



Sjö leikir fóru fram í bikarkeppni KSÍ í gær og eftir hertar aðgerðir stjórnvalda var ákveðið af stjórn KSÍ að leikir gærdagsins myndu fara fram án áhorfenda. Það var því heldur einmanalegt fyrir eftirlitsmann KSÍ að vera í stúkunnni á Meistaravöllum þar sem KR mætti Fjölni. Stjórn KSÍ frestaði leikjum til 5. ágúst þegar staðan verði endurmetin. Sjá síðu 4 og 10. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hertar ráðstafanir taka gildi

Forsætisráðherra segir að grípa hafi þurft til mjög afgerandi aðgerða til að hefta frekari útbreiðslu CO-VID-19. Hertar ráðstafanir gilda frá hádegi í dag. Eiga að gilda í tvær vikur. Staðan verður metin daglega.

COVID-19 „Við erum komin á þann stað að það þarf að grípa til mjög afgerandi aðgerða og það þarf að grípa í handbremsuna,“ sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra þegar hertar sóttvarnaaðgerðir voru kynntar í gær.

Frá og með hádegi í dag verður fjöldi einstaklinga sem má koma saman takmarkaður við 100 en frá miðjum júní höfðu 500 manns mátt koma saman. Stjórnvöld gripu til aðgerðanna vegna fjölgunar COVID-19 tilfella á síðustu dögum.

» Frá og með hádegi í dag verða fjöldatakmörkanir miðaðar við 100 manns.

Staðfest tilfelli virks smits á landinu voru í gær 39 talsins og var einn inniliggjandi á sjúkrahúsi. Þá eru rúmlega 200 manns í sóttkví en búist er við að þeim fjölgi á næstu dögum.

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra segir það vonbrigði að

stíga hafi þurft skref til baka.

Aðgerðirnar sem fela einnig í sér að tveggja metra reglan verður aftur tekin upp eru byggðar á tillögum sóttvarnalækis og setts sóttvarnalækis. Ákveðið var að grípa til hertaraðgerða nú þar sem verslunarmannahelgin væri fram undan sem yki hættuna á frekari hópsmiti.

Miðað er við að hertar reglur gildi í tvær vikur en að sögn heilbrigðisráðherra verður staðan metin á hverjum degi. Mögulega þurfi fólk að venjast því að reglur verði hertar

og rýmkaðar á víxl næstu mánuði.

Þá verður tekin upp tvöföld sýnatöku fyrir alla sem koma til landsins frá áhættusvæðum og ætla að dvelja í tíu daga eða lengur. Í minnisblaði sóttvarnalækis kemur fram að beri þær ráðstafanir ekki tilætlaðan árangur þurfi að herða aðgerðir á landamærum enn frekar.

Í því samhengi mætti hugleiða að taka upp 14 daga sóttkví fyrir alla sem koma frá áhættusvæðum eða sýnatöku að lokinni fimm til sjö daga sóttkví. – sar, ókp / sjá síðu 4

Helgin sem fór út um þúfur

LÍFIÐ „Í ljósi þess að allt er að fara til fjandans aftur þá verður ekkert af tónleikunum um helgina. Sem er svo sem bara fint,“ segir tónlistarmaðurinn Gauti Þeyr Másson, einn fjögurra viðmælenda Fréttablaðsins um verslunarmannahelgarplönin sem nú eru farin út um þúfur.

Hann minnir fólk á að gæta varúðar. „Ef það er eitthvað sem maður hefur lært af rapptónlistinni þá er það að það er miklu svalara að keyra hægt.“

Þurður Blær Jóhannsdóttir, leik- og tónlistarkona, var að fara spila með Reykjavíkurdætrum á Innipúkanum en ætlar nú aðallega að gefa brjóst.

– ssp / sjá síðu 20

L200 INTENSE
FJÓRHJÓLADRIFINN
HARÐJAXL

33" breyttur
• Stengt fjórhjóladrif
• Hátt & lágt drif
• Sjálfskiptur
• Breytingapakki
• Dráttarbeisli
• Heithúðun á palli

Tilboðsverð **7.290.000 kr.**

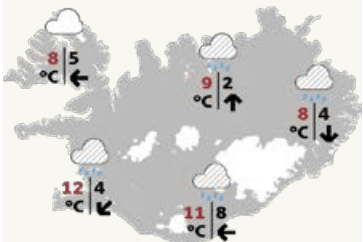
35" uppfærsla **1.300.000 kr.**

H HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · hekla.is/mitsubishisalur



mitsubishi
MOTORS
Drive your Ambition

Veður



Austan og norðaustan 8-15, en 15-23 við SA-ströndina fram eftir degi. Rigning með köflum, en talsverð eða mikil rigning á SA-landi og Austfjörðum. Dregur úr vindi og úrkomu í kvöld. **SJÁ SÍÐU 14**



Það er vindur og rigning í kortum veðurfræðinga. FRÉTTABLAÐID/VILHELM

Helgin hefst á veðurham

VEÐUR Verslunarmannahelgin hefst með hveli en búist er við austan 15-20 metrum á sekúndu, hvassviðri eða stormi syðst á landinu í dag. Vindhviður gætu náð 30 metrum á sekúndu undir Eyjafjöllum og Mýrdalsjökli sem getur skapað varasöm akstursskilyrði fyrir þá sem eru með aftanívagna. Á Suðausturlandi verður álíka hvasst og snarpar hviður undir Óræfajökli og við Reynisfjall.

Þá er búist við mikilli rigningu á Austfjörðum. Þar er búist við auknu afrennsli í ám og lækjum á svæðinu og talin aukin hætta á skriðuföllum og grjóthruni og getur valdið tjóni og raskað samgöngum eins og segir í athugasemd sérfræðings Veðurstofu Íslands. Þar segir einnig að búist sé við talsverðri eða mikilli rigningu á Suðausturlandi og við Mýrdalsjökul. Eru ferðamenn beðnir um að sýna aðgát en vegir og slóðar geta orðið varhugaverðir.

Aukin rafleiðni mælist í Múla-kvísl því jarðhitavatn er að leka í ána. Samhliða þessu hefur jarðskjálftavirkni í sunnanverðum Mýrdalsjökli aukist sem líklega tengist lekanum, segir í athugasemdum sérfræðingsins. Brennisteinslykt finnst við ána og gasmælar við Láguhvola hafa sýnt aukið gasústreymi. Er biðlað til ferðamanna að sýna aðgát nærri upptökum árinna. – **bb**

Þúfa í forgrunni Esjunar



Umhverfislistaverkið Þúfa eftir Ólöfu Nordal, sem stendur við vestanverða innsiglinguna að Reykjavíkurhöfn, er ein af perlum borgarinnar þar sem hægt er að njóta kraftsins frá Esjunni og hafinu. Þó það sé aðeins átta metra hátt er útsýnið óviðjafnanlegt á góðviðrisdögum. Þrep eru upp á topp og því geta ungir sem aldnir skellt sér upp án mikils erfiðis til að sitja í kyrrð og ró og anda að sér fersku sjávarloftinu. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Við Urriðafoss. FRÉTTABLAÐID/ANTON

Dræm laxveiði

STANGVEIÐI Sólríkir dagar höfðu neikvæð áhrif á laxveiðina undanfarna viku að því er segir á vef Landssambands veiðifélaga, angl-ing.is.

„Við þetta bætist í nokkrum tilvikum að veitt er á færri stengur sökum forfalla og/eða að ekki hafi tekist að selja stangir.“

Þá kemur fram að efst á lista yfir laxveiðiár sé Eystri-Rangá þar sem veiðst höfðu 3.308 laxar er staðan var tekin á miðvikudagskvöld. Veiðivikan fram að því hafði gefið 1.033 laxa. Þar á eftir er systuráin Ytri-Rangá með 1.140 laxa. – **gar**

Lúxusskrímsli baðar sig í tjörn í Fossvogi

Nýtt listaverk var sett upp í litilli tjörn við göngustíg í Fossvogsdalnum í gær. Lúxusskrímsli frá plánetunni Lúxmúx mun baða sig þar í mestu makindum næstu vikurnar. Landsmönnum býðst að taka þátt í lúxuslífinu á ýmsan hátt.

LISTIR Hingað til lands er í fyrsta skipti komið svokallað lúxusskrímsli. Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst er það eitt sinnar tegundar, komið frá plánetunni Lúxmúx og ættu landsmenn að geta heimsótt þessa kynjaveru í Fossvogsdalinn í Kópavogi til að „upplifa alvöru lúxus“ fram í septembermánuð.

Frá þessu greina tveir ungir listamenn í samtali við Fréttablaðið. Þeir Helgi Grímur Hermannsson, nýútskrifaður sviðshöfundur, og Jökull Smári Jakobsson leiklistarnemi, opnuðu í gærkvöldi sýningu sína á Lúxusskrímslinu svokallaða, „lifandi“ skúlptúr sem þeir hafa komið fyrir í litilli tjörn við göngustíg í Fossvogsdalnum. Tjörnnina hafa þeir nú nefnt Lúxuslindina og mun skrímslið baða sig þar í mestu makindum næstu vikurnar.

Verkið er afrakstur skapandi sumarstarfs á vegum Kópavogsbæjar en þeir félagar sóttu um að starfa sem myndlistarmenn hjá bænum í sumar, alls öreyndir í öllu sem við kemur myndlist enda báðir sviðslistamenn. „Hugmyndin var upphaflega að koma með smá leikhús inn í myndlistina og finna umhverfi í Kópavogi þar sem hægt væri að skapa nýtt líf eins og leikhúsið gerir náttúrulega,“ segir Jökull Smári.

Þeir Helgi Grímur ákváðu því að rölta um allan Kópavogsbæ og vinna saman að hugmyndum um skemmtilegan skúlptúr til að koma fyrir einhvers staðar og eftir mikla hugmyndavinnu komust þeir að niðurstöðu um Lúxusskrímslið. „Þessi hugmynd er búin að éta okkur lifandi í sumar. Við gátum ekki sleppt takinu af henni og urðum að framkvæma hana,“ segir



Helgi Grímur Hermannsson sviðshöfundur og Jökull Smári Jakobsson leiklistarnemi á góðri stundu. Skrímslið er frá Lúxmúx. FRÉTTABLAÐID/VALLI

**Skrímslið vill fyrst og fremst að mann-
eskjur fái að upplifa lúxus-
inn líka.**

Helgi Grímur Hermannsson, sviðshöfundur, og Jökull Smári Jakobs-
son, leiklistarnemi

Helgi Grímur.

Hann segir aðspurdur að þeir hafi átt nokkuð erfitt með að finna einhverja eina ákveðna merkingu verksins. „Ég held samt í grunninn að það sé bara að Íslendingar eru svolitil lúxusskrímsli yfir höfuð,“ segir hann eftir nokkra umhugsun. „Við erum ekkert endilega að leita að einhverjum boðskap,“

segir Jökull Smári þá. „En skrímslið mun tákna eitthvað fyrir öllum og skrímslið er í rauninni bara karakt-
er sem við bjuggum til og það er allt-
af í stanslausri leit að lúxus.“

Ög það er enginn smá lúxus sem nú má finna við Lúxuslindina í Fossvogsdalnum og getur fólk gert sér ferð þangað og fengið að upplifa lúxusinn með skrímslinu sjálfu. Meira að segja hlustað á sérútbúna „skrímslaslökunartónlist“ á átta laga plötu sem félagarnir fengu ýmsa tónlistarmenn til að semja fyrir skrímslið. „Það er rosalega margt í kringum þetta. Við hönnuðum lúxusskrímslakokteil í samstarfi við barinn Aldamót, sem verður á seðli þar á meðan skrímslið er uppi. Skrímslið vill fyrst og fremst að manneskjur fái að upplifa lúxusinn líka.“ **ottar@frettabladid.is**

**NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA**

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is



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

Treysta fjarlægðarmörkum betur en grímunotkun

COVID-19 Kamilla Sigríður Jósefsdóttir, staðgengill sóttvarnalæknis, segir grímunotkun ekki vera þá ráðstöfun sem yfirvöld treysta best til að koma í veg fyrir COVID-19 smit en að það geti hjálpað til við að draga úr dreifingu þar sem ekki er hægt að viðhalda tveggja metra fjarlægð milli einstaklinga.

„Við treystum betur á fjarlægðar-ráðstöfunina en þar sem er ekki hægt að nota hana, og það eru óskyldir einstaklingar sem geta ekki sagt til um hverjir voru í grennd við þá, að þá gæti þetta hjálpað til við að draga úr frekari dreifingu.“

Meðal hertra sóttvarnaráðstafana sem taka gildi í dag er krafa

» Í fyrsta sinn fela tilmæli yfirvalda á Íslandi í sér notkun andlitsgríma.

um notkun andlitsgríma þar sem ekki er hægt að virða tveggja metra regluna. Er þetta í fyrsta sinn sem tilmæli yfirvalda hér á landi fela í sér grímunotkun.

Að sögn Kamillu kemur það nú til þar sem erfitt sé að rekja smit þegar fólk nýtir sér almennings-samgöngur, til að mynda frá flug-

vellinum. Gífurleg aukning varð í sölu einnota gríma í gær.

Kamilla segir að reglurnar eigi helst við um almennings-samgöngur og aðra staði þar sem stærð rýmisins er takmarkandi. Þannig geti fólk ekki virt tveggja metra regluna að vettugi til að mynda á skemmti-stöðum. –**ókp, fbl**



Tvöföld sýnataka verður útvíkuð.

Þetta eru helstu breytingarnar

- Fjöldi þeirra sem mega koma saman takmarkast við 100 einstaklinga. Börn fædd 2005 eða síðar eru undanskilin.
- Alls staðar skal miða við að hafa að minnst kosti tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga.
- Þar sem ekki er hægt að tryggja tveggja metra fjarlægð milli ótengdra einstaklinga er krafist notkunar á andlitsgrímum. Á þetta við um almennings-samgöngur og starfsemi eins og hárgreiðslustofur og nuddstofur.
- Í verslunum, fyrirtækjum og opinberum byggingum sem eru opin almenningi skal tryggja aðgengi að handsóttthreinsi.
- Í sundlaugum og á veitinga-stöðum verði með fjöldatak-mörkunum í samræmi við stærð hvers rýmis tryggt að gestir geti haldið tveggja metra fjarlægð sín á milli.
- Lagt er til að annað hvort verði gert hlé á starfsemi þar sem gestir nota sameiginlegan búnað eða hann sötthreinsaður á milli notenda.
- Lagt er til að söfn, skemmti-staðir og aðrir opinberir staðir geri hlé á starfsemi sé ekki unnt að tryggja fjöldatakmarkanir eða tveggja metra regluna.
- Allir sem koma til landsins frá áhættusvæðum og dvelja tíu daga eða lengur eiga að fara í tvöfalda sýnatöku. Sé sýni tekið við komuna neikvætt er tekið annað eftir fjóra til sex daga.

Segir það vonbrigði að hafa þurft að stíga skref til baka

Heilbrigðisráðherra segir það vonbrigði að stíga hafi þurft skref til baka í sóttvarnaráðstöfunum. Hertar aðgerðir vegna nýrra tilfella af innanlandssmiti gilda næstu tvær vikurnar en staðan verður metin á hverjum degi. Það hafði áhrif á ákvörðun stjórnvalda að verslunarmannahelgin hafi verið fram undan.

COVID-19 Hertar sóttvarnareglur vegna COVID-19 taka gildi á hádegi í dag. Byggir ákvörðun Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra þess efnis á tillögum í minnisblaði Kamillu Sigríðar Jósefsdóttur, setts sóttvarnalæknis, og Þórólfs Guðnasonar sóttvarnalæknis.

Fjöldi þeirra sem mega koma saman verður 100 í stað 500 og tveggja metra reglan verður tekin upp á ný. Þá verður tvöföld sýnataka tekin upp hjá þeim sem koma til landsins frá áhættusvæðum og dvelja tíu daga eða lengur.

Ástæða hertra ráðstafana er fjöldi tilfella sem komið hafa upp undanfarna daga og ekki er hægt að tengja við innflutt smit. Í gær voru 39 einstaklingar í einangrun en þá var tilkynnt um tíu ný tilfelli. Þá hafa að minnsta kosti tvö tilfelli hópsmits komið upp.

„Við erum komin á þann stað að það þarf að grípa til mjög afgerandi aðgerða og það þarf að grípa í handbremsuna,“ sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra þegar aðgerðirnar voru kynntar í gær.

Svandís segir það vissulega vonbrigði að þurfa stíga skref til baka. Þær ráðstafanir sem nú er gripið til séu í samræmi við það sem áður hafi verið gert. „Við gerðum það vel og við getum gert það aftur vel ef við hjálpumst að og snúum bókum saman með tveggja metra millibili. Þá ættum við að komast í gegnum þennan skafl saman.“

Landsmenn gætu þurft að venjast því að til skiptis væri hert og slakað á reglum næstu mánuðina. Hertar aðgerðir gilda í tvær vikur en Svandís segir að staðan verði metin á hverjum degi. Þá hafi það haft áhrif að verslunarmannahelgin sé framundan.



Frá blaðamannafundi stjórnvalda í gær þar sem hertar sóttvarnaráðstafanir voru kynntar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Við erum ekki komin á það að vera með neyðarástand og með sameiginlegum aðgerðum ætlum við að koma í veg fyrir að við lendum þar.

Viðir Reynisson, yfirlögregluþjónn

„Sóttvarnalæknir rökstyður þetta með því að það sé skynsamlegt að stíga mjög ákveðið niður fyrir þessa miklu ferðahelgi frekar

en að bíða og sjá og vera þá mögulega að eiga við miklu stærra og flóknara vandamál um miðjan ágúst,“ segir Svandís.

Ákvörðunin um hertar aðgerðir hefur það í för með sér að þeim viðburðum sem skipulagðir höfðu verið um verslunarmannahelgina hefur verið aflýst. Viðir Reynisson yfirlögregluþjónn beindi orðum sínum til unga fólksins sem beðið hefur spennt eftir því að fara í úti-legu. Slikt yrði að bíða.

„Við erum ekki komin á það að vera með neyðarástand og með

sameiginlegum aðgerðum ætlum við að koma í veg fyrir að við lendum þar,“ sagði Viðir.

Neyðarstjórn Reykjavíkurborgar fundaði í gær vegna stöðunnar. Þjónusta borgarinnar mun í meginatriðum haldast óbreytt en vinnulag sniðið að breyttum reglum.

Opið verður á söfnum og í sundlaugum en fjöldi gesta í hverju rými takmarkaður og gætt að fjarlægðarmörkum. Hið sama gildir um Fjölskyldu- og húsdýragarðinn.

ottar@frettabladid.is
sighvatur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ!

Þú getur ávallt lesið blað dagsins á frettabladid.is og í Fréttablaðsappinu, hvar sem þú ert í sumar



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

Föngum verði veitt frelsi

COVID-19 Formaður Afstöðu hvetur Fangelsismálastofnun til að veita þeim föngum frelsi sem hlotið hafa fangelsisdóma fyrir minniháttar brot og ekki teljast hættulegir samfélaginu. Þetta kemur fram í aðsendri grein frá Guðmundi Inga Þóróddssyni, á vef Fréttablaðsins í gær.

Fangelsismálastofnun hefur tímabundið lokað fyrir heimsóknir gesta og ferðir fanga úr fangelsum af sóttvarnaástæðum.

Er um að ræða tímabundnar ráðstafanir til að draga úr líkum á dreifingu COVID-19 í fangelsum landsins. Í greininni er lýst áhyggjum af geðheilsu fanga og varað við áhrifum af heimsóknabanni.

„Fangar tóku á sig verulegar byrðar þegar neyðarstigi var lýst yfir í fangelsum landsins í vor og neikvæð áhrif eru enn að koma fram,“ segir meðal annars í greininni og eru fangelsisýfirvöld hvött



Takmarkanir verða settar á heimsóknir í fangelsi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

til þess að taka tillögur félagsins að úrbótum alvarlega og hrinda þeim í framkvæmd.

„Þá ætti að veita föngum endurgjaldslausu símaþjónustu, auka tómstundir og undirbúa fjarnám og

námskeið sem hefjast ættu í ágúst. Halda verður starfsemi AA-samtakanna óbreyttri og fulltrúar frá Afstöðu verða áfram að fá að heimsækja fangelsin,“ segir í greininni.

–**áá**

VIÐ ELSKUM AÐ
GRILLA

Einfalt
að grilla

25%
afsláttur



Cholula Hot Sauce

Verð frá **749** kr/stk



Drumsticks, Piri piri BBQ,
Argentínu, buffaló og BBQ

1.199 kr/kg
Verð áður 1.599 kr/kg



Kettle Chips

Verð frá **339** kr/pk

Tilboð gilda út 3. ágúst



15%
afsláttur

Ekta ribeye borgarar
2x120 g

1.104 kr/pk
Verð áður 1.299 kr/pk



25%
afsláttur

Sérvalið íslenskt lambalæri
með ferskum kryddjurtum

2.174 kr/kg
Verð áður 2.899 kr/kg



15%
afsláttur

Lambalærisrneiðar með
salvíu, oregano og chilli

2.719 kr/kg
Verð áður 3.199 kr/kg



7up Free 2l

199 kr/stk

Afgreiðslutími um
verslunarmannahelgina

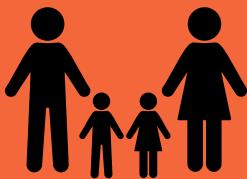
	Skeifan Garðabær	Smáralind Kringlan	Spöngin Eiðistorg Akureyri	Selfoss
1. ágúst	Alltaf opið	10-18	8-24	10-18
2. ágúst	Alltaf opið	Lokað	8-24	11-18
3. ágúst	Alltaf opið	Lokað	8-24	Lokað



NÝJUNG

Monster Ultra Paradise 500 ml

249 kr/stk



Margir saman að versla?

Við hvetjum viðskiptavini að fjölmenna ekki í verslanir og að heimili sendi (ef mögulegt er) aðeins einn aðila til að sjá um innkaupin.

HAGKAUP

Fordæmalausar dýfur hjá helstu stórveldum í efnahagsmálum

EFNAHAGSMÁL Efnahagur Þýskalands dróst saman um rúm 10 prósent á öðrum ársfjórðungi, þegar áhrif heimsfaraldursins lögðust á Evrópu af fullum þunga. Þetta er mesti samdráttur þar í landi frá upphafi áttunda áratugarins og mun meiri en í efnahagshruninu 2008 þegar hann féll um tæp fimm prósent.

Rúmlega 200 þúsund hafa smitast af COVID-19 í Þýskalandi og yfir 9000 látist, samkvæmt tölum John

Hopkins háskóla. Samkvæmt sóttvarnayfirvöldum landsins komst faraldurinn aftur á skrið eftir að slakað var á sóttvörnum í vor og var met slegið í fjölda nýsmits síðastliðinn föstudag.

Efnahagur Bandaríkjanna tók enn verri dýfu en stærstu Evrópuríkin á umræddu tímabili en samkvæmt tölum sem gefnar voru út vestanhafs í gær varð um það bil 10 prósent efnahagssamdráttur frá apríl og til júniloka. Um versta



Angela Merkel mætti með grímu til leiðtogafundar ESB-riksja í vikunni.

ársfjórðung frá upphafi mælinga er að ræða. Atvinnuleysi hefur einnig náð methæðum en yfir 20 milljónir manna misstu vinnuna í Bandaríkjunum eftir að faraldurinn skall á. Slíkt atvinnuhrun hefur ekki orðið frá upphafi mælinga fyrir 80 árum.

Frá því einstök ríki Bandaríkjanna fóru að slaka á sóttvörnum fyrir í sumar hefur atvinnuframboð glæðst á ný en þó er gert ráð fyrir að atvinnuleysi fari ekki niður fyrir

tíu prósent á næstunni og verði áfram hærra en þegar verst lét í efnahagshruninu 2008.

Á miðvikudaginn voru skráð dauðsföll vegna COVID-19 komin yfir 150 þúsund í Bandaríkjunum en þann dag voru rúmlega 1.400 ný tilfelli smits skráð. Helstu sérfræðingar heilbrigðismála þar vara nú við því að dauðsföll vegna faraldursins fari í mörghundruð þúsund verði ekki betur við faraldurinn ráðið í landinu. – aa



Forsetinn vill fresta kosningunum.

Tillaga Trumps um frestun fær ekki stuðning

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti lagði til í gær að forseta kosningunum sem eiga að fara fram 3. nóvember verði frestað. Í færslu sem hann birti á Twitter í gær segist hann óttast kosningasvik og ónákvæm úrslit verði notast við póstkosningu. Best sé að fresta kosningunum þar til óhætt verði að kjósa á hefðbundinn hátt.

Fáir hafa tekið undir tillögu forsetans og jafnvel dyggustu stuðningsmenn hans lýstu því viðhorfi í gær að halda yrði kosningar á réttum tíma.

„Kosningarnar fara fram í New Hampshire 3. nóvember, punktur! Kerfið okkar er öruggt og áreiðanlegt,“ sagði ríkisstjóri New Hampshire, repúblikaninn Chris Sununu, í gær, en hann sækist eftir endurkjöri í embætti þegar kjörtímabili hans lýkur í haust. – aa



Um þúsund fjallagóririllur eru eftir í heiminum. MYND/GETTY

Dæmdur í langt fangelsi fyrir að drepa górilla

VEIÐIÞJÓFNAÐUR Felix Byamukama var í gær dæmdur í ellefu ára fangelsi fyrir að hafa drepið fjallagórillauna Rafiki í Úganda. Hann játaði einnig að hafa brotist inn í friðland þar sem hann drap einnig litla antilópu og villisvín. Hann hélt því lengi fram að Rafiki hefði ráðist á sig og górillaun hefði verið drepin í sjálfsvörn en rannsókn sýndi að Rafiki lést vegna stungusára. Rafiki var foringi Nkuringo-hópsins sem taldi 17 góririllur og var ein þekktasta górilla Úganda. Drápið vakti mikil viðbrögð en dýravinasamtök víða um heim fögnuðu dómmnum. „Rafiki fékk réttlæti,“ sagði einfaldlega í yfirlýsingu Uganda Wildlife Authority (UWA). – bb

Spurningum um brotthvarf ræðismannsins enn ósvarað

Sex fulltrúar pólsk-íslenskra félagasamtaka áttu fund með sendiherra Póllands í upphafi vikunnar. Þeir eru litlu nær um ástæður skyndilegs brotthvarfs pólska ræðismannsins frá Íslandi. Kurr er í pólska samfélaginu. Er sagður hafa veitt aðstandendum ómetanlegan stuðning eftir brunann á Bræðraborgarstig.

SAMFÉLAG „Við fengum einhver svör, en alls ekki afgerandi og vitum enn ekki af hverju Jakub þurfti að fara, þrátt fyrir að hafa unnið frábært starf hér,“ segir Justyna Grosel, ein sex fulltrúa pólskra félagasamtaka sem áttu fund með sendiherra Póllands á Íslandi í upphafi vikunnar. Tilefni fundarins var brotthvarf ræðismannsins Jakobs Pilch frá Íslandi en honum var skyndilega sagt upp starfi sínu í pólska utanríkisráðuneytinu og hann kallaður heim til Póllands fyrir í þessum mánuði.

Eins og Fréttablaðið greindi frá var Jakub mjög vinsæll í pólska samfélaginu á Íslandi og mikil óánægja varð meðal margra pólskra Íslendinga þegar tíðindin um brotthvarf spurðust út.

Forsvarsmenn fjölda félagasamtaka tóku sig saman og rituðu bréf til að óska skýringa á brotthvarfinum. Þau komu að lokuðum dyrum þegar þau hugðust afhenda sendiherra Póllands bréfið og var vísað frá sendiráðinu án þess að hafa komið bréfinu í hendur starfsmanna sendiráðsins.

Í frétt sem birtist á þriðjudaginn á miðlinum icelandnews.is kemur þó fram að daginn eftir þessa tilraun til samskipta, hafi borist erindi úr sendiráðinu með boði til forsvarsmannanna um fund með sendiherranum.

