



Sumardagurinn fyrsti var óvenjulegur í ár eins og svo margt annað um þessar mundir. Engar skruðgöngur og ekki haldnar sumarhátíðir eins og vant er á þessum degi en þessir krakkar skemmtu sér þó vel þegar þau hoppuðu og skoppuðu á ærslabelg í Kópavogi. Veðrið var milt á höfuðborgarsvæðinu en krakkarnir klæddu sig vel og fóru í úlpur og húfur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Áhorfandinn stjórnar ferðinni

LÍFIÐ Ævar Þór Benediktsson, einnig þekktur sem Ævar vísindamaður, skrifaði handrit að gagnvirku upplifuninni Veldu núna, ásamt leikstjóra verksins, Arnóri Pálma Arnarssyni.

Verkið hefur vakið mikla athygli í vikunni og nú hefur verið opinberað að samtökin UNICEF standi að baki því. Í Veldu núna stjórna áhorfendur ferðinni með hjálp snjalltækja og raddgervla.

Hugmyndin kom upp fyrir meira en ári síðan og lýsir Ævar verkinu sem fimm mínútna langri upplifun. „Þetta er í raun bara eins og lítil bíómynd, nema þú ræður hvað gerist næst,“ segir hann.

– ssp/sjá síðu 18



Ævar Þór Benediktsson.

Aðeins sektað í þriðja hverju sóttvarnabroti

Alls koma 413 aðilar við sögu í málaskrá lögreglu vegna brota gegn sóttvarnalögum. Bæði er þar um að ræða einstaklinga og fyrirtæki. Fleiri en einn geta tengst einu og sama brotinu, til dæmis eigandi fyrirtækis og fyrirtækið sjálft.

COVID-19 Frá 1. mars 2020 til og með 20. apríl hafa verið skráð 312 brot gegn sóttvarnalögum í málaskrá lögreglu. Af þeim hafa aðeins 90 mál farið í sektar meðferð eða tæplega 29 prósent málanna. Þetta kemur fram í svari ríkislögglustjóra við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Alls koma 413 aðilar við sögu í þessum málum, 349 einstaklingar og 64 fyrirtæki, þannig að sumir þessara aðila koma að fleirum en einu máli. Þá geta fleiri en einn aðili verið skráðir í sama máli og dæmi eru um að eigandi fyrirtækis og fyrirtækið séu hvort tveggja skráð

» Alls koma 413 aðilar við sögu í þessum málum.

fyrir einu og sama brotinu.

Sektar meðferð er ferill þar sem ákveðið hefur verið að sekta fyrir brot, en málin geta verið komin mislangt á þeirri braut. Sektargerðin gæti hafa verið gefin út, hefur þegar borist hinum brotlega aðila eða hann greitt sektina.

Sem áður segir hafa 90 mál ratað í sektar meðferð. Það eru mál 85 einstaklinga og fimm fyrirtækja.

Sé litið sérstaklega til fyrirtækja hafa mál vegna brota þeirra farið í sektar meðferð í nærri átta prósent tilvika.

Þeir brotaflokkar sem um ræðir eru brot á skyldu til að fara í sóttkví, brot í sóttkví, einangrun ekki haldin eða henni ekki sinnt þrátt fyrir staðfesta sýkingu, brot á sóttvarnalögum, brot á reglum um fjöldasamkomur og brot á reglum um lokun samkomustaða.

Hjá ríkislögglustjóra fengust ekki upplýsingar um fjárhæðir sektanna sem um ræðir. – jþ, mhj / sjá síðu 4

Fréttablaðið í tuttugu ár

FJÖLMÍDLAR Þann 23. apríl árið 2001, fyrir tuttugu árum, kom Fréttablaðið fyrst út.

Stofnendurnir, feðgarnir Sveinn R. Eyjólfsson og Eyjólfur Sveinsson, segja að allar áætlanir sem gerðar voru vegna útgáfu blaðsins hafi staðist. Sveinn segir furðu sæta hversu vel einkareknir fjölmíðlar haldi sjó í erfiðu rekstrarumhverfi.

„Hugmyndin kom til vegna sambanda minna í Noregi og Danmörku. Ég átti samtöl við kollega erlendis og ákvað að gera þetta. Ég taldi að áskriftarblöð væru liðin undir lok. Norðmennirnir sem ég var í samtali við bókkuðu út eftir að ég sagðist vilja bera blaðið út í öll hús,“ segir Sveinn R. Eyjólfsson. – þg / sjá síðu 8



Sveinn R. Eyjólfsson.

NÝR fjórhjóladrifinn ECLIPSE CROSS PHEV

Rafmagn & bensín

Forpöntunartilboð frá 4.990.000 kr.

HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · www.mitsubishi.is

5
ÁR
GARANNTÆKI

FRUMSÝNING



MITSUBISHI
MOTORS
Drive your Ambition



Í mars var blíðviðri í Reykjavík.

Aðeins tólf hvítir dagar

VEÐUR Liðinn vetur var snjóléttur og illviðri voru fátíð samkvæmt gögnum frá Veðurstofu Íslands. Alhvítir dagar í Reykjavík voru einungis tólf talsins, sem er 43 færri en að meðaltali árin 1991-2020. Alhvítir dagar hafa ekki verið eins fáir þar síðan veturinn 1976 til 1977, þá voru þeir tíu.

Á Akureyri voru alhvítir dagar 65, sem er 28 færri en að meðaltali 1991-2020. Síðasti vetur var þriðji úrkomusamasti veturinn á Akureyri, úrkoma þar mældist 50 prósent umfram meðallag árunna 1991 til 2020. Úrkoma mældist meiri á Akureyri veturina 2013 til 2014 og 1988 til 1989.

Veturinn var þurr í Reykjavík en úrkoman mældist um 70 prósent af meðalúrkomu árunna 1991 til 2020. Meðalhiti vetrarins í Reykjavík var 1,9 stig og er það 0,5 stigum ofan meðallags frá 1991 til 2020 og 0,1 stigi yfir meðallagi síðustu tíu ára. – la

Guffi leysir Andrés af



Mývetningar dóu ekki ráðalausir þegar Andrésar Andar-leikumum var aflýst. Fjöldi foreldra hentu upp Guffaleikum fyrir börnin á skíðasvæðinu við Kröfluvirkjun sem heppnuðust vel að sögn Ölmú Benediktsdóttur, verkefnastjóra hjá Skútustaðahrepp. Bros var á börnunum sem tóku þátt og markmiðinu þar með náð. Rokksöngvarinn Stefán Jakobsson mundaði mikkrofóninn og kynnti keppendur og tíma þeirra. MYND/MARCIN KOZACZEK

Lóan valin fugl ársins

NÁTTÚRA „Lóan er hið eina sanna sameiningartákn þjóðarinnar,“ segir Guðrún Jónsdóttir, talskona lóunnar, en tilkynnt var á sumardaginn fyrsta að lóan hefði verið valin fugl ársins.

Guðrún lagði nótt við dag við að lyfta heiðlónni á flug í keppninni. Hún fór í útvarpsviðtöl, opnaði kosningaskrifstofu, var með kosningakaffi á pallinum og lét útbúa sérstakan hringitón með lóusöng. Þá stofnaði hún að sjálfsgöðu einnig fésbókarsíðu fyrir heiðlóuna sem þegar er komin með um 600 fylgjendur.

Allir 20 fuglarnir sem voru í framboði höfðu kosningastjóra á sínum snærum, fólk úr ýmsum áttum og á öllum aldri. Margir stofnuðu samfélagsmiðlasíður fyrir sína fugla, gerðu myndbönd, fóru í viðtöl og himbriminn fékk sína eigin vefsíðu.

Alls bárust 2.054 atkvæði og stóð valið um 20 fugla. Velja mátti fimm fugla og raða þeim í sæti 1-5. Það er Fuglavernd sem stendur að



Um þriðjungur heiðlóa í heiminum verpur hér á landi. MYND/FUGLAR.IS

baki kosningunni en stefnt er að því að hún verði árlegur viðburður. Keppnin er haldin í þeim tilgangi að vekja athygli á fuglum og þeim ögnum sem að þeim stöðja, þar á meðal röskun búsvæða og loftslagsbreytingum.

Fuglar í tíu efstu sætum í kosningum um Fugl ársins 2021: 1. Heiðlóa, 2. Himbrimi, 3. Rjúpa, 4. Hrafn, 5. Maríuerla, 6. Kría, 7. Hrossagaukur, 8. Lundi, 9. Svartþröstur, 10. Músarrindill.

– bb

Vinna lyklakippur úr endurnýttum málm

Eftir að hafa kynnt sér frumkvöðlafræði í menntaskóla stofnuðu fimm skólafélagar fyrirtæki og endurnýta málm til framleiðslu lyklakippa. Þeir segjast fljótt jafna ósætti sem upp getur komið í rekstrinum því þeir séu góðir vinir.

SAMFÉLAG Fyrirtækið Kipp er nýtt af nálinni en að því standa fimm skólabræður úr Kvennaskólanum, þeir Einar Steinn Kristjánsson, Tómas Sigurðsson, Ólafur Tryggvi Egilsson, Ólafur Friðrik Briem og Jonathan Jakub Otuoma. Þeir framleiða handunnar lyklakippur sem búnar eru til úr endurnýttum málmum.

„Við kynntumst flestir í grunnskóla og erum búnir að þekkja í mörg ár,“ segir Jonathan Jakub Otuoma hjá Kipp. „Á þriðja ári í menntaskóla ákváðum við að fara í valáfangann frumkvöðlafræði þar sem við stofnuðum fyrirtækið okkar.“

Áður en lyklakippurnar urðu fyrir valinu veltu félagarnir nokkrum öðrum möguleikum fyrir sér. „Við vorum nokkrar vikur að ákveða hvað við vildum gera. Fyrstu hugmyndirnar voru að gera „tie dye“-buxur eða vítamínþetta brjóstsykur en við vorum ekki nógu sáttir við það. Að lokum ákváðum við að gera lyklakippur sem myndu festast við eitthvað,“ segir Jonathan, en kippurnar festast við segulplötur. „Við hugsuðum að það væri þægilegt fyrir fólk að kippa lykluunum með sér á leiðinni út og svo stuðlar segulplatan að því að þeir séu alltaf settir á sama stað svo þeir tynist ekki.“

Jonathan segir að málmsmíði sé ekki eitthvað sem strákarnir hafi mikið unnið með til þessa. „Þetta er í fyrsta skipti sem við gerum eitthvað svona,“ segir hann. „Við fengum að nota aðstöðuna í Blikk-smíðjunni Borg og í járnsmíðjunni Galdrastáli til að móta kippurnar, og erum rosalega þakklátir fyrir að hafa fengið tækifæri til þess.“



Félagarnir hjá Kipp höfðu aldrei unnið við málmsmíði áður. MYND/ADSEND

» Okkur hefur blessunarlega ekki tekist að slasa okkur ennþá.

Þótt þeir hafi ekki unnið við verkefni af þessum toga áður segir Jonathan að þeim félögum hafi gengið vel. „Við vorum duglegir að skipta á milli okkar verkum og erum svo góðir vinir að við erum fljótir að leysa úr ósætti sem kemur stundum upp,“ segir hann. „Græj-

urnar sem við notuðum voru mjög einfaldar svo okkur hefur blessunarlega ekki tekist að slasa okkur ennþá.“

Þá er gætt að því að notast við endurunnið efni og fengu Kipp gefins málm frá endurvinnslustöð Hringrásar og umbúðirnar utan um kippurnar eru gerðar úr endurunum pappakössum.

Jonathan hvetur fólk til að kynna sér kippurnar betur á Facebook-síðu Kipp þar sem þeir taki einnig við pöntunum í gegnum spjallið. arnartomas@frettabladid.is



LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

www.lyfsalinn.is



MEISTARI YARIS

Komdu á sigurhátíð
á morgun kl. 10–16



TOYOTA YARIS HYBRID ER BÍLL ÁRSINS Í EVRÓPU
Komdu á sigurhátíð hjá öllum viðurkenndum söluaðilum Toyota
á morgun kl. 10–16.



100.000 króna gjafabréf* frá Icelandair fylgir nýjum Toyota Yaris Hybrid
á sýningunni. Nú fögnum við meistararum!

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Gildir ekki með öðrum tilboðum. Birt með fyrirvara um villur.

Enginn verið ákærður fyrir alvarlegt sóttvarnabrot fram til þessa

LÖGREGLUMÁL Samkvæmt 175. gr. almennra hegningarlaga varðar það þriggja ára fangelsi að valda hættu á því að „næmur sjúkdómur komi upp eða berist út meðal manna, með því að brjóta gegn lagafyrirmælum um varnir gegn næmum sjúkdómum eða varúðarreglum yfirvalda.“

Það varðar þó sex ára fangelsi sé um að ræða sjúkdóma sem hið opinbera hefur gert sérstakar ráðstafanir til að hefta eða afstýra að berist til landsins.

Í svari ríkissaksóknara við fyrirspurn Fréttablaðsins hefur enginn

verið ákærður fyrir brot gegn þessu ákvæði frá því heimsfaraldur kórónaveiru blossaði upp en 85 einstaklingum og 5 lögaðilum hafa verið gerðar sektir vegna brota á sóttvarnareglum frá því að kórónaveirufaraldurinn kom upp á Íslandi eins og fram kemur í forsiðufrétt.

Skyld er að gera ríkissaksóknara strax viðvart komi ákæra á grundvelli þessa ákvæðis hegningarlaga til álita. Það hefur ekki verið gert að sögn Sigríðar Friðjónsdóttur ríkissaksóknara, en fjölmiðlar greindu frá því fyrir í

» Yfir hundrað manns þurftu að fara í sóttkví vegna hópsýkingar á Jörfa.

vikunni að grunur leiki á um að hópsýkingin á leikskólanum Jörfa hafi blossað upp í kjölfar brots einstaklings á reglum um einangrun. Yfir 100 manns þurftu að fara í sóttkví vegna hópsýkingarinnar. Það eru lögreglustjórar sem fara með ákærvald og vald til að sekta

einstaklinga og lögaðila á grundvelli sóttvarnalaga en héraðsaksóknari fer með ákærvald vegna brota á umræddu hegningarlagaákvæði.

Í fyrirmælum ríkissaksóknara um viðurlög við sóttvarnabrotum segir meðal annars að í sumum tilvikum kunni slík háttsemi að vera það alvarleg, einkum varðandi brot gegn reglum um einangrun, að hún eigi undir ákvæði 175. gr. almennra hegningarlaga og því beri að ákæra fyrir brotið.

„Sem dæmi má nefna að sakborningur geri nokkurn hóp manna

útsettan fyrir sýkingu eða sýki hóp manna af COVID-19 og enn alvarlegra ef um er að ræða að útsetja eða sýkja þá sem eru í sérstakri hættu vegna undirliggjandi sjúkdóma,“ segir í fyrirmælunum.

Komi slíkt álitaefni upp beri ákærendum að upplýsa bæði ríkissaksóknara og héraðsaksóknara strax um málið.

Í fyrrgreindu svari ríkissaksóknara við fyrirspurn blaðsins segir að ríkissaksóknari hafi ekki verið upplýstur um ofangreint álitaefni af lögreglu eða héraðsaksóknara. – aa



Samskip hafa aukið skuldbindingu sína við grænni skipaflutninga.

Skip Samskipa fá lífoldsneyti

FLUTNINGAR „Að draga úr notkun og losun vegna eldsneytis er mikilvægt næsta skref fyrir skipaflutningageirann,“ segir Katarin van Orshaegen, viðskiptastjóri hjá GoodShipping, en fyrirtækið hefur gert samning við Samskip sem felur í sér að hluti flota Samskipa verður knúinn með lífoldsneyti, sem minnkar kolefnisspor starfsmanna verulega.

Samningurinn var tilkynntur á degi jarðarinnar. GoodShipping er fyrsta sjálfbæra skipaflutningaframtakið í heimi sem gefur fyrirtækjum um allan heim og af öllum stærðum kost á að draga úr mengun vegna flutninga. Boðin er leið til að skipta jarðefnaeldsneyti út fyrir hreint, kolefnishlutlaust og sjálfbært eldsneyti

800 gámaeininga flutningaskip Samskipa, Endeavour, sem alla jafna hefur notað hefðbundið eldsneyti, hóf notkun sjálfbærs lífoldsneytis. Með því að nota lífoldsneyti minnka farneigendur kolefnissfótspor sitt í aðfangakeðjunni umtalsvert.

Til að byrja með er gert ráð fyrir að notkun lífoldsneytis minnki útblástur koltvísýrings um allt að 45 prósent en stefnt er að því að minnka útblástur í hverri ferð um allt að 80 prósent síðar á árinu.

Lífoldsneytið er búið til úr úrgangi af sjálfbærum uppruna og hefur sannað sig í siglingum Endeavour milli Hollands og Írlands. – bb

Áhersla lögð á að sinna ungu fólki hjá Vinnumálastofnun

Stefnt er að því að skapa allt að sjö þúsund störf með sérstöku atvinnuáttaki og á næstu dögum kynnr Vinnumálastofnun sérstaklega sumarstörf fyrir námsmenn. Forstjóri stofnunarinnar segir áherslu lagða á ungt fólk. Þá geti fólk án atvinnu leitað þar til ráðgjafa hafi það upplifað vanlíðan í faraldrinum.

VINNUMARKAÐUR Vinnumálastofnun (VMST) mun á næstu dögum kynna sérstaklega sumarstörf fyrir námsmenn en stefnt er að því að skapa allt að sjö þúsund störf með atvinnuáttakinu „hefjum störf“.

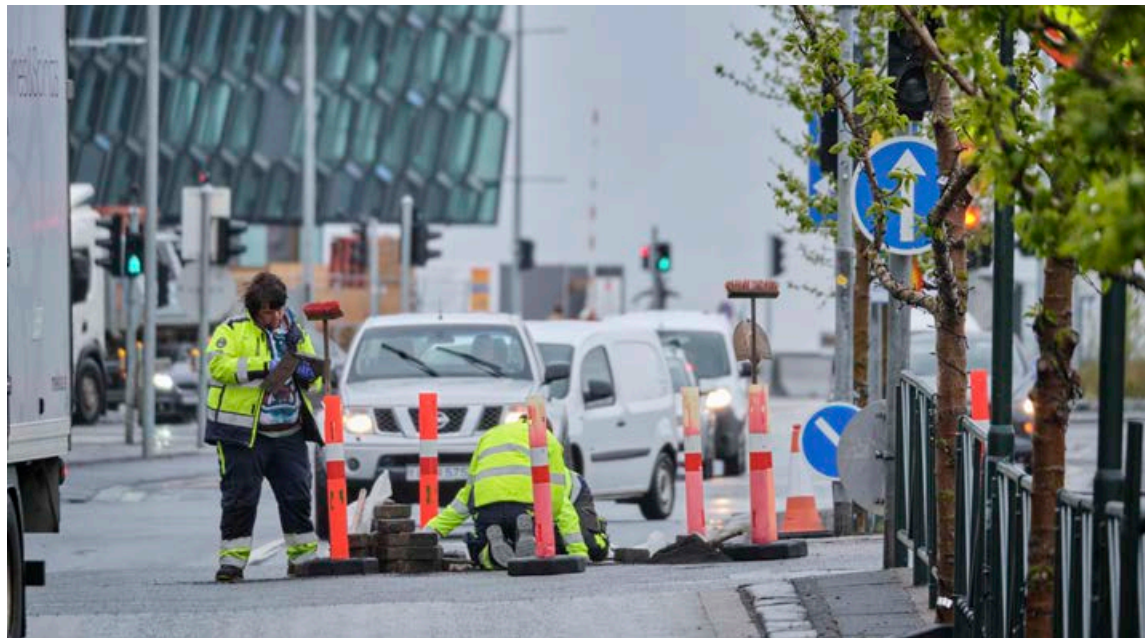
Í skriflegu svari Unnar Sverrisdóttur, forstjóra Vinnumálastofnunar, við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að ráðgert sé að um 4.500-5.000 milljónum króna verði varið til þessara aðgerða. „Inni í því átaki eru meðal annars sumarstörf fyrir námsmenn sem voru skráðir í nám í haust,“ segir Unnur.

Með áttakinu geta fyrirtæki sem hafa færri en sjötiú starfsmenn ráðið í störf atvinnuleitendur sem hafa verið án atvinnu í meira en tólf mánuði og fengið með hverjum nýjum starfsmanni allt að 472 þúsund króna mánaðarlegan stuðning.

Þá geta fyrirtæki af öllum stærðum nýtt sér ráðningastyrki til að fjölga atvinnutækifærum fyrir fólk án atvinnu.

Almennt atvinnuleysi í mars var ellefu prósent og hefur það farið lækandi tvo mánuði í röð. Unnur segir líklegt að atvinnuleysi fari undir tíu prósent í júní og komi lækunin meðal annars til vegna umrædds átaks.

Unnur segir mikla áherslu lagða á að sinna ungu fólki hjá VMST en liðan ungmenna og ungs fólks hefur hrakað mikið í faraldrinum. Samkvæmt talnabrunni Embættis landlæknis mældist aukinn einmanaleiki meðal ungs fólks árið 2020 þegar 25 prósent einstaklinga



Með atvinnuáttakinu „hefjum störf“ er stefnt að því að skapa allt að sjö þúsund ný störf. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Unnur Sverrisdóttir.

á aldrinum 18-24 ára sögðust finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika.

Þá hefur 40 prósentum nemenda í framhaldsskólum liði illa í fjarnámi í faraldrinum samkvæmt niðurstöðum ráðgjafahóps á vegum

Sambands íslenskra framhaldsskólanema.

Unnur segir fólk án atvinnu sem upplifi vanlíðan geta leitað til VMST en hópur ungs fólks sem lengi hefur verið án vinnu eða skóla sé í forgangi hjá ráðgjöfum stofnunarinnar.

Þá segir Unnur atvinnuleitendum standa til boða að sækja fjölda námskeiða sem hafi að mestu verið á netinu síðastliðið ár. „Þar á meðal eru námskeið í hugrænni atferlismeðferð og sálfræðimeðferð.“

Aðspurð um réttindi til niðurgreiðslu á kostnaði líkt þekkt meðal stéttarfélaganna segir Unnur sálfræðiaðstoð ekki niðurgreidda af VMST en að stofnunin sé í góðu samstarfi við fjölda aðila sem hægt sé að beina atvinnuleitendum til.

„Þegar atvinnuleitendur skrá sig á atvinnuleysisbætur þá merkja þeir við hvort og hvaða stéttarfélag þeir vilja greiða í. Atvinnuleitendur geta því viðhaldið réttindum sínum hjá stéttarfélagi.“

birnadrofn@frettabladid.is

Modell 711

Hönnun Fredrik A. Kayser

Hægindastóll sem stendur tímans tönn. Hannaður árið 1960. Þessi dásamlegi stóll er margverðlaunaður fyrir klassíska hönnun sína og er þægilegur jafnt sem einstakur.

40.000 kr
kaupauki fylgir öllum
Modell 711 hægindastólum í Apríl

Hjelle
Ármúli 17 · 620 7200 · Fáanlegur í margvíslegum útfærslum · www.vest.is

VIÐ ELSKUM AÐ

GRILLA



33%
afsláttur



Íslandssósur eru rjóma-
lagáðar sælkerasósur.
Frábærar með öllu kjöti.

