

Tryggvagatan væri nær óþekktanleg ef ekki væri fyrir mósaíkverk Gerðar Helgadóttur á Tollhúsinu í bakgrunni. Framkvæmdir við götuna eru enn í fullum gangi en þar stendur meðal annars til að byggja torg þar sem vegfarendur geta sleikt sólina þegar vel viðrar. Þá verða einnig á svæðinu litlir þokuúðarar sem eiga að veita svæðinu ákveðna dulúð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Afskrifa Hörpu um 60 prósent

Fasteignin Harpa er nú metin á 9,4 milljarða króna. Uppreiknaður byggingarkostnaður var ríflega 24 milljarðar króna. Stjórnarformaður segir að verðmætið endurspeglar tekjuöflunarmöguleika Hörpu.

**VIÐSKIPTI** Virðismatsbreytingar á ráðstefnu- og tónlistarhúsinu Hörpu í nýjasta ársreikningi félagsins þýða að stofnvirði byggingarinnar hefur verið afskrifað um 60 prósent. Byggingin er því nú verðmetin á um 40 prósent af því sem kostaði að byggja hana. Stjórnarformaður Hörpu segir að núverandi verðmat Hörpu endurspeglar tekjumöguleika hússins, en það hafi ekki verið tilfellið áður en ráðist var í niðurfærsluna. Tekjur Hörpu námu um 1,7 milljörðum á síðasta ári, en þar af



Ingibjörg Stefánsdóttir

var rekstrarframlag ríkissjóðs og Reykjavíkurborgar 450 milljónir. Harpa er nú verðmetin á 9,4 milljarða króna, en uppreiknaður byggingarkostnaður miðað við nýjustu byggingarvísitölu Hagstofu Íslands hljóðar upp á 24,2 milljarða króna.

Alls var verðmæti Hörpu fært niður um 7,1 milljarð á síðasta ári. Ingibjörg Stefánsdóttir, stjórnarformaður Hörpu, segir það hafa verið nauðsynlega aðgerð til að skapa Hörpu stöðugan og sjálfbæran rekstrargrundvöll til langrar framtíðar.

Afleiðing niðurfærslunnar var sú að bókfært tap síðasta árs var tæpir sex milljarðar, en ársreikningur Hörpu var birtur í júní.

Ásamt því að veita Hörpu rekstrarframlag á hverju ári hafa ríki og borg skuldbundið sig til að

greiða upp útistandandi skuldabréf tónlistarhússins. Staða þess í árslok 2019 var um 20 milljarðar króna. Afborganir af skuldabréfinu nema um hálfum milljarði á ári, en greiðslur af skuldabréfinu eru aðskildar rekstrarframlaginu.

Bein fjárútlát hins opinbera vegna reksturs Hörpu er því tæplega einn milljarður á ári. – þg

FRÉTTABLAÐIÐ

Nánar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

## Óvenjulegt þjóðhátíðarlag

**LÍFIÐ** „Lagið heitir Takk fyrir mig og hefur verið að þúslast saman yfir nokkuð langan tíma,“ segir tónlistarformaðurinn Ingó Veðurguð sem gefur út Þjóðhátíðarlagið í ár.



Ingó Veðurguð

Lagið er örlítið óvenjulegt fyrir þær sakir að Þjóðhátíð fer ekki fram um verslunarmannahelgina í ár vegna fjöldatakmarkana á samkomum.

– ssp / sjá síðu 30

## Nýr Škoda Superb iV

Rafmagn & bensín

Verð frá 5.190.000 kr.

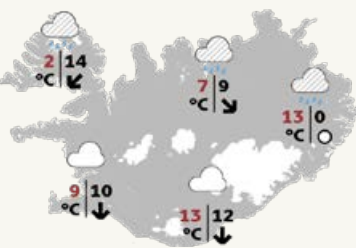


hekla.is/skodasalur · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · HEKLA





## Veður



Norðan 13-20 m/s í dag, en öllu hægari um landið A-vert. Talsverð eða mikil rigning N-lands, en úrkomulítið sunnan heiða. Hiti 5 til 16 stig, hlýjast á SA-landi.

**SJÁ SIÐU 12**



Hangandi mávshræ í Elliðaárdal

## Skoða hangandi hræ af mávum

**REYKJAVÍK** Hangandi hræ af mávum sem hafa vakið athygli vegfarenda í Elliðaárdal eru til skoðunar hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur. Þetta staðfestir Guðjón Ingi Eggertsson, heilbrigðisfulltrúi.

Ad sögn hans er málið skoðað sem úrgangsmál, það er að þarna sé úrgangur á almannaferi sem þarf að farga. Þá hafa ábendingar um málið verið sendar Matvælastofnun. Fréttablaðið fjallaði um undrun og reiði íbúa í Breiðholti vegna fuglshræjanna í vikunni. Í umfjölluninni kom fram að tilgangur þess sem hengdi þau upp væri að fæla máva frá til þess að bjarga andar- og kanínuungum. Þá kom fram að hræin væru af sjálfdaudum fuglum. – bp

## Vonskuveður við um land

**VEÐUR** Veðurstofa Íslands hækkaði í gær viðvörunarstig úr gulu í appelsínugult vegna mikils vatnsveðurs sem spáð er á Vestfjörðum og Norðurlandi með auknu afrennsli og vatnavöxtum í ám og lækjum. Varað er við því að vöð geti orðið varhugaverð eða jafnvel ófær. Þá er varað við hættu á skriðum og grjóthruni og auknu álagi á fráveitukerfi.

Þá var varað við snörpum vindhviðum á sunnanverðu Snæfellsnesi í gærkvöld en snemma í morgun á Kjalarnesi.

Er því beint til vegfarenda að fylgjast vel með og taka mark á aðvörunum Veðurstofunnar. – uó

## Líf og fjör í Leifsstöð



Ferðamenn streyma í auknum mæli til landsins. Ekki er algilt að skimun við COVID-19 fari fram strax við komuna til landsins enda kemur fólk á hvaða tímum sólarhrings sem er, hvort heldur er með skipum og skútum til hafna eða farþegaflugi og einkaflugvélum til flugvalla. Sé enginn á vakt á þeim landamærum sem komið er að, er farþegum bent á að vera í sóttkvi og að mæta til skimunar á heilsugæslu daginn eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Þjóðin ráði en ekki formenn

**STJÓRNARSKRÁRMÁL** Stjórnarskrárfélagið mótmælir harðlega vinnubrögðum formanna stjórnsmálaflokkanna við endurskoðun stjórnarskrárinnar.

Í umsögn félagsins um drög að breytingum á ákvæðum um forseta, ríkisstjórn og framkvæmdavald er enn og aftur hvatt til þess að niðurstöður þjóðaratkvæðagreiðslu sem fram fór árið 2012 um tillögur stjórnlagaráðs verði virtar.

Frumvarpsdrög formannanna séu enn einn vitnisburður þess að þeir hafi ekki látið sér segjast og ætli ekki að virða vilja kjósenda.

„Þvert á móti er áfram unnið eins og vilji stjórnsmálaflokkanna eigi að ráða en ekki lýðræðislegur vilji fólksins. Félagið sér því ekki ástæðu til að fjalla efnislega um þessi drög heldur itrekar að fullveldið er hjá þjóðinni og það er þjóðin sem er stjórnarskrárgjafinn,“ segir í umsögninni.

Frestur til að senda umsögn um drögin rennur út 22. júlí. – sar

# Fékk innblástur við að búa á dvalarheimili

Sviðslistahópurinn Strengur hefur heimsótt félagsmiðstöðvar eldri borgara í Reykjavík í sumar með framúrstefnulega og ljóðræna leiksyningu. Hópurinn finnur fyrir miklu þakklæti áhorfenda þó viðtökurnar hafi verið allskonar.

**MENNING** Sviðslistahópurinn Strengur hefur í sumar flakkað með farandleiksyninguna „Endalausir þræðir“ á milli félagsmiðstöðva eldri borgara í Reykjavík. Leikhópurinn samanstóð af fjórum ungmennum, Katrínu Guðbjartsdóttur, Magnúsi Thorlacius, Óðni Ásbjarnarsyni og Unu Torfadóttur, sem öll stunda nám við sviðshöfundabraut í Listaháskóla Íslands og tóku að sér sumarstarf hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

Una þurfti að draga sig úr sýningum vegna erfiðra veikinda en í hennar stað stökk Urður Bergsdóttir til.

Markmið sviðslistahópsins var meðal annars að vinna gegn félagslegri einangrun eldri borgara sem er stórt samfélagslegt vandamál. Það þekkir einn meðlima Strengs, Óðinn Ásbjarnarson, vel en hann býr í íbúðarkjarna eldri borgara í Norðurbrún sem er liður í tilrauna- verkefni velferðarsviðs sem Fréttablaðið fjallaði um í mars á þessu ári.

„Þetta hafa verið skritnir tímar. Allt skipulagt félagsstarf eldri borgara fór úr skorðum sem og auðvitað heimsóknir ástvina. Félagsleg einangrun eldri borgara var vandamál fyrir en kórónaveirufaraldurinn gerði það vandamál enn þá verra,“ segir Óðinn.

Hann hafði því enn meiri tíma en ella til þess að skipuleggja viðburði fyrir eldri borgara í Reykjavík og segja má að leiksyningin sé að hluta til afleiðing af því.

„Ég hef brennandi áhuga á sviðslistum og það var alltaf markmiðið að nota þann áhuga í þessu verkefni sem ég tók að mér,“ segir Óðinn.

Hann hafi því samið áður nefnt verk ásamt öðrum meðlimum



Óðinn Ásbjarnarson er einn meðlima sviðslistahópsins. Fréttablaðið/Ernir

**Hvort sem að fólk finnst sýningin frábær eða ekki þá finnum við sterkt fyrir þakklæti.**

Óðinn Ásbjarnarson

hópsins og sótti innblástur í upplifun sína. Alls er ráðgert að sautján sýningar verði sýndar í sumar. Sú fyrsta var í byrjun mánaðarinnar og mun sýningum ljúka í þessari viku.

„Viðtökurnar hafa verið allskonar en ég átti von á því. Þetta er svolítið framúrstefnuleg og ljóðræn sýning. Við erum að heiðra frásagnarlistina, hvernig minningar verða

til og mannleg tengsl. Markmiðið er að brúa bil kynslóðanna með leiklistinni og koma félagsstarfinu aftur í gang eftir erfiða mánuði,“ segir Óðinn.

Hann segir að skemmtilegt sé að upplifa þakklæti eldri borgara. „Hvort sem að fólk finnst sýningin frábær eða ekki þá finnum við sterkt fyrir þakklæti allra vegna þess að við erum að koma með menningu til þeirra. Það er mjög góð tilfinning.“

Hann mun áfram búa í Norðurbrún næstu mánuði og vonar að hann geti komið inn af krafti í félagsstarf eldri borgara í haust. „Þá get ég vonandi byrjað að skipuleggja bóll, karóki-kvöld og eitthvað skemmtilegt. Sviðslistirnar munu síðan alltaf skipa einhvern sess,“ segir Óðinn. bjornth@frettabladid.is

## Erum með mikið úrval af allskonar bílaverkfærum á frábæru verði!



## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is  
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17





# 66°Norður leitar að dugmiklu fólki í fullt starf.

## Laus störf í verslunum 66°Norður frá og með 1. ágúst næstkomandi.

### Hæfniskröfur:

- Jákvætt viðmót og þjónustulund.
- Framúrskarandi hæfileikar í mannlegum samskiptum.
- Áhugi á útivist og hreyfingu.
- Áhugi á solumennsku.
- Mjög góð enskukunnátta.
- Kunnátta í Norðurlandamáli, þýsku, kínversku eða öðrum tungumálum er kostur.
- Reynsla af sölustörfum er kostur.

Æskilegt er að umsækjandi hafi náð 19 ára aldri.  
Umsóknarfrestur er til og með 29. júlí.

Sjóklæðagerðin hf. er eitt elsta framleiðslufyrirtæki Íslands. Árið 1926 hóf fyrirtækið framleiðslu á sérstökum hlífðarfatnaði fyrir sjómenn og fiskverkunarfólk á norðurlöndum og er fyrirtækið afar stolt af þeirri arfleifð. Í dag er hönnun og framleiðsla útivistarfatnaðar kjarninn í starfsemi fyrirtækisins sem framleiddur er undir vörumerkinu 66°Norður. Fyrirtækið hefur frá stofnun þess rekið sínar eigin verksmiðjur og leggur mikið upp úr gæðum vörunnar þar sem eingöngu eru notuð bestu fánlegu efnin í framleiðsluna. Árið 2019 kolefnisjafnaði 66°Norður starfsemi sína og er sjálfbærni höfð að leiðarljósi í allri starfsemi fyrirtækisins.

Í dag starfa tæplega 400 manns hjá Sjóklæðagerðinni og starfar fyrirtækið í fjórum löndum, Íslandi, Danmörku, Bretlandi og Lettlandi. Á Íslandi rekur fyrirtækið níu verslanir og í Kaupmannahöfn eru tvær verslanir, þar sem sú fyrsta opnaði í lok árs 2014. Árið 2019 var opnuð skrifstofa í Lundúnum.

Haldið er utan um allar umsóknir sem berast. Það er því mikilvægt að umsóknareyðublaðið sé fyllt út eins vel og kostur er. Mælt er með því að sett sé inn ferilskrá sem viðhengi. Öllum umsóknum um auglýst störf er svarað þegar ráðningum er lokið.

Umsóknir eru geymdar í 6 mánuði, en eftir þann tíma er þeim eytt. Kjósir þú að umsókn verði eytt innan þess tíma skal senda tölvupóst á [job@66north.is](mailto:job@66north.is).

**Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.**

Verlaðu á [66north.is](http://66north.is)  
Fylgdu okkur á Instagram [@66north](https://www.instagram.com/66north)



## Pennanum gert að selja frá Uglu

**BÓKMENNTIR** Samkeppniseftirlitið hefur beint þeim fyrirmælum til Pennans að taka bækur Uglu útgáfu aftur til sölu í verslunum sínum. Þetta kemur fram í bráðabirgða-ákvörðun sem eftirlitið tók í gær.

Eftirlitið segir sennilegt að Penninn hafi misnotað markaðsráðandi stöðu sína á smásölumarkaði með því að senda til baka söluhæstu bækur Uglu í maí og í framhaldi synjað viðskiptum við útgáfuna. Mælt er fyrir um að hvers konar ákvarðanir Pennans um að synja bókaútgefendum um viðskipti skulu byggja á verklagsreglum aðgengilegum bókaútgefendum og Samkeppniseftirlitinu. – atv

## Eyddu krónum heima í staðinn

**VIÐSKIPTI** Samanlögð kortavelta Íslendinga í júní nam rúmlega 86 milljörðum króna. Sú velta er mjög áþekkt þeirri sem mældist í júní-mánuði 2019 þrátt fyrir að Íslendingar gætu óheftir notið lífsins í sumarfríum erlendis.

Þessar upplýsingar koma fram í Hagsjá hagfræðideildar Landsbankans sem birtist í vikunni. Í hagtölum Seðlabanka Íslands má sjá að kortavelta erlendis í júní árið 2019 nam um 18 milljörðum króna. Þessar krónur skiluðu sér til innlendra aðila í ár. – bp

## Staða flugvirkja Icelandair óljós

**FLUGMÁL** Þótt hluta flugmanna sem sagt var upp hjá Icelandair hafi nú verið boðið starf áfram er staðan óljós varðandi flugvirkja.

„Það hefur ekkert verið gefið út enn þá með endurráðningar á flugvirkjum,“ segir Guðmundur Úlfar Jónsson, formaður Flugvirkjafélags Íslands. Málið hafi ekki verið rætt sérstaklega. Það er fyrirtækisins megin að gera það.“

Að sögn Guðmundar var um 130 flugvirkjum af 300 sagt upp og rennur uppsagnarfrusturinn út um næstu mánaðamót.

Hluti uppsagna hjá flugmönnum Icelandair frá því í apríl hefur verið afturkallaður og 114 flugmönnum boðið áframhaldandi starf. Því verði alls 139 flugmenn hjá félaginu.

Ekkert var unnt að fá upplýsingar í gær frá Icelandair varðandi stöðu annarra starfshópa hjá félaginu. Var sagt að ekki væri tímabært að ræða þau mál. – gar

# Icelandair þurfi að ganga til samninga við starfsfólk

**KJARAMÁL** „Icelandair er nauðugur sá kostur að virða sitt starfsfólk og ganga til kjarasamninga við stéttarfélag þeirra ef fyrirtækið ætlar að vera húsum hæft í íslensku samfélagi,“ segir í yfirlýsingu eftir fund forsetateymis ASÍ ásamt formönnum fjögurra stéttarféлага í gær.

Fundurinn var haldinn til að fara yfir stöðuna í kjaradeilu Icelandair við Flugfreyjufélag Íslands (FFÍ).



Drifa Snædal, forseti ASÍ

Aðilar funduðu síðast hjá ríkissátta-semjara á þriðjudag.

Í yfirlýsingunni segir að undirbyggjandi séu hótanir Icelandair að

„leita annarra leiða“ frekar en að klára samninga við FFÍ. Slik hótun verði aðeins skilin þannig að félagið ætli sér að virða leikreglur á íslenskum vinnumarkaði að vettugi.

Þá sé það ljóst að það séu ekki hagsmunir íslensks launafólks að lifeyrir sé notaður til að styðja fyrirtæki sem grafi undan samningsrétti og lífskjörum launafólks.

„Ekkert verður séð hvernig lifeyris-

sjóðir geta virt eigin siðareglur og fjárfestingarstefnu en jafnframt tekið þátt í hlutafjárútboði félags sem grefur undan hagsmunum launafólks á íslenskum vinnumarkaði,“ segir í yfirlýsingunni.

Einnig sé skýr krafa verkalýðshreyfingarinnar að stjórnvöld noti ekki sameiginlega sjóði til að styðja við Icelandair nema réttindi starfsfólks séu virt. – sar

# Íslendingar mikilvægir fyrir ferðapjónustu í Færeyjum

Ferðamenn eru aftur farnir að sjást í Færeyjum þótt þeir séu enn ekki margir. Íslendingar eru líklega um helmingur þeirra. Aðalræðismaður Íslands segir lífið ganga sinn vanagang að mestu en þó verður Ólafsvaka haldin með breyttu sniði. Eitt smit hefur komið upp í júlí en síðustu smit þar áður komu upp í apríl.

**FÆREYJAR** „Fyrir um mánuði síðan sáust bara ekki erlendir ferðamenn hér á götunum en nú eru þeir aðeins farnir að sjást. Mér er sagt af helstu ferðapjónustuaðilum Færeyja að þótt ferðamennirnir séu ekki margir sé þetta þó vísir að því að þetta geti eitthvað glæðst síðsumars,“ segir Benedikt Jónsson, aðalræðismaður Íslands í Færeyjum.

Svipaðar reglur gilda um komu ferðamanna til Færeyja og hér á landi. Allir tólf ára og eldri þurfa að fara í skimun við komuna til Færeyja en ekkert er greitt fyrir það út júlímánuð.

Benedikt segir að Færeyingar séu varkárir sem megi væntanlega rekja til þess að vel hefur tekist til í aðgerðum við veirufaraldrinum. Alls hafa komið upp 188 smit í landinu en enginn hefur látist. Eitt smit kom upp í byrjun júlí en þá hafði ekki komið upp smit frá því í apríl.

„Færeyingar vilja fyrir alla muni varðveita þennan árangur,“ segir Benedikt. Um miðjan júní var opnað fyrir komur ferðamanna frá Danmörku, Grænlandi, Íslandi, Noregi og Þýskalandi en síðan bættust við ríki ESB, Schengen og Bretland.

