

Hudson Wayne
með nýtt lag



Söngleikur í
leikhúskjallara



Sérblað um
maraþon fylgir
Fréttablaðinu í dag



Lifið > 18

Menning > 13

FRÉTTABLAÐIÐ

158. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 13. ÁGÚST 2021



„Þetta er stór stund og fallett fyrir staðinn og tryggði um leið framtíð safnsins á þessum fallega degi,“ sagði Páll Guðmundsson í gær eftir að samkomulag náðist vegna legsteinasafns hans í Húsa-felli. „Að lokum tókst okkur að finna farsæla lausn til framtíðar sem allir aðilar málsins gátu sætt sig við,“ sagði Þórdís Sif Sigurðardóttir, sveitarstjóri í Borgarbyggð. SJÁ SIÐU 4. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIDJÓFUR

Krefjast bóta fá heimilislausir smáhýsi

Fasteignafélagið Reitir vill bætur rísi smáhýsi í Laugardal fyrir skjólstæðinga velferðarsviðs. Málið setji byggingu 436 íbúða í uppnám.

gar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Áform Reykjavíkurborgar um byggingu fimm smáhýsa í Laugardalnum fyrir skjólstæðinga velferðarsviðs borgarinnar eru aftur til meðferðar skipulagsyfirvalda. Friðjón Sigurðsson, framkvæmdastjóri Reita fasteignafélags, kveðst í erindi til borgarinnar gera „alvarlegar athugasemdir“ við deiliskipulagstillöguna. Hún sé „til þess fallin

að hafa veruleg og neikvæð áhrif á uppbyggingaráform Reita á lóðinni Suðurlandsbraut 34“. Athugasemdir Reita nú eru efnislega samhljóma erindi félagsins vegna sama máls á árinu 2020. Fulltrúar Reita og Reykjavíkurborgar skrifuðu í mars á þessu ári undir samkomulag um byggingu um 440 íbúða á Orkureitnum. „Verði deiliskipulagið samþykkt með tilheyrandi neikvæðum áhrifum, áskilur lóðarhafi sér rétt til að endurskoða uppbyggingaráform á Orkureitnum,“ skrifar Friðjón borginni. „Ef úrræðið er ætlað heimilislausum með geðraskanir, áfengis- eða



Áskilur lóðarhafi sér rétt til að endurskoða uppbyggingaráform.

Friðjón Sigurðsson, framkvæmdastjóri Reita.

fíknivanda eða vandamál af öðrum toga sem getur haft neikvæð áhrif á umhverfið, meðal annars með tilliti til nálægðar við leik- og grunnskóla, íþróttamannvirki og almenn úti-svæði þar sem mikil umferð barna

er, er ljóst að það hentar illa á þessari staðsetningu,“ skrifar Friðjón. „Áskilur lóðarhafi sér rétt til að endurskoða uppbyggingaráform á Orkureitnum eða krefjast bóta/afsláttar,“ segir Friðjón. Í fjölmörgum athugasemdum er lýst ótta við áreiti. Margir eru því andvígir að opna fyrir íbúðabygð á svæði til almennnota. „Það er hætt við að mörgum af yngri kynslóðinni muni finnast óþægilegt návígið við tilvonandi íbúa þessa svæðis og muni jafnvel veigra sér við að vera ein á ferð um dalinn,“ skrifar Frímánn Ari Ferdinandsson, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur. ■

Varaformaður Vg vill vinstri stjórn

linda@frettabladid.is

STJÓRN MÁL „Auðvitað vilja vinstri menn alltaf vera í vinstri stjórn,“ segir Guðmundur Ingi Guðbrands-son, varaformaður Vg og umhverfis- og auðlindaráðherra, en hann er ósáttur við samstarfsflokka Vg í ríkisstjórninni þegar kemur að baráttunni við loftslagsvána. Guðmundur Ingi segir í ljósi þessa að vinstri stjórn sé besti kosturinn til að ná árangri í umhverfis-vernd. Mikla losun hér á landi megi rekja til stóriðjunnar og stórra atvinnu- greina. SJÁ SIÐU 4

**ID.4 GTX**
Fullvaxinn fjórhjóladrifinn rafmagnsbíll



Komdu og prófaðu!



SETTU SAMAN ÞINN ID.4 GTX Á www.hekla.is/gtx
Verð frá 7.150.000 kr.