„Við áttum rúmlega klukkutíma samtalið við sendiherrann og ræddum ýmislegt. Varðandi brotthvarf Jakobs er mörgum spurningum enn ósvarað og við getum aðeins getið okkur til um hver ástæða brotthvarfs hans er,“ segir Justyna. Hún segir að svör sendiherrans um brotthvarfið hafi verið á þá leið að um innri málefni utanríkisráðuneytisins væri að ræða.

Hún tekur fram að samskiptin



Fulltrúar félagasamtaka áttu fund með sendiherranum fyrir í vikunni vegna brotthvarfs Jakobs. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Við getum aðeins getið okkur til um hver ástæða brotthvarfs hans er.

Justyna Grosel
blaðamaður



við pólsk yfirvöld á Íslandi hafi verið af hálfu nokkurra pólsk-íslenskra samtaka og þau telji sig á engan hátt vera málsvara allra Pólverja á landinu og ýmis viðhorf geti sjálfsagt verið uppi um Jakub og hans störf.

„Okkar reynsla af honum er hins vegar sú að hann er opinn, víðsýnn, hjálpsamur og traustur. Nú síðast fengum við að reyna það eftir brunann á Bræðraborgarstig. Þá var hann á sólarhringsvakt við

símann að aðstoða og styðja fjölskyldur þeirra sem létust í brunanum, langt umfram það sem honum bar skylda til starfs síns vegna,“ segir Justyna.

Fréttablaðið náði sambandi við Jakub nokkrum dögum eftir að greint var frá uppsögninni í pólskum fjölmiðlum og þá var hann þegar kominn til Póllands með fjölskyldu sína. Hann vildi ekki tjá sig um brotthvarf sitt að svo stöddu.

adalheidur@frettabladid.is

Framlengja neyðarástand og fjölga dögum í sóttkví



Stjórnmöld á Ítalíu hafa áfram heimild til að skerða ferðafrelsi fólks.

» Stjórnmöld í Frakklandi hyggjast ekki grípa aftur til lokana þrátt fyrir aukningu á tilfellum smits að undanfögnu.

tilfella smits að undanfögnu.

Bresk stjórnmöld þilkyntu í gær að fjöldi daga sem þeim sem finna fyrir einkennum, er gert að vera í sóttkví, fari úr sjö dögum í tíu.

Yfir 80 þúsund hafa sýkst af COVID-19 í Svíþjóð, en stjórnmöld þar vöktu heimsathygli fyrir sína frjálslyndu nálgun í sóttvörnum. Illa hefur tekist til en landið er með langflest tilfelli smits á öllum Norð-

urlöndunum. Næst á eftir þeim í fjölda tilfella eru Danir, þar sem tæp 14 þúsund tilfelli smits hafa verið greind. Önnur ríki Norðurlanda eru með undir tíu þúsund tilfelli smits.

Stjórnmöld í Svíþjóð mælast áfram til þess að fólk vinni sem mest heima en markmið þeirrar hvatningar er að létta álag á almenningssamgöngum og auka öryggi fyrir þá sem þurfa að mæta til vinnu. Tilmælin voru send út í Svíþjóð í gær en þess einnig getið að jákvæð teikn væru á lofti. Tilfellum nýsmits fari fækkandi og alvarlegum veikindum vegna faraldursins einnig. Hvorki var tilkynnt um breytingar í sóttvörnum í Noregi né Danmörku í gær. – aa

KRÖNAN

Bert á milli ...

HVAÐ MEÐ
CAMEM
Á MILLI?

BERT

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



Nýtt!



Hamburgara kartöflubrauð 2 stk.

189 kr. pk.

Nýtt!



Piparosta-/steikarborgarar, 2x120g

869 kr. pk.



Fabrikku sósar, verð frá:

459 kr. stk.

Ódýrt



Smass hamborgarar 2x120g

549 kr. pk.



Hamburgarar 4 stk með brauði

998 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Afmælisbarnið



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Raunveruleikinn er þannig að stundum þarf að flýja hann og leita sér skjóls á skemmtilegri stöðum. Þetta á við á öllum tímum og ekki síst nú á COVID-tímum þegar ríkisstjórnir heims setja alls kyns höft á þegna sína, rökstyðja þær ákvarðanir sínar illa eða alls ekki en ætlast um leið til að allir þegi og hlýði. Og það er einmitt það sem fólk gerir, það þegir og hlýðir vegna þess að búið er að hræða það. Þetta á við hér á landi eins og annars staðar.

Ekki skal fjallað meir um þetta að sinni en ríkur tími hlýtur að gefast til þess síðar. Víkjum raunveruleikanum til hliðar um stund og horfum til töfranna. Í dag er einmitt dagurinn til þess því ein þekktasta persóna bókmenntasögunnar, Harry Potter, fagnar stórafmæli í dag. Töfradregurinn er orðinn fertugur.

Eitt af því stórkostlegasta í þessu lífi er að geta lifað sig inn í tónlist, myndlist, bækur og alls kyns listir. Það er erfitt að lýsa tilfinningunni sem fylgir þessari sterku innlifun og sennilega er engin ástæða til að reyna að skilgreina hana. Þeir sem hafa upplifað hana vita hvort eð er hvað átt er við.

Harry Potter breytti ýmsu í lífi margra. Börn sem höfðu sýnt bókum áberandi áhugaleysi lifðu sig inn í bókaflokkinn og uxu upp og þroskuðust með honum. Þess eru dæmi að íslensk börn hafi ekki getað beðið eftir íslensku þýðingunni á bókunum og lagt til atlögu við þær á ensku, þrátt fyrir takmarkaða enskukunnáttu. Þau beittu sig hörku og lásu upp fyrir sig. Svona geta ungar sálir unnið sín þrekvirkir. Foreldrar lásu líka bækurnar fyrir börn sín. Móðir las fyrstu bókina fyrir ungan son sinn og síðan eina af annarri næstu árin. Þegar lokabókin í flokknum kom út var sonurinn orðinn sautján ára táningur og á þeim aldri vilja þeir fæstir eyða of miklum tíma með foreldrum sínum. Þessi hefð, að hún læsi og hann hlustaði, var orðinn svo ríkur þáttur í lífi þeirra að móðirin las þessa síðustu bók fyrir soninn, sautján ára gamlan. Nú er drengurinn orðinn enn eldri og það sama á við um lestrarhestinn móður hans, en enn minnst þau sameiginlegu árunna með Harry Potter sem einstaks tíma í lífinu.

Harry Potter er hugarsmiði höfundar síns, J. K. Rowling, en um leið er hann raunverulegur í huga fjölmargra lesenda um allan heim. Þótt Harry Potter sé orðinn fertugur þá verður hann ætíð í huga lesenda sinna ungur drengur sem ólst upp við vanrækslu og þurfti að berjast við afar ill öfl en fann styrk sinn og margefðist með stuðningi vina sinna. Bækurnar um Harry Potter minna á svo margt sem skiptir máli í lífinu, eins og einlægni, forvitni, bjartsýni, ímyndunarafli og gleði. Allt eru þetta eiginleikar sem einkenna flest börn í ríkum mæli. Hver einasta fullorðna manneskja ætti að spyrja sjálfa sig hvort hún búi enn yfir þessum eiginleikum eða hvort svo illa sé komið að hún hafi glatað þeim á lífs-göngunni. Hafi hún týnt þeim er ráð að líta til Harry Potters og læra af honum. Hann hefur enn margt að kenna okkur.



Bækurnar um Harry Potter minna á svo margt sem skiptir máli í lífinu, eins og einlægni, forvitni, bjartsýni, ímyndunar-afl og gleði.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

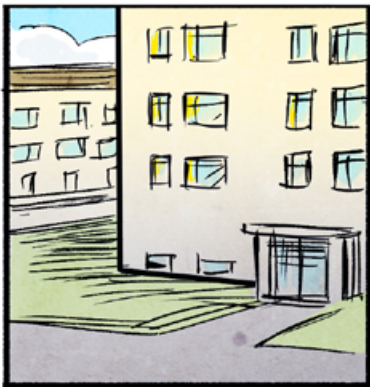
Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5050** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



FRÉTTABLAÐID – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Halldór



Frá degi til dags

Grimur eru þarfaping

Það kom fáum á óvart að yfirvöld hafi ákveðið að herða á reglum til þess að berjast gegn útbreiðslu kórónaveirunnar. Tilfelling smita innanlands hefur fjölgað gríðarlega og smit-rakning gengið illa.

Helsta nýbreytnin er sú krafa að einstaklingar verði að nota andlitsgrimur þegar þeir nýta sér almenningssamgöngur. Það er talsverð u-beygja frá fyrri yfirlýsingum yfirvalda um að slíkar grimur skapi falskt öryggi. Skyndilega eru þær orðnar mikið þarfaping eins og í löndunum í kringum okkur.

Strætóskattur

Verðið á slíkum grimum virtist vera á talsverðu flökti í gar og fjölluðu margir miðlar um grimukaupendur sem reyndu í ofboði að kaupa sér varninginn nauðsynlega fyrir baráttu næstu vikna eða jafnvel mánaða.

Það var ekki síst hækkad verð sem þótti tíðindum sæta þótt að stundum hafi það verið á misskilningi byggt. Áhuga-fólki um samspil framboðs og eftirspurnar fannst ekkert athugavert við hækkad verð en aðrir, sem trúá ekki eins stíft á hagfræðikenningar, urðu ofsa-reiðir.

Mögulega voru margir notendur strætó þar fremstir í flokki þegar rann upp fyrir þeim að gjaldið fyrir hverja ferð hafði næstum tvöfaldast.

Byggjum rétt



Ari Trausti Guðmundsson
Þingmaður
Vinstri grænna

Nú tíma byggingarsaga á Íslandi er lituð ýmsum vandamálum sem hafa loðað lengi við. Stór orsakabáttur þeirra eru náttúrufrarsaðstæður í landinu. Nefni úrkomuna, háa tíðni storma og enn harðari óveðra, ör skipti frosts og þiðu og svo jarð-skjálfta sem eiga sér upptök á um það bil helmingi landsins og skammt undan SV-, N- og NA-landi. Meðal þess sem hefur bjátað á eru útbreidd leka-vandamál, einkum í þökum, útveggjum og gluggum, alkaliskemmdir í steinsteypu, húsamygla og steypu-skemmdir vegna algengrar frostveðrunar. Á sumu hefur tekist að ráða mismikla bót en að mörgu er enn að hyggja. Þess vegna hafa byggingarrannsóknir farið fram, í ríkisstofnun og til dæmis hjá verkfræðistofum. Visasti vegur að árangri finnst með aðferðum og fræðum vísindagreina, svo sem eðlisfræði, efnafræði og jafnvel líffræði.

Undanfarin ár hafa jafnt yfirvöld sem arkitektar, verkfræðingar og aðrir sem starfa við byggingariðnaðinn horft æ meir til vistvænna bygginga, orkusparnaðar, loftslagsmála og til almennrar vellíðunar íbúa í fjölbreyttu húsnæði um allt land. Það er ánægjuleg þróun en hún veldur um leið því að byggingarrannsóknir eru mikilvægar sem aldrei fyrr.

Nú er verið að endurskipuleggja stýringu, fjármögnun og umhverfi nýsköpunar og margvíslegra rannsóknna þeim tengdum, í samræmi við breytta nýsköpunarstefnu. Eins og ávallt á eftir að koma í ljós hvernig til tekst en breytingarnar eiga að efla og útbreiða nýsköpun. Þá er brýnt að haga því þannig að byggingarrannsóknir, sem hafa verið vistaðar hjá Nýsköpunarmiðstöðinni, fylgi með í eflingunni og þeim fundnir staðir, að hluta til áfram á ríkisvegum og að hluta til hjá sjálfstæðum aðilum. Merkilegar rannsóknir á húsa-myglu, framfarir í byggingareðlisfræði og alþjóðleg framfaraskref í steypufræðum, svo eitthvað sé nefnt, verða áfram að vera í deigluinni og þeim tryggð grunn-fjármagn. Þar gæti ein lausn falist í að rannsóknarstofa bygginga verði vistuð innan Mannvirkjastofnunar. Stofan gæti líka séð um samhæfingu og samþættun byggingarrannsókna og nýsköpunar í greininni.



Á sumu hefur tekist að ráða mismikla bót en að mörgu er enn að hyggja.

Yfirvegum og árangur

Í DAG



Þórlundur Kjartansson

Mörgum brá illa þegar tilkynnt var í gær að grípa þyrfti tímabundið til hertari samfélagslegra aðgerða á meðan komist er til botns í því hvort út hafi brotist umfangsmikið smit af kórónaveirunni illræmdu. Samfélagið fór umsvifalaust á hærra stig varkárni og aðgæslu. Þeir sem voru orðnir værukærir fóru strax að spritta sig betur, einstaklingar í viðkvæmum hópum og aðstandendur þeirra fundu sting af sorg og kviða, smeykir urðu hræddir, og margir sem höfðu verið tortryggir yfir því að fólk væri að ferðast til og frá landinu, fundu til snarprar reiði og vonbrigða. Var ekki búið að vara við þessu? Nú má ekki einu sinni fara í útilegu í appelsínugulu veðurviðvörðunina á Suðurlandinu. Og hin lítt dulbúna þjóðhátíð í Vestmannaeyjum mun líklega þurfa að dulbúast betur – vera meira í hugum og hjörtum heldur en úti á götum eða inni í tjöldum í Dalnum.

Aftur til fortíðar

Staðan er sú að allnokkur smit hafa greinst innanlands og ekki er hægt að vita með vissu hvort þar sé um að ræða toppinn á ísjaka eða lítinn ísmola. Tilgangur þess að endurvekja árvekni fólks með hertum aðgerðum er að draga úr líkunum á því að smit haldi áfram að berast á milli fólks ef um hið fyrrnefnda er að ræða. Aðgerðirnar eru boðaðar til tveggja vikna, og það mun væntanlega koma í ljós á næstu dögum hvort um alvarlega dreifingu sé að ræða, eða mögulegt sé að snúa lífinu aftur til eðlilegra horfs mjög fljótlega. Affyrstu viðbrögðum að dæma þá voru tíðindin mörgum umtalsvert áfall. Þó er atburðarásin í samræmi við það sem búast mátti við. Veiran hefur hvergi dáið algjörlega út. Reynsla sögunnar segir hins vegar að nánast ómögulegt sé að einangra samfélag svo rækilega frá umheiminum að hægt sé að forða þeim algjörlega frá bráðsmitandi pestum á borð við þessa. Það sem hefur hins vegar verið keppikeflið á Íslandi er að lágmarka líkunarnar á að veiran nái sér á strik og breiðist mikið út, jafnvel þótt hún laumi sér inn í landið stöku sinnum.

Árvekni þá og nú

Það gekk ótrúlega vel að lágmarka skaðann af veirunni þegar hún lét fyrst á sér kræla í febrúar og mars. Þótt við hefðum fundið fleiri tilvik en flestar þjóðir í upphafi, þá létust mun færri miðað við höfðatölu en víðast hvar í Evrópu, meðferð á sjúkrahúsi og gjörgæslu skilaði betri árangri en víðast hvar annars staðar. Allt tókst þetta án þess að skerða athafnafrelsi almennings nándar nærri því eins mikið og víðast hvar var gert. Líklega reði þarna



Það er fljótt að fenna yfir minninguna um það þegar sóttvarnayfirvöld þóttu bregðast alltof harkalega við með því að skipa heimkomufarþegum frá skiðasvæðum Alpanna í 14 daga sóttkví. Það var áður en öll Evrópa hrökk upp með andfælum og þurfti að skella miklu harðar í lás heldur en við gerðum nokkurn tímann hér á landi.

miklu sú árvekni sem yfirvöld hér á landi höfðu í blábyrjun faraldursins. Það er fljótt að fenna yfir minninguna um það þegar sóttvarnayfirvöld þóttu bregðast alltof harkalega við með því að skipa heimkomufarþegum frá skiðasvæðum Alpanna í 14 daga sóttkví. Það var áður en öll Evrópa hrökk upp með andfælum og þurfti að skella miklu harðar í lás heldur en við gerðum nokkurn tímann hér á landi. Aðgerðirnar og varkárinn sem nú er prédikuð er sama eðlis og fyrstu viðbrögðin í febrúar og mars; með því að

taka hættuna núna mjög alvarlega eru minni líkur á því að það þurfi að fara út í ennþá alvarlegri aðgerðir síðar.

Frjalsari en flestir

Sennilega er rétt að hafa væntingar um að veröldin verði að einhverju leyti undirlögð af áhyggjum af þessari veiru um langa hríð; eða þar til hún hverfur, slappast niður, meðferðarúrræði finnast eða eitthvað annað ógnvænlegra nær að ryðja henni af forsiðunum. Og þar sem við munum þurfa að lifa lengi með veirunni er mikilvægt að samfélagið geti aðlagast því af yfirvegum að hættustig vegna hennar kunni að blossa upp af og til.

Og það er líka mjög athyglisvert að árangurinn á Íslandi hefur hingað til náðst án þess að fólk hafi borið andlitsgrímur, enda mæla ýmis rök mjög gegn því að slíkar ráðstafanir séu eins gagnlegar og kann að virðast að óskoduðu máli. Ákvarðanir sóttvarnayfirvalda á Íslandi um að mæla ekki með andlitsgrímum fyrir almenning og að loka ekki grunn- og leikskólum ganga að nokkru leyti í berhöggi við ríkjandi umræðu, til dæmis í Bandaríkjunum. Hefðu Íslendingar lokað skólum og hulið vit sín með klútum og grímum, en náð nákvæmlega sama árangri og hingað til, þá mætti slá því föstu að árangurinn væri þakkaður einmitt þessum atriðum, sem við vitum að

skiptu ekki máli. Það er mikilsvert að við fáum áfram lifað við þau lífsgæði að halda skólum opnum og geta gengið um án andlitsgrímu. Ekkert í reynslu okkar hingað til bendir til þess að þær ákvarðanir hafi verið rangar.

Sælir endurfundir

En þótt við séum ennþá heppnari en flestar þjóðir, þá er bakslagið núna töluvert sjókk. Margir syrgja skerðinguna á því takmarkaða frelsi sem við vorum allt í einu orðin svo þakklát fyrir. Eftir inniveru og einveru vetrarins nutum við þess mörg að finna töfrana sem okkar eigið land og nánasta umhverfi getur boðið upp á. Kannski höfðum við uppgötvað eitthvað óendanlega dýrmætt, sem við höfðum ekki almennilega tekið eftir fyrr, þótt það væri beint fyrir framan nefið á okkur. Og þegar við sjáum allt í einu fram á að missa það frá okkur-jafnvel þótt það sé bara í nokkra daga eða vikur – þá verður söknuðurinn ákafur. En sú skerðing sem nú er boðuð á frelsi okkar hefur þann tilgang að standa vörð um það til lengri tíma. Þetta er örugglega bara tímabundið og því óhætt að rífa upp það sem segir í texta Árna úr Eyjum og leyfa sér að hlakka til þess tíma þegar ljósin kvikna, brennur bál og bjarma slær á grund og ennþá fagnar sérhver sál sælum endurfund. Gleðilega þjóðhátíð.

Látum ekki Sigmunda þess heims villa okkur sýn



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir oddviti Viðreisnar í Reykjavík

Sumarið er tíminn er oft sagt og í ár hef ég verið staðráðin í að njóta þess til fullnustu. Eftir COVID-19 vorið, sóttkví og takmarkanir er frelsið svo sætt. Um síðustu helgi, rétt áður en ég hélt með góðum vinum upp á hálendi, rakst ég á grein Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, formanns Miðflokksins um nýja menningarbyltingu.

Óborganlegt yfirlæti og lýðhyggja einkennir greinina þar sem okkur er sagt að réttindabaráttu, í þessu

tilfelli hreyfingar Black Lives Matters, feli í sér aukna kynþátthyggu. Hann reynir að gera réttindabaráttu þeirra sem vilja bæta heiminn og vinna gegn kúgun og misrétti ótrúverðuga. Hann ber baráttu fyrir mannréttindum og jafnrétti saman við skelfilegt kúgunartímabil kinverskra maðista, þar sem milljónir voru kúgaðar og fjöldi fangelsaðir eða létust. Þessi söngur þeirra sem hafa völdin og vilja ekki sleppa þeim er gömul saga og ný en það er ekki hægt að sitja hjá og rausa við eldhúsborðið um lýðskrumið og vitleysuna, því svona skrif eru hættuleg.

Breytum samfélaginu til hins betra

Til að verja mín grunngildi, sem borgaralega frjálssynd kona sem trúir á réttlátt samfélag, jafnrétti og alþjóðlega samvinu, þá get ég



Hann reynir að gera réttindabaráttu þeirra sem vilja bæta heiminn og vinna gegn kúgun og misrétti ótrúverðuga.

ekki setið á hliðarlínunni og látið mér duga að glotta yfir bullinu í Sigmundum þessa heims. Í skrifum sem þessum er vegið að þeim heimi sem ég vil verða partur af. Popúlisminn sem hér birtist heggur að því samfélagi sem við höfum unnið hörðum höndum að því að breyta í átt að, og eigum langt í land enn

hvort sem það er í málefnum mannréttinda og jafnréttis fyrir alla.

Í lokaorðum segir Sigmundur: „Hugmyndir um að flokka beri fólk eftir litbrigðum húðarinnar. Þegar langt var komið með að útrýma þeirri bábilju er hún endurvakin og fólk aftur skilgreint út frá húðlit.“ Í hvaða heimi hefur hann búið? Trúir hann því í alvöru að við höfum verið komin í mark hvað varðar baráttu gegn kynþátthyggu og almenn mannréttindi? „Nú þarf að standa vörð um grunngildi vestrænnar siðmenningar,“ herðir hann á hnútnum. Við erum sammála um að öll skulum teljast jafnréttá, óháð líkamlegum einkennum og að það sé mikilvægt grunngildi vestrænnar menningar. Svo virðist hins vegar að þegar þeim hugsjónum er ekki fylgt, þá megi ekki berjast fyrir þeim án þess að Sigmundur sé mættur til að segja baráttuáðferð

þeirra sem verða fyrir misréttinu ranga, of mikið á jaðrinum – ekki nógu þæga.

Mótmælum einsleitni, yfirgangi og hroka

Um leið og mér þykir vænt um þann vestræna heim sem ég hef búið í, þá vil ég breyta honum og gera hann betri. Ég vil að hinn vestræni heimur sé frjálsslyndari, réttlátari, alþjóðlegri og grundvallist af jafnrétti í hvívetna. Við viljum ekki heim einsleitni, yfirgangs og hroka. Þeim heimi og þeirri sýn mun ég mótmæla harðlega og er í pólitík til að berjast gegn.

Þar sem ég keyrði upp á fjöll til móts við jökla og sanda þá ræddum við vinirnir um mikilvægi þess að láta heyra í sér, mótmæla og gleyma því aldrei að baráttan er rétt að byrja, alveg sama hvað Sigmundur þessa heims segja.

Sádarnir hafa hætt við kaup sín á Newcastle

ENSKI BOLTINN Fjárfestingahóparnir PCP Capital Partners og Reuben Brothers sem fjármagnaðir eru af sáðiarabískum fjárfestum og voru með í farvatninu að kaupa meirihlutann í enska knattspyrnufélaginu Newcastle United hafa ákveðið að hætta við þau áform sín.

Skjöl varðandi kaupin voru til skoðunar hjá forráðamönnum ensku úrvalsdeildarinnar. Þar voru kaupin til skoðunar og biðu fjárfestarnir þess að fá samþykki á þeim. Áhöld hafa verið um hvort Sádi-Arabarnir stæðust reglur ensku úrvalsdeildarinnar um hæfi þess að gerast eigandi félags sem leikur í deildinni.

Fram kemur í tilkynningu sem fjárfestingahópurinn sendi frá sér að ákvörðunin sé tekin vegna stöðu mála í heiminum í ljósi kórónaveirufaraldursins. Mike Ashley, eigandi Newcastle United, heldur því áfram leit að kaupanda á félaginu og Steve Bruce mun líklega halda starfi sínu sem knattspyrnu-stjóri liðsins um sinn hið minnsta.



Diana Dögg er farin frá Valsliðinu.

Díana Dögg til Þýskalands

HANDBOLTI Díana Dögg Magnúsdóttir, landsliðskona í handbolta, hefur skrifað undir samning við þýska liðið BSV Sachsen Zwickau en liðið leikur í næstefstu deild í Þýskalandi.

Díana Dögg hefur verið lykilmaður í Valsliðinu undanfarin ár en hún gekk til liðs við Hlíðarenda-félagið frá ÍBV vorið 2016. Frammi-staða hennar með Val hefur skilað henni sæti í íslenska landsliðinu og nú atvinnumannasamningi.

Þessi 23 ára gamla skytta skoraði tæplega fjögur mörk í þeim 18 deildarleikjum sem hún spilaði fyrir Val á síðasta keppnistímabili en þá var hún sömuleiðis einn af lykilleikmönnum í varnarleik Valsliðsins. – hó

Tveir íslenskir leikmenn munu spila í Slóvakíu

FÓTBOLTI Nói Snæhólm Ólafsson verður annar íslenski leikmaðurinn sem kemur til með að leika í slóvakísku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla á komandi keppnistímabili.

Nói Snæhólm, sem hefur leikið með sænska liðinu Syrianska undanfarin ár, samdi við Senica í gær en samningur hans við félagið er til tveggja ára. Áður hafði Birkir Valur Jónsson söðlað um og gengið til liðs við Spartak Trnava frá HK.

Þessi 26 ára gamli varnarmaður hefur auk Syrianska leikið með Frej, Nyköping í Svíþjóð en þangað flutti hann ungur að árum eftir að hafa alist upp í Vesturbænum hjá KR. – hó



Knattspyrnusamband Ísland hefur orðið við fyrirmælum sáttvarnafyrirvalda og frestað leikjum sem voru á dagskrá næstu sex dagana. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Íþróttalífinu slegið á frest

Almannavarnir hafa farið fram á það við forsvarsmenn íþróttasambanda hér á landi að kappaleikjum í fullorðinsflokki verði frestað um viku og mótahaldi fullorðinna íþróttamanna verði frestað til 10. ágúst.

ÍÞRÓTTIR Víðir Reynisson, yfirlögregluþjónn hjá almannavarna-deild Ríkislögreglustjóra, boðaði aðgerðir sem lita munu íþróttastarf hérlandis á blaðamannafundi sem haldinn var í hádeginu í gær. Á þeim fundi voru hertar aðgerðir í sáttvörnum kynntar en meðal þeirra aðgerða er að farið verði fram á það við íþróttahreyfinguna að keppnisleikjum í fullorðinsflokki, það er þeirra sem eru fæddir 2004 og fyrr, verði frestað um viku og mótahaldi fullorðinna, sem er sama aldursbil og áður greinir, verði frestað til 10. ágúst næstkomandi.

Fjöldatakmörkun vegna kórónaveirunnar mun á hádegis í dag miðast við 100 einstaklinga í stað 500 sem gilt hefur síðustu vikurnar. Þar að auki verður tveggja metra reglan skyldubundin þar sem fólk kemur saman en ekki valkvæð

» Knattspyrnuleikjum sem voru á dagskrá á tímabilinu 31. júlí til 5. ágúst hefur verið frestað. Eftir þann tíma verður staðan endurmetin.

eins og verið hefur síðustu vikurnar. Aðgerðirnar, sem taka gildi í hádeginu í dag, hafa áhrif á íþróttalífið í landinu næstu vikurnar. Fyrirgreindar aðgerðir munu takmarka það hvernig íþróttamenn geta æft.

Stjórn Knattspyrnusambands Íslands, KSÍ, fundaði í gær um hertar aðgerðir stjórnvalda vegna COVID-19. Leikir gærkvöldsins í bikarkeppni karla í knattspyrnu og 2. og 3. deild karla fóru fram samkvæmt leikjadagskrá en þeir leikir voru hins vegar án áhorfenda.