„Forsvarsfólk í ferðapjónustunni hérna talar um það í sambandi við opnun landsins að íslenskir ferðamenn skipti miklu máli. Þótt það séu fáir ferðamenn hér enn þá er líklega helmingur þeirra Íslendingar,“ segir Benedikt.

Í byrjun júlí opnaði nýtt hótél í Þórshöfn og er Benedikt sagt að þar séu Íslendingar á bak við helming gistingu. „Þeir ferðamenn sem eru hér á stjái eru mikið á þessu



Frá miðborg Þórshafnar þar sem ferðamenn eru aðeins farnir að sjást aftur. MYND/GETTY

Þótt það séu fáir ferðamenn hér enn þá er líklega helmingur þeirra Íslendingar.

Benedikt Jónsson, aðalræðismaður Íslands í Færeyjum

svæði þar sem sendiskrifstofan er. Maður rekst á Íslendinga hérna og við höfum fengið fyrirsurnir um hitt og þetta. Hvort það séu takmarkanir sem auðvitað eru og kannski ekkert ósvipaðar þeim á Íslandi.“

Benedikt tók við stöðu aðalræðismanns í september á síðasta ári. Hann segir að móttökurnar í Færeyjum hafi verið einstaklega góðar. Einhver bið verður þó á því að hann fái að upplifa alvöru Ólafsvöku sem haldin er árlega í lok júlí.

„Lifið gengur svona að mestu leyti

sinn vanagang hér. Þó eru Færeyingar meðvitaðir um stöðuna og hafa til dæmis aflýst öllum hópsamkomum á Ólafsvöku. Það er ekki búið að blása hana af en hún verður með gerbreyttu sniði.“

Í byrjun faraldursins hafi fólk strax farið að hugsa til Ólafsvöku og átt erfitt með þá tilhugsun að hún færi ekki fram. „Þeir ætla að hafa sérstaka dagskrá í sjónvarpi og stilla þar upp þessum viðburðum sem hafa verið í bænnum. Það verður auðvitað ekki það sama.“

sighvatur@frettabladid.is

## Vegi lokað að ósk íbúa í Prýðishverfi

**GARÐABÆR** Fjöldmargar athugasemdir og ábendingar sem borist hafa bæjaryfirvöldum í Garðabæ breyta því ekki að Garðahraunsvegur verður áfram lokaður.

Garðahraunsvegur við Herjólfbraut var lokað nú í júní í samræmi við deiliskipulag. Var þetta gert að ósk íbúa í Prýðishverfi sem vildu minni umferð við hverfið. Bæjaryfirvöld í Hafnarfirði og íbúar sunnan Álfanesvegur mótmæla lokuninni.

Þrettán bréf frá íbúum voru lögð fram á síðasta bæjarráðsfunni í Garðabæ. Einn bréfritarinn segir lokunina óforskamada gagnvart íbúum Nausta- og Bodahleina og að hún mismuni íbúum í Garðabæ. Í öðrum bréfum er bent á að lokunin torveldi aðgang að heimilum eldri borgara og lengi leiðir í skóla.

Bæjarráðið fól Gunnari Einarsyni bæjarstjóra að svara með bréfi þar sem fram komi að lokunin sé í samræmi við deiliskipulag fyrir íbúdarbyggð í Garðahrauni. „Eru



Lokun Garðahraunsvegur veldur úlfúð í Garðabæ. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

bæjaryfirvöld skuldbundin gagnvart íbúum svæðisins að láta lokunina koma til framkvæmda,“ segir í fundargerð bæjarráðs. Lokunin hafi verið samþykkt í bæjarstjórn 16. mars 2017. „Var hún kynnt á sínum tíma og á ekki að koma óvart.“

Einnig er vísað til sjónarmiða um

umferðaröryggi. „Gegnumakstur um Garðahraunsveg, þar sem eru mörg gatnamót að íbúdarhúsagötum, hefur verið hraður og hættulegur,“ segir bæjarráðið, en ætlar þó að skoða möguleika á lagfæringum á gatnamótunum til að bæta umferðaröryggi. – gar

## SPJALL & STYRKING

Opin fræðsla fyrir alla sem nýlega hafa greinst með krabbamein fer fram í Ljósinu, Langholtstvegi 43, næstu mánudaga milli 10:30 - 12:00:

- 6. júlí: Líðan, virkni og stuðningur
- 13. júlí: Preyta - Orkusparandi aðferðir
- 20. júlí: Sjálfstyrkur, sjálfsmynd
- 27. júlí: Slökun
- 10. ágúst: Streita og bjargráð
- 17. ágúst: Fjölskyldan og samskipti
- 24. ágúst: Markmiðasetning

Frekari upplýsingar á [www.ljosid.is](http://www.ljosid.is)





# KOMIÐ AFTUR!

## GALLOWAY OG LIMOUSIN UNGNAUTAKJÖT FRÁ HOFSSSTAÐASELI Í SKAGAFIRÐI

TAKMARKAÐ  
★★★★★  
MAGN



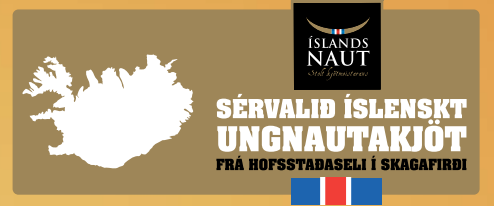
Ekta ribeye borgarar  
2x120 g

1.299 kr/pk



Nauta ribeye

5.899 kr/kg



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. Útkoman er eitt flottasta og besta nautakjöt sem sést hefur í verslunum hér á landi. Í boði eru ribeye, lundir, file, kryddleginn nautavöðvi, entrecote, ribeye hamburgarar og nautahakk. Við erum stolt af samstarfinu við bændurnar á Hofsstaðaseli og hlökkum til að bjóða viðskiptavinum okkar upp á sannkallaða nautaveislu.



Nauta file

5.899 kr/kg



Nautalund

7.799 kr/kg



Kryddleginn nautavöðvi

3.899 kr/kg



Bernaisesósa,  
ómissandi með nautinu

479 kr/stk



El Toro Loco frá Kryddhúsinu  
er frábært á nautakjötið

549 kr/stk



Tilbúið meðlæti  
Beint á grillið



Opið allan sólarhringinn  
Gardabæ og Skeifunni

# HAGKAUP



## Refsigleði



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is

Víð lifum í dapurlega refsiglöðum samtíma þar sem stöðugt er verið að leita uppi einstaklinga sem hægt er að saka um eitt og annað misjafnt. Þetta gerist ekki hvað síst á netinu þar sem ríkir áberandi ásingur, óþol og skortur á umburðarlyndi. Því bregst ekki að vandlætning refsiglöðra netverja skellur á með reglulegu millibili.

Einhverjum verður eitthvað á að mati þeirra vandlætningarsömu og sá skal svo sannarlega þurfa að standa fyrir máli sínu. Viðkomandi skal dreginn fram í sviðsljósið og niðurlægður opinberlega á svo harkalegan hátt að honum skal líða sem allra verst og helst muna það alla ævi. Rík áhersla er síðan lögð á að viðkomandi iðrist opinberlega og ásaki sjálfan sig harðlega. Það er erfitt að þola slíkan þrýsting og svo mikla fordæmingu og því gerist það íðulega að sá sem ásakaður er sér enga aðra leið en að krjúpa í duftið og kyssa á vöndinn.

Þessi ríka vandlætningar- og refsihneigð í samtímanum grasserar hjá þjóðum sem umfram allt vilja kenna sig við tjáningarfrelsi. Tjáningarfrelsið virðist þó æði oft takmarkað. Einhver segir brandara og er allt í einu orðinn holdgervingur fordóma. Annar skrifar grein og orðalag er þannig að lesið er út úr því að hann fyrirlíti konur. Sá þriðji býr til myndband sem á að vera hylling til lands hans og er þar af leiðandi afgreiddur sem rasisti. Sá fjórði lætur hafa eftir sér að það sé til marks um leti að fólk vilji frekar hlusta á hljóðbækur en lesa bækur og er samtundis sakaður um fordóma í garð blindra. Engu skiptir þótt viðkomandi segi að þetta séu engan veginn þær hugsanir sem hafi legið að baki. Það er búið að ná honum og hann á ekki að eiga sér neina málsvörn.

Nýlega skrifuðu 150 þekktir rithöfundar, blaðamenn og fræðimenn opið bréf þar sem þeir vörðu við takmörkunum á opnum rökræðum. Í þessum hópi eru Margaret Atwood, Noam Chomsky, J.K. Rowling og Salman Rushdie. Klerkastjórnin í Íran lýsti Rushdie rétttræpan eftir útkomu bókar hans Söngvar Satans og Rowling hefur verið úthrópuð og fengið líflátshótanir vegna þeirrar skoðunar sinnar að kyn sé líkamlegt fyrirbæri.

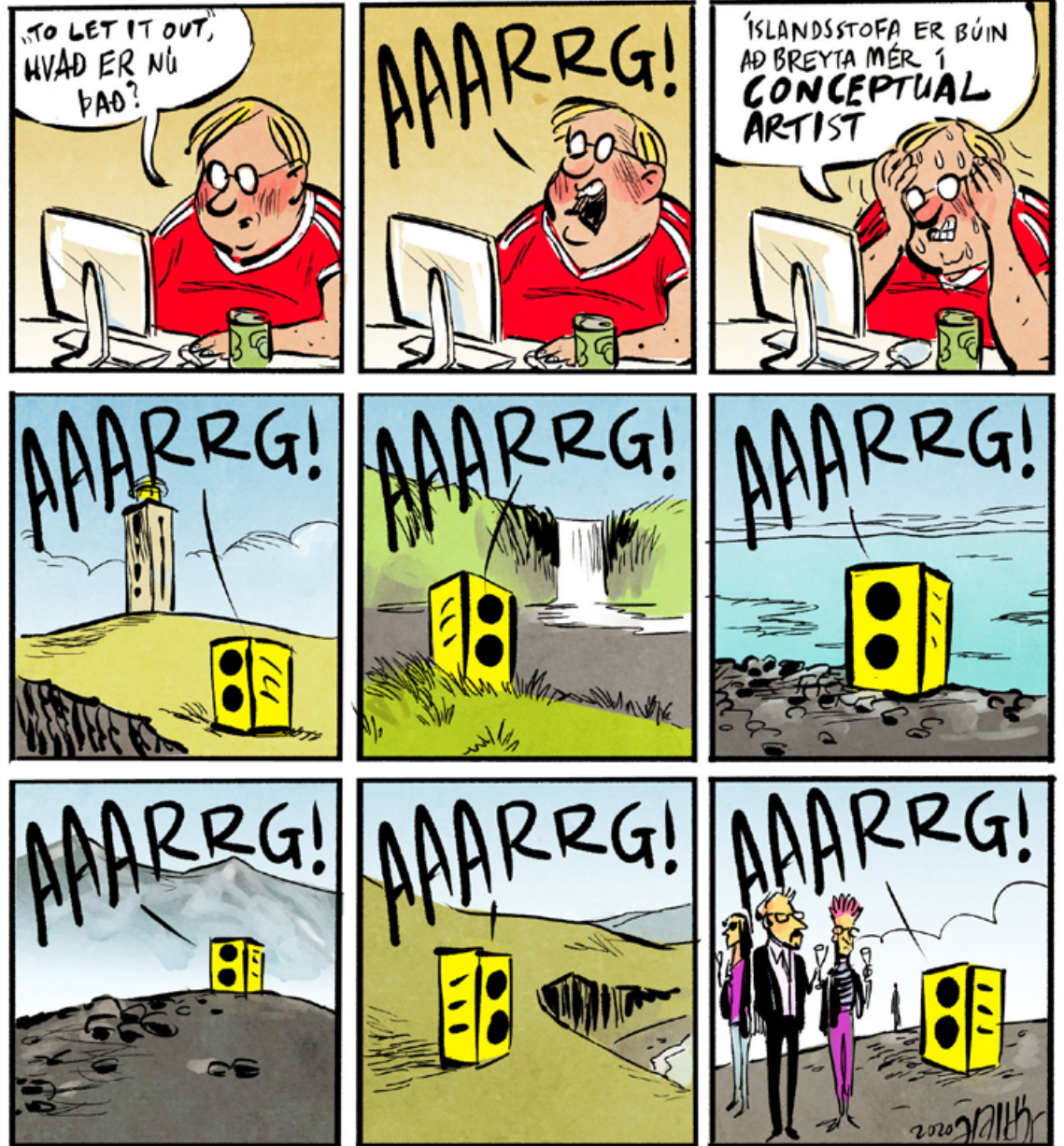
Í bréfinu harmar þessi 150 manna hópur hina opinberu smáun og útskýfun sem er orðin svo áberandi í samfélögum sem skilgreind eru sem opin, lýðræðisleg og víðsýn. Í bréfinu er einnig minnst á hina blindandi síðferðilegu vissu, sem gerir að verkum að svo auðvelt er að benda ásakandi á aðra, afbaka og snúa út úr orðum og fordæma.

Það stafar mikil hætta af þessari síðferðilegu vissu vegna þess að hún rúmar hvorki umburðarlyndi né víðsýni. Það er óhuggulegt að verða hvað eftir annað vitni að því þegar einstaklingar sem búa yfir þessari síðferðilegu vissu breyta sér í nútíma rannsóknarrétt sem dæmir og refsar grimmilega. Í refsigleði sinni verður þessu fólki ekki haggad. Eins og sértriarsöfnuður hefur það höndlað sannleikann. Aðrir skulu gjöra svo vel að átta sig á því og haga sér samkvæmt því – eða hafa verra af.



Þessi ríka vandlætningar- og refsihneigð í samtímanum grasserar hjá þjóðum sem umfram allt vilja kenna sig við tjáningarfrelsi.

## Halldór



## Frá degi til dags

## Bilað rugl

Það er óskrandi biluð hugmynd að koma fyrir búmböxum um allt land þar sem óskur fólks í öðrum löndum munu hljóma. Greint var frá því nýlega að útúrtjúnudum útflendingum gæfist nú kostur á að losa um stressið með því að láta útvarpa óskrum sínum um allt land. Hverjum datt þetta rugl í hug? Og miklu fremur, hverjum datt í hug að framkvæma þessa þvælu? Má rekja þetta til þresku auglýsingastofunnar M&C Saatchi sem nýlega hrifsaði kynningarverkefni um Ísland fyrir framan nefið á íslenskum? Setja þarf búmböxin upp á skrifstofum hugmyndasmiðanna til að tryggja að svona arfaslakar hugmyndir komist ekki í framkvæmd.

## Hvaða númer ertu?

Nú eru stopular verkfallsaðgerðir í gangi um borð í Herjólfri, reyndar númer fjögur. Þær virðast ekki ná til Herjólfis númer þrjú því honum var sigt á meðan á verkfalli í þeim fjórða stöð. Þannig virðist Herjólfur fjórði vera í verkfalli en ekki önnur númer þess nafns. Þetta er ekki auðskilið. Helst mætti halda að þetta leikrit sé ætlað að draga fram þörfina á að loks verði hugmynd Árna Johnsen að veruleika og göng til Eyja komist loks á samgönguáætlun. Þá skiptir engu máli lengur hvaða númer Herjólfis er í verkfalli.

## Sjónvarp selur súkkulaði



Lilja Alfreðsdóttir  
mennta- og menningar-  
málaráðherra

Sála á íslenskum vörum og þjónustu fyrir erlenda gjaldreyri hefur sjaldan verið mikilvægari en nú. Með slíkri gjaldreyrisöflun verða til verðmæti sem halda samfélaginu gangandi, leggja grunninn að hagsæld og velferð okkar allra. Tjónið af samdrætti í útflutningstekjum vegna kórónuveiru-faraldursins er ómælt. Tekjur af erlendum ferðamönnum hafa minnkað, mikilvægir markaðir fyrir íslenskan fisk breyst og verðlækkanir hafa orðið á áli og kísilmálm síðustu misseri vegna breyttrar neysluhegðunar um allan heim. Áhrif þess á hagkerfið eru veruleg. Íslendingar hafa áður tekið á við áskoranir af þessu tagi. Við höfum dregið lærdóm þeim og vitum hversu mikilvæg fjölbreytni í atvinnulífnum er. Með fleiri útflutningsgreinum minnkar höggið af stórum áföllum, rétt eins og sannast hefur á undanföllum vikum.

Íslensk kvikmyndagerð er ein þeirra greina sem skapar verðmæti. Íslenskar kvikmyndir og sjónvarps-efni hafa vakið mikla athygli erlendis og Ísland er upp-tökustaður á heimsmælikvarða. Náttúrufergur á þar hlut að máli en fagþekking og metnaður þeirra sem starfa í greininni skiptir enn meira máli. Nýjasta rósín í hnappagat þeirra snýr að flutningi og upptöku á kvikmyndatónlist, en á undanföllum árum hafa tugir Netflix- og Hollywood-framleiðenda tekið upp kvikmyndatónlist á Akureyri í samstarfi við SinfoniaNord.

Um heim allan hefur sjónvarpsáhorf verið í hæstu hæðum vegna samkomutakmarkana. Ísland er í aðalhlutverki í sumu því efni sem notið hefur mestra vinsælda og efnahagsleg áhrif þess gætu orðið veruleg. „Husavík“ er nú eitt vinsælasta leitarorðið á netinu og íslenskt lúxus-súkkulaði er rifid úr hillum verslana í Bandaríkjunum, eftir að þarlandar stjórnur heimsóttu framleiðandann í vinsælum umhverfisþætti. Frá því að þátturinn var frumsýndur hafa 30 þúsund súkkulaðiplötur verið sendar með hraði vestur um haf.

Súkkulaði bjargar ekki hagkerfinu eitt og sér, en er (bragð)gott dæmi um samhengi hlutanna. Í fjölbreyttu hagkerfi leiðir eitt af öðru, menning skapar tækifæri sem vekur áhuga á landi og þjóð. Þannig mun fjárfesting í menningarstarfi skila ávinningi til allra.



Súkkulaði bjargar ekki hagkerfinu eitt og sér, en er (bragð)gott dæmi um samhengi hlutanna.

## FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ!

Þú getur lesið blað dagsins á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) og í Fréttablaðsappinu, hvar sem þú ert í sumar



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR



# Höldum friðinn á ferðalaginu

Í DAG



Þórlundur  
Kjartansson

Sumarið 2020 er tíminn þegar margir Íslendingar hafa enduruppötvað ævintýrið að ferðast um sitt eigið land. Og nú hefur það gerst – sem margir Íslendingar hafa misst af – að svokallaðir „innviðir ferðapjónustunnar“ hafa tekið stakkaskiptum á síðustu árum. Þetta þýðir að í stað hins klassíska íslenska vegaborgara er hægt að fá víðs vegar um landið veganborgara með framandi meðlæti, fiskur er ekki lengur pantaður eingöngu þegar allur hinn maturinn er búinn á matseölinum, hótél bjóða upp á fjölbreytta möguleika í vín- og kaffiveitingum, alls konar hugmyndarík athafnaskáld bjóða upp á „upplifanir“ – eins og að fara í gönguferðir að fögrum fossum, fjórhjóliferðir upp á heiðar, æsilegar salibunur í öryggislinum yfir gljúfur eða möguleika á því að grýta handóxi í skotmark.

