janúar 11:00	Barna- og fjölskylduguðsþjónusta Sr. Sigurður og Skólakór Kársness
26. janúar 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Grétar & Sr. Sigurður
2. febrúar 11:00	Barna- og fjölskylduguðsþjónusta Sr. Grétar & Skólakór Kársness
9. febrúar 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Sigurður Arnarson
16. febrúar 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Grétar Halldór Gunnarsson
23. febrúar 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Sigurður Arnarson
2. mars 11:00	Barna- og fjölskylduguðsþjónusta Sr. Grétar & Skólakór Kársness
9. mars 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Sigurður Arnarson
16. mars 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Grétar Halldór Gunnarsson
23. mars 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Sigurður Arnarson
30. mars 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Grétar Halldór Gunnarsson
6. apríl 11:00	Fermingarmessa Sr. Grétar & Sr. Sigurður
13. apríl 11:00	Fermingarmessa pálmásunnudagur Sr. Grétar & Sr. Sigurður
17. apríl 11:00	Fermingarmessa skirdag Sr. Grétar & Sr. Sigurður
17. apríl 20:00	Guðsþjónusta skirdagskvöld Sr. Sigurður Arnarson
18. apríl 11:00	Guðsþjónusta/Messa Sr. Grétar Halldór Gunnarsson
20. apríl 08:00	Hátíðarguðsþjónusta páskadag Sr. Sigurður Arnarson

Mál dagsins

Mál dagsins er fjölbreyttur vettvangur söngs, samfélags, áhugaverðra erinda og ríkulegra kaffiveitinga. Þórunn Björnsdóttir kórstjóri leiðir lifandi samsöng. Prestarnir Sigurður Arnarson og Grétar Halldór Gunnarsson eru veislustjórar og nýr aðili kemur í heimsókn í hvert skipti með áhugavert erindi sem vekur umræður. Á liðnum mánuðum hefur meðal annars verið fræðsla um: sálfræði, matreiðslu, íslensk stjórnmál, leikhúsmál, erlendar hefðir, sagnfræðileg áhugæfni, og sértækan fróðleik af ýmsu tagi. Í "Máli dagsins" er skemmtilegur félagsskapur, söngurinn gleður, erindin vekja forvitnina og maturinn lætur kaffið bragðast betur. Sjáumst glöð í Máli dagsins alla þriðjudaga kl. 14.30-16.00 í Borgum, Safnaðarheimili Kópavogskirkju.

MÁL DAGSINS

Mál dagsins hefst aftur eftir jólafrí
14. janúar 25
kl. 14:30-16:00
í safnaðarheimilinu Borgum.



Þann 14. jan. heimsótti Raket Garðarsdóttir Mál dagsins og sagði á skemmtilegan og áhugaverðan hátt frá sjónvarpsþáttunum um Vígðisi



Skemmtileg mynd frá því þegar "Mál dagsins" fagnaði 20 ára afmæli á dögnum.

Einu sinni í viku er 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 er á miðvikudögum kl. 15:30-16:30. Þau börn sem þegar eru skráð þurfa ekki að skrá sig aftur. Nauðsynlegt er að skrá börnin í starfið með því að senda tölvupóst á netfangið kopavogskirkja@kirkjan.is og ef sækja á börnin í Vínahól þarf einnig að senda póst á netfangið daegradvol@kopavogur.is

Sunnudagaskóli. Sunnudagaskólinn er alla sunnudaga í Borgum Safnaðarheimili Kópavogskirkju kl. 11.00. Æskulýðsleiðtogar Kópavogskirkju leiða í söng, sögur og leiki sem gleða yngstu kynslóðina.



Starf fyrir börn í 1-3 bekk
hefst aftur eftir jólafrí
miðvikudaginn 15. janúar
kl. 15:30-16:50
í safnaðarheimilinu Borgum



Sunnudagaskóli
Sunnudagaskólinn er alla sunnudaga
kl. 11:00 í safnaðarheimilinu Borgum
(einu sinni í mánuði er fjölskylduguðsþjónusta í kirkjunni,
auglýst sérstaklega)



ÆSKULÝÐSSTARF
Æskulýðsfundir hefst aftur
eftir jólafrí fimmtudaginn
16. janúar kl. 20:00-21:30
í safnaðarheimilinu Borgum

Fyrst og fremst reyni ég að þroskast heildrænt sem leikmaður og liðsmaður á hverju ári

- segir Höskuldur Gunnlaugsson, fyrirlíði Breiðabliks í knattspyrnu og íþróttakarlföringur Kópavogs 2024

Höskuldur Gunnlaugsson, fyrirlíði Íslandsmeistarara Breiðabliks í knattspyrnu var valinn íþróttakarlföringur Kópavogs fyrir árið 2024 á íþróttahátíð Kópavogs, sem haldin var í Salnum 8. janúar sl., en Höskuldur var í langþráðu fríi á Tenerife og gat því ekki verið viðstaddur á hátíðinni.

Höskuldur átti stóran þátt í að félagið varð Íslandsmeistari á árinu. Hann spilaði alla leikina í mótinu, alls 27 leiki og skoraði 9 mörk. Í lok tímabilsins var hann valinn besti leikmaður Íslandsmeistarans af leikmönnum Bestu deildar karla ásamt því að vera valinn liðsmaður í Bestu deildinni. Höskuldur hefur verið lykilmáður og frábær leiðtogi í Breiðabliksliðinu undanfarið ár bæði innan vallar sem utan. Hann er virkilega góð fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, bæði hvað varðar ástundun en ekki síður hvernig hann kemur fram fyrir hönd félagsins.

