



HJARTADAGSHLAUPIÐ 12 SEPT 2026

Kæra bæjarráð Kópavogs,

Um leið og við þökkum af öllu hjarta styrki fyrri ára, óskum við eftir áframhaldandi stuðningi við sívaxandi forvarnarverki okkar, Hjartadagshlaupið.

Eina vottaða hlaupið í Kópavogi verður haldið laugardaginn 12 september n.k. á Eikarvellingum/Kópavogsvellingum.

Mikill sómi er að því að hafa slíkt forvarnarhlaup í bæjarfélaginu okkar sem haldið er að undirlagi eins elsta forvarnafélags landsins, Hjartavernd.

Hjartadagshlaupið er haldið í tilefni af Alþjóðlega hjartadeginum sem haldinn er árlega í yfir 120 löndum á hverju ári. Markmið með honum, er að auka vitund og þekkingu almennings á ógnum hjarta- og æðasjúkdóma og leggja áherslu á heilbrigða lífshætti svo að börn, unglingar og fullorðnir um allan heim öðlist betra og lengra líf og samfélagið okkar sé heilbrigt.

Við vekjum athygli á því að börn 15 ára og yngri hlaupa án endurgjalds og við viljum þannig leggja áherslu á samveru fjölskyldna og kynna yngri kynslóðir fyrir því að hægt er að stunda heilsusamlega hreyfingu alla ævi án mikils tilkostnaðar. Lýðheilsuþáttur og ávinningur er ótvírætt.

Það er mikilvægt að við hugum að hjartanu okkar og í reynd er það hreint og klárt lífsgæðamál og auðveldara en menn halda oft að fylgjast vel með sér og koma í veg fyrir að maður þrói með sér lífshættulegan hjartasjúkdóm. Við viljum einnig vekja athygli á þeim sem fæðast með hjartasjúkdóma af ýmsum toga og hvernig þeir takast á við líf sitt dag frá degi.

Við óskum enn og aftur ykkar myndarlega stuðnings við verkefnið og vonumst til þess að þið komið sem flest og takið þátt í gleðinni með okkur og hjálpið við að auglýsa og vekja athygli á almennri lýðheilsu og málefni hjartans. Þarna getur Kópavogur sannarlega verið í fararbroddi með okkur.

Með góðri kveðju
Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri
rannveig@hjartamidstodin.is
8259570