Stjórnin samþykkti hins vegar að fresta leikjum í meistara- og 2. flokki karla og kvenna frá 31. júlí til og með 5. ágúst. Fyrir 5. ágúst verði staðan endurmetin í samráði við heilbrigðisyfirvöld. KSÍ hvetur knattspyrnuhreyfinguna áfram til að sýna varkárni í allri starfsemi og fara að öllu með gát.

Þá á Íslandsmótið í golfi karla og kvenna að hefjast fimmtudaginn 6. ágúst næstkomandi á Hlíðarvelli í Mosfellsbæ og standa til 10. ágúst.

Mótsstjórn Íslandsmótsins mun ásamt nefnd sem golfsamband Íslands setti saman sem viðbragðshóp vegna kórónaveirunnar funda í dag þar sem ákvörðun verður tekin um hvort mótið mun verða haldið með óbreyttu fyrirkomulagi.

Mögulegt er að mótið verði haldið með öðru sniði en í venjulegu árferði. Það er án þess að kylfu-

berar fylgi kylfingum sem taka þátt á mótinu, keppendur gæti að sáttvörnum og mótið fari fram án þess að áhorfendum sé mögulegt að fylgjast með á keppnisstað.

Áætlað er síðan að halda hér á landi krikketmót, nánar til tekið í Hafnarfirði um næstu helgi. Til stendur að sjónvarpa þeim viðburði til Indlands en gert er ráð fyrir um 1,5 milljónum áhorfenda.

Frjálsíþróttasamband Íslands sendi frá sér tilkynningu síðdegis í gær þar sem fram kom að veruleg röskun geti orðið á mótahaldi í frjálsum íþróttum það sem eftir er ársins 2020. Endurskoðuð mótaskrá 2020 er því enn og aftur frekar til viðmiðunar í stað þess að aðildarfélög og iðkendur geti gengið að því vísu að mótahaldið gangi eftir varðandi störmót í ágúst. hjorvaro@frettabladid.is

Sló draumahögggið í heimahögum sínum

GOLF Kylfingurinn Eypór Harðarson sló draumahögggið á golfvelli í Vestmannaeyjum fyrr í þessari viku en hann fór þá holi í höggi í þriðja skiptið á golfferli sínum. Þetta var hins vegar í fyrsta skipti sem hann gerði það í votta viðurvist þannig að um er að ræða mikinn áfanga hjá honum. Höggið sló hann að Fjósaklettinum sem er áttunda brautin á golfvelli sem er 236 metra löng þar fjögur hola.

„Við vorum þarna að keppa við hvorn annan félagarnir en Þorsteinn [Hallgrímsson] var með tveggja högga forystu þegar við mættum á áttundu brautina. Ég ætlaði því að ná gæðum í höggið, komast nálægt holunni og freista þess að minnka forskot hans á þessari holi.



Eypór Harðarson var vitanlega kátur með afrek sitt. MYND/ÆSEND

Ég finn það strax að höggið er gott og holan er í sjónmáli við upphafshögggið þannig að við sáum boltann fara í holuna,” segir Eypór í samtali við Fréttablaðið um höggið.

„Það var mikill fögnuður sem braust út bæði hjá okkur félögum sem og þeim sem voru staddir þarna að spila golf á vellinum. Ég hafði tvisvar áður farið holi í höggi en í fyrsta skiptið var ég 12 ára og enginn trúði okkur vinunum þegar við sögðum frá því á þeim tíma. Svo var ég einn að spila í annað skiptið og það er ekki það sama að gera það með þeim hætti eða á skjalfestan hátt eins og nú,” segir hann enn fremur.

„Við náðum að halda sjó og klárðuðum níundu holuna en eftir það

fórum við inn í klúbbhúsið, skál-uðum og fögnuðum þessum áfanga. Það var glatt á hjalla og mikil samgleði. Fyrst og fremst var þetta mjög gleðilegt og meira að segja keppnismaðurinn Þorsteinn samgladdist með mér. Þá er nú mikið sagt, en faðir hans, Hallgrímur Júlíusson var sem betur fer með í hollinu og eykur það trúðverðugleikann á þessu afreki,” segir Eypór léttur.

„Nú tveimur dögum síðar er ég að komast niður úr skýjunum og það er mikill léttir að hafa náð að strika yfir þetta markmið á ferlinum. Það skemmir alls ekki fyrir að þetta hafi gerst á hinum glæsilega velli í Vestmannaeyjum. Það var blíðskapa-veður, sól og lygnt. Þetta var alveg frábært,” segir Eyjamaðurinn. – hó

Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði



kolibri®

Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði



Íblöndunarefni fyrir akrýl og olíulíti.



AMSTERDAM
dream • create

van Gogh
The Quality Brand

REMBRANDT
The Professional Choice



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



Listverslun.is

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1927 Erlingur Pálsson sundkappi syndir úr Drangey til lands. Ekki er vitað til að nokkur maður hafi leikið það eftir Gretti fyrr. Sundið tók fjórar klukkustundir og 25 mínútur.

1948 Fossvogskirkja í Reykjavík er vígð.

1971 Áhöfn Appollo 15 prófar í fyrsta sinn tungl-bífreið á tunglinu.

1987 Elísabet 2. vígir léttlestarkerfið Docklands Light Railway.

1991 Börn náttúrunnar, kvikmynd Friðriks Þórs Friðrikssonar, er frumsýnd í Stjörnubíói.



Ástkær eiginmaður, faðir, afi og langafi,
Sverrir Arnar Sigurðsson

Lést 19. júlí á Sjúkrahúsi Akraness. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Gígja Simonardóttir
Sigurður Arnar Sverrisson
Simon Arnar Sverrisson
og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Bragi Baldursson
handverksmaður,

varð bráðkvaddur á heimili sínu, mánudaginn 27. júlí. Jarðarför verður auglýst síðar. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Barnaspítala Hringins.

Guðrún L. Erlendsdóttir
Sigrún Bragadóttir
Pröstur Bragason
Bjarki Bragason
Guðmundur Arnar Birgisson
Jóhanna K. Jóhannesdóttir
og barnabörn.



Útför okkar elskuðu
Halldóru K. Thoroddsen

verður gerð frá Neskirkju kl. 15 í dag, föstudaginn 31. júlí 2020. Athöfninni verður streymt á <https://youtu.be/NUirxEycDc8> og <https://www.facebook.com/sigurdur.eggertsson>.

Eggert Þorleifsson
Bergsteinn Jónsson
Sigurður Eggertsson



Ástkær móðir okkar,
amma og langamma,
Anna Sólbjörg Jónasdóttir
(Lilla)

Lést á dvalarheimilinu Jaðri, Ólafsvík, 23. júlí og verður jarðsungen í Ólafsvíkurkirkju þriðjudaginn 4. ágúst, klukkan 14.

Garðar Rafnsson
Lydia Rafnsdóttir
Svanur Rafnsson
ömmabörn og langömmubörn.

Guðrún Pétursdóttir
Hjálmar Kristjánsson
Gabriela Morales

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



Þetta var fyrsta Skjaldborgarhátíðin sem Karna var með í að skipuleggja. Það gengur bara betur næst. MYND/KATRÍN EYJÓLFSDÓTTIR

Fengu hrós frá löggunni

Skjaldborg, hátíð íslenskra heimildamynda, sem halda átti á Patreksfirði um helgina hefur verið aflýst vegna COVID-19. Karna Sigurðardóttir er meðal skipuleggjenda.

Við biðum eftir tilmælum frá stjórnvöldum og eftir fund með bæjaryfirvöldum og almannavörnum hér á Patreksfirði var sameiginleg ákvörðun að aflýsa hátíðahöldum í þessu litla samfélagi. Veiran er spröttin upp og þá verðum við að bregðast við því, segir Karna Sigurðardóttir, heimildamynda-höfundur og einn skipuleggjenda Skjaldborgarhátíðarinnar á Patreksfirði „Allur undirbúningur var unninn í samræði við almannavarnir á Patreksfirði og eftir að við aflýstum kom lög-



Veiran er spröttin upp og þá verðum við að bregðast við því.

reglufulltrúi og þakkaði okkur fyrir samstarf og vönduð vinnubrögð.“

Karna kveðst hafa gengið til liðs við framkvæmdateymi Skjaldborgar síðasta haust, þannig að þetta er fyrsta Skjald-

borgarhátíðin sem hún skipuleggur. „Við vorum með plan A, B og C alveg frá því í vetur. Frestuðum hátíðinni um hvítasunnu fram að verslunarmanna-helgi en þegar landamærin voru opnuð vissum við að brugðið gæti til beggja vona. Framvindan var samt mjög hröð á síðustu dögum og nálægt hátíðinni komið. Við vorum með atriði í biðstöðu, eins og að fá bíóbúnað frá Bíó Paradís til að setja upp í félagsheimilinu og geta þannig haldið tilskilinni fjarlægð milli áhorfenda en vildum alltaf vanda okkur og vera í samstarfi við heimamenn.“

gund@frettabladid.is

Ætlaði að sjá sína fyrstu mynd á Skjaldborg

Að sýna sig og sjá aðra, eftir Söndru Björgu Ernudóttur þjóðfræðing, er ein þeirra heimildamynda sem voru á dagskrá Skjaldborgar í ár. „Myndin mín fjallar um þorablót. Ég fékk að vera fluga á vegg þegar Ólsarar fögnuðu þorranum síðasta vetur í félagsheimilinu Klifi og fylgjast með undirbúningi og framkvæmd blótsins,“ segir Sandra. „Ég fékk vinkonu mína, Þorgerði Ásu Áðalsteinsdóttur, til að græja tónlistina í upphafi myndar, þar er þorraprællinn spilaður, en ég er framleiðandi og leikstjóri og sá um tókur og eftirvinnslu. Myndin er hluti af meistara verkefni mínu í hagnýtri menningarmiðlun. Hún er í formi könnunar myndar, þar eru engar útskýringar, heldur er áhorfandinn tekinn í ferðalag,“ útskýrir hún.

En hvernig datt Söndru þorraplót í hug? „Sú hugmynd kom út frá bakgrunni mínum í þjóðfræði. Þar lærði ég um myndarsköpun þjóða og þó svo endurvakta þorraplótshéfið okkar sé ekki ýkja gömul þá á hún sér fornar rætur. Þannig verður síðurinn menningararfleifi. Ég fann ágæta konu frá Ólafsvík sem var á Bifröst í menningar-



Sandra Björg hafði hlakkað til að skreppa á Patrö og fylgjast með hátíðinni.

stjórnun. Hún var formaður þorraplótshéfnar í ár og algerlega til í að leyfa mér að mynda. Viku fyrir blót fór ég í dagsferð vestur, fylgdist með miðasölu og öðrum undirbúningi og var svo á staðnum frá fimmtudegi til sunnudags þegar verið var að leggja lokahönd á skemmtiatriði og skreytingar - og að sjálfu blótinu kom. Fylgst er með ferlinu frá miðasölu og þar til síðasti tónn er sleginn á ballinu um nóttina. Myndin endar á því að hljómsveitin Viggó þakkar fyrir sig.“

Sandra kveðst hafa valið þjóðfræði eftir hafa farið niður allan listann sem í boði var í HÍ og öðrum háskólum landsins. „Ég vissi ekkert hvað ég vildi verða þegar ég yrði stór. Ákvað að skrá mig í þjóðfræði og fann mína hillu í lífinu. Það var mikil lukka sem stýrði því,“ segir hún og tekur fram að ekki sé allt fornt sem kennt er í þjóðfræði, náms-efnið sé víðara en svo. „En í starfinu mínu núna í Árbæjarsafni er ég að kynna margt úr fortíðinni fyrir gestum og finnst það mjög skemmtilegt.“ En þykir henni þorramatur góður? „Mér finnst gaman að smakka hann og ákveðinn hátíðleiki í að borða hann á þorraplótum.“ – gund



FÖSTUDAGUR 31. JÚLÍ 2020

Lífsstíll



Það er verslunarmanna-helgi fram undan og margir ætla bara að vera heima og slappa af. Það má meira að segja horfa á Helga Björns í sjónvarp-inu og þá er gott að hafa eitthvað til að narta í. ➔4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Gróu langaði að reyna á sig og takast á við nýjar áskoranir áður en hún yrði fimmtug. Hún lét verða að því og hefur sjaldan verið í betra formi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fór út fyrir boxið

Gróa Másdóttir kennir jóga, fer með hópa í gönguferðir og sinnir markþjálfun en undanfarna mánuði hefur hún æft af miklu kappi fyrir Landvættina. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Gróa Másdóttir getur valið um marga titla þegar hún er spurð við hvað hún starfi. Hún er markþjálfri, jógakennari og leiðsögumaður og með gráðu í sagnfræði, fornleifafræði og viðskiptafræði. Hún segir þetta góða blöndu sem gefi henni tækifæri til að vinna að ýmsum spennandi og fjölbreyttum verkefnum.

„Ég er svo heppin að fá að vinna við það sem mér finnst skemmtilegast af öllu og er óbundin af stimpilklukkunni. Lengi vel kenndi ég jóga hjá World Class og var einnig í hópi þeirra sem kenna jakka-fatajoga. Þá er farið á vinnustaði og fólki gefst tækifæri til að gera léttar jógaæfingar, sniðnar fyrir þá sem sitja mikið við sína vinnu,“ segir Gróa, en undanfarin misseri hefur hún að mestu sinnt ungu fólki á vegum Virk – Starfsendurhæfingar-sjóðs. „Ég kem inn í gegnum Framvegis – Miðstöð símenntunar og er að vinna með fólk á aldrinum 20-30 ára sem er að koma til baka eftir margs konar erfiðleika. Í því starfi hef ég nýtt mér jóga, leiðsögn og markþjálfun, en það er einstaklega gefandi að vinna með þessu unga fólki,“ segir hún.

Síðasta haust ákvað Gróa að fara út fyrir boxið, takast á við nýjar áskoranir og skráði sig í Landvættina í gegnum Ferðafélag Íslands. „Mig langaði til að gera eitthvað nýtt og reyna á mig í leiðinni. Ég hafði lengi haft áhuga á því að taka þátt í Landvættunum. Margir vina minna höfðu þegar tekið þátt, og mig langaði að vera með en það var alltaf eitthvað sem kom í veg fyrir það. En svo ákvað ég að láta verða af þessu áður en ég verð fimmtug. Þar sem ásóknin er mikil bað ég manninn minn um að vakta heimasíðu FÍ þegar opnað var fyrir skráningar í æfingaprógrammið, því ég var að vinna og var ekki í netsambandi. Honum tókst að fá pláss fyrir mig, en morguninn eftir var uppselt, að mér skilst,“ segir Gróa létt í bragði.



Í samstarfi við aðra hefur Gróa staðið fyrir ferðum um náttúru Íslands þar sem jóga er fléttað saman við göngur. Mikið ævintýri í íslenskt náttúru.

Skemmtileg miðaldrakrisa

Landvættirnir snúast um að ljúka fjórum þrautum, sem eru 50 km skídaganga, 60 km fjallahjólaferð, 25 km fjallahlaup og 2,5 km úti-sund. „Mig langaði að æfa með hópi eftir æfingaáætlun og vissi að fólk hefði almennt verið ánægð með

prógrammið hjá FÍ. Ég hef lengi stundað hlaup en hef aldrei verið mikið fyrir að synda í vötnum eða sjó, svo það óx mér í augum. Mér finnst betra að vera í sundlaug þar sem ég sé til botns og báða endana. Á æfingatímabilinu notaði ég jóga og hugleiðslu til að takast á við þessa fælni og tókst að yfirvinna hana og var því mjög stolt þegar ég lauk sundinu um síðustu helgi, í úfnu Laugarvatni. Þetta tvennt hefur hjálpað mér að ná stjórn á mínum huga,“ segir Gróa, ánægð með árangurinn.

Hópurinn fær æfingaplan fyrir hverja viku en kórónuveirufaraldurinn hefur vissulega sett strik í reikninginn. „Strax í október byrjuðum við að æfa á fullu og við hefðum átt að ljúka gönguskiðahlutanum í apríl en út af dálitlu var skíðagöngunni aflýst í ár. Við fáum sem betur fer að taka þátt í henni á næsta ári. Við höfum öll verið dugleg að æfa síðan í október. Í samkomubanninu vorum við að vísu ekki mikið á sameiginlegum æfingum, en þjálfararnir hvöttu okkur til að halda æfingarplaninu sem fólst í að hjóla, fara á göngu-skiði, hlaupa og ganga á fjöllum, enda hef ég sjaldan verið í svona góðu formi,“ greinir Gróa frá.

Hún segir vissulega mikinn tíma fara í æfingar. „Maðurinn minn kallar þetta miðaldrakrisu, sem mér finnst bara skemmtilegt, en það verður örugglega tómlegt þegar Landvættaprágrammið verður búið.“

Þegar Gróa er spurð hvort hún hafi þurft að fórna einhverju fyrir Landvættina svarar hún því strax játandi. „Ég hætti til dæmis í hlaupa- og gönguhópum sem ég var í, hef ekki stundað eins mikið jóga



Gróa var ekki mikið fyrir að synda í vötnum eða sjó en tókst á við þá fælni með jóga og hugleiðslu. Um liðna helgi lauk hún 2,5 km sundi í Laugarvatni.

„Ég hafði lengi haft áhuga á því að taka þátt í Landvættunum. Margir vina minna höfðu þegar tekið þátt, og mig langaði að vera með en það var alltaf eitthvað sem kom í veg fyrir það.“

og ég hefði viljað og kemst ekki eins mikið að horfa á þegar synir mínir eru að keppa. En ég ákvað að taka þetta ár og tileinka það þessu verkefni og það hefur verið ótrúlega gefandi og gaman. Vissulega er ég orðin dálítið lúin en ég ætla að klára þetta með stæl,“ segir hún ákveðin.

Lánsöm og þakklát

Gróa hefur hugsað vel um heilsuna frá því hún var unglingur. „Ég var ung þegar ég hóf að stunda hlaup og svo hef ég lengi stundað og kennt jóga. Ég og vinkonur mínar eru allar orkukánínur, eins og við segjum sjálfar, og ég fæ mikla útrás með því að hreyfa mig. Undanfarin ár hef ég fundið æ betur hvað það gerir mér gott að vera mikið úti í náttúrunni og uppi á fjöllum. Þegar ég kem heim úr slíkum ferðum er ég endurnærð og miklu skemmtilegri manneskja en áður en ég fór af stað,“ segir Gróa kankvíslega, en fyrr í sumar hljóp hún Fimmvörðuhálsinn á einum degi og stuttu síðar Laugaveginna á tveimur dögum.

„Fyrir Laugavegshlaupið þjálfuðum við okkur þannig að við gátum verið á hreyfingu í fimm til sex tíma hvorn daginn. Fyrri

daginn gengum við upp allar brekkur og hlupum þegar við gátum. Við hlupum meirihluta leiðarinnar seinni daginn. Þetta var hrikalega gaman. Ég hef þrisvar sinnum hlaupið Laugaveginna á einum degi og gengið hann þrettán sinnum og þá oftast verið að leiðsegja, svo samtals hef ég farið þessa leið sautján sinnum. Ég mæli með þessari leið ef fólk hefur áhuga á að sjá Ísland í hnotskurn,“ segir Gróa, sem hefur síður en svo lagt hlaupaskóna á hilluna þetta sumarið. Hún ætlar að taka þátt í svokölluðu Jökulárshlaupi í ágúst, en þá er hlaupið frá Dettifossi og niður í Ásbyrgi, um 33 km leið. Það er hlaupið sem hún tekur sem hluta af Landvættunum.

Verslunarmannahelginni ætlar Gróa að verja í útiveru en síðan taka ný verkefni við. „Ég er með eigið fyrirtæki sem heitir Gróandi ráðgjöf, sem sinnir jóga, leiðsögn og markþjálfun. Svo er ég með í öðru fyrirtæki í samstarfi við tvær vinkonur mínar, en það heitir Grænar ferðir og snýst um að fara með hóp á göngu- og jógaferðir. Að auki erum við Edith Gunnarsdóttir, vinkona mín, með námskeið sem kallast FÍ jóga og göngur og er á vegum Ferðafélagsins. Það er fyrir fólk sem er að stíga sín allra fyrstu skref hvað varðar hreyfingu, t.d. eftir veikindi. Við förum með fólk í alls konar léttar göngur, sem síðan þyngjast eftir því sem liður á og einu sinni í viku er jóga nidra, sem er slökunarjoga,“ segir Gróa og bætir við að hún telji sig ótrúlega lánsama að fá að vinna við það sem hún hefur ástriðu fyrir. „Ég er mjög meðvituð um það og er ákaflega þakklát fyrir að fá tækifæri til þess,“ segir hún að lokum.

KOMDU OG UPPLIFÐU!

ASKJA

HERÐUBREIÐ, DREKAGIL o.fl

MÝVATN TOURS er fjölskyldurekið ferðaþjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í Öskjuferðum með 40 ára reynslu. Farið er um stórbrotið landslag Öskju, Vitis, Drekaðils, Herðubreiðarlindar og annarra einstakra staða.

Í sumar er áætlað að bjóða uppá 2-4 ferðir vikulega. Einnig bjóðum við uppá einkaferðir í Öskju eða lengri um hálendið.



HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ ÞIG!

Sími: (+354) 464 - 1920

Email: myvatntours@gmail.com

Meiri upplýsingar: www.myvatntours.is



1980 - 2020

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður:
Torg ehf
Jóhanna Helga
Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656,

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

GUIDELINE

It's all about the experience



patagonia

Wychwood



KOMDU ÍT AÐ
VEIÐA



ÞETTA SNÝST ALLT UM
ÁNÆGJULEGA UPPLIFUN

LÁTTU VEIÐIFERÐINA ÞÍNA
HEFJAST HJÁ OKKUR

VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRUNAR - MÖGULEGA BESTAVERÐIÐ Í BÆNUM

GUIDELINE
It's all about the experience

FULLINGMILL
TAKING THE GAME

Wychwood

patagonia

FRÖÐIN
FLIES

Korkers

UMPQUA

ALFA

COSTA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMI: 833 6440
Opíð virka daga 10:00 til 18:00
Laugardaga 11:00 til 16:00

info@flugubullan.is
<http://www.flugubullan.is>



facebook.com/flugubullan/



Kósí um verslunarmannahelgina

Ætlar þú að vera heima um helgina og hafa það kósí með Helga Björns í sjónvarpinu? Er þá ekki sniðugt að vera latur og útbúa eitthvað gott til að narta í sem hægt er að gera áður?

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Sundum er gott að vera bara heima og hafa það notalegt. Sérstaklega þegar veðurspáin er ekkert sérstök fyrir landið. Þá er bara að leggjast fyrir framan sjónvarpið með teppi og eitthvað gott að borða sem krefst ekki mikillar fyrirhafnar. Það er nú verslunarmannahelgi og þá er allt í lagi að veita sér eitthvað gott.

Hvernig væri að útbúa til dæmis litlar samlokur með heimagerðu túnfisksalati? Hér er uppskrift að mjög góðu salati.

Túnfisksalat

Þetta salat er auðvelt að gera. Þetta er ekki stór uppskrift en það má stækka hana ef fólk vill.

- 150 g túnfiskur í dós (má vera í vatni eða oliu eftir smekk)
- 1 smátt skorinn selleristöngull
- ¼ rauðlaukur, mjög smátt skorinn
- 2-3 msk. majónes
- 1 msk. sýrður rjómi
- 1 sítrónubátur
- Salt og pipar

Látið renna af túnfiskinum og brytjið hann með gaffli. Blandið síðan með selleri og rauðlauk. Hrærið majónesi og sýrdum rjóma saman við og bragðbætið með sítrónusafa, salti og pipar. Gott er að láta þetta brjóta sig í smátíma í kælskáp.

Kjúklingavængir með parmesan

Kjúklingavængir eru sannkallað letifæði. Það er gott að grípa í þá og



Það er gott að maula samlokur með túnfisksalati yfir sjónvarpinu.

dýfa í bragðmikla sósu. Kjúklingavængirnir mega vera hvort sem er heitir eða kaldir þegar þeir eru bornir fram.

- 50 ml balsamedik
- 1,5 l vatn
- 2 msk. salt
- 1 lærviðarlauf
- 1 tsk. þurrkað timían
- 1 tsk. þurrkað rósmarín
- 1,5 kg kjúklingavængir
- 7 hvítlauksrif, smátt skorin
- 3 msk. ólífuolía
- 50 g brauðrasp, gjarnan panko
- 1 tsk. chilli-flögur
- 1 tsk. nýmalaður pipar
- 50 g rifinn parmesan ostur

Hitið ofninn í 250°C. Blandið saman ediki, salti, lærviðarlaufi, timían og rósmarín ásamt einum og hálfum lítra af vatni í pott. Látið suðuna koma upp. Setjið kjúklingavængina út í og látið þá malla í 15 mínútur. Takið þá upp úr, setjið á rist og látið þorna í 15 mínútur. Blandið saman hvítlauk, ólífuolíu, raspi, pipar, chilli og parmesan osti í stóra skál. Veltið kjúklingnum upp úr blöndunni og

raðið á bökunarpappír á ofnplötu. Það má alveg setja extra skammt af parmesan yfir.

Setjið í heitan ofninn og bakið í um það bil 30 mínútur eða þar til kjúklingurinn er gegnumsteiktur. Stráið meira parmesan yfir þegar hann er kominn úr ofninum. Með kjúklingnum er gott að bera fram chilli-majó, sweet chilli sósu eða aðra sósu eftir smekk.

Smurbrauð

Hér koma nokkrar útgáfur af góðu brauði með lærperu. Þær þurfa að lagast stuttu áður en þær eru bornar fram. Veljið uppáhaldsbrauðið, snittubrauð, rúgbrauð eða jafnvel hrökkbrauð. Hér koma hugmyndir.

- Brauð með lærperu, parmesan, skinku, parmesan osti og punnum sneiðum af rauðlauk.
- Brauð með lærperu, grilluðum kjúkling, fersku kóríander, límónu og chilli-sósu.
- Brauð með lærperu, mozzarella osti, ferski basilíku og nýmöl-uðum pipar.



Kjúklingavængir eru sannkallaður sjónvarpsmatur og ofboðslega góðir.

- Brauð með lærperu, reyktað laxi, sítrónu og dilli.
- Brauð með lærperu, rækjum, límónu og dilli.

Kryddað poppkorn

Þetta er einfalt að laga og mjög gott nasl. Byrjið á því að poppa í fulla skál.

- Blandið saman:
- 100 g brætt smjör
- 4 msk. sriracha, chilli-sósa
- 1 hvítlauksrif, pressað
- ½ límóna

Hellið yfir poppkornið og hrærið vel saman.

Hummus

Það er hægt að gera hummus á ýmsan hátt. Hér er uppskrift að hefðbundnum hummus en það má vel setja út í hann ýmsar kryddtegundir til að breyta bragðinu.

- 2 dósir kjúklingabaunir
- 2-3 stór hvítlauksrif
- 3-4 msk. tahíni



Hvernig væri að breyta poppinu með smá kryddi? Kannski sterku.

- Safi úr hálfri límónu
- ½ dl ólífuolía (meira ef þarf)

Hellið vökvannum af kjúklingabaununum. Setjið öll innihaldsefni í matvinnsluvél og maukið. Þegar hummusinn er kominn í skál má setja smávegis af jómfrúarolíu yfir og papríku eða chilli-duft. Berið fram með ristðu pítubrauði og grænmeti.

