



**PANTAÐU
Á NETINU**

www.dominos.is sími 58-12345

SELTJARNARNESBÆR



www.seltjarnarnes.is



OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

Garður ársins



Árlegar umhverfisviðurkenningar umhverfisnefndar Seltjarnarness fyrir árið 2013 voru veittar 30. júlí síðastliðinn. Garður ársins var valinn Bollagarðar 16, eigendur Sunneva Hafsteinsdóttir og Gunnar Þórðarson. Sjá nánar bls. 6.

Skolpið er 100% hreinsað

Skolpið frá Seltjarnarnesi er 100% hreinsað. Í kjölfar umræðu um frænnismál víða um land undanfarnar vikur vill Seltjarnarnesbær koma á framfæri að samkvæmt upplýsingum frá Jóhönnu Weissappel sérfræðingi hjá Umhverfisstofnun er skólp sem kemur frá Seltjarnarnesbæ hreinsað 100%.

Í fréttum hefur verið m.a. verið vitnað í drög að stöðu-

skýrslu um vatnasvæði Íslands sem Umhverfisstofnun birti í desember 2012. Endanleg stöðuskýrsla Umhverfisstofnunar er enn í vinnslu og verður að öllum líkindum tilbúin í lok árs með innsendum athugasemdum og frekari rannsóknarniðurstöðum. Seltjarnarnesbær hefur varið um 100 milljóna króna til skolphreinsimála á undanföllum þremur árum með þessum góða árangri.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:
Virka daga: kl. 9-18:30
Laugardaga: kl. 10-16

Reykjavíkur  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

Þú getur tengst Netbankanum þínum í gegnum farsímann.



Skannaðu kóðann til að sækja „appið“ frítt í símann.



Þú færð nánari upplýsingar á www.islandsbanki.is/farsiminn



Hafðu bankann með þér


Islandsbanki

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

ÚTGEFANDI: Borgarblöð, Vesturgötu 15, 101 RVK. S: 511 1188 • 895 8298

RITSTJÓRI: Kristján Jóhannsson • ÁBYRGÐARMANNAÐUR: Kristján Jóhannsson • BLAÐAMAÐUR: Þórður Ingimarsson

UMBROT: Valur Kristjánsson • NETFANG: borgarblod@simnet.is • HEIMASÍÐA: borgarblod.is

Nesfréttir koma út mánaðarlega og er dreift frítt í hvert hús á Seltjarnarnesi

Leiðari

Hreinar fjörur á Seltjarnarnesi

Mikil umræða hefur orðið að undanfögnu um fráveitumál á landinu. Sveitarfélögin bera ábyrgð á þessum málaflökki og ljóst er að víða er pottur brotin og hæðilegt að sjá hvernig mörg sveitarfélög hafa komist upp með að sinna ekki þessu verkefni. Seltjarnarnes er eitt af fáum bæjarfélögum þar sem skolpræsakerfið er í 100% lagi og má segja að Seltirningar hafi þarna sýnt mikla framsýni. Í umræðum hefur komið fram að það séu nánast eingöngu Reykjavíkurborg og flest sveitarfélög in umhverfis borgina sem hafa komið þessum málum í lag. Annarsstaðar séu þau í ólagi og víða mikið verk óunnið þótt einstök sveitarfélög út um land hafi gert átak í hreinsunarmálum.

Þrengt að Seltirningum

Skipulagsnefnd Reykjavíkur hefur komist að þeirri niðurstöðu að hætta við að byggja Mýrargötuna í stokk. Einnig á að hægja á umferð um götuna í þágu nýrrar íbúðabyggingar og atvinnustarfsemi.

Mýrargatan er ein þeirra gatna sem Seltirningar nýta þegar þeir aka til og frá Seltjarnarnesi. Um götuna fara einnig miklir þungaflutningar. Olíubílar eru í stanslausum flutningum á milli Örfiseyjar og Sundahafnar ásamt dreifingu á olíu og bensíni um allt Suðvesturland. Einnig fara fiskiflutningar um Mýrargötuna auk annarra vöruflutninga. Ekki verður séð hvernig sameina á þessa þætti hæglátri íbúðagötu. Spurningin um stokkin stendur því eftir þar sem aðrar lausnir eru tæpast í sjónmáli. Og nú er búið að þrengja Hofsvallagötuna – alla vega um sinn sem þrengir einnig aðkomu að Seltjarnarnesi.

Einn borgarfulltrúi minnihlutans í Reykjavík sagði í viðtali nýverið að öll nágrannasveitarfélögin að Reykjavíkurborg meðtalinni væru að vinna að sínu skipulagi án samráðs við önnur. Ekkert samstarf eða samráð væri viðhaft enda sýnir það sig af þessum tveimur málum sem hér er minnst á. Ekkert samráð var haft við Seltjarnarnesbæ sem á allt sitt undir greiðum samgöngum á landi til og frá bæjarfélaginu. Sveitarfélögin á Reykjavíkursvæðinu verða að fara að vinna betur saman en þeir hafa gert að þessu leyti því ekki gengur til lengdar að takmarka umferð íbúa annarra sveitarfélaga án samráðs við þá sem þar búa.

K

Legsteinar og fylgihlutir

Frí uppsetning á höfuðborgarsvæðinu
og frí sending út á land
á öllum keyptum legsteinum

Mikið úrval - Gerið verðsamanburð



Steinsmiðjan Mosaik

Hamarshöfða 4 - 110 Reykjavík - sími 587 1960 - www.mosaik.is



Framkvæmdir á Hrólfsskálamel á áætlun

Framkvæmdir á Hrólfsskálamel ganga samkvæmt áætlun. Uppsteypa gengur vel og mun húsið verða risið nú í desember. Gert er ráð fyrir að íbúðir verði tilbúnar til afhendingar í júlí mánuði 2014.

Um er að ræða 30 afar vandaðar íbúðir með öllum nútíma þægindum og hefur verið hugað sérstaklega að skipulagi og notagildi íbúða. Í því sambandi má geta að flestum íbúðum fylgir aukageymsla við bílastæði í því augnamiði að geyma hluti sem fólk er mikið að nota. 1 til 3 bílastæði fylgja íbúðum. Innréttingar verða vandaðar íslensk framleiðsla og eldhústæki af vönduðustu gerð. Fjölbreyttar stærðir eru í boði eða frá 100 fm. upp í 200 fm. en flestar íbúðirnar eru í kring

um 120 til 140 fm. Húsið verður álklaett, viðhaldfrítt og hvítt að lit. Á innanverðum svölum verður viðarklæðning sem skapar ákveðin hlýleika á móti álinu og glerinu. Svalir verða með glerhandriðum í suður og einnig eru franskir svalir sem snúa til norðurs út úr hjónaherbergjum. Þess má geta að bæjarfélagið hefur notið góðs af þessari framkvæmd með því að taka á móti efni sem kom upp úr grunninum og notað það t.d. í endurgerð á knattspyrnusvæði á Valhúsahæð. Góð samvinna hefur verið við bæjarfélagið á öllum sviðum í tengslum við framkvæmdina. Fasteignasöslurnar Eignamiðlun og Miklaborg munu annast sölu á íbúðunum og mun sala hefjast nú á haustmánuðum.

Bjarni Torfi gefur kost á sér í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins

Bjarni Torfi Álfþórsson hefur ákveðið að gefa kost á sér í prófkjöri Sjálfstæðisfélags Seltirninga vegna komandi bæjarstjórnarkosninga næsta vor en prófkjörið fer fram í nóvember næstkomandi.

Bjarni var bæjarfulltrúi frá 2002 til 2006 og svo aftur frá 2010. Hann hefur verið formaður skipulagsnefndar allt þetta kjörtímabil auk

þess að vera nú forseti bæjarstjórnar frá júní síðastliðnum. Bjarni Torfi óskar eftir stuðningi Sjálfstæðismanna í 2. til 3. sæti listans í komandi prófkjöri.



Bjarni Torfi
Álfþórsson.

GRÓTTUDAGURINN



31. ÁGÚST



Hinn árlegi Gróttudagur verður
haldinn laugardaginn 31. ágúst nk.
Dagskrá dagsins er að venju glæsileg:

- Fótboltaleikir yngri flokka við gestalið.
 - Handboltaleikir eldri flokka við gestalið.
 - Meistarahópur í hóp fimleikum sýnir atriði.
 - Gróttuvörur til sölu í Vallarhúsinu.
 - Grillaðar pylsur og gos í boði.
 - Gróttu – Dalvík/Reynir í 2. flokki karla.deildinni kl. 14:00.
 - Og sitthvað fleira.
 - Dagskráin hefst kl. 11:00.
 - Um kvöldið er svo stórdansleikur í íþóttahúsinu okkar.
- Húsið opnar kl. 23:00 og fjörið stendur fram á miðja nótt.

HAGKAUP

áberandi



GEIRI ehf.
Matvinnslu- & veitingavörur

LYSI

Íslandsbanki

NESSKIP

errea®
www.errea.is

Björnshani
Sími: 561 1433

NES FRÉTTIR

Bæjarins
bestu pylsur



Ungmennaráð frá Svíþjóð í heimsókn

Nýlega tók Ungmennaráð Seltjarnarness á móti stórum hópi félaga sinna frá Svíþjóð en í sameiningu ætla ungmennin að vinna að gerð heimildarmyndar um það hvað ungmennaráð er og hvernig slík samtök geti nýtt sér verkefnið Evrópa unga fólksins. Sænsku ungmennin héldu til í Félagasmiðstöðinni Selinu á meðan þau dvöldu hér og sinntu viðamikilli dagskrá.

Hópurinn boðað meðal annars til málþings á Seltjarnarnesi þar sem fulltrúum ungmennaráða allsstaðar af á landinu var boðið að koma og miðla sinni reynslu af undirbúningi og starfsemi ungmennaráða. Málþingið verður hluti af

heimildarmyndinni en upptökur voru gerðar undir leiðsögn starfsmanna Selsins, sem hafa sérhæft sig í myndbandsgerð.

Öflugt starf Ungmennaráðs Seltjarnarness hefur meðal annars stuðlað að einstökum árangri í nánast vímuefnalausum grunnskóla og hafa stjórnendur bæjarins því kappkostað að hlúa að hinu góða starfi ungmennanna. Í því samhengi má nefna að síðar í þessum mánuði verður formlega tekið í notkun Ungmennahús Seltjarnarness, en undirbúningur á því hefur staðið yfir í nokkra mánuði.

**Ungmennaráð
Seltjarnarness.**



Bæjarhátíðin um næstu helgi

Bæjarhátíðin á Seltjarnarnesi verður haldin um næstu helgi og eru allir bæjarbúar hvattir til að sameinast í gleðinni sem hefst kl. 17 fimmtudaginn 29. ágúst með opnun myndlistarsýningarinnar Rembingur í Eiðisskeri, sýningarsal Seltirninga í Bókasafninu, á verkum Haraldar Sigmundssonar. Vatna-Zumba hefst kl. 20 á föstudagskvöldið en á eftir stíga á stökk hressir tónlistarmenn og DJ sem skemmta gestum til kl. 22.

Vatna-Zumba eða Aqua-Zumba er góð leið til að hrista alla saman og hentar bæði ungum og öldnum. Kennarinn Elín Berglind hefur sérhæft sig í þessari nýstárlegu dansaðferð og kennir gestum sundlaugar Seltjarnarness

helstu sporin. Á laugardeginum sem er aðalhátíðardagurinn safnast iðkendur Gróttu saman á útivellinum og leika listir sínar. Ungmennum bæjarins verður boðið á sérstakan dansleik kl. 20 til 22 á laugardagskvöldið sem verður haldinn í Íþróttahúsinu undir stjórn ungmennaráðsins. Hápunkti bæjarhátíðarinnar verður náð á laugardagskvöldinu með stórdansleik í Íþróttahúsinu þar sem fram kemur hljómsveitin í Svörtum fötum með Jónsa í broddi fylkingar. Ballið hefst kl. 23 og er forsale miða þegar hafin í Íslandsbanka á Eiðistorgi.

OPIÐ HÚS

LAUGARDAGINN 31. ÁGÚST

FRÍTT Í HEILSURÆKT OG KYNNINGARTÍMA Í WORLD CLASS SELTJARNARNESI

**World Class
ICELAND**

KYNNINGARTÍMAR

30 MÍNÚTNA KYNNING Á NÝJUM
TÍMUM Á OPNU HÚSI

10:00 - 10:30 4x4

10:30 - 11:00 ShockWave

11:00 - 11:30 Kick Fusion

11:30 - 12:00 TURBO Tabata

12:00 - 12:30 MFT (*metabolic functional training*)

12:30 - 13:00 STOTT PILATES í heitum sal

HAUSTTAFLAN HEFST

2. SEPTEMBER

ÞÉTT OG FJÓLBREYTT TAFLA
MEÐ FULLT AF NÝJUNGUM

NÁMSKEIÐIN OKKAR HEFJAST

9. SEPTEMBER

FLOTT ÚRVAL AF FRÁBÆRUM
NÁMSKEIÐUM



NÝ VERSLUN
NETTÓ GRANDA
OPIÐ
DAG&NÓTT

nettó
í sumarskapi

SVÍNAHRYGGUR
KÓTILETTUR Í POKA
ÞUNNSAGAD

899

ÁÐUR 1.198 KR/KG

afsláttur
25%



KJÚKLINGUR
HELL

839

ÁÐUR 1.049 KR/KG



GOÐI

SPÆGIPYLSA
95GR BRÉF

209

ÁÐUR 298 KR/STK

afsláttur
30%

SKINKA
150GR BRÉF

300

ÁÐUR 429 KR/STK

afsláttur
30%



KJARNAFÆÐI

ÞORSKHNAKKAR
KH

1.499

ÁÐUR 1.898 KR/KG

SALTKJÖT
BLANDAÐ

895

ÁÐUR 1.398 KR/KG

afsláttur
36%

APPELSÍNUR

124

ÁÐUR 248 KR/KG

afsláttur
50%



RÚLLUTERTA BRÚN
KRISTJÁNSBAKARÍ

599

ÁÐUR 798 KR/STK

afsláttur
25%



afsláttur
40%

CROISSANT
M/SÜKKULAÐI

137

ÁÐUR 229 KR/STK



Tilboðin gilda 29. ágúst - 01. september

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Umhverfisviðurkenningar árið 2013

Árlegar umhverfisviðurkenningar umhverfisnefndar Seltjarnarness fyrir árið 2013 voru veittar 30. júlí síðastliðinn. Afhending viðurkenninga fór fram í sal Gróttu við Suðurstrandarvöll. Að þessu sinni voru veittar viðurkenningar í fimm flokkum:



Endurbætur á húsi:
Hagi við Bollagarða 24
Eigendur Kristjana Skúladóttir og Erlendur Gíslason.



Högni Óskarsson og Ingunn Benediktsdóttir, tóku við viðurk. fyrir íbúa Sæbrautar, sem var valin fegursta gatan. Gunnar Þórðarson og Sunneva Hafsteinsdóttir, eigendur Bollagarða 16, garður ársins. Erlendur Gíslason, eigandi Haga, Bollagarða 24. Endurbætur á eldra húsnæði. Jón Skaptason. tók við viðurkenningu fyrir hönd íbúa að Eiðistorgi 17 fyrir tré ársins, sem er ösp. Magnús Oddsson og Ingibjörg Kristinsdóttir, sérstök viðurkenning fyrir garðinn að Hofgörðum 9. Í aftari röð: Andri, Elín, Margrét P. og Margrét Lind öll í umhverfisnefnd.



Gata ársins:
Sæbraut.



Sérstök viðurkenning:
Hofgarðar 9
Eigendur Ingibjörg Kristinsdóttir og Magnús Oddsson.



Tré ársins: Við Eiðistorg.

MÍÐVIKU
DAGAR ERU

bleikir
dagar

- Okkar sívinsæla beikonvafða hörpuskel með dödlum og sætri chilisósu
- Kjúklingalundur með cous cous salati og saffran alioli
- Lax á salsabeði með stökkum kartöflum og paprikusósu
- Hvítsúkkulaði skyr-mousse með jarðarberjasósu

Glas af Mateus Rosé og 4 frábærir tapas réttir á miðvikudögum í vetur

Ásamt glasi af Mateus Rosé

2.990 kr.



RESTAURANT-BAR
Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík
Sími 551 2344 | www.tapas.is

Húsið hannað með tilliti til staðsetningar

Fyrr í ágúst valdi umhverfisnefnd Seltjarnarness Sæbrautina sem fegurstu götu bæjarins og má með sannri segja að hún standi undir nafni sem slík. Gatan hefur að geyma merkilega sögu en þar býr ennþá ein af fyrstu íbúum hennar, Halla Jóhannsdóttir, í húsi númer fimm. Þegar Nesfréttir óskuðu eftir viðtali við Höllu tók hún því vel. Undir ljúfum fiölu- og píanótónum var Höllu fylgt áratugi aftur í tímann á undurfögru heimili húsmóðurinnar, sem er fædd árið 1923 þó unglegt útlit hennar og fas komi varla heim og saman við þá staðreynd.

„Þegar fyrsta húsið við Sæbrautina reis var þar enginn gata, ekki einu sinni vegaslóði,“ segir Halla, en hún og maður hennar heitinn, Karl B. Guðmundsson og börn þeirra voru fyrstu íbúar við Sæbrautina. Hverfið var kennt við bæinn Mels-hús, sem stóð rétt norðan við Sæbrautina sem síðar kom. Bærinn stóð enn og útihús við hann, þegar Halla og Karl byggðu sitt hús. Hverfið markast af Nesvegi að norðan, sjónum að sunnan, Skerjabraut að austan og Suðurströnd að vestan.

Byggt frá 1960 til 1964

Halla flutti á Sæbrautina vor-ið 1964, en þá hafði húsið verið í byggingu frá 1960. „Við fluttum á neðri hæðina til að byrja með, en það var mjög algengt þá að menn kæmu sjálfir að byggingu húsa sinna hvort sem þeir voru smiðir eður ei. Við hjónin lögðum mikla áherslu á að vanda til verka þegar húsið var byggt. Fólk gaf sér góð-

an tíma í hlutina hér áður fyrr. Þá var tíðarandinn annar en hann er núna þegar byggingar rísa upp á ógnarhraða og öllum liggur reiðinnar býsn á. Við bjuggum fimm ár á neðri hæðinni meðan efri hæðin var kláruð, áður en við fluttum upp. Innréttingar komu í áföngum og við gáfum okkur tíma til að ljúka ýmsum smíðum innandyrna, þó í raun megi segja að smíðinni ljúki aldrei því svo kemur að því að það þurfi að endurnýja,“ segir Halla.

Forréttindi að búa á svona stað

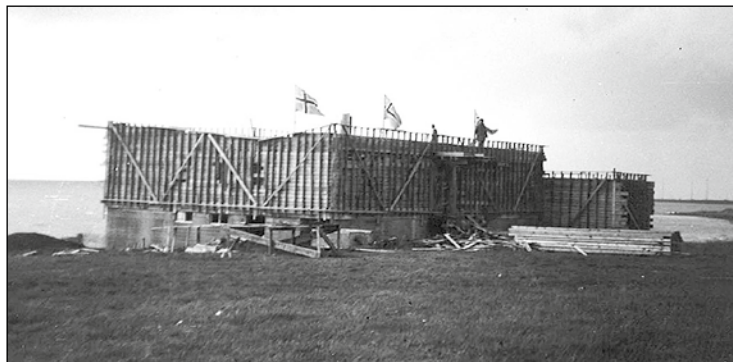
Hún unir hag sínum vel á Sæbrautinni, enda sjávarútsýnið óviðjafnanlegt. „Arkitektinn Skarphéðinn Jóhannsson gaf sér góðan tíma til að teikna húsið eftir okkar óskum og með tilliti til staðsetningar þess. Það var því lögð áhersla á að ná sem bestu skjóli sunnan megin og að nálægðin við sjóinn og síbreytileika náttúrunnar nyti sín til fulls. Öll suðurhlíð stofunnar er því gluggaveggur frá gólfi upp í loft.“ rifjar Halla upp. „Karl eigimaður minn flutti að Vegamótum þegar hann var fimm ára gamall og ólst þar upp. Hann þekkti því vel þetta svæði og átti sér þann draum heitastan að búa nálægt sjónum. Mér féll sú hugmynd líka vel og þegar okkur stóð til boða að eignast þessa lóð fannst okkur við hafa himinn höndum tekið. Þegar við byrjuðum að byggja fluttum við allt byggingarefni meðfram sjávarkambinum því það var enginn stígur að húsinu. Til að byrja með fengum við vatn úr slöngu frá gamla



Sæbraut 5 séð frá sjó. Við hliðina er hús númer 7 einnig komið upp. Í bakgrunn sést í Melhúsabæinn og útihúsin þar. Til vinstri glittir í Ísbjörninn sem stóð á Hrólfsskálamelnum.

Melhúsabænum, en síðar lögðum við sjálf vatn og rafmagn. Lengi vel vorum við einu íbúarnir í hverfinu, því ekki var lengur búið í Mels-húsum og var það ekki fyrr en um þremur árum síðar sem farið var að reisa hús númer eitt, Kjarvalshúsið, en það stóð lengi autt enda flutti Kjarval aldrei í húsið. Síðar var hús númer sjö byggt og svo hófst gatnagerð og hverfið allt byggt milli 1970 og 1980.“ Halla og Karl ólu upp fjögur börn sín í húsinu

og segir hún að það hafi ætíð verið helsti samkomustaður fjölskyldunnar. „Hér eru öll stórafmæli í fjölskyldunni haldin og ýmsar aðrar veislur, enda aðstæður einstaklega góðar og umgjörðin óviðjafnanleg.“ segir Halla og heldur áfram. „Það eru ákveðin forréttindi að búa á svona stað. Ég átta mig á því og börnin mín líka og ég held að þetta umhverfi og hið einstaka sjávarútsýni, hafi haft góð áhrif á okkur öll.“



Hér er búið að slá upp fyrir húsinu og flaggað vegna reisugildis.

Ballettskóli Guðbjargar Björgvins



Innritun hafin

Byrjenda- og framhaldshópar frá 3 ára aldri

Ballett

Einnig fullorðinsballett fyrir þá sem vilja láta drauminn rætast

Ballettskóli Guðbjargar Björgvins
Eiðistorgi Seltjarnarnesi
S: 562-0091 695-0399

Netfang: gbballett@simnet.is

Heimasíða: www.gbballett.is



HÖFUM OPNAÐ HEILSUHOF

V/ SUÐURSTRÖND 10 (GAMLI SKARI)

Virka daga: 8 - 18
Laugardagar: 10 - 16

sjá nánar á www.facebook.com/Systrasamlagid

Viðtal við Ísleif Friðriksson

Syndir í fjallavötnum og vill reyna sig við Dyrhólaey

Ísleifur Friðriksson fluttist á Seltjarnarnesi skömmu fyrir síðustu aldamót. Segir það fremur hafa gerst fyrir tilviljun en Nesið hafi verið sá staður sem einna helst kom til greina þegar hann skipti um húsnæði. Hann segir gott að búa á Nesinu og hann nefnir tónlistarskólann sérstaklega en sonur hans hefur stundað nám við skólann um árabil. Ísleifur starfar sem sundlaugarvörður í Laugardal en hefur einnig annast strandvörslu við ilströndina í Nauthólsvík. En hann hefur fjölbreyttari áhuga á sundi en því hefðbundna. Hann stundar sjósund af kappi og hefur einnig synt í háfjallavötnum. Hann hefur sett sér ýmis markmið sem hann ýmist hefur þegar náð eða stefnir að eins og sönnum íþróttamanni sæmir. Nesfréttir settust niður með Ísleifi á dögunum til að kanna hvað lægi að baki þessum sérstaka áhuga hans.