Dýrmæt viðurkenning

En hvað segir Höskuldur, þessi útnefning er sjálfsagt lokapunkturinn á flotta ári hjá þér og Breiðabliki? „Jú, það má alveg segja það, sannarlega flott og endanlegt uppgjör á farsælu og skemmtilegu fótboltaári. Þetta er auðvitað dýrmæt viðurkenning fyrir mig, sem er tilkominn vegna þess að ég er í frábæru liði og með gott fólk allt í kringum mig,” segir hann.

Bæði tímabilin verða ógleymanleg í minningum

Þú varst einnig valinn íþróttakarlföringur Kópavogs fyrir árið 2022, en þá varð Breiðablik líka Íslandsmeistari. Þetta



Höskuldur Gunnlaugsson íþróttakarlföringur Kópavogs árið 2024

voru samt mjög ólík tímabil í raun, hvort árið var skemmtilegra ef þú horfir til baka og hvort liðið mundi sigra ef liðin léku innbyrðis? „Það er rétt, leiðirnar að Íslandsmeistararitilinum, annars vegar tímabilið 2022 og hins vegar 2024 voru gjörólíkar og reyndu mismunandi á okkur. Bæði þessi tímabil verða ógleymanleg í minningum okkar og stuðningsmanna. Það er eiginlega ekki hægt að gera upp á milli og ég hreinlega vill ekki stilla þessu þannig upp í mínum hugarheimi. Ég myndi halda að ef liðin léku innbyrðis myndu leikar enda með stórmeistara jafntefli,” segir Höskuldur mjög dipló.

Sáttur með mitt framlag þetta árið En hvað með þig sjálfan, þú áttir mjög gott ár í sumar, Íslandsmeistararitill og

valinn bestur í deildinni - sáttur og ertu ennþá að bæta þig sem knattspyrnumaður - betri í fyrra en árið 2022? „Já, ég get ekki verið annað en sáttur með mitt framlag þetta árið. Ég er allavega alltaf að stefna á að bæta mig og þroskast á hverjutímabili og ég held að það sé einmitt lykilið að því að halda stöðugleika. Það eru svo sem alveg mörg tæknileg og taktísk atriði sem ég reyni að bæta og þróa áfram í mínum leik, en fyrst og fremst reyni ég að þroskast heildrænt sem leikmaður og liðsmaður á hverju ári.”

Munum nýta okkur þá reynslu sem við búum að

Hvað með næsta sumar, ykkur gekk dálítið erfðilega að fóta ykkur í Bestu deildinni árið 2023 eftir sigurinn árið

2022, en komust í milliðila Sambandsdeildarinnar, fyrst íslenskra liða, sem var stór og mikill áfangi - áttu von á að þið náðið að samtvinnna þetta betur saman á komandi tímabili? „Það verður allavega stefnan og ég trúi ekki öðru en að við munum nýta okkur þá reynslu sem við búum að, bæði sem einstaklingar, lið og klúbbur í heild sinni. Ég trúi því að fyrri reynsla muni reynast dýrmæt til þess að vera keppnishæfir á báðum vígstöðum, út allt næsta tímabil.”

Þú hefur gert það að vana þínum að vera ekki viðstaddur íþróttahátíðina þegar þú ert valinn íþróttakarlföringur Kópavogs. Varst á Algarve með íslenska landsliðinu er þú varst valinn 2022 og núna á Tenerife - hvað er það? „Mér sýnist ég kannski þurfa að plana fríin mín betur,” segir hann og brosir.

Þetta eru löng tímabil í fótbottanum og lítið um frí, er gott að geta kúplað sig aðeins út og skellt sér í sólina eða tekur þú æfingu á hverjum degi þegar þú loks leyfir þér að fara í smá frí? „Í sannleika sagt líður nú ekki langur tími þar til maður er orðinn eirðarlaus og sólginn í að hreyfa sig og taka á því í svona fríum. Mér finnst hins vegar mikilvægt að nýta tímann þegar maður fær frí og brjóta upp fótboltarútnuna, þ.e. ég reyni að stunda annars konar hreyfingu og það hefur reynst mér einkar vel.”

Blessunarlega hefur mér alltaf fundist skemmtilegt á undirbúningstímabilunum

En þú ert mættur heim, æfingarnar

komnar á fullt. Mætir Höskuldur enn sterkari til leiks næsta sumar og hvað með íslenska landsliðið - það stefnir í að það verði íslenskur landsliðsþjálfari sem þekkir betur til og mun fylgjast vel með Bestu-deildinni - sett stefnuna að komast aftur þar inn - alltaf markmið hjá þér? „Já, loksins eru æfingar farnar af stað á fullu aftur. Blessunarlega hefur mér alltaf fundist skemmtilegt á undirbúningstímabilunum, að fá að bretta upp ermar, púla og svitna. Ég lít alls ekki á það sem einhverja kvöð. Svo lengi sem ég er samur við sjálfan mig og með hungrið til staðar, þá trúi ég ekki öðru enn að maður mæti enn sterkari til leiks á næsta tímabili.”

Væri náttúrulega ótrúlega gaman að fá tækifæri aftur með landsliðinu

„Það væri náttúrulega ótrúlega gaman að fá tækifæri aftur með landsliðinu og ég tel mig alveg geta átt mikilvægt framlag þar. Hvort ég fæ síðan tækifærið eða ekki er að einhverju leyti ekki undir mér komið, nema þá að sjá til þess að ég sé áfram að standa mig með mínu liði, og þar er einfaldlega fókúsin minn,” segir Höskuldur.

Skynjar heilt yfir góða stemmningu, mikið hungur og vilja í öllum klúbbnum

Annars bjartsýnn á gott gengi Breiðabliks næsta sumar, þið mætið með sterkt lið til leiks og ertu farinn að hlakka til sumarins þrátt fyrir að það séu ekki nema rétt rúmír tveir mánaðar síðan þú lyftir Íslandsmeistararitilinum á heimavelli Víkings, velli Hamingjunnar, sem hann sannarlega var 27. október sl.? „Jú, við erum bjartsýnir í Smáranum fyrir komandi tímabili og maður skynjar heilt yfir góða stemmningu, mikið hungur og vilja í öllum klúbbnum til þess að gera glæsilega hluti og skapa frekari dýrmætar minningar saman,” segir Höskuldur, íþróttkarlföringur Kópavogs árið 2024 að lokum.

Þessir voru einnig tilnefndir

Aron Snær Júlíusson, kyflingur úr GK



Atvinnukyflingurinn Aron Snær Júlíusson hefur verið meðal allra fremstu kyflinga landsins undanfarið ár. Hann varð Íslandsmeistari í golfi árið 2024, þar sem hann setti hann nýtt

mótsmet með því að leika Hólmsvöll í Leiru á 14 höggum undir pari.

Aron Snær varð einnig stigameistari karla á GSÍ mótaröðinni. Hann tók þátt í fjórum mótum erlendis á árinu og náði sínum besta árangri á ECCO Tour Polish Masters í Póllandi þar sem hann hafnaði í 3. sæti. Þá náði hann einnig einu af 10 efstu sætum á sterkum mótum í Danmörku og Póllandi.

Ingvar Ómarsson, hjólríðamaður úr Breiðabliki



Ingvar átti frábært keppnisár 2024 og náði að sigra í alls 13 keppnum á árinu. Hann varð Íslandsmeistari í fjórum greinum, sem eru tímataka, cyclocross, marabon fjallahjólreiðar og e-hjólreiðar. Ingvar náði 3. sætinu í The Rift malarkeppninni sem er stærsta hjólamót sem er haldið á Íslandi. Hann tók þátt í fjórum erlendum stórmótum í malarhjólríðum á árinu, þar sem hann náði sínum besta árangri með 11. sætinu í The Traka 360, sem er ein stærsta malarhjólakeppni Evrópu. Hann sigraði svo í götuhjólakeppninni La Titanica á Spáni í mars og endaði í 146. sæti af 251 keppanda á HM í malarhjólríðum.

Ingvar náði 3. sætinu í The Rift malarkeppninni sem er stærsta hjólamót sem er haldið á Íslandi. Hann tók þátt í fjórum erlendum stórmótum í malarhjólríðum á árinu, þar sem hann náði sínum besta árangri með 11. sætinu í The Traka 360, sem er ein stærsta malarhjólakeppni Evrópu. Hann sigraði svo í götuhjólakeppninni La Titanica á Spáni í mars og endaði í 146. sæti af 251 keppanda á HM í malarhjólríðum.

Jón Þór Sigurðsson, skotiþróttamaður úr SFK



Skotiþróttamaðurinn Jón Þór Sigurðsson átti feikilega gott keppnisár 2024. Hann gerði sér lítið fyrir og náði í silfurverðlaun á Evrópumeistaramótinu í Osijek í Króatíu í 50m liggjandi riffl

á 627 stigum. Hér heima varð hann Íslandsmeistari í 50m liggjandi riffl, í opnum flokki og liðakeppni, Íslandsmeistari í 25m sport skammbýssu í opnum flokki, í fyrsta flokki og liða keppni. Hann varð einnig í þriðja sæti í loftskammbýssu í opnum flokki og Íslandsmeistari í fyrsta flokki og liðakeppni. Að lokum sló hann eigið íslandsmet á alþjóðlegu innanhúsmóti í Aarhus í 50m liggjandi riffl, með 628.5 stig.

Valgarð Reinhardsson, fimleikamaður úr Gerplu



Valgarð hefur verið fremsti fimleikamaður landsins í karlaflokki undanfarið ár. Hann varð Íslandsmeistari í fjölbhrátt í áttunda sinn á árinu, Íslandsmeistari á tvislá og svífrá auk þess að

verða Bikarmeistari með liði Gerplu. Á Norðurlandamótinu í áhaldafimleikum í Osló vann hann ásamt liði sínu söguleg bronsverðlaun, en liðið hefur aldrei komist á pall á Norðurlandamóti áður. Hann varð einnig Norðurlandameistari á golfi. Á Evrópumótinu á Ítalíu endaði Valgarð ásamt liði sínu í 19. sæti, sem er besti árangur liðsins til þessa. Í lok árs var Valgarð svo valinn fimleikamaður ársins 2024.

Til hamingju með frábæran árangur árið 2024



ER BÍLSÆTID RIFID ?

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Að vinna öll áhöld á Norður-Evrópumótinu var líklega hápunktur ársins

- segir Thelma Aðalsteinsdóttir fimleikakona úr Gerplu og íþróttkona Kópavogs 2024

Thelma Aðalsteinsdóttir, fimleikakona úr Gerplu var valin íþróttakona Kópavogs fyrir árið 2024 og Kópavogspósturinn spjallið við þessa frábæru fimleikakonu.

Thelma Aðalsteinsdóttir átti frábært fimleikaár 2024. Hún varð Íslandsmeistari í fjölþraut í þriðja sinn, Íslandsmeistari á stökki, slá og gólfi. Hún varð einnig bikarmeistari með liðsínú í Gerplu. Hún varð Norðurlandameistari í liðakeppni og Norðurlandameistari á gólfi. Thelma varð Norður-Evrópumeistari á öllum áhöldum og hlautannaðsæti í fjölþraut. Er þetta sögulegur árangur og besti árangur keppanda frá Íslandi. Thelma keppti á Evrópumótinu á Ítalíu þar sem hún endaði í 41. sæti og var hársbreidd frá því að tryggja sig inná ólympíuleikana í París. Á Evrópumótinu framkvæmdi hún æfingu á tvíslá sem þar var nefnd eftir henni "Aðalsteinsdóttir". Í lok árs var Thelma svo valin fimleikakona ársins hjá Fimleikasambandi Íslands

Viðurkenningar eru mikil hvatning
Hvað segir svo íþróttakona Kópavogs árið 2024 - þú ert væntanlega ánægð með þessa viðurkenningu og ertu kannski búin að fá nóg af viðurkenningum fyrir árið 2024? „Ég er mjög ánægð með þessa viðurkenningu og átti í raun alls ekki von á henni í ár þar sem að það var svo góður árangur hjá mörgum árið 2024 í Kópavogi. En nei maður fær held ég aldrei nóg af viðurkenningum. Gaman og mikil hvatning áfram að fá viðurkenningar fyrir alla vinnuna sem maður hefur lagt inn,“ segir Thelma

Þetta var hreint út sagt magnað ár hjá þér, hljómuðu væntingar þínar og

markmið eitthvað þessu líkt þegar þú varst að leggja línurnar í lok árs 2023 fyrir árið 2024? „Nei, alls ekki sérstaklega ekki að vinna öll áhöld á Norður-Evrópumótinu það kom mér mjög mikið á óvart og var það líklega hápunktur ársins.“

Gerir æfingar sem ég ræð við og næ að endurtaka þú varðst 24 ára í sl. desember og ert að ná þínum besta árangri frá upphafi, ertu í stöðugri framför - hvernig útskýrir þú þessar framfarir, hvað hefurðu helst verið að bæta? „Ég hef mest verið að bæta það að gera æfingarnar hreinni. Við höfum valið og lært af mistökum frá síðustu árum og það er að vera ekki með of erfiðar æfingar í æfingunum. Það byggði bara upp meira stress og óöryggi hjá mér að vita að ég væri ekki tilbúin með æfingarnar, en ég myndi segja að það sem við höfum verið að gera er að ég er að gera æfingar sem ég ræð við og næ að endurtaka oftar.“

Setti móment í fimleikabókina
Ef þú horfir til baka til ársins 2024 og þú mættir velja eitthvað eitt, hvað stendur þú upp úr á árinu - hvaða árangur fannst þér vænst um? „Mér þykir vænst um að ég setti móment í fimleikabókina vegna þess að það er eitthvað sem mun alltaf vera til og mun ég ávallt muna eftir því,“ segir hún brosirandi.

Það er líklegast svoltið erfitt fyrir suma að bera Aðalsteinsdóttir fram
Og þetta móment í fimleikabókina sem þú nefnir var einmitt æfingin sem þú framkvæmdir á tvíslá á Evrópumótinu og var nefnd í höfuðuð á þér, Aðalsteinsdóttir. Mikill heiður af því en var ekki

fimleikafólki gerður hálfgerður óleikur með því að nefna æfingu eftir föðurnafni þínu, Aðalsteinsdóttir. Hvernig heldurðu að þeim gangi að bera nafnið fram og hefði ekki æfingin í raun átt að heita Thelma, svona þjálfa fyrir alla? „Það er líklegast svoltið erfitt fyrir suma að bera Aðalsteinsdóttir fram,“ segir hún brosir áður hún heldur áfram: „En þó ekki fyrir alla því fólki frá Bandaríkjunum, sem hefur verið að tala um mig í hljóðvörpum og kynnt mig og lesið nafnið mitt á stórmótum hafa sagt það frekar vel svo ég held þetta verði ekkert vandamál. En það er vaninn í fimleikaheiminum að eftirnafnið er sett á æfinguna.“

Fimleikar eru frekar hættuleg íþrótt og ef að hausinn er ekki á réttum stað að þá getur eitthvað komið fyrir
Áhaldafimleikar eru gríðarlega líkamlega erfiðir en það reynir að sjálfsögðu á andlegu hliðina líka, bara að mana sig upp og þora að taka öll þessi ótrúlega erfiðu stökk, jafnvægisláin og svo framvegis. Finnur þú fyrir þessu og hvernig vinnur þú með þetta? „Mér finnst oftast erfiðast að byrja á æfingu, í upphafi æfingarinnar er ég smá þreytt t.d eftir skólalaginn eða vinnudaginn en þegar ég er byrjuð á æfingu að þá er þetta oftast ekkert mál. En ef ég finn fyrir verulegri þreytu í hausnum eftir að hafa verið að læra allann daginn t.d að þá er alveg tekið tillit til þess og fundið lausn á því vegna þess að fimleikar eru frekar hættuleg íþrótt og ef að hausinn er ekki á réttum stað að þá getur eitthvað komið fyrir svo að ég geri mér fulla grein fyrir því sérstaklega eftir því sem ég eldist að þá átta ég mig meira og meira á því að ég þarf að fara meira varlega.“



Thelma Aðalsteinsdóttir íþróttakona Kópavogs árið 2024

Nýtt ár framundan, hvert stefnir Thelma og er alltaf hægt að gera betur? „Úff ég veit það ekki, ég er enn að koma til baka eftir olnbogameiðsli. Ég datt s.s. úr olnbogalið í október svo ég er enn að ná mér eftir það. En þetta er allt að koma og vonandi get ég verið með á keppnistímabili á árinu sem er að byrja.“

