



Fjöldi ferðamanna var á Keflavíkurlugvelli í gær. Samkvæmt könnun sem Prósent gerði fyrir Fréttablaðið er um helmingur landsmanna ánægður með fjölgun erlendra ferðamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Karlmenn ánægðari með fjölgun ferðamanna

Skiptar skoðanir eru meðal landsmanna um fjölgun erlendra ferðamanna í landinu. Fleiri líta þó jákvæðum augum á þróunina en neikvæðum. Konur eru jákvæðari í garð erlendra ferðamanna en karlar. Kjósendur Viðreisnar og Sjálfstæðisflokksins eru ánægðastir með þróunina.

adalheidur@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Um helmingur landsmanna er ánægður með að erlendum ferðamönnum sé tekið að fjölga á ný í landinu. Rúmur fjórðungur er hins vegar óánægður með þessa þróun. Þetta kemur fram í könnun sem Prósent gerði fyrir Fréttablaðið.

Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar eru 29,5 prósent frekar

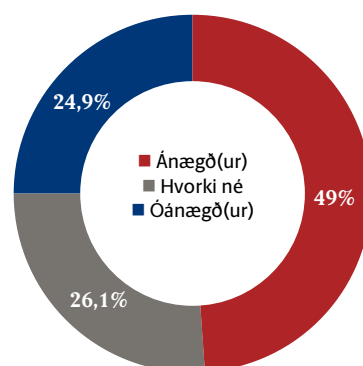
ánægð með fjölgun erlendra ferðamanna og 19,5 prósent mjög ánægð. Óánægðir skiptast þannig að 15,5 prósent eru frekar óánægð en 9,4 prósent mjög óánægð.

Viðhorfin sem spurt er um dreifast almennt fremur jafnt á þjóðfélagsþópna en karlar eru þó mun ánægðari með fjölgun ferðamanna en konur. Þeir lýsa ánægju í 55 prósentum tilvika en konur í 42 prósentum tilvika. Konur eru að sama skapi líklegri en karlar til að vera óánægðar með fjölgun erlendra ferðamanna. Þrjátíu prósent þeirra eru óánægðar með þróunina en tuttugu prósent karla.

Þá eru íbúar á landsbyggðinni líklegri til að vera óánægðir en íbúar höfuðborgarsvæðisins.

Kjósendur Viðreisnar eru ánægðastir með þessa þróun en 70 prósent kjósenda flokksins eru ánægð eða mjög ánægð. Kjósendur Sjálfstæðis-

Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með fjölgun erlendra ferðamanna á ný hér á landi?



flokksins koma næst á eftir með 63 prósent ánægð.

Rúm 50 prósent kjósenda Samfylkingarinnar segjast ánægð með fjölgun ferðamanna. Aðeins 16 prósent þeirra eru óánægð með hana en þriðjungur kjósenda flokksins segist hvorki ánægður né óánægður. Sama hlutfall kjósenda Vinstri grænna og Pírata svara einnig með þeim hætti.

Kjósendur Miðflokksins eru líklegastir til að taka afstöðu til málsins. eru 44 prósent þeirra ánægð með þróunina en 41 prósent þeirra er óánægð.

Kjósendur VG eru ánægðir með fjölgun ferðamanna í 47 prósentum tilvika en tuttugu prósent þeirra eru óánægð. Kjósendur Framsóknar eru á sömu slóðum með 49 prósent ánægð og 28 prósent óánægð.

Sjá nánar um könnunina á frettabladid.is.

Könnunin var send á könnunar-



Íbúar á landsbyggðinni eru líklegri til að vera óánægðir með fjölgun erlendra ferðamanna en íbúar á höfuðborgarsvæðinu.

hóp PróSENTS og svartími var frá 15. til 23. júlí en á miðju því tímabili fór fjöldi smita innanlands að aukast á ný eftir nokkrar rólegar vikur í faraldrinum. Þetta kann að hafa haft einhver áhrif á svör við könnuninni. Í hópnum voru 2.600 einstaklingar á Íslandi, átján ára og eldri, og voru svör þeirra vegin eftir kyni, aldri og búsetu. Svarhlutfall var 52 prósent. ■



NETTÓ Á NETINU

NETVERSLUN NETTÓ ER OPIN
ALLA DAGA VIKUNNAR!



netto.is



Mótið fór fram á Gaddstaðaflóttum.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Grunur um smit á kynbótasýningu

adalheidur@frettabladid.is

COVID-19 Vegna smita sem greindust hjá hestamönnum sem sóttu kynbótasýningu á Gaddstaðaflóttum við Hellu í síðustu viku var þriðja holl gærdagsins ekki haldið og fyrsta holl í dag hefur verið fellt niður.

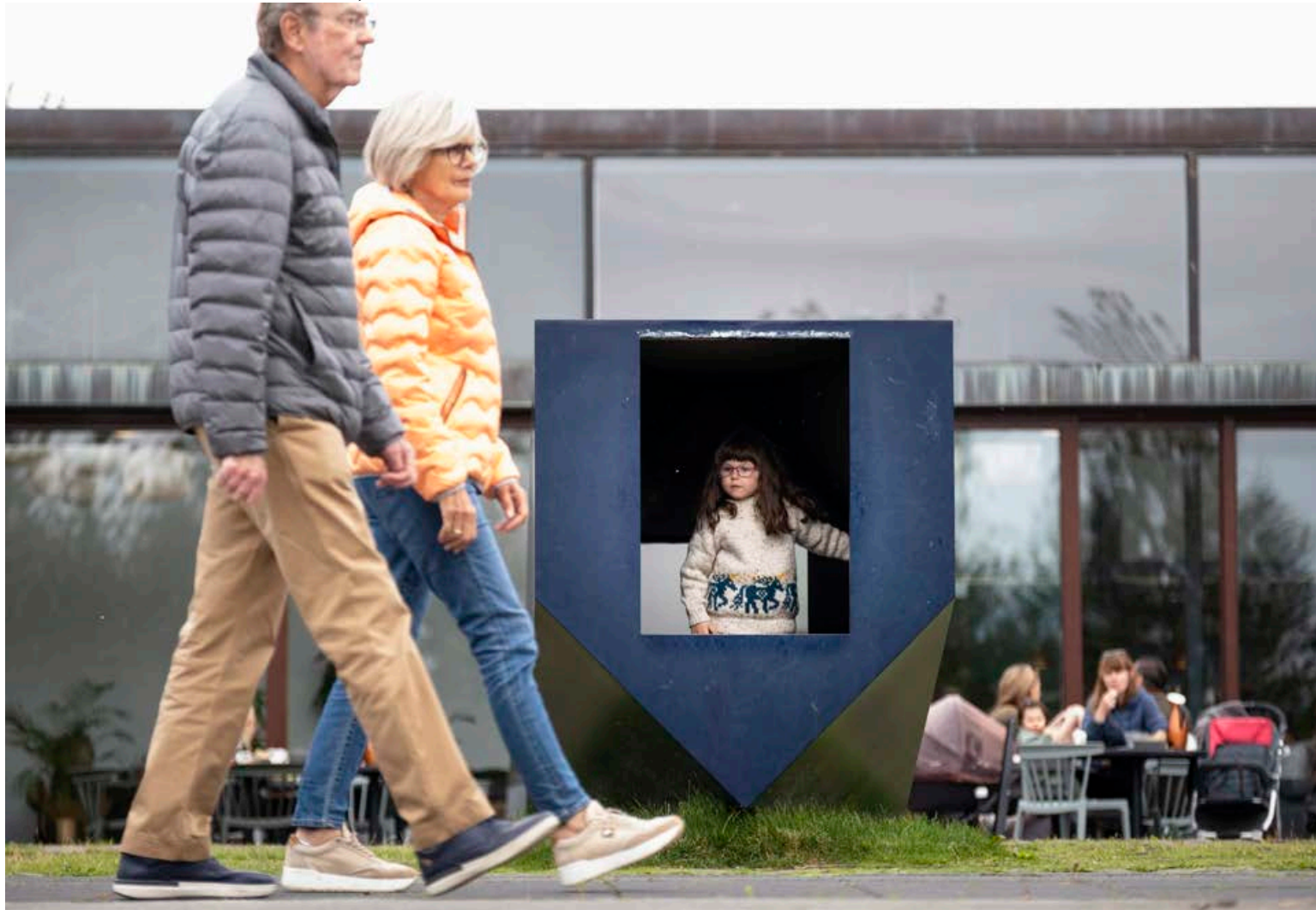
Grunur er um smit hjá starfsmönnum Ráðgjafarmiðstöðvar landbúnaðarins og ákveðið verður að fengnum niðurstöðum úr sýnatökum í dag hvert framhald sýningarinnar verður.

Þeim tilmælum er beint til þeirra sem hyggjast koma með hross til dóms að þeir fari fyrst í skimun og bíði niðurstöðu hennar.

Eiðfaxi greindi fyrst frá þessu í gær og kemur fram í frétt miðilsins að aldrei hafi frést af Covid-19 smiti í tengslum við viðburði hestamanna.

Fólk er hvatt til að vera vakandi fyrir eigin heilsu, huga að sóttvörnum og fara í sýnatöku finni það fyrir minnstu einkennum. ■

Iðandi mannlíf við Kjarvalsstaði



Það var iðandi mannlíf í borginni í gær þegar fólk á öllum aldri fann sér eitthvað til dundurs í hlýnandi veðri en bliðskaparveður var í Reykjavík þrátt fyrir örflitla rigningu á köflum. Í dag má búast við enn betra veðri og spáir allt að 20 stiga hita og bjartviðri um miðjan daginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjöldi er bólusettur daglega í sumarfríinu

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Á bilinu 100-200 manns hafa þegið bólusetningu gegn Covid-19 í húsnæði Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH) á Suðurlandsbraut á hverjum degi frá því að sumarleyfi starfsfólks hófust þann 15. júlí. Samkvæmt upplýsingum frá HH er um að ræða einstaklinga sem af einhverjum ástæðum hafa ekki komist í bólusetningu fyrir eða afþakkað hana og skipt um skoðun.

Bólusetting er með bóluefni frá Pfizer og Janssen og geta þeir sem telja sig þurfa á bólusetningu að halda haft samband við Heilsugæsluna í gegnum netspjall Heilsuveru.

Samkvæmt upplýsingum á covid.is hafa 85,3 prósent allra 16 ára og eldri hér á landi verið fullbólsett



85,3 prósent 16 ára og eldri eru fullbólsett á Íslandi.

og 4,9 prósent eru hálfbólsett.

Til stendur að bólusetja þá sem nú þegar hafa verið bólusettir með bóluefni frá Janssen aftur í ágúst. „Við vitum ekki nákvæmlega hvenær í ágúst það verður en höfum fengið fyrirmæli um þetta frá sóttvarnalækni,“ segir forstjóri Heilsugæslunnar í samtali við Fréttablaðið. ■

Framboðið takmarkað á tjaldstæðum um helgina

Samkomutakmarkanir skyggja á bliðviðrisspá um verslunarmannahelgina. Framkvæmdastjóri í Úthlíð segir leiðinlegt að ekki verði hægt að taka á móti fleira fólki á tjaldsvæðinu.

arnartomas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Ég verð örugglega komin með fullt tjaldsvæði á miðvikudaginn,“ segir Hjördís Björnsdóttir framkvæmdastjóri hjá ferðaþjónustunni Úthlíð. „Það er rosalega mikið af fólki að koma í dag og á morgun. Ég reikna með að það verði erfitt að fá pláss á tjaldsvæðinu mínu um helgina að minnsta kosti.“

Eftir að útihátíðum um land allt var aflýst í kjölfar hertra samkomutakmarkana segir Hjördís að fyrirspurnum hafi rignt inn frá ferðaþyrstum Íslendingum. Fjöldatakmörkanir eru í gildi á tjaldsvæðum sem og öðrum samkomustöðum og segir Hjördís að ráðstafanir séu gerðar í samræmi við sóttvarnartakmarkanir.

„Við megum bara vera með ákveðinn fjölda fólks fyrir hvert salerni sem er sá þáttur sem er mest takmarkandi hjá okkur,“ segir hún. „Ég er búin að reita niður tjaldsvæðin í samræmi við salernisastöðuna svo allt stemmi.“

Veðurspáin fyrir verslunarmannahelgina er með besta móti en á föstudaginn er spáð sól og hlýju veðri um land allt. Hjördís segir leiðinlegt að veðráttan hitti svo á á þessum tíma.

„Það er náttúrulega ömurlegt að við séum loksins í þeirri stöðu að það sé fullt af fólki sem vill koma og veðrið eins og best verður á kosíð, og svo megum við ekki taka á móti fólkinu,“ segir hún. „Þetta er svo leiðinleg staða og ég finn mikið



Hefðbundnir dagskrárliðir á svæðinu falla niður í ljósi aðstæðna.

MYND/ÚTHLÍÐ



Ég finn svo mikið til með fólkinu sem á hjólhýsi og endar svo á að þurfa að tjalda því heima hjá sér.

Hjördís Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Úthlíðar ferðaþjónustu.

til með fólkinu sem á hjólhýsi og endar svo á að þurfa að tjalda því bara heima hjá sér.“

Í Úthlíð hafa venjulega verið dagskrárliðir á borð við ball, brennu og brekkusöng en Hjördís segir fara eitthvað minna fyrir því í ár. „Það var nú alveg fólk á tjaldsvæðinu í fyrra, en þá var líka allt annar andi,“ segir hún. „Þá var fólk í þeim gir að það ætlaði að taka þátt í þessu, en núna er fólk orðið svo þreytt að það nennir þessu eiginlega ekki lengur.“ ■

Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

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



**Síðasti
séns!**

Sólbóð til miðnættis 25% afsláttur

Alicante • Barcelona • Tenerife

Framlengdu sumarið og bókaðu draumaferðina á einstökum afslætti á **flyPLAY.com**, fyrir miðnætti. Hjá okkur er aukinn sveigjanleiki ef breyta þarf flugi — þú getur bókað það. Borga minna. Leika meira!

PLAY

Gildir á flugi á völdum dagsetningum í ágúst og september 2021. Bókanlegt til miðnættis 28. júlí.

Endurskoða undanþágur flugáhafna frá skimun

svavamarin@frettabladid.is

COVID-19 Flugáhafnir Play og Icelandair undirgangast ekki reglulegar skimanir þrátt fyrir tíðar ferðir um landamærin. Þær þurfa ekki að framvísa PCR-prófi nema farið sé yfir 72 klukkustundir í öðru landi. Þetta kemur fram í svörum flugfélaganna við fyrirspurn Fréttablaðsins. Bæði félög vísa til undanþága í reglugerð.

„Það er verið að skoða þetta. Ekki síst vegna stöðunnar eins og hún er,“ segir Hjördis Guðmundsdóttir samskiptastjóri Almannavarna, í svari við fyrirspurn blaðsins um undanþágar.



Áhafnir þurfa ekki að framvísa PCR-prófi nema farið sé yfir 72 klukkustundir í öðru landi.

Fjallað er um undanþáguna á vef Landlæknis. Þar kemur fram að áhafnir flugvéla búsettar á Íslandi eða með aðalbækistöð á Íslandi séu undanþegnar aðgerðum í allt að

72 klukkustunda vinnuferðum erlendis, með því skilyrði að þær viðhafi sérstakar varúðarráðstafanir í ferðum.

Um erlendar áhafnir sem hingað fljúga segir að sóttvarnalækni sé heimilt að veita þeim áhöfnum sem dvelja á Íslandi í takmarkaðan tíma, undanþágu frá því að framvísa neikvæðu PCR-prófi við komu til landsins.