Það er eins og stór hluti þjóðarinnar hafi skyndilega og samtaka uppgötvað þennan sannleik. Nánast allt landið utan höfuðborgarsvæðisins er stappfullt af föngulegum fjölskyldum á pakkhlöðnum fólksbílum, smájeppum og stórjeppum. Í verslunum á landsbyggðinni er eins og engisprettuger hafi farið yfir brauðrekkana. Allt er tómt nema í köntunum má finna innfluttar rotvarnarefnabættar bakstursvörur í lofttæmdum umbúðum. Hótelin eru yfirbókuð þrátt fyrir gular og appelsínugular veðurviðvaranir. Veitingastaðir eru stappaðir frá morgni til kvölds og á vinsælum ferðamannastöðum má fólk eiga von á því að rekast á jafnvel fleiri ættingja og vini heldur en á Íslendingaslöðunum á Tenerife.

## Brosandi á myndum

### en grenjandi í bílnum

Þeir sem fylgjast með vinnu, ættingjum og áhrifavöldum á Instanappinu fara heldur ekki varhluta

af þessari þróun. Það er nánast sama hvernig viðrar, alltaf er hægt að stilla upp öfundsverðri mynd af ástföngnum þörum og hamingjusömum fjölskyldum að njóta til botns sinnar eigin fegurðar og náttúrunnar. Nú eru það Íslendingar sem birta sjálfur úr Reynisfjöru, Jökulsárlóni, af Dalfjalli í Eyjum, úr Stuðlagili, af Mjóeyri á Eskifirði, af regnbogagötunni á Seyðisfirði, úr sjóböðunum á Húsavík, úr heitum pottum á Siglufirði, fyrir utan Vagninn á Flateyri, af Súgandisey í Stykkishólmi og víðar og víðar af okkar stórfenglega landi.

Myndirnar á Instanappinu segja þó oft ekki nema takmarkaðan hluta af sögunni. Á bak við myndirnar af snyrtilegum, brosandí, samhentum fjölskyldum á fallegum stöðum leynist gjarnan óþægilegur sannleikur um bilferðir þar sem grenjað er undan systkinastríðni, pirrast yfir þökkunar mistökum, sífráð yfir staðarvali — og, síðast en ekki síst er fjargviðrast yfir farsímanotkun og samfélagsmiðlafíkn, þar sem hver fjölskyldu meðlimur situr í eigin heimi með hljóðeinangrandi heyrnartól og lætur sér fátt finnast um fegurð náttúrunnar og sögu slóðanna.

## Ókeypis ferðaráð

Hvað er til ráða? Stundum eru góð ráð dýr, en hér verða þau sett fram algjörlega ókeypis, enda er allsendis óvíst að þau virki. Eftirfarandi eru fimm ferðaráð til þess að halda friðinn á ferðalagi innanlands í sumar.

### Regla 1: Tímasetningar frekar en tuð

Leiðinlegasti hluti allra ferðalaga er bið; bið eftir að leggja af stað, bið eftir að komast á áfangastað, bið eftir matnum, bið eftir þeim sem eru lengi að hafa sig til eftir sundferðir og svo framvegis. Svona bið getur orðið uppspretta pirrings og leiðinda, jafnvel illinda. Þess vegna er það verðugt viðfangsefni að reyna mjög að lágmarka allan þann tíma sem fer í bið í ferðalagi, án þess þó að treysta algjörlega á að fylla upp í biðina með innihaldslausri afþreyingu (sbr. Netflix, tölvuleikir eða samfélagsmiðlar), því afþreyingin sjálf getur hæglega orðið uppspretta enn meiri tafa, pirrings, leiðinda og illinda.



Þess vegna er mikilvægasta reglan sú að sýna sveigjanleika og brjóta frekar reglurnar en að gera eitthvað fارانlegt eða vera með leiðindi.

Lausnin við vandanum er að nýta mátt klukkunnar. Algeng mistök á hvers kyns ferðalögum er nefnilega að fara af stað „um það bil þetta eða hitt“ eða „þegar allir eru tilbúnir“. Þetta er vís leið til að skapa togstreitu. Miklu betra er að ákveða fastar tímasetningar, sem þó eru mjög viðráðanlegar fyrir alla í hópnum, og leyfa svo fólk að vera algjörlega í friði, en með því eina skilyrði að allir séu tilbúnir þegar stundin rennur upp. Þetta kemur í veg fyrir stöðugt nöldur um hvenær fólk ætli að fara að koma sér af stað og að einhver taki að sér að æða út um allt að morgni galandi „ræs!“ á fólk sem hefur meiri þörf fyrir að hvíla sig heldur en að láta óskra á sig.

Við val á tímasetningum er mjög mikilvægt að miða við þá sem að jafnaði þurfa mestan tíma til að vakna eða hafa sig til; annars verða leiðindi. Þeir sem eru snöggir til geta þá skipulagt sig í rólegheitum og nýtt tímann, en hinir sem eru seinir þurfa ekki að þola að vera dragbitar á hópnum.

### Regla 2: Hlutverk frekar en tilátunarsemi

Á ferðalögum er ekki óalgennt að þeir sem bera mesta ábyrgð á velferð hópsins (foreldrar, einkum mæður) taki að sér að sjá um alla mögulega hluti fyrir aðra fjölskyldumeðlimi. Þegar hlutirnir ganga hægar en vonir standa til getur óréttlætið orðið hrópandi. Einn eða tveir meðlimir í fjölskyldu hamast sveittir við að láta allt ganga upp, en aðrir flatmaga eða kúlðrast úti í hornum, gjarnan starandi ofan í símaskjá eða hlustandi á sína eigin tónlist án meðvitundar um öll óumflýjanlegu verkefni sem þarf að sinna. Þegar hinn flatmagandi hluti ferðalanga er orðinn

þreyttur að að biða eftir þeim sem bera ábyrgðina er hætt við að hljóð heyrist úr horni. „Erum við ekki að fara að leggja af stað?“ Þetta getur orðið til þess að ásakanir fara á flug um að sumir ættu kannski frekar að hjálpa til heldur en kvarta. Og þótt vissulega megi hafa skilning með því sjónarmiði að fólk eigi að taka það upp hjá sjálfu sér að veita liðveislu við verkefni, þá er oftast miklum mun farsælla að úthluta verkefnum fyrirfram, þannig að allir finni til nokkurs konar sameiginlegra ábyrgðar á niðurstöðunni.

Hér er mikilvægt að hafa í huga að velja viðeigandi verkefni og hafa í huga að það skiptir að jafnaði meira máli að börnin fái hlutverk heldur en að handklæði og teppi séu brotin saman fullkomlega eftir fyrirætlum þeirra sem fara með völdin í ferðalaginu (foreldrar, einkum mæðra).

### Regla 3: Verkaskipting frekar en samstarf

Þessi regla er nátengd reglunni á undan. Verklag í ferðahópnum er gjarnan mótað í svo fastar skorður af ráðandi öflum (foreldrum, einkum mæðrum) að aðrir ferðalangar eiga erfitt með að taka þátt án þess að þeim sé leiðbeint, þeir gagnrýndir eða að beinlínis sé tekið framfyrir hendurnar á þeim. Þeir sem kunna best og vita best þurfa að hafa í huga að það getur verið margháttaður sparnaður fölginn í því að leyfa öðrum að finna sína leið, gera byrjendamis-tökin í friði og ná smám saman betra valdi á verkefnum. Samstarf milli aðila sem hafa ólíkar skoðanir og mismunandi getu, getur leitt til leiðinlegs tvíverknaðar, vonbrigða og pirrings.

Stór hluti af gleðinni við að leysa hvers konar verkefni felst í því að finna út úr því hvernig á að leysa það, ekki endilega að fylgja bara eftir fyrirætlum frá öðrum. Að vera treyst fyrir hlutverki og ábyrgð er býsna örugg leið til þess að ýta undir þolanlega hegðun allra sem taka þátt í ferðalagi, eykur sameiginlega ábyrgð og sjálfstraust. Það skilar sér beint í brosin á myndunum á samfélagsmiðlum.

### Regla 4: Afleiðingar frekar en umvandanir

Í flóknu ferðaskipulagi getur

margt farið úrskeiðis. Flest af því er smávægilegt og skiptir engu máli í samhengi hlutanna. Mikilvægt er að hafa þolgæði gagnvart slíkum smámunum. Þegar kemur að því að fela ferðalögum verkefni er nefnilega brýnt að raunveruleg ábyrgð sé latin fylgja með. Ef barni er til dæmis falið að pakka niður buxunum sínum, en gleymir þeim, þá er betra að láta það vera buxna-laust heldur en að fara stöðugt yfir verkið og skammast yfir því sem mislukkast. Að þurfa að þola afleiðingar yfirsjóna sinna er mun hraðvirkari leið til að læra lexíu heldur en að vita að það verði hvort sem er einhver annar sem reddi öllu sem maður klúðrar.

### Regla 5: Hliðarveruleiki frekar en hversdagsframlenging

Ein leið til þess að horfa á ferðalög er að þau séu tilflutningur á sem flestum hversdagslegu þáttum tilverunnar á nýjan stað; jafnvel þangað þar sem veður er betra og áfengi ódýrara. Það mun jafnvel tíðkast í sumum fjölskyldum að flytja nýlenduvörur á borð við Cheerios á milli landa ef ske kynni að sú ameríska uppfinning sé ekki fánleg í kjörbúðum í Evrópu. Það getur hins vegar sparað mikinn harm ef lagt er af stað með það hugarfarir að veruleikinn sem mætir manni í ferðalaginu sé einmitt sá sem maður ætlar að njóta þess að vera í. Það er ágætt að takmarka stundum tónlistarvalið við þær stöðvar sem nást í bílnum, matinn við það sem fæst í kjörbúðinni, kaffið við það sem er á bensínstöðinni og þar fram eftir götunum.

## Brjótið reglurnar í neyð

Fastheldni á svona reglur getur reyndar orðið býsna leiðinleg og mikilvægt er að reglufestan verði ekki slík að ánægjulegt ferðalag breytist í einhvers konar her-búðir undir forystu harðstjóra. Þess vegna er mikilvægasta reglan sú að sýna sveigjanleika og brjóta frekar reglurnar en að gera eitthvað fارانlegt eða vera með leiðindi. En ef þessum ferðareglum er haldið sæmilega í heiðri ættu að vera líkur til þess að allir séu tilbúnir að sýna sínar allra bestu hliðar næst þegar fjölskyldan stillir sér upp á mynd sem gæti slegið í gegn á samfélagsmiðlum.

Smá kukl með ...  
**KÓRÍANDER**  
**ÓJÁ, ÞAÐ MÁ!**

TÖFRABRAGÐ  
KÓRÍANDER  
SNILLD Á MAÍSINN

Fáðu töfra innblástur á [kronan.is/](https://www.kronan.is/) töfrar

**KRONAN**

f i g [Afgreiðslutímar á www.kronan.is](https://www.kronan.is/)



# Lærði loks að æfa rétt í lokakaflanum

Ásdís Hjálmsdóttir Annerud er á lokasprettinum á löngum og farsælum ferli í frjálsum íþróttum. Ásdís hefur ákveðið að hætta í haust. Eftir að hafa gengið í gegnum erfiðan tíma sem var meiðslum stráður hefur Ásdís aldrei verið í betra formi að eigin sögn.

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR** Það eru tæpir þrjú mánuðir eftir af spjótkastrerli Ásdísar Hjálmsdóttur Annerud en hún hefur ákveðið að setja spjótið á hilluna í september næstkomandi. Ásdís lenti í erfiðum meiðslum árið 2017 sem hún var lengi að jafna sig á en hefur með þrotlausum æfingum komið sér í sitt besta líkamlega form.

Hún hafði áform um að enda ferlinn með þátttöku á Ólympíuleikunum í Tókíó og Evrópumeistaramótinu en kórónaveiran hrifsði þann enda á ferlinum af henni. Ásdís segir það vissulega vera vonbrigði að ná ekki að kveðja með þeim hætti en hún hafi ákveðið að enda ferlinn á jákvæðum nótum. Stefnan er að bæta Íslandsmet hennar sem hún setti árið 2017 þegar hún kastaði spjótinu 63,43 metra.

„Planíð var að Ólympíuleikarnir og Evrópumeistaramótið í sumar yrðu lokapunkturinn á ferlinum. Það tók svolitinn tíma að sætta sig við að svo yrði ekki en svo bara setti ég þau vonbrigði að baki mér og ákvað að einbeita mér að því að ég myndi skilja við spjótkastrerli í mínu besta líkamlega formi,“ segir Ásdís í samtali við Fréttablaðið.

„Ég er fyrst núna að jafna mig almennilega á álagsmeiðslunum í bakinu sem ég varð fyrir árið 2017. Þetta hefur verið langur tími í endurhæfingu og mikil vinna sem hefur farið í að koma mér aftur í fyrra form. Mér finnst ég fyrst núna vera æfa á réttan hátt og ég held að ég hafi aldrei verið í betra formi,“ segir spjótkastrerinn.

„Allan minn feril hef ég verið með háleit markmið og brennandi



Ásdís Hjálmsdóttir Annerud býr í Svíþjóð þessa stundina. MYND/ABSEND



Ásdís hyggst hætta að keppa í frjálsum íþróttum í haust.

ástríðu fyrir því að ná þeim. Framan afferlinum hélt ég að mikið æfinga-álág myndi skila mér þeim árangri sem ég stefndi að en síðustu árin hef ég áttað mig á því að markvissar æfingar með góðri endurheimt gefa betri raun,“ segir hún.

„Eftir að ég náði mér af meiðslunum hélt ég áfram að hafa þær æfingar sem ég var að gera í endurhæfingu inni í æfingaprógramminu og svo lagði ég meiri áherslu á tækni-æfingar og að fá næga hvíld á milli æfinga. Það er synd að ég hafi ekki náð að keppa á Ólympíuleikunum og Evrópumeistaramótinu í jafn góðu formi og ég er í núna,“ segir þessi metnaðarfulli íþróttamaður.

„Ég er mjög ánægð með það hvernig ég kem út úr þessum erfiða tíma sem meiðslatímabilið var og að geta kvatt íþróttina með jákvæðum minningum. Ég hef verið að ná stöðugum kastserjum upp á síðkastið og mér líður eins og ég geti náð mínum besta árangri á næstu vikum. Það væri óskandi að það yrðu haldin

Ég er mjög ánægð með það hvernig ég kem út úr þessum erfiða tíma sem meiðslatímabilið var og að geta kvatt íþróttina með jákvæðum minningum.

Demantamót áður en ég hætti en ég hef lært það á löngum ferli að það þýðir ekki að vera eltast við gulrætur. Það þarf bara að taka því sem að höndum ber,“ segir Ásdís um komandi verkefni.

„Fram undan er bara að taka þátt á mótum hér og þar um Evrópu og freista þess að bæta mig með hverju kasti. Mig langar mjög til þess að bæta Íslandsmetið áður en ég læt gott heita. Ég er svo farin að huga að því hvað ég ætla að gera þegar ég hætti að keppa.

Ég er byrjuð að halda fyrirlestra og bjóða upp á ráðgjöf fyrir íþróttamenn. Ég hef lært mikið á löngum ferli, við uppsetningu æfinga, andlegu hliðina og að tækla gagnrýni svo dæmi séu tekin. Ég hefði haft mjög gott af því að hitta jafn reynslumikinn íþróttamann og ég er núna þegar ég var að byrja ferlinn. Það væri sóun að ausa ekki úr viskubrunni minum og ég hyggst miðla reynslu minni. Ég og maðurinn minn höfum stofnað fyrirtæki í kringum fyrirlestra mína og ráðgjöf og ég er mjög spennt fyrir þessu nýja hlutverki,“ segir hún um framhaldið. [hjorvaro@frettabladid.is](mailto:hjorvaro@frettabladid.is)

## AÐALSKIPULAG KEFLAVÍKURFLUGVALLAR

Vinnslutillaga að breytingu á Aðalskipulagi Keflavíkurflugvallar 2013–2030. Breyting vegna þjónustuvegar.

Skipulagsnefnd Keflavíkurflugvallar samþykkti á fundi sínum 13. júlí að láta kynna vinnslutillögu að breyttu aðalskipulagi Keflavíkurflugvallar í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breyting felur í sér heimild fyrir nýjum vegi milli Reykjanesbrautar og Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar. Óskað er eftir ábendingum vegna tillögunnar fyrir 17. ágúst 2020.

Tillagan er kynnt á heimasíðu Isavia. [isavia.is/skipulag-i-kyningu](http://isavia.is/skipulag-i-kyningu)

Nánari upplýsingar veitir skipulagsfulltrúi Keflavíkurflugvallar [sveinn.valdimarsson@isavia.is](mailto:sveinn.valdimarsson@isavia.is)

Ábendingum skal skila til skipulagsfulltrúa Keflavíkurflugvallar.



Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeildar Vals. FRÉTTABLAÐIÐ/DIDDI

## Valur greiddi milliliðum mest

**FÓTBOLTI** Í samræmi við reglugerð FIFA um milliliði hefur Knattspyrnusamband Íslands, KSÍ, birt opinberlega á heimasíðu sinni nöfn allra umboðsmanna sem skráðir eru, ásamt yfirliti yfir gerninga sem þeir hafa komið að.

Ennfremur birtir KSÍ heildarupphæð allra þóknana eða greiðslna sem raunverulega hafa verið inntar af hendi til umboðsmanna af hálfu skráðra leikmanna og af hálfu hvers félags sem þeir tengjast.

Upphæðirnar eru greiddar vegna þjónustu umboðsmanna vegna samningsgerðar leikmanns/þjálfara við félag eða félags við leikmann og/eda samningsgerðar um félagskipti á tímabilinu 1. apríl 2019 til 30. júní 2020. Engar greiðslur hafa verið inntar af hendi frá leikmönnum til umboðsmanna.

Heildarupphæð greiðslna

sem inntar hafa verið af hendi til umboðsmanna frá félögum á umrædda tímabili er samtals 7.062.656 krónur en í fyrra var upphæðin 6.559.013 krónur.

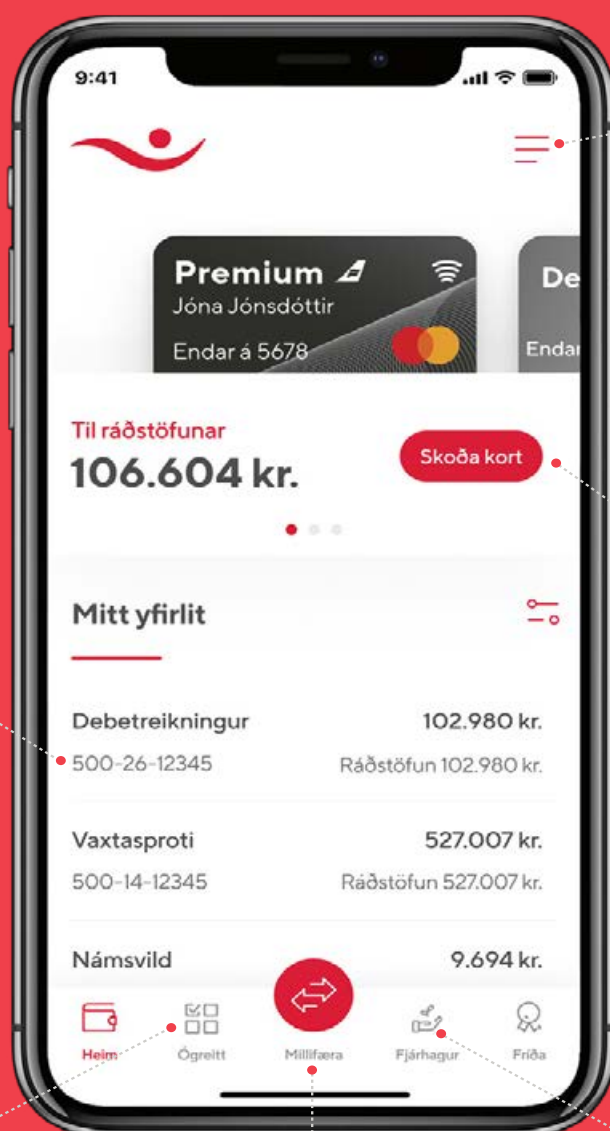
Valur greiddi umboðsmönnum mest eða 1.504.950 krónur og þar á eftir kemur Breiðablik með 1.051.800 krónur. Greiðslurnar sem Valsmenn reiddu af hendi til umboðsmanna voru vegna félagskipta Birkis Heimissonar, Gary Martin, Magnúsar Egilssonar, Orra Sigurðar Ómarssonar og Valgeirs Lunddal Friðrikssonar til félagsins, auk samningsþjálfans Heimis Guðjónssonar við Val.