BAR, KOKTEILAR, EÐALVÍN,
HAPPY HOUR ALLA DAGA,
SÉRSNIÐNIR MATSEÐLAR

Ferðumst
innanlands

360°
BOUTIQUE
HOTEL

Kynningar:
Krabbameinsfélag Íslands
Kraftur
Artasan
Ljósið
Unicef Ísland
OsteoStrong
Lemon
Sportval
Joe & The Juice

Marapón

FÖSTUDAGUR 31. JÚLÍ 2020



Enga tilraunir fyrir hlaup

Ester María Ólafsdóttir er með BSc gráðu í næringarfræði. Hún segir mataræðið skipta máli fyrir hlaupara. Mikilvægt sé að fæðan innihaldi mikið af næringarefnum því það auki orku og hraða.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Ester María lauk BSc námi í næringarfræði frá Háskóla Íslands og sálfræði frá Háskólanum í Reykjavík. Hún starfar við sitt fag, auk þess að vera teymisstjóri á íbúðakjarna fyrir geðfatlaða og á skammtimavistheimili fyrir ungmenni á vegum Reykjavíkurborgar. Hún hefur stundað hlaup um langt skeið en síðasta árið með markvissum hætti. Ester segir útivist og hlaup gefa sér jarðtengingu og um leið frelsistilfinningu og að það séu forréttindi að geta hreyft sig með vinum sínum. Hún ætlar að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu, en hefur ekki ákveðið vegalengdina sem hún ætlar að hlaupa. Ester svaraði nokkrum spurningum sem varða hlaup og næringu.

Skiptir mataræðið máli þegar fólk stundar langhlaup?

„Gott mataræði sem er inniheldur mikið af næringarefnum skiptir gríðarlega miklu máli fyrir hlaupara. Það eykur orku, hraðar endurheimt, dregur úr líkum á meiðslum og auðvitað bætir liðan á æfingum og utan þeirra.“

Hvernig er best að haga mataræðinu þegar fólk æfir mikið og stefnir á að hlaupa maraþon?

„Kolvetni er það orkuefni sem skiptir hvað mestu máli í mataræði hlaupara og því ætti að vera lögð mikil áhersla á þau. Það er oft miðað við að hlutfall kolvetna í mataræðinu ætti að vera um 55-65% af heildarorkuinntökunni. Kolvetni eru t.d. í hrisgrjónum, kínóa, höfrum, hveiti, ávöxtum, kartöflum, baunum, pasta, morgunkorni, og ýmis konar brauði. Best er að velja alltaf flókin kolvetni fram yfir einföld kolvetni, ef það er valkostur, svo sem að velja grófara brauð frekar en hvítt brauð, heilt korn frekar en malað og svo framvegis. Það tekur líkamann lengri tíma að brjóta niður flókin kolvetni svo þau veita orku í lengri tíma. Það er líka mikilvægt að borða nóg af próteinum, fitu, grænmeti og ávöxtum og drekka nóg af vatni.“

Er eitthvað sem hlauparar ættu að forðast að borða?

„Ekki beint en það er gott að sleppa því að borða mikið af trefjum. Hafnar og grænmeti er dæmi um trefjaríka fæðu. Trefjar geta valdið óþægindum á meðan á hlaupi stendur og jafnvel valdið niðurgangi, sem er auðvitað alls ekki skammtilegt svona í miðju hlaupi. Einnig er gott að sleppa allri tilraunastarfsemi í mataræði, borða frekar það sem maður veit að virkar fyrir mann.“

Þarf fólk sem er á ketó að bæta kolvetnum inn í fæðuna ef það hleypur mikið?

„Kolvetni skipta mjög miklu máli fyrir alla hlaupara og skortur á þeim getur dregið gríðarlega úr árangri á hlaupunum. Hins vegar getur ketó-mataræði á undirbúningsstímabili hentað vel hlaupurum sem eru í lengri vegalengdum. Þannig að já, kolvetni rétt fyrir hlaup skipta máli fyrir árangur.“

Hvernig er best að haga mataræðinu þegar fólk æfir fyrir 5-10 km hlaup?

„Skipuleggja máltíðirnar vel, borða kolvetnariðan mat með nóg af næringarefnum. Hins vegar skiptir kolvetnahleðslan dagana



Ester María hefur lengi stundað hlaup og gætir vel að næringunni. „Daginn fyrir hlaup passa ég mig á að borða kolvetnariðan mat, til dæmis pasta eða eitthvað álíka og drekka nóg af vatni og söltum,“ segir Ester María en fyrir mikið álag er líka mikilvægt að fá steinefni svo birgðir líkamans séu nægjanlegar.

fyrir hlaupið ekki jafn miklu máli fyrir þessi styttri hlaup eins og það gerir fyrir lengri hlaupin.

Hvernig vökva er gott að drekka? Er nóg að drekka vatn eða þarf að bæta söltum í það?

„Það skiptir auðvitað miklu máli að drekka alltaf nóg af vatni en fyrir mikið álag er líka mikilvægt að bæta við söltum og steinefnum svo birgðirnar í líkamanum séu nægjanlegar.“

Eru orkudrykkir hentugir fyrir hlaup?

„Kolvetnadrykkir henta mun betur en orkudrykkir þar sem orkudrykkirnir eru rosalega sætir. Kolvetnadrykkirnir innihalda hins vegar mjög góða samsetningu af söltum sem eru mikilvæg.“

Hvað er gott að borða á meðan hlaupið stendur yfir?

„Í raun skiptir máli að borða eitthvað kolvetnariðan en í hvaða formi það er skiptir kannski ekki

„Það skiptir miklu máli að drekka nóg af vatni en fyrir mikið álag er líka mikilvægt að bæta við söltum og steinefnum.“

jafn miklu máli. Margir hafa notað gelin sem eru mjög hentug þar sem þau eru mjög orkurík. Þau hins vegar henta alls ekki öllum. Þannig að það skiptir mestu máli að finna það sem hentar hverjum og einum. Ég persónulega er mikið að vinna með Giffar-kaniðsúða þar sem mér þykir auðvelt að koma þeim niður.“

Hvað með næringu eftir hlaupið og dagana þar á eftir?

„Að loknu krefjandi hlaupi erum við búin að ganga mikið á orku-

birgðir líkamans svo það er nauðsynlegt að fylla á þær aftur sem fyrst. Oft er ráðlagt að fólk borði innan við hálf tíma eftir hlaup og þá að máltíðin innihaldi prótein, flókin kolvetni og fitu, nóg af vatni og helst einhver steinefni með því. Hins vegar er auðvitað mjög misjafnt hversu mikla matarlist fólk hefur svona stuttu eftir hlaup eða hvað það er sem fólk getur komið ofan í sig, svo að ætli það sé ekki best að fólk reyni að borða það sem það getur um leið og það getur eftir hlaupið. Dagana á eftir ætti að halda áfram að leggja áherslu á vel samsett mataræði. En svo er ekkert heilagt í þessu frekar en öðru. Fólk er jafnmisjafnt og það er margt og því ekkert eitt sem hentar öllum. Það sem skiptir mestu máli er að passa að nærast vel og finna það sem virkar fyrir hvern og einn.“

Hvað borðar þú sjálf fyrir langhlaup?

„Daginn fyrir hlaup passa ég mig á að borða kolvetnariðan mat, t.d. pasta eða eitthvað álíka og drekka nóg af vatni og söltum. Á hlaupadaginn sjálfan fæ ég mér oft ristað brauð eða flatköku með hnetusmjöri og sultu og banana og passa mig á að hafa 2-3 tíma til þess að melta fyrir hlaupið.“

Áttu ráð fyrir fólk sem langar að hlaupa en kemur sér ekki af stað?

„Allt er betra en ekkert og byrja rólega. Það getur verið gott að setja sér tvö markmið. Annað er að mæta á æfinguna og hitt er að klára æfinguna. Að mæta er oft erfiðasta skrefið. Um leið og maður er búin að ná einu markmiði er maður strax orðin sigurvegari og það sem kemur á eftir verður mun auðveldara. En svo er líka mjög gott að finna sér hlaupahóp sem hentar eigin getustigi. Og ekki skemmir fyrir ef manni tekst að draga vinina með.“

HLAUPTU ÞAÐ BORGAR SIG



REYKJAVÍKUR
MARAFON
ÍSLANDBANKA

Styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is



Minnkar hættu á krabbameinum

Það er engin uppskrift til að góðri heilsu, en með því að hlaupa fyrir Krabbameinsfélagið og aðildarfélög þess getur fólk bæði styrkt baráttuna gegn krabbameinum og verndað eigin heilsu.

Með heilsusamlegum lífsstíl, þar sem hreyfing spilar stórt hlutverk, er hægt að koma í veg fyrir fjögur af hverjum tíu krabbameinum. Krabbameinsfélagið og aðildarfélög þess eru stöðugt að leita leiða til að takast á við þær áskoranir sem fylgja krabbameinum, fækka þeim sem veikjast, fjölga þeim sem lifa eftir krabbameinsgreiningu og bæta lífsgæði bæði sjúklinga og aðstandenda.

Starf félaganna byggir alfarið á stuðningi almennings og fyrir-tækja í landinu. Þegar fólk hleypur fyrir Krabbameinsfélagið leggur það sitt af mörkum og félagið hvetur hlaupara í Reykjavíkurmaraþoninu áfram undir slagorðinu „Ég hleyp af því ég get það“.

Slagorðið er fengið frá Gunnari Ármannssyni hlaupagarpi, sem þekkir krabbamein af eigin raun. Í ár hleypur hann fyrir félagið með 71 árs gömlum föður sínum, sem er hjartveikur og hefur einnig gengið í gegnum krabbameinsmeðferð.

Sjálfur hefur Gunnar hlaupið 42 maraþon í 19 löndum og sjö heims-álfum, en á síðasta ári hljóp hann maraþon á Suðurskautslöndinu og kom svo heim í krabbameinsmeðferð. Gunnar segir hlaupin hjálpa honum að halda líkamanum heilbrigðum og gefi honum vís-bendingu um hvort krabbameinið sé að láta á sér kræla.

Fjölbreyttur ávinningur

„Það er svo margt gott sem gerist í



Feðgarnir Gunnar Ármannsson og Ármann Gunnarsson hafa báðir gengið gegnum krabbameinsmeðferðir. Gunnar hefur hlaupið 42 maraþon og faðir hans hleypur nú sitt fimmta maraþon, en hann byrjaði að hlaupa 67 ára.

líkamanum við hreyfingu og með því að hafa reglulega og markvissa hreyfingu sem hluta af daglegu lífi minnkum við líkur á krabbameinum,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

„Engar töfralausnir eru til sem uppskrift að heilbrigðu lífi, en til eru viðurkenndar leiðir til að auka lífsgæði með því að hlúa að grunnþörfum sem snúa að næringu, hreyfingu, svefni og hugrækt,“ segir Halla.

Góð hreyfing hefur áhrif á efnaskipti, blóðþrýstingur og kólesteról lækka, hjartað styrkist og lungun auka súrefnisflæði til líffæra og vöðva, sem auka líkamlega orku og draga úr þreytu. Við hreyfingu styrkjast bein, liðamót

Með því að hafa reglulega og markvissa hreyfingu sem hluta af daglegu lífi minnkum við líkur á krabbameinum.

og vöðvar og líkur á sykursýki minnka. Andleg liðan batnar og hefur áhrif á lífslíkur og lífsgæði þeirra sem greinast með krabbamein. Líkamleg hreyfing stuðlar einnig að heilbrigðri líkamsþyngd sem getur dregið enn frekar úr líkum á krabbameinum.

„Við segjum stundum að fólk þurfi ekki að vera maraþonhlauparar til að hlaupa eða ganga í Reykjavíkurmaraþoninu og við hvetjum bæði unga og aldna til að vera með. Það skiptir máli að taka þátt og slagorð Gunnars á einstaklega vel við: Ég hleyp af því ég get það!“ segir Halla að lokum.

Krabbameinsfélagið verður með myndabás á störsýningunni FIT & RUN 2020, sem verður haldin í Laugardalshöll 20. og 21. ágúst. Þar dreifir félagið klöppum með heilsuráðum sem má nota til að hvetja hlauparana áfram.

Hristu upp í hlaupaæfingunum

Keppnisskapið heldur mörgum hlaupurum við efnið, en hér eru fimm markmið sem hafa ekkert með keppni að gera sem hlauparar geta sett sér til að hrista upp í æfingum og fá nýjar áskoranir.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

Það hafa ekki allir hlauparar áhuga á að keppa og þeir sem vilja það hafa ekki getað keppt á þessu ári eins og venjulega vegna COVID-19 faraldursins. Það getur verið slæmt fyrir suma að missa keppnina sem markmið og hvatningu og sumum gæti þótt erfitt að finna ástæðu til að drífa sig út án þess.

Svo eru aðrir sem hafa bara ekki áhuga á keppni yfir höfuð, en langar samt sem áður að finna leiðir til að ögra sér og bæta sig. Á vefsíðunni Runner's World birtist nýlega grein þar sem stungið var upp á fimm nýjum markmiðum sem hlauparar geta sett sér. Þeir sem vilja gera æfingarnar sínar erfiðari ættu samt helst að gera það í samráði við þjálfara eða í það minnsta kynna sér aðferðirnar vandlega áður en farið er að stað til fyrirbyggja meiðsl.

Hlaughtu án tækni

Margir hlauparar nota háþróaða aukahluti til að fylgjast með alls kyns mikilvægum tölum, en það getur verið frelsandi og öðruvísi upplifun að skilja græjurnar eftir heima. Það getur verið gott að „afeitra“ sig aðeins annað slagið og prófa þessa nálgun. Það getur minnkað áherslu á ákveðinn hraða og orðið til þess að hlauparinn hlusti betur á skilaboð



Það getur verið sniðugt og skemmtilegt að hrista upp í hlaupaæfingum til að viðhalda áhuganum. Sumir þurfa skýr markmið til að nenna að drífa sig á æfingu og öðrum gæti einfaldlega langað að breyta til. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

frá líkamanum og gleymi sér í hlaupunum. Í slíku hlaupi er mælt með því að miða frekar við tíma en vegalengd.

Kláraðu kílómetrann hraðar

Langhlaupurum finnst það kannski full lítið að hlaupa bara einn kílómetra, en það getur tekið vel á að hlaupa hann eins hratt og hægt er. Samkvæmt þolþjálfaranum Emilio Flores getur það

haft margvislegan ávinning að geta hlaupið kílómetrann hratt. Hann segir að það bæti skilvirkni á hlaupum, sem borgi sig í öllum vegalengdum, og geti bætt tæknina, því hlauparar breyti henni oft til hámarka hraðann. Flores segir að ef það sé hægt að nýta eitthvað af þeirri tækni í langhlaupi geti jafnvel litlar breytingar aukið skilvirkni og bætt tímann. Hann mælir með að fólk blandi

saman lengri og styttri hlaupum í þjálfun.

Toppaðu lengsta hlaupið

Áður en lagt er af stað í lengsta hlaup ævinnar þarf auðvitað að huga að þjálfun sinni og takmörkunum. En að því sögðu, þá er þumalputtareglan sú að lengja hlaupatímann og um leið vegalengdina um 10-15% í hverri viku. Það þarf samt að skipuleggja sig

þannig að hafa léttari vikur inn á milli til að gefa líkamanum tækifæri til að jafna sig og byggja sig upp. Það er líka rétt að vera ekki að reyna að keppast við tímann á þessum lengri hlaupum, heldur hafa þau eins þægileg og hægt er.

Hlaughtu á nýju svæði

Það getur hresst upp á æfinguna að hlaupa nýja leið eða á nýju svæði. Það getur verið ráð að prófa nýjan stað einu sinni í viku og það getur vel verið þess virði að taka stuttan bíltúr til að komast á skemmtilegan stað. Það er gott ráð að vera með leiðina á hreinu efsvæðið er óþekkt, því þá er hægt að einbeita sér að því að njóta hlaupsins í stað þess að hafa áhyggjur af því að villast. Það gæti líka verið sniðugt að hafa smá nesti með til að fá sér eftir hlaupið ef það tekur svolitinn tíma að komast heim.

Hlaughtu oftar

Ef þú hleypur bara einu sinni eða tvisvar í viku gæti verið ráð að fjölga ferðunum. Það er best að setja sér markmið og gera svo ráð fyrir öllum hlaupunum í dagskrá vikunnar og gera líka ráð fyrir tím-anum sem það tekur að hafa sig til og jafna sig eftir hlaupin. Þá liður manni ekki eins og maður þurfi að flyta sér, en það er einmitt þá sem afsakanirnar verða til. Rétt eins og þegar tíminn eða vegalengdin er aukin þarf að passa að fara ekki of geyst og gefa líkamanum færi á að venjast auknu álagi.

Starfsfólk Joe & The Juice hleypur fyrir gott málefni

Nokkrir hressir starfsmenn Joe & The Juice hafa tekið höndum saman og ákveðið að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar Hugrónu geðfræðslufélagi. Á maraþondaginn verða einnig ýmis spennandi tilboð í gangi á Joe & The Juice í miðbænum, lifandi tónlist og góð stemning.

Rúnar Kristmannsson markaðstjóri Joe & The Juice segir að starfsfólkið hafi lengi ætlað sér að gera eitthvað í tengslum við maraþonið en aldrei tekist það fyrr en núna.

„Núna erum við komin með stóran hóp starfsmanna sem ætla að slá til og hlaupa saman. Við völdum málefni sem við ætlum að hlaupa fyrir en það er Hugrún geðfræðslufélag. Það er félag stofnað af nemendum í hjúkrunarfræði, læknisfræði og sálfræði við Háskóla Íslands. Þau eru að vinna geggjáð starf og eru að fara í framhaldsskóla og grunnskóla með geðfræðslu fyrir ungmenni,“ segir Rúnar.

Hugrún geðfræðslufélag hefur, auk þess að ferðast um landið og halda ókeypis fyrirlestra fyrir nemendur í framhaldsskólum, staðið fyrir árlegum fræðslukvöldum í Háskóla Íslands, haldið kynningar í félagsmiðstöðvum fyrir foreldra- og nemendafélög og ýmislegt fleira. Í dag taka nemendur úr Háskólanum í Reykjavík og Háskólanum á Akureyri einnig þátt í starfseminni. Félagið er rekið á styrkjum, frjálsum framlögum og fjáröflunum, allur ágóði rennur í fræðslu ungmenna um geðheilbrigði.

Við erum með allan skalann af hlaupurum í hópnum og ætlum að hlaupa allt frá maraþoni niður í skemmtiskokk

„Við erum vinnustaður sem veitir ungu fólki atvinnu. Við stuðlum alltaf að heilsusamlegu líferni, hreyfingu og hollu mataræði. Okkur fannst þetta passa vel fyrir okkur að hlaupa fyrir þetta félag.“

Söfnun starfsfólksins er ekki hafin ennþá. Rúnar segir að þau séu að ganga frá skráningu og ætli svo að gera eitthvað skemmtilegt úr söfnuninni í samstarfi við Hugrónu en hvað það verður á eftir að koma í ljós.

„Við erum allavega 15 sem ætlum að hlaupa. Við erum með allan skalann af hlaupurum í hópnum og ætlum hlaupa allt frá maraþoni niður í þriggja kílómetra skemmtiskokk,“ útskýrir Rúnar.

Á maraþondaginn sjálfan verður nóg um að vera á báðum stöðum Joe & The Juice í miðbænum, á Laugaveginum og á nýja staðnum á Hafnartorgi.

„Miðbærinn verður líklega fullur af hlaupafólki allan daginn og líka af fólki sem saknar menningarnætur. Við erum með tvo staði í miðbænum beggja megin við hlaupið og við munum opna snemma og vera með tilboð fyrir hlaupara,“ segir Rúnar.

„Við ætlum að vera með geggjuð tilboð á kaffi og skotunum okkar, rauðrófuskoti, túrmerikskoti og engiferskoti, um morguninn fyrir hlaupið. Svo verða geggjuð tilboð af matseðli út daginn. Það verða tónlistaratriði á báðum stöðunum og mikið fjör. Við mælum með að mæta á Joe & The Juice laugardaginn 22. ágúst og fagna góðu hlaupi og góðri stemningu.“



Hópur hrausts starfsfólks hjá Joe & The Juice ætlar að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og safna áheimum fyrir Hugrónu geðfræðslufélag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Fyrir hlaupið verður tilboð á orkuskotum á stöðum Joe & The Juice í miðbænum sem opna fyrr en venjulega í tilefni Reykjavíkumaraþonsins.



Fram eftir degi verða ýmis spennandi tilboð á réttum af matseðlinum.



Joe & The Juice veitingastaðirnir í miðbænum opna sérstaklega snemma þann 22. ágúst og bjóða kaffiþyrsta viðskiptavinum velkomna.



Joegurt er frábær morgunmat eða millimál fyrir hressa hlaupara.

Hlaupa til styrktar Krafti

Skarphéðinn Óli Rúnarsson, 25 ára, greindist með krabbamein í brisi í fyrra. Hann ætlar að hlaupa til styrktar Krafti í Reykjavíkumaraþoni ásamt föður sínum og systur. Þau hafa verið að æfa sig.

Skarphéðinn Óli, faðir hans, Rúnar Ólafsson og systir, Stefanía Anna Rúnarsdóttir, eru tilbúin í hlaupið. Rúnar ætlar í hálft maraþon en systkinin taka 10 km. Skarphéðinn segist hafa fengið hugmyndina þegar hann greindist með krabbamein og naut stuðnings frá Krafti sem er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinist með krabbamein og aðstandendur. Stefanía og Rúnar ætla að styðja Skarphéðinn um leið og þau leggja góðu málefni lið.

„Síðasta sumar greindist ég með krabbamein í brisi, þá 24 ára, og í október fór ég í aðgerð þar sem brisið var fjarlægð. Eftir það er ég með sykursýki, tegund 1. Í endurhæfingunni þurfti ég meðal annars að læra inn á líkama minn upp á nýtt, samspil blóðsykurs og insúlínjafa. Snemma í bataferlinu setti ég mér það markmið að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu, bæði til þess að styrkja sjálfan mig og safna áheimum fyrir Kraft í leiðinni,“ segir Skarphéðinn og bætir við. „Ég kynntist starfsemi Krafts eftir að ég greindist. Mér þykir mikilvægt að til sé félag eins og Kraftur sem heldur utan um og aðstoðar ungt fólk sem greinist og aðstandendur þeirra. Það er erfitt að greinast með krabbamein og það getur verið erfitt að vita hvert maður á að leita. Starfsemi Krafts hefur verið mér mikil hvatning í bataferlinu. Ég hvet alla til að kynna sér starfsemi félagsins,“ segir hann.



Skarphéðinn er hér á milli systur sinnar, Stefaníu, og föður, Rúnars. Þau ætla að hlaupa fyrir Kraft. Skarphéðinn kynntist Krafti eftir að hann greindist með krabbamein og segist hafa fengið stuðning þar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rúnar, faðir hans, segir það veita ró og von að vita um starfsemi Krafts. „Það hjálpar manni að vona að hlutirnir fari vel. Það er mikilvægt að til sé vettvangur þar sem ungt fólk sem er að takast á við erfiða hluti geti nýtt sér jafningja-stuðning og deilt reynslu.“

Stefanía segir að krabbamein sé eitthvað sem snerti flesta á einhvern hátt á lífsleiðinni. „Það

er aukíð áfall að greinast með það ungur að árum. Kraftur sinnir því mikilvæga starfi að standa við bakið á þeim sem þurfa að ganga í gegnum þetta. Með því að hlaupa fyrir Kraft viljum við gefa tilbaka til málefnis sem skiptir okkur miklu máli,“ segir hún.

Skarphéðinn og Stefanía hafa æft sig frá því þau tóku ákvörðun að skrá sig í hlaupið í lok síðasta

árs. Rúnar hefur hins vegar hjólað mikið undanfarin ár, stundað fjallgöngur og hlaupið af og til. „Eftir áramótin fór ég að æfa hlaup reglulega,“ segir hann.

„Undirbúningurinn minn er aðallega búinn að snúast um að læra á sykursýkina í takt við aukna hreyfingu, til þess að geta klárað 10 km. Ég og systir mín byrjuðum í vetur að drífa hvort annað í

ræktina þar sem við notuðum hlaupabretti og hjól. Þegar COVID-faraldurinn stóð sem hæst færðum við okkur út í göngur og skokk,“ útskýrir Skarphéðinn. Stefanía sem er 28 ára hefur stundað göngur og útivist en ekki mikið hlaup. „Við Skarphéðinn hvöttum hvort annað af stað í skokkið,“ segir hún. Rúnar hefur æft með skokkhópnum Fram í Grafarholti fjórum sinnum í viku. „Á versta COVID-tímabilinu hljóp ég einn en við í hlaupahópnum deildum á lokaðri Facebook-síðu hlaupunum með hvert öðru sem var góður stuðningur. Um síðustu helgi hljóp ég í fyrsta sinn í skipulögðu viðavangshlaupi „Fjögurra skóga hlaupið“, 17,6 km til að undirbúa mig fyrir hálft maraþon,“ segir Rúnar en þau þrjú hafa nú safnað 120 þúsund krónum.

Þau segja að margir flottir hlauparar séu að safna fyrir Kraft og þau hvetja fólk til að styrkja félagið með áheimum. „Í fyrra safnaði Kraftur rétt tæplega 6 milljónum króna og það væri gaman að vera partur af því að bæta það í ár,“ segja þau. „Mér hefur þótt gott að vita af Krafti í gegnum bataferli mitt. Þar eru margir að ganga í gegnum svipað og ég og það er mikilvægt að heyra af upplifunum annarra. Maður stendur ekki einn,“ segir Skarphéðinn.

Hægt er að styrkja Skarphéðinn, Stefaníu og Rúnar á hlaupastyrkur. is

Ekki samkeppnishæf án þeirra

Framfarir í hlaupaskóm gætu verið að stytta tíma hlaupara verulega og þannig hafa áhrif á langhlaup sem íþrótt. Það eru ekki allir sáttir við þessa þróun, en fólk hefur mismikla trú á skótækni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Nýjustu framfarir í hlaupaskóm virðast gera hlaupara hraðskreidari og gætu jafnvel auðveldað þeim endurheimt. Það eru samt ekki allir sammála um ágæti nýjustu og háþrúðustu hlaupaskónna og segja að þeir hafi of mikil áhrif. Sumir langhlauparar segja að slíkir skór skemmi íþróttina og minnki virðingu fólks fyrir erfiðisvinnu hlaupara, á meðan aðrir segja að íþróttin sé einfaldlega að þróast og skórnir séu ekki úrslitaatriði. Fjallað var um málið á vef BBC um síðustu helgi og rætt við írska maraþonhlaupara sem höfðu áunnið sér rétt til að keppa á Ólympíuleikunum sem áttu að fara fram í ár.

„Í hvaða skóm varstu?“

Stephen Scullion er einn þeirra og hann segir að það sé svolítið skritin þróun á íþróttinni að eftir alla vinnuna og þjálfunina sem er að baki sé fyrsta spurningin sem fólk spyr eftir maraþonhlaup „Í hvaða skóm varstu?“. Hann segir að skórnir Nike Vaporfly og aðrir álíka háþróaðir hlaupaskór samkeppnisaðila hafi eyðilagt íþróttina.

„Ef þú ert ekki í þeim geturðu ekki búist við að vera samkeppnishæfur nema þú sért í svo góðu formi að þú getir hlaupið þremur mínútum hraðar en allir aðrir og það er ómögulegt,“ segir hann.



Eliud Kipchoge setti óopinbert heimsmet í Alphafly skóm frá Nike á síðasta ári þegar hann hljóp maraþon á undir tveimur tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keníski langhlauparinn Eliud Kipchoge var í þrúfugerð af Alphafly-skóm Nike, sem eru ennþá háþróaðri, þegar hann kláraði maraþonhlaup á undir tveimur tímum í Vín í október síðastliðnum. Alphafly-skórnir hafa nú verið bannaðir og tíminn hans verður ekki tekinn gildur sem heimsmet. En Vaporfly-skórnir eru leyflegir og margir fremstu hlauparar heims eru farnir að nota þá.

Froðulag og koltrefjaplata

Nike sagði að skórnir gætu aukíð skilvirkni í hlaupum um allt að 4% og rannsókn sem New York Times gerði á meira en milljón maraþonhlaupum og hálfri milljón hálf-

maraþonhlaupa gefur til kynna að auglýsingadeild Nike hafi jafnvel vanmetið skóna.

Sólinn er með lagi úr froðu og plötu út koltrefjum sem er hönnuð til að ýta hlaupurum áfram og vernda fótleggina. Skórnir eru líka sagðir hjálpa hlaupurum með endurheimt, þannig að þeir séu ekki jafn þreyttir daginn eftir hlaup.

Gerir lítið úr erfiði hlaupara

Stephen Scullion segir að á heimsmeistaramótinu í Doha hafi hann ekki verið í skónum, en að það hafi ekki verið hvetjandi þegar hann leit í kringum sig og sá 80 aðra á ráslinunni í þeim. Hann



segir að margir séu að missa virðingu fyrir íþróttinni og það sé sanngjarnt, vegna þess að skórnir séu augljóslega frammistöðubætandi.

„Þeir gera fólk hraðskreidara, en það á ekki að draga úr erfiðisvinnunni sem hlauparar leggja á sig,“ segir Scullion. „Þegar fólk nær nýju meti eiga allir eftir að spyrja í hvaða skóm hlauparinn var. Það er ástæðan fyrir því að þeir skemma íþróttina fyrir mér og munu halda áfram að gera það.“

Allir eru að bæta sig

Scullion náði sjálfur Írlandsmeti í Vaporfly-skónum í október í fyrra og bætti þá met frá árinu 2002. Hlauparinn Kevin Seaward náði svo næstbesta tíma Íra með því að bæta metið frá 2002 í Seville-maraþoninu í febrúar síðastliðnum í sömu skóm. Seaward hafði bara æft einu sinni í skónum og þoldi þá

ekki, en ákvað svo að vera í þeim í maraþoninu.

„Mér fannst þeir vera eins og trúðaskór og ég hafði enga tengingu við jörðina,“ sagði Seaward, sem ákvað að vera í þeim því þjálfarinn hans sagði að fólk væri að minnsta kosti að hlaupa á sama tíma og áður í skónum. Seaward leggur samt áherslu á að hann hafi verið að ná bestu tímunum sem hann hafði nokkurn tímann náð á æfingum fyrir maraþonið í Seville, burtseð frá því í hvaða skóm hann var.

„Allt var hraðara en áður,“ sagði hann. „Ég veit ekki hvort það séu kannski lyfleysuáhrif sem fylgja því að fara í Vaporfly-skóna. Það er enginn vafi á því að skótækni hjálpar, en það er erfitt að meta áhrifin. Fólk hefur líka hlaupið illa í þeim. Það eru allir að bæta sig og maður er bætastímama sína, sama í hvaða skóm maður er.“

Maraþonhlauparinn Stephen Scullion segir að nýjustu og háþrúðustu hlaupaskórnir dragi úr virðingu fyrir erfiðisvinnu hlaupara. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Líkamsrækt og hlaup

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af eymslum í liðum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbæti-efnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbæti-efnin eru mörgum Íslendingum góðkunn. Jóhann og Erna hafa bæði tekið Nutrilenk í nokkurn tíma og deila hér með okkur sinni reynslu.

Get hlaupið og gengið á fjöll
Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir um það bil tveimur árum og hefur líf hans og liðan gjörbreyst í kjölfarið: „Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. sex árum var ég alltaf með verki í hnjónum og svo fór að þeir urðu óbærilegir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir um tveimur árum byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Ég hef klárað bæði hálfmarapón og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég NUTRILENK.“



Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir um það bil ári og hefur líf hans og liðan gjörbreyst í kjölfarið.

Fann ótrúlega fljótt mun
Erna Geirlaug Árnadóttir er 43 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur. „Ég er búin að æfa mikið síðustu ár: hlaupa, stöðvabjálfun, tabata og fleira og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa

Nutrilenk Gold og ég byrjaði á að taka 6 töflu á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má



Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina.

gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu. Ég get því hikaust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Byggingarefni brjóskefvs
Nutrilenk Gold er mest selda liðbæti-efni á Íslandi og hefur það gert þúsundum Íslendinga kleift að hreyfa sig verkjalaust svo árum skiptir. Nutrilenk linan inniheldur þrjár vörur: Nutrilenk Gold, Active og Gel, og allar eiga þær það sameiginlegt að þær hjálpa til við að draga úr stirðleika og eymslum í liðum. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákarli) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki. Til þess að gera þessi innihalds-efni eins virk og kostur er, þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir þau frásogunarhæf og virk sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan.



Lífrænt RAUÐRÓFUDUFT í hylkjum

Í aldanna raðir hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft ýmis heilsueflandi áhrif m.a. á:

- Lækkun blóðþrýstings
- Aukið blóðflæði
- Bætta súrefnisupptöku
- Aukið úthald, þrek og orku
- Minni bólguviðbrögð
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi

100% náttúrulegt án allra aukaefna – 2 hylki á dag

Nítrot í rauðrófum geta haft áhrif á blóðþrýsting. Þeir sem hafa lágan blóðþrýsting eða taka blóðþrýstingslyf ættu að ráðfæra sig við lækni áður en þeir bæta rauðrófum við mataræði sitt.



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Styrkir ómetanlega þjónustu

Ljósið, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda, hefur fengið stuðning frá fjáröflun Reykjavíkumaraþonsins sem gerir henni meðal annars kleift að halda ókeypis námskeið.

Ljósið, endurhæfinga- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda, hefur fengið öflugan stuðning frá fjáröfluninni í tengslum við Reykjavíkumaraþonið undanfarin ár, sem nýtist til að niðurgreiða alls kyns þjónustu. Anna Guðrún Auðunsdóttir er ein þeirra sem ætlar að hlaupa fyrir Ljósið í ár, en sjálf greindist hún með krabbamein í maga á síðasta ári.

„Það er heilmikil starfsemi hjá Ljósinu en þetta er í rauninni endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda,“ segir Anna. „Þarna starfa iðjubjálfar, sálfræðingar, íþrótafræðingar, sjúkraþjálfarar og fleiri og þeir aðstoða við endurhæfinguna, bæði á meðan meðferð fer fram og ekki síður eftir hana. Minni meðferð lauk til dæmis í janúar, en ég sæki enn námskeið og alls konar þjónustu hjá Ljósinu.

Allir fjármunir sem safnast í gegnum Reykjavíkumaraþonið fara í að niðurgreiða þjónustu fyrir krabbameinsgreinda,“ segir Anna. „Í fyrra náði þetta að niðurgreiða öll námskeiðsgjöld og greiða fyrir hluta af nýju húsnæði Ljössins, sem var opnað á fyrri hluta árs.

Ég hleyp fyrir Ljósið því ég hef fengið frábæra þjónustu þar eftir að ég greindist í fyrra. Það er frábært að hafa þennan stað til að leita í reynslu annarra og fá stuðning,“ segir Anna. „Stuðningurinn er líka öðruvísi en annars staðar í samfélaginu. Þarna er þekking



Anna Guðrún Auðunsdóttir ætlar að hlaupa fyrir Ljósið í ár. Hún segir að þar hafi hún fengið frábæra og fjölbreytta þjónustu eftir að hún greindist með krabbamein, bæði á meðan meðferð fór fram og eftir hana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

og það er gott að fá stuðning frá öðrum sem hafa gengið í gegnum svipaða upplifun.“

Einstök og fjölbreytt þjónusta

„Ég fór sjálf á þrjú eða fjögur námskeið hjá Ljósinu sem ég þurfti ekki að borga fyrir því Reykjavíkumaraþonið borgaði. Þar að auki hef ég nýtt mér þjónustu í sambandi við líkamsrækt og hreyfingu. Ég hef talað við sjúkraþjálfara, iðjubjálfa, markþjálfara og fleiri sérfræðinga,“ segir Anna.

„Það er ótrúlega dýrmætt fyrir fólk í þessari stöðu að geta leitað til Ljössins og ég hef ekki fundið sams konar þjónustu annars staðar. Þó að formlega kerfið sé frábært er þessi vinkill bara til þarna.

Starfið skiptir því gríðarlega miklu máli og það er frábært fyrir fólk í þessari stöðu að þurfa ekki að borga fyrir þessi námskeið,“ segir Anna. „Það er svo mikill annar kostnaður sem fylgir þessum veikindum sem er í forgangi og því er ekki víst að fólk myndi sækja þessi gagnlegu námskeið ef þau væru ekki gjaldfrjáls.“

Það getur hver sem er hlaupið fyrir Ljósið í Reykjavíkumaraþoninu, sem fer fram 22. ágúst. Sjálf ætlar Anna að hlaupa 10 kílómetra og er með hóp inni á Hlaupastyrkur.is sem heitir Mallinn hennar Önnu. „Ég er að biðja mína hlaupavini að bæta sér hópinn að safna fyrir Ljósið.“

Hollir réttir fyrir hlaupara

Þeir sem hlaupa þurfa að vanda sig þegar kemur að mataræðinu. Hlauparar þurfa kolvetni og orku fyrir átökin. Brauð og pasta er því góður kostur. Helst ætti að velja heilkorna brauð og pasta.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Hlauparar ættu að velja hollt mataræði til að hámarka afköstin og til að halda góðri heilsu. Hér koma nokkrar uppástungur um mat fyrir hlaupara.

Mexikópasta með lárperu

Þetta er réttur sem er einfalt að útbúa og tekur skamman tíma. Hollur réttur sem inniheldur járn, trefjar, C-vítamín og er hitaein- ingasnaður. Uppskriftin miðast við tvo.

100 g heilhveiti penne pasta

1 tsk. rapsolía

1 stór laukur, skorinn í sneiðar en takið frá 1 msk. smátt skorinn

1 appelsínugul paprika, hreinsuð og skorin í bita

2 hvítlauksrif

2 tsk. chilli-duft

1 tsk. kóriander-duft

½ tsk. cumin

1 dós tómatar í bitum

1 litil dós maískorn

1 tsk. súpukraftur

1 lárpera

½ límóna, börkur og safi

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á umbúðum. Hitið olíu á pönnu og steikið laukinn og paprikuna. Bætið þá hvítlauk á pönnuna

Mexikópasta er skemmtilegt að prófa. MYNDIR/GETTY

ásamt kryddi og tómötum, hálfum bolla af vatni, maískornum og súpukrafti. Sjóðið undir loki í 15 mínútur. Hreinsið lárperu og nuddið hana með límónusafa. Skerið í sneiðar.

Setjið pastað saman við sósuna og raðið lárperunum ofan á. Það má dreifa fersku kóriander yfir ef fólk vill.

Rækjur jambalaya

Þetta er frábær réttur, hitaein- ingasnaður en næringarríkur. Einfalt að útbúa og allt á einni pönnu. Uppskriftin miðast við tvo.

1 msk. rapsolía

1 laukur, smátt skorinn

3 selleristilkur, skornir niður

Jambalaya er einfaldur og góður réttur með rækjum og góðu kryddi.

Græn og væn súpa. Stútfull af vítáminum. Hentar vel fyrir hlaupið.

100 g hýðishrisgrjón

1 tsk. chilli-duft

1 msk. kórianderduft

½ tsk. fennelfræ

1 dós niðurskornir tómatar

1 tsk. súpukraftur

1 gul paprika, skorin í bita

2 hvítlauksrif, smátt skorin

1 msk. ferkst timían

150 g risarækjur

2 msk. blaðsteinselja, smátt skorin

1 bolli vatn

Hitið olíuna á pönnu. Setjið lauk og selleri og steikið í um það bil fimm mínútur. Setjið hrisgrjónin út í ásamt kryddi, tómötum og bætið við einum bolla af vatni. Hrærið súpukrafti saman við, papriku, hvítlauk og timían.

Lokið pönnunni og látið malla í 30 mínútur eða þangað til hrisgrjónin eru orðin mjúk og vökvinn gufaður upp. Bætið þá rækjunum við og hrærið allt varlega saman. Rækjurnar þurfa bara stutta stund á pönnunni en þá er rétturinn klár.

Græn og gómsæt

Þetta er einstaklega góð og vítáminrík súpa. Hún er rík af C-vítámini, trefjum og kalki. Uppskriftin er fyrir tvo.

2 tsk. ólífuoía

1 laukur, smátt skorinn

2 hvítlauksrif, pressuð

1 kartafli, um 250 g, skræld og skorin í bita

600 ml grænmetissoð

120 g spinat, klettsalat og fleiri tegundur eftir smekk

150 g hrein jógúrt

20 furuhnetur, ristaðar

Chilli-olía ef vill

Hitið olíu í potti og setjið laukinn og saltið aðeins. Bætið síðan hvítlauknum við þegar laukurinn hefur tekið lit. Bætið kartöflubitunum út í ásamt grænmetissoði og látið malla í 10-12 mínútur. Setjið salatíð í pottinn og látið hitna í eina mínútu áður en súpan er sett í matvinnsluvél og maukuð eða með töfrasprota.

Setjið jógúrt ofan á súpuna og furuhnetur til skrauts þegar hún er komin á diska. Auk þess má dreifa smávegis chilli-olíu yfir fyrir þá sem vilja.



Reykjavíkurmarapón er með breyttu sniði í ár samkvæmt ráðleggingum almannavarna.

Marapón með breyttu sniði

Reykjavíkurmarapón Íslandsbanka fer fram í 37. sinn laugardaginn 22. ágúst með breyttu sniði miðað við fyrirhugaðar afléttingar á samkomubanni. Breytingar á fyrirkomulagi hlaupsins hafa verið unnar í samstarfi við almannavarnir.

Ræst verður í nokkrum ráshópum til að virða hámarksfjölda hlaupara, en þá verður ræsingin yfir lengri tíma en áður hefur verið. Rássvæði verður í Sóleyjargötunni og marksvæði í Lækjargötu, því mun upphaf hlaupaleiðanna breytast lítillega í kjölfarið. Nánar verður tilkynnt ef reglur sóttvarnafirvalda breytast.

AFHENDING GAGNA

Til að stýra flæðinu í Laugardalshöllinni hefur opnunartíminn við afhendingu gagna verið lengdur, þannig verða ekki fleiri í sal en leyfilegt er á þessum tíma samkvæmt almannavörnum. Tímasetningar og nánari upplýsingar verða birtar von bráðar.

SKRÁNING

Skráning fer fram á heimasíðu Reykjavíkurmarapóns Íslandsbanka rmi.is. Í skráningarferlinu þurfa þátttakendur að velja ráshóp þar sem takmarkaður fjöldi er í hvern ráshóp, en þetta er gert til þess að virða reglur um fjölda-takmörkun.

RÁSSVÆÐI OG ENDAMARK

Rássvæði mun færast í ár og verður staðsett í Sóleyjargötu en endamark í Lækjargötu. Þetta er gert til þess að reyna að koma í veg fyrir að mikill fjöldi safnist saman á einum stað. Þátttakendur eru hvattir til að mæta tímanlega fyrir ræingu síns ráshóps en ræst verður á 30 mínútna fresti.

VEGALENGDIR Í BOÐI

Laugardaginn 22. ágúst verður boðið upp á fimm vegalengdir eins og áður, 3 km, 10 km, 21,1 km og 42,2 km. 10 km, 21,1 km og 42,2 km vegalengdir verða allar ræstar frá Sóleyjargötu í ár.

600 m skemmtiskokk, 3 km skemmtiskokk og 10 km hlauparar fara inn í Vesturbæ, Seltjarnarnes og inn í miðbæinn. 21,1 km hlauparar fara inn í Vesturbæ, Seltjarnarnes, Granda, Sæbraut og inn í miðbæinn. 42,2 km hlauparar fara inn í Vesturbæ, Seltjarnarnes, Granda, Sæbraut, Túnin, Teiga og Bryggjuhverfið, Fossvoginn, Holtin og inn í miðbæ Reykjavíkur.

Konur hlaupa hraðar fyrir egglos

Samkvæmt nýrri rannsókn skiptir máli fyrir konur hvenær þær fara í hlaup miðað við hvar þær eru staddar í tíðahringnum. Frammistaða kvenna getur mótast af þessu. Rannsóknin var gerð meðal kvenna sem voru 19 ára og tóku engar getnaðarvarnir með hormónum. Konurnar hlupu á mismunandi stigum tíðahringins og voru mældar í hvert sinn. Í ljós

kom að konur hlaupa hraðast eftir blæðingar og fyrir egglos. Þá er magn kvenkynshormóns, estrógen, lægst í líkamanum. Hitastig í líkamanum hefur einnig áhrif en það er breytilegt og hæst þegar egglos á sér stað.

Rannsóknin var gerð við háskólan í Stafangri í Noregi og bent er á að þessi vitneskja geti haft áhrif á árangur kvenna í íþróttum. Niðurstaðan var birt á forskning.no.



Konur geta náð auknum árangri í hlaupi ef þær miða það við tíðahringinn.

SPORT



Íþróttavöruverslun



Það **BORGAR** sig

að líta við hjá okkur!

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

SPORT24 Reykjanesbæ

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

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

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

Sími
553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI

Styrkurinn gefur börnum von

Í ár munu peningarnir sem safnast í Reykjavíkumaraþoninu fyrir UNICEF renna til barna og fjölskyldna þeirra í Jemen. Þar er neyðin gríðarlega mikil og COVID-19 breiðist hratt út.

Ingibjörg Ásta Bjarnadóttir fjáröflunarfulltrúi UNICEF á Íslandi segir vonir bundnar við að peningarnir sem safnast í Reykjavíkumaraþoninu styðji við heilbrigðisstarfsfólk í Jemen, létti undir í löskuðu heilbrigðiskerfi og gefi bágstöddum börnum von um betra líf.

UNICEF býður einnig upp svokallaðar Sannar gjafir sem hægt er að kaupa í vefverslun þeirra. Þær eru keyptar í nafni þess sem á að gleðja og með þeim fylgir gjafabréf með ljósmynd og lýsingu á gjöfinni. Gjafirnar eru lífsnauðsynleg hjálpargögn fyrir bágstödd börn.

Núna eru í boði tvenns konar COVID-tengdar Sannar gjafir hjá UNICEF. Önnur gjöfin kallast Vernd fyrir heilbrigðisstarfsfólk, hún inniheldur 20 andlitsgrímur, 30 hanska og sóttvarnarklæðnað fyrir eina manneskju. Þessi gjöf hjálpar heilbrigðisstarfsfólki að sinna störfum sínum núna þegar kórónavírusinn dreifist hratt út í mörgum löndum. Hin gjöfin eru 100 handsápur en eins og flestir vita er handþvottur með sápu og vatni ein áhrifaríkasta leiðin til að koma í veg fyrir útbreiðslu mannskæðra sjúkdóma. Gjöfunum er dreift þangað sem þörfin er mest. Núna er sjónum sérstaklega beint að Jemen.

„UNICEF metur þörf fyrir aðstoð eftir ströngum verkferlum og áfangastaðir eru birtir í árs-skýrslum. Neyðin í Jemen er metin sem sú alvarlegasta sem fyrirfinnst í dag. Samkvæmt nýjum skýrslum UNICEF reiða 80 prósent Jemena sig á mannúðaraðstoð til að komast af og nánast hvert einasta



Flugvél sem lenti með neyðarbirgðir frá UNICEF á Sana flugvellinum í Jemen þann 30. maí síðastliðinn.

barn í landinu þarf á heilbrigðisaðstoð að halda. A tíu mínútna fresti deyr barn í Jemen af orsökum sem hægt væri að fyrirbyggja. Ástandið er nógu slæmt fyrir en nú breiðist COVID-19 hratt út í landinu og tilfellum hefur fjölgað mjög sem og fjölda látinna,“ útskýrir Ingibjörg.

„Frá því að fyrsta staðfesta tilfelli COVID-19 greindist í Jemen þann 10. apríl síðastliðinn hefur UNICEF flutt rúmlega 33 þúsund öndunargrímur, 33 þúsund andlitsgrímur og 18 þúsund sloppa til landsins. Þessi hjálpargögn hafa nýst 400 framlínustarfsmönnum

síðastliðna þrjá mánuði. En þörfin er mikil og ofangreint aðeins um fimm prósent af hjálpargögnum tengdum COVID-19 sem UNICEF þarf á að halda í Jemen.“

Gjafirnar gegna lykilhlutverki

Ingibjörg segir fyrirtæki og einstaklinga á Íslandi hafa fjármagn að 196 stykki af verndarpökkum fyrir heilbrigðisstarfsfólk sem samsvarar tæplega 4 þúsund öndunargrímum, 1 þúsund hönskum og sóttvarnaklæðnaði sem nýttist 196 heilbrigðisstarfsmönnum.

Sömuleiðis hefur fólk hérlandis fjármagnað tæplega 35 þúsund handsápur.

„Þessar gjafir gegna lykilhlutverki í framkvæmd aðgerða sem verja börn og samfélög gegn heimsfaraldrinum. Útbreiðsla kórónaveirufaraldursins er lýst sem neyðarástandi í neyðarástandi, það er útbreiðsla faraldursins í miðri borgarastyrjöld. Heilbrigðiskerfið er að hruni komið og aðeins helmingur heilbrigðisstofnana er starfhæfur. Aðeins 10 prósent hefur safnast af þeim 50 milljónum dala sem áætlað er að þurfi vegna



Ingibjörg Ásta Bjarnadóttir fjáröflunarfulltrúi UNICEF á Íslandi.

Þessar gjafir gegna lykilhlutverki í framkvæmd aðgerða sem verja börn og samfélög gegn heimsfaraldrinum.

COVID-19 aðgerða í landinu,“ segir Ingibjörg.

Ingibjörg útskýrir að UNICEF hafi notast við leiguflugvélar til þess að flytja varning inn í Jemen. Birgðakeðja trausta aðila sér um að dreifa neyðarbirgðum til barna og fjölskyldna þeirra. UNICEF er skylt að opinbera upplýsingar um áætlanir og aðgerðir, og sýnir Aid Transparency Index fram á mikinn áreiðanleika og gagnsæi samtakanna þegar kemur að afhendingu neyðarbirgða að sögn hennar.

Hægt er að kaupa Sannar gjafir á vefsíðunni sannargjafir.is, með því að hringja á skrifstofu UNICEF í síma 5526300 eða með því að koma á skrifstofuna á Laugavegi 77.

Réttu hlaupafötin hámarka árangur

Það er mikilvægt fyrir alla maraþonhlaupara að velja réttan klæðnað fyrir hlaupið. Efni sem anda og halda frá raka, vandaðir hlaupaskór og sérhannaðir hlaupasokkar geta gert gæfumuninn.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Best er að hlaupa í fötum sem hafa verið notuð nokkrum sinnum áður. Að hlaupa í nýjum fötin sem ekki er búið að venjast er alls ekki sniðugt á stóra deginum. Það er sniðugt að vera búinn að æfa sig að hlaupa nokkur lengri æfingahlaup fyrst í nýjum fötum til að vita hvernig þau henta í langhlaupum.

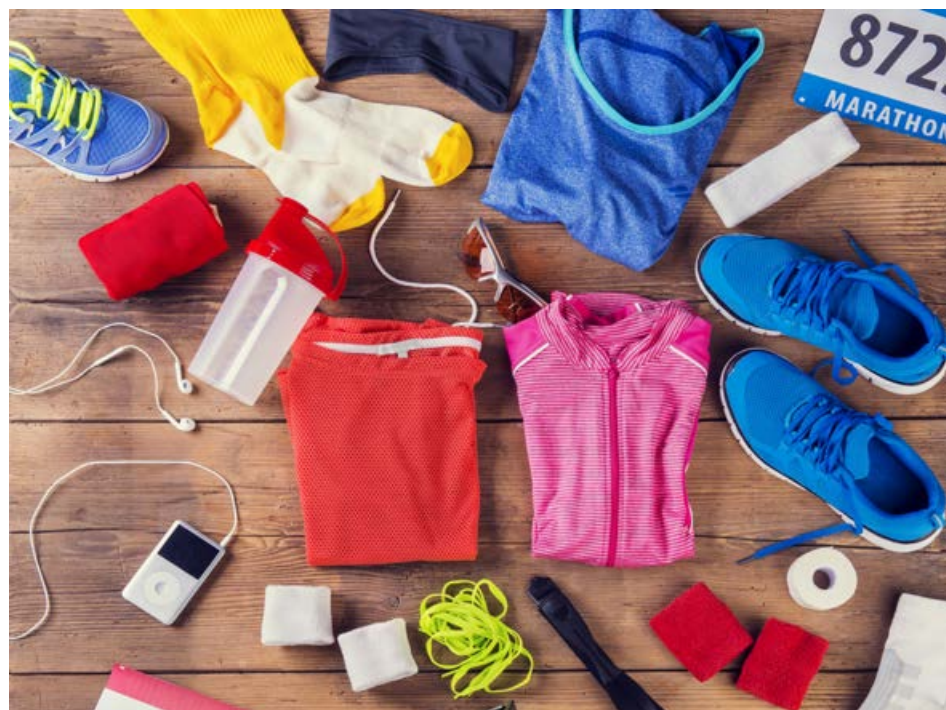
Best er að velja fót sem eru úr efni sem kælir líkamann niður í hita og heldur honum heitum í kulda. Bómull er alls ekki hentug í hlaupafatnað. Ýmis gerviefni henta mun betur en bambus og merino-ull eru líka góð til að hlaupa í í öllum veðrum.

Það er ekki vitlaust að hafa fót tilbúin til vara ef veðurspáin á maraþondaginn skyldi breytast. Í köldu og blautu veðri ber að varast að klæða sig ekki í of hlý fót. Líkaminn hitnar við hlaupin. Best er að miða við að klæðast eins og það sé ögn hlýrra en það er í raun þegar á að hlaupa. Þá ætti hlauparanum að líða þægilega eftir að hlaupið er byrjað og líkaminn þarf ekki að eyða orku í að hita sig eða kæla.

Best er að velja fót úr efni sem kælir líkamann niður í hita og heldur honum heitum í kulda.

En oft þarf að bíða í dagóðan tíma við rásmarkið áður en hlaupið er af stað og þá er oft flókið að láta sér ekki verða kalt á meðan. Þá er hægt að klæðast til dæmis gömlum langermabol og henda honum svo af sér áður en hlaupið hefst. Í mörgum hlaupum er slíkur flíkur safnað saman eftir hlaupið og þau gefin til góðgerðamála. Ef ekki þá er hægt að vera búinn að ákveða stað þar sem á að henda flíkinni af sér og fá einhvern til að taka hana upp, því það er að sjálfsögðu ekki mælt með að skilja eftir sig rusl á viðavangi.

Það er gott að vera með léttu hlaupahanska og ef rignir að bæta við derhúfu sem heldur vatninu frá augunum. Hanskarnir og derhúfan hjálpa líka til við að halda hita á hlauparanum. Ef það verður of



heitt má alltaf stinga hönskunum ofan í buxnastrænginn.

Réttu skórnir eru það allra mikilvægasta í hlaupum og flestir maraþonhlauparar vita það. Fyrir óvana hlaupara er best að fá ráðleggingar í verslun sem sérhæfir

sig í hlaupaskóm og getur jafnvel boðið upp á hlaupagreiningu. En það sem færri hugsa um eru góðir hlaupasokkar. Sokkar sem eru sérstaklega gerðir fyrir hlaupara eru framleiddir úr efnum sem eru ætluð til að verjast hita og raka

á fótunum. Einnig eru til sokkar sem er sérstaklega hannaðir til að minnka álag á fæturna á hlaupum.

Þegar réttu fötin eru komin er hægt að einbeita sér algjörlega að hlaupunum og því að ná besta mögulega árangri.

Það er mikilvægt að hlaupa í réttu fótunum.