Samkvæmt ákvæði í reglugerð sem tók gildi í gær er öllum ferðamönnum sem koma til landsins gert að framvísa neikvæðu PCR-prófi, sem ekki má vera eldra en 72 klukkustunda gamalt. ■



HVorki áhafnir Play né Icelandair undirgangast reglulegar Covid skimanir.

Íslensk ungmenni fá að búa og starfa í Bretlandi

thorgrimur@frettabladid.is

UTANRÍKISMÁL Ísland og Bretland undirrituðu í gær samkomulag sem heimilar fólki á aldrinum 18 til 30 ára frá hvoru landinu fyrir sig að búa og starfa í hinu landinu í allt að tvö ár. Tilkynnt var um samkomulagið á vef Stjórnarráðsins í gær.



Guðlaugur Þór Þórðarson, utanríkisráðherra.

Nýja fyrirkomulagið er sagt auðveldu ungu fólki frá Íslandi það til muna að sækja um dvalarleyfi í Bretlandi. „Við höfum frá upphafi lagt áherslu á að tryggja tækifæri ungs fólks til þess að búa, starfa og mennta sig í Bretlandi, sem sést meðal annars í þeirri staðreynd að Ísland er fyrsta ríkið á öllu Evrópska efnahagssvæðinu til að gera samning við Bretland um vinnuvöl ungs fólks frá því landið gekk úr Evrópusambandinu,“ sagði Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra í tilkynningunni.

„Ég er sannfærður um að sterk tengsl ríkjanna muni styrkjast enn frekar með þessum samningi,“ segir hann enn fremur.

Samkvæmt tilkynningunni tekur samkomulagið gildi árið 2022 eftir að lög þess efnis hafa verið samþykkt á Alþingi. ■

Heilsugæslan fær þúsund símtöl á dag

Símtölum í miðlægt númer Heilsugæslunnar hefur fjölgað um mörg hundruð frá því að faraldurinn skall á. Fjölga hefur þurft starfsfólki. Í gær voru tekin yfir fjögur þúsund sýni í húsnæði Heilsugæslunnar á Suðurlandsbraut.

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Mikið álag hefur verið á vefnum heilsuvera.is og Heilsugæslunni höfuðborgarsvæðisins frá því að kórónaveirufaraldurinn skall á hér á landi í febrúar á síðasta ári. Símtölum í miðlægt símanúmer heilsugæslunnar hefur fjölgað úr 40-50 símtölum í dag í um eitt þúsund.

„Þetta er mikið af sömu spurningunum sem tengjast oft bólusetningum,“ segir Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, og bætir við að starfsfólki í símsvörun hafi verið fjölgað. „Auðvitað var maður að vona að þetta myndi minnka en það bendir allt til þess að þetta verði allavega einhverja mánuði í viðbót,“ segir Óskar.

Hann segir að upphaflega hafi aðeins verið einn starfsmaður við svör í miðlægu númeri heilsugæslunnar, tveimur til þremur hafi nú verið bætt við.

Starfsfólk Heilsugæslunnar sér einnig um bæði sýnatöku vegna Covid-19 og bólusetningar. Í gær voru tekin 4.229 sýni í húsnæði Heilsugæslunnar á Suðurlandsbraut. Þar af voru 720 svokölluð hraðpróf. Óskar segir að fjöldi sýna sem tekin voru í gær sé yfir meðal lagi en að vel hafi tekist til.

„Það var svona tíu mínútna töf að meðaltali annars var fólk bara



Langar raðir hafa myndast við húsnæði Heilsugæslunnar á Suðurlandsbraut síðustu daga.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR



Það er mikið um að vera hér og stanslaust álag allan daginn svo þetta er strembin vinna.



Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

að komast inn á réttum tíma,“ segir Óskar. „Starfsfólk tók styttri hádegismat og styttri kaffitíma í dag (í gær) og var hér á fullu í allan dag því að þetta var meira álag en venjulega,“ bætir hann við en kalla hefur þurft starfsfólk inn úr sumarfríum til að mæta álaginu sem fylgir auknum fjölda tekinna sýna.

„Við höfum verið í vandræðum með að fá inn fólk en þetta gengur samt upp. Það er mikið um að vera hér og stanslaust álag allan daginn svo þetta er strembin vinna,“ segir Óskar.

Í gær voru 745 einstaklingar í einangrun með Covid-19 hér á landi og 2.030 voru í sóttkví. Sólarhringinn á undan greindust 123 innanlands-

smit. Í dag má því gera ráð fyrir því að fjölgi í sóttkví og að fjöldi fólks fari í skimun.

Óskar segist gera ráð fyrir því að svipaður fjöldi og í gær komi í skimun á Suðurlandsbraut næstu vikuna, jafnvel fleiri. „Miðað við hvernig þetta hefur verið síðasta eina og hálfu árið þá geri ég ráð fyrir því.“

Allir sem finna fyrir einkennum Covid-19, svo sem þurrum hósta, hita, beinverkjum eða niðurgangi, eru hvattir til þess að fara í sýnatöku. Hana má bóka á Mínum síðum á Heilsuveru. Einstaklingar sem fara í sýnatöku eru í einangrun frá því að sýnataka er pöntuð og þar til að niðurstöður liggja fyrir. ■

Vertu klár fyrir skólann

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Námskeið hefjast:

- 9 til 12 ára Leiðtogaþing 9. ágúst 8.45-17.00 4 dagar í röð
- 10 til 12 ára 4. ágúst 9.00-13.00 átta virka dagar í röð
- 10 til 12 ára 25. september 10.00-13.00 átta laugardaga í röð
- 13 til 15 ára 4. ágúst 13.30-17.00 átta virka dagar í röð
- 13 til 15 ára 21. sept. 17.00 -20.30 einu sinni í viku, 9 skipti
- 13 til 15 ára 23. sept. 17.00 -20.30 (í Hafnarfirði), 9 skipti
- 13 til 15 ára 5. okt. 17.00 -20.30 (í Garðabæ), 9 skipti
- 16 til 19 ára 4. ágúst 18.00-22.00 tvisvar í viku, 9 skipti
- 16 til 19 ára 22. sept. 18.00-22.00 einu sinni í viku, 9 skipti
- 20 til 25 ára 3. ágúst 18.00-22.00 tvisvar í viku, 9 skipti
- 20 til 25 ára 23. sept. 18.00-22.00 einu sinni í viku, 9 skipti

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk

Dale Carnegie

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_071921

NÓA



Alls konar

UPPÁHALDS!

Áttu þér uppáhalds lakkrís? Er það hjúplakkrís, saltlakkrís, hlauplakkrís eða bara alls konar lakkrís? Þá er nýja Nóa lakkrísblandan einmitt málið - því þar er alls konar uppáhalds!



ALVÖRU SUMARÚTSALA

**10-50%
afsláttur**



**25%
AFSLÁTTUR**

**Lavor Cruiser
160 PLUS**
160 bör
2200W Induction mótur
kolalaus. Reel-in-Pressure
slönguhjól, 390l/klst
Þyngd 15,5kg
8m professional slanga
Mikið af aukahlutum
fylgir

35.243
Áður kr. 46.990



**25%
AFSLÁTTUR**

**Lavor HPC
fast 120**
120 bör
Mótur: 1700W
Vatnsflæði: 330 l/ks

9.743
Áður kr. 12.990



**25%
AFSLÁTTUR**

LUSTREUSE Bónvel/
rokkur 1200w
7.496
Áður kr. 9.995

Lutool rafhlöðuborvél
24V Li-Ion
Verð nú
7.493
Áður 14.985 kr.

**50%
AFSLÁTTUR**



Gólfefni og flísar



Harðparket,
og flísar

**20-50%
AFSLÁTTUR**

Frá kr.
995 pr.
m²

Creative Super Seal 5 litrar

11.046 Áður kr. 12.995
25 litrar **25.496** Áður kr. 29.995

Lavor Pro Rudy 1200S
ryk/blautsuga 1200W 20 lítra

8.996
Áður kr. 11.995

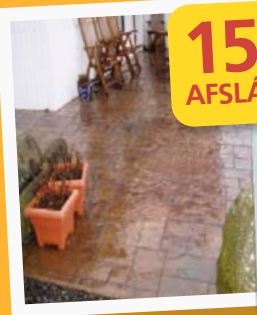


**25%
AFSLÁTTUR**



**50%
AFSLÁTTUR**

Boloco vaskur
5.495
Áður kr. 10.990



**15%
AFSLÁTTUR**

**Steypugljái
á stéttina
– þessi sem endist**



**25%
AFSLÁTTUR**

Colorex Betopaint útmálning
Stofn A 9L

6.746
Áður kr. 8.995



**40%
AFSLÁTTUR**

Premium
pallaolía V 3 L
1.377
Áður kr. 2.295



Malarhrífa
1.691
Áður kr. 2.255

**25%
AFSLÁTTUR**

2.314
Áður kr. 3.085



**20-25%
AFSLÁTTUR**

**BoZZ sturtuklefi
m/stöng, blöndunar-
tækjum og brúsu**
80x80x200 **47.920**
Áður kr. 59.900
90x90x200 **52.496**
Áður kr. 69.995
m/hitastýrðum blöndunartækjum

Fáanlegir
rúnaðir og
ferkantaðir



Fyrirvari um prentvillur. Tilboðin gilda í öllum verslunum
Múrbúðarinnar. Takmarkað magn af sumum vörum.

Ríga salerni með setu
m/stút í vegg
19.421
Áður kr. 25.895

**25%
AFSLÁTTUR**



Garðverkfæri sett
1.856
Áður kr. 2.475

**25%
AFSLÁTTUR**

Sláttuorf: 1cylinder loftkældur
mótur. 0,7 kW Rúmtak 31CC,
Stærð bensintanks 0,65 L

Sláttuorf Mow
FBC310

25.411
Áður kr. 29.895

**15%
AFSLÁTTUR**



Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

SENDUM UM
LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN

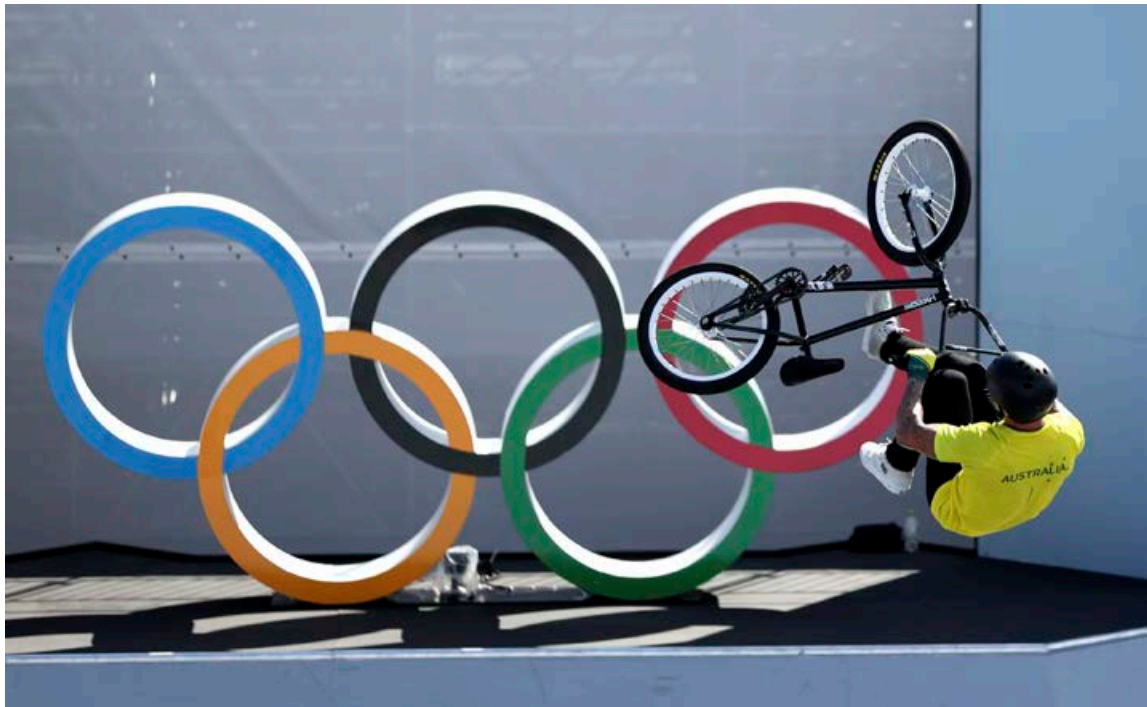
Gott verð fyrir alla, alltaf!

VILTU GÆÐASVEFN Í FRÍNU? SÉRSNÍÐUM HEILSUDÝNUR Í SUMARHÚS.

Vogue fyrir heimilið framleiðir sérsniðnar heilsudýnur í öllum stærðum og gerðum fyrir öll sumarhús

Við erum með lausnina fyrir þig.
Kíktu í heimsókn og við aðstoðum þig
og þína við að hvílast vel í fríinu.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Keppt er með frjálsri aðferð (e. freestyle) á BMX-hjólum í fyrsta sinn í Tókýó þar sem háloftafuglar leika listir sínar.

Ekkert lát á tilprifunum á Ólympíuleikunum í Tókýó

ÓLYMPIULEIKAR Þrátt fyrir að heimsfaraldurinn sé að leika íbúa Tókýó grátt hafa fyrstu dagar Ólympíuleikanna gengið nokkuð vel. Áhorfendaleyfið dregur aðeins úr aðdráttaraflinu en það er ekki að sjá á afrekum íþróttafólksins sem

hefur sýnt allar sínar bestu hliðar eftir fimm ára bið.

Fyrstu dagana hefur verið keppt í nýjum greinum á Ólympíusviðinu en einnig hafa birst kunnugleg andlit á borð við Simone Biles og Naomi Osaka.

Líkt og á öllum Ólympíuleikum eru einnig áður óþekktir keppendur sem eru að skjótast fram í sviðsljósið. Ber þar fyrst að nefna 33 ára þríþrautarkonu sem vann fyrsta Ólympíugullíð í sögu eyrakisins Bermúda. ■



Astralir eiga ekki roð í Króata í handbolta en það er allt annað í sundknattleik.



Krókspark í magahæð í úrslitaevingi um gullverðlaunin í taekwondo.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Simone Biles fylgdist með á hliðarlínunni í úrslitalotunni eftir að hafa meiðst í landingu.



Carissa Moore sveif um öldurnar í Tókýó á leið sinni að fyrstu gullverðlaunum á brimbretti í sögu Ólympíuleikanna.



Pung spor Naomi Osaka eftir að hún var slegin úr leik á heimavelli sínum.



Regn setti strík í reikninginn í þríþrautinni en þeir fáu áhorfendur sem gátu fylgst með létu það ekki stöðva sig.

Tjöldum því besta



Vango Osiris Air 500
5 manna tjald - AirBeam
135.995,-



Vango Carron 400
4 manna fjölskyldutjald
41.995,-



Vango Winslow II 500
5 manna fjölskyldutjald
64.995,-



Vango Joro 600XL
6 manna fjölskyldutjald
129.995,-



Vango Stanford 850XL
8 manna fjölskyldutjald
110.995,-



Vango Starav 200
2 manna göngutjald
44.995,-



Vango Scafell 200+
2 manna göngutjald
46.995,-



F10 Helium UL1
1 manns göngutjald
59.995,-



F10 Helium UL2
2 manna göngutjald
65.995,-



Hilleberg Nallo 2GT
2 manna göngutjald
185.995,-



Everest

Elskum túrasta



Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Samkvæmt nýrri könnun sem fjallað er um á forsiðu Fréttablaðsins í dag eru aðeins tæp tuttugu prósent landsmanna ánægð með að erlendum ferðamönnum sé farið að fjölga á ný. Þrjátíu prósent segjast frekar ánægð með þessa þróun sem þýðir að helmingur þjóðarinnar fagnar því að ferðaþjónustan sé tekin að rísa, þrátt fyrir bakslag í faraldrinum.