ÍBV og Víkingur komu næst á listanum en Vestmannaeyingar greiddu umboðsmönnum 908.300 krónur og Víkingar 847.200 krónur. KR sem er ríkjandi Íslandsmeistari í karlaflokki greiddi 248.000 krónur til umboðsmanna. – h





# Mánaðamót í appinu



Myntbreyta  
Stillingar

Dreifa greiðslu  
Sækja PIN  
Hækka heimild

Yfirdráttur +

Greiða reikninga

Millifæra

Lán í appi



**Ráðgjafaverið** er opið alla virka daga milli kl. 9:00 til 16:00



**Netspjallið** er opið alla virka daga milli kl. 9:00 til 18:00



Á islandsbanki.is getur þú **bókað tíma í símaráðgjöf** þegar þér hentar.

[Islandsbanki.is/covid](https://www.islandsbanki.is/covid)



# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1751** Innréttingarnar, hlutafélag um eflingu iðnaðar á Íslandi, eru stofnaðar á Þingvöllum að frumkvæði Skúla Magnússonar fógeta.

**1930** Þýska loftskipið Graf Zeppelin kemur til Íslands og flýgur yfir suðurströnd landsins.



**1932** Styttta af **Leifi heppna** er afhjúpuð á Skólavörðuholti. Hún er gjöf Bandaríkjamanna í tilefni af 1.000 ára afmæli Alþingis 1930.

**1946** Fyrsti landsleikur Íslands í knattspyrnu er leikinn í Reykjavík. Hann er gegn Dönum og lýkur með sigri þeirra, 3:0.

**1969** Bing Crosby, leikari og söngvari, kemur til Íslands til laxveiða.

**1989** Langferðabíll með 27 farþega rennur um 40 metra niður í gilskorning á Möðrudalsöræfum. Farþegarnir sleppa flestir lítt meiddir.



„Það eru allir bara kurteisir og góðir en hressir kringum mig,“ segir flokksstjórinn Viktor Örn. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

## Minna skemmtilegt í beðinu ef það er blautt

Það fer eftir veðri hversu ánægðir unglingarnir eru í vinnuskólanum. Það finnur Viktor Örn Ásgeirsson vel, hann er flokksstjóri með sextán manna hóp hjá Vinnuskóla Reykjavíkur. Viðfangsefnin eru sambland af garðvinnu, leikjum og fræðslu.

**K**rakkarnir eru þrælduglegir og aldrei í miklu hangsi. Veðrið hefur líka leikið við okkur í sumar og þá eru allir í góðu skapi, eiginlega bara sólskinsskapi! Maður finnur mikinn dagamun á fólkinu eftir veðri, enda minna skemmtilegt í beðinu ef það er mjög blautt, segir Viktor Örn Ásgeirsson, flokksstjóri hjá Vinnuskóla Reykjavíkur.

„Þetta er þriðja árið mitt í þessu starfi og það hefur gengið vel. Borginni er skipt upp í svæði, ég var með bæki-stöð við Hagaskóla í fyrra og hitteð-fyrra,“ segir Viktor Örn. Nú er hann við Háteigsskóla með sextán manna hóp af báðum kynjum og segir það vera hámarkið. „Við erum tvö með þann fjölda og getum dreift aðeins úr okkur,“ tekur hann fram.

Skyldi Viktor Örn sjálfur hafa verið í vinnuskóla þegar hann var yngri? „Ég var í hópi á vegum félagsmiðstöðvarinnar á þeim tíma og var sendur í að mála hér og þar og í fleiri verkefni, það var samt ekki hefðbundinn vinnuskólahópur. Ég get ekki sagt að ég hafi legið á hnjánum allt sumarið við að reyta, en ég var svo að vinna hjá Landsvirkjun í tvö sumur á unglingsárunum við að planta trjám og hirða bed. Þá lærði maður bæði að beita líkamanum og verkfærunum rétt, það var ágæt reynsla sem ég get miðlað af. Við erum líka svo heppin að áður en Vinnuskólinn hefst er undirbúningsvika fyrir alla leiðbeinendur. Þar erum við að fara yfir líkamsbeitingu, sjúkrabjálfun og skyndihjálp og fáum fyrirlestur hjá sálfræðingi. Þannig að maður kemur ágætlega undirbúinn til starfa.“



Ég held að krakkar í dag séu bara betur upp aldir en þeir voru fyrir tuttugu, þrjátíu árum. Maður hefur heyrt sögur frá þeim sem þá voru unglingar og sumir þeirra stungu af úr bæjarvinnunni eða lágu í múgunum heilu og hálfu dagana, að mér skilst. Ég tel að það sé minna um það núna.

Viktor Örn segir krakkana í vinnuskólanum líka fá margvíslega fræðslu. „Það er umhverfisfræðsla og menntaskólanemar koma sterkir inn með fræðslu á jafningjagrunndvelli. Svo snýst eitt verkefnið um ofbeldisforvarnir, þar fá krakkarnir leiðbeiningar um hvað þeir eigi að gera ef þeir sjá einhverja í slag. Svo leikum við okkur líka, þannig að vinnuskólinn er sambland af garðvinnu, leikjum og fræðslu. Við getum að minnsta kosti sagt að það sé minni fókus á beðin og illgresið heldur en áður var en krakkarnir fá vel að kynna því líka, því beðahreinsun er rauði þráðurinn í vinnunni.“

Hópurinn hans Viktors Arnar er með

verkefnalista en aðspurður segir hann enga málningarvinnu vera á þeim lista. „Það er sérstakur hópur sem tekur hana að sér. Í honum eru krakkar sem eru með frjókornaofnæmi og geta þá ekki verið í beðum en stendur til bóða að vera í málningarhóp sem vinnur undir stjórn málarameistarar og líka flokksstjóra. Þau taka að sér ýmis verkefni.“ Spurður hvort hann sjálfur hafi einhverja vél til umráða, svarar hann. „Nei, það er líka sérstakt gengi, ég er bara á skóflunni milli þess sem ég fer á milli hópa og fylgist með.“ Það er greinilegt að hann er jákvæður í garð unga fólksins sem hann er að vinna með, enda kveðst hann standa í þeirri trú að unglingar séu stilltir upp til hópa. „Ég held að krakkar í dag séu bara betur upp aldir en þeir voru fyrir tuttugu, þrjátíu árum. Maður hefur heyrt sögur frá þeim sem þá voru unglingar og sumir þeirra stungu af úr bæjarvinnunni eða lágu í múgunum heilu og hálfu dagana, að mér skilst. Ég tel að það sé minna um það núna. Sjálfur hef ég að minnsta kosti aldrei lent í neinu veseni. Það eru allir bara kurteisir og góðir en hressir kringum mig og gera það sem fyrir þá er lagt.“

Þetta eru nú góðar fréttir. En hvað um sumarfrí? Fær Viktor Örn eitt-hvert frí sjálfur? „Ég byrjaði 1. júní og verð fram í miðjan ágúst, þá fæ ég viku eða tvær áður en skólinn byrjar. Ég er í Háskóla Íslands, var að klára fyrsta árið í lögfræði og sé fram á að verða í innvinnu í framtíðinni svo það er frábært að fá að vinna úti núna, þó að fyrsta sumarið mitt í þessu starfi, 2018, hafi ekki verið verið neitt sérstakt, ef ég tala hreint út, sjö gráðu meðalhiti og mikil rigning.“ [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Ástkær eiginkona mín,  
móðir okkar og tengdamóðir,  
**Krístrún Gísladóttir**  
frá Vestmannaeyjum,

lést á Líknardeild Landspítalans í Kópavogi, mánudaginn 6. júlí. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

**Þorsteinn Ingólfsson**  
**Sólrún Þorsteinsdóttir**  
**Ingólfur Þorsteinsson** **Vignir Stefánsson**  
**María Garðarsdóttir**



Kæru ættingjar og vinir,  
Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför föður okkar, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

**Jóns Karls Úlfarssonar**  
útvegsbónda,  
frá Eyri í Fáskrúðsfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Fossahlíðar á Seyðisfirði fyrir einstaka umönnun og hlýju.

**Fjölskyldan.**



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afa, langafi og langalangafi,  
**Þóroddur Árni Björgúlfsson**  
fv. rennismiður og verslunarmaður,

verður jarðsúnginn frá Akureyrarkirkju, fimmtudaginn 23. júlí, klukkan 13.30. Fjölskyldan þakkar starfsfólki Grenihlíðar fyrir frábæra umönnun og hjartahlýju. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hollvínasamtök Öldrunarheimila Akureyrar, kennitala: 441217-1450, banki: 565-14-405786.

**Björg Þóroddardóttir**  
**Friðrik Viðar Þóroddarson** **Kristín Jónína Halldórsdóttir**  
**Björgúlfur Þóroddarson** **Helga Guðrún Erlingsdóttir**  
og fjölskyldur.

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



**FRÉTTIR**  
**FÓLK**  
**MEINING**

FÖSTUDAGUR 17. JÚLÍ 2020

Lífsstíll



# Biðja strax um brjóstamyndir

Jana Sól Ísleifsdóttir spilar tölvuleiki mikið á netinu og segir að þar sé kynferðisleg áreitni daglegt brauð. Jana hefur fengið nóg og vill að þessi leikir séu jafn aðgengilegir fyrir alla, óháð kyni. ➔2

“Ég held að strákar sem áreita stelpur geri það vegna þess að þeir eru óöruggir.

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!

Jana Sól Ísleifsdóttir ætlar sér stóra hluti í tölvuleikjaheiminum. Hún starfar með Rafiþróttasamtökum Íslands og stefnir á atvinnumensku í leiknum Overwatch. Hún segir að stelpur fái oft slæmar móttökur þegar þær spila tölvuleiki á netinu og það sé vandamál sem þurfi að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



**J**ana Sól Ísleifsdóttir, nemandi við Menntaskólann á Tröllaskaga, hefur spilað tölvuleiki frá því hún var barn og stefnir á atvinnumennsku í tölvuleikjum. En Jana segir að margar karlkyns leikmenn séu að skemma ánægju stelpna af því að spila tölvuleiki á netinu vegna þess að þar verða þær fyrir miklu áreiti og kynferðislegri áreitni. Jana segir að það sé mikilvægt að tölvuleikir séu jafn aðgengilegir fyrir fólk óháð kyni og því sé mikilvægt að vekja athygli á þessum vanda.

„Tölvuleikir hjálpa mér mjög mikið með kvíðann sem ég hef glímt við og ég átti ekki marga vini í grunnskóla þannig að þeir hjálpuðu mér að líða eins og ég hefði eitthvað annað að gera en að hanga heima og láta mér leiðast,“ segir Jana, sem vill verða atvinnumaður í Overwatch og er að vinna með Rafiþróttasamtökum Íslands.

„Við erum að búa til keppni sem getur orðið að alvöru deild fyrir Overwatch eins og er til fyrir Counter Strike: Global Offensive, í staðinn fyrir að hafa bara stakar keppnir,“ segir hún.

### Margar stelpur fela kyn sitt

Jana hefur tjáð sig um áreitni sem stelpur sem spila tölvuleiki á internetinu verða fyrir og vakti mjög fjöruga umræðu um þetta málefni í Facebook-hópnum Tölvuleikjasamfélagið fyrir á árinu.

„Ég byrjaði að tala um þetta vegna þess að ég hef verið í tölvuleikjum mest allt lífið og áreitnin sem ég verð fyrir frá sumum strákum þegar ég spila er svo ógeðsleg að ég hef fengið nóg,“ segir hún. „Ég á karlkyns vini sem spila líka og þeir fá ekki sama ógeð yfir sig eins og ég. Mér finnst þetta ekki réttlátt og ég veit um margar stelpur sem hætta að spila eða fela að þær séu stelpur þegar þær eru í tölvuleikjum.“

Ég spurði af hverju stelpur fá svona mikinn skít og ég var mjög ósátt með hversu margar sögðu að þetta væri bara allt í gríni og það tæki því ekki að taka þessu alvarlega,“ segir Jana. „Þá mundi ég eftir myndbandi á Youtube sem sýnir áreitnina sem stelpur verða fyrir á mjög skýran hátt og ákvað að búa til annan póst þar sem ég sýndi fólki myndbandið og lét umræðuna koma út frá því. Þá breyttist mikið og umræðan varð jákvæðari. Ég var mjög ánægð með að flestir sem horfðu á myndbandi tóku eftir því hvað þetta er hræðilegt og sáu að þetta er ekki bara grín.“

### Getur haft gríðarleg áhrif

„Þó að strákar fái líka skít frá öðrum leikmönnum þegar þeir spila tölvuleiki á netinu og það séu oft sagðir ógeðslegir hlutir við þá fá þeir ekki kynferðislega áreitni og það er ekki ráðist á þá á sama hátt. Svo er mér mikið kennt um ef líðið mitt tapar leikjum bara vegna þess að ég er stelpa.“

Oft þegar ég segi hæ eru strákar farnir að biðja um brjóstamyndir fyrir að hjálpa mér í leiknum áður en ég get sagt neitt fleira. Ef ég segi nei og hafna þeim er drullað yfir mig og ég kölluð tussa, hóra og allt saman. Þetta er það sem mjög margar stelpur upplifa, ekki bara ég,“ segir Jana.

„Þetta hefur mjög slæm áhrif á mig og verður oft til þess að ég geti ekki einbeitt mér að leiknum, þarf að hætta og líður svo illa restina af deginum. Sumir höndla þetta ekki og hætta að spila eða gera sér jafnvel eitthvert mein. Þetta hefur hræðileg áhrif bæði andlega og líkamlega,“ segir Jana.



Aðgát skal höfð í nærveru sálar segir gamalt máltæki og það er vel þekkt að einelti og áreiti á netinu getur haft gríðarlega neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu þeirra sem verða fyrir því.

„Sjálfr hef ég glímt við kvíða, en það hefur hjálpað mér mjög mikið með kvíðann að tjá mig og sýna hver ég er. Ég var líka greind með þunglyndi fyrir fjórum árum, en er að mestu búin að vinna úr því. Maður veit aldrei hvað manneskja er að ganga í gegnum í lífinu og þess vegna er svo mikilvægt að svona viðgangist ekki.“

Jana segir að tölvuleikir eigi að vera jafn aðgengilegir fyrir alla. „Það eiga allir að hafa rétt á því að komast burt frá raunheiminum

„Ef ég segi nei og hafna þeim er drullað yfir mig og ég kölluð tussa, hóra og allt saman.“

með því að spila tölvuleiki til að slappa af eftir langan dag og hafa gaman af lífinu á meðan þeir spila, sama af hvaða kyni fólk er. Það er engin spurning.“

**Minni breyting en fólk vonar**  
Jana telur að flestir þeirra sem eru

með leiðindi geri sér grein fyrir áhrifunum sem það getur haft.

„Ég hef lent í fólki sem reynir að láta öðrum líða ömurlega og reynir að vera ógeðslegt við fólk, sem er náttúrulega bara ömurlegt,“ segir hún. „Ég held að strákar sem áreita stelpur geri það vegna þess að þeir eru óöruggir. Þeir geta ekki viðurkennt að stelpur geti verið betri en þeir í flestum hlutum. Þeir láta líka eins og þetta sé þeirra svið og þora ekki að hleypta stelpum inn og vilja halda þeim í burtu.“

Þeir eiga erfitt og vita ekki hvernig á að takast á við þessa vanlíðan svo þeir eru bara leiðinlegir við aðra og finnst það gaman. Það gefur þeim valdatilfinningu,“ segir Jana.

„En það eru samt auðvitað ekki allir strákar sem láta svona og það er ekki rétt að kenna öllum strákum um. Það eru margar yndi og elska að spila með stelpum. Þeir eru æði og ættu að kenna öðrum strákum að það sé í lagi að spila með stelpum,“ segir Jana.

Hún segist hafa tekið eftir því að sífellt fleiri stelpur séu að spila og þori að sýna að þær séu stelpur. „Það hefur orðið einhver breyting eftir umræðuna um Gamergate og MeToo og þetta hefur minnkað eitthvað, en ekki jafn mikið og fólk vonar,“ segir hún. „Þetta er ennþá alltof slæmt til að tala ekki um það og það eru ennþá margar stelpur sem fela kyn sitt til að verða ekki fyrir áreitni.“

**Jana segir að margar stelpur feli kyn sitt þegar þær spila tölvuleiki á netinu til að sleppa við áreiti og kynferðislega áreitni. Það er vel þekkt að einelti og áreiti á netinu getur haft gríðarlega neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu þeirra sem fyrir verða.**

FRÉTTABLAÐIÐ/  
AÐUNN



# Hleðslustöðvar

FÖSTUDAGUR 17. JÚLÍ 2020

Kynningar: Orka náttúrunnar, Mannvirkjastofnun, Verkis, Ísorka, Bílahleðslan

## Algjör draumur að ferðast á rafbíl

Orka náttúrunnar vinnur nú að því að setja upp þrefalt hraðari hraðhleðslustöðvar en áður á tíu stöðum um allt land. Uppbygging öflugs hraðhleðslunets allan hringinn auðveldar ört stækkandi hópi rafbílaeigenda að ferðast um Ísland. →2







**ON stefnir einnig á að fjölga tengjum á hverjum stað en á nýju hraðhleðslustöðvunum er hægt að hlaða tvo bíla í einu.**  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

Orka náttúrunnar hlaut í lok árs 2019 tvo styrki til að efla enn frekar hleðslunetið fyrir rafbíla viðs vegar um landið. Annar styrkurinn fer í að setja upp sautján kraftmeiri hraðhleðslustöðvar á tíu stöðum um allt land en hinn styrkurinn er til þess að setja upp minni hleðslur við hótél og gististaði.

„Í dag erum við með 50 kW hraðhleðslur um allt land en erum að fara að setja upp sautján nýjar 150kW hraðhleðslur viðs vegar um landið. Þetta er þrefaldur hraði miðað við það sem er í dag,“ segir Hafrún Þorvaldsdóttir, verkefnastjóri hleðslunets Orku náttúrunnar.

„Fyrir hinn styrkinn verða settar upp um 20 nýjar 22 kW hleðslustöðvar við hótél og gististaði.“

Áætlaður uppsetningartími á þessum tveimur verkefnum er á þessu og næsta ári. Nú þegar er búið að setja upp tvær 150 kW hraðhleðslur í Reykjavík og verið er að klára samninga um næstu fjórar staðsetningar. Stefnan er að tíu 150 kW hraðhleðslur verði komnar í notkun í haust.

„Það eykur sveigjanleika fyrir rafbílaeigendur að hafa möguleikann á bæði 50 kW hleðslum og 150 kW hleðslum. Það er ekki bara ON sem er að setja upp hleðslur og hraðhleðslur, það eru fleiri fyrirtæki á markaðnum. Við höfum leitt þessa vinnu hingað til en fleiri aðilar eru að fara í gang. Miðað við alla uppbygginguna sem hefur átt sér stað og þessa byltingu sem er að hefjast á þessum markaði núna myndi ég segja að það verði algjör draumur að ferðast um á rafbíl næsta sumar,“ segir Hafrún.

#### Mikilvægt að verja fé í innviðaupbyggingu næstu árin

Hafrún bendir á að ríkisstjórnin hafi tekið þá ákvörðun að hætta að selja bensín- og dísilbíla eftir árið 2030 en flestir nýir bílar sem seldir eru fram að þeim tíma verða enn í

notkun eftir 10-15 ár.

„Þess vegna er mikilvægt að velja rétt núna, svo við sem þjóf þurfum ekki að borga háar kolefnislosunarsektir eftir árið 2030. Við þurfum að nýta bílana sem við erum með í dag og velja svo rafbílinn um leið og við ætlum að skipta. Ekki velja nýjan bensínbíl eða dísilbíl. Það er lykilatriði í orkuskiptunum.“

Vegna orkuskiptanna telur Hafrún mjög mikilvægt að ríkisstjórnin verji fé í innviðaupbyggingu næstu tíu árin og hvetji þannig landann til að velja rafbíl sem næsta bíl.

„Það er alltaf verið að tala um eggjð og hænuna. Hvenær koma bílarnir og hvenær koma innviðirnir, það er hleðslustöðvarnar? Mér finnst mikilvægt að við hugum að því að taka þetta samhliða.“

Ferli Orku náttúrunnar í orkuskiptum í samgöngum má, að sögn Hafrúnar, skipta í þrjú fasa. Sá fyrsti var að setja upp hraðhleðslur á 100 kílómetra millibili hringinn í kringum landið. Það hófst árið 2014 og lauk á Mývatni vorið 2018. Næsti fasi voru tengingar rafbíla hjá fyrirtækjum og sá þriðji eru tengingar fyrir heimilin.

„Við erum komin með hraðhleðslunet hringinn í kringum landið og höfum smátt og smátt verið að þetta það. En með aukinni drægni rafbíla er þörfin fyrir hleðslur að breytast. Við þurfum að fjölga tengjum á hverjum stað og fækka frekar stöðvum í kringum landið,“ segir Hafrún.

Hún segir markmið Orku Náttúrunnar vera að búa til stopp fyrir rafbílaeigendur þar sem er nóg af tengjum og þjónusta.

„Það er ekki lengur þörf á að fjölga stöðvum og hafa bara eina hleðslu á hverjum stað. Flestir nýjustu bílarnir í dag eru með 300-500 kílómetra drægni á meðan fyrsta kynslóð rafbíla sem kom hingað til Íslands var bara með 100 kílómetra drægni og því kjörnir innanbæjar og í styttri vegalengdir. Okkur langar að hafa kannski

tvö til þrjú risastór bílastopp sem henta til dæmis fólki sem er að koma að norðan eða fara norður. Ég myndi kalla það rafbílastopp. Þar yrðu þjónusta, veitingar og salerni á staðnum. Markmiðið er að rafbílaeigendur upplifi að þetta sé þeirra stopp þar sem þeirra þörfum er sinnt.“

Hafrún nefnir einnig að bílafloti fyrirtækja sé sifellit að vaxa og að Orka náttúrunnar hafi sinnt fyrirtækjatengingum í hátt í tvö ár. Eins segir hún að virkileg þörf sé á hleðslulausnum fyrir heimili og fjölbyli.

„Reynslan í Noregi sýnir að langóðyrast er að hlaða bílinn heima. Það er auðvitað ódýrara en að kaupa skyndibítan úti á vegunum. Við hvetjum alla til að hlaða heima en veigra sér ekki við að nota hleðslunetið þegar þau eru á ferðinni.“

#### Hvort er betra að stoppa til að hlaða eða hlaða í stoppi?

Rafbílaeign á Íslandi hefur tekið gríðarlegt stökk undanfarið og bendir Hafrún á að um 50% seldra bíla á landinu í dag eru raftengjanlegir bílar. Það eru annað hvort hreinir rafbílar eða tengiltvinnbílar.

„Eftir því sem þekking eykst og fólk er farið að treysta þessum bílum minnka neikvæðnisráðirnir og fólk er farið að velja hreinan rafbíl, sem er langskynsamlegast. Fólk sem býr í Reykjavík er í mesta lagi að keyra 25-50 kílómetra á dag. Fyrstu rafbílarnir voru með 100 kílómetra drægni. Ég er á bíl sem tilheyrir annarri kynslóð rafbíla sem fer 200 kílómetra. Ég þarf ekki að stinga honum í hleðslu nema tvisvar til þrisvar í viku. Ég gæti í raun komist af með að nýta bara hraðhleðslustöðvar ON í Reykjavík og þyrfti aldrei að stinga honum í samband heima. Þetta er svo einfalt og hentar eiginlega öllum í dag.“

Eftir því sem hleðslumöguleikum fjölga í sveitarfélögum og við hótél, gististaði og annað þá er

## “Ef fólk ætlar út á land þá er snjallt að byrja á að hlaða niður ON hleðsluappinu í símann sinn til að sjá staðsetningu hleðslanna.

einfaldast að hlaða í stoppi en ekki stoppa til að hlaða. Þannig hefur hleðslan ekki áhrif á ferðatíma fólks.

„Þannig er hægt að hlaða bara yfir nóttina eða á meðan við borðum kvöldmatinn. Við hvetjum alla til að skoða möguleikann á því. Þegar ferðast er um Ísland verður maður að fá sér ON lykíl. Hann er lykíllinn að veginum og greiðslulausnin fyrir hleðslurnar um allt land. Allar hleðslulausnir ON bæði minni og stærri, heimahleðslur og almenningshleðslur eru greiddar með þessum lykíli,“ segir Hafrún.

„Ef fólk ætlar út á land þá er snjallt að byrja á að hlaða niður ON hleðsluappinu í símann sinn til að sjá staðsetningu hleðslanna. Þá er líka hægt að ákveða hvar best er að stoppa út frá því hvar er líklegast að maður þurfi að hlaða. Appið segir líka til um hvort hleðslurnar séu lausar og hversu mörg tengi og hvaða tegundir tengja eru á hverjum stað.“

Hafrún bendir á að gott sé að kynna sér appið áður en lagt er af stað í ferðalag. Þar sem hleðslurnar í dag eru með 100 kílómetra millibili er mögulega hægt að keyra framhjá hleðslustöð og fara í þá næstu ef stöðin er upptekin.

#### Ásókn í hleðslunetið hefur aukist gríðarlega undanfarið

„Það þarf að gera ráð fyrir tíma til að hlaða. Ásókn í hleðslunetið hefur aukist til muna undanfarið.

Síðasta sumar sáum við mestu notkun frá upphafi. En í október, þegar við héldum að fólk væri hætt að keyra eins mikið um landið, var metið slegið. Stærsti hleðsludagurinn frá upphafi var svo föstudagurinn um Hvítasunnuhelgina síðustu, en svo varð laugardagurinn enn stærri. Þetta hefur bara farið þverhnipt upp á við. Við erum að sjá hundruð prósentu aukningu í notkun bara frá síðasta sumri, sem segir allt um það sem koma skal í þessum efnunum.“

Hafrún nefnir aftur þetta með hænuna og eggjð og segir það soun að fara langt fram úr þörfinni. Þess vegna sé ríkisstjórnin að veita styrki til hleðslustöðva í bitum.

„Það er soun að sitja uppi með ónýttar hleðslustöðvar. Góð nýting á hleðslustöðvum ætti að vera í kringum 20-25%. Við stöndum um það bíl helmingi betur en Noregur ef miðað er við fjölda hleðslustöðva á hvern bíl. Þó að það skapist stundum biðaðir þá er það vegna þess að allir eru að ferðast á sama tíma. Við erum ekki með endalaust magn af tengjum sem hægt er að nota samtímis. Ef fólk vill ferðast óhindrað á milli allra hleðslustöðva og komast alltaf að þá er best að ferðast á morgnana eða á nóttunni. Seinni partinn, frá svona 16:00 og til ca. 19:00 eða 20:00 þá er mest álag á hleðslustöðvum. Ef maður kys að keyra á þeim tíma þá getur maður lent í biðröð, sérstaklega núna yfir sumartímamann.“

Hafrún segir að hún búist alltaf við að álagið á hleðslustöðvarnar minnki með haustinu en nú telur hún að það muni jafnvel halda áfram, þar sem bílum hefur fjölgað talsvert á árinu.

„Það eru svona 150-200 rafbílar að koma á göturnar í hverjum mánuði. Það þarf því sifellit að fræða nýja eigendur og kenna þeim á hleðslubúnaðinn og halda þeim upplýstum. Rafbílaeigendur þurfa að skilja bílinn sinn og samskiði við hleðslustöðvarnar. Við erum öll saman á þessari vegferð.“



# Ertu með eitthvað grænt í gangi?

Með Grænu láni frá Ergo getur þú fjármagnað rafbíl, rafhjól eða hleðslustöð á hagstæðum kjörum.

Kynntu þér málið á [ergo.is](http://ergo.is)

ergo  GRÆN LÁN



# Tjaldsvæði og hleðsla rafbíla

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun vekur athygli á að sérstakar öryggiskröfur eru gerðar til hleðslustöðva á tjaldsvæðum. Sérstaka aðgát þarf að viðhafa þar sem hleðsla rafbíla fer fram.

Tjaldsvæðin fyllast þessa dagana en samfara mikilli fjölgun rafbíla og tvinnbíla fjölga þeim jafnt og þétt á tjaldsvæðum landsins þar sem einhverjir hyggjast hlaða bíla sína. HMS vill vekja athygli eigenda þessara bíla og rekstaraðila tjaldsvæða á að sérstaka aðgát þarf að viðhafa á stöðum þar sem hleðslan fer fram. Um þær gilda sérstakar öryggiskröfur umfram almennar kröfur sem gerðar eru til raflagna og rafbúnaðar.

Sé ætlunin að leyfa eða jafnvel bjóða sérstaklega upp á hleðslu rafbíla hvetur HMS til að haft sé samband við löggiltan rafverktaka varðandi uppsetninguna til að tryggja að öryggi fólks og eignum verði ekki stefnt í hættu.

Hleðsla rafbíla hefur í för með sér töluverða straumnotkun sem af getur stafað hættu sé ekki rétt að málum staðið. Til að tryggja öryggi hafa verið settar sérstakar reglur um raflagnir á stöðum þar sem hleðsla rafbíla fer fram, sem og um búnað sem nota skal í þessu skyni. Þessar reglur, ásamt árvegni og rétttri umgengni notenda við búnaðinn, tryggir öryggi við hleðslu rafbíla eins og frekast er unnt.



Sum tjaldsvæði hafa tekið í notkun hleðslustöðvar fyrir rafbíla. Athuga verður að þær séu eftir ítrustu kröfum um öryggi. MYND/GETTY

bilunarstraumsrofa af gerð AC, sem er algengasta gerðin á markaðnum.

- Bilunarstraumsrofa af gerð A má nota sé tryggt að DC-bilunarstraumur verði að hámarki 6mA, eða að settur sé upp annar búnaður til útleysingar fari hann yfir 6mA.
- Tryggja þarf að „ofar“ í raflögn séu ekki bilunarstraumsrofar sem þola minni DC-bilunarstraum – þeir gætu hætt að virka með réttum hætti.
- Færanlegir tenglar (snúrutenglar), t.d. á framlengingarsnúru eða fjöltengi, eru ekki leyfilegir.
- 16A tengla til heimilis- og ámóta nota (Schuko) ætti ekki að nota til hleðslu rafbíla – sé það gert skal tryggja að hleðslustraumur geti að hámarki orðið 10A.
- Uppsetning raflagna og búnaðar til hleðslu rafbíla skal vera á hendi löggiltra rafverktaka.

Rafbilum er að fjölga mikið hér á landi og hleðslustöðvum sömuleiðis.

- Hver tengipunktur (t.d. tengill eða inntaksbúnaður á bíl) skal varinn með yfirstraumvarnarbúnaði, t.d. sjálfvari, sem aðeins ver þennan tiltekna tengipunkt.
- Hver tengipunktur skal varinn með 30mA bilunarstraumsrofa (lekastraumsrofa) sem aðeins ver þennan tiltekna tengipunkt.
- Bilunarstraumsrofar ættu að vera af gerð B – ekki má nota

Samantekt á helstu öryggisatriðum má nálgast á vef HMS, hms.is

## Græn bílafjármögnun

Við viljum öll leggja okkar af mörkum fyrir græna framtíð. Allt skiptir máli, stórt og smátt. Þess vegna fellum við niður lántökugjöld á lánum vegna kaupa á umhverfisvænni bílum.

Kynntu þér græna bílafjármögnun Arion banka.





# Geta auðveldað orkuskiptin

Verkís veitir einstaklingum, húsfélögum og fyrirtækjum ráðgjöf varðandi lausnir sem snúa að hleðslustöðvum og rafbílavæðingu. Aðgengi að slíkri tækni eykst hratt og þróun hennar er hröð.

Verkfræðistofan Verkís býr yfir gríðarmikilli reynslu, en hún á rætur að rekja allt til ársins 1932 og er elsta verkfræðistofa landsins. Verkís hefur tekið stóran þátt í framþróun og uppbyggingu á innviðum íslensks samfélags í um 90 ár og heldur áfram að vera leiðandi á því sviði, en fyrirtækið hefur í áratugi lagt áherslu á að bjóða viðskiptavinum upp á framsæknar lausnir með sjálfbærni að leiðarljósi.

„Við höfum gert það í mjög langan tíma, eða allt frá því að Ísland hætti að nota olíu til að kynda hús,“ segir Bjarni Freyr Guðmundsson, sem starfar við viðskiptaþróun hjá Verkís. „Við höfum verið í framlinunni og fylgst með þróun í tækni og verið meðvituð bæði um hvað er að gerast og hvað tekur við næst. Ísland er með alla aðstöðu til að vinna að sjálfbærni og við erum með lausnir sem okkur finnast eðlilegar en eru framsæknar fyrir önnur lönd.“

Sjálfur er Bjarni lærður rafmagnsverkfræðingur frá danska Tækniháskólanum og hefur unnið á sviði tækni fyrir rafmagnsfarartæki á þeim áratug sem er liðinn frá útskrift. „Í Danmörku stofnaði ég nýsköpunarfyrirtæki á þessu sviði og vann að þróun á drifvélum, rafgeymum og stafræna lausna með áherslu á öryggi,“ segir hann. „Ég flutti heim fyrir tveimur árum til að nýta þekkinguna sem ég hef byggt upp erlendis hér heima og fór að einblína á íslenskan markað, enda er margt mjög spennandi að gerast. Við erum að sjá breytingar gerast hraðar hér en víða erlendis, þó að þetta hafi farið hægt af stað og það hefur margt gerst á þessum tveimur árum.“

## Einkabíllinn er lykillinn

„Það er gríðarlega gaman að fylgjast með orkuskiptunum sem hafa verið í samgöngum á Íslandi síðustu ár,“ segir Bjarni. „Það hafa verið hraðar breytingar og áhugi fólks vex ört. Við sjáum einstaklinga sem voru frekar á móti rafbílum fyrir nokkrum árum tala með þeim núna. En viðhorf almennings til nýrrar tækni hefur áhrif á hraða innleiðingu hennar.“

Það verður áhugavert að sjá breytingar á næstu árum með áframhaldandi tækniþróun en þessi þróun einkabílsins hefur verið að smitast út í vinnuvélar og flutningstæki, þannig að við sjáum orkuskiptin fara enn víðar næstu árin,“ segir Bjarni. „En einkabíllinn er lykillinn að því að ná upp massaframleiðslu og það er nauðsynlegt til að ná kostnaði við tæknina niður áður en hægt verður að skipta út vélum í atvinnurekstri. Því er mikilvægt að greiða leiðina fyrir einstaklinga til að þeir geti keypt og notað rafbíla auðveldlega og Ísland hefur staðið sig mjög vel í því síðustu ár.“

Sem samfélag höfum við tekið rétt skref til að yfirstiga þessar áskoranir og höfum séð bæði styrkveitingar og lagabreytingar til þess upp á síðkastið. Þessi tvö atriði leiða til mikillar aukningar á hleðsluástöðu og greiðir leiðina gríðarlega,“ segir Bjarni. „Það var til dæmis lagabreyting samþykkt núna í júní sem auðveldar fólki að setja upp hleðsluástöðu í fjöl-eignarhúsum.“

## Hleðsluástaða sífellt aðgengilegri

„Helsta hindrunin fyrir þá sem vilja fjárfesta í rafbil hefur verið



Bjarni Freyr Guðmundsson er rafmagnsverkfræðingur sem hefur unnið á sviði tækni fyrir rafmagnsfarartæki í áratug. Hann segir að orkuskiptin á Íslandi gangi hratt og Verkís geti aðstoðað einstaklinga, húsfélög og fyrirtæki við að skipta yfir í rafknúin farartæki, vélar og tæki. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það hafa verið hraðar breytingar í orkuskiptunum í samgöngum á Íslandi og áhugi fólks vex ört. Bjarni segir að hér á landi hafi verið stigin rétt skref til að greiða leiðina fyrir einstaklinga svo að þeir geti keypt og notað rafbíla auðveldlega. Styrkveitingar og lagabreytingar hafa meðal annars leitt til mikillar aukningar á hleðsluástöðu. MYND/ARNARLDUR HALLDÖRSSON

„Einkabíllinn er lykillinn að því að ná upp massaframleiðslu og það er nauðsynlegt til að ná kostnaði við tæknina niður áður en hægt verður að skipta út vélum í atvinnurekstri.“

hleðsluástaðan, sérstaklega fyrir þá sem búa í fjöleignarhúsum. Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því,“ segir Bjarni. „Nágrannar geta haft aðrar skoðanir og aðstaðan getur verið þannig að lausnin er ekki augljós. Fólk er líka oft að hugsa að það þurfi að byrja með eina hleðsluástöðu en veit ekki hvað tekur svo við. Það þarf að vera hægt að stækka án þess að það þurfi nýja lausn í hvert skipti, því það er of dýrt.“

Það er einnig mikilvægt að huga að öryggi og tryggja að hleðsluástaðan sé á stað sem uppfyllir allar kröfur um brunavarnir. Hún er oft geymd í bílskúlum og kröfurnar um brunavarnar voru ekki þær sömu hér áður fyrr,“ segir Bjarni. „Búnaðurinn er mjög öruggur ef faglega er komið að hönnun og uppsetningunni, en við mælum alltaf með því þegar farið er í þessar framkvæmdir að athuga sé með brunavarnar og að þær séu örugglega tengdar við stjórnstöð til að láta vita ef eitthvað gerist.“

## Þjónusta fyrir ólíkar þarfir

„Við hjá Verkís veitum ráðgjöf til einstaklinga, húsfélaga og fyrirtækja og erum óháð framleiðendum og birgjum þannig að við erum ekki að reyna að selja einstök

kerfi, heldur finna lausnina sem hentar viðskiptavinum og þörfum þeirra sem best,“ segir Bjarni. „Við aðstoðum húsfélög við að sækja um styrki, en undirbúningsvinna við styrki er gjaldgeng í umsóknunum. Við erum mjög stolt af því að allar umsóknir sem við höfum aðstoðað við hafa farið í gegn.“

Við aðstoðum fyrirtæki við stærri verkefni, bæði uppsetningu á hleðsluástöðu, hönnun og útboðsgögn til að fá besta verðið í verkið. Við höfum líka aðstoðað fyrirtæki við að útfæra orkuskipti hjá sér, bæði bílafloata, vinnuvélaflota og önnur tæki. Þar er þetta ekki eins augljóst,“ segir Bjarni. „Flest fyrirtæki eru farin að nota rafknúna einkabíla en þau eru oft með vélar og tæki sem eru ekki í massaframleiðslu en vilja samt huga að þessu. Við höfum þá aðstoðað við að búa til áætlun um orkuskiptin, en þær snúast oft um tímasetningar, hvenær er best að fara í þessi orkuskipti, hvort sem það er á næstu árum eða ótímabært því tæknin sé ekki til staðar. Í flestum tilfellum er hún til staðar eða verður það á næstu 5-10 árum.“

## Upplýsingafundur í ágúst

„Verkís verður með upplýsingafund á skrifstofu sinni í Ofanleiti 2 klukkan 12 á hádegi þann 27. ágúst næstkmandi. Þar munum við fara yfir lagabreytingarnar sem voru gerðar í júní og hvernig er best að ganga til verks í þessum málum,“ segir Bjarni. „Veittar verða upplýsingar um styrkveitingar, lagalegt umhverfi, öryggismál, þjónustuna sem er í boði og lausnir sem henta í mismunandi tilfellum. Við hvetjum alla áhugasama að fylgjast með fundinum en það er hægt að finna nánari upplýsingar um viðburðinn á Facebook-síðu Verkís.“



# Aldrei verið rafmagnslaus

Snæbjörn Sigurðsson ákvað að kaupa rafbíl vegna umhverfissjónarmiða. Hann segist vilja styðja við nýjungar á þessu sviði, enda séu rafbílur framtíðin. Snæbjörn hafði þó fordóma í fyrstu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigridinga@frettabladid.is



Rafbílur njóta vaxandi vinsælda og sífellt fleiri kjósa slíka bíla. Snæbjörn á tvo mismunandi rafbíla. Hann keypti Nissan Leaf fyrir um þremur árum en fyrir fjórum mánuðum fjárfesti hann líka í Tesla Model 3. „Við hjónin ákváðum að fá okkur rafbíl til að losna undan kolefnisbyrðinni. Áður en við keyptum fyrsta rafbílinn skoðaði ég vel kostina og gallana við þessa bíla og var alltaf að bíða eftir að tæknin yrði enn betri. Ég hafði ýmsar hugmyndir um rafbíla sem ekki reyndust réttar, til dæmis var ég hræddur um að verða rafmagnslaus einhvers staðar, en þær áhyggjur reyndust algjörlega ástæðulausar,“ segir Snæbjörn, sem er viðskiptafræðingur að mennt og starfar hjá Íslandsbanka. Hann hefur ekki hugsað sér að skipta yfir í bensín-eða dísilbíl aftur.

Á einhverjum tímupunkti kom nýr rafbíll á markaðinn sem Snæbjörn og Katrín Helgu Kristinsdóttur, eiginkonu hans, leist vel á. „Sá bíll var með stærri og betri rafhlöðu en sambærilegir bílar. Við ákváðum að slá til og kaupa hann en hann var ekki til í umboði heldur bara innfluttur af einkaaðilum og það voru tveir bílar til á sölunum. Ég fór á aðra bílasölu en þá var sá bíll seldur, svo ég fór á hina og var sá bíll líka



Snæbjörn segist hafa leitað lengi að hinum fullkomna rafbíl en endaði með að kaupa þann sem var á hagstæðasta verðinu. „Við stingum bílnum bara í samband og við erum með hleðslustöð heima.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

seldur. Þannig að eftir leitina að hinum fullkomna rafbíl ákvað ég að kaupa bara einhvern ódýran til að prófa. Eftir það kom í ljós að allt þetta sem ég var að pæla í skipti engu máli. Það er til dæmis alveg sama fyrir okkur hvort bíllinn hafi hundrað eða tvö hundruð kílómetra drægni. Við keyrum sjaldan meira en fimmtíu til áttatíu kílómetra á dag og gleymum aldrei að

hlaða bílinn. Við stingum bílnum bara í samband en við erum með hleðslustöð heima. Það lengsta sem við höfum keyrt er frá Reykjavík og upp í Borgarfjörðinn og þá hlóðum við bílinn á þar til gerðri stöð,“ segir Snæbjörn.

#### Sprækir bílar og lítið viðhald

En skyldi honum finnst munur á því að keyra rafmagnsbíla í

samanburði við bensín- eða dísilbíla? „Já, þetta eru mun sprækari bílar. Rafbílar eru fljótir upp og það er skemmtilegt að keyra þá, fyrir utan hvað þeir eru hljóðlátir. Svo gleymist stundum að þeir eru nær viðhaldsfriir. Ég hef ekki þurft að setja neinn pening í viðhald á Nissan Leaf, hef ekki einu sinni þurft að skipta um bremsuklossa frá því við keyptum hann, og það

„Við keyrum ekki meira en fimmtíu til áttatíu kílómetra á dag og gleymum aldrei að hlaða bílinn.“

þarf aldrei að smyrja bílinn,“ segir Snæbjörn.

Nissan Leaf var keyrður um níutíu þúsund kílómetra þegar hann var keyptur. „En það skipti ekki miklu máli. Það er sagt að mótorinn í þessum bílum muni alltaf endast lengur en bíllinn sjálfur,“ upplýsir hann.

Snæbjörn ætlaði að kaupa sér nýjan Nissan Leaf þegar hann frétti að búið væri að opna þjónustumiðstöð fyrir Tesla hér á landi. „Við ákváðum að kaupa frekar nýja Teslu og pöntuðum líka Cyber Truck sem er væntanlegur á markað eftir einhver ár en það kemur bara í ljós hvort við kaupum hann. Ég vil gjarnan styðja við nýjungar á þessu sviði, enda er þetta framtíðin.“

Hvað kostnað varðar segir Snæbjörn að vissulega kosti rafbílur sitt en rafmagnið sé á hagstæðu verði. „Það eru líka lægri vextir á lánum fyrir rafbíla, og það munar um að losna við að borga fyrir smurningu, bensín/dísil og annað viðhald,“ segir hann að lokum.

# Yfir 80 fjölbýlishús treysta á Ísorku

Ísorka er eina fyrirtækið á landinu sem sérhæfir sig í því að bjóða upp á heildarhleðslulausnir fyrir heimili, fyrirtæki, vinnustaði og stofnanir. Hjá þeim er hugsað út í hvert einasta smáatriði.

Við gerum ekkert annað. Fókusið er því einfaldur hjá okkur og viðskiptavinir geta verið vissir um að þeir fái fyrsta flokks heildarumsjón þar sem hugsað er út í hvert einasta smáatriði. Við höfum reynsluna og þekkinguna til þess að bjóða upp á bestu þjónustuna á landinu í dag. Ennfremur er þjónustuverið okkar opið allan sólarhringinn,“ segir Sigurður Ástgeirsson, framkvæmdastjóri Ísorku.

#### Fjöldi hleðslustöðva frá Ísorku víða um land

Ísorka er með yfir 630 lifandi hleðslustöðvar í rekstri í samskiptum við kerfið. Af þeim eru 300 hleðslustöðvar aðgengilegar almenningi víðsvegar um landið. Ennfremur eru átta opnar hraðhleðslustöðvar í kerfinu.

„Okkar fókus er á að bjóða upp á hleðslulausnir þar sem eigendur rafbíla geta komist í hleðslu á meðan bíllin stendur kyrr í einhvern tíma, það er við heimahús, vinnustaði, verslanir, veitingahús, á meðan farið er í ræktina eða önnur afþreying er stunduð. Billinn er þá fullhlaðinn og tilbúinn til notkunar þegar eigandi kemur að honum. Hleðslunni sem þú færð úr hraðhleðslu má þá líkja við sóðavatn eða skyndibita sem þú kippir með þér þangað til þú kemst í hefðbundna hleðslustöð.“

#### Heildarlausnir fyrir fjölbýli

Fyrir um einu og hálfu ári síðan



Sigurður Ástgeirsson er framkvæmdastjóri Ísorku, sem er eina fyrirtækið á landinu sem býður upp á heildarlausnir fyrir hleðslustöðvar. Ísorka sér um allan meðfylgjandi rekstur hleðslustöðva fyrir 80 íbúðahús. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR.

hóf Ísorka að einbeita sér að lausnum fyrir fjölbýlishús. Fyrirtækið er hið eina á landinu sem býður upp á heildarlausnir fyrir hleðslustöðvar, hvort heldur er innandyrá í bilakjallara eða bílastæðahúsi ellegar utandyra. „Við útvegum og setjum upp hleðslustöðvar fyrir fjölbýlishús eða fyrirtæki og sjáum ennfremur um allan rekstur,

þjónustu og lausnir sem því fylgir. Þegar kemur að fjölbýlishúsum þá leggjum við til allan búnað og snjalllausnir svo húsfélagið geti boðið upp á rafhleðslu fyrir íbúa á sem einfaldastan og þægilegastan máta. Við sjáum þá um að sækja fjármuni á greiðslukort notenda og skila inn á húsreikning mánaðarlega. Greiðslumiðlun,

aðgangsstýringar og álagsdreifing eru algerlega sjálfvirkar og við getum séð nákvæmlega hvað hver notandi notar mikið rafmagn, burtseð frá því hvaða hleðslutengill er notaður hverju sinni, og rukkum eftir því. Sami hleðslulykill og þú notar heima hjá þér virkar ennfremur í allar almennar stöðvar Ísorku á Íslandi sem og í

„Við höfum reynsluna og þekkinguna til þess að bjóða upp á bestu þjónustuna á landinu í dag.“

hátt í 500.000 hleðslustöðvar víðsvegar um Evrópu.“

Í dag þjónustar Ísorka yfir 80 fjölbýlishús. „Þá erum við að hlaða að meðaltali um 300 rafbíla á sólarhring, sem eru um 12,5 rafbílur á hverjum einasta klukkutíma allan sólarhringinn. Það er því verið að stinga rafbíl í samband við kerfið okkar á um það bil fimm mínútna fresti.“

#### Stærsta verkefni á Íslandi

Ísorka skilaði nýverið af sér einu af stærstu hleðslustöðvarverkefnum í Evrópu. „Um er að ræða hleðslulausn í bilakjallara fjölbýlishúss í Mánatúni með 305 bílastæði, þar sem allir 305 bílastæðanotendur geta fengið sér rafbíl og hlaðið hann á sama tíma. Það er ekki til stærri bilakjallari í einkaeigu á landinu og við erum mjög stolt af að geta sagt að við höfum séð um þetta stærsta verkefni landsins.“

Kynntu þér málið á [isorka.is](http://isorka.is). Sími: 568-7666. [isorka@isorka.is](mailto:isorka@isorka.is).





Bílahleðslan leggur áherslu á að fólk hlaði rafbíla sína á öruggan máta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fyrirtækið hefur mjög ákveðna sýn á tæknina í kringum bílahleðslustöðvar. Við höfðum í nokkurn tíma velt fyrir okkur möguleikanum á að koma inn á markaðinn. Þetta töldum við þó ekki tímabært að gera fyrr en að nokkrum grunnskilyrðum uppfylltum," segir Magnús Jaró Magnússon, framkvæmdastjóri fyrirtækisins.

Magnús segir eina ástæðu þess að fyrirtækið ákvað að fara inn á bílahleðslumarkaðinn vera þá að þeir höfðu verið að setja upp hleðslustöðvar fyrir aðra og fannst vera horft skammt á veg í þeim efnum. „Menn voru að leggja of grannar lagnir og afkastalítlar hleðslustöðvar, en nú þegar rafhlöður rafbíla eru orðnar öflugri þá tekur marga sólarhringa að hlaða bíla með slíkum hleðslustöðvum. Þegar bílarnir ganga einungis fyrir rafhlöðum þá þarf að skipta út þessum gömlu stöðvum og leggja nýja kapla til að afköstin séu fullnægjandi. Þegar við sáum hvað EVBox var búið að leysa margar af þeim áskorunum sem blasa við, á borð við álagsdreifingu hleðslu, umsýslu hleðslukostnaðar og notkunar töldum við rétt að hefja innreið okkar á markaðinn og gerast endursöluaðilar EVBox hleðslutækja.“

EVBox er leiðandi alþjóðlegur framleiðandi hleðslustöðva, rafhlaða og hleðslustjórnunarhugbúnaðar með meira en 125.000 hleðslustöðvar í meira en 70 löndum um heim allan. EVBox

# Auðveldum fólk að hlaða rafbíla heima og í vinnunni

Bílahleðslan ehf. er systurfyrirtæki Rafvirkni ehf. sem starfað hefur í 35 ár á íslenskum markaði. Fyrirtækið býður upp á bílahleðslulausnir fyrir fjölbýlishús, fyrirtæki og einkaaðila.

hleðslustöðvarnar eru búnar til úr polycarbonate og eru 100% endurvinnanlegar. Hleðslustöðvar þeirra hlóðu samanlagt um 900 milljón kílómetra árið sem þýðir að komið er í veg fyrir losun um 18.450 tonna af útblæstri koltvísýrings árlega. EVBox rekur alla starfsemi sína á grænni orku. Fyrirtækið flokkar allan úrgang,

prentar eins lítið og hægt er og innan skamms mun það nýta sólarorku í störfum sínum.

## Fyrir fjölbýlishús og fyrirtæki

„Við hjá Bílahleðslunni erum stolt af að geta boðið Íslendingum upp á EVBox hleðslutækini en þau bjóða upp á allt að 350kw hleðslu. Við bjóðum upp á lausnir fyrir bæði



Bílahleðslan festi nýlega kaup á fimm hreinum rafbílum frá BL.



EVBox hleðslutækini bjóða upp á allt að 350kw hleðslu.

fjölbýlishús og fyrirtæki. Hvort sem fólk er með bílakjallara, sérmerkt stæði á bílplani eða bara bílplan viljum við að auðvelt sé fyrir alla að hlaða heima," segir Magnús. „EVBox er með fullkomna álagsstýringu til þess að rafmagnið í húsinu fari ekki yfir það sem er í boði.“

Bílahleðslan býður upp á tvenns konar hleðslustöðvar fyrir fjölbýlishús. Elvi og BusinessLine. Elvi hentar fyrir alla bílakjallara og merkt bílastæði á bílplani þar sem hver og einn hefur aðgang að sinni hleðslustöð. BusinessLine hleðslustöðin er fullkomin fyrir bílplön sem eru ekki með merkt stæði. Allir íbúar geta hlaðið bíla sína og auk þess geta íbúar opnað stöðina fyrir gestum.

BusinessLine hentar einnig vel fyrir fyrirtæki en að auki býður Bílahleðslan upp á PublicLine og DC-hraðhleðslustöð fyrir fyrirtæki. PublicLine stöðvarnar geta hlaðið tvo bíla samtímis og eru útbúnar með kortalesara. DC-hraðhleðslustöðvarnar geta hlaðið þrjú bíla samtímis. Þær geta hlaðið allt að 125 km á 30 mínútum miðað við 50kw stöð og upp í 400 km á 15 mínútum með 350kw stöð.

Carl Jónas Árnason, verkefnastjóri hjá Bílahleðslunni, segir mikilvægt að fólk hlaði bíla sína rétt. „Mannvirkjastofnun gaf nýlega út bækling þar sem hún tilgreinir fjórar hleðsluáðferðir. Þar er talað um hleðsluáðferð 2, þar sem bílur er stungið í samband við venjulegan tengil í heimahúsi. Það er varað við að gera það þar sem slíkir tenglar henta ekki til hleðslu rafbíla nema í takmarkaðan tíma. Það hefur kviknað í

tenglum og húsum út af rangri hleðsluáðferð.“

Carl tekur fram að eina rétta áðferðin við að hlaða rafbíla sé það sem Mannvirkjastofnum kallar hleðsluáðferð 3. Þá er notuð hleðslustöð við að hlaða bíla sem er fasttengd raflögn.

## Hver með sína stöð

Magnús segir að við uppsetningu hleðslulausna fyrir húsfélög þurfi að fast samþykki fyrir aðgerðunum. Húsfélög þurfa að geta boðið upp á þann möguleika að fólk geti hlaðið bíla sína heima en á sama tíma eru ekki allir sem þurfa að nota hleðslustöðvarnar. „Við erum með góða lausn á þessu. Við komum á staðinn og útbúum allar lagnir í bílakjallaranum eða á bílplaninu og setjum upp töflu og tengjum hana. Þá er húsfélagið búið að uppfylla sínar skyldur og gera þeim íbúum sem þurfa mögulegt að hlaða rafbíla sína. Þeir íbúar sem nota rafbíl borga svo sjálfir fyrir lögn að sínu stæði og kaupa hleðslustöð. Þannig er enginn neyddur til að borga fyrir stöð sem ekki er notuð.“

Auk þess að bjóða upp á hleðslulausnir fyrir fjölbýlishús og fyrirtæki rekur Bílahleðslan nokkrar sjálfstæðar hleðslustöðvar og stefnan er að fjölga þeim. „Við erum nýbúin að gera samstarfs-samning við Orku heimilanna um að nota rafmagn frá þeim. Bæði eru þeir ódýrastir á markaðnum og notast við 100% græna orku, sem okkur finnst mjög mikilvægt. Eins erum við búin að kaupa fimm glænýja hreina rafmagnsbíla fyrir fyrirtækið frá BL sem keyra á hreinni orku," segir Magnús að lokum.

## SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi. Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir auðveldar endurrúkkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílajakjöllum.



**BÍLAHLEÐSLAN**  
Powered by **EVBOX**

Akralind 9, 201 Kópavogi  
bilahledslan@bilahledslan.is  
www.bilahledslan.is  
S: 519 4488







Rafbílar á Íslandi eru enn tiltölulega fáir en hefur fjölgað síðustu árin.

## Flestir velja bensínbíla

Ökutækjafloiti Íslendinga hefur vaxið að meðaltali um 4 prósent milli ára allt frá árinu 1995, samkvæmt því sem greint er frá á vef Hagstofunnar. Stærsti hluti ökutækja á heimilum er knúinn með bensíni. Fjöldi þeirra hefur lítið breyst frá árinu 2007, á meðan ökutækjum sem knúin eru með dísil, eða öðru eldsneyti, hefur fjölgað. Hjá fyrirtækjum í öðrum atvinnugreinum en leigustarfsemi, fór fjöldi dísilknúinna ökutækja fram úr fjölda bensínknúinna árið 2007.

Bensínknúnum ökutækjum fækkaði til ársins 2015 á meðan fleiri dísilknúin ökutæki bættust í bílaflofan. Hlutfall rafknúinna ökutækja og tvinnbíla með hleðslugetu, var vart marktækt af heildinni fyrr en árið 2018, en þá voru skráð 7.445 þannig ökutæki, eða 2,4 prósent af bílaflofanum í heild. Stærstur hluti þeirra var skráður á heimili. Fjöldi ökutækja sem skráð voru á heimili hefur vaxið frá 1995 til ársins 2018. Þetta þýðir að fjölgun ökutækja er umfram fólksfjölgun í landinu.



Gestir útihátíðar hlaða farsíma með reiðhjóli. MYND/GETTYIMAGES

## Heimagerð rafhleðsla

Rafbílar eru mun umhverfisvænni kostur en bensín- og dísilbílar. Það efast fæstir um það. En ef fólk vill verða enn umhverfisvænna má prófa að hlaða bílinn með heimatilbúinni orku. Það er hægt að búa til rafmagn með því að hjóla. Þá er rafalltendur við afturhjól og hjólinu komið fyrir á þann hátt að dekkið snerti ekki jörðina og reiðhjólíð sjálft hreyfist ekki áfram þegar afturhjólínu er snúið með fótstiginu.

Það er ljóst að það yrði ansi seinleigt að hlaða rafbíl með þessum hætti en ef notaður er umhverfisvænn rafall þá er þetta allavega gott fyrir náttúruna og góð líkamsrækt í leiðinni. Líklega væri samt sniðugra að nýta þessa tækni í eitthvað sem krefst minna rafmagns. Eins og til dæmis að kveikja ljósaperu eða hlaða farsíma.