MYND/GETTY IMAGES

ALLT FYRIR HLAUPIN



 **BROOKS**

RUN HAPPY



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS



TÆKNILEGUR HLAUPABÚNAÐUR



3D Thermo
punn hettupeysa.
Kr. 14.990,-



Racing Tshirt
tæknibolur.
Kr. 11.990,-



Ultrarun S-Pack.
Trail hlaupavesti með 2 x 500ml. brúsum.
Flauta, festing fyrir stafi og vasar fyrir
allan nauðsynlegan búnað í Ultra keppni.
Aðeins 80 grömm.
Kr. 24.990,-

37% af keppnisfatnaði í UTMB var Compressport

*UTMB er eitt erfiðasta og stærsta fjallahlaup í heimi



Mid Compression.
Mikill stuðningur
við hásin.
Kr. 4.990,-

Hurricane 10/10 buxur.
Vatnsheldar, 4way-stretch.
Kr. 20.990,-



Free Belt Pro.
Mittisbelti með vasa allan hringinn.
Festing fyrir stafi og keppnisnúmer.
Kr. 6.990,-



Race & Recovery.
Háir þrýstisokkar.
Kr. 7.990,-



Hurricane 25/75 jakki
Vatnsheldur 4way-stretch
141 grömm. Kr. 39.990,-



FULLKOMINN ÞRÝSTIFATNAÐUR FRÁ COMPRESSPORT

33% minni víbringur í vöðvum
42% minni vöðvaskemmdir
29% minni líkur á meiðslum
50% minni bólgumyndun
13% meiri líkur á að klára Ultra Trail

Tölurnar eru byggðar á rannsóknum við
virta háskóla og hafa verið birtar
í virtum fræðitímaritum.



Maurten Hydrogel er bylting í næringu fyrir íþróttafólk



FUEL LIKE A PRO

- Hraðari upptaka kolvetna en í nokkru öðru fæðubótarefni.
- Truflar ekki magann, upptaka kolvetnanna fer fram í þörmunum.
- Engin litarefni, engin bragðefni, engin aukaefni.
- Lang flestir Elite maraþonhlauparar í heiminum hafa notað Maurten gel og Maurten orkudrykk undanfarin ár.
- Maurten er einnig framleitt í ómerktum umbúðum fyrir samningsbundna afrekshlaupara.
- Gelið frá Maurten var kosið „Gear of the year“ hjá Runners World og hefur fengið fjölda annarra verðlauna.

SNILLDAR VÖRUR FYRIR ENDURHEIMT



YOURBOOTS

Prýstistígvél



OOFOS
feel the OO

Heilsusandalar



HYPERICE

Hypervolt
Nuðbyssur

VINSÆLUSTU HLAUPABUXURNAR

FUSION
MADE IN EUROPE AT THE FUSION.FACTORY

ÓTRÚLEGA ÞÆGILEGAR



C3+ Recharge buxur
Snilld eftir æfingu.
Kr. 14.990,-



C3 stuttar hlaupabuxur.
Þægilegt efni, þrír vasar.
Kr. 10.990,-



SLi keppnisbuxur
Kr. 20.990,-



C3 hálf-síðar hlaupabuxur.
Þægilengt efni,
vasar og endurskin.
Kr. 10.990,-



C3 síðar hlaupabuxur.
Vasar og endurskin.
Einnig til í vetrarútgáfu.
Frá kr. 12.990,-



RUNDERWEARTM
PERFORMANCE UNDERWEAR

Við vorum að fá fyrstu sendinguna og erum ótrúlega spennt að kynna þetta frábæra merki fyrir Íslendingum. Frábærar vörur.

Undirfatnaður ársins 2018 og 2019 í Bretlandi



LEIÐIN TIL ÁRANGURS BYRJAR HÉR

 **COMPRESSPORT®**
Headband on/off

 **RYDERS®**
EYEWEAR
Roam Sólglæraugu

 **COMPRESSPORT®**
Trail Postural Top
Bolur með vösum

 **COMPRESSPORT®**
Armforce Ultralight
Þrýsti-ermar

 **COMPRESSPORT®**
Run under control short
Þrýsti undirbuxur
Racing split short
Stuttbuxur

 **COMPRESSPORT®**
R2V2 kálfahlífar

 **COMPRESSPORT®**
Pro Racing Sokkar

 **BROOKS**
Levitate
Fjaðrandi hlaupaskór

GAEDAVÖRUR
TIL að njóta



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Hleypur maraþon eftir æfingar hjá OsteoStrong

Kraftmiklir vöðvar, sterk bein, þéttar sinar og liðbönd á tíu mínútum í viku. Jórunn Jónsdóttir segir að eftir 2-3 skipti í OsteoStrong hafi hún strax fundið mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Hún hefur meðal annars tekið þátt í maraþoni án þess að finna fyrir því.

Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjóðmína þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong þá var ég með mikla verki í mjóðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því það er þreytandi að vera alltaf með verki eftir æfingar.

Eftir tvö til þrjú skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus og hef hlaupið önnur eftir það. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem styður allt íþróttafólk til vaxtar. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

Bara tíu mínútur í viku

Allt að fimm- til sjöfaldur munur getur verið á styrk vöðva eftir því hvernig þeim er beitt. OsteoStrong er æfingakerfi sem reynir á vöðvann þar sem hann er sterkastur. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja vöðva, sinar, liðbönd og bein svo um munar. Fólk mætir eins og það er klætt og gerir æfingarnar á sokkunum.

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Auka beinþéttni

Minni verkir

„Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem er í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem hafa jafnvel bara þurft að liggja í rúminu í nokkur ár. Það er einstaklega gefandi að



Jórunn Jónsdóttir mælir heilshugar með OsteoStrong en þar hefur hún hlotið góðan bata. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Rauð og innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.



Svannlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong sem er í Borgartúni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem eru í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem hafa jafnvel bara þurft að liggja í rúminu í nokkur ár.

sjá sólina vaxa í augum fólks þegar það kemur viku eftir viku,“ segir Svannlaug, annar eigandi OsteoStrong.

73% sterkari á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á svona mikla styrktaraukningu á jafn stuttum æfingatíma. Vöðvarnir þéttast en þyngjast ekki að neinu ráði,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong. Athuganir á árangri meðlima sýna að þeir eru að meðaltali að styrkja sig um 73% á ári.

Betri golfsveifla

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi, leiddu í ljós verulega bætingu með ástundun OsteoStrong á einungis fjórum skiptum. Meðaltals bæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst.

Bætt jafnvægi

Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðal bæting er 77% á fimm skiptum. Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar t.d. við að enda sveifluna með þungan framár á fótum.

Sviinn Sophila Gustafson er fyrrum þátttakandi hjá US based LGPA mótaroð og lífstíðarmeðlimur Evrópumótaraðar kvenna. Hún vann LGPA mótaroðina 5 sinnum og 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli. Sophia var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist ein af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

Fljótlega verkjalaus

„OsteoStrong er í mínum huga styrkur, kraftur og hreysti. Ég varð fljótlega verkjalaus eftir að hefja ástundun hérna. Ég fann það strax eftir fyrsta tímann hérna og hef fundið það aukast síðan að þegar ég er að ganga á fjöll finn ég fyrir meiri krafti, meiri orku og meiri gleði. Alltaf þegar ég kem í OsteoStrong mætir mér hlýja, virðing og fagmennska. Ég er þakklát fyrir að hafa verið leidd hér inn og mun vera hér áfram.“ Lisbet Grímsdóttir, lífeindafræðingur og fjallgöngumaður.

OsteoStrong býður upp á ókeypis kynningar á virkni kerfisins í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200.

Syngur til styrktar Arnarskóla

Sylvía Guðmundsdóttir og fjölskylda ákváðu að styrkja Arnarskóla svo hægt væri að girða lóð og setja upp leiktæki fyrir nemendur. Sylvía á barn í skólanum sem glímur við einhverfu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Arnarskóli er sjálfstætt starfandi skóli fyrir börn með einhverfu og önnur þroskafrávik, svokallað non profit. Skólinn var settur á fót árið 2017 og í fyrstu voru einungis fjögur börn þar við nám. Næsta haust verða þau 29, að sögn Sylvíu.

„Sonur minn, Róbert Már, sem er sex ára, hefur gjörbreyst eftir að hann hóf nám í skólanum og tekið gríðarlegum framförum. Róbert er einhverfur og með alvarlega þroskahömlun. Hann tjáir sig ekki en sýnir liðan sína með hegðun. Við finnum það á honum hversu glaður hann er að fara í skólann. Við eigum skólanum því mikið að þakka og mér fannst svo sjálf-sagt að gera eitthvað fyrir hann. Núna söfnum við áheimum fyrir styrktarsjóð Arnarskóla sem er við Kópavogsbraut í Kópavogi. Það er mikil þörf fyrir svona skóla. Hann er starfræktur allt árið sem hentar vel fyrir börn sem þola illa breytingar,“ segir Sylvía.

„Til að sýna skólanum þakk-læti ákváðum við að skrá okkur í hlaupið, förum í 3 km þar sem ég er engin hlaupadrottning. Róbert ætlar að hlaupa þetta með okkur. Eftir skráninguna fóru að safnast peningar fyrir skólann og við vorum komin upp í 87 þúsund þegar ég vildi gefa aðeins meira í þetta. Þá datt mér í hug að til-kynna á Facebook að ég myndi syngja lag þegar söfnunin væri komin upp í 100 þúsund og pósta því á samfélagsmiðilinn. Ég ákváð að fá Valdimar, bróður minn, með mér í eitt lag til að draga fleiri að. Hélt að þetta yrðu svona þrjú myndbönd þar til hlaupið yrði 22. ágúst,“ segir Sylvía en bróðir hennar er hinn frægi Valdimar Guðmundsson söngvari.

„Þetta sló rækilega í gegn þannig að fyrstu þrjú myndböndin urðu til á einum sólarhring. Áheitin ruku í gang,“ segir Sylvía en söfnun hennar er komin í yfir 500 þúsund krónur. Sylvía tekur lagið

”Ég ákváð að fá Valdimar, bróður minn, með mér í eitt lag til að draga fleiri að. Hélt að þetta yrðu svona þrjú myndbönd þar til hlaupið yrði 22. ágúst.“

á Facebook eftir hverjar 50 þúsund krónur svo hún hefur tekið nokkur vel valin lög, með Valdimar bróður sínum, föður, afa og fleirum. Búast má við að meira verði sungið næstu þrjár vikurnar.

Sylvía segist alls ekki vera söng-kona og eingöngu sungið á kara-oke-börum á Spáni hingað til. „Ég hef alveg látið Valda bróður um sviðsljósið,“ segir hún. „Þetta bara sprakk út og það er bara virkilega skemmtilegt þegar maður er að láta gott af sér leiða. Vinabeðnir hafa stóruakist hjá mér og fólk hefur verið að deila söngnum. Ég hef fengið miklu meiri athygli en ég bjóst nokkurn tíma við. Það er mikil tónlist í fjölskyldunni, báðir foreldrar mínir eru góðir söngv-arar. Föðurbróðir minn, Karl Her-mannsson, var til dæmis eitt sinn í Hljómum. Það er mikil áskorun fyrir mig að bresta í söng og deila því á Facebook og ég hef alls ekki hug á að leggja það fyrir mig,“ segir hún og hlær.

Sylvía segir að hana hafi upphaf-lega langað að setja sér 500 þúsund króna markmið en hún hafði ekki trú á að það myndi takast. Söfnunin hefur því farið fram úr björtustu vonum. „Allt sem safnast er dásamlegt og þeim mun meira því betra. Það kostar mikið að girða stóra skólalóð og kaupa leiktæki. Okkar söfnun er alla vega nægileg til að byrja verkið. Margt smátt gerir eitt stórt.“

Þeir sem vilja styrkja Arnarskóla geta farið inn á hlaupastyrkur.is og gefið í söfnunina Team Róbert.



Sylvía og Róbert Már eru tilbúnir í skemmtiskokkið í Reykjavík-maraþoninu til að styrkja Arnarskóla.



HLAUPÁR
www.hlaupar.is



HLAUPÁR er umboðsaðili COROS og UGLOW á Íslandi



Hollusta á hlaupum

Veitingastaðurinn Lemon nýtur mikilla vinsælda, en staðurinn sérhæfir sig í samlokum og ferskum söfum. Arnar Pétursson, Íslandsmeistari í maraþoni, segir Lemon í miklu uppáhaldi hjá sér.

Arnar er mörgum að góðu kunnur, enda einn besti langhlaupari landsins. Hann er meðvitaður um hollt mataræði og segir matinn á Lemon sem sniðinn fyrir hlaupara og aðra þá sem velja hollari kostinn.

„Það er langt síðan ég uppgötvaði hversu góður matur er á Lemon og því var kærkomið að fara í samstarf við staðinn. Helsti kosturinn er hversu fjölbreyttur matseðillinn er. Samlokurnar og djúsarnir hafa verið aðalsmerki þeirra en það er einnig hægt að fá vefjur, salöt, hafragraut, orkuskot og kaffi á Lemon. Á keppnisdegi fæ ég mér alltaf samloku með avókadó, því ég veit að hún fer vel í mig, en avókadó er stór þáttur í minu mataræði. Samlokurnar eru líka góðar til að hlaða sig upp af kolvetnum fyrir æfingar. Svo dýrka ég að fá mér engiferskot fyrir matinn. Það gefur mér gott orkubúst,“ segir Arnar og bætir við að mataræðið skipti miklu máli fyrir þá sem æfi mikið.

„Þegar ég æfi sem mest hleyp ég um 20-30 kílómetra á dag og þá brenni ég mikilli orku. Þá er mikilvægt að gripa í góða næringu og þar koma djúsarnir sterkir inn. Þeir gefa mikla orku, eru fullir af berjum og ávöxtum sem henta fullkomlega. Safarnir eru litríkir og ferskir og ávallt nýkreistir úr fyrsta flokks hráefni,“ segir Arnar, en hann stefnir á að slá Íslandsmet í maraþoni sem haldið verður í Frankfurt í október.

Átta ár eru frá því að Arnar fór að æfa hlaup af alvöru. „Ég var lengi í körfubolta og fótbolta og náði góðum árangri í þeim greinum. Ég var ágætur hlaupari en hafði fordóma fyrir hlaupum, en féll fyrir sportinu eftir fyrstu hlaupaæfinguna og þá varð ekki aftur snúið. Hlaup eru hundrað sinnum fjölbreyttari og þúsund sinnum meira gefandi en ég hélt, sem kom mér verulega á óvart. Núna hef ég ástríðu fyrir því að dreifa boðskapnum því ég veit að þegar fólk kynnist hlaupum kemst það ekki aðeins í betra form og líður almennt betur, heldur veita þau ákveðna lífsfyllingu. Það er eins jákvætt og það getur orðið,“ segir Arnar.

Djúsaðu þig í gang

Six pack safarnir eru sívinsælir, bragðgóðir, ferskir og hollir. Fólk pantar hjá Lemon með því að senda tölvupóst á veisla@lemon.is og pakkarnir afhendast eftir klukkan 11.00 næsta virka dag á þeim Lemon-stað sem hentar best.

Fólk fær sex frábæra ávaxta- og grænmetisdjúsa sem gera djúsdaginn miklu auðveldari og skemmtilegri. Það er hollt að taka djúsdag einstöku sinnum til að ná jafnvægi á líkamann.

Vinsælt að fá sér kombó

Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Vinsælasta kombóið frá opnun er Spicy Chicken og Nice Guy. Það er eitthvað við þetta kombó sem er algjör negla, sterka bragðið í bland við sætan djús. Boðið er upp á kombó mánaðarins á aðeins 1.590 kr. Í ágúst kemur nýtt kombó mánaðarins: Parmella og Indian flirt, sem er geggjað kombó fyrir hlaupara.

Lemon-staðirnir eru nú orðnir sex talsins. Þrír staðir eru á höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandsbraut 4, Hjallahrauni 13 í Hafnarfirði og í Salalauginni í Kópavogi.

Þrír staðir eru á Norðurlandi,



Arnar er meðvitaður um mataræðið og segir langt síðan hann uppgötvaði góða matinn á Lemon. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Kombó ágústmánaðar er Parmella og Indian flirt, gott fyrir fyrir hlaupara á 1.590.

Ný steikarsamloka – MeatLove

Sérvalið nautakjöt frá Kjöt-kompanii, smjörsteiktir sveppir, spínat og bearnaise – þetta er MeatLove. MeatLove er góð viðbót í fjölbreytta samlokufloðu á Lemon. Dúndurgóð samloka með unaðslegu nautakjöti, steiktum sveppum, klassískri bearnaise og fersku spinati. MeatLove er samloka sem getur ekki klikkað.

» Six pack-safarnir eru sívinsælir, bragðgóðir, ferskir og hollir.

Hver getur staðist þessar geggjuðu samlokur?

einn á Ráðhústorgi á Akureyri og annar í Glerárgötu 32. Þriðji staðurinn er á Héðinsbraut 6 á Húsavík.

Good Times

Þessi safi er með þeim vinsælustu hjá Lemon. Einfaldur, hollur og bragðgóður.

2 epli
1/2 avókadó
1/4 sitróna
biti af engifer (þumalputtastærð)
3 klakar

Eplin eru pressuð, ásamt engifer og sitrónu. Safinn er síðan settur í blandara ásamt avókadó og klaka. Blandað í um 20 sekúndur og þá er djúsinn tilbúinn. Njótið.

Jafn hraði gefur bestan árangur

Gunnar Páll Jóakimsson er einn allra fremsti frjálsíþróttapjálfari landsins. Hann hefur þjálfað afreksfólk eins og Anítu Hinriksdóttur og Kára Stein Karlsson. Gunnar gefur hér nokkur góð ráð.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Gunnar Páll er bæði framhaldsskólakennari og þjálfari. Gunnar var í stangveiði þegar við náðum sambandi og báðum hann að gefa hlaupurum sem eru að taka sin fyrstu skref í hlaupi nokkur góð ráð. Gunnar segir að ekki sé ráðlegt að fara í fyrsta maraþon án þess að hafa æft kerfisbundið í langan tíma og reynt sig á styttri vegalengdum. „Hægt er að nota spátöflur á netinu til að spá fyrir um árangur í maraþoni út frá árangri í styttri vegalengdum. Þá er mikilvægt að hafa í huga að reiknað er með að viðkomandi hafi samsvarandi undirbúning fyrir maraþonhlaup og styttri vegalengdir,“ segir hann. „Mikilvægast í undirbúningi er að fylgja reglubundinni áætlun í langan tíma. Leitið ráða um sérhæfðar æfingar fyrir maraþonhlaup en fyrir þá sem eru að fara í sitt fyrsta maraþonhlaup eru löng róleg hlaup mikilvæg. Léttar æfingar og hvíld skipta miklu máli í lokaundirbúningi. Það nær enginn árangri þreyttur eftir erfiðar æfingar. Þeir sem æfa reglulega allt árið geta notað 12 til 20 vikur í sérhæfðan undirbúning fyrir maraþonhlaup. Ráðfærið ykkur við þjálfara eða reynda hlaupara ef þið ætlið í fyrsta maraþonhlaupið með minna en tveggja ára þjálfun að baki.“

Gunnar var spurður hvort það væru einhverjar sérstakar reglur sem giltu til að ná árangri í hlaupi? Hann svaraði: „Ef við segjum að við séum að leggja inn í banka við hverja æfingu sem við tökum þá getum við sagt að árangur byggji á því hve mikið við getum tekið út úr bankanum. En árangur byggir síðan að mjög stórum hluta á andlegum þáttum, viljastyrk, metnaði og jafnvel þrjósku.“

Er einhver hlaupastill betri en annar?

„Það er hægt að skilgreina þau atriði sem einkenna góðan hlaupastíl en hlauparar eru mismunandi og við sjáum topp-



Gunnar Páll Jóakimsson hefur þjálfað afreksfólk í íþróttum og segir að fólk þurfi góðan undirbúning fyrir hlaup.



Fólk á öllum aldri hljóp í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrra þar sem boðið er upp á mislangar vegalengdir fyrir hlaupara. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hlaupara meðmjög mismunandi hlaupastíl. Mikilvægt er að eyða ekki orku í aðrar hreyfingar en þær sem skila okkur áfram í hlaupahreyfingunni. Oft hættir byrjendum til að eyða of mikilli orku og taka of stór skref en takmarkið er alltaf að hlaupa á jöfnum hraða með sem minnstri orkueyðslu.“

Gunnar segir að mataræði skipti miklu máli í allri þjálfun og eftir langar hlaupæfingar sé mikilvægt að nærast vel. „Í keppni í maraþonhlaupi og lengri vegalengdum skiptir orkubúskapurinn miklu máli í hlaupinu sjálfu,“ segir hann og bætir við að meiðsli meðal hlaupara séu nokkuð algeng. „Álagsmeiðsli verða við einhæfar hreyfingar í lengri tíma og mikilvægt að fyrirbyggja þau eins og kostur er. Ef heildarálag æfinga er of mikið getur það leitt til meiðsla. Það er ýmislegt sem getur hjálpað til að minnka líkur

Verið búin að reikna út áætlaðan meðalhraða og ekki freistast til að fara hraðar en það nema stutt sé eftir af hlaupinu.

á meiðslum hlaupara. Forðast einhæft undirlag, hlaupa á góðum skóm, sinna vel styrktaræfingum, gera liðleikaæfingar fyrir hlaup og hita upp með göngu eða léttu skokki, gera teygjuæfingar eftir hlaup. Skórnir eru tenging hlauparans við undirlagið og eru mjög mikilvægir. Þar sem undirlagið er misjafnt er mikilvægt að velja skó í samræmi við það. Lélegir skór eða skór sem henta ekki viðkomandi undirlagi geta verið bein ávisun á meiðsli,“ segir hann.

„Hlaup ein og sér eru frekar einhæf hreyfing. Allir hlauparar ættu að stunda alhliðar æfingar með hlaupunum og styrktaræfingar geta verið lykkillinn að betri hlaupahagkvæmni.“

En á Gunnar eitthvert leyniráð sem gæti gagnast þeim sem ætla að hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu?

„Reykjavíkurmaraþonið er hlaupahátið. Til að njóta hennar sem best eiga allir að velja vegalengd við hæfi. Fyrir byrjendur er betra að velja vegalengd og hraða þannig að eftir hlaup getið þið sagt að þið hefðuð getað gert betur og gerið það næst en að spenna bogað of hátt. Jafn hraði út í gegnum hlaupið gefur bestan árangur, bæði fyrir byrjendur og þá sem eru að keppa um fremstu sætin. Verið búin að reikna út áætlaðan meðalhraða og ekki freistast til að fara hraðar en það nema stutt sé eftir af hlaupinu. Alltof margir hlaupa síðari hluta hlaupsins mun hægar en fyrri hlutann. Stemningin í upphafi hlaups veldur því að margir fara of hratt af stað en betra er að halda jöfnum hraða. Ef ykkur finnst þið geta aukið hraðann í miðju hlaupi er betra að bíða með það þar til þið hafið lokið tveimur þriðju af vegalengdinni í hálfmaraþoni og 10 km og ekki fyrr en eftir 32 km í maraþonhlaupi.“

Allt fyrir hlaupara í Sportval

Sportval er alhliða íþróttavöruverslun sem opnaði í Árbænum í desember 2018. Versluninni hefur verið vel tekið enda íþróttavörumarkaðurinn ört vaxandi hér á landi, að sögn eigenda.

Eigendur Sportvals eru Bergþór Ólafsson og Óskar Jakobs-son. Þeir hafa sérhæft sig í sportvörum fyrir skíðagöngu, hlaup og hjól. „Við erum að vinna í að fá vörumerki fyrir göngur og fjallgöngur til að geta þjónustað þann ört stækkandi markað sem gengur um og skoðar fallega landið okkar,“ segir Óskar.

„Við seljum fatnað frá Craft sem er sænskur gæðafatnaður fyrir alla hreyfingu. Brooks hlaupaskór fást hjá okkur og auk þess Bliz gleraugu sem eru mjög vinsæl fyrir alla hreyfingu. Madshus er norskt skíðamerki sem eru mjög stórir á skíðagöngumarkaðnum. Við gefum okkur út fyrir að þjónusta úti-hreyfingu þó vissulega fást vörur sem henta í ræktina,“ segir Óskar.

„Í sumar höfum við selt mikið af hjóla og hlaupafatnaði frá Craft.



Óskar og Bergþór reka verslunina Sportval þar sem er mikið úrval alls kyns úti-vistarfatnaðar í rúmgóðri verslun en einnig á netinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Brooks og Craft hlaupaskórnir hafa einnig verið mjög vinsælir. Bliz gleraugun hafa þó verið það allra vinsælasta hjá okkur í sumar. Það er gríðarleg aukning í útiveru og hreyfingu hér á landi og veiran jök áhuga fólks á hreyfingu frekar en letja.

Verslun Sportval er á Selásbraut 98 í Árbæ en einnig er í boði netverslun á www.sportval.is. Þá er Sportval einnig með Facebook-síðu þar sem hægt er að kynna sér helstu nýjungar sem koma í verslunina.

Verslunin er glæsileg en hún er staðsett í Árbæ.

Sumarleikur **SPORT** LUNCH

**Þú getur unnið
200.000 kr. í peningum
100.000 kr. inneign í ELLINGSEN
og fullt af Sport Lunch súkkulaði**



Til að taka þátt þarf að:

- 1. Kaupa tvö Sportlunch**
- 2. Taka mynd af kvittuninni**
- 3. Senda á leikur@asbjorn.is**

Frekari upplýsingar á
SPORTLUNCH.IS

Pabbi var rosalegur hlaupari

Systkinin Bryndís Ósk og Magnús Þór Valdimarsbörn ætla að hlaupa hálf t maraþon í Reykjavíkurmaraþoninu. Þau safna áheitum fyrir Píeta-samtökin sem hjálpuðu þeim við andlát föður þeirra.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Þau systkinin hafa ekki stundað hlaup lengi. Magnús byrjaði að hlaupa fyrir tveimur árum og ákvað þá að hlaupa heilt maraþon í Reykjavíkurmaraþoninu. Hann tók nokkur 10 kílómetra götu- og utanvega-hlaup í undirbúningi fyrir það og hefur líka gert það í sumar til að undirbúa sig fyrir hálfmaraþonið. Bryndís segist aftur á móti ekki hafa byrjað að hlaupa neitt af viti fyrr en eftir að samkomubannið var sett á fyrr á þessu ári.

„Ég hef samt einu sinni áður hlaupið hálf t maraþon í þríþraut fyrir sex árum. Ég hef verið léleg í hnénu síðustu ár en það er í lagi núna,“ útskýrir hún.

Þau systkinin eru 22 ára og 27 ára. Bryndís er eldri. Þau segjast alla tíð hafa náð vel saman og hittast reglulega. „Við förum saman á skíði, út að hlaupa eða spilum með fjölskyldunni,“ segja þau. En auk þess að hlaupa saman í Reykjavíkurmaraþoninu í ár stefna þau að því að hlaupa tólf kílómetra í Þórsmörk í september.

Í ár hlaupa þau bæði til styrktar



Systkinin
Magnús Þór og
Bryndís Ósk
Valdimarsbörn
hlaupa fyrir
Píeta-samtökin.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



GÖNGU-
GREININGAR
Tímamantanir
á stod.is

ALLT FYRIR
HLAUPIN
Í NÝRRI OG
GLÆSILEGRI
VERSLUN OKKAR
Á HÖFÐA

FAGLEG RÁÐGJÖF
VIÐ VAL Á:

- Hlaupaskóm
- Innleggjum
- Sokkum
- Stuðningshlífum
- Spelkum



Bíldshöfði 9 | Höfði | www.stod.is
Opíð: mán – fim: 9:00–17:00, fös: 9:00–16:00
Sími: 517 3900



Systkinin með pabba sínum á góðri stund.

”Við viljum styrkja Píeta í þeirri von að samtökin geti bjargað fólki í sjálfsvígshættu og veitt aðstandendum eins og okkur stuðning.

Píeta-samtakanna í minningu föður síns Valdimars Bjarnasonar sem lést síðasta haust. Píeta-samtökin sinna forvarnastarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða og styðja við aðstandendur.