Það kemur á óvart að túristarnir njóti ekki meiri hylli en raun ber vitni, enda færir ferðaþjónustan og fjölgun ferðamanna í landinu á undanförunum árum okkur svo miklu meira en gjaldyrstekjur.

Tugir þúsunda Íslendinga starfa við ferðaþjónustu og fjöldi þeirra allan ársins hring. Án ferðaþjónustunnar væri varla um auðugan garð að gresja fyrir allt unga fólkid yfir sumartímann.

En ferðamennirnir færa okkur fleira en störf og tekjur, því með komu sinni auka þeir lífsgæði okkar á ótrúlega fjölbreyttan hátt.

Í miðborg Reykjavíkur, og raunar miðbæjum flestra betri kaupstaða landsins, má nú finna auðugt mannlið og blómlegan rekstur veitingahúsa sem færa okkur það besta frá öllum heimshornum.

Þetta fundum við flest þegar við ferðudumst öll innanlands í fyrrasumar og sáum með eigin augum, þrátt fyrir faraldurinn, hvernig landið hefur risið.

Við njótum nú ekki aðeins fjölbreytni á pari við helstu heimsborgir í miðborg okkar litlu Reykjavíkur, heldur getum við líka fundið gistingu, afþreyingu og fjölbreyttar veitingar í flestum smábörpum og sveitum landsins. Náttúrulegar spretta upp eins og gorkúlur um allt land en framkvæmdir sem þarf til að koma upp slíkum lúxusbadstöðum hefðu fáið hætt sér út í ef aðeins nokkrar hræður vildu skola af sér. Litlar líkur eru á að hægt væri að fá eþiópískan mat á Flúðum ef þorpsbúarnir væru einu viðskiptavinirnir en í krafti fjöldans njóta þeir nú heimsmenningar í sinni heimabyggð.

Enn eru ónefnd þau tækifæri sem fjölgun erlendra ferðamanna tilfæra fyrir okkar eigin ferðavenjur. Þessi jákvæða þróun hefur gert Íslendingum mögulegt að reka tvö flugfélög sem fljúga ekki aðeins með ferðamenn hingað heldur gera okkur líka kleift að skoða heiminn á betri kjörum en fyrir örfáum áratugum. Og þau eru ekki einu flugfélögin sem fljúga til og frá Íslandi.

Þá hafa Airbnb og sambærileg fyrirtæki, sem íslenskar hótélkeðjur hafa kennt Íslendingum að hata, ekki aðeins gert okkur kleift að finna gistingu erlendis á hagstæðara verði en áður, heldur hafa fjölmargar fjölskyldur lært það sem er raunverulegur tilgangur Airbnb: bjóða heimili sin erlendum ferðamönnum í því skyni að komast sjálfar í sumarfrí til áfangastaða sem þær hefðu annars ekki efni á að heimsækja.

Hatur á þeim fjölskyldum sem drýgja tekjurnar með útleigu til erlendra ferðamanna er álika óskiljanlegt og hatar á erlendum ferðamönnum. Það er rannsóknarefni hve margar fjölskyldur björguðu sér frá gjaldþroti í kjölfar efnahagshrunsins með útleigu á herbergi, bílskúr eða öðrum vistarverum sem sjá mátti af, til ferðamanna. Slíkum tækifærum ber að fagna en hvorki fordæma né skattþína. ■

■ Halldór



■ Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Björt framtíð?

Höpurinn sem kennir sig við Covidspyrnuna hyggst seilast til frekari áhrifa með framboði til alþingiskosninga í haust. Jóhannes Loftsson, talsmaður hreyfingarinnar, var í miklum framboðsham í samtali við Fréttablaðið.is í gær þar sem hann upplýsti, meðal margs annars, að hinn pólitíski armur öbölusettra myndi fá heitið Ábyrg framtíð. Eitthvað sem má telja býsna djarft útspil sé horft til sögunnar og fyrri framtíðarframboða sem hafa ríka tilhneigingu til þess að renna snarlega saman við fortíðina eins og Björt framtíð sællar minningar.

Fögur fyrirheit

Ekki verður þó af Ábyrgri framtíð tekið að hún trommar upp með magnaðasta kosningaloforðið í gervallri sögu innistæðulausra fyrirheita íslenskrar stjórnmalasögu sem er hvorki meira né minna en að enda „Covidfárið“. Þá stendur til að uppræta annað alvarlegt samfélagsmeið, útvarpsgjaldið, sem á að gera hverjum og einum kleift að ráðstafa til fjölmíðils að eigin vali. Sjái aðrir stjórnmalaflokkar tækifæri í að teika þessi freistandi loforð þurfa þeir að hugsa sinn gang þar sem Covidspyrnan mun ekki vinna með neinum sem ekki samþykkir loforðin „algjörlega“. ■

Komast börnin í skólann?



Hanna Katrín
Friðriksson

Þingflokks-
formaður
Viðreisnar.

Það eru blíkur á lofti. Léttir skýjahnoðrar sem fyrir tæpum mánuði leyndust úti við sjóndeildarhringinn hafa færst nær, dökknað og hóta nú úrhelli. Það eru gríðarleg vonbrigði fyrir þjóð sem hafði mætt í bólusetningu, glaðst yfir góðu skipulagi heilbrigðisþjónustunnar og fundið réttléga til sín vegna óumdeilds samtakamáttar. En nú er bara að fylkja liði enn og aftur. Við erum jú öll í þessu saman.

Efst á plani B hlýtur að vera hvernig réttur barna til skólagöngu verður tryggður. Er stjórnvöld kannski að skoða bólusetningu þeirra sem eru yngri en 16 ára? Hvaða sjónarmið takast þar á og hver eru líklegust til að verða ofan á? Hvað hefur menntamálaráðherra gert í vor og sumar til að undirbúa þá áskorun sem kennarar og nemendur standa frammi fyrir í ágúst mánuði? Því verður seint trúað að enn og aftur sé kastað til höndum við verkefni sem varða ungu kynslóðina, kynslóð sem stefnir því miður í að fari í sögbækurnar sem hin týnda kynslóð Covid-tímans.

Ekki bíúið sig undir það óvænta

Hvert er plan B að öðru leyti? Því miður bendir allt til að þrátt fyrir að 17 mánuðir séu frá því að glíman við heimsfaraldurinn hófst hafi ríkisstjórnin ekkert slíkt plan átt til og lítið gert til að búa sig undir hið óvænta. Mögulega verður orðið sviðsmynd eitt þreyttasta orð Covid-tímans þegar við litum til baka eftir einhverjum áratugi. En það breytir því ekki að við þurfum stjórnvöld sem draga upp ólíkar sviðsmyndir, vega þær og meta. Stjórnvöld sem hafa tiltækar hugmyndir um hvernig bregðast skuli við mismunandi aðstæðum og skapa þannig einhverja vissu fyrir fólkid í landinu í þessum veruleika heimsfaraldurs.

Núna er brýnast að gera grein fyrir hvernig skólaskarfi verður háttáð. Hvað eigi að gera ef staðan verður óbreytt, verri eða skárri. Þetta er próf sem ríkisstjórnin getur ekki leyft sér að falla á. ■

„
Núna er
brýnast
að gera
grein fyrir
hvernig
skólaskarfi
verður
háttáð.“

Allt fyrir veisluna á einum stað

Skraut, borðbúnaður, búningar og tækjaleiga



PARTYBUDIN

FAXAFEN 11, 108 REYKJAVÍK, S: 534-0534
WWW.PARTYBUDIN.IS

Framsókn er límið – þar liggur galdurinn



Guðni Ágústsson
fyrirverandi
ráðherra.

Sjónvarpsmaðurinn og skáldið Sigmundur Ernir Rúnarsson hittir oft naglann á höfuðið. Í helgarpistli sínum í Fréttablaðinu 24. júlí síðastliðinn ræðir hann „vanda stjórn-málaflökkanna“. Hann segir að afi hans og nafni, Sigmundur, hafi verið með nokkurn veginn á hreinu að lífsgæfan væri þriðþætt: „að vera bjartsýnn, ná sér í góða eiginkonu og að kjósa Framsóknarflokkinn.“

Sigmundur Ernir ræðir síðan stöðu stjórn málaflökkanna í dag og sýnist undirrituðum að hann fari nokkuð nærri um stöðu og sálarlíf flokkanna þegar örfáar vikur eru til kosninga. Sjálfstæðisflokkurinn segir hann að troði marvaðann milli Miðflokksins og Viðreisnar. Samfylkingin er að éta sig innan frá og langar ekki að vera alvöru krataflokkur, velur sér villta vinstrið. Hann telur VG áttavilltan, er í sænginni með Sjálfstæðisflokknum og Katrínu Jakobsdóttur hefur vegnað þar vel. Viðreisn á sína sól í ESB-inngöngunni, sem engum dettur í hug að sé á dagskrá.

En Sigmundur Ernir segir: „Framsókn er ef til vill límið. Eftir allt saman hafði Sigmundur afi rétt fyrir sér. Að þar væri komin lífsgæfan sjálf. Líklega hefur enginn flokkur staðið betur af sér klofninginn á síðustu árum í stjórn málaflöku Íslands. Og hann er ekkert að reyna að vera annar en hann er. Kannski er það galdurinn.“

Framsókn hefur gengið í gegnum alvarlegan klofning í fjórgang í lífi sínu á síðastliðnum hundruð árum. Fyrst klofnaði hann um Jónas Jónsson frá Hriflu og Tryggva Þórhalls-son, og síðan aftur um Jónas frá Hriflu þegar hann var felldur frá formennsku og Hermann Jónasson tók við. Aftur klofnaði hann um Ólaf Ragnar Grímsson og Möðruvallahreyfinguna 1974 og nú síðast um Sigmund Davíð Gunnlaugsson 2017. Allt voru þetta þung högg og spádómar gengu út á að Framsókn myndi seint bera sitt barr. En flokkur sem stendur fast á grundvallarstefnu sinni að hin gullna regla sé vináttan rís alltaf aftur: „Hlustaðu á aðra á sama hátt og þú vilt að aðrir hlusti á þig.“

Í klofningi verður mikil blóðtaka, ég tala nú ekki um þegar nöfnin sem valda klofningi eru jafn stór og þau voru í tilvikum Framsóknarflokksins. Tryggvi Þórhalls-son, Jónas frá Hriflu, Ólafur Ragnar Grímsson og Sigmundur Davíð. Allir þessir menn eru og verða stórir í sögu þjóðarinnar, en Framsókn lifði það af ekki bara að þeir færu heldur einnig hitt að þeir tækju að skamma flokkinn sinn blóðugum skómmum. „Þeim var ég verst sem ég unni mest,“ sagði kvenskörungurinn. Ólafur Thors sagði ekkert er mikilvægara en að Jónas nái þingsæti, „hann kann að skamma andsk. framsóknarmennina.“ Framsókn hefur alltaf talið Tryggva og Jónas sína menn og Ólafur Ragnar er okkar og Sigmundur Davíð verður það því hann stýrði flokknum í mestu björgun-araðgerðum Íslands eftir bankahrun. Framsókn var þá komin á sinn stað, stóð fast gegn Icesave, lagði til gæfusporin um töku vogunarsjóðanna og lækkun skulda ríkissjóðs. Og lækkun skulda heimilanna. Hafði ennfremur þvegið framanúr sér ESB-fárið sem gekk nærri flokknum.

Öflugt þrieyki stýrir Framsókn
Sigurður Ingi Jóhannsson tók við

forystunni á mikilli örlagastundu, lögði allar öldur svo góð ríkisstjórn lauk störfum með sóma. Og varð formaður Framsóknar með Lilju Dögg Alfreðsdóttur sér við hlið haustið 2017. Nú blasir það við að Framsókn siglir undir góðum byr til kosninganna, og gæti náð sínum fyrri styrk á ný.

Flokkurinn hefur náð mikilli samstöðu um framboðslista sína, þar sem meðal annarra nýir og öfl-



Við Íslendingar erum með landið okkar í einstakri stöðu, þar á Framsókn stóran þátt.

ugir einstaklingar munu koma til þings. Ásmundur Einar Daðason er þriðji ráðherra flokksins sem hefur umbylt félagslegu viðhorfi og komið svo mörgu til leiðar að Reykvíkingar fagna komu hans í borgina. Nú kjósa Reykvíkingar Ásmund Einar í öðru kjördæminu og Lilju Dögg í hinu. Verk þeirra Sigurðar, Lilju Daggar og Ásmundar Einar hafa verið sett á mælivog ánægjunnar í Capacent og eru þau öll í hópi þeirra fimm

ráðherra sem mest ánægja er með. Mælast í öðru, þriðja og fimmta sæti vinsældanna.

Ég spyr svo að lokum, hver vill nú skipta um flokka í ríkisstjórn? Ekki ég, ekki Sigmundur afi, ekki unga fólkið og skynsemin segir Framsókn er límið, flokkurinn sem horfir beint fram. Við Íslendingar erum með landið okkar í einstakri stöðu, þar á Framsókn stóran þátt. Ísland á að vera grænt áfram. ■

Glíf
Bubbi Morthens
Söngleikur

**Aukasýningar
komnar í sölu**

Aukasýningar á söngleiknum
Nú líf eru loksins komnar í sölu.
Yfir 16.000 seldir miðar. Tryggðu
þér sæti á ógleymanlega upplifun.
Sjáumst í leikhúsinu!

borgarleikhus.is Miðasala: 568 8000



Anton lenti í öðru sæti í sínum riðli.

Anton Sveinn lauk keppni í gær

hjrvaro@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR Anton Sveinn McKee synti í undanrásunum í 200 metra bringusundi á Ólympíuleikunum í Tókýó í gær. Anton Sveinn synti á tímanum 2:11,64 sekúndum en hann á best 2:10,21 sekúndu í greininni og var Anton því 1,43 sekúndum frá Íslandsmeti sínu.

Sá tími skilaði Antoni Sveini í annað sæti í sínum riðli. Hann var hins vegar í 24. sæti í undanrásunum en 16 bestu tímarnir tryggja sæti í undanúrslitasundinu. Þar af leiðandi náði hann ekki að tryggja sér farseðilinn í undanúrslitin. Anton Sveinn, sem var að keppa í þriðja sinn á Ólympíuleikum, hefði þurft að synda á 2:09,95 sekúndum til þess að komast áfram.

Snæfríður Sól, sem sló eigið Íslandsmet þegar hún þreytti frumraun sína á Ólympíuleikum fullorðinna með því að keppa í 200 metra skriðsundi á mánudaginn, mun keppa í undanrásunum í 100 metra skriðsundi í dag um klukkan 10.00 að íslenskum tíma. ■

Vann fyrsta gullið í sögu Bermúða

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR Eyríkið Bermúða þar sem íbúafjöldinn er rúmlega 62 þúsund manns eignaðist sinn fyrsta Ólympíugullhafa aðfaranótt þriðjuddags þegar Flora Duffy kom fyrst í mark í þríþraut á Ólympíuleikunum í Tókýó.