549 kr/stk

Ferskt lambalæri

1.272 kr/kg

Verð áður 1.899 kr/kg

NÝTT
Í HAGKAUP



Vinsælu amerísku
kryddblöndurnar frá Badia,
ómíssandi á kjötið

Verð frá **499** kr/stk

Tilboð gilda út 25. apríl



35%
afsláttur

Kjúklingaleggir

649 kr/kg

Verð áður 999 kr/kg



OKKAR
BESTA
VERÐ

Lamba ribeye

2.899 kr/kg



15%
afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

2.209 kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg



20%
afsláttur

Kornfleks-, oriental- og
piparhjúpaðar kjúklingalundir

3.119 kr/kg

Verð áður 3.899 kr/kg

NÝTT
Í HAGKAUP



Pretzel Pete
Ávanabindandi Pretzel snakk

Verð frá **349** kr/pk



Vegetarian Plus
Ginger Chicken & Kung Pao Chicken

1.199 kr/pk



HAGKAUP

Vetur og sumar frusu saman á Austurlandi og Norðurlandi eystra

VEDUR Þrátt fyrir hlýindi víða um land frusu vetur og sumar saman á nokkrum stöðum á landinu. Teitur Arason, veðurfræðingur á Veðurstofnunni, segir í samtali við Fréttablaðið að fryst hafi víða á Austurlandi og Norðurlandi-eystra aðfaranótt sumardagsins fyrsta.

Samkvæmt íslenskrum þjóðtrú boðar það gott sumar ef vetur og sumar frjósa saman.

Í Sögu daganna eftir Árna

» Hvað felst í góðu sumri gæti hafa tekið breytingum í tímans rás.

Björnsson þjóðháttafræðingur segir um sumardaginn fyrsta:

„Hvarvetna var fylgst með því hvort frost væri aðfaranótt sumar-



Íslensk þjóðtrú segir það boða gott sumar frjósi vetur og sumar saman.

dagsins fyrsta, það er hvort saman frysi sumar og vetur. Yfirleitt var það talið góðs viti og jafnvel álitid að rjóminn ofan á mjólkurtrognum yrði jafn þykkur og ísskánin á vatninu þessa nótt. Í því skyni settu menn skál eða skel með vatni út um kvöldið og vitjuðu svo eldsnemma morguns.“

En hvað felst í góðu sumri gæti hafa tekið breytingum í tímans rás. Á fjölfræðivefnum Wikipedia

segir að hugsanlega sé einkum átt við að nyt búpenings verði góð. Séu engjar og tún seinsprottin verði hey oft kjarngóð og því ætti nytin að verða góð. Slíkt gerist þegar svalt er og vott framan af sumri, en síðan hlýrra og þurr og kann þjóðtrúin að vísa til þess að þegar vorid er kalt þá er oftast frost á sumardaginn fyrsta sem leiðir líkum að því að sumarið verði seinna á ferðinni. –jp



500 ný störf verða í boði í sumar fyrir námsmenn 18 ára og eldri.

Fjölga störfum fyrir ungmenni

REYKJAVÍK Yfir 1.700 sumarstörf standa ungmennum til boða á vegum Reykjavíkurborgar í sumar en borgarráð samþykkti nýlega að fjölga sumarstörfunum um 750. Þetta kemur fram á vefborgarinnar.

Fimm hundruð ný sumarstörf verða í boði fyrir námsmenn 18 ára og eldri og ráðningartímabilið verður allt að tíu vikum.

Sumarstörf fyrir 17 ára einstaklinga verða 250 og ráðningartímabilið hjá hverjum og einum verður sex vikur.

Segir jafnframt að með fjölgun sumarstarfa um 750 ná borgin til fleiri ungmenna sem bæði munu starfa við hefðbundin sumarstörf en einnig verða í boði óhefðbundin og skapandi átaksstörf.

Fjölgun sumarstarfa nú er sögð hluti af viðspyrnuaðgerðum Reykjavíkurborgar vegna faraldursins. –jp

Mörg hundruð manns í sóttkví

COVID-19 Í gær voru 822 einstaklingar hér á landi í sóttkví og 1.111 voru í skimunarsóttkví. Sólarhringinn á undan greindust 17 manns með COVID-19, níu þeirra voru í sóttkví við greiningu.

127 manns voru í einangrun með virkt COVID-19 smit í gær og þrjú voru innliggjandi á sjúkrahúsi vegna sjúkdómsins. Frá því að fyrsta smit greindist hér á landi í lok febrúar í fyrra hafa verið staðfest hátt í 6.400 tilfelli COVID-19. Yfir 330 hafa verið lögð inn á sjúkrahús vegna sjúkdómsins, þar af um fimmtíu á gjörgæslu. –bdj

Ungt fatlað fólk dvelji ekki á heimilum með háöldruðum

Stefnt er að því að byggja allt að sex sérstök hjúkrunarrými fyrir ungt fólk í Kópavogi. Formaður Öryrkjabandalagsins telur að flest ungt fatlað fólk myndi kjósa sjálfstæða búsetu en verst sé að það sé neytt inn á hjúkrunarheimili innan um háaldrað fólk. Það komi til vegna núnings milli ríkis og sveitarfélaga.

HEILBRIGÐISMÁL Viðræður eru hafnar milli Kópavogsbæjar og heilbrigðisráðuneytisins um byggingu hjúkrunarrýma fyrir yngra fólk. Þau yrðu byggð samfara stækkun hjúkrunarheimilisins Hrafnistu að Boðapíngi. Samkvæmt minnisblaði Adalsteins Sigfússonar, formanns velferðarsviðs, er um að ræða fimm til sex íbúðir fyrir yngra fólk af þeim 64 nýju rýmum sem verið er að semja um.

Mikil umræða hefur verið um dvöl fólks yngra en 67 ára á hjúkrunarheimilum, sem eru tæplega 150 samkvæmt tölum landlæknis, þar af rúmlega 50 innan við sextugt. Um 20 manns dvelja nú þegar í sérhæfðum hjúkrunarrýmum fyrir yngra fólk í Mörk og á Skógarbæ og um 40 í sérstökum rýmum fyrir fólk með geðraskanir. Stærstur hluti dvelur á hjúkrunarheimilum, innan um aldrað fólk, sem hefur ekki verið talið æskilegt í ljósi fjölbreyttari þarfa og afþreyingar.

Í minnisblaðinu segir að miðgildi dvalartíma á hjúkrunarheimilum sé 1,9 ár en dvalartími yngra fólks sé mun lengri. „Dvelji einstaklingur til dæmis á 10 manna deild í 30 ár má ætla að hann hafi kynnst og séð af hátt í tvö hundruð einstaklingum,“ segir þar. Í sumum tilfellum geti NPA-samningar hins vegar verið takmörkunum háðir, svo sem vegna sérhæfðar þjónustuþarfar, takmarkaðs baklands eða að einstaklingar vilji þá ekki.

„Okkar afstæða er sú að yngra fólk eigi að bjóðast tækifæri til sjálfstæðrar búsetu til þess að geta lifað sem eðlilegustu lífi og hafa eitthvað um það að segja,“ segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalagsins. Umræðan um hjúkrunarrými fyrir yngra fólk skarast á við umræðuna um réttinn til NPA samninga, sem



Í Boðapíngi stefnir Kópavogsbær að því að byggja allt að sex rými sérstaklega fyrir yngra fólk. MYND/HRAFNISTA

Hér á höfuðborgarsvæðinu eru sex sveitarfélög með sex mismunandi reglur sem er bagalegt fyrir fatlað fólk.

Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalagsins



hefur verið þrætuepli milli ríkis og sveitarfélaga undanfarin ár. „Ef fólk getur valið gerum við ekki athugasemdir við rými fyrir yngra fólk.“

Fréttablaðið og fleiri miðlar hafa

fjallað um mál Erlings Smith, lamads manns sem vistaður hefur verið um árabil á hjúkrunarheimilinu Hömrum í Mosfellsbæ eftir að hann missti NPA-samning sinn. Í marslok úrskurðaði Héraðsdómur Reykjavíkur að sveitarfélaginu hafi verið óheimilt að binda samning hans við fjárframlag frá ríkinu.

„Við teljum að langflestir myndu kjósa að búa sjálfstæðri búsetu,“ segir Þuríður en þó sé hópur sem kjósi að vera á hjúkrunarheimilum. „NPA hentar ekki öllum en það er einnig alls konar önnur stuðningsþjónusta sveitarfélaganna sem gæti hentað fólk betur. Það hentar ungu fólk að minnsta kosti ekki að vera inni á hjúkrunarheimili með fólk sem er komið að lífslokum.“ Við innlögn á hjúkrunarheimili glat-

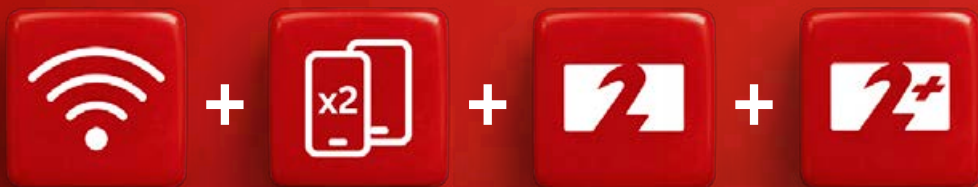
ast einnig réttur annars staðar, til dæmis þjónustu sem MS Setrið og fleiri veita.

Veruleiki þess unga fólks sem þarf að dvelja inni á hjúkrunarheimilum með öldruðum er að stórum hluta til kominn vegna núnings milli ríkisins og sveitarfélaga um fjármögnun þjónustunnar. Þá er staða NPA-samninga mjög mismunandi milli sveitarfélaga og því mismunur eftir búsetu.

„Það vantar millistig í stjórnsýsluna til að leysa þessi mál,“ segir Þuríður aðspurð um hvað sé hægt að gera. „Hér á höfuðborgarsvæðinu eru sex sveitarfélög með sex mismunandi reglur sem er bagalegt fyrir fatlað fólk. Fólk getur misst réttindi við það eitt að flytja.“ kristinnhaukur@frettabladid.is

vodafone

Fjölskyldupakkinn:



= 19.990 kr.
ALLT ÓTAKMARKAÐ

Elskarðu að hangsa?

fatboy®

**Fatboy hengirúmin eru
fullkominn staður til þess
að hanga á og hvílast.**

Hvort sem er inni eða úti, heima eða uppi í bústað,
Heademock hengirúmið frá Fatboy elskar að
hangsa með þér.

Verð 84.900 kr.



Þeir Sveinn R. Eyjólfsson, Einar Karl Haraldsson, Gunnar Smári Egilsson, Pétur Gunnarsson og Eyjólfur Sveinsson með fyrsta tölublaðið aðfaranótt fyrsta útgáfudagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/INGÓLFUR

Tveir áratugir frá fyrsta tölublaðinu

Stofnendur Fréttablaðsins, feðgarnir Sveinn R. Eyjólfsson og Eyjólfur Sveinsson, segja að allar áætlanir sem gerðar voru vegna útgáfu Fréttablaðsins hafi staðist. Sveinn segir furðu sæta hversu vel einkareknir fjölmiðlar haldi sjó í erfiðu rekstrarumhverfi.

Þórður
Gunnarsson
thg@frettabladid.is



Í dag eru 20 ár liðin frá útgáfu fyrsta tölublaðs Fréttablaðsins. Feðgarnir Sveinn R. Eyjólfsson og Eyjólfur Sveinsson voru stofnendur Fréttablaðsins, en hugmyndina fengu þeir frá Noregi þar sem fríblaðinu Metro var dreift á sporvagnstöðvum og öðrum almenningsstöðum í Osló.

Á þeim tíma virtist ljóst að ekki gekk upp á íslenskum dagblaðamarkaði að gefa út fimm dagblöð. Þar sem meðal annars voru tvö morgunblöð hvort á sínum pólitíska vængnum og eitt síðdegisblað. Hugmyndin með Fréttablaðinu var upphaflega að forðast að birta ágengar og æsandi fréttir, heldur segja frá með málefnalegum og hlutlægum hætti. Enda var strangt til tekið um að ræða óboðinn gest á heimili landsmanna, sem varð þó að aufúsugesti á afar skömmum tíma. Til að byrja með þótti mörgum óðs manns æði að ætla að bera út fríblað í öll hús, en 20 árum síðar er það ennþá tilfellið.

„Hugmyndin kom til vegna sambanda minna í Noregi og Danmörku. Ég átti samtöl við kollega erlendis og ákvað að gera þetta. Ég taldi að áskriftarblöð væru liðin undir lok. Norðmennirnir sem ég var í samtali við bókkuðu út eftir að ég sagðist vilja bera blaðið út í öll hús,“ segir Sveinn Eyjólfsson, sem má með sanni kalla dagblaðamógúl í íslenski fjölmiðlasögu.

Á ferilskrá Sveins eru viðreisn

dagblaðsins Vísir í kjölfar mikilla rekstrarerfiðleika, stofnun Dagblaðsins og loks sameining þessa tveggja fjölmiðla í Dagblaðið Vísir (DV). Að sama skapi stofnaði Eyjólfur sonur hans vefmiðilinn vísir.is.

„Við lásum stöðuna rétt á þessum tíma. Fréttaframleiðsla var þá að byrja af alvöru á netinu og hefur augljóslega mikið sótt í sig veðrið síðan þá. Að öðru leyti hefur þetta gengið upp eins og við hugsuðum þetta. Fréttablaðið er enn þann dag í dag frábær miðill. Blaðið er hluti af tilverunni hér á landi og verður það áfram. Fjölmiðlamarkaðurinn í dag er flóknari. Margir heltast úr lestinni en ennþá fleiri halda út. Ég er oft hissa hvað margir einkareknir miðlar ná að standa sig vel með sínum takmörkuðu fjárráðum,“ segir Sveinn.

Áætlanir stóðust

Eyjólfur Sveinsson, sonur Sveins, bar hitann og þungann af daglegum rekstri Fréttablaðsins framan af. Upphaflega var það Frjáls fjölmiðlun sem hafði ætlað að leggja blaðinu til hlutafé vegna stofnunar Fréttablaðsins. Sala Frjálsrar fjölmiðlunar á rekstri DV hafði hins vegar ekki skilað þeim fjármunum sem lagt var upp með. Þar af leiðandi var rekstur Fréttablaðsins vanfjármagnaður framan af. Engu að síður voru um 70 prósent landsmanna orðin reglulegir lesendur innan 18 mánaða frá fyrsta tölublaði.

„Allar okkar áætlanir með tilliti til lesturs, dreifingar, auglýsingasölu og kostnaðar stóðust. Hins vegar greiddu auglýsendur sína reikninga frá okkur hægar en við höfðum reiknað með svo við þurftum aðkomu annarra fjárfesta



Fyrsta forsíða Fréttablaðsins fyrir tuttugu árum, 23. apríl 2001.

að rekstrinum,“ segir Eyjólfur.

Um mitt ár 2002 eignaðist félag í eigu Jóns Ásgeirs Jóhannesar svo blaðið. Var Fréttablaðið í eigu Jóns Ásgeirs eða fjölskyldu hans allt til ársins 2019, þegar félag í eigu Helga Magnússonar keypti reksturinn.

„Það var mjög leiðinlegt að láta blaðið frá sér en á sama tíma frábært að það lifði. Allir sem áttu aðkomu að stofnun Fréttablaðsins eru enn þann dag í dag stoltir. Á aðeins tveimur árum varð það mest lesna blað landsins og er í dag rötgróid á markaði,“ segir Eyjólfur og heldur áfram: „Þegar við sáum að við gátum ekki staðið undir þessu sjálfir lengur var það alltaf miklu betri ákvörðun í okkar huga að blaðið héldi lífi heldur en að við feðgar næðum til baka einhverju af okkar peningum. Þess vegna var

rétt að láta reksturinn í hendur annarra.“

Silækkandi kaupverð

Í ávísögu Sveins Eyjólfssonar er greint frá því að í fyrstu viðræðum um kaup Jóns Ásgeirs á Fréttablaðinu hafi verið rætt um kaupverðið 400 milljónir. Skömmu síðar hafði það lækkað í 200 milljónir (að teknu tilliti til verðlagsbreytinga frá árinu 2002 samsvara 200 milljónir á þeim tíma tæpum 450 milljónum í dag).

Samningaviðræður urðu hins vegar langdregnar. Sveinn segir frá í ávísögu sinni frá árinu 2017: „Þær drögust á langinn og ég fór að finna gamalkunna samningalykt. Það var aðferðin: Að draga málið og draga og láta reyna á þolrifin eftir að loforð var fengið um að ekki yrði reynt að ræða við nokkurn annan á meðan samningar stæðu yfir. [...] Næst gerðist það að Gunnar Smári fékk starfsfólkið til að hóta því að leggja niður störf ef við drifum ekki í að semja við traustan aðila sem þau sögðust vita að hefði áhuga á að taka yfir eignarhald og rekstur Fréttablaðsins. Öll störf væru í húfi.“

Á þessu stigi málsins snerust samningaviðræður um hreina yfirtöku Jóns Ásgeirs á rekstri Fréttablaðsins. Á endanum varð raunin sú að Jón Ásgeir greiddi 12 til 14 milljónir króna fyrir rekstur Fréttablaðsins, en þeir fjármunir voru allir nýttir til að greiða úppgerð laun blaðbera á vegum fyrirtækisins.

Stærsti auglýsandinn

En hvers vegna vildi Jón Ásgeir eignast Fréttablaðið? „Við vorum

stærsti auglýsingakaupandi á landinu og fannst einokunartilburðir Morgunblaðsins keyra um þverbak. Það þurfti að panta auglýsingar með 11 mánaða fyrirvara og svo voru verðin hækkuð þegar var mikil auglýsingasala, oft fyrirvaralaust. Þarna voru samfélagsmiðlar ekki til og netið bara í startholunum,“ segir Jón Ásgeir.

Fljótlega eftir yfirtöku hans á rekstri Fréttablaðsins þurfti á hlutafjárukningu að halda. „Við settum inn 10 milljónir til að byrja með og settum svo annað eins inn í reksturinn þrisvar í viðbót. Blaðið fer auðvitað vel af stað og er með mikinn lestur.“

Svo eykst lesturinn enn meira og fer langt umfram Morgunblaðið og þá fara auglýsendur að líta á Fréttablaðið sem aðalmiðilinn. Á seinni hluta árs 2003 var reksturinn farinn að ganga mjög vel,“ segir hann.

Jón Ásgeir segir að 17 ára aðkoma hans að rekstri Fréttablaðsins hafi verið skemmtileg nánast alla tíð: „Allir sem hafa áhuga á viðskiptum ættu að prófa að eiga eða reka fjölmiðil um skeið,“ segir Jón Ásgeir.

Að sögn Jóns er staða einkarekinnna fjölmiðla strembin um þessar mundir: „Staðan er þannig að þetta er erfiður markaður. Samkeppnin er mikil og ríkið er ennþá til staðar á markaðnum. Hið opinbera virðist ekki skilja hvernig fjölmiðlamarkaður virkar.“

Besta, fljótverkasta og skilvirkasta leiðin til að efla stöðu einkarekinnna miðla er að taka RÚV af auglýsingamarkaði. Það að ríkið sé núna að styðja við fjölmiðla með beinum fjárfraumlögum er óeðlilegt og getur aldrei verið meira en tímabundin ráðstöfun.“

**Stykkishólmur
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Hveragerði
Kópavogur
Egilsstaðir
Borgarnes
Ísafjörður
Reykjavík
Akureyri
Akranes
Selfoss
Vík**

**LÆGSTA
VERÐIÐ**

Ódýrt fyrir alla

Orkan býður lágsta eldsneytisverðið víða um land.
Finndu þína Orkustöð á orkan.is og fylltu á bílinn þar
sem þú færð meira fyrir peninginn. Sjáumst á Orkunni!

Á lýðræðisvakt



Jón Þórisson
jjon@frettabladid.is

Þessi dagur markar þau tímamót á æviskeiði Fréttablaðsins að tuttugu ár eru síðan það kom út í fyrsta sinn. Þeir voru margir á þeim tíma sem efuðust um að útgáfa fríblaðs gæti gengið þannig að rekstrargrundvöllur væri fyrir hendi.

Við þekktust fríblöð erlendis en þau lágu þá frammi á fjölförnum stöðum. Hugmyndin að Fréttablaðinu gekk út á að það yrði borið í hús. Það hafði ekki verið reynt áður. Skemmst er frá að segja að blaðinu var vel tekið og nær frá fyrsta degi náði það útbreiðslu umfram alla aðra fréttamiðla landsins. Og þeirri stöðu hefur Fréttablaðið haldið upp frá því.

Til eru þeir sem hreyta ónotum í prentmiðla og telja þá ekki eiga langra lífdaga auðið. Vissulega hefur lestur prentmiðla um allan heim dregist saman undanfarnin ár, með vaxandi útbreiðslu netmiðla og fréttaflytninga af ýmsu öðru tagi. En Fréttablaðið nýtur þeirrar merkilegu sérstöðu að rúmlega 40 prósent fólks á höfuðborgarsvæðinu les blaðið daglega. Sé nánar skoðað kemur í ljós að um helmingur fólks í þeim hópi á aldrinum 35 til 65 ára gerir slíkt hið sama. Aukinheldur eru tæp 70 prósent fólks 55 til 80 ára sem lesa blaðið daglega. Vandfundin er önnur eins staða prentmiðils í vestrænum ríkjum.

Því fólki sem starfar á Fréttablaðinu dylst þó ekki að netið skiptir æ meira máli við fréttaflytning. Þess vegna hefur blaðið haldið úti flutningi fréttablaðid.is um rúmlega tveggja ára skeið og er nú svo komið að um það bil 80 þúsund manns lesa þann miðil daglega. Þá hefur samstarf blaðsins og sjónvarpsstöðvarinnar Hringbrautar meðal annars leitt af sér Fréttavaktina sem sýnd er í opinni dagskrá alla virka daga við ört vaxandi vinsældir.

Samt ætti engum að dyljast að fjölmiðlarekstur er ekki einfaldur og það gefur á batinum í íslensku fjölmiðlun þessi dægrin. Faraldurinn hefur lagt sína köldu hönd yfir margar atvinnugreinar og fjölmiðlar hafa ekki farið varhluta af því. En það er ekki bara faraldurinn sem allt skekur. Það er nefnilega vitlaust gefið.

Enn er haldið úti samkeppnisrekstri af hálfu hins opinbera og einkareknum fjölmiðlun ekki boðið annað en að keppa vægðarlaust við ríkismiðilinn. Getur það í reynd verið sanngjarnt og eðlilegt að samhliða gegndarlausum fjáraustri úr sjóðum landsmanna til að halda úti þeirri starfsemi, sé ryksugunni beitt á auglýsingamarkaðinn og sogaðir þaðan riflega tveir milljarðar króna árlega? A þetta hefur margoft verið bent og jafnvel örlar á pólitískum skilningi á málinu án þess að rönd fáið við reist.