**HEKLA** · Sími 590 5000 · Laugavegur 170



Unnið er hörðum höndum að því að finna svör við kórónaveirunni.

Prófa ný lyf við kórónaveirunni

kristinnpall@frettabladid.is

COVID-19 Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, tilkynnti í gær að til stæði að hefja tilraunir með þrjú ný lyf fyrir sjúklinga sem hafa greinst með kórónaveiruna. Tilraunin nær til rúmlega þúsund spítala í 52 löndum. Um er að ræða stærri rannsókn en áður var farið í með lyfin remdesivir, hydroxyc-hloroquine, lopinavir og interferon. Lyfin sem um ræðir voru valin af nefnd WHO og eru artesunate, sem er notað gegn malaríu, imatinib, sem er notað við vissum krabba-meinum og infliximab, sem er notað við sjúkdómum sem herja á ónæmiskerfið á borð við svæðis-garnabólgu og iktsýki. Til þessa hafa aðeins tvær lyfjameðferðir sýnt fram á skilvirkni gegn kórónaveirunni í tilraunum WHO.

„Að finna skilvirk lyf sem nýtast við lækningar á Covid-19 sjúklingum er í forgangi hjá okkur,“ sagði Tedros Adhanom Ghebreyesus, framkvæmdastjóri WHO. ■

Útsýni fjarskiptafyrirtækjanna



Fjarskiptamastur Neyðarlínunnar, RÚV og Vodafone sem fyrirtækin hafa reist á toppi Úlfarsfells, hefur fengið félagsskap af nýju mannvirki, útsýnispalli sem opnaður var formlega í gær. „Útsýnispallurinn er byggður úr náttúrulegu byggingarefni til að lágmarka sjónræn áhrif mannvirkisins og til þess að það falli sem best að umhverfinu“, segir í tilkynningu. Á pallinum séu fjögur fræðsluskilti með örnefnum og bekkur fyrir göngufólk.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

UEFA sendi KSÍ athugasemdir vegna óviðunandi aðstöðu á Laugardalsvelli

benediktboas@frettabladid.is

ÍÞRÓTTIR Aðstæður á Laugardalsvelli fyrir áhorfendur, veitingasölu og fleira eru óviðunandi. KSÍ ræddi á síðasta stjórnarfund, sem fram fór í vikunni, athugasemdir sem sambandið fékk frá UEFA vegna aðstöðunnar á vellinum síðasta haust.

Þá var einnig rætt um vandræði við að fá fullnægjandi varaafstöð fyrir landsleiki á Laugardalsvelli og þann mikla tilkostnað sem fylgir því. Myndefntirlitskerfið VAR verður notað í komandi leikjum og kostar það töluverða fjármuni.

Í fundargerð KSÍ kemur fram að enn er óvissa varðandi áhorfendatakmarkanir fyrir komandi landsliðsverkefni. Ef takmarkanir á fjölda áhorfenda verða sambærilegar við þær sem eru nú í gildi þá hefur það



Kvennalandslið á æfingu.

veruleg neikvæð áhrif á tekjur sambandsins og afkomu ársins. Hagnaður sambandsins nam 37,7 milljónum króna á síðasta ári.

Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ, fór yfir kostnaðaraukann sem lendir á sambandinu á fundinum. Kom fram að hið svokallaða búbbu-umhverfi landsliðanna kostar mikið og aukið álag fellur á starfsmenn sambandsins vegna þessa. ■

Fjölskyldur flytja í sundur til að vernda langveik börn

Fjölskyldur langveikra barna upplifa mörg að þau séu sett til hliðar í heimsfaraldrinum. Ekkert heyrir frá yfirvöldum.

svavamarin@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Kerfið hefur ekki komið til móts við þær fjölskyldur sem hafa bæði verið heima og með mikið launatap í lengri tíma,“ segir Guðrún Helga Harðardóttir, framkvæmdastjóri félagsins Einstakra barna. Fjölmargir skjólstaðingar félagsins þurfa að vera heima vegna faraldursins sem nú geisar.

Guðrún bendir á að sumar fjölskyldur hafi þurft að flytja í sundur. Annað foreldrið flytur þá af heimilinu til að vinna enda vilji enginn bera smit inn á heimilið. Þegar fleiri börn séu á heimilinu og sæki skóla eða leikskóla þurfi þau líka að yfirgefa langveikt systkini.

