

FRÉTTABLAÐIÐ

— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —

AUGLÝSING

Fjörvörurnar eru hjá Nova!



Apple
iPhone 11 64 GB

129.990 kr. stgr.

~~Fullt verð: 139.990 kr.~~



Samsung
Galaxy Note10+

129.990 kr. stgr.

~~Fullt verð: 159.990 kr.~~



-5.000 kr.
afsláttur

Xiaomi Pro
Rafskúta

69.990 kr. stgr.

~~Fullt verð: 74.990 kr.~~



Diskótímabilið er komið aftur!

Diskódíll! Allir hjá Nova fá Folf disk með nýja símanum sínum!

NOVA



Endur-græddu!

Gamalt og gott
upp í nýtt og betra!
Við metum tækið
og þú færð inneign
upp í hvaða dót
sem er hjá Nova!



2f1 og Frítt stöff í Nova appinu!



Sæktu
Nova appið!

Leikum okkur í allt sumar!

Fjörvörurnar eru hjá Nova



-15%
afsláttur

Austin and Barbeque
Ferðagrill

11.041 kr. stgr.

Fullt verð: ~~12.990 kr.~~



2 fyrir 1

Xquisit
Heyrnartól OE500

12.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~25.980 kr.~~



-10%
afsláttur

Hristur og
söngbækur
fylgja!

Populele
Snjallgítar

13.491 kr. stgr.

Fullt verð: ~~14.990 kr.~~



-10%
afsláttur

Weber
iGrill 2

15.291 kr. stgr.

Fullt verð: ~~16.990 kr.~~



-7.000 kr.
afsláttur

Luxor
Ferðahátalari

17.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~24.990 kr.~~



-10%
afsláttur

PlayR
Fótoltavesti

26.991 kr. stgr.

Fullt verð: ~~29.990 kr.~~



-5.000 kr.
afsláttur

Afhent
5. júní!
Tryggðu þér
eintak.

Xiaomi
Rafskúta

54.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~59.990 kr.~~



-10.000 kr.
afsláttur

Unagi
Rafskúta

114.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~124.990 kr.~~



-30.000 kr.
afsláttur

Mate Bike X
Rafmagnshjól

319.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~349.990 kr.~~



Snjallt og svalt! 10 % afsláttur af snjallvörum



Tónlistargoðið Páll Óskar Hjálmtýsson sagðist ætla að rífa Íslendinga aftur í gang þegar tónleikar hans og Sinfóníuhljómsveitar Íslands hófust í Eldborg í Hörpu í gær. Tónleikarnir voru í beinni útsendingu í sjónvarpi eins og áður en í ljósi rýmkunar á samkomubanni gátu gestir nú loks fylgst með í salnum. Þó var aðeins selt inn í annað hvert sæti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sturla Atlas er Rómeó

MENNING „Fyrir mér er Rómeó ungur maður sem er gífurlega hvatvís og ekki í fullkomnu andlegu jafnvægi en um leið orkumikill og hrífur fólk með sér. Hjá honum er allt upp á líf og dauða,“ segir Sturla Atlas (Sigurbjartur Sturla Atlason) sem var valinn úr hópi 100 umsækjenda til að fara með hlutverk Róméós í uppsetningu Þjóðleikhússins á Rómeó og Júlíu. Leikritið, í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar, verður frumsýnt í mars á næsta ári.



Sturla Atlas

Óviss viðbrögð við biðlistum

Beðið er ákvörðunar heilbrigðisráðuneytis um hvernig tekist verður á við biðlista eftir aðgerðum í kjölfar COVID-19 faraldursins. Annaðhvort þurfi aukið fjármagn til Landspítala eða að fela öðrum verkefni.

HEILBRIGÐISMÁL Engar ákvarðanir hafa verið teknar af hálfu heilbrigðisfyrivalda um hvernig eigi að bregðast við biðlistum eftir aðgerðum í kjölfar COVID-19 faraldursins. Bæði Landspítalinn og einkareknar stofur biða eftir ákvörðun heilbrigðisráðuneytisins. Forsvarsfólk Orkuhússins og Klíníkurinnar segir að það sé tilbúið að hjálpa til við að minnka biðlistana en óvissa ríkir um aðkomu þess.

Á fyrstu fjórum mánuðum ársins fækkaði aðgerðum á Landspítalanum um eitt þúsund vegna faraldursins, eða um 18 prósent, miðað við sama tímabil í fyrra. Á sama



Þannig að það má gera ráð fyrir því að það bætist aðeins við biðlistana.

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala

tíma bættust einungis 190 manns á biðlista eftir aðgerð. „Það sýnir að fólk hefur ekki verið að komast á biðlistana, því flestar göngudeildir lágu niðri,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans.

Um 4.000 manns eru á biðlista

eftir aðgerðum hjá Landspítalanum um þessar mundir. Vigdís Hallgrímsdóttir, forstöðumaður skurðstofu- og gjörgæslukjarna, segir hins vegar ljóst að sá listi muni lengjast á næstunni og því samsinnir Páll.

„Við gerum ekki ráð fyrir öðru en að þeir sem héldu í sér eða komust ekki í mat vegna þarfar á aðgerð í þessari farsótt eigi eftir að skila sér. Þannig að það má gera ráð fyrir því að það bætist aðeins við biðlistana,“ segir Páll.

Hann sér aðallega tvo kosti þegar kemur að því að bregðast við því álagi sem mun óhjákvæmi-

lega myndast ef stytta á bið eftir aðgerðum.

„Það er alveg ljóst að eitthvað þarf að gera. Það getur annaðhvort verið að fela okkur að fá aukna fjármuni til að skala upp starfsemina eða að fela okkur verkefnið en að við gætum þá útvistað hluta af því. Það er einföld lausn og svigrúm er til þess í núverandi heilbrigðislögm. Þannig að það er alveg möguleiki,“ segir Páll og bætir við að Landspítalinn sé að gera allt sem hægt er.

Vigdís segir að samtal við heilbrigðisfyrirvöld um hvernig eigi að minnka biðlistana sé ekki hafið.

— mhj / sjá síðu 6



HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · hekla.is/skodasalur

Nýr Škoda Superb iV



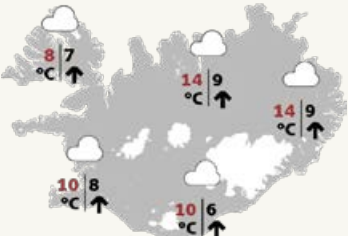
Rafmagn & bensín



ŠKODA

Verð frá 5.190.000 kr.

Veður



Bjartviðri um landið norðaustan-vert og hiti allt að 20 stig. Rigning og súld með köflum S- og V-lands, hiti 8 til 13 stig.

SJÁ SÍÐU 16



Vigbúnir kafarar á leið í Silfru.

Kafarar hreinsa myndavélar og sundfit úr Silfru

UMHVERFISMÁL „Það er ýmislegt sem fylgir köfunarstarfsemiinni og gestunum sem verður óvart eftir,“ segir Jóna Kolbrún Sigurjónsdóttir, verkefnisstjóri hjá Þjóðgarðinum á Þingvöllum. Í dag verður gjáin Silfra hreinsuð.

●● Það hefur komið fyrir að gopromyndavélar enda á botninum.

Jóna Kolbrún Sigurjónsdóttir, verkefnisstjóri

Slík allsherjar hreinsun mun ekki hafa farið fram áður að því er Jóna kveðst vita best. Þeir sem starfa við Silfru hafi þó tekið með sér ýmislegt tilfallandi úr gjánni. Dæmigert rusl séu teygjur og fit sem fólk missi af sér. Einnig þyngdarlód. „Það hefur komið fyrir að gopromyndavélar enda á botninum,“ upplýsir hún.

Að sögn Jónu fer hreinsunin fram að frumkvæði samtakanna BeachcleanupIceland og á vegum köfunarfyrirtækisins dive.is sem er með starfsemi við Silfru. Jóna segir að þeir sem hafi köfunarréttindi muni kafa og tina rusl úr gjánni og annar hópur muni hreinsa rusl í kringum gjána. „Við munum öll hjálpast að við að tina og koma ruslinu á rétta stað.“ – gar

Stórtjón í eldsvoða í Hrísey



„Ég gæti trúað að maður sé ekki búinn að meðtaka þetta enn þá,“ segir Hermann Erlingsson, slökkviliðsmaður í Hrísey, sem ræstur var út laust fyrir klukkan fimm í fyrrinótt vegna eldsvoða í fiskvinnsluhúsi Hrísey Seafood. Verktjóri hafði gist þar um nóttina og orðið var við reyk. „Hann hringdi bara beint í Neyðarlínuna og forðaði sér út,“ lýsir Hermann sem segir eldinn hafa komið upp við rafmagnstöflu.

MYND/HERMANN ERLINGSSON

Flest meðmæli send rafrænt

FORSETAKOSNINGAR Hlutfall rafrænna undirskrifa á meðmælendalista frambjóðenda fyrir forsetakosningarnar var 87,5 prósent. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Þjóðskrá. Er þetta í fyrsta sinn sem boðið hefur verið upp á rafræna söfnun meðmæla fyrir forsetakosningar.

Alls voru skráð tíu þúsund meðmæli í kerfi Þjóðskrár frá 9.991 einstaklingi. Eins og áður segir voru langflest skráð rafrænt en 1.248 bárust á pappír. Undirskriftum var safnað frá sex framboðum en einungis tvö þeirra náðu tilskildu lágmarki sem er 1.500 undirskriftir en mest má safna þrjú þúsund.

Rúmlega átta þúsund undirskriftir komu úr Sunnlendingafjórðungi og úr Norðlendingafjórðungi komu alls 1.112. Þá söfnuðust 442 undirskriftir úr Vestfirðingafjórðungi og 339 úr Austfirðingafjórðungi.

– sar

Mynt Wei Li er ófölsuð

Rannsókn á mynt sem Kínverjinn Wei Li flutti til landsins á dögunum er lokið í Bretlandi. Myntin reyndist ófölsuð. Li segir það ekki koma sér á óvart.

SAMFÉLAG Íslensk mynt sem kínverski ferðamaðurinn Wei Li flutti til landsins á dögunum reyndist vera ófölsuð. Þetta staðfestir Seðlabanki Íslands í skriflegu svari til Fréttablaðsins. Hluti af myntinni var sendur út til Royal Mint í Bretlandi til rannsóknar á dögunum en fyrirtækið sér um framleiðslu mynta fyrir Seðlabanka Íslands.

Ferðalag Wei Li til landsins með um 170 kílógrömm af íslenskri mynt vakti mikla athygli þegar Fréttablaðið greindi frá því í byrjun febrúar. Li sagði verðmæti myntarinnar vera um 1,6 milljónir króna en myntin var í afar misjöfnu ástandi og í sumum tilvikum mikið skemmd. „Ég fæ myntina frá myntbraskara úti í Kína. Ég veit ekki hvaðan allt kemur en hluti kemur frá endurvinnslufyrirtæki sem kaupir samanpressaða bíla frá Íslandi. Þar leynist mikið af mynt,“ sagði Li í viðtali við Fréttablaðið á sínum tíma.

Fyrirkomulagið var þannig að hann borgaði ekki krónu fyrir myntina nema ef honum tækist að skipta henni hérlandis. Þá fengi myntbraskarinn sanngjarnan hlut. Fullyrti Li að hann hefði farið tvær slíkar ferðir áður til landsins og náð að skipta nokkrum milljónum króna í erlendan gjaldeyri.

Næstu daga greindi Fréttablaðið frá tilraunum hins útsjónarsama ferðamanns til þess að fá myntinni skipt í íslenskum bönkum. Náði hann að sturta andvirði 360 þúsund króna af mynt í talningavél í útibúi Arion banka við Smáratorg og fékk kvittanir fyrir inneign sinni útprentaðar. Þegar starfsmenn bankans freistuðu þess að skila myntinni til Wei Li neitaði hann því alfarið og spurði hvernig hann gæti verið öruggur um að þetta væru krónurnar hans.

Wei Li naut lífsins á Íslandi fyrir einhvern hluta myntarinnar sem



Wei Li segir tíðindin ekki koma sér í opna skjöldu. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

●● Ég geri mér fulla grein fyrir því að saga mín hljómaði ótrúlega en hún var samt sönn.

Wei Li

var í bestu ástandi og gaf síðan Samhjálp það sem eftir var áður en hann yfirgaf landið og hélt aftur til Kína. „Ég geri mér fulla grein fyrir því að saga mín hljómaði ótrúlega en hún var samt sönn,“ segir Wei Li í Facebook-spjalli við blaðamann og er auðsýnilega ánægður með niðurstöðuna. Hann segist ekki bera kala til Arion banka og annarra fjármálafyrirtækja fyrir að neita að taka við myntinni. „Þetta var góð ferð og ég naut mín á Íslandi. Ég gaf um milljón til Samhjálp, eyddi

smávegis og restin er í Arion banka,“ segir Li. Að hans sögn er kunningi hans sem hann kynntist á Íslandi með kvittanir bankans.

Li segist þó hafa um ýmislegt annað að hugsa því um miðjan júnímánuð hyggst hann flytjast búferlum til Calgary í Kanada með fjölskyldu sína. „En ég er viss um að ég heimsæki Ísland aftur,“ segir Li.

Niðurstöður rannsóknarinnar breytir ekki afstöðu Arion banka í málinu. Bankinn mun ekki taka við krónum Li. „Okkur ber ekki skylda til þess að taka við fjármunum frá einstaklingum sem eru ekki viðskiptavinir bankans,“ segir Haraldur Guðni Eiðsson, upplýsingafulltrúi Arion banka. Þá bendir hann á að uppruni fjármunanna sé óljós og bankinn þurfi að lúta ströngum reglum um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka. bjornth@frettabladid.is

MIKIÐ ÚRVAL Á LAGER

Parket dagar

ALLIR VINNA

ÁLFABORG

Skútuvoði 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

– síðan 1986 –



Sérfræðingar í bílum í 45 ár.

**Bílabúð
Benna**

Ríkisendurskoðun varar við grunsamlegum launahækkunum

STJÓRNSÝSLA Fjölgun hefur orðið meðal þeirra sem óskuðu eftir hækkun á áður tilkynntum launum og reiknuðu endurgjaldi fyrir janúar og febrúar miðað við venjulegt árferði og telur Ríkisendurskoðun að rannsaka þurfi hvort markmið umræddra launagreiðenda sé að ná hærri greiðslum úr ríkissjóði í gegnum hlutabótaleiðina. Þetta

kemur fram í nýrri skýrslu Ríkisendurskoðunar um úrræðið.

Alls hafi 160 launagreiðendur óskað eftir breytingum til hækkunar og þar af hafi 99 óskað eftir breytingum á launagreiðslum fyrir janúar og febrúar. Flestir þeirra starfi við eigin atvinnurekstur. Í skýrslunni er bent á að við útreikning fjárhæðar hlutabóta sé miðað

» **Ríkisendurskoðun gagnrýnir notkun hlutabótaleiðar af hálfu opinberra aðila.**

við meðaltal heildarlauna síðustu þriggja mánaða áður en launamaður missti starf sitt að hluta.

„Ríkisendurskoðun telur að svo

miklar breytingar veki spurningar um ástæður umræddra breytinga og að kanna þurfi réttmæti þeirra,“ segir í skýrslunni, en í henni er víkið að fleiri ábendingum um misnotkun á þessu neyðarrúrræði stjórnvalda til að aðstoða fyrirtæki í rekstrarvanda sem rekja má til heimsfaraldursins.

Ríkisendurskoðun gagnrýnir

einnig notkun úrræðisins af hálfu opinberra aðila en ljóst sé af lögskýringargögnum að úrræðið var ætlað launamönnum fyrirtækja.

Áhersla er lögð á skyldur Vinnu-málastofnunar til virks eftirlits með úrræðinu í ljósi þess að um verulega fjármuni er að ræða, enda notkun úrræðisins margfalt meiri en reiknað var með í upphafi. – aa



Áhrif COVID-19 eru greinileg.

Sögulegur apríl á vinnumarkaði

VINNUMARKAÐUR Atvinnuleysi í apríl mældist sjö prósent samkvæmt vinnumarkaðsrannsókn Hagstofunnar.

Árstíðarleiddur atvinnuleysi var 5,3 prósent en í tilkynningu frá Hagstofunni segir að vegna fordæmalausra aðstæðna á vinnumarkaði geti slíkar tölur verið ónákvæmar. Til að meta skammtíma-áhrifin sé því mikilvægt að horfa frekar á óleiðréttar mælingar.

75,8%

16-74 ára hérlandis voru á vinnumarkaði í apríl.

Áhrif COVID-19 á vinnumarkaðinn eru greinileg en meðalfjöldi unninna vinnustunda hefur aldrei mælst lægri í sögu vinnumarkaðsrannsókna sem ná til 2003. Alls voru unnar stundir í apríl að meðaltali 34,8 á viku. Til samanburðar voru þær 38,2 í marsmánuði og 37,4 í apríl á síðasta ári.

Þá hefur atvinnuþátttaka og hlutfall starfandi ekki mælst lægra í sögu rannsókna. Áætlað er að 75,8 prósent 16-74 ára hafi verið á vinnumarkaði í apríl og hlutfall starfandi af mannfjölda 70,5 prósent. Í mars var atvinnuþátttaka 78,3 prósent og hlutfall starfandi 76,2 prósent.

– sar

HEILBRIGÐISMÁL „Við erum með átakshelgi núna helgina eftir hvítasunnu. Þá erum við með tvo átaksdaga til að reyna að ná niður biðlistum. Einnig förum við með skurðstofur í „sumarfasa“, aðeins seinna en áformað var,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans.

Fréttablaðið hefur óskað eftir svörum frá heilbrigðisráðherra um hvernig tekið verður á biðlistum frá síðasta föstudegi, en fékk þau svör á miðvikudaginn að ráðherra muni ekki tjá sig um málið á þessu stigi.

Meðalbiðtími eftir aðgerð er nú um fjórir mánuðir en lengsti biðtiminn er eftir mjaðmaskiptaaðgerð sem er um sex og hálfur mánuður. „Það má búast við því að það lengist eins og annað en við viljum forgangsraða og vinna á þeim biðlistum sem eru lengstir,“ segir Páll spurður um hvernig staðan á mjaðmaskiptaaðgerðum gæti litið út á næstu mánuðum.

Berglind Elvarsdóttir, verkefnastjóri hjá alþjóðadeild Sjúkratrygginga Íslands, segir það með öllu óljóst hvenær hægt verði að senda fólk til útlanda í aðgerðir á ný. Biðlistar eru til staðar í öllum öðrum löndum líka.

Páll segir það vera ákvörðun heilbrigðisráðuneytisins hvort opna eigi tímabundið fyrir möguleikann á að leyfa sjúklingum að fara á einkareknar stofur hér heima í stað þess að senda þá til Svíþjóðar eins og gert hefur verið.

„Ég held að það sé í sjálfu sér á forsvari ráðuneytisins að gera áætlanir um hvernig brugðist verður við biðlistum. Það stendur ekki á okkur að taka þátt í því að finna lausnir eftir



Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans, segir að búast megi við að biðlistar lengist. FRÉTTABLAÐIÐ / ERNIR

» **Allir sem eru í þessu eru tilbúnir að hjálpa til.**

Hjálmar Þorsteinsson, bæklunarlæknir hjá Klíníkinni

því sem við best getum,“ segir Páll og bætir við að hans fólk sé í samskiptum við ráðuneytið um lausn þessara mála.

Hjálmar Þorsteinsson, bæklunar-skurðlæknir hjá Klíníkinni, segir Klíníkina tilbúna að aðstoða við að stytta bið eftir biðlistum.

„Sjúklingar hafa rétt á aðgerð innan 90 daga, það eru bara réttindi

sem Alþingi hefur skapað. Ríkið hefur fram til þessa neytt sjúkling sem ætlar að leita réttar síns til þess að flýja land og leita lækninga erlendis. Sú leið er bara algjörlega lokuð núna og hvernig ríkið hefur hugsað sér að uppfylla réttindi sjúklinga á þessum tíma er algjörlega óljóst. Ég er búinn að senda nokkur erindi fyrir mína skjólstaðinga og við höfum ekki fengið svar um hvernig þau hafa hugsað sér að tryggja þetta,“ segir Hjálmar.

Hann segir að vanalega séu svör frá Sjúkratryggingum Íslands stöðluð um að ekki megi framkvæma liðskiptaaðgerðir hérlandis en honum

er heimilt að fara utan með sína sjúklinga. Engin slík svör hafa hins vegar borist núna.

Aðspurður segir Hjálmar Klíníkina hafa alla burði og vilja til þess að aðstoða við að stytta biðlistana sé þess óskað. Dagný Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Orkuhússins, tekur í sama streng og segir að Orkuhúsið sé að sjálfsögðu reiðubúið til að hjálpa til ef sé þess óskað. „Allir sem eru í þessu eru tilbúnir að hjálpa til. Alveg eins og þegar við slógumst við COVID-19 sem harðast. Það er vilji til þess að hjálpa til, það er engin spurning,“ segir Hjálmar.

mhj@frettabladid.is

Sektuðu Símann um 500 milljónir

STJÓRNSÝSLA Samkeppniseftirlitið sektaði Símann um 500 milljónir króna vegna brota á sáttum. Það á fjarskiptafyrirtækið að hafa gert með því að hafa mikinn verðmun og ólík viðskiptakjör við sölu á Enska boltanum á Símanum Sport.

Verð fyrir Símann Sport/Enska boltann var aðeins 1.000 krónur á mánuði þegar þjónustan var seld sem hluti af Heimilispakka Símans og Sjórnvarpi Símans Premium en 4.500 þegar þjónustan var seld sér. Sýn kvartaði til Samkeppniseftirlitsins vegna kynningar, verðlagningar og skilmála Símans í tengslum við Enska boltann. Það hafi falið í sér mjög alvarlegar samkeppnishömlur.

Rannsókn Samkeppniseftirlitsins leiddi í ljós að þorri viðskiptavina Símans, nærri því 99 prósent þeirra sem kaupa Enska boltann/Símann Sport, keypti sjónvarpsefnið í heildarþjónustu með Heimilispakkanum og/eda Sjórnvarpi Símans Premium í



Orri Hauksson, forstjóri Símans.

stað þess að kaupa þjónustuna eina og sér.

Niðurstaðan var að verðlagning Símans á Enska boltanum sem hluta af Heimilispakkanum hafi lagt stein í götu keppinauta fyrirtækisins og

» **Samkeppniseftirlitið telur að framangreind brot séu alvarleg og til þess fallin að skaða hagsmuni almennings til lengri tíma.**

Úr tilkynningu Samkeppniseftirlitsins

takmarkað möguleika þeirra til að laða til sín viðskiptavini.

„Samkeppniseftirlitið telur að framangreind brot séu alvarleg og til þess fallin að skaða hagsmuni almennings til lengri tíma, á mörkuðum sem skipta neytendum og efnahagslífið miklu máli. Því sé óhjákvæmilegt að leggja sektir á Símann vegna brotanna. Er það áhyggjuefni að Síminn hafi á ný gerst brotlegur með alvarlegum hætti,“ segir í tilkynningu. – ilk

Fáðu lyfin send frítt heim

Þú hringir í síma 517 5500 eða sendir póst á lyfsalinn@lyfsalinn.is

LYFSALINN
GLÆSIBÆ

LYFSALINN GLÆSIBÆ
Álfheimum 74 104 Reykjavík
Sími 517 5500
www.lyfsalinn.is
lyfsalinn@lyfsalinn.is

OPNUNARTÍMI
Mán.- fös. kl. 08:30-18:00
Laugardaga: Lokað



SÉRVALIÐ ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT

FRÁ HOFSSSTAÐASELI Í SKAGAFIRÐI



Ekta ribeye borgarar
2x120 g

1.104 kr/pk

Verð áður 1.299 kr/pk



Nauta ribeye

5.014 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg

15%
afsláttur

Fyrir rúmum tveimur árum hófum við samstarf við ábúendur á Hofsstaðaseli í Skagafirði. Þau sérhæfa sig í holdnautarækt. Síðustu 24 mánuði hafa þau alið gripi af Galloway og Limousin kyni sérstaklega fyrir Hagkaup. Kjötið er verkað og látið meyrna í þrjár vikur, svo það er full fitusprengr og tilbúið beint á grillið. Útkoman er eitt flottasta og besta nautakjöt sem sést hefur í verslunum hér á landi. Í boði eru ribeye, lundir, file, kryddleginn nautavöðvi, entrecote og ribeye hamborgarar. Við erum stolt af samstarfinu við bændurnar á Hofsstaðaseli og hlökkum til að bjóða viðskiptavinum okkar upp á sannkallaða nautaveislu.



Nauta file

5.014 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg

15%
afsláttur



Nautalund

6.629 kr/kg

Verð áður 7.799 kr/kg

15%
afsláttur



Kryddleginn nautavöðvi

3.314 kr/kg

Verð áður 3.899 kr/kg

15%
afsláttur



Bernaisesósa,
ómissandi með nautinu

479 kr/stk



El Toro Loco frá Kryddhúsinu
er frábært á nautakjötið

549 kr/stk



NÝ UPPSKERA
af ferskum aspas



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meðaleinkunnir í háskólum lækkuðu með þriggja ára framhaldsskóla

MENNTAMÁL Meðaleinkunn háskólanema af þriggja ára stúdentsprófsbrautum er lægri en hjá þeim sem luku prófi á fjórum árum. Andlegri heilsu framhaldsskólanema hefur hrakað verulega á síðustu árum, sérstaklega hjá stúlkum. Brottfall hefur hins vegar minnkað lítillega.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í skýrslu mennta- og menningarmálaráðherra um árangur og áhrif þess að námstími til stúdentsprófs var styttr úr fjórum árum í þrjú ár.

Samkvæmt athugun mennta- og menningarmálaráðuneytisins eru

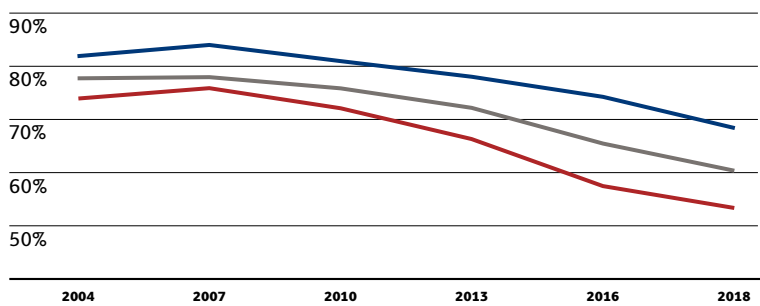
meðaleinkunnir nemenda sem útskrifuðust eftir þriggja ára nám 0,25 stigum lægri en eftir fjögurra ára nám.

Fram kemur í svari HÍ að vísbendingar séu um að nemendur sem hefji nám 20 ára en ekki 19 ára fái að meðaltali hærri meðaleinkunn. Ekki sé munur á því hvort nemendurnir hafi verið þrjú eða fjögur ár í framhaldsskóla.

Árlegt brotthvarf nýnema hefur minnkað um 0,5 prósentustig ef miðað er við tímabil fyrir og eftir breytingu á námstíma til stúdentsprófs.

Andleg heilsa framhaldsskólanema

Hlutfall framhaldsskólanema sem segja andlega heilsu sína góða eða mjög góða.



Líkamleg heilsa er svipuð og undanfarin ár en andlegri heilsu hefur hrakað mikið frá árinu 2004, einkum hjá stúlkum. Sú þróun hófst þó talsvert fyrr en skipulagður náms-tími til stúdentsprófs var styttr í flestum framhaldsskólum.

Yfirgæfandi meirihluti framhaldsskólanema, eða um 78 prósent, töldu andlega heilsu sína mjög góða eða góða árin 2004 til 2010. Frá þeim tíma hefur hlutfallið minnkað jafnt og þétt og eru nú að meðaltali einungis 60 prósent sem telja andlega heilsu sína vera góða.

–ab



Þrjátíu ungmenni voru vistuð á Stuðlum fyrstu þrjá mánuði ársins.

Ekki vart við aukna neyslu

SAMFÉLAG Forstöðufólk meðferðarúrræða Barnaverndarstofu hefur ekki orðið vart við aukna neyslu eða auknið bakslag hjá þeim börnum sem eru til meðferðar þegar COVID-19 faraldurinn stóð sem hæst hér á landi.

» Tilkynningar vegna áhættuhegðunar barna, þar á meðal vímuefnavanda, voru undir meðaltali í mars og apríl.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í vikunni segir framkvæmdastjóri Foreldrahúss að stór hópur ungmenna sem hafi verið hættað í neyslu hafi fengið bakslag í faraldrinum. Ólíkt þeim sem fá meðferð hjá MST-teymum Barnaverndarstofu, Stuðlum og meðferðarheimilunum Lækjarbakka og Laugalandi, þá nær hópur Foreldrahúss upp í 22 ára aldur. Miða úrræði Barnaverndarstofu við aldurinn 12 til 18 ára.

Samkvæmt tölum frá barnaverndarnefndum voru tilkynningar vegna áhættuhegðunar barna, þar á meðal vímuefnavanda, undir meðaltali bæði í mars og apríl. –ab

Krefst riftunar á greiðslum

Protabú ACE Handling krefst riftunar á greiðslum til systurfélaga. Meðal annars vegna afsals á stigalyftu sem vitni segir að hafi verið boðin til sölu á síðasta ári en hún var færð út úr félaginu eftir fresttag.

DÓMSMÁL Riftunarmál protabús flugafgreiðslufélagsins ACE Handling gegn systurfélögunum ACE FBO og Global Fuel Iceland fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Um sitt hvort málið er að ræða en þau voru flutt saman, gegn ACE FBO vegna afsals á stigalyftu og Global Fuel vegna millifærslu í tengslum við tryggingar.

Málefni félaganna komust fyrst í kastljós fjölmiðla sumarið 2018, þegar DV greindi frá því að Sigurður Ingi Þórðarson, oft nefndur Síggi hakkari, væri orðinn framkvæmdastjóri og stjórnarformaður ACE Handling. Kæmist hann þar með inn á haftasvæði flugvalla á gestapassa þótt hann hefði dóma fyrir bæði kynferðisbrot og fjársvik á bakinu. Hann hafði aðsetur í Skýli 1 á Reykjavíkurflugvelli, í eigu Bjargfasts, en þar hafði trúfélagið Postulakirkjan einnig aðstöðu.

ACE Handling var í eigu Hilmar Ágústs Hilmarssonar eins og ACE FBO, Global Fuel Iceland og Bjargfastur. Samkvæmt Sveini Andra Sveinssyni, lögmanni protabúsins, á enn eftir að taka fyrir riftunarmál gegn Hilmar sjálfum en sættir hafa náðst í máli gegn Bjargfasti. Kröfurnar gegn ACE FBO eru um 5 milljónir króna og Global Fuel um 1,3 milljónir.

Árangurslaust fjárnám var gert í lok nóvember 2017 og óskað eftir gjaldprotaskiptum um áramótin 2018. Eftir það voru ýmsar greiðslur framkvæmdar hjá félaginu. „Þetta er allt hið undarlegasta mál,“ segir Sveinn Andri.

Alls 17 tækjum í eigu ACE Handling var afsalað út úr félaginu eftir fresttag en vegna þess að 16 af þeim voru veðsett var aðeins krafist riftunar á sölunni á áður nefndri



Málefni ACE Handling og systurfélaga komust fyrst í kastljós fjölmiðla sumarið 2018. FRÉTTABLAÐID/VILHELM



Þetta er allt hið undarlegasta mál.

Sveinn Andri Sveinsson, lögmaður



stigalyftu. Bæði fyrrverandi framkvæmdastjóri og fyrrverandi fjármálastjóri vitnuðu um að Hilmar sjálfur hefði séð um að verðmeta tækin og gefið skýrslu um ástand þeirra á stjórnarfundum. Fjármálastjórinn, Brynhildur Gunnarsdóttir, sagði að eðlilegra hefði verið að fá faglegt mat en Hilmar hafi viljað

sýna góða eiginfjárstöðu. Framkvæmdastjórinn, Alma Guðmundsdóttir, vitnaði um að hafa séð að ACE FBO hafi reynt að selja tækin til flugfélagsins Play á síðasta ári.

Krafa protabúsins er byggð á því verðmæti sem kom fram á tækjalista félagsins. Trausti Ágúst Hermannsson, lögmaður ACE FBO, sagði hins vegar að stigalyftan hefði verið keypt á mun lægri upphæð árið 2011 og verðmætið ekki aukist í íslenskum veðuraðstæðum á þessum tíma. Félagið hafi boðist til þess að skila tækinu, en protabúið ekki viljað taka við því. Spurði dómari málsins, Arnar Þór Jónsson, hvers vegna Hilmar sjálfur mætti ekki til þess að skýra verðlagninguna á listanum en því var svarað á þá leið að Hilmar hafi talið best að aðeins lög-

maður væri viðstaddur.

Hitt málið lýtur að tryggingagreiðslum í gegnum tryggingamiðlunina Willis. Sá hátturinn var á hjá félögum Hilmar að Global Fuel safnaði greiðslum frá systurfélögum til að greiða miðluninni. Sagði Sveinn Andri að þrjár greiðslur frá ACE Handling til Global Fuel hefðu verið gjafagerningur þar sem iðgjöldin hefðu ekki verið gjaldfallin. Trausti sagði hins vegar að greiðslurnar hefðu verið gerðar til að tryggja rekstrarhagsmunum ACE Handling og hefðu endað hjá Willis. Hann gat ekki skýrt hvers vegna sumir reikninganna hefðu verið gerðir árið 2018, eftir ósk um gjaldprotaskipti.

Búist er við dómsuppkvaðningu þann 16. júní næstkomandi. kristinnhaukur@frettabladid.is

Ársfundur EFÍA 2020



Ársfundur Eftirlaunasjóðs FÍA verður haldinn föstudaginn 12. júní kl. 12 í Hlíðasmára 8 í Kópavogi.

Allir sjóðfélagar eiga rétt til setu á fundinum með umræðu- og tillögurétti. Fundargögn má nálgast á vefsíðu sjóðsins, efia.is.

Vakin er sérstök athygli á stjórnarkjöri og eru sjóðfélagar hvattir til að kynna sér framboð og nýta atkvæðisrétt sinn. Rafrænt stjórnarkjör hefst í kjölfar ársfundar og verður opið í sjö daga.

Dagskrá

1. Skýrsla stjórnar
2. Ársreikningur kynntur
3. Tryggingafræðileg úttekt
4. Fjárfestingarstefna
5. Tillaga stjórnar til breytinga á samþykktum sjóðsins
6. Stjórnarkjör
7. Skipun stjórnarmanna sem ekki eru kjörnir á ársfundi og laun stjórnarmanna
8. Val endurskoðanda
9. Önnur mál



Veldu rafmagn. Veldu stíl.

Eigum bíla til afgreiðslu.



K O N A

RAFMAGN frá Hyundai

Fyrsti rafdrifni jepplingurinn. Drægi 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum.

*Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhæmlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

Hyundai KONA 2WD með 289 km drægi 5.290.000 kr.

Hyundai KONA 2WD með 449 km drægi 5.990.000 kr.



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is



Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

*Drægi miðast við uppgæfnaðar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staði um drægi í raunvegulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM00113

SAS þurfi meiri ríkisaðstoð til að lifa af stærstu krísu flugsins

DANMÖRK Tap skandinavíska flugfélagsins SAS síðustu sex mánuði nemur rúmlega þremur milljörðum danskra króna sem jafngildir rúmlega 60 milljörðum íslenskra króna. Þetta kemur fram í uppgjöri fyrsta ársfjórðungs sem birt var í gær.

Eigið fé félagsins er nánast horfið og viðurkennir Simon Pauck Hansen, yfirmaður SAS í Danmörku, að staðan sé afar slæm. Í samtali við DR segir hann að SAS sé eins og flugheimurinn allur í sinni stærstu krísu.

„Við töpuðum meira en tveimur milljónum farþega í apríl og höfum tapað rúmlega fimm milljónum farþega í faraldrinum,“ segir hann.

Samdrátturinn í fjölda farþega í



Eigið fé skandinavíska flugfélagsins SAS hefur þurrkast út. MYND/SAS

Við erum í við-ræðum við stærstu eigendurna.

Simon Pauck Hansen, yfirmaður SAS í Danmörku

apríl var 96 prósent frá fyrra ári og 60 prósent í mars.

Félagið hefur fengið vilyrði um lán upp á rúmlega tvo milljarða danskra króna frá danska og sænska ríkinu sem eru tveir stærstu eigendur félagsins. Sænska ríkið á 14,8 prósent hlut og það danska á 14,2 prósent.

Hansen segir að frekari aðstoð þurfi að koma til eigi flugfélagið að

lifa af. „Við erum í viðræðum við stærstu eigendurna og við munum þurfa meiri ríkisaðstoð ef okkur á að takast að komast í gegnum þetta,“ segir Hansen.

DR hefur eftir greinanda hjá Syd-bank-bankanum að hann telji SAS vera á höttunum eftir um sjö milljörðum danskra króna.

Í uppgjörinu kemur einnig fram að félagið hyggist grípa til sparnaðarráðstafana sem skila eigi fimm milljörðum sænskra króna fram til ársins 2022. Það jafngildir rúmlega 71 milljarði íslenskra króna.

Þeim markmiðum á meðal annars að ná með uppsögnum um fimm þúsund starfsmanna en þeir eru um ellefu þúsund í dag. – sar

Ársfundur SL lífeyrissjóðs 2020

Miðvikudaginn 10. júní 2020 kl. 16.30
Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, Reykjavík

DAGSKRÁ

1. Fundur settur
2. Skýrsla stjórnar
3. Gerð grein fyrir ársreikningi
4. Tryggingafræðileg úttekt
5. Fjárfestingarstefna sjóðsins kynnt
6. Önnur mál

Allir sjóðfélagar, jafnt greiðendur sem lífeyrisþegar, eiga rétt til fundarsetu á ársfundinum. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta á fundinn.

Reykjavík 20.05.2020
Stjórn SL lífeyrissjóðs



Framhalds-aðalfundur VR

Framhaldsaðalfundur VR verður haldinn þriðjudaginn 9. júní 2020 kl. 19.30 á Hilton Reykjavík Nordica.

Á dagskrá er framhald hefðbundinna aðalfundarstarfa sem frestað var á aðalfundi VR þann 25. mars sl.

Dagskrá og frekari upplýsingar er að finna á vr.is



Ólíklegt er að flaskan dýra verði opnuð á næstunni. MYND/SOTHEBY'S

Sjaldgæf koníaksflaska seldist á um 20 milljónir

FRAKKLAND Koníaksflaska frá því herrans ári 1762 seldist á uppboði í vikunni fyrir um 118 þúsund sterlingspund eða tæpar 20 milljónir króna.

Um er að ræða afar sjaldgæfa flösku frá koníaksframleiðandnum Gautier en uppruna fyrir-tækisins má rekja til ársins 1755 þegar Frakkakonungur veitti Gautier-fjölskyldunni konunglegt leyfi til að framleiða koníak.

Aðeins þrjár sambærilegar flöskur eru enn til í veröldinni samkvæmt Sotheby's uppboðshúsinu. Í tilkynningu frá uppboðshúsinu kemur fram að flöskurnar séu afar eftirsóttar meðal koníaksafnara og kaupverðið endurspeglar það.

Ekki kemur fram hver kaupandinn var en auk flöskunnar fékk hann sérstaka kynningarferð um Gautier-víngerðarhúsið í Cognac-héraði Frakklandi.

Flaskan sem boðin var til sölu á uppboðinu er sú stærsta af flöskunum þremur áður nefndu og gengur

undir nafninu „Stóri bróðir“. Hefur hún verið í eigu sömu fjölskyldunnar í margar kynslóðir.

Minni flaska, sem eðli málsins samkvæmt er kölluð „Litli bróðir“, var seld á uppboði í New York árið 2014 og þriðja flaskan, „Litla systir“ er til sýnis á sérstöku safni í höfuðstöðvum Gautier.

Saga flasknanna þriggja er nokkuð merkileg. Að sögn seljandans ættleiddu afi og amma viðkomandi ungan munaðarleysingja sem hét Alphonse seint á 19. öld. Þegar Alphonse hafði aldur til freistaði hann gæfunnar og fékk vinnu hjá vinfraðleiðanda einum í Cognac-héraði.

Rúnum áratug síðar sneri Alphonse aftur til baka og hafði þá í fórum sínum flöskurnar þrjár sem hann hafði fengið að launum frá vinnuveitanda sínum. Alphonse fór síðan og barðist í fyrri heimsstyrjöldinni árið 1914 en sneri aldrei til baka og þannig enduðu flöskurnar þrjár í eigu fjölskyldunnar. – bp

Einkafyrirtæki skuli ekki dæma um hvað sé satt

BANDARÍKIN Mark Zuckerberg stofnandi Facebook segir að samfélagsmiðillinn eigi eftir fremsta megni að forðast að hindra mál-frelsi á netinu.

„Ég trúi því sterklega að Facebook eigi ekki að ákvarða um hvað sé satt í öllu því sem fólk segir á netinu,“ sagði Zuckerberg í viðtali við sjónvarpsstöðina Fox News. „Einkafyrirtæki ættu líklega ekki að vera í þeirri stöðu að gera það.“

Fyrir tveimur árum lýsti Zuckerberg yfir að Facebook þyrfti að gera meira til að sporna við röngum upplýsingum, en nýjustu ummæli Zuckerbergs koma í kjölfar þess að Donald Trump Bandaríkjaforseti sakaði Twitter um ritskoðun fyrr í vikunni.

Twitter setti fyrirvara á færslu Trumps um að um ósannindi væri



Mark Zuckerberg

að ræða. Forsetinn hótaði þá að setja strangar reglur eða jafnvel loka samfélagsmiðlum sem hann sagði hindra málflutning íhaldsmanna.

Facebook spyrnti þó nýlega við fótum varðandi falsfréttir en þegar kórónuveirufaraldurinn braust út í Bandaríkjunum fjarlægði samfélagsmiðillinn fjölda færslna sem byggðar voru á röngum upplýsingum. Þá sagði Zuckerberg að á tímum heimsfaraldurs væri auðveldara að setja skýrar reglur. – atv

ILVA

FRÍ heimsending Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU Í MAÍ EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

Petri

PETRI 3ja sæta sófi. Gult eða grátt velúr áklæði. L242 cm. 269.900 kr.

Maí TILBOÐ

WWW.ILVA.IS/TILBOD

25%

CADIZ borðstofustóll. Gult, svart eða grátt flauel. 27.900 kr. Nú 20.900 kr.

Milford & Lioni



MILFORD garðborð. L200xD90 cm. Pólystone. 139.900 kr. **LIONI** stóll. 16.900 kr.

Henderson 3JA SÆTA KOMINN AFTUR



HENDERSON 3ja sæta sumarsófi. L218 cm. 99.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - sunnudaga 12-18 - 31. maí hvítasunnudagur - LOKAÐ

 netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND

INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

SKOÐUN

Engar lausnir



Hörður
Ágísson
hordur@frettabladid.is

Höggjö er ekki komið fram. Ráðstöf-unartekjur alls þorra launafólks hafa enn ekki minnkað þótt um 40 þúsund manns séu nú án atvinnu, annaðhvort á atvinnuleysissskrá eða á hlutabóta-leiðinni, og þá hafa eins margir aukið tekjur sínar tímabundið með því að nýta sér úrræði um frýstingu íbúðalána og úttektum á séreignasparnaði. Þetta mun breytast að uppsagnarfresti loknum í haust og við tekur sú grafalvarlega staða að um tíu prósent alls fólks á vinnumarkaði – mögulega enn fleiri – verða komin á strípaðar atvinnuleysisbætur. Í þeim skilningi er nú svikalogn. Við tekur tímabil langvinnss atvinnuleysis, mun meira en við höfum nokkurn tíma áður upplifað, og mikill samdráttur í einkaneyslu.

Seðlabankastjóri leyfði sér í liðinni viku að segja það sem við blasir flestu óbrjáluðu fólki. Forystufólk verkalyðshreyfingarinnar hefur ekki risið undir þeirri ábyrgð sem á henni hvílir í þessum efnahagslegu hamförum. Þegar skrifað var undir lífskjarasamninginn, skömmu eftir fall WOW air og fyrirsjáanlegur samdráttur var í kortunum í ferðaþjónustu, var vitað að þær hækkanir sem um var samið yrðu mörgum fyrirtækjum þungbærar. Í dag, þegar við stöndum frammi fyrir mestu efnahagskreppu í hundrað ár, þá þarf vart að taka það fram að geta atvinnulífsins til að taka á sig frekari launahækkanir er engin. Á sama tíma berast okkur þau tíðindi að launavísitalan hafi hækkað um 3,3 prósent í apríl – hún hefur hækkað um næstum 7 prósent síðustu tólf mánuði – sem er mesta aukning sem mælst hefur á milli mánaða í eitt ár. Aðeins kjáni getur látið sér detta í hug að þetta geti gengið upp án þess að illa muni fara.

Allar forsendur um skuldastöðu og afkomu ríkissjóðs á næstu árum eru brostnar. Fjármálaráðuneytið gerir ráð fyrir að uppsafnaður fjárlagahalli 2020 og 2021 verði 490 milljarðar og þá munu skuldir ríkisins nærri tvöfaldast og verða um 50 prósent sem hlutfall af landsframleiðslu. Það er okkar gæfa, sem var ekki sjálfgefið, að við höfðum búið í haginn með skuldlitinn ríkissjóð og sterka stöðu þjóðarbusins. Fjármálaráðherra hefur réttilega sagt að ekki komi til greina að skattleggja einkageirann til að fjármagna þennan mikla fjárlagahalla – slíkt myndi aðeins magna efnahagssamdráttinn – heldur verði að stöðva þá linnulausu aukningu sem hefur verið í vexti ríkisútgjalda um of langt skeið. Í þessum nýja veruleika, þar sem tekjur af okkar stærstu gjaldeyrissskapandi atvinnugrein hafa nánast þurrkast út, höfum við ekki efni á að halda áfram á sömu braut.

Þetta verða erfðir tímar á vinnumarkaði. Verkalýðshreyfingin hefur sýnt að þar er ekki að vænta samstöðu um aðgerðir sem gætu mildað höggjö sem atvinnulífið er að taka á sig og um leið komið í veg fyrir enn meira atvinnuleysi. Frá forystufólki hennar koma engar raunhæfar lausnir, aðeins gífuryrði þar sem efnt er til ófriðar á hendur fólki og fyrirtækjum sem eru að leita leiða til að lágmarka skaðann meðan við komumst í gegnum þessa kreppu. Í stað þess að taka eitt skref aftur á bak, og gangast við því að við höfum farið fram úr okkur, þá kjósa menn frekar þverrandi samkeppnishæfni og holskeflu atvinnuleysis. Það er merkileg afstaða sem á eftir að verða okkur sem þjóð dýrkeypt til lengri tíma litíð.



Aðeins kjáni getur látið sér detta það í hug að þetta geti gengið upp án þess að illa muni fara.

AÐALFUNDUR HUNDARÆKTARFÉLAGS ÍSLANDS

VERÐUR HALDINN MIÐVIKUDAGINN 10. JÚNÍ 2020
Í HÁTÍÐARSAL VERSLUNARSKÓLA ÍSLANDS,
BLÁA SAL OG HEFST KL. 20:00.

Dagskrá:

1. Skipan fundarstjóra, fundarritara og lögmæti fundarins kannað
2. Skýrsla stjórnar HRFÍ
3. Ársreikningar félagsins ásamt skýrslum löggilts endurskoðanda og félagskjörinna skoðunarmanna fyrir síðastliðið ár, lagðir fram til staðfestingar
4. Skýrsla um starfsemi síðanefndar
5. Starfs- og fjárhagsáætlun stjórnar samþykkt fyrir næsta starfstímabil
6. Lagabreytingar
7. Kosning stjórnarmanna skv. 10.gr laga félagsins
8. Kosning tveggja félagskjörinna skoðunarmanna og tveggja til vara
9. Kosning síðanefndar
10. Önnur mál

Stjórn Hundaræktarfélags Íslands

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu félagsins www.hrfi.is



Halldór



Frá degi til dags

Trendið

Það er eitthvað fallett við að á Íslandi geti opinberir starfsmenn mætt á samfélagsmiðla og viðrað skoðanir sínar. Eitthvað yrði væntanlega sagt ef aðstoðarmaður forstjóra NHS í Bretlandi færi að viðra skoðanir sínar á forstjóra heilbrigðisfyrirtækis þar í landi. Á Fésbókinni benti aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans á mögulegt trend hjá Kára Stefánssyni. Listaði hún upp þá aðila sem hann hefur pirrast á upp á síðkastið, en það eru forstjóri Persónuverndar, heilbrigðisráðherra, formaður verkefnisstjórnarinnar og formaður Vísindasiðanefndar. Allt konur. Hún missti þó af því að sjá aðstoðarmann forstjórans opna fyrir hann dyrnar inn í stjórnarráðið í gær.

Bardagagryfjan

Kristján Þór Júlíusson, okkar óvinsælasti ráðherra samkvæmt könnunum, svaraði ekki spurningu Loga Einarssonar, formanns Samfylkingarinnar, um hvort honum þætti Samherjarfurinn heilbrigður, eðlilegur og sanngjarn. Kristjáni, sem finnst arfurinn alveg örugglega hið eðlilegasta mál, hefði alveg getað sagt það upphátt og sloppið við gryfjuna. Hann hefði svo getað sagt Loga að það er ekki hvað þú færð í arf heldur hvað þú gerir við arfinn sem skiptir máli, eins og Logi ætti að vita með það 5,7 prósentu fylgi sem hann fékk í arf. arib@frettabladid.is

Þar sem allir vildu Lilju kveðið hafa



Kolbeinn
Óttarsson
Proppé
Þingmaður
Vinstri grænna



Athuga-
semdir
Ríkisendur-
skoðunar
ríma því vel
við það
frumvarp og
áherslur
meirihluta
velferðar-
nefndar.

Líklegast hefur engin ein leið, af þeim fjölmörgu sem gripið hefur verið til vegna efnahagsástandans, skilað jafn góðum árangri og hlutabótaleiðin. Í mars var útlit fyrir að fjölmörg myndu missa vinnu sína, óvissan í samfélaginu var algjör og á einni viku féllu flugsamgöngur niður um allan heim. Frumvarp um hlutabætur var lagt fram með hraði og því fororði að það þyrfti að taka miklum breytingum í nefnd.

Að því komu þingmenn bæði úr stjórn sem og stjórnarandstöðu, breytingarnar gerðu málið mun betra. Svo ánægð vorum við þingmenn með leiðina að nokkrar deilur urðu um eignarhaldið þar sem allir vildu Lilju kveðið hafa; bæði stjórn og stjórnarandstaða eignuðu sé þetta góða mál. Allir niú fulltrúar í nefndinni skrifuðu undir álit þar sem skýrt kom fram að óvissan væri algjör og því þyrfti úrræðið líklegast að taka „breytingum í samræmi við þá reynslu sem fæst næstu vikur á nýtingu þeirra úrræða sem frumvarpið kveður á um“.

Ríkisendurskoðun hefur nú skilað úttekt á hlutabótaleiðinni sem sýnir hve mikilvæg þessi leið var. Einnig að áhersluatriði allra flokka, að leiðin yrði eins opin og hægt var, hafði ýmsar brotalamir í för með sér. Ekki þarf að rifja upp umræðuna um fyrirtæki sem greiddu sér arð og keyptu hlutabréf í sjálfum sér. Slíkt hefði í raun ekki átt að koma neinum á óvart, að minnsta kosti ekki að sá möguleiki væri fyrir hendi, því úrræðið var viljandi haft opið þannig að það gagnaðist sem flestu launafólki. Sem tókst búsna vel.

Ríkisendurskoðun kemst að þeirri niðurstöðu að fullt tilefni sé til að endurskoða framkvæmdina og leitast við að úrræðið sé aðeins nýtt af þeim sem þess þurfa með. Það er gert, sem og að styrkja eftirlit með leiðinni. Síðar í dag verður framlenging leiðarinnar til atkvæðagreiðslu á Alþingi. Athugasemdir Ríkisendurskoðunar ríma því vel við það frumvarp og áherslur meirihluta velferðarnefndar.

Áriðandi skilaboð

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Um liðna helgi gerðist ég ásamt vinafólki túristi í Reykjavík. Hægt er að gera góða dila í alls konar ferðaþjónustu um þessar mundir. Nótt á Sögu fyrir slíkk. Minibar og CNN í sjónvarpinu. Sloppur og inniskór. Súkkulaði á kodda. Nema hvað: Við förum í siglingu um sundin á gúmmibát. Veðrið var frábært. Sumt kom á óvart. Ég vissi ekki að á eyjunum við Reykjavík er yfirgripsmikil lundabyggð. Ég hélt að lundar væru mestmegnis bara í Vestmannaeyjum. En þarna eru þeir úti um allt, í eyjunum við Reykjavík.

Leiðsögumaðurinn lumaði á góðum fróðleiksmola. Lundarnir hverfa sjónum okkar yfir vetrartímann, sagði hann. Þá fara þeir í dvala. Í gegnum tíðina hefur það verið sveipað leyndardómi hvert þeir fara. Rannsóknir benda til að þeir setjist einfaldlega á hafflötinn einhvers staðar sunnan við Grænland og láti sig reka þar í marga mánuði. Goggur gránar. Þeir eru bara. Gera ekki neitt. Bara láta sig fljóta. Svo kemur sumarið.

Fólk í hiði

Ég fór að hugsa. Svona er þetta auðvitað víða í dýraríkinu. Birnir leggjast í hiði. Íkornar hringa sig í holum. Snákar undir steinum. Erfitt er að ímynda sér að mannskepnan geri eitthvað svipað, því hún er óstöðvandi félagsvera og myndi seint þrífast ein í holu undir steini í níu mánuði ár eftir ár eða fljótandi á haffleti án Netflix. Þó megum við mennirnir taka þessa hegðun okkur til fyrirmyndar.

Virusinn hefur aldeilis kippt í handbremsuna á heimsbyggðinni. Fólk hefur beinlínis þurft að leggjast í dvala. Vera heima hjá sér. Lífið hefur að stórum hluta legið niðri. Auðvitað hefur það haft slæm áhrif á atvinnulíf, alla vega til skamms tíma, og í löndum þar sem beinlínis hefur ekki mátt fara út fyrir hússins dyr hefur geðslag margra sjálfsagt bedið hnekkji.

En hér á landi, þar sem okkur var nokkurn veginn bara sagt að slaka á og taka því rólega yfir annars frekar leiðinlega mánuði þar sem aldrei gerist mikið hvort sem er, virðist þjóðin koma vel út úr þessu. Upplýsingar landlæknis benda til að geðheilsa þjóðarinnar hafi batnað í samkomubanninu, fólk hafi drukkið minna og reykt minna og verið minna einmana. Þetta á eftir að rannsaka frekar, en margt bendir til að fólk hafi notað tímann vel, til þess að slaka á, tala saman, dytta að og safna kröftum.

Margt vitlausara

Eigum við þá að gera eins og lundinn? Hafa þetta árlegt? Stöðva þjóðfélagið í mars og apríl á hverju ári hér eftir? Kannski janúar og febrúar líka? Án efa verður það ekki gert, en margt er vitlausara.

Um langt árabíl hafa vísindin sagt okkur að miðað við neyslunystur jarðarbúa – ekki síst okkar Íslendinga – ættum við að hætta öllu vafstri um mitt ár. Auðlindir jarðar þola ekki meiri neyslu en það. Frá því í byrjun ágúst undanfarin ár hefur mannkyn lifað á umhverfislegri yfirdráttarheimild út árið. Slíkt háttalag er vís leið til glötunar. Verkefni samtímans, hið stærsta, er einmitt þetta: Að finna leiðir til þess að slaka. Að hætta. Róa sig.

Frá efnahagslegu sjónarhorni er þetta sjálfsagt vandasamt. Svo rótgróin er hugsunin um stærra og meira, vöxt og velmegun. Upp og áfram. En sú nálgun gengur ekki. Til þess að viðhalda lífsskilyrðum mannkyns þarf að finna leiðir til þess að njóta lífs og lystisemda í jafnvægi við náttúru.

Við skulum því ekki lita svo á að eftirsóknarvert sé að lifið hrökkvi aftur í sinn vanagang eftir að

kófinu lýkur. Að allt fari aftur af stað. Stöldrum frekar við. Mótum nýja siði og hætti. Þurfum við að vinna svona mikið? Þurfum við að eiga svona mikið? Nýsjálendingar og Finnar íhuga að stytta vinnuvíkuna í fjóra daga. Af hverju ekki við? Og kófið hefur sýnt okkur að hægt er að vinna heiman frá sér án þess að veröldin hrynji. Er það ekki fyrirtaks hugmynd? Leið til þess að reyna einhvern veginn að skapa

meira jafnvægi í nálgun okkar á atvinnulíf og umhverfi?

Kófið hefur sem sagt líka sýnt okkur að sálarlega er slökunin okkur góð. Nýjar hliðar á tilverunni hafa afhjúpast okkur með hæð. Smám saman sáu Indverjar fjöllin sín. Og í sumar mun heppinn íslenskur námsmaður fá vinnu við að telja maura. Ég bið spenntur eftir þeirri tölu.

Gildi hins smáa. Einhvern

vegin þurfa þau verðmæti að opinberast okkur, þessi sem liggja í því að gera jafnvel ekki neitt. Þessi sem birtast án þess að stofna þurfi nýtt fyrirtæki með nýrri kennitölu og ráða hundrað manns í vinnu. Þetta er ekki einfalt. Ég veit það. En við verðum.

Veiran er áriðandi skilaboð frá náttúrunni til okkar allra á mjög viðeigandi tímapunkti: Slakið á eða deyið út.



Álagningu skatta á einstaklinga er lokið

Álagningar- og innheimtuseðlar eru nú aðgengilegir á þjónustuvefnum skattur.is

Barnabætur, sérstakur barnabótaauki, vaxtabætur og inneignir verða greiddar út 29. maí.

Upplýsingar um greiðslustöðu veitir Skatturinn og sýslumenn utan höfuðborgarsvæðisins.

Kærufresti lýkur 31. ágúst 2020.



skatturinn@skatturinn.is



442 1000

Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00

SPORT



Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið

„Pop up“ veitingarekstur í lðnó sumarið 2020

Reykjavíkurborg óskar eftir áhugasömum aðila til að sjá um veitingarekstur í lðnó 16. júní – 31. ágúst 2020, í samstarfi við Listahátíð í Reykjavík. Miðað er við að lðnó verði opið almenningi fimmtudaga – sunnudaga í hverri viku frá hádegi og fram á kvöld, en opnunartími mun taka mið af viðburðum Listahátíðar.

Sá sem kemur til greina þarf að:

- Bjóða upp á veitingar sem henta starfsemi lðnó í sumar. Ekki er gert ráð fyrir stórum matsæðli og engu veisluhaldi.
- Hafa reynslu og hæfni til að sinna veitingarekstri og tilbúinn til að takast á við óvenjulegar aðstæður.
- Búa yfir sérlega góðri samskiptahæfni, samstarfsvilja og þjónustulund.
- Vera tilbúinn til að þróa veitingahald í takt við opnunartíma og þarfir Listahátíðar í Reykjavík.

Í umsókn skulu koma fram hugmyndir að útfærslu veitingaþjónustu í lðnó í sumar og verður samningsaðili valinn út frá ofangreindum forsendum. Fulltrúar menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar og Listahátíðar í Reykjavík velja samningsaðila.

Samið verður um leigugreiðslur sem samræmast umfangi reksturs.

Umsóknum skal skila fyrir kl. 12:00 5. júní á netfangið menning@reykjavik.is með heitinu „**Veitingarekstur í lðnó**“

Nánari upplýsingar veitir: Ása Dýradóttir í gegnum netfangið: asa@artfest.is

KSÍ teygir sig langt

Geir Þorsteinsson, heiðursformaður KSÍ, vill að sambandið aðstoði meira. Guðni Bergsson, formaður KSÍ, segir að sambandið sé að teygja sig langt.

FÓTBOLTI Geir Þorsteinsson, heiðursformaður KSÍ og núverandi framkvæmdastjóri Knattspyrnufélags ÍA, ritaði nokkuð harðorðan pistil á Facebook-síðu sinni þar sem hann gagnrýnir KSÍ fyrir að hafa ekki veitt íslenskum félagsliðum meiri fjárhagslegan stuðning.

„Það getur ekki talist ásættanlegt að KSÍ leiti ekki allra leiða til að nýta sér heimildir UEFA og FIFA, nú þegar við íslenskum knattspyrnufélögum blasir versta staða til rekstrar í manna minnum. Það er ekki ásættanlegt að KSÍ gefi þær skýringar að hverri krónu hafi verið ráðstafað þegar ljóst má vera að mörg hefðbundin verkefni sambandsins falla niður á þessu ári og verkefnum framtíðar megi forgangsraða í þágu stuðnings við íslensk knattspyrnufélög,“ skrifaði Geir. Hann vildi litlu bæta við þegar Fréttablaðið náði tali af honum. „Það sem ég skrifa þarna eru staðreyndir. Það geta allir séð þessar upplýsingar enda opinber gögn. Það hefur bara ekkert verið gert.“

Guðni Bergsson, formaður KSÍ, segir rétt hjá Geir að fjárhagsstaða KSÍ sé sterk og eiginfjárstaðan sé góð. „Við erum með töluvert handbært fé til umráða en það er að stórum hluta, eins og komið hefur fram, fyrirframgreiddar tekjur til reksturs sambandsins. Við höfum þegar gripið til nokkurra aðgerða bæði í apríl og maímánuði með fyrirframgreiðslu til aðstoðar aðildarfélögunum og erum einmitt að fara yfir næsta aðgerðapakka á stjórnarfundum.“

Þetta erum við búin að fara yfir og skýra fyrir félögunum nú þegar á fundum og gerum líka næstu daga. Geir hefur nú setið nokkra af þessum fundum og ætti því að vera fullkunnugt um þetta allt saman. Við höfum stillt upp sviðsmyndum fyrir félögin og fyrir KSÍ og tekið ákvörðun byggða á þeim,“ segir Guðni.

Hann segir að KSÍ sé að teygja sig eins langt og verjandi er án þess að



Stjórnarfundur KSÍ var haldinn í gær þar sem næsti aðgerðapakki KSÍ var til umfjöllunar. Guðni segir að vandað hafi verið til verka. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Við munum og erum að teygja okkur eins langt og verjandi er án þess að taka áhættu með fjárhag KSÍ.

Guðni Bergsson



Það geta allir séð þessar upplýsingar enda opinber gögn. Það hefur bara ekkert verið gert.

Geir Þorsteinsson



taka áhættu með fjárhag KSÍ. „Við höfum leitast við að vanda til verka og gera þetta af ábyrgð og fengið Deloitte með okkur í þessa vinnu. Við munum og erum að teygja okkur eins langt og verjandi er án þess að taka áhættu með fjárhag KSÍ. Ég heyrði ekki annað á fundunum en það væri full sátt með það og þessar aðgerðir. Við erum að taka stóran hluta af handbæru eigið fé sambandsins til þess að koma til móts við þau fjárhagsvandræði sem steðja að félögunum en við megum ekki heldur gleyma að KSÍ er einnig að glíma við vanda sem ekki liggur ljóst fyrir hve stór verður.“

Í pistli sínum vakti Geir athygli á því að félög í efstu deild hafi óskað

eftir fjárhagsstuðningi hjá KSÍ sem flestir formenn félaganna skrifuðu undir. Ekki hafi borist svar frá stjórn KSÍ. Guðni segir að bréfið hafi verið dregið til baka af þeim sjálfum á fundi með KSÍ og ÍTF falið að senda erindi. „Það hefur legið ljóst fyrir frá byrjun þessa faraldurs að KSÍ myndi bregðast við. Það hefur ekki þurft erindi til þess.“

Guðni bendir á að á síðustu þremur árum hefur KSÍ greitt um 600 milljónir króna út til aðildarfélaganna og jafnframt staðið strauð af dómarakostnaði upp á tæpar 500 milljónir á sama tímabili. „Nú mun enn bætast við þá upphæð um mánaðamótin.“

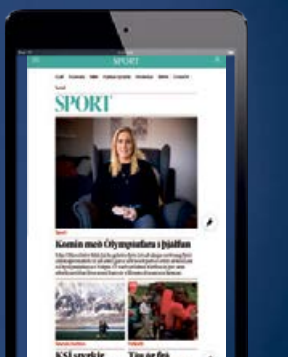
benediktboas@frettabladid.is

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjust fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



UMHVERFIS
STOFNUN

Áform um friðlýsingu Lundeyjar í Kollafirði

Umhverfisstofnun, ásamt Reykjavíkurborg og landeiganda, kynnir hér með áform um friðlýsingu Lundeyjar í Kollafirði sem friðland, í samræmi við 49. gr. náttúruverndarlaga nr. 60/2013. Meginmarkmið friðlýsingarinnar er að vernda mikilvæga sjófuglabýggð og sérstætt gróðurlendi.

Áform um friðlýsingu eru kynnt í samræmi við 2. mgr. 38. gr. náttúruverndarlaga en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki eru á framkvæmdaáætlun náttúruminjasrár skuli kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum við áform um friðlýsingu er til og með 29. júlí 2020. Athugasemdum má skila á heimasíðu Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða senda með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Umhverfisstofnunar www.ust.is.

JULIUS AGRIPPA



Auglýsingatekjur Real Madrid hafa aukist um 41% á fimm árum. MYND/GETTY

Real Madrid verðmætast

FÓTBOLTI Real Madrid heldur toppsæti sínu á lista KPMG yfir verðmætustu fótboltafélög Evrópu. Þótt Manchester United hafi sýnt lítið innan vallar undanfarin ár er félagið áfram í öðru sæti og Barcelona stekkur upp um eitt sæti og krækir í bronsið.

Tölurnar og verðmætið voru reiknuð fyrir kórónuveirufaraldurinn. Það gæti því verið allt önnur staða í dag en þegar þetta var tekið saman. Þýska félagið Schalke er til dæmis í 15. sæti en það lýsti yfir neyðarástandi um miðjan apríl vegna áhrifa af veirunni.

Evrópumeistarar Liverpool eru ekki aðeins að klífa metorðastigann heldur klífa þeir upp verðmætastigann einnig. Félagið er komið upp fyrir Manchester City og Chelsea og situr í fimmta sæti. Verðmæti Liverpool er nú metið á 2,26 milljarða evra og jókst verðmæti félagsins á milli ára um heil 19,3 prósent.

Galatasary jók virði sitt um heil 49 prósent á milli ára en PSG og Inter juku virði sinna félaga einnig mikið.

Í skýrslunni kemur fram að FC Bayern München hefur aldrei verið röngum megin við núllið 27 ár í röð. –bb

ENN HOLLARI OLÍA

það byrjar allt með fjórum fræjum



**OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN
NAUÐSYNLEGAR FYRIR LÍKAMANN**

ISIO 4 FÆRIR ÞÉR MIKILVÆG NÆRINGAREFNI



TÍMAMÓT



Elskulegur eigenmaður minn,
faðir og tengdafaðir,

Hans Árnason

Helgalandi 10,

lést á hjúkrunarheimilinu

Sóltúni 16. maí.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Fríður Helga Hannesdóttir

Guðmundur Örn Hansson

Guðrún Tómasdóttir

og fösturbarnabörn.



Okkar ástkæri

Grímur Ormsson

Markarvegi 17,

lést laugardaginn 23. maí.

Útförin fer fram frá Áskirkju
þriðjudaginn 9. júní kl. 13.00.

Birna Grímsdóttir

Inga K. Grímsdóttir

Óðinn Grímsson

Kristín Birgisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir minn, stjúpfaðir, sonur,
bróðir, fösturfaðir, afi, móðurbróðir,
frændi og vinur,

Jón Vilberg Harðarson

Hafnarstræti 37,

Akureyri,

lést af slysförum 20. maí.

Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju 8. júní klukkan 13.30.

Vilborg Díana Jónsdóttir

Anna Anchali Jónsdóttir

Rannveig Harðardóttir

Sóley Halldórsdóttir

og aðrir aðstandendur.



Eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Rósar Vigfús Eggertsson

tannlæknir,

lést þann 26. maí.

Jarðarför auglýst síðar.

Magdalena M. Sigurðardóttir

Sigurður Eggert Rósarsson

Gunnar Oddur Rósarsson

Hulda Björg Rósarsdóttir

Ragnheiður Erla Rósarsdóttir

Gunnlaugur Jón Rósarsson

Dórothea Magnúsdóttir

Ásdís Helgadóttir

Þórolfur Jónsson

Gústaf Vífilsson

Guðrún Þóra Bjarnadóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma, systir og mágkona,

Snjólaug F. Þorsteinsdóttir

Austurbyggð 17, Akureyri,

lést á Dvalarheimilinu Hlíð

sunnudaginn 24. maí.

Jarðarförin fer fram frá Akureyrarkirkju

þriðjudaginn 2. júní klukkan 13.30.

Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja

minnast hennar er bent á Dvalarheimilið Hlíð, Akureyri.

Innilegar þakkir færur við starfsfólki Viðihliðar

fyrir yndislega umönnun.

Ólína E. Jónsdóttir

Þorsteinn St. Jónsson

Helgi Rúnar Jónsson

Margrét Elfa Jónsdóttir

Þorsteinn G. Þorsteinsson

Halldór M. Rafnsson

Hildur Edda Ingvarsdóttir

Olga Hanna Möller

Arnór Bjarnason

Sesselja Stefánsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar
í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á
timamot@frettabladid.is
eða hringja í síma 550 5055.

Nú er stórum áfanga náð

Eitt af því sem setur gleðilegan svip á helgina eru brautskráningar stúdenta. Benedikt Máni Lúðvíksson er meðal þeirra sem útskrifast frá MS og setur upp sinn hvíta koll.

Mér leiddist vikurnar sem ég var alveg heima en ég lifði þær af, segir Benedikt Máni Lúðvíksson sem á morgun verður meðal nýstúdenta frá Menntaskólanum við Sund. Hann er einn þeirra námsmanna sem hafa unnið vel að undanförunu og notið handleiðslu kennara sinna þótt menntastofnanir væru lokaðar vikum saman á vorönninni vegna heimsfaraldursins.

En nú er stórum áfanga náð og gleðin við völd. „Ég var aldrei í hættu á að sökkva ofan í djúpa holu, heldur hélt bara áfram að læra,“ segir Benedikt. Hann kveðst meira að segja hafa verið orðinn nokkuð öruggur um að ná öllum fögum og halda beinni braut þegar COVID-ástandið byrjaði. „Það er svo mikið símat í MS og því voru ekki mörg próf sem ég þurfti að taka undir lokin,“ segir hann til skýringar. „Ég lærði gegnum netið og tók próf þar líka. Það var allt í lagi en ég hefði samt frekar viljað vera í skólanum. Það hefði verið skemmtilegra. Að visu er auðveldara að taka próf heima því þar hefur maður í raun gögnin hjá sér.“

Benedikt var á náttúrufræðibraut í MS með áherslu á eðlis- og stærðfræði. Hann segist hafa verið í samskiptum við bekkjarfélaga, sem voru að fást við sömu námsgreinar, eftir að skólanum var lokað. „Við hittumst í byrjun og lærðum saman en hættum því svo og vorum bara á spjalli gegnum netið.“ lýsir hann. Kennarana kveðst hann ekki hafa séð frá síðasta skóladegi fyrir lokun, nema í tölvunni, þeir hafi verið fljótir að tileinka sér tæknina og streymt fyrirlesturum.

Þrír menntaskólavetur eru nú að baki hjá Benedikt og það er ekki laust við söknuð hjá honum. „Þetta er búið að vera mjög gaman, ég hef kynnst fullt af krökkum og félagslífið hefur verið gott. Það voru oft haldnar þemavikur og þær enduðu með böllum. Ég tók þátt í öllu en var samt ekki í neinum nefndum eða ráðum.“

Útskriftarathöfnin verður í Háskólabíói, haldin með sérstöku fyrirkomulagi vegna fjöldatakmarkana. „Þar mega bara mæta útskriftarnemendur og kennarar af hverri braut fyrir sig í einu – engir foreldrar,“ upplýsir Benedikt. En hver er svo framtíðarbrautin? „Ég hef verið að hugsa um hana síðustu vikur og býst við að byrja í háskóla í haust en er ekki búinn að sækja um. Það yrði þá í verkfræði, efnafræði eða einhverri annarri vísindagrein sem tengist eðlisfræði/stærðfræðibrautinni.“

Benedikt er einn þeirra heppnu sem er kominn með sumarvinnu og hann er



Benedikt hefði þótt skemmtilegra að vera í skólanum en læra heima. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Þetta er búið að vera mjög gaman, ég hef kynnst fullt af krökkum og félagslífið hefur verið gott. Það voru oft haldnar þemavikur og þær enduðu með böllum.

meira að segja þegar byrjaður. Vinnustaðurinn er ekkert slor, heldur eitt flottasta eldhús norðan Alpafjalla, að einhvern tíma var talið, nefnilega eldhús Orkuveitu Reykjavíkur. „Við vorum þrjú að byrja á þriðjudaginn og Benedikt Jónsson yfirmatreiðslumaður tók vel á móti okkur,“ segir hann. „Þótt ég sé nú bara búinn að vera í fáa daga þá finnst mér gaman og list mjög vel á þetta,“ bætir hann við brosandi.

gun@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 29. MAÍ 1953

Stóðu fyrstir á hæsta tindi jarðar

Það var þennan mánaðardag árið 1953 sem hinn nýsjálenski Edmund Hillary og nepalski Sjerpinn Tenzing Norgay náðu tindi Everest-fjalls, fyrstir manna svo vitað sé. Það tók þá sjö vikur að komast á toppinn en fjallið hafði lengi verið talið ókleift.

Árið 1924 gerðu þó George Leigh Mallory og Andrew Irvine tilraun til þess að verða fyrstir á toppinn. Þeir létust báðir á fjallinu og því er ekki hægt að sanna það hvort þeir náðu honum eða ekki.

Í kjölfar afreksins barðist Edmund Hillary fyrir bættum kjörum Sjerpanna í Nepal. Hann stofnaði góðgerðarsjóð sem náði að fjármagna bæði skóla og spítala á svæðinu.





FÖSTUDAGUR 29. MAÍ 2020

Golf

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Gott golfsumar fram undan

Atvinnukylfingurinn
Haraldur Franklín
Magnús segir að það
sé svekkjandi að vera
ekki að keppa á Áskor-
endamótaröðinni
vegna faraldursins
en telur að það verði
líflegt á golfvöllum
landsins í sumar. ➡2

Haraldur kolféll fyrir golfi þegar hann prófaði það fyrst og í dag er hann einn af bestu kylfingum landsins. Hann varð Íslandsmeistari árið 2012, keppti fyrstur Íslendinga á British Open mótinu árið 2018 og væri að taka þátt í Áskorendamótaröðinni ef ekki væri fyrir heimsfaraldur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framhald af forsiðu ➔

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Haraldur Franklín Magnús, atvinnukylfingur úr GR, hefur stundað golf frá 12 ára aldri. Hann er einn besti kylfingur landsins og árið 2018 varð hann fyrsti íslenski kylfingurinn til að taka þátt í British Open mótinu, sem er elsta og eitt virtasta golfmót heims. Haraldur ætti að vera að keppa í Áskorendamótaröðinni um þessar mundir, en heimsfaraldurinn kom í veg fyrir það, eins og svo margt annað. Á móti kemur að hann telur að faraldurinn gæti haft jákvæð áhrif á golf á Íslandi.

Golfið gefur

Haraldur var á fullu í fótbolta þegar hann var lítill eins og allir aðrir í Vesturbænum, en golfið heillaði hann svo að fótboltinn féll alveg í skuggann.

„Ég prófaði golf á Langanesvelli og þá varð ekki aftur snúið,“ segir hann. „Árið eftir byrjaði ég á fullu í golfinu og fljótlega hætti ég að

mæta á fótboltaæfingar og var bara alltaf í golfi. Tveimur árum síðar var ég svo farinn að geta eitt-hvað.“

Golfið gefur honum margt. „Ég er með ágæta keppnisþörf og það er fint að geta svalað þeim þorsta í golfi. Svo er þetta frábær útivera og góð blanda af einveru og félags-skap,“ segir hann. „Ég er svolítið innhverfur og í golfi get ég verið einn að æfa tímunum saman, en maður kynnist líka mörgum og eignast fullt af vinum. Þetta er líka frábær barnapia þegar maður er unglingur, maður umgengst fólk á öllum aldri og lærir mannasiði og margt fleira.

Golf varð líka til þess að ég komst út á háskólastyrk. Ég fór í nám í Louisiana í Bandaríkjunum og þar gat ég keppt og æft með keppnislíðinu á sama tíma og ég fékk menntun. Síðar hef ég svo fengið að fara út um allan heim til að keppa,“ segir Haraldur. „Golfið kennir manni líka helling. Þetta er eina íþróttin þar sem þú ert þinn eigin dómari og ef þú ert tekinn fyrir svindl ertu bara útskúfaður. Þannig að þessi íþrótt elur heiðarleikann upp í manni.“



Haraldur vonast til að geta farið út til að keppa í sumar, en það er allt mjög óljóst. Hann segir að faraldurinn sé hundsvekkjandi fyrir atvinnukylfinga, en að golfsumarið á Íslandi liti hins vegar vel út. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Æfingin skapar meistara

Haraldur stefndi í langan tíma á að komast í háskóla í Bandaríkjunum.

„Þar er fullt af góðum kylfingum og háskólaíþróttirnar eru frábærar. Planið var að bera mig saman við jafnaldra mína þar og ákveða svo hvort ég yrði atvinnumaður,“ segir Haraldur.

Lokaákvörðunin var svo tekin þegar hann var að keppa á British Open mótinu árið 2018.

„Þetta var útsláttarmót sem 288 kylfingar kepptu á og það voru átta eftir. Ég var á æfingasvæðinu þegar ég ákvað að þetta væri það sem ég vildi gera,“ segir hann. „Ég gef þessu svo þrjú ár í senn og reyni að komast upp um eitt stig á hverju ári, sem er erfitt, því það eru tugþúsundir að berjast um örfá sæti.“

Haraldur ráðleggur upprendandi kylfingum sem vilja komast í atvinnumennsku að reyna að fara í háskólagolfið í Bandaríkjunum. Hann segir betra að láta á það reyna en að sjá eftir því síðar að hafa ekki reynt.

„Það er gott að geta borið sig saman við jafnaldra sína, en það er mun erfiðara hér á Íslandi, þar sem þeir eru svo fáir,“ segir hann. „En æfingin er alltaf númer eitt, tvö og þrjú.“

Grasið skiptir miklu

Haraldur segir að það sé töluverður munur á því að spila golf á Íslandi og erlendis, til dæmis út af veðrinu.

„Úti er vellirnir lengri og gerðir fyrir gott veður, en hér heima eru þeir gerðir fyrir 16 metra á sekúndu,“ útskýrir hann. „Það er líka margt fleira, ég bjóst til dæmis ekki við því fyrir fram að það væri svona mikill munur á milli grastegunda, en þær geta skipt hellingi máli. Svo er miklu meiri pressa og samkeppni úti.“

Tvö mót standa upp úr

Haraldur segir að það séu tvö mót sem standa sérstaklega upp úr í minningunni.

„Annars vegar British Open árið 2018. Þar voru allir þeir bestu með og það var drullugaman. Ég hoppaði líka upp um nokkur stig í pressu og öðru þarna og verð tilbúnari næst,“ segir hann.

„Það verður troðið á alla velli og það er frábært fyrir golf á Íslandi að fá svona marga spilara. Það eru líka margir að fara að byrja í sumar, sem er frábært.“

Haraldur Franklín Magnús

„Hitt mótið sem stendur upp úr er þegar ég varð Íslandsmeistari árið 2012. Ég var búinn að vera gjörsamlega gagntekinn af því að verða Íslandsmeistari og hugsaði örugglega meira um það en alla skólagönguna mína. Það hafði líka enginn í GR unnið þetta í 28 ár og það tókst. Þó það sé ekki jafn stórt og British Open var þetta ótrúlega skemmtilegt.“

Ætti að vera á fullu

Heimsfaraldurinn hefur haft neikvæð áhrif á golfheiminn eins og allt annað og Haraldur hefur misst af því að spila á mikilvægum mótum.

„Ég ætti að vera á fullu að keppa um alla Evrópu í Áskorendamótaröðinni, en hún er ekki enn farin af stað. Hún á að hefjast um miðjan júlí og fara á fullt í ágúst, en það verður kannski ekki af því,“ segir hann. „Það gæti verið að árinu verði slaufað og að allir byrji á sama stað að ári, þó það verði kannski haldin einhver mót. En það er erfitt að vinna sig upp í ár.“

Ég er samt að íhuga að taka mót í Bandaríkjunum í sumar með gömlum háskólavini mínum ef það gengur. Það er herra verðlaunafé þar,“ segir Haraldur. „Mótið á að vera í júlí, en maður sér hvernig það þróast.“

Heldur námskeið

„Þetta er allt saman frekar óljóst og þess vegna ákváðum við Andri Þór Björnsson að bjóða upp á námskeið fyrir kylfinga til að hafa eitt-hvað að gera,“ segir Haraldur.

„Námskeiðin eru fyrir alla og við ætlum að kenna bæði tækni og

hvernig á að skipuleggja golfæfingar. Okkur finnst fullmargir vera stefnulausir á æfingum og ætlum að sýna fólki hvernig er hægt að ná markmiðum sínum.

Námskeiðin eru fyrir alla sem hafa áhuga. Það verða átta nemendur og tveir leiðbeinendur hverju sinni,“ útskýrir Haraldur. „Við erum ekki menntaðir kennarar, en við erum báðir atvinnumenn sem hafa ekki hugsað um annað en golf í fimmtán ár. Áhugasamir geta haft samband í gegnum Facebook-síðuna „Golfnámskeið með Andra Þór og Haraldi Franklín“ eða sent tölvupóst á gamanigolfi@gmail.com.“

Allir vellir troðnir

Íslenska golfsumarið er hafið og fyrsta mót ársins í golfmótaröð GSÍ var um síðustu helgi. Þar lenti Haraldur í öðru sæti, en það munaði bara einu höggi á honum og Axel Bóassyni.

„Þetta var ótrúlega tæpt. Það voru bæði jákvæðir þættir og neikvæðir þættir sem þarf að vinna í. Það er alltaf drullufúlt að lenda í öðru sæti,“ segir hann. „Fyrstu tvo dagana var frábært veður og þá gekk allt eins og í sögu en loka-daginn var það ekki þannig og þá gekk allt eins og í hryllingsmynd. En þetta var bara fyrsta mótið og það eru allir ennþá smá ryðgaðir. Ég reyni bara að vinna næst. Ég vil samt þakka Akranesvöllinum. Ég hef spilað á þó nokkrum völlum og hann er í besta ásigkomulaginu núna.“

Haraldur segir að faraldurinn sé hundsvekkjandi fyrir atvinnukylfinga, en að golfsumarið á Íslandi liti vel út.

„Það verður troðið á alla velli og það er frábært fyrir golf á Íslandi að fá svona marga spilara. Það eru líka margir að fara að byrja í sumar, sem er frábært. Það vilja allir kylfingar fá fleiri byrjendur, svo enginn þarf að vera feiminn við að koma í golf,“ segir hann. „Það er líka fullt af barnanám-skeiðum í gangi hjá flestum klúbbum og ég byrjaði einmitt þannig. Það er frábær leið fyrir krakkana til að fá að prófa nýja íþrótt og foreldrana að fá pásu í nokkra klukkutíma.“

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölu menn: 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. 694 4103,

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Golf
Company

Bæjarlind 14 -16 | Kópavogur

f GolfCompany.is

Instagram GolfCompany.is

www.GolfCompany.is

Skechers
golfskór

Léttir, mjúkir og liprir með
ULTRA FLIGHT™ innleggi

Skór.is
netverslun

Herra-, dömu-
og barnaskór

Stærðir: 35–47
Verð frá: 12.995.–

SKECHERS

Kringlunni & Smáralind

Umboðsaðilar um allt land



Nálægðin við kynngimagnaða náttúru til sjós og lands er mikil á Kirkjubólsvelli í Sandgerði. MYND/ SETH@GOLF.IS

Enginn draugagangur við 7. holu

Maður kemst vart nær alheiminum en á sögufrægum Kirkjubólsvelli í Sandgerði. Þar er hægt að spila golf fyrir ein lægstu vallargjöld landsins og njóta dýrindis kaffihlaðborðs um helgar í sumar.

Það er ævintýri að spila golf á Kirkjubólsvelli. Hann liggur alveg niður að sjó og við blasir ægifagurt útsýni, opið Atlantshafið og Snæfellsjökull í allri sinni dýrð upp úr hafinu,“ segir Guðmundur Einarsson, formaður Golfklúbbs Sandgerðis, sem var stofnaður á sumardaginn fyrsta 1986.

„Kirkjubólsvöllur var í fyrstu sex holur en var fljótt stækkaður í níu holur og fyrir tíu árum varð hann fullgildur átján holu völlur. Hann stendur á sögufrægum stað því sjöunda holan stendur ofan á kirkjugarði frá því í Tyrkjaráninu. Beinagrindur hafa komið fram í fjörukambinum og ekki langt síðan við komum þar niður á mannabein. Sjálfur lenti ég í því seint um kvöld að við vorum að grafa niður staur og komum niður á lærlegg. Ég var ekkert alltof ánægður með það en við fórum bara með bænirnar okkar og mokuðum yfir hann aftur,“ segir Guðmundur og kímur. „Í gröfunum hafa látnir hvílt öldum saman og það er enginn draugagangur við sjöundu holuna; bara friðsælt og notalegt.“

Völlurinn léttur á fótinn

Kirkjubólsvöllur er vinsæll fyrir jafnt vana kylfinga og þá sem eru að taka fyrstu skrefin í sportinu.

„Hér er opið nánast allt árið ef veðrið er gott. Golfvöllurinn liggur meðfram ströndinni sem þýðir að hér er snjóléttara og munar nokkrum gráðum í hita í Sandgerði og Keflavík. Hér hafa iðulega verið iðjagrænar flatir í febrúar og aðsóknin eftir því,“ upplýsir Guðmundur.

Hann segir aðaltímann hjá golfklúbbum vera frá mars og út maí, þegar enn er lokað á höfuðborgarsvæðinu.



Boðið verður upp á kaffihlaðborð í golfskálanum í sumar. MYND/SETH@GOLF.IS



Guðmundur Einarsson er formaður Golfklúbbs Sandgerðis.

„Hjá okkur er alltaf opið og menn spila grímt ef viðrar vel. Margir heldri menn mæta eld-snemma á völlinn og fara út að spila á hverjum morgni. Hingað eru allir velkomnir, jafnt atvinnu-

menn sem og fjölskyldufólk sem vill prófa að spila saman golf við einstakar aðstæður og allt þar á milli. Við höfum haldið golfmót í janúar og febrúar og þá hafa færri komist að en vildu. Við höfum

Það er auðvitað ómótstæðilegt að tylla sér niður yfir gómsætum brauðtertum og hnallþórum með fagurt útsýni til allra átta.

líka haldið sveitakeppnir fyrir öldunga við miklar vinsældir enda er Kirkjubólsvöllur léttur á fótinn og auðvelt að labba allar átján holurnar, engar brattar brekkur en þó er mikið og fagurt landslag í vellið,“ segir Guðmundur.

Kaffihlaðborð í sumar

Í sumar, frá og með 7. júní, verður boðið upp á dýrindis kaffihlaðborð í golfskálanum um helgar.

„Það verður opið fyrir gesti og gangandi frá klukkan 10 á morgnana og fram til klukkan 17 á daginn og auðvitað ómótstæðilegt að tylla sér niður yfir gómsætum brauðtertum, pönnukökum og hnallþórum með fagurt útsýni til allra átta. Það er tilvalinn sunnudagsrúntur að fara um Suðurnesin, margt fallett og forvitnilegt að sjá og einkar ánægjulegt fyrir allan aldur að fara í Hafnir, taka þaðan rúnt út í Hvalneskirkju og Hvalneskirkjugarð og koma við í Sandgerði til að gleðja munn og maga á leiðinni út í Garð,“ segir Guðmundur í glæsilegum golfskálanum sem er opin allra daga fram til klukkan sjö eða átta, en það fer eftir trafik og veðri.

„Í skálanum er alltaf hægt að njóta veitinga, fá sér kaffisopa, gos eða ölkrús, pulsar, samlokur, sælgæti og kökur. Við erum hér til sjö, átta á kvöldin, en eftir það

afgreiða menn sig bara sjálfir. Við lærðum heilmikið á veirustríðinu því þá máttu menn ekki koma inn í skálann og millifærðu gjaldið á netinu. Við reynum að halda verðinu í lágmarki og erum með eitt lægsta vallargjald á landinu. Þannig kostar átján holu hringur aðeins 4.000 krónur og níu holu hringur 2.000 krónur, auk þess sem við erum með alls konar tilboð,“ upplýsir Guðmundur á Kirkjubólsvelli.

Golf við töfrandi aðstæður

Það er þægilegt að spila á Kirkjubólsvelli.

„Þótt orðatiltekið segi að ekki skuli byggja neitt á sandi er engu að síður staðreynd að golfvöllurinn í Sandgerði er ræktaður upp á sandi og það mjúka undirlag hentar mjög vel undir golfflatir. Menn eru mjög ánægðir sem koma hingað, grínin eru frábær og halda sér allan veturinn,“ segir Guðmundur, sem tekur sumardagana jafnan snemma á Kirkjubólsvelli.

„Ég mæti iðulega klukkan fjögur eða fimm á morgnana til að byrja að vinna. Þá er blankalogn, sólin að koma upp og fuglarnir syngja sitt fagra lag. Það er nefnilega grýla að það sé alltaf rok á Suðurnesjunum. Hér er oft svakaleg stilla, ekki sist þegar kvöldar og alveg sérstakt að vera hér á sumarkvöldum þegar sólarlagið gyllir sæinn og jökullinn kemur enn nær. Á Kirkjubólsvelli eru töfrandi aðstæður og ef maður vill ná sér í góða slökun kemur maður hingað til að sameinast kyrrðinni og náttúrunni í skemmtilegu og heilnæmu sporti.“

Golfklúbbur Sandgerðis er í Vallarhúsum í Sandgerði. Sími 423 7802. Nánari upplýsingar á Facebook undir Golfklúbbur Sandgerðis.

Golfið bætir heilsu eldri borgara

Talið er að golf sé spilað af 55 milljónum manna í 1.206 löndum um allan heim. Fólk á öllum aldri leikur golf en stærsti hópurinn eru eldri fullorðnir og aldraðir. Golf er talið geta bætt heilsuna.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Pótt slys séu ekki algeng í golfi geta þau verið alvarleg, til dæmis högg á höfuðið. Algengustu meiðsl eru í baki, olnboga eða hnjám. Sú hreyfing sem fólk fær í golfi er kannski ekki mikil áreynsla en hún felur engu að síður í sér ávinning er varða hjarta- og öndunarsjúkdóma auk bættrar velliðunar. Stjórnvöld ættu að hvetja fólk til að leika golf sé litið til betri andlegrar og líkamlegrar heilsu þegar fólk eldist. Golfið getur nefnilega bætt jafnvægi hjá eldra fólki, sem kemur í veg fyrir fall sem er algengt í þeim hópi auk þess sem það eykur félagslega fjölbreytni.

Það hefur löngum verið sannreynt að hreyfing bætir lífsgæði eldra fólks. Golf er ákveðin tegund líkamsræktar og hentar vel eldra fólki. Árið 2018 var gerð rannsókn á áhrifum golfiþróttar á heilsu fólks. Rannsóknin var evrópsk og 25 lækna komu að henni. Hún leiddi í ljós að golfið getur verið mjög góð íþrótt til að koma í veg fyrir of hátt kólesteról í blóði, of háan blóðþrýsting og blóðsýkur. Þá kom í ljós



í rannsókninni að það var ekki síst hin andlega hlið sem golfið hafði mjög góð áhrif á. Hófleg heyfing dregur úr kvíða og þunglyndi, er haft eftir Roger Hawkes, einum af höfundum rannsóknarinnar, á

CNN. Hann bætir því við að best væri að gera golfvöllina aðgengilegri fyrir fleiri og þannig bæta lýðheilsu. Það getur verið dýrt að stunda golf og ekki á allra færi.

Á átján holu golfvelli gengur kylf-

ingur um sex kílómetra og brennir um 2.000 hitaeiningum. Um leið og hann andar að sér hreinu lofti fær hann D-vítamín í kroppinn sem gerir honum gott. Útivistin gerir sömuleiðis hinni andlegu hlið mjög

Hjón fara oft saman í golf enda er sportið tímafrekt og gott að hafa sameiginlegt áhugamál á þessu sviði.

MYND/GETTY

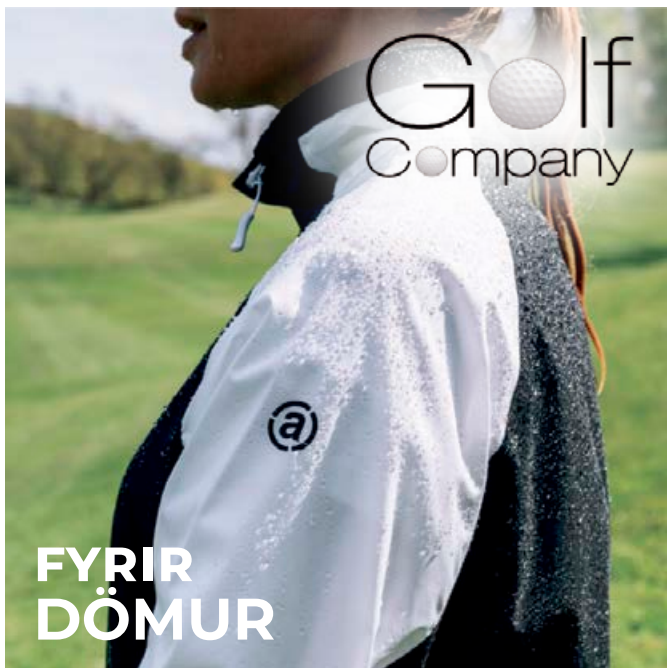
gott. Margir segja að golf sé fyrir letingja en viðamikil sænsk rannsókn frá árinu 2012 sýndi að þeir sem stunda golf geta aukið lífslíkur sínar um fimm ár. Bresk rannsókn sem birtist í British Journal of Sports Medicine sýndi að golf eykur þol, styrkir vöðva, fækkar hitaeiningum, bætir jafnvægi og getur komið í veg fyrir hjartasjúkdóma.

Samkvæmt grein sem birtist á vefmiðlinum golf.is fyrir nokkru er meðalaldur 55 prósent kylfinga á Íslandi 50 ára og eldri. Í sömu grein segir að árið 2013 hafi verið gerð rannsókn á íslenskum kylfingum sem sýndi að 50 prósent karlmanna sem stunda golf séu með einhvers konar álagseinkenni. Helstu álagseinkenni eru verkir í baki, hálsi og óxlum en einnig í mjöðmum, hnjám og olnbogum. Slæm sveiflutækni getur verið ástæða fyrir þessum einkennum, að því er Gauti Grétarsson sjúkrahjálfari útskýrir í greininni en hann er sjálfur öflugur kylfingur.

Það er mikill áhugi fyrir golfiþróttinni hér á landi og Íslendingar eiga marga mjög góða kylfinga. Áhuginn fyrir golfinu er stöðugt að aukast og búast má við mikilli aðsókn á golfvöllina í sumar.

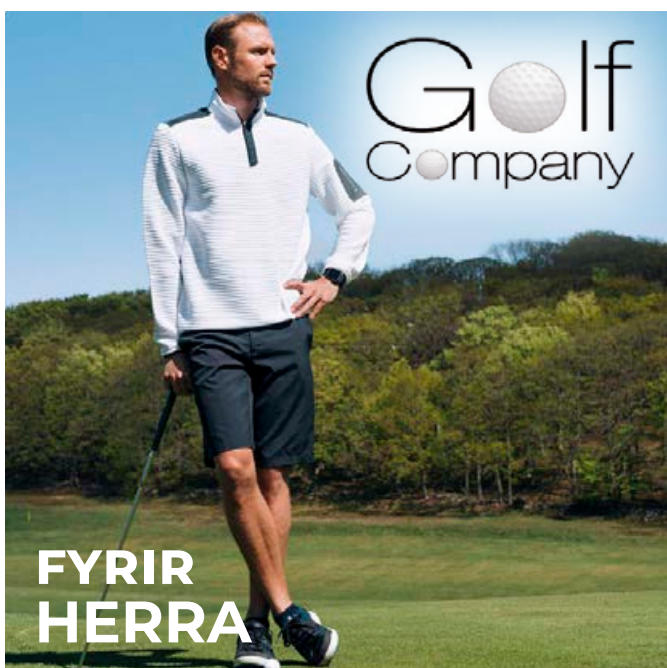
Allt fyrir golfið

Netverslun S4S samanstendur af skór.is, air.is og elling-sen.is. Þar má nálgast allan útbúnað fyrir golf á sama stað.



**FYRIR
DÖMUR**

f GolfCompany.is i GolfCompany.is www.GolfCompany.is



**FYRIR
HERRA**

f GolfCompany.is i GolfCompany.is www.GolfCompany.is

Fyrst og fremst erum við með frábært úrval af golfskóm á dömur og herra frá Ecco, Nike og Skechers. Einnig bjóðum við upp á Skechers barnagolfskó í stærðum frá 35, fyrir yngri kynslóðina sem er að taka sín fyrstu skref í sportinu. Verslanir okkar bjóða upp á ýmsan klæðnað, ullarfátnað og fylgihluti, allt frá hönskum upp í golftöskur á undirsíðum S4S. Við sáum okkur því kost að setja allar golfvörurnar saman í einn golflokk til þess að gera þetta aðgengilegt og þægilegt fyrir viðskiptavinum. Þannig fæst allt fyrir golfsportið á sama stað," segir Auður Jónsdóttir hjá Skór.is.

Ákveðin fagurfræði kemur ósjálfrátt upp í huga þegar maður hugsar um golf. „Golfið er virðingarverð íþrótt og hálft gamanið er að taka þátt í menningunni og lífsstílnum sem fylgir. Til dæmis eru gallabuxur ekki vel séðar á vellinum. Fólk er þá beðið um að velja annars konar efni. Polo-bolirnir eru sívinsælir sem og derhúfur og der, treyjur, golfjakkar og fleira. Þá eru airolöft-vestin frá Nike algerlega að gera sig á vellinum í sumar.“

Allt gegnir sínum tilgangi

Fyrst og fremst er golffatnaðurinn þægilegur og snyrtilegur en hver flik gegnir sínum tilgangi. „Derið skýlir manni fyrir sól og birtu, sem hjálpar til með einbeitingu. Hanskar tryggja gott grip og góðir vatnsheldir golfskór eru mikilvægir. Það er fátt leiðinlegra en að vera á þriðju holu í rennbautum skóm með iskaldar tær. Í netverslun S4S má finna frábært úrval af vatnsheldum golfskóm með goretex-húð sem þola vel aðstæður á golfvellinum.“



„Golfið er stórskemmtileg íþrótt og nú færðu allt fyrir golfsportið á sama stað,“ segir Auður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

“Golfið er virðing-arverð íþrótt og hálft gamanið er að taka þátt í menningunni og lífsstílnum sem fylgir.

Ekki vera kalt

Við sem búum á Íslandi þekkjum hvað veðurfarið er síbreytilegt. Því er gott að vera vel klæddur á golfvöllum í sumar. „Devold-fatnaðurinn er úr hágæða merinó-

ull og kemur í léttari útgáfum á sumrin sem hentar þá einstaklega vel undir golffatnaðinn og heldur á manni hita á björtum en svölum sumarkvöldum.“

Á golfsíðu skór.is getur þú skoðað allt úrvalið á einum stað og græjað þig fyrir golfið. Vörurnar eru heimsendar fritt hvert á land sem er. Einnig er í boði að sækja á einn af fjórum afhendingarstöðum; Guðríðarstíg 6–8, Kaupfélagið Kringlunni, Kaupfélagið Smáralind og Ellingsen Granda. „Við hvetjum síðan alla til að skrá sig á póstlistann okkar og fylgjast með nýjustu vörum, tilboðum og fréttum,“ segir Auður að lokum.

Út að hlaupa

FÖSTUDAGUR 29. MAÍ 2020

Kynning: Íþróttaverslunin Altis

Skórnir gefa hlaupurum góð ráð

Á undanförunum árum hefur áhugi fólks á útihlaupum aukist mikið. Um leið eru gerðar meiri kröfur um að skóbúnaður sé vandaður og þægilegur. Under Armour og Mizuno hafa brugðist við þeirri eftirspurn. ➔2



Ásgeir segir að Altis bjóði mikið úrval af gæðaskóm fyrir hlaupara. Meðal annars þessa Under Armour skó sem eru búnir sérstakri tækni og nútímahönnun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu ➔

Í þróttaverslunin Altis hefur lagt áherslu á að bjóða vandaða gæðaskó frá bandaríska risanum Under Armour og gamlgróna, japanska framleiðandanum Mizuno. Bæði hafa þessi merki verið mjög vinsæl meðal hlaupara. Mizuno hefur verið starfrækt frá árinu 1906 og öll framleiðslan er byggð á góðum grunni.

Ásgeir Jóhannes Gunnarsson, framkvæmdarstjóri íþróttasviðs hjá Altis, segir að Under Armour hafi á undanförunum árum lagt sig fram um að sinna hlaupurum á sem bestan hátt og þróað ýmsar nýjungar til að auðvelda þeim lífið. „Það nýjasta frá Under Armour eru vandaðir hlaupaskór með svokallaðri HOVR-dempun sem styður vel við fótinn með mykt. Önnur nýjung í skónum er flaga með hugbúnaði sem tengist appi. Við erum með breiða línu af HOVR hlaupaskóm frá Under Armour. Þessir skór gera það að verkum að það er eins og maður svífi um því púðarnir eru unnir á einstakan hátt með sérhannaðri léttu froðu. HOVR-dempun kom á markað fyrir þremur árum og hefur notið mikilla vinsælda. Meðfram þróun á HOVR hefur fyrirtækið aukið tæknina í skónum og lagt áherslu á gæði og fallegt útlit. Ég get til dæmis nefnt skó sem heita HOVR Machina sem eru nýjung og henta vel þeim sem þurfa mjúka hlaupaskó en vilja samt snerpu sem þarf í hröð hlaup,“ segir Ásgeir.

Tengjast appi

„Það sem gerir Under Armour skóna sérstaka er flaga sem tengist við app sem nefnist Map-MyRun en með því er hlauparinn kominn með þjálfara í skóna sína. Í gegnum appið getur hann fylgst nákvæmlega með hlaupinu, kílómetrum, skrefalengd eða skrefafjölda og eftir hlaupið gefur appið ýmis góð hlauparáð. Appið segir til dæmis til um hvernig hægt er að bæta hlaupastílinn. Þessi tækni er algjör snilld og er mjög sniðug fyrir þá sem eru ekki með snjallúr en líka fyrir þá sem eru með úr því appið gefur mun ítarlegri leiðsögn um hlaupið. Með appinu getur hlauparinn því bætt hlaupin til muna þar sem upp koma ýmsar æfingar tengdar hlaupatækninni. Ég myndi mæla með HOVR Machina og HOVR Infinite fyrir þá sem ætla í lengri hlaup og maraþon. Einnig myndi ég mæla með HOVR Guardian sem innanfótastyrktum skóm,“ segir Ásgeir. „Í HOVR-línunni eru skór sem henta vel á hlaupabretti sem nefnast Sonic og Phantom. Þeir eru bæði götuskór og hægt að nota á bretti, stílhreinir og fallegir.“

Vel þekktir skór frá Japan

Mizuno er önnur gerð hlaupaskóa sem hann mælir með. „Þetta er gamlgróið merki sem hefur sérhæft sig í hlaupaskóm. Þeir eru með götuskó og eru mjög sterkir í utanvegahlaupum. Þetta eru mjög góðir skór til að hlaupa á Esjuna, Helgafellið eða önnur fjöll. Ég myndi mæla með Hayate en þeir eru léttir og henta vel í sneggri og styttri utanvegahlaup. Skórnir hafa sérstaklega gott grip enda er Michelin gúmmi í botninum. Fyrir þá sem eru að leita að skóm sem gott er að ganga í eða skokka utanvegur get ég bent á aðra skó frá Mizuno sem nefnast Wave-Daichi og eru með grófum botni. Þessir skór hafa verið mjög vinsælir og henta vel fyrir þá sem vilja hlaupa utanvegur. Mizuno býður líka upp á hlutlausa og mjúka skó en það eru Wave Rider en þeir eru gamlunnir þó sífellt sé verið að bæta og þróa skóinn. Hægt er að fá þessa skó í Gore-Tex en þá eru þeir vatnseldir,“ segir Ásgeir.



Ásgeir heldur hér á Under Armour hlaupaskóm með hugbúnaðarflögu og HOVR-dempun. Fyrir aftan má sjá fjölbreytt úrval af alls kyns hlaupaskóm.



Hlaupaskór frá Under Armour og Mizuno eru vinsælir hjá hlaupurum enda gæðaskór með ýmsum nýjungum. Skórnir fást í ýmsum gerðum og litum svo það borgar sig að kíka í Altis.



Mizuno utanvegaskórnir eru með Michelin gúmmi í botninum.



Skórnir eru ekki bara þægilegir heldur einnig stílhreinir og flottir. Þeir fara vel á fæti og hlaupararnir svífa.

Utanvegaskór frá Mizuno eru stílhreinir og góðir. Þessir heita Wave-Daichi.

þá sem eru að byrja og hina sem lengra eru komnir og stunda maraþonhlaup,“ segir Ásgeir.

Hjá Under Armour er sömu leiðis mikið úrval af góðum fatnaði sem hentar vel í hlaup. Bæði innan undir og yfirhafnir. „Við erum með geysimikið úrval af alls kyns æfingafötum sem henta fyrir hlaup og aðra líkamsrækt. Það er misjafnt hvað fólk þarf en í verslunum Altis fær fólk ráðgjöf um hvaða skór eða fatnaður hentar best viðkomandi íþrótt. Sumir eru byrjendur en aðrir lengra komnir en við þjónustum alla. Við leggjum áherslu á að fólk fari út að hlaupa á góðum og vönduðum skóm. Hugbúnaður í skónum gerir það að verkum að auðvelt er að fylgast með árangri og heilsufari. Under Armour er leiðandi á þessu tækni-sviði sem eflaust á eftir að heyrast meira af í framtíðinni.“

Altis er með öfluga netsíðu, altis.is, en þar er hægt er að kynna sér vörurnar og kaupa. Vörur eru sendar um allt land. „Einnig notfæra sér margir netverslunina til að skoða vöruúrvalið en koma síðan í búðina til að máta og skoða frekar,“ segir Ásgeir.

Altis er með verslanir í Kringlunni á biógangi og í Bæjarhrauni í Hafnarfirði. Allar helstu íþróttaverslanir selja vörur frá Altis eins og Under Armour og Mizuno en þessi íþróttamerki eru orðin mjög þekkt í skóm og æfingafatnaði.

OAKLEY

HLAUPAGGLERAUGU

OAKLEY-UMBODIÐ Á ÍSLANDI

Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Hlaupin gera lítið kraftaverk

Það sem dró Þóru Björgu Hallgrímsdóttur fyrst og fremst út í hlaupasportið í upphafi var sú einfalda staðreynd að þröskuldurinn er lágur fyrir byrjendur og engan grunn þarf til að byrja.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is

Það þarf engan sérstakan grunn til þess að byrja að hlaupa. Ég æfði aldrei neinar íþróttir að ráði sem krakki og var fjórtán ára þegar ég byrjaði að fara út að hlaupa. Útihlaupin hafa svo alltaf fylgt mér alla tíð síðan," segir Þóra.

Skórnir og toppurinn skipta höfuðmáli

Þóra brýnir fyrir byrjendum að réttu skórnir séu afar mikilvægir. „Það er mjög áriðandi að finna réttu skóna sem passa. Það breytir öllu. Regluleg endurnýjun skiptir höfuðmáli líka. Þegar ég á nýja góða skó sem ég er óskaplega ánægð með þá draga þeir mig út að hlaupa. Tilfinningin er alveg geggjuð. En fyrir konur er góður íþróttabráðstjóri mikilvægur upp á velliðan á hlaupum.“

Frábærar hlaupaleiðir rétt við bæjarmörkin

Þóra er eðlilega hrifnari af náttúruhlaupum en útihlaupum í borginni. „Það er dásamlegt hvað við eigum margar góðar hlaupaleiðir hér rétt við bæjarmörkin. Náttúran gefur manni aukaorku



Þóra Björg Hallgrímsdóttir mælir heilsuhugar með útihlaupi fyrir alla.

„Frelstilfinningin að geta hlaupið og hreinsað kollinn í leiðinni er ómetanleg. Hlaupin framkvæma lítið kraftaverk þegar maður á slæman dag.“

nota Strava til að skrá alla hreyfingu og hef mjög gaman af því. Vinahópurinn minn kallar það að vera orðinn Strava-dólgur, þegar það er ekki lengur hægt að hreyfa sig nema að það sé skráð þar fyrir aðra að sjá. Ég er líka nýlega farin að safna hlaupaleiðum erlendis sem er frábær leið til að kynnst nýjum borgum, en hlauparar um allan heim eru afar duglegir að deila skemmtilegum leiðum í sínum heimaborgum á Strava.“

Einnig hleypur Þóra allan ársins hring og finnst ekkert verra ef það er vont veður. „Að hlaupa í stormi og úrkomu er geggjuð tilfinning. Ég fer þá oftast styttra ef veðrið er krefjandi en stíllt vetrarveður er líka alveg ótrúlega friðsælt. Það að hlaupa með brodda og í ull á veturina eða í hlýrabolnum á sumrin. Bæði er frábært.“

og tilfinningin á hlaupunum er ólýsanleg. Helgafellið og nágrenni sem og Heiðmörkin eru dásamleg hlaupasvæði, en mikið er um stikaðar og merktar hlaupaleiðir á þessum svæðum. Ég fór á nám-skeið hjá Náttúruhlaupum fyrir einhverju síðan til þess að kynnst skemmtilegum hlaupaleiðum á höfuðborgarsvæðinu. Núna er ég í Landvættaprógramminu hjá

Ferðafélagi Íslands og er enn að læra nýjar stórskemmtilegar leiðir sem eru steinsnar í burtu. Þegar ég kemst ekki út í náttúruna að hlaupa þá þykir mér líka voða þægilegt að reima bara á mig skóna og hlaupa hring út frá heimilinu mínu. Þá hleyp ég iðulega meðfram sjónum. Það besta við útihlaupin er útiveran og að finna að maður getur alltaf aðeins meira

en síðast. Frelstilfinningin að geta hlaupið og hreinsað kollinn í leiðinni er ómetanleg. Hlaupin geta framkvæmt lítið kraftaverk þegar maður á slæman dag.“

Stravadólgur út í ystu æsar

Það kemur líklega engum á óvart að hlaupaskórnir fara alltaf með í töskuna hjá Þóru, hvert sem hún fer. „Ég er tiltölulega nýfarin að

SALOMON TRAIL
**HENGILL
ULTRA**

KIA GULL
HRINGURINN

LANDSNET
30&2

ELDSLÓÐIN
NATURE TRAIL

UPPSELT

SKRÁNING HAFIN

SKRÁNING HAFIN

SKRÁNING HAFIN

Í SAMSTARFI VIÐ UMFÍ

VÍKINGAR MÓTARÖÐIN

SKRÁNING OG ALLAR UPPLÝSINGAR Á [NETSKRÁNING.IS/VIKINGAR](https://www.netskraning.is/vikingar)

5. - 6. JÚNÍ 2020

UTANVEGAHLAUP

5KM • 10KM • 25KM • 50KM • 100KM

[WWW.HENGILLULTRA.IS](https://www.hengillultra.is)

11. JÚLÍ 2020

GÖTUHJÓL

48KM • 66KM • 106KM

[WWW.KIAGULLHRINGURINN.IS](https://www.kiagullhringurinn.is)

4. SEPT. 2020

FJALLAHJÓL

32KM • 64KM

[WWW.FACEBOOK.COM/LANDSNET32](https://www.facebook.com/landsnet32)

5. SEPT. 2020

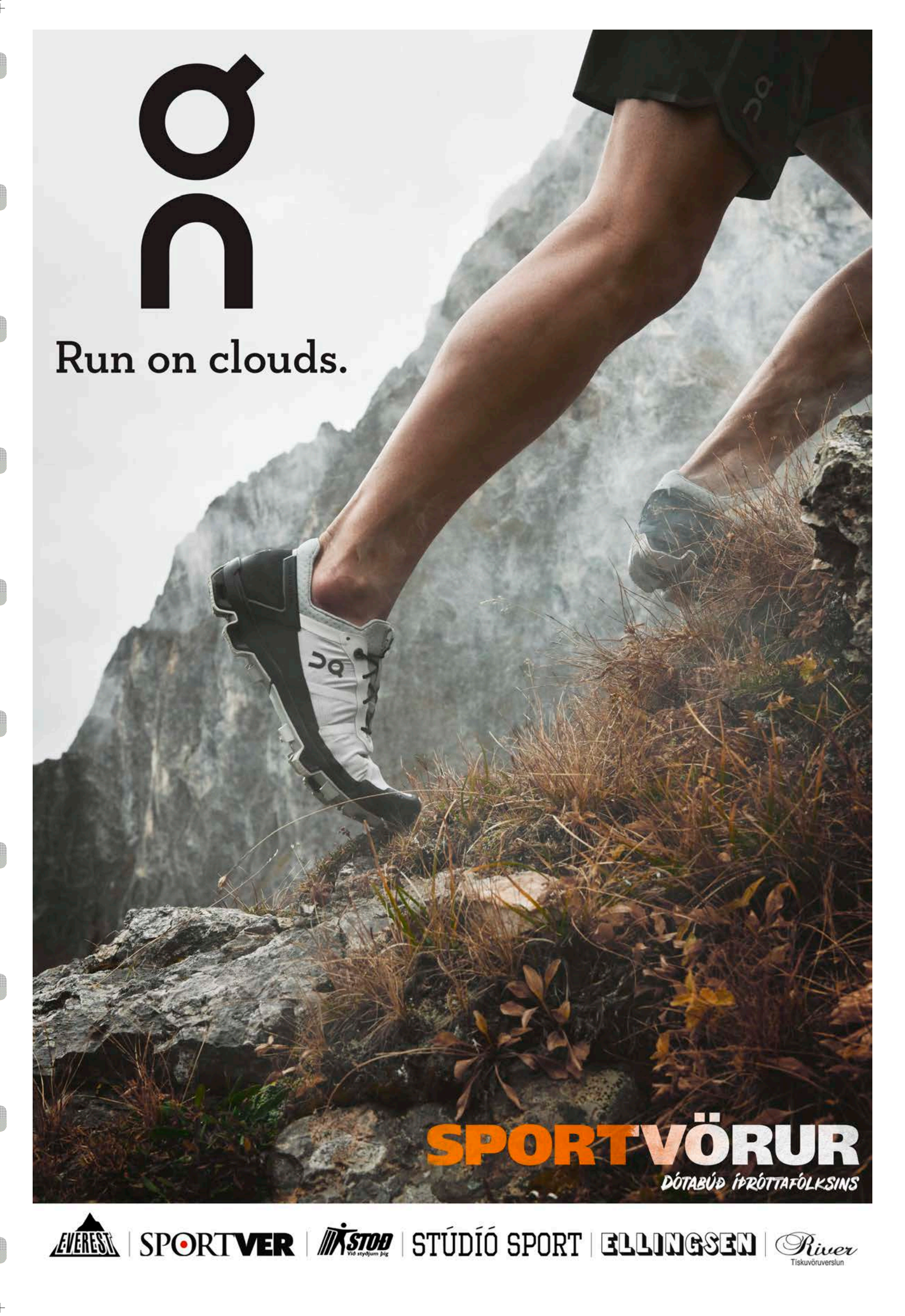
UTANVEGAHLAUP

5KM • 10KM • 28KM

[WWW.FACEBOOK.COM/ELDSLODIN](https://www.facebook.com/eldslodin)

BAKHJARLAR VÍKINGA MÓTARADARINNAR

GRILLPARTÝ VÍKINGA MÓTARADARINNAR



3Q

Run on clouds.

SPORTVÖRUR

DÓTABÚÐ ÍÞRÓTTAFÓLKINS



SPORT**VER**



STÚDÍÓ SPORT

ELLINGSEN

River
Tiskuvöruslun



Hér hleypur Inga Fanney með hóp á Suður-Grænlandi. MYND/JALEN PUT

Hleypur fjarri vegum og byggðum

Inga Fanney Sigurðardóttir hefur stundað hlaup í níu ár. Hún fer reglulega í hlaupaferðir með hópa bæði á Íslandi og Grænlandi en fjallahlaup í fallegri náttúru eiga hug hennar allan.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Inga Fanney vann sem fjallaleiðsögumaður frá árinu 2003 en árið 2011, þegar hún var orðin tveggja barna móðir, byrjaði hún að fara í styttri fjallahlaup þar sem hún hafði ekki lengur tíma fyrir lengri fjallgöngur.

„Fjallahlaupin lengdust svo alltaf meir og meir. Þar sem ég hafði verið fjallaleiðsögumaður fannst mér alveg kjörið að prófa að bjóða upp á ferðir hlaupandi í staðinn,“ segir Inga Fanney sem fer

reglulega í hlaupaferðir með hópa af fólki.

„Það má segja að hlaupaferðirnar hafi strax slegið í gegn. Í rauninni eru hlaupaferðir svipað uppbyggðar og gönguferðir, nema það er hlaupið á milli staða.“

Þegar Inga Fanney byrjaði með hlaupaferðirnar voru þær ný tegund ferðamennsku hér á landi en hún segir að flestir í ferðunum hennar séu erlendir ferðamenn þótt áhugi Íslendinga á ferðunum hafi aukist.

„Það hafa komið til landsins hlauparar sem hefðu annars valið annan áfangastað en komu hingað þar sem þeir höfðu frétt að hér



Inga Fanney fer reglulega í hlaupaferðir með fólki um fjöll í fallegri náttúru.



Inga Fanney hefur hlaupið mikið á Grænlandi. Hér hleypur hún umkringd stórbrotinni náttúrunni á Austur-Grænlandi. MYND/STEVE CHRAPCHYNSKI

„Ég hef mjög gaman af Dyrfjallahlaupinu fyrir austan. Það er stórbrotin leið.“

væri hægt að ferðast hlaupandi.“

Sækir í krefjandi undirlendi

Vinsælustu hlaupaferðir Ingu Fanneyjar eru á Hornströndum og á Grænlandi. En Fanney hefur sjálf hlaupið víða bæði á Íslandi og erlendis.

„Ég hef skipulagt og farið í hlaupaferðir á Spáni og Bretlandi. Ég bjó á Spáni um tíma og það er alltaf dálítið eins og að koma heim að koma þangað. Það er líka mjög mikil fjallahlaupamening þar, sérstaklega í Katalóníu. Þar er krefjandi undirlendi sem er svolítið það sem ég sækir í.“

Inga Fanney segist eiga erfitt með að gera upp á milli staða á Íslandi en nefnir að henni finnist mjög gaman að hlaupa í friðlandinu á Hornströndum.

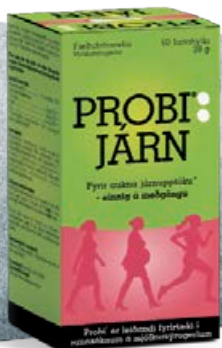
„Þar er svo mikil saga og ég hef gaman af því að fara á milli fjarða um fjallaskörð. Eins hef ég mjög gaman af Dyrfjallahlaupinu fyrir austan. Það er mjög stórbrotin leið, krefjandi og gullfalleg. Það vill svo til að það er einmitt haldið Dyrfjallahlaup 11. júlí í ár.“

Inga Fanney segir að hún sé alltaf að láta sig dreyma um nýjar leiðir til að hlaupa.

„Mig langar til dæmis mjög mikið til að hlaupa Strandirnar á næstunni. Það er eitthvað extra gaman við að hlaupa á slóðum sem er ekki hægt að komast á nema á fótum, fjarri vegum og byggðum.“

Probi® Járn

mjólkursýrugerlar, járn, C-vítamín og fólasín
- fyrir aukna járnupptöku, hentar einnig á meðgöngu



- Milt fyrir meltingarkerfið
- Náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngildum

abel heilsuvörur



www.abelheilsuvorur.is

ALLT FYRIR HLAUPARANN

Ef þú pantar á faeturtoغا.is fyrir klukkan 14.00
færðu vörunar sendar frítt heim samdægurs.

Sokkapar frítt með öllum skóm út maí



HYPERICE
Hypervolt
Nuddbyssur



➤ **BROOKS** Ghost Gtx
Vatnsheldir



➤ **BROOKS**
Íþróttafatnaður
íþróttatoppar



Feetures!
Hlaupasokkar
Þrýstisokkar



➤ **BROOKS** Cascadia Gtx
Vatnsheldir



YOURBOOTS
Þrýstistígvél



RYDERS
EYEWEAR
Sportgleraugu



➤ **BROOKS** Glycerin

FUSION
Hlaupa og
útvistarfatnaður



COMPRESSPORT
Hlaupafatnaður
Hlaupabúnaður



➤ **BROOKS** Trancend



OOFOS
feel the **OO**
Heilsusandalar



Brooks eru
margverðlaunaðir
hlaupaskór ár eftir ár



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

20%
AFSLÁTTUR
ÚT APRÍL

Bæjarlind 4

Kringlan 3. hæð

Sími: 5577100

faeturtoغا.is

uthald.is



Forrest Gump hljóp mörg þúsund kílómetra. MYND/GETTY

Hlaupu skógur! Hlaupu!

Þau sem hafa horft á Forrest Gump vita að hlaup spila stórt hlutverk í myndinni. Forrest lærir ungur að hlaupa burtu frá hrekkjalómum og kemst fljótt upp á lag með að hlaupa ansi langt. Einn daginn ákveður Forrest að fara út að hlaupa og endar á að hlaupa í rúmlega þrjú ár út um öll Bandaríkin. Það segir sig sjálft að leikarinn Tom Hanks þurfti að hlaupa ansi mikið við tökum á myndinni en sjálfur hefur hann sagt að hann sé ekki mikill hlaupari. Til að þreyta ekki leikarann um of var bróðir hans, Jim Hanks, fenginn til að hlaupa í mörgum af víðu skotunum. Fleiri staðenglar voru upprunalega fengnir í starfið en Jim Hanks var sá eini sem náði að herma eftir hinum sérstaka hlaupastíl bróður síns.



Þegar fólk hreyfir sig styrkir það heilann jafnt sem aðra líkamshluta.

Hreyfing bætir heilastarfsemi

Samkvæmt nýrri norski rannsókn er fólk sem stundar reglubundna hreyfingu í mun minni hættu á að fá Alzheimer en þeir sem ekki hreyfa sig. Hreyfing er því besta meðalið við sjúkdómnum. Til að hreyfingin gagnist að þessu leyti þarf að hreyfa sig minnst 20 mínútur á dag eða tvo og hálfan tíma á viku.

Oft hefur verið talað um að regluleg hreyfing minnki til muna hættuna á því að fá hjarta- og æðasjúkdóma en að hún styrki heilann líka eru nýrri fréttir. Þannig getur fólk haft mikil áhrif á líf sitt. Myndatökur af heilanum hafa sýnt þetta greinilega, heilinn á mun auðveldara með að taka inn súrefni ef fólk hreyfir sig. Þá hefur félagskapur mikið að segja fyrir heilann.

Það er aldrei of seint að byrja og fólk sem er hætt að vinna ætti að vera duglegt á hverjum degi að hreyfa sig. Það bætir bæði lífsgæði og heilsu.

Ævintýrlegt maraþon á Everest-fjalli

Eitt erfiðasta maraþonhlaup heims fer fram á hæsta fjalli veraldar, Mt. Everest. Áður en þátttakendur taka á rás þurfa þeir að dvelja í þrjár vikur í grunnbúðum Everest-fjalls til að aðlagast hæðarmismuninum. Á aðlögunartímanum fara þeir í skoðunarferð um Katmandú og upp á Kala Patthar-tind þaðan sem er gríðarlegt útsýni yfir Himalaja-fjöll. Það þykir sumum réttlæta klukkustundir af helvíti sem biður hlauparanna í maraþoninu.

Hlaupið hefst í grunnbúðum Everest í 5.364 metra hæð og endar í þorpinu Namche Bazaar í 3.440 metra hæð. Fyrstir í mark þykja heppnir ef þeir ná hlaupinu á fjórum tímum. Leiðin liggur að mestu niður á við en með tveimur bröttum köflum upp á við. Í fjallinu er vitaskuld mjög kalt og því er mikilvægt að búa sig samkvæmt veðri og aðstæðum.

Everest-maraþonið hefði átt að fara fram í dag, 29. maí, en vegna COVID-19 var því frestað um ár.



Everest maraþonið reynir hressilega á þrek og þol en fram til ársins 2005 voru það eingöngu Sjerpar sem báru sigur úr býtum. MYND/GETTY

SPORT



Íþróttavöruslun

PLAY.

Það **BORGAR** sig
að líta við hjá okkur!

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

SPORT24 Reykjanesbæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Opið Virka daga 11 - 18
Laugadaga 11 - 16
Sunnudaga Lokað

Sími
553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI



Stefán Steinsen var farinn að finna fyrir slæmum verk í hné en náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold.

Finn ekki til og golfsveiflan í fínu lagi

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbætiefnið á Íslandi hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa af eymslum í hnjám og liðum. Stefán Steinsen náði góðum bata með Nutrilenk Gold og finnur ekki lengur fyrir verkjum í hné.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum.

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grund-

“Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finnst ekki til og eins er golfsveiflan í fínu lagi.

vallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Allt annað líf!

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold og hann hefur þetta að segja:

„Ég var búinn að gutla í innanhússbolta í nokkur ár og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endaði síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkur-



inn var farinn að vera það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólgaði upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómun og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskeið orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði að taka fjórar töflur á dag fyrstu þrjá mánuðina, síðan þrjár eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finnst ekki til og eins er golfsveiflan í fínu lagi.“

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold eru kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir efnið frágöngunarfær og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

Eplaedik – lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþörfarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíðistil, túnfífil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykulöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



Njóttu þess að hlakka til

Allar golfferðirnar komnar í sölu

fyrir haustið 2020 og vetur/vor 2021



SPÁNN



EL ROMPIDO

Tveir ólíkir en bráðskemmtilegir golfvöllir.

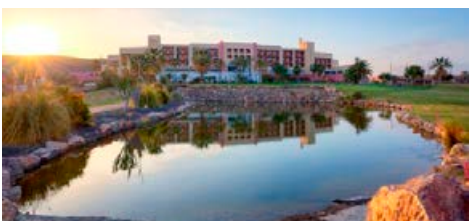
269.900 kr. • 9 nætur • 5.-14. október 2020 á 5 stjörnu hóteli
309.900 kr. • 11 nætur • 13.-24. apríl 2021



ISLANTILLA

Vinsælasti áfangastaður Íslenskra kylfinga í 25 ár. Endurbætt og betra hótél.

269.900 kr. • 9 nætur • 5.-14. október 2020
279.900 kr. • 9 nætur • 28. mars-6. apríl 2021 • **Páskaferð**



VALLE DEL ESTE

Ótrúlega spennandi golfvöllur við glæsilegt hótél. Fullt fæði.

299.900 kr. • 11 nætur • 1.-12. október 2020
219.900 kr. • 7 nætur • 5.-12. apríl 2021



LA FINCA

Glæsilegt 5 stjörnu hótél við skemmtilegan golfvöll.

229.900 kr. • 7 nætur • 21.-28. september 2020
319.900 kr. • 11 nætur • 22. apríl-3. maí 2021

Drykkir með kvöldverði innifaldir.

NÝTT!

Tveir nýir veitingastaðir
og vínbar opna í
september!



TENERIFE



GOLF DEL SUR

Mjög góð íbúðagisting. Loksins frábært verð fyrir golfpakka á Kanaríeyjum.

299.900 kr. • 14 nætur • 17.-31. október 2020 • 11 ótakmarkaðir golfdagar
319.900 kr. • 14 nætur • 16.-30. janúar 2021 • 11 ótakmarkaðir golfdagar
Golfkerrur eru innifaldar en athugið að fæði og golfbíllar eru ekki hluti af pakkanum.

Flogið með Icelandair

ICELANDAIR

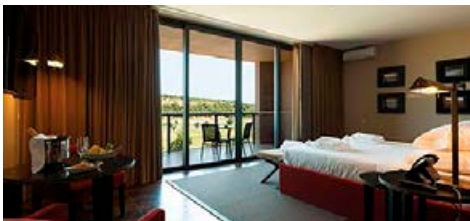
Bókaðu golfferðina þína á [VITA.is/golf](https://vita.is/golf)

Traust og
afbragðsþjónusta í
golfferðum í 27 ár!

Ótakmarkað golf og gisting á góðu verði

Madeira

PORTUGAL



MORGADO

36 holu golfparadís við skemmtilegt hótél í einstöku umhverfi.

269.900 kr. • 9 nætur • 5.-14. október 2020
309.900 kr. • 11 nætur • 24. apríl-5. maí 2021



MADEIRA

5 stjörnu klassískt sveitahótél við ævintýrlegan golfvöll.

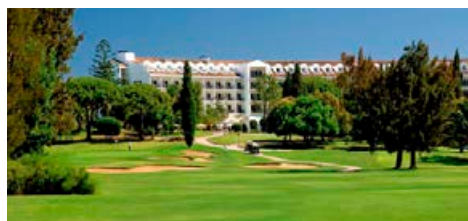
269.900 kr. • 8 nætur • 27. september-5. október 2020
269.900 kr. • 8 nætur • 5.-13. maí 2021



PENINA

Glæsilegt 5 stjörnu hótél við 18 holu golfvöll og tvo 9 holu golfvelli.
Drykkir með kvöldverði innifaldir.

279.900 kr. • 9 nætur • 5.-14. október 2020
289.900 kr. • 9 nætur • 28. mars.-6. apríl 2021 • **Páskaferð**



PENINA GOLFSKÓLI

Frábær aðstaða fyrir byrjendur. Komdu og lærðu golf með okkur í sólinni.

279.900 kr. • 9 nætur • 5.-14. október 2020
289.900 kr. • 9 nætur • 28. mars.-6. apríl 2021 • **Páskaferð**
Sex daga golfskóli og ótakmarkað golf á tveimur 9 holu golfvöllum. Annar þeirra er sérhannaður fyrir byrjendur. Kerra fylgir.



MEXÍKÓ

Mazatlan í Mexíkó

Við erum að undirbúa spennandi golfferðir í nóvember 2020 og janúar/febrúar 2021. Þar munum við bjóða upp á magnaða heildarpakka þar sem allt er innifalið.

Öll verð eru á mann í tvíbýli með 15.000 Vildarpunktum.
Innifalið er (nema annað sé tekið fram) beint leiguflug með Icelandair, flutningur golfsetts, gisting með hálfu fæði, ótakmarkað golf með golfbíl, akstur erlendis og fararstjórn. Án Vildarpunkta bætast við 10.000 kr. á mann.

Náði draumahögginu á lokadegi ársins

Að meðaltali tekur það kylfinga 12.500 tilraunir að fara holu í höggi. Alls náðu 130 Íslendingar því í fyrra, þar á meðal Siggi Dúlla sem náði draumahögginu í Flórída á lokadegi ársins.

Kristinn Páll
Teitsson
kristinnpall@frettabladid.is



Flesta kylfinga sem hafa ekki þegar náð því dreymir einn daginn um að fara holu í höggi. Það tekur meðalkylfinginn um það bil 12.500 tilraunir að ná að fara holu í höggi í fyrsta sinn. Þegar um atvinnukylfing er að ræða fækkar tilraunum niður í 2.500 tilraunir. Á Íslandi hafa um 3.000 einstaklingar náð þeim merka áfanga að fara holu í höggi og eru um 130 sem ná því árlega.

Sexfaldi Íslandsmeistarinn Björgvin Þorsteinsson hefur oftast Íslendinga farið holu í höggi eða níu sinnum en Elín Hrönn Jónsdóttir og Ólöf Geirsdóttir leiða í kvennaflokk. Báðar hafa þær fjórum sinnum farið holu í höggi.

Haldið er úti skráningu í Einarherjaklúbbnum á netinu og má þar sjá alla sem fóru holu í höggi á síðasta ári. Þar mátti meðal annars finna besta körfuboltamann landsins, Martin Hermannsson, á síðasta ári.

Síðasti Íslendingurinn til að ná holu í höggi á lokadegi síðasta árs var Sigurður Sveinn Þórðarson, oftast þekktur sem Siggi Dúlla,



Sigurður hefur verið í starfsteymi íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu undanfarin ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

liðsstjóri karlalandsliðsins í knattspyrnu og karlaliðs Stjórnunnar. Siggi náði áfanganum á einni af síðustu holunum á Highlands Reserve golfvellið í Flórída á lokadegi síðasta árs, vopnaður sjö jarni á holu sem var 125 metrar. Aðspurður segist Siggi ekki hafa beðið lengi eftir draumahögginu. „Ég hélt að ég myndi aldrei ná þessu, það var smá heppni í þessu enda bara tvö ár síðan ég byrjaði í golfi og telst því nýbyrjaður,“ segir Siggi þegar hann rifjar þetta upp.

„Tilfinningin var góð þegar ég sá hann í holunni. Ég var að spila með þabba mínum og við sáum ekki nógu vel hvar boltinn endaði enda var sólin farin að setjast. Meðspilarinn okkar sagðist halda að hann væri í holunni. Þetta var klárlega hápunkturinn á golfferlinum.“

Aðspurður segist hann hafa fengið hamingjuóskir frá leikmönnum landsliðsins en það voru ekki allir tilbúnir að kaupa það að Siggi hefði farið holu í höggi.

„Þeir sáu þetta á internetinu á sínum tíma og það komu nokkrar hamingjuóskir,“ segir Siggi og heldur áfram: „Það voru einhverjir sem voru ekki að kaupa þetta. Jói Berg var ekki tilbúinn að kaupa þetta,“ sagði Siggi léttur að lokum.

Bylting í golfskóm

Ecco setur þægindi og gæði í fyrsta sætið. Í ár eru tíu ár frá því að fyrstu takkalaus golfskórnir litu dagsins ljós.

Árið 2021 verða liðin 25 ár frá því að Ecco hóf að hanna golfskó. Ecco vildi hanna golfskó sem væru þægilegir og spurðu hönnuðirnir sig hvers vegna golfskór væru oftast en ekki mjög stífir og óþægilegir.

„Á Ecco golfráðstefnu árið 2009 sá ég í fyrsta skiptið golfskó sem má segja að hafi verið byltingarkenndir. Þeir litu frekar út fyrir að vera sportskór en golfskór. Í stað þess að vera með skrúfaða lausa takka voru fastir takkar“ segir Adolf Óskarsson, vörustjóri Ecco hjá S4S.

„Á Masternum árið 2010 mætti Fred Couples í nýju takkalaus golfskónum, fór hring upp á 66 högg og allt varð vitlaust. Ekki var talað um annað en nýju skóna sem hann var í og það sokkalaus. Fred glimdi við eymsli í baki og lýsti því yfir að nýju skórnir væru eins og að labba á loftinu einu saman.“

Eftir Masterinn varð sprenging í sölu á skónum. 300 þúsund pör vantaði inn á Amerikumarkað og það strax! Ecco framleiðir alla sína skó í eigin verksmiðjum. Þær eru fimm, með framleiðslugetu upp á 20 milljónir para á ári. Verksmiðjurnar voru fullbókaðar fyrir aðra framleiðslu og því erfitt að koma þessari aukalegu eftirspurn að.

„Það kom ekki til greina að framleiða skóna annars staðar, þar sem Ecco er með gæðakerfi og vill hafa fulla stjórn á því sem fyrirtækið framleiðir. Fyrir vikið myndaðist mikil eftirspurn eftir golfskónum og þeir seldust á eBay fyrir allt að tíu sinnum hærra verð,“ útskýrir Adolf.



Adolf segir takkalaus skóna hafa verið byltingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

” Ecco hefur framleitt afmælisútgáfu af fyrstu skónum.

Síðastliðin tíu ár hefur verið stöðug þróun við hönnun á sólanum með það að markmiði að gera skóinn sem stöðugastan. Ecco býr yfir gríðarlegri þekkingu og tækni. Í nýjustu útfærslunni á sóla eru þrjú mismunandi efni í sama sólanum.

„Í dag eru 85 prósent af öllum seldum golfskóm takkalaus. Í tilefni af 10 ára afmæli takkalaus skónna hefur Ecco framleitt afmælisútgáfu af fyrstu skónum sem koma í næstu viku. Þeir verða í takmörkuðu upplagi, eru gríðarlega flottir og koma í vönduðum umbúðum,“ segir Adolf.

„Ég segi við alla að spara ekki þegar kemur að vali á golfskóm. Einn golfhringur er sirka tíu km ganga og þess vegna gríðarlega mikilvægt að vera í góðum skóm.“



Golf
Company

Bæjarlind 14 -16 | Kópavogur

f GolfCompany.is i GolfCompany.is www.GolfCompany.is

BYRJAÐU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



Sæktu Fréttablaðsappið frítt!

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Toyota Avensis Live. 8/2017 Ekinn aðeins 36 þús. Km. Einn eigandi. Ekki bílaleigubíll. Auka vetrardekk á felgum. Þjónustubók. Tilboðsverð: 2.490.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Rétta ehf.
Suðurlandsbraut 32
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is
olafur@retta.is

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

Múrarar

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu lítil 2ja herb. íbúð í hverfi 104 Rvk,leiga 135 þús á mán, hiti innfallinn. Uppl. s:822-0562.

65 fm, 3ja herb, íbúð í Stórholti til leigu, verð 205 þús. Laus 1. júní. Uppl s: 663-5790.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Skólar & Námskeið

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskútu, námskeið fyrir börn og fullorðna. Siglingafélag Reykjavíkur - www.brokey.is - brokey.felog.is

ER BÍLSÆTID RIFID ?



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

intellecta.is

RÁÐNINGAR

ÍRÍSKAUP
ADRIAD
RAMMASAMNINGI

intellecta

job
Finnun draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík

10°C | 8°C ↑

Ísafjörður

8°C | 7°C ↑

Akureyri

14°C | 9°C ↑

Egilsstaðir

14°C | 9°C ↑

Kirkjubæjarkl

10°C | 6°C ↑

Hveravellir

6°C | 18°C ↑

Bjartviðri um landið norðaustanvert og hiti allt að 20 stigum. Rigning og súld með köflum S- og V-lands, hiti 8 til 13 stig.

Laugardagur

Reykjavík

10°C | 7°C ↑

Ísafjörður

6°C | 6°C ↑

Akureyri

12°C | 8°C ↑

Egilsstaðir

14°C | 8°C ↑

Kirkjubæjarkl

9°C | 5°C ↑

Hveravellir

3°C | 12°C ↑

Sunnudagur

Reykjavík

7°C | 5°C ↑

Ísafjörður

6°C | 4°C ↑

Akureyri

9°C | 4°C ↑

Egilsstaðir

11°C | 5°C ↑

Kirkjubæjarkl

9°C | 4°C ↑

Hveravellir

4°C | 7°C ↑

LÉTT

				2			4	5
		8		4	3			
9		2	1		8	3		
1	3	5						7
		9		8		5		
7				3	2			9
							2	
	5						6	
3		7		9				

MIDLUNGS

9					7	2		
2		7	5			9		
			8					7
	2	1				8	5	
						6	4	
		8		2	3	7		
	6	5				8		
	4				6			9
		9	3	1				

ÞUNG

2					1	4		
8	6	3				5	7	
	1		5				3	
4						3		
1	2				6		8	
3					4			1
5	3	2			7			
		9		4				
			6					9

Krossgáta

LÁRÉTT

1. skæld
5. hjartardýr
6. són
8. ýtarlegri
10. sem
11. þrjóna-
varningur
12. orðagjálfur
13. einsöngur
15. vægir
17. gælunafn

LÓÐRÉTT

1. ríki í V-Afríku
2. slyngur
3. arða
4. land í Asíu
7. árstið
9. hnífjafn
12. kvk. nafn
14. ból
16. flan

1	2	3		4	
5				6	7
8				9	
10				11	
		12			
13	14				
15				16	
	17				

Skák

Gunnar Björnsson

Ding Liren átti leik gegn Yu Yangyi (2.738) á Lindores Abbey atskákmótinu á Chess24.

26...Dxc3! Ha? Má þetta? 27. Bh7+ Kxh7 28. Hxc3 Re2+ 29. Kh2 Rxc3. Svartur er með miklu meira en nægar bætur fyrir drottninguna og vann örugglega. Ding Liren komst í undanúrslit, sem hófust í gær, ásamt Carlsen, Nakamura og Dubov.

www.skak.is: Center-mót á sunnudag.



1	8	5	4	3	7	2	6	9
9	3	4	2	6	1	5	7	8
2	6	7	8	9	5	3	1	4
7	1	6	9	2	8	4	5	3
5	9	2	3	7	4	6	8	1
8	4	3	1	5	6	7	9	2
4	7	9	5	1	3	8	2	6
3	5	1	6	8	2	9	4	7
6	2	8	7	4	9	1	3	5

1	9	7	3	4	5	2	6	8
2	4	8	7	6	9	1	3	5
3	5	6	8	1	2	7	9	4
9	6	5	1	3	4	8	2	7
8	1	4	9	2	7	3	5	6
7	2	3	5	8	6	9	4	1
4	8	2	6	7	3	5	1	9
5	3	1	4	9	8	6	7	2
6	7	9	2	5	1	4	8	3

2	6	8	3	4	9	5	7	1
3	5	9	7	1	6	4	8	2
4	1	7	8	5	2	3	6	9
9	7	1	4	8	5	2	3	6
5	4	6	2	3	1	7	9	8
8	2	3	6	9	7	1	4	5
1	9	4	5	7	8	6	2	3
6	3	5	9	2	4	8	1	7
7	8	2	1	6	3	9	5	4

Þrautir felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nýu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



EKKI MISSA AF NÝJASTA DV

Eliza Reid er ekki upp á punt á Bessastöðum. Hún liggur ekki á skoðunum sínum og ákvað strax að nýta tækifærið sem fólgið er í stöðu hennar.

Hlutverk hennar er óskilgreint, um það gilda engar reglur og hún er ekki á launaskrá hjá Forsetaembættinu.

Eliza Reid er forsetafrú Íslands.



Tryggðu þér áskrift
núna á dv.is



Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Þjóðleikhúsið lagðist í mikla leit að Rómeó fyrir uppsetningu sína á Rómeó og Júlíu eftir William Shakespeare í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar. Frumsýning verður í mars á næsta ári. Ákveðið var að halda prufur fyrir leikara á aldrinum 20–30 ára til að finna hinn eina rétta í hlutverk Rómeós. Áður hefur verið tilkynnt að Ebba Katrín Finnsdóttir muni fara með hlutverk Júlíu.

Fjórtán leikurum var boðið í ítarlegar prufur fyrir hlutverkið en alls höfðu um 100 sótt um. Nú er Rómeó fundinn en hann er Sigurbjartur Sturla Atlason, eða Sturla Atlas eins og hann er betur þekktur. Hann hefur verið áberandi á undanförunum árum sem leikari en ekki síður sem einn vinsælasti tónlistarmaður landsins meðal ungs fólks. Hann var útnefndur bjartastá vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum árið 2016 og hefur nýverið sent frá sér plötuna Paranoia. Hann lék í Ófærð 2 og kvikmyndinni Lof mér að falla.

Mætti vel undirbúinn

„Þegar maður fær stórar fréttir er maður alltaf smátíma að melta þær,“ sagði Sturla Atlas þegar blaðamaður náði tali af honum. „Þetta hafa verið krefjandi tvær vikur frá því fyrsta prufan var haldin. Þegar það ferli hófst einsetti ég mér að vera í sem bestu andlegu ásigkomulagi og mæta vel undirbúinn til leiks.“

Það er skemmtileg tilviljun að Sturla Atlas leikstýrði Rómeó og Júlíu fyrir Herranótt MR, í febrúar á þessu ári. Spurður hvernig persóna Rómeó sé segir hann: „Fyrir mér er Rómeó ungur maður sem er gífurlega hvatvis og ekki í fullkomnu andlegu jafnvægi en um leið orkumikill og hrifur fólk með sér. Hjá honum er allt upp á líf og dauða. Hann er stór og mikill karakter, sem er virkilega ánægjulegt að fá að glíma við.“

Dálitið flón

Spurður hvort hvatvísi og óstöðugleiki Rómeós stafi að einhverju leyti



Sturla Atlas og Ebba Katrín Finnsdóttir fara með hlutverk elskendanna Rómeós og Júlíu sem Þjóðleikhúsið setur á svið á næsta ári. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Þjóðleikhúsið fann loks sinn Rómeó

Sturla Atlas var valinn úr hópi 100 umsækjenda. Hann segir að hjá hinum hvatvísa Rómeó sé allt upp á líf og dauða.

RÓMEÓ TALAR AÐ VISSUM HLUTA INN Í OKKAR MENNINGU, ÞAR SEM UNGIR MENN ERU MARGIR Í ANDLEGU ÓJAFNVÆGI OG TAKA VONDAR ÁKVARDANIR.

af ungum aldri hans segir Sturla Atlas: „Ungur aldur spilar þarna stórt hlutverk. Ungir karlmenn ganga margir með stóra og mikla drauma, hafa miklar langanir og tilfinningar og vita ekki hvernig þeir eiga að kljást við þetta allt saman og finna jafnvægi í tilverunni. Ef

maður myndi lesa leikritið mjög kalt og ætla að flokka Rómeó sem erkitýpu, þá er hann í grunninn dálítið flón. Rómeó talar að vissum hluta inn í okkar menningu, þar sem ungir menn eru margir í andlegu ójafnvægi og taka vondar ákvarðanir.“

Sturla Atlas er lærður leikari og þetta verður ekki í fyrsta sinn sem hann stígur á svið í Þjóðleikhúsinu. Hann lék í Brúðkaupi Fígarós eftir Mozart sem Íslenska óperan setti upp í Þjóðleikhúsinu á síðasta ári. Frá átta ára aldri til fimmtán ára lék hann í barnaleiksýningum í Þjóðleikhúsinu.

Opel Ampera-e – til afgreiðslu strax!

ÓBREYTT VERÐ

Ampera-e Innovation - 60 kWh
Verð 4.790.000

**OPEL AMPERA-E
ER 100% RAFMAGN**

- Kemst lengra en þú heldur
- Rúmar meira en þú heldur
- Er sneggri en þú heldur
- 60 kWh battery
- Allt að 423 km. drægni*
- 204 hestöfl, 360 Nm

**FRYSTUM
GENGIÐ**



OPEL GOES ELECTRIC

Kynntu þér þína drægni á opel.is

*Samkvæmt WLTP staðli.

Reykjavík
Krókhálsi 9
Sími: 590 2020

Opið
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opið
Virka daga 12–17

**Bílaþáttur
Bennda**

Wizar

...fyrir lífsins ljúfu stundir



**Hægindastóllinn sem slegið
hefur í gegn og Íslendingar elska!**

360° snúningur | innbyggður fótaskemill
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði

Fáanlegir **Wizar** litir

Verð frá
199.900 kr.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

Ódýrara að krydda heima



3.998 kr./kg

KS Lambafillet
Ísland, frosið



2.798 kr./kg

KS Lambaprime
Ísland, frosið



198 kr./kg

Íslenskar Kartöflur
Premium Hvítar í lausu



169 kr./350 g

SFG Íslenskar Agúrkur
350 g

Ómissandi í fjallgönguna



98 kr./500 ml

UpGrade
500 ml



129 kr./1 l

Bónus Appelsínusafi 1 l
Bónus Eplasafi 1 l



198 kr./2 l

Fanta Orange 2 l
Fanta Exotic 2 l



259 kr./1 l

Floridana Vítamínsafi
1 l



359 kr./250 ml

Caj-P Hvítlaufs Grillolía
250 ml



298 kr./270 ml

Bónus Kaldar Grillsósar
270 ml - 2 tegundir



895 kr./500 g

MS Samlokuostur í sneiðum
500 g



359 kr./770 g

Myllan Heimilisbrauð
770 g

Hvítasunnuhelgin í Bónus
Hvítasunnudagurinn 31. maí: Lokað
Annar í hvítasunnu Mánudagurinn 1. júní: 11-18

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

Hvítasunnulærið
í Bónus



BONUS
GRILLVERSLUN
ALLRA
LANDSMANNA

ÍSLENSK
Framleiðsla
259 kr./stk.

Lambhagasalat
í potti

200 kr.
afsláttur
pr/kg



1.398 kr./kg

KF Heiðalambalæri
Verð áður 1.598 kr/kg



1.398 kr./kg

Bónus Grill Grísakóðilettur
m/beini



200 kr.
afsláttur
pr/kg

1.798 kr./kg

ÍL Lambagrillsneiðar
Blandaðar, Verð áður 1.998 kr/kg



ÍSLENSK
Framleiðsla

100%
ÍSLENSKT
ungnautakjöt

2X
100 g
479 kr.

2X
120 g
539 kr.

2X
140 g
598 kr.

Smash Style Ungnauta Hamborgarar
3 stærðir



1.498 kr./kg

S.G Grill Grísakóðilettur
Hvítlaufs marinering, Ísland



798 kr./kg

S.G Grísabógsneiðar
Alabama grill marinering, Ísland

BONUS

EKKERT
BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi og Skeifunni: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00





Kl. 20.10

Þáttur um hljómsveitirnar sem tröllriðu tónlistarsenunni um aldamótin. Guðrún Sóley Gestsdóttir ræðir við liðsmenn Írafárs, Skímó, Á móti Sól, Sóldaggar, Buttercup o.fl. sem rifja upp sveitaböllin, tiskuna og tíðarandann.

Strax að þættinum loknum er á dagskrá upptakaf af 20 ára afmælistónleikum Írafárs í Hörpu.



RÚV

okkar allra

22

MENNING · FRÉTTABLAÐIÐ

29. MAÍ 2020 FÖSTUDAGUR

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran Þáttur um sál-gæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.

20.30 Lífið er lag Fjallað er um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áraanna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.

21.00 21 - Fréttapáttur á þriðju-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21.30 Bærinn minn Sagt er frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi

09.10 Enn ein stöðin

09.30 Úr Gullkistu RÚV: Út og suður

09.55 Popppunktur 2010

10.50 Tilraunin – Seinni hluti

11.35 Heilabrot

12.00 Poirot – Hvarf Davenheims

12.55 Öldin hennar

13.00 Kastljós

13.15 Menningin

13.25 Basl er búskapur

13.55 Skólahreysti

14.25 Línan

14.30 Skólahreysti

15.35 Soð

15.50 Hundalíf

16.00 Heimaleikfimi

16.15 Öldin hennar

16.20 Poppkorn 1986

16.40 Bitlarnir að eilífu – When I'm Sixty Four

16.50 Táknmálsfréttir

17.00 Skólahreysti

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Fótboltastrákurinn Jamie Jamie Johnson er 11 ára strákur sem á sér þann draum að verða atvinnumaður í fótbolta. En að passa inn í vinahópinn í skólanum og ná markmiðum sínum er hægara sagt en gert. e.

18.29 Sögur - Stuttmyndir

18.34 Sögur - Stuttmyndir

18.42 Krakkafréttir vikunnar

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.40 Herra Bean

20.10 Aldamótaböndin Þáttur um hljómsveitirnar sem tröllriðu tónlistarsenunni um aldamótin. Guðrún Sóley Gestsdóttir ræðir við helstu liðsmenn hljómsveitanna og rifjar upp sveitaböllin, tiskuna og tíðarandann svo eitthvað sé nefnt. Stjórn upptöku: Salóme Porkelsdóttir.

21.15 Írafár - 20 ára afmælistónleikar

22.50 Nine

00.45 Fyrir rangri sök

01.10 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

11.30 Dr. Phil

12.11 The Late Late Show

12.51 The Bachelor

14.14 Rel

14.35 A Million Little Things

16.05 Malcolm in the Middle

16.25 Everybody Loves Raymond

16.50 The King of Queens

17.10 How I Met Your Mother

17.35 Dr. Phil

18.20 The Late Late Show

19.05 Happy Together

19.30 Black-ish

20.00 Top Gun

21.45 Sunlight Jr. Par í sambúð sem á fullt í fangi með að láta enda ná saman um hver mánaða-mót þarf að ákveða til hvaða ráða eigi að grípa þegar konan verður ólétt. Það eru úrvalsleikararnir Naomi Watts og Matt Dillon sem leika hér parið Melissu og Richie sem eru hamingjusöm og ástfangin þrátt fyrir að vera í stöðugu ströggli við að láta enda ná saman.

23.20 Flight

01.35 Rocky V

03.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Í ljósi sögunnar

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.03 Veðurfregnir

10.13 Óskastundin

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútvarp

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Heimskviður

15.00 Fréttir

15.03 Sögur af landi

16.00 Siðdegisfréttir

16.05 Glans

17.00 Fréttir

17.03 Lestarklefinn

18.00 Spegillinn

18.30 Brot úr Morgunvaktinni

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Flugur

19.45 Lofthelgin

20.35 Mannlegi þátturinn

21.35 Kvöldsagan: Elin, ýmislegt

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestarklefinn

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn

08.20 Masterchef USA

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Gilmore Girls

10.10 Born Different

10.35 Flirty Dancing

11.20 I Feel Bad

11.45 Friends

12.05 Friends

12.30 Nágrannar

12.55 The Day After Tomorrow

14.55 Golfarinn

15.25 Saudi Women's Driving School

16.25 Modern Family

16.45 Föstudagskvöld með Gumma Ben

17.35 Bold and the Beautiful

18.00 Nágrannar

18.25 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakkin

18.55 Ísland í dag

19.10 Sápan

19.40 Impractical Jokers

20.05 Five Feet Apart Rómantísk og áhrifamikil mynd frá 2019. Þau Will og Stella eru ungt fólk sem þjáist af hinum arfgenga sjúkdómi Cystic Fibrosis sem á íslensku hefur verið kallaður slímseigju-sjúkdómur og er enn sem komið er ólæknandi.

22.00 I, Robot

23.50 A Star Is Born

02.05 Colette

03.50 The Day After Tomorrow

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Dóra könnuður

08.20 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar

08.45 Mæja býfluga

08.55 Áfram Diego, áfram!

09.20 Svampur Sveinsson

09.45 Stóri og Litli

09.55 Strumparnir

10.15 Skoppa og Skritla á póst-korti um Ísland

10.30 Ævintýraferðin

10.40 Zigby

10.55 Dóra könnuður

18.35 Álög Drekan

20.00 Friends

20.20 Friends

20.50 Modern Family

21.10 Batwoman

21.55 True Detective

23.00 American Horror Story 8: Apocalypse

23.40 The Simpsons

00.00 Bob's Burgers

00.25 Big Little Lies

01.20 Friends

01.45 Friends

02.05 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Sportið í dag

08.35 Haukar - Valur

10.30 Manchester United - Chelsea

13.35 Evrópudeildin - fréttapáttur 19/20

14.00 Crystal Palace - Manchester United 94/95

14.25 Norðurlöndin

15.00 Sportið í dag

16.20 UCL Classic Matches

17.10 Hólmurinn heillaði

18.25 La Liga: Goals Galore - Roger Martí

18.30 UEL Classic Matches

19.25 La Liga Back To Win

20.00 Topp 5

20.15 Jón Arnór Stefánsson

21.05 Manchester United - Arsenal 07/08

21.35 KR - Tindastóll

23.35 Dominos Körfuboltakvöld

GOLFSTÖÐIN

09.00 The Open Championship 2019

14.10 PGA: The 9

14.30 Ricoh Women's British Open 2018

19.25 PGA Tour 2018: The First Family of Golf

20.15 The Open Championship 2015

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

VERTU LJÓSAVINUR

Hjálpðu okkur að bæta
aðgengi
krabbameinsgreindra að
faglegri endurhæfingu.

Við leitum að fleiri
mánaðarlegum
Ljósavinum til að styðja
okkur í stafrænni vegferð.

www.ljosid.is/ljosavinur



Skærir litir áfram vinsæli í sumar

Ekkert lát virðist ætla að verða á vinsældum neon-lita í tískunni. Nú er vinsælt að blanda þeim við lágstemmdari liti og snið.

Skærir litir halda áfram að vera vinsæli þótt margir kjósi að halda sig við eina áberandi flik og leyfa svo afganginum af klæðnaðinum að vera aðeins lágstemmdari. Það kemur til dæmis einstaklega vel út að vera í klassískum síðum drapplituðum rykfrakka yfir neon-litan kjól. Það kemur að

sama skapi mjög vel út að velja fylgihluti eða skó í skærum lit og leyfa þeim að njóta sín og halda samsetningunni öðruvísi og skemmtilegri. Það fylgir oft sumarkomu að fólk fer að klæða sig í glaðlegri og bjartari liti. Í ár er engin breyting á og því um að gera að skella sér í eitthvað skærlitað og fagna sumri. steingerdur@frettabladid.is



Tískusénið Leonie Hanne í neon-bleikum jakka í yfirstærð og Tiffany Hsu með geggjáða bláa tösku frá Bottega Veneta á tiskuvíkunni í Milanó.



Bleiku skórnir frá Christian Louboutin setja punktinn yfir i-ið á þessu lúkki.



Gestur á tiskuvíkunni í Istanbul skar sig úr með þessum áberandi og flotta kjól.

Alexandra Lapp í neon-litaðri peysu frá Alberta Ferretti og blómaskreyttu pílsí frá Balenciaga. MYNDIR/GETTY

Leikkonan Meg Donnelly kaus að fara alla leið og klæðast neon-gulur skóm við bleikan kjól.



Camila Coelho í flottu dressi fyrir utan sýningu Maison Margiela á tiskuvíkunni í París.



Patricia Manfield í skærgrænu setti og með Jacquemus tösku á tiskuvíkunni í New York. Töskurnar frá Jacquemus voru gífurlega vinsælar síðasta sumar en þær vinsældir hafa minnkað enda eru þær ekki beint praktískar þegar kemur að stærðinni.



Swantje Soemmer í peysu frá Zara, með tösku frá Dior og í flottum skærlitum skóm frá Paul Andrew.

K371 sófi

Fáanlegt í leðri og tauáklæði, margir litir
3ja sæta 2ja sæta og stólar



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Opíð virka daga
11-18
laugardaga
11-15

STÓR HUMAR



HUMARSÚPA
FISKIKÓNGSINS

TILBÚIN

TÚNFISKSTEIKUR



OPIÐ
LAUGARDAG
10-15



EFTIRÁRS-POTTAR

2018 OG 2019 ÁRGERÐ

MIKILL
AFSLÁTTUR



Arctic Spas „Baffin“
6-7 manna
1200 lítrar
5 kw hitari



Arctic Spas „Fox“
3-4 manna
850 lítrar
5 kw hitari



RAFMAGNS-
POTTAR

Arctic Spas „Maligne“
5-6 manna
1300 lítrar
5 kw hitari

OPIÐ
LAUGARDAG
10-15

LOK Á POTTA

Margar stærðir



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFÐABAKKI 1 - SÍMI 7772000



Floris Boccanegra segist reyna að ná til sem flestra með list sinni sem hverfist ætíð um myrkari hliðar tilverunnar en frekari fróðleik um listamanninn má finna á heimasíðunni boccanegra.org og Instagram undir f_boccanegra.

Aetlar að ýta hálfu tonni af ís upp á Ok

Floris Boccanegra stefnir á að kolefnisjafna sjálfan sig með því að ýta hálfu tonni af frosnu jökulvatni upp á tind Oks í táknrænum gjörningi í anda goðsagnarinnar um hinn gríska Sísífús.

Belgíski konseptlistamaðurinn Floris Boccanegra undirbýr gjörning sem felst í því að safna saman vatni frá nokkrum íslenskum jöklum, frysta það í stærðarinnar kúlu sem hann ætlað að ýta á undan sér upp hliðar fyrrverandi jökulsins Oks.

„Ég sé fyrir mér að það verði upplagt að gera þetta í september eða október en það ræðst af því hvernig COVID-mál þróast,“ sagði Floris um verkið Sisyphus 2.0 þegar Fréttablaðið náði sambandi við hann í Brussel.

Gjörningurinn er nútímaútgáfa af grísku goðsögninni um Sísífús sem guðirnir dæmdu til þess að velta siendurtekið og til eilífðarnóns bjargi upp bratta hlið. „Núna erum við ekki að hæðast að og ögra guðunum heldur náttúrunni og hvort sem okkur líkar betur eða verr þá verður okkur líka refsað fyrir það.“

Hálft tonn af vatni

„Ég hef aldrei komið til Íslands en í för með mér verður kvikmyndagerðarfolk sem hefur komið marg oft til landsins og eru ofboðslega miklir aðdáendur þess,“ segir Floris sem ætlað að gera „litla heimildarmynd“ um verkefnið.

„Tengingin við eldfjallið Ok og sú staðreynd að það hefur misst formlega stöðu sína sem jökull er ástæðan fyrir því að ég vil gera þetta á Íslandi. Fyrir mér eru örlög Oks fyrsta táknið um áþreifanleg áhrif hnattrænnar hlýnunar í Evrópu og mér finnst þetta einhvern veginn ofurljóðrænt,“ segir Floris, sem gerir ráð fyrir tveimur Íslandsferðum í kringum listgjörninginn.

„Ég stefni á að koma fljótlega til þess að undirbúa þetta og finna



„Ok er fyrsti nafnkunni jökullinn til að missa titil sinn. Á næstu 200 árum er talið að allir jöklar landsins fari sömu leið,“ segir í texta Andra Snæs Magnasonar á minnisvarðanum um jökulinn Ok. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

fyrsti sem er nógu stór til þess að búa til ískúluna mína. Hún vegur um 500 kíló og verður vafin inn í þykk lög af efni sem munu gera mér kleift að ýta henni upp eldfjallið.“

Fegurðarþversögnin

Ok varð fyrir nokkrum misserum fyrsti nafnkunni jökullinn til að missa þá nafnbót og Floris segist með verkinu vilja gangast við óbeinum þætti sínum í hnattrænni hlýnun og rýrnun jökla. „Sem borgari í iðnaðarríki eins og Belgíu geri ég mér grein fyrir að kolefnisspor mitt er frekar stórt þótt Belgía sé kannski ekki líkleg til að finna beint fyrir afleiðingum hnattrænnar hlýnunar í nánustu framtíð,“ segir listamaðurinn.

„Um Ísland gegnir hins vegar öðru máli og þar eru skelfilegar afleiðingarnar orðnar áþreifanlegar að ógleymdri þeirri áhugaverðu þversögn að ferðamenn sem koma til Íslands eru í raun að ýta undir eyðingu umhverfisins og í raun að eyðileggja það sem þeir eru komnir

til að sjá,“ segir Floris sem veit upp á sig skömmina.

Hendur á ís

„Rannsóknarvinna mín leiddi mig að Ok sem er fullkominn staður fyrir gjörninginn og þótt Ok sé ekkert Mount Everest mun þetta samt reyna verulega á og það má segja að ég vilji með táknrænum hætti leggja mitt af mörkum til þess að laga það sem ég hef tekið þátt í að eyðileggja með því að skila einhverju aftur á fjallstoppinn,“ segir Floris sem vonast til að vekja athygli og umhugsun. „Það eru góðar líkur á því að megnið af ísnum verði bráðnað þegar ég kemst á toppinn. Sérstaklega ef ég geri þetta einn og þess vegna býð ég öðrum að taka þátt.“

Floris segist sjá fyrir sér að Sísífúsarverkið taki eina helgi og þegar þar að kemur muni hann þá byrja að ýta ískúlunni upp hliðar Oks einsamall á laugardeginum en á sunnudeginum sé öllum sem vilja velkomnið að elta hann uppi og leggja hönd á klaka. totti@frettabladid.is

Vantar þig orku?

Þú finnur yfir 100 tegundir af orkudrykkjum hjá okkur

1011

Pylsupartí í Kvikk!

Pylsur og gos á
einstöku tilboðsverði

Pylsa + gos
649 kr.

Tvær pylsur + gos
799 kr.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

BAKÞANKAR

Guðmundar
Brynjólfssonar



Ég kýs

Ég kýs Guðriði Østervold, kvefsæknu konuna á Hellis-sandi sem missti fingur þegar hún var að brytja mör haustið 1988. Ég kýs líka að horfa framhjá því að hún er ekki í fram-boði.

Við Guðriður, sem er hálf-norsk, erum skyld í áttunda og tíunda lið miðað við að Magnús á Refsá sé rétt feðraður – sem er óvíst – en ég læt samt ekki skyld-leikann villa mér sýn. Ég hef enga sérstaka trú á Guðriði sem for-seta og reyndar ekki heldur sem manneskju. Hún er illa innrætt eins og allt móðurfólkið og svo er hún með þessa norsku ofan-fitu, brjóst og undirhaka renna saman í eitt stykki svo minnir á deigan tólgarskjöld.

Ég hef verið að skoða sam-félagsmiðlana en áhrifavaldarnir hafa gleymt að segja manni hvað maður eigi að kjósa. Ég hætti að hugsa sjálfstætt þegar Sunnefa Rós og Dána Dís byrjuðu á Instagram, þær höfðu til mín því þær tala bæði við fólk og almenning og svo eru þær nánast berar – og drekka iskalt hvítvín við þorsta. Gætu þær léttklæddu véfréttir ákveðið sig gæti ég kannski kosið eitthvað annað en Guðriði.

Nú keppast landsmenn við að segja manni hvað þeir ætli að kjósa, ég veit ekki til hvers. Sumir ætla að kjósa Guðna vegna þess að hann er eins og við hin og nær aldrei að veiða samstæða sokka út úr þvottavélinni. Enn aðrir ætla að kjósa Guðmund Franklín, það fólk finnur til öryggiskenndar því að maðurinn getur bæði virkað sem öryggis-ventill og eldingavari.

Ég ætla að kjósa Guðriði Øster-vold úr því Sunnefa Rós og Dána Dís kjósa að þegja.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA



COLLAB
ÁSTARALDIN &
LIMÓNU 330 ML

249
KR/STK
756 KR/L



Kvikk
ON THE GO

ORKAN



5 STAR COLLECTION



SERTA ER OPINBER SAMSTARFSADILI
HILTON WORLDWIDE HÓTELKEDJUNNAR



VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT RÚM

CLASSICO



YORK



LIGNE



MAGNIFIQUE



FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM – HEIM TIL ÞÍN –

Fimm stjörnu Hótel –rúmalínan frá Serta er kominn aftur og fæst á tilboðsverði í Betra Baki auk þess að nótt á Reykjavík Nordica ásamt morgunverði fyrir tvo og aðgangi að Hilton Reykjavík Spa fylgir kaupum á Serta fimm stjörnu hótélrúmi.

5 STJÖRNU HÓTEL RÚMIN frá Serta eru framleidd til að fullnægja yfstrustu kröfum. Fjæðrandi botn gefur 5 svæða heilsudýnni óvið-jafnanlega fjöðrun og stuðning, lúxus yfirdýnan lagast að þér og þér líður eins og þú svífir. Velkomin í þitt 5 stjörnu heilsurúm, heima hjá þér – allar nætur – alltaf.

CLASSICO, YORK OG LIGNE eru með Serta Splendid Royal heilsu-dýnu frá Serta. Hún er fimm svæðaskipt pokagormadýna með góðum stuðningi við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðma-svæði. Hægt er að velja um tvo stífleika á dýnunni eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíf, úr kaldpressuðum svampi og vinnur vel á móti fjöðruninni í botni og dýnu.

MAGNIFIQUE rúmið er með Serta Royalty Superior heilsudýnu sem sker sig frá Splendid Royal m.a. með því að vera með tvískiptu gormakerfi og aukinni kantstyrkingu.

Áklæðið á rúmunum er slitsterkt bómullaráklæði, ofnæmisfrítt og andar einstaklega vel. Það er fánlegt í nokkrum litum sem eru mismunandi eftir rúmgerðum. Hægt er að velja mismunandi fætur og einnig eru fánleg náttborð í stíl.

Verð frá: Classico 160 x 200 cm (botn, fætur, dýna, yfirdýna og gafl)

Tilboðsverð: 296.650 kr

Fullt verð: 349.000 kr. (með Hilton Reykjavík Nordica kaupauka 385.000 kr.)



Nótt fyrir tvo á Hilton Reykjavík Nordica, ásamt morgunverði og aðgangi að Hilton Reykjavík Spa, fylgir kaupum á Serta fimm stjörnu hótélrúmi.



Hilton
REYKJAVÍK NORDICA

Betra
BAK

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Hlauptu frá símanum þínum! Snjallskonar dótarí í útivistina



Samsung Galaxy
Active 2 ál 40 mm LTE

54.990 kr. stgr.

Kaupauki: Galaxy Buds+ að verðmæti 29.990 kr. fylgja með



Samsung Galaxy
Watch 46 mm LTE

59.990 kr. stgr.

Kaupauki: Galaxy Buds+ að verðmæti 29.990 kr. fylgja með



Apple
Watch 5 40 mm LTE

80.991 kr. stgr.

Fullt verð: ~~89.990 kr.~~



Apple
AirPods

22.491 kr. stgr.

Fullt verð: ~~24.990 kr.~~

Svífðu inn í sumarið!

Diskódíll! Allir hjá Nova fá Folf disk með nýja símanum sínum!



Samsung
Galaxy A20e 32 GB

29.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~31.990 kr.~~



Samsung
Galaxy A51 128 GB

58.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~63.990 kr.~~



Apple
iPhone 7 32 GB

59.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~64.990 kr.~~



Samsung
Galaxy A71 128 GB

68.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~73.990 kr.~~

Huawei
4G Hmeta

4.990 kr. stgr.

með þjónustusamningi í 6 mánuði.

4G Hnetur fyrir vel tengda ferðalanga



Apple
iPhone 8 Plus 64 GB

99.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~109.990 kr.~~



OnePlus
8 128 GB

114.990 kr. stgr.

Fullt verð: ~~124.990 kr.~~



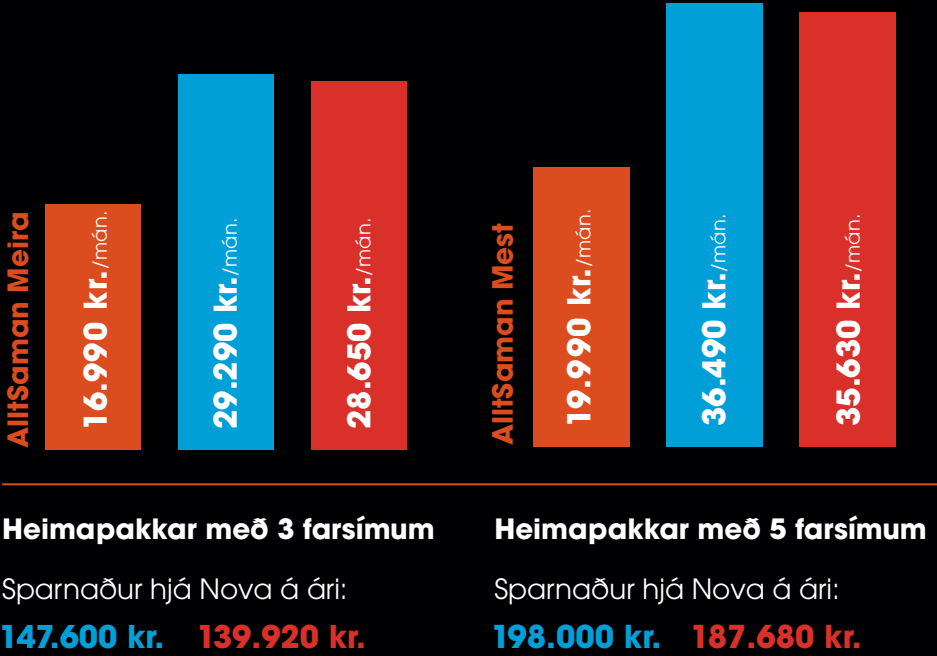
Ótakmarkað net heima og í farsímana fyrir alla á heimilinu!

Með AlltSaman hjá Nova færðu ótakmarkað net, símtöl og SMS á Íslandi.

Hvað má bjóða þér mikið af öllu?	Meira	Mest
Farsími og snjalltæki Ótakmarkað net (7 GB innan EES)	allt að 3x	allt að 5x
Úrlausn eSIM í snjallúrið	allt að 2x	allt að 3x
Ljósleiðari eða 4,5G Ótakmarkað net		
Ráter og aðgangsgjald Leiga		
Verð	16.990 kr. /mán.	19.990 kr. /mán.

Lækkaðu reikninginn um **187.680 kr.** á ári hjá Nova!

Sleptu óparfa eins og heimasíma og myndlykli, vertu þinn eigin sjónvarpsstjóri og sparaðu helling í leiðinni! Heimapakkar bornir saman við AlltSaman hjá Nova þar sem þú færð ótakmarkað net í allt.



- Ótakmarkað net í allt
- Farsímaáskrift innifalin
- Eitt fast verð
- Allir prófa frítt

Losaðu þig við myndlykilinn og sæktu **Nova TV** á 0 kr.