Ríkisrekin fjölmiðlun svarar ekki ein þeim kröfum sem upplýst samfélag þarf. Á Fréttablaðinu sem á öðrum einkareknum miðlum gerir fólk sér þetta ljóst en allt þetta fólk leggur sig fram um að flytja vandaðar fréttir, veita stjórnvöldum og stofnunum samfélagsins aðhald og segja það sem er sannast og réttast.

Þrátt fyrir þetta allt ber hið tvítuga afmælisbarn aldur sinn vel og er þess albuð að standa lýðræðisvaktina áfram eins og hingað til.

Halldór



Frá degi til dags

Óskar á uppbótatíma

Það grófum sig ótti og skelfing þegar bárust af því fréttir að RÚV myndi ekki sýna frá Óskarsverðlaunahátíðinni. Þetta þótti sérstaklega bagalegt því Íslendingar eru meðal keppenda. Því var borið við af hálfu stofnunarinnar að samningur um að sýna efnið væri runninn út og það væri vesen að gera nýjan. Svo yrði hann líka að vera alveg svakalega langur. Alveg þrjú ár eða eitthvað. Það er líka alþekkt að það er meira vesen að gera langan samning en stuttan. Gleðitiðindi bárust svo úr Efstaleiti um miðjan sumardeginn fyrsta. Það verður sjó. Sumardagurinn vel nýttur á þeim bæ enda fátt betur til fallið á sumardegnum en að semja við draumaverksmiðjuna.

Fyrsti sumardagur af mörgum Talandi um sumardaginn fyrsta. Það er af sem áður var þegar slá mátti því föstu að snjóaði á þeim degi. Við því hafa í það minnsta stjórnendur áfengiseinkasölnunnar búist. Þeir færðu starfsmönnum sínum að gjöf forlata norðurhjaráulpu að gjöf sem á listaverði leggst á 62 þúsund krónur og bol að auki á 11 þúsund kall. Ekki þurftu starfsmennirnir þó að nota úlpuna til að komast til vinnu því lokað var í búðum einokunarverslunarinnar í gær. Ætli starfsmenn greiði skatt af þessum hlunnindum?

Betri samgöngur fyrir alla



Eypör Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Samgöngur snúast um að fólk komist greiðlega og örugglega á milli staða. Þetta eiga ekki að vera trúarbrögð. Lausnirnar liggja fyrir. Hættulegum ljósastýrðum gatnamótum þarf að fækka, en þar verða alvarleg slys auk þess sem þau teffa eðlilegt umferðarflæði. Samkvæmt samgöngusáttmála átti að ljúka gerð tveggja gatnamóta á þessu ári; Bústaðaveg og Arnarnesveg við Breiðholtsbraut. Ekkert hefur gerst.

Ljósastýring í Reykjavík er enn á 19. öldinni með klukkustýringu í stað skynjara. Það er löngu tímabært að skipta um stýrikerfi og snjallvæða umferðarstýringuna. Hagkvæmar úrbætur eins og Sundabraut hafa enn einu sinni lent ofan í skúffu hjá borgarstjóra í stað þess að fara á framkvæmdastig.

Strætó er fjárvana og eru vagnarnir orðnir gamlir. Ekkert fjármagn er til að kaupa nýja vagna. Í stað þess að fjármagna Strætó hafa milljarðar verið eyrnamerkir borgarlinukerfi sem er nú þegar að soga til sín fé úr rekstri almennasamgangna. Langstersti draumurinn.

Með fræðslu tókst að draga verulega úr ónaðsynlegri notkun nagladekkja. Það var í upphafi aldarinnar. Nagladekkjanotkun hefur stórkæmt á undanföllum fjórum árum. Farið úr 22 prósentum í 40 prósent. Hér hefur borginni mistekist að ná til fólks. Og í staðinn fyrir að þrifa göturnar á að minnka svifryk með því að lækka umferðarhraða um alla borg. Við viljum flest betri samgöngur. Fyrir alla. Sú stefna að þrengja að bílum mun ekki skila okkur langt. Þeir sem halda því fram kasta ryki í augu fólks. Taka sannleikann í gíslingu. Forræðisbyggjan er aldrei góður áttaviti. Hvorki í umferðarmálum né öðru.

Í okkar litla samfélagi ætti að vera hægt að stórbæta umferðina. Ljúka orkuskiptum, fækka slysum og minnka þirring. Það eru hagsmunir okkar allra að stytta ferðatíma. Að óbreyttu mun ferðatími í umferðinni aukast gríðarlega á næstu árum. Stöndum saman um að snúa þeirri óheillavegferð við. Það er enn hægt.



Ljósastýring í Reykjavík er enn á 19. öldinni með klukkustýringu í stað skynjara.



Ríkisrekin fjölmiðlun svarar ekki ein þeim kröfum sem upplýst samfélag þarf.



DÖGG Regnkápa
Kr. 11.990.-



VALUR hettupeysa
Kr. 9.990.-



VIÐAR Ullarhúfa
Kr. 3.990.-



FJÖRÐUR
Hanskar með gripi
Kr. 2.990.-

BRIM Regnkápa
Kr. 8.990.-



SALEWA MS Dropline GTX
Kr. 29.990.-



GOLA Barna regnjakki
Kr. 5.990.-



Þín útivist - þín ánægja

ICEWEAR MAGASÍN
KRINGLAN • LAUGAVEGUR 91 • SMÁRALIND

ARIEL Angora ullarsokkar
Kr. 1.298.-



GOLA Barna regnbuxur
Kr. 4.990.-



STEINAR Coolmax göngusokkar
Kr. 1.490.-



Vinir fá sérkjör
Skráning á icewear.is



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 23. apríl 2021

**Ronda Rousey, sem varð fræg í UFC, á von á barni.** FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ronda Rousey segist vera ólétt

Ronda Rousey á von á barni með eiginmanni sínum, fyrrverandi bardagamanninum Travis Browne.

Parið tilkynnti þetta í myndbandi sem var birt á YouTube-rás Rousey á miðvikudag en eytt skömmu síðar. Þar kom fram að Rousey væri komin fjóra mánuði á leið og þar sem hún væri komin með barnabungu væri ekki lengur hægt að fela þungunina og því væri kominn tími til að monta sig. Settur dagur er 22. september.

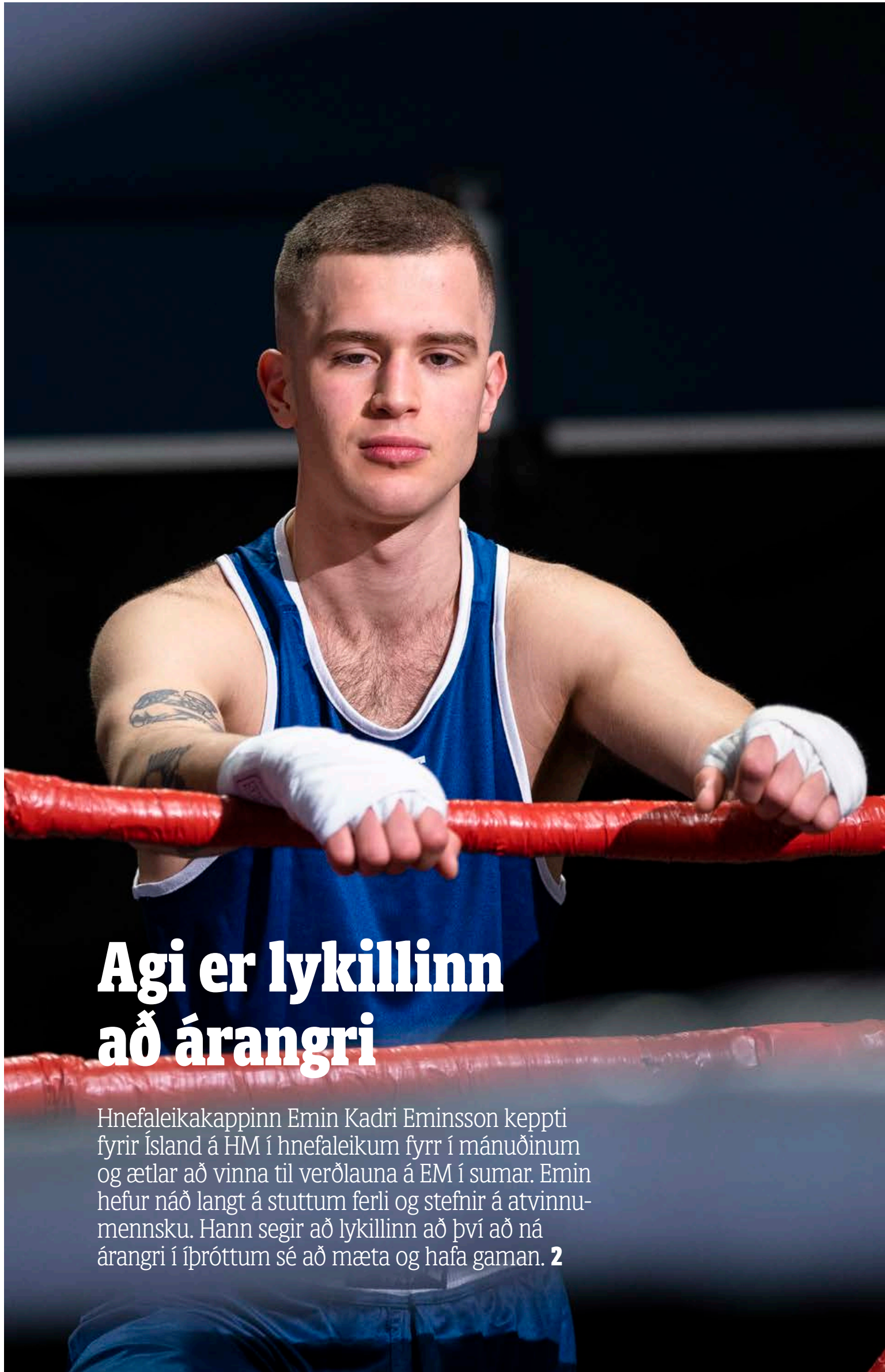
Glæstur ferill að baki

Rousey vann til bronsverðlauna í júdó á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008 og var fyrsti bantamvigtarmeistari kvenna í UFC frá 2013-2015, en hún varði titilinn sex sinnum. Hún hætti að keppa í blönduðum bardagalistum árið 2016 og síðan þá hefur hún talað opinskið um að vilja verða móðir.

Rousey hefur ekki setið auðum höndum síðan hún hætti að berjast. Hún hefur bæði leikið í Hollywood bíómyndum og varð stórstjarna í fjölbragðaglímum, þar sem hún varð fyrsta konan til að taka þátt í aðalviðureign WrestleMania, sem er stærsta viðburður WWE-fyrirtækisins.

Travis Browne hefur aldrei tilkynnt að hann hafi sest í helgan stein, en hann hefur ekki barist í blönduðum bardagalistum síðan árið 2017.

oddurfreyr@frettabladid.is



Agi er lykkillinn að árangri

Hnefaleikakappinn Emin Kadri Eminsson keppti fyrir Ísland á HM í hnefaleikum fyrr í mánuðinum og ætlar að vinna til verðlauna á EM í sumar. Emin hefur náð langt á stuttum ferli og stefnir á atvinnu-mennsku. Hann segir að lykkillinn að því að ná árangri í íþróttum sé að mæta og hafa gaman. **2**

Emin Kadri Eminsson keppti á HM fyrr í mánuðinum og nú er hann að æfa af fullum krafti til að undirbúa sig fyrir EM í júní. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**AUKAKÍLÓIN
BURT**www.celsus.is



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Emin Kadri Eminsson er einhverfnilegasti hnefaleikakappi þjóðarinnar og hefur verið kjörinn hnefaleikamaður ársins af Hnefaleikasambandi Íslands þrjú ár í röð. Hann var að snúa aftur eftir keppni fyrir Íslands hönd á heimsmeistararamótinu í hnefaleikum fyrir þá sem eru yngri en 19 ára og stefnir á þátttöku í Evrópumeistararamótinu fyrir þá sem eru yngri en 22 ára í sumar. Emin, sem er aðeins 18 ára gamall, byrjaði að æfa hnefaleika fyrir um áratug og segir að hann hafi aldrei fundið sig jafn mikið í neinu öðru.

„Ég var mjög virkur krakki með mikið keppnisskap og var þreyttur á að vera í hópiþróttum,“ segir Emin. „Pabbi sagði mér að prófa box og ýtti mér áfram til að byrja með, sem var nauðsynlegt, því ég var frekar latur og hefði ekki enst annars.“

Með tímanum áttaði ég mig svo á hvað mér fannst þessi einstaklingsþrótt miklu skemmtilegri. Ef þú vinnur færð þú allan heiðurinn og ef þú tapar er það bara þér að kenna, bara alveg eins og í lífinu,“ segir Emin og hlær. „Ég ákvað svo að stefna langt í hnefaleikum vegna þess að mér fannst ekki skemmtilegra að gera neitt annað og ég hef ekki fundið mig jafn mikið í neinu öðru. Ég hef líka alltaf litið á mig sem íþróttamann og það er eitthvað sem heillar við að keppa bara einn. Svo hefur mér líka alltaf fundist gaman að slást. Mér fannst aldrei neitt skemmtilegra en box og vil bara stunda það eins mikið og hægt er.“

Ólympíuleikar og svo atvinnumennska

Emin ætlar alla leið og stefnir á að gerast atvinnumaður í hnefaleikum.

„Sem áhugamaður færðu bara medalíu og bikar sem safna ryki og ég er kominn með nóg af því,“ segir hann. „Ég vil græða pening og gera þetta einhvers virði, þú færð miklu meira fyrir að keppa sem atvinnumaður.“

En mig langar að biða aðeins og reyna fyrst að komast á Ólympíuleikana 2024. Ég stefni á það núna og ef það gengur ekki fer ég í atvinnumennsku, en annars geri ég það eftir ÓL. Þá verð ég orðinn 22-23 ára,“ segir Emin. „Ef þú færð góða áhugamannareynslu og ert orðinn þekktur er léttara að fara yfir í atvinnumennsku og ef ég vinn til verðlauna á ÓL get ég fengið hvaða umboðsmann sem er og gert það sem ég vil.“

Fólk þarf ekki vilja heldur aga

Emin segir að það sem heillar hann mest við hnefaleika sé hvað þeir eru erfiðir.

„Það gefur manni aukinn fókus og heillar mig rosalega mikið. Þú ert alltaf að reyna að verða betri



Emin Kadri hefur æft hnefaleika í um áratug og náð miklum árangri þrátt fyrir að vera enn mjög ungur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

77
Ef ég vinn til verðlauna á ÓL get ég fengið hvaða umboðsmann sem er og gert það sem ég vil.



Emin ætlar að verða atvinnumaður í hnefaleikum þegar hann verður eldri, en í bili stefnir hann á að ná sér í sem mesta reynslu og komast á Ólympíuleikana 2024. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Emin tapaði bardaganum á HM á dómaraákvörðun.

og þetta ferðalag í átt að því að verða alltaf betri finnst mér gefa mér mikið,“ segir Emin.

„En það sem er erfiðast eru æfingarnar og að vera alltaf einn í þessu,“

það getur verið einmanalegt. Það er enginn að berjast fyrir þig eða fara út að hlaupa á morgnana fyrir þig.“

Emin er með ráð fyrir þá sem vilja komast af stað í hreyfingu. „Ekki hætta strax, bara af því að þér finnst þetta erfitt eða leiðinlegt. Það er líka ekki nauðsynlegt að vera afreksmaður eða -kona í íþróttum, en mér finnst eins og það eigi að vera jafnvægi í lífsstílnum milli skóla, fjölskyldu og íþróttar,“ segir Emin. „Ég mæli með því að prófa sig áfram, sjá hvað þér líkar og vera samkvæmur sjálfum þér. Þetta er bara spurning um að mæta, ekki að finna viljastyrkinn til að æfa. Ef ég færi bara á æfingar þegar ég er rosa til í það væri ég spikfeitur og gerði ekki neitt. Í meira en helming skipta sem ég fer á æfingu nenni ég ekki og væri meira til í að vera heima og gera ekkert. Eftir að þú tekur æfingu veistu líka alltaf að þér mun líða betur. Fólk þarf ekki hvatningu eða vilja, fólk þarf aga.“

Svekkjandi tap á HM

Emin hefur nú þegar náð miklum árangri í hnefaleikum, þrátt fyrir ungan aldur.

„Ég hef unnið til silfurverðlauna á Norðurlandameistararnóti og gullverðlaun á móti í Lettlandi, á

Boxam-mótinu á Spáni og á ACBC, sem er alþjóðlegt mót í Svíþjóð,“ segir hann. „Svo var ég að keppa núna í apríl í fyrsta skipti á Heimsmeistararnóti fyrir Ísland og stefni á að keppa á U22 ára Evrópumeistararnóti á Ítalíu í júní.“

Ég átti að keppa á Evrópumeistararnóti í nóvember en lenti í veseni út af COVID sem varð til þess að ég komst ekki,“ segir Emin. „En svo kom þetta tækifæri til að fara á HM í janúar og við stefndum bara á það. Íslenska hnefaleikasambandið valdi mig svo til að vera fulltrúi Íslands á mótinu.“

Á mótinu keppti ég á móti Ekvador og mér fannst það frekar jöfn viðureign, en ég fann samt smávegis fyrir því að vera ekki búinn að keppa í 14 mánuði vegna COVID,“ segir Emin, sem tapaði bardaganum á dómaraákvörðun. „Bardaginn var mjög jafn og mér fannst alveg vera hægt að færa góð rök fyrir sigri okkar beggja. En eftir eitt tap ertu úr leik.“

Þetta var stærsta mótið sem ég hef tekið þátt í. Þarna kepptu yfir 400 boxarar frá 57 löndum, bæði konur og karlar,“ segir Emin. „Mér fannst þetta mjög gaman og það var mjög góð stemning. Það var gaman að vera í kringum marga boxara og sjá alla vera að æfa og reyna að bæta sig. Þetta var mjög góð upplifun og reynsla. En það var samt mjög svekkjandi að tapa, ég hefði getað staðið mig betur en fann að ég var smá ryðgaður.“

Mótið fór fram í borginni Kielce í Póllandi, sem er tveggja tíma ferðalag frá Varsjá. Emin segir að það hafi verið svolítið skritið að ferðast til útlanda á mót í miðjum faraldri.

„Í Póllandi eru sóttvarnareglurnar strangar. Fólk þarf að vera með grimur á götunum, það voru strangar sóttvarnir á mótinu og það máttu ekki vera neindir áhorfendur. Á mörgum mótum

eru keppendur sem hafa dottið út líka að æfa sig með keppendum frá öðrum löndum en það var allt bannað út af COVID,“ segir hann. „En ferðalagið sjálf var ekkert vesen, mesta vesenið var bara að fylgja öllum reglum þegar við komum heim.“

Vill medalíu á EM

Það sem er fram undan hjá Emin núna er að æfa á fullu fyrir EM í júní, en á því móti keppir Emin án hlífðarhjálms í fyrsta sinn þar sem hann er að fara upp um aldursflokk.

„Ég er byrjaður að æfa aftur og ég ætla að keppa eins mikið og ég get á þessu ári, þrátt fyrir COVID,“ segir Emin. „Ég hef ekki getað farið neitt til útlanda til að æfa því allt er lokað alls staðar þannig að þú ert bara einn með þjálfaranum þínum og einhverjum púðum.“

Ég vil koma heim af EM með medalíu fyrir Ísland. Þetta verður í fyrsta sinn sem ég keppi ekki með hjálm en ég hef ekki sérstakar áhyggjur af því,“ segir Emin. „Hjálmar gera ekki það mikið fyrir mann þegar maður er sleginn fast en það sem mér líkar ekki við að vera ekki með hjálm er að geta lent í að vera óvart skallaður fast. En það er spennandi að fara að færa sig yfir í næsta kafla.“

Hangir edru á Prikinu

Emin segist ekki gera mikið fyrir utan boxið, lífið snýst um það.

„Ég er bara mjög róleg týpa. Ég er í fjarnámi og eyði miklum tíma með pabba mínum en er ekki að gera neitt sérstakt, bara taka því rólega. En mér finnst líka mjög gaman að eyða tíma á Prikinu. Vinir mínir stríða mér stundum fyrir að vera alltaf hangandi edru á bar en ég er hrifinn af Prikinu. Þau ættu eiginlega að byrja að „sponsa“ mig,“ segir Emin létur í lokin.

Léttari liðir með töframætti Túrmeriks

Öflugar blöndur með fjallagrösom. Sterka blanda inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks.

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum

Hjól

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 23. apríl 2021

Kynningar: Actus ehf., Síminn, S4S, Sjónauki, Unbroken, Provision, Artasan, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Meðbyr.

Kaabo

MANTIS 10

Rafhlaupahjól á heimsmælikvarða

Hágæða Kaabo-rafhlaupahjól, Super Soco-rafmótorhjól, persónuleg þjónusta og alvöru þjónustuverkstæði eru aðalsmerki þrumunnar sem opnar glæsilegan sýningarsal á allra næstu dögum. **2**



„Okkur fannst vanta sérverslun með mikið úrval af vönduðum rafhlaupahjólum sem hafa meiri drægni, drifkraft og fjöðrun, og með mikla áherslu á gæði og góða þjónustu við viðskiptavinum,“ segir Guðni Kristjánsson, framkvæmdastjóri netverslunarinnar bruman.is.

Bruman var stofnuð í maí 2019 og sérhæfir sig í hágæða rafhlaupahjólum, en að baki þrumunnar er Actus, rótgróin heildverslun síðan 2011.

„Bruman.is hefur unnið hug og hjörtu hjólafólks, og virkilega gaman og ánægjulegt hvað allir hafa tekið vel í þetta hjá okkur. Við höfum ekki enn auglýst búðina okkar en höfum þó hreinlega ekki undan. Þeir sem koma til okkar nefna yfirleitt nafn á einhverjum sem hefur verslað við okkur áður, eða að þeim hefur verið bent á okkur, og það skemmtilega er að maður man yfirleitt vel eftir viðskiptavininum sem þeir nefna, þótt þeir séu orðnir ansi margir,“ segir Guðni kátur.

Rafhlaupahjól sem slá í gegn

Úrval rafhlaupahjóna hjá Þrumunni er mikið og höfðar til allra óháð aldri og kyni. Þar tróna hæst hágæða rafhlaupahjól frá Kaabo, sem er án efa einn af stærstu framleiðendum hágæða rafhlaupahjóna í heiminum, með drægni allt að 150 kílómetra á einni hleðslu.

„Kaabo hefur sent frá sér mörg módel sem hafa orðið algjörir smellir um allan heim og fengið frábæra dóma. Þar má nefna Kaabo Mantis 10-línuna, Wolf Warrior-línuna og Skywalker-línuna. Kaabo hannar og framleiðir sín eigin hjól og selur þau með frábærum árangri í þrjátíu löndum Evrópu, Ameríku og Asíu,“ greinir Guðni frá.

Hann lýsir betur þremur frábærum hlaupahjóna-línum Kaabo. „Kaabo Skywalker-línan er sérlega flott. Hennar aðalsmerki eru nett og meðfærileg hjól með drifkraft/vött frá 350 til 1.000W og kosta frá 69.990. En þeim mun hærri vött þeim mun meiri drifkraftur, hraði og burðargeta upp brekku.