„Sumar fjölskyldur hafa neyðst til að gera þetta svona og auðvitað reynist það þeim einstaklega erfitt, sérstaklega til lengri tíma. Við höfum því óskað eftir sértækum leiðbeiningum frá stjórnvöldum um hvernig eigi að vernda veikustu börn landsins, en án árangurs,“ segir Guðrún. Hún bendir á að síðastu skilboðin til hópsins frá stjórnvöldum hafi verið að halda sig einfaldlega til hlés.

Um fimm hundruð börn og fjölskyldur þeirra eru skráð hjá félaginu. Upplifa þau að sögn Guðrúnar að vera sett til hliðar. Upplýsingarnar sem þeim berast séu of almennar. Kallað var eftir sértækum leiðbeiningum fyrir haustið fyrir þennan hóp en ekkert hefur heyrst frá stjórnvöldum.

„Það verður að hafa í huga að ósmitað fjölfatlað barn sem þarf mikla umönnun en á foreldra sem smitast – barnið þarf áfram umönnun. En ef foreldri lendir í



Langveik börn hafa jafnvel þurft að sjá á eftir systkinum út af heimilinu vegna kórónuveirufaraldursins.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það gleymist í umræðunni að oft þurfi tvo einstaklinga til að sinna einu langveiku barni og sumir hafa ekki kost á öðru en að vera bæði heima.



Guðrún Helga Harðardóttir, framkvæmdastjóri félagsins Einstakra barna.

einangrun og smiti eða ef báðir foreldrar smitast – hvernig á að sinna því barni, hver grípur boltann?“ spyr Guðrún.

Að sögn Guðrúnar er ekkert foreldri tilbúið að taka þá áhættu að bera smit inn á heimili. Þetta sé því eina lausnin, að flytja í sundur þar sem ekki er vitað hvernig kórónaveiran myndi leggjast á börn þeirra.

Guðrúnu finnst skorta á skilning og sértækar upplýsingar fyrir þennan hóp. Kerfið hafi ekki komið til móts við þær fjölskyldur sem hafa bæði verið heima og glími við mikið launatap í lengri tíma.

„Það gleymist í umræðunni að oft þurfi tvo einstaklinga til að sinna einu langveiku barni og sumir hafa ekki kost á öðru en að vera bæði heima,“ segir Guðrún Helga. ■





LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

www.lyfsalinn.is

VIÐ ELSKUM AÐ
GRILLA

20%
afsláttur



✦ SÉRVALIÐ ✦

Ribeye Semi Marbled

4.799 kr/kg

Verð áður 5.999 kr/kg



185 g

SPG kryddblanda
í samstarfi við Kryddhúsið

1.399 kr/stk



Sérvaldar grillsósir
Hannaðar af fagmönnum fyrir þig

599 kr/stk

Tilboð gilda út 15. ágúst



15%
afsláttur

100%
HREIN
AFURÐ

Holka

Úrbeinuð kjúklingalæri

2.379 kr/kg

Verð áður 2.799 kr/kg



25%
afsláttur

Holka

Kjúklingalæri með legg

862 kr/kg

Verð áður 1.149 kr/kg



15%
afsláttur

✦ SÉRVALIÐ ✦

Lambalærissneiðar
með salvíu, oregano og chili

2.889 kr/kg

Verð áður 3.399 kr/kg



Meðlæti í álbakka
Tilbúið beint á grillið

Verð frá 479 kr/pk



Olio nitti
Ekta ítölsk ólífuolía beint frá býli

Verð frá 1.899 kr/stk



H-Berg
Hnetusmjörsklattar

659 kr/pk

MUNDU
EFTIR
FJÖLNOTA

HAGKAUP



Alex var sagður á förum frá Arsenal en verður líklegast í þeim hóp í kvöld.

Enski boltinn hefst að nýju

kristinnpall@frettabladid.is

ÍÞRÓTTIR Enski boltinn fer aftur að rúlla í kvöld þegar nýliðar Brentford taka á móti Arsenal á nýlegum heimavelli Brentford í baráttu Lundúnaíðanna. Ljóst er að margir biða spenntir eftir því að sjá stærstu stjórnur heims leika listir sínar og í fyrsta sinn í tæplega eitt og hálft ár verða áhorfendur í öllum sætum. Gerð verður krafa um að áhorfendur séu bólusettir eða geti sýnt fram á neikvætt PCR-vottorð sem má að hámarki vera 48 tíma gamalt.