„Við völdum að hlaupa fyrir Píeta-samtökin vegna þess hve mikið þau hjálpuðu okkur og allri fjölskyldunni eftir að pabbi tók eigið líf í fyrra haust. Við viljum styrkja Píeta í þeirri von að samtökin geti bjargað fólki í sjálfsvígshættu og veitt aðstandendum eins og okkur stuðning,“ segja systkinin.

Setja markið hátt

Valdimar pabbi Bryndísar og Magnúsar var góður hlaupari að sögn systkinanna. Magnús segir langtímamarkmið sitt að bæta tímann hans.

„Ég fattaði það hversu góður hlaupari hann var þegar ég byrjaði sjálfur að hlaupa,“ segir hann.

„Hann var rosalegur hlaupari. Hann hljóp maraþon á þremur tímum árið 2011. En hann var ekki búinn að hlaupa neitt síðustu ár út af hnémeiðslum,“ útskýrir Bryndís.

Magnús segist setja markið hátt í ár. „Ég ætla að reyna að ná undir einum klukkutíma og þrjátíu mínútum,“ segir hann. En með því myndi hann ná hálfu maraþoni á helmingi tímans sem pabbi hans hljóp heilt maraþon.

„Ég ætla að vera 25 mínútum á eftir Magga, segir Bryndís. „Ég ætla að reyna að ná undir einum klukkutíma og 55 mínútum.“

Magnús segir að pabbi þeirra hafi óbeint hvatt þau til að hlaupa með því að vera fyrirmynd þeirra í hlaupunum.

„Hann var alltaf mjög áhugasamur um allt sem við vorum að gera. Ég veit að hann hefði verið mjög spenntur fyrir þessum hlaupum hjá okkur,“ bætir Bryndís við.

Systkinin segjast ekki vera að stefna að neinni ákveðinni upphæð í söfnuninni en vonast bara til að fá eins mikið og hægt er. Hægt er að finna þau og styrkja þau og þar með Píeta-samtökin inni á hlaupastyrkur.is.

Meltingarensímin frá **ENZYMEDICA®** hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi



– hafa umbylt lífi fjölda fólks



Meltingarensím geta hjálpað fólki við fjölmörg vandamál tengd meltingunni. Ég finn sjálf hvað meltingarensímin auðvelda mér lífið og gefa mér aukna orku. Ég mæli heilshugar með ensímunum frá Enzymedica.
*Kristín Steindórsdóttir
Næringarþerapisti.*



Upppembba og óþægindi í meltingu hurfu eftir að ég fór að taka Digest Gold.
Ásdís Sól.



Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola. Ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek ensímin inn með matnum.
Anna Steinsen, eigandi KVAN



Digest Spectrum ensímin hafa haft gríðarlega góð áhrif á Nökkva. Hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur núna og við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur yfir því hvað hann borðar þegar við mætum í veislur. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við. -
Ingibjörg Vala, móðir Nökkva.



Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi eftir að ég byrjaði að prófa ensímin, öll einkenni sem tengdust fæðuóþoli minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði eftir máltíðir.
Guðbjörg Inga



Ég hef öðlast verulega bætt lífsgæði eftir að ég fór að taka Digest Basic meltingarensímin og finn ekki lengur fyrir verkjum í maga og uppþembu eftir máltíðir.
- Erna



Með því að taka inn Digest Gold veit ég að líkamin nær að nýta næringarefni úr fæðunni betur. Ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.
Kristín Sif Þjálfari



Ég mæli heilshugar með að fólk prufi þessi ensím. Var algjör himnasending fyrir mig.
Anna Gréta.

Fyrir gullmolann Máu og Einstök börn

Hafþór Óskarsson er einn þeirra sem tekur þátt í Reykjavíkumaraþoninu og hleypur með hóp sem kallar sig Máuþon. En hver er þessi Móa sem hópurinn er kenndur við?

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Móa, eða Móeiður Vala Oddsdóttir er níu mánaða gullmoli sem lætur ekkert stoppa sig. Hún er dóttir Ólafar Þóru Sverrisdóttur og Odds Eysteins Friðrikssonar. Við Ólög erum æskuvinir og Móa hefur svo gott sem verið í mínu lífi frá því að hún gaf móður sinni morgun-ögleðina. Hún er ákaflega mikill dugnaðaforkur og sjarmerar alla sem hún hittir. Áður en Móa fæddist fengu foreldrar hennar þær erfiðu fréttir að ekki væri allt eins og hjá flestum börnum. Strax í sónar sást að vöntun væri á tengibrauta milli heilahvela. Einnig er hún með sjaldgæft heilkenni út frá stökkbreytingu á einum litningi sem fylgja margþætt vandamál og mikil óvissa,“ segir Hafþór.

Hlaupa fyrir Einstök börn

Máuþon hópurinn samanstendur af vinahópi sem kallar sig „Stór-fjölskylduna“ og hleypur ásamt öðrum vel völdum ættingjum. Máuþon hleypur til styrktar Einstökum börnum sem er stuðningsfélag barna og ungmenna með

sjaldgæfa og oft ógreinda sjúkdóma eða skerðingar. Félagið var stofnað árið 1997 og hefur stækkað ört síðan og eru nú rúmlega 500 fjölskyldur í félaginu.

„Einstök börn og ungmenni í félaginu eiga það sameiginlegt að sjúkdómarnir og skerðingarnar sem þau lifa með eru allir langvinnir og hafa varanleg áhrif á líf þeirra og fjölskyldur. Þetta eru oft mjög sjaldgæfir og litlir rannsakadír sjúkdómar og í sumum tilfellum eru aðeins örfá tilfelli til í heiminum.“

Hugmyndin um að hlaupa í maraþoninu hefur komið upp nokkrum sinnum hjá vínahópnum, en aldrei hefur orðið af því, fyrr en nú. „Þegar minnst var á að hlaupa fyrir Máu og öll hin Einstöku börnin kom upp þvilik stemning og fólk fór strax að æfa fyrir hlaupið. Við erum öll skráð í sama start, í C-hóp og hlaupum 10 kílómetra. Margir meðlimir hópsins hafa ekki hlaupið langhlaup fram til þessa. Galpal Brynja hefur til dæmis aldrei hlaupið ótilneydd fyrr en núna í júní. Sjálfur stefni ég á ágætan tíma miðað við aldur og fyrri störf. Ég hef alveg verið duglegri að æfa en síðustu mánuði. En ég ætla ekki að láta það stoppa mig. Ég tók 100 km í maí til að



Hafþór Óskarsson hleypur með Máuþon hópnum fyrir Máu vinkonu sína og önnur einstök börn. Hópurinn hefur vakið athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR.

koma mér í gang. Svo er ég með nokkuð langar lappir og treysti á að þær muni koma mér í mark á ágætis tíma.“

Flottir bolir með góðan tilgang

Hópurinn ætlar að sjálfsögðu að vekja athygli í maraþoninu og hleypur í litríkum bolum sem hannaðir eru af föður Máu.

„Hann er frábær listamaður, þekktur undir nafninu Odee. Bolirnir eru sérlega flottir og litir félagsins fjöluþlár, grænn og bleikur áberandi. Við ættum að þekkja vel þegar við hlaupum um götur bæjarins. Hægt er að forpanta bol í vefverslun Einstakra barna, en allur ágóði sölunnar fer til félagsins. Þetta er

einstakt tækifæri til að eignast flik með verki Odee, svo er þetta fyrir frábært málefni.“

Einstök börn voru stofnuð því ákveðin börn í samfélaginu áttu ekki heima í öðrum félagasamtökum. Með nýju félagi fengu foreldrar sameiginlegan vettvang til að deila reynslu og vinna að bættum hag barna sinna. „Markmiðið er að styðja við bakið á fjölskyldum þessara barna, gæta hagsmuna þeirra og fræða almenning um sjaldgæfa sjúkdóma. Á heimasíðu Einstakra barna má fletta upp upplýsingum um ótal sjaldgæfa sjúkdóma, sem og upplýsingum um réttindamál og tryggingar, sem ég get imyndað mér að foreldrar þessara barna lendi oft á vegg með. Foreldrar Máu eru í félaginu og sækja þangað fræðslu og stuðning. Helsti hvati þeirra fyrir áttinu núna er að auka umtal um Einstök börn og safna fyrir félagið. Einstök börn hafa ekki notið styrkja frá hinu opinbera og ekki tekið þátt í landssöfnun áður. Ef til þess kæmi að Móa þyrfti að fara erlendis í rannsóknir eða aðgerðir, getur félagið vonandi aðstoðað við það. Vonandi á það líka við um öll þau einstöku börn og fjölskyldur þeirra sem þurfa aðstoð að halda.“

**HLAUPTU
ÞAÐ BORGAR SIG**

REYKJAVÍKUR
MARAÐON
ÍSLANDBANKA

Styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is

NÚNA ER ALLTAF RÉTTI TÍMINN

Ítalskar hlaupavörur frá Macron.



Macron Store Reykjavík
Grensásvegi 16
macron.is

macron[®]store
| Reykjavík



Endorfin myndast að auki við hlátur og rannsóknir hafa sýnt fram á að þeir sem eru þjálfaðir í hugleiðslu, geti orsakað losun á endorfini í heila sér. MYND/GETTY IMAGES.

Reimaðu á þig gleðiskóna

Þeir sem hlaupa mikið og reglulega segjast flestir upplifa óútskýranlega vellið-unartilfinningu, bæði við og eftir löng hlaup. Þetta eiga þeir, sem stunda hreyfingu sjaldnar og með óreglulegu millibili, oftast en ekki erfitt með að skilja. Þrátt fyrir efasemdir sófakartaflna þá er hér um fullkomlega eðlilega og náttúrulega afleiðingu hreyfingar að ræða sem skýrist af taugaboðefnum í heilanum.

Líkaminn okkar framleiðir ákveðið taugaboðefni sem nefnist endorfin, við vissar aðstæður. Þessar aðstæður eru til dæmis við líkamlega hreyfingu, kynlíf, þegar við neytum ljúffengs matar, hlustum á fagra tóna og þegar við komumst í uppnám. Endorfin er stytting á enska hugtakinu „endogenous morphine“ sem er hópur taugaboðefna sem heila-ðingullinn framleiðir. Endorfin hefur meðal annars áhrif á öndun, veitir velliðunartilfinningu og slær á líkamlegan sársauka og er því stundum kallað morfin líkamans. Útihlaup geta því svo sannarlega veitt unun líkt og súkkulaðiát gerir fyrir okkur letiblóðin.



Fauja Singh hljóp fyrsta maraþonið 89 ára. MYND/GETTY

Hljóp maraþon 101 árs

Besti maraþonhlaupari heims Fauja Singh var 102 ára árið 2013 þegar hann lauk síðast keppni í Hong Kong maraþoninu en þá hljóp hann 10 kílómetra á tímanum 1:32:38. Singh fékk áhuga á hlaupum sem ungur maður en það var svo ekki fyrr en árið 1995 sem hann tók upp á að stunda þetta gamla áhugamál. Hann hljóp heilt maraþon í fyrsta sinn árið 2000, þá 89 ára gamall. Síðasta heila maraþonið sem hann hljóp var í London árið 2012 þegar hann var 101 árs. Hann lauk því maraþoni á tímanum 7:49:21. Singh er í dag 109 ára og þótt hann hlaupi ekki lengur í formlegum keppnum þá sagði hann í viðtali í tilefni 108 ára afmælis síns að hann stundaði ennþá reglulega hreyfingu til að halda sér í formi.

Hleypur fyrir Guggu

Björgvin Ingi Ólafsson ætlar að hlaupa heilt maraþon í Reykjavíkumaraþoninu í ár til að styrkja ferðasjóð vinkonu sinnar, Guðrúnar Jónu Jónsdóttur, sem varð öryrki eftir líkamsárás árið 1993, aðeins 15 ára gömul.

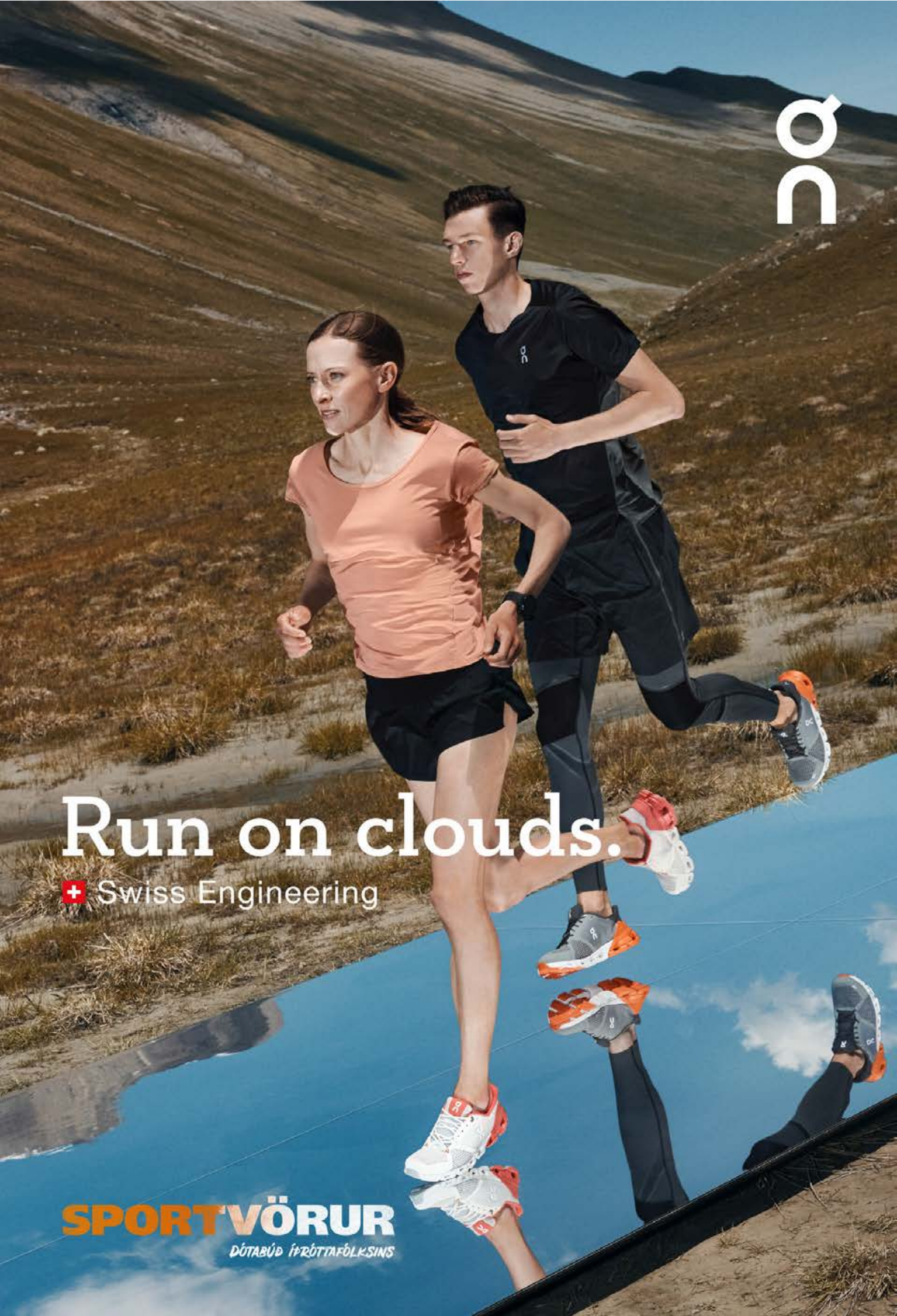
Safnað hefur verið í ferðasjóð Guggu, eins og Guðrún er kölluð, árum saman. Fyrir vikið hefur hún meðal annars getað ferðast til Chicago, New York, Svíþjóðar og á tónleika með Madonnu í London. Ferðalögin eru dýr, en Guðrún þarf

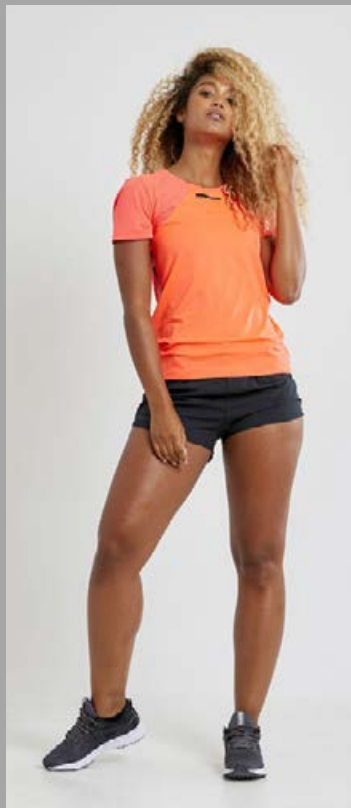
meðal annars tvær aðstoðarkonur í hvert ferðalag og svo er húsnæði með gott aðgengi dýrt.

Það er til Facebook-hópur utan um söfnunina sem heitir Ferðasjóður Guggu og hefur næstum 400 meðlimi. Þar hefur fólk verið hvatt til að styðja við sjóðinn, en Björgvin hefur líka hlaupið hálf t maraþon í Reykjavíkumaraþoninu nokkrum sinnum og safnað áheitum í gegnum Hlaupastyrk. Nú ætlar hann að gera enn betur og fara heilt maraþon.



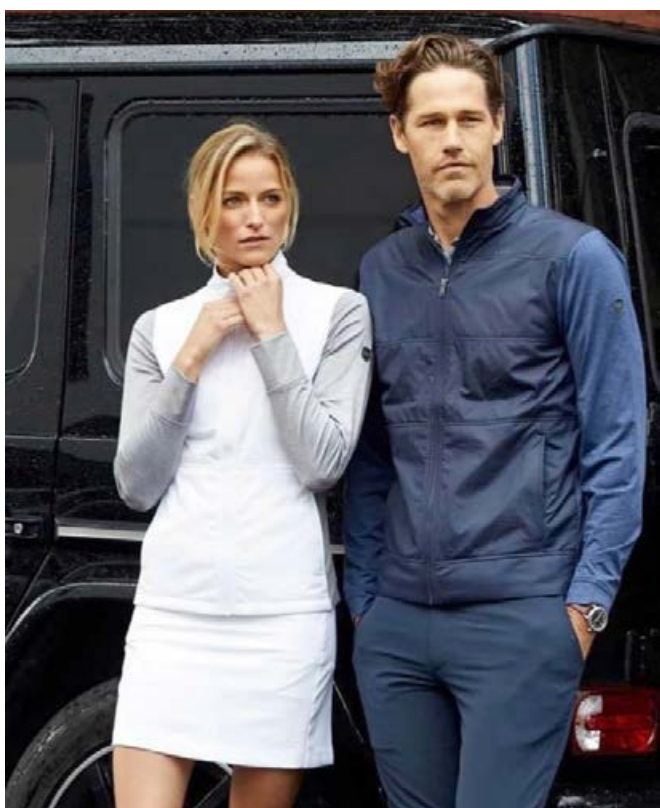
Björgvin og Gugga í góðu stuði í Borgar-leikhúsinu. MYND/MEDIUM.COM/@BJORGVINIO





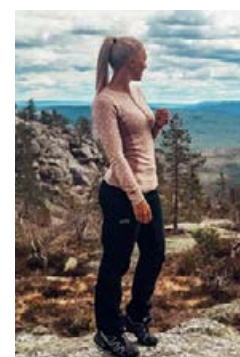
Fjölbreytt úrval af útvistar- og íþróttavörum

- Hjóla, hlaupa og æfingarfatnaður frá Craft
- Golf fatnaður frá Cutter & Buck
- Kari Traa æfingar-, útvistar og ullarfatnaður
- Vango tjöld og útilegubúnaður
- Mammút bakpokar og skór
- Smell well þvottaefni og lyktarpokar
- Maurten orkudrykkir og gel
- Pjur Active 2Skin
- Casall æfingartæki



M
SPORT

Kaupangur / Mýrarvegur
600 Akureyri
Sími: 893 8242





Það má alltaf halda söngskemmtun í gegnum netspjall. MYND/GETTY

Brekkusöngur í tröppunum

Nú hefur eflaust margt fólk þurft að breyta plönun sínum þessa helgina vegna hertra aðgerða stjórnvalda. Í 100 manna samkomubanni og auk þess tveggja metra fjarlægðartakmörkunum er ekki auðvelt að halda mannamót.

Þau sem höfðu í hyggju að leggja land undir fót en hafa hætt við vegna nýjustu fréttu þurfa þó ekki að örvænta. Reynslan í vor hefur kennt fólki að tækla slíkar aðstæður. Það má alltaf tjalda úti í garði eða í stofunni hafi fólk engan garð. Svo er ráð að taka aftur upp á gömlu góðu Zoom-hópsamtölunum og fjölmenna þannig í fjöldasöng. Ef fólk er með tröppur heima fyrir má sitja í tröppunum að syngja og upplifa eins konar brekkusöng.

Eflaust eru margir sem sakna þess ekkert að komast ekki á úti-hátíðir um helgina, taka hertum reglum stjórnvalda fegins hendi. Þá er hægt að slaka á heima án þess að hafa áhyggjur af því að unglingurinn sé að fara sér að voða einhvers staðar úti í villtri náttúrunni. Það er líka gott aðnýta tímann og slaka bara á og gera ekkert, það getur verið ágætis tilbreyting.



Á hátíðinni voru áhugaverðar myndir sem nú er hægt að sjá heima í stofu.

Heimurinn heima í sófa

Á dögunum fór alþjóðlega heimildamyndahátíðin Ice Docs fram í annað sinn en hátíðin er haldin á Akranesi. Hátíðin var haldin með nokkuð breyttu sniði en áður vegna aðstæðna. Ein nýjung var sú að bjóða upp á sérstaka netdagskrá þar sem hægt er að horfa á stóran hluta myndanna á hátíðinni á netinu. Ennþá er möguleiki að kaupa aðgang að netdagskránni og horfa á úrval hágæða heimildamynda hvaðanæva úr heiminum. Hægt er að kaupa aðgang að stökum titlum eða passa sem gildir fyrir allar myndirnar.

Í boði eru tólf heimildamyndir í fullri lengd og sjö stuttmyndir. Umfjöllunarefnin eru fjölbreytt allt frá því að fjalla um norskan karlakór til listamannsins dularfulla Banksy og til kínversks munaðarleysingjahælis í Malaví. Einnig má þar finna dass af Milos Forman og fullnægjum kvenna. Myndirnar eru allar aðgengilegar um helgina og nokkra daga til viðbótar svo nægur tími er að horfa á þær allar hafi fólk áhuga á því. Myndirnar detta síðan út ein af annarri, sú fyrsta fer út 6. ágúst og þær síðustu 9. ágúst. Það er því um að gera að nýta rigningardagana framundan og koma sér vel fyrir í sófanum og njóta góðra mynda.

TikTok ætlar að borga meira

Kínverska sprotafyrirtækið TikTok hefur tilkynnt að það ætli að eyða mun meira fé í að borga þeim sem framleiða efni í forritinu en áður stóð til.

Í tilkynningu frá fyrirtækinu kemur fram að það ætli að bæta yfir 800 milljónum dollara í sjóðinn sem notaður er til að borga framleiðendum í Bandaríkjunum á næstu þremur árum. Yfir tveimur milljörðum dollara verður einnig



Tiktok ætlar að eyða meira í að borga framleiðendum. MYND/GETTY

bætt í sjóð til að borga framleiðendum annars staðar í heiminum. Á næstu vikum verður tilkynnt hvernig þetta gengur fyrir sig og hvernig framleiðendur geta sótt um að fá styrk frá sjóðnum.

Tilkynningin kemur tveimur dögum eftir að The Wall Street Journal sagði frá því að Instagram hafi verið að reyna að ráða framleiðendur TikTok til sín til að fá þá til að framleiða efni fyrir nýja

og svipaða þjónustu fyrirtækisins sem heitir Reels. Fyrirtækið hefur víst boðið þekktum TikTok framleiðendum háar fjárhæðir fyrir að skipta yfir.

TikTok hefur mætt töluverðri andstöðu undanfarið. Bandaríska ríkisstjórnin íhugar að banna forritið vegna persónuverndar- og netöryggismála og það hefur þegar verið bannað á Indlandi, sem var stærsti markaður þess.

TAKK LJÓSAVINIR

Þið veitið krabbameinsgreindum ómetanlegan stuðning

ljosid.is



Nafn: Anna Guðrún Auðunsdóttir

Aldur: 49

Starf/nám: Viðskiptafræðingur í Fjárhagsbókhaldi Landspítala

Hvernig myndir þú lýsa tilfinningunni þegar þú mætir í Ljósið: Mér fannst það skrítið fyrst en núna er það eins og að koma heim. Dásamlegt starfsfólk sem tekur alltaf vel á móti manni með brosi, hlýju og húmor. Ég er líka svo þakklát fyrir þennan vettvang til að hitta fólk í svipaðri stöðu og geta borið saman bækur um liðan og fengið góð ráð.

Hvernig fréttir þú af Ljósinu: Var bent á það af vinum og fjölskyldu.

Hver er uppáhalds dagskrárliðurinn þinn í Ljósinu: Það er tvennt sem stendur uppúr. Annars vegar námskeið fyrir nýgreindar konur þar sem ég eignaðist góðar vinkonur. Hins vegar hreyfingin, en ég er dugleg að mæta í tækjasalinn.

Nýtti einhver ástvinur sér þjónustu fyrir aðstandendur: Nei

Ljósavinir eru ómetanlegur þáttur í starfsemi Ljóssins. Með þínu framlagi geta nú yfir 500 ljósberar eins og Anna Guðrún notið endurhæfingar og stuðnings í hverjum mánuði. Það er ekkert sem býr mann undir að greinast með krabbamein en með þinni hjálþ getum við boðið þeim sem greinast faglega endurhæfingu. Fyrir það erum við ævinlega þakklát.



Bílar & Farartæki





Toyota Landcruiser 1 - 2018 33 tommu breyttur með snorkel. Loftdæla - krómgrind ofl. Sjálfskiptur. Ek. 76 þ. Km. Ný yfirfarinn og þjónustaður. Verð: 8.890 þús.

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

Bílar óskast

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

Bátar







JAPŌWSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsprif - Prif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaveiðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

 Rúnar múrari

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

Nudd

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

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



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

Keypt
& Selt

Til sölu



Einstök gæði



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



Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is



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

Heilsa

Nudd



Human touch
is the loving remedy
for body & soul

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

50 fm. íbúð/atvinnuhúsnæði fyrir ýmis konar smárekstur. Stórir gluggar. Til leigu við Reykjavíkurveg 68 í Hafnarfirði. Hentar vel fyrir hvers konar rekstur eða sem íbúð. Uppl. í s: 899-7004

Geymsluhúsnæði

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

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

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS



Erum við
að leita
að þér?

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK



Neutral®

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík

12°C | 4°C

Ísafjörður

8°C | 5°C

Akureyri

9°C | 2°C

Egilsstaðir

8°C | 4°C

Kirkjubæjarkl

11°C | 8°C

Hveravellir

7°C | 7°C

Austan og norðaustan 8-15, en 15-23 við SA-ströndina fram eftir degi. Rigning með köflum, en talsverð eða mikil rigning á SA-landi og Austfjörðum. Dregur úr vindi og úrkomu í kvöld. Hiti 8 til 17 stig, hlýjast um landið V-vert.