Kaabo Mantis-línan gengur út á mjög mjúka fjöðrun og frábæra aksturseginnleika með drifkraft/vött frá 800 til 2x1.000W og kosta frá 139.990.

Kaabo Wolf Warrior-línan er eitthvað allt annað en sést hefur áður. Hjólið er hannað í svakaleg átök, eða til að komast lengra, hvort sem það er utanvega eða á malbiki. Drifkraftur/vött eru frá 2x1.100 til 2x1.500W og kosta frá 219.990.“

Engin bið eftir verkstæðisvinnu Þegar rafhlaupahjól eru valin til kaups segir Guðni einkar mikilvægt að kynna sér þjónustuna á bak við kaupin.

„Þá er ekki nóg að verslunin sé að standa sig vel því þjónustuverkstæðið þarf að eiga alla varahluti til svo hægt sé að þjónusta hjólið ef eitthvað kemur upp á. Við höfum heyrt miður skemmtilegar sögur frá viðskiptavinum af fólki sem hefur verið stopp í nokkra mánuði vegna langs biðtíma eftir varahlutum, sem er algjörlega óásættanlegt. Við hjá Þrumunni fjárfestum því í mjög stórum varahlutalager áður en við byrjuðum, til að geta tekist á við tjón og skemmdir sem geta mögulega komið upp á, en hvort við höfum þar skotið aðeins yfir markið og pantað hluti sem munu aldrei fara er svo annað mál og ekki ólíklegt,“ segir Guðni og hlær.

Finna rétta hjólið fyrir alla

Á næstu dögum opnar Þruman sýningarsal í Hátúni 6B. Þar verður hægt að skoða úrval rafhlaupahjóna frá Kaabo og raf-



Guðni Kristjánsson situr hér glæsilegt og vandað Super Soco-rafmótorhjól sem eru kærkomin og umhverfisvæn nýjung í hjólakosti á Íslandi. Mótorhjólín fást í nokkrum útgáfum sem flest eru götuskráð á blá númer en eitt þeirra er skráð á hvítt númer. Sjón er sögu ríkari í Hátúni 6B. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Kaabo Wolf Warrior er hannað í svakaleg átök og til að komast lengra.



Kaabo Skywalker rafhlaupahjólín eru nett og meðfærileg með drifkraft/vött frá 350 til 1.000W og kosta frá 69.990 krónum.



Mantis 10 er með mjúka fjöðrun og frábæra aksturseginnleika.



Kaabo Mantis-línan er með drifkraft/vött frá 800 til 2x1.000W.

Það getur verið snúið að velja rétta hjólið en þar komum við sterkir inn. Við verjum góðum tíma með fólki og greinum heiðarlega frá því hvað hentar hverjum og einum.

Guðni Kristjánsson

mótorhjól frá Super Soco, sem Þruman tók nýlega við á Íslandi. Á sama stað verður hægt að koma og fá græjuna þjónustada á þjónustuverkstæði Þrumunnar.

„Við erum ákaflega spenntir fyrir Super Soco sem eru mjög vönduð rafmagnsmótorhjól og fást í nokkrum útgáfum sem flest eru götuskráð á blá númer en eitt er skráð á hvítt númer,“ upplýsir Guðni.

Þruman er einnig með ýmsa gagnlega aukahluti og lausnir fyrir rafhlaupahjól, svo sem þjófavörn í mörgum útgáfum, sterka

lása, ljós og margt fleira.

„Það er mikilvægt að velja rétta hjólið, en það getur alveg verið snúið þegar maður er að kaupa sitt fyrsta hjól. Þar komum við sterkir inn. Við verjum góðum tíma með fólki og greinum heiðarlega frá því hvað hentar hverjum og einum, en ekki því sem hentar okkar hagsmunum eins og því miður margir gera,“ segir Guðni.

Hann nefnir það helsta sem þarf að hafa í huga við kaupin.

„Það sem fólk hefur yfirleitt klikkað á í kaupum á rafhlaupahjólum eru vöttin eða drifkrafturinn sem þarf til að komast upp brekku. Við erum jú misþung og notum hjólin við misjafnar aðstæður og þá skiptir þetta miklu máli,“ segir Guðni.

„Annað sem hafa þarf í huga er drægnin á hjólinu, sum sé hvaða vegalengd hjólið þarf að komast á einni hleðslu. Þá skipta fjöðrun og bremsur líka miklu máli þegar notkun á hlaupahjólum er mikil.“

Pruman er til húsa í Hátúni 6B og mun opna þar sýningarsal á allra næstu dögum. Allar nánari upplýsingar á thruman.is og á Facebook-síðu vefverslunarinnar.

Íslenska þjóðin er öll á iði

Það ríkir mikil eftirvænting eftir stærstu hjólréiðakeppni landsins, Símanum Cyclothon, sem fer fram 22.-25. júní í ár. Keppt verður í einstaklings- og liðaflokkum og munu keppendur eiga von á að upplifa íslenska náttúru á ógleymanlegan hátt.

Magnús Ragnarsson, framkvæmdastjóri hjá Símanum, er annar stofnenda hjólréiðakeppninnar sem haldin var undir merkjum WOW um árabil.

„Við Skúli Mogensen stofnuðum þetta saman fyrir að verða tíu árum. Ég held að við höfum verið rétt um 50 sem fórum af stað og hjóluðum hringinn fyrsta árið. Eftir það varð eiginlega byrjunin á því sem hægt er að kalla hjólréiðasprengringu en þegar keppnin var stærst og flestir fóru voru um 1.400 manns sem hjóluðu hringinn. Þannig að keppnin hefur vaxið og dafnað. Því miður þurfti að aflýsa henni í fyrra vegna COVID en núna er hún komin aftur af stað og þá undir nýjum merkjum Símans.“

Vöflubakstur og hópefli

Magnús segir fjölbreyttan hóp fólks hafa tekið þátt í keppninni í gegnum tíðina. „Það hafa bæði verið alveg grjótharðir hjólréiðamenn sem ætla sér að bæta tímana í keppninni innan þeirra flokka sem hafa verið í boði en svo hafa líka farið alls konar saumaklúbbar, skemmtihópar og vinnuhópar sem eru bara að hafa gaman og eru jafnvel með vöflujárn í bilnum. Það fólk hefur ekkert skemmt sér minna heldur en hinir.“

Liðaflokkurinn hefur að sögn Magnúsar reynst frábær vettvangur til þess að byggja upp liðsanda enda krefst keppnin mikillar samvinnu. „Vinnustaðir hafa nýtt þetta sem hópeflisæfingu en það er náttúrulega ekkert sem hnoðar hópum betur saman heldur en að vera sveitt í bíl saman í tvo sólarhringa.“

Í liðakeppninni eru átta manns í hverju liði sem skiptast á bæði að hjóla og keyra. „Þannig að þetta gengur ekkert nærri fólki og ég þori nú bara að fullyrða að nær allir sem kunna á reiðhjól geta tekið þátt og komist hringinn sem er alveg ótrúlega skemmtilegt.“

Tilvalið í stað borgarferðarinnar
Magnús segir þá miklu sprengringu sem hafi átt sér stað í útivistar- og íþróttaiðkun meðal almennings á undanförunum árum hafa skilað sér inn í keppnina.

„Það eru margir sem hafa tekið þátt sem eru kannski nýlega búinir að kaupa sér hjól og hafa ekkert hjólað í áratugi. Svo þegar fólk byrjar að hjóla þá man það allt í einu virðist vera hvað það var gaman að hjóla þegar það var tólf ára. Af því að það er auðvitað alveg hryllilega skemmtilegt að hjóla. Þetta hefur kveikt í svo mörgum í gegnum tíðina, bara að endurupp-götva reiðhjól sem skemmtilegheit,“ segir hann.

„En við höfum séð þetta gerast, bæði í hlaupum, í hjólréiðum og nú síðast í skiðagöngu. Íslenska þjóðin er bara öll á iði. Og þar sem að fólk verður að öllum líkindum ekki að fara í borgarferðir í júní þá er þetta alveg tilvalið í staðinn, að skella sér hringinn með nýjum hætti.“

Einstakur þjóðflokkur

Hjólréiðakeppnin hefur einnig notið mikilla vinsælda utan landsteinanna en það hefur alltaf verið töluvert um erlenda þátttakendur í keppninni.

„Það hefur mest borið á áhuga hjá þeim núna í einstaklingskeppninni. Þar var sett nýtt brautarmet fyrir tveimur árum af Bandaríkjamanninum Chris Burkard, sem er reyndar mjög þekktur



Magnús Ragnarsson undirbýr nú sinn níunda hring. Hann hefur alltaf tekið þátt í keppninni og segir hana skemmtilegi í hvert skipti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Svona lita verðlaunapeningarnir út í ár en þetta er í fyrsta skipti sem keppnin fer fram undir merkjum Símans.

á Íslandi fyrir Instagram-reikninginn sinn en hann er alltaf að hjóla þvers og kruss yfir hálendið að vetri til, og er nýbúinn að hjóla frá nyrsta til syðsta tangans á einhverjum fjallahjólum,“ segir Magnús.

„Það er náttúrulega alveg einstakur þjóðflokkur sem leggur það fyrir sig að hjóla aleinir hringinn, þetta eru eiginlega bara ofurhetjur. Þegar Chris setti nýtt brautarmet fyrir tveimur árum þá byrjaði hann að hjóla frá Egilshöll eins og allir gera og hann steig ekki einu sinni af hjólinu fyrir en í Varmahlíð, sinni fyrstu pásu.“

Áhersla á öryggi keppenda

Magnús segir mikla þrautseigju gjarnan einkenna keppendur í einstaklingsflokkum. „Beir stoppa kannski og leggja sig í 45 mínútur og halda svo áfram. Þetta eru algjör ofurmenni. En þeim fylgir stuðningsbíll með fylgdarmanni sem hefur vald til að stoppa þá og láta þá hvíla sig ef þeir byrja að hafa áhyggjur af þeim á hjólinu.“

Í liðaflokknum eru svo dómara- á svæðinu sem passa upp á að skiptingar séu löglegar, að fólk sé ekki að keyra yfir hámarkshraða og að reglum sé fylgt í keppninni. „Þetta eru reglur sem miða að því að auka öryggi keppenda en það er alltaf það sem við höfum mest áhyggjur af. En þetta ætti að vera einstaklega gott ár til að keppa þar sem ég reikna ekki með að það verði mikið af ferðamönnum á ferðinni þannig að við bjóðum vonandi upp á auða þjóðvegi í ár.“

Hjólakraftsflokkurinn

Þriðji flokkur keppninnar er þá Hjólakraftsflokkurinn sem hefur verið hluti af keppninni frá árinu 2014.

„Við höfum unnið með hreyfingu sem heitir Hjólakraftur en það eru börn sem eru að glíma við áskoranir í lífinu. Það er hann Valdi hjólabóndi, eins og hann er kallaður, sem rekur þetta stórmerkilega verkefni, en hann hefur verið að koma á hverju ári með átta til tíu hópa af krökkum.

Það er ótrúlegt að fylgjast með þessum hópi fara hringinn og sjá hvað uppskeran er mikil við að klára svona áfanga eða verkefni. Þau hefja keppni sólarhring á undan öðrum keppendum og fara þá af stað með sólóhjóllurum. Þessir hópar fara af stað 22. júní og svo fer meginþorri keppenda af stað 23. júní og þá koma allir í mark á svipuðum tíma 25. júní.“

Náttúran eftirminnilegust

Magnús segist sjálfur afar spenntur fyrir keppninni í ár. „Ég er sá eini sem hef alltaf farið þannig að ég er að undirbúa mig núna fyrir níunda hringinn minn. Mér finnst þetta bara meira gaman með hverju árinu.“

Þegar hann er spurður að því hvað standi upp úr er svarið einfalt. „Það er bara íslensk náttúra. Þetta er alltaf haldið á Jónsmessunni og það er ekkert eins stórfenglegt eins og að hjóla um miðnæturbil fram hjá Jökulsárlóninu eða undir Vatnajökli. Að vera að hjóla yfir hánóttina á íslensku

Þar sem að fólk verður að öllum líkindum ekki að fara í borgarferðir í júní þá er þetta alveg tilvalið í staðinn, að skella sér hringinn með nýjum hætti.

sumri, það er bara gjörsamlega einstakt, sama hvar þú ert staddur á landinu.“

Hann segir að það sem komi fólki mest á óvart í keppninni sé það hversu litinn tíma það taki að fara hringinn. „Mettimarnir eru allir undir 40 klukkustundum en meðalliðið er að fara þetta á 45-48 klukkustundum þannig að þú ert aldrei, eða sjaldnast, meira en tvo sólarhringa að klára þetta.“

Safnað fyrir Landvernd í ár

Á hverju ári er valið málefni til að styrkja en í keppninni í ár verður safnað fyrir Landvernd. „Okkur fannst Landvernd vera frábærlega þarft verkefni sem helst í hendur við hjólréiðar og umgengni við landið okkar.“

Málefni hafa verið mjög fjölbreytt í gegnum tíðina. „Við höfum hjálpað við að byggja íþróttastöðu inni á Kleppi, gefið tæki á skurðstofur hjá Landspítalanum, styrkt Hjólakraft sem er krakkastarfið og síðast söfnuðum við fyrir Reykjadal sem er sumaraðstaða fyrir langveik börn uppi í Mosfellssveit,“ segir Magnús.

„Allt í allt er keppnin búin að standa fyrir söfnunum á um rétt um 100 milljónum á átta árum sem hafa runnið til ýmissa málefna. Við erum ákaflega stolt af þessu.“

Skráning í Síminn Cyclothon stendur yfir til 3. maí og fer fram á heimasíðunni: siminncyclothon.is

Æfingahjól sem er líka leikjatölva

Sumir kjósa að stunda hjólreiðar á æfingahjóli innandyra heilsunnar vegna, en það er kannski ekki mest spennandi í heimi að horfa bara á vegginn fyrir framan sig. Fyrirtækið Playpulse vill leysa þetta vandamál með æfingahjóli sem er líka leikjatölva.

oddurfreyr@frettabladid.is

Með Playpulse one-hjólinu færðu æfingahjól sem er líka leikjatölva og sjónvarp, svo það er hægt að horfa á streymisveitur eða spila tölvuleiki sem krefjast þess að það sé tekið á því á hjólinu. Hugmyndin er að gera það skemmtilegra að stunda þessa líkamsrækt og halda sér í hjólaformi þegar það er ekki hægt að fara út að hjóla.

Playpulse er með hárnákvæma skynjara í pedölunum, stýri með innbyggðum stýripinna fyrir leiki, hjartsláttarnema og 24 tommu snertiskjá. Með hjólinu fylgja fjórir leikir en það gefur líka aðgang að streymisveitum eins og Netflix, Amazon Prime, YouTube, Twitch og öðrum. Það er svo hægt að stilla hjólið þannig að skjárin verði óskýr eða dökkur ef notandinn er ekki að hjóla af nægilega miklum krafti.

Leikjasafn í áskrift

Fjórir leikir fylgja hjólinu, en þeir heita Pedaltanks, Bumpcars, Heat Street og Helios. Von er á fleiri leikjum og upplifunum fyrir hjólið og Playpulse ætlar líka að gera



Með Playpulse hjólinu er hægt að tengja saman líkamsrækt og sjónvarpsgláp eða tölvuleikja-spilun. MYND/PLAYPULSE

» Með hjólinu fylgja fjórir leikir en það gefur líka aðgang að streymisveitum.

mætum og uppfærslum á ferðalagi sínu. Leikmenn verða að rata bestu leiðina og vara sig á hindrunum svo skipið verði ekki fyrir of miklum skemmdum.

Hjólið sjálf kostar um 250 þúsund krónur og fyrsta hálfu árið eftir kaupin fá notendur ókeypis aðgang að þessum leikjum og þeim sem verður bætt við leikjasafn Playpulse síðar meir. Eftir það þarf hins vegar að byrja að borga um 2.500 krónur á mánuði fyrir áskrift til að hafa aðgang að þeim.

Hefðbundnari æfingar í boði

Þeir sem eru að leita að hefðbundnari líkamsræktarupplifun geta notað Playpulse Studio, sem leyfir notendum að velja ólík æfingaplön og svo aðlagar hjólið mótstöðuna sjálfkrafa og sýnir notendum hvaða hraða þeir eiga að vera að stefna að. Það er líka hægt að setja sér alls kyns æfingarmarkmið, bæði í leikjunum og í öðrum forritum.

Playpulse gæti verið skemmtileg nýjung fyrir þá sem vilja æfa á æfingahjóli en finnst stundum erfitt að standast þá freistingu að sitja frekar fyrir framan sjónvarpið eða leikjatölvuna. Nú er hægt að gera bæði í einu.

Playpulse gæti verið skemmtileg nýjung fyrir þá sem vilja æfa á æfingahjóli en finnst stundum erfitt að standast þá freistingu að setja frekar fyrir framan sjónvarpið eða leikjatölvuna.

MYND/PLAYPULSE



öðrum tölvuleikjaframleiðendum kleift að hanna leiki fyrir hjólið.

Í Pedaltanks keppir fólk í liðum á netinu og freistar þess að ná fána hins liðsins og flytja hann í sína eigin bækistöð. Hver skriðdreki hefur ólíka eiginleika en það þarf líka að taka á því á hjólinu til að keyra þá áfram.

Hugmyndin á bak við Bumpcars er „klessubílar í geimnum“ og þar sigra leikmenn með því að klessa andstæðingana af brautinni.

Heat Street er kappakstursleikur þar sem leikmenn þurfa að nota alls kyns vopn og tæki til að ná yfirhöndinni og finna bestu leiðina í mark. En það má ekki ofkeyra vélina, því hún gæti hún ofhitnað.

Í Helios kanna leikmenn nýja heima á geimskipi og safna verð-

Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

OAKLEY



TRI

TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN

 **CUBE**



CASTELLI



CUBE PARKHJÓL

Roll PRIMA

Roll PRIMA

WWW.TRI.IS



CUBE GRAVEL

TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

DT SWISS

DT SWISS

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Hjólað í Duchamp

Hjóldekkid eða Bicycle Wheel eftir Marcel Duchamp er eitt af frægustu listaverkum síðustu aldar en um er að ræða reiðhjóladekk og grind sem komið er fyrir öfugu ofan á trékollu.

Duchamp er meðal annars frægur fyrir hentugleikahluti sína (e. readymade art) sem hann bjó til úr áður tilbúnum hlutum, en hann skapaði 14 slíka hluti á 40 árum. Þekktasta slíka verk Duchamps er án efa klósettskálin sem hann nefndi Fountain eða Gosbrunn árið 1917. Hjóldekkid er tæknilega séð fyrsti hentugleikahluturinn sem Duchamp skapaði þó svo hann hafi ekki skapað það sem slíkt í upphafi, enda kom hann ekki fram með hugtakið „readymade“ fyrr en tveimur árum síðar. Einnig er verkið talið með fyrstu hreyfiskulptúrum (e. kinetic sculpture).

Reiðhjóladekkid festi Duchamp á viðarkollinn á verkstæði sínu í París árið 1913 og hafði gaman af því að snúa því og fylgjast með því snúast. Þá neitaði hann að verkið hefði verið gert af yfirlögðu ráði. Hann sagði um verkið: „Að horfa á hjólið snúast var mjög róandi, mjög sefandi, eins konar opnun á aðra hluti en hið efnislega líf hversdagsins. Mér líkaði sú hugmynd að hafa hjóldekk í stúdíóinu mínu. Ég hafði gaman af því að horfa á það. Alveg eins og ég hef gaman af því að fylgjast með logum dansa í arninum.“ Það var



Reiðhjóladekkid hans Duchamps hefur heillað margan listunnandann enda heillandi listaverk sem sýnir leikgleði. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

ekki fyrr en Duchamp fór að skapa „readymade“-verkin sín nokkrum áður síðar í New York að hann ákvað að reiðhjóladekkid teldist vera „readymade“-verk. Það var þá sem hann bjó til nýja útgáfu af verkinu.

Árið 1934 skilgreindi André Breton hentugleikahlutina sem „iðnaðarvarning sem lyft væri til upphéðar listarinnar eftir geðþótta mannsins“ og á sú skilgreining einkar vel við hentugleikahluti Marcells Duchamps. Báðar upprunalegu útgáfurnar, frá 1913 og 1916-17 eru glataðar í dag og gerði Duchamp nýja útgáfu af skulptúrnum árið 1951.



Fólk á öllum aldri keppir í KIA Gullhringnum enda hjólaðar ævintýrlegar leiðir um fagrar sveitir. MYNDR/ADSENDAR

Stærsta og skemmtilegasta hjólreiðamót landsins

Hjólreiðamótið KIA Gullhringurinn fagnar tíu ára afmæli á nýjum heimavelli keppinnar í Árborg í sumar. Keppnin hefst og henni lýkur í glæsilegum miðbæ Selfoss og þeir sem keppa í öllum mótum sumarsins verða verðlaunaðir Víkingar.

„Við ræsum keppnina í æðislegum, nýjum miðbæ Selfoss og þaðan munu keppnisbrautirnar liggja um láglandið í kring þar sem keppendur þræða sig um Árborgarsvæðið með viðkomu á Stokkseyri og Eyrarbakka,“ upplýsir Þórir Erlingsson mótsstjóri. „Við bjóðum líka upp á skemmtilega nýjung sem er keppnisbraut fyrir krakka og fjölskylduvæn skemmtibraut. Um leið verða þrjár brautir í boði fyrir þá sem vilja hjóla lengri vegalengdir og keppa við sjálfa sig og aðra.“

Hjarta keppinnar verður efst á Árvegi, fyrir framan Hótel Selfoss. Þaðan verða allir flokkar ræstir seint á laugardegi og er hjólað í austurátt, en á meðan keppnin fer fram verða allar keppnisbrautir lokaðar allri annarri umferð.

„Þegar komið er austur að BYKO fara keppendur í styttri vegalengdum niður Gaulverjabæjarveg. Þeir sem fara styst hjóla Votmúlahringinn en aðrir hjóla niður að strönd í gegnum Stokkseyri og þaðan inn á Eyrarbakka og svo í mark á Selfossi,“ útskýrir Þórir. „Þeir sem hjóla lengst fara hins vegar út þjóðveg 1 að Villingaholtsvegi og þaðan niður að strönd, um Stokkseyri, Eyrarbakka og svo í mark.“

Öryggi þátttakenda í öndvegi
Samningar um samstarf í kringum keppnishaldið hafa verið gerðir á milli keppnishaldara og sveitarfélagsins Árborgar.

„Við leggjum mikla áherslu á öryggismál keppenda og áhorfenda. Báðir aðilar hafa væntingar um að keppnin laði að gesti sem vilja njóta helgarinnar í Árborg og fylgjast með keppninni um leið. Þá er jafnframt markmið að keppnisbrautirnar verði með tímanum vinsælar hjólaleiðir æfingahópa og áhugafólks,“ segir Þórir.

Þeir sem standa að KIA Gullhringnum hafa langa og mikla reynslu af skipulagi viðburða og öryggismálum.

„Við teiknuðum strax upp smávægilegar breytingar á fyrirkomulagi ræsinga keppnanna og gerðum breytingar á lokaathöfnum mótanna. Aætlanir nú gera ekki ráð



Þórir Erlingsson er mótsstjóri hjólreiðamótsins KIA Gullhringsins sem fer fram í Árborg í sumar og verður ræst frá glæsilegum miðbæ Selfoss.

Það er mikil lyftistöng fyrir þá sem taka þátt í allri seríunni að fá viðurkenningu fyrir afrek sín frá UMFÍ

Þórir Erlingsson, mótsstjóri KIA Gullhringsins

fyrir stórra lokahátíð á fyrstu mótunum heldur nokkrum smærri. Þá verður ræsingum háttað þannig í allri mótaraðinni að enginn þurfi að vera nær öðrum þátttakanda en sem nemur tveimur metrum,“ segir Þórir.

Allir keppa og allir vinna

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er samstarfsaðili mótaraðarinnar í ár og mun halda utan um árangur þeirra sem taka þátt í öllum mótum sumarsins. Til að verða Víkingur þarf að keppa í öllum mótum sumarsins. Þá er hægt að vinna sér inn þrjá mismunandi titla, en þó ekki alla í einu. Þátttakendur sem ná þeim áfanga fá verðlaun í lok sumars. Síðasta keppnin fer fram 5. september og seinna sama dag verður síðasta verðlaunaafhending mótaraðarinnar við Vífilsstaði í Garðabæ.

„UMFÍ leggur áherslu á fjölþætta þátttöku landsmanna í

íþróttum og hreyfingu. Keppnir innan mótaraðarinnar Víkingar eru opnar öllum sem vilja taka þátt og kallast kjörorð keppinnar einmitt á við stefnu UMFÍ, sem er: „Allir keppa, allir vinna og allir velkomnir!“ Mótaraðin rímar því einkar vel við gildi okkar og þess vegna erum við með,“ segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Þórir mótsstjóri segir samstarf við UMFÍ vera mikinn gæðastimpil fyrir verkefnið.

„Samstarf skilar alltaf árangri og því er ég fullviss um að samvinnan verði báðum til gagns. Með því fáum við aðgang að mikilli reynslu þeirra sem þar starfa og kynnum UMFÍ og aðildarfélögin fyrir nýju íþróttafólki.“

Meðbyr er skipuleggjandi og ábyrgðaraðili mótaraðarinnar en UMFÍ skráir og viðurkennir afrek þátttakenda.

„Það er mikil lyftistöng fyrir þá sem taka þátt í allri seríunni að fá viðurkenningu fyrir sín afrek frá jafn virtum félagasamtökum og UMFÍ,“ segir Þórir, fullur tilhlökkunar.

Nýjar brautir og vegalengdir KIA-Gullhringsins má sjá í opnu hér í blaðinu. Skráning og allar nánari upplýsingar á hengillultra.is

Veloforte
Created to help you #Feelbetter

Fæst í verslun Kría Hjól
www.veloforte.is

POC

EYESLAND gleraugu

Eyesland · Grandagarði 13 og Glæsibæ, 5. hæð · eyesland.is



Nutrilenk Gold hefur gert Jóni Arnari kleift að æfa og keppa í hjólréiðum undanfarin fjögur ár.



Jón Arnar (60) fór að nota Nutrilenk vegna eymsla í hjám með góðum árangri. MYNDIR/ADSENDAR

Var búinn að afskrifa sig sem keppnismann í átaksíþróttum

Jón Arnar Sigurjónsson (60) hefur alla tíð verið mikill íþróttamaður en eymsli í hné urðu til þess að hann þurfti að hætta í átaksíþróttum fyrir tíu árum. En lífið breyttist til hins betra þegar hann kynntist Nutrilenk Gold.

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af liðeymslum, stirðleika eða braki í liðum. Það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af kondrótini, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hjám og mjöðmum.

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjósk hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það

meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir það frásogunarhæft og virkt sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóskef, D-vítamín og mangan.

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondrótín sem unnið er úr fiskbeinum, aðallega hákórlum
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegra myndun bandvefja
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og er einnig þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúða

Jón Arnar (60) fór að nota Nutrilenk vegna eymsla í hjám með góðum árangri. Hann deilir með



Nutrilenk Gold hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjást af liðeymslum.

okkur magnaðri sögu sinni af helstu afrekum sínum og bata.

Aldrei verið betri

„Nutrilenk Gold hefur gert mér kleift að æfa og keppa í hjólréiðum undanfarin 4 ár með óvæntum árangri. Ég hef notað Nutrilenk í fjölda ára, mér finnst það svo magnað að efnið fjarlægir óþægindi í hnénu ef ég tek það inn daglega. Hef prófað að hætta inntöku í nokkra daga og þá koma einkennin aftur í ljós. Ég æfði fótbolta hér áður fyrr en þurfti að hætta því fyrir 10 árum vegna eymsla í hné. Ég var gjörsamlega búinn að afskrifa mig sem keppnismann í átaksíþróttum. Því er það óvænt gleði að hné er nú í góðu lagi þrátt fyrir mikil æfingaálag. Ég hef hjólað yfir 20.000 km það sem af er þessu ári og keppt í 10 keppnum þar sem ég hef farið heim með verðlaunagrip í hvert skipti. Auk þess varð ég Íslandsmeistari og bikarmeistari í götu-hjólréiðum í mínum aldursflokki. Ég get ekki annað en mælt hiklaust með Nutrilenk segir Jón Arnar.“



Freyja Leópoldsdóttir fer um allt á rafhjólínu sem hún keypti sér í Rafhjólasetri Ellingsen í fyrra. Hún valdi sér hefðbundið borgarhjól en langar líka í fulldempað rafhjól. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjölbreytt hjól sem henta öllum

Rúmlega ár er liðið frá stofnun Rafhjólaseturs Ellingsen. Við verslunina hefur einnig opnað fullbúið rafhjólaverkstæði á annarri hæð. Rafhjólasetrið hefur gengið vonum framar og greinilegt að landinn hefur mikinn áhuga á að rafhjólavæðast.

Í rafhjólasetrinu eru í kringum tíu vörumerki og er Ellingsen því með langmesta rafhjólauúrval landsins að sögn Freyju Leópoldsdóttur, sölu- og markaðsstjóra.

„Fólk á öllum aldri kaupir rafhjól, en þau eru líka ansi fjölbreytt og til hjól sem henta öllum. Rafhlaupahjólín hafa til dæmis verið gríðarlega vinsæl fermyngar- og sumargjöf fyrir unglunga en einnig sem fararmáti fyrir fullorðna. Til dæmis er Zero 10 eitt vinsælasta rafhlaupahjól okkar. Ástæðan fyrir því er krafturinn, en það fer auðveldlega með allt að 120 kílóa manneskju upp brekkur. Zero 10 er auk þess með góða fjöðrun og kemst því á ómalbikaða stíga. Mér skilst meira að segja að einhverjir hafi farið upp að eldgosinu í Geldingadölum á sínum rafhlaupahjólum,“ segir Freyja.

„Það er mikill félagsskapur í kringum stóru rafhlaupahjólín, sameiginlegar ferðir eigenda um fyrir fram ákveðna slóða og þess háttar, þó COVID hafi haft einhver áhrif á það undanfarið. Sumir nota rafhlaupahjólín á móti fjölskyldubílum og er það alveg raunhæfur kostur. Ég hef meira að segja séð barnahjólavagn festan aftan í rafhlaupahjól. Þá veit ég líka um konu sem ekur um á rafbil og er með rafhlaupahjól í skottinu. Þegar hún fer á fundi í miðbænum leggur hún adeins frá þar sem er auðveldara að fá stæði og fer á áfangastað á rafhlaupahjólínu.“



Tern rafhjólín hafa verið vinsæl en þau hafa mikla burðargetu og eru oft notuð sem sendlahjól. MYND/ADSEND

Hágæða rafhjól

Rafhjólín eru mjög fjölbreytt að sögn Freyju.

„Við erum til dæmis með Mate urban borgarhjól, mjög töff hjól þar sem ein stærð hentar öllum. Þau eru samanbrjótanleg og því fer lítið fyrir þeim í geymslu. Þá eru til tvær stærðir, önnur er með breiðari dekkjum sem fara auðveldlega yfir malarstíga og því tilvalið að hjóla í Heiðmörk. Kosturinn við þessi hjól er að foreldrarinn og unglungarnir geta öll notað sama hjólið. Mate hjólín eru framleidd af ungu startup fyrirtæki sem er ört stækkandi, en

Kardashian fjölskyldan hefur t.d. fjárfest í fyrirtækinu,“ segir hún.

„Nýlega fengum við síðan fyrstu Rise&Müller rafhjólín okkar, en þau eru hágæða þýsk rafmagnshjól sem hægt er að fá með vagni að framan, sem bæði er hægt að nýta sem sendlahjól eða útbúa fyrir börn. Þá hafa Tern rafhjólín verið mjög vinsæl, en þau hafa mikla burðargetu og eru mikið notuð sem sendlahjól erlendis, en eru líka tilvalin fyrir fjölskyldur. Möguleiki er á að vera með tvo stóla fyrir börn aftan á hjólínu, sem mér finnst alveg frábær valmöguleiki.“

Hjólaði í vinnuna í fyrsta skipti

Freyja keypti sér sjálf rafhjól í fyrra og er mjög ánægð með það.

„Ég valdi hefðbundið borgarhjól sem ég nýtti mikið í fyrra. Það fór með í öll ferðalög fjölskyldunnar og í fyrsta skipti á ævinni fór ég að hjóla í vinnuna. Ég hjólaði með börnin í skólann, í vagni aftan í hjólínu og fór síðan áfram í vinnuna. Eini gallinn var að maðurinn minn var ekki á rafhjól og því var erfitt fyrir okkur að hjóla saman, hann hélt ekki í við mig. Svo núna var hann líka að fá sér rafhjól,“ segir Freyja.

Eiginmaðurinn valdi sér þó

Ég valdi hefðbundið borgarhjól sem ég nýtti mikið í fyrra. Það fór með í öll ferðalög fjölskyldunnar og í fyrsta skipti á ævinni fór ég að hjóla í vinnuna.

ekki eins rafhjól og Freyja, heldur fulldempað rafhjól, enda átti hann þannig fyrir, sem var órafmagnað.

„Núna er hann ansi spennur að prófa að fara í lengri fjallaferðir. Það er það sem þeir sem eiga fulldempað rafhjól tala helst um, að þeir komast mun lengri vegalengdir og geta því hjólað á áður ómögulegum stígum. Mig langar reyndar líka að eiga þannig hjól og er stefnan tekin á að eignast slíkt líka eftir eitt til tvö ár,“ segir Freyja.

Glæsilegt verkstæði

Samhliða opnum rafhjólaseturs var opnað fullbúið rafhjólaverkstæði á annarri hæð verslunar Ellingsen úti á Granda. Að sögn Freyju er það eitt glæsilegasta hjólaverkstæði landsins.

„Við höfum sérhæft okkur í þeim rafhjólum sem við seljum en við getum einnig gert við, yfirfarið og sinnt dekkjaskiptum fyrir flest öll rafhjól og rafhlaupahjól,“ segir Freyja.

„Við reynum að eiga alla helstu varahluti á lager. Það er tilvalið að koma með hjólið og láta yfirfara það á verkstæðinu og skoða búðina í leiðinni. Hún fékk mikla yfirhalingu í fyrra og er virkilega skemmtileg að skoða fyrir alla fjölskylduna. Enda er eitthvað fyrir alla þar.“

RAFHJÓLA SPRENGJA Í RAFHJÓLASETRI ELLINGSEN

Það verður sannkölluð rafhjólasprengrja fimmtudag til mánudags!
Sprengitilboð af völdum rafhjólum, afsláttur af öllum Zero rafhlaupahjólum
og 20% afsláttur af aukahlutum. Komdu og prófaðu drauma rafhjólið þitt!



TILBOÐSSPRENGJA!

Zero 8

-15.000 kr.
AFSLÁTTUR

74.995.- / ~~89.995.-~~

Zero 10x

-25.000 kr.
AFSLÁTTUR

194.998.- / ~~219.995.-~~

Mate X

Desert Storm 14 AH

-80.000 kr.
AFSLÁTTUR

279.995.- / ~~359.995.-~~

*Aðeins 10 stk.

Aukahlutir

20%
AFSLÁTTUR

ELLINGSEN



Fiskislóð 1, Reykjavík / Óseyri 4, Akureyri / Síðan 1916 / 580-8500 / www.rafhjolasetur.is

Hin fullkomna lausn við kyrrsetu

Það er ekki bara skemmtilegt að hjóla heldur hefur það í för með sér margþættan ávinning, meðal annars fyrir heilsuna, umhverfið og budduna.

hjordiserna@frettabladid.is

Það að stunda reglulega hreyfingu er eitt af grundvallaratriðum góðrar heilsu. Hreyfing dregur úr líkum á ótalmörgum sjúkdómum á borð við hjartasjúkdóma, krabbamein, sykursýki, ofþyngd og liðdagigt, svo eitthvað sé nefnt.

Einn af helstu kostum þess að hjóla er það hversu lítið álag það hefur á liðina. Vegna þessa getur fólk á öllum aldri hjólað, allt frá börnum og upp í aldrada einstaklinga. Þá fylgir hjólaðum ekki mikill kostnaður.

Margir eiga í erfiðleikum við að finna tíma til þess að hreyfa sig og eru jafnvel í kappi við að komast, oftast en ekki á bíl, í ræktina þar sem eitt af vinsælustu tækjunum er hjólaþækið. Með því að nota hjólið sem samgöngutæki slærðu margar flugur í einu höggi, hægt er að tryggja hreyfingu dagsins og auðvitað spara bensínkostnað og annan kostnað sem fylgir því að nota bíl.

Talið er að um einn milljarður manna noti reiðhjól á hverjum degi, til þess að komast á milli staða, til afþreyingar og í íþróttum.

Heilsuefning í fimmta gir

Það að hjóla í 2-4 klukkutíma á



Hjólaðar henta öllum aldurshópum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það er fátt eins gaman og hressandi og að taka góðan og frísklegan hjólatúr með sjálfum sér eða fjölskyldunni.

Með því að nota hjól sem samgöngutæki slærðu margar flugur í einu höggi, tryggir æfingu dagsins og sparar stórfé í rekstrarkostnað bíls.

Flestir kunna að hjóla og þegar fólk lærir einu sinni að hjóla þá gleymist það sjaldnast aftur og er auðvelt að rifja upp

- Hjólaðar styrkja úthald og efla þol sem er verulega heilsuefandi
- Hjólaðar gera þér kleift að ráða för og ákveða sjálf/ur hversu hratt er farið. Fyrir þau sem eru að byrja eða að jafna sig á meiðslum þá er hægt að fara rólega af stað en þau sem vilja taka á því geta auðveldlega skipt um gir og fengið afar krefjandi hreyfingu
- Að annarri hreyfingu ólastaðri, þá er fátt skemmtilegra en að hjóla. Hjólaðum fylgir útvera og ævintýri, þú færð ferskt loft og grænt umhverfi sem hefur gríðarlega góð áhrif á líkamlega jafnt sem andlega heilsu
- Þá hafa hjólaðar ýmislegt annað óvænt en jákvætt í för með sér en með því að draga úr notkun bíla minnka líkurnar á því að lenda í eða valda alvarlegum bilslýsum.

viku hefur í för með sér mikinn heilsufarslegan ávinning. Hérna er nokkur dæmi:

- Hjólaðar bæta líkamsstöðu og samhæfingu
- Lítið álag á liðina en álagsmeiðsl eru algengur fylgikvilli í mörgum öðrum íþróttum
- Hjólaðar styrkja beinin og hjartað
- Góð æfing fyrir vöðvana en það að hjóla virkjar alla helstu vöðvana.
- Það er auðvelt að hjóla og það krefst ekki sérstakrar kunnáttu, ólíkt mörgum öðrum íþróttum.



Grænn og gómsætur hjólahristingur er tilvalinn á brúsa í hjólatúrnum.

Hjólahristingur

Það er mikilvægt að borða næringarríkan og hollan mat bæði fyrir og eftir hjólaðum. Það er því tilvalið fyrir hjólaðum að útbúa hristingu eða „smoothie“ sem er stúfúllur af grænmeti og ávöxtum en krefst ekki mikils tíma eða undirbúnings.

Hérna er grænn og gómsætur hristingur sem svíkur engan.

Innihaldsefni:

- ¼ gúrka
- ½ avókadó
- 1 kíví
- Lúka af spinati
- Safi úr límónu

Aðferð: Setjið innihaldsefnið í blandara og bætið við vatni eða klökum ef þarf. Njótið með bestu lyst og góðri samvisku.



Lárpera er ekki bara augnayndi heldur bráðholl og bragðgóð.

Útivistin í háskerpu

Gleraugnaverslunin EYESLAND á Granda býður upp á fjölbreytt úrval af gleraugum hvort sem er fyrir sérhæfða notkun eða við dagleg störf.

Í versluninni er frábært úrval af mismunandi íþróttagleraugum fyrir alls konar útivist og sport frá fremstu framleiðendum heims eins og POC, Oakley, Viuarnet, Cébé, Julbo, Bolle og Rudy Project.

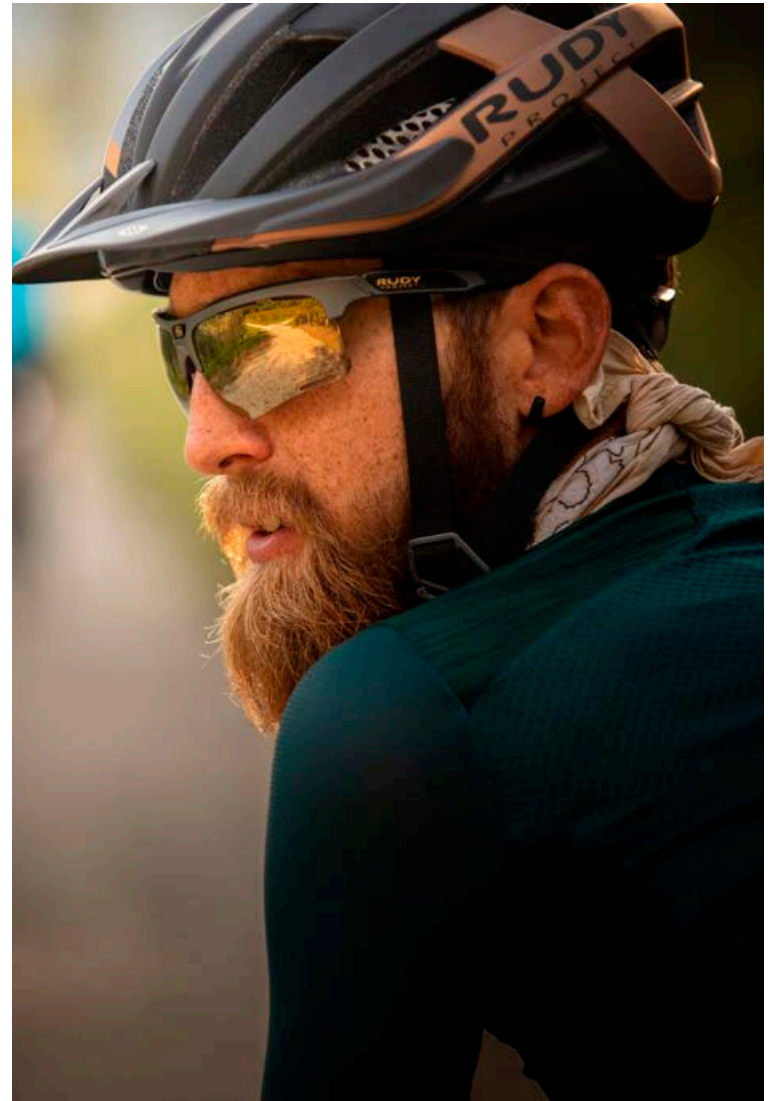
„Þá erum við með sérstök gleraugu sem henta til að mynda hjólaðum, skíðaástandum, göngu, hlaupi og golfi. Öll þessi gleraugu eru með hágæða linsur fyrir mismunandi skilyrði en auk þess bjóðum við upp á sjóngler í margar umgjardir. Við bjóðum einnig upp á sérstök gler sem dökkna í sól og aðlagast mismunandi birtuástandum hvort tveggja í venjuleg gleraugu sem og í útivistargleraugu,“ segir Ólöf Ingólfsdóttir, verslunarstjóri Eyesland á Granda.

Ómetanlegt að sjá heiminn

Ólöf segist vera mjög hrifin af útivistargleraugunum frá POC, Rudy Project photochromic og Oakley.

„Í þessar týpur er hægt að fá sjóngler sem getur verið ómetanlegt fyrir marga. Því fylgja gífurlegir kostir að vera með sjóngler í útivistargleraugum. Við njótum mun betur útivistarinnar ef við sjáum heiminn í fókus. Einnig er töluvert minni hætt á augnþreytu hjá fólki. Þá kjósa margir að vera með margskipt gler í íþróttagleraugum, sem gera fólki kleift að njóta fjallasýnarinnar betur um leið og lespunkturinn gerir kleift að sjá vel á síma, GPS tæki og myndavél. Útivistargleraugu veita augunum líka góða vernd gegn veðrum og vindum. Margir kannast við að tárast í vindi eða fá óþægindi í auga en útivistargleraugu eru góð vörn gagnvart því,“ segir Ólöf.

Þá bætir Ólöf því við að Eyesland tók nýverið upp nýja sendingu af útivistargleraugum. „Við hlökkum



Rudy Project útivistargleraugun hafa þann möguleika að vera með sjóngler sem getur verið ómetanlegt fyrir fólk sem stundar mikla útivist. MYND/ADSEND.

til að taka á móti fólki. Við bjóðum upp á sjónmælingu í báðum verslunum okkar á Granda og í Glæsibæ. Ef langt er síðan fólk fór í sjónmælingu síðast, þá er auðvitað gott að byrja á því. Það er einfalt að panta tíma á vefsíðunni okkar www.eyesland.is.”



Unbroken er hröð vöðvanæring

Unbroken inniheldur vatnsrofið laxaprótein sem hentar sérlega vel til að koma aminosýrum hratt til vöðvanna. Unbroken hjálpar fólki að endast lengur, finna fyrir minni stirðleika og þreytu í vöðvum við hreyfingu, erfiðisvinnu og í daglegu amstri. Það sem gerir Unbroken einstakt eru gæði innihaldsins og hve örugg og hröð tímasetning upp-töku næringarinnar er.