Líklegt er að það verði einn ef ekki tveir Íslendingar á leikskýrslu í kvöld en markverðirnir Patrik Sigurður Gunnarsson og Rúnar Alex Rúnarsson eru á mála hjá Brentford og Arsenal.

Jóhann Berg Guðmundsson verður í eldlinunni með Burnley á morgun gegn Brighton en Gylfi Þór Sigurðsson verður fjarverandi í liði Everton gegn Southampton á meðan mál hans er inni á borði lög-reglunnar í Manchester. ■

Ekki mótfallið fjölgun leigubíla

kristinnpall@frettabladid.is

ÁRBORG Bæjarráð Árborgar sá enga ástæðu til að gera athugasemd eftir að Samgöngustofa óskaði eftir umsögn sveitarfélagsins um beiðni til þess að fjölga atvinnuleyfum leigubifreiðastjóra í Árborg. Von er á tuttugu prósentu fjölgun leigubíla í sveitarfélaginu.

Leigubifreiðastöð Suðurlands hafði óskað eftir því að hámarksfjöldi atvinnuleyfa leigubifreiðastjóra í sveitarfélaginu yrði hækkaður um tvö leyfi, úr átta í tíu. Var óskað eftir því til þess að geta betur annað eftirspurn eftir leigubílaþjónustu á svæðinu þar sem mikil fólksfjölgun hefur orðið þar undanfarin ár. ■

Lokun hefði mikil áhrif á botnfisksvinnslu

arib@frettabladid.is

REYKJANES Möguleg lokun Suður-standarvegjar myndi hafa töluverð áhrif á starfsemi botnfisksvinnslu. Líkt og greint var frá í blaðinu í gær segir Þorvaldur Þórðarson, prófessor í eldfjallafræði við Háskóla Íslands, að ef eldgosið í Geldingadölum haldi áfram sem horfi muni það ekki taka hrauntauminn nema fjórar til fimm vikur að renna úr



Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Suðurnesjum.

Meradölum og yfir Suðurstrandarveg. Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Suðurnesjum, segir veginn

mikilvægan bæði með tilliti til öryggis og atvinnu. Áhrifin yrðu mest í Grindavík.

„Varðandi atvinnulíf þá hefur þróun verið sú allt frá árinu 1993 að botnfisksvinnslur hafa leitað á suð-vesturhornið og árið 2013 voru 50 prósent allra botnfisksvinnsla staðsett í 60 mínútna akstursfjarlægð frá Keflavíkurflugvelli. Sem segir okkur það að stærsta breytingin í sjávarútvegi á Íslandi hefur orðið sú að

aukning hefur orðið í framleiðslu og útflutningi ferskra sjávarafurða,“ segir Berglind. Vinnslurnar eru í Vestmannaeyjum og í Þorlákshöfn. „Það hefði því töluverð áhrif á þessa starfsemi myndi koma til þess að Suðurstrandarvegurinn lokaðist. Auk þess er verið að aka með afla á milli hafna utan af landi, sem er unninn í Grindavík og Suðurnesja-bæ, og lokunin hefði klárlega áhrif á starfsemi.“ ■

Segir vinstri stjórn besta kostinn til að ná árangri í umhverfisvernd

Guðmundur Ingi Guðbrands-son, umhverfis-og auðlinda-ráðherra og varaformaður Vg, segir vinstri stjórn besta kostinn til að ná árangri í umhverfisvernd. Hann segir mikla losun hér á landi mega rekja til stóriðjunnar og stórra atvinnugreina.

linda@frettabladid.is

ALÞINGISKOSNINGAR Sjálfstæðis-flokkurinn og Framsóknarflokkurinn studdu ekki mál Guðmundar Inga Guðbrandssonar umhverfis-og auðlindaráðherra í ríkisstjórn um stofnun hálendisþjóðgarðs, að sögn ráðherrans.

„Það er alveg ljóst að ég mætti andstöðu innan ríkisstjórnarflokka-anna og víðar,“ sagði Guðmundur Ingi á Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöldi. Frumvarp hans var lagt fyrir Alþingi í nóvember í fyrra. Eins og þekkt er fékk það ekki afgreiðslu fyrir þinglok en stofnun hálendisþjóðgarðs er að finna í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar.

