



Þessir kylfingar létu eldgosíð í Geldingadölum ekki trufla einbeitinguna við það að slá inn á flötina á fimmtu braut Hvaleyravallar í Hafnarfirði í gær. Golfþímabilið hófst af fullum krafti í byrjun mánaðar og berjast golfþyrstir Íslendingar um hvern rástíma þessa dagana enda veðurskilyrðin með besta móti til golfíðkunar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lögreglan með Onlyfans til skoðunar

Ef efni á Onlyfans flokkaðist sem framleiðsla og sala á klámi væri hægt að gera tekjurnar sem Íslendingar hafa af sölnni upptækar sem ávinning af broti.

mhj@frettabladid.is



Hulda Elsa Björgvinsdóttir, yfirmaður ákærusviðs lögreglunnar.



Ævar Pálmi Pálmason, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglunnar.

LÖGREGLUMÁL Kynferðisbrotadeild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu skoðar nú hvort efni sem Íslendingar setja á samfélagsmiðilinn Onlyfans flokkist sem framleiðsla og sala á klámi.

Eins og greint hefur verið frá í fjölmörgum hafa fjölmargir Íslendingar tekjur af því að selja nektarmyndir og myndbönd á Onlyfans.

„Það er verið að taka stöðuna á þessu með öðrum verkefnum. Það er mikið skilgreiningaratriði í dag hvað er klám,“ segir Ævar Pálmi Pálmason, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglunnar.

Samkvæmt almennum hegningarlögum skal hver sá sem býr til eða flytur inn í útbreiðsluskyni, selur, útbýr eða dreifir á annan hátt út klámritum, klámmyndum eða öðrum slíkum hlutum sæta sektum eða fangelsi allt að sex mánuðum. Ævar segir þetta snúast um forgangsröðun verkefna.

„Okkar forgangsröðun í kynferðisbrotadeildinni er á nauðganir, brot gegn börnum og önnur kynferðisbrot þar sem verið er að brjóta á einhverjum. Það er ekki þar með sagt að ef það er verið að fremja

eitthvað sem við teljum smávægileg brot fyrir framan nefið á okkur þá förum við ekki í þau,“ segir Ævar.

Spurður hvort það væri þá hægt að gera tekjurnar upptækar sem ávinning af broti segir Ævar það líklegt.

„Ég myndi halda það. Það er verið að afla tekna með ólöglegum hætti bara eins og ef það væri verið að framleiða kannabis. En ég þori ekki alveg að fara með það vegna þess að netvettvangurinn er hýstur annars staðar, þar sem klám er ekki endilega ólöglegt,“ segir Ævar.

Hulda Elsa Björgvinsdóttir, yfirmaður ákærusviðs lögreglunnar, telur hægt að heimfæra efni á Onlyfans undir ákvæði almennra hegningarlaga um bann við sölu á klámi.

„Ég myndi líta svo á að öll svona framleiðsla sem er búin til og dreift á netið myndi hugsanlega flokkast þar undir,“ segir Hulda.

Spurð hvort hægt væri að gera tekjurnar upptækar segir Hulda að skoða þurfi hvert tilvik fyrir sig.

„Það er almenn upptökuheimild í 69. grein almennra hegningarlaga þar sem við gerum upptækan ávinning af broti. Við verðum að skoða hvert tilvik fyrir sig ef um brot er að ræða og hvort það falli þar undir,“ segir Hulda.

Ákærusvið lögreglunnar og kynferðisbrotadeildin munu funda um framhaldið á næstu dögum. ■

Nánar á frettabladid.is

Jón Ásgeir leitar aftur til MDE

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Jón Ásgeir Jóhannesson og Tryggvi Jónsson hafa skilað inn kvörtun til Mannréttindadómstóls Evrópu eftir að Hæstiréttur synjaði endurupptöku á sakamáli þar sem þeir voru sakborningar. Málið varðar skattalagabrot sem Jón Ásgeir, Tryggvi og fleiri voru dæmd fyrir árin 2007 og 2012.

Mannréttindadómstóll Evrópu komst að þeirri niðurstöðu að brotið hefði verið á rétti sakborninganna og féllst endurupptökunefnd á að málið skyldi tekið fyrir á ný en Hæstiréttur vísaði málinu frá.

Málið verður tekið til efnismeðferðar en íslenska ríkinu hafa borist spurningar frá Strassborg um afstöðu ríkisins til lögsögu MDE í málinu, kæruefnisins að öðru leyti og afstöðu til synjunar Hæstaréttar á endurupptöku málsins. ■



Settu saman þinn ID.4 GTX á www.hekla.is/gtx

Verð frá 6.990.000 kr.



ID.4 GTX

Fullvaxinn fjórhjóladrifinn rafmagnsbíll

HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170



Allt að
480 km.
drægni (WLTP)

Auðveldara verði að rekja smit

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Frá og með deginum í dag er hægt að sækja nýja uppfærslu á smitrakningarappi Embættis landlæknis og almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra, Rakning C-19. Með uppfærslunni nýtir appið Bluetooth-virkni til að styðja við rakningu smita.

Nýja útgáfan gerir smitrakningarteymi almannavarnadeildar auðveldara fyrir að rekja smit á milli aðila þegar tengsl eru ekki þekkt og því erfiðara að rekja smitið.



Notast verður við bluetooth-tækni til að rekja smit.

Í tilkynningu frá landlækni segir að sem fyrr verði „enginn afsláttur gefinn á vernd persónuupplýsinga“. Enn verði gögn vistuð í símtækinu sjálfu í aðeins fjórtán daga.

Bluetooth-tækni verður notuð til að reikna út fjarlægð milli tækja. Komi upp smit hjá einstaklingi með appið biður rakningarteymið um leyfi til að skoða gögn. Ef síminn hefur verið í minna en tveggja metra fjarlægð í 15 mínútur við annan síma með appið kemur upp tilkynning hjá eiganda þess tækis. ■

Karlinn í tunglinu?



Við fyrstu sýn er sem þessi maður þrifi sjálft tunglið en ef betur er að gáð þrífur hann kúlulaga þak Ásmundarsafns við Sigtún í Reykjavík. Safnið var formlega opnað árið 1983 og er helgað verkum myndhöggvarans Ásmundar Sveinssonar. Ásmundur fæddist árið 1893 og lést árið áður en safnið var opnað. Einstæð bygging safnsins var áður heimili og vinnustofa Ásmundar, þar eru nú ávallt til sýnis verk hans sem hann ánaðnaði Reykjavíkurborg. **FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR**

Lítil væta í kortunum

hJORVARO@FRETATABLADID.IS

VEÐUR Veðurspá gerir ekki ráð fyrir úrkomu næstu daga sem breyta muni því að jarðvegur verði áfram þurr og því er áframhaldandi hætta á sinu- og gróðureldum á því svæði þar sem óvissustigi er í gildi.

„Á fimmtudag og föstudag er hins vegar spáð skúrum. Sú úrcoma mun hins vegar ekki ná að bleyta upp í jarðveginum að neinu ráði,“ segir Birgir Örn Höskuldsson, veðurfræðingur hjá Veðurstofunni.

„Það er útlit fyrir áframhaldandi næturfröst sem verður til þess að það næst ekki mikil spretta í jarðveginum. Það eru almannavarnir sem sjá um að lýsa yfir óvissustigi og ákvörðun um að breyta því stigi,“ segir Birgir.



Stór sinubruni varð í Heiðmörk í síðustu viku. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Hann segist telja líklegt að óvissustigið muni gilda út vikuna hið minnsta. „Veðurfræðingar eru ekki alveg sammála um horfur svo langt fram í tímann. Það er mjög óvannalegt að það líði svona margir dagar í röð hér á landi án teljandi úrkomu,“ segir Birgir Örn enn fremur. ■

Vilja Jagger á briddsmótið

Til stendur að halda briddshátíð á nýjan leik í janúar 2022. Bridgesamband Íslands vinnur hörðum höndum að því að fá briddskappann Mick Jagger til að taka þátt á mótinu.

thORGRIMUR@FRETATABLADID.IS

SAMFÉLAG Ársþing Bridgesambands Íslands var haldið um síðastliðna helgi eftir ítrekaðar frestanir. Talsverð lægð hefur verið í briddssennu síðasta árið vegna fjöldatakmárkanna og mörgum mótum hefur verið aflýst vegna faraldursins.

Á ársþinginu voru þó metnaðarfullar áætlanir viðraðar fyrir Briddshátíð Reykjavíkur í janúar 2022 og meðal annars stendur til að halda briddsskóla að nýju í haust með ókeypis byrjendanámskeiði fyrir 25 ára og yngri. Bridgesambandið vonast jafnframt til þess að fá enska rokksöngvarann Mick Jagger til að spila á mótinu.

Jagger er kunnur briddsunnandi og hefur fengið nasapefinn af Íslandi á síðustu árum þar sem hann hefur drukkið íslenskt vatn á tónleikum sínum víðs vegar um heim. Meðal annars svaraði hann sér á vatni frá Iceland Glacial á tónleikum á Kúbu árið 2016.

Söngvarinn heimsfrægi kom til Íslands árið 1999. Þá sigldi hann á snekkju sinni til Ísafjarðar, þar sem hann skoðaði meðal annars sjóminjasafnið í Neðstakaupstað og bragðaði á kæstum hákarli. Hann ku hafa spýtt kræsingunum þeim út úr sér en sjónarvottur náði að hirða munnbitann og setja í krukku til varðveislu.

Mick Jagger er ekki eini mektarmaðurinn sem reynt hefur verið að fá til Íslands á briddsmót.

Bridgesambandið reyndi meðal annars að ná sambandi við Bill Gates, stofnanda Microsoft, þegar hann heimsótti Ísland árið 2016 og



Briddshátíðin var haldin í Hörpu í janúar 2019. Aðsóknin var með besta móti en ekki er þó vitað til þess að Mick Jagger hafi mætt. **FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN**



Ef ekki er kastað út góðri flugu, þá gerist ekki neitt.



Jafet S. Ólafsson vonast til þess að Mick Jagger láti sjá sig.

fá hann til að sækja mótið, en hafði þá ekki erindi sem erfiði.

Einnig hefur verið reynt að fá bandaríska fjárfestingakónginn Warren Buffett til að spila á briddsmótinu. Sá afþakkaði boðið pent og kvaðst vilja ferðast sem minnst, enda kominn á tíræðisaldur.

Tíminn mun leiða í ljós hvort betur heppnast með Jagger. Jafet S. Ólafsson, forseti Bridgesambandsins, segir að líkt og í laxveiðinni dugi ekki annað en að „kasta út góðri flugu“ til að eitthvað gerist.

Jafet vonast til að slakað verði á samkomutakmörkunum áður en mótið verður haldið í Hörpu í janúar 2022. Mótið var stofnað árið 1984 og var þá haldið á Hótel Loftleidum. Þá var lítið um ferðamenn á Íslandi og auðvelt að fá aðstöðu á hótélum fyrir keppnina en það hefur reynt erfiðara á síðustu árum.

Jafet bendir á þann ljósa punkt á faraldrinum að það kunni að reynast auðveldara að útvega rými á næsta ári vegna fækkunar ferðamanna eins og ástandið er. ■

Borgarferðir í haust

Í beinu flugi

Bucharest

7.okt

Prag

30.sept

Berlin

4.nóv

Flórens

21.okt

Frá 79.990 kr

www.aventura.is



- Sími: 556 2000
- Sundagarðar 2 - 104 Reykjavík



MEST SELDI BÍLL ALLRA TÍMA TOYOTA COROLLA



Verð frá: 4.890.000 kr.

Þessa dagana er hægt að **Corollaða** það besta fram hjá söluráðgjöfum okkar. Láttu sjá þig, þeir taka óvenju vel á móti þér.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur af lántökugjöldum. Sjá nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



2018

UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. 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. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Fjölmiðlafrumvarp og landamæramál send aftur til nefnda

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Þingfundi lauk mun fyrir í gær en gert var ráð fyrir þegar tvö mál sem reiknað var með mestri umræðu um voru tekin af dagskrá.

Annað málið sem um er að ræða er fjölmiðlafrumvarp Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningar-málaráðherra. Í breytingartillögu allsherjar- og menntamálanefndar um málið er gert ráð fyrir að um einskíptisaðgerð verði að ræða sem gildi út þetta ár en ekki varanlegt styrkjakerfi eins og menntamálaráðherra lagði upp með. Í nefndar-

áliti koma fram þau sjónarmið að vinna þurfi málið betur áður en um varanlegt kerfi geti verið að ræða. Skýra þurfi aðferðafræði styrkjanna til að tryggja betur að þeir hafi jákvæð áhrif á fjölbreytni og fjölræði á fjölmiðlamarkaði. Sömuleiðis þurfi að huga að stöðu smærri fjölmiðla. Er lagt til að þessir þættir verði teknir til nánari skoðunar áður en um varanlegt styrkjakerfi verði að ræða. Ekki mun vera eining um þessa lengingu í stjórnarmeirihlutunum og kallaði framsögumaður málsins, Silja Dögg Gunnarsdóttir, frumvarpið aftur til



Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins.

nefndarinnar áður en umræða um það hófst í þingsal. Málið var í kjölfarið tekið af dagskrá þingfundar.

Frumvarp umhverfis- og samgöngunefndar um breytingar á loftferðalögum var einnig tekið aftur inn í nefnd í gær. Með frum-



Ari Trausti Guðmundsson, þingmaður Vinstri grænna.

varpinu er lagt til að ráðherra fái heimild til að skylda flugrekendur til að synja farþega um komu til landsins framvísi hann ekki vottorði um ónæmissaðgerð gegn Covid-19, vottorði um að sýking sé afstaðin eða staðfestingu á neikvæðri niður-

stöðu. Þingmenn stjórnarandstöðunnar telja að með þessu sé farið í bága við ákvæði stjórnarskrárinnar um að íslenskum ríkisborgurum verði ekki synjað um að koma til landsins. Heimildir Fréttablaðsins herma að verulegar efasemdir séu einnig um málið í þingliði Sjálfstæðisflokksins.

Eftir að umræða hófst um málið á Alþingi í gær ákvað framsögumaður málsins, Ari Trausti Guðmundsson, að taka það aftur inn til nefndar til að meirihlutinn fengi ráðrúm til að leysa ágreininginn og skila um málið framhaldsnefndaráli. ■



Skálholtskirkja á sólríkum degi.

Fækkun milli ára í þjóðkirkjunni

kristinnpall@frettabladid.is

TRÚMÁL Annað árið í röð varð samdráttur í fjölda þeirra Íslendinga sem eru skráðir í þjóðkirkjuna en þeim fækkaði um 88 manns á milli ára. Um 62 prósent Íslendinga eru skráðir í þjóðkirkjuna sem er fækkun um 0,3 prósent. Þetta kemur fram á vef þjóðskrár Íslands.



Rúmlega fimmti hver Íslendingur er annað hvort utan trú- og lífs- skoðunarfélaga eða með ótilgreinda skráningu hjá Þjóðskrá.

Alls eru nú níu trú- og lífsskoðunarfélög með meira en þúsund einstaklinga skráða innan sinna raða. Meðlimum zúista fer áfram fækkandi en rúmlega 39 prósent einstaklinga sem voru skráðir í trúarfélagi árið 2019 hafa sagt sig úr félaginu.

Þá eru 7,7 prósent landsmanna skráð utan trú- og lífsskoðunarfélaga eða 28.416 manns og 55.987 með ótilgreinda skráningu sem telur um 15,1 prósent þjóðarinnar. ■

Mál Jóns Ásgeirs komið til MDE á ný

Jón Ásgeir Jóhannesson og Tryggvi Jónsson hafa kvartað til Mannréttindadómstóls Evrópu vegna synjunar Hæstaréttar á endurupptöku sakamáls, þrátt fyrir dóm MDE um að brotið hafi verið á rétti þeirra.

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Mannréttindadómstóll Evrópu hefur ákveðið að taka til efnismeðferðar nýtt mál Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og Tryggva Jónssonar. Málið, sem kært var til dómstólsins 17. nóvember 2019, varðar frávisun Hæstaréttar á máli þeirra sem endurupptökunefnd hafði þegar fallist á að taka skyldi upp að nýju.

Málið varðar skattalagabrot sem Jón Ásgeir, Tryggvi og fleiri voru dæmd fyrir árin 2007 og 2012. Fyrst til að greiða sektir og síðar til refsingar, sektargreiðslna og sakarkostnaðar.

Jón Ásgeir og Tryggvi vísuðu málinu fyrst til Mannréttindadómstóls Evrópu á þeim grundvelli að brotið hefði verið gegn ákvæði MDE um rétt til að þurfa ekki að sæta saksókn og refsingu oft en einu sinni fyrir sömu háttseminna.

Dómur var kveðinn upp í máli þeirra árið 2017 og taldi MDE að brotið hefði verið gegn 4. grein 7. viðauka mannréttindasáttmálans. Í kjölfarið óskudu Jón Ásgeir og Tryggvi eftir endurupptöku á dómi Hæstaréttar í umræddu sakamáli og féllst endurupptökunefnd á beiðnina.

Hæstiréttur vísaði málinu hins vegar frá dómi með þeim rökum að skilyrði fyrir endurupptöku væru ekki uppfyllt. Dómur frá MDE skuldbindi ríkið ekki til að tryggja



Jón Ásgeir hefur verið tíður gestur í réttarsölum í hátt á annan áratug.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

endurupptöku máls. Ríkið sé hvorki þjóðréttarlega skuldbundið til þess, né sé kveðið á um slíkan rétt í íslenskum lögum. Vakti þessi niðurstaða töluverða furðu og réttaróvissu um gildi dóma MDE hér á landi.

Í því máli sem nú er rekið í Strassborg vísa Jón Ásgeir og Tryggvi aftur til 4. greinar 7. viðauka um rétt til að vera ekki saksóttir oft en einu sinni fyrir sama brot. Þá telja þeir einnig að synjun Hæstaréttar um endurupptöku máls þeirra í kjöl-

far fyrri dóms MDE fari í bága við 6. grein sáttmálans um réttláta málsmeðferð.

Málið er nú komið á það stig í Strassborg að íslenska ríkinu hafa verið sendar spurningar um afstöðu þess til kærunnar.

Óskað er álits ríkisins á lögsögu MDE í málinu og hvort hún hafi breyst eftir niðurstöðu Hæstaréttar um synjun á endurupptöku. Vísað er til dóms yfirdeildar réttarins í portúgölsku máli frá árinu 2011 um að endurupptaka máls sé ekki



Vænta má dóms frá Strassborg um þá ákvörðun Hæstaréttar að neita að endurupptaka mál í kjölfar dóms MDE.

eina rétta leiðin til að bregðast við dómum MDE og að synjun á beiðni um endurupptöku máls verði ekki sjálfkrafa til þess að ríkið teljist brotlegt við niðurstöðu dómsins eða ákvæði sáttmálans.

Þá er einnig óskað eftir afstöðu ríkisins til kæruefnisins að öðru leyti. Spurt er hvort farið hafi verið í bága við rétt Jóns Ásgeirs og Tryggva til að vera ekki saksóttir tvívegis fyrir sama brot. Dómstóllinn hefur kveðið upp nokkra áfellisdóma gegn Íslandi í sams konar málum eftir fyrri dóm réttarins í máli Jóns og Tryggva. Hefur íslenska ríkið viðurkennt brot og sæst á nokkur mál sem verið hafa til meðferðar í Strassborg um sama efni. Meðal annars mál nokkurra manna sem sakfelldir voru fyrir ólöglegt verðsamráð.

Brugðist hefur verið við þessum dómum þannig að lögum var nýverið breytt í því skyni að koma í veg fyrir tvöfalda refsimeðferð í skattamálum.

Þá er að lokum óskað eftir afstöðu ríkisins til synjunar Hæstaréttar á endurupptöku máls þeirra og hvort sú synjun samræmist ákvæði sáttmálans um réttláta málsmeðferð. ■

APÓTEK LYFSALANS



Glæsibær



Vesturlandsvegur



Urðarhvarf

LYFSALINN GLÆSIBÆ
LYFSALINN VESTURLANDSVEGI
LYFSALINN URÐARHVARFI

Opið 8.30 - 18.00
Opið 10.00 - 22.00
Opið 9.00 - 18.00

Sími 517 5500 / glaesibaer@lyfsalinn.is
Sími 516 5500 / vesturlandsvegur@lyfsalinn.is
Sími 516 5505 / urdarhvarf@lyfsalinn.is

www.lyfsalinn.is



MILLJÓNIR Í AÐAL- VINNING

DREGNAR ÚT 20. MAÍ

Sex 30 milljóna króna vinningar á tvöfaldan miða eða 15 milljónir á einfaldan miða

Miðaverð er 1.700 kr. fyrir einfaldan miða og 3.400 kr. fyrir tvöfaldan miða

Drögum út meira en 51 þúsund vinninga á árinu

VERTU MED | das.is | 561 7757



HAPPDRÆTTI

Bændur orðnir áhyggjufullir yfir áframhaldandi þurrkatíð

hjorvaro@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Sólríkt hefur verið síðustu vikur, næturfrost og þurr í veðri. Af þeim sökum hafa sinu- og gróðureldar geisad á nokkrum stöðum á höfuðborgarsvæðinu undanfarna daga og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra hefur lýst yfir óvissustigi vegna veðursins.

Svæðið þar sem óvissustigið er í gildi nær frá Eyjafjöllum að sunnanverðu Snæfellsnesi. Almennungur hefur verið hvattur til að sýna aðgát

með opinn eld á þessum svæðum og öðrum þar sem gróður er þurr.

Í gær brann sína og gróður á svæði á stærð við tvo fótboltavelli í Guðmundarlundi í Kópavogi og í síðustu viku var umfangsmikill eldur í Heiðmörk sem talinn er vera sá stærsti frá upphafi.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna, segir að næstu dagar muni ráða því hvort rask verði á plönnum bænda hvað útirækt varðar.

„Fyrst og fremst höfum við auð-



Gunnar segir bændur uggandi.

vitað miklar áhyggjur af því hvað gróður er að taka illa við sér um allt land. Plön hafa ekki enn raskast hvað útirækt varðar en það fer að liða að því að svo verði,” segir Gunnar um stöðu mála.

„Það er hins vegar þannig að bændur sem ætla að sá fyrir grænmeti geta ekki beðið mikið lengur eftir úrkomu. Svo er næturfrostið að gera bændum erfitt fyrir en frostið gerir hlutina erfðari á ökrunum,” segir hann enn fremur.

„Staðan er verst í uppsveitum

Árnessýslu en þar fara 80 prósent grænmetisframleiðslu í landinu fram. Svo heyrði ég í bændum norðan heiða í dag sem segja næturfrostið hafa töluverð áhrif á störf þeirra,” segir formaðurinn.

„Þó svo að það sé sólríkt og þurr er lofthitinn ekki mikill og næturfrostið er töluvert.

Það var til að mynda níu gráða frost á Þingvöllum um helgina. Nú liggjum við bara á bæn og vonum að það fari að hlýna á næturnar og rigna á daginn,” segir Gunnar. ■



Barir mega nú hafa opið til kl. 23.00.

Nýjar tilslakanir á sóttvarnareglum

thorgrimur@frettabladid.is

COVID-19 Ýmsar tilslakanir á sóttvarnareglum tóku gildi í gær. Fjöldatakmörkanir fóru úr 20 í 50 manns, sund-, baðstöðum og líkamsræktarstöðvum var leyft að taka við þremur fjórðu af hámarksfjölda gesta og hámarksfjöldi þátttakenda í íþróttum og sviðslistum var hækkaður úr 50 upp í 75 í hverju hólf.

50

Fimmtíu manns mega nú koma saman í stað tuttugu áður.

Þá fór hámarksfjöldi gesta á sitjandi viðburðum úr 100 í 150 manns og opnunartími veitingastaða var lengdur um klukkustund. Heimilt er nú að taka á móti nýjum gestum til klukkan 22 og allir verða að hafa yfirgefið staðinn klukkan 23.

Náðarregla er áfram almennt tveir metrar og grímuskylda og leiðbeiningar um grímunotkun breytast ekki.

Fá tilfelli hafa greinst utan sóttkvíar undanfarna daga samkvæmt minnisblaði sóttvarnalæknis til heilbrigðisráðherra.

Í gær voru 100 manns í einangrun með virkt Covid-19 smit. Sólarhringinn á undan greindust tvö innanlandssmit. ■

Hlaup úr jökullóni ógn við Húsafell

Hefja þarf vöktun og mælingar vegna hugsanlegra jökulhlaupa úr lóni sem hefur verið að myndast frá aldamótum við Hafrafell undir Langjökli. Með þessu gæfist tveggja og hálfur klukkustundar fyrirvari til að bregðast við hættunni sem þá kynni að steðja að sumarbústaðabygðinni í Húsafelli.

gar@frettabladid.is

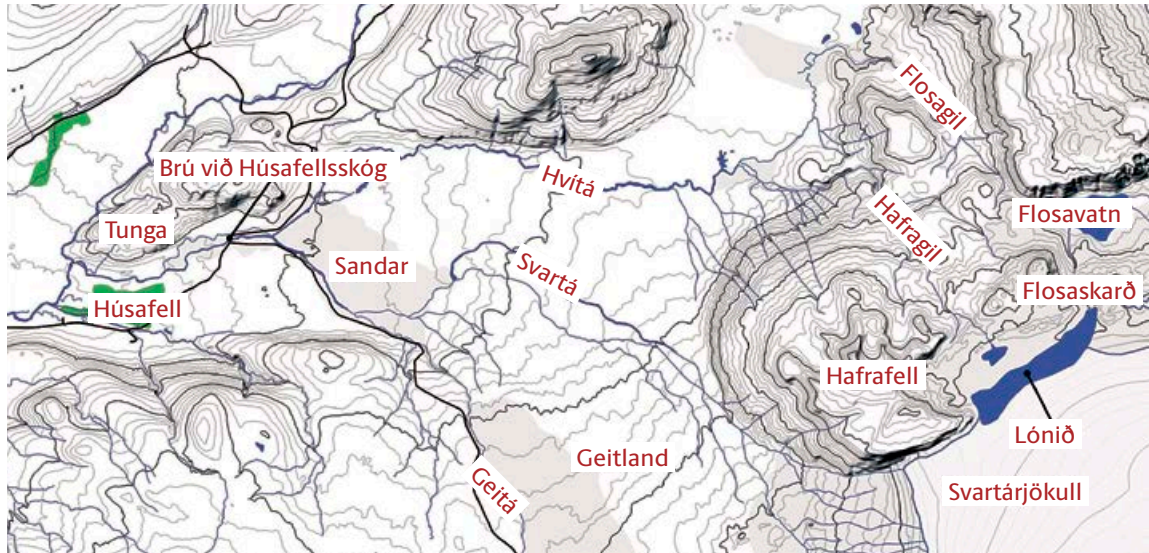
NÁTTÚRA „Kæmi til stærra hlaups gæti skapast hætta í Húsafellsskógi og er því æskilegt að gert verði hættumat fyrir sumarbústaðabygðina,” segir í skýrslu Vedurstofu Íslands og fleiri stofnana vegna mikils jökulhlaups úr Hafrafellslóni við Langjökul í fyrrasumar.

Jökulhlaupið sem varð úr Hafrafellslóni 18. og 19. ágúst í fyrra fór í Svartá og síðan í farveg Hvítár og með henni niður eftir Borgarfirði.

„Hlaupvatn fyllti farveg árinna undir Hvítárbrú hjá Húsafellsskógi en neðst í Hvítársíðu hækkaði vatnsborð um einn metra og eða barst sums staðar upp á engjar,” segir í skýrslunni. Dauðir laxar bárust upp á engjar neðan Hraunfossa.

Haft er eftir Húsafellingum að þetta sé mesta flód sem vitað sé um undir brúna við Kaldadalsveg. Talið sé að hlaupvatnið hafi verið 3,4 milljónir rúmmetra. Borist hafi fram verulegt magn af hlaupseti sem búast megi við að verði uppspretta rykmisturs og móðu um nokkurn tíma.

Hafrafellslón hefur verið að myndast frá síðustu aldamótum vegna hörfunar jökulsins að því er segir í skýrslunni. „Hætta er á fleiri hlaupum úr lóninu á komandi árum og er lagt til að lónið verði vakt að sumarlagi með athugun tunglmynda. Einnig er æskilegt að



Meðalhraði á stóra jökulhlaupinu úr Hafrafellslóni er talinn hafa verið 2 til 3 metrar á sekúndu.

MYND/VEÐURSTOFAN



Mikil ummerki sáust í farvegi Hvítár við Kaldadalsveg.

MYND/VEÐURSTOFAN

setja upp vefmyndavél og ef til vill vatnshæðarmæli við lónið þegar hlaup er talið nálgast,” leggja sérfræðingarnir til.

Hraði hlaupsins í fyrra er áætlaður þrjú til fjórir metrar á sekúndu að jafnaði frá jökli niður að Hvítárbrú við Kaldadalsveg.

„Ljóst er að ekki mátti miklu

muna að hætta skapaðist við Kaldadalsveg og norðarlega í Húsafellsskógi við hlaupið,” segir í skýrslunni.

„Niðurstöður benda til að um 2,5 klukkustundir gæfust til umræða til að vara íbúa og ferðafólk á Húsafellssvæðinu við, ef búnaður væri til staðar við lónið sem sendi við-

vörðun um leið og vatnsborð þar tæki að lækka,” segja skýrsluhöfundar.

Sagt er að full ástæða virðist vera til frekari vöktunar með fjarkönnun, vatnshæðarmælingum og vefmyndavélum. Miðað við hlaupið í fyrra sé aðallega hætta á eignatjóni fremur en slysum á fólki.

„Þó er rétt að upplýsa fólk á svæðinu um hættu á áframhaldandi jökulhlaupum úr lóninu og að næsta hlaup kunnist geta orðið stærra en hlaupið sem hér er fjallað um,” segja sérfræðingarnir. „Umsjónarmenn á Húsafellssvæðinu og ferðafyrirtæki sem þar starfa þurfa að vita af hlauphættunni og tryggja þarf að upplýsingar geti borist skjótt milli þessara aðila og náttúruvaktar Vedurstofunnar.”

Bent er á það í skýrslunni að Langjökull hafi hopað stöðugt á síðustu 25 árum. Líklegt sé að lægðin við Hafrafell sem lónið fyllti síðla sumars 2020 stækki til suðurs við frekara hop jökulsins. ■

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif. Ótrúlegt verð á bílum hlöðnum lúxusbúnaði.

GERIÐ VERÐSAMANBURÐ



4X4 JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*



4X4 JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*

ISBAND

UMBODSADILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARISKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

Alvöru rafmagnshjól frá enox.®

Sennilega allra bestu rafhjólakaupin
á þessu vori

Umhverfisvænt - 250W
25 km hraði - Drægni 70 km



Nýtt
karlmanns-
reiðhjól

Mest seldu rafhjólin
í Húsasmiðjunni, á ótrúlegu verði

169.900 kr

3903103, 3903104

Rafmagnshjól ENOX EBX37 - EBX34

Enox Yadea rafmagnsreiðhjól, 7 gíra borgarhjól, 36v rafhlaða undir bögglaþera, Bafang mótör að framan, hleðslutími 3-6 klst., Tektro V bremsur. Stillanlegt framstýri, ljós að framan og aftan, bögglaþeri, bretti, þjalla, keðjuhlíf, dempari að framan, áfastur lás fylgir með.

Fást aðeins í Húsasmiðjunni



HÚSASMÍDJAN

FYRIR
ÞIG

enox.®
enjoy life

ÞÝSKT GÆÐAMERKI

Óvissan um Ólympíuleikana fer vaxandi

Stjórnvöld í Japan sæta auknum þrýstingi til að aflýsa Ólympíuleikunum. Framkvæmdastjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands segir að allt verði gert til að leikarnir fari fram í sumar.

arnartomas@frettabladid.is

JAPAN Um 60 prósent Japana vilja að hætt verði við Ólympíuleikana sem eiga að hefjast þar í landi 23. júlí. Þetta kemur fram í niðurstöðum skoðanakönnunar dagblaðsins Yomiuri Shimbun.

Eins og Fréttablaðið greindi frá ákváðu japönsk stjórnvöld í síðustu viku að framlengja neyðarástand í landinu vegna Covid-19 fram til maíloka. Fjórða bylgja faraldursins stendur nú yfir og þúsundir nýrra tilfella hafa greinst daglega að undanfögnu. Alls hafa 642 þúsund greinst með smit í landinu.

„Það yrði óásættanlegt ef ófullnægjandi ráðstafanir vegna leikanna yrðu þess valdandi að ný afbrigði veirunnar bærust til landsins,“ sagði Yukio Edano, leiðtogi stjórnarandstöðunnar í Japan, á þingfundum í síðustu viku.

Þrátt fyrir að hafa itrekað sagt að leikarnir yrðu haldnir virðist forsætisráðherrann Yoshihide Suga einnig vera að ihuga stöðu mála. Aðspurður hvort halda ætti þá ef faraldurinn héldi áfram að stig-magnast svaraði hann: „Ég hef aldrei sett leikana í fyrsta sæti.“

„Við erum að sjálfsögðu áhyggjufull en það hefur verið í umræðunni núna að Ólympíuleikarnir



„Slökkvið á Ólympíukyndlinum“ segir á borða mótmælenda í Japan um helgina.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

muni fara fram með breyttu sniði,“ segir Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands. „Það er verið að gera allar ráðstafanir til að draga úr hættu á smiti sem hægt er.“

Líney segir þó að lokaákvörðunin um að taka þátt á leikunum sé undir íþróttafólkinu komin. „Það

mun enginn neyða einn né neinn til að fara,“ segir hún.

Að sögn Líneyjar hefur Alþjóða-ólympíunefndin gert samning við lyfjaframleiðandann Pfizer og nú sé verið sé að skoða hvort hægt verði að bólusetja íslensku Ólympíufarana áður en þeir fara út. Alþjóðlegir áhorfendur verða

ekki á leikunum í ár og miklar takmarkanir eru á hverjir mega sækja leikana.

Aðspurð hvað það myndi þýða fyrir íþróttafólkið ef leikunum yrði aflýst segir Líney að einhverjir gætu misst tækifærið til að taka þátt.

„Ef til þess kæmi væri það auðvitað skelfilegt fyrir íþróttafólk



Við krossum fingur um að þetta geti allt farið fram með öruggum hætti, en að sjálfsögðu má ekki taka neina áhættu með heilsu og líf fólks.



Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands

sem hefur verið að undirbúa sig í alla vega fjögur ár, ef ekki mun lengur, og missir síðan tækifærið á að spreyta sig á þessu stærsta sviði íþróttanna,“ segir hún. „Við krossum fingur um að þetta geti allt farið fram með öruggum hætti, en að sjálfsögðu má ekki taka neina áhættu með heilsu og líf fólks.“ ■

2021 | Ársfundur Samáls

Sóknarfæri í loftslagsmálum

Ársfundur Samáls verður haldinn í dag, þriðjudag kl. 14:00. Fylgjast má með viðburðinum á vefsvæði Samáls, www.samal.is. Eftir streymið verður fundurinn áfram aðgengilegur á vefsvæði Samáls.

Staða og horfur í áliðnaði

- Gunnar Guðlaugsson, stjórnarformaður Samáls og forstjóri Norðuráls

Ávarp

- Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra

Sóknarfæri í loftslagsmálum

- Guðrún Þóra Magnúsdóttir, leiðtogi umhverfismála og rannsóknastofu hjá Isal
- Steinunn Dögg Steinsen, framkvæmdastjóri umhverfis- og öryggissviðs Norðuráls
- Fiona Solomon, framkvæmdastjóri Aluminium Stewardship Initiative

Samkeppnishæfni íslenskrar álframleiðslu

- Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins
- Bjarni Már Gylfason, leiðtogi samfélagsmála og samskipta hjá Isal
- Guðrún Sævarsdóttir, dósent í verkfræði við verkfræðideild HR
- Eoin Dinsmore, yfirmaður greiningarsviðs áliðnaðar hjá CRU

Nýr tónheimur og hringrásarvæn hönnun

- Nýr tónheimur opnast með alúfóni, nýju hljóðfæri Sinfóníunnar
- Innlit í framleiðslu á hringrásarvænum vörum hönnunarfyrtækisins Fólks Reykjavík

Fundarstjóri er Dagmar Ýr Stefánsdóttir, yfirmaður samskipta- og samfélagsmála hjá Alcoa Fjarðaáli



Elskarðu að hangsa?

fatboy®

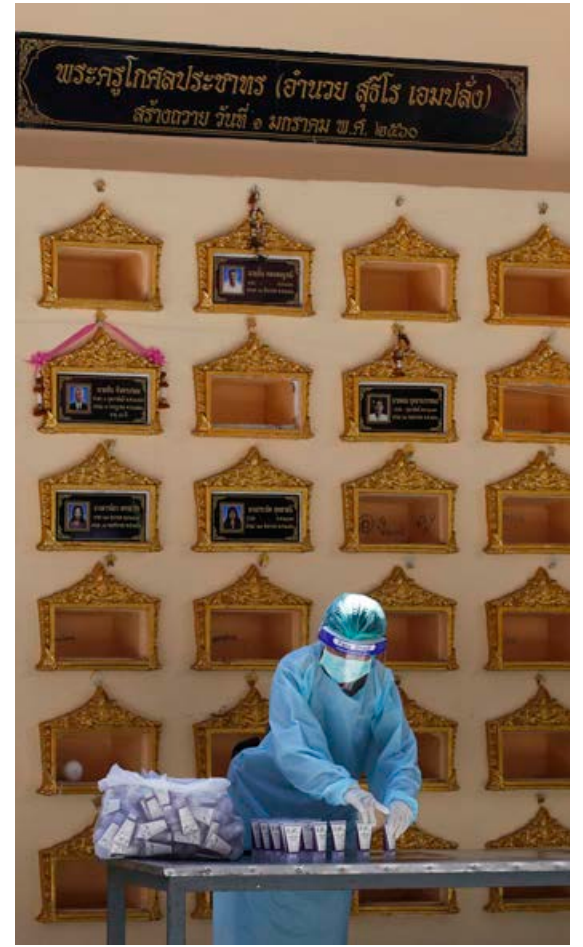
**Fatboy hengirúmin eru
fullkominn staður til þess
að hanga á og hvílast.**

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

Verð 84.900 kr.



Palestínsk kona fær aðstoð eftir að hún særðist í mótmælum við Damaskushliðið í Sheikh Jarrah-hverfinu í Jerúsalem. Þar var ákvörðun ísraelskra dómshofnaðs mótmælt en þau skipuðu fyrir um brottvísun sex palestínskra fjölskyldna frá heimilum sínum. Ísraelska dómshofnaðsáráðuneytið frestaði brottvísun fjölskyldnanna í kjölfar mótmælanna. MYNDIR/EPA



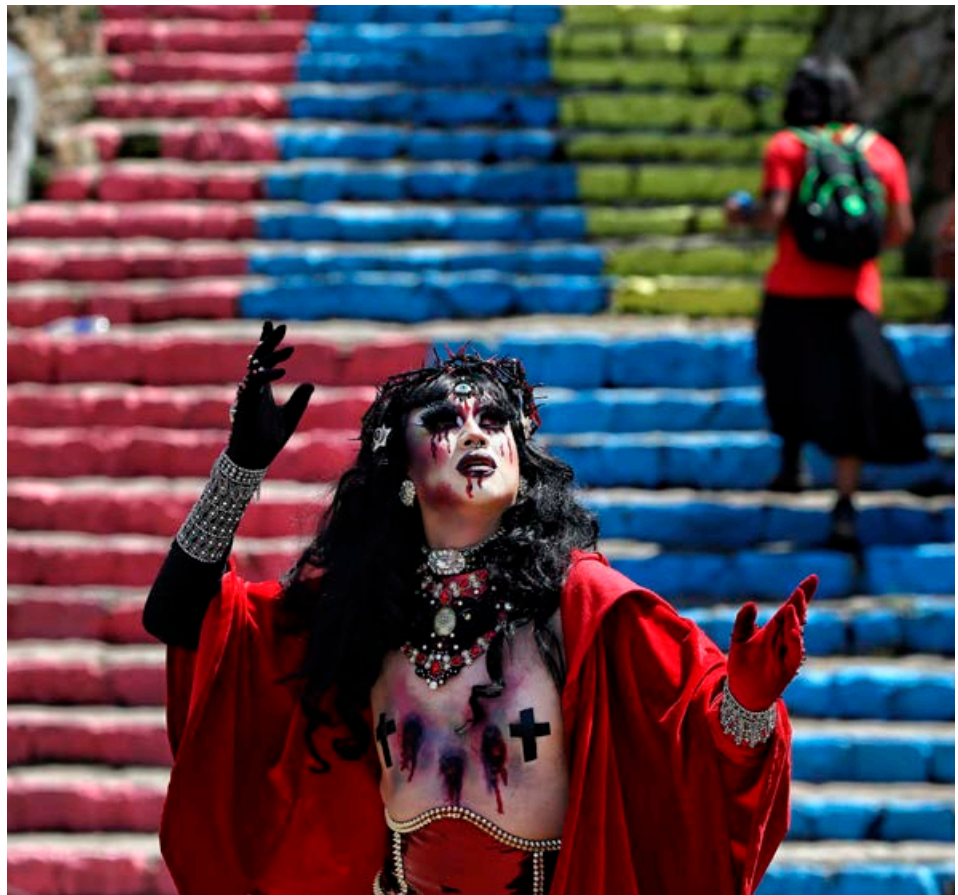
Heilbrigðisstarfsmaður undirbýr spritt í Wat Huai Khwang hofinu í Bangkok á Tailandi. Þar fóru fram skim-anir eftir að búddamunkur lést af völdum Covid-19.



Kona faðmar son sinn fyrir framan vegg þar sem upplýsingum hefur verið komið fyrir um týnda einstaklinga í borginni Guadalajara í Mexíkó. Stór hluti hvarfanna hefur verið rakinn til skipulagðrar glæpastarfsemi.



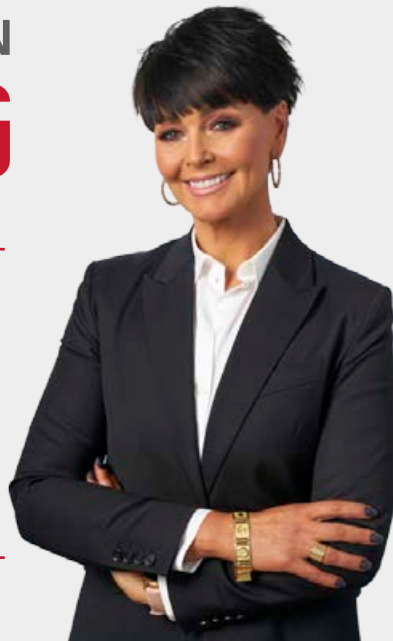
Úkraínar stúlkur í Kíev á sigurdegnum. Fyrrum Sovétríki halda daginn hátíðlegan þar sem sigri á Þýskalandi nasista í síðari heimsstyrjöldinni er fagnað.



Meðlimir í hin-segin samfélaginu í Kólumbíu tóku þátt í mótmælunum þar í landi. Mótmælin hafa staðið yfir síðan 28. apríl þar sem tugir þúsunda hafa sameinast í andstöðu gegn fyrirhuguðum skattabreytingum stjórnvalda.

FASTEIGNASALAN
TORG

Kraftur, **traust**
og **árangur**



Hringdu
núna
520 9595

Hafdís Rafnsdóttir
Sími: 820 2222



Auglýsing

Hlutafjárútboð Sildarvinnslunnar hf.



Útboðinu lýkur á morgun

Almennt útboð á útgefnum hlutum stendur yfir í dag, þriðjudaginn 11. maí og lýkur kl. 16:00 á morgun, miðvikudaginn 12. maí, 2021.

Í útboðinu eru boðnir til sölu 447.626.880 þegar útgefni hlutir í Sildarvinnslunni hf. Gefi eftirspurn tilefni til hafa seljendur heimild til að fjölga seldum hlutum í útboðinu um allt að 51.000.000 hluti, þannig að fjöldi seldra hluta muni samtals verða allt að 498.626.880.

Tekið er við áskriftum á útboðstímabilinu á eftirfarandi vef: www.landsbankinn.is/sildarvinnslan.

Hlekkur á áskriftarvefinn er aðgengilegur á vef umsýjaraðila, Landsbankans hf., www.landsbankinn.is og á vef Sildarvinnslunnar hf., www.svn.is.

Fjárfestar geta valið um tvær tilboðsbækur í útboðinu sem eru m.a. ólíkar hvað varðar stærð áskrifta og úthlutunarreglur. Hver hlutur í Sildarvinnslunni hf. er að nafnverði 1 króna.

Tilboðsbók A

Tilboðsbók B

Tilboðsverð	Tilboðsbók A	Tilboðsbók B
	Tilboð gerð innan verðbilsins 55-58 kr./hlut. Salan fer fram á föstu verði, sem ákvarðast jafnt og það lægsta af samþykktum tilboðum (hollenskt útboð). Verð í tilboðsbók A verður ekki hærra en í tilboðsbók B.	Tilboð gerð yfir lágmarksverði 55 kr./hlut. Salan fer fram á föstu verði, sem ákvarðast jafnt og það lægsta af samþykktum tilboðum (hollenskt útboð).
Stærð útboðs 24,6-26,0 ma.kr. að söluandvirði ¹⁾	90.909.091 hlutir (um 20% af útboði).	356.717.789 hlutir (um 80% af útboði).
Réttur til að stækka útboð í 27,4-28,9 ma.kr. að söluandvirði	Seljendur hafa rétt til að stækka útboðið um allt að 51.000.000 hluti (eða sem nemur 3% af þegar útgefna hlutafé).	
Stærð áskrifta ²⁾	Áskriftir að kaupverði 100 þ.kr. – 20 m.kr.	Áskriftir að kaupverði yfir 20 m.kr. Tilboð ekki yfir stærð útboðs.
Meginreglur varðandi úthlutun ³⁾	Leitast verður við að skerða ekki áskriftir undir 1 m.kr.	Samþykki tilboða verður ákvarðað á grundvelli tilboðsverðs. Ef til umframeftirspurnar kemur verður skerðing hlutfallsleg.

Áætlað er að niðurstaða útboðsins verði birt á vef Sildarvinnslunnar hf. eigi síðar en 14. maí 2021. Gjaldlagi og eindagi áskrifta er áætlaður 20. maí 2021.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er skuldbindandi. Áður en tekin er ákvörðun um fjárfestingu í hlutum í Sildarvinnslunni hf. eru fjárfestar hvattir til að kynna sér upplýsingar um Sildarvinnsluna hf. og lýsingu félagsins sem dagsett er 3. maí 2021, og hefur verið staðfest af Fjármálaeftirliti Seðlabanka Íslands. Lýsinguna má finna á vef Sildarvinnslunnar hf., www.svn.is/fjarfestar/ eða á vef umsýjaraðila, www.landsbankinn.is/sildarvinnslan.

Landsbankinn hf. umsýjaraðili útboðsins, veitir upplýsingar og tæknilega aðstoð:

Upplýsingar og tæknileg aðstoð vegna tilboðsbókar A veitir Verðbréfa- og lífeyrisráðgjöf Landsbankans hf.

Sími: +354 410-4040

Tölvupóstfang: vl@landsbankinn.is

Frekari upplýsingar: www.landsbankinn.is/sildarvinnsla

Upplýsingar og tæknileg aðstoð vegna tilboðsbókar B veitir Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans hf.

Sími: +354 410-4000

Tölvupóstfang: utbod@landsbankinn.is

Frekari upplýsingar: www.landsbankinn.is/sildarvinnsla

¹⁾ Miðað við grunnstærð útboðs og verðbil í tilboðsbók A. Seljendur áskilja sér rétt til þess að breyta innbyrðis stærð tilboðsbóka reynist eftirspurn gefa tilefni til þess og að teknu tilliti til markmiða útboðsins.

²⁾ Með áskriftum er átt við tilboð sem þátttakendur (áskrifendur) leggja fram í hlutafjárútboðinu.

³⁾ Seljendur áskilja sér rétt til þess að vika frá meginreglum varðandi úthlutun og skerða áskriftir og úthluta hlutum með þeim hætti sem þeir telja æskilegt til að ná fram markmiðum útboðsins, þ.m.t. að hafna áskriftum í heild eða að hluta án sérstakrar tilkynningar eða rökstuðnings þar um.

Villigötur



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Kenningin um skiptingu ríkisvaldsins er rakin aftur til 18. aldar heimspekinga og fræðimanna. Einkum þeirra Montesquieu, sem setti fram hugmyndir sínar þess efnis í bók sinni *Andi laganna*, og Johns Locke.

Kenningin gerir ráð fyrir að ríkisvaldinu sé skipt í jafn réttháa þætti, oftast þrjá: löggjafarvald, framkvæmdavald og dómvald. Hverjum þætti er svo ætlað að takmarka og tempra hinn, með það að markmiði að minnka líkur á ofríki og geðþóttastjórn. Þannig er þetta hér á landi. Alþingi setur lög. Framkvæmdavaldið framkvæmir, en þó aðeins í samræmi við lög. Dómstólar skera úr um lagaleg álitæfni sem lögð eru fyrir þá.

Þriggreining ríkisvalds er því mjög þýðingarmikil og grundvöllur stjórnskipunarinnar. Þar sem hér er þingræði eru það jafnan fulltrúar löggjafarvaldsins sem fara með framkvæmdavaldið. Líki fulltrúum löggjafarvaldsins ekki hvernig farið er með framkvæmdavaldið, á framkvæmdavaldið undir því að missa traust og getur glatað umboði sínu.

Því er verið að rekja þetta að nú hefur héraðsdómari einn ákveðið að gefa kost á sér í prófkjöri stjórnmalaflokks með það fyrir augum að verða á framboðslista hans í komandi alþingiskosningum. Það er fremur sjaldgæf staða og gefur tilefni til að staldra við og íhuga hvað það í reynd þýðir þegar maður með dómvald hyggst láta reyna á fylgi sitt og freista þess að komast á þing. Nú bendir reyndar margt til þess að það muni honum ekki takast en það er aukaatriði í málinu.

Dómarinn hefur þá sérstöðu að hann hefur opinberlega og itrekað tekið þátt í umræðu um samfélagsmál. Fremur fátítt er að dómarar geri það og félagar hans í dómarafélaginu hafa að því er virðist amast við þessu háttalagi. Við það hefur hann ekki fellt sig og sagði sig úr þeim félagsskap.

Það er ástæða til að amast við þessum skrifum dómarans. Auðvitað hefur hann rétt til að tjá sig en þegar hann sóttist eftir dómaraembætti vissi hann eða mátti vita að embættisfærslan setti honum skorður og takmarkaði frelsi hans.

Þátttaka dómarans í umræðu um samfélagsmálefni hefur bent til að hann hefði í hyggju að láta frekar til sín taka á þeim vettvangi. Áformin um prófkjörsframboð komu því ekki alls kostar á óvart.

Haft hefur verið eftir dómaranum að hann hyggist fara í leyfi á meðan á framboðinu stendur. Ekki er að skilja annað en að hljóti hann ekki viðunandi framgöngu í baráttunni um sæti á lista muni hann snúa úr leyfinu og taka til við að dæma á ný.

Þetta er ófært. Dómarinn verður að gera upp við sig hvort hann vill búa til lög eða dæma eftir þeim. Undir hann sem dómara verða borin álitæfni og við megum ekki við því að tilefni sé gefið til að efast um óhlutdrægni hans, hvort sem það er undir rekstri máls fyrir dómi, eða þegar niðurstaða er fengin.

Dómarinn á að sjálfsgöðu stjórnarskrárvarinn rétt til að sækjast eftir sæti á lista en sá réttur getur ekki trompað stjórnarskrárvarinn rétt hinna til að bera mál sín undir óháðan og óhlutdrægan dómstól. Það ætti dómarinn að vita. ■

”
Dómarinn verður að gera upp við sig hvort hann vill búa til lög eða dæma eftir þeim.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Hjálpaðu okkur að bjarga mannlífum

Vertu Bakvörður Landsbjargar — landsbjorg.is

■ Halldór



■ Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Valdamesti Framsóknarmaðurinn

Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, skellti á skeið á Sprengisandi Bylgjunnar á sunnudaginn þegar hann upplýsti að þessi dægri talaði Framsóknarfólk, sér til skemmtunar, um Joe Biden, forseta Bandaríkjanna, sem „valdamesta Framsóknarmann í heimi“ og itrekaði þá skoðun sína að Biden væri samvinnumaður sem væri nú að reyna að gera það sem „við í Framsókn höfum mikið oft talað um, oft framkvæmt í gegnum tíðina.“ Það er að segja fjárfesta í fólki og innviðum.

X-Bergþórshvöll

Framsóknarfólk hefur í gegnum tíðina átt það til að freistast til þess að tengja sig við samtímann með því að teika þekkt nöfn úr hinum stóra heimi alþjóðastjórnmalá. En römm er hún þó alltaf taugin til sauðkindarinnar og sveitarinnar og slagkrafturinn mestur þegar þekktar persónur úr sögu þjóðarinnar eru skráðar, að þeim forspurdum, í flokkinn. DV greindi frá því að Guðni Ágústsson hefði tekið sig til sumarið 2002 og lýst Njál á Bergþórshvelli fyrsta Framsóknarmanninn. Þá merkti hann einnig X-B við Þorgeir Ljós- vetningagoða þar sem úrskurður hans árið 1000, var „mjög í anda okkar Framsóknarmanna“. ■

Styðjum saman við íþróttastarfið



Haukur Valtýsson
formaður UMFÍ



Jóhann Steinar Ingimundarson
varaformaður UMFÍ

”
En þótt lífið sé að komast í samt lag þá megum við ekki slaka á.

Bólusetningar gegn kórónaveirunni ganga afar vel og er nú farið að hilla undir að við sjáum fram á að daglegt líf komist í samt lag á ný. Við höfum barist við veiruna og afleiðingar hennar í á annað ár og margir fært miklar fórnir. Það sem hefur skipt sköpum og án nokkurs vafa komið okkur í gegnum þetta er samstaðan í samfélaginu.

Íþróttahreyfingin hefur unnið ótrúlega þétt og vel saman til að vernda starfið um allt land, sérstaklega hefur hún staðið vörð um skipulagt íþróttastarf barna og ungmennta ásamt stjórnvöldum sem hafa stutt gríðarlega vel við starfið.

En þótt lífið sé að komast í samt lag þá megum við ekki slaka á. Þvert á móti verðum við að vera vakandi og horfa til framtíðar með það fyrir augum að halda áfram að styrkja íþróttastarf á Íslandi. Það er nefnilega alltaf hægt að gera betur og fjölmörg tækifæri til staðar.

Fjármögnun er lykilþátturinn í því að halda úti starfi íþróttafélaga. Íþróttahreyfingin á með fleirum fyrirtækin Íslenska getspá og Íslenskar gettraunir. Afkoma þessara fyrirtækja skilar mánaðarlegum greiðslum til íþróttafélaga um allt land og aukagreiðslum þegar vel gengur. Þetta er ómetanlegur stuðningur.

Á sama tíma stafar fyrirtækjunum okkar og íþróttastarfinu ógn af erlendum veðmálasíðum, fyrirtækjum sem eru ekki heimil hér á landi og styrkja ekki íþróttastarf á Íslandi með neinum hætti. Eins og fram kemur í nýjasta tölublaði *Skinfaxa*, tímariti UMFÍ, er talið að Íslendingar verji um sjö milljörðum króna í veðmál á erlendum síðum. Það er óásættanlegt. Þetta eru fjármunir sem íslensk íþróttafélög verða að stórum hluta af.

Ef brot af þeirri upphæð væri nýtt hér á landi myndi það styðja við íslenskt íþróttastarf. Eins og staðan er nú gera þeir sem veðja á leiki erlendra veðmálafyrirtækja það ekki.

Styðjum við íslensk íþróttafélög! Það er samfélagi okkar til góða. ■

Hamilton hyggst framlengja við Mercedes-liðið

hjoarvaro@frettabladid.is

FORMÚLA 1 Breski ökuþóririnn Lewis Hamilton hefur í hyggju að framlengja samning við Mercedes-liðið og stefnt er að því að gengið verði frá samningum áður en sumarfrí hefst í Formúlu 1.

Þessi 36 ára gamli ökuþór tjáði sig um stöðu samningsmála eftir að hafa komið fyrstur í mark í spænska kappakstrinum á sunnudaginn.

„Það er engin ástæða til að flýta sér of hratt í þessum efnum en það væri hins vegar skynsamlegt að fara að ljúka þessum viðræðum sem fyrst,“ segir þessi sjöfaldi heimsmeistari.

„Fram undan eru flóknar viðræður og það er sniðugt að nýta tímann í aðdraganda sumarfrísins til þess að vaða í þetta,“ segir Hamilton en hann og Toto Wolff, eigandi liðsins, hafi viljað fresta viðræðunum á meðan Bretinn væri upptekinn við að jafna met Michaels Schumacher með sjöunda heimsmeistaratitli sínum undir lok síðasta árs. ■



Tékkinn á góðum degi. MYND/ÍHÍ

Kolek tekur að sér viðameira starf

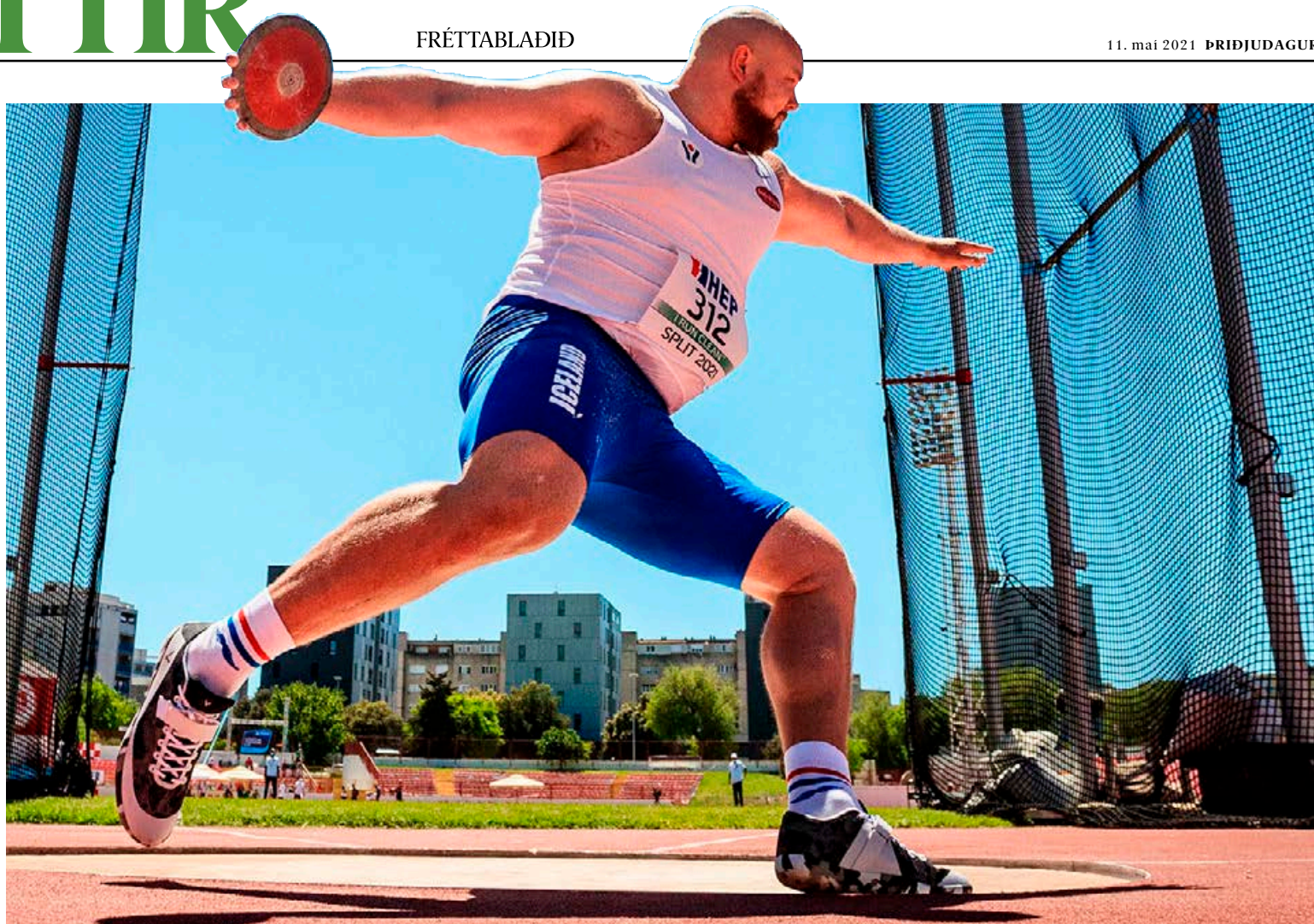
hjoarvaro@frettabladid.is

ÍSHOKKI Íshökkísamband Íslands, ÍHÍ, hefur framlengt samning sinn við Vladimir Kolek.

Fram kemur á heimasíðu ÍHÍ að Kolek, sem verið hefur þjálfari íslenska karlalandsliðsins í íshokki undanfarin ár, muni flytja til Íslands og fara í viðameira starf hjá sambandinu.

Tékkinn verður einnig afreksstjóri ÍHÍ en hann tekur til starfa í ágúst og er með samning út apríl 2023.

Kolek mun leiða allt starf yngri landsliða Íslands og vera til staðar fyrir félögin í landinu varðandi uppbyggingu þeirra. ■



Guðni Valur Guðnason kastar hér kringlu sinni í Split en hann keppti þar á afar langbráðu alþjóðlegu móti um nýliðna helgi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nokkrum vikum á undan áætlun

Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason vann silfurverðlaun á kastmóti sem fram fór í Split í Króatíu um síðastliðna helgi. Guðni Valur þarf að bæta sig um tvo metra eða safna nógu mörgum stigum í sarpinn til þess að komast í fámennan en góðmennan Ólympíuhóp Íslands.

hjoarvaro@frettabladid.is

FRJÁLSAR ÍPRÓTTIR Guðni Valur Guðnason tók þátt í sínu fyrsta alþjóðlega móti utanhúss í kringlukasti í tæp tvö ár og kastaði kringlunni 63,66 metra á móti sem haldið var í Split um síðustu helgi.

Íslandsmethafinn telur sig eiga töluvert inni og er vongóður um að ná að tryggja sér þátttökurétt á Ólympíuleikunum sem fram fara í Tókýó í ágúst.

„Það var mjög gott að komast aftur á alþjóðlegt mót og sjá hvar ég stend með nokkrum afsterkustu kringlukösturum heims. Ég hef verið við æfingar á Tenerife síðasta mánuðinn um það bil og það hefur gert mér mjög gott.

Ég er í mjög góðu líkamlegu formi og ég myndi halda að ég væri nokkrum vikum á undan áætlun miðað

við venjulegt ár hvað form varðar.

Þetta var fin kastsería en ég finn það alveg að ég á nóg inni og það var kraftur í líkamanum til þess að kasta lengra,“ segir Guðni Valur en hann ákvað að halda til Tenerife til þess að æfa sökum aðstöðuleysis hér heima og þar sem verið var að skella öllu í lás vegna kórónaveirufaraldursins.

Hítinn hefur haft góð áhrif

„Það hefur verið mjög þægilegt að geta kastað við góðar aðstæður í miklum hita síðustu vikurnar. Nú er bara að komast í takt aftur hvað keppnisform varðar. Fram undan er vinna við að bæta tæknina og það kemur allt. Þetta hafa verið skrítnir tímar vegna veirunnar síðustu ár og mikið þúsluspil að skipuleggja sig hvað mótahald varðar.

Það er ekkert stórmót í sumar fyrir Ólympíuleikana og ég er í hálfgerðum interrail-filing að finna góð mót og staði til að æfa í aðdraganda þeirra. Næstu tvö verkefni eru sterk mót í Zagreb og Helsingborg og ég hlakka mikið til þess að keppa þar.

Ég þarf annað hvort að ná kasti upp á 66 metra eða safna nógu mörgum stigum til þess að tryggja mér farseðil til Tókýó og það er klárlega raunhæft. Ég hugsa að ég hafi



Ég þarf annað hvort að ná kasti upp á 66 metra eða safna nógu mörgum stigum til þess að tryggja mér farseðil til Tókýó og það er klárlega raunhæft.

Guðni Valur Guðnason

aldrei kastað svona langt á þessum tíma árs á ferlinum og það gefur góð fyrirheit um það sem koma skal,“ segir þessi öflugur kringlukastari.

Næsta verkefni að finna takt

„Það er auðvitað allt annað að vera að kasta kringlu einn á Tenerife en að keppa á mótum og bætingin verður mun örari og meiri þegar maður er að keppa reglulega á mótum. Ég er ekki alveg viss um að hvað ég geri eftir Zagreb og Helsingborg en það kemur bara í ljós.

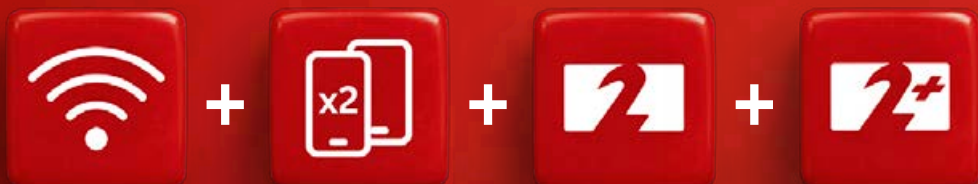
Síðustu mánuðir hafa kennt manni það að taka bara einn dag og eina viku í einu og vera snöggur að aðlagast breyttum aðstæðum. Það væri auðvitað þægilegra að vera með fleiri fasta punkta í planinu en svona er þetta bara og maður verður bara að gera það besta úr aðstæðunum sem eru til staðar.

Svo fer þessi blessaða veira vonandi að kveðja okkur eða við afreksíþróttamenn að komast í bólusetningu þannig að maður geti verið áhyggjulausari við æfingar og keppni.

Jákvæðu tíðindin eru allavega þau að mér líður vel, ég er í góðu formi og er bjartsýnn á gott gengi í næstu mótum,“ segir Guðni um framhaldið. ■



Fjölskyldupakkinn:



= **19.990 kr.**
ALLT ÓTAKMARKAÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

ÞRIÐJUDAGUR 11. maí 2021



Skógareldar geta valdið miklum skaða. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heimsins mestu gróðureldar

sandragudrun@frettabladid.is

Það hefur ekki farið fram hjá neinum að undanfarið hefur verið nokkuð um gróðurelda hér á landi, sem er heldur óvanalegt. Þar sem loftslag er þurrara er meiri hætta á gróðureldum. Það er erfitt að segja til um hverjir stærstu gróðureldar heims hafa verið þar sem erfitt er að bera þá saman. Sérstaklega þar sem þeir hafa komið upp á ólíkum tímum og tæknin til mælinga því misjöfn. Tveir eru þó taldir vera þeir stærstu í mannkynssögunni. Chinchaga-eldurinn hófst í skógarhöggi í Bresku Kólumbíu í Kanada þann 1. júní 1950. Hann óx upp úr öllu valdi og lauk fimm mánuðum síðar, þann 31. október, í Alberta. Þá brunnu um 3 milljónir hektara af skógi.

Risastór sviðin jörð

Talið er að Daxing'anling-eldarnir árið 1987 sem geisðu í Khingan-fjallgarðinum í Kína hafi brennt svipað stórt svæði af furuskógi. Eldarnir geisðu í tæpan mánuð. Í þeim létust yfir 200 manns, 250 særðust og tugir þúsunda misstu heimili sín. Á sama tíma og Daxing'anling-skógareldarnir geisðu brutust einnig út skógareldar hinum megin við landamærin í Síberíu. Gervihnattagögn benda til þess að allt að 32-37 milljónir hektara af barrskógabeltinu hafi orðið fyrir áhrifum af þeim. Ef kínversku og síberísku eldarnir eru lagðir saman höfðu þeir skaðleg áhrif á 40 til 45 milljónir hektara svæði.



Ingibjörg Guðnadóttir upplifði bætt lífsgæði eftir að hún fór að taka inn Nutrilenk. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NEUBRIA SLEEP

fyrir væran svefn



Fæst í betri apótekum og stórmörkuðum

Hefur mun meiri orku en áður og upplifir sig yngri en hún er

Líkamleg líðan hennar Ingibjargar Guðnadóttur gjörbreyttist þegar hún lenti í slysi fyrir 20 árum. Eymsli hrjáðu hana daglega og heilsunni fór hrakandi. En lífið breyttist til hins betra þegar hún kynntist Nutrilenk Gold. Hún mælir með því fyrir fólk sem glímir við eymsli. **2**

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

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

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir þau frásogunarhæf og virk sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan.

Ingibjörg Guðnadóttir (68) fór að nota Nutrilenk vegna mikilla daglegra eymsla, hér deilir hún með okkur sögu sinni að bata.

Hef ekki fundið neitt betra

„Ég byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold eftir að hafa heyrt marga tala um góðan árangur. Sjálf lenti ég í slysi fyrir 20 árum og hef upplifað flest bein-, liða- og vefjatengd



Ingibjörg ákvað að gefa Nutrilenk séns í 3 mánuði. Það kom henni á óvart hvað henni fór að liða miklu betur eftir aðeins þrjár vikur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

eymsli síðan. Ég ákvað að gefa Nutrilenk séns í 3 mánuði og það kom mér svo á óvart hvað mér fór að liða miklu betur eftir aðeins 3 vikur, nú eru komin 5 ár og ég hef ekki fundið neitt betra. Ég hef

meiri orku en yngri hafa og upplifi mig yngri en ég er. Ég stefni ekki á að hætta að taka Nutrilenk og ég mæli með því fyrir alla sem hafa líkamleg eymsli, sérstaklega í liðum, vefjum og beinum.“



Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af liðeymslum, stírðleika eða braki í liðum. MYND/ÞSEND

“Ég byrjaði að taka inn Nutrilenk eftir að hafa heyrt marga tala um góðan árangur, ég ákvað að gefa þessu séns í 3 mánuði og það kom mér svo á óvart hvað mér fór að liða miklu betur eftir 3 vikur, nú eru komin 5 ár og ég hef ekki fundið neitt betra og stefni ekki á að hætta því.“

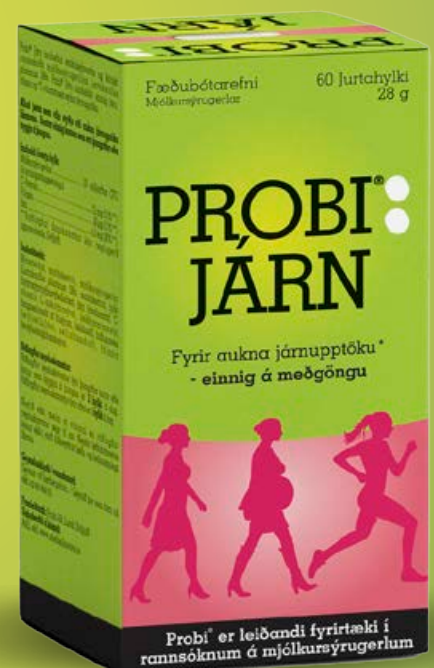
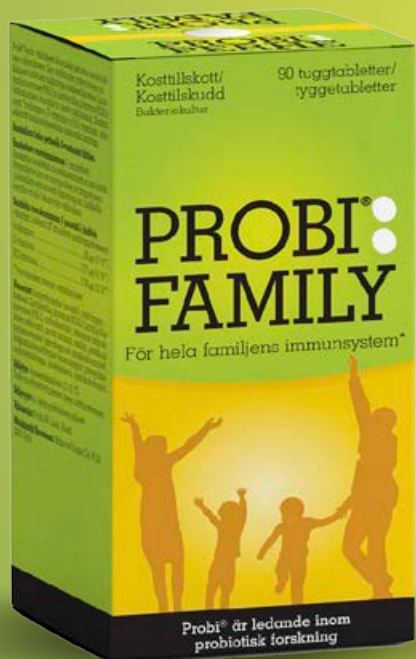
Ingibjörg Guðnadóttir

Nutrilenk Gold inniheldur:

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

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

PROBI:MAGE® söluhæstir í Svíþjóð, frábærar móttökur á Íslandi.



PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

VALUR 110 ÁRA

1911

2021



Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.
Hressir krakkar að Hlíðarenda hlakka til
sumarsins: Eyja Garðarsdóttir, Víkingur Leó
Birkisson og Emilía Ósk Antonsdóttir

11. MAÍ 2021

Viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda

Kæru Valsmenn.

Í dag erum við léttir í lund og fögnum 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals. Upphafid má rekja til þess að nokkrir piltar stofnuðu fótboltafélag þann 11. maí 1911, dyggilega hvattir áfram af séra Friðriki Friðrikssyni. Saga Vals er ævintýri líkust og samofin íþróttasögu landsins.

Okkar mesta gæfa var að festa kaup á jörðinni Hlíðarenda við Öskjuhlíð árið 1939. Þannig eignaðist Valur sitt eigið land og hefur byggt upp sína starfsemi lið fyrir lið. Þökk sé dugnaði og hugsjónum forystumanna félagsins sem höfðu háleitar hugmyndir um uppbyggingu að Hlíðarenda. Þeir lögðu traustan grunn. Grunn sem við byggjum á enn þann dag í dag og ekki sér fyrir endann á.

Á tímamótum sem þessum er ánægjulegt að líta um öxl, rifja upp góðar stundir, sigrana og ekki síst; minnst fallinna félaga. En það er ekki síður mikilvægt að horfa fram á veginn og reyna að spá fyrir um framtíðina vegna þess að á hverjum degi erum við öll að skrifa sögu félagsins.

Í dag, rúmri öld frá stofnun Vals, erum við enn að vinna að uppbyggingu á svæðinu okkar, Hlíðarenda, til hagsbóta fyrir iðkendur félagsins. Mörg stór mál brenna á okkur varðandi þá aðstöðu sem við viljum búa þeim sem iðka íþróttir sínar hjá Val. Þar best hæst byggingu knattshúss sem mörgum hefur verið tíðrætt um. Viðræður hafa staðið yfir við Reykjavíkurborg í allnokkurn tíma og við trúum því að það hilli undir lausn á því máli. Saga okkar sýnir að þegar við höfum náð fram úrbótum á aðstöðum iðkenda okkar, s.s. íþróttahúsið 1958 eða grasvöllurinn 1971, þá hefur það



Arni Pétur Jónsson er formaður Knattspyrnufélagsins Vals og forstjóri Skeljungs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

verið mikil lyftistöng fyrir íþróttastarf Valsmanna. Við erum komin að þeim tímamótum að þörf er á aukinni aðstöðu. Fjölgun yngri iðkenda í fótbolta, handbolta og körfubolta er slík að til þess að geta sinnt þessari miklu ásókn verðum við að bæta aðstöðuna.

Á hverjum einasta degi er eitthvað spennandi og skemmtilegt að gerast að Hlíðarenda og oftast er sjón sögu ríkari. Mikil líf og fjör er innan húss og utan þegar ólíkir aldurshópar mæta á svæðið. Gleðin og eftirvæntingin endurspeglast í andlitum krakkanna. Einvalið stýrir æfingum, starfs-

fólk félagsins er sífellt á tánum og fjöldi sjálfboðaliða leggur nótt við dag til að halda íþróttastarfinu í réttum skorðum.

Við hjá Val höfum orðið þeirrar gæfu aðnjótandi að vera sigursælt íþróttafélag en meira þykir mér vert um þá áherslu sem félagið leggur á; að heilbrigð sál búi í hraustum líkama. Íþróttaiðkun er besti undirbúningurinn til árangurs í lífinu, ekki síst vegna þess að mótlætið er þroskandi; að þurfa að hafa fyrir hlutunum. Við uppskerum eins og við sáum. Agi og ánægja eru lykilorð í velgengni, því þeir sem leggja sig fram ná góðum

árangri. Við leggjum áherslu á að allir séu jafnir og njóti virðingar að Hlíðarenda, líka mótherjar okkar.

Valur er metnaðarfullt íþróttafélag sem hefur það að markmiði að vera í fremstu röð í fótbolta, handbolta og körfubolta, karla og kvenna og gefa öllum jöfn tækifæri. Árið 2019 uppskárurum við ríkulega þegar meistaraflokkar kvenna urðu Íslandsmeistarar í handbolta, fótbolta og körfubolta. Og enn fremur bikarmeisterar í handbolta og körfubolta. Ólíklegt er að þetta verði endurtekið í bráð.

Það að standa uppi sem Íslandsmeistari er mikilvægt fyrir kom-

andi kynslóðir en við leggjum enn meiri áherslu á að öllum liði vel að Hlíðarenda, fá útrás. Við erum öll að glíma við eitthvað og besta leiðin til að takast á við sjálfan sig er að stunda íþróttir, fá útrás, sýna félagsþroska og vera hluti af öflugri liðsheild. Þá skapast gott jafnvægi til að takast á við verkefni hvers dags. Við fögnum hverjum einasta iðkanda og þeim fer fjölgandi dag frá degi. Hverfið okkar er í hraðri uppbyggingu, íbúum fjölgar hratt og það setur aukna pressu á okkur Valsmenn. Við viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda.

Einkunnarorð Vals, orð séra Friðriks, verða ætíð í hávegum höfð meðal Valsmanna: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“ Færa má sterk rök fyrir því að þau eigi jafnvel meira erindi til okkar í dag en áður fyrr, nú þegar hraðinn og kappið í þjóðfélaginu er orðið þannig að fegurðin fer stundum halloka. Það er fátt meira gefandi en að sjá sanna vináttu hjá ungunum iðkendur sem hlaupa um glaðlegir og kappsamir. Framtíðin er þeirra og ábyrgðin er að hluta til okkar í Val. Við þurfum öll að hjálpast að.

Sökum þess ástands sem nú ríkir í þjóðfélaginu, tengt þeirri óværu sem hefur raskað svo mörgu hjá okkur, þá erum við tilneydd til þess að fresta háttíðarhöldum okkar. Við stefnum hins vegar að því að slá upp veglegri afmælisveislu með haustinu. Nánar verður greint frá því þegar línur fara að skýrast.

En í dag, 11. maí, er afmælisdagurinn og við kætumst yfir því. Kæru Valsmenn – innilega til hamingju með afmælið.

Arni Pétur Jónsson, formaður Knattspyrnufélagsins Vals

Hugsjónamaður og trúamaður

Hver var þessi maður? Hvaðan kom hann? Hvert var markmið hans í lífinu?

Á lífsgöngunni er okkur hollt að staldra við um stund, horfa til baka, rifja upp sögu og minningar. Góðar minningar geyma í sér töframátt. Þær hlýja okkur um hjartarætur og kalla fram jákvæða hormóna í heilanum. Minningar virka eins og keðja sem tengir saman nútíð og fortíð, tengir saman kynslóðir.

Hverfum í huganum til aldamótanna 1900 í Reykjavík sem var að breytast úr sveit í bæ. Íbúafjöldinn var um 6.000 og æska Reykjavíkur átti sér ekki fjölbreyttar tómsundir. Beljur baula við nokkur hús, kindur jarma, vagnskrölt í fjarska og hlátrasköll leikandi barna. Hænsnakofar standa hér og þar, hundar gelta og kettir mjálma og á götum bæjarins má sjá ungan mann ganga hressilega og heilsa öllum drengjum sem hann hittir á leið sinni.

Hann er léttur í spori, glaðlegur og hlýlegur með alskegg. Hann býður þeim að koma á fund þar sem margir strákar safnast saman. Hann segir þeim að hann hafi stofnað Kristilegt félag ungra manna og að allir drengir séu velkomnir. Þar sé sungið við raust, sögur sagðar og hlustað á Guðs orð. Margir drengjanna eru stilltir og prúðir en einstaka óróaseggir og uppivöðslusamir. Hver er hann, þessi einkennilegi maður? spurði fólk. Hvaðan kemur hann? Hvað vill hann?

Hann var ungur stúdent sem hafði stundað háskólanám í Kaupmannahöfn en var nú í guðfræðinámum við Prestaskólann í Reykjavík. Friðrik Friðriksson hét hann



Séra Friðrik með knött 1947 en myndina tók Óskar Thorberg Traustason í sumarþúðum KFUM í Vatnaskógi. Þúsundur drengja hafa dvalist þar við íþróttir, söng og leiki. „Ljómandi Lindarrjóður, liggur í fjalladal ... Minningar hlýjar, hugur nú sér.“

og var ættaður úr Svarfaðardal. Hann var hugsjónamaður og trúamaður. Hann var hugdjarfur með óvenju ríkt ímyndunarafli. Hann var menntaður vel og hafði sérstaklega góða nærveru. Hlýlegur og alúðlegur. Hann átti sér marga drauma, meðal annars að íslensk æska gæti sungið við raust í trú, von og kærleika: „Áfram, Kristsmenn, krossmenn.“ Og honum tókst að fá drengina til að syngja svo sterkt, að rúðurnar titruðu í samkomusalnum. Hann gekk með þeim í skróðgöngu um bæinn og söngurinn ómaði um götur borgarinnar. Hann var mikill hlustari, var hljóður meðan strákarnir sögðu honum frá áhugamálum sínum. Hann las andlit þeirra og tjáningar og geymdi þá sér í minni. Skapandi, hvetjandi, brosmildur

frumkvöðull og húmoristi. Hann tók mark á æskunni og stofnaði með þeim Knattspyrnufélagið Val 1911 þó að hann hefði aldrei leikið knattspyrnu sjálfur og kynni ekki reglurnar. Hann skrifaði fyrstu skáldsöguna á Íslandi um knattspyrnu árið 1931 til styrktar Val, Keppinauta, sem gerist vestan hafs í borginni Watertown (sem minnir á Vatna-skóg) – þar segir m.a.:

„Þegar þú nærð knettinum, þá vertu fljótur að hugsa þig um, hvað þú ætlar að gera við hann. Haltu knettinum aldrei mjög lengi sjálfur, en vertu snar að skjóta honum til þess af samherja þínum sem hefur besta afstöðu til að koma honum áleiðis. Vertu djarfur að skjóta á mark, þegar þú ert í færi ... Æfðu þig vel í að stökkva til hliðar og skjóttast útundan þér; vertu snar



Séra Friðrik Friðriksson vígur Valsvöllinn 3. september 1949. Með honum á myndinni er Úlfar Þórðarson læknir, formaður Vals. Árið 1949 var Þórir, höfundur greinarinnar, leikmaður 4. flokks Vals. Myndina tók Pétur Thomsen.

eins og elding að snúa þér á hæli og æfðu þig vel í krókahláupi ...

Hreyfingar hans voru svo fagar og mjúkar, allar stellingar eitthvað hnitmiðaðar, vöðvar og limir í svo miklu samræmi, að það var sem einhver yndispokki hvíldi yfir hverri hreyfingu.“

Markmið hans með leikjunum var að efla félagsþroska, sjálfsvitund og einingu félagsliða, vera með einum huga, einlægir og áhugasamir, en láta samt aldrei „kappið bera fegurðina ofurliði“. Hann lagði áherslu á vináttu og samhug, að í allri keppni værum við keppinautar en aldrei óvinir.

Reykjavík hefur þróast úr bæ í borg. Dirrindi löunnar ómar í fegurð sköpunarverksins. Kynslóðir koma og fara. Árið 2021, vor í lofti og Valur á 110 ára afmæli. Keppinautar komu út fyrir 95 árum og Haukar eiga 95 ára afmæli í ár (til hamingju, Haukar) og í sumar verða 70 ár síðan Þróttur vann fyrsta Haustmót Reykjavíkur í 4. flokki í knattspyrnu í úrslita-

leik við Val. (Þróttur var þá tveggja ára gamalt félag.)

Í mars voru liðin 60 ár frá andláti sr. Friðriks, sem hafði áhuga á öllum krossgátum lífsins. Sumar voru honum spennandi og skemmtilegar, aðrar erfiðar og jafnvel sárar og sorglegar, en allar áhugaverðar. Andblær hans fylgir okkur á lífsgöngunni. Fyrir faeinum vikum var ég staddur á yndislegri samverustund við skírn í sr. Friðriks kapellu og innan tíðar munu svellandi æskulýðssöngvar hljóma í sumarþúðum KFUM og K í Vatnaskógi, Vindáshlíð, Ölveri, Kaldárseli og Hólavatni – og Valur heldur áfram á vegferð sinni.

Við kveðjum minningu um þennan einstaka hugsjóna- og trúarleiddoga með dulmagnaða lífsgleði, manneskjulega innsýn og hlýju með orðum hans sjálfs:

Fram á lýsandi leið skal þér litid í trú þar sem ljómandi takmark þér skín.

Þórir S. Guðbergsson

Fagleg þjálfun fyrir börn

Valur leggur áherslu á faglega þjálfun barna og þar búa reyndir þjálfarar til aðstoðar þar sem börnin geta fundið sinn farveg og fengið stuðning til að ná árangri þegar þau eldast. Þar er líka mikil áhersla á félagsstarf og samstarf við foreldra.

Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val og Soffía Ámundadóttir þjálfari yngri flokka félagsins í fótbolta. Þau hafa bæði áratugalanga reynslu af þjálfun barna sem gefur þeim góða innsýn í hvað skiptir mestu máli.

„Í fyrsta lagi gleymist oft að krökkunum líði vel og séu í umhverfi sem skapar heilbrigða einstaklinga og góða Valsara. Við viljum alltaf vera að ala upp leikmenn sem stefna hátt,“ segir Óskar. „Fyrir yngri krakkana reynum við að vinna þetta þannig að þau geti prófað allar íþróttir hjá okkur. Æfingar í ólíkum íþróttgreinum stangast ekki á, svo það sé hægt að stunda fleiri en eina. Svo þegar þau verða eldri verður þetta einbeittara.“

„Það sem mér finnst mikilvægast er forvarnargildið sem íþróttastarf barna hefur. Að við séum að stuðla að heilsuefandi lífi til framtíðar og hjálpa þeim að finna sinn farveg,“ segir Soffía. „Það er svo númer 1, 2 og 3 að hafa þetta gaman svo barnið vilji koma. Annars hættu þau bara að mæta, því þau eru ekki alltaf þarna af því að þau vilja æfa fótbolta. Það skiptir líka miklu máli að börn finni til öryggis og viti að hverju þau ganga á æfingum.“

Pláss fyrir sérhæfingu

Valur er með afreksstefnu til að hjálpa þeim iðkendum sem vilja ná langt í íþrótt sinni.

„Í handboltanum viljum við byrja á að byggja upp fjöldann í yngri flokkum og afreksstarfið hefst síðan í kringum 7.-8. bekk,“ segir Óskar. „Þá er í boði að koma á aukæfingar og reynt að kveikja ákveðinn neista varðandi hvað þarf að gera aukalega til að styrkja sig andlega og líkamlega. Við bjóðum upp á þessar séræfingar fyrir alla og myndum allveg vilja geta boðið upp á meira af þeim.“

„Í fótboltanum fer þetta að verða sérhæfðara í þriðja flokki. Leikmenn eru farnir að huga að framtíðinni og bilið milli þeirra er farið að aukast,“ segir Soffía. „Í framhaldinu fá sumir leikmenn að fylgjast með og fara á meistaraflokksæfingar. Mér finnst að við eigum



Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Soffía Ámundadóttir þjálfar yngri flokka Vals í fótbolta. MYND/ADSEND

að láta vita strax í þriðja flokki til hvers Valur ætlast af leikmönnum og ekki gefa falsvonir. Þarna vitum við hverjir geta farið alla leið og við þurfum að segja fólk þad.

Þá skiptir máli að bjóða upp á séræfingar þannig að leikmenn geti sérhæft sig betur, en í grunninn ertu samt að kenna markmiðasetningu og aðrar aðferðir

sem nýtast almennt í lífinu,“ segir Soffía. „Bestu námsmenn í framhaldsskólum og háskóla er oft íþróttafólk sem hefur lært að vera ofboðslega agað, skipulagt og vandvirkt.“

Nauðsynlegt að efla liðsheilid

„Það er mjög mikilvægt að efla liðsheilidina hjá þessum yngri

flokkum og það eru ýmsar leiðir til þess. Það er gott að vera með eitthvað félagsstarf eins og pítsuveislur eða spurningakeppnir og hún.

„Soffía er snillingur í því,“ segir Óskar. „Keppnisferðir eru líka mjög dýrmætar. Það að fara út á land eða til útlanda í æfinga- eða keppnisferð þéttir hópinn og eykur liðsheilidina.“

Við bjóðum líka upp á fyrirlestra fyrir bæði foreldra og iðkendur um liðsheilid, markmið, ofalag, svefn, höfuðmeiðsli og ýmislegt fleira,“ segir Óskar. „Það er oft gott að fá góða aðila til að tala um liðsheilid og við erum með mikið af góðum fyrirmyndum sem hafa hjálpað mikið í gegnum árin og eru alltaf til í að leggja okkur lið.“

„Ég legg rosa mikið upp úr félagslega hlutanum,“ segir Soffía. „Stelpur eru líka betri í því en strákar, þær eru meiri félagsverur. Það skiptir máli að það sé góður andi í hópnum og það verða allir að bera ábyrgð. Fyrirliðar og leiðtogar draga oft vagninn í félagslega hlutanum. Krakkar sem koma úr íþróttahæiminum eru betri í að vinna í hóp á vinnustöðum, halda uppi stemningu og takast á við sigra og töp. Þetta íþróttauppleið gefur mikið.“

Félagslegi þátturinn skiptir rosa miklu upp á samheldni, svo allir séu að fara í sömu átt,“ segir Soffía. „Ég veit að þjálfarar strákanna öfunda okkur stundum af sam-

heldninni og þeir eru að reyna að sinna þessum hluta betur.“

Hlutverk foreldra hefur aukist

„Hlutverk foreldra í íþróttastarfi barna hefur breyst og aukist mjög mikið með árunum og nú gegna þeir lykilhlutverkum við skipulag, ferðir, fjáraflanir og alls kyns starf. Oft og tíðum sjá þeir um allt, þannig að þjálfarinn þarf bara að hugsa um leikinn,“ segir Óskar. „Þeir hjálpa líka við fræðslu og vilja bæta starfið og styðja við bakið á iðkendum. En í íþróttum getur mótlæti oft komið upp og það þarf kannski að auka fræðslu til foreldra um hvernig á að taka því.“

Við hjá Val erum líka með pabba- og mömmuklúbba, sem heita Fálkar og Valkyrjur og hafa veitt starfinu mikinn styrk. Við erum mjög þakklát fyrir þann mikla ómetanlega stuðning sem þau veita,“ segir Óskar.

„Ég myndi segja að hlutverk foreldra eigi fyrst og fremst að vera að styðja barnið sitt og starf Vals. Þeir eiga líka að vera klappstýra allra og ekki stíga yfir á verksvið þjálfarans,“ segir Soffía. „Mér finnst Valur hafa staðið sig vel síðustu ár við að leggja foreldrum línur. Hlutverk foreldra er mjög mikilvægt, en þeir verða líka að gefa þjálfurum vinnufríð.“

Foreldrar eiga heldur ekki að ryðja hindrunum úr vegi fyrir börnin sín, heldur sjá að það er hollt fyrir börn að takast á við mótlæti,“ segir Soffía. „Ef foreldri stígur alltaf inn lærir barnið ekki neitt.“

Góð aðstaða og utanumhald

„Við í Val erum í mjög góðum málum hvað varðar aðstöðu, þó maður vilji alltaf meira. Við erum með styrktarsal og styrktarþjálfara, þrjú gervigrasvelli, tvö íþróttahús, mikið af sölum og félagsheimilið Fjósið,“ segir Óskar. „En það hefur líka orðið mikil fjölgun í félaginu og það þarf að stefna hærra. Á döfinni er þörf á fjölnota íþróttahúsi miðsvæðis, sem gæti þjónað bæði Val og stærra samfélagi.“

„Aðstaðan hjá Val er framúrskarandi og með því besta sem finnst á Íslandi, en ég myndi reyndar vilja sjá nýtt knatthús fljótlega,“ segir Soffía. „Utanumhald er líka alltaf að verða faglegra. Við erum með námskrá sem við fylgjum og yfirþjálfara sem tryggja að þjálfun sé fagleg. Það er mikilvægt upp á árangur að halda öllum á tænum og að allir stefni í sömu átt.“

Félagsheimili með sögu og sál

Fjósið er sögufrægt félagsheimili Valsmanna og var vígt árið 1948. Félagshimilið var starfrækt í Fjósinu fram til ársins 1987 þegar það var flutt í stærri sal inni í íþróttahúsi.

Að sögn Gunnars Kristjánssonar, Fjósameistara og veitingastjóra, var ákveðið fyrir fimm árum síðan að gera gamla Fjósið upp. Því verki lauk svo í apríl 2018 og húsið var tekið aftur til notkunar. „Ég hef verið tengdur við Val frá barnæsku og spilaði bæði fótbolta og handbolta með yngri flokkum Vals. Þá hef ég sinnt sjálfbodaliðastörfum hjá félaginu í nokkur ár og þegar kom að því að finna Fjósameistara var ég beðinn um að taka starfið að mér og reka Fjósið. Nú hef ég verið Fjósameistari í þrjú ár,“ segir Gunnar.

Heimilisleg aðstaða heillar

Fjósið gegnir hlutverki klubbhúss og félagsheimilis þar sem yngri



Gunnar hefur verið Fjósameistari í þrjú ár, eða frá því húsnæðið var tekið aftur til notkunar sem félagsheimili Valsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósið yrði endurbyggt og hafði til fyrri virðingar og vegsemdar.

Gunnar Kristjánsson

flokkar, foreldrar og lið í öllum deildum Vals halda fundi. „Unga kynslóðin hefur styrkt Valsvitundina með því að drekka sögu félagsins í sig í þeirri glæsilegu aðstöðu sem byggð hefur verið upp hér í Fjósinu. Leikmenn meistaraflokka félagsins og mótherjar þeirra hafa líka oft komið hingað í mat eftir leiki. Fjósið býður upp á heimilislega aðstöðu sem hefur nýst öllum félagsmönnum, fjölskyldum þeirra, vinum og gestum í sögu-

frægu húsi. Fjósið er einnig leigt út fyrir hvers kyns mannfagnaði eins og afmæli, fermingarveislu, erfiðrykkjur, árhátíðir og jólahlaðborð. Þá er Fjósið sérlega heppileg fundaraðstaða fyrir fyrirtæki og rúmar allt frá 10-100 manns í fundaruppsetningu. Salurinn tekur við um 20-80 manns í sitjandi veislur og um 50-180 manns í standandi veislur. Þá býður Fjósið einnig upp á boltann í beinni.“

Fjölmargir merkir menn og konur hafa komið að endurreisn fjóssins. „Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósið yrði endurbyggt og hafði til fyrri virðingar og vegsemdar. Brynjar Harðarson, þá framkvæmdastjóri Valsmanna hf., sá þá öðrum fremur til þess að endurbygging Fjóssins var tekin með í uppbyggingu undanfarinna ára að Hlíðarenda. Kristján Ásgeirsson arkitekt ber svo ábyrgð á því hversu flott félagsheimili Fjósið er,“ segir Gunnar að lokum.

Uppbyggilegt starf á Hlíðarenda

Hörður Gunnarsson hefur verið bæði varaformaður Vals og formaður. Hann er eini Valsmaðurinn sem verið hefur í stjórnnum handknattleiksdeildar, knattspyrnudeildar og körfuknattleiksdeildar félagsins, auk setu í aðalstjórn. Hann hefur unnið fyrir félagið í 38 ár og þekkir því vel til starfsins á Hlíðarenda.

Hörður hóf stjórnarsetu fyrir Val í stjórn körfuknattleiksdeildarinnar árið 1982 og hefur nær allar götur síðan setið í aðalstjórn, ýmist sem fulltrúi deilda, almennur stjórnarmaður, sem varaformaður í tíu ár og svo formaður í fimm ár. Hörður þekkir því óhjákvæmilega vel til í Val.

„Það sem mér finnst skipta einna mestu máli í starfi íþróttafélags er að halda vel utan um yngstu iðkendurna. Mér finnst mikilvægt að huga að fjölbreytni í æfingum og koma þannig til móts við ólíkar þarfir og áhuga. Það gefur krökkunum innsýn í ólíkar greinar og gæti dregið úr brottfalli á unglingsárum,“ segir Hörður.

„Hafa ekki rannsóknir sýnt að börn og unglingar eigi að velja sér íþrótt eins seint og hægt er? Því meiri fjölbreytni því líklegri er að börn og unglingar endist í íþróttum og meiri líkur á að þeir einstaklingar sem fá fjölbreyttar æfingar nái lengra sem afreksmenn.“

Hörður segir að hjá Val eigi iðkendum og foreldrar að finna fyrir ákveðinni sérstöðu. Á Hlíðarenda er lögd áhersla á að þjálfarar séu vel menntaðir, allt frá yngstu aldurshópunum en það tryggir betur faglegt starf. Einnig leggjum við áherslu á að vel sé tekið á móti öllum sem mæta á Hlíðarenda og taka sín fyrstu skref í skipulögðum íþróttum.

„Okkur finnst mikilvægt að foreldrar finni fyrir fagmennsku í þjálfun og að við bjóðum upp á góða aðstöðu fyrir krakkana. Foreldrar verða að geta treyst því og vita að börnin eru í góðum höndum þegar þau stunda íþróttir í Val,“ segir hann.

Jafnrétti kynjanna

Hörður segir Val leggja mikla



Hörður Gunnarsson hefur unnið fyrir Val í 38 ár og þekkir starfið vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

áherslu á jafnrétti kynjanna og hann lagði mikla áherslu á það sem formaður.

„Við tókum stórt skref í þá átt á sínum tíma og það átti sinn þátt í því að við fengum viðurkenningu frá ÍSÍ. Við vorum eitt fyrsta félag landsins sem fékk vottun fyrir allar deildir karla og kvenna sem Fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Það er mikilvægt að það sé eins tekið á móti öllum krökkum óháð félagslegri stöðu eða hvaða kyni þau tilheyra. Að þau fái jafna æfingartíma, jafn hæfa þjálfara, jafn mikinn stuðning og hvatningu,“ segir hann.

„Í yngstu flokkunum ættu krakkarnir að æfa saman óháð kyni enda er meiri einstaklingsmunur á milli ungra barna en á milli stráka og stelpna.“

Hörður leggur áherslu á að þó að Valur sé afreksfélag sé markmiðið með þjálfun krakka ekki bara að búa til afreksfólk heldur betri og öflugri einstaklinga og félagsmenn. Hann vill sjá að ungrir Valsmenn temji sér þrautseigju og úthald og leggi sig fram um að ná

markmiðum sínum. Markmiðið er að Valur skili frá sér hæfari einstaklingum út í lífið.

„Það er svo lítil hluti þeirra barna sem stunda íþróttir sem verða að afreksfólki enda er það ekki aðalatriðið. En rekstur yngri flokka og afreksflokka er samt samvinnuáður. Þegar það gengur vel í meistaraflokkum þá koma fleiri krakkar að æfa og ef það á að halda úti meistaraflokkum þá þarf að standa vel að yngri flokkum. Það skiptir líka miklu máli að yngri iðkendur sjái jákvæðar fyrirmyndir í meistaraflokkum.“

Framlag sjálfboðaliða mikilvægt

Á þeim 38 árum sem Hörður hefur starfað fyrir Val hefur orðið mikil breyting á starfsemi og aðstöðunni á Hlíðarenda.

„Mér finnst aukið kynjajafnréttið og hvernig tekið er á móti yngstu iðkendum sérstaklega ánægjuleg þróun. En meistaraflokkarnir hafa líka breyst, með bættari aðstöðu er allt starf í kringum íþróttir orðið mun faglegra og fólk

fær nú greitt fyrir að spila. Þó það séu ef til vill ekki háar upphæðir þá er það breyting,“ segir Hörður.

Hann segir að fyrir félag eins og Val sé mikilvægt að eiga öflugra sjálfboðaliða, en öll vinna í stjórnnum og starfshópum á vegum félagsins er unnin í sjálfboðastarfi. Það á að vera gaman að koma á Hlíðarenda og taka þátt í fjölbreyttu starfi. Foreldrar krakanna vinna mikið meðal annars í sérstökum foreldrahópum, söngelskir Valsmenn koma saman og syngja í Valskórnum, það er hlaupahópur sem nýtir sér frábært útivistarsvæði í nágrenninu og bætt félagsaðstaða býður í eðlilegu ástandi upp á fjölbreyttar samkomur og samverustundir.

„Mér finnst að sú breyting hafi orðið að þegar svona margt er orðið í boði af alls konar afþreyingu verður alltaf erfiðara og erfiðara að fá fólk til að gerast sjálfboðaliðar og eyða fritíma sínum í félagsstörf. En í félagi eins og Val eru sjálfboðaliðar að leggja að baki mörg þúsund tíma árlega. Framlag

þeirra er mælt í mörgum ársverkum. Þeirra starf er gríðarlega mikilvægt. Það er síðan gefandi að taka þátt í félagsstarfi og góður Valsandi svífur yfir Hlíðarenda.“

Jafnræðisregla í heiðri höfð

Herði finnst mikilvægt að jafnræðisregla sé í heiðri höfð þegar kemur að uppbyggingu og viðhaldi íþróttamannvirkja.

„Ef við förum nokkra áratugi aftur í tímann þá áttu félögin meirihluta íþróttamannvirkja sinna en fengu á móti stuðning eða framlag frá borginni. Núna er þróunin aftur á móti sú að borgin kostar alfarið uppbyggingu íþróttamannvirkja næstum allra félaga í Reykjavík. Í gegnum tíðina hefur Valur átt og rekið sín íþróttamannvirki en fengið framlag frá borginni til viðhalds.“

En á síðustu árum hefur verulega dregið úr þeim styrk. Aftur á móti hefur framlag til reksturs aukist, en þó alls ekki til jafns á við lækkun á viðhaldsstyrknum. Þar með hallar á félög eins og Val sem á sína aðstöðu. Auk þess fer mikill tími hjá okkur í að reka og viðhalda fasteignum, tími sem betur væri varið í að reka félagið og sinna uppbyggjandi æskulýðsstarfi “ segir Hörður.

Framtíðarsýn

Hörður segir að í framtíðinni sé honum mikilvægt að Hlíðarendi verði áfram lifandi staður eins og hann er nú þar sem á þriðja hundrað þúsund gestir sækja félagið heim á ári hverju. Staður þar sem allir aldurshópar finna eitthvað við sitt hæfi frá morgni til kvöldis. Hann sér fyrir sér að Valur verði hryggjarstykkið í þeim hverfum sem félagssvæðið spannar og að áfram verði unnið metnaðarfullt, faglegt og uppbyggilegt starf í yngri flokkum félagsins sem og í meistaraflokkum.

„Ég vil sjá að Valur og Hlíðarendi blómstri, þar verði boðið upp á fyrsta flokks aðstöðu og faglegra vinnu sem tryggir félagið áfram í fremstu röð.“

Mikilvægt er að við Valsmenn þekkjum söguna og við munum orð séra Friðriks um að láta ekki kappið bera fegurðina ofurliði.“

Toppklúbbur sem vinnur titla

Edvard Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeildar Vals, hefur verið í stjórn deildarinnar frá árinu 2003 að einu ári undanskildu. Hann segir Val vera rekið sem afreksfélag og til að það gangi þurfi allt skipulag að vera í lagi.

Börkur segir að til að meistaraflokkar félagsins nái að blómstra þurfi þeir að geta æft við bestu aðstæður sem völ er á.

„Þeir þurfa að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara og allt utanumhald þarf að vera fyrsta flokks. Það er forsenda þess að ná árangri. Valur er afreksfélag, við viljum ná ákveðnum árangri árlega, vera í toppbaráttu og vinna titla. Það sem við í stjórninni erum að vinna að á hverjum degi, til að það gangi upp, er að vinna í ferlum utanvallar og styrkja undirstöður frá degi til dags,“ segir hann.

„Við teljum okkur komin á ákveðin stall hér heima og vera leiðandi knattspyrnufélag hvað þetta varðar. Önnur félög horfa til okkar, sem er mjög jákvætt. En við vöknum ekki fullmett á morgnana. Við erum sífellt að leita leiða til að bæta okkar árangur, utanumhald og umgjörð og viljum vera betri í dag en í gær. Það knýr okkur áfram að geta lokað augunum að kvöldi

dags, lítið yfir daginn og sagt: Flott, við tókum framfaraskref.“

Börkur segir titlana tala sínu máli en Valur hefur verið eitt sigursælasta félag Íslands fyrr og síðar.

„Knattspyrnudeildin hefur verið að vinna Íslandsmeistararitla, bæði í kvenna- og karlaboltanum, og bikarmeistararitla, og Reykjavíkur- og lengjubikarstitla reglulega undanfarin ár. Við höfum reglulega selt leikmenn til útlanda frá árinu 2003. Við erum býsna stolt af okkar árangri.“

Ígildi atvinnumannaliða

„Við erum óhrædd að segja frá því opinberlega að þessi leiðandi félög á Íslandi eru orðin ígildi atvinnumannaliða. Það er að segja í karlafótbolta. Leikmenn eru að fá ágætlega greitt fyrir að stunda sína íþrótt og sína vinnu. Þetta er vinnan þeirra og þeirra lífibraud. Samhliða þessu höfum við aukið kröfur á okkar leikmenn jafnt og þétt. Við lítum á að þetta skref, að verða atvinnumannalið eða ígildi þess, muni hjálpa okkur að ná betri árangri í Evrópukeppnum,“ segir Börkur.

Hann vonar að kvennaboltinn fylgi karlaboltanum næstu árin og að stærstu liðin geti orðið að atvinnumannaliðum.



E. Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeildar Vals. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það er stórsókn í kvennaboltanum um allan heim. Nú þegar eru leikmenn í þessum stærstu liðum kvennamegin að fá greidda einhvers konar bónusa eða laun. Ég sé fram á að það muni bara aukast á komandi árum þegar meiri peningur verður til í kringum kvennaboltann. Hann verður vonandi sjálfbær. En þangað til reida þær

sígvólitið á þær tekjur sem koma inn karlamegin. Við setjum okkar tekjur í einn pott og greiðum jafnt til kvenna- og karlaliðanna, þá á ég við allan kostnað, gjöld og slíkt,“ segir hann.

„Ég held að í framtíðinni sé okkar stærsta áskorun að ná betur utan um yngri flokka félagsins og vera með þau gæði á þjálfun og

fræðslu þannig að krakkarnir skili sér sem betra knattspyrnufólk upp í meistaraflokka okkar en það hefur verið gríðarleg fjölgun iðkenda samhliða uppbyggingu á Hlíðarendasvæðinu og við erum að sjá áður óþekktar iðkendatölur. Við verðum áfram toppklúbbur sem heldur áfram að vinna titla, bæði kvenna- og karlamegin.“



Valsmæðgurnar knáu: Arna, Bryndís og Málfríður Anna Eiríksdætur með móður sinni Guðrúnu Sæmundsdóttur sem gerði garðinn frægan í Val og með kvennalandsliðinu á árum áður. Á myndina vantar Hlín. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mamma gerði okkur allar að enn betri íþróttakonum

Fjórar fræknar knattspyrnu-systur spila allar fótbolta með Val, þar af þrjár í meistaraflokki kvenna og sú yngsta í 3. flokki. Þær eiga ekki langt að sækja hæfileika sína með fótboltann því móðir þeirra er knattspyrnu-góðsögnin Guðrún Sæmundsdóttir úr Val.

Systurnar eru Eiríksdætur og heita eftir aldursröð: Málfríður Anna, Hlín, Arna og Bryndís.

„Við erum allar sammála um að hafa snemma viljað feta í fótsporin hennar mómmu,“ segja systurnar einum rómi, en Guðrún móðir þeirra er fyrrverandi afrekskona í Val, spilaði 104 leiki með meistaraflokki, þar sem hún skoraði 28 mörk fyrir Val, og 36 landsleiki á knattspyrnuferlinum, þar sem hún þrumaði boltanum fjórum sinnum í netið fyrir Íslands hönd.

„Það hefur alltaf verið mjög skemmtilegt fyrir okkur að vita af því hvað móðir okkar var góð knattspyrnukona og það hefur klárlega gert okkur að enn betri íþróttakonum að hafa getað leitað í reynslubankann hennar,“ segja systurnar kátar.

Málfríður, sem er 23 ára, og Hlín, sem er tvítug, hafa í nokkur ár spilað saman með meistaraflokki Vals og árið 2020 bættist Arna, sem nú er átján ára, í hóp meistaraflokks.

„Dýrmætasta veganestið sem mamma gaf okkur út í fótboltann með Val er að gefast aldrei upp og berjast áfram í mótlæti,“ eru systurnar sammála um.

Þær segja vitaskuld mikið rætt um fótbolta á heimilinu.

„En við erum svo málgefin hvort eð er að við getum talað um ótal margt annað en fótbolta heima, enda eigum við fullt af öðrum áhugamálum,“ segja þær hressar.

Gaman að spila leikina saman

Samfylgdin með Val er orðin löng. Málfríður og Hlín hafa æft með Val frá því þær byrjuðu barnungar í fótbolta, sex ára gamlar, en Arna skipti úr Víkingi Reykjavík yfir í Val árið 2019 og Bryndís, sú yngsta í systrahópnum, árið 2020, en hún er fimmtán ára.

„Þegar við vorum yngri spil-uðum við systurnar endalaust fótbolta saman en það er minna um það í dag. Hins vegar æfum við mikið saman utan hefðbundinna æfingátíma,“ segja þær.



Mæðgurnar saman á Hlíðarenda. Frá vinstri; systurnar Arna og Málfríður Anna, í miðjunni er Guðrún móðir þeirra, svo Bryndís og Hlín. MYND/ADSEND



Systurnar segjast alltaf hafa verið stoltar af mómmu sinni í fótboltanum.

Allar hafa Eiríksdætur unnið marga sæta sigra í boltanum, bæði persónulega og með sinum liðum.

„Upp úr stendur þó besta minningin úr fótboltanum árið 2019 þegar Valur varð Íslandsmeistari, og svo var auðvitað ótrúlega gaman að vera þrjár systur að spila saman meistaraeildarleiki árið 2020,“ segja meistaraflokkskonurnar Málfríður, Hlín og Arna.

Jafnréttismál í forgangi

Systurnar Eiríksdætur eru stoltar af því að vera Valskonur og þeim liður einstaklega vel með liðum sínum á Hlíðarenda.

„Valur er risastórt félag sem er gaman að vera partur af. Það að vera Valsari hefur þá merkingu fyrir okkur systur að leggja sig alltaf 100 prósent fram í Vals-treyjunni, sýna ávallt af okkur íþrótt-

mannslega framkomu og umfram allt, að hafa gaman.“

Hlíðarenda, heimavöllur Vals, hefur svo haldið utan um systurnar af öryggi, kappsemi og hlýju alla tíð.

„Stemningin á Hlíðarenda er oftast gríðarlega góð. Á daginn er þar yfirleitt mikið líf og fjör, og það er mjög hvetjandi að æfa innan um svo margt frábært íþróttafólk.“

Þær Málfríður, Hlín, Arna og Bryndís eru glæsilegir fulltrúar Vals og vilja koma á framfæri hugheilum árnaðarkveðjum og óskum féluginu sínu til handa á 110 ár afmæli þess.

„Við óskum féluginu sem við elskum hjartanlega til hamingju með 110 árin og vonum að Valur muni halda áfram að vaxa og dafna á komandi árum, og hlúi ætíð vel að jafnréttismálum.“

Mögnuð saga í 110 ár

Knattspyrnufélagið Valur var stofnað 11. maí 1911 og fagnar nú 110 ára afmæli. Saga félagsins byggir á farsæld og gófuð starf á Hlíðarenda hefur veitt fjölda karla og kvenna tækifæri til íþróttaiðkunar. Fyrir tíu árum kom út vegleg minningabók, Áfram, herra!, rituð af Þorgrími Þráns-syni. Bókin geymir fjöldann allan af myndum og frásögunum þeirra sem komið hafa að starfinu í gegnum árin. Bókin er rúmar 700 síður og ákaflega áhugaverð fyrir alla þá sem áhuga hafa á íþróttastarfi í landinu auk þess sem þetta glæsilega afmælisrit er ómissandi fyrir alla Valsara. Hægt er að nálgast bókina í Hlíðarenda.

Frá því að bókin kom út hefur margt spennandi gerst í sögu félagsins. Guðni Olgeirsson, ritstjóri Valsblaðsins, tók saman markverða punkta um söguna síðustu tíu árin.

2011

- Útgáfa afmælisritsins Áfram, herra.
- Þrjú nýir heiðursfélagar á afmælisárinu, Jón Gunnar Zoëga, Pétur Sveinbjarnarson og Ægir Ferdinandsson.
- Valsorðan veitt 8 félögum.
- 2. flokkur kvenna í knattspyrnu Íslandsmeistari þriðja árið í röð.
- Sigurbjörn Hreiðarsson kveður eftir 20 ár í meistaraflokki Vals í knattspyrnu.
- Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2012

- Fyrstu systkinin til að fá Lolla-bikarinn, Gunnar og Ingólfur Sigurðssynir.
- Valkyrjur stofnaðar í Val.
- Elin Metta Jenssen markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna, 18 mörk.
- Guðný Jenny Ásmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2013

- Haukur Páll Sigurðsson íþróttamaður Vals.
- Friðrikskapella, 20 ára vígsluafmæli.
- Hermann Gunnarsson féll frá.
- Valskórinn 20 ára.
- Ólafur Stefánsson ráðinn þjálfari hjá Val í handknattleik.
- Konukvöld Vals endurvakið.
- Hattur séra Friðriks veittur í fyrsta sinn, Elías Hergeirsson fékk fyrstur hattinn.

2014

- Kristín Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.
- Kynning á Hlíðarendabyggð.
- Hemmalundur formlega opnaður.
- Skipulagsbreyting, barna- og unglingaráð verður 4. deildin í Val.

2015

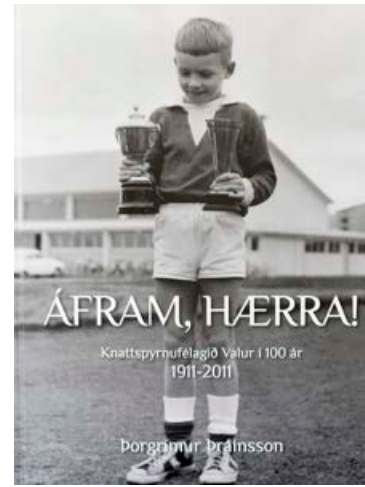
- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Friðriksjóður stofnaður.
- Íslandsmeistarar Vals 40+.
- Vígsla gervigrasvallar á Hlíðarenda. Aðalvöllurinn.

2016

- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Nokkrir Valsmenn á EM karla í Frakklandi.
- Flokkur karla í handbolta Íslands- og bikarmeistari.
- Hemmamót Vals í skák, 13 ára sigurvegari.

2017

- Orri Freyr Gíslason íþróttamaður Vals.
- Valur skokk-hlaupahópur Vals 10 ára.
- Valskórinn 25 ára.
- Friðriksvöllur vígður 11. maí (nýr gervigrasvöllur).



Bókin um sögu Vals kom úr árið 2011. Hún er rúmar 700 blaðsíður og ríkulega myndskreytt.

- Allir meistaraflokkar félagsins í efstu deild, karla og kvenna, (karfa, fótbolti og handbolti).

2018

- Birkir Már Sævarsson íþróttamaður Vals.
- 70. ágangur Valsblaðsins.
- Sérstakt tölublað Valsblaðsins tileinkað séra Friðriki Friðriks-syni 150 ára, afmælisrit.
- Skólaleikar Vals haldnir í 10. sinn (Austurbæjarskóli, Háteigsskóli og Hlíðaskóli).
- Valskórinn 25 ára.
- Enduroppnun Fjössins eftir endurbætur.
- Fyrsta Fálkaorðan veitt á 10 ára afmæli Fálkanna (Benóný Valur Jakobsson).
- Valsmenn unnu Scania Cup í körfubolta.
- Íslandsmeistarar Vals 40+ í knattspyrnu, í þriðja sinn á fjórum árum.
- Hálf öld frá Benfica-leiknum í Evrópukeppni í knattspyrnu.
- 25 ára vígsluafmæli Friðrikskapellu.
- Sumarbúðir í borg. Fjötutíu ár frá fyrstu sumarbúðunum 1988.
- Hlaðvarpið Vængjum þöndum hóf göngu sína.

2019

- Helena Sverrisdóttir íþróttamaður Vals.
- Valsblaðið 80 ára.
- 80 ár frá Kaupum Vals á Hlíðarenda.
- Sögulegt afrek Valskvenna. Íslandsmeistarar kvenna í hand-, fót- og körfubolta (einstakt afrek). Forsíðumynd. Fyrstu titlar kvennakörfunnar.
- 100 ár frá fyrsta mótsigri Vals, haustmeistarar 1919 í 2. flokki.
- 20 ár frá stofnun Valsmanna hf.
- 60 ár frá deildaskiptingu í Val.
- Fálkarnir 10 ára.
- Hjalti Geir Guðmundsson heiðraður.
- Pétur Sveinbjarnarson lést.

2020

- Anton Rúnarsson íþróttamaður Vals
- Friðrikshatturinn afhentur í 8. sinn, fyrst 2013. Í grein fulltrúaráðsins er heildarlisti frá upphafi.
- Körfuknattleiksdeild Vals 50 ára.
- 6 leikmenn frá Val í liði ársins í knattspyrnu karla mfl. Og auk þess þjálfara.
- Þrjár systur í byrjunarliði Vals í mfl. kvenna.
- Margrét Lára heiðruð fyrir framlag til kvennaknattspyrnu hjá Val.
- Minnisvarði um Pétur Sveinbjarnarson, Sólheimum.
- 40 ár frá útslitaleik í Evrópukeppni karla í handknattleik, mulningsvél.
- Deildar-, bikar- og Íslandsmeistarar í handbolta karla 3. flokki.

Augnablik sem ég gleymi aldrei

Atvinnumaðurinn Anton Rúnarsson var valinn íþróttamaður ársins hjá Val í fyrra. Anton er ákaflega stoltur af viðurkenningunni, segir hana mikinn heiður og vonar að hann geti verið fyrirmynd fyrir yngri iðkendur.

Anton er 32 ára gamall, þriggja barna faðir og er kvæntur Sigrúnu Gróu Skúladóttur. Hæfileikar hans á sviði boltaíþróttu komu fljótlega í ljós en Anton var ekki nema sjö ára gamall þegar hann gekk til liðs við Val.

„Ég ólst upp fyrstu sex árin á Akureyri en flutti til Reykjavíkur sjö ára gamall og byrjaði í 2. bekk í Hlíðaskóla. Ég var í bæði handbolta og fótbolta upp alla yngri flokka Vals og varð yngsti leikmaður í sögu Vals í fótboltanum til að skrifa undir samning við Val á sínum tíma.“

Margir boltar á lofti

Fótboltinn laut þó að lokum í lægra haldi fyrir handboltanum. „Á endanum hætti ég í fótbolta til að einbeita mér að handboltanum þar sem allir mínir bestu vinir voru á fullu. Handboltinn hefur alltaf verið sigursæll í öllum flokkum innan félagsins og unnum við ófáa titla saman í yngri flokkum sem hélt áfram þegar ég byrjaði að spila í meistaraflokknum.“

Anton hefur spilað sem atvinnumaður í fjögur ár, fyrst tvö ár í Danmörku og síðar tvö ár í Þýskalandi. Eftir árin í atvinnumennskunni sneri hann aftur heim og kláraði íþróttatæfni við Háskólann í Reykjavík ásamt því að klára öll þjálfarastigin hjá Handknattleiksambandinu.

Anton hefur ekki síður getið sér góðan orðstír sem þjálfari yngri flokkanna hjá Val undanfarin ár. Þegar hann er spurður að því hver sé lykkillinn að því að vera góður þjálfari nefnir hann nokkra mikilvæga eiginleika.

„Að elska það sem þú ert að gera og tilbúinn að vera til staðar fyrir yngri iðkendur félagsins sem margir hverjir eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttum. Að vera heiðarlegur og sanngjarn skiptir



Anton hefur starfað sem atvinnumaður í handbolta í fjögur ár.

MYND/ADSEND

Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar.

Anton Rúnarsson

miklu máli og að vera góð fyrirmynd fyrir aðra.“

Stoltur og hræður

Anton segir engin orð ná yfir þá tilfinningu að hafa hlotið viðurkenningu sem íþróttamaður Vals árið 2020.

„Tilfinning var ólýsanleg. Ég get eiginlega ekki lýst því hversu stoltur og hræður ég er. Þegar ég

var litill strákur sá maður allar hetjurnar sem voru að vinna alla þessa titla í öllum greinum innan félagsins sem maður leit upp til og dáðist að. Það voru ófáir leikirnir sem maður var mættur á til að horfa á hetjurnar og hvetja þá áfram. Það er mikill heiður að vera ein af þeim í dag og vonandi getur maður verið hvatning fyrir yngri iðkendur félagsins,“ segir Anton.

„Valur er stærsta félag á Íslandi með marga frábæra íþróttamenn innan félagsins í öllum deildum sem hefðu einnig getað orðið fyrir valinu. Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar þar sem margir leikmenn spiluðu vel og eiga stóran þátt í þessari viðurkenningu.“

Anton tiltekur nokkur augnablik sem standa upp úr á ferli hans

sem Valsari. „Eftir að ég koma heim úr atvinnumenskunni árið 2016 þá urðum við Íslands- og Bikarmeistarar árið 2017 eftir svakalega úrslitakeppni við FH sem var algjörlega frábær árangur. Sama ár náðum við einnig langt í Evrópukeppninni og spiluðum í undanúrslitum á móti Turda frá Rúmeníu.

Að hljóta nafnbótina Íþróttamaður Vals árið 2020 er augnablik sem ég gleymi aldrei og mesti heiður sem íþróttamaður innan félagsins getur fengið. Ég er ótrúlega stoltur og þakklátur að hafa fengið þá viðurkenningu.“

Aftur út til Þýskalands

Anton skrifaði nýverið undir samning við TV Emsdetten á nýjan leik. Hann segir fyrirhugaða búferlaflutninga leggjast vel í sig og fjölskylduna, enda ekki í fyrsta

skipti sem þau leggja land undir fót.

„Ég spilaði með TV Emsdetten í tvö ár áður en ég kom aftur heim í Val. Við þekkjum klúbbinn og bæinn mjög vel og okkur leið ótrúlega vel þarna. Það er spennandi að fara aftur utan í atvinnumenskuna og halda áfram að þróa mig og bæta sem leikmann. Elsta stelpa okkar var í leikskóla úti og strákurinn okkar fæddist þarna.

Tengingin við liðið og bæinn er því mjög sterk og erum við mjög spennt fyrir þessu ævintýri sem er fram undan. Það er auðvitað ekkert auðvelt að flytja út með þrjú börn og koma öllum fyrir í skóla, ásamt öðru tungumáli og mun eflaust taka smá tíma að aðlagast. En þetta verður ævintýri og gaman að leyfa þeim að kynnast öðru umhverfi.“

Öflugur stuðningur við starfið

Fálkar og Valkyrjur eru annars vegar hópur feðra og hins vegar kvenna í Val. Fálkarnir sinna fjárflokkum og félagsstarfi fyrir félagið og Valkyrjur stuðla að jafnrétti innan félagsins ásamt því að veita konum bæði vettvang og rödd.

„Fálkarnir eru félagskapur feðra í Val, stofnaður árið 2009 til að styðja við barna- og unglingsstarf Vals. Það gerum við með því að safna fé með ýmsum hætti og veitum því í styrki,“ segir Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. „Yfirgnæfandi meirihluti Fálkanna er ekki Valsarar, en þeir eiga börn í Val og þess vegna gerast þeir Fálkar. Þetta eru feður sem vilja láta gott af sér leiða og það er góður andi í klúbbnum.“

Það gefur ákveðinn slagkraft í svona sjálfbodastarf að hafa formbundinn félagskap. Virkir Fálkar eru um 50 og það er kosin stjórn á hverju ári sem sér um að manna vaktir á grillið yfir sumarið og í aðrar fjáraflanir,“ segir Einar. „Meðlimir leggja til vinnu sína og greiða jafnframt mánaðarleg félagsgjöld sem eru notuð til að standa straum af kostnaði, en afgangurinn fer í styrki. Þar fyrir utan reynum við að styðja félagið með öðrum hætti og tókum t.d. að okkur ýmis sjálfbodastörf og



Magdalena Kjartansdóttir, formaður Valkyrja, og Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

stöndum einnig fyrir viðburðum fyrir félagsmenn á veturna með fyrirlestrum o.fl.

Við fáum miklar þakkir frá Valsmönnum fyrir það sem við erum að gera og það eflir menn. Fálkarnir standa í þessu vegna þess

að þetta er gaman. Það skiptir máli að allir séu glaðir og jákvæðir, þá nenna menn þessu,“ segir Einar. „Svo endar þetta auðvitað með því að flestir Fálkar verða miklir Valsarar, það er ekki hjá því komist í þessum öfluga klúbba.“

Vettvangur Valskvenna

„Valkyrjur er félag kvenna í Val sem leggja sérstaka áherslu á jafnréttisstefnu Vals. Félagsskapurinn var stofnaður árið 2012 og í dag eru meðlimir 140,“ segir Magdalena Kjartansdóttir, formaður

Valkyrja. „Valkyrjur taka þátt af ýmsum ástæðum og það er mikilvægt að starfsemi Valkyrja sé fjölbreytt svo breiður hópur geti fundið þar tilgang og verkefni við hæfi.“

Valkyrjur vinna að verkefnum sínum á ýmsan hátt. Þar er vettvangur fyrir konur til að ræða mál-efni félagsins, þær beita sér fyrir kynjajafnrétti innan Vals og stuðla að því að auka sýnileika kvenna og fjölga þeim í stjórn, ásamt örgu fleiru,“ segir Magdalena. „Valkyrjur hafa komið að ýmsu gegnum árin, bæði hlutum sem tengjast þjónustu á leikjum og ýmsu félagsstarfi.“

Stelpan hafa notið betri aðstöðu og aðbúnaðar síðustu ár en konur koma enn í minna mæli að ákvörðunartöku innan deilda Vals. Það gengur hægt en örugglega að bæta úr því,“ segir Magdalena. „Jafnrétti er mikilvægt innan íþróttahreyfingarinnar sem og annars staðar.“

Það hefur aldrei verið jafn mikilvægt að börn og ungmenni taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi og það er bæði mikilvægt að halda í þann hóp sem hefur tekið þátt í starfi Vals og bæta í hann,“ segir Magdalena. „Við hvetjum konur til að ganga til liðs við okkur til að kynnast starfi Vals og hafa gaman saman.“

NA

NORÐURÁL

Áfram allir krakkar!

Landsliðsmenn Íslands á HM 2038 taka sín fyrstu skref á stórmóti á Norðurálmótinu á Akranesi 17. til 20. júní.

Mótið er langstærsti knattspyrnuviðburður ársins í 7. flokki barna í 1. og 2. bekk. Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttamannslega framkomu og gæta að sóttvörnum.

Öllum keppendum óskum við fyrir fram til hamingju með frábæran árangur.

Norðurál er aðalstyrktaraðili Norðurálmótsins og stoltur bak-hjarl kvenna- og karlaliða ÍA á Akranesi og Vals í Reykjavík.

Römm er taugin í Val

Landsliðskonan Elín Metta Jensen hefur verið í Val alla sína fótboltaævi. Hún á margar dýrmætar minningar úr Val og segir þær ekki síst tengjast liðsfélögum og fólkinu í Val.

„Ég var tæplega 5 ára gömul þegar ég fór á mína fyrstu æfingu hjá Val, og ég man að hún var á malarvellinum. Ég man samt lítið eftir æfingunni sjálfri en eftir þetta tók ég nánast alltaf boltann með mér þangað sem ég fór. Eldri systkini mín voru bæði í fótbolta og þabbi var mikill Valsari þannig það var ekki beint mikil uppreisn fölginn í því að ég skyldi ákveða að byrja að æfa fótbolta með Val,“ segir Elín Metta Jensen, Valsari frá fyrstu tíð og landsliðskona í knattspyrnu.

„Það dýrmætasta sem ég á úr Val eru minningarnar með fólkinu þar, og þá sérstaklega liðsfélögnum. Mér finnst ég hafa lært ýmislegt af þeim og af sumum þjálfurum líka. Mér finnst margar fótboldastelpur sem ég þekki, bæði úr Val og öðrum klúbbum, búa yfir gríðarlega mikilli orku og vilja til að gera hlutina vel. Það er mjög hvetjandi að vera í kringum svoleiðis manneskjur.“

Sætir sigrar og æskuminningar

Öll sumur æskunnar var Elín Metta vön að fara í Knattspyrnskóla Vals með vinkonum sínum úr Val.

„Ég á margar góðar minningar frá löngum sumardögum þar sem við æfðum oft tvisvar á dag, og kíktum jafnvel í sund eða Nauthólsvíkina eftir æfingar. Þetta var oft og tíðum mikið alag en mér fannst þetta virkilega skemmtilegt,“ segir Elín Metta og rifjar upp sína kærustu minningu úr Val, þegar kemur að félags- og liðsandnum.

„Mér fannst mjög skemmtilegt að fara á Dana Cup í 3. flokki. Ferðin var í heild sinni mjög skemmtileg enda margar af mínum bestu vinkonum með í för. Það voru tveir



Elín Metta segir hvetjandi að vera í kringum fótboldastelpurnar í Val sem vilji alltaf gera vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Elín Metta hér í harðri baráttu um boltann með meistara-flokki Vals, en hún leikur einnig með kvennalandsliði Íslands í knattspyrnu. MYND/ADSEND

hlutir sem stóðu upp úr: í fyrsta lagi fórum við á geggjað diskótek sem var haldið fyrir mótsgesti og í öðru lagi unnum við mótið sem var algjört æði,“ segir Elín Metta og hlær við, sællar minningar.

Leikgleði og barátta í hávegum

Elín Metta mælir hiklaust með því að stelpur sem hafa áhuga á fótbolta og því að hreyfa sig komi og prófi að æfa með Val.

„Heilt yfir þykir mér leikgleði og barátta einkenna þær knattspyrnukonur sem ég hef spilað með í Val. Þegar ég var yngri voru Dórnar tvær (Dóra María Lárusdóttir og Dóra Stefánsdóttir) ásamt

” Afmælisóskin er sú að Valsarar hafi orð séra Friðriks ætíð í huga og láti ekki kappið bera fegurðina ofurliði.

Elín Metta Jensen

Margréti Láru í miklu upphaldi. Ég leit líka mikið upp til Kötu Jóns,“ segir Elín Metta um fyrirmyndir sínar úr röðum kvennaboltans í Val.

Spurð um sætasta sigurinn segir Elín Metta:

„Með Val er það örugglega Íslandsmeistaratið 2019 og með landsliðinu er það sennilega sigurinn okkar á Þjóðverjum um árið.“

Orð séra Friðriks gott veganesti

Elín Metta lýkur þriðja ári í læknisfræði í vor.

„Ég get ekki sagt að ég hafi sérstakan áhuga á íþróttálagi og meiðslum, það eru aðrir hlutir í læknisfræðinni sem mér finnst skemmtilegri. Almennt er ég þó frekar áhugasöm um heilbrigðan lífsstíl og eftir rúm tuttugu ár af nánast stanslausum fótbolta-æfingum hef ég komist að því að hreyfing er mjög mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu, að minnsta kosti í mínu tilviki.“

Hún er og verður alltaf Valsari.

„Já, römm er sú taug er rekka dregur föðurtúna til. Það er svo reyndar misgaman á æfingum en þegar Pétur Péturs og Eiður Ben hafa vit á því að hafa reitarbolta og spil á æfingu er yfirleitt skemmtilegt að vera til. Annars finnst mér heilt yfir alltaf jafn gaman að vinna fótboldaleiki,“ segir Elín Metta.

Afmælisósk hennar til Vals á 110 ára afmælinu er eftirfarandi:

„Ég vona að Valsarar hafi orð séra Friðriks í huga og láti ekki kappið bera fegurðina ofurliði.“

Góður andi í Valskórnum

Valskórinn var stofnaður haustið 1993. Góður andi ríkir í kórnum og margir kórfélagar hafa verið með frá upphafi. Kórinn er blandaður kór sem æfir í Friðrikskapellu á Hlíðarenda.

Helga Birkisdóttir, formaður kórsins, gekk til liðs við kórinn árið 2004 á sama tíma og Bára Grímsdóttir kórstjóri sem enn stjórnar kórnum. Helga segir að kórinn skipi að mestu leyti fólk sem er tengt Val á einhvern hátt, margir hafi æft með félaginu eða átt börn þar. En í kórnum er líka fólk sem hefur enga beina tengingu við Val.

„Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku, á mánudögum. Vetrarstarfið endar svo á glæsilegum vortónleikum,“ segir Helga. „Við höldum jólatónleika í kapellunni en vortónleikarnir hafa undanfarin ár verið í Háteigskirkju og þá erum við með einsöngvara með okkur. Við leggjum mikinn metnað í tónleikana og söngvararnir trekkja að. Við höfum fengið Ragga Bjarna, Andreu Gylfa, Diddú og Egil Olafsson til að syngja með okkur svo dæmi séu nefnd. Ragnheiður Gröndal ætlaði að syngja með okkur í fyrra en það varð að setja það á ís út af Covid.“

Stjórnandi kórsins, Bára Grímsdóttir, er tónskáld og hefur kórinn sungið mikið af lögum sem hún hefur samið en lagavalið er annars mjög fjölbreytt.

„Svo er fastur liður á vortónleikunum að syngja alltaf lag eftir Sigfús Halldórsson. Það er svona

Helga Birkisdóttir, formaður Valskórsins, segir góðan anda í kórnum þrátt fyrir heimsfaraldur.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



” Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku.

tenging við félagið,“ segir Helga.

Annar fastur liður hjá Valskórnum er að syngja við athöfnina þegar íþróttamaður Vals er valinn á gamlársdag.

„Við höfum samt ekki mikið verið að mæta á pallana og halda uppi söngnum þar. En það hefur verið rætt í gríni að við ættum að mæta á leiki og syngja Valssönginn,“ segir Helga og hlær.

Í kórnum ríkir góður andi en æfingar hafa þó verið með heldur óhefðbundnum hætti undanfarid.

„Vegna samkomutakmarkana höfum við hist í minni hópum í kapellunni þegar það hefur verið hægt. En svo höfum við líka hist í gegnum fjarfundarbúnað og sungið hver í sínu horni. Það hefur því vantað svoltið upp á þetta félagslega sem venjulega tengist kórstarfinu,“ segir Helga.

„Í venjulegu árferði höldum við kórparti þar sem mikið er sungið. Eins hittumst við oft eftir tónleika og borðum saman. Við höfum haldið æfingahelgar þar sem farið er út á land, gist, æft fyrir tónleika og haft gaman saman.“

Helga segist hlakka til þegar hefðbundið kórstarf getur hafist á ný og bætir við að lokum að þau séu alltaf tilbúin að taka á móti nýju fólki í kórinn.

Viðhald fasteigna

KYNNINGARBLAÐ

ÞRIÐJUDAGUR 11. maí 2021

Kynningar: Húsasmiðjan, Gluggasmiðjan, BE Nano



Eggert Gottskálksson hjá Húsasmiðjunni segir fyrirtækið leggja mikinn metnað í að bjóða upp á vandaða þjónustu, rétt vöruúrval og samkeppnishæft verð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Áratugareynsla af íslenskum aðstæðum

Í glugga- og hurðadeild Fagmannaverslunar Húsasmiðjunnar er áhersla lögð á framúrskarandi þjónustu og ráðgjöf við viðskiptavinum af öllum stærðum og gerðum. Boðið er upp á fjölbreytt vöruframboð sem fylgir ströngum kröfum en allar vörur sem seldar eru í deildinni eru vottaðar og gæðaprófaðar fyrir íslenskar aðstæður. **2**



Eggert Gottskálksson segir mikil verðmæti fólgin í reynslu og þekkingu starfsfólks í glugga- og hurðadeild Húsasmiðjunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Ég hef starfað við sölu á byggingarvörum í áratugi og sú reynsla og þekking sem á þeim tíma hefur áunnist nýtist mjög vel í starfi mínu hjá Húsasmiðjunni. Enda er hluti af starfinu að miðla af reynslu og þekkingu,“ segir Eggert Gottskálksson, söluráðgjafi í glugga- og hurðalausnum hjá Húsasmiðjunni.

Reynslumikið starfsfólk

„Húsasmiðjan er rótgróið fyrirtæki á íslenska byggingarvörumarkaðnum, stofnað árið 1956, sem er leiðandi á því sviði um land allt. Viðskiptavinir okkar eru bæði einstaklingar í framkvæmdum og fagmenn, stórir sem smáir byggingarverktakar,“ greinir Eggert frá.

„Markmið Húsasmiðjunnar er að veita framúrskarandi þjónustu, bjóða upp á rétt vöruúrval og samkeppnishæft verð. Það er reynslumikið starfsfólk í framlínunni og hægt er að treysta á þekkingu þess varðandi flestar byggingarlausnir.“

Í glugga- og hurðadeild Húsasmiðjunnar er áhersla lögð á að finna sérsniðnar lausnir í samráði við viðskiptavininn. „Fyrst og fremst aðstoðum við einstaklinga og fagmenn við að velja réttu lausnina fyrir framkvæmdina. Hvort sem þú ert að leita að ál-, tré-, PVC- eða timburgluggum og þakgluggum, þá höfum við lausnina fyrir þig og þín verkefni – hvort sem þau eru stór eða smá.“

Fyrir íslenskar aðstæður

Eggert segir strangar kröfur liggja að baki vöruframboði Húsasmiðjunnar. „Allar okkar vörur eru vottaðar og gæðaprófaðar fyrir íslenskar aðstæður. Þá er

Eggert segir mikla áherslu lagða á að bjóða upp á fjölbreytt og vandað vöruúrval sem uppfyllir strangar kröfur um íslenskar aðstæður.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON



líka mikilvægt að reynsla sé af vörum á markaðnum og við þær veðuráðstæður sem eru hér á landi. Það er áratugalöng reynsla af okkar vörum á íslenska markaðnum og er það mjög mikilvægt.“

Framleiðendur eru því valdir af mikilli kostgæfni. „Húsasmiðjan vinnur eingöngu með hágæða framleiðendum sem eru með áratuga reynslu af því að selja vörur sínar á íslenska markaðnum. Velfac og Rationel eru til að mynda leiðandi á Norðurlöndunum í framleiðslu á ál-, tré- og timburgluggum,“ segir Eggert.

„Við bjóðum svo auðvitað líka upp á Swedoor úti-, stál- og eldvarnarhurðir sem allt eru leiðandi

vörur á sínu sviði. Loks bjóðum við Aradas PVC glugga og hurðir sem reynst hafa vel við íslenskar aðstæður, og svo mætti lengi telja.“

Stærri gluggar og meiri birta
Eggert segist hafa orðið var við ákveðna tiskustrauma hvað glugga snertir. „Ég myndi segja að gluggar hafi stækkað hjá hönnuðum, það er að glerfletirnir eru stærri en áður – enda æðislegt að hafa gólfsíða glugga sem hleypa dagsbirtunni inn. Þannig rými eru yfirleitt bjartari og notalegri. Stílhrein hönnun með einföldum og skörpum línunum virðist vera það sem fólk vill, myndi segja að

það séu svona helstu tiskustraumar.“

Þegar Eggert er spurður að því hvort einhverjar nýjungar séu væntanlegar nefnir hann nokkrar. „Það eru þó nokkrar nýjungar sem eru og hafa verið að koma á markaðinn undanfarnin misseri, þar má telja loftventla í gluggum sem hjálpa til við loftskipti í húsnæðinu, þeir eru í gluggastykkjunum og gefa öndun sem er mikilvægt þegar við erum að horfa til heilbrigðara húsnæðis,“ útskýrir Eggert.

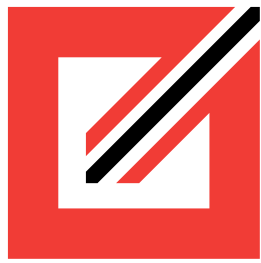
„Síðan eru rennihurðirnar frá okkar framleiðendum búnar að vera í mikilli framþróun í takt við aukna notkun þeirra á nútíma hús-

” Húsasmiðjan vinnur eingöngu með hágæða framleiðendum sem eru með áratuga reynslu af því að selja vörur sínar á íslenska markaðnum.

næði. Einnig hefur lamabúnaður með stoppurum til að festa glugga og hurðaeiningar í opnun verið að taka miklum breytingum til hins betra,“ segir Eggert.

„Það er alltaf framþróun hjá okkar framleiðendum enda erum við að selja frá nokkrum af fremstu glugga- og hurðaframleiðendum á markaðnum sem eru stöðugt að þróa og bæta sínar vörur.“

Eggert hvetur þau sem eru í framkvæmdum til að heimsækja Fagmannaverslun Húsasmiðjunnar í Kjalavogi 12. „Verið velkomin í glugga- og hurðadeildina í Fagmannaversluninni, við tökum vel á móti ykkur.“



Gluggasmíðjan

- ekki bara gluggar

40% AFSLÁTTUR AF TVÖFÖLDU EINANGRUNARGLERI OG STURTUGLERI Í MAÍ OG JÚNÍ

Er kominn tími á að skipta um gler eða glugga eftir veturinn?

Gluggasmíðjan hefur ákveðið að veita 40% afslátt af tvöföldu einangrunargleri í maí og júní ásamt sturtugleri í nokkrum stöðluðum stærðum.

Það er mjög mikilvægt að vera með gott gler í gluggum því lélegar rúður auka orkutap bygginga svo um munar. Rúðu með móðu milli glerja er búin að missa einangrunargildi sitt en nýjar rúður í glugga breyta hitastigi og orkunotkun verulega og lækka orkukostnaðinn. Við bjóðum ýmsar gerðir af tvöföldu gleri með hátt einangrunargildi.

Láttu sérfræðinga okkar endilega ráðleggja þér hvaða gler hentar þér best og nýttu þér þennan frábæra afslátt.

Gluggasmíðjan hefur flutt starfsemi sína í nýtt og glæsilegt húsnæði að Steinhelli 17a í Hafnarfirði og býður nú upp á glæsilegan sýningarsal þar sem hægt er að skoða allar þær vörur sem fyrirtækið býður upp á.

Vöruúrval fyrirtækisins hefur stóraukist og verðin orðið mun hagkvæmari. Þjónustar Gluggasmíðjan bæði verktaka í byggingariðnaði sem og einstaklinga í framkvæmdahug með vörur í stór sem smá verkefni.

Viðskiptavinir eru hvattir til að kíkja við í gómsætan kaffibolla, skoða vöruúrvalið og fá góðar ráðleggingar frá sölumönnum okkar eða senda fyrirspurnir á gluggasmidjan@gluggasmidjan.is

GLUGGASMÍÐJAN Á NÝJUM STAÐ MEÐ FLOTTAN SÝNINGARSAL

Steinhelli 17a í Hafnarfirði



Helstu vörflokkar Gluggasmíðjunnar eru:



- Timburgluggar, harðviðargluggar, áklæddir timburgluggar, plastgluggar (PVC) og álguggar
- Álhurðir, timburhurðir, harðviðarhurðir, áklæddar timburhurðir og plasthurðir
- Rennihurðir í nokkrum útfærslum úr áli og plasti (PVC)
- Skrifstofuveggir, glerhurðir og skilrúm úr gleri
- Rúðugler, sólvarnargler, öryggisgler og hert gler

- Sturtugler og fylgihlutir
- Speglar í ýmsum litum og speglar með ljósum
- Svalahandrið í fjölda útfærsla
- Svalalokanir á svalir og svalaganga fjölbýlishúsa
- Loftristar í glugga
- Álguggakerfi á þök





Límkítti 11FC

Eins þáttar Polyurethane lím og þéttikítti með góðri teygju sem notað er fyrir láréttar og lóðréttar fúgur. Góð binding við flest byggingarefni s.s. timbur, flísar, steypu, málm, gler og fl.




SINDRI
Smíðjuvegi 11
575-0000



Reynir Kristinsson húsasmíðameistari hefur komið í veg fyrir mörg slys með ástandsskoðun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ástandsskoðun ætti að vera skylda fyrir sölu fasteigna

Viðhald fasteigna er mikilvægt öllum húseigendum og að mörgu þarf að huga. Reynir Kristinsson, húsasmíðameistari og skoðunarmaður fasteigna, segir mikilvægt að grípa strax inn í efskemmdir láta á sér kræla. Það spari húseigendum stórfé í viðgerðum og oft þurfi ekki mikið til.

thordisg@frettabladid.is

„Almennt viðhald húsa felst helst í þaki, þakrennum, gluggum og ytri kápu hússins; að passa upp á málningu, glugga og gler og halda því við,“ segir Reynir Kristinsson, húsasmíðameistari og skoðunarmaður fasteigna hjá Fasteigna-skoðun.

„Ef málning er byrjuð að flagna, eða komnir eru rakablettir í veggum utan húss, þarf að rífa það upp, gera við og mála að nýju. Eins með gluggana; að gæta þess að allt sem gluggum viðkemur sé vel og rétt unnið, að grunnað sé undir þá og þeir séu þurrir. Þá kalla dökk-málaðir gluggar alltaf á meira viðhald því dökk málning flagnar auðveldar af, hún dregur í sig meiri hita, þornar og springur fyrr. Þá þarf alltaf að hraða viðgerðum á sprungum sem myndast í veggjum utan húss og mjög mikilvægt að ekki þrífist mosi í sprungunum, því þar sem mosi er, þar er raki.“

Ekki má mála yfir loftbólur
Innanhúss þarf ekki síður að passa vel upp á glugga og sprungur í veggjum.

„Á milli glerja er mismunandi loftrými og getur þá héláð inn á glugga. Þá þarf að passa að þurrka úr glugganum sem annars verður blautur, málningin flagnar af, tréverkið fúnar og ryð kemst í ramma glersins þegar það nær ekki öndun,“ upplýsir Reynir.

Sjáist loftbóla á máludum vegg innandyra, er það merki um að raki komist í gegnum múrinn.

„Þá þarf að hreinsa það, opna og láta þorna í minnst tíu daga. Það er ekki nóg að þússa niður loftbóluna og mála yfir rakann því þá brýst fram ný bóla áður en varir. Því þarf alltaf að komast að uppruna vandans.“

Alltaf mikilvægt að lofta vel út
Í viðhaldi fasteigna er mjög mikilvægt að koma í veg fyrir allan raka í húsnæði.

„Helsta vandamálið sem við

sjáum í dag eru raka- eða myglu-blettir í loftum, þar sem kuldabré er innan húss, en það er munur á hita og kulda. Í kuldabrénni safnast fyrir sót af kertum, ló og fleira sem veldur myglu ef ekki er loftað út reglulega. Það er aðalástæðan fyrir myglu og því þarf alltaf og skilyrðislaust að opna glugga og lofta vel út,“ segir Reynir og minnst æskuáranna þegar foreldrar hans komu reglulega inn í herbergi til að segja honum að opna gluggann og víðra út innilokað óloftið.

„Í dag kemur maður iðulega í herbergi krakka sem sitja dagana langa í tölvum og með lokaða glugga. Því þarf að herða á þessu með gluggana eins og í gamla daga, til að koma í veg fyrir skemmdir á húsnæði vegna myglu og brýna fyrir börnum að lofta sem mest út.“

Eftirlit með viðhaldi aðkallandi
Reynir segir aldrei of oft brýnt fyrir húseigendum að passa upp á öndun í húsum sínum, hvort sem það er innan húss eða í þaki.

„Menn eru að klæða hús sín og loka fyrir öndun í þaki og þá leitar hiti upp og raki myndast í geymslu-lofti eða skriðlofti. Við það myglar og fúnar þakið og saggi myndast í því. Því er aðkallandi að láta þak anda sérstaklega vel, og það á að vera kalt í þakrymum,“ segir Reynir.

Hann leggur áherslu á gott eftirlit með viðhaldi bygginga.

„Við sjáum alltof oft heilu blokkirnar fá ný þök og þar sem ekki eru teknar túður upp úr þakinu, og jafnvel klóaktúður eru þá settar undir þakið og inn í rýmið. Það er auðvitað ávisun á myglu, óloft og skemmdir. Fólk verður að leita sér ráðgjafar í stærri verkefnum, eins og með framkvæmdum og viðhaldi fjölbýlishúsa. Á Íslandi er ekki sama veðráttu og í Póllandi eða á Spáni og byggingarverkamenn sem vinna við húsbbyggingar hér á landi gera eðlilega hlutina eins og þeir eru vanir heima. Það sjáum við oft.“

Ástandsskoðun víða skylda ytra
Reynir hefur í árafjöld kallað eftir því að seljendur láti fara fram ástandsskoðun á eignum sínum áður en þær fara í sölu, eins og gert er í nágrannalöndunum.

„Erlendis geta húseigendur ekki selt eignir sínar nema fá ástandsskoðun fyrst og ég tel að það ætti að vera í lögum að skylda húseigendur

hér á landi til að láta skoða eignir áður en þeir selja þær. Þá liggur allt fyrir og kaupendur ganga að vottuðu ástandi eignarinnar,“ segir Reynir.

Hann hefur ekki tölu á hversu mörgum stórslysum hann hefur afstýrt með því að gera ástandsskoðun fyrir þá sem eru í fasteignaleit.

„Ég mæli alltaf með ástandsskoðun, sérstaklega í eldri húsum. Með nýjum eignum heldur byggingarstjóratrygging í fimm ár og þótt fólk fari með frænda sinn sem er smíður að skoða eldri eign er ábyrgðin þeirra og það fær ekki skýrslur um ástandið. Leikmenn eiga ekki gott með að glöggva sig á ástandi eigna né hvernig viðhaldi hefur verið háttað, eða gríðarlegum kostnaði sem felst í því sem getur komið óvænt upp á, en með ástandsskoðun hverfa þessi vandamál í afsali og í 90 prósentum tilvika veit fólk hverju það tekur við.“

Gott viðhald gefur vel af sér
Ástandsskoðun er byggð á sjónmati, nema þess sé óskað að nánari skoðun fari fram.

„Augað nemur til dæmis ekki raka eða myglu undir parketi, en ég get séð ef mygla er komin upp um kverklísta og ef hiti eða kuldabré og raki er undir með hitamyndavél. Við sjáum ótrúlegustu hluti og þótt ekki sé hægt að staðfesta myglu nema að rífa upp gólfefni getum við upplýst kaupendur um að slíkt kæmi ekki á óvart. Fólk þarf alltaf að staldra við og hugsa. Sjá til dæmis hvort búið sé að kitta í glugga og mála yfir, eða hvort gluggar séu fúnir. Það er einfaldlega ekki hægt í hraða dagsins að skoða aðeins eina íbúð og ætla sér að kaupa hana á staðnum,“ segir Reynir.

Dýrustu eign húseigenda þurfi að gæta vel og oft þarf ekki mikið til.

„Fólk er til dæmis alltof latta við að hreinsa rusl úr þakrennum sem veldur því að vatn flæðir út fyrir og veldur skemmdum á húsinu, ryði, sprungum og skemmdum á málningu. Það eitt að nenna að hreinsa lauf úr rennunni getur því sparað milljóna viðgerð seinna meir. Því ættu húseigendur alltaf að reyna að laga áður en ástandið versnar. Og eins og með bilinn þarf að þrifa húsið, skola af því drullu, laga, bletta og mála. Ef viðhald er gott færðu meira fyrir húsið og sparar stórfé í viðgerðir.“



VELJUM ÍSLENSKT

KOMINN TÍMI Á VIÐGERÐ?

Við eigum réttu viðgerðarblönduna hvert sem verkefnið er, úti sem inni. Veldu umhverfisvænar gæðavörur, framleiddar fyrir íslenskar aðstæður.



BM-VALLA
Viðgerðarblöndur

Viðgerðarblöndu 25 Kg

BM-VALLA
bmvalla.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

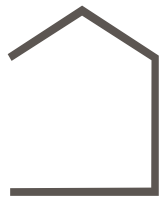
Sölufulltrúar:

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

Fasteignablaðið

19. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 11. maí 2021

FASTEIGNIR. FRETABLADID.IS



LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN



Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is



ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?

Við erum til þjónustu reiðubúin

-örugg fasteignaviðskipti



Elin Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Sólveig Friða Guðrúnardóttir
Löggiltur fasteignasali og
lögfræðingur

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800
www.midborg.is



Efri sérhæð er nú til sölu við Blásali í Kópavogi hjá Fasteignasölu Fold. Geymslu loft er í íbúðinni.

Góð sérhæð í Kópavogi

Fold fasteignasala, 552-1400, kynnir nýtt á skrá og í einkasölu: Blásalir 19, Kópavogur, efri sérhæð t.h., 4 herbergja efri sérhæð í fjórþýli með sérinnangi.

Íbúðin er 105,4 fm og geymsla á jarðhæð sem er 7 fm, samtals 112,4 fm. Til viðbótar er ágætt geymslu loft sem er óskráð. Parket og flísar á gólfum. Þvottahús innan íbúðar. Mikil lofthæð. Góð staðsetning í grónu hverfi, stutt er í margvíslega þjónustu. Mikið útsýni.

Gengið upp steyptar tröppur. Þegar inn er komið tekur við forstofa, skápar og forstofuhurð. Stofa og borðstofa saman í opnu rými ásamt eldhúsi. Falleg innrétting með góðum tækjum, flísar á milli efri og neðri skápa, borðkrókur. Þrjú svefnherbergi, öll með fata-skápum. Badherbergið er flísalagt í hólf og gólf, badkar og sturtuklefi, innrétting og handklæðaofn ásamt glugga. Í enda íbúðar er lítið þvottahús með glugga.

Í heildina góð íbúð með góðu innra skipulagi á eftirsóknar-



Íbúðin er rúmgóð og björt. Eldhús og stofa er í alrými og góðar svalir.

verðum stað í Kópavoginum. Skipt verður um rennur og skyggni yfir innngangi á kostnað seljanda.

Opið hús í dag, 11. maí, kl. 16-17, verið velkomin. Vinsamlegast gætið að sóttvörnum.

Nánari upplýsingar gefur: Gústaf Adolf lgf., gustaf@fold.is / 895-7205



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

Kristnibraut 5 – 113 Reykjavík

OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS Í DAG! Milli kl.17:30 og 18:30

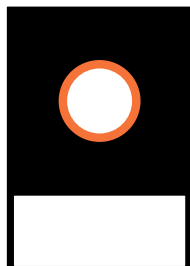
GLÆSILEG 240 FM ÚTSÝNIS SÉRHÆÐ Í NÝLEGU HÚSI Á EFTIRSÓTTUM STAÐ Í GRAFARHOLTI.

Glæsilegar innréttingar, verönd og svalir. Um er að ræða sérhæð ásamt sér íbúðarrými á neðri hæð og innbyggður bílskúr. Íbúðin á hæðinni er 158,8 fm og íbúðarrýmið á neðri hæð er skráð 55,6 fm. bílskúrin er skráður 25,8 fm. Einstök eign sem vert er að skoða nánar.

- Sjón er sögu ríkari. Ásett verð 104,0 millj.

Allar nánari uppl. og skoðun veitir
Jóhann Friðgeir, lgf. s: 896-3038
eða á johann@hofdi.is

Jóhann Friðgeir
Valdimarsson



heimili
fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is





Blásalir 19, 201 Kópavogur, efri sérhæð.
OPIÐ HÚS ÞRI 11/5 KL. 16:00-17:00.



4ra herbergja efri sérhæð m/sérinngangi á eftirsóknarverðum stað í Kópavogi, samtals 112,4 fm. Parket og flísar á gólfum. Þrjú svefnherbergi, öll með fataskápum. Baðherbergi með baðkari og sturtuklefa. Þvottahús innan íbúðar. Geymsluloft til viðbótar við birta fm. Sér geymsla á jarðhæð. Góðar svalir í suður, útsýni. **Verð 62,9 millj. Opið hús þriðjudaginn 11. maí kl. 16:00-17:00, verið velkomin. Nánari upplýsingar gefur Gústaf Adolf lgf., gustaf@fold.is / 895-7205.**

Kórsalir 1, 201 Kóp,
3-4 HERB. + BÍLAGEYMSLA.



Til sölu vel skipulögð 110 fermetra íbúð, þar af 7,7 m2 geymsla, við Kórsali 1, Kópavogi, íbúð merkt 402. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, stofa, borðstofu, 2 svefnherbergi (3 á teikningu), baðherbergi, þvottahús og geymslu í kjallara. Út frá stofu er hægt að ganga út á rúmgóðar suðursvalir. **Verð 59,9 millj. Bóka þarf skoðun hjá saevar@fold.is / 844-1965.**

Miðtún 16, 105 Rvk,
PARHÚS MEÐ AUKAÍBÚÐ.



Vel skipulagt parhús á steypum kjallara á góðum stað í Túnunum, samtals 186,1 fm. Aðalíbúðin á tveimur hæðum, 110,3 fm, skiptist í hol, eldhús, 3 svefnherbergi, salerni, sjónvarpskrók, baðherbergi og tvær stofur. Í kjallara er 52,8 fm 2ja herbergja mikið uppgerð íbúð m/sérinngang. Til viðbótar er 23 fm skúr/vinnustofa. Nýlega endurnýjað þak. **Verð 86,9 m. Nánari upplýsingar gefur hlynur@fold.is / 624-8080.**

Sætún - eignarland,
116 KJALARNES - REYKJAVÍK.



Höfum til sölu samtals rúmlega 6 hektara land á frábærum stað á Kjalarnesi í Reykjavík. Um er að ræða 3 lönd sem geta selst saman eða sitt í hvoru lagi. Á tveimur þeirra eru fasteignir og byggingarréttur og eru miklir framtíðarmöguleikar. **Nánari upplýsingar hjá fasteignasöllum Foldar. Eignarhlutarnir 3 eru á verðinu 35, 70 og 95 milljónir.**

Hafnarbraut 2, 200 Kópavogur
/ ATVINNUHÚSNÆÐI



Tæplega 200 fm iðnaðarbil, merkt B, ásamt óskráðu 40 fm millilofti þar sem búið er að útbúa íbúðarrými. Húsið er stálgrindarhús og holsteinn. Vinnslusalurinn er með steypu gólfi og gryfju. 3ja fasa rafmagn. Stór rennihurð. Hagstæður leigusamningur sem hægt er að yfirtaka. **Verð 45 millj.**

Óskum eftir

- íbúðum í öllum hverfum Reykjavíkur til kaups eða leigu fyrir opinberan aðila
- traustar greiðslur
- langur leigutími
- nánari upplýsingar á skrifstofu

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is



Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá. Skoðum og metum samdægurs. Sanngjörn sölubóknun.



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.
Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Elín D. Guðmunds-
dóttir
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Úlfar Freyr
Jóhannsson
hdl og lögg.
fasteignasali
ulfar@fastmark.is



Sigríður
Kjartansdóttir
Lögg. fasteignasali
sigridur@fastmark.is



Gisli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@
fastmark.is

Garðabær

Einbýlis – raðhús og parhús óskast fyrir trausta kaupendur

Naustavör nr. 44-50. Nýjar íbúðir í Bryggjuhverfinu í Kópavogi.



BÓKID
SKOÐUN

4 ÍBÚÐIR
EFTIR

- Naustavör 44-50 eru hæða fjölbýlishúsi í Bryggjuhverfinu í vesturbæ Kópavogs.
- Íbúðirnar sem eftir eru eru frá 80,6 fm. upp í 135,2 fm. , 2ja til 4ra herbergja. Til afhendingar okt/nóv 2020.
- Allar innréttingar eru frá Brúnás, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi. Íbúðirnar sjálfar verða afhentar án gólfefna, en flisar verða á gólfum á baði og þvottaherbergi.
- Stæði í bilageymslu fylgja flestum íbúðum.

Afhendingartími íbúða er á tímabilinu júlí til desember 2021. Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is

Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



BÓKID
SKOÐUN

6 ÍBÚÐIR
EFTIR!

- Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.
- Á Kirkjusandi er ótrútt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar áklæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hjóðgölf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hjóðvist. Gólfsiðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hin margverðlaunaða og heimsþekta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Sumarhús – Valhallarstígur - Þingvöllum



- Reisulegt sumarhús við Valhallarstíg Nyrðri, Þingvöllum, Bláskógabyggð. Gróin lóð með hávöxnum trjám við opið svæði nærri Þingvallavatni með víðáttumiklu útsýni yfir vatnið og fjallasýn.
- Húsið er afar vel byggt hús frá fyrstu gerð, reisulegt og stílhreint, en þarfnast talsverðrar endurnýjunar. Timburhús á steiptum grunnni, ein hæð og ris, byggt á árunum 1929-1930 að raunstærð um 125,0 fm.
- Lóðin er leigulóð 5.600,0 fm. að stærð og er í eigu Ríkissjóðs Íslands. Aðgengi að húsinu er mjög gott frá bílplani framan við húsið.

Skúlagata 40B – Glæsileg íbúð á efstu hæð.



OPIÐ HÚS
DAG

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30

- Glæsileg 139,9 fermetra íbúð á 4. og efstu hæð í litlu lyftuhúsi fyrir 60 ára og eldri við Skúlagötu. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bilageymslu.
- Mikil lofthæð er í stofum. Fataherbergi innan hjónaherbergi. Sjónvarpsstofa.
- Búið er að endurnýja innréttingu og tæki í eldhúsi ásamt innréttingu á baðherbergi. Hellulagðar svalir til austurs og suðurs.
- Góð aðkoma er frá Barónsstíg og næg bílastæði.

Verð 79,9 millj.

Snorrabraut 56B. 3ja herbergja útsýnisíbúð.



OPIÐ HÚS
Í DAG

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.45 – 18.15

- 3ja herbergja 90,2 fm. útsýnisíbúð í fjölbýlishúsi með nýrri lyftu og húsvörð við Snorrabraut.
- Húsið er fyrir 55 ára og eldri og er nýlega viðgert að utan. Sameign er nýteppalögð og máluð.
- Rúmgóð stofa með útgengi á svalir til austurs. Rúmgott hjónaherbergi. Eldhús með nýlegri hvítri innréttingu og eyju.
- Staðsetning er miðsvæðis í Reykjavík þaðan sem stutt er í verslanir og þjónstu.

Verð 52,9 millj.

Furugerði 15 – 4ra herbergja endaíbúð



OPIÐ HÚS
MIÐVIKUDAG

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag frá kl. 17.00 – 17.30

- Falleg og björt 4ra herbergja 94,9 fm. endaíbúð á 2. hæð á þessum eftirsóttasta stað við Furugerði
- Gluggar í þrjár áttir og frábært útsýni. Þrjú svefnherbergi. Svalir til suðurs.
- Íbúðin er öll nýlega endurnýjuð hið innra, þ.m.t. gólfefni, innihurðir, allir fataskápar, innrétting í eldhúsi og baðherbergi.
- Húsið að utan var viðgert og málað árið 2017.

Verð 57,9 millj.

Ljósheimar 14 – 4ra herbergja íbúð á 7. hæð



OPIÐ HÚS
DAG

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30

- 4ra herbergja 89,4 fm. útsýnisíbúð á 7. hæð í fjölbýlishúsi með tveimur lyftum í Ljósheimum. Sérinnangur er af svölum.
- Eldhúsinréttingar og tæki eru nýleg og baðherbergi var nýlega endurnýjað. Allir fataskápar í íbúðinni eru nýlega endurnýjaðir. Allir ofnar og ofnagagnir í íbúðinni eru nýlega endurnýjuð.
- Húsið er nýlega viðgert að utan að stórum hluta. Austurhlíð hússins var öll viðgerð og settar nýjar gler-svalalokanir á stígahús utan á húsinu.

Verð 54,9 millj.

Grandavegur 42G – 2ja herbergja íbúð



- Virkilega falleg 93,5 fm. 2ja herbergja íbúð auk 7,4 fm. yfirbyggðra opnanlegra svala til vesturs með viðarklæddu gólfi í vönduðu lyftuhúsi við Grandaveg.
- Sér bílastæði í bilageymslu. Útsýnis nýtur til sjávar.
- Mjög rúmgott svefnherbergi með miklum fataskápum. Eldhús er opið við stofu sem er rúmgóð og björt.
- Sameiginleg gestabilastæði eru í bílakjallara og er dyrabjöllukerfi á bilageymslu.

Verð 62,9 millj.

Laugavegur 51- verslunarhúsnæði



- 99,7 fm. verslunarhúsnæði við Laugaveg 51 auk 103,9 fm. kjallara sem bæði er innangengt í og er líka bæði með innkeyrsludryrum af baklóð og göngudryrum.
- Húsnæðið er með mjög stórum gluggum út að Laugaveginum.
- Sér bílastæði á baklóð hússins fylgir eignarhlutanum.
- Mögulegt væri að skipta húsnæðinu upp í tvo eignarhluta, kjallara og hæð og leigja út í sitthvorum lagi. Þetta er húsnæði sem getur hentað mjög vel undir verslun, veitingahús, skrifstofur o.fl.

Laugavegur 86-94. 2ja herbergja íbúð.



- Falleg 83,1 fermetra 2ja herbergja íbúð með svölum til suðurs á 2. hæð í fjölbýlishúsi við Laugaveg.
- Íbúðin er virkilega vönduð og innréttuð á smekkelegan hátt. Gólfhiti er í íbúð og myndavéladýrasími. Stofa með stórum gluggum til suðurs.
- Búið er að skipta stóru svefnherbergi niður í tvö svefnherbergi. Minna herbergið er gluggalaust.
- Íbúðin er í leigu og yfirtekur kaupandi réttindi og skyldur samkvæmt honum.

Verð 57,9 millj.

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali Sími: 695 5520
Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856
Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178
Elin Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 899 3090
Ingi Þór Ingólfsson lögg. fasteignasali Sími: 698 4450
Ómar Hvanndal hdl. og aðst. fasteignasali Sími: 832 3200
Barbara R. Bergþórs lögg. fasteignasali Sími: 823 0339
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000
Ásgrímur Ásmundsson hdl. og lögg. fasteignasali Sími: 865 4120
Þróstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634
Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas lögg. fasteignasali Sími: 868 4508
Jason Kr. Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1615
Axel Axelsson lögg. fasteignasali Sími: 778 7272
Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali Sími: 691 1931
Kjartan Í. Guðmundsson aðst. fasteignasali Sími: 663 4392
Þórhallur Biering lögg. fasteignasali Sími: 895 8232
Fríðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignasali Sími: 616 1313
Frjólín Ó. Magnúss. lögg. fasteignasali Sími: 692 2704
Óskar S. Axelsson aðst. fasteignasali Sími: 691 2312
Anton Karlsson lögg. fasteignasali Sími: 771 8601
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali Sími: 893 9929
Ragnheiður Pétursdóttir hdl. og löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

PANTID SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

Ystasel 35
109 Reykjavík
Glæsilegt 248 fm einbýli ásamt bílskúr

- 6 svefnherbergi eru í húsinu
- Endurnýjuð eldhúsinnrétting
- Mjög gott skipulag
- Fallegur skjólsæll garður
- Stutt í leik- og grunnskóla ásamt íþróttasvæði ÍR
- Hægt að útbúa aukaíbúð með séringngangi

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð: **109,7 millj.**

PANTID SKOÐUN
hjá Atla í síma 899 1178

Hraunhólar 21
210 Garðabær
Vandað og vel skipulagt 274 fm fjölskylduhús

- Barnvæn staðsetning við opið grænt svæði, göngufæri við skóla, og aðra þjónustu.
- Góð alrými, 4-5 svefnherbergi, fataherbergi, tvö baðherb., gott þvottahús og tvöfaldir bílskúr.
- Húsið er veglega innréttað.
- Falleg frágengin lóð, sólrikl verönd og gott bílplan.

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

Verð: **155 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000

**Með þér
alla leið**

NÝTT Í SÖLU

PANTID SKOÐUN
hjá Gunnari í síma 899 5856

Grettisgata 6
101 Reykjavík
Glæsilegt nýuppgerð 3-4ra herbergja íbúð á 3ju hæð

- Stórar og bjartar stofur, nýtt parketi er á gólfum.
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Miklar endurbætur á húsinu síðastliðið ár nýir gluggar í hluta hússins, ný steinun ásamt því að verið er að gera upp glæsilegan stíga gang hússins.

Nánari upplýsingar veitir:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is
Þróstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
thorstur@miklaborg.is

Verð: **94,7 millj.**

**AFHENDING
STRAX**

PANTID SKOÐUN
hjá Þresti í síma 897 0634

Snorrabraut 56 b
101 Reykjavík
Góð 2ja herbergja, 55,7 fm íbúð á jarðhæð - 55 ára +

- Úr stofu og eldhúsi er útgengt á rúmgóðan timburpall sem snýr í suð-vestur.
- Íbúðin er laus
- Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veitir:
Þróstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
thorstur@miklaborg.is

Verð: **34,5 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jörnni í síma **845 8958**



Jörnn Skúladóttir
lökk. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Grandavegur 40

107 Reykjavík

Einbýlishús við Bráðræðisholtið 81,1 fm. Falin perla miðsvæðis í Rvk

- Húsið var fríðað árið 2012 og stendur á eignarlóð
- Forstofa, stofu, sólskála, eldhús, bað, þvottahús, svefnherbergi, rúmgott alrými og fallega innréttað
- Frábær staðsetning

Verð: **57,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 1931**



Óskar H. Bjarnasen
lökk. fasteignasali
sími: 6911931
ohb@miklaborg.is

Andarhvarf 9b

203 Kópavogur

Glæsileg 159,4 fm, 4-5 herbergja sérhæð með bílskúr

- Rúmgóðar svalir, glæsilegt útsýni y. Elliðavatn og Bláfjöll
- Sérinnangangur, aðeins tvær íbúðir í húsinu
- Þvottahús innan íbúðar
- Tvö baðherbergi

Verð: **79,8 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Mikluborgar



Jón Rafn Valdimars
lökk. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Jörnn Skúladóttir
lökk. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Anton Karlsson
lökk. fasteignasali
Sími: 7718601
anton@miklaborg.is

Barbara R. Bergþórs
lökk. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Skógarvegur 6

103 Reykjavík

Glæsileg ný 119 fm endaíbúð (114) á 1. hæð með 23,9 fm sérafnotafleti

- Hjónasvita með fataherbergi og tvö herbergi, baðherbergi og sér þvottahús. Eldhús með eyju og stofurnar rúmgóðar og bjartar með útgengi á sérafnotaflið
- Staði í bílageymslu og 13 fm geymsla.

Verð: **69,9 millj.**

OPÍÐ HÚS | þriðjudaginn 11. maí kl. 17.00 - 17.30



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma **899 5856**



Gunnar S. Jónsson
lökk. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Grandavegur 42 F

107 Reykjavík

Vel skipulögð 3ja herb. endaíbúð á 2. hæð ásamt staði í bílageymslu

- 118,1 fm skiptist í anddyri, stofu, eldhús, tvö svefnherbergi, baðherbergi og gestasalerni.
- Aukin lofthæð er íbúðinni gefur skemmtilegan karakter
- Yfirbyggðar 21,3 fm svalir snúa í suður

Verð: **76 millj.**

Tilbúnar
nýjar íbúðir

Einungis 10 íbúðir eftir



SÝNUM ALLA DAGA
pantið skoðun hjá sölumönnum Mikluborgar



Jason Ólafsson
lökk. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugsson
lökk. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Barbara R. Bergþórs
lökk. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Anton Karlsson
lökk. fasteignasali
Sími: 7718601
anton@miklaborg.is

Sogavegur 73-77

108 Reykjavík

Fallegar og mjög vel skipulagðar nýjar íbúðir 2ja - 4ra herbergja

- Íbúðirnar afhendist með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél
- Bílastæði í bílageymslu
- Sérinnangangur með mörgum íbúðum
- Sérafnotaréttir eða svalir með öllum íbúðum

Verð frá: **67,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPÍÐ HÚS | þriðjudaginn 11. maí kl. 17.30 - 18.00

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jörnni í síma **845 8958**



Jörnn Skúladóttir
lökk. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Hrísateigur 13

105 Reykjavík

Falleg 2ja herbergja íbúð í kjallara

- Íbúðin öll yfirfarin 2018
- Endurnýjað dren og skolp
- Ný eldhúsinrétting og tæki
- Endurnýjað baðherbergi
- Sameiginlegt þvottahús-þvottavél

Verð: **34,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma **899 5856**



Gunnar S. Jónsson
lökk. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Holtavegur 9

210 Garðabær

Falleg og vel skipulögð útsýnisíbúð í góðu húsi í Urriðaholtinu

- 4ra herbergja, 122 fm
- Gott staði í bílageymslu
- Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla, alla helstu þjónustu og náttúruperlur til útivistar

Verð: **72,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPÍÐ HÚS | þriðjudaginn 11. maí kl. 15.30 - 16.00

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



Jason Ólafsson
lökk. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Geitland 6

108 Reykjavík

Falleg 145,6 fm íbúð á 2. hæð með bílskúr

- 3 svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, geymsla, stofa og svalir með útsýni á annarri hæð (íbúð 201).
- Bílskúr fylgir eigninni.
- Sérgeymsla er einnig í kjallara

Verð: **76,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: 695 5520

Neðristígur 6
806 Þingvellir

44,6 fermetra sumarhús á frábærum stað með glæsilegu útsýni

- Í landi Kárastaða við vestari jarðarmörk þjóðgarðsins á Þingvöllum.
- Sumarhúsið er á gróðurvaxinni 4.700 m² leigulóð með góðu útsýni yfir Þingvallavatn og nágrenni.

Verð: **Tilboð**

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** lögilltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: 775 1515

Ártunga 2
801 Biskupstungur

Sumarhús sem stendur við mjög fallegan stað við Brúará

- Hlaupungufoss og flúðir fyrir neðan hann og Miðfoss fyrir ofan.
- Ca 350-400m fyrir ofan er hinn frægi Brúarfoss.

Verð: **29,5 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** lögilltur fasteignasali

AFHENDING STRAX



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: 691 1931

Mánatún 3
105 Reykjavík

Vönduð 143,5 fm íbúð á jarðhæð

- Tvö bílastæði í bílakjallara
- Sér afgirt sólarverönd
- Húsvörður í húsinu
- Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning

Verð: **83,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** lögilltur fasteignasali

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar bókið skoðun og fáid frítt verðmat.**

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, lögilltir fasteignasalar



Eiríkur Svanur Sigfússon
lögg. fasteignasali

Fjarðargötu 17, Hafnarfirði
Ópið virka daga kl 9-17
Sími 520 2900
Netfang: as@as.is
Heimasíða: www.as.is



ÁS - í hjarta Hafnarfjarðar í yfir 30 ár

Hringhella 4, atvinnuhúsnæði

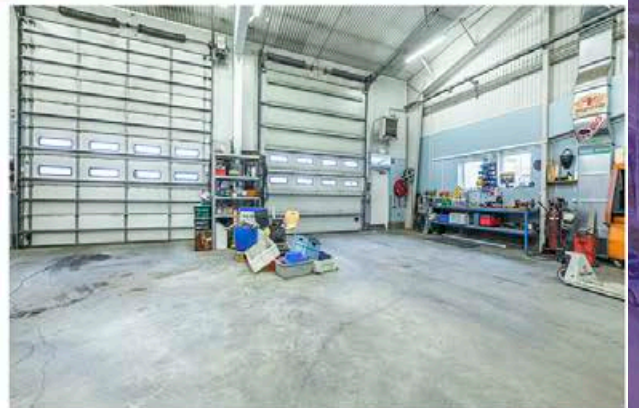
12.992,4 fm iðnaðarlóð á góðum stað í Hafnarfirði



Gott 710,8 fm atvinnuhúsnæði á sérlega góðri afgirtri og malbikaðri lóð að hluta. Gott útipláss og hægt að auka byggingarmagnið á lóðinni.



- Tvö 136,4 og tvö 165 fm verkstæði
- Lofthæð frá 5,4 - 7,2 m
- Hæð á innkeyrlsuhurð er 4,5 m
- Hægt að keyra í gegnum bilið
- Starfsmanna/skrifstofuhúsnæði 108 fm



job

Finnum draumastarfið saman

Er um við að leita **að þér?**

NÁÐU TIL FJÖLDANS!

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins.* Á höfuðborgarsvæðinu, þar sem Fréttablaðinu er dreift í heimahús, eru yfirburðirnir ótvíræðir. Hafðu samband og leyfðu okkur að hjálpa þér að ná til fjöldans.

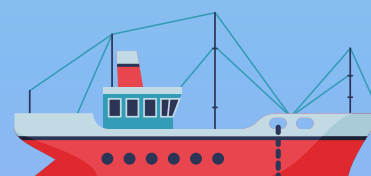
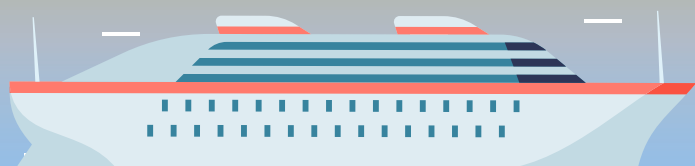
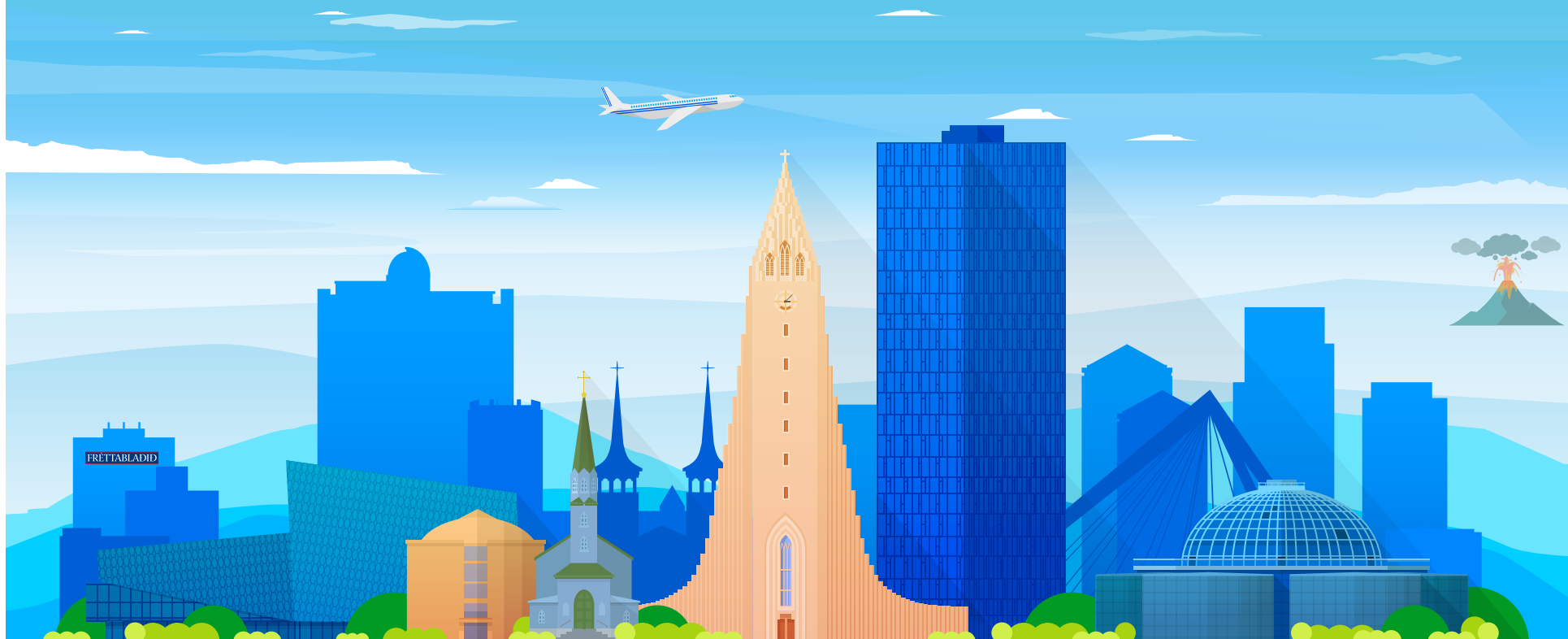
Sími: 550 5050 – soludeild@frettabladid.is

44% 49% 68%

Íbúa höfuðborgar-
svæðisins á aldrinum
18-80 ára lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali*

Íbúa höfuðborgar-
svæðisins á aldrinum
35-65 ára lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali*

Íbúa höfuðborgar-
svæðisins á aldrinum
55-80 ára lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali*



*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP



MALIBU LUX - DÍSEL

CHEVROLET Malibu lux dísel!!
Árgerð 2013, ekinn aðeins 82þ.km,
dísel, sjálfstíptur. Tveir eigendur.
Mjög flottur! Dúndur gott verð
1.677.000. Rnr.120114.

AÐALKAUP



297þ!!! 100% LÁN MÖGULEGT!

CHRYSLER PT CRUISER. Árgerð 2006,
ekinn 145þ.km., bensín, 5 girar. Nýr
rafgeymir, skoðaður 2022. "Fjarska
fallegur" Verð aðeins 297.000.
Rnr.120010.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is



Nýr Renault Zoe 52 kWh með
leðursætum. Drægni um 390
km. Vel útbúin bílar með 360°
Myndavél ofl. Litir Svartur - Hvítur
og Dökkgrár. Okkar verð aðeins
4.690.000,-

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Hreingerningar



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

Málarar

REGNBOGALITIR.IS

Málningarþjónusta Við
málum og spórslum hús og
mannvirki innan sem utan. Við
háþrýstibvóm, vatnsverjum og
styrkjum steiningu og sjónsteypu.
Við erum vandvirkir fagmenn með
mikla reynslu. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálpa. Trúnaður.

Búslóðaflutningar

Gef tilboð í búslóðaflutninga í
öllum stærðum. Áratuga-reynsla.
Guðmundur. 864-7896

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð. Straumblik
ehf. Löggiltur Rafverktaki.
straumblik@gmail.com

Húsviðhald

FLOTUN

Tek af mér að flota gólf og fl.

Tímavinna eða tilboð.

Upplýsingar í síma: 777-2242



Við hreinsum allar gerðir
loftreastikerfa. Hafðu samband og
pantaðu frjá ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá byli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Ukulele á tilboði



Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu eða sölu 50 m2 bil +
milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða
geymsla. Leiga: 109 þús.
S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002



ÚTBOÐ

Gatnagerð í Dalshverfi III



Reykjanesbær óskar eftir tilboðum
í verkið Gatnagerð, Dalshverfi III, 1. áfangi

Verkið felst í jarðvegsskiptum, vatns- og holræsalögnum
ásamt uppbyggingu gatna og jarðvinnu fyrir lagnir
veitustofnana. Verk þetta skal unnið frá júní 2021 til
desember 2021.

Helstu verkþættir og magntölur eru:

Uppúrtekt	52.600 m ³
Fyllingar	61.500 m ³
Klapparvinna í götu	3.900 m ³
Klapparvinna í skurðum	3.200 m
Lagnir	4.900 m
Lagnaskurðir veitustofnana	2.800 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi hjá
Verkfræðistofu Suðurnesja, Víkurbraut 13, 230 Keflavík,
frá og með miðvikudeginum 12. maí 2021.

Óskir um útboðsgögn sendist á netfangið,
vs@vss.is og verða þau þá send þeim sem þessa óska.

Þar sem útboðið er rafrænt skulu tilboð send rafrænt í
tölupósti á innkaupastjori@reykjanesbaer.is eigi síðar en
fimmtudaginn 27. maí 2021 kl. 11.00.

Ekki verður haldin formlegur opunarfundur en
tilboðsgjafar fá senda opunarfundargerð fljótlega eftir
opnun þar sem fram kemur: Hverjir sendu inn tilboð,
tilboðsupphæð og kostnaðaráætlun.



Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Dýpkun við Sundabakka á Ísafirði

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum sam-
kvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun,
Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu framkvæmdaraðila er
einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

ÚTBOÐ – URRÍÐAHOLT MALBIKUN GATNA

GARÐABÆR ÓSKAR EFTIR TILBOÐUM Í VERKIÐ: URRÍÐAHOLT – MALBIKUN GATNA 2021

Verkið felst í jarðvegsskiptum, upphækkun
brunna og niðurfalla og malbikun gatna í nýju
íbúðahverfi í Urriðaholti. Verkinu skal lokið fyrir
1. september 2021.

Helstu magntölur eru:

Heflun og þjöppun yfirborðs.....	12.940 m ²
Efra burðarlag	1.650 m ³
Malbikun	13.340 m ²
Upphækkun á brunnum.....	102 stk.
Upphækkun á niðurföllum	17 stk.

Útboðsgögn er hægt að nálgast á vef
Garðabæjar, gardabaer.is, þriðjudaginn 11. maí
2021. Tilboð verða opnuð með rafrænum hætti
á hjá EFLU verkfræðistofu, Lynghálsi 4, 110
Reykjavík, fimmtudaginn 27. maí klukkan 14.00.



GARÐABÆR
gardabaer.is



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Einfalt og þægilegt!

Fast-fix sturtuklefi
með smellukerfi,
engar skrúfur,
ekkert sílikon



Sturtuklefi

80x80 cm

94.500 kr.-

*blöndurnartæki fylgja ekki

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is
Virka daga 9-18 | Laugardaga lokað

**INNRETTINGAR
& TÆKI**

Gluggasmiðjan – ekki bara gluggar

Gluggasmiðjan býður ekki lengur bara upp á glugga og hurðir. Þar er nú fjölbreytt framboð af öllum gerðum af hurðum og gluggum, rúðuglerjum, öryggisglerjum, speglum, glerhýsum, svalahandriðum, glerlokunum og öðru.

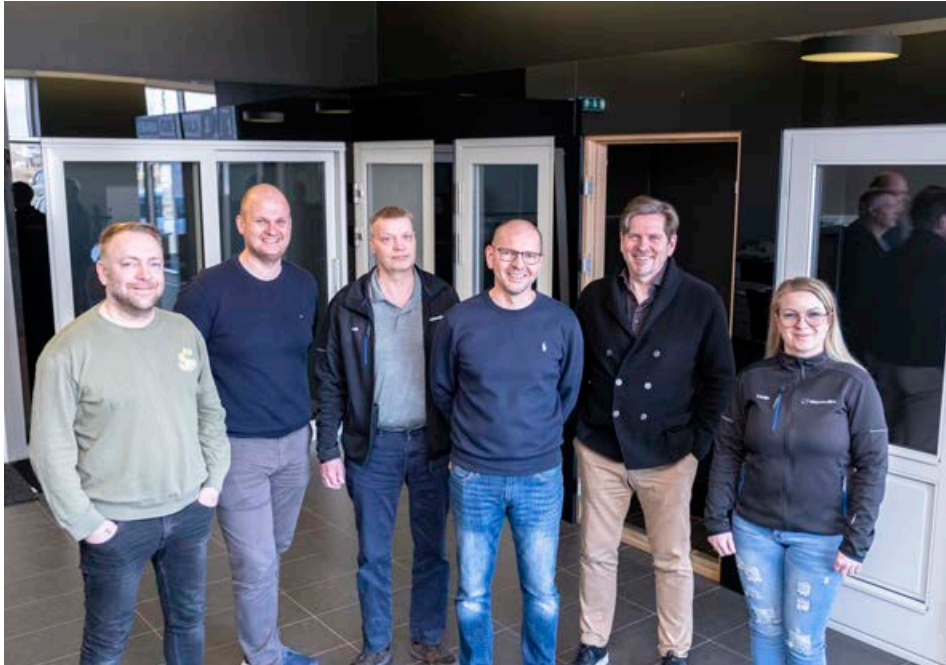
Gluggasmiðjan er komin í glæsilegt nýtt húsnæði við Steinhellu 17A í Hafnarfirði þar sem fyrirtækið er með mjög flottan 1.000 fermetra sýningarsal þar sem viðskiptavinir geta skoðað vöruframboðið, sem hefur verið stórbætt.

„Hingað til höfum við sérhæft okkur í gluggum og hurðum, en nú er úrvalið mun fjölbreyttara en nokkru sinni áður,“ segir Hafsteinn Hilmarsson sölustjóri.

Einstaklega gott úrval

„Í fyrsta lagi bjóðum við upp á allar gerðir glugga, úr timbri, plasti, áli og állklædda timburglugga og við erum einnig með timburhurðir, álhurðir og rennihurðir í nokkrum útfærslum,“ segir Hafsteinn. „Þar að auki erum við með svalahandrið, svalalokanir, sturtugler og glerveggi og skilrúm í skrifstofur og í raun má segja að við bjóðum upp á allar gerðir af gleri. Við erum líka með alls kyns spegla í nokkrum litum, með ljósi og án þess, ásamt ýmsu öðru. Að auki seljum við sjálfvirkar hurðir í innganga fyrir verslanir og aðra þjónustu. Við vöndum svo allt af valið við innkaup til að tryggja að við seljum einungis hágæða vörur.“

Állkæddir timburgluggar og plastgluggar, ásamt rennihurðum, eru vinsælustu vörurnar okkar,



Gluggasmiðjan er komin í glæsilegt nýtt húsnæði með mjög flottan sýningarsal þar sem hægt er að skoða stórbætt vöruframboðið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Hjá Gluggasmiðjunni fást nú líka timburhurðir, álhurðir og rennihurðir í nokkrum útfærslum, ásamt svalahandriðum, svalalokunum, sturtugleri og glerveggjum og skilrúmunum í skrifstofur.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

enda bjóðum við upp á þessar vörur á mjög góðu verði,“ segir Hafsteinn.

„Það er líka ein nýjung sem við getum boðið upp á núna, en það eru útihurðir úr áli með löngu ryðfríu handfangi, LED-lýsingu í karmi og til dæmis fingrafaraskanna eða annars konar aðgangskerfi,“ segir Hafsteinn. „Á næstu vikum ætlum við að setja upp eina mjög flotta slíka hurð í sýningaraðstöðunni okkar.“

Gluggasmiðjan býður upp á sérlega gott og fjölbreytt úrval í þessum vöruflokkum. Það eru

önnur fyrirtæki sem selja vörur í sömu flokkum, en það er ekkert annað fyrirtæki með þær allar,“ segir Hafsteinn. „Hér er því hægt að fá megnið af því sem þarf til að byggja húsið á einum stað og við erum alltaf tilbúin til að skoða magnafslátt.“

Tíminn fyrir framkvæmdir alveg að koma

„Í gegnum tíðina hefur þjónusta Gluggasmiðjunnar verið meira miðuð við verktaka en almenn- ing, en það hefur breyst og í dag þjónustum við báða hópna til jafns,“ segir Hafsteinn. „Við vinnum líka með mörgum góðum verktökum og ef viðskiptavinir okkar vantar verktaka í gluggaskiptin sem dæmi getum við bent fólk í rétta átt og fengið vant fólk í verkin.“

Nú er öll starfsemi Gluggasmiðjunnar undir einu þaki, bæði söluskrifstofan, lagerinn og sýningarsalurinn, og engar vörur eru geymdar úti í veðri og vindi, allt geymt innanhúss við bestu aðstæður,“ segir Hafsteinn. „Þetta er góður tími til að heimsækja okkur í nýju aðstöðuna til að kynna sér úrvalið þar sem við erum búinir að koma okkur vel fyrir og koma sýningarsalnum í gott horf.“

Núna þegar sumarið er að koma er góður tími til að panta glugga, svo það sé hægt að nýta góða veðrið í framkvæmdir,“ segir Hafsteinn. „Afhendingartíminn hjá okkur er einn sá stysti á markaðnum. Í maí og júní erum við líka að bjóða upp á 40% afslátt af öllu einangrunargleri, svo það er ekki eftir neinu að biða.“

LED Húsnúmer



Sérsmíðum á öll hús, fjölbýli og fyrirtæki
Falleg húsnúmer í miklu úrvali

- Endingargóð LED lýsing
- Minni rafmagnsnotkun
- Fæst í lituðu áli.



Hægt er að skoða og versla á sýningarbás okkar hjá Skómeistararnum í Smáralind.

Hafðu samband á Facebook, í síma 755 6080 eða á ledhusnumer1@gmail.com og pantaðu þitt ljós!



Góður undirbúningur er lykilatriði

Góður undirbúningur er afar mikilvægur og sömuleiðis að velja ábyrgan verktaka þegar fólk undirbýr viðhaldsframkvæmdir Mörg dæmi eru um að viðhaldsframkvæmdir hafi farið illa af stað og endað illa. Í flestum tilfellum er um að kenna slægum undirbúningi og röngu vali á verktökum. Það er skammgóður vermir að spara á undirbúningsstiginu. Þar er grunnurinn lagður og ef hann er veikur þá er ekki við góðu að búast, segir Sigurður Helgi Guðjónsson hrl. og formaður Húseigendafélagsins.

Hvernig á að standa að undirbúningi?

„Ekki er til nein einhlit regla um það. Verk eru mismunandi og aðstæður sömuleiðis. Í fjöleignarhúsum þarf að liggja fyrir lögleg ákvörðum. Þegar hún er komin er rétt að fá hlutlausan sérfræðing til að meta ástand hússins og viðgerðarþörf. Í því ástandsmati felst yfirleitt gróf lýsing á ástandi ásamt sundurliðuðum verklíðum með áætlunum magnatölum. Húseigendur eru hvattir til að snúa sér til tæknimanna og fyrirtækja sem framkvæma slíkt mat en framkvæma þau ekki sjálfir eða fá fúskara til þess. Sé um minni verk að ræða er hægt að óska eftir tilboðum frá verktaka, byggðum á magnatölum og verklýsingu samkvæmt ástandsmati. Við stærri verk eru úttektaraðilarinn jafnan fegnir til að fullgera útboðs- og verklýsingu og standa að útboði. Mikilvægt er fyrir eigendur að gæta þess að viðurkenndir meistrarar standi fyrir viðhaldsverkum þar sem slík verk eru oft mjög vandasöm. Þá er ekki síður mikilvægt að leitað sé til hæfra ráðgjafa er hafi næga þekkingu til úttekta.“

Því miður eru töluverð brögð að reikningslausum viðskiptum og virðast sumir húseigendur telja sig spara á því. Rétt er að ítreka að yfirleitt ofmetur verkkaupi hag sinn í þeim viðskiptum. Verkkaupi



Að mörgu er að hyggja þegar farið er út í framkvæmdir eða endurbætur á húsum.

stendur eftir án nokkurs eða veikburða réttar gagnvart verktaka og ábyrgð á verki er engin. Einnig er mikilvægt að benda á að virðisaukaskattur fæst aðeins endurgreiddur af vinnu við nýsmíði, endurbætur og viðgerðir á húsnæði, ef reikningar frá verktaka eru fullgildir,“ segir hann.

Heilræði til húsfélaga í framkvæmdaham:

- Fá hlutlausan sérfræðing til að meta ástand eignarinnar og viðgerðarþörf.
- Við minni verk er hægt að óska eftir tilboðum frá verktökum byggðum á magnatölum og verklýsingu. Við stærri verk fer yfirleitt fram útboð.
- Meta þarf tilboðin í samhengi við útboðsgögnin, heildarverð, einingaverð, uppsetningu tilbodsins og verktíma.
- Þegar ákveðið hefur verið hvaða tilboði skal taka, er gengið til samninga við viðkomandi verktaka. Seint verður nægjanlega

Mörg dæmi eru um að viðhaldsframkvæmdir hafi farið illa af stað og endað illa. Í flestum tilfellum er um að kenna slægum undirbúningi og röngu vali á verktökum.

Sigurður Helgi Guðjónsson

brýnt fyrir fólk mikilvægi þess að gera skriflegan samning við verktaka hvort sem er um lítil eða stór verk að ræða.

- Eftirlit með framkvæmd þarf að vera í vel skilgreindum og föstum farvegi og oft er ráðinn til þess óháður aðili.
- Lokauppgjör fer fram eftir að verki telst lokið. Mikilvægt er að taka út framkvæmdina og frágang á verkinu áður en loka-greiðsla fer fram.



Akrýlkítta hvítt

Akrýlkítta með góða viðloðun
Yfirmálanlegt eftir 12 klst.
Notkun: Þétting meðfram hurðum og gluggum, plötuskil, rifur og fl.



SINDRI
Smíðjuvegi 11
575-0000



2000 — 2021

Eldhúsinnréttingar



 **Friform**

Mán. — Föst. 10—17
Laugardaga 11—15

Friform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562—1500
Friform.is

Við hreinsum, söndum og húðum svo þær verði eins og nýjar

NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ LEITA TILBOÐA

Eru hellurnar óhrein gróðrastía?



Hafðu samband í síma 775 6080



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR
ALHLIÐA MÚRVERK
ÞAKVIÐGERÐIR
GLUGGASKIPTI

HAFÐU SAMBAND
INFO@HUSAVIÐGERDIR.IS
SÍMI 565-7070

 Finndu okkur á Facebook



Sílikon

Sílikon til notkunar inni og úti. Myglu-, gerla-, sveppa- og vatnspolið. Ekki er hægt að mála yfir sílikon. Flöturinn þarf að vera hreinn og laus við fitu. Margir litir í boði.



SINDRI
Smiðjuvegi 11
575-0000



SKRÁÐU ÞIG Á PÓSTLISTANN

Fáðu blað dagsins sent rafrænt



FRÉTTABLAÐIÐ



Iðnó er eitt glæsilegasta húsið í miðbæ Reykjavíkur og alklaett auðmjúku bárujárn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Miðbærinn gengur í bylgjum

Miðbær Reykjavíkur hefur heillað ófáa vegna einstaks byggingarstíls og gífurlegrar litagleði. Þá hefur eitt þótt einkenna hinn ríkjandi húsastíl og það er frókk notkun bárujárnsins, hvort heldur er á þök eða í klæðningu húsa.

johannamaria@frettabladid.is

Galvanhúðað bárujárn er enn í dag eitt algengasta klæðningarefnið á Íslandi og síðari ár hafa bæst við fleiri gerðir, eins og litað ál og stál sem og álsink. Fyrsta bárujárníð var hins vegar flutt hingað til lands á árunum 1870-80 af Slimmons-versluninni. Þótti það bæði þungt og þykkt og fylgdu því vandkvæði að sníða þriggja metra langar plötur eins og þurfti. Árið 1870 var fyrsta húsið lagt með bárujárn en um var að ræða hús í Krísvíkurnámum. Fyrsta húsið í Reykjavík sem bárujárn var svo sett á var í eigu kaupmannsins og útgerðarmannsins Geirs Zoëga, en hann klæddi viðbyggingu hjá sér með galvaniseruðu bárujárn. Þá varð frægt að árið 1876 lagði W. Ó. Breiðfjörð bárujárn á þak og vegg hússins.

Tiskubylgjan hefst

Notkun hins bylgjaða járns á hús fór þó ekki að verða almenn fyrr en eftir 1880 og eftir 1890 var orðið algengt að það væri jafnvel einnig notað til að klæða vegg timburhúsa. Árið 1894 birtist grein í tímaritinu Reykvíkingi sem nefndist „Bárötta þakjárníð“ og kom þar fram að þetta byggingarefni, það er bárujárníð, væri nú farið að ryðja sér til svo rúms hér í Reykjavík á seinni árum að á hvert hús sem þá væri byggt úr timbri væri bárujárníð brúkað bæði á þak og jafnvel vegg. Einnig kemur þar fram að mjög stutt væri síðan menn fóru að nota þetta þakjárn og veltir greinarhöfundur fyrir sér hvort það sé unnt að bera um af reynslunni hve endingargott það sé.

Óglámskyggn almenningur

Kostir bárujárnsins voru augljósir enda breiddist notkun þess um land allt á fáum árum. Gallarnir komu hins vegar í ljós nokkru síðar enda ekki sama hvernig járníð er lagt, með hvaða efnum og í hvaða þykkt. En í ofangreindri grein kemur fram að varast skyldi að nota ógalvaniseraða nagla við verkið „því nái ryð að festa sig á einhverjum hluta af galvaniseringunni á járninu, þá jetur það



Húsið við Óðinsgötu 5 er fagurlega klætt bárujárn. Myndin er tekin árið 2006 þegar húsið var enn í eigu Björgólfs Thors. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM.



Hér má sjá friðlýstu húsin við Aðalstræti 7, Austurstræti 3 og Austurstræti 4 sem öll eru klædd bárujárn í rauðum og kremuðum lit. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN.

sig út um járníð, og í gegnum það á fáum árum.“ Einnig voru menn farnir að nota þynnri plötur sem stóðust engan veginn þær kröfur sem íslenskt loftslag gerir. Fimm árum síðar birtist grein eftir sama höfund þar sem greinarhöfundur ítrekar að það megi „...öldungis ekki brúka á þök þynnra járn en Nr. 24 og ekki þynnra járn á vegg eða gafla en Nr. 26.“ Í greininni er orðið ljóst að þessi fyrrverandi efasemdamaður er farinn að flytja inn bárujárn sjálfur. Þá fagnar hann því að almenningur sé nú farinn að verða skynsamari og óglámskyggnari en áður og sé farinn að styðjast við leiðbeiningar þeirra sem vilja honum vel.

Bárujárnsbraggar

Bárujárníð einkenndi mjög íslensk timburhús allt fram til ársins 1935 eða þar til steinsteypa tók við sem helsta byggingarefni. Þá var efnið áfram notað í braggahverfunum sem Bretar reistu í seinni heimsstyrjöldinni. Þess má geta að nafnið „braggi“ er talið koma frá orðinu „barracks“ sem erlendu



Braggarnir við Hvalstöðina í Hvalfirðinum eru klæddir bárujárn og taka sig vel út. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI.

hermennirnir nefndu þessi hús. Alls risu um 6.000 breskir braggar en þegar Bandaríkin tóku við hernáminu reistu þeir til viðbótar 1.500 bragga. Lengi eftir heimsstyrjöldina voru braggahúsin nýtt sem heimili fyrir efnaminni fjölskyldur en árið 1943 fór húsnæðisnefnd Reykjavíkur að falast eftir hermannskálum til að leysa húsnæðisvanda Reykvíkinga, til bráðabirgða í fyrstu. Það var ekki fyrr en á sjöunda áratug 20. aldar að brögnum hafði að mestu verið útrýmt sem húsnæðiskosti í Reykjavík.

Velkomin í eitt af
25 undrum veraldar



BLUE LAGOON
ICELAND

Fjórir nýir heiðursfélagar Vals

Á 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals hefur aðalstjórn ákveðið að útnefna fjóra einstaklinga sem heiðursfélaga. Nafnbótin „Heiðursfélagi í Knattspyrnufélaginu Val“ er æðsta viðurkenning sem veitt er félagsmönnum.

Fram til þessa hafa fjórtán einstaklingar hlotið útnefninguna en fyrstu heiðursfélagnir voru séra Friðrik Friðriksson og Guðbjörn Guðmundsson. Þeir voru útnefndir þann 11. maí 1931.

Á 100 ára afmæli félagsins bættust þrír heiðursfélagar í hópinn; Jón Gunnar Zoëga, Pétur Sveinbjarnarson og Ægir Ferdinandsen. Tveir af fjórtán heiðursfélögum Vals eru á lífi.

Viðurkenningu þessa hljóta aðeins þeir einstaklingar sem hafa sinnt fjölbreyttum, ósérhlífnum störfum fyrir félagið um áratuga skeið og hafa í starfi sínu stuðlað að ákvörðunum sem hafa markað framfaraskref fyrir Knattspyrnufélagið Val.

Eftirtaldir einstaklingar bætast í hóp heiðursfélaga á 110 ára afmæli Vals:

Grímur Sæmundsen

Grímur lék knattspyrnu með Val frá sex ára aldri og samtals um 300 meistaraflokksleiki á árunum 1974-1985, lengst af sem vinstri bakvörður og fyrirliði í sigursælu liði.

Viðurkenningu þessa hljóta aðeins þeir einstaklingar sem hafa sinnt fjölbreyttum, ósérhlífnum störfum fyrir félagið um áratuga skeið og hafa í starfi sínu stuðlað að ákvörðunum sem hafa markað framfaraskref fyrir Knattspyrnufélagið Val.

Hann varð fjórum sinnum Íslandsmeistari og þrisvar bikarmeistari. Grímur var formaður knattspyrnu-deildar árið 1999-2002 og formaður félagsins frá 2002-2009.

Undir formennsku Gríms var lagður grunnur að þeirri miklu uppbyggingu, íþróttamannvirkja og síðar annarra mannvirkja, sem hefur átt sér stað á síðustu árum, auk endurskipulagningar á fjárhag félagsins.

Frá árinu 2012 hefur Grímur verið formaður stjórnar Valsmannanna en félagið er mikilvægur bakhjarl Vals í uppbyggingu fasteigna og allri starfsemi.



Fjórir nýir heiðursfélagar Vals, frá vinstri eru Grímur Sæmundsen, Róbert Jónsson, Halldór Einarsson og Reynir Vignir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Halldór Einarsson

Halldór átti farsælan feril með yngri flokkum Vals í knattspyrnu sem náði hámarki í 2. flokki þegar Valur bar sigur úr býtum í öllum leikjum. Síðar varð hann Íslandsmeistari með meistaraflokki 1966, 1967 og 1978 og lék sem miðvörður í hinum sögufræga leik gegn Benfica árið 1968. Þegar ferlinum lauk varð hann liðsstjóri meistaraflokks og lykilleikmaður í 1. flokki.

Halldór átti frumkvæðið að skipulagi eldri félaga í fótbolta (old-boys) og árið 1983 var hann hugmyndasmiðurinn að fyrsta herrakvöldi íþróttfélaga á Íslandi.

Hann var formaður körfuknattleiksdeildar Vals árið 1980 þegar Valur vann öll mótin fjögur og hefur verið virkur í Valskórnum síðan 1995.

Halldór hefur verið formaður fulltrúaráðs Vals síðan 1998 og var formaður stjórnar um endurbyggingu Fjössins. Þá situr hann í stjórn Valshjartans.

Róbert Jónsson

Róbert hóf langan og farsælan feril sem knattspyrnuþjálfari árið 1959 þegar hann stýrði 5. flokki drengja. En frá árinu 1964 þjálfaði hann yngri flokka Vals í rúm tuttugu ár

og því má segja að hann eigi mestan heiður af árangri þeirra knattspyrnumanna sem slógu í gegn með Val, landsliðinu og erlendum liðum næstu áratugina. Róbert var aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla í eitt ár og þjálfaði meistaraflokk kvenna sömuleiðis í eitt ár.

Hann var lengi formaður unglíngaráðs og sat í fyrstu nefndinni um Valsdaginn. Samhliða þjálfun dæmdi hann nánast daglega að Hlíðarenda því hann tók knattspyrnuþjálfun 1962 og dæmdi fyrir Val til ársins 1988. Róbert var stjórnarmaður í handknattleiksdeild í þrjú ár og hefur látið sig flest málefni Vals varða.

Reynir Vignir

Á yngri árum lék Reynir knattspyrnu með Val og hampaði nokkrum Íslandsmeistaratitlum en varð fljótlega að leggja skóna á hilluna vegna meiðsla. Á árunum 1994-2002 var hann formaður Vals og hefur enginn annar setið lengur í formannsstóli. Reynir Vignir leiddi víðræður Knattspyrnufélagsins Vals við Reykjavíkurborg um breytta landnýtingu á Hlíðarenda. Þær víðræður leiddu til upphafs endurskipulagningar fjármála Vals og uppbyggingu nýrra íþróttamannvirkja á Hlíðarenda.

Reynir Vignir hefur tekið að sér fjölda verkefna fyrir félagið, til að mynda formennsku í afmælisnefnd á 100 ára afmæli félagsins.

Úrslitakeppnin í fyrsta skipti í 29 ár

Finnur Freyr Stefánsson náði gríðarlega góðum árangri sem þjálfari meistaraliðs KR í körfubolta en undir hans stjórn vann liðið alls fimm Íslandsmeistararitla á jafn mörgum árum. Finnur segir Valsara hafa tekið sér opnum örmum og að hann sé með metnaðarfull markmið fyrir meistaralið Vals í körfuboltanum.

Finnur lýsir sér sem forföllnum íþróttáhugamanni sem er fæddur og uppalinn í Reykjavík líkt og foreldrar hans og foreldrar þeirra. „Ég bjó fyrstu tólf árin í Þingholtunum, nánar tiltekið í Miðstræti, en flutti svo á Melana vestur í bæ. Um það leyti byrjaði ég að æfa körfubolta með KR og þá varð ekki aftur snúið. Núna er ég búsettur í Mosfellsbæ með konunni minni og gleðigjöfunum okkar Elísu Guðrúnu og Höskuldi Hrafni.“

Kominn tími á breytingar

Það vakti mikla athygli þegar Finnur gekk til liðs við Val fyrir um þremur árum en hann greinir frá því að eftir um tuttugu ár í þjálfun í Vesturbænum hafi hann fundið fyrir því að kominn væri tími á breytingu.

„Síðustu árin voru ævintýri líkust en ásamt því að vera að þjálfra meistaraliðið voru sumrin undirlögð með landsliðinu og orkan var einfaldlega búin á tanknum hjá mér. Það var því gott að geta tekið þá ákvörðun sjálfur að stíga til Hlíðar. Einhvers staðar þurfti ég svo að finna mér vinnu og þegar Ágúst Björgvinsson stakk upp á að ég kæmi í yngri flokkana í Val ákvað ég að slá til. Viðtökurnar voru góðar frá fyrsta degi enda frábert fólk sem starfar í Valsheimilinu. Ég tengdist strax vel þjálfunum í öllum deildum í félaginu og var það ekki síst sá félagsskapur sem varð þess valdandi að ég ákvað að koma til baka í Val eftir Danmerkurdvölinna.“

Sterkur kjarni og heild

Þegar Finnur er spurður að því



Fyrir mér er stóra markmiðið að festa Val í sessi sem topp 6 félag í körfuboltanum á næstu árum, segir Finnur Freyr. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

fyrir skóla, en með aukinni þekkingu á mikilvægi svefns og í ljósi þess að unglíngar æfa oft seint á kvöldin vegna skorts á æfingaaðstöðu þá gætu slíkar morgunæfingar haft neikvæð áhrif til lengdar. Eina leiðin því til að geta aukið æfingamagn er því að koma íþróttaiðkuninni inn á skólatímamann. Nú þegar hafa nokkrir framhaldsskólar starfrækt almennar íþróttabrautir og margir skólar metið íþróttaiðkun nemenda sinna til eininga í stað hefðbundinnar íþróttakennslu.“

Aukið vægi í framhaldsskólunum

Finnur segist þó vilja ganga enn lengra. „Ef einstaklingur á sér draum um að verða lækni þá getur viðkomandi farið á náttúrufræðibraut til að auka líkurnar á að draumurinn rætist, ef einhvern dreymir um að verða verkfræðingur getur viðkomandi lagt áherslu á stærðfræði. Hins vegar ef draumurinn er að verða afreksmaður í sinni íþrótt verður einstaklingurinn að velja á milli þessa að geta æft jafn mikið og keppinautarnir frá öðrum þjóðum eða að sinna skólunum. Þessu verðum við að breyta til að þróa áfram okkar starf.“

Hann er með ótal hugmyndir um það hvernig hægt sé að þróa þetta mikilvæga starf. „Ég sé fyrir mér að í framhaldsskólunum verði boðið upp á afreksbrautir þar sem kjarnaáfangar námsins styðji við bakið á nemendum sem dreymir um að verða afreksfólk. Þar sé til að mynda lögð áhersla á bóklegt nám í næringarfræði, þjálfraði, íþróttasálfræði, markmiðasetningu og hugarþjálfun ásamt verklegu námi í styrktarþjálfun í íþróttgrein viðkomandi í samvinnu við íþróttafélögin. Með slíkum afreksbrautum getum við aukið líkurnar á að unglíngarnir okkar geti náð árangri í sinni íþróttgrein en jafnframt útskrifast með stúdentsþróf. Við vitum að að það eru bara örfáir sem verða afreksfólk en það á enginn að þurfa að hætta að elta við drauma sína við það að fara í framhaldsskóla.“

hvað þurfi til þess að ná góðum árangri í körfuboltanum nefnir hann nokkur mikilvæg atriði. „Ég held að það sé það sama og í hinum liðsþróttunum. Það þarf að hafa sterkan kjarna öflugra leikmanna sem myndar hryggjarstykkid í liðinu. Utan um kjarnann verður svo að vera blanda af góðum leikmönnum og sterkum karakterum. Saman myndar þetta eina heild og því sterkari sem þessi heild er, því betri verður liðið og því líkleggra er að árangur náist. Það eru yfirleitt sterku kjarnaleikmennirnir sem eru í sviðsljósinu en það eru ekkert síður hinir sem vinna alla sína vinnu bak við tjöldin sem eiga hrósið skilið.“

Topp 6 á næstu árum

Finnur segir mikla eftirvæntingu ríkja eftir úrslitakeppninni. „Við erum fyrst og fremst spenntir. Þetta er búin að vera langt og skrítið tímabil en blessunarlega fáum við að spila áfram körfubolta og tökum þátt í úrslitakeppninni í fyrsta skipti í 29 ár.“

Markmið Finns er skýrt. „Fyrir mér er stóra markmiðið að festa Val í sessi sem topp 6 félag í körfu-

boltanum á næstu árum. Til þess þarf stöðugleika í leikmannaþópnum og sterkt bakland en ekki síður að barna- og unglíngastarfið blómstri og fari að skila sterkum uppöldum leikmönnum upp í meistaraflokkinn. Þegar félög ná þessum stöðugleika þá er yfirleitt stutt í að bikararnir fari á loft, en að sama skapi þegar þessi stöðugleiki hverfur, þá er voðinn vís.“

Unglingastarf setið á hakanum

Finnur telur að á sama tíma og barnastarf í íþróttum sé framúrskarandi hér á landi mætti ýmislegt betur fara í skólakerfinu hvað íþróttaiðkun unglíngna snertir.

„Ég trúi því að allt í heiminum sé í stöðugri framþróun, til dæmis var eini síminn í Miðstrætinu í gamla daga skífusími með snúru en núna eru allir með háþróaða síma sem eru jafnframt öflugar tölvur í vasanum. Íþróttirnar eru engan veginn undanskildar þessari framþróun. Úti um allan heim keppast þeir sem eru í forskoti við að halda því forskoti og þeir sem elta að þróa sig áfram til að ná þeim sem eru framar. Ég tel að við hér á Íslandi séum að bjóða upp á

Ég tengdist strax vel þjálfunum í öllum deildum í félaginu og var það ekki síst sá félagsskapur sem var þess valdandi að ég ákvað að koma til baka í Val eftir Danmerkurdvölinna.

Finnur Freyr Stefánsson

barnastarf á heimsmælikvarða sem er í sífelldri þróun en þegar kemur að unglíngastarfinu höfum við ekki náð að þróa okkar starf nógu markvisst og róttækt áfram. Til þess að geta fylgt þjóðunum í kringum okkur þurfum við að finna leiðir til að láta unglíngana okkar æfa meira og sérhæfðara á menntaskólaaldrinum og upp úr,“ segir Finnur.

„Ýmsar leiðir hafa verið reyndar, til dæmis með morgunæfingum

Vertu framúrskarandi

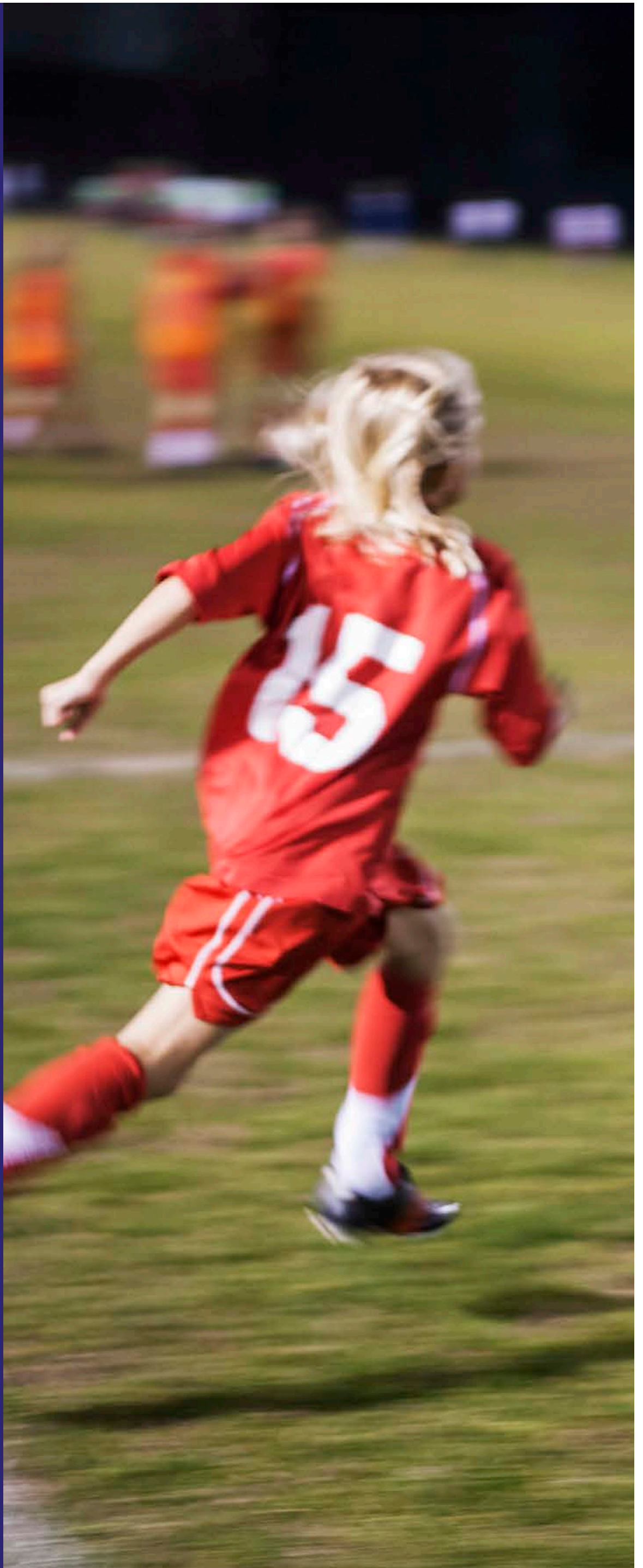
Til að skara fram úr líkt og Valur hefur gert í 110 ár, þarf ástríðu, einbeitingu og viljastyrk.

KPMG bókað er þjónusta fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki. Með úthýsingu bókhaldsins færð þú aðgang að þínum eigin bókara og lifandi yfirlit yfir reksturinn. Láttu fagfólk færa bókhaldið á meðan þú sinnir öðru.

Kynntu þér þjónustuframboð KPMG bókað á bokad.is eða hafðu samband í síma 545 6000 og við verðum þér innan handar.

kpmg.is

KPMG



Konur eru ekki annars flokks leikmenn

Valur er ríkt íþróttafélag af hæfileikaríku íþróttafólki. Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir og handknattleikskonan Anna Úrsúla eru sammála um að skýr jafnréttisstefna sé lykilatriði í því hversu öflugt félagið er í kvennadeildunum.

Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir var snemma efnileg í körfunni og var yngri en gengur og gerist þegar hún spilaði sinn fyrsta landsleik með landsliðinu. „Ég er alin upp í Haukum og spilaði körfu frá fimm ára aldri. Minn fyrsta landsleik spilaði ég fjórtán ára gömul, en það telst frekar ungt, jafnvel í kvennadeildinni,“ segir Helena.

Anna Úrsúla var 6 ára þegar hún byrjaði að spila handbolta hjá KR. Þá spilaði hún einnig fótbolta hjá sama félagi. „Á ákveðnum tímapunkti ætlaði ég að velja fótboltann fram yfir handboltann. Á þeim tíma var ég að spila með Gróttu. Svo var ég valin í A-landsliðið í handboltanum og því var þetta hálfvegis valið fyrir mig. En ég er alls ekkert svekkt yfir því. Mér hefði þótt bæði gaman, að spila í handbolta eða fótbolta. Síðar færði ég mig yfir í Val og í dag á ég miklu fleiri leiki með Val en Gróttu. Nú hef ég spilað handbolta í 30 ár,“ segir Anna sem fagnaði nýlega 36 ára afmælinu sínu. Anna hefur sjö sinnum orðið Íslandsmeistari á sínum ferli. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var tvitug og spilað hátt í 80 landsleiki. Þá hefur hún verið valin körfuknattleikskonu ársins tólf sinnum og að auki hlotið fjölda viðurkenna innan síns félags. „Það var alltaf draumurinn að vinna við að spila körfubolta. Sem leikmaður hef ég verið heppin að sleppa að mestu við meiðsli og ekki misst af mörgum leikjum nema þegar ég eignaðist stelpurnar mínar tvær 2017 og nú í byrjun desember 2020.“ Helena var þó snögg að ná sér á strik og var mætt aftur á æfingar í janúar þegar mátti keppa aftur.

Tvær öflugar til liðs við Val

Helena kom til liðs við Val fyrir tveimur og hálfu ári og segir stemninguna góða á Hlíðarenda. „Félagið heldur mjög vel utan um leikmenn sína og mér liður ekki eins og það sé mismunur á milli karla- og kvennadeilda innan félagsins. Ég hef líka fundið fyrir stöðugri uppbyggingu á liðinu síðan ég byrjaði,“ segir Helena.

Anna er sammála Helenu og segir stemninguna í Val engu líka. „Valur er virkilega gott félag, ekki bara í meistaraflokkunum heldur er hér frábært barnastarf sem skilar sér svo beint upp í meistaraflokkana. Allt starf í kringum meistaraflokkana, hvort sem það er í karla- eða kvennadeildinni, er framúrskarandi. Valur er mjög sterk félag þegar kemur að jafnréttisstefnu sem ég held að sé stór hluti af því hvað kvennaliðunum gengur vel hjá félaginu. Konur eru ekki taldar annars flokks leikmenn. Við njótum sömu aðstöðu og réttinda innan félagsins eins og karlarnir. Þessi staðreynd er stór hluti af því hvers vegna ég hef spilað svona lengi með Val því enn þann dag í dag er þetta ekki sjálfgefið innan félaganna. Verandi kona þá veit ég að þetta er ekki alltaf svona.“ Anna á þrjú börn, það elsta er 8 ára og yngsta er 6 mánaða. „Ég bý í Hlíðunum og finnst gott að vita af því að þetta sé í lagi hjá félaginu ef börnin mín vilja spila íþróttir.“

Var þú aftur í skóna

Fréttir greindu frá því ekki alls fyrir löngu að Anna Úrsúla væri búin að leggja skóna á hilluna. „Ég



Anna Úrsúla til vinstri og Helena Sverrisdóttir til hægri eru báðar á því að skýr jafnréttisstefna innan íþróttafélagsins sé lykilatriði í því hversu öflugur Valur er í kvennadeildunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var tvitug og spilað hátt í 80 landsleiki.



Anna Úrsúla hefur sjö sinnum orðið Íslandsmeistari. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Handboltinn er svo miklu meira en tómsundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt.

Anna Úrsúla

hætti þegar ég var ólétt að mínu þriðja barni. Ég hafði verið að drepa í hnjúnum í mörg ár og fannst tími til kominn til að segja þetta gott. Ég var orðin sátt við að taka næsta skref.

Svo lentu stelpurnar í liðinu í veseni í vetur vegna meiðsla og nokkrar voru barnshafandi. Ég var enn að mæta á æfingar til að halda mér í formi á meðan faraldrinum stóð og leið ágætlega í hnjúnum. Því var ég hálfvegis þínd til að spila aftur með liðinu. Ég gat auðvitað ekki sagt nei enda er þetta alls ekkert leiðinlegt. Handboltinn er svo miklu meira en tómsundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt í hvaða íþrótt sem er. Þú þarft að hafa metnaðinn, drifid, staðfestuna og leggja alltaf harðar og harðar að þér til að ná árangri. Svo er þetta náttúrulega frábær félagsskapur. Ég er ekki alveg viss um hvað ég hefði gert ef ég hefði hætt, en ætli ég hefði ekki farið í CrossFit eða aðra íþrótt þar sem er góður félagsskapur. Maður fattar þetta betur þegar maður eldist að hreyfingin og félagsskapurinn er það langmikilvægasta í þessu öllu saman.“

Staðan í kvennadeildunum

Stöðu kvennadeildarinnar í körfu á Íslandi segir Helena vera nokkuð góða. „Það spila mun fleiri stelpur nú en áður og heilt yfir er deildin orðin betri. En mér finnst ókostur hvað konur hætta að spila snemma. Meðalaldurinn í kvennadeildinni helst mun yngri en í karladeildunum og ég held að orsökkin sé að stelpur byrja mun fyrr að spila í meistaraflokkum en strákar. Þegar konur byrja svo snemma þá er eins og þær hætta líka mun fyrr. Margar hverjar hafa kannski spilað í tíu ár í meistaraflokkum þegar þær hætta, en eru enn ungar og eiga mikið eftir.“

Önnur orsök gætu verið barn-eignir, segir Helena. „Það er þúsluspil að sameina íþróttir með fjölskyldunni enda fara helgar og kvöld oft á tíðum í þetta, sem er fjölskyldutími hjá mörgum. En ef fólk er með gott bakland er vel hægt að sameina þetta tvennt. Eldri dóttir mín kemur til dæmis með mér á nánast hverja einustu æfingu og tekur þátt í upphitun og æfingum. Hún er eins og hluti af liðinu og er orðin mjög flink í að dríplla þó hún sé ekki nema fjögurra ára.“

Við pabbi hennar, sem er einnig í körfunni, erum bæði hávaxin og því er alveg líklegt að hún muni erfa þau gen og með æfingu gæti hún orðið flottur leikmaður. En það er þó engin pressa á dætrum okkar að fara í körfuna,“ segir Helena.

Kvennadeildina í handboltanum segir Anna vera í góðri stöðu núna. „Mér finnst skemmtilegt hvað deildin er jöfn núna og ég er að vonast til þess að kvennalandsliðið komist í vikunni á EM. Það gæti hjálpað til að fá meiri kraft í deildina. Íslenskur kvannahandbolti er frábær, annars hefði ég ekki verið í þessu í öll þessi ár. Það er ómetanlegt að alast upp í íþróttum, hvort sem maður verður afburðaleikmaður eða er bara í þessu fyrir félagsskapinn. Þetta mótar mann fyrir lífstíð og gerir mann að góðum einstaklingi. Það er algerlega mín trú.“

Eitt mesta afrek Vals frá upphafi

Árið 2019 var sögulegt í kvennaboltanum á Íslandi þegar Valur varð Íslands- og bikarmeistari og deildarmeistari í handbolta og körfubolta kvenna og Íslandsmeistari í fótbolta kvenna. Svali H. Björgvinsson segir ómælda vinnu og metnað liggja að baki einu mesta afreki Vals frá upphafi sem ólíklegt sé að verði leikið eftir.

Svali er Valsari frá blautu barnsbeini. „Ég er alinn upp í Hlíðunum og Valsheimilið og Valsvöllurinn voru mitt leiksvæði og annað heimili. Eins og oft var á þessum árum þá stunduðu krakkar margar íþróttir og um tíma stundaði ég og æfði allar greinar í Val. Ég kynntist körfubolta í Val sennilega um 10-12 ára aldur, þá var deildin fámenn og ung.“

Óhætt er að fullyrða að Svali hafi kolfallið fyrir körfunni sem hann lýsir sem mikilli listgrein.

„Síðan þá hefur körfubolti og Valur verið stór hluti af mínu lífi og góð tilbreyting frá öðru amstri. Ég hef keppt fyrir og þjálfað alla aldursþópna, karla og konur í Val og hef komið að uppbyggingu Vals sem stjórnarmaður í 25 ár. Ég er menntaður í sálfræði og mannaútskiptingunni og hef verið svo lánsamur að mér hefur verið treyst fyrir mjög skemmtilegum og krefjandi störfum og því hefur Valur og körfubolti alltaf verið ákveðinn gríðastaður fyrir huga og líkama. Sú gæfa fylgir mér að kona mín styður þessa ástríðu vel og börnin þrjú eru öll í Val sem einfaldar og dýpkar alla umræðu á heimilinu.“

Jafnrétti snýst um ákvarðanir

Það vakti mikla athygli þegar öll kvennalið Vals sópuðu til sín fjölda verðlauna árið 2019. Svali segir árangurinn meðal annars stafa af áherslum félagsins á jafnréttismál í gegnum tíðina.

„Jafnrétti hefur verið ofarlega hjá okkur í Val lengi og verið virk umræða um það í stefnumótun- arumræðum sem ég man eftir allt frá árinu 2000. Jafnrétti er vissu-



Svali segir að körfubolti og Valur hafi verið stór hluti af hans lífi enda hefur hann þjálfað marga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

lega fyrst og síðast spurning um ákvarðanir frekar en einhver töfra-brögð eða djúpa greiningarvinnu.

Það var því einstaklega ánægju-legt fyrir okkur í Val að ná þeim magnaða árangri að öll kvennalið félagsins verða Íslandsmeistarar á sama ári og handboltinn og körfuboltinn bikarmeistari að auki, með viku millibili. Þannig komu 5 af 6 stóru bikurunum í boltageinum kvenna að Hlíðarenda það árið. Í mínum huga er þetta eitt mesta afrek Vals frá upphafi og ekki mörg önnur afrek félagsliða sem toppa þetta ár hjá Val. Ég sé ekki fyrir mér að þetta verði leikið eftir,” segir Svali.

Samstaða milli deilda

„Þessu til viðbótar var kvenna-körfuboltaliðið valið lið ársins í vali íþróttafréttaritara sam- hliða vali um íþróttamann ársins 2019, handboltaliðið í öðru sæti. Körfuboltaliðið varð lið ársins hjá Reykjavíkurborg og Margrét Lára íþróttamaður Reykjavíkurborgar. Þarna rann saman öll sú vinna

sem leikmenn og félagið hafði lagt á sig lengi. Það er líka von okkar og vissa að þetta afrek sé eitt lóð á vogarskálar um jafnrétti í íþróttum og framþróun kvenna- íþróttanna á Íslandi,” segir Svali bjartsýnn.

„Það var líka einstakt að finna samstöðu milli deilda og metnað sem ríkti milli stelpnanna gera þetta ár einstakt. Það var mikil pressa á fótbolastelpunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik. Fyrir okkur sem komum að því að stýra og vinna fyrir félag eins og Val, þá er svo gefandi að sjá ungt fólk ná markmiðum sínum og gleðjast sannarlega. Það þarf ekki meira vítamín þann daginn.“

Mission – ártal á vegginn

Að sögn Svalla var þetta ár sérstak- lega eftirminnilegt í kvennakörfu- boltanum. „Fyrir okkur í körfu- boltanum í Val var árið 2019 að því leyti einstakt að þetta voru fyrstu titlar í kvennakörfunni. Ég og fleiri höfum lengi horft á titlavegginn

okkar og saknað þess að sjá ekki ártal á veggnum í kvennakörfunni. Við kölluðum þetta verkefni; mis- sion – ártal á vegginn. Körfubolti er yngsta deild Vals, 50 ára, og kvennakörfubolti hefur ekki verið stundaður markvisst í Val nema í um 20 ár. Við vorum afskaplega stolt af að eftir þessari uppbyg- gingu var tekið og að liðið okkar hafi verið valið lið ársins.“

Svali segist vona að þetta sé minning sem lífi alla tíð með þeim stelpum sem þá voru í liðinu. „Ég veit að fyrir mig og Val var þetta mikil hvatning. Við erum ein- staklega stolt af þessu afreki. Hins vegar hefur það komið mér á óvart í þessari umræðu hvað margir, einstaklingar og fyrirtæki, hafa mikinn kraft í að gagnrýna þegar miður gengur, en þessir sömu aðilar og fyrirtæki eru ekki tilbúin að koma að því að styrkja þá sem sannarlega eru að reyna að sinna jafnrétti og uppbyggingu, hjá Val eða öðrum félögum. Því á bak við svona afrek, eins og árið 2019 í Val, er ómæld vinna.“

Það var mikil pressa á fótbolta- stelpunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik.

Svali H. Björgvinsson

Móðir allra íþróttanna

Ljóst er að Svali er einn mesti körfuboltaunandi sem Ísland hefur alið af sér en áhugi hans á íþróttinni á sér engin takmörk.

„Sjálfur hef ég mikinn áhuga á íþróttum og tæknilega of mikla ástríðu fyrir körfubolta. Ég er búinn að spila, þjálfá, rannsaka og lýsa körfubolta í rúm 40 ár og dag- lega sé ég nýja viddir í þessum fagra leik. Fyrir mig er körfubolti jafn- vægisstilling og lífsgæði. Fyrir mér er körfubolti móðir allra íþróttanna og drottning boltaleikjanna, en ég veit að því eru ekki allir sammála.

En það er mikil uppsveifla með körfubolta á Íslandi og ég skynja að fleiri eru að átta sig á þessari listgrein. Okkur í Val langar að vera hluti af þessari uppsveiflu og leggja okkar til, til að byggja körfubolta upp enn frekar, öllum til heilla,” segir hann.

„Það magnaði við íþróttir og þá útrás sem við fáum í gegnum íþróttir er að endurgjöfin kemur strax og er miskunnarlaus, sigur eða tap. Gekkt planið upp, eða ekki? Á þeirri stundu og í því augna- blikinu skiptir sá leikur öllu máli. Það er nánast öllu öðru fórnad, en í stóra samhenginu skiptir hver kappleikur sáralitlu máli. Það er einnig magnað og erfitt að lýsa með orðum, hvað það er gefandi og hugarstillandi að koma að upp- byggingu íþróttafélags, þar sem ungt fólk heimsækir drauma sína og sækir næringu og þroska. Þegar vel tekst til og markmið, stór eða smá nást, og gleðin er óspillt. Þá er markmiði Vals náð og endurgjöfin til okkar sem sinnum starfinu er fullkomin.“

Smellpassaði í starf húsvarðar

Risto Izev hefur starfað sem hús- vörður á Hlíðarenda í sex ár og er að mati flestra algerlega ómiss- andi starfskraftur sem kann að láta þjónustuglaðar hendurnar standa fram úr ermum.

Risto Izev er ættaður frá Strum- ica í Makedóníu og hefur búið á Íslandi í 18 ár. Hann hóf störf sem húsvarður í hlutastarfi á Hlíðarenda fyrir sex árum eftir að sérstaklega hafði verið mælt með honum í starfið. „Það var bara fólk sem þekkti til mín sem mælti með mér og sagði að ég yrði frábær í starfið,” segir Risto. „Ég er mjög ánægður hér á Hlíðarenda. Hér er alltaf frábær stemning, nóg að gera og mikið um að vera í húsinu á kvöldin og yfir helgarnar. Það er alltaf nóg af fólki í húsinu en þá eru yngri flokkarnir að spila leiki, taka þátt í mótum og síðan eru Domino'- og Pepsi-deildin.“

Eins og fimm manneskjur

Hlutverk húsvarðarins er gífurlega krefjandi og fjölþætt enda er Risto eini húsvarðurinn á vakt í húsinu á kvöldin. „Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur,” segir hann hlæjandi, „þegar kallað er á mig úr öllum áttum og síminn hringir á meðan ég er að redda hínu og þessu.“ Risto segist hafa verið snöggur að koma sér inn í starfið þrátt fyrir að hafa aldrei

Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur.

Risto Izev

unnið sem húsvarður áður. „Ég er þannig gerður að ég vil alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá er ég snöggur að finna lausn á vandanum og hleyp til ef vantar upplýsingar og fleira. Ég er á vöktum eftir klukkan fjögur á daginn og um helgar. Þá vinn ég í sjöppunni sem er líka afgreiðslu- og upplýsingamiðja hússins. Ég svara þar öllum fyrirspurnum, ef leikmenn koma til mín ef þá vantar til dæmis að vita eitthvað, í hvaða sal æfingar eða leikir eru og fleira. Þá er ég líka reiðubúinn ef foreldra vantar aðstoð með börnin sín sem eru kannski á æfingu í húsinu, eða ef fólk hefur fyrir- spurnir um leiki sem eru á döfinni og fleira. Þá undirbyr ég alla leiki sem spilaðir eru á mínum vöktum, raða öllum í klefa sem er oft flókið þar sem mikill fjöldi leikmanna er í húsinu um helgar. Síðan er margt margt fleira sem gera þarf svo allt gangi smurt fyrir sig. Ég er svo alltaf seinastur út úr húsi á kvöldin og læsi Hlíðarenda á eftir mér.“



Risto Izev segist vera þannig gerður að hann vilji alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá sé hann snöggur að finna lausn á vandanum og hleypur til ef vantar upplýsingar og fleira. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.



Gunnar Örn Arnarson er íþróttafulltrúi Vals og hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Öflugt barnastarf hjá Val

Valur hefur lagt áherslu á að fjölga iðkendum síðustu ár með góðum árangri og nú er barna- og unglingsstarfið umsvifamikil og fjölbreytt. Félagið býður líka upp á námskeið og heilsdagsvistun yfir sumartímamann.

Stærstu íþróttafélögin í Reykjavík hafa sinn eigin íþróttafulltrúa, en starfið er styrkt af Reykjavíkurborg. Það er hann Gunnar Örn Arnarson sem sinnir þessu hlutverki fyrir Val.

„Íþróttafulltrúi Vals hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu,“ útskýrir hann. „Við erum með þrjár deildir, fótbolta, handbolta og körfubolta. Við höldum úti æfingum í fótbolta allan ársins hring fyrir ungmenni á aldrinum 4-20 ára og svo eru körfuboltinn og handboltinn greinar sem eru sífellt að teygja sig lengra inn í árið og ég held að þær verði heilsársport áður en langt um liður. Þegar ég byrjaði árið 2015 voru æfingar einungis fram í maí en núna byrjar þetta og endar á sama tíma og grunnskólinn.“

Mikil fjölgun iðkenda

„Við stefnum markvisst að því að fjölga iðkendum á barna- og unglingsviði, en í kjölfarið á framkvæmdunum við Hlíðarenda eins og við þekkjum hann í dag átti félagið undir högg að sækja hvað iðkendafjöldi varðar,“ segir Gunnar. „Það var til dæmis lítil stöðugleiki í iðkendafjöldanum í fótbolta yfir vetrartímamann því æfingar voru hér og þar um bæinn. Þannig að við erum linnulaust að vinna að því að fjölga iðkendum og þeir hafa um það bil tvöfaldast síðan árið 2013.“

Við viljum byggja upp burðugri flokka og fylla í glufur í starfinu, þannig að allir aldurshópar hafi keppnisflokka við hæfi,“ segir Gunnar. „Í körfuboltanum þurftum við áður að keyra æfingar



Það er fínt að fagna þegar vel er gert.



Stelpurnar eru öflugar og fara létt með að færa til tækin á vellinum.



Ekkert er slegið af á Hlíðarenda í spretthlaupinu.



Það eru fínar æfingar sem krakkarnir gera á vellinum.



Frábært skot hjá þessum unga knattspyrnumanni.



Þjálfarinn setur reglurnar á vellinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Hlaupið af miklum móð til að hita upp fyrir æfinguna.

með blönduðum aldurshópum því iðkendur voru svo fáir, en núna erum við með burðuga körfuboltaflokka í nánast öllum aldursflokkum og iðkendur eru næstum 300, sem er næstum þreföldun frá árinu 2015.“

Fjölbreytt og öflugt sumarstarf

„Fyrir utan æfingarnar í þessum þremur greinum býður Valur líka upp á íþróttaskóla á vor- og haustönn og mjög öflugt sumarstarf,“ segir Gunnar.

„Sumarstarf Vals hefst um leið og grunnskólinn klárast í júní. Við bjóðum upp á alls konar námskeið og heilsdags leikjanámskeið sem við köllum Sumarbúðir í borg. Það hefur verið í gangi í meira en 30 ár og er alltaf mjög vinsælt,“ segir Gunnar. „Þar erum við ekki bara í leikjum, heldur er til dæmis farið í vettvangsferðir á söfn og bóka-söfn og heimsóknir á varðskipið Öðin. Við nýtum líka nærumhverfið í Nauthólsvík og Öskjuhlíð mikið. Þetta er mjög fjölbreytt og skemmtilegt.“

Við samvinnum líka æfingar, knattspyrnuskólana og sumar-búðirnar,“ segir Gunnar. „Sex ára barn getur þannig t.d. mætt kl. 9, farið á fótboltaæfingu og svo tekur knattspyrnuskóli við til hádegis. Síðan er heitur heimilismatur í hádegjunni og svo er hægt að klára daginn í sumarbúðum í borg.“

Við erum líka með heilsdagsvistun. Við opnum kl. 8 og þá er gæsla í klukkutíma og svo er starfsemin í gangi frá kl. 9-16 og svo er aftur gæsla milli kl. 16-17,“ útskýrir Gunnar.

„Það sem er helst á döfinni hjá Val núna er að koma æfingum aftur af stað eftir stoppið sem var í gangi og þetta sérstaka ár,“ segir Gunnar, en æfingar hjá Val voru ekki í gangi þegar viðtalið fór fram vegna samkomutakmarkana. „Við vonumst til að krakkarnir geti komið aftur að stunda sínar íþróttir og farið að keppa.“

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar



Veldu góða þjónustu



Fjöldi leigustöðva um land allt tryggir þér úrvals þjónustu árið um kring. Við bjóðum mikið úrval nýrra, sparneytinna og vel útbúinna bíla.



Bílaeigubílar heima og erlendis
Aðalnúmer 461 6000 • www.holdur.is



NÝJA VALSTREYJAN ER KOMIN Í MACRON



macron
REYKJAVIK **STORE**

Umhverfisvænar sóttvarnir á heimsmælikvarða

Bacoban er byltingarkennd lausn í þrifum og sótthreinsun fyrir heimili og fyrirtæki. Efnið veitir bestu sóttvörn gegn vírusum, influensu, bakteríum, myglu og sveppagróum.

Nýlega kom á markað héraðs ný og byltingarkennd lausn í þrifum og sótthreinsun sem heitir Bacoban og er ætluð bæði heimilum og fyrirtækjum. Um er að ræða eitt efni sem í raun leysir af hólmi öll önnur hreinsiefni sem notuð voru áður. Hreinsiefnið veitir bestu sóttvörn sem möguleiki er á gegn vírusum (Coronavirus), influensu, bakteríum, myglu og sveppagróum og er um leið umhverfisvænt, segir Davíð Már Sigurðsson, markaðsstjóri og einn eigenda BE Nano. „Við kaup á Bacoban má einfaldlega skipta út öðrum efnum því Bacoban dugur eitt og sér á alla fleti eins og gólf, vegg, glerhúsgögn, borðplötur og salerni. Auk þess auðveldar varan öll eftir þrif um allt að 50% vegna smáeindarhúðar sem hún myndar sem ver gegn vökva og óhreindum. Því festast óhreinin ekki við heldur liggja ofan á smáeindarhúðinni. Einnig má nefna að smáeindarhúðin ver parket og innréttingar gegn útfjólubláum geislum sólarinnar. Vegna fyrrnefndra eiginleika er hægt að nota Bacoban sjaldnar en önnur hreinsiefni og því eru heimili og fyrirtæki ekki bara að fá betra efni heldur spara fjármuni á sama tíma.“

Vitsmunavara fyrir vitsmunaverur

Hann segir fjölda fyrirtækja og heimila héraðs nú þegar hafa skipt út eldri hreinsiefnum og tekið inn Bacoban. „Það skiptir öllu máli að hafa eitt umhverfisvænt efni sem dugur á alla fleti innandyra til þrifa og sótthreinsunar, í stað margra ólíkra og misgöðra efna. Við erum að sjá flugfélög, fyrirtæki í sjávarútvegi og ferðaþjónustu, verslunarkjarna, skóla, sundlaugar, björgunarsveitir, matvælaframleiðendur, heilsugæslur, sjúkrahús og fjölmarga aðra aðila nota Bacoban með mjög góðum árangri.“

Þessi fyrirtæki sáu að sögn Davíðs líka tækifæri til að minnka kolefnisspor sitt enda bara eitt umhverfisvænt efni í stað allt að 10 (sum innihalda eitrefni) og mun minni förgun á plastumbúðum.

Varan og virkni hennar er sannreynd og vottuð af viðurkenndum alþjóðastofnunum eins og Institut Fresenius (ASTM Standard E-2180), ISEGA, MIKROLAB, SGZ, ISO 9001 og ISO 14001. Skráð af Alþjóðaheilbrigðismálastofnunni (WHO) um hollustuhætti og örverufræði.

Árangursríkar sóttvarnir eru mikilvægar

Davíð segir eitt erfiðasta verk efnið við þrif á heimilum, skrifstofum og fyrirtækjum vera skilvirka hreinsun sýkla og baktería. „Flest sótthreinsiefni sem eru fáanleg á markaðnum í dag geta einungis veitt skammtíma sótthreinsunarvernd. Þær sótthreinsunaraðferðir sem oftast eru notaðar eru því aðeins árangursríkar í nokkrar sekúndur til nokkurra mínútna á meðan efnið gufar upp. Eftir uppgufun geta því þessi sömu yfirborð mengast og orðið smitandi strax aftur með örverum, einfaldlega með því að ganga yfir teppi, opna gluggatjöld, sitja í sófa eða snerta yfirborðið. Næstum allir fletir eru opnir fyrir mengun frá sýklum sem valda alls konar áhrifum eins og t.d. slæmri lykt og útbreiðslu smitsjúkdóma.“ Hann segir Bacoban sannar-



Davíð Már Sigurðsson, markaðsstjóri og einn eigenda BE Nano.

Sótthreinsivörurnar frá Bacoban. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



lega vera tíu daga virka vörn gegn bakteríum, vírusum, sveppum og myglu. „Efnið er að lágmarki 100 sinnum áhrifaríkari vörn en mörg önnur almenn sótthreinsiefni. Árlega er talið að 3-5 milljónir alvarlegra tilfella influensu eigi sér stað í heiminum og 290.000-350.000 dauðsföll séu fylgikvilli þeirra. Kannanir á þýskum öldrunarheimilum sýndu fram á 80% minni veikindi af völdum árlegrar

influensu eftir að skipt var yfir í Bacoban við sótthreinsun.“

Gerið kröfu um rétt vottaðar vörur

Bacoban er því að sögn Davíðs langbesta lausnin á markaðnum í dag. „Ef þú vilt eyða minni tíma og fjármunum í sótthreinsun og þrif, ef þú vilt vera umhverfisvænni og farga minna af plasti, ef þú vilt vernda þína nánustu gegn

árlegum flensuvírusum, veirum, myglusveppum og bakteríum, þá er Bacoban svo sannarlega rétta varan fyrir þig og þína.“

Bacoban er sérlega hagkvæmt og drjúgt enda blandast efnið 1 á móti 100. Einnig fæst það tilbúið til notkunar og í blautþurrkum.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.bacoban.is



ERT ÞÚ KLÁR Í POTTASUMARIÐ?



NORMX.IS

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími: 565-8899
normx@normx.is

Á frettabladid.is finnur þú..

- nýjar fréttir
- léttar fréttir
- íþrótt fréttir
- viðskiptafréttir
- skoðanapistla
- Halldór

og auðvitað blað dagsins
ásamt eldri blöðum



FRÉTTABLAÐIÐ IS

ÞESSI VIFTA SKYNNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ 29.976

FULLT VERÐ: 38.086

SKYNNJAR LYKT - SKYNNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

KiDs

© COOLSHOP

EXIT TOYS
TRAMPOLÍN
Í ÖLLUM
STÆRÐUM OG
GERÐUM

12.93.12.00
EXIT SILHOUETTE
305 CM TRAMPOLÍN

49.999

EXIT SILHOUETTE 366 CM 59.999 ISK
EXIT SILHOUETTE 427 CM 79.999 ISK

**VANDAÐ OG
ÖRUGGT**



KiDs
© COOLSHOP

INNGANGUR

KiDs
© COOLSHOP

Smáratorg
Smáratorgi 3
201 Kópavogi
550-0800
Mán - Fös 10-19
Lau 10-18
Sun 12-18

**Glerártorg
Akureyri**
Gleráreyrum 1
600 Akureyri
461-4500
Mán - Fös 10-18
Lau 10-17
Sun 13-17



Þetta gerðist: 11. maí 1911

Knattspyrnufélagið Valur er stofnað

Í dag eru eitt hundrað og tíu ár frá því að Knattspyrnufélagið Valur var stofnað af fjórtán drengjum í KFUM (Kristilegu félagi ungra manna) undir handleiðslu séra Friðriks Friðrikssonar. Aðsetur þess er að Hlíðarenda við Óskjuhlíð. Vegna afmælisins verður þar athöfn í dag sem hefst klukkan 17. Þá verður lagður blóm-sveigur að stytta séra Friðriks og formaður félagsins nú, Árni Pétur Jónsson, ætla að segja nokkur orð.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Ólafur Gunnarsson

lést á líknardeild Landspítalans fimmtudaginn 29. apríl. Útförin fer fram í Glaumbæjarkirkju í Skagafirði, laugardaginn 15. maí kl. 14.00.

Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en streymt verður frá athöfninni á slóðinni: www.youtube.com/watch?v=IZQI62G0dH0 og á vefsíðunni: mbl.is/andlat.

**Ragnheiður Margrét Ólafsdóttir Aðalbjörn Páll Óskarsson
David Órn Ólafsson Hjördis Viðarsdóttir
Viðar Snær, Dagur Kári, Arna Katrín, Dís, Davíð Már og Thelma Lind**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Filippía Helgadóttir

frá Syðri-Ey,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Blönduósi laugardaginn 24. apríl sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

**Helga Magnea Magnúsdóttir Daniel H. Magnússon
Ingibjörg Magnúsdóttir Ragnheiður Magnúsdóttir
Árni Geir Magnússon Helgi H. Magnússon
Guðbjörg Gestsdóttir Tómas Gíslason
Sævar R. Hallgrímsson Ragnar Ólason
Valgerður K. Sverrisdóttir barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Einar Jónsson

Austurvegi 5, Grindavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Viðihlíð, fimmtudaginn 6. maí. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, miðvikudaginn 12. maí kl. 14.

Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina.

**Jóna Sigurborg Einarsdóttir Jón Ingvar Einarsson
Ólöf Ingibjörg Einarsdóttir Meyvant Einarsson
Gunnar Einarsson Bjarklind Kristinsdóttir
Þórunn Ólafsdóttir Marta María Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.**



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Ásu Þorvaldsdóttir Baldurs

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar fyrir frábæra umönnun.

Jón Arnar Baldurs Ásgeir Baldurs Óskar Hrafn, Steinunn Ása, Ása Karen, Unnar Páll, Kristján Ingi, Rúnar Freyr, Jóhanna Huld og langömmubörn.



Ástkær eiginnmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Sveinn Ármann Sigurðsson

Birkigrund 21, Selfossi,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans Fossvogi aðfaranótt 6. maí. Jarðarför auglýst síðar.

**Guðrún Jóna Guðbjartsdóttir Bryndís Sveinsdóttir Magnús Gísli Sveinsson Kristín Sveinsdóttir Guðbjartur Örn Einarsson Bergljót Einarsdóttir afabörn og langafabörn.
Hreinn Jónsson Linda Björg Perludóttir Andrés G. Ólafsson Sóley Einarsdóttir Guðjón Birkisson**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Guðrún Sigurjónsdóttir

frá Syðri-Grund, Svinadal, til heimilis að Hnitbjörgum,

lést fimmtudaginn 6. maí á Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Blönduósi. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Valgerður Guðmundsdóttir Sigrún Guðmundsdóttir Þorsteinn Guðmundsson Sveinn Helgi Guðmundsson og fjölskyldur.



Ástkær eiginkona mín, móðir, amma, dóttir og okkar allra besta,
Brynja Jónsdóttir

verslunarstjóri,

lést á heimili sínu að Skipastíg 17, Grindavík, í faðmi fjölskyldunnar þann 4. maí sl. Útförin mun fara fram frá Húsavíkurkirkju þann 14. maí klukkan 14.00. Þökkum auðsýndan samhug og hlýju í okkar garð.

**Trausti Sverrisson Helga Jóna Traustadóttir Halldór Guðni Traustason Halldóra María Harðardóttir Hilmar, Hafþór, Katrín og Elfa
Hafliði Hjaltalín Aníta Rut Guðjónsdóttir Jón Helgi Gestsson**



Elskulegur vinur minn og eiginnmaður,
Ivar Kolbeinsson

lést föstudaginn 28. apríl. Útförin fer fram frá Háteigskirkju, þriðjudaginn 11. maí kl. 13.

Vegna fjöldatakmarkana verður athöfninni streymt á slóðinni: <https://youtu.be/hxQBbTxOjBE> og einnig á vefsíðunni: mbl.is/andlat.

Hafþór Haraldsson



Ástkær eiginnmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Baldur Þórðarson

fulltrúi og knattspyrnuþómari,

lést miðvikudaginn 28. apríl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

**Gabriella Horvath Ásta Teresía Baldursdóttir Baldur Örn Baldursson Benedikt Baldursson
Kristján Meyvant Jónsson María Edith Magnúsdóttir Sigurfinna Kristjánsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkær eiginkona, móðir, dóttir, systir og tengdadóttir,
Valgerður Guðlaugsdóttir

myndlistarmaður og kennari,

lést 27. apríl 2021 á Landspítala. Útförin fer fram frá Kirkjuvogskirkju í Höfnum í dag þriðjudaginn 11. maí kl. 14.00. Streymt verður frá athöfninni á facebook.com/undirNjarðvíkurkirkjur – Útfarir.

**Helgi Hjaltalín Eyjólfsson Erla Bil Bjarnardóttir Ingibjörg Helgadóttir
Eyjólfur Orri Helgason Eyjólfur Ingimundarson**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Guðlaugur Björgvinsson

fyrirverandi forstjóri,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þriðjudaginn 4. maí. Útför verður auglýst síðar.

**Ásta Margrét Guðlaugsdóttir Hildigunnur Sigrún Guðlaugsdóttir Þórunn Björk Guðlaugsdóttir Erna Guðlaugsdóttir
Einar Ingi Ágústsson Guðmundur Gunnarsson og barnabörn.**



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur vináttu og samúð við fráfall ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Iðunnar Vigfúsdóttir

**Ari Bergmann Einarsson Helga Kristín Einarsdóttir Dóra Einarsdóttir Baldvin Einarsson
Ólöf Erla Óladóttir Kjartan Þórðarson Inga Birna Úlfarsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.**

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekk 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson **Jóhanna Eiríksdóttir**

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Jón G. Bjarnason útfararstjóri **Guðmundur Baldvinsson útfararstjóri**

Magnús Sævar Magnússon útfararstjóri **Sigurður Bjarni Jónsson útfararstjóri**

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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

DÝNUDAGAR

Sérstíðum dýnur í öllum stærðum og gerðum fyrir hjónarúmið, bústaðinn, hjólhýsið, húsbílinn, fellihýsið og barnarúmið

20% afsláttur af öllum dýnum.
Komdu og gerðu frábær kaup

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | HOFSBÓT4 | AKUREYRI | 462 3504 | VOGUE.IS

HAFÐU FJÖLPÓSTINN Í MEST LESNA DAGBLAÐI LANDSINS!*

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóstinn en inni í Fréttablaðinu en kynningarefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

46,5% íbúa höfuðborgarsvæðisins á aldrinum **25 - 80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5000** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



* Samkvæmt prentmælingum Gallup

SÓFA
DAGAR
ALLIR SÓFAR 20% AFSLÁTTUR*



* Gildir ekki af sérpöntunum eða vörum frá Skovby

www.husgagnahollin.is
VEFVERSLUN

BLUES

Stíhrein sófi sem sver sig í ætt skandinavískrar hönnunar. Fæst 2,5 og 3ja sæta í sinnepsgulu velúrklæði. Kaldpressaður svampur og sílíkontrefjar veita góðan stuðning og endingu. Svartir og sterkir járnfætur.

2,5 sæta: 190 x 85 x 92 cm 3ja sæta: 205 x 85 x 92 cm

103.992 kr.

~~129.990 kr.~~

111.992 kr.

~~139.990 kr.~~



CLEVELAND

Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði. Cleveland sófar eru fáanlegir í ótal útgáfum. 2ja, 3ja sæta, horn- og tungusófar.

Stærð: 308 x 140/203 x 81 cm

159.992 kr. ~~199.990 kr.~~



NATUZZI EDITIONS C198

Stórglæsilegir, vandaðir 2ja og 3ja sæta leðursófar frá Natuzzi Editions. Hágæða koníaksbrúnt Natuzzi leður, vönduð bólstrun og frágangur.

2ja sæta: 172 x 94 x 79 cm 3ja sæta: 204 x 94 x 79 cm

351.992 kr.

~~439.990 kr.~~

399.992 kr.

~~499.990 kr.~~



**HÚSGAGNA
HÖLLIN**

www.husgagnahollin.is

Sími: 558 1100



Þetta er mikil viðurkenning og hvatning til að halda áfram að skrifa, segir Anna.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Alvarleg og kómísk saga



Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb @frettabladid.is

Nýlega var tilkynnt um úrslit í Nýjum röddum, sem er handritasamkeppni Forlagsins, en skilyrði fyrir þátttöku er að höfundur handrits hafi ekki gefið út fleiri en eitt prósavverk áður hjá atvinnuforlagi. Að þessu sinni voru tvö handrit verðlaunuð, eftir Önnu Hafþórsdóttur og Einar Lövdahl.

Anna er leikkona og handritshöfundur. Um verðlaunin segir hún: „Þetta er mikil viðurkenning og hvatning til að halda áfram að skrifa. Þegar ég fékk tölvupóstinn þar sem mér var sagt að handritið mitt hefði verið annað af tveimur sem hefðu verið valin þá þurfti ég að lesa hann yfir aftur og aftur því ég átti svo erfitt með að trúa þessu. Þetta er verulega uppörvandi og gaman þegar maður er svona að gefa út sitt fyrsta verk.“

Grátbroslegar senur

Verðlaunahandrit Önnu hefur titilinn Að telja upp í milljón og er nú orðið að bók. Um þessa skáldsögu sína segir Anna: „Hún fjallar um unga konu sem er að ganga í gegnum sambandsslit. Hún átti erfiða æsku og unglingsár og á engan sem hún getur leitað til. Hún upplifir einmanaleika, rifjar upp fortíðina og reynir að átta sig á því af hverju hún er eins og hún er og hvernig hún

eigi að komast í gegnum þetta áfall.

„Ég er til dæmis að fjalla um geðveiki, erfið fjölskyldutengsl, fátækt, einmanaleika og skort á tengingu og þá stóru ákvörðun hvort maður vilji eignast börn eða ekki og hvort og hvernig geðsjúkdómar erfast. Það er því frekar þungur undirtónn í bókinni en þó er frásögnin í frekar léttum tón. Þessi bók er bæði alvarleg og kómísk, eða það er alla vega það sem ég vildi reyna að ná fram og margar senur og kringumstæður í bókinni eru grátbroslegar.“

Handrit að sjónvarpsþætti

Anna segist byrjuð að huga að næstu skáldsögu. „Svo er ég að skrifa handrit fyrir leikna sjónvarpsþætti og stefnt er á að fara í tölur á næsta ári. Adalpersónan þar er ungur forritari sem býr í Reykjavík með vinum sínum. Hún á drykkfellda móður og glímir sjálf við áfengisvandamál og meðvirkni. Hún fer svo að rannsaka yfirmann sinn hjá hugbúnaðarfyriretækinu, hann virðist vera að bralla eitthvað leynilegt í kjallaranum á vinnustaðnum. Þetta eru grínþættir með dularfullum undirtönnum.

Ég veit ekki hvort ég geti skrifað eitthvað annað en sögur um konur með erfiða fortíð og svikaraheilenni en sjáum til. Næst reyni ég kannski að skrifa sögu um heilsteyptan bókhaldara sem opnar sitt eigið jógastúdíó.“ ■

„
Það er því frekar þungur undirtónn í bókinni en þó er frásögnin í frekar léttum tón.“

Kvartettar frumfluttir í Salnum

kolbrunb@frettabladid.is

Í kvöld, þriðjudaginn 11. maí klukkan 19.30, verða frumfluttir strengjakvartettar eftir fjögur tónskáld í Tíbrár-tónleikaröð Salarins. Verkin sem frumflutt verða eru Hugleiðing um hlustun, áferð og efni eftir Ásbjörgu Jónsdóttur, Senza di te eftir Gunnar Karel Másson, Horfnir skógar eftir Maríu Huld Markan Sígúsdóttur og Mere-Exposure eftir Sigurð Árna Jónsson.

Strokkvartettinn Sigga skipa þau Una Sveinbjarnardóttir á fiðlu, Helga Þóra Björgvinsdóttir á fiðlu, Þórunn Ósk Marínósdóttir á víölu og Sigurður Bjarki Gunnarsson á selló. ■



Strokkvartettinn Sigga verður í Salnum.

MYND/ADSEND

SAMSUNG TILBOÐSDAGAR

AFSLÁTTUR
15%
AFSLÁTTUR



KÍKTU Á ÚRVALIÐ
ORMSSON.IS



75" QLED Q80T
KR. 349.900,-



65" QLED Q95T
KR. 349.900,-



Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUDÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Þín borg

Í fasteignaviðskiptum fylgjum við þér alla leið

Að selja fasteign er stór ákvörðun sem best er að taka að vel hugsuðu máli. Traust og áreiðanleiki eru lykilatriði hjá Borg og við búum yfir áratugalangri reynslu á því sviði.

Þín eign er í góðum höndum hjá okkur.

519 5500 · FASTBORG.IS · SÍÐUMÚLA 23

Þriðjudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Matur og heimili** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 19.30 Kaupmaðurinn á horninu - saga Kjóthallarinnar** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.
- 20.00 433.is** 433.is er frétt- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 21.30 Kaupmaðurinn á horninu - saga Kjóthallarinnar (e)** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Kastljós**
- 11.25 Menningin**
- 11.35 Börnin í hjarta Afríku**
- 11.55 Gönguleiðir**
- 12.15 Hraðfréttir**
- 12.25 Andri á flandri í túristalandi**
- 12.55 Stamið stöðvað**
- 14.00 Litlu dýrin í lífríkinu**
- 14.50 Svikabrögð**
- 15.20 Herra Bean**
- 15.45 Bækur og staðir**
- 15.55 Menning í mótun**
- 16.50 Táknálsfréttir**
- 17.00 Skólahreysti**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Rosalegar risaæðlur**
- 18.29 Hönnunarstirnir**
- 18.46 Bílskúrsbras**
- 18.50 Krakkafréttir**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 19.50 Menningin**
- 20.00 Skólahreysti** Bein útsending frá undankeppni í Skólahreysti. Í Skólahreysti keppa nemendur í grunnskólum landsins sín á milli í hinum ýmsu greinum sem reyna á kraft, styrk og þol keppenda.
- 21.00 Græni slátrarinn Den gröne slaktaren**
- 21.30 Gösta**
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Gátan ráðin í San Francisco Bletchley Circle. San Francisco**
- 23.05 Boðberi** Íslensk spennu-mynd um iðnaðarmanninn Pál sem byrjar skyndilega að fá draumvitranir um lífið eftir dauðann og upp-götvar í kjölfarið djöfulleg áform sem gerjast í hans eigin samfélagi. Eftir að hátt settum mönnum í samfélaginu hafa verið sýnd banatilræði í röð skotárása flækist Páll inn í fléttu valdamikilla manna og sértrúarhópa. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
- 00.40 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 09.30 European Tour** Útsending frá Tenerife Championship.
- 14.30 European Tour** Útsending frá Tenerife Championship.
- 19.00 European Tour 2021 - Highlights**
- 19.25 European Tour** Útsending frá Tenerife Championship.

Sjónvarp Símans

- 06.00 Síminn + Spotify**
- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 George Clarke's National Trust Unlocked**
- 15.50 90210**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Zoey's Extraordinary Playlist**
- 21.00 FBI**
- 21.50 Hightown**
- 22.45 Pose**
- 23.45 The Late Late Show**
- 00.30 Love Island**
- 01.25 Ray Donovan**
- 02.15 Chicago Med**
- 03.00 Station 19**
- 03.45 Queen of the South**
- 04.30 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 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld** Fyrri og seinni hluti
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Lofthelgin**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Frjálsar hendur**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Krakakastið**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 12.00 Woody Woodpecker** Ofur ofvirki rauðhausinn, fuglinn Woody, fer í svæðastríð við stórlax, lögfræðing sem vill rífa niður heimili hans.
- 13.30 Three Identical Strangers**
- 15.05 Ace Ventura. Pet Detective**
- 16.30 Woody Woodpecker**
- 18.00 Three Identical Strangers**
- 19.35 Ace Ventura. Pet Detective** Bráðskemmtileg gaman-mynd frá 1994 með Jim Carrey og Courtney Cox.
- 21.00 The Exception** Þegar nasistar komast á snoðir um ferðir bresks njósnara í kringum höll Wilhelms II, fyrrverandi Þýskalandskeisara, senda þeir einn manna sinna á svæðið.
- 22.45 Bad Boys for Life**
- 00.45 Annabelle Comes Home** Hrollvekja frá 2019.
- 02.25 The Exception**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The O.C.**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Veronica Mars**
- 10.15 Logi í beinni**
- 10.55 Your Home Made Perfect**
- 11.55 NCIS**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Friends**
- 13.15 The Good Doctor**
- 14.00 First Dates**
- 14.45 Ísskápastríð**
- 15.20 Sendiráð Íslands**
- 15.45 Falleg íslensk heimili**
- 16.20 BBQ kóngurinn**
- 16.35 Who Wants to Be a Millionaire**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkin**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Last Man Standing**
- 19.30 Mom**
- 19.55 Manifest**
- 20.40 Citizen Rose** Heimildarþættir með Rose McGowan þar sem hún skrásetur verk sín sem innihalda mikilvæg skilaboð; hugrekki, list, gleði og að lifa af.
- 21.25 Last Week Tonight with John Oliver**
- 22.00 The Wire**
- 23.00 A Teacher**
- 23.25 Wig** Hörkuspennandi þættir með gamansömu ivafi sem runnir eru undan rifjum Bad Boys myndanna. Hér er kynjahlutverkum snúið við og fara þær Jessica Alba og Gabrielle Union á kostum sem lögreglukonur í Los Angeles.
- 00.50 LA's Finest**
- 01.40 The O.C.**
- 02.25 Veronica Mars**
- 03.15 NCIS**

Stöð 2 Sport

- 08.40 Dominos Kórufoltakvöld - kvenna**
- 09.25 Dominos Kórufoltakvöld**
- 09.50 Dominos Tilþriffin 22. umferð**
- 10.40 Breiðablik - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 12.20 Valur - Stjarnan** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 14.00 KR - KA** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 16.05 Leikur í 22. umferð** Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
- 17.50 Þór/KA - Selfoss** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 20.00 Dominos Kórufoltakvöld**
- 22.00 Seinni bylgjan - karla**
- 23.15 Dominos Tilþriffin 22. umferð**
- 00.05 ÍA - Víkingur R.** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.

Stöð 2 Sport 2

- 07.30 Real Madrid - Valencia Basket Club**
- 09.05 Boston Celtics - Miami Heat**
- 11.15 Real Madrid - Sevilla**
- 12.55 LA Clippers - New York Knicks**
- 15.10 Roma - Crotone**
- 16.55 Osasuna - Cádiz** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
- 19.00 Spænsku mörkin**
- 19.55 Levante - Barcelona** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
- 22.00 Juventus - AC Milan**
- 23.40 Napoli - Udinese**



FJÖRÐUR


Via fögnum sumrinu!

Afsláttur af völdum vörum í verslunum

11-15.maí



Fylgstu með

  /FJORDUR



GÖTUBITINN
Miðvikudaginn 12.maí
17-19:30



Fjarðargata 13-15, 220 Hafnarfjörður

Ætlar að filma mömmu sína, geðsjúklinginn

Garpur Ingason Elísabetarson er tilbúinn með handritið að stuttmyndinni *Mamma mín, geðsjúklingurinn* og vonast til þess að geta byrjað tökum með haustinu.

toti@frettabladid.is

Handritið byggir hann á eigin reynslu af því að alast upp hjá geðveikri móður og þetta er ekki í fyrsta sinn sem hann sækir efnivið í fjölskyldusögu sína en stuttmyndina *Frú Regína* frá 2018 spannar hann upp úr dramatískri sögu af samdrætti foreldra sinna, Elísabetar Jökulsdóttur og Inga Bæringssonar.

„Þetta er harður titill og byrjaði sem vinnutitill þegar ég var að skrifa þetta. Vegna þess að mér fannst *Mamma mín, geðsjúklingurinn* lýsa þessu svo vel,“ segir Garpur sem hafði hugsað sér að finna verkinu annan titil síðar.

Ótrúlegir atburðir

„En svo er þetta bara einhvern veginn titillinn. Þetta er sagan. Hvort sem þetta er mín saga eða þessi saga og ég held hún stuði alveg en samt bara á skemmtilegan hátt,“ segir Garpur og bætir við að þótt hann höggvi í sama knérunn þá verði *Mamma mín, geðsjúklingurinn* um margt mjög ólík *Frú Regínu*.

„Hún verður kannski ekki allt öðruvísi en *Frú Regína* er náttúrlega samt svona þjóðsaga í fjölskyldunni og þetta stendur mér miklu nær. Þetta er meira mín saga eða í rauninni einhvers konar afbökun á minni sögu. Við getum alveg kallað þetta skáldverk þótt það byggji á sönnum atburðum,“ segir Garpur og áréttar að hann stýðist beint við hluti og atburði sem áttu sér stað í barnæsku hans.

„Þetta eru hlutir sem eru eiginlega það ótrúlegir að ég veit ekki hvort fólk myndi raunverulega kaupa þetta ef það myndi bara sjá þetta í venjulegri bíómynd en ég tek þessa hluti og hnoða þá saman og breyti. Það er engin persóna þarna raunveruleg þótt ég vinni með marga atburði í handritinu sem gerðust í raun og veru.“

Vertu bara eðlilegur

Garpur segir sjónarhornið aðallega vera hjá barninu en þó sé hann um leið að vinna með ákveðið þema sem hverfist um hversu þungt andlegu meinin geta lagst á hinn veika og umhverfi hans.

„Þótt sagan sé um tíu eða ellefu



Leikstjórinn Garpur Ingason Elísabetarson sækir aftur í ættarsögu sína í handriti stuttmyndar sem byggir á reynslu sinni af því að alast upp hjá móður sem glímdi við andleg veikindi. Sjálf hefur mamma hans skrifað margt og mikið um veikindi sín en nú er komið að sjónarhorni barnsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ára strák sem er að dila við þessar aðstæður og skilur ekki alveg hvað er að gerast þá finnst mér að maður þurfi að sýna hversu máttug þessi veikindi geta verið,“ segir Garpur og tiltekur þekktar og innihaldslitlar klisjur sem fólki hættir til að gripa til.

„Ég fer svolítið inn á þennan þráð: Af hverju hættirðu ekki að drekka? Af hverju hættirðu ekki að vera þunglyndur? Af hverju ferðu ekki bara fram úr rúminu? Eða af hverju ertu ekki bara eðlilegur? Vegna þess að maður hugsar bara oft svona um geðsjúkdóma, hvort sem það er alkóhólismi eða eitthvað annað.“

Sögur sem brúa bil

Garpur heldur áfram og segir að þótt umræðan um geðsjúkdóma hafi opnast mikið sé í raun enn langt í land. „Það var náttúrlega einhvern veginn enginn að tala um þetta þegar mamma mín byrjaði að tala um þetta opinberlega fyrir tuttugu eða tuttugu og fimm árum og þótt margt hafi breyst þá erum við



Hún er búin að segja sína sögu núna í ég veit ekki hvað mörg ár. Og innvinkla alla í þær sögur. Foreldra sína og börnin sín og alla bara og ég hugsaði bara: Ég á bara minn rétt á að segja mína sögu.

samt einhvern veginn komin rosa-lega stutt.

Ég held að meðferðin við þessu öllu saman sé orðin miklu betri en fordómarnir í fólki og upplifun fólks á þessu öllu er eins. Eða ekkert eins en hún er komin allt of stutt. Þannig að ég held það sé ótrúlega mikilvægt að halda áfram að segja þessar sögur. Sýna aðeins raunveruleikann og hvernig þetta er. Vegna þess að það er alls konar hræðsla við geðsjúkdóma og hún býr til þetta bil sem sögur eins og þessi brúa vonandi.“

Úff, hvað ætli mamma segi?

Móðir þín hefur skrifað og talað ákaflega opinskátt um veikindi sín þannig að hún hefur varla hrokkið í kút við þetta?

„Nei. Bara alls ekki,“ svarar Garpur án þess að hugsa sig um. „Þegar ég byrjaði að skrifa þetta hugsaði ég samt einmitt alveg bara: Úff, hvað ætli mamma segi?“ Hann segist þó ekki hafa haft neinar áhyggjur af því að Elísabet yrði reið eða sár. Heldur frekar að hún myndi einfaldlega



Elísabet skrifandi um veikindi sín í verðlaunabókinni *Aprilsólar-kuldi*.

hafna hugmyndinni. „Eða finnst þetta asnalegt. Of langt, eða að ég væri að reyna að segja of sanna sögu og þá hefði þetta ekki verið nákvæmlega svona. Og eitthvað svoléiðis.“

Af því að ég hugsaði bara að ég ætti alveg inni að tala um hvað sem er eftir allt sem hún hefur talað um,“ segir Garpur glettinn. „Þú veist. Hún er búin að segja sína sögu núna í ég veit ekki hvað mörg ár. Og innvinkla alla í þær sögur. Foreldra sína og börnin sín og alla bara og ég hugsaði bara: Ég á bara minn rétt á að segja mína sögu.“

Mamma er númer eitt

Garpur ber öll sín skrif undir móður sína þannig að í þessu máli var allt uppi á borðum frá upphafi. „Hún er bara minn lesandi númer eitt og fer alltaf yfir allt og er örugglega búin að lesa þetta hundrað sinnum.“

Fyrstu skiptin sem hún var að lesa þetta þá hringdi hún eiginlega bara í mig grátandi. Bæði hrærð yfir hvað henni fannst þetta sterkt og flott og líka svolítið bara...“ segir Garpur og hugsar sig aðeins um.

„Ég ætla ekki að segja að hún hafi verið að hringja til þess að biðjast afsökunar en hún upplifði þetta svona einhvern veginn upp á nýtt. Allt þetta sem við höfðum gengið í gegnum þegar ég var barn og þótt þetta sé auðvitað afbökun á sannleika þá er þetta samt byggt á okkar sögu.“

Þá náttúrlega sér hún þetta kannski allt í einu út frá einhverju öðru en sjálfri sér sem hún hefur kannski ekki þurft að gera áður. En hún er náttúrlega bara eins og hún er. Opin með sitt líf og finnst bara frábært að heyra aðrar hliðar á því,“ segir Garpur sem á stuðning mömmu sinnar alltaf vísan.

„Síðan er hún bara þannig að hún stýður allt sem ég og börnin hennar gera. Þannig að hún er náttúrlega bara í skýjunum. Sérstaklega með að maður sé að skrifa. Henni finnst það náttúrlega bara geggjað. Þú veist. Eins og lögfræðingur vill að barnið sitt verði lögfræðingur þá finnst henni geggjað þegar maður tekur upp pennann. Þannig að það er bara flott.“ ■





Í LOFTINU

BÍTIÐ

VIRKA DAGA 06:50-10:00

SAEKU NÝJA APPIÐ!





Libby's®

***Þetta verður
grillað sumar***



Viðarparket
Harðparket
Vínýlparket



MIKIÐ ÚRVAL
Á LAGER

Parket
dagar



ALFABORG
- allt á gólfíð -

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



Platan var tilbúin áður en heimsfaraldurinn skall á en kom út síðastliðinn föstudag.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Laglínurnar koma fyrst

Tónlistarkonan Raket Sigurðardóttir gaf út á dögnum stuttskífuna *Nothing ever changes*. Hún hefur mikið spilað með öðrum í gegnum tíðina en segist hafa verið örlítið smeyk við að gefa út eigið efni.

steingerdur@frettabladid.is

Síðastliðinn föstudag kom út fyrsta stuttskífa söngkonunnar Rakelar Sigurðardóttur, *Nothing ever changes*. Platan inniheldur fjögur lög, en lagið *Ég var að spá* sem hún tekur með JóaPé og CeaseTone hefur hlotið mikið lof. Hún gerði á dögnum samning við Sony í Danmörku um dreifingu á tónlist sinni. Raket segir erfitt að koma því nákvæmlega í orð hvernig tónlist þetta er.

„Mér finnst þetta erfið spurning. Indí eða elektróník. En svo er stundum líka bara klassískur kassagítar.“

Smeyk við að flytja eigið efni

Raket byrjaði að læra á fiðlu þegar hún var sex ára og hélt náminu áfram til átján ára aldurs.

„Svo byrjaði ég að læra djass og söng þegar ég var fjórtán ára á Akureyri, en ég er þaðan. Ég útskrifaðist af nokkurs konar poppdeild, eða skapandi línu, frá MÍT, síðasta vor. Tíminn líður svo hratt. Ég hef alltaf verið að gera tónlist en í gegnum tíðina hef ég meira verið að koma fram með öðrum, frekar en að gefa út mitt eigið efni. Ég var frekar smeyk við það.“

Raket hefur komið fram með tónlistarmanninum Axel Flóvent í mörg ár.

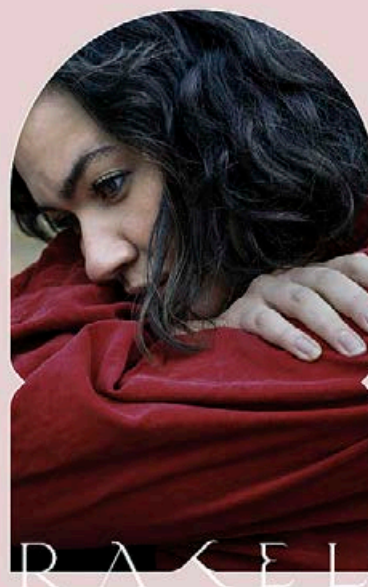
„En hann er einmitt frá Húsavík. Ég túraði svoltið með honum. Svo hef ég komið fram með mörgum öðrum vinum mínum, eins og til dæmis Salóme Katrínu Magnúsdóttur.“

Hún segist fyrst og fremst vera söngkona, þegar kemur að því að semja.

„Laglínurnar koma yfirleitt til mín fyrst, svo finn ég út úr restinni. Ég vinn mikið með strák sem heitir Hafsteinn Þráinsson. Hans sólóverkefni kallast CeaseTone. Við erum mjög gott teymi.“

Hlakkar til að halda tónleika

Henni finnst gaman að koma fram þótt hún hafi ekki gert það mikið með eigið efni.



RAKEL
nothing ever changes

Nothing ever changes er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum.



Ég hef alltaf verið að gera tónlist en í gegnum tíðina hef ég meira verið að koma fram með öðrum, frekar en að gefa út mitt eigið efni. Ég var frekar smeyk við það.

Raket hefur nú þegar gefið út tvö lög af plötunni.

„Það er alveg spennandi að geta haldið bráðum tónleika og flutt efnið.“

Raket segist ekki eiga sér neitt draumasamstarf en alltaf hafa notið þess að vinna með vinum sínum líkt og Salóme.

„Það er fullt af tónlistarfólki sem væri gaman að vinna með. Verkefnið með Salóme er líka mjög spennandi og við gefum út plötu í haust. En mér finnst erfitt að segja upphátt hvert draumasamstarfið væri, því þá myndi ég kannski „jinxa“ það.“

Hugsað í lausnum

Hún segist strax vera farin að vinna að annarri plötu.

„Sumarið fer sem sagt bara í það að vinna í tónlist.“

Heimsfaraldurinn gerði það að verkum að Raket fór að prufa sig áfram með öðruvísi tónlist og fleiri hljóðfæri.

„Ég er búin að vera að semja til dæmis á rafmagnsgítar sem ég fékk lánaðan hjá vini mínum, sem ég hef ekki gert áður. Þannig að maður var oftast að grípa í eitthvað bara úr nærumhverfinu, hugsu í lausnum.“ ■

„Við Salóme og Sara Flindt höldum streymistónleika frá Mengi. Það var mjög gaman og í raun eina skiptið sem ég hef komið fram með mína eigin tónlist. Platan var var tilbúin þegar Covid-19 skall á. Þannig að ég hef ekkert náð að fylgja henni eftir. Heimsfaraldurinn hafði ekki áhrif á gerð plötunnar sjálfar, heldur frekar útgáfuna. Allt var frekar óskýrt, hvað væri sniðugast og best að gera,“ segir hún.

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut

h

**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!



550 5000

RITSTJÓRN
ritstjorn@frettabladid.isAUGLÝSINGAÐEILD
auglysingar@frettabladid.isPRENTUN
Torg ehf.DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Beinn sími: 550 5625

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

Bakþankar

Hauks Arnar
Birgissonar

Miðaldra á miðlum

Það eru breyttir tímar og fyrir miðaldra mann er erfitt að átta sig á síbreytilegu landslagi. Tölvur hafa leyst hefðbundna afþreyingu af hólmi og samfélagsmiðlar komið í stað persónulegra samskipta. Börn eru hætt að leika sér og horfa þess í stað á YouTube-myndbönd af öðrum leika sér. Mín eigin börn eru meira að segja farin að nota tölvuna til þess að horfa á myndbönd af öðrum leika sér – í tölvunni! Ég skil ekkert.

Önnur hver manneskja er nú kölluð samfélagsmiðlastjarna og sífellt fleiri teljast áhrifavaldir, hvað svo sem það nú þýðir. Á hverja hefur þetta fólk eiginlega áhrif og hvers konar áhrif hefur það? Áhrifavaldarnir, sem flestir unnu í genalottóinu, sýna sjálfa sig á tilgangslitlum ljósmyndum með meitlaða og undarlega þjáningar-svipi, í fráleitum stellingum sem ekki er hægt að koma sér í án utan-aðkomandi aðstoðar – sem útskýrir kannski svipinn á þeim, þegar ég þæli í því. Mér verður oft hugsað til fólksins sem þarf að taka ljósmyndirnar – það eru hinir bókstaflegu „fylgjendur“. Guð, hvað ég vorkenni þeim. Mikið hlýtur þeim að líða kjánalega þegar þeir hlaupa á eftir áhrifavaldi sínum tímum saman, sem handstýrir þeim svo skerpan, lýsingin og sjónarhornið nái að fanga bakhluta áhrifavaldsins með hárréttum hætti. Bossamyndir virðast áhrifameiri en aðrar.

En eflaust er þýðingarlaust að klóra sér í hausnum yfir þessu öllu eða pirra sig. Þessar nýju atvinnugreinar eru komnar til að vera og verða sennilega lögverndaðar þegar fram líða stundir. Þangað til ætla ég að hafa áhyggjur af því hvaða stuttermabol ég vel fyrir bólusetningarsjálfunu. Sú verður lækuð. ■

GLÆSILEGAR
GJAFIR FYRIR
BRÚÐHJÓNINVAXTALAUSAR
12
mán
GREIÐSLUR

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

MIKIÐ ÚRVAL AF SÆNGUM
BY BRINKHAUSFJÖLBREYTT ÚRVAL AF
RÚMFÖTUMEITT MESTA ÚRVAL LANDSINS
AF HEILSUDÝNUMKYNNTU ÞÉR VINSÆLA
GJAFABRÉFIÐ OKKARFRÍR
FLUTNINGUR*
UM ALLT LAND
*NEMA ÚT ÖLUVÖRURKYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ
OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM
Á VEFVERSLUN OKKARVEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

Svefn & heilsa



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233

BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

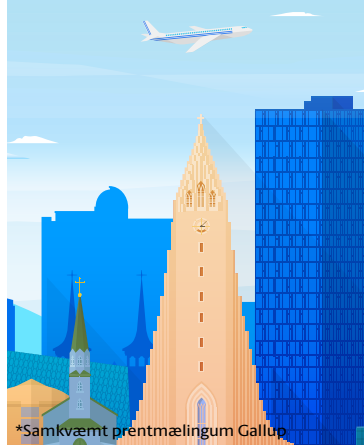
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði
og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.isUM FJÖRÐUNGUR LANDS-
MANNA SEFUR Á DÝNU
FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

FRÉTTABLAÐIÐ 20

NÁÐU TIL
FJÖLDANS!

44%

18-80 ára lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali*Sími: 550 5050
soludeild@frettabladid.is

*Samkvæmt prentmælingum Gallup