„Unbroken inniheldur vatnsrofið laxaprótein sem er unnið úr 100% náttúrulegum ferskum laxi frá Noregi,“ segir María Ögn Guðmundsdóttir, sölu- og markaðs- stjórnari Unbroken á Íslandi. „Þetta er frábær lausn fyrir alla þá sem vilja vera vissir um að vöðvarnir fái sína næringu og vilja halda góðri heilsu og góðum kropp út allt lífið. Unbroken er framleitt í Noregi, en aðalegendur fyrir- tækisins eru íslenskir. Unbroken hefur verið faanlegt í þessu formi fyrir almennan markað í tæp tvö ár en rannsóknarferli og notkun á því hefur verið í gangi í mun lengri tíma. Unbroken er selt á alþjóða- vísu og er komin mikil og góð reynsla á notkun vörunnar.“

Unbroken er fyrir mig og þig, hinn almenna notanda og afreks- íþróttafólk, en upphaflega sagan á bak við einstaka virkni Unbroken er sú að vísindamenn fundu þetta upp til að leysa næringarvanda- mál geimfara,“ segir María. „Það virkaði svo vel að það var farið að horfa til þess að nota þetta í lækisfræðilegum tilgangi og nú hafa verið gerðar miklar rann- sóknir með vatnsrofið laxaprótein. Þær hafa leitt í ljós að þetta vinnur meðal annars gegn vöðvarýrnun



hjá krabbameinssjúklingum og virkar vel fyrir sjúklinga sem stríða við meltingarvandamál eins og iðraólgu, erfiðleika í upptöku nær- ingarefna og annað slíkt.“

Kemur næringunni til skila

„Aminosýrur sinna prótein- myndun í vöðvum og Unbroken inniheldur þessar 20 lífsnauðsyn- legu aminosýrur sem tengjast pró- teinmyndun í líkamanum og fimm aðrar sem gegna hlutverki í efna- skiptum líkamans,“ segir María. „Það sem tryggir einstaka virkni Unbroken er að það er náttúrulega formelt með ensímum frá ferskum laxi. Það gerir það að verkum að aminosýrurnar þurfa ekki að meltast í maganum og fyrir vikið hefst frásogið strax 5-10 mínútum eftir að þú drekkur, þá fer þetta út



í blóðrásina og beint í vöðvana. Þannig getur fólk með 99,6% vissu verið öruggt um að fá allar nauð- synlegar aminosýrur, steinefni og vítamín úr Unbroken.

Unbroken inniheldur sjálf-

krafa ýmis önnur góð vítamín og steinefni sem fylgja því að nota þá gæðavöru sem ferski laxinn er. Í einni töflu er til dæmis að finna 60% af ráðlögðum dagskammti af B-12 vítamíni og gott magn af sinki og seleníum, sem eru aðalvarnir ónæmiskerfisins,“ útskýrir María. „Síðast en ekki síst getur Unbroken haft góð áhrif á svefninn þar sem það inniheldur aminosýruna tryptófán sem er hvati í myndun melatónins.“

Fólk dugar lengur

„Unbroken er fyrir afreksíþrótt- fólk, fólk sem stundar ýmiss konar hreyfingu, vinnur erfiðisvinnu, jafnt sem þá sem sinna einfald- lega daglegu amstri og einstaklega gott fyrir fólk á miðjum aldri sem vill viðhalda úthaldi í vöðvum en

finnur að það er farið að hægjast á endurheimti í kerfinu,“ segir María. „Unbroken bætir endurheimti, lík- amlegan styrk og úthald, þú finnur síður fyrir harðsperrum, vöðva- þreytu og stirðleika og er einnig góður styrkur við ónæmiskerfið. Unbroken er með alþjóðlega gæða- stimpilinn frá Informed Sport og fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á ólíkum notkunarhópum, eins og maraþonhlaupurum og öldruðum.“

Unbroken blandast í vatn

„Við mælum almennt með að fólk taki á bilinu 1-3 töflur af Unbroken á dag, gott er að stýra því í kringum hreyfingu dagsins, fá þér ýmist fyrir, á meðan eða eftir æfingu en Unbroken vinnur vel með þér í þinni hreyfingu og tekur ekki orku frá þér á meðan í meltingu. Einnig mælum við með því að taka Unbroken sem næringu hvern dag, t.d. að morgni og svo seinnipart dags eða fyrir svefn,“ segir María. „Unbroken er í töfluformi og þær leysast upp í vatni, gott er að brjóta töfluna til helminga svo þær leysist hraðar upp, en það skiptir ekki máli hversu mikið eða lítið vatn þú notar. Það er frískandi að setja þær í klakavatn eða í heitt vatn og fá sér sítrus te, því töflurnar hafa sítrusbragð.“

Við erum með fjölmarga útsölu- staði sem þú finnur á heima- síðunni okkar, www.unbroken.is. Þú getur einnig keypt Unbroken á vefsíðunni okkar og fengið sent heim, þar bjóðum við líka upp á magnafslátt, tíu töflur eru í hverjum stauk en hver drykkur kostar á bilinu 160-210 krónur, sem er frábært verð fyrir þessi einstöku gæði,“ segir María að lokum.



Hrönn er sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs hjá ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það getur verið ævintýri líkast að hjóla í vinnuna.



Mikill og sívaxandi áhugi er á Hjólað í vinnuna.

Hjólað í vinnuna 2021

Miðvikudaginn 5. maí hefst heilsu- og hvatningarverk- efni Íþrótt- og Ólympíusam- band Íslands (ÍSÍ), Hjólað í vinnuna, í nítjándu sinn. Þá eru landsmenn hvattir til að hreyfa sig og nýta sér heilsusamlegar, umhverfisvænar og hagkvæmar samgöngur með því að hjóla, ganga eða nota annan virkan ferðamáta.

Hjólað í vinnuna stendur að vanda yfir í þrjár vikur, frá 5. til 25. maí.

„Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands hefur frá árinu 2003 staðið myndarlega að því að efla hreyf- ingu og starfsanda á vinnustöðum með heilsu- og hvatningarverkfe- ninu Hjólað í vinnuna,“ segir Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs ÍSÍ.

Hún segir gríðarlega vakningu hafa orðið í þjóðfélaginu um hjól- reiðar sem heilsusamlegan sam- göngukost.

„Starfsfólk vinnustaða hefur

aldeilis tekið vel við sér því þátt- takan hefur margfaldast á nokkr- um árum og ætla má að margir þátttakendur hafi tekið hjólréiðar upp sem lífsstíl í framhaldi af þátt- töku sinni í verkefninu. ÍSÍ er stolt af því að hafa stuðlað að bættri hjólamenningu á Íslandi og orðið til þess að vinnustaðir og sveitar- félög hafi bætt til muna aðstöðu fyrir hjólandi fólk.“

Góð vinnustaðamenning

Hjólað í vinnuna er orðið hluti af menningu margra vinnustaða í landinu í maí ár hvert.

„Við þær sérstöku aðstæður sem enn ríkja í þjóðfélaginu er afar nauðsynlegt að sinna sinni daglegu hreyfingu,“ segir Hrönn. „Þá er ekki síður mikilvægt fyrir vinnustaði landsins að huga vel að starfsandanum á þessum for- dæmalausum tímum. Verkefnið Hjólað í vinnuna er mjög góð leið til að hressa upp á stemninguna og þjappa hópnum saman. Hjólréiðar

77 Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna, svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu; það er að hjóla, ganga, hlaupa og svo framvegis.

Hrönn Guðmundsdóttir

eru bæði virkur og umhverfisvænn ferðamáti og jafnframt eru þær frábær útivist, hreyfing og öflug líkamsrækt. Munum bara að halda góðri fjarlægð á milli okkar og annars hjólréiðafólks.“

Til mikils að vinna

Keppnisgreinar í Hjólað í vinnuna eru tvær.

„Í fyrsta lagi er það vinnustaða- keppni þar sem keppt er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Keppt er í átta

keppnisflokkum út frá stærð vinnustaða,“ útskýrir Hrönn.

Í öðru lagi er það kílómetra- keppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðs- manna í liði.

„Í ár hvetjum við þá sem enn eru í þeirri aðstöðu að vinna heiman frá sér að byrja eða enda vinnu- daginn á því að hjóla, ganga eða nýta annan virkan ferðamáta sem nemur kílómetrum til og frá vinnu. Einfaldara getur það ekki verið og allir geta tekið þátt,“ segir Hrönn.

Hverjir eru gjaldgengir þátttak- endur?

„Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu (og heimavinnu); það er að hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta og svo framvegis. Þeir sem nýta almenningsamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vega-

lengd sem gengin eða hjóluð er til og frá stoppistöð,“ útskýrir Hrönn.

Á meðan átakinu stendur verða ýmsir leikir í gangi svo sem skrán- ingarleikur þar sem allir þátttak- endur fara sjálfkrafa í pott og eiga möguleika á að vera dregnir út í þættinum Morgunverkin á Rás 2 alla virka daga.

„Hjólréiðaverslunin Örninn gefur glæsilega vinninga og 26. maí verður dregið út glæsilegt reihjól að verðmæti 100 þúsund krónur. Myndaleikur verður í gangi á Instagram, Facebook og á vefsíðu Hjólað í vinnuna þar sem fólk er hvatt til að taka skemmti- legar myndir af þátttöku sinni í verkefninu og merkja myndina með #hjoladivinnuna. Með því geta þátttakendur unnið veglega vinninga frá Nutcase á Íslandi,“ segir Hrönn.

Auðvelt er að skrá sig til leiks ásamt því að finna allar frekari leiðbeiningar um verkefnið á hjo- ladivinnuna.is



KIA GULL HRINGURINN

10 · 07 · 21



TÓNLEIKAR
GRILL
MEDALÍUR
FYRIR ALLA ÞÁTTAKENDUR

SEX
LOKAÐAR
BRAUTIR

NÝR HEIMAVÖL
SELFO
STOKK
EYRARI





VELUR KIA GULL
ROSS
SEYRI
BAKKI

ÞÚ VELUR
ÞÍNA
VEGALENGD

SKRÁÐU
ÞIG NÚNA Á
VIKINGAMOT.IS



Stundum er best að pissa bara á sig

Pissustopp geta verið vandamál í löngum hjólréiðakeppnum. Það að pissa án þess að dragast aftur úr krefst oft útsjónarsemi. Atvinnuhjólréiðamenn mæla með að æfa sig að pissa á ferð fyrir keppni.

sandragudrun@frettabladid.is

Hjólréiðamennirnir í Tour de France hjóla yfir 100 kílómetra næstum á hverjum degi, ferðast upp á há fjöll, fara niður brekkur á ofsahraða og enda ferðina á gríðarlegum spretti. En hvernig skyldu þeir pissa þegar þeir eru á svona mikilli hraðferð? Hjólréiðakapparnir þurfa að drekka mikið á þessu ferðalagi svo einhvern tímann hlýtur náttúran að kalla.

Í Tour de France og mörgum öðrum stórum keppnum er leiðtogi keppinnar, sá sem er í gulri treyju, konungur. Ef hann þarf að pissa getur hann tekið sér hlé hvenær sem hann vill ef marka má frásögn Stephens Hall, atvinnumanns í hjólréiðum. Þegar leiðtogi tekur pissupásu er það eins og vin í eyðimörkinni og aðrir hjólréiðamenn nýta sér tækifæri til að stoppa líka.

Ted King, fyrrum atvinnumaður í hjólréiðum, hefur staðfest frásögn Halls, en samkvæmt honum þá skjótast hjólréiðamennirnir oft út í vegkant til að svara kalli náttúrunnar þegar hraðinn í keppninni er minni. Þá einfaldlega taka menn hjólabuxurnar niður að framan og pissa.



Að pissa getur verið flókið og tafið keppendur í langri hjólréiðakeppni eins og Tour de France. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Pissa á fleygiferð

Þegar hraðinn í keppninni eykst er aftur á móti flóknara að stoppa til að pissa og dragast ekki aftur úr. Stundum biðja hjólréiðakapparnir liðsfélaga sína að yta þeim á meðan þeir létta á sér sitjandi á hjólinu. Þá er trikkið að miða þannig að þeir pissi ekki á fætturna á sér að sögn Kings. Hann hefur útskýrt að ef menn beina bununni til hægri þá er hægri pedallinn í neðstu stöðu og sá vinstri í efstu. Hægri höndin heldir í stýrið og sú vinstri heldur buxunum niðri. Annar valkostur er að gefa í og fara fram fyrir hópinn. Hoppa af hjólinu og pissa og ná svo hópnum aftur.

Hall hefur einnig sagt að þó að það sé alltaf möguleiki að stoppa við vegkantinn þá sé eins gott að passa sig að pissa ekki í auglýsing áhorfenda. Þá er hætta á að fá sekt. Belgíski hjólréiðakappinn Johan Vansummeren var sektaður þrisvar árið 2010 fyrir að pissa fyrir framan áhorfendur. Hann sagði að betra væri að pissa bara niður fótlegginn á sér en að eyða orku í að reyna að pissa innan um alla hjólréiðamennina. Hann mælir með því við hjólréiðamenn að æfa sig í að pissa á öruggan hátt þegar hjólið er á niðurleið. Það þarf að passa að enginn sé fyrir aftan sem getur fengið bununa á sig.

Að sleppa því að drekka til að forðast óþægileg þvaglát á miðri leið er gagnslítið. Ef það er gert þá er einfaldlega hætt við að hjólréiðamennirnir ofþorni.

CORNY BIG
Chocolate

ÆVINTÝRALEGUR ORKUBITI!



Veloforte línan inniheldur hágæða glúteinfri prótinstykki, orkugel og duftpakka með nauðsynlegum blóðsöltum til að blanda út í vatn. Skráðu þig í áskrift af Veloforte vörum og náðu árangri í útivistinni í allt sumar. MYND/ADSEND.

Veloforte er náttúrulegt, kröftugt og gómsætt

Veloforte vörurnar hafa fengist hér á landi í um eitt og hálf ár en um er að ræða 100% náttúrulegar og hreinar vörur sem bragð er að.

Fjölskyldufyrirtæki í Bretlandi framleiðir vörurnar og þau fimm ár sem fyrirtækið hefur starfað hefur aðalmarkmiðið verið að framleiða bragðgóðar, náttúrulegar, næringarríkar og gómsætar fæðubótavörur sem henta folki í íþróttum.

Veloforte uppskriftin byggir á fornri ítalskri uppskrift af kröftugum næringarríku rétti er nefnist Panforte, en um er að ræða holla bita sem bakaðir voru með heilandi kryddum. Elstu heimildir um Panforte eru frá 13. öld, en það voru kryddsölumenn, er má líkja við lyfjafræðinga nútímans, sem bökðu réttinn góða. Síðan þá hefur Panforte verið í hávegum haft fyrir það hversu gómsætt það er og heilandi fyrir líkamlega heilsu og úthald.

100% náttúrulegt og hreint

Veloforte línan inniheldur fjölbreytt orkustykki, kröftug orkugel sem og duftpakka með nauðsynlegum blóðsöltum (e. electrolytes). Þá eru Veloforte vörurnar stútfullar af hágæða kolvetnum sem gera þær að fyrsta flokks næringu fyrir úthaldsíþróttir. Þrátt fyrir að vera ríkar af kolvetnum innihalda Veloforte vörurnar engar einfaldar sykrur. Þess í stað eru flókin kolvetni sem fara hægt út í blóðrásina og halda þér gangandi yfir allan daginn.

Veloforte vörurnar eru einnig glúteinfriar, mjólkurlausar og án allra rotvarnar- og uppfyllingar-efna.

Vörurnar eru sérhannaðar fyrir alla þá sem stunda íþróttir eins og hjólréiðar, hlaup, sund, klifur og fleira, hvort sem um er að ræða afreksíþróttafólk eða ekki. Þá býður vörulínan einnig upp á kosti sem henta fyrir grænkeru og veganlífsstíl.

» Vörurnar eru sérhannaðar fyrir alla þá sem stunda íþróttir og útivist.

Síðast en ekki síst bragðgott

Veloforte vörurnar eru ekki eingöngu næringarríkar og sérhannaðar til þess að hjálpa líkamanum með endurheimt fyrir, á meðan og eftir æfingar heldur eru þær einnig bragðgóðar og 100% náttúrulegar.

Veloforte er eini framleiðandinn á fæðubótarefnum í heiminum sem hefur hlotið fjölda gullverðlauna á Great Taste Awards, þrjú ár í röð.

Veloforte vörurnar fást í hjólréiðaversluninni Kríu, í Klifurhúsinu og í hlaupaversluninni Hlaupár.is. Hægt er að skrá sig í áskrift að Veloforte vörunum á veloforte.is. Birgðu þig upp fyrir hjólréiðar sumarsins og náðu árangri með Veloforte.

SENSA



Sensa Bikes Iceland / Reiðhjólþjónustan
Vagnhöfða 6 110 Rvk. S: 8210040
www.sensabikes.is

5.-25. maí

KOMDU ÚT AÐ HJÓLA

SKRÁNING ER HAFIN



Drögum við út heppna þáttakendur á hverjum degi og fá þeir glæsileg verðlaun frá Erninum.



Skráning er hafin í **Hjólað í vinnuna**, sem byrjar þann **5. maí**. Ertu búin að kortleggja bestu leiðina í vinnuna? Er kannski búið að gera nýjan stíg sem auðveldar ferðina?

Vertu með - það er fátt betra fyrir andlega og líkamlega heilsu en útivera og frískt loft í lungun á fallegum vordegi.



Skráning og upplýsingar á hjoladivinnuna.is



Reiðhjól er góður fararskjóti.

Staðreyndir um reiðhjól heimsins

Vissir þú að:

- Lengsta reiðhjólid var með sæti fyrir 35 manns og var yfir 20 metrar að lengd?
- Það er hægt að koma 15 reiðhjólum fyrir í sama plássi og einum bíl?
- Í heiminum eru framleidd um það bil 100 milljónir reiðhjóla árlega?
- Það eru tvöfalt fleiri reiðhjól í heiminum en bílar?
- Fyrstu reiðhjólin voru búin til í Frakklandi?
- 5% allra ferða sem farnar eru í Bretlandi eru farnar á reiðhjóli, en undir 1% í Bandaríkjunum. Í Hollandi er talan aftur á móti 30%?
- Sjö af hverjum átta sem búa í Hollandi og eru eldri en 15 ára eiga reiðhjól?
- Mesti hraði sem mælst hefur á reiðhjóli á jafnsléttu eru 133,75 km/klst.?
- 10% vinnandi fólks í New York ferðast daglega til vinnu á reiðhjóli?
- 40% allra ferða í Amsterdam eru farnar á reiðhjóli?



Á vefsíðunni hjólreiðar.is eru alls konar gagnlegar upplýsingar um hjólreiðar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leiðarvísir fyrir hjólreiðafólk

Á vefsíðunni hjólreiðar.is er hægt að finna mikið magn af gagnlegum upplýsingum um hjólreiðar, hagnýt ráð fyrir hjólreiðafólk og hugmyndir að skemmtilegum hjólreiðaleiðum. Vefsíðunni er ætlað að efla hjólreiðar á Íslandi með því að auka öryggi, hvetja til hjólreiða og breyta mynd þeirra.

Verkefnið hjólreiðar.is er hugafrófur Páls Guðjónssonar sem jafnframt ritstýrir því og það er unnið í nánú samstarfi við Landssamtök hjólreiðamanna og Íslenska fjallahjólaklúbbinn.

Á síðunni er auðvelt að finna mikið magn af almennum gagnlegum upplýsingum um hjólreiðar sem getur verið gott að kynna sér og ýmsar mýtur varðandi hjólreiðar eru kveðnar niður. Þá er einnig farið vandlega yfir kostina sem hjólreiðar hafa í för með sér.

Þar má einnig finna alls kyns fræðslufni og ítarlegar tæknilegar upplýsingar um umferðarreglurnar kringum hjólreiðar, en það er líka farið yfir almenn öryggismál tengd hjólreiðum.

Á síðunni eru einnig góðar upplýsingar um helstu hjólafélögin á Íslandi fyrir þá sem vilja leita sér að félagsskap til að hjóla með og þar er líka hægt að finna fjöldann allan af skemmtilegum hjólaleiðum, bæði á höfuðborgarsvæðinu og utan þess.

Hjólin í Peking

„Það eru níu milljónir reiðhjóla í Peking. Það er staðreynd, sem við hrakið getum ei. Eins mun ég elska þig þangað til ég dey“ hljómar einhvern veginn hröðvirknislega þýddur lagatexti Katie Melua. En er þetta staðreynd? eru 9.000.000 reiðhjóla í Peking? Samkvæmt vefmiðli Bikebiz er Kína stærsti framleiðandi reiðhjóla í heiminum og framleiðir um 55-60% af öllum hjólum heims. Af þeim 79 milljónum hjóla sem framleidd voru fór 51 milljón þeirra í útflutning. Í



Hér má sjá reiðhjól, ekki í Peking, en í Kaupmannahöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

» Í stórborginni Peking búa hartnær 12 milljónir manna sem eiga um 13 milljónir reiðhjóla.

stórborginni Peking búa hartnær 12 milljónir manna sem eiga um 13 milljónir reiðhjóla, sem er þó nokkuð meira en níu milljónir, en það passar heldur ekki jafn vel inn í texta lagsins.

Skráningu lýkur 3. maí

Stærsta hjólreiðakeppni landsins
Síminn Cyclothon snýr aftur 22.–25. júní

Þann 22. júní munu hundruð hjólreiðahetja þjóta hringinn í kringum landið í **Síminn Cyclothon**. Þátttakendur í einstaklings- og liðakeppni munu upplifa stórbrotna náttúru, að degi jafnt sem hábjartri nóttu, í einstökum félagsskap og um leið safna áheitum sem í ár renna til Landverndar.

siminncyclothon.is



Síminn
CYCLOTHON
22.–25. júní 2021

Hertz

NI

storytel

SIÓVA

GAP

Billi Bi fæst í
GS Skór, Verslunin EVA,
Company's og NTC.is

Gleðilegt sumar

Ný sending frá
vinsæla og vandaða
merkinu Billi Bi

Billi Bi Zebra sandalar
Verð: 28.995 kr.

billi bi
COPENHAGEN

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Volvo XC90 T8 Hybrid. 1/2018 ekinn 63.þ.km. 7 manna. Svart leður. Glerþak. 20" álfelgur. Xenon ljós. 360°myndavél. Ofi ofi. Einn eigandi. Evrópubíll. Verð: 8.490.000,-

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

Þjónusta

Hreingerningar



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

Bókhald

H bókhald

Alhiða bókhalds- og launavinnsla
Traust og áreiðanleg þjónusta

Sími 8629339 - hbokhald@hbokhald.is
Þinghólsbraut 71, 200 Kópavogur

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rúnar Múrari ehf

Tröppuviðgerðir - Húsviðgerðir - Þakmálun - Málningarvinna - o.m.fl.
<https://runarmurari.is>

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Ukulele á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



5 ÁRA
ÁBYRGÐ

COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanföllum árum.

COVER FINNSK GÆÐI Í 35 ÁR

NORMX

Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - normx@normx.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



job

Finnum draumastarfið saman

Er um við að leita að þér?

Hraði

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Hún er merkileg þessi umræða um lækkun umferðarhraða í Reykjavík. Markmiðið er að auka öryggi fólks. Líkur á því að hægt sé að afstýra hræðilegu slysi aukast til muna ef bíl er ekið á minni hraða. Ég skil því þessar breytingar vel. Á fáum hef ég jafnmikinn ímugust og á ökuþórum sem spæna eftir götum íbúðarhverfa eins og þeir séu einir í heiminum. Mér finnst það ekki smart.