„Niðurstaðan var sú að við verðum að gefa þessu meiri tíma.“ Hvort málið hafi ekki komið fram alltof seint miðað við umfangs þess, sagði Guðmundur Ingi það mega vera. „Þetta hafði mátt eiga meiri tíma, þar spilar inn í Covid og fleira. Ég lagði það fram í ríkisstjórn í október, þannig að þetta var bara mjög þungt mál. Ég er hins vegar sannfærður um það að við getum náð meiri sátt um þetta,“ sagði hann.

„Þetta er vissulega stórt mál fyrir Vg en líka stórt mál fyrir Ísland í heild sinni,“ sagði ráðherra og að meðbyr hafi verið með hálendisþjóðgarði í öllum flokkum þingsins. „Það skiptir ekki bara Ísland máli



Umhverfis- og auðlindaráðherra segist ekki hafa fengið stuðning við frumvarp sitt um hálendisþjóðgarð innan ríkisstjórnarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON



Auðvitað vilja vinstri menn alltaf vera í vinstri stjórn.



Guðmundur Ingi Guðbrandsson, varaformaður Vg og umhverfis- og auðlindaráðherra.

að koma hér fram með eitt helsta framlag okkar til náttúruverndar í heiminum,“ sagði hann. Það sé þó líka stórt efnahagslegt mál til að efla byggðirnar í landinu.

Aðspurður, miðað við andstöðu stjórnarflokkanna tveggja, hvort ekki sé ljóst að eigi hálendisþjóðgarður að verða til þá þurfi öðruvísi samsetta ríkisstjórn en nú er, sagðist Guðmundur Ingi ekki vilja segja til um það. „Við bara leggjum fram okkar stefnumál í Vg fyrir kosningar og svo á borðið eftir kosningar hvað við leggjum áherslu á í stjórnarsamstarfi ef við fáum tækifæri til þess, og hálendisþjóðgarður er eitt af því sem við munum að sjálfsögðu leggja þar á borðið,“ var svarið.

„Auðvitað vilja vinstri menn alltaf vera í vinstri stjórn,“ segir Guðmundur Ingi um hvort askilegra sé fyrir umhverfismálin að stjórn verði mynduð til vinstri með Vg. „Þá náum við meiri árangri í þeim málum sem við leggjum á

borðið og leggjum áherslu á,“ segir Guðmundur Ingi og loftslagsmálin séu þar með talin.

Á Íslandi er ein hæsta losun gróðurhúsalofttegunda í heimi, eða um 14 til 20 tonn á hvern íbúa á ári. Til að ná markmiðum Parísarsáttmálans þarf losunin að minnka niður í fjögur tonn á mann en Ísland hefur auk þess sett sér herra markmið um kolefnishlutlaust Ísland í síðasta lagi árið 2040.

Rauð viðvörðun var gefin út vegna losunar gróðurhúsalofttegunda í nýrri loftslagsskýrslu milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna.

„Þetta meðal annars orsakast af því að hér eru stór álver sem losa mikið hlutfallslega, miðað við íbúafjölda,“ segir Guðmundur Ingi. Hann nefnir nauðsyn á meiri aðgerðum vegna losunar í landbúnaði og sjávarútvegi þótt tilraunir með umhverfisvænna eldsneyti gefi góð fyrirheit og einnig í flugsamgöngum. ■

Feginleiki er niðurrifinu var forðað

kristinnpall@frettabladid.is

BORGARBYGGÐ „Það er mjög ánægjulegt að þessi lausn sé komin. Þetta er stór stund og fallett fyrir staðinn og tryggði um leið framtíð safnsins á þessum fallega degi,“ segir Páll Guðmundsson, eftir að samkomulag var undirritað sem tryggir framtíð legsteinasafns hans í Húsafelli.

Til stóð að hefja niðurrif safnhússins í gær í samræmi við niðurstöðu Héraðsdóms Vesturlands frá í fyrra en ekkert varð af því þar sem samkomulag náðist milli Borgarbyggðar, Páls og Sæmundar Ásgeirssonar, nágretta hans, á elleftu stundu.

„Safnið fær að halda áfram og við getum haldið áfram að vinna að því að koma legsteinum þarna inn og gera það fallett,“ segir Páll.

Þórdís Sif Sigurðardóttir, sveitarstjóri í Borgarbyggð, segist fegin að tekist hafi að semja í tæka tíð.



Páll Guðmundsson og Þórdís Sif Sigurðardóttir sveitