



FRÍÐJUDAGUR 8. JANÚAR 2019

Heilsa



„Stefnan er að halda áfram á sömu braut næstu ár og njóta félagsskaparins, íslenska veðursins og gera mitt besta úr því sem ég hef að spila úr og uppskera um leið gleðina, frelsið og vonandi góða heilsu áfram,“ segir Sigurjón Haraldsson hjólreiðakappi sem byrjaði að hjóla fyrir alvöru árið 2013. MYND/ANTON BRINK

Allt lagast í lífinu þegar sest er á reiðhjólíð

Hinn 62 ára Sigurjón Haraldsson hefur stundað hjólreiðar af kappi undanfarin ár og m.a. tekið þátt í mörgum hjólareiðakeppnum. Hjólreiðar veita honum mikla ánægju og hafa bein áhrif á andlega og líkamlega heilsu hans. ➔2

ERTU Í
LEIT AÐ
DRAUMA-
STARFINU?



Finndu þitt starf á
Job.is

FRÉTTABLAÐIÐS Job.is

Framhald af forsiðu →

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Á hugi Sigurjóns Haraldssonar á hjólreiðum kviknaði fyrir nokkrum árum þegar hann hóf að hjóla einn og einn dag til og frá vinnu. Vegalengdin var um fimm kílómetrar og notaði hann gamalt fjallahjól sem hann átti. „Þetta var árið 2013 og ég var býsna hróðugur með þetta afrek. Þá sá ég viðtal við konu sem bjó í Vogum á Vatnsleysuströnd og hjólaði daglega í og úr vinnu en hún vann á Borgarspítalanum. Þessa leið hjólaði hún á fermingrahjólum sonar sín en hvor leið er um 36 km. Þá ákvað ég að byrja að hjóla daglega þessa stuttu leið í vinnuna mína.“

Í upphafi árs 2014 skoraði sonur Sigurjóns á hann í keppni um hvor yrði á undan að hjóla 2.000 kílómetra á árinu. „Fyrir fram hefði ég ekki getað ímyndað mér að nokkur maður hjólaði svo mikið á einu ári en í október náði ég þessu ótrúlega markmiði og hrósaði um leið sigri í þessari keppni milli okkar feðga. Undanfarin ár hef ég aftur á móti hjólað 7-10.000 kílómetra á ári enda hjóla ég í og úr vinnu allan ársins hring.“

Margar keppnir

Ári síðar uppfærði Sigurjón hjóla-kost sinn og keypti sitt fyrsta racer-hjól og skræði sig í sína fyrstu hjólakeppni. „Um var að ræða hálfu Jökulmílu en þá var hjólað frá Grundarfirði í Stykkishólm og aftur til baka, um 78 km. Ég kláraði keppnina með herkjum þar sem hnakkurinn á hjólinu hentaði engan veginn en þó náði ég 35. sæti af um 80 keppendum.“

Sama sumar skræði Sigurjón sig í hjólaklúbb Víkings þar sem fyrir var frændi hans Hartmann K. Guðmundsson. „Hann var og er mín helsta fyrirmynd og mikill áhrifa-valdur í hjóla lífi mínu. Þar hef ég fundið mig mjög vel og fengið mikla hvatningu frá félögum og eignast marga frábæra vini.“

Frá 2015 hefur Sigurjón tekið þátt í flestum mótum í götuhjólreiðum og vann m.a. fyrstu gullverðlaunin í



Í skemmtilegri ævintýraferð síðasta sumar niður með Jökulsárgljúfri þar sem af og til þurfti að bera hjólin. Sigurjón er neðar í brekkunni.

“Fyrir fram hefði ég ekki getað ímyndað mér að nokkur maður hjólaði svo mikið á einu ári en í október náði ég þessu ótrúlega markmiði.“

sínum aldursflokki þegar hann tók þátt í KIA Gullhringnum árið 2015. Auk þess bættist fjallahjól í safnið á síðasta ári. „Undanfarin ár hef ég tekið þátt í mörgum keppnum og oft náð góðum árangri. Þar má m.a. nefna Vesturgötuna, WOW cyclothon og Tour of Reykjavík. Ég tók síðan þátt í minni fyrstu fjallahjólsmóti á síðasta ári en það var Bláa lóns þrautin. Svo má nefna að ég vann titilinn Hjólagerpur Húsasmíðjunnar 2018 eftir að hafa hjólað flesta kílómetra í keppninni Hjólaði í vinnuna sem haldin er á hverju sumri.“

Auk formlegra keppna hjólar



Sigurjón nýkominn í mark í Vesturgötukeppninni síðasta sumar. Þar átti hann æsilegan endasprett í kapp við yngsta keppandann, Jakob Daniellsson 17 ára, þar sem hann, elsti keppandinn, hafði betur.