Ég er svoltið að vinna með það hugafar, bara að njóta þess að gera þetta á meðan ég get
Ertu einbeitt að bæta þig í einhverjum ákveðnum hlutum á árinu sem þú veist að þú getur gert betur eða bara bæta sig í öllum þáttum? „Ég er meira að hugsa um að gera sömu hlutina og ég var að gera á síðasta tímabili nema ég þarf

að bæta inn 1 stökkeríu við gólfæfinguna mína. Ég þarf að einblína svoltið á það annars er ekkert sem stendur upp úr til að bæta sig í. Sjáum hvert strumurinn tekur mig – ég er svoltið að vinna með það hugafar, bara að njóta þess að gera þetta á meðan ég get.“

Auðvitað langar manni að gera betur, en maður verður að hugsa rökrétt
En eftir svona ótrúlegt ár - er þá ekki nokkur pressa og jafnvel stress að fylgja þessum frábæra árangri eftir og jafnvel að reyna að gera betur? „Já, ég myndi segja það en það ætti ekki að vera. Ég set vissulega háar kröfur á mig svo að það er líklegast meira það sem er að stressa mig, en eitthvað annað. Auðvitað langar manni að gera betur, en maður verður að hugsa rökrétt og maður getur ekki alltaf verið á toppnum, maður þarf líka aðeins að gefa líkamanum hvíld.“

Og hvernig er svo dagskráin hjá þér fyrir árið 2025 eins og staðan er í dag og ertu spennt fyrir árinu - full tilhökkunar? „Það er Bikarmót í mars og Íslandsmót í apríl svo vonandi get ég keppt á þeim mótum. Síðan er Evrópumót og vonandi heimsbikarmót í sumar. Ég er spennt en einnig smá stressuð hvernig þetta mun þúlast saman vegna þess að ég er að byrja á BS verkefningu mínu í skólanum og er þá í skólanum lengi og mun því kannski ekki ná að fara á æfingar á þeim dögum sem ég mun vera lengi í skólanum. En við finnum lausn á því vonandi,“ segir hún Thelma Aðalsteinsdóttir, íþróttakona Kópavogs 2024.

Sjá má ítarlegt viðtal við Thelmu í Kópavogspóstinum 3. október sl. og inn á vefsíðunni www.kgp.is frá 4. október 2024 eftir að hún hafði skrifað sig í söguþækkurnar með mögnuðum árangri á Norður-Evrópumeistaramóti landsliða í áhaldafimleikum, en þá vann hún til gullverðlauna á öllum fjórum áhöldunum.

Þessar voru einnig tilnefndar

Ásta Eir Árnadóttir, knattspyrnukona úr Breiðabliki



Ásta Eir var fyrirlíði meistara-flokks Breiðabliks í knattspyrnu kvenna og átti stóran þátt í að félagið varð Íslandsmeistari á árinu. Í lok tímabils var hún svo valin í lið ársins í Bestu

deild kvenna. Einnig lék hún með liðsfélögum sínum til úrslita í bikarkeppni KSÍ, þar sem liðið hlaut silfur. Eftir tímabilið gaf hún það út að hún hefði ákveðið að leggja skónna á hilluna eftir frábæran feril.

Ásta Eir lék allan sinn feril fyrir Breiðablik, alls 300 leiki og skoraði í þeim 19 mörk. Hún á einnig að baki 12 A-landsleiki fyrir Ísland.

Guðlaug Edda Hannesdóttir, þríþrautakona úr Breiðabliki



Guðlaug Edda átti einstaklega viðburðaríkt keppnisár þar sem hún keppti víða um heim með það að markmiði að tryggja sér þátttökurétt á Ólympíuleikumum í París. Það

hafðist með miklu harðfygli og varð hún því fyrst Íslendinga til að keppa í þríþraut á Ólympíuleikum. Þrátt fyrir áföll í keppninni sjálfri náði hún að ljúka henni og hafnaði að lokum í 51. sæti. Í aðdraganda leikana komst Guðlaug á verðlaunapall í þremur erlendum mótum og sigraði meðal annars á South-Asia Continental Cup í Pokahara í Nepal. Í lok árs var Guðlaug Edda svo valin þríþrautarkona ársins.

Hulda Clara Gestsdóttir, kylfingur úr GK



Hulda Clara hefur verið fremsti kylfingur GK undanfarin ár, landsliðskylfingur og Íslandsmeistari í högguleik kvenna 2024. Hún hlaut Guðfínnubikarinn, sem er veittur þeim áhugakylf-

ingi í kvennaflokki á Íslandsmóti og golf sem er á lægsta skori. Hún lék með kvennalandslíði Íslands á Evrópumóti landsliða og einnig á Evrópumóti einstaklinga í kvennaflokki, þar sem hún endaði í 36. sæti. Hulda Clara er einnig stígameistari kvenna á GSÍ mótariðinni 2024. Hún keppti með fyrsta háskólalíði University of Denver og sigraði á sínu fyrsta háskólalíði í Bandaríkjunum í apríl. Í lok árs var Hulda Clara svo valin kylfingur ársins.

Sóley Margrét Jónsdóttir, kraftlyftingakona úr Breiðabliki



Sóley Margrét Jónsdóttir sýndi það á árinu að hún er einn fremsti íþróttamaður landsins. Hún varð Evrópu meistari í +84 kg flokki, með 677,5 kg í samanlögðum árangri, sem er jafnframt bæting

á hennar eigin Íslandsmeti. Sóley Margrét varð svo Heimsmeistari í kraftlyftingum, fyrst íslenskra kvenna. Hún sigraði með yfirburðum í +84 kg flokki á nýju heimsmeti unglíngna í samanlögðum árangri með 710 kg. Hún vann til gullverðlauna í hnébeygju, silfurverðlaun í bekkpressu og réttstöðulyftu. Þá bætti hún Íslandsmetin í öllum greinum, bæði í unglíngna- og opnum flokki. Hún hafnaði svo í öðru sæti í vali á Íþróttamanni ársins 2024.

Til hamingju með frábæran árangur árið 2024





Viðurkenningar í aldursflokknum 13-16 ára



Arey Amilía Sigþórsdóttir McClure
karate Breiðablik



Arnar Daði Svavarsson
golf GKG



Aron Páll Gauksson
karate Breiðablik



Baldur Freyr Árnason
bogfimi Boginn



Birgir Hólm Þorsteinnsson
fimleikar Gerpla



Bjarki Freyr Sindrason
handknattleikur HK



Bjarki Örn Brynjarsson
knattspyrna HK



Briana Hólm Árnadóttir
dans DÍK



Eden Ólafsson
dans Hvönn



Eiður Fannar Gapunay
dans, DÍK



Einar Már Karlsson
rafíþróttir Breiðablik



Elísa Birta Káradóttir
knattspyrna HK



Elva Rún Jónsdóttir
hestaíþróttir Sprettir



Eva Fanney Matthíasdóttir
golf GKG



Freyja Örku Sigurðardóttir
dans Hvönn



Gabriela Lind Steinarsdóttir
tennis TFK



Guðný Rún Rósantsdóttir
blak HK



Gunnhildur Una Stefánsdóttir
dans DÍK



Jón Ingvar Eypórsson
sund Breiðablik



Kári Pálmason
fimleikar Gerpla



Kári Vagn Birkisson
pílukast Pílufélag Kópavogs



Lilja Þórdís Guðjónsdóttir
fimleikar Gerpla



Markús Freyr Arnarsson
blak HK



Ómar Páll Jónasson
tennis TFK



Ragnar Bjarki Sveinbjörnsson
hestaíþróttir Sprettur



Ragnar Hersir Ingvarsson
dans HK



Rakei Sara Pétursdóttir
fimleikar Gerplu



Samúel Örn Sigurvinsson
frjálsar íþróttir Breiðablik



Soffía Ísabella Bjarnadóttir
dans HK



Sóley Sigursteinsdóttir
frjálsar íþróttir Breiðablik



Sólvieg Freyja Hákonardóttir
sund Breiðablik



Telma Hrönn Loftsdóttir
körfuknattleikur Breiðablik



Tinna Ósk Gunnarsdóttir
handknattleikur HK



Þórdís Unnur Bjarkadóttir
bogfimi Boginn



Þórhildur G. Hróbjartsdóttir
rafíþróttir Breiðablik

Til hamingju með frábæran árangur árið 2024



Alþjóðlegir meistarar 2024



Iðkendur sem urðu meistarar á alþjóðlegum vettvangi árið 2024 fengu viðurkenningar.

Alls eignaðist Kópavogsbær 17 alþjóðlega meistara á árinu, 1 Heimsmeistara, 9 Evrópumeistara, 1 Norður Evrópumeistara og 9 Norðurlandameistara og koma þeir úr alls 5 íþróttagreinum.

Norðurlandameistarar 2024

Sölvi Ólafsson, körfuknattleiksmaður úr Breiðabliki varð Norðurlandameistari með U-20 ára landsliðinu í körfubolta.

Hildur Maja Guðmundsdóttir fimleikakona úr Gerplu varð Norðurlandameistari í fjölþraut, stökki, slá og í liðakeppni.

Thelma Aðalsteinsdóttir fimleikakona úr Gerplu varð Norðurlandameistari á gólfi og í liðakeppni.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir fimleikakona úr Gerplu varð Norðurlandameistari í liðakeppni.

Evrópu- og Norðurlandameistarar

Valgarð Reinhardsson fimleikamaður úr Gerplu varð Norðurlandameistari á gólfi.

Baldur Freyr Árnason, bogfimaður úr Boganum varð Norðurlandameistari í bogfimi í flokki U-18 ára með berboga bæði í einstaklings og liðakeppni.

Patrek Hall Einarsson, bogfimaður úr Boganum varð Norðurlandameistari í bogfimi í flokki U-18 ára með langboga.

Halla Sól Þorbjörnsdóttir, bogfimikona úr Boganum varð Norðurlandameistari í flokki U-21árs með sveigboga.

Marín Aníta Hilmarsdóttir, bogfimikona úr Boganum varð Norðurlandameistari í bogfimi í flokki U-21 árs með sveigboga.

Norður Evrópumeistari 2024

Thelma Aðalsteinsdóttir fimleikakona úr Gerplu varð Norður Evrópumeistari á stökki, tvíslá, slá og gólfi.

Evrópumeistarar 2024

Andrea Hansen, Bryndís Guðnadóttir og Guðrún Edda Sigurðardóttir, fimleikakonur úr Gerplu urðu allar Evrópumeistarar í Hópfimleikum kvenna.

Helen María Margeirsdóttir, Birgir Hólm Þorsteinsson og Kristjana Ómarsdóttir, fimleikafólk úr Gerplu urðu öll Evrópumeistarar í Hópfimleikum í blönduðu liði unglinga.

Baldur Freyr Árnason og Ragnar Smári Jónsson, bogfimmenn úr Boganum urðu Evrópumeistarar í flokki U-21 ára innandyrna í bogfimi í liðakeppni með berboga.

Heims- og Evrópumeistarar 2024

Sóley Margrét Jónsdóttir kraftlyftingakona úr Breiðabliki varð bæði Heims- og Evrópumeistari í kraftlyftingum í opnum flokki í + 84 kg.



Thelma Aðalsteinsdóttir Norður Evrópumeistari 2024



Sóley Margrét Jónsdóttir Heims- og Evrópumeistari 2024

Eftirtektarverður árangur - 5. flokkur HK



HK – 5. flokkur kvenna í handbolta, eldra ár.

5. flokkur kvenna í HK eldra ár urðu Íslandsmeistarar á árinu 2024. Þær spila

uðu allra liða best á fjölmennu íslandsmóti í þessum árgangi.