Með því varð Bermúða fámennasta ríki sem hefur átt gullverðlaunahafa á verðlaunapalli á Ólympíuleikunum, 45 árum frá fyrri verðlaunahafa þjóðarinnar.

Hin 33 ára gamla Duffy sem var að keppa á sínum fjórðu Ólympíuleikum kom í mark á 1:55,36 með rúmlega mínútu forskot á næsta keppanda, Georgia Taylor-Brown frá Bretlandi. ■

Phoenix Suns sýndi mikinn áhuga

Grindvíkingurinn Jón Axel Guðmundsson getur ekki gefið kost á sér í undankeppni HM 2023 með íslenska karlandsliðinu því hann mun á sama tíma taka þátt í sumardeild NBA-deildarinnar fyrir hönd Phoenix Suns í Las Vegas.

hjrvaro@frettabladid.is

NBA Með því að taka þátt í sumardeild NBA í Bandaríkjunum í sumar verður Jón Axel Guðmundsson þriðji Íslendingurinn til að leika í sumardeildinni á eftir Jóni Arnóri Stefánsyni sem lék með Dallas Mavericks og Tryggva Snæ Hlinasyni sem lék með Toronto Raptors.

Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem lið í NBA-deildinni sýna Jóni Axel áhuga en í aðdraganda nýliðavalsins árið 2019 þegar Jón Axel lék með Davidson-háskólanum æfði hann með liðum Utah Jazz og Sacramento Kings.

Honum var einnig boðið að æfa með New Orleans Pelicans en meiðsli komu í veg fyrir það og sneri Jón Axel því aftur til Davidson og lék síðasta árið með háskólaliðinu.

Ári síðar var Jón Axel ekki valinn í nýliðavali NBA-deildarinnar en samdi við Fraport Skyliners í Þýsku deildinni og var í lykilhutverki strax á fyrsta ári sínu í atvinnumennsku.

Jón Axel kemur til með að leika fyrir Phoenix Suns í Las Vegas en liðið lék til úrslita í NBA-deildinni á dögunum. Á sama tíma fær hann tækifæri til að heilla önnur lið.

Hafði um önnur lið að velja

„Það stóð til að ég myndi spila með Phoenix Suns í sumardeildinni í fyrra en það varð ekkert úr því út af Covid. Þeir hafa í raun fylgst með mér síðan ég var í Davidson-háskólanum og sýnt mér mikinn áhuga síðasta árið.“

Þjálfarar á þeirra vegum sendu mér skilaboð á svona tveggja vikna fresti á meðan tímabilið var í gangi í Þýskalandi. Það auðveldaði mér ákvörðunina að stökkva á þetta með Phoenix Suns hvað þeir sýndu mikinn áhuga.

Ég hafði aðra möguleika en Golden State Warriors og fleiri lið tékkuðu á mér en áhuginn var mestur hjá Phoenix Suns. Svo finnst mér leikstíllinn hjá Phoenix Suns henta mér vel og þjálfari liðsins er heillandi persóna auk þess að kunna sitt fag vel,“ segir Jón Axel um aðdraganda þess að hann tekur þátt í sumardeildinni að þessu sinni.



Jón Axel segist hafa náð miklum þroska sem leikmaður á fyrsta ári sínu í Þýskalandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Þjálfarar á þeirra vegum sendu mér skilaboð á svona tveggja vikna fresti á meðan tímabilið var í gangi í Þýskalandi. Það auðveldaði mér ákvörðunina að stökkva á þetta með Phoenix Suns hvað þeir sýndu mikinn áhuga.

Jón Axel Guðmundsson

Jón Axel fær að minnsta kosti fimm leiki til að sýna fram á ágæti sitt fyrir augum forráðamanna allra liða deildarinnar og er frjálst að semja við hvaða lið sem er innan NBA-deildarinnar að henni lokinni.

Sýndi fleiri hliðar í Þýskalandi

„Ég þroskaðist mikið sem leikmaður á síðasta tímabili með Frankfurt Skyliners bæði sem leikmaður og karakter og ég held að það hafi heillað forráðamenn Phoenix Suns.“

Eftir að hafa verið nánast einungis að spila sem leikstjórnandi hjá Davidson, þar sem ég var mjög mikið með boltann í höndunum og fá leyfi til að vera svolítið villtur í því liði þá sýndi ég á mér aðrar hliðar hjá Frankfurt Skyliners.

Þar þurfti að spila taktiskari bolta, sýndi að ég gat líka spilað sem bakvörður og að ég hefði haus í að byrja leikina á bekknum og koma inn á og skila góðri frammi-stöðu. Þar sýndi ég líka að ég get staðið mig í fullorðinskörfubolta. Ég fór út til Bandaríkjanna eftir tímabilið í Þýskalandi í maí og hef æft mjög vel síðan þá. Verið að lyfta á morgnana, taka einstaklingsæfingar í körfuboltasalnum og spila „pick up bolta“ þannig að ég mæti vel undirbúinn inn í sumardeildina.

Ég hef mikla trú á mér þó að ég geri mér fulla grein fyrir að ég sé ekki að fara að labba inn í NBA-deildina. Ég veit líka vel að það er verið að leita að öðru en endilega þeim sem skila mestu framlagsstignum á tölfræðiblaðið.

Þannig að ég ætla að fara þarna og spila minn leik. Minn styrkleiki er að koma öðrum inn í spilið auk þess að geta einnig lagt til við stigaskorun,“ segir hann.

Fengið tilboð frá Spáni og Ítalíu

„Ég er búinn að fá tilboð frá efstu-deildarliðum á Spáni og Ítalíu en ég ákvað, í samráði við umboðsmanninn minn, að ýta þeim vangaveltum til hliðar og einblína á sumardeildina núna.“

Ef ég kemst ekki að inn í NBA þá lýkur sumardeildinni í ágúst og tímabilin í Evrópu byrja í október þannig að ég hef þá tíma til að finna mér lið þar.

Ég flýg til Phoenix í næstu viku og byrja æfingar með liðinu. Við fljúgum svo til Vegas í byrjun ágúst og sumardeildin hefst um miðjan ágúst. Ég er mjög spenntur fyrir þessu og það verður frábært að fá tækifæri til þess að sýna mig og sanna á þessu stóra sviði,“ segir þessi 24 ára gamli leikmaður um framhaldið. ■

Biles minnti á mikilvægi andlegrar heilsu í miðri keppni

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR Simone Biles sem hefur um árabíl virst óstöðvandi á sviði fimleika sýndi á sér nýja hlið á Ólympíuleikunum í Tókýó í gær þegar hún ákvað að draga sig úr keppni til að hlúa að andlegri heilsu sinni í miðri liðakeppni kvenna í áhaldafimleikum. Án Biles tókst liði rússneska Ólympíusambandsins að landa sigri í liðakeppni kvenna í áhaldafimleikum í fyrsta sinn í 29 ár.

Tvennum sögum fór af því hvort meiðsli hefðu tekið sig upp hjá Biles í gær eða hvort andleg veikindi hefðu verið að trufla hana en í viðtölum eftir keppnina sagði Biles frá því að hún hefði ákveðið að hætta keppni til að hlúa að andlegri heilsu sinni. Biles, sem er ein besta fimleikakona sögunnar, vann til fjögurra



Biles dró sig úr keppni en studdi liðsfélaga sína til loka.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Hin 24 ára gamla Biles hefur unnið níttján gull á HM og fjögur gull á Ólympíuleikunum.

gullverðlauna á Ólympíuleikunum í Ríó og var mikil eftirvænting eftir því hvort Biles tækist að vinna fimm gullverðlaun aðra leikana í röð. Tækist henni það yrði hún sigursælasta konan í sögu Ólympíuleikanna en fyrr í vikunni viðurkendi hún á samskiptamiðlum að sér fyndist eins og hún væri með heiminn á herðum sér og að pressan væri eftir því.

Það kom svo í ljós að hún virtist ekki tilbúin til að keppa sjálf en var þó til staðar fyrir liðsfélaga sína og hvatti þá til dáða allt til loka. Þá bætti hún við að hún væri ekki viss um hvort hún hefði lokið keppni á Ólympíuleikunum í Tókýó.

„Ég finn að stoltið er örlítið sært. Eftir fyrsta stökkið vildi ég einfaldlega ekki halda áfram. Ég verð að einbeita mér að andlegri heilsu minni. Ég tel að andleg heilsa sé meira til umræðu í íþróttum núna og mikilvægi þess að gæta þess að hugur og líkami sé í lagi í staðinn fyrir að gera það sem heimurinn ætlast til af okkur,“ sagði Biles í samtali við blaðamenn í gær.

Stutt er síðan Naomi Osaka, ein skærasta stjarna tennisíþróttarinnar, opnaði umræðuna um eigin baráttu við andleg vandamál. ■



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 28. júlí 2021



Bananinn lengst til hægri er á fullkomnu þroskastigi fyrir bananabrauð!

Bananabrauð prímadonnunnar

johannamaria@torg.is

Líkt og perur eru bananar algerar prímadonnur sem eiga sér stutt fullkominarskeið þar sem ferskleiki og sæta þeirra er í hámarki án þess að það komi niður á áferðinni. Þegar bananar eru orðnir kolsvartir á köflum er kominn tími á að skvetta í form. Eftir að hafa prófað þessa uppskrift muntu aldrei aftur ganga fram hjá svörtu afsláttarbanunum með vanþóknunarsvip.

4 dl hveiti
1 ½ tsk. matarsóði
¾ tsk. salt
3 stór egg
3,5 dl sykur
2 dl vel þroskaðir maukaðir bananar (um tveir stórir)
2 dl matarolía

Forhitaðu ofninn í 175°C (án blásturs). Penslaðu brauðmót (um 23x13x7 cm) með olíu. Hrærðu saman hveiti, matarsóða og salti í miðlungsstóra skál. Maukaðu bananana og hrærðu saman við egg, sykur og olíu í stóra skál. Bættu þurrefnum saman við blautu efnin og blandaðu. Helltu deiginu yfir í mótið og bakaðu í 60-70 mínútur.

Ef þú átt ekki rétta stærð á móti þá er annaðhvort hægt að setja afgangseig í muffinsform eða baka brauðið í styttri tíma. Ef brauðið verður of dökkt á bökunartímanum er hægt að hylja það með álpappír og klára baksturstímann, eða uns þinni sem stungið er í brauðið kemur út hreinn. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI

www.celuis.is



„Mér hefur alltaf fundist mikið skemmtilegra að hlaupa utanvega í náttúrunni og svo er enginn meiri sigur en að sigrast á afar stórri áskorun sem þú hefur lengi undirbúið þig undir,“ segir Sigurjón Ernir Sturluson utanvegahlaupari.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Velliðan og algjör bugun

Sigurjón Ernir hljóp tvö krefjandi utanvegahlaup á einni viku fyrr í þessum mánuði. Honum finnst skemmtilegast að hlaupa úti í náttúrunni enda utanvegahlaupin fjölbreytt. **2**

Það eru ekki margir sem leika sér að því að hlaupa Dyrfjallahlaupið og Laugaveginna á einni viku en það gerði Sigurjón Ernir Sturluson fyrr í þessum mánuði. Bæði hlaupin teljast til utanvegahlaupa en eru að mörgu leyti ólík. Dyrfjallahlaupið er 24 km með mikilli hækkun þar sem hlaupið er í nágrenni Dyrfjalla á Austurlandi. Laugavegurinn er hins vegar 55 km og tengir saman náttúruperlurnar Landmannalaugar og Þórsmörk á sunnanverðu hálandi Íslands. Fyrir vikið er hlaupið af mörgum talið skemmtilegasta hlaupið hér á landi.

Það er áratugur síðan Sigurjón keppti í sínu fyrsta langa utanvegahlaupi en það var einmitt Laugavegurinn árið 2011. „Ég hafði heyrt að hlaupið væri hin mesta áskorun en um leið skemmtilegt. Hlaupið var mikil lífsreynsla, ég kláraði mig alveg og fór í gegnum allt sem hægt var að fara í gegnum í þessu hlaupi: velliðan og gaman, þreytu, bugun, algjöra bugun yfir langan tíma og loks minn stærsta sigur til þessa.“

Fjölbreytt íþrótt

Hann segir utanvegahlaupin vera afar fjölbreytt og huga þurfi að ýmsu í gegnum hlaupið til að ná sem bestum árangri. „Mér hefur alltaf fundist mikið skemmtilegra að hlaupa utanvega í náttúrunni og svo er enginn meiri sigur en að sigrast á afar stórra áskorun sem þú hefur lengi búið þig undir.“

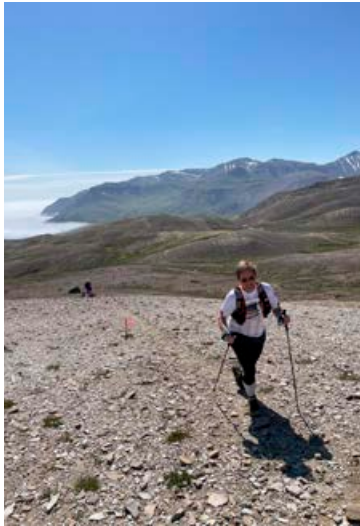
Sigurjón er 31 árs gamall íþróttfræðingur sem rekur eigin líkamsræktarstöð í Grafarholti sem heitir UltraForm. Hann byrjaði ungur að hlaupa samhliða körfuboltaæfingum og byrjaði síðan að stunda utanvegahlaup samhliða Boot Camp-þjálfun og lyftingum þegar hann var hættur í körfuboltanum. „Til að gera langa sögu stutta þá er ég í dag farinn úr því að ráða við 5-10 km hlaup yfir í hlaupa allt að 40-50 km í æfingahlaupi og farinn að tækla allt að 100-160 km keppnishlaup með mikilli hækkun.“

Afar ólík hlaup

Vikan, þar sem hann hljóp bæði hlaupin, var bæði skemmtileg og krefjandi. „Dyrfjallahlaupið



Það er gott fyrir byrjendur að kaupa sér góða utanvegaskó og -fatnað. Byrja á því að ganga og skokka rólega utanvega, segir Sigurjón Ernir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Útsýnið eftir 14 kílómetra í Dyrfjallahlaupinu er stórkostlegt.



Sigurjón Ernir ásamt hlaupafélögnum Gunnari Erni og Guðlaugi eftir Dyrfjallahlaupið.



Hér er Sigurjón að klára 55 kílómetra Laugavegshlaupið.

er ótrúlega skemmtilegt hlaup með mikilli hækkun í mjög flottu landslagi. Ég get svo sannarlega mælt með því fyrir alla sem vilja flotta áskorun en þess má geta að einnig er í boði að hlaupa 12 km.“

Hann segir hlaupin vera mjög ólík þar sem Dyrfjallahlaupið einkennist af mikilli hækkun og sé rúmlega helmingi styttra en Laugavegshlaupið. „Þar sem Dyrfjallahlaupið var viku fyrir 55 km Laugavegshlaupið tók ég Dyrfjallahlaupið mjög rólega eða sem æfingu til að spara orkuna fyrir Laugaveginna sem var alvöru keppnishlaup fyrir mig. Dyrfjallahlaupið gekk því mjög vel og einnig Laugavegshlaupið en þar varð ég fimmti í karlaflokki á 4 klukkustundum og 42 mínútum sem var fimmtán mínútna bætning frá því ég hljóp Laugaveginna síðast árið 2017.“

Að auki hefur Sigurjón keppt í ár í Puffin Run þar sem hann hljóp 20 km, Hengli Ultra þar sem hann reyndi við 160 km en þurfti hætta vegna bakverkja og Hvítasunnuhlaupi Hauka þar sem hann hljóp 17,5 km. „Næstu stóru hlaup

eru Súlu Vertical á Akureyri þar sem ég mun hlaupa 55 km og svo ætla ég að hlaupa TDS-hlaupið í Frakklandi í ágúst en þar mun ég takast á við 146 km og 9.100 metra hækkun.“

Agaður í íþróttum og mataræði

Undanfarin þrjú ár hefur Sigurjón verið grænmetisæta en tók nýlega fiskinn inn í mataræði sitt. „Ég tók í raun þessa ákvörðun þar sem það var alltaf verið að tala um að það væri ekki hægt að ná árangri á grænmetisæði. Ég vildi einfaldlega afsanna það og ákvað því bara að prófa það sjálfur. Gegnum árin hef ég verið mjög agaður í bæði íþróttum og mataræði og verið duglegur að tileinka mér þekkingu. Með þekkingu, ákveðni og skipulagi er lítið mál að ná árangri á hvaða mataræði sem er samhliða íþróttum. En það er mikilvægt að huga vel að fitu, próteini, kolvetnum og trefjum samhliða vítamínum og steinefnum.“

En hvaða ráð hefur Sigurjón fyrir fólk sem vill kynna utanvegahlaupum?

„Fyrir þá sem eru á algjörum

Til að gera langa sögu stutta þá er ég í dag farinn úr því að ráða við 5-10 km hlaup yfir í að hlaupa allt að 40-50 km í æfingahlaupi og tækla allt að 100-160 km keppnishlaup með mikilli hækkun.

byrjunarreit þá er gott að kaupa sér góða utanvegaskó, fatnað og byrja að ganga og skokka mjög rólega utanvega. Fyrst um sinn á að einblína á stuttar vegalengdir og bæta svo í samhliða því sem geta og áhugi eykst. Það getur líka alltaf verið mjög gott að leita sér ráða og fá jafnvel hlaupapógramm eða skrá sig í hlaupahóp. Síðan eru allir velkomnir í UltraForm til að fá góð ráð.“ ■

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

Útgafandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölu menn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, 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.

Gerðu útileguna enn betri!

EXPED



Vandað, einfalt í uppsetningu, hægt að tjalda ytra tjaldinu fyrst.

Lightent 2 Pro
2 manna
44.990 kr.



Lightent 3 Pro
3 manna
49.990 kr.



Force 2
2 manna. Kúlulaga, 2 inngangar,
hægt að tjalda ytra tjaldinu fyrst
52.990 kr.



Proxes 4
4 manna fjölskyldutjald. Vandað
og traust tjald, með rúmgóðu
svefnrými og fortjaldi
73.990 kr.



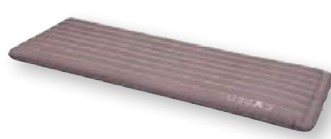
Ferrino Altair 5
Uppblásið 5 manna fjölskyldutjald.
Rúmgott, gott sólskyggni
149.990 kr.



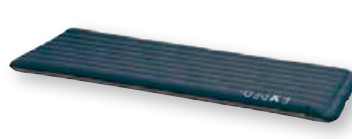
Ferrino Swift 60
Tilvalin fyrir göngugarpa, létt
og fyrirferðarlítill. R-gildi: 2,5
19.990 kr.



Exped Synmat UL LW
Fislétt, hlý og vönduð. R-gildi: 2,9
36.990 kr.



Exped Downmat UL Winter LW
Einstaklega hlý fyrir kalda aðstæður.
R-gildi: 7
56.990 kr.



Exped Downmat XP 9 LW
Einstaklega hlý fyrir allra
köldustu aðstæður! R-gildi: 7,8
57.990 kr.



Exped Synmat Duo LW
Tvíbreið, hlý, góð einangrun.
R-gildi: 4,8
59.990 kr.



Ferrino Lighttech 1200 SQ
Léttur í burði - hlýr - tilvalinn í ferðalögin
23.990 kr.



Ferrino Nightec 800
Hlýr og hentar vel krefjandi
aðstæðum
31.990 kr.



**Ferrino Lighttech 1200 /
Ferrino Lighttech 1400**
Vandaður, hlýr og léttur dúnpoki.
49.990 kr. / 58.990 kr.



Ferðapúði
Blár: **2.190 kr.**
Rauður: **7.590 kr.**



Fisléttar ferðasessur
Svört: **1.690 kr**
Appelsínugul: **2.990 kr**



Microlite brúsar,
halda heitu og köldu
500ml: **5.990 kr**
720ml: **6.990 kr.**



3 bolla kaffikanna
6.990 kr.



Gaskútar
110 gr: **1.190 kr.**
230 gr: **1.390 kr.**
450 gr: **2.390 kr.**



Brennari fyrir gas
6.990 kr. / 11.990 kr.



**2 Rauðvinsglös /
2 Hvitvinsglös**
4.690 kr.



9" panna
Steikarpanna
2.990 kr.



Hnífapör fyrir einn
2.690 kr.



Glæsilegt hnífasett,
skurðarbretti o.fl.
8.990 kr.



Veglegt sett fyrir fjóra
Hnífapör, skurðarbretti, áhöld o.fl.
13.990 kr.



Teketill 1 L / Teketill 1,8 L
5.990 kr. / 7.990 kr.



GGSPORT

Tröllatrú á kraftinum úr rauðrófum

Kristinn Karl Dulaney hefur alltaf verið hrifinn af lækn-ingamætti náttúrunnar og er að eigin sögn alinn upp við notkun fjallagrasa. Síðustu tíu ár hefur Kristinn haft tröllatrú á krafti rauðrófa og segir hylkin frá ICEHERBS algera himnasendingu.

Kristinn segist alltaf hafa verið fjörmikill og hress og stundað mikið íþróttir. „Sem ungur maður var ég í handbolta og fótbolta, frjálsum, sundi og fleiru. Í dag geng ég mikið og hjóla og er að vinna í því að þvera Ísland. Ég veit nú ekki hvað ég er ekki búinn að ganga á Íslandi en meðal annars hef ég krossað Ísland frá Reykjanesi yfir á Langanes, og sömuleiðis frá Horni austur í Lón. Einnig hef ég hjólað mikið erlendis, meðal annars á Kúbu, í Perú, Víetnam og víðar. Þá hef ég hjólað Jakobsveginn og Noreg endilangan. Í vor gekk ég svo frá Dalvík innst inn í Eyjafjörð sem er hluti af því að þvera Ísland.“

Fær kraft úr rauðrófum

„Síðustu tíu ár hef ég haft tröllatrú á krafti rauðrófa. Rauðrófur eru stútfullar af vítamínum og fjörefnum sem gefa kraft og auka úthald og lífsgæði. Í fjölda ára hef ég keypt ferskar rauðrófur og búið til minn eigin safa sem ég tek inn í skotformi á hverjum einasta morgni með engiferi og sítrónu. Rauðrófur hafa vissulega fengist í safaforni í búðum en það hefur aldrei heillað mig. En þegar ég heyrði að íslenska fyrirtækið ICEHERBS væri að framleiða 100% náttúrulegt rauðrófuduft var ég ekki lengi að koma því inn í rútínuna mína.

Íþróttafolk víðs vegar um heiminn hefur fundið hvað kraftur rauðrófunnar er mikill. Nú er ég



jafngamall lýðveldinu, eða 77 ára, og rauðrófunar gefa mér orku og úthald til þess að stunda göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín. Það sem er svo hentugt við duftuhlkin er að þau taka svo lítið pláss. Ef ég er að ferðast, gangandi eða hjólandi, þá er töluvert auðveldara að kippa þeim með sér heldur en mörgum lítrum af rauðrófusafa. Duftið virkar líka alveg jafn vel og safinn.“

Rauðrófuduft stuðlar að aukinni snerpu og blóðflæði

Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði. Með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald og því hafa rauðrófur slegið í gegn á meðal íþróttafólks. Rauðrófur koma þér hraðar og lengra náttúrulega og eru því tilvaldar fyrir alla þá sem



Kristinn Karl Dulaney hefur nýtt sér kraft rauðrófunnar í tugi ára. Hann segir rauðrófuduftið frá ICEHERBS auka orku og úthald hjá sér.



Rauðrófur eru alger ofurfæða, stútfullar af vítamínum, auka blóðflæði og úthald. Þá virka þær einnig sem náttúruleg kynörvun fyrir öll kyn.

Íslensk og kröftug bætiefni

ICEHERBS er íslenskt fyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni. Lögd er gríðarleg áhersla á að vörur ICEHERBS nýtist viðskiptavinum vel, að virknin skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Gríðarleg áhersla er lögd á að vörurnar innihaldi engin óþarfa fylliefni og eru vörurnar framleiddar hér á landi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Einnig hefur ICEHERBS opnað nýja vefverslun þar sem hægt er að panta bætiefnin. www.iceherbs.is

vilja auka æfingaúthald sitt fyrir reglulega íþróttaiðkun. Þær eru einnig stútfullar af steinefnum, trefjum og vítamínum og eru sönn ofurfæða. Rauðrófur eru gríðarlega andoxandi og hreinsa líkamann og

styrkja ónæmiskerfið til muna. Ekki má gleyma því að aukið blóðflæði getur einnig virkað sem náttúruleg kynörvun fyrir bæði karla og konur. Rauðrófur eru sannkölluð heilsubót.

Rækta pipar í geimnum

Geimfarar í alþjóðlegu geimstöðinni eru að rækta chilipipar í geimnum í fyrsta sinn. Tilraunin snýst um að bæta matarframboð fyrir geimfara og er hluti af undirbúningi fyrir langar geimkönnunarferðir.

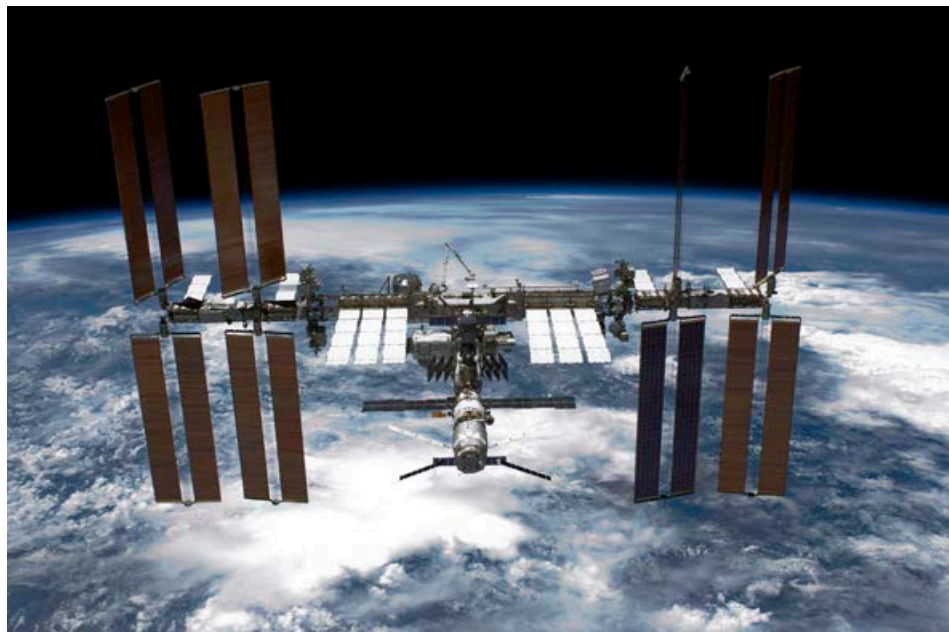
oddurfreyr@frettabladid.is

Geimfarar í alþjóðlegu geimstöðinni eru að rækta grænna og rauðan chilipipar í geimnum í fyrsta sinn. Samkvæmt tilkynningu NASA er þetta ein lengsta og erfiðasta tilraun með plöntur sem hefur verið reynd á rannsóknarstofu geimstöðvarinnar, sem er á sporbaug um jörðina. Bandarísku miðlarnir CNN og CBS fjölluðu um málið.

SpaceX flutti 48 frá ásamt öðrum birgðum um borð í stöðina í júní og geimfarinn Shane Kimbrough, sem ræktaði romaine-kál í geimnum árið 2016, hóf tilraunina svo 12. júlí síðastliðinn með því að setja fræin í sérstaka hirslu fyrir plöntur sem er um borð.

Það var teymi sem starfar við könnunarrannsóknir og -tækni hjá Kennedy-geimferðastöðinni sem gróðursetti þessi fræ í tæki sem er með leir fyrir rótarmyndun og sérhannað áburðarkerfi. Tækið var svo tengt við hirsluna, en hún er ein af þremur sem geimfarar nota til að rækta plöntur um borð í geimstöðinni.

Hirslan er á stærð við eldhúsofn og sú stærsta í geimstöðinni. Hún hefur 180 skynjara og stjórntæki til eftirlits sem gera það mögulegt að stjórna aðstæðum í tilrauninni að hluta til frá Kennedy-geimferða-



Geimfarinn Shane Kimbrough ræktaði romaine-kál í geimnum árið 2016.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

stöðinni, þannig að geimfarar geti eytt minni tíma í að sinna uppskerunni.

Þetta verður í fyrsta sinn sem geimfarar NASA rækta uppskeru af

chilipipar frá fræjum til fulls þroska um borð í geimstöðinni. Matt Romeyn, sem leiðir rannsóknina, segir að þessi tilraun sé ein flóknasta plöntutilraun sem

hefur farið fram á geimstöðinni vegna þess að það tekur svo langan tíma fyrir fræin að spíra og plönturnar að þroskast.

Hann segir að það hafi áður verið gerðar tilraunir með blömgun til að auka líkurnar á vel heppnaðri uppskeru, því að geimfararnir þurfa að sinna frævnun til að plönturnar beri ávöxt.

Bætir geimmatseðilinn

Geimfarar byrjuðu að rækta drottningarfífil árið 2015 og NASA segir að það hafi verið undanfarinn að því að rækta plöntur sem taka lengri tíma og bera ávöxt eða blóm. Rannsakendur eyddu tveimur árum í að meta tugi pipar-tegunda áður en þeir fundu þá réttu fyrir ræktun í geimnum.

Geimfarar um borð í alþjóðlegu geimstöðinni eru að gera tilraunir með að rækta chilipipar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

„Þetta snýst um að geta fætt áhafnir á sporbaug um jörðu og síðan að næra könnuði sem fara í geimkönnunarferðir til tunglsins og að lokum til Mars.“ segir Romeyn. „Þá erum við bundin við að vera með uppskeru sem þarf ekki mikið geymslupláss eða mikla vinnslu.“

Vísindamenn vonast til að uppskeran hjálpi við að bæta mataræði geimfara í framtíðinni. Þeir hafa áður ræktað grænmeti eins og kál og radisur, en þessi tilraun gæti fært þeim eitthvað sem hjálpar þeim að þola einhæfa matinn í geimnum betur. Romeyn segir líka að áhafnarmedlimir gætu frekar kosið sterkan eða vel kryddaðan mat vegna þess að þeir missa stundum bragð- eða lyktarskyn tímabundið eftir að hafa lifað í þyngdarleysi.

Ræktunin sjálf er holl

Piparinn ætti að vera tilbúinn til uppskeru eftir um þrjú til fjóra mánuði. Ef allt bendir til þess að hann sé öruggur til neyslu ætlar áhöfnin að borða hluta af honum og senda svo afganginn til greiningar á jörðinni.

Romeyn segir að tilraunirnar séu líka að leiða í ljós að ræktun litríks og lyktsterks grænmetis í geimnum virðist hafa jákvæð langtímaáhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu geimfara.

Rannsakendur ætla að fylgjast vel með vexti piparsins og bera hann saman við pipar sem er ræktaður á jörðinni á sama tíma. Þeir ætla líka að kanna viðbrögð áhafnarmedlima við bragði og áferð piparsins, auk þess að mæla Scoville-gildið sem segir til um bragðstyrk hans. ■

Bílar & Farartæki



Nú þegar engir sendibílar eru fáanlegir í heiminum eigum við þennan til á lager! Ford Transit Custom Trail L2H1. Með hliðarhurðum báðu megin. LED ljós. Álfelgur. Leðursæti. Stigbretti. Ofi. Verð 5.250.000 án vsk.

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

Bílar til sölu



GULLMOLI!
Til sölu Kia Sportage, dísel sjálfskiptur, skr. 11/16. Ekinn 33.000, toppbill, einn eigandi. Er í ábyrgð til 2023. Verð kr. 3.790þ. Uppl. síma 8666016.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178,
105 Reykjavík S. 4900095 / info@
accountant.is | www.accountant.is

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndisamar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Tilkynningar

Tilkynningar



Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Lýsing vegna breytingar á Aðalskipulagi Garðs 2013-2030

Bæjarstjórn Suðurnesjabæjar hefur samþykkt til kynningar lýsingu vegna breytingar á Aðalskipulagi sveitarfélagsins Garðs 2013-2030. Breytingin felst stækkun svæðis með skilgreinda notkun afbreytingar- og ferðamannasvæðis til suðurs á skilgreint opið svæði í núgildandi skipulagi. Lýsingin er kynnt á heimasíðu Suðurnesjabæjar, www.sudurnesjabaer.is og skulu athugasemdir og ábendingar hafa borist skriflega eigi síðar fimmtudaginn 25. ágúst 2021

Tillaga að deiliskipulagi við lönngarða í Suðurnesjabæ

Bæjarstjórn Suðurnesjabæjar samþykkti þann 7. október 2020 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi lönngarða í Garði, Suðurnesjabæ skv. 1. mgr.41. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Leitast er við að nýta landkosti svæðisins sem best og byggja á þeim grunni sem fyrir er en á svæðinu eru nú 26 hús, íbúðar-, atvinnu og iðnaðarhúsnæði. Samanlögð stærð svæðisins er um 21 ha, þar af 12,4 ha athafnasvæði, 1,5 ha íbúðasvæði og 7 ha opin svæði. Um er að ræða 42 misstórar lóðir undir fjölbreytta athafnastarfssemi og 2 nýjar íbúðahúsaloðir.

Við gildistöku skipulagsins fellur eldra deiliskipulag við lönngarða út sem var samþykkt 12. mars 1992.

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi íbúðarsvæðis ofan Skagabrautar og Búmannasvæði í Suðurnesjabæ

Bæjarráð Suðurnesjabæjar samþykkti þann 14. júlí 2021 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi íbúðarsvæðis ofan Skagabrautar og Búmannasvæði í Garði, Suðurnesjabæ skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í því að húsgerð F, keðjuhús á einni hæð við Prastarland og Kriuland fellur út. Í stað húsagerðar F kemur ný húsagerð I, tvíbýlishús á tveimur hæðum. Íbúðafjöldi breytist ekki. Í stað 14 keðjuhúsa koma 7 tvíbýlishús á tveimur hæðum og lóðamörk breytast. Lega syðri hluta götunnar Kriulands er einfölduð og lögð í beinu framhaldi af Prastarlandi.

Skipulagstillögurnar verða til sýnis á bæjarskrifstofu Suðurnesjabæjar, Sunnubraut 4, Garði frá og með **miðvikudeginum 8. júlí til og með fimmtudagsins 7. september 2021**. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á vef Suðurnesjabæjar, www.sudurnesjabaer.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar til **fimmtudagsins 7. september 2021**. Athugasemdir eða ábendingar skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa með tölvupósti á jonben@sudurnesjabaer.is, eða á bæjarskrifstofuna í Garði, b.t. skipulagsfulltrúa, Sunnubraut 4, 250 Garður.

Jón Ben. Einarsson,
Skipulagsfulltrúi Suðurnesjabæjar



Elsku móðir mín,
tengdamóðir og amma,
Guðrún Kristinsdóttir
læknaritari,

lést á hjúkrunarheimilinu
Sunnuhlíð laugardaginn 3. júlí.
Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju
fimmtudaginn 5. ágúst kl. 13. Sérstakar þakkir færðar við
starfsfólki Sunnuhlíðar fyrir alúð og góða umönnun.

Soffia Margrét Hrafnkelsdóttir **Þorlákur Jónsson**
Egill Þorláksson



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Óskar Jónsson
húsasmiðameistari,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu,
Sléttuvegi, laugardaginn 24. júlí.
Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn
5. ágúst klukkan 13.

Guðrún S. Óskarsdóttir
Sólveig Óskarsdóttir **Hilmar Baldursson**
Gunnar Óskarsson **Dagný Brynjólfssdóttir**
Fanney Óskarsdóttir **Guðjón Erling Friðriksson**
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við andlát og útför
elskulegs eiginmanns míns, föður
okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Guðbrands Kristmundssonar
Austurvegi 41b, Selfossi,
fyrrum bónda á Bjargi
í Hrunamannahreppi.

Sérstakar þakkir færðar við starfsfólki á hjúkrunar-
heimilinu Ljósheimum fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Sigrún Guðmundsdóttir
Kristmundur Guðbrandsson **Helga Björk Birgisdóttir**
Guðmundur Guðbrandsson **Jóhann I. Stefánsson**
Elin Kristbjörg Guðbrandsdóttir barnabörn og langafabörn.



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

Ragnheiðar Zóphóniasdóttur
Austurvegi 39, Selfossi.

Ingibjörg Stefánsdóttir **Guðjón Haukur Stefánsson**
Margrét Stefánsdóttir **Gylfi Guðmundsson**
Jóhann Ingvi Stefánsson **Elin Kristbjörg Guðbrandsdóttir**
Soffia Stefánsdóttir **Reynir Guðjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Hannes G. Jónsson

fv. stöðvarstjóri á Rjúpnahæð,
lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu
við Sléttuveg laugardaginn 24. júlí sl.
Útförin fer fram frá Lindakirkju
þriðjudaginn 3. ágúst kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarsamtök.

Margrét Birna Hannesdóttir **Sigurður Jónsson**
Guðný Hannesdóttir **Baldur Gylfason**
Herdís Hannesdóttir
Hannes Þór, Ragnheiður Hlíf, Björn Óðinn,
Elin Ósk, Eyrún, María, Atli Már, Stella Rögn
og barnabarnabörn.

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



Svanhildi
fellur vel hinn nýi
bæjarbragur á
Flateyri.
MYNDIR/ÁSENDAR

Hleð batteríin hvergi betur

Svanhildur Guðmundsdóttir
viðskiptafræðingur býr í Noregi
en er í heimsókn á Flateyri með
vatnslitamyndir í farteskinu sem
hún sýnir á Bryggjukaffi.

gun@frettabladid.is

„Ég er fædd og uppalin hér á Flateyri við
Önundarfjörð og er því orginal,“ segir
Svanhildur Guðmundsdóttir glaðlega
þegar hún er innt eftir tengingu sinni við
Vestfirði. Hún sýnir nú á Bryggjukaffi,
eins og bb greindi frá. Flestar myndirnar
eru frá æskustöðvunum.

Svanhildur býr í nágrenni Oslóar og
vinnur á skrifstofu hjá litlu verktakafyr-
irtæki en Covid hafði þau áhrif að starfið
fór niður í 40 prósent. „Þá myndaðist
meiri tími til að mála og myndirnar sem
ég kippti með mér til Íslands túlkadi ég
eftir gömlum ljósmyndum frá Flateyri.
Var svo bara í kaffi hjá Magga og Sunnu
í Bryggjukaffinu þegar Maggi bauð mér
að sýna. „Dugar þér einn veggur?“ spurði
hann. Þetta var áskorun en dóttir mín
er grafískur hönnuður og við hentum



Horft á milli húsa.

upp sýningu. Þó ég hafi lengi teiknað og
málað þá hef ég lítið sýnt fyrr – hvað þá
selt. Það var svolítið stórt skref að taka.“

Áður fyrr var Sparisjóður Önundar-
fjarðar þar sem Bryggjukaffi er nú, að
sögn Svanhildar. „Þá rak amma Bóka-

verslun Jóns Eyjólfssonar sem heitir eftir
afa en hann dó 1950. Systursonur minn
er þar nú með safn og verslun,“ lýsir hún.
„Ég fór ung burt, eins og flestir krakkar,
fyrst að Núpi, svo í FB, því þar var meðal
annars listabraut, en var á kafi í fiski í
öllum frium. Um leið og síðasta prófi lauk
var farið vestur, hringt í verkstjóránn og
spurt: „Má ég koma á morgun?“ og svarið
var alltaf. „Já, já.“ Þegar ég var að alast upp
var líka nóg að gera fyrir barnapiur því
það voru böll um hverja helgi, svo var ég í
búðinni hjá ömmu á laugardögum.“

Eftir að hafa ferðast, búið í Noregi
í nokkur ár, flutt aftur á Flateyri með
Skagfirðing og tvö börn – svo á Sauðár-
krók – lært viðskiptafræði við HA, verið
deildarstjóri Íbúðalánasjóðs í 15 ár,
eignast þriðja barnið, skilið 2007 og búið
í Noregi frá 2013 er Svanhildur fri og
frjáls. Hún kveðst nú dvelja í gömlu húsi
á Flateyri sem þau systkinin hafi fengið
eftir foreldra sína. „Það er voða gott að
koma heim. Ég hleð batteríin hvergi
betur. Hér á Flateyri hefur myndast far-
vegur fyrir margvíslega sköpun og það er
ótrúlega mikið líf í bænum.“ ■



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Sigurður Indriðason
fyrirverandi forstöðumaður
Bifreiðaeftirlits ríkisins á Akureyri,

lést föstudaginn 16. júlí.
Útför hans fer fram í Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 29. júlí kl. 13. Þeim sem vilja minnst hans
er bent á Hollvínasamtök Sjúkrahússins á Akureyri.

Steinunn Sigurðardóttir **Árni Bjarnason**
Jón Gunnar Sigurðsson **Sigrún Sigurgeirsdóttir**
Sigurður U. Sigurðsson **Þórdís Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Björn Grímur Jónsson
Boðagerði 5, Kópaskeri,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands
Húsvík sunnudaginn 18. júlí.
Útförin fer fram frá Skinnastaðakirkju 30. júlí.
Streymt verður frá útförinni á Facebook-viðburðinum:
Útför Björns Jónssonar.

Jón Björnsson **Nína Þórsdóttir**
Kristín Alda Björnsdóttir **Jan Erik Bengtsson**
Helgi Viðar Björnsson **Erla Sólveig Kristinsdóttir**
Arna Björnsdóttir **Sven Plagård**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma, langamma
og langalangamma,
Guðrún Ásgerður Jónsdóttir
(Ása)

Klapparhlíð 5, Mosfellsbæ,
lést á Landspítalanum fimmtudaginn
22. júlí. Útför hennar fer fram frá Háteigs-
kirkju föstudaginn 6. ágúst klukkan 13.

Sigurbjartur Hafsteinn Helgason
Helgi Sigurbjartsson **Kristín Bjarnadóttir**
Jón Ásgeir Sigurbjartsson **Guðrún Margrét Jóhannsd.**
Arnar Sigurbjartsson **Unnur Malín Sigurðardóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Guðbjartur Alexandersson
frá Miklaholti II,
Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

lést á Brákarhlíð, Borgarnesi,
sunnudaginn 18. júlí. Útförin fer fram
í Miklaholtskirkju föstudaginn 30. júlí kl. 13.00.
Fjölskyldan þakkar auðsýnda samúð og hlýhug.

Alexander Guðbjartsson **Dueangam Guðbjartsson**
Valgeir Guðbjartsson **Sesselja Unnur Vilhjálmssdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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,
Headdemock hengirúmið frá Fatboy elskar að
hangsa með þér.

Verð 84.900 kr.



13%
afsláttur

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**

Lambainnalæri

3.198 kr./kg.

Áður 3.698 kr./kg.



ÚR
**KJÖT-
BORÐI**

38%
afsláttur

Grísahnakki

1.298 kr./kg.

Áður 2.098 kr./kg.



Corny
Súkkulaði/súkkulaði & banana

368 kr.



500
grömm

Bláber
500 g

948 kr.



Freyju
Bombur/Banana bombur

308 kr.



Egils appelsín
10x330 ml

898 kr.

10
í kassa



Maryland
kex

82 kr.



Coca Cola
10x330 ml

928 kr.

10
í kassa

**ATH! LOKAÐ UM
VERSLUNARMANNAHELGINA**
laugardag, sunnudag og mánudag

www.fjardarkaup.is

32%
afsláttur



ÚR
**KJÖT-
BORÐI**

Grísalundir

1.698 kr./kg.

Áður 2.498 kr./kg.



10%
afsláttur

Ali
Kjúklingalæra kjöt

2.698 kr./kg.

Áður 2.998 kr./kg.

GOTT

í ferðalagið



Overhang

Engifer, appelsína og límóna

248 kr.



ÚR
**KJÖT-
BORÐI**

Hamborgarar
í lausu 115 g

315 kr./stk.

Áður 340 kr./stk.



Nóa Kropp
banana

428 kr.



Frón
Kremkex 260 g

328 kr.



Þurrmat
Kjötsúpa

1.158 kr.

Þurrmat
Ávaxtamúsi

1.398 kr.

Þurrmat
Pasta

1.728 kr.



6
í pakka

Kókómjólk
6x250 ml

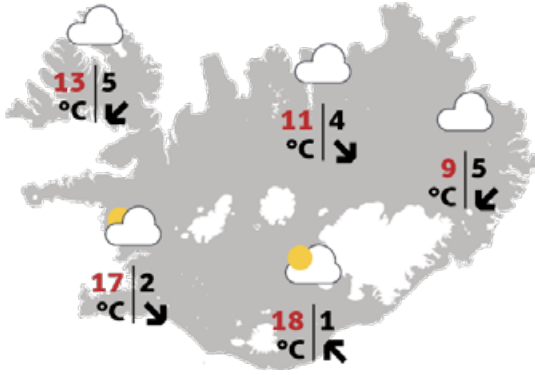
678 kr.

FK

FJARÐARKAUP

EINSTÖK VERSLUN

Veðurspá Miðvikudagur



Norðan og norðaustan 5-13 m/s, dregur úr úrkomu norðaustantil. Þurrt og bjart suðvestanlands. Hiti 11 til 20 stig yfir daginn, hlýjast á Suðurlandi. ■

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 sneið
- 5 álygi
- 6 í röð
- 8 ríki í afriku
- 10 prófgráða
- 11 rand
- 12 lagfæra
- 13 áraun
- 15 sóun
- 17 lína

LÓÐRÉTT

- 1 þróun
- 2 dóla
- 3 deilur
- 4 pása
- 7 flenniviður
- 9 skýlaus
- 12 hólbunga
- 14 kaðall
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 flaga, 5 fag, 8 angóla, 10 ma, 11 rap, 12 bæta, 13 átak, 15 sólund, 17 gríni. LÓÐRÉTT: 1 framrás, 2 lóna, 3 agg, 4 afliát, 7 gapanði, 9 örækur, 12 ball, 14 fóg, 16 nm.

Aleksandra Goryachkina (2.596) átti leik gegn Dinara Saduakassova (2.500), sem lék hræðilega af sér með 21. Hc1-c2?? á Heimsbikarmóti kvenna í skák.

22...Hxc2! 0-1. Hvítur gaf vegna þess að 23...Dxc2 er svarað með 23...Dxf1+! 24. Kxf1 Re3+. Átta kvenna úrslitum Heimsbikarmóts kvenna lauk í gær sem 16 manna úrslitum í opnum flokki. Vignir Vatnar Stefánsson er að gera það gott í Serbíu sem og Hannes Hlífar í Tékklandi. www.skak.is: Nýjustu skákfréttir. ■

Sudoku

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus



Geljan



Barnalán



30-50%

RÝMINGARSALA Á GARÐHÚSGÖGNUM

Rýmum til fyrir öllum fallegu haustvörnum

VALLDA KÖRFUSTÓLL
Stærð: 77 x 82 x 125 cm

30%

53.193 kr.
~~75.990 kr.~~

www.husgagnahollin.is

VEFVERSLUN

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

www.husgagnahollin.is
Sími: 558 1100

Eins og að heimsækja fjarskylda frænku



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Sagnalandið – Bókmennta-hringferð um landið er ný bók eftir Halldór Guðmundsson. Bókin kom út á þýsku í apríl og kemur nú út á íslensku og ensku.

Spurður um tilurð bókarinnar segir Halldór: „Upphaflega hafði þýskur útgefandi samband við mig sem hefur sérhæft sig í bókmenntalegum og menningarsögulegum ferðabókum og vildi fá slíka bók um Ísland, en lét mig alveg sjálf-ráðan um efnistöð og nálgun. Ég fór að skoða þessar bækur hjá þeim. Þetta eru ferðabækur en kannski aðallega ferðabækur hugans sem maður getur lesið heima hjá sér, og ég skoðaði ótal myndir af gömlum kóstulum og rústum allt frá tímum Rómverja, og auðvitað fer maður þá að hugsa um að okkar rústir eru sögur.

Það eru til stórbrotnar sögur hér um staði þar sem ekkert er að sjá sem minnir á mannvist. Íslenskur fornleifagröftur er gagnmerkur, en hann þarf sannarlega á ímyndunaraflinu að halda. Og ímyndunaraflid er vettvangur bókmenntanna. Ég valdi svo þrjátíu staði, 29 á Ísland og einn í Kanada, sem með einhverjum hætti tengjast sögu okkar og bókmenntum, sem eins konar sýnidæmi um þetta sagnaland, þar sem maður undrast alltaf jafn mikið að bókmenntahefðin skyldi lifa þegar það eitt að lifa af var afrek.“

Upprifjun og uppgötvun

Spurður hvort hann hafi farið hringferð um landið við samningu bókarinnar segir Halldór: „Ekki þegar ég var að semja hana. Sat einmitt heima eins og allir aðrir í byrjun Covids og hugsaði um staði sem ég hafði heimsótt og sem höfðu heillað mig og sögur og ljóð þeim tengd. Og það var ótrúlega skemmtilegt mitt í öllum þessum leiðindum, „að sitja kyrr á sama stað og samt að vera að ferðast.“

Staðirnir og tengingarnar eru ólík og vonandi fjölbreytt: Álftafjörður við Ísafjardardjúp gefur tilfni til að hugsa um Jón Indíafara og baskneskar orðabækur, Garður við Mývatn var staður Jakobínu, Kleifarvatn vekur hugrenningar um Arnald og kalda stríðið, Breiðholt um Medúshópinn og þar fram eftir götum.“

Hvernig fann hann bókmenntaefni sem tengist svo mörgum stöðum á landinu, þurfti hann að leita mikið eða var hann nokkurn veginn með þá í kollinum?

„Mér fannst ég þurfa að fara hringinn í kringum landið en þetta er ekkert yfirlitsverk, það vantar



Ég valdi svo þrjátíu staði, 29 á Ísland og einn í Kanada, sem með einhverjum hætti tengjast sögu okkar og bókmenntum.

stórkostlega bókmenntastaði og aðrir koma kannski á óvart, þetta er meira hugsað eins og perlusti. Svo var það auðvitað fyrst samið handa útlendingum, margir landar mínir eru mér miklu fróðari um flesta þessa staði, en engu að síður vona ég að bókinni geti líka glatt íslenska lesendur, stundum sem upprifjun, stundum sem uppgötvun. Og ekki

hafði ég þetta nú allt í kollinum, eitt er að muna það sem maður man og annað að muna það rétt. Svo ég leitaði margar heimildir uppi og þær eru tilfærðar aftast ásamt ábendingum um frekari lestur. En sumt eru líka eigin minningabrot og hugleiðingar.“

Merkileg Sudursveit

Hann er spurður hvort einhverjir staðir á landinu séu bókmenntalegri en aðrir.

„Mér kemur í hug Sudursveit, af því ég var þar um daginn. Lengst af ótrúlega einangraður staður og harðbýll og ofurseldur náttúruöflum og maður undrast hvernig fólk gat yfirleitt búið þarna. En um leið sveit sem hefur lagt rækt við sagnaminni og hefðir og fóstrað stórkostlegar sögur og höfundu. Og enn er fólk þar að sýna þessari hefð einstaka ræktarsemi.“

Um flesta staði má finna sögur og ljóð þegar grann er gæð, jafnvel Kópavog eins og Eva Kamilla sannaði eftirminnilega um daginn með króniku sinni. En auðvitað var ekki allt landið samfelld bókmenntahátíð, samanber til dæmis afar áhrifamikla frásögn sem skáld-

konan Ólöf Sigurðardóttir skrifaði um bernskuheimili sitt í Vatnsnesi á 19. öld.“

Myndir af öllum stöðunum

Dagur Gunnarsson tók ljósmyndirnar sem prýða bókina. „Upphaflega hélt ég að við þyrftum mest að kaupa inn myndirnar, og hafa mannamyndir og myndir úr ýmsum áttum, en svo fengum við styrk til að myndgera þetta og þá varð úr að Dagur tók nýjar myndir af öllum stöðunum, nema Árborg í Manitoba, til að gefa bókinni betri heildarblæ, og mér finnst það hafa lukkast vel hjá honum. Þess vegna fórum við í fyrrasumar hringferð í nokkrum hlutum um land allt og það var skemmtilegur þvælingur með þríföt og dróna og annað sem tilheyrir. Eins og í flestu verklegu þá veitti ég aðallega góð ráð og leiðbeiningar.“

Halldór segist hafa haft mikla ánægju af að vinna bókina. „Mér fannst það mjög skemmtilegt, kannski svolítið eins og að heimsækja fjarskylda frænku sem maður hefur ekki séð lengi, og uppgötva að hún lumar á ótrúlega mörgum kvæðum og sögum, sannkallaðri sagnaskemmtan.“ ■

Staðirnir og tengingarnar eru ólík og vonandi fjölbreyttir, segir Halldór.

MYND/DAGUR GUNNARSSON



María kemur fram á tónleikum í kvöld.

María í Flóa

kolbrunb@frettabladid.is

Á tónleikum í Jazzklúbbi Múlans í kvöld, miðvikudaginn 28. júlí, klukkan 20 í Flóa, Hörpu, kemur fram kvartett söngkonunnar Maríu Magnúsdóttur. María mun ásamt hljómsveit flytja valin lög og uppáhalds djassperlur í eigin útsetningum. Ásamt henni koma fram píanóleikarinn Hjörtur Ingvi Jóhannsson, bassaleikarinn Sigmar Þór Matthíasson og Svanhildur Lóa Bergsveinsdóttir sem leikur á trommur. ■

Útgáfuhóf í Dalbæ

kolbrunb@frettabladid.is

Sunnudaginn 1. ágúst klukkan 15 verður dagskrá í Dalbæ á Snæfjallaströnd til að fagna útgáfu bókarinnar Minningarrit um Jón Hallfred Ingvarsson, en hún er gefin út í aldarminningu Jóns Hallfreds Ingvarssonar frá Lyngholti á Snæfjallaströnd. Engilbert S. Ingvarsson segir frá bókinni og Palmi Gestsson leikari flytur kvæði eftir Jón Hallfred Engilbertsson. Dúllurnar leika og syngja ásamt Jóni Hallfred Engilbertssyni og Hallveig Rúnarsdóttir flytur tvö lög eftir Sigvalda Kaldalóns. Hrönn Þráinsdóttir leikur á píanó. ■



Palmi Gestsson verður í Dalbæ.

Manic Panic
hárlitirnir fást
hjá okkur
sendum um allt land

HOKUS POKUS

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.00 Besti maturinn (e)** Sigildur þáttur frá fyrri árum Hringbrautar þar sem Vala Matt fékk til sín þjóðþekkt einstaklinga sem kepptu um að gera besta matinn.
- 18.30 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 19.00 Fjallaskálar Íslands (e)** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 19.30 Sólheimar 90 ára (e)** Þáttur um 90 ára afmæli Sólheima í Grímsnesi. Umsjón: Linda Blöndal.
- 20.00 Saga og samfélag (e)** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi.
- 20.30 Undir yfirborðið (e)**

RÚV Sjónvarp

- 10.10 ÓL 2020. Fimleikar Liðakeppni karla** Bein útsending.
- 12.50 ÓL 2020. 3x3 körfubolti Úrslit kvenna og karla** Bein útsending.
- 14.00 ÓL 2020: Dýfingar Samhæðar dýfingar karla** Bein útsending.
- 15.10 ÓL 2020. Körfubolti Bandaríkin - Íran** Bein útsending.
- 16.50 Alsjáandi auga Amazon**
- 17.45 Sumarlandabrot**
- 17.50 Tákn málsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Múminálfarnir**
- 18.23 Hæ Sámur**
- 18.30 Klingjur**
- 18.41 Eldhugar - Leymah Gbowee - félagsráðgjafi**
- 18.45 Sögur af handverki**
- 18.54 Vikinglottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Sumarlandabrot**
- 19.45 Ólympíukvöld**
- 20.20 Líkamsvirðingabyltingin Kroppsrevolt** Sænsk þáttaröð um mikilvægi jákvæðrar líkamsmyndar. Blaðakonan og aðgerðasinninn Anni Emilia Alentola hittir fólk af öllum stærðum og gerðum og ræðir um líkamann.
- 20.50 Hnappheldan Gift**
- 21.15 Neyðarvaktin Chicago Fire**
- 22.00 Tiúfréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Morgan Freeman. Saga guðstrúar The Story of God with Morgan Freeman II**
- 23.10 Tilraunin - Seinni hluti Eksperimentet**
- 23.55 MØ að eilífu MØ for evigt**
- 00.45 Ólympíukvöld** Samantekt frá viðburðum dagsins á Ólympíuleikunum í Tókýó.
- 01.25 ÓL 2020. Sund** Bein útsending
- 04.10 ÓL 2020. Tennis Undanúrslit í einliðaleik kvenna** Bein útsending.

Stöð 2 Golf

- 09.30 European Tour** Útsending frá Cazoo Open.
- 14.30 European Tour** Útsending frá Cazoo Open.
- 19.00 European Tour 2021 - Highlights**
- 19.25 European Tour** Útsending frá Cazoo Open.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 90210**
- 15.50 American Housewife**
- 16.15 Black-ish**
- 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 Aldrei ein**
- 20.45 Young Rock**
- 21.10 Normal People**
- 21.40 Nurses**
- 22.30 Love Island**
- 23.20 The Royals**
- 00.05 The Late Late Show**
- 00.50 Ray Donovan**
- 01.40 Love Island**
- 02.35 Hver ertu?**
- 03.05 Venjulegt fólk**
- 03.35 Systrabönd**
- 05.10 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** Eydis Rós Eyglóardóttir bóndi
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Það sem skiptir máli** Sköp
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld Fyrri og seinni hluti**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Sumarmál. Seinni hluti**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Þá tekur tónlistin við**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta** Ásta Kristín Benediktsdóttir.
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Tengivagninn**
- 17.00 Fréttir**
- 18.00 Kvöldfréttir**
- 18.10 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.30 Hlustaðu nú!** Í ljósi krakka-sögunnar - Hinn raunverulegi Mógli.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sumartónleikar**
- 20.30 Segðu mér** Eydis Rós Eyglóardóttir bóndi
- 21.10 Íslendingasögur** Kári Kristjánsson.
- 21.40 Kvöldsagan. Sögukaflar af sjálfum mér** (22 af 23)
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 23.05 Sumarmál. Seinni hluti**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 11.55 Teen Spirit**
- 13.25 The Kindergarten Teacher**
- 15.00 Mystery 101** Sakamálasaga um háskólaprófessorinn Amy Winslow sem dregst inn í flókna lögreglurannsókn sem teygir anga sína víða.
- 16.25 Teen Spirit**
- 17.55 The Kindergarten Teacher**
- 19.30 Mystery 101**
- 21.00 Stronger**
- 22.55 The Great Gatsby**
- 01.10 The Sweet Life**
- 02.40 Stronger**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.25 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Good Doctor**
- 10.05 Lífið utan leiksins**
- 10.45 Besti vinur mannsins**
- 11.10 All Rise**
- 11.50 Sporðaköst 6**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Hvar er best að búa ?**
- 13.30 Bomban**
- 14.20 Gulli byggir**
- 14.45 Ultimate Veg Jamie**
- 15.30 Á uppleið**
- 15.55 Who Do You Think You Are?**
- 16.55 Last Week Tonight with John Oliver**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakinn**
- 18.55 Skreytum hús**
- 19.05 Vikingalottó**
- 19.10 First Dates**
- 20.00 10 Years Younger in 10 Days**
- 20.45 The Good Doctor**
- 21.30 Pennyworth**
- 22.25 Sex and the City**
- 22.55 Hell's Kitchen**
- 23.45 NCIS. New Orleans** Spennuþættir sem gerast í New Orleans og fjalla um starfsmenn systurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.
- 00.20 Tin Star. Liverpool**
- 01.10 The Mentalist**
- 01.50 The Good Doctor**
- 02.35 All Rise**
- 03.15 Ultimate Veg Jamie** Ómissandi þáttur með meistara Jamie Oliver sem sækir nú innblástur frá framandi stöðum víðs vegar um heim.

Stöð 2 Sport

- 08.15 Þróttur R. - Keflavík** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 09.55 Stjarnan - Haukar** Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
- 11.15 Njarðvík - Valur**
- 12.45 Grindavík - Keflavík**
- 14.10 Dominos Körfuboltakvöld**
- 15.35 Þróttur R. - Keflavík**
- 17.20 Keflavík - Breiðablik** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 19.05 Stjarnan - Selfoss** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 21.10 ÍBV - Valur** Útsending frá leik í Mjólurkubikar kvenna.
- 22.45 KR - ÍBV 1999**
- 23.10 Stjarnan - KA** Útsending frá leik í Mjólurkubikar karla.

Stöð 2 Sport 2

- 09.00 Sheffield Wednesday - Cardiff**
- 10.40 Norwich - Bournemouth**
- 12.25 Ítalía - Spánn**
- 14.40 England - Danmörk**
- 17.00 Ítalía - England**
- 19.40 Roma - Ajax**
- 21.20 Manchester City - Marseille** Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
- 22.55 EM 2004** Heimildapáttur um Evrópumeistaramótið í knattspyrnu árið 2004 er mótið fór fram í Portúgal.
- 23.50 EM 1992** Heimildapáttur um Evrópumeistaramótið í knattspyrnu árið 1992 er mótið fór fram í Svíþjóð.