Sigurjón auðvitað mikið með hjóla-félögum sínum allt árið um kring. „Utan þess að hjóla í og úr vinnu allt árið og stunda æfingar með Víkingi og hjóla ég með félögum í mismörgum túrum, bæði á höfuðborgarsvæðinu og nágrenni en líka á Snæfellsnesi og á Norðurlandi. Næst á dagskránni er Spánarferð með Víkingum í apríl þar sem fjölmennur hópur ætla að leggja land undir fót og hjóla vítt og breitt í vikutíma.“

Góð áhrif á heilsuna

Þrátt fyrir að hafa stundað ýmsa líkamsrækt undanfarin ár hafa hjólreiðarnar átt stóran þátt í betri andlegri og líkamlegri heilsu hans. „Í dag er ég 62 ára gamall. Ég hef stundað dans, víðavangsgöngu og ýmislegt fleira undanfarin ár en hjólreiðar hafa verið mitt helsta áhugamál síðan ég byrjaði að æfa með Víkingum. Hjólreiðar veita mér mikla ánægju og hafa bein áhrif á heilsuna, bæði líkamlega þar sem styrkur minn og þrek hefur tekið miklum framförum, og ekki síður andlegu heilsuna þar sem allt lagast þegar ég er kominn á hjólið. Stefnan er að halda áfram á sömu braut næstu ár og njóta félagskapparins, íslenska veðursins og gera mitt besta úr því sem ég hef að spila úr og uppskera um leið gleðina, frelsið og vonandi góða heilsu áfram.“

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.



Í hjólatúr í fallegu veðri á Hengillssvæðinu.



Sigurjón keppti með liði TVG Zimsen sem tók þátt í WOW cyclothon 2018.



Stund milli stríða í einni af fjölmörgum vetrarferðum við Hafravatn.



ÚTSALAN
ER HAFINN

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



M.BENZ Vito 116 diesel. 12/ 2014, ekinn 65 þ.KM, diesel, sjáfsk. Kæliflutningsrými, heithúun í gólf, sumar og vetrardekk Verð 3.990.000. + VSK.Rnr.288730.



TOYOTA Land cruiser 150 VX 3.0 diesel. 6/2014, ekinn 97 þ.KM, sumar og vetrardekk dráttarbeisli og m/ fleira sjálfskiptur 5 girar. Verð 6.890.000. ath. skipti ód.Rnr.280212.



TOYOTA Hilux VX D/C invincible. 4/2018, ekinn 11 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 6 girar, m/pallhúsi mikið af aukabúnaði Asett verð. 8.350.000. ath. skipti ód. Rnr.152417.

Bílahöllin
Bildshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

STÓRA BÍLASALAN



Skoda Octavia 1.6 Diesel beinskíptur. Árgerð 2014. Ekinn aðeins 52.000km. Tilboðsverð 1.790.þ.kr. Raðnr. 136611.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

BÍLA GALLERÍ



PLUG IN HYBRID

BMW 530e Plug in hybrid. M sport! Shadow line! Árgerð 2018, ekinn aðeins 7 þ.km, bensín og rafmagns, Sjálfsk, Leður, 19" M felgur, ofl ofl! Tilboðsverð 6.990þ. Sjá Raðnr.102515. á www.bilagalleri.is



PLUG IN HYBRID 4X4

BMW 225XE 4WD Plug in hybrid bensín og rafmagn! M sport, Shadow line. Árgerð 2018, ekinn aðeins 4 þ.km, Sjálfskíptur, Leður, 18" M felgur ofl. Tilboðs verð 4.990þ Sjá Raðnr.102514. á www.bilagalleri.is

Bilagalleri bílasala
Sími: 663-2430
www.bilagalleri.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



OPEL ASTRA.

Opel Astra árg.2000, sparibankur til sölu, 1200 vél,ekinn 267 þús. með tímakedju. Fæst á 85 þús. Uppl. s:855-4501

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.

Uppsteypu, Sökkklar, Nýbyggingar. Byggingarstjórn.
Upplýsingar sendist á nybyggd@gmail.com og s. 8935374

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Spái í spil, tek fólk heim. Tímantani. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 110 m² 4ja herb. íbúð á 1. hæð í Breiðholti. Leigist fjölskyldu. Leiguverð 220 þús án rafmagn. Upplýsingar í síma: 775-1231.

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARÍ

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí í Breiðsholti. Vinnutími frá kl. 12:00 - 17:30 og annannhvern laugardag. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is



Hörðukór 1

210 Kópavogur

OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 8. Janúar kl. 17:15 - 18:00

Íbúð á 10. hæð

Þjört og skemmtileg 125,4 fm 4ra herbergja íbúð með mögnuðu útsýni Bílastæði í bílakjallara og stórar svalir með glerlokun Íbúðin getur verið laus strax



Nánari upplýsingar veitir: Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Verð: 62,0 millj.

MIKLABORG 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjiltir fasteignasalar



Fjóttsdalshreppur

Breyting á Aðalskipulagi Fjóttsdalshrepps 2014-2030

Sveitarstjórn Fjóttsdalshrepps auglýsir tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Fjóttsdalshrepps 2014-2030, skv 1.mgr.36.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breyting felst í að skilgreind eru 4 ný efnistökusvæði vegna framkvæmda við Kröflulínu 3, efnistökusvæðin eru við eða í nágrenni við línuleiðina. Áætlað efnismagn úr námum er frá 7.000- 30.000 m³. Kröflulína 3 er skilgreind í aðalskipulagi Fjóttsdalshrepps. Þau svæði sem skipulagsbreytingin tekur til eru óbyggð og ofan 500m.y.s.

Tillagan sem inniheldur umhverfisskýrslu er aðgengileg á heimasíðu Fjóttsdalshrepps www.fjottdalur.is, og liggur frammi á skrifstofu Fjóttsdalshrepps í Végarði, og hjá Skipulagsstofnun, frá og með miðvikudeginum 9. janúar nk. til miðvikudagsins 20. febrúar 2019.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að skila inn skriflegum athugasemdum. Athugasemdafrestur rennur út þann 21. febrúar n.k. Athugasemdir berist í tölvupósti á netfangið fjottdals-hreppur@fjottdalur.is, eða í bréfpósti til Fjóttsdalshrepps, Végarði, 701 Egilsstaðir.

Oddviti Fjóttsdalshrepps

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Kennsla



Heilbrigðisþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfried.is

Loftviftur

Dreifðu varmanum



Rakataeki



Tilboð
frá kr
14.990

Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð
frá kr
39.990

Hljóðlátar viftur

Fyrir heimili og hótél



Hljóðlátur

100 mm



Þakblásarar



Handpurrkari

-Öflugir á baðið



Tilboð
kr
19.990

Blikktengi

Rör, beygjur og samsetningar



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



DÆMI UM ÚRVALIÐ:

5.680 þús.

Áður 6.490 þús.

Ranger Rover Evoque SE 4x4 árg 2017



Sjálfskiptur, Diesel, stærri vélin ekinn 29 þús.

2.290 þús. stgr.

Áður 2.890 þús.

Skoda Octavia 4x4 árg 2014



Beinskíptur, 4x4 1,6 Diesel, ekinn 87 þús. Nú heilsársdekk fylgja

1.790 þús. stgr.

Áður 2.390 þús.

Skoda Octavia árg 2014



Beinskíptur, 1,6 Diesel, ekinn 52 þús. Nú heilsársdekk fylgja

2.990 þús. stgr.

Áður 3.490 þús.

Nissan Qashqai Tekna árg 2015



Sjálfskiptur, Diesel, ekinn 51 þús.

2.990 þús. stgr.

Áður 3.580 þús.

Kia Sorento árg 2013



Sjálfskiptur, Diesel, 4x4, ekinn 119 þús.

TILBOÐS BÍLAR

TILBOÐ Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR

586 1414

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



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018

Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vöðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!