„Þetta byrjaði með siglingaíþróttinni. Ég hóf ungur - eiginlega bara polli að stunda siglingar. Ég fór í þær af kappi. Þær urðu mín íþrótt og tómstundaiðja og ég ávann mér að geta talist afreksmaður. Á þeim tíma var ekki eins góður hlífðarfatnaður og er til í dag og maður var alltaf sullandi í vatni og oft blautur og



Ísleifur í sundi í vök í fjallavatni

kaldur. Ég vandist bleytunni og kuldanum og fann að ég þoldi volkið vel. Þetta þróaðist svona áfram og ég fór að prufa að stunda sjósund. Ég starfaði við strandvörslu í Nauthólsvíkinni á árunum frá 2000 til 2006. Þá var sjósundið að hefjast og því fólki fjölgaði hratt sem fór að stunda það. Sem dæmi um áhugann á sjósundinu og fjölgunina sem hann leiddi af sér get ég sagt frá því að þegar við höfðum opið í hádeginu einu sinni í viku mættu ef til vill tíu manns til þess að synda. Sundfólkinu fjölg-

aði þó hratt og þegar ég hætti var algengt að allt að hundrað manns kæmu til þess að synda í sjónum í einu hádegi. Þetta er mikil breyting og ég held að þessi áhugi hafi aukist svona mikið í tenglum við hugmyndir um að sjósundið sé heilsusamlegt. Fólki hefur fengið meiri þekkingu á þessu og veit að það er ekkert hættulegt við lágt hitastig í sjónum.“

Fólk verður að vera sæmilega hraust

Ísleifur bendir á að fólk verði þó að vera sæmilega hraust til þess að geta stundað þetta. Hið lága hitastig örvi blóðstreymi í líkamanum sem læri þó fljótt á hitaskiptin. „Á meðan ég starfaði í Nauthólsvíkinni var ég að aðstoða fólk sem var að byrja á



Ísleifur kominn á þurrt.

þessu. Segja því til hvernig að ætti að undirbúa sig og hvetja það því margir eru áhyggjufullir til að byrja með – einkum út af kuldanum. Mér fannst líka að ég yrði að vera vel undirbúin og geta sjálfur farið í sjóinn á eftir fólki og aðstoðað það ef eitthvað kæmi upp á en það er raunar hluti af starfi strandvarðarins. Ég fór því að stunda sjósundið og naut í því efni reynslunnar frá siglingunum. Þegar ég skipti um starfsvettvang og fór yfir í Laugardalslaugina þá gerði ég sjósundið að aðaláhugamáli“

Syndir uppi á fjöllum

Ísleifur hefur að undanföruna náð nokkrum af þeim takmörkum sem hann hefur sett sér í sjósundin.

HÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070

Athöfn
ÚTFARARÞJÓNUSTA

Vönduð og persónuleg
þjónusta

Sími: 551 7080 & 691 0919



Inger Steinsson



Inger Rós Ólafsdóttir

ATHÖFN ÚTFARARÞJÓNUSTA - athofn@athofn.is - www.athofn.is

Hann bindur sig ekki eingöngu við hið salta vatn heldur leitar uppí fjallavötnin fagurblá sem mætti kannski nefna háfjallasund. Ísleifur hefur alla vega synt í meiri hæð yfir sjávarmáli en flestir aðrir. „Ég er á fullu í þessu og nú í sumar hef ég notað vörina í Laugarnesinu fyrir utan húsið hjá Hrafinn Gunnlaugssyni fyrir æfingasvæði. Það hentar vel og þar er gott næði til þess að athafna sig.“ En þú ert nýlega komin ofan af fjöllum. „Já - það er alveg rétt. Ég fór upp á Vatnajökul þar sem ég synti í Grímsvötnum. Í gosinu 2011 bráðnaði ofan af vötnunum sem oftast eru alveg undir ís. Enn hefur ekki fyllst upp í það gat sem kom þannig að hægt er að komast ofan í vötnin. Vatnið í Grímsvötnum er aðeins um 0.5 til þriggja gráðu heitt sem er mikil áskorun jafnvel fyrir vanan sjósundmann. Ég lagði líka upp með að fá sundið löglega skráð sem sund en til þess þarf að uppfylla ákveðin skilyrði.“ Ísleifur kveðst hafa valið sína eign leið í tenglum við sundið. „Ég hef enga þörf fyrir að synda Drangeyjarsund eins og ýmsir hafa gert eða fara sjóleiðina yfir Ermasund á sundi. Ég hef verið að finna mér markmið til þess að keppa að og einu þeirra lauk ég með sundinu í Grímsvötnum.“

Í yfir 1700 metra hæð

Ísleifur hefur einnig synd í öðrum vötnum inn á hálandinu til dæmis í Kverkfjöllum. „Hluti af áætlun minni er að synda í vötnum í mikilli hæð. Þarna er ég að tala um lítil vötn á borð við Galtalón sem eru í yfir 1700 metra hæð. Galtalónið er nú þremur metrum hærra en hefðbundin hlaupshæð þess þannig að líklega fer að hlaupa úr því. Ég á eitt vatn eftir af þessari áætlun en það er lítið vatn sem myndast í Pálsfjalli á sumrin. Enn er ekki hægt að synda þar en gæti orðið í síðari hluta ágúst mánaðar eða í september.“ Ísleifur segir að þótt sjósundið sé að verða almenningiþrótt sé hann þó líklega nokkuð sérstakur að þessu leyti að fara upp um fjöll og firnindi til þess að synda. Ég get þó vel séð fyrir mér að fleiri taki þetta upp.“

Að synda í gegnum gatið í Dyrhólahey

Ísleifur er ekki hættur að leita sér að viðfangsefnum þegar sund í köldu vatni er annars vegar. Nú er hann með hugmynd á þróðunum sem hann segir þó óvíst að geti orðið að veruleika því allt sé undir veðri og sjólagi komið. Til þess að hann geti gert þessa hugmynd að veruleika kveðst hann þurfa að fá þriggja til fjögurra daga stífa norðanátt til þess að fá gott sjólag en þá sé eftir að fást við strauma og brim á fyrirhuguðum sundstað. En hvar hyggst

hann láta þennna draum rætast. „Ég er að hugsa um að synda í gegnum gatið í Dyrhólahey. Þetta eru erfiðustu aðstæður sem sundmenn geta trúlega komið sér í. Hvort til tekst byggir alfarið á veðurfari og straumum. Ég er búinn að ræða þessa hugmynd við björgunarsveitina í Vík í Mýrdal og hún er tilbúinn að annast undirbúninginn með mér og fylgja mér eftir á sjóinum ef af þessu verður. Ég verð til dæmis að vera með skott til þess að hægt sé að veiða mig upp ef aðstæður leyfa mér ekki að halda áfram. En ég verð að finna kjöraðstæður og þetta er um 2,2 kílómetra leið sem ég þarf að vera

á sundi. Vegalengdin er lítið mál í huga mínum en það þarf að hyggja af mörgu áður en lagt er upp í leiðangur af þessu tagi.“

Ætlar að synda fyrir krabbameinssjúka

Eitt er það sem ytir á Ísleif að ljúka þessari ætlun sinni eru veikindi frænku hans sem berst við krabbamein. „Ég hef hugsað mér ef af þessu verður að sýna veikindum hennar stuðning með því að synda til styrktar Krabbameinsfélaga Íslands. Ég hef ekki áður tengt íþróttaiðkun mína við málefni og

óvíst hvort ég muni gera það í framtíðinni. Mig langar til að sýna þessari frænku minni stuðning.“ Ísleifur segir nauðsynlegt að gera sér grein fyrir að reyna ekki að hlaupa fram úr sér í þessu efni og vera helst 111% öruggur um að gera eins og hægt er en ekkert meira. Því verði að læra á landafræðina og fara í einu og öllu eftir aðstæðum. „Nei - er ekki búinn að taka ákvörðum um í hvað ég legg eftir þetta ef af því verður. Ef til vill verð ég að bíða næsta sumars ef ekki skapast nægilega góð skilyrði í sumar. Tíminn verður að leiða það í ljós,“ segir þessi óflugi sundmaður af Seltjarnarnesi.

DANS DANS DANS



**JAZZ - FUNK - BREAK - SÖNGLEIKJADANS - MODERN
HIPHOP - FREESTYLE - BOLLYWOOD**

Allir aldurshópar

KENNSLUSTADIR : REYKJAVÍK (ÁRBÆR VESTURBÆR) HAFNARFJÖRÐUR - GARDABÆR - KÖPAVOGUR
BYRJENDA OG FRAMHALDSHÓPAR SYNINGARFLOKKUR DANSSKEPNI DANSSÝNINGAR DANSSWORKSHOP DANSSFERDIR
HJÁ OKKUR LÆRIR ÞÚ MARKVISSA OG VANDAÐA DANSPJÁLFUN HJÁ KENNUM OG DANSHÓFUNDUM MED MIKLA REYNSLU.
NÝTT MODERN JAZZTÍMAR FYRIR LENGRA KOMNA | KREFJANDI TÍMAR FYRIR STERKA DANSA | NÝTT JAZZLEIKSKÓLI FYRIR 4 TIL 5 ÁRA
INNRIÐUN Í SÍMA 6945355 EDA Á BIRNA@DANSSKOLIBB.IS WWW.DANSSKOLIBB.IS



Dansskóli
Birnu Björns

Nemendur Dansskóla Birnu Björns allt frá 3ja ára aldri



Glæsilegar danshreyfingar og hollar!

Dansskóli Birnu Björns verður í vetur með kennslu frá 3 ára aldri. Dansskólinn verður með jazzleikskóla á laugardögum og þar verður kennt börnum grunnatriði í hópðönsum, söngleikjadönsum og samkvæmisdönsum. Einnig verður unnið með leikræna tjáningu og sviðsframkomu í spunadansleikjum. Kennarar hafa margra ára reynslu af að kenna ungu börnum. Þetta er skemmtileg nýjung hjá skólanum.

Dansskóli Birnu Björns býður upp á markvissa og vandaða kennslu þar sem grunnurinn og tækni er jazzballett og kenndir margir dansstílar með. Þar má nefna jazzfunk, modernjazz, hiphop, freestyle, söngleikjadansa, bollywood o.fl. Markmiðið er að sem flestir nemendur kynnist sem flestum dansstílum en nái einnig árangri í

góðri tækni. Hægt er að æfa 2, 3 og 4x sinnum í viku og eru nemendur hvattir til að dansa oftar til að ná betri árangri. Metnaður og dansgleði er í fyrirrúmi og eru kennarar við Dansskóla Birnu Björns stoltir af glæsilegum dónsurum skólans. Skólinn býður einnig uppá breikkennslu fyrir bæði stelpur og stráka!

Danskeppnin Dansfárið sló heldur betur í gegn á síðasta dansvetri en hvorki meira né minna en 90 nemendur tóku þátt. Kept er í öllum aldurshópum og er þetta frábær viðburður sem alla hlakkar til að taka þátt í á komandi vetri. Nemendur semja sjálfir dansa, finna tónlist og skapa sitt atriði á eigin vegum. Fagleg dómnafnd var að störfum og voru vinningshafar leystir út með bikurum, verðlaunapeningum og fleiru. Einnig stendur dansskólinn fyrir svokölluðu dansworkshop.



Andrés Guðmundsson ásamt aðstoðarmanni sínum við undirbúning hreystivallarins við Való.

Hreystivöllur rís við Való

Seltjarnarnesbær vinnur nú að gerð hreystivallar við Valhúsa-skóla þar sem áður var sparkvöllur. Völlurinn er byggður á hugmynd Andrésar Guðmundssonar sem er einn af forsprökkum skólahreysti og er byggður upp sem þrautabraut þar sem hægt er að keppa í hraða og hreysti. Völlurinn verður tilbúinn í ágústlok.

Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri segir hreystivöllinn vera lið í því að mæta sívaxandi áhuga og iðkun útiþróttá meðal Seltirninga. „Við höfum fundið fyrir því að göngu- og skokkáhugi fólks í bænum hefur aukist mjög mikið, sér í lagi er aukningin á stígum bæjarins meðfram ströndinni mikil. Hreystivöllurinn er aðeins hluti af þeirri uppbyggingu sem nú stendur yfir á opnum og grænum svæðum á Seltjarnarnesi, en allar þessar framkvæmdir eru í samræmi við framtíðarsýn bæjarstjórnar,“

segir Ásgerður. „Okkur er umhugað um að stuðla að aukinni útiveru og samveru fjölskyldunnar og höfum verið að endurnýja leiktæki og leiksvæði. Nýlega var grasvöllurinn upp á Valhúsa-hæð tekinn í gegn og leiktæki við Bakkagarð hafa verið bætt svo eitthvað sé nefnt. Bakkagarður er hugsaður sem fjölskyldusvæði þar sem bæði er hægt að eiga góðar stundir og leika sér. Auk þessara svæða höfum við komið upp fjölbreyttum tækjum til að nota í teygjur við Bakkatjörn, en þau tæki færði Rótrýklúbbur Seltjarnarness bænum. Við greinum mikinn áhuga á þeim tækjum og aðstöðu sem bærinn hefur haft frumkvæði að því að setja upp til að auka á fjölbreytileika í útivist bæjarbúa. Seltjarnarnes er annálaður íþróttabær og við viljum kappkosta að stuðla að vellíðan bæjarbúa á allan máta,“ segir Ásgerður að lokum.

sushi
samba



Bento Box á miðvikudögum

Fjórir frábærir djúsi smáréttir
ásamt léttvinsglasi, á aðeins 2.990 kr.

Farðu á facebook og náðu þér í tilboð.

sushisamba
Þinghóltsstræti 5 • 101 Reykjavík
Sími 568 6600 • sushisamba.is

Haustundirbúningurinn í World Class

...námskeiðin hefjast 9. september - eitthvað fyrir alla

Haustundirbúningur í World Class er ná á fullu. Unnur Pálmarsdóttir stöðvarstjóri í World Class Seltjarnarnesi, segir í samtali við Nesfréttir að World Class. Reki 10 heilsuræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og korthafar stöðvanna hafa að auki aðgang að þremur sundlaugum auk allra opinna hóptíma. Hún segir undirbúning haustsins fara vel af stað og er spennt að kynna nýjungar.

„Að venju er mikið úrval glæsilegra námskeiða hjá okkur í haust“, segir Unnur. „Við verðum með okkur hefðbundnu vinsælu námskeið á borð við Krossfit, Ketilbjöllur, FitnessBox og Hámarksbrennslu á stöðvum World Class. Haustönn Dansstudio World Class hefst 9. september“.

Ný og spennandi námskeið - mikið af nýjungum

Unnur segir um ný námskeið og opna hóptíma á Nesinu, „Kennarar okkar hafa sótt mikið af námskeiðum í sumar og við Dísu eigandi World Class Iceland erum nýkomnar frá IDEA World Fitness ráðstefunni í Los Angeles sem er ein stærsta líkamsræktar- og heilsuráðstefna í heiminum. Við sáum margar nýjungar sem við innleiðum í hóptímadagskrá okkar. Við erum spennt að auka við flóru nýrra námskeiða hjá okkur og hóptímum. Af nýjum námskeiðum má nefna MFT en það byggir á metabolic functional training æfingum. MFT er nýtt námskeið sem hentar fólki í

góðu formi og þeim sem vilja virkilega taka á því. STOTT PILATES í heitum sal er nýtt námskeið. STOTT PILATES æfingar henta öllum því hver æfing er löguð að getu hvers og eins, hvort sem um er að ræða endurhæfingu einstaklings eða til að auka frammistöðu í íþróttum og útfæra má á mismunandi vegu æfingar svo þær henti ólíkum líkamsgerðum fólks og getu. Markmiðið er að bæta líkamsbeitingu iðkenda í daglegu lífi þeirra. Fit-X er nýtt og spennandi námskeið þar sem unnið er með þáttakendum í tækjasal. Sjálfsvörn fyrir stelpur er nýtt námskeið þar sem farið verður í alla þætti sjálfsvarnar þar sem einfaldleikinn og virkni er í fyrirrúmi. Nýr lífstíll er nýtt námskeið sérsniðið að konum sem þurfa að missa amk 15 kg. af heilsufarsástandum, á námskeiðinu er mikið aðhald, fræðsla um mataræði og heilbrigðari lífstíl. Fit4Life er 12 vikna námskeið þar sem, auk þjálfunar, heilsukokkur og markþjálfari mun fræða þátttakendur. Fit4Life er námskeið þar sem mataræði og þjálfun er skoðuð sem ein heild ásamt markmiðasetningu og eftirfylgni. Fyrir unglíngana bjóðum við upp á Unglingahreysti en það eru námskeið fyrir þá sem eru í 7. - 10. bekk, á námskeiðinu fræðast unglíngarnir um hollt mataræði, æfingar og heilsu“.

Hot Fit Pilates

„Við kynntum Fit Pilates í heitum sal fyrr á þessu ári og hefur



Unnur Pálmarsdóttir stöðvarstjóri í World Class Seltjarnarnesi.

það verið mjög vinsælt, nú í haust bjóðum við upp á Hot Fit Pilates námskeið í Laugum, Ögurhvarfi og á Seltjarnarnesi og nýtt námskeið hjá okkur STOTT PILATES í heitum sal hefst einnig 9. september“, segir Unnur.

Opnir hóptímar, ný tímatafla tekur gildi 2. september

Viðskiptavinir World Class hafa aðgang að öllum opnum hóptímum í boði. Um er að ræða mikið og fjölbreytt úrval opinna tíma, „Spinning, Morgunþrek, ButtLift og Hot Yoga er okkar vinsælustu tímar en við höfum margt í boði og fjölbreytnin er í fyrirrúmi. Viðbót við hóp-

tímadagskrá okkar er Kick Fusion sem er hefðbundinn kickbox og styrkingartími, ShockWave sem er stöðvaþjálfun með miklu hópefli, 4x4 æfingakerfi og okkar vinsælu TURBO TABATA verða á sínum stað. Við kynnum til leiks tímatoflu vetrarins, 2. september n.k.“, segir Unnur Pálmarsdóttir.

Opnið hús 31. ágúst í World Class

Laugardaginn 31. ágúst verðum við með opið hús í World Class Seltjarnarnesi og bjóðum upp á kynningar á starfseminni og verðum með hóptímadagskrá sem hefst kl. 10:00 – 13:00. Við kynnum hóptíma þar sem öllum gefst kostur á að sjá nýjungarnar sem verða á nýju tímatoflu okkar. Við bjóðum alla velkomna til okkar í World Class Seltjarnarnesi og hefjum haustið af fullum krafti, orku og gleði.

Dagskrá Opnið hús-kynning-World Class Seltjarnarnesi:

- Kl. 10:00 4x4
- Kl. 10:30 ShockWave
- Kl. 11:00 Kick Fusion
- Kl. 11:30 Turbo Tabata
- Kl. 12:00 MFT
- Kl. 12:30 STOTT PILATES í heitum sal

Gróður á Seltjarnarnesi

Lóðareigendur á Seltjarnarnesi sem eiga gróður að gangstéttum og göngustígum, vinsamlega klippið eða sjáið til þess að klipptur verði gróður við lóðarmörk, svo bæjarbúar geti gengið hjá án hindrunar og hættu.



Með vinsemi
Steinunn Árnadóttir, garðyrkjustjóri

Skráning er hafin á
VETRARNÁMSKEIÐ 2013

Listasaga Litatúban og ljósmyndin
Málun og teikning kvölds og morgna
Myndlist fyrir börn og unglíngja

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

www.myndlistaskolinn.is

www.borgarblod.is

Félags og tómstundastarf eldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi

Starfið hefur verið blómlegt hjá eldri bæjarbúum í sumar. Ungt fólk á vegum Ungmennaráðs skipulagði starfsemina með umsjónarmanni. Aðkoma krakka að starfinu var til fyrirmyndar í alla staði.

Í boði var tölvunámskeið, gönguferðir, boccia, jóga, bingó og félagsvist svo eitthvað sé nefnt. Hápunktur sumarsins var svo bryggjuballið þar sem dansinn var stíginn í sól og blíðu. Þeir eldri borgarar sem notið hafa leiðsagnar og samvista við unga fólk í sumar sendir þeim bestu þakki fyrir og hugsá með tilhlökkun til

áframhaldandi samstarfs og samverustunda á komandi vetri.

Kynningafundur /Vöflukaffi

Kynning á vetrarstarfi félags og tómstundasviðs eldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi.

Félagsheimili Seltjarnarness fimmtudaginn 29. ágúst kl. 14.00.

Farið verður yfir helstu dagskrárliði og kynning á þeim.

Innritun á námskeið.

Vöflukaffi.

Verið öll hjartanlega velkomin.

MIKLABORG

Íbúð óskast á Seltjarnarnesi

Mér hefur verið falið að finna sérhæð um 130 fm. auk bílskúrs á sunnanverðu Seltjarnarnesi fyrir ákveðinn kaupanda.



Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



Geri við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

rafmagn@mi.is

Hreyfing fyrir alla hjá Hreyfilandi

Krisztina Agueda, eigandi Hreyfiland segir eitt helsta markmiði að koma til móts við þarfir sem flestra. Hreyfiland er fjölskylduvæn líkamsræktarstöð á Eiðistorgi 17 á Seltjarnarnesi þar sem Tröllavídeó var áður. Krisztina segir að stundarskráin fyrir haustið einkennist af fjölbreytni og tímum fyrir alla aldurshópa.

“Hreyfiland leitast við að sinna allri fjölskyldunni” segir Krisztina í samtali við Nesfréttir. “Við leggjum áherslu á hreyfingu sem hentar öllum, á mismunandi þroskastigum, allt frá mæðrafimi til Zumba. Vinsælustu tímarnir okkar hafa verið mæðrafimi en það eru tímar þar sem nýbakaðar mæður koma þrisvar í viku með börn frá sex vikna aldri. Kennar eru styrkjandi brennslu og þolæfingar, sérstaklega hannaðar fyrir nýbakaða mæður.” Krisztina segir að mæðurnar æfi með börnin hjá sér en þau eru þó á öruggu, litríku og örvandi svæði inni í salnum. “Í lok tímans fá börnin að vera með í fjörinu og taka þátt í æfingunum. Það eykur enn á sérstöðu mæðrafimi að ég kenni stöðugt nýjar æfingar.” Boðið verður upp á mæðrafimi á Eiðistorgi á mánudags-, miðvikudags- og föstudagsmorgnum kl: 9.

Hvað er snillingafimi

“Snillingafimi er sérhannað æfingarkerfi fyrir börn á aldrinum 3 til 12 mánaðam” segir Krisztina. Snillingafimi er kennd á föstudögum. Foreldrum eru kenndar æfingar til að stuðla að auknum þroska barna sinna. Foreldrahópar með börn á áþekk-

um aldri geta bókað einkatíma hjá Krisztinu. Í slíkum tímum fer fram fræðsla um hreyfiproska ungra barna og sýndar eru einfaldar æfingar sem örva hreyfi- og málproska barna. Hreyfifimi er síðan ætluð börnum frá 12 mánaða til 3 ára. Hreyfifimi fyrir 2 til 3 ára er kennd á þriðjudögum kl: 16:30 en fyrir 1-2 ára á fimmtudögum kl 16:30 á Eiðistorgi en einnig verða í boði tímar á laugardögum í Asgarði í Garðabæ. Í Gþ-fimi eða grunnþjálfunarfimi fyrir börn á aldrinum þriggja til sex ára er lögð áhersla á iljar, bak og hryggssúlu, bætt jafnvægisþynging og samhæfingu hreyfinga. Kennt verður tvisvar í viku og verða hóparnir aldursræktir. Hreyfiland bjóða FitKid tíma fyrir börn á aldrinum 6 til 12 ára í samstarfi við Íslenska Fitness Félagið en Krisztina segir að FitKid sé byltingakennd alhliða þjálfun þar sem styrkur, hraði, sveigjanleiki, jafnvægi, frelsi og sjálfsgáfa eru í fyrirrúmi og brúar bilið á milli margra ólíkra íþróttageina.

Zumba farið sigurför

“Zumba hefur farið sigurför um heiminn á undanförmum árum, segir Krisztina “enda fráþær alhliða skemmtun og hreyfing.” Hreyfiland býður nú upp á zumbatíma tvisvar sinnum í viku á mánudögum og miðvikudögum og segir lofum við miklu fjöri. Í tilefni þess að Hreyfiland er 10 ára verður veittur 10% afsláttur af námskeiðum á haustönn. Unnt er að nálgast allar nánari upplýsingar á heimasíðunni www.hreyfiland.is og hjá Krisztinu í síma 868 0863.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurhlíð 35, Rvk • www.utfarin.is

Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn

Komum heim til

aðstandenda ef óskað er

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur
Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkynningar í fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

**ÖKUM
VARLEGA!**

**Skólarnir
eru að byrjaðir!**



Reykjavíkur Apótek

SJÓVÁ

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM



Sogavegi við Réttarholtsveg
Opit kl. 9-18 vika daga • Sími 553 6645 • www.gardsapotek.is

Aðalskoðun



Arion banki

Ein besta fótboltaaðstaða á landinu

Ólafur Brynjólfsson meistaraflokkspjálari Gróttu telur tilkomu hins nýja grasvallar á Valhúsaáæðinni gríðarlega mikilvægan fyrir fótboltaíþróttina á Nesinu. Seltjarnarnesbær á miklar þakkir skildar fyrir að leggja út í gerð vallarins og búa þannig að íþróttinni að aðstaðan er núna ein sú besta á landinu,“ segir hann.

„Álagið á líkamann er afar ólíkt eftir því hvort verið er að æfa á gervigrasi og grasi og líkamsbeitingin er önnur. Þess vegna skiptir máli þegar verið er að keppa á útivelli að hafa tók á að æfa við réttar aðstaður. Auk þessa þá gefur völluminn mun meiri sveigjanleika í æfingum fyrir yngri hópana, sem fá þá einnig tækifæri á að spila á gervigrasinu á meðan hinir eru að leika á grasinu. Ég er sérlega ánægður með framkvæmdina sem uppfyllir allar kröfur og er fullur tilhlökkunar að takast á við leikina þar næsta vor,“ segir Ólafur.

Í sama streng tekur Halldór Eyjólfsson, formaður unglingaráðs Gróttu og segir þetta skipta sköpum fyrir yngri flokka félagsins. „Þó að aðstaðan á gervigrasvellingnum sé góð þá skiptir sköpum að við séum samkeppnishæf við aðra. Tilkoma vallarins er því mikil fagnaðarefni fyrir alla sem stunda íþróttina og við getum vonandi haldið þessari uppbyggingu áfram. Ungu íþróttafólkið á Nesinu eru mjög metnaðarfullt og þó svo við séum lítið félag þá vilja menn ná langt. Liður í því er að standa jafnfætis öðrum og vera á pari við þá bestu,“ segir Halldór.



Innritun
og upplýsingar
á dansskoli.is eða
í síma 553 6645

Salsa
Break
Street
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir

Kennslustaðir: Valsheimilið Hlíðarenda
Árbær - Selásbraut 98



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553 6645 | dans@dansskoli.is



Gróttustrákar í stuði



Strákarnir í 5. flokki fagnar að leik loknum.

Gróttustrákar voru í stuði á N1-mótinu en það er haldið í júlí ár hvert á Akureyri þar sem strákar í 5. flokki frá öllum landshornum eþja kappi. Gróttu sendi þrjú lið til leiks að þessu sinni.

Mótið byrjaða brösuglega hjá öllum liðum og áttu Gróttustrákararnir erfitt með að fóta sig á blautu grasinu. Gaman er því að hugsa til nýja grasvallarins á Valhúsahæð sem vonandi verður tekinn í notkun sem fyrst svo Gróttustrákararnir geti spreytt sig á grasi fyrir mót og leiki á næstu árum. Gróttu1 lék í keppni B-liða sem var nokkurs konar A2 keppni þar sem fá félög sendu A-lið til leiks. Gróttudrengirnir enduðu í 4. sæti í sínum riðli eftir marga hnífjafna og spennandi leiki. Þegar upp var staðið varð Gróttu í 15. sæti

en aðeins herslumun vantaði upp á að komast ofar. Gróttu2 lék í keppni D-liða og unnu strákararnir þrjú leiki, gerðu eitt jafntefli en töpuðu fjórum og mega vera sáttir með spilamennskuna. Gróttu3 lék af stakri snilld í riðlakeppninni og náði í 2. sæti og þar með plássi í undanúrslitum. Þar máttu strákararnir lúta í lægra haldi fyrir Fylki og einnig ÍR í bronsteiknum og 4. sætið því staðreynd. Mótið var eftirminnilegt fyrir strákana af Nesinu en þeim fylgdi öflugur foreldrahópur norður sem meðal annars skipulagði skemmtilega ferð í Kjarnaskóg þar sem var grillað og sprellað. Strákarnir í 5. flokki hafa svo haldið áfram að gera það gott á Íslandsmótinu þar sem öll Gróttuliðin eru í toppbaráttu í C-riðli og eiga fyrir höndum úrslitaleiki við Njarðvíkinga.

Þrjú Gróttustúlkur í U16

Leikmannahópur fyrir U16 ára landslið kvenna í handknattleik var valinn á dögum en sá hópur æfði í Vestmannaeyjum. Um er að ræða æfingar sem stóðu yfir helgina. Þrjú Gróttustúlkur voru valdar í þennan æfingahóp en það eru þær Elín Helga Lárusdóttir, Guðfinna Kristín Björnsdóttir auk Lovísu Thompson. Landsliðsþjálfarar eru þeir Halldór Stefán Haraldsson og Jón Gunnlaugur Viggósson.

Elín Helga Lárusdóttir er örvhent og leikur því sem hægri hornamaður en getur einnig leyst skyttustöðuna vel af hendi. Hún er snögg, áráðin

og góður skotmaður í horninu. Guðfinna Kristín Björnsdóttir eru fjölhæfur leikmaður. Hún getur leyst allar stöðurnar fyrir utan mjög vel og er einnig góður varnarmaður. Lovísa Thompson er mjög sterk vinstri skytta. Hún er sterk maður á mann, er með góð skot og hefur einnig gott auga fyrir línuspili. Hún er enn fremur góður varnarmaður. Þessar þrjú stúlkur hafa átt fast sæti í þessu landsliði á undanföllum landsliðæfingum enda allar þrjú miklir íþróttamenn sem ætla sér langt í íþróttinni. Gróttu óskar þessum leikmönnum sínum til hamingju með valið.

Frábær frammistaða hjá Gróttustelpunum



Gróttustelpur voru langflottastar.

Gróttustelpur áttum glæsilegan dag á Síamótinu í Kópavogi en það er langstærsta stelpufótbolta-mót landsins. Um 1.700 stúlkur frá 34 félögum tóku þátt að þessu sinni. Gróttu sendi eitt lið til leiks úr 7. flokki og tvö lið úr 5. og 6. flokki.

Gróttustelpurnar voru langflottastar og var mikil stemning innan hópsins alla helgina. Forkeppni er haldin á föstudeginum en stelpurnar í 7. flokki unnu tvo leiki og töpuðu einum fyrsta daginn. Gróttustúlkur fóru svo alla leið í úrslitaleikinn í sínum styrkleikaflokki en þar reyndist lið ÍR/Leiknis of sterkt og silfur staðreynd. Gróttu1 í 6. flokki fór hægt af stað en sprakk út lokadaginn og sigraði Fylki og Þór í flottum leikjum. Stelpurnar í Gróttu2 léku við hvern sinn fingur allt mótið og var frábær andi

í liðinu. Hver sigurinn rak annan en loks reyndust Valsstelpur of sterkar í úrslitaleik. Í 5. flokki vantaði oft herslumuninn hjá stelpunum í Gróttu2, spilamennskan var oft til fyrirmyndar en kraftinn vantaði. Fitonskraftur streymdi loks um liðið á sunnudeginum og unnust þar tveir flottir sigrar. Gróttu1 byrjaði mótið ágætlega og komst í undanúrslit í styrkleikaflokki 3 þar sem KR-stelpur voru mótherjarnir. Eftir ótrúlega baráttu lönduðu Gróttustelpur 1-0 sigri og úrslitaleikur við KA á sjálfum Kópavogsvellinum staðreynd. Þar lauk leik með 1-1 jafntefli eftir framlengingu og því miður engin vítaspyrnukeppni í reglum mótsins. Gróttu sigraði hlutkestið og tók Hekla því við glæsilegum bikar eftir frábæra frammistöðu hjá Gróttustelpunum.

Fjórir drengir í U15

Æfingar hjá úrtakshópi drengja fæddum árið 1998, öðru nafni U15 ára landsliðinu fóru fram Helgina 7. til 9. júní. Æfingarnar voru þrjú talsins undir stjórn landsliðsþjálfarans, Árna Stefánssonar.

Fjórir drengir voru valdir frá Gróttu að þessu sinni, Gísli Gunnarsson, Hannes Grimm, Jóhann Óskar Jóhannsson og Þór Guðjónsson. Fyrsta æfing drengjanna fór fram í Kaplakrika í Hafnarfirði en síðari tvær í Mýrinni í Garðabæ. Æfingarnar gengu vel fyrir sig og gekk okkar drengjum mjög vel, svo vel að eftir því var tekið. Þess-

ir leikmenn léku með 4. flokki karla síðastliðinn vetur en liðið komst í undanúrslit íslandsmótsins sem og bikarkeppninnar.

Gísli Gunnarsson, Jóhann Óskar Jóhannsson og Þór Guðjónsson hafa verið valdir áður en þetta var í fyrsta skipti sem Hannes Grimm var valinn. Hannes er árinu yngri en hinir og var einn af fáum leikmönnum úr 5. flokki sem teknir voru í þetta landslið. Gróttu er einkar stolt af þessum drengjum og vonar að áframhald verði á góðum árangri þessara drengja í framtíðinni.



GETRAUNANÚMÉR

GRÓTTU ER
170



Gróttukrakkar á Partille Cup

Stærsta handboltamót í heimi fór fram dagana 1. til 7. júlí í Svíþjóð, Partille Cup. Mótið er árlegt en 22.000 keppendur í rúmlega 1300 liðum víðsvegar um heiminn taka þátt.

Gróttu sendir reglulega lið á mótið en í ár fóru keppendur úr 4. flokki kvenna, 4. flokki karla og 5. flokki karla, samtals sex lið. Mótið er einstakt en allir leikir þess fara fram utandyra á gervigrasi. Gróttuliðunum gekk misjafnlega á mótinu en 1997 og 1998 strákarnir komust í 32 liða úrslit. 1999 strákarnir gerðu enn betur og komust í 16 liða úrslit.

Gróttu tefldi fram tveimur liðum hjá 1999 strákunum og komst hitt liðið í 32 liða úrslit í B-úrslitum. 2000 strákarnir komust í 16 liða úrslit í B-úrslitum. 1997 stelpurnar komust í 8 liða úrslit í B-úrslitum, líkt og 1998 stelpurnar. Gróttuliðin stóðu sig í heildina frábærlega, bæði innan sem utan vallar. Vonandi hvetur svona ferð krakkana til að stunda áfram handboltann af kappi og að þeir mæti endurnærð til æfinga með það að markmiði að nýta upplifunina að skemmtilegum vetri í handboltanum.

www.grottasport.is

SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins er Anna Lilja Björnsdóttir. Hún er uppalin Seltirningur. Hún er útskrifuð frá Kvennskólanum í Reykjavík og vinnur í Grunnskólanum á Seltjarnarnesi. Hún stundar og þjálfar handbolta, er verk í Ungmennaráði Seltjarnarness og hefur hlotið viðurkenningu fyrir vel unnin störf í félagsmálum.

Fullt nafn? Anna Lilja Björnsdóttir.

Fæðingard. og ár? 30. ágúst á því herrans ári 1993.

Starf? Um þessar mundir starfa ég sem stuðningsfulltrúi við Grunnskóla Seltjarnarness og þjálfar handbolta í Gróttu.

Farartæki? Ég er nú mest bara á tveimur jafn fljótum!

Helstu kostir? Ég er svona mátulega kærulaus og nokkuð jákvæð held ég.

Eftirlætis matur? Matarmikil íslensk kjötsúpa að hætti mömmu.

Eftirlætis tónlist? Bara það sem að eyrum ber að hverju sinni! Það skemmir samt ekkert fyrir ef hún er íslensk!

Eftirlætis íþróttamaður? Systa litla! Þvílíkur leikmaður.

Skemmtilegasta sjónvarpsefnið? Það eru þessir stuttu grínþættir með einföldum húmor og svo að sjálfsögðu Landinn!

Besta bók sem þú hefur lesið?

Pollyanna stendur alltaf fyrir sínu.

Uppáhalds leikari? Josh Duhamel & King Pétur Rögnvaldsson.



Besta kvikmynd sem þú hefur séð?

Æj ég man ekki hvað hún heitir! En hún er mjög góð!

Hvað gerir þú í fristundum þínum?

Ég reyni bara að njóta lífsins með góðri fjölskyldu og vinum eftir bestu getu, helst með bros á vör!

Fallegasti staður sem þú hefur komið á?

Það var einhverstaðar uppi á Vatnajökli í einstakri blíðu og ljósa-skiptum.

Hvað metur þú mest í fari annarra?

Heiðarleika, jákvæðni og skopskyn.

Hvern vildir þú helst hitta?

Við Ellen Degeneres gætum svo sem farið í gegnum hlutina á léttu nótnum!

Duhamel má vera með okkur!

Uppáhalds vefsíða? Ætli ég noti ekki facebook mest.

Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf? Góðir kuldaskór myndu nýtast vel í vetur.

Hvað myndir þú gera ef þú ynnir 5 milljónir í happdrætti?

Ég myndi sennilega byrja á að kaupa harpixdöllu fyrir GróttuX, jafnvel tvær, bjóða öllum sem mér dettur í hug upp á ís og svo bara brosa!

Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag?

Ég myndi skoða möguleika á nýjum íbúðum fyrir ungt fólk á nesinu, fá mér eitthvað gott að borða og líklega taka snapchatmynd á kontórnúmi!

Að hverju stefnir þú í framtíðinni?

Reyna að láta gott af mér leiða og hafa gaman að þessu lífi.

Hvað gerðir þú í sumarfríinu?

Ég varð þess heiðurs aðnjótandi að vera hluti af flokkstjórategymi Vinnuskólans á Seltjarnarnesi og svo fór Ungmennaráðið til Svíþjóðar!

ÞJÓNUSTA Í HEIMABYGGÐ

BÍLANES ER MEÐ ALMENNA VIÐGERÐAÞJÓNUSTU FYRIR BIFREIÐAEIGENDUR

10% afsláttur af smurningu

Verð fyrir fólksbíl kr. 3.800

Verð fyrir jeppa kr. 4.722

Verð eru fyrir utan efniskostnað

Bílanes, Bygggördum 8. Seltjarnarnesi
S:561 1190. www.bilanes.is
bilanes@internet.is

BÍLANES
VIÐGERÐIR RÉTTINGAR SPRAUTUN

Haustrball

31. ágúst í Íþróttahúsi Seltjarnarness

Hljómsveitin
Í svörtum
fötum

LAUGARDAGINN

31.
ÁGÚST

VERÐ
2.700
kr. í forsölu



Miðasala er í Íslandsbanka Eiðistorgi
og á skrifstofu Gróttu. Húsið opnar kl. 23.

Bæjarhátíð!

Eflum bæjarbraginn og tökum þátt í
stórskemmtilegri og fjölbreyttri hátíðardagskrá

Fimmtudagur

Haraldur Sigmundsson myndlistarmaður
opnar sýningu í Eiðisskeri á 2. hæð Eiðistorgs,
inn af Bókasafni, kl. 17.

Föstudagur

Sundlaugarparty frá kl: 20-22 í
Sundlaug Seltjarnarness.
Fritt inn fyrir alla
Dagskráin hefst kl: 20
Aqua Zumba með Elísu Berglindi
Tónlistarmenn af Seltjarnarnesi
DJ Maggi
Ókeypis Vatnaboltar fyrir krakkana

Laugardagur

Gróttudagurinn á Suðurstrandarvelli
frá kl.11. Í svörtum fötum koma og
hita upp fyrir kvöldið.
Stuðball með Í svörtum fötum
kl: 23 fram á nótt.

Bæjarbúar
tökum höndum
saman og eflum
bæjarbraginn,
skreytum hús og
götur í viðeigandi lit.

Veitt verða
verðlaun fyrir
skemmtilegustu
skreytinguna á
ballinu,
laugardag.



SELTJARNARNESBÆR

Póstdreifing

KJARAN

Íslandsbanki