Sjálfbóðaliði ársins 2024 er Algirdas Slapikas



Þetta er í annað sinn sem íþróttaráð Kópavogs veitir viðurkenningu fyrir „Sjálfbóðaliða ársins“. Eins og allir vita þá er aðkoma sjálfbóðaliða að íþróttastarfi ómetanleg og án þeirra væri ekki hægt að að halda úti því öflugra íþrótt- og félagsstarfi í landinu sem við þekkjum í dag. Hin síðari ár hefur því miður dregið úr þátttöku sjálfbóðaliða og því er enn mikilvægara en áður að draga fram mikilvægi þeirra og sýna þeim að störf þeirra eru metin að verðleikum.

Sjálfbóðaliði ársins 2024 er **Algirdas Slapikas**.

Algirdas Slapikas, formaður íþróttafélagsins Stál Úlfs hefur verið sjálfbóðaliði í framlínu félagsins í 15 ár samfleytt.

Á vegum félagsins er spilaður körfuknattleikur og blak, ásamt fótbolta eldri flokka. Yfirgnæfandi meirihluti iðkenda er af er-

lendu bergi brotinn og er þátttaka þeirra í íþróttum bæði gefandi en einnig mjög mikilvæg þar sem að hún eflir aðlögun að íslensku samfélagi.

Undantekningalaust finnur þú Algirdas á öllum leikjum félagsins þar sem hann er ávallt tilbúin að gegna ýmsum stoðhlutverkum. Hann réttir ávalt fram hjálparhönd til allra tilfallandi verkefna, hvort sem það er að sitja við ritaborðið, línuvarsla eða hvað annað sem gera þarf hverju sinni til að tryggja farsælan framgang allra skipulagðra leikja, móta sem og annara viðburða.

Að auki er Algirdas sjálfur afskaplega öflugur íþróttamaður. Á þessu ári varð hann Íslandsmeistari í fótbolta með eldri flokk Stál Úlfs í 40+ deildinni en auk þess varð hann einnig Íslandsmeistari í einliða-leik í tennis innanhúsi í flokki 30+.

Meistaraflokkur Breiðabliks, karla og kvenna er flokkur ársins

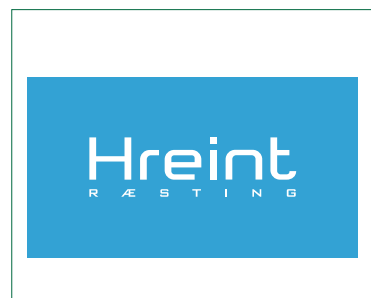
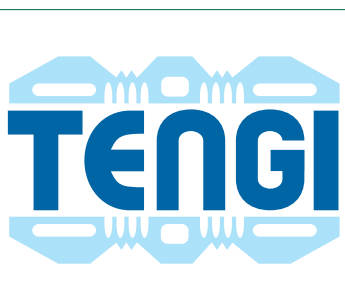


Frá árinu 1992 hefur Kópavogsbær heiðrað flokk ársins. Flokkur ársins er sá íþróttahópur sem að mati íþróttaráðs hefur unnið mesta afrekið á árinu. Afrekið getur verið góður árangur flokksins í íþrótt sinni en ekki síður er horft til þess, hversu flokkurinn er sterkur félagslega.

Íþróttaráð útnefndi Breiðablik, meistaraflokk karla og meistaraflokk kvenna í knattspyrnu, flokka ársins 2024.

Þetta er í fyrsta sinn í sögu félagsins að bæði karla- og kvennaliðið verða Íslandsmeistarar á sama árinu.

Til hamingju með frábæran árangur árið 2024



Til hamingju með íþróttarárið

Nú þegar íþróttarárið 2024 hefur verið gert upp og árangur íþróttafólks í Kópavogi verði verðlaunaður, þá verður ekki hjá því komist að vera stoltur Kópavogsbúi. Framúrskarandi einstaklingar og lið létu ljós sitt skína á árinu 2024 og óska ég þeim öllum til hamingju með sinn frábæra árangur.

Kópavogsbær er leiðandi bæjarfélag í stuðningi við félögin og íþróttafólk, bæði hvað varðar aðstöðu og fjármagn og

það er raunar einstakt hvernig starfsfólk og stjórnáamenn bæjarins hafa með framsýni sinni og dugnaði byggt upp umhverfi vaxtar og árangurs í íþróttalífi Kópavogs í gegnum árin.

Það eru svo íþróttafélögin sem taka svo við keflinu og skapa börnunum og afreksfólki það umhverfi og íþróttaupeldi sem við getum verið stolt af. Saman munum við halda áfram að byggja upp lýðheilsu og íþróttalífið í Kópavogi og með metn-

aðarfullri sýn og skynsamlegri stefnu mun Kópavogur vera áfram í fararbroddi íþróttar og æskulýðsmála í landinu.

Að lokum vil ég óska öllum Kópavogsbúum til hamingju með íþróttarárið 2024.

Sverrir Kári Karlsson
Formaður Íþróttaráðs - f.h. Framsóknar

Sverrir Kári Karlsson formaður
Íþróttaráðs Kópavogs



Viðurkenning vegna þátttöku í alþjóðlegum meistaramótum



Tóku þátt í Evrópumóti



Tóku þátt í Evrópumóti

Með viðurkenningu þessari vill íþróttaráð heiðra sérstaklega það íþróttafólk úr Kópavogi sem etur kappi við þá bestu í Evrópu sem og heiminum öllum hverju sinni. Hér eru því veittar viðurkenningar sem hafa á árinu 2024 tekið þátt í keppnum í meistaraflokkum sem falla undir Evrópu- og Heimsmeistaramót eða mótum innan Ólympíuáraða og þá óháð aldr.