SUMARFRÍ

4 VIKUR

26 kr.

AFSLATTUR

Skráðu þínar vikur á orkan.is!



Veldu þínar 4 vikur og tankaðu með 26 kr. afslætti* með Orkulyklinum! Glæsilegir vinningar í boði, dregið út vikulega.

Orkan — Ódýrasti hringurinn

*Gildir ekki á Orkunni Bústaðavegi, Dalvegi, Reykjavíkurvegi og Mýranvegi, en þar gildir okkar allra lægsta verð — skilyrðislaust.

KRYDD

veitingahús

Restaurant & Bar
Hafnarfirði

SUMARTILBOÐ

Fjögurra rétta ósvissuferð fyrir tvo 9.990 kr



Hafa samband
Sími: 558-2222
krydd@kryddveitingahus.is

Strandgata 34
220 Hafnafjörður
kryddveitingahus.is

Litrík lafði Spencer

Díana prinsessa var rómuð fyrir fagaðan og glæsilegan fatasmekk. Bróðurdóttir hennar, lafði Kitty Spencer, þykir einnig nokkuð smekkleg og prýðir oft lista yfir þau best klæddu.

steingerdur@frettabladid.is

Lafði Kitty Spencer er dóttir Charles Spencer, yngri bróður Díönu prinsessu. Díana var eins og flestir muna algjört tiskuikón á sínum tíma og óhrædd við að prófa eitt-hvað nýtt og öðruvísi.

Brúðarkjöll Díönu var svo sér á báti með sinn endalaus slóða, en þess má til gamans geta að Kitty frænka hennar gifti sig nú á dögnum og klæddist hvorki meira né minna en fimm mismunandi kjólum eftir þekktustu hönnuði heims.

Kitty Spencer er ekki bara af hefðarfólki komin heldur er hún einnig fyrirsæta og hefur gengið á tiskupöllum fyrir mörg af stærstu merkjum heims. Hún klædist helst vel sniðnum fötum og er algjörlega óhrædd við að prófa sig áfram með spennandi liti og áberandi munstur. ■



Blómaskreyttir kjólar frá Dolce & Gabbana eru í miklu uppáhaldi, enda hefur hún verið andlit merkisins.



Kitty Spencer er mikið fyrir áberandi liti og kjóla.



Eins og grísk gyðja í þessum fallega kjól. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



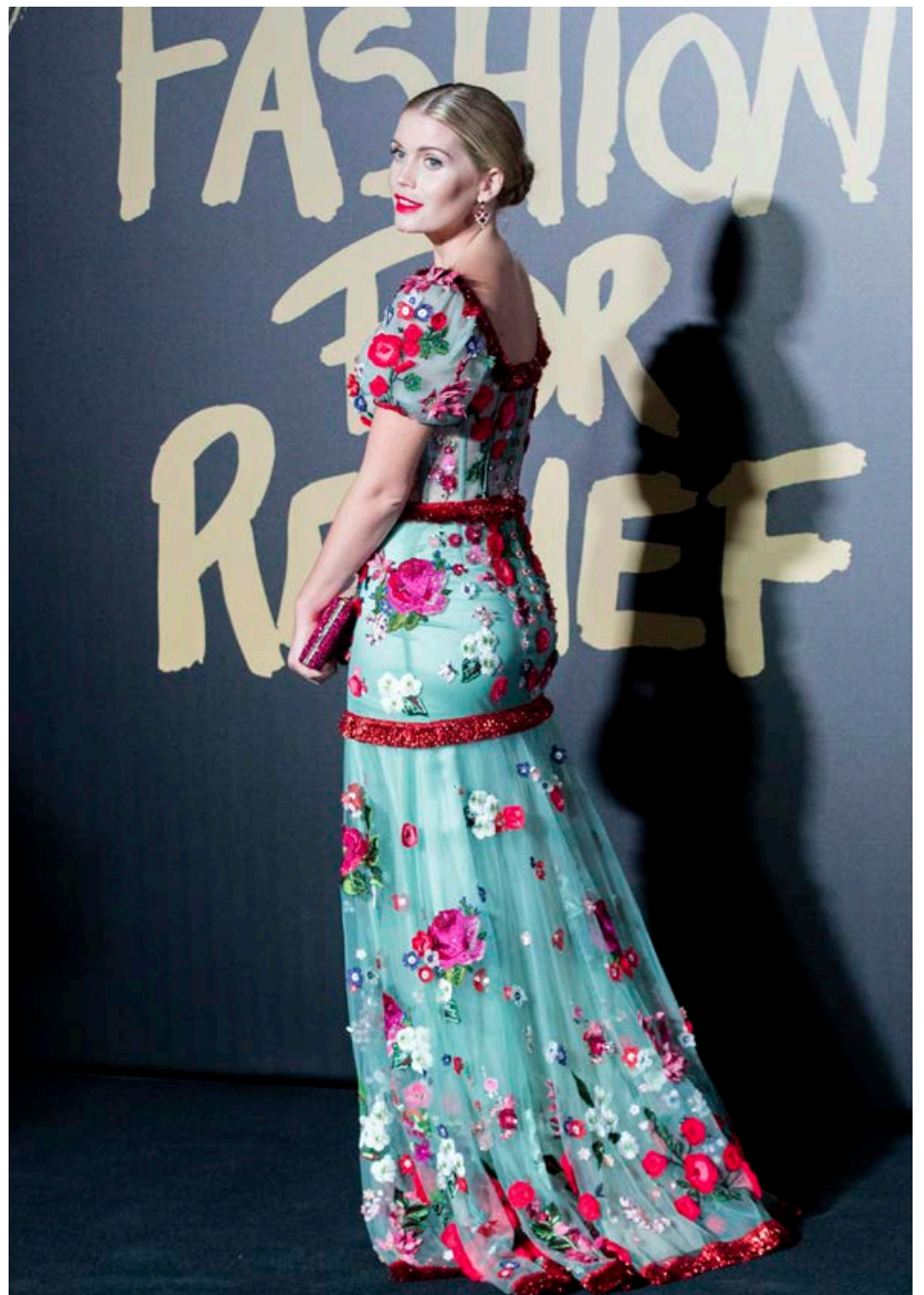
Aldrei þessu vant í Armani-jakkafötum á götum Parísarborgar, skildi Dolce & Gabbana-kjöllinn eftir



Glæsileg á amFar-galakvöldinu, að sjálfsögðu í Dolce & Gabbana.



Flott og fjólubleik á ferð og flugi.



Í litríkum kjól frá einu af hennar uppáhaldsmerkjunum, Dolce & Gabbana.

HELLMANN'S

EST. 1913



EITTHVAÐ FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

ÞINN STUÐNINGUR ER OKKAR ENDURHÆFING



Ljósavinir hafa snert líf mitt án þess að vita það.
Komdu í hópinn!

ljosid.is



Laufey heldur ekki bara upp á Þjóðhátíð heldur er hún einnig mikill aðdáandi íslenskrar tónlistar.

MYND/ADSEND

Það var kominn tími til að gera menningararfi skil

Vestmannaeyingurinn Laufey Jörgensdóttir hefur farið oftast er fjórutíu sinnum á Þjóðhátíð. Hún gerði Þjóðhátíðarlögnum skil í bókinni Undurfagra ævintýr, en kaldhæðni örlaganna er sú að hátíðin hefur ekki verið haldin síðan bókina kom út.

steingerdur@frettabladid.is

Vestmannaeyingurinn, viðskiptafræðingurinn og verkefnastjórinn Laufey Jörgensdóttir hefur alla tíð litið á Þjóðhátíð sem einn af hápunktum ársins, en hún hefur farið oftast en fjórutíu sinnum. Laufey hefur líka einlægán áhuga á íslenskrari tónlist og skrifaði því bókina Undurfagra ævintýr um Þjóðhátíðarlögin allt frá árinu 1933. Bókin kom út fyrir tveimur árum og báðum hátíðunum sem í kjölfarið áttu að vera var frestað.

Ótrúlegt samspil

Í bókinni má finna lög, texta og grip fyrir hvert lag en Laufey lét ekki staðar numið þar því hægt er að skanna kóða í bókinni og hlusta á hvert lag fyrir sig í snjallsíma.

En hvað er það sem heillar Laufeyju svo mikið við Þjóðhátíð?

„Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum á sér held ég enga hliðstæðu. Aðdragandinn og undirbúningurinn er mikil stemning, samveran og gleðin með fólkinu í Dalnum í ljósadyrd, mögnuðum tónleika- og fjallasal í magnaðri náttúru. Hápunktana; brennuna, flugeldasýninguna og brekkusönginn, fær síðan fátt toppað. Þetta er einfaldlega ótrúlegt samspil sem varla verður með orðum lýst og erfitt er að skilja nema upplifa,“ segir hún.

Laufey viðurkennir að það séu vissulega nokkur vonbrigði að örlög hátíðarinnar í fyrra virðast vera að endurtaka sig.

„En í heimsfaraldri sem þessum ber okkur að fara varlega og hlýða Þórólfi,“ segir hún og bætir við að nú sé orðið nokkuð ljóst vegna fjölda smita að hátíðin fari ekki fram í ár, í það minnsta ekki á tilsettum tíma.

„Nei, því miður er ég ekki vongóð



Mér fannst kominn tími til að gera þessum mikla menningararfi góð skil þar sem upplýsingar voru að tapast og höfundar margir hverjir komnir vel á aldur.

um það í ljósi fjölda smita, en vonandi síðar þar sem hátíðin er mikilvæg í rekstri og uppbyggingu ÍBV.“

Þetta eru nokkuð gráttroslegar aðstæður í ljósi þess að bókin inniheldur einmitt lögin frá 1933 til 2019 og síðan þá hefur hátíðin ekki verið haldin.

„Jú, það segja einmitt margir að ég hafi „jinxað“ þetta,“ segir hún kímín.

Frábært samstarf

Þjóðhátíðarlögin hafa fylgt Laufeyju frá unga aldri.

„Mér fannst kominn tími til að gera þessum mikla menningararfi góð skil þar sem upplýsingar voru

að tapast og höfundar margir hverjir komnir vel á aldur.“

Vinnan og samstarfið við fjölmarga sem að bókinni komu gekk mjög vel að sögn Laufeyjar.

„Án slíks samstarfs og hollvina bókarinnar hefði þetta aldrei orðið að veruleika og fyrir það er ég afar þakklát. Til hliðar við vinnslu bókarinnar vann ég spilunarlista á Spotify í samvinnu við Alda music og þannig gat ég gert lesendum kleift að hlusta á öll lögin úr bókinni með því að skanna kóða með snjallsíma. Loksins skrásett og allt á einum stað,“ segir hún og hlær.

Hvað er það sem gott Þjóðhátíðarlag þarf að hafa?

„Mér finnst alltaf þurfa að vera smá Eyjablær á þeim, gripandi viðlag og að brekkan geti sungið með.“

Átt þú þitt uppáhalds Þjóðhátíðarlag?

„Það er erfitt að velja eitt: Ágústnótt, Heima, Ástin á sér stað, Á sama tíma á sama stað og Takk fyrir mig eru í sérstöku uppáhaldi.“

Blái borðinn

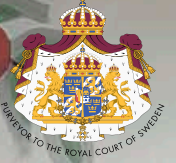
Laufey segir mörg laganna eiga sér merka sögu sem einmitt megi lesa um í bókinni.

„Í henni eru víðtöl við þá fjölmörgu frábæru höfunda sem koma að Þjóðhátíðarlögnum. Eitt lag Oddgeirs Kristjánssonar og Árna úr Eyjum hét Blái borðinn og var sem dæmi vöruheiti á smjörliki sem verksmíðjan Smjörliki í Reykjavík framleiddi. Blái borðinn var til á nánast öllum heimilum á þessum árum. Fyrir þetta fengu höfundar 50 krónur og þetta var líklega í eina skiptið sem þeir félagar fengu greitt fyrir tón- og textasmíðar sínar,“ segir hún og brosir.

En hvern myndi þig helst langa að sjá taka Þjóðhátíðarlagið?

„Sálin og Stebbi Hilmars eru í miklu uppáhaldi en Stebbi hefur svo sem verið atkvæðamikill að aðkomu Þjóðhátíðarlagins. Gæti verið 30 ára höfundarafmæli lagsins Dagar og nætur og fá heimamanninn Geir Reynis til að semja og Stebba flytja. En svo þarf vissulega að fjölga kvenhöfundum, þá færu mín atkvæði til GDRN eða Söllu Sólar.“ ■

EMBRACE CHAOS®



Ímyndaðu þér að vakna, tilbúinn í allt sem lífið hefur upp á að bjóða.

Svefn eykur lífsgæði þín. Hversu vel þú sefur ræður því hversu vakandi og tilbúinn þú ert fyrir það sem lífið býður upp á. Það er á vökutímanum sem þú sannreynir hversu vel þú hefur sofið.

Hästens framleiðir handsmíðuð rúm í hæsta gæðaflokki. Það sem þú finnur þegar gormar,

hrosshár, ullartrefjar, bómull, hör og viður vinna saman er í raun ávöxtur nærri 170 ára linnulausrar vinnu. Því það er það sem þarf til að leggja grunn að góðum degi.

Hästens-upplifun er eins og hlýtt og notalegt faðmlag. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.



Hästens 
since 1852

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | HASTENS.COM

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

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

**Betra
BAK**

550 5000

RITSTJÓRN
ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILD
auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN
Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar



Arnars Tómasar
Valgeirssonar

Græni miðinn

Þegar bíllinn er tekinn í skoðun og allt er ekki upp á tíu er litlum grænum miða með áletruninni „ENDURSKOÐUN“ skellt á númeraplötuna. Sá veitir gálgafrést til að redda málunum svo bíllinn fari ekki í akstursbann. Ég fæ oftast en ekki grænan miða, enda væri Hyundai-inn betur nefndur Sálumessa en Sónata.

Það er óþægilegt að aka um á græna miðanum því hann sýnir að rétt eins og bíllinn þá sé eigandinn líklega eitthvað gallaður líka. Af hverju ertu ekki löngu búinn að láta laga þetta? Af hverju ertu ennþá að aka þessari druslu? Af hverju færðu svona lítið hár á handleggina? Þetta eru allt spurningar sem aðrir ökumenn spyrja þig í hljóði þegar þeir fylgjast með þér fljóta þústandi í gegnum umferðina.

Sá græni grefur þannig undan öllum tilraunum til að láta líta út sem maður sé með allt á hreinu. Það skiptir ekki máli þótt þú bjóðir eðlilegu vinum þínum upp á finan hummus eða kaffi, sem er ekki instant, þegar þeir koma í heimsókn – ef þeir sjá græna miðann í innkeyrslunni er úti um þig. Hann er gluggi inn í myglaða sál.

Græni miðinn hefur þó kennt manni sitt hvað. Það er ekki einhver hugljómun sem leiðir til mannbætingar svo maður sleppi kannski við miðann á næsta ári, heldur aukin þekking á flóknu líf-færakerfi bilsins og þeim þúsundköllum sem viðhald þess krefst. Ég hafði ekki hugmynd um tilvist hemlarörs, tímareimar, bremsuklossa eða þústbarka en nú veit ég sirka hvað þessir hlutir gera. Og hvað þeir kosta. ■

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN
Í MEST LESNA
ATVINNUBLAÐI
LANDSINS!***

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

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

FRÉTTABLAÐIÐ



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