Hitt er svo aftur annað, að á mörg hundruð hestafla bifreið getur stundum verið erfitt að keyra hægt. Á tryllitækjum samtímans getur besta fólk gleymt sér. Eitthvað á þá lund sagði ég alla vega lögreglunni síðast þegar ég var sektaður fyrir hraðakstur, og það stöðvaði mig einu sinni fyrir margt löngu í nágrenni Blönduóss. Sá sagði, leðurklæddur og píreygður í gegnum samanbitnar tennur inn um bílrúðuna þessi eftirminnilegu orð, svo mér rennur enn kalt vatn milli skinns og hörunds: „Akstur á þessum hraða, við þessi skilyrði, er ekkert annað en tilræði við almenning.“

Þó svo að mér hafi fundist það vera mér til málsbóta að ég ók í miðri bílalest og var því ekki á meiri eða minni hraða en aðrir sem þarna áttu leið um, þá hafði lögreglan örugglega lög að mæla. Ég skil dramatikina. Það þarf að ala okkur borgarana upp þegar kemur að hraða. Fólk þarf að hunkast til að hafa stjórn á sér. „Hefur þú leyfi til að drepa?“ spurði önnur löggæta vin minn um svipað leyti við eins tilefni. Auðvitað ekki, hljómar enn í huga vinar míns, held ég og vona, sem hið eina rétta svar.

Ábyrgð okkar er mikil. Á þessum tímamarki í Íslands-sögunni finnst mér hins vegar merkilegt að gegn áformum um meira öryggi, betri hverfi, ró og frið, skuli stærsta stjórnarandstöðuaflið í borginni tefla fram rökum um þann mikla missi í tíma og peningum sem fólk er sagt verða fyrir, þurfi það að keyra hægar. Þúsund manna tapast samanlagt, er fullyrt, glötuð að eilífu inni í bifreið ef breytingarnar verða að veruleika. Spurningar vakna. Hver er boðskapurinn? Græðir maður mörg ár ef maður keyrir hraðar?

Það hljómar eins og töfraformúla andskotans. Fáum smá samhengi: Að keyra kílómetra á 20 kílómetra hraða tekur þrjár mínútur. Það er eitt Eurovision-lag. Að keyra 10 kílómetra tekur hálf tíma. Enginn er að leggja til að hámarkshraði verði almennt og út um allt 20 kílómetrar á klukkustund, en stærðirnar eru mikilvægar og hollar til umhugsunar. Væri það svo svakalegt ef bílarnir kæmust ekki mikið hraðar? Hvað ætli maður þurfi að keyra hratt til að komast inn í Garðabæ úr Vesturbænum á korteri? Svárið er 40 kílómetrar á klukkustund, hindrunarlaust. Meiri þarf hraðinn ekki að vera. Einstaklingur í þökkalegu formi er hálf tíma að hjóla.

Verðdin endar ekki þótt öryggi, fallelgra mannlíf með fram götum og minna svifrik sé sett í öndvegi við ákvörðun hámarkshraða. Eftir

sem áður verður hægt að keyra nógu hratt á aðalferðaræðum, glími fólk við svita á efri vör út af tímaþröng. En í öðru má líka þæla: Er það ekki svolítið þröngt sjónarhorn á lífið að gera ráð fyrir að allur lengri tími í bifreið, í þágu meira öryggis, sé glataður tími? Getur tíminn í bifreiðinni — í sívaxandi mæli á hreinni orku — verið gæðastund með börnum og maka, eða stund til ihugunar og fróðleiksöflunar? Núinu, sé þess

notið með hægð, má snúa upp í mikla hamingju. Eins má spyrja, hvort aðrir samgöngukostir, sem jafnvel hafa flestir í för með sér töluverða heilsuefingu og margfalt minni umhverfisáhrif, hafi ekki fyrir löngu sannað gildi sitt sem mun betri, í flestum tilvikum, valkostur en einkabíllinn? Sífellt fleiri eru reiðubúnir að fórna hraðanum fyrir önnur markmið.

Umræðan um hámarkshraðann leiðir hugann að grunnildum og

aðstoðjandi vanda mannkyns. Hver er hún þessi löngun fólks í hraða? Margt þarf vissulega hraðar hendur, eins og að bjarga manneskju eftir umferðarslys eða skrif á nýju sóttvarnaminnisblaði í heimsfaraldri. Hraði, hins vegar, sem grundvallarmarkmið mannelegrar tilvistar, frammar öllu öðru, hefur vægast sagt haft í för með sér skuggalegar afleiðingar. Flest bendir til að eitt mikilvægasta verkefnið fyrir Vesturlandabúa

í viðureigninni við ískyggilegar loftslagsbreytingar sé að minnka hraða, minnka neyslu og minnka kröfur um þægindi á kostnað alls annars. Eftir áratugi sem ein-kennst hafa af sívaxandi ógnarhraða á flestum sviðum, þarf núna ógnarhraða til að bjarga lífríkinu frá tortímingu. Vonandi tekst það. Og vonandi mun þá mannkyn uppgötva að hraði er ekki eftirsóknarverður sem slíkur heldur jafnvægi.

Via fögnum sumri!
Þú færð sumarjöfina hjá okkur

FJÖRÐUR

Fylgstu með
f / o / FJORDUR

Leikfangaland.is

Þú færð sumardótið hjá okkur!

leikfangaland.is

DARÍA

20%
af öllum fatnaði

daria.is

Gildir til 24.apríl

SKÓHÖLLIN
A Finni

20% af öllum skóm

Gildir til 24.apríl

ÚR & GULL
Firði - Miðbæ Hafnarfjarðar

20%
af öllum úrum*

*ATH ekki af Raymond Weil eða Seiko

Gildir til 24.apríl

KONA

20%
af völdum vörum

konatiskuverslun.is

Gildir til 24.apríl

The Mistress

25%
af völdum vörum

themistress.is

Gildir til 24.apríl

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1964 Leikfélag Reykjavíkur heldur upp á 400 ára afmæli Shakespeares með hátíðarsýningu á Rómeó og Júlíu.

1968 Nemendur við Columbia-háskóla í Bandaríkjunum leggja undir sig skólabyggingar til að mótmæla Vietnamstríðinu.

1972 Haldið er upp á sjötugsafmæli Halldórs Laxness, hann útnefndur heiðursborgari Mosfellsbæjar og heiðursdoktor við Háskóla Íslands.

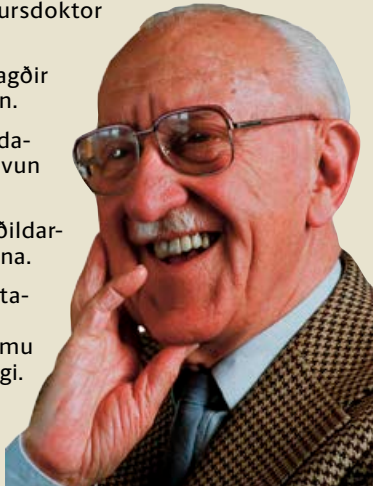
1972 Sporvagnar eru lagðir niður í Kaupmannahöfn.

1984 Bandarískir vísindamenn segja frá uppgötvun AIDS-vírussins.

1990 Namibía gerist aðildarríki Sameinuðu þjóðanna.

1993 Stærstur hluti bátasafns Þjóðminjasafns Íslands brennur í skemmu við Vesturvör í Kópavogi.

2005 Fyrsta myndskreiðið er sett inn á YouTube.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Vilmundardóttir

frá Hjarðarbrekku, Grenigrund 14, Selfossi,

verður jarðsungen frá Oddakirkju föstudaginn 23. apríl klukkan 13.00.

Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir. Útförinni verður streymt á slóðinni facebook.com/groups/jardarforsigridarvilmundardottur og einnig útvarpað í nágrenni Oddakirkju á tíðni FM 103,5.

Elsie Júníusdóttir
Vilmundur Rúnar Ólafsson
Svala Ólafsdóttir
Guðrún Bára Ólafsdóttir

Runólfur Haraldsson
Helga Sigurðardóttir
Svavar Jóhannesson
Arni Snævar Magnússon
og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Auður Sigurðardóttir

Melaheiði 21, Kópavogi,

lést á LSH-Vífilsstöðum 16. apríl sl.

Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 26. apríl kl. 15.00. Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á 2. hæð Vífilsstöðum fyrir frábæra umönnun. Vegna samkomutakmarkana eru vinir Sigrúnar beðnir um að hafa samband við aðstandendur.

Sigurður Rúnar Jónsson
Bergur Mekkinó Jónsson
Oddný Mekkin Jónsdóttir
Þórarinn Helgi Jónsson

Sigurbjörg Ingvarsdóttir
Birna Kristín Baldursdóttir
Guðmundur Skúlason
Harpa Pétursdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Tómasson

(Jónsi Tomm),
Hafnarstræti 21,
Akureyri,

sem lést á Sjúkrahúsínu á Akureyri þann 14. apríl, verður jarðsungen frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 27. apríl kl. 13.00. Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánasta fjölskylda og vinir viðstödd athöfnina en henni verður einnig streymt á Facebook-síðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að leyfa Sjúkrahúsínu á Akureyri eða líknarfélögum að njóta þess.

Þórey Bergsdóttir

Tómas Jónsson
Ragnhildur Jónsdóttir
Bergur Jónsson
Kristín B. Jónsdóttir

Helga Margrét Sigurðardóttir
Guðrún Hallfríður Björnsdóttir
Tryggvi Haraldsson
og afkomendur.



Það er hátíðisdagur hjá Gunnari Andreasi því fæðing nýjustu plötunnar er afstaðin. Kísa á eftir að meta hana. FRÉTTABLAÐID/ANTON

Verndarengill vakir yfir

Ný plata með tónlist Gunnars Andreasar Kristinssonar kemur út á heimsvísu í dag, 23. apríl, hjá bandaríska útgáfufyrirtækinu Sono Luminus. Platan nefnist Moonbow.

Tónskáldið Gunnar Andreas Kristinsson er að vonum ánægt yfir að nýja platan hans, Moonbow, haldi útgáfuáætlun og komi út í dag á vegum hinnar virtu útgáfu Sono Luminus. „Það eru átta ár frá því ég gaf út diskinn Patterns, hann fékk góðar viðtökur, meðal annars Kraumsverðlaunin 2013. En Moonbow er mun umfangsmeiri í sniðum, bæði hvað varðar stærð verka og fjölda hljóðfærleikara,“ segir Gunnar Andreas og upplýsir að flytjendur á Moonbow séu Caput, Strokkvartettinn Siggi og Duo Harpverk. „Þess má geta að titilverk plötunnar var tilnefnt til Íslensku tónlistarverðlaunanna árið 2017.



Framhlið plötuumslagsins.

í síðustu viku febrúar í fyrra, að sögn Gunnars. „Daginn eftir að upptökum lauk var fyrsta COVID-smitið greint á Íslandi. „Það var rosa heppni að ná að klára. Upptökumenn frá Bandaríkjunum komu sérstaklega fyrir þetta verkefni og þeir hafa ekkert getað flakkað, að ráði, eftir þetta. Það er einhver verndarengill yfir þessu verkefni,“ lýsir hann.

Gunnar segir alla salí Hörpu góða fyrir upptökur. „Við vorum í Kaldalóni og Norðurljósasal sem er algengt að nota fyrir þessa tegund tónlistar. Sono Luminus er með sérstaka upptökutækni. Dreift er úr hljóðfærleikurunum og hljóðnemunum) radað í hring, þá hljómar tónlistin eins og hlustandinn sé í miðjunni þegar diskurinn er spilaður. Reyndar er þetta tvöfaldur diskur, einn venjulegur steríódiskur og annar fyrir stærra hátalarakerfi, þar fæst þessi hringtilfinning,“ útskýrir hann og kveðst í raun ekki hafa samið verkin með slíkar upptökur í huga „En það er mikil vinna lögð í verkin, búið að æfa þau rosalega vel og í upptökunum nást fram öll smáatriði í tónlistinni sem tapast kannski á venjulegum tónleikum.



Í upptökunum nást fram öll smáatriði í tónlistinni sem tapast kannski á venjulegum tónleikum.

Þarna er gríðarleg einbeiting lögð í að fá allt rétt og það er ég afar þakklátur fyrir.“

Túlkar flekaskil í tónverki

Fyrir utan háskóladvöl bæði í Þýskalandi og Hollandi kveðst Gunnar Andreas alltaf hafa búið í Reykjavík eftir að hann flutti, sjö ára, heim frá Danmörku með foreldrunum sem höfðu verið þar í námi. Hann kveðst ekki vera úr tónlistarfjölskyldu en hafa þótt gaman að glamra á hljóðfæri þegar hann var í heimsókn hjá fólki sem átti orgel eða píanó. „Það var kannski þess vegna sem ég var settur í nám og svo var splæst á mig hljóðfæri heima.“ En á hvaða hljóðfæri verða tónverkin til? „Ég notast við píanó stundum, aðrar hugmyndir verða til í höfðinu, ég get nokkurn veginn ímyndað mér hvernig hlutirnir hljóma nú orðið. Allt endar svo á að fara inn í nótnaskriftarforritið í tölvunni.“

Meðal þess sem eftir Gunnar Andreas liggur er hljómveitarverk sem heitir Flekar og á að túlka flekaskil. Það var frumflutt á Þjóðlagahátíð á Siglufirði 2019 af Sinfóníuhljómsveit unga fólksins og ný endurgerð þess átti að vera á dagskrá Sinfóníuhljómsveitar Íslands í lok janúar á þessu ári en þeir tónleikar féllu niður. Náttúruöflin tóku málin í sínar hendur. gun@frettabladid.is

JUNE

FRÁ PRIMAVERA



Ný sending og nýir litir. Komdu og láttu lífið leika við þig í sófa frá Vogue fyrir heimilið. JUNE er fánlegur í fjölmörgum útgáfum, mismunandi áklæðum og litum.

Verð frá 139.800 kr.

2ja sæta sófi

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

DAGUR BÓKARINNAR

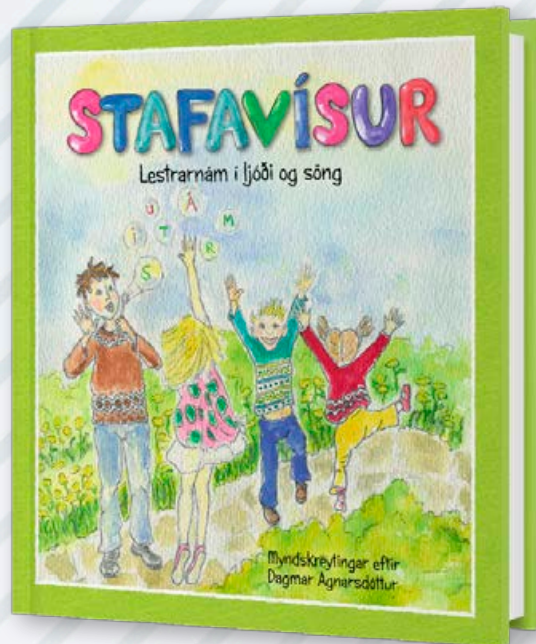
GRÍPTU
GÆSINA!



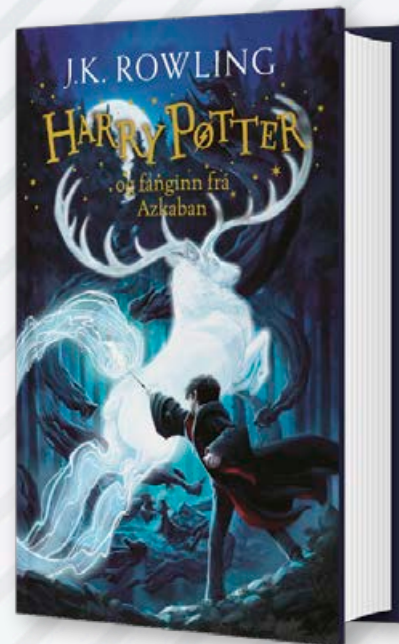
*Gildir aðeins í verslunum Pennans Eymundsson, ekki á vef.



Oreo fer í skólann
Verð: 3.999.-



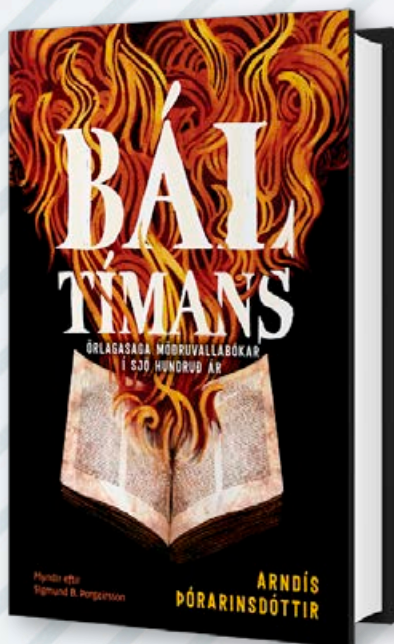
Stafavísur
Verð: 3.899.-



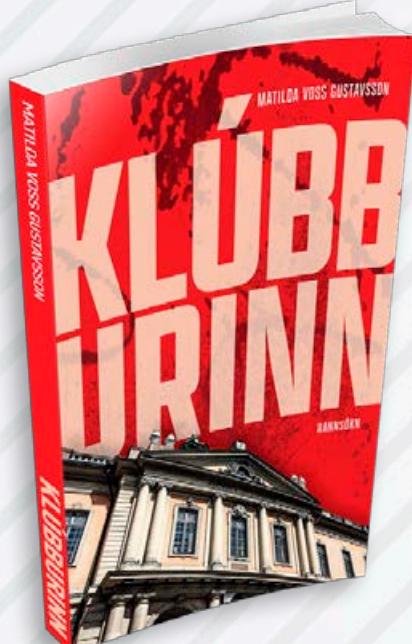
Harry Potter og fanginn frá Azkaban
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.499.-



Bókasafnsráðgátan
Verð: 4.299.-



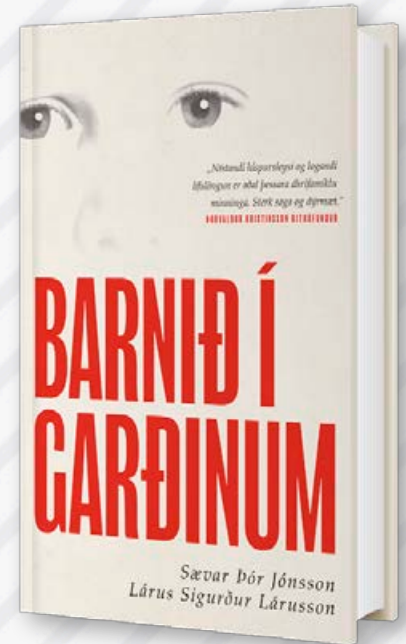
Bál tímans
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.799.-



Klúbburinn
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-



Í landi annarra
Verð: 3.999.-

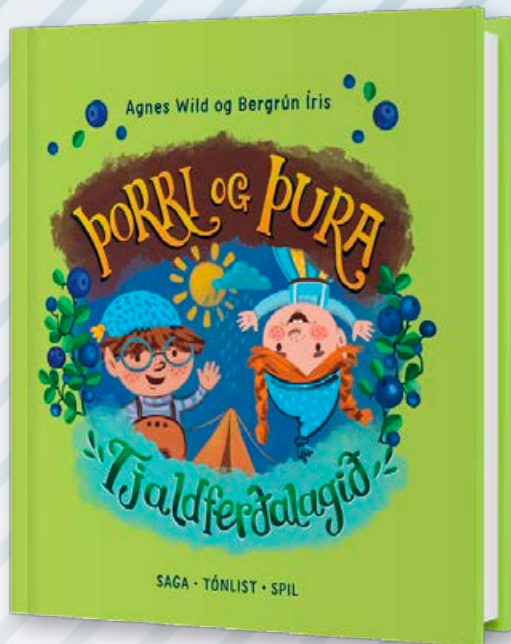


Barnið í garðinum
Verð: 4.999.-

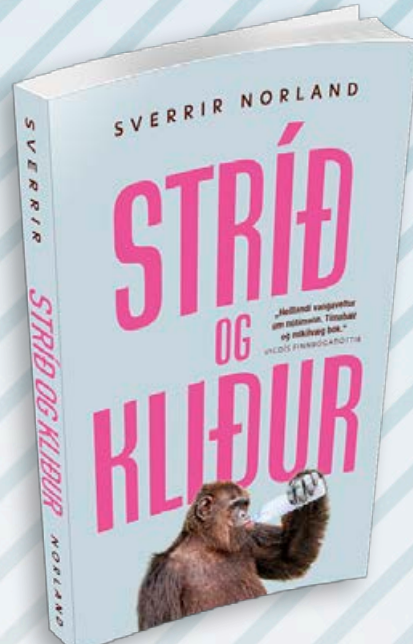
EITTHVAÐ FYRIR ALLA!



