

USVH.

Fjallaskokk 2016

Fimmtudaginn 21.júlí verður gengið/skokkað/hlaupið frá Grund í Vesturhópi yfir Vatnsnesfjallið og endað ofan í Kirkjuhvammi á Hvammstanga.

Þetta er um 12 km leið og hækkun á milli 400-500 metrar. Gangan/skokkið/hlaupið er keppni þar sem gildir að vera fyrstur yfir fjallið, en að sjálfsögðu getur hver og einn gert þetta eftir sínu höfði, keppt við aðra, sjálfan sig eða farið leiðina án þess að vera keppa yfirleitt.

Aðalatriðið er að vera með og hafa ánægju af.

Aldursskipt

15 ára og yngri, 16-49 ára og 50 ára og eldri, allir fá viðurkenningu fyrir þátttöku. Einnig verða veittir verðlaunapeningar fyrir þrjú efstu sætin í hverjum aldursflokki fyrir sig. Ræst verður í tveimur flokkum, göngufólk og trimmarar/keppnismenn.

Göngufólk

Göngufólk keppir ekki til verðlauna

Mæting er í Kirkjuhvammi kl. 13:00 og lagt af stað með rútu kl. 13.15 og áætlaður komutími að Grund kl. 13.35. Ræst verður stundvíslega klukkan 13:45.

Trimmarar og keppnisfólk

Mæting er í Kirkjuhvammi kl. 14:00, lagt af stað með rútu kl. 14.15, áætlaður komutími að Grund kl. 14.35. Ræst er stundvíslega kl. 14:45.

Góða skemmtun.

Þátttaka tilkynnist á netfangið usvh@usvh.is

eða til skrifstofu USVH í sími 866-5390

Nauðsynlegt er að fram komi nafn og í hvaða aldursflokk er verið að skrá.

Þátttökugjald er kr. 1.500.

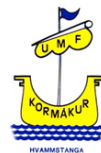
Sjónaukinn

28. tbl 31.árg
13. - 19. júlí 2016

Útg. Umf. Kormákur
Abm:Hörður Gylfason



Netfang: sjonaukinn@simnet.is Uppl. í síma 8482017



Íslandsmót karla 4.deild C-riðill
Blönduósvöllur
Föstudaginn 15.07.16
Klukkan 20:00

Kormákur/Hvöt-Geislinn A

Minnum á Aðdáendasíðu Kormáks á facebook.

Leikurinn er í boði Ísgels ehf.



Mætum og hvetjum strákana okkar til sigurs

Eldur 2016– útvarp.

Útvarpsstöðin FM Eldur verður starfrækt yfir hátíðina í samstarfi við útvarp Trölla sem er útvarpsstöð á Siglufirði. **Fm Eld/Trölla má finna á 102,5** og á www.trolli.is. Þeir sem hafa áhuga á að vera með útvarpsþátt, flytja tónlist í útvarpinu eða taka þátt með einhverjum hætti er bent á að hafa samband við Heiðar á heidarrunars@gmail.com eða í gegnum facebook skilaboð.

Eldur 2016 – Þema/hverfabrunaslöngukeppni

Við minnum á sameiginlega þemað sem er ljós...
svo sem eldur, kyndlar, kerti, séríur o.s.frv.

Við höfum aðeins haft spurnir af fyrirhuguðum
HVERFABRUNASLÖNGUBOLTA, heyrst hefur að hverfin séu að leggja sig fram í að finna lið og göngustjóra og við bíðum spennt eftir skráningum liða á eldurihun@gmail.com

Dagskrá Eldsins

Dagskráin er komin á <http://www.eldurhunathing.com/> endilega skoðið síðuna upp á námskeið og annað sem þarf að skrá sig á – margt er í boði, leiklistar-, brúðugerðar- og förðunarnámskeið svo dæmi séu tekin. Kíktu á síðuna...sjón er sögu ríkari.

Eldur 2016 – Melló Músíka

Þeir sem vilja taka þátt geta skráð sig á: birkir1990@gmail.com
eða í síma 866 7130 sem er einmitt númerið hjá Birki.

Óskum eftir íbúðarhúsnæði til leigu á Hvammstanga
eða nágrenni, sem fyrst.
Hlynur 845-8920 eða Elísabet 845-3994

Eldur 2016

Hægt verður að kaupa VIP armband sem gildir öll kvöld á Eldinum
á aðeins 7900 kr.
Auk þess gildir armbandið sem 15% afsláttur af öllum mat á Sjóvarborg alla
hátíðina fyrir armbandshafa.
Armböndin er hægt að fá keypt hjá Jóhönnu Helgu í síma 868-1835 og
Sólrúnu í síma 698-1242, eða hafa samband á facebook.



AKRANES • BORGARNES • BÚÐARDALUR • GRUNDARFIÖRÐUR • HÓLMÁVÍK • HVAMMSTANGI • ÓLAFSVÍK • STYKKISHÓLMUR

Nýtt vaktnúmer utan dagvinnutíma er 1700

Þegar þú hringir í 1700 númerið færð þú samband við hjúkrunarfræðing sem veitir þér ráðgjöf, leiðbeinir þér hvert skal leita í heilbrigðiskerfinu eða gefur símann áfram til læknis á þinni heilsugæslustöð þegar tilefni er til. (Þetta númer skal ekki nota á dagvinnutíma.)

Neyðarnúmer er 112 allan sólarhringinn. Það númer skal nota ef um slys eða bráð veikindi er að ræða.

Á dagvinnutíma, þ.e. kl. 08:00 – 16:00 alla virka daga, hringir þú í þína heilsugæslustöð á HVE og færð samband við heilbrigðisstarfsmann eftir ástæðum.

Helgar, helgidaga og almenna frídaga er opið fyrir 1700 allan sólarhringinn.

Símaráðgjöf, úrlausn og leiðbeiningar í síma 1700