Laugardagur

Reykjavík

13°C | 3°C

Ísafjörður

7°C | 5°C

Akureyri

15°C | 3°C

Egilsstaðir

14°C | 9°C

Kirkjubæjarkl

11°C | 9°C

Hveravellir

11°C | 3°C

Sunnudagur

Reykjavík

11°C | 2°C

Ísafjörður

7°C | 3°C

Akureyri

11°C | 1°C

Egilsstaðir

10°C | 3°C

Kirkjubæjarkl

11°C | 3°C

Hveravellir

9°C | 5°C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1. upptaksveður
5. stæla
6. skyldir
8. þoka
10. þegar
11. ellegar
12. endir
13. hald
15. krydd
17. kvk. nafn

LÓÐRÉTT

1. helminga-félag
2. hrópar
3. fljótæði
4. lúðulaki
7. aldur
9. tatur
12. etja
14. svifdýr
16. tveir eins

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

Skák

Gunnar Björnsson

Volkevitsch átti leik gegn Lyskov í Moskvu árið 1958.

1. Rxd5! exd5 2. Dxc8+ Hxc8 3. Hxc8+ Kh7 4. Hh8+ Kxh8 5. Rg6+ 1-0.

Í dag hefst útsláttarkeppni Skákgoðsagna á Chess24.

[www.skak.is](#): Skákgoðsagnir á Chess24.

Hvítur á leik

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

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

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

Þrautir 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

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

1011

LÆGRA VERÐ Á HEIMILISVÖRUM

MYLLAN
HEIMILISBRAUÐ
770G
439
KR/STK
570 KR/KG



BARILLA
SPAGHETTI
1 KG
279
KR/STK
279 KR/KG



SMJÖRVI
400G
577
KR/STK
1443 KR/KG



FLORIDANA
APPELSÍNU EÐA
EPLASAFI 1L
179
KR/STK
179 KR/L



GÓÐOSTUR
SNEIÐAR 26%
330 G
795
KR/STK
2409 KR/KG



GEVALIA
KAFFI 500 G
659
KR/STK
1318 KR/KG



STJÖRNU-
EGG STÓR
816 G
579
KR/STK
710 KR/KG



MS
LÉTTMJÓLK
D-VÍTAMÍNBÆTT 1 L
195
KR/STK
195 KR/L



MENNING



Þuríður og Helena fyrir framan verk sín á sýningunni. Helena er yngst listamannanna og Þuríður er elst þeirra kvenna sem eiga verk á sýningunni. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Meðal fulltrúa raunsæisins á Kjarvalsstöðum

Helena Jónsdóttir og Þuríður Sigurðardóttir eru í hópi listamanna sem eiga verk á sýningunni Allt sem sýnist á Kjarvalsstöðum. Helena útskrifaðist úr Listaháskólanum í fyrra og er yngst listamannanna.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Sýningin Allt sem sýnist – raunveruleiki á striga 1970-2020 stendur yfir á Kjarvalsstöðum. Þar eru sýnd verk sem fást við raunveruleikann eða einhverja mynd hans. Átján listamenn eiga þar verk. Yngsti listamaðurinn á sýningunni er Helena Margrét Jónsdóttir (1996) og Þuríður Sigurðardóttir (1949) er elst þeirra kvenna sem eiga verk á sýningunni.

Helena útskrifaðist úr Listaháskólanum í fyrra. Útskriftarsýning Listaháskólans var haldin fyrir ári og í sama sal og verk Helenu eru nú til sýnis. Hún segir það ákaflega mikinn heiður að eiga verk á sýningunni og vera í svo frábærum hópi listamanna.

Áhugi hennar á myndlist vaknaði snemma: „Það er allt mómmu að þakka eins og flest. Hún setti mig á námskeið fyrir sex ára börn í Myndlistarskólanum í Reykjavík og allan grunnskólann og menntaskólann var ég þar á námskeiðum. Ég fór síðan á sjónlistarbraut í Myndlistarskólanum og þaðan fór ég í bachelornám við Konunglega Listaháskólann í Haag. Ég tók eitt og hálft ár þar til að læra betur ýmis tæknileg atriði. Hollendingar eru þekktir fyrir mikla málalalist en í skólanum áttaði ég mig á því að það ríkti ekki mikil hrifning gagnvart því að mála í raunsæisstíl, það var



Helena segir verk sín vera raunsæ í bland við stafrænt abstrakt.

MIG ÞYRSTI Í AÐ VITA MEIRA UM MÁLARA-LISTINA OG LANGAÐI TIL AÐ KAFA DÝPRA.

fremur verið að losa sig við þá hefð. Þannig að ég fékk að skipta og klár-aði gráðuna í Listaháskólanum.“

Þyrsti í að vita meira

Þuríður, sem er landsþekkt söngkona, segist alltaf hafa málað. „Eina námið sem mig langaði í var myndlistarnám en það var ekki í boði af

ýmsum ástæðum, svo ég byrjaði að syngja. Ég málaði í fristundum en þegar ég átti strákana mína þá hætti ég. Ég gleymdi mér svo mikið við að mála að ég hefði orðið óhæf móðir hefði ég haldið því áfram,“ segir hún og hlær. „Þegar þeir fóru að vaxa úr grasi fór myndlistin aftur að kalla á. Ég vissi að mér yrðu á mistök þegar ég var að teikna og mála en vissi ekki hvernig ég ætti að leiðrétta þau. Mig þyrsti í að vita meira um málalartistina og langaði til að kafa dýpra. Ég sagði við manninn minn: Ég held að ég verði geðillt gamalmenni ef ég læt ekki reyna á þetta. Ég fór í Myndlista- og handíðaskólann og útskrifaðist úr myndlistardeild Listaháskólans 2001.“

Hún segist alltaf hafa verið höll undir raunsæið. „Þegar ég var í skól-



Verk frá útskriftarsýningu Þuríðar sem haldin var fyrir nitján árum.

anum þá var málverkið ekki hátt skrifað, innsetningar, gjörningar og vídeolist þóttu mun merkilegri. Útskriftarverkefnið mitt voru málverk í raunsæisstíl um hluti sem höfðu þjónað hlutverki sínu og misst gildi sitt. Ég þurfti að berjast fyrir þessu verkefni en var svo heppin að Birgir Andrésson kenndi mér einn kúrs og tók slaginn með mér.“

Andstæður í sköpun

Helena málar olíu á striga. „Ég vinn verkin fyrst í photoshop en þar er byggt á sömu lagskiptingum og olíuverk. Það er auðvelt og fljótlegt að búa til mynd í forritinu en að flytja hana með olíu á striga sem er miklu

hægara ferli. Ég hef mjög gaman af þessum andstæðum í sköpuninni.“

Myndefnið er hversdagurinn. „Það er mikið af mér í myndunum og ég set líka í þær litla muni, til dæmis paprikustjörnur og verðlaunagrip. Þetta eru raunsæ verk í bland við stafrænt abstrakt.“

Verk hennar á sýningunni eru fimm. „Þau fjalla um það að reyna að gera vel við sig en þvælast um leið fyrir sjálfum sér og þurfa svo að greiða úr flækjunni sem maður skapaði sjálfur,“ segir Helena.

Pólitísk verk

Olíumálverk Þuríðar á sýningunni eru á tveimur veggjum. Annars vegar eru þar fimmtán verk frá útskriftarsýningunni fyrir nitján árum sem sýna hluti sem tilheyra heimilinu og hins vegar þrjú ný verk, máluð á þessu ári. Nýju verkin sýna skriðjökla og má segja að verkin séu beint framhald af bráðnandi jöklum sem hún sýndi á síðasta ári. Jöklar og ísjakar hafa verið henni hugleiknir að undanförn og það sem er að gerast í umhverfinu vegna loftslagsbreytinga.

„Fljótlega eftir að ég útskrifaðist fór ég að mála gróður og þá oftast í nærmynd. Segja má að með skriðjökklunum á sýningunni fari ég út fyrir þann ramma. Ég held ég geti sagt að öll mín verk séu máluð af náttúru- og umhverfissinna og það er töluverð pólitík í þeim þótt ég hafi ekki haft hátt um það. Bráðnun jökla er ógnvænleg og þau umhverfisáhrif sem við stöndum frammi fyrir. Þó er í einni myndinni hvönn fyrir framan skriðjökulinn og það má kannski eygja von í því,“ segir Þuríður.



Mosaic, Citra og Hallertauer Mittelfrüh?
Það er gott að vera Brío.



📄 borgbrugghus.is 📱 [borgbrugghus.is](https://www.facebook.com/borgbrugghus)

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta
verðinu í öllum landshlutum
– án allra skilyrða.



Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00-20.30 Fjallaskálar Íslands (e) Heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni 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 Friðþjófs 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
13.30 Saga bak við smellinn - Don't Stop Believin
14.00 Úr Gullkistu RÚV. Þú ert hér Páll Óskar Hjálmtýsson
14.25 Gettu betur 2009 Menntaskólinn við Hamrahlíð - Fjölbrautaskóli Suðurnesja
15.35 Draumahúsið
16.15 Risaeðluslóðir
17.10 Ólympiukvöld ÓL 1980-1984
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Bitið, brennt og stungið
18.45 Landakort Þjóðarréttur Íslendinga Skeyrgerð hefur tiðkast á Íslandi frá landnámi en á fyrstu öldum Íslandsbyggðar virðist orðið skyr um einhvers konar mjólkurmat hafa verið þekkt um allan hinn norræna heim. Umsjón: Sigurlaug M. Jónasdóttir. Dag-skrárgerð: Karl Sigtryggsson.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandinn Stutt um-fjöllun Sumarlandans sem verður á flakki í sumar og hittir landann fyrir uppi á fjöllum, úti í garði, á tjaldsvæðinu, vinnustaðnum, hjólastignum og víðar. Umsjónar-menn: Gísli Einarsson, Guðríður Helgadóttir, Hafsteinn Vilhelms-son, Helga Margrét Höskulds-dóttir og fleiri.
19.45 Tónaflóð um landið Suður-land
21.05 Ólympiukvöld ÓL 1996
21.40 Íslenskt grinsumar. Tvíhöfði
22.00 Íslenskt grinsumar. Ligeðglad
22.30 Maigret Maigret
00.00 Trúður Klovn
00.25 McMafia McMafia
01.20 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.25 European Tour 2020 Útsending frá Betfred British Masters.
11.00 European Tour 2020 Bein útsending frá English Open.
13.00 PGA Special. Gary Player. Picture This Skemmtilegur þáttur frá PGA.
14.00 European Tour 2020 Bein útsending frá English Open.
17.00 PGA Highlights 2020
18.00 World Golf Championship 2020 Bein útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.
23.00 PGA Tour 2020 Bein út-sending frá Barracuda Champions-hip á PGA mótaröðinni.

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
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelor
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
18.20 The Late Late Show
19.05 Fam
19.30 Black-ish
20.00 The Vow
21.40 Meet the Parents
23.25 The Look of Love
01.05 Warrior
03.25 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 Kongó Leópolds konungs
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 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður (47 af 80)
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Sumar. Flakkað um Skagaströnd
16.00 Siðdegisfréttir
16.05 Umferðarútvarp
16.10 GlansLJÓSMYNDIR. fréttamyndir
17.00 Fréttir
17.03 Sögur af bundnu slitlagi
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Umferðarútvarp
18.15 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Kvöldvaka. Sagnaþættir Þáttur um kirkjur og presta
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Brjáluð eða tryllt ást
19.45 Lofthelgin
20.35 Miðjan og jaðarinn Hip Hopp
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (8 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Umferðarútvarp
22.15 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.20 The Space Between Us
13.20 The Princess and the Magic Mirror
14.35 Grand-Daddy Day Care
16.10 The Space Between Us
18.05 The Princess and the Magic Mirror
19.25 Grand-Daddy Day Care
21.00 The Shawshank Redem-ption
23.15 Father Figures
00.00 15.17 to Paris
02.40 The Shawshank Redem-ption

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Veep
10.50 Út um víðan völl
11.25 Jamie's Quick and Easy Food
11.55 Dýraspítalinn
12.35 Nágrannar
12.55 Splitting Up Together
13.15 The Kindergarten Teacher
14.50 The Borrowers
16.15 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
17.00 Stelpurnar
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkin
18.55 Impractical Jokers
19.15 Love at First Bark
20.40 The Hustle
22.15 Don't Go
23.45 Sideways
01.45 A Prayer Before Dawn

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.25 Friends
20.50 The Big Bang Theory
21.05 The Hundred
22.00 Major Crimes
22.40 Schitt's Creek
23.05 American Dad
23.05 American Dad
23.25 Bob's Burgers
23.45 Friends
00.15 Friends
00.40 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

09.25 KA - ÍBV Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
11.05 FH - Þór Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
12.45 Víkingur R. - Stjarnan Út-sending frá leik í Mjólkurbikar karla.
14.25 9. umferð Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max-deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports. Öll helstu málefni deildarinnar eru krufin til mergjar, umdeildustu atvikin skoðuð sem og glæsilegustu tilprifin.
15.35 Fylkir - Breiðablik Út-sending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
17.15 Kopparbergs/Göteborg - Rosengård Útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni.
19.05 Valur -ÍA Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
21.15 Mjólkurbikarmörkin Leik-irnir í Mjólkurbikarnum 2020 krufnir til mergjar af sérfræðing-um Stöðvar 2 Sports.
22.30 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max-deild kvenna.
23.30 Fulham - Cardiff

STÖÐ 2 SPORT 2

09.00 Derby - Leeds
10.55 West Bromwich - QPR
12.40 Fulham - Cardiff Útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.
14.25 Fréttapáttur Meistara-deildarinnar
14.50 Ítölsku mörkin
15.40 Udinese - Juventus
17.25 Lazio - Cagliari
19.05 Inter Milan - Napoli
20.45 Parma - Atalanta
22.30 Brescia - Parma

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Lítt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

ILVA

Útsala

2. JÚLÍ - 10. ÁGÚST



RIA. Tveggja sæta sófi. Dökkblátt velúr áklæði. Viðarfaetur.
L152xB83 cm. 89.900 kr. **NÚ 67.900 kr. SPARADU 22.000 kr.**

25%

40%



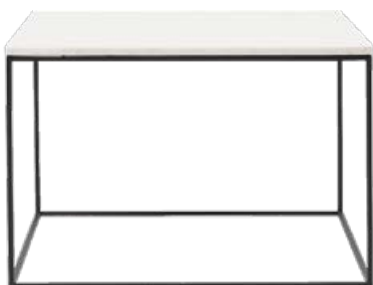
RAY. Loftljós grænt. Ø60 cm. 24.995 kr.
NÚ 14.997 kr. SPARADU 9.998 kr.

40%



FRONT. Kommóða 4+4 skúffur. H120x-B78xD50 cm. 49.900 kr. **NÚ 29.900 kr. SPARADU 20.000 kr.**

30%



SQUARE. Sótaborð. Hvít marmaraplata.
60x60 cm. 29.900 kr. **NÚ 20.900 kr. SPARADU 9.000 kr.**

50%



BAILEY. Borðstofustóll. PU leður. 19.900 kr.
NÚ 9.950 kr. SPARADU 9.950 kr.

25%



BALL. Veggijós með USB tengi. 29.995 kr.
NÚ 22.496 kr. SPARADU 7.499 kr.

25% AF ÖLLUM RÚMFÖTUM

20% AFSLÁTTUR AF TIMBER

ILVA Korpustorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND

INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Ferðahelgin mikla sem aldrei varð

Allt stefndi í ágætis verslunarmannahelgi en á einum degi breyttist allt. Fréttablaðið forvitnaðist um plön nokkurra skemmtilegra aðila fyrr í vikunni og svo aftur eftir fund.

Í byrjun viku hlakkaði eflaust marga til verslunarmannahelgarinnar. Margir stefndu út á land og hinar ýmsu bæjarhátíðir áttu að fara fram með smærri sniði.

Það kom heldur betur babb í verslunarmannahelgarbátinn í gær þegar ráðherrar boðuðu hertar aðgerðir í sóttvörnum þannig að eiginlega er útilokað að halda

minni samkomur og tónleika. Því hafa plön margra snarbreyst snögglega, en Fréttablaðið spurði nokkra skemmtilega aðila fyrr í vikunni hver plönin væru fyrir verslunarmannahelgina. Á einum degi urðu svörin nánast úrelt og því var aftur haft samband og fólk innt eftir því hvernig plönin hafa breyst í ljósi aðstæðna.

steingerdur@frettabladid.is

PURÍÐUR BLÆR JÓHANNSDÓTTIR, LEIK- OG TÓNLISTARKONA

FYRIR:

Ég stefni aðallega á að gefa brjóst og horfa á línulega dagsskrá á RÚV. En ég er að spila með Reykjavíkurdætrum á Innipúkanum á föstudaginn og við erum að undirbúa „killer show“.

EFTIR:

Jæja, þá er það bara brjóstið...

GAUTI ÞEYR MÁSSON, TÓNLISTARMAÐUR

FYRIR:

Verslunarmannahelgin mín verður einhvers konar samsuða af fjölskyldulífi og tónleikahaldi. Ég er að fara austur á föstudaginn á Valaskjálfi og verð þar sjálfur með tónleika. Síðan kem ég heim á laugardeginum og ætla þá bara að taka kósý með Stellu dóttur minni. Á sunnudeginum spila ég svo á Innipúkanum. Ég mæli svo líka með að fólk fari varlega, keyri rólega. Ef það er eitthvað sem maður hefur lært af rapptónlistinni þá er það að það er miklu svalara að keyra hægt.

EFTIR:

Jæja. Svona í ljósi þess að allt er að fara til fjandans aftur þá verður ekkert af tónleikunum um helgina. Sem er svo sem bara fint. Eins súrt og þetta er þá getur maður einfaldlega ekki breytt aðstæðunum. Í staðinn fæ ég algjöran gæðatíma með dóttur minni. Þannig að ég ætla bara að nýta helgina í það að vera pabbi.

BRYNJÓLFUR LÖVE, SAMFÉLAGSMIDLASTJARNA OG SÉRFRÆÐINGUR HJÁ KIWI

FYRIR:

Ég ætla að reyna að elta góða veðrið, það er að segja ef að það verður gott einhvers staðar. Tek svo vissulega með mér frisbi-golfsettið, gítarinn og góða rauðvínið.

EFTIR:

Ég hugsa annars að ég haldi mig við svipað plan enda hvergi ætlunin að vera í kringum mikið af fólki, en annars bara virða takmarkanir og tilmæli.

KATRÍN LILJA ÓLAFSDÓTTIR, LJÓSMYNDARI

FYRIR:

Það vill svo til að ég er verslunarmannahelgarafmælisbarn, sem hingað til hefur oft verið bölvun frekar en blessun þar sem flestir eru alltaf úr bænum eða upp-teknir á afmælinu mínu! En ég ætla að halda mig í bænum þessa helgina og fá mér kokteil, borða einhvern góðan mat og jafnvel kikja á Innipúkanum með þeim fáu vinum sem verða eftir í bænum. Enda langbest að vera ekki á of miklu flakki ef kórónaveiran er að fara að blússa upp aftur.

EFTIR:

Svona í ljósi aðstæðna og hertra reglna almannavarna, og þar sem nú hefur verið aflýst til dæmis Innipúkanum held ég að ég haldi mig að mestu bara heima um helgina. Ég ætla að hitta vini og skála í drykk og mat en ætli maður láti ekki bara bæinn eiga sig og haldi sig einhvers staðar í heimahúsi. Svo ætla ég líka að vera rosalega dugleg að spritta mig og gefa öllum raf-ræn knús.

Sólveig Bergsdóttir
Afreksíþróttakona í fimleikum



FYRIR FÓLK Á FERÐINNI

Ísey skyr er í hentugum umbúðum til að grípa með sér á ferðinni, eftir æfingu eða sem nesti.





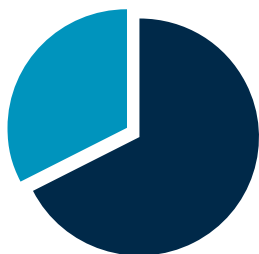
ÞÚ ERT AÐ HORFA Á HRINGBRAUT



FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING, HEILSA, NÁTTÚRA OG LÍFSREYNSLA

62%

landsmanna 50 ára og
eldri horfa reglulega á
Hringbraut í hverri viku*



43%

landsmanna 30 ára og
eldri horfa reglulega á
Hringbraut í hverri viku*



*MMR, 15-22 nóv 2019

Við miðlum af reynslu!



HRINGBRAUT

Framandleikinn gerir þetta svo spennandi

Nína Richter opnar ljósmyndasýninguna Organs of the Organ í safnaðarheimili Akureyrarkirkju á sunnudaginn. Nína tók myndir af stærsta hljóðfæri Íslands, orgelinu í Hallgrímskirkju.

Nína Richter opnar ljósmyndasýninguna Organs of the Organ í safnaðarheimili Akureyrarkirkju sunnudagskvöldið 2. ágúst. Þar sýnir hún ljósmyndir innan úr stærsta hljóðfæri landsins, Klais-orgeli Hallgrímskirkju.

„Ég keypti fyrstu alvöru myndavélina mína þegar ég var 18 ára og var þá staðráðin í að ljósmyndun yrði ævistarfið, ásamt ritstörfum. Myndavélin var stór hluti af mér í nokkur ár, hún var bara eins og þriðja augað. Ég lærði síðan kvikmyndagerð og fannst ég hafa náð að sameina þetta einhvern veginn þar. Meðfram þessu var ég alltaf í tónlistinni en var aðallega að syngja í brúðkaupum og svoleiðis til að eiga fyrir salti í grautinn,“ segir Nína.

Hún segir önnur verkefni hafi svo farið að taka yfir og listin orðið svolítið útundan.

„Ég veiktist alvarlega í fyrra og var svona minnt á hvað lífið er stutt og í kjölfarið urðu vatnaskil hjá mér; ég sagði upp í vinnunni á RÚV og ákvað að skella mér í ljósmyndanám. Ég hef verið að semja tónlist samhlíða þessu og er með poppverkefni í smíðum, en auk þess hef ég verið að semja fyrir aðra. Ég er meðhöfundur lags sem kemur út núna um velslunarmannahelgina sem Lay Low og Eyþór Ingi flytja,“ segir hún.

Leynardómur orgelsins

Hún segir lagið vera nokkurs konar ástaród til Norðurlands.

„Ég bjó þar þegar ég var krakki og taugin norður er sterk. Ég var svo lánsöm að vera boðið að skoða Klais-orgelið að innan, þegar maðurinn minn var að spila í kirkjunni í haust. Innan frá er orgelið eins og vél af öðrum heimi, meistarasmíð á fjórum hæðum með umfangsmiklum tölvubúnaði, himinháum strengjum og á sjötta þúsund pípum í alls konar útfærslum,“ segir Nína.

Hún segir orgelið vera einstaklega fallegt og mjög vandað handverk í öllu.

„Sumar raddirnar líta út eins og lítil fuglahús, sumar eru smáar á stærð við eldspýtur og aðrar eru nógu stórar til að fullorðin manneskja geti skriðið í gegnum þær. Þetta var sterk upplifun og mér fannst ég hafa uppgötvað einhvern leyndardóm. Mig langaði að nota myndavélina til að rannsaka þessa dularfullu smíð sem er stærsta og dýrasta hljóðfæri landsins, inni í einni mest ljósmynduðu byggingu landsins.“

Amma hljóðgervilsins

Þrátt fyrir það er þetta hljóðfæri sem fáir hafa séð nema að litlum hluta að sögn Nínu.

„Sýningunni er samt ekki endilega ætlað að vera einhver skrásetning eða heimild um hljóðfærið heldur meira svona óður til þess. Orgel eiga snertifleti við líf okkar allra, oft með beinum hætti þegar við höfum hlustað í jarðarförum, skirnum eða brúðkaupum. Þá laumar það sér líka í dægurmenninguna, það er notað markvisst í bíómyndum og popp-



Sýning Nínu opnar í safnaðarheimilinu á sunnudaginn. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Orgeliðelið er stærsta hljóðfæri landsins MYND/NÍNA RICHTER

ORGEL EIGA SNERTIFLETI VIÐ LÍF OKKAR ALLRA, OFT MEÐ BEINUM HÆTTI ÞEGAR VIÐ HÖFUM HLUSTAÐ Í JARÐARFÖRUM, SKIRNUM EÐA BRÚÐKAUPUM.

einhverjum sér stalli.

„Eins og einhvers konar vél fyrir guðspjónustur eða hluti af innréttingu í kirkju. Það er smár og lokaður hópur sem hlustar á orgelverk eða leitar uppi það nýjasta í þeirri senu. Ég held nú samt að orgelið eigi mikið inni og gæti orðið miklu stærri hluti af dægurtónlist. Þetta er nú einu sinni amma hljóðgervilsins. Ég hefði örugglega aldrei unnið þetta verk ef ég væri organisti eða alin upp í kringum orgelið, það er einmitt þessi framandleiki sem gerir þetta spennandi.“

Sýningin Organs of the organ opnar klukkan 18.00 á sunnudaginn í safnaðarheimili Akureyrarkirkju. steingerdur@frettabladid.is

KFC

TALAÐU VIÐ VEGGINN!

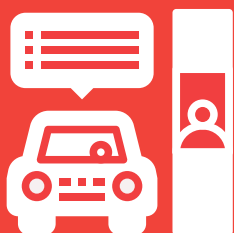
Á Íslandi eru átta KFC-staðir og bílalúgur við þá alla.

Í bílalúgunni talar þú ekki við fólk heldur við vegginn.

Þú færð posann út og borgar snertilaust.

Við réttum þér ekki matinn, þú þarft bara að taka hann.

**8^x BÍLA
LÚGA**



NÝJAR SNERTILAUSAR GREIÐSLUR



BAKÞANKAR

Árna Helgasonar



Græjupabbar

Eins og sannur Íslendingur skellti ég mér í útilegu í sumar. Ég fór í hóp með sex öðrum pöbbum og börnum. Þeir eru aðeins eldri en ég og í samræmi við lögmálið um að menn glími við hækkanði lifaldur með aukinni græjueign, þá áttu þeir miklu betri græjur en ég.

Minn undirbúningur fyrir ferðalagið fólst í að sækja gamla góða tjaldið í geymsluna en þar hafði það verið frá því í síðustu efnahags-hremmingum þjóðarinnar. Sannkallað krepputjald. Undirbúningur græjupabbanna var líkari því þegar stjórnvöld í einræðisríkjum halda hersýningar, heill dagur tekinn í verkefnið og allur búnaður dreginn fram við dynjandi lófaklapp.

Ef tjaldið mitt var litil, nett kjallaraíbúð í miðbænum þá var ég að tjalda í kringum risavaxin einbýlishús úr Garðabænum. Þetta var svolítið andi ferðarinnar. Ég treysti á vegasjoppurnar varðandi aðföng en mínir menn hefðu fengið hvaða Miðflokksmann til að roðna, slíkt var fæðuöryggið. Ef þeir myndu týnast á hælendinu í nokkrar vikur væru fyrstu viðbrögð leitarmanna sennilega hvort þeir hefðu bætt aðeins á sig.

En Adam var ekki lengi í Paradís. Á einu tjaldstæðinu sáum við nýja skólann í heimi hjólhýsanna. Við erum ekki að tala um hvíta, ferkantaða kassann sem nánast biður um að vindurinn taki sig, heldur ávalan hólk, í laginu eins og geimflaug sem brýtur vindinn þannig að jafnvel hröðustu Hafnarfjallshviður eiga ekki sjéns. Og ekki nóg með það, aftan á geimfluginni var hægt að opna hlera og þá tók við fullbúið eldhús. Með vaski og eldavel.

Græjupabbinn má nefnilega aldrei slaka á, því áður en þú veist er búið að breyta leiknum. Nema kannski ef maður á krepputjald.

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



Betra
BAK

SUMAR
ÚTSALA

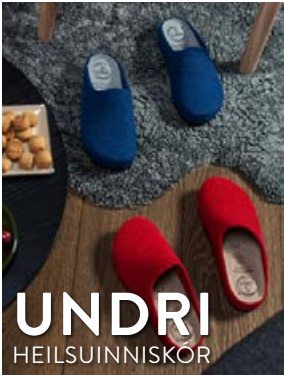
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR



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



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

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

PRINCE
POLO
35 G
99
KR/STK
2929 KR/KG



Kvikk
ON THE GO

ORKAN