Herra Fnykur
TILBOÐSVERÐ: 4.299.-
 Verð áður: 4.999.-



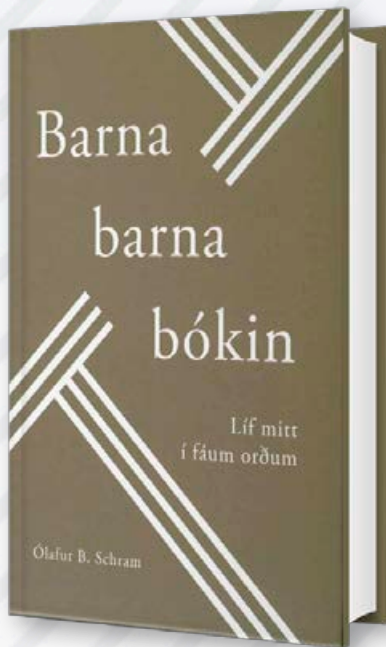
Þorri og Þura - Tjaldferðalagið
 Verð: 3.999.-



Stríð og kliður
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð áður: 4.499.-



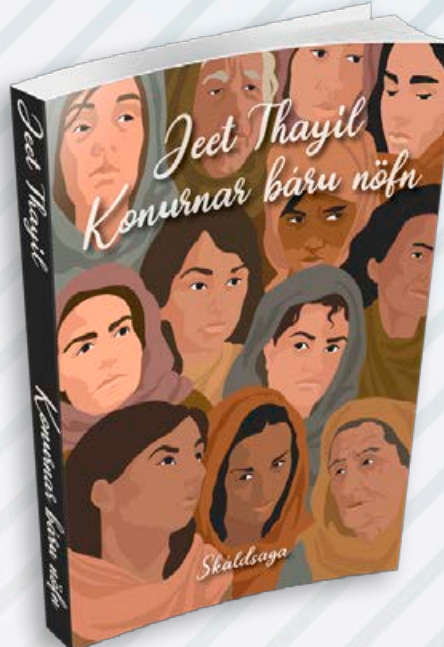
Fæðingin ykkar
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 3.999.-



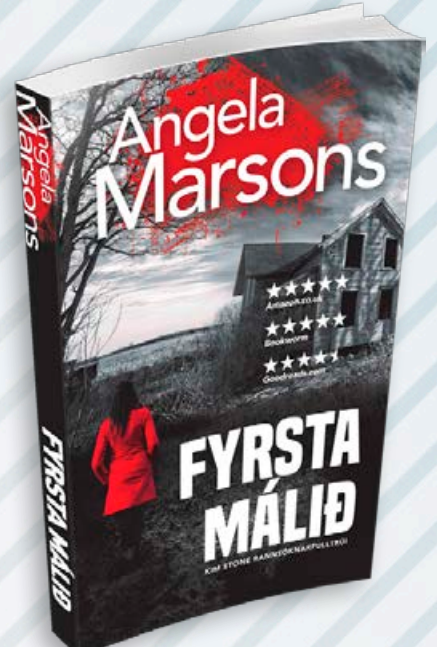
Barna barna bókin
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð áður: 4.999.-



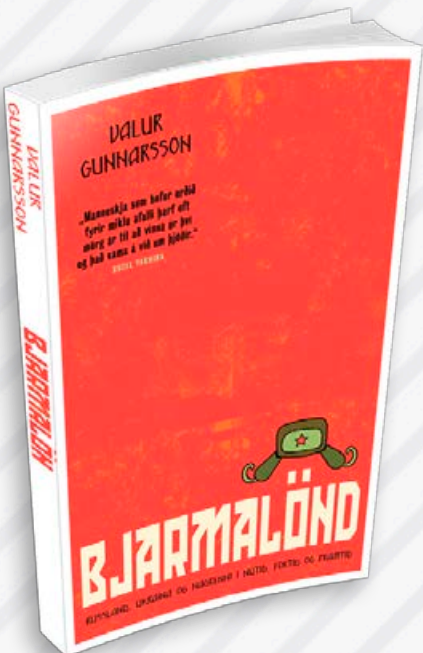
Uppruni
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 3.999.-



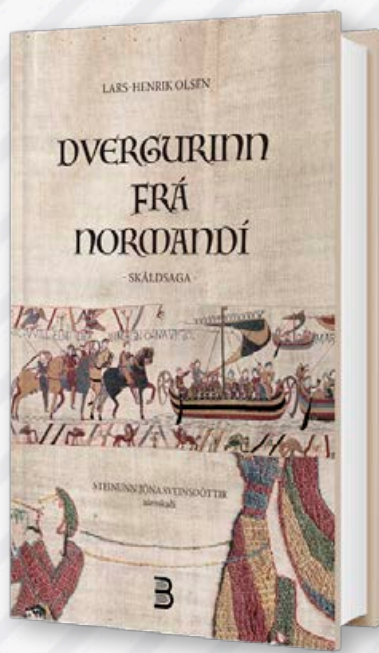
Konurnar báru nöfn
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 3.999.-



Fyrsta málið
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 3.999.-



Bjarmalönd
 Verð: 4.999.-



Dvergurinn frá Normandí
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
 Verð áður: 5.999.-



Handbók fyrir ofurhetjur - Sjötti hluti: Vonlaust
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
 Verð áður: 3.499.-



Rím og Roms
 Verð: 3.999.-

Austurstræti 18
 Skólavörðustíg 11
 Laugavegi 77
 Hallarmúla 4
 Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
 Kringlunni suður
 Smáralind
 Hafnarfirði - Strandgötu 31
 Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
 Akranesi - Dalbraut 1
 Ísafirði - Hafnarstræti 2
 Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
 Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verstunum. Gildistími tilboðsverða og ávísunar er til og með 26. apríl eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 9 8 °C K	Ísafjörður 8 4 °C ↑	Akureyri 10 2 °C K
Egilsstaðir 9 4 °C ↑	Kirkjubæjarkl 7 3 °C K	Hveravellir 3 9 °C ↑

Suðaustan 5-13 m/s og væta með köflum, en hægari og yfirleitt þurr norðaustan- og austanlands. Hlýnar heldur í veðri, hiti 6 til 12 stig á morgun.

Laugardagur

Reykjavík 8 8 °C K	Ísafjörður 9 2 °C ↑	Akureyri 13 1 °C K
Egilsstaðir 12 0 °C 0	Kirkjubæjarkl 8 4 °C K	Hveravellir 4 5 °C K

Sunnudagur

Reykjavík 7 3 °C ↓	Ísafjörður 8 2 °C ↓	Akureyri 9 1 °C ↓
Egilsstaðir 11 4 °C ↑	Kirkjubæjarkl 9 6 °C ↓	Hveravellir 2 3 °C ↓

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 flott
- 5 pex
- 6 sön
- 8 klaufska
- 10 titill
- 11 föruneysi
- 12 forðæða
- 13 uppdiktaði
- 15 auðveldur
- 17 ok

LÓDRÉTT

- 1 mælieining
- 2 sigra
- 3 temja
- 4 drykkur
- 7 sættir
- 9 gægjast
- 12 böggil
- 14 extra
- 16 vafi

Skák Gunnar Björnsson

Hjörvar Steinn Grétarsson (2.588) átti leik gegn Hannesi Hlífari Stefánssyni (2.532) á Íslandsmótnu í skák í gær.

33...Hxg4! 34. Bxg4 Hxg4 35. Hb1 (35. exd5 Dxd5+). 35...Hg5 36. Dh2 Hg3 37. Hb7 Dg4! 38. Hg1 Df3+ 39. Hg2 Re3 40. Hb8 Kh7 41. He8 Db1+! 0-1. Fyrsta umferð afar fjórleg. Önnur umferð fer fram í dag og þá mætast meðal annars Jóhann Hjartarson og Hjörvar. Í dag verður einnig teft í áskorendamótnu. www.skak.is: Íslandsmótið í skák.

Svartur á leik



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

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

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

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

LÁRÉTT: 1 smarr, 5 jæg, 6 óm, 8 ólagni, 10 ma, 11 líó, 12 kukki, 13 laug, 15 auðger, 17 klafi, 18 málari, 9 glugga, 12 kúli, 14 auk, 16 ef.

Pondus

Eftir Frade Øverli



Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SUMARTILBOÐ

PAVLOVA

1.950 KR.-

Tilboð gildir frá 22. apríl til 2. maí

Sími: 561 1433

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

- 18:30 Fréttavaktin**
Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19:00 Suðurnesja-magasín**
Vikurfrétt (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 19:30 Sir Arnar Gauti (e)** Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitinga-húsameningu, arkitektúr og margt fleira.
- 20:00 Lífið er lag (e)** Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20:30 Fréttavaktin úrval** Helstu fréttir vikunnar með Margræti Erlu Maack.

RÚV SJÓNVARP

- 11.20 EM í fimleikum**
13.35 Íþróttafólkið okkar
14.05 í garðinum með Gurrý III
14.35 Músikmolar
14.50 EM í fimleikum
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.35 Húllumhæ
18.50 Landakort
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Gettu betur - Bransastríð
20.50 Vikan með Gísla Marteini
21.40 Frankie Drake Kanadískir þættir um einkaspæjarann Frankie Drake að störfum á stofu sinni Drake Private Detectives í Toronto á þriðja áratugnum. Aðalhlutverk: Lauren Lee Smith, Chantel Riley og Rebecca Liddiard.
- 22.25 Tannbach - Átök og aðskilnaður** Þýskir þættir sem gerast í þorpinu Tannbach sem var klofið í tvennt af járnþjaldinu svokallaða. Vorið 1960 er kalda stríðið og yfirvofandi ógnir þess allsráðandi. Aðalhlutverk: Heiner Lauterbach, Natalia Wörner og Henriette Confurius. Leikstjóri: Alexander Dierbach. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 00.00 Haltu mér, slepptu mér** Sjöunda þáttaröð af þessum rómantísku gamanþáttum um pör sem tengjast innbyrðis í Manchester á Bretlandi. Leikarar: James Nesbitt, John Thomson, Fay Ripley, Robert Bathurst og Hermione Norris. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna. e.
- 00.45 Dagskrárlök**

STÖÐ 2 GOLF

- 09.50 LPGA Tour 2021**
13.00 European Tour 2021
18.00 PGA Special: Arnold Palmer Special
18.20 2021 PGA Tour Champions Learning Center
18.45 PGA Special: 25 Years of Tiger
19.30 PGA Tour 2021
22.30 PGA Special: AT&T Every Shot Counts - Charity Event

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Rádió FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Lítt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show with James Corden
14.00 The Block
15.05 The Biggest Loser
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show with James Corden
19.05 The Block
20.10 Everything, Everything Rómantísk mynd frá 2017 um unglingsstúlku sem lifað hefur vernduðu lífi af því að hún hefur ofnæmi fyrir öllu verður ástfangin af strák sem flytur í næsta hús.
21.45 Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark
23.40 Love, Rosie
01.20 The Place Beyond the Pines
03.35 The Walking Dead
04.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegisd
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegisd
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Málið er
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsgagan: Eyrbyggja saga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.45 Steinaldarmaðurinn**
13.10 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
14.45 A.X.L
16.20 Steinaldarmaðurinn
17.45 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
19.20 A.X.L
21.00 Down A Dark Hall
22.35 Miss Bala
00.20 Escape Plan 2: Hades
01.50 Down A Dark Hall

STÖÐ 2

- 07.55 Heimsókn**
08.15 Veronica Mars
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 The O.C.
10.05 Between Us
10.45 Shark Tank
11.30 Drew's Honeymoon House
12.10 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 Trans börn
13.40 Hvar er best að búa?
14.20 Landhelgisgæslan
14.40 Í eldhúsinu hennar Evu
15.00 Ég og 70 mínútur
15.30 Jamie's Quick and Easy Food
15.55 Modern Family
16.15 The Goldbergs
16.35 Mom
16.55 McMillions
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.50 The Masked Singer
20.00 The Sweet Life
21.35 Don't Let Go
23.15 Sherlock Holmes
01.20 Mary Queen of Scots
03.20 Veronica Mars
04.00 The O.C.
04.40 Ég og 70 mínútur

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 18.30 Monster in Paris**
18.30 Angry Birds Toons
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 The Office
21.10 Batwoman
21.55 Arrow
22.40 Shrii
23.10 Simpson-fjölskyldan 32
23.35 Bob's Burgers
00.00 Friends
00.25 Friends
00.45 The Office

STÖÐ 2 SPORT

- 08.50 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna**
09.40 Dominos Tilþrífín 17. umferð
10.25 Keflavík - ÍBV
12.05 Skallagrimur - Keflavík
13.45 Eiður Smári Guðjohnsen
14.20 Höttur - Valur
16.00 Þór Þ. - KR
17.40 Grótta - KA
19.05 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna
20.00 Keflavík - Stjarnan
22.00 Dominos Körfuboltakvöld
23.15 Dominos Tilþrífín 17. umferð
00.00 Höttur - Valur

STÖÐ 2 SPORT 2

- 09.00 Barcelona - Getafe**
10.40 Football League Show 2020/2021
11.05 Atlético Madrid - Huesca
12.45 Ensku bikarmörkin 2020/2021
13.10 Roma - Atalanta
14.55 Napoli - Lazio
16.35 Inside Serie A
17.00 Real Sociedad - Celta Vigo
18.40 Fréttapáttur Evrópudeildarinnar 2020/2021
19.10 Granada - Eibar
20.50 La Liga Show 2020/2021
21.15 Barcelona - Getafe
23.20 Atlético Madrid - Huesca

KRYDD
veitingahúsStrandgata 34
220 Hafnafjörður
kryddveitingahus.is



Gagnvirka upplifunin Veldu núna var opinberuð fyrr í vikunni og hefur vakið mikla athygli. Ævar Þór er annar af höfundum handritsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

Undanfarna viku hefur gagnvirka upplifunin Veldu núna, þar sem áhorfendur stjórna ferðinni með hjálp snalltækja og raddgervla, vakið mikla athygli. Nú hefur verið opinberað að verkefnið er á vegum UNICEF. Einvalalið kemur að gerð þess. Anita Briem, Snorri Engilbertsson og Kristbjörg Keld fara með helstu hlutverk og leikstjórn er í höndum Arnórs Pálma Arnarssonar sem skrifaði einnig handritið ásamt Ævari Þór Benediktssyni, einnig þekktum sem Ævar vísindamaður.

„Hugmyndin varð til fyrir meira en ári síðan hjá auglýsingastofunni Tjarnargötunni, sem sagt að nota raddgervil á einhvern hátt í herferð þar sem hægt er að tala við auglýsinguna.“

Þau hjá UNICEF hafa samband við mig og spyrja hvort ég hafi áhuga á að búa til herferð þar sem áhorfandinn stjórnar upplifuninni og ræður hvað gerist. Ég er náttúrulega búinn að skrifa fjölmargar bækur þar sem lesandinn ræður hvað gerist og leikrit þar sem áhorfendur ráða hvað gerist,“ útskýrir Ævar.

Hann hefur starfað mikið með samtökunum síðustu árin og var útnefndur sendiherra UNICEF í janúar.

„Þá small þetta einhvern veginn svo vel saman. Samtökin fara reglulega í herferðir til að minna á hlutverk heimsforeldra og mikilvægi þeirra. Það var spennandi að finna einhverja nýja leið til að vekja athygli á þessu þarfa málefni.“

Ævar segir að helst væri hægt að lýsa þessu sem fimm mínútna langri upplifun.

„Ég er stundum búinn að lýsa þessu sem tölvuleik, sem þetta alls ekki er. Þetta er í raun bara eins og lítil bíómynd, nema að þú ræður hvað gerist.“

Handritið eins og furðulegt fjölskyldutré

Gagnvirka upplifunin Veldu núna hefur vakið mikla athygli í vikunni, en nú hefur verið opinberað að það eru samtökin UNICEF sem standa að baki henni. **Ævar Þór Benediktsson**, einnig þekktur sem Ævar vísindamaður, skrifaði handritið ásamt leikstjóra verksins, Arnóri Pálma Arnarssyni.

Getur endað illa

Algjört stórkotalið leikur í auglýsingunni.

„Söguþráðurinn er á þá leið að við erum með Snorra Engilbertsson og Anítu Briem, það er nótt í miðbæ Reykjavíkur og þau eru á flötta. Við vitum ekki hvað er í skjalatöskunni en það eru einhverjir skuggalegir menn á eftir þeim sem vilja ná þessari tösku. Það er svo hlutverk áhorfandans að hjálpa þeim að komast á leiðarenda. Þangað eru ýmsar leiðir, þú getur falið þig á hóteli og og í einni útgáfu geturðu

endað á miðri sýningu í Þjóðleikhúsinu. Þá þarf maður að ákveða hvort maður vilji biða eða hlaupa þvert yfir sviðið á meðan sýning er í gangi,“ segir Ævar.

Ævar er þekktur fyrir barnabókarröðina „Þín eigin“ þar sem lesandinn ræður ferðinni.

„Eins og í þeim geta hlutirnir endað illa í Veldu núna. Ef það gerist spólar leikurinn til baka og býður þér að velja aftur. Þú þarft ekki að byrja alveg upp á nýtt. Allt snýst þetta samt um að vekja athygli á UNICEF og heimsforeldrum, og við

tengjum það saman með hugmyndinni um val. Um sum vól höfum við eitthvað að segja en önnur, eins og til dæmis hvar við fæðumst, ráðum við engu um. Sum börn fæðast inn í hræðilegar aðstæður og það er hlutverk heimsforeldra að hjálpa. Við getum valið að gerast heimsforeldrar, sem er val sem hefur raunveruleg áhrif,“ segir hann.

Nýtt af nálinni

Líkt og áður kom fram skrifar Ævar handritið með Arnóri Pálma.

„Ég leik líka í leiknum. Ég er í pínulítlu hlutverki, einhvers staðar inn í Þjóðleikhúsinu. Þetta er búið að vera í marga mánuði í vinnslu. Þetta er eiginlega tímamótaverk. Þetta hefur ekki verið gert áður á þennan hátt, okkur að vitandi. Það má jú taka dæmi eins og Bander-snatch á Netflix og bækur þar sem maður ræður framvindu mála hafa lengi verið til. En að nýta þetta á þennan hátt með þetta þema er eitthvað sem við vitum ekki til að hafi verið gert áður, og þá sérstaklega hérna heima,“ segir Ævar.

Arnór og Ævar voru heillengi að ákveða hver sagan ætti að vera.

„Við vildum að þetta væri skemmtilegt, þetta átti ekki að vera þungt og dramatískt, til að halda fólki við efnið. Þegar maður skrifar eitthvað svona þá byrjar maður á byrjuninni, tekur töflu og túss og byrjar að teikna. Eftir smá stund þá klofnar sagan í mismunandi hluta og að lokum litur handritið svolítið út eins og mjög furðulegt fjölskyldutré. Sem eru samt alltaf bestu fjölskyldutrén,“ segir hann.

Stuttar hrollvekjur

Áhorfendum stendur til boða að ýmist ýta á valmöguleikana eða tala við símann og segja honum hvað eigi að gera.

„Hugmyndin að nota raddgervla í auglýsingu þar sem áhorfandinn

EFTIR SMÁ STUND ÞÁ KLOFNAR SAGAN Í MISMUNANDI HLUTA OG AÐ LOKUM LÍTUR HANDRITIÐ SVOLÍTIÐ ÚT EINS OG MJÖG FURÐULEGT FJÖLSKYLDUTRÉ. SEM ERU SAMT ALLTAF BESTU FJÖLSKYLDUTRÉN.

ræður ferðinni varð til fyrir einhverju síðan hjá Einari Ben hjá Tjarnargötunni. Í fyrra voru UNICEF hér heima svo að leita að nýjum og flottum leiðum til þess að vekja athygli og heyra í mér upp úr áramótum með þessa hugmynd. Þetta bara virkar og það er svo ótrúlega gaman. Vonandi verður þetta til þess að sem flestir komi um borð og hjálpi okkur. Núna í COVID eru rosalega mörg börn í mjög slæmum málum. Það er líka ein af ástæðunum fyrir því að UNICEF vildi gera þetta svolítið stórt núna í ár.“

Það er nóg að gera hjá Ævari, en í næstu viku kemur út bókin Fleiri hryllilegar stuttar hrollvekjur eftir Ævar.

„Þetta eru örsögur sem eru hver annarri hræðilegri. Ég fékk hóp af krökkum til að lesa þær yfir og rada sögunum upp eftir því hversu hryllilegar sögurnar eru. Bókin skiptist í þrjá hluta sem heita Vont, Verra og Verst. Þannig að ef þú lendir á sögu sem þér þykir gjörsamlega hræðileg þá ættirðu að hætta að lesa, því næsta verður ennþá verri.“

Hægt er að taka þátt í Veldu núna á veldununa.is. Bókin Fleiri hryllilegar stuttar hrollvekjur kemur í allar helstu bókabúðir í næstu viku. steingerdur@frettabladid.is

ILVA

Söfudagar

TAX FREE

AF ÖLLUM SÓFUM,
HÆGINDASTÓLUM
SÓFABORÐUM, MOTTUM,
ÁBREIÐUM OG PÚÐUM*

15. APRÍL - 3. MAÍ

LARVIK HORNSÓFI MEÐ LEGUBEKK Ljósgrátt áklæði. Eikarfætur. L301 x D 208 cm. 229.900 kr. Nú 185.391 kr.



CLEVELAND TUNGUSÓFI
2ja sæta +legubekkur. L231 x D140 cm. 129.900 kr. Nú **104.751 kr.**



LISSABON 2JA SÆTA SÓFI
Ljósgrátt áklæði. L182 cm. 149.900 kr. Nú **120.879 kr.**



ORTO TUNGUSÓFI, 2JA SÆTA + LEGUBEKKUR
með grænu, dökkgráðu eða bláu áklæði. L292 x D164 cm. 279.900 kr. Nú **225.711 kr.**



RIO SÓFABORÐ
með hillu. Dökk glerplata með marmaraáferð. Grind og hilla úr málm. 123,5 x 38 x 53 cm. 74.900 kr. Nú **60.399 kr.**



CLEVELAND HÆGINDASTÓLL
með Soft 451 dökkgráðu áklæði. 36.900 kr. Nú **29.756 kr.**



LISSABON NY HÆGINDASTÓLL
með ljósgráðu áklæði. 99.900 kr. Nú **80.559 kr.**



FANO SÓFABORÐ
Hvítoluborinn eikarspónn. Fætur úr gegnheilli eik. 34.900 kr. Nú **28.143 kr.**

*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði. Gildir á meðan birgðir endast. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

20%

AF SUMARVÖRUM

22.-26. APRÍL

VEGA HÆGINDASTÓLL
74.900 kr.

Nú **59.920**

VEGA 2JA SÆTA SÓFI
L138 cm. 128.900 kr.

Nú **103.120**

VEGA SÓFABORÐ
120x70x42 cm. 54.900 kr.

Nú **43.920**

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgiró
VALITOR



[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)



[INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)



BAKÞANKAR

Svanborgar
Sigmarsdóttur



Árlegt þjófstart

Í gær byrjaði sumarið. Sólin skein á samfélagsmiðlum þar sem við óskuðum hverju öðru gleðilegs sumars og birtum með gleðilegar minningar frá liðnum sólskinsdögum. Sólin skein líka í andlitum barnanna sem voru hæstánægð með sumargjöfina og geta ekki beðið eftir að leika sér úti. Við sáum fyrir okkur stuttbuxur, birtu og hlýindi. Blóm í haga, laufguð tré og græn engi. Jafnvel ís í brauði með dýfu.

Eins og öll hin árin lýkur sumrinu svo með skelli í dag. Við horfumst í augu við raunveruleikann sem er að vorið er rétt að byrja. Við hugsum sól en sumardagurinn fyrsti er jafnmikið skruðganga skátanna í kulda og hríðarbyl (og nú er ég ekki bara að hugsa til uppvaxtarára í Eyjafirði). Sumardagurinn fyrsti er sælgetismolinn sem við veifum framan í barn áður en við borðum hann sjálf.

Það er rannsóknarefni hvernig Íslendingum datt í hug að hefja sumarið á fyrsta degi hörpu. Við erum næstum því komin í vorið en ekki alveg. Vonin er handan við hornið en samt utan seilingar. Enn er spáð næturfrostri.

Mars og apríl eru ljótustu og þunglyndustu mánuðir ársins. Trén eru enn auð og grasið er gult. Stöku blómstrandi fífill húkir við húsvegg ef árferðið er gott. Rusl vetrarins birtist okkur og árleg umræða um hvað allt sé svo skitugt og ljótt reynir að drepa niður alla sprota sem af veikum mætti reyna að færa okkur gleðina.

Svo kemur maí, með blóm og laufguð tré og grænt gras. Allt verður fallet aftur, hjartað skoppar og við gleymum grámanum og tuðinu. Þar til á næsta ári.

ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR MED 20% AFSLÆTTI

TEMPUR-DAGAR

LAUGARDAGINN 24. APRÍL
Á LÝKUR
MORGUN



VEFVERSLUN

www.betrabak.is



TEMPUR

Nýjar gerðir
og fjölbreytt úrval

TEMPUR
heilsukodda

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN
Í MEST LESNA
ATVINNUBLAÐI
LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

TEMPUR® Cloud línan

Hönnuð fyrir meiri mýkt

Mjúk ● ● ● ● ● Stíf



TEMPUR® Original línan

Hönnuð fyrir meiri stuðning

Mjúk ● ● ● ● ● Stíf



TEMPUR® Hybrid Línan

Hönnuð fyrir sneggra viðbagð

Mjúk ● ● ● ● ● Stíf



TEMPUR® Firm línan Nýtt

Hönnuð fyrir enn meiri stuðning

Mjúk ● ● ● ● ● Stíf



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