# Rafbílar á tunglinu og á jörðu niðri

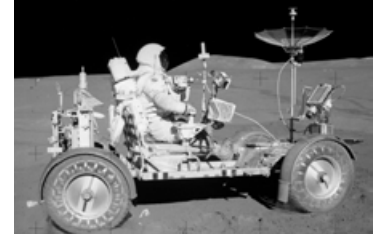
Þó svo að rafbílar orsaki ekki útblástur á gróðurhúsalofttegundum gegnum púströr líkt og bensín- og dísilbílar, getur framleiðsla á rafmagn sem notað er til að hlaða bílana framkallað losun á gróðurhúsalofttegundum, og mismikið eftir framleiðslu- háttum rafmagnsins. Þrátt fyrir þetta eru kostir rafbíla enn talsverðir í losun gróðurhúsaloft-

tegunda nema í þeim löndum þar sem kolaorka er ríkjandi.

Rafbílar voru víst vinsælir á árum áður þegar þeir komu fyrst fram á seinni hluta 19. aldar. Tunglbílar (LRV eða „Moon Buggies“) sem NASA notaði í þremur síðustu Apollo-leiðöngrunum sínum (15, 16 og 17) á árunum 1971-1972 voru til dæmis rafmagnsbílar. Bílarnir voru hannaðir til þess að komast á

um 13 km/klst. hraða, en óformlegt hraðamet á tunglinu sló víst Eugene Cernan í Apollo 17, sem náði að koma tunglbílnum upp í 18 km/klst. hraða.

Vinsældir rafbíla minnkuðu aftur samfara þróun sprengihreyfilsins og fjöldaframleiðslu bensínbíla þar til áhuginn jókst aftur og er enn í aukningu meðfram þróun í rafhlöðum og rafmagnskerfum.



David Scott úr Apollo 15 ekur hér rafknúnum tunglbíl.



### Hleðsla rafbíla

## Ertu að tengja?

Fáið löggiltan rafverktaka til að yfirfara og aðlaga raflögnina áður en rafbíl er hlaðinn í fyrsta sinn.

- Hver tengipunktur má einungis hlaða einn rafbíl í einu
- Hver tengipunktur skal varinn með yfirstraumvarnarbúnaði sem einungis ver þennan tiltekna tengipunkt
- Hver tengipunktur skal varinn með bilunarstraumsrofa (lekastraumsrofa) sem einungis ver þennan tiltekna tengipunkt
- Bilunarstraumsrofinn ætti að vera af gerð B – þó má nota gerð A sé jafnframt notuð viðbótarvörn
- HMS mælir með að ekki séu notaðir hefðbundnir heimilistenglar til hleðslu rafbíla
- HMS mælir með að til heimahleðslu rafbíla séu notaðar þar til gerðar hleðslustöðvar eða iðnaðartenglar
- Stranglega er bannað að nota framlengingarsnúru, fjöltengi eða önnur „millistykki“ við hleðslu rafbíla
- Hleðslustrengir mega ekki liggja þar sem þeir geta orðið fyrir hnjaski, t.d. yfir vegi, gangstéttar eða stíga
- Ekki nota hleðslusnúru eða annan búnað sem hefur skemmt





JOHAN  
RÖNNING

# Sérfræðingar í hleðslustöðvum fyrir rafbíla

## EVlink

Fyrir heimili, fyrirtæki, verslanir og gistihús



Nánari upplýsingar á [ronning.is/rafbilar](http://ronning.is/rafbilar)

**Reykjavík**  
Klettagörðum 25  
Sími 5 200 800

**Akureyri**  
Draupnigötu 2  
Sími 4 600 800

**Reykjanesbær**  
Bolafæti 1  
Sími 420 7200

**Reyðarfjörður**  
Nesbraut 9  
Sími 470 2020

**Selfoss**  
Eyrarvegi 67  
Sími 4 800 600

**Hafnarfjörður**  
Bæjarhrauni 12  
Sími 5 200 880

**Grundartangi**  
Mýrarholtsvegi 2  
Sími 5 200 830



## Bílar & Farartæki



Ford C-Max 2/2104 ekinn aðeins 115 þ. Km. Diesel. Sjálfskiptur. Álfelgur. Samlitur. Ofi. Ný skoðaður. Rúmgóður fjölskyldubíll á góðu verði. Verð: 1.450.000,-

Sparibíll ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://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

## Bátar

MARÁS

TOHATSU  
UTANBORDSMÓTORAR



Léttir Kraftmiklir  
Fyrirferðalítillir Sparneytnir  
Hljóólátillir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - [www.maras.is](http://www.maras.is)

## Þjónusta

## Hreingerningar



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

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti.  
Straumblik ehf. Löggitur  
Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga,  
fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra  
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.  
Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is)  
flytja@flytja.is

## Húsviðhald

Rúnar  
múrari

Múrari tekur að sér  
tröppuviðgerðir  
sem og allt almennt  
viðhald fasteigna.  
s. 780 2838.

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta  
hafið störf með skömmum  
fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta  
- [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,  
fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

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

Almenn húsmíði - Flísalagir  
Tökum að okkur nýsmíði og  
viðhald fasteigna. Einnig flötun  
og flísalagir. Vanir menn vönduð  
vinna. Upplýsingar í síma 649 0293.

## Keypt & Selt

## Til sölu



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

## STIGA



Stiga Estate Pro 9122 XWSY  
Sjálfskiptur lúxus slátturtraktor, 4WD  
B&S 8240 Intek mótör, 13,1kW  
Sérstyrkt sláttuborð,  
360 ltr. graskassi  
Frábær traktor í erfiðan slátt

VETRARSÖL Askalind 4, Kóp.  
Sími 564 1864  
[www.vevtrarsol.is](http://www.vevtrarsol.is)

## Heilsa

## Nudd



TANTRA NUDD  
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra  
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun  
fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301  
[www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að  
20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Atvinna

## Atvinna í boði

Við erum að fjölga í teyminu hjá okkur  
og leitum þess vegna að jákvæðum  
einstaklingum með framúrskarandi  
þjónustulund bæði í dag- og  
kvöldvinnu. Opíð fyrir umsóknir á  
Heimilisthrif.is — We are hiring and  
looking for positive individuals with an  
excellent sense of service for both day  
and evening work. Send an application  
through [Heimilisthrif.is/atvinna](http://Heimilisthrif.is/atvinna)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um tillögur að nýju deiliskipulagi og tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er  
hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

### Dunhagi, Hjarðarhagi og Tómasarhagi

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir svæði sem afmarkast af Dunhaga 18-20, Hjarðarhaga 27-33 og Tómasarhaga 32-46. Í tillögunni felst m.a. niðurrif og uppbygging á lóð nr. 18-20 við Dunhaga auk bílskúrsheimilda á þremur lóðum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,  
eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

### Nýr Landspítali við Hringbraut

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýs Landspítala við Hringbraut. Í breytingunni felst breikkun á Burknagötu vegna tilkomu borgarlinu og færslu og breytingar á byggingarreitum sunnan götunnar sem nemur breikkuninni. Í tengslum við þessa færslu verða einnig afleiddar breytingar á staðsetningu byggingarreita randbyggðar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Hverfisgata 46

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Brynjureits vegna lóðarinnar nr. 46 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst að breytt er texta í 14. málsgrein í kaflanum "Sér ákvæði fyrir einstök hús" þannig að bætt er í textann að heimilt verður að vera með gístaðstöðu á fyrstu hæð hússins við Hverfisgötu og atvinnustarfsemi og gístaðstöðu á efri hæðum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Vogabyggð svæði 1

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vogabyggðar svæði 1 vegna lóðar nr. 1.6. Í breytingunni felst m.a. að heimila aukið byggingarmagn og reisa íbúðir í þremur húshlutum ofan á bílgeymslu, fækka bílastæðum í götu, gera þemagarð á borgarlandi austast á svæðinu ásamt því að breyta lögun lóðar og götu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Línbergsreitir, Grandagarði

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Örfiriseyjar - Vesturhafnar vegna lóðanna nr. 16-32 við Fiskislóð og nr. 39-93 við Grandagarð. Í breytingunni felst að skipta svæðinu upp í fimm lóðir, niðurrifi eldri bygginga og byggingu nýrra og hærri húsa eða 2-4 hæðir ásamt byggingu bílastæðahúss fyrir um 300 bíla. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Sigtúnsreitir, veitulóð

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sigatúnsreitir vegna stofnunar nýrrar lóðar fyrir Veitur ohf. við Engjateig. Veitur og Reykjavíkurborg gera með sér makaskiptasamning á lóðum. Núverandi lóð Veitna ohf. að Lág múla 2 verður færð til Reykjavíkurborgar og fá Veitur þess í stað nýja lóð við Engjateig fyrir framtíðar borholuhús. Hin nýja lóð Veitna er jafn stór þeirri gömlu, 1874m<sup>2</sup>. Einnig er skilgreint 6500m<sup>2</sup> helgunarsvæði fyrir bor, tæki og mannvirki sem tengjast því þegar borað er fyrir heitu vatni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Mýrargata 21 og 23

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýlendureits, reits 1.131, vegna lóðarinnar nr. 21-23 við Mýrargötu. Í breytingunni felst að minnka umfang og hæðir kirkjunnar ásamt því að kirkjuturnar eru lækkaðir. Turnum fækkað úr 5 í 2, hámarkshæð hærri turns minnkar úr 22 metrum niður í 18 metra og minni turns úr 17. metrum niður í 15 metra og umfang kirkjunnar minnkar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **17. júlí 2020 til og með 31. ágúst 2020**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 31. ágúst 2020. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 17. júlí 2020  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur



# ILVA

# Útsala

2. JÚLÍ - 10. ÁGÚST



24%

**RIA SÓFI.** 2ja sæta. Vic copper velúr áklæði.  
L152 cm. 89.900 kr. **NÚ 67.900 kr. SPARADU 22.000 kr.**



30%

**SQUARE SÓFABORD.** Svartur steinn.  
40x40 cm. 19.900 kr. **NÚ 13.900 kr.**  
**SPARADU 6.000 kr.**



33%

**PRATO STÓLL.** Brúnt PU leðurlíki.  
29.900 kr. **NÚ 19.900 kr.**  
**SPARADU 10.000 kr.**



30%

**MALLORCA SKÁPUR.** 2x2 hurðir.  
107x35x190 cm. 219.900 kr. **NÚ 152.900 kr.**  
**SPARADU 67.000 kr.**

30%



**CLEVELAND SÓFI.** 3ja sæta. Dökkgrátt velúr áklæði. Krómfætur.  
L208 cm. 99.900 kr. **NÚ 69.930 kr. SPARADU 29.970 kr.**

30%  
AF ÖLLUM  
SUMARVÖRUM

20%  
AF ÖLLUM  
UMAGE LJÓSUM

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 [www.ILVA.is](http://www.ILVA.is)  
Mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró  
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

Reykjavík  
☁  
9 | 10  
°C ↓

Ísafjörður  
☁  
2 | 14  
°C ↓

Akureyri  
☁  
7 | 9  
°C ↓

Egilsstaðir  
☁  
13 | 0  
°C ↓

Kirkjubæjarkl  
☁  
13 | 12  
°C ↓

Hveravellir  
☁  
3 | 11  
°C ↓

Norðan 13-20 m/s í dag, en öllu hægari um landið A-vert. Talsverð eða mikil rigning N-lands, en úrkomulítið sunnan heiða. Hiti 5 til 16 stig, hlýjast á SA-landi.

## Laugardagur

Reykjavík  
☀  
10 | 10  
°C ↓

Ísafjörður  
☁  
2 | 11  
°C ↓

Akureyri  
☁  
6 | 9  
°C ↓

Egilsstaðir  
☁  
8 | 6  
°C ↓

Kirkjubæjarkl  
☁  
11 | 12  
°C ↓

Hveravellir  
☁  
2 | 10  
°C ↓

## Sunnudagur

Reykjavík  
☀  
11 | 4  
°C ↓

Ísafjörður  
☀  
7 | 2  
°C ↑

Akureyri  
☁  
6 | 3  
°C ↓

Egilsstaðir  
☁  
6 | 4  
°C ↓

Kirkjubæjarkl  
☀  
13 | 5  
°C ↓

Hveravellir  
☁  
4 | 8  
°C ↓

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

- LÁRÉTT**  
 1. kvabba  
 5. stafur  
 6. tveir eins  
 8. fugl  
 10. gjaldmiðill  
 11. endir  
 12. stell  
 13. fugl  
 15. blótar  
 17. prófi

- LÓDRÉTT**  
 1. sjúkdómur  
 2. ýkja  
 3. þakskegg  
 4. gagn  
 7. rjálari  
 9. einsamall  
 12. planta  
 14. höfgr  
 16. bráðræði

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

LÁRÉTT: 1. nauða, 5. eff, 6. ff, 8. fésani, 10. kr, 11. flikari, 9. aaleinn, 12. sira, 14. mök, 16. an.  
 LÓDRÉTT: 1. nefkvef, 2. áfar, 3. úfs, 4. ámot, 7. lok, 12. set, 13. emul, 15. fómar, 17. kanni.

## Skák Gunnar Björnsson

Polugaevsky átti leik gegn Weltmänder í Sochi í Rússlandi árið 1958.

**1...Rg3+! 2. fxxg3 Df6+ 3. Df2 Hxe1+ 4. Kxe1 Dxf2+ 5. Kxf2 c2 0-1.** Vel heppnað Sumarmót við Selvatn fór fram í gær. Á þriðjudaginn hefst áhuga-vert mót á Chess24 þar sem meðal annars goðsagnirnar Kramnik, Anand og Ivanchuk verða meðal keppenda.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Úrslit Selvatns-móts.

### Svartur á leik



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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu 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

## Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

## Hugljómun á hestbaki

Hestar **Elisabetar Sveinsdóttur** gáfu henni styrk í erfiðri krabbameinsmeðferð. Þegar hún fór aftur á bak eftir brjóstnámsaðgerð datt henni í hug meðferðarúrræði þar sem hestar eru notaðir til að hjálpa börnum með hegðunarvanda.



## 80's og úldinn hákarl

**Tony Hadley**, fyrrverandi söngvari Spandau Ballet, verður gestur Todmobile og SinfoniaNord í Hörpu í október. Konan hans hefur borðað úldinn hákarl hérna og segir landið stórkostlegt þannig að hann er sérlega spenntur fyrir fyrstu Íslandsheimsókninni.



## Rakel Mjöll heyrði velgengnina

**Rakel Mjöll** er söngkona hljómsveitarinnar Dream Wife og fjórða íslenska konan til að komast á Topp 20 á breska listanum. Hún áttaði sig á velgengninni þegar tónleikagestir sungu hástöfum með lagi sem kom út daginn áður.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi





# Gerðu viðeigandi ráðstafanir

Á að hafa það notalegt og horfa á eitthvað gott í kvöld? Þú færð allt naslið og drykkina á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

**Kvikk**  
ON THE GO

**ORKAN**





Benedikt Erlingsson leikstýrir jólaleikriti Þjóðleikhússins.

## Benedikt leikstýrir Nashyrningunum

Benedikt Erlingsson mun leikstýra jólasýningu Þjóðleikhússins, Nashyrningunum eftir Ionesco. Nashyrningarnir eru eitt frægasta verk hins heimspekta fransk-rúmanska leikskálds Ionescos. Verkið fór eins og eldur í sinu um leikhús í Evrópu eftir að það var frumflutt árið 1959, og var leikið í Þjóðleikhúsinu strax árið 1961. Síðan þá hefur verkið verið sett upp reglulega víða um heim og er löngu orðið sígilt. Eins og venja er frum-sýnir Þjóðleikhúsið á annan í jólum, 26. desember.

Hversdagslegt lífið í litlum bæ umturnast þegar íbúarnir taka að breytast í nashyrninga. Hlédrægi skrifstofumaðurinn Bérenger er hjartahlýr og góðviljaður náungi, en er gagnrýndur af vinnufélögnum fyrir óstundvísi, svallsemi og frjálst lífni. Hvers vegna er það einmitt hann sem reynist vera sá eini sem spyrnir við fótum og vill ekki glata mennskunni?

„Á leiksviðinu sem stundum hefur verið kallað vígvöllur hugmynda og hugsjóna setjum við upp leikrit um það hvernig lítil hugmynd verður að stórra hugmynd sem umbreytir heilu samfélagi. Hvernig jadarhugmynd smitast sem vírus og verður að lokum að meginhugsjón heillar þjóðar. Eitt hvað sem í raun og veru er alltaf að gerast á hverjum degi. Alls staðar.“ segir Benedikt Erlingsson.

# Skoðar hinar myrku hliðar mannsins

**Aðalsteinn Emil Aðalsteinsson er meðal handhafa Nýræktarstyrks. Höfundur smásagnasafns sem geymir níu sögur. Skrópaði í tímum í menntaskóla til að skrifa.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



**A**ðalsteinn Emil Aðalsteinsson er einn af handhöfum Nýræktarstyrks Miðstöðvar íslenskra bókmennta þetta árið. Styrkinn hlýtur hann fyrir smásagnasafnið 500 dagar af regni.

„Þessi styrkur skiptir gríðarlega miklu máli fyrir mig. Ég var búinn að sækja um hann þrjú ár í röð þegar ég loksins hlaut hann. Ég finn að þessi styrkur er mun meiri stökkpallur en ég hafði búist við,“ segir hann.

### Afdrifarík augnablik

Aðalsteinn hefur birt smásögur eftir sig í ýmsum tímaritum, en smásagnasafn hans verður fyrsta útgefna bók hans. Hún geymir níu smásögur og mun koma út hjá bókaforlaginu Dimmu.

„Sögurnar fjalla um mjög ólíkt fólk, allt frá öldruðum manni sem er ranglega sakaður um kynferðisafbrot, til tíu ára stelpu sem langar að drepa bróður sinn. Ég er að kanna hinar myrku hliðar mannsins og eins afdrifarík augnablik í lífi persóna, sem marka djúp spor eða breyta lífi þeirra til frambúðar,“ segir Aðalsteinn.

### Skrópaði til að skrifa

Hann byrjaði að skrifa sem unglingur. „Ég hef alltaf skrifað meðan ég á að vera að gera eitthvað annað. Í menntaskóla skrópaði ég í tímum til að skrifa smásögur. Mjög snemma var ljóst að ég stefndi að því að verða rithöfundur og það eru um fjögur ár síðan ég sneri mér að skriftum fyrir alvöru.“

Spurður um áhrifavalda þegar kemur að smásagnaskrifum nefnir



Mjög snemma var ljóst að ég stefndi að því að verða rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hann Anton Tsjekhov, Alice Munro og Gyrði Eliasson sem hann segir vera einn af sínum uppáhaldshöfundum. „Meðan ég var að vinna að þessum smásögum las ég Vetrargulrætur eftir Rögnu Sigurðardóttur, þannig að einhver áhrif gætu verið þaðan. Ég var mjög hrifinn af þeirri bók.“

### Vinnur í nýju handriti

Hann er nú að vinna í nýju hand-

**ÉG ER MJÖG HEILL-  
AÐUR AF SMÁSAGNA-  
FORMINU, HEF LAGT MIKLA  
RÆKT VIÐ ÞAÐ OG LÍT Á ÞAÐ  
SEM EITTHVAÐ MEIRA EN  
STÍLÆFINGU.**

riti. „Þar eru sögur sem verða lengri og umfangsmeiri en í 500 dögum af regni. Þær eru samt enn á frumstigi.