Keppendur sem tóku þátt í Evrópumótum á árinu

Atli Snær Valgeirsson, Ágúst Ingi Davíðsson, Dagur Kári Ólafsson, Hildur Maja Guðmundsdóttir, Lilja Katrín Gunnarsdóttir, Martin Bjarni Guðmundsson, Thelma Aðalsteinsdóttir og Valgarð Reinhardsson úr Gerplu Evrópumót í áhaldafimleikum.

Andrea Hansen, Bryndís Guðnadóttir, Dagný Lind Hreggviðsdóttir, Eva Halldórsdóttir, Guðrún Edda Sigurðardóttir og Hrafnhildur Tinna Brynjólfssdóttir úr Gerplu Evrópumót í hópfimleikum.

Dagur Örn Fannarsson, Ewa Ploszaj, Magnús Darri Markússon, Matthildur

Magnúsdóttir, Oliver Ormar Ingvarsson, Sveinn Sveinbjörnsson, Sölvi Óskarsson úr Boganaum Evrópumótið í Bogfimi innanhús. Freyja Dís Benediksdóttir og Þóris Unnur Bjarkadóttir úr Boganaum Evrópumótið í Bogfimi utanhús. Marín Aníta Hilmarsdóttir, Valgerður E. Hjaltsted, Astrid Daxböck úr Boganaum Evrópumótið í Bogfimi innan og utanhús.

Jón Þór Sigurðsson úr SFK Evrópumótið í skotfimi utanhús.

Haraldur Birgisson, Kristján Sigurðsson úr PK - Evrópumótið í Pilukasti. Hulda Clara Gestsdóttir úr GKG Evrópumót einstaklinga og liða. Anna Júlía Ólafsdóttir og Gunnlaugur Árne Sveinsson úr GKG Evrópumót landsliða.

Keppendum sem tóku þátt í Heimsmeistaramótum

Kristrún Ingunn S. Sveinsdóttir úr Breiðabliki HM í Klassiskum kraftlyftingum. Egill Hrafn Benediktsson og Hjálmar Andrésson úr Breiðabliki HM í kraftlyftingum með búnaði.

Ingvar Ómarsson Breiðabliki HM í Gravel hjóleiðum. Birgitta Dröfn Björnsdóttir og Björn Ragnarsson úr Dansfélaginu Hvönn HM WDSF í latin dónsum. Kristrún Ingunn S. Sveinsdóttir úr Breiðabliki HM í Klassiskum kraftlyftingum. Egill Hrafn Benediktsson og Hjálmar Andrésson úr Breiðabliki HM í kraftlyftingum með búnaði. Ingvar Ómarsson Breiðabliki HM í Gravel hjóleiðum.

Keppendur sem tóku þátt bæði í Evrópu- og Heimsmeistaramótum

Sóley Margrét Jónsdóttir og Guðfinnur Snær Magnússon úr Breiðabliki HM og EM í kraftlyftingum með búnaði

Alexander Örn Kárasón úr Breiðabliki HM og EM í Klassiskum kraftlyftingum

Og að lokum erum við með keppenda sem tók þátt á Ólympíuleikum í París síðasta sumar, en það er: Guðlaug Edda Hannesdóttir úr Breiðabliki Þríþraut.



Tóku þátt á Heimsmeistaramóti



Sóley Margrét tók þátt bæði í Evrópu og heimsmeistaramóti



Guðlaug Edda tók þátt í Þríþraut á Ólympíuleikum í París

Eftirtektarverður árangur - Knattspyrnufélagið Ísbjörninn



Knattspyrnufélagið Ísbjörninn, meistaraflokkur karla í Futsal fær viðurkenningu fyrir eftirtektarverðan árangur.

Knattspyrnufélagið Ísbjörninn, hefur verið eitt besta Futsal lið landsins síðastliðinn ár. Liðið hefur orðið Íslandsmeistarar í Futsal 3 ár í röð og eru núverandi Íslandsmeistarar 2024.

Liðið hefur einnig tekið þátt í Meistaradeild Evrópu í Futsal þrjú ár í röð sem er stærsta sviðið í þessari íþrótt í heiminum.

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum. Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.



Sundlaugar Kópavogs

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3

Það gerist

allt í Hyundai



Hvaða Hyundai hentar þér og þínu lífi?

Nýr og gjörbreyttur 7 sæta Santa Fe er gerður fyrir íslenskar vetraraðstæður, eins og jeppi á að vera. Hinn sívinsæli Tucson gefur ekkert eftir, frekar en fyrri daginn. Ioniq 5 og 6 voru auðvitað verðlaunaðir sem bíll ársins, rafbíll ársins og fyrir hönnun ársins, hvor á eftir öðrum '22 og '23, og heilluðu heimsbyggðina með drifi á öllum, frábærri tækni og einstöku útliti. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu.

Hyundai IONIQ 6

Rafmagn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: **8.090.000 kr.**

Með 900 þ.kr. styrk Orkusjóðs
Almennt verð: 8.990.000 kr.

Hyundai Tucson

Tengiltvinn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: **7.990.000 kr.**

Hyundai IONIQ 5

Rafmagn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: **8.490.000 kr.**

Með 900 þ.kr. styrk Orkusjóðs
Almennt verð: 9.390.000 kr.

Hyundai Santa Fe

Tengiltvinn, 7 sæta, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: **11.490.000 kr.**



VETRARDEKK!

Fylgja aukalega með nýjum fjórhjóladrifnum í janúar.

Gildir ekki með öðrum tilboðum.

OPIÐ Í DAG FRÁ 9-17

Við erum í samningsstuði á nýju ári!



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

