HJARTADAGSHLAUPIÐ 20 sept 2025

Kæra bæjarráð Kópavogs,

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

Á milli ára 2023-2024 fjölgaði skráningum í hlaupið í báðum vegalengdum um 50% ! Má rekja það til þess að í fyrsta skipti var hlaupið vottað af FRÍ í fyrra. Þetta varð til þess að 19 ára brautarmet Kára Karlssonar hlaupara féll þennan dag , 15 ára gamall drengur sló það með glæsibrag. Hlaupið verður að sjálfsögðu vottað á ný á þessu ári.

Þetta er því eina vottaða hlaup í Kópavogi og er sómi að því að hafa slíkt forvarnarhlaup í bæjarfélaginu okkar sem haldið er að undirlagi eins elsta forvarnarélags landsins, Hjartavernd.

Börn og fjölskyldur voru í miklum meirihluta í hlaupinu sem er jú okkar markmið að fá fjölskyldur til þess að huga að hjartanu og hverju öðru.

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.

Það er mikilvægt að við hugum að hjartanu okkar og í reynd er það hreint og klárt fjölskyldumál og samfélagsmál 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 nú á 70 ára afmæli bæjarins 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 sértæku málefni hjartans.

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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026