Ég er mjög heillaður af smásagnaforminu, hef lagt mikla rækt við það og lít á það sem eitthvað meira en stíllæfingu.“

Hann segir að vel geti farið svo að hann eigi eftir að skrifa skáldsögu. „Rúmlega tvítugur var ég búinn að skrifa tvær sem var hafnað af öllum útgefendum. Það var sárt þá en núna sé ég að það var klárlega fyrir bestu. Það tekur tíma að þróast og þroskast sem rithöfundur.“

Opel Grandland X – takmarkað magn

**FRÁBÆR FERÐAFÉLAGI**



**45**

1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020

Verð 4.490.000 kr.  
Sjálfskiptur



THE FUTURE IS EVERYONE'S

opel.is

Reykjavík Opið  
Krókhálsi 9 Virka daga 9–18  
Sími: 590 2020 Laugardaga 12–16

Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

**Bilabúð**  
**Benna**  
Sérfræðingar í bílum



% %

% %

# SUMARÚTSALAN

## Í FULLUM GANGI!

# 20-60%

## AFSLÁTTUR



**NÝR**  
BÆKLINGUR Á  
[WWW.RFL.IS](http://WWW.RFL.IS)

VEFVERSLUN  
[WWW.RFL.IS](http://WWW.RFL.IS)  
OPÍÐ ALLAN  
SÓLARHRINGINN

### SWEET DREAM RÚM

SPARIÐ  
ALLT  
AÐ

# 40.000



NÚ VERÐ FRÁ:

# 79.950

SWEET DREAM  
MEMORYFOAM

### ALLAR SVAMPDÝNUR

# 20-30%



### ALLAR LUKTIR

# 20%



### GOLD T65 YFIRDÝNA

# 30%



**GOLD**  
EINSTÖK  
GÆÐI

WELLPÚR  
MEMORYFOAM

NÚ VERÐ FRÁ:

# 13.950

### BRURI TREFJASÆNG

ALLT  
AÐ

# 42%



**GOLD**  
EINSTÖK  
GÆÐI

KRONBORG  
OF DENMARK

SÆNG NÚ VERÐ FRÁ:

# 5.995

### ALSTEN RÚLLUGARDÍNA

# 25%



### ALLIR LAMPAR OG LOFTLJÓS

# 25%



**RÚMFATA  
LAGERINN**  
HERBERGID • BADID • HEIMILID



## DAGSKRÁ

## Föstudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Fjallaskálar Íslands (e)** Heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og í óbyggðum.  
**20.30 Fasteignir og heimili (e)** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.  
**21.00 Hafnir Íslands 2017 (e)** Heimildapættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða. Þættirnir eru í umsjón Lindu Blöndal og Friðbjófs Helgasonar.  
**21.30 Saga og samfélag (e)** Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og víkið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

## RÚV SJÓNVARP

**12.50 Heimaleikfimi**  
**13.00 Spaugstofan 2003-2004**  
**13.25 Sagan bak við smellinn - Blue Monday**  
**13.55 Úr Gullkistu RÚV.** Þú ert hér Tolli  
**14.20 Gettu betur 2007 MR - Verzló Undanúrslit**  
**15.20 Popp- og rokksaga Íslands** Tveggja turna tal  
**16.20 Fyrstu Sviarnir**  
**17.20 Veiðikofinn - Lax Veiðikofinn**  
**17.50 Tákn málsfréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Fótboltastrákurinn Jamie**  
**18.29 Sebastian og villtustu dýr Afriku**  
**18.50 Landakort Mjóifjörður** opnaður Valin myndskreið úr Landanum þar sem áhugaverðir staðir eru skoðaðir og merkilegir Íslendingar heimsóttir.  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.40 Tónaflóð um landið Norðurland** í kvöld verða tónleikarnir á veitingahúsinu Rauðku, Siglufirði.  
**21.00 Íslenskt grínsumar.** Fastir liðir eins og venjulega  
**21.35 Íslenskt grínsumar.** Tvihöfði Sögufraegir grínþættir frá þeim félögum Jóni Gnarr og Sigurjóni Kjartanssyni sem upphaflega voru sýndir í Dagsljósi þar sem þeir voru vikulegir gestir í á annan vetur.  
**21.55 Séra Brown Father Brown**  
**22.45 Dráp á heilögu hjartadýri** **The Killing of a Sacred Deer** Sálfræðitryllir með Nicole Kidman og Colin Farrell í aðalhlutverkum. Vingjarnlegur hjartaskurðlæknir neyðist til að gera upp á milli lífa barnanna sinnar, þegar kynni hans við ungan mann ógna öryggi fjölskyldu hans í heild. Önnur hlutverk: Barry Keoghan og Alicia Silverstone. Yorgos Lanthimos leikstýrir. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.  
**00.40 Trúður Klovn VII**  
**01.05 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**09.05 PGA Tour 2020** Útsending frá The Memorial Tournament.  
**13.05 PGA Tour. The Cut** Skyggst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.  
**13.30 PGA Highlights 2020** Hápunktarnir á PGA mótunum.  
**14.25 PGA Tour 2020** Útsending frá The Memorial Tournament.  
**18.30 PGA Tour 2020** Bein útsending frá The Memorial Tournament.  
**22.30 Ryder Cup 2016** Útsending frá lokadegi Ryder Cup 2016.

## 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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**11.30 Dr. Phil**  
**12.15 The Late Late Show**  
**13.00 Bachelor in Paradise**  
**14.25 The Cool Kids**  
**14.50 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back**  
**16.05 Survivor**  
**16.50 The King of Queens**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.35 Dr. Phil**  
**18.20 The Late Late Show**  
**19.05 Fam**  
**19.30 Black-ish**  
**20.00 Hysteria** Rómantísk gamanmynd sem fjallar um það þegar titrarinn (vibrator) var fundinn upp.  
**21.40 Promised Land**  
**23.30 G.I. Joe. The Rise of Cobra** Einhverntíma í framtíðinni er G.I. Joe teymi sérsvaitarfolks sem þarf að uppræta hin stórhættulegu Cobra-samtök áður en þau verða af valdamikil.  
**04.00 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, „Engillinn“ Ashraf Marwan I**  
**09.45 Morgunleikfimi**  
**10.00 Fréttir**  
**10.03 Veðurfregnir**  
**10.13 Óskastundin**  
**11.00 Fréttir**  
**11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**  
**12.00 Fréttir**  
**12.02 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregnir**  
**12.50 Dánarfregnir**  
**12.55 Sumarmál. Seinni hluti**  
**14.00 Fréttir**  
**14.03 Heimskviður (45 af 80)**  
**15.00 Fréttir**  
**15.03 Sögur af landi Sumar.** Frækið björgunarafræk. Saga af kulnun.  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 GlansljÓSMYNDIR.** myndir & minningar  
**17.00 Fréttir**  
**17.03 Úti að húkka bíla (3 af 4)**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Brot úr Morgunvaktinni**  
**18.30 Kvöldvaka. Sagnabættir**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Flugur Björgvin Halldórsson** syngur um allskonar farartæki  
**19.45 Lofthelgin**  
**20.35 Miðjan og jaðarinn**  
**21.30 Kvöldsagan. Njál's saga (23 af 25)**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Sumarmál. Fyrri hluti**  
**23.05 Sumarmál. Seinni hluti**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.35 Office Space**  
**13.05 Step Up 6**  
**14.30 Ghostbusters II**  
**16.15 Office Space**  
**17.45 Step Up 6**  
**19.10 Ghostbusters II**  
**21.00 Me, Myself and Irene**  
**22.50 Bad Times at the El Royale**  
**01.10 The Heat**  
**03.05 Me, Myself and Irene**

## STÖÐ 2

**08.00 Heimsókn**  
**08.20 Grey's Anatomy**  
**09.05 Bold and the Beautiful**  
**09.25 Gilmore Girls**  
**10.05 Veep**  
**10.40 Hand i hand**  
**11.20 Jamie's Quick and Easy Food**  
**11.40 Dýraspítalinn**  
**12.05 Splitting Up Together**  
**12.35 Nágrannar**  
**12.55 Finding Your Feet**  
**14.40 The Notebook**  
**16.40 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla**  
**17.30 Bold and the Beautiful**  
**17.55 Nágrannar**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.48 Sportpakinn**  
**18.55 Impractical Jokers**  
**19.15 2 Years of Love**  
**20.45 Beatriz at Dinner**  
**22.05 Girls' Night Out**  
**23.35 I, Robot**  
**01.25 Little Miss Sunshine**  
**03.00 Finding Your Feet**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 The Big Bang Theory**  
**21.00 The Hundred**  
**21.50 Major Crimes**  
**22.35 Schitt's Creek**  
**23.00 American Dad**  
**23.20 Bob's Burgers**  
**23.40 Friends**  
**00.05 Friends**  
**00.25 The Big Bang Theory**

## STÖÐ 2 SPORT

**07.10 Valur - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.  
**08.50 Pepsi Max Mörkin**  
**09.50 Uppsala - Umeå** Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í fótbolta.  
**11.30 Fylkir - KA** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.  
**13.10 Gróttá - ÍA**  
**14.55 KR - Breiðablik**  
**16.35 Pepsi Max Tilþrífín - 6. umferð** Kjartan Atli Kjartansson fer yfir leiki dagsins í Pepsi Max-deild karla ásamt sérfræðingi.  
**17.20 Pepsi Max Stúkan - 6. umferð** Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max-deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports.  
**18.35 Inter Milan - Torino**  
**20.15 Pepsi Max Mörkin** Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max-deild kvenna auk þess sem rætt er vítt og breitt um knattspyrnu kvenna.  
**21.15 SPAL - Inter Milan**  
**23.00 Torino - Genoa**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**08.45 Leeds Utd - Barnsley**  
**10.25 Torino - Genoa**  
**12.05 SPAL - Inter Milan**  
**13.45 Ítölsku mörkin**  
**14.40 Getafe - Atlético Madrid**  
**16.25 Huddersfield - West Brom** Bein útsending.  
**18.30 Real Madrid - Villarreal**  
**20.10 La Liga Show**  
**20.35 Spænsku mörkin**  
**21.30 Barcelona - Osasuna** Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.  
**23.10 Huddersfield - West Brom**

Það er frítt á könnunni hjá Kvikk!



Við bjóðum lykilhöfum Orkunnar upp á frítt, rjúkandi heitt kaffi og kakó á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

Verið velkomin

**Kvikk**  
ON THE GO

**ORKAN**

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 Útlit Saga  
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin





Smáar  
Möndlukökur

**380 kr.**



Stökkir  
Kókosbitar

**378 kr.**



Nóa töflur  
með saltlakkrísbragði

**148 kr.**



# GOTT



## í bústaðinn



Kókómjólk  
6 x 250 ml

**598 kr.**



Póló súkkulaðikex  
250 g

**368 kr.**



Bláber  
í öskju

**998 kr.**



Coca Cola  
6 x 330 ml

**498 kr.**



Sumar ostakaka  
með sítrónu

**1.398 kr.**



Kristall  
10 x 330 ml

**858 kr.**

### Afgreiðslutímar

Mánudaga-miðvikudaga	09:00 - 18:00
Fimmtudaga	09:00 - 18:30
Föstudaga	09:00 - 19:00
Laugardaga	10:00 - 16:00
Sunnudaga	Lokað



**FJARÐARKAUP**

EINSTÖK VERSLUN

Kjötborð okkar er rómað fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu. Við bjóðum upp á fyrsta flokks ferskt kjöt, sérvalið af fagmönnum. Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval. [www.fjardarkaup.is](http://www.fjardarkaup.is)





Skráðu þig á póstlistann og fáðu  
Fréttablaðið sent rafrænt á  
hverjum morgni

Skráðu þig á á [frettabladid.is](http://frettabladid.is), á  
Facebook síðu Fréttablaðsins eða  
með því að skanna QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins



Þrátt fyrir að Þjóðhátíð hafi verið blásin af mun Ingó spila viðs vegar um landið um „versló“. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Líklega er bara best að fylgja hjartanu

Ingó Veðurguð gefur út þjóðhátíðarlagið Takk fyrir mig í dag. Lagið var gefið út þrátt fyrir að Þjóðhátíð hafi verið blásin af, en hann segir það skemmtilega tilviljun hve vel textinn passi við ástandið.

**I** dag kemur út lagið Takk fyrir mig í flutningi Ingó Veðurguðs, en það er þjóðhátíðarlagið í ár. Þetta lag sker sig frá öðrum þjóðhátíðarlögum fyrir þær sakir að hátíðin fer ekki fram um verslunarmannahelgina þetta árið vegna fjölda-takmarkana á samkomum. Sem stendur er fjöldi gesta á samkomum takmarkaður við 500 manns en alla jafna mæta tæplega tuttugu þúsund manns á Þjóðhátíð.

„Lagið heitir Takk fyrir mig og hefur verið að púslast saman í yfir nokkuð langan tíma, sem er mjög óvanalegt fyrir mig. Það mætti í raun segja að lagið hafi nokkurn veginn bara gerst. Bróðir minn samdi svo hluta af því,“ segir Ingó.

### Smellpassar við ástandið

Ingó var fenginn til að semja lagið áður en að í ljós kom að hátíðin í ár yrði slegin af.

„Það var búið að biðja mig að gera lagið áður en ÍBV neyddist til að taka þessa ákvörðun. Síðan urðum við hins vegar að ákveða hvort við vildum þá gefa lagið út. Okkur fannst einhver rómantik fölginn í því að gera það, sérstaklega þar sem textinn smellpassar óvænt við ástandið,“ segir hann.

*Er það ekki sérstök tilfinning að fá svo ekki að flytja það fyrir dalinn?*

„Mjög sérstök. Það að spila það í dalnum gerir svolítið lagið að lagi, þannig það er frekar leitt að fá ekki að spila það núna í Eyjum. En sem betur fer mun ég fá mitt tækifæri til að flytja það þar á næsta ári,“ segir hann.

**ÉG VAR FYRST UM SINN EFINS MEÐ AÐ GEFA ÞAÐ ÚT VEGNA ÞESS HVERSU PERSÓNULEGT ÞAÐ ER, EN KÆRASTAN OG BRÓÐIR MINN HVÖTTU MIG ÁFRAM.**

Það er í nógu að snúast hjá Ingó þessa dagana og fjöldinn allur af giggum bókuð viðs vegar um landið um verslunarmannahelgina.

„Já, ég með alveg helling af verkefnum um verslunarmannahelgina. Annars vona ég bara að lagið verði það gott og því vel tekið, þannig að ég neyðist til þess að spila það opinberlega þegar ég gigna um ókomna tíð,“ segir Ingó.

### Lærði virði þess að slaka á

Ingó segist hafa haft það nokkuð ágætt sjálfur á meðan heimsfaraldurinn stóð sem hæst og samkomubannið var í gildi. Það hafi þó verið ákveðin viðbrigið að geta ekki spilað opinberlega á meðan á þessu stóð.

„Ég tók nú samt nokkur gigg í gegnum Skype en annars hafði ég líklega bara gott af smá pásu. Ég gat gefið mér tíma til að sinna því

sem ég átti eftir á heimilinu. Það má segja að ég hafi lært hvers virði það er að geta slakað á annað slagið,“ segir hann.

Þrátt fyrir að Þjóðhátíð hafi verið slegin af þá hafa takmarkanir á skemmtanahaldi ekki mikil áhrif á Ingó.

„Ég er nokkuð heppinn þar sem ég er fyrst og fremst í verkefnum þar sem 50-100 manns koma saman. Nú er samt erfitt fyrir hljómsveitir og þá sem treysta á að halda eigin tónleika. En ef maður er duglegur mun maður lifa þetta af,“ segir Ingó.

### Persónulegri Veðurguð

Um þessar mundir á Ingó eitt allra vinsælasta lagið á landinu, í kvöld er gigg. Textinn er einlægari og persónulegri en við höfum hingað til vanist frá Veðurguðinum.

„Það var samið nýlega þegar ég var andlega tómur eftir mikla vinnutörn. Það varð strax uppáhaldslag kærustunnar minnar og bróður míns, en ég leita oft til þeirra eftir ráðum. Ég var fyrst um sinn efins með að gefa það út vegna þess hversu persónulegt það er, en þau hvöttu mig áfram og velgengni lagsins hefur farið langt fram úr mínum björtustu vonum,“ segir hann.

Hann segist síður en svo gera sér grein fyrir því hversu vinsælt lag verður mögulega þegar hann semur það.

„Alls ekki, maður veit einhvern veginn ekki neitt, þess vegna hef ég lært að líklega er bara best að fylgja hjartanu. Sumt nær í gegn, annað ekki, en þá er það bara áfram gakk,“ segir Ingó. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)





**FJÓRFALDIR  
VILDARPUNKTAR  
ICELANDAIR  
17.-19. JÚLÍ**



**26 KR.**

**af lítranum**

**fyrir lykil- og korthafa á öllum ÓB-\*  
og Olís-stöðvum föstudaginn 17. júlí**

**Alltaf lægsta verð ÓB**

**\*Afslátturinn gildir á öllum ÓB-stöðvum landsins nema við Arnarsmára,  
Bæjarlind og Fjarðarkaup. Þar gildir alltaf lægsta verð ÓB.**

**SKRÁNING Á OB.IS**

Ef þú átt ekki ÓB-lykil geturðu sótt um hann á ob.is eða á næstu Olís-stöð.





## BAKÞANKAR

Árna  
Helgasonar



## Gamli vs. nýi

Ég hef komið víða við á vigtinni. Það helgast af því að ég er einhvers konar sambland af nautnasegg og átaksmani. Ég fer hratt upp og hratt niður. Það eru því til ýmsar útgáfur af mér í gegnum tíðina sem minningarfridusar samfélagsmiðlanna rifja reglulega upp fyrir mig. Þannig var 2012-útgáfan dugleg að hlaupa en 2017-útgáfan til dæmis duglegri í hlaupbongsunum. Mér þykir vænt um allar þessar útgáfur, enda veit ég að hver og ein staldrar stutt við.

Almennt þykir frekar viðkvæmt að ræða um þyngd annarra við þá en frá því eru nokkrar undantekningar. Sumir hika ekki við að segja manni, algerlega óumbeðið, að þetta gangi ekki lengur, nú verði maður að fara að taka sig á. Þetta fólk er oftast en ekki mjög ölvað.

Ekki síður áhugaverð eru ummæli fólks þegar maður hefur grennst. Ég rakst á kunningja minn um daginn sem sagði mér að það væri allt annað að sjá mig eftir að ég hafði misst nokkur kíló. Hann lét ekki staðar numið þar, því það var víst alveg skelfilegt að sjá mig áður. Það rann smám saman upp fyrir mér að hann var ekki beint að tala um mig. Hann var að tala um annan mann, Gamla-Árna.

Mér fannst auðvitað kurteisi af hálfu Nýja-Árna að taka undir með þessum kunningja mínum. Til að undirstrika hvers konar dusilmenni þessi gamli hafði verið trúði ég honum fyrir því að Gamli-Árni hefði ekki látið sér nægja að vera of þungur, heldur hefði hann verið að tala illa um fólk, þar á meðal hann. Kallað hann dómharðan fávita. En það voru auðvitað hans orð, ekki mín.

STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.F.L.



**Betra  
BAK**

**SUMAR  
ÚTSALA**

**ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR**



VEFVERSLUN  
www.betrabak.is  
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN  
VIÐ SENDUM FRÍTT

Fyrir svanga  
ferðalanga

**Kvikk**  
ON THE GO



EGILS  
LÍMONAÐI  
BLEIKT - 500 ML

**169**  
KR/STK  
338 KR/L



**Kvikk**  
ON THE GO



DÚNVÖRUR



UNDRI  
HEILSUINNISKÖR



SÆNGURFÖT



SLOPPAR  
FYRIR HANN & HANA

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

**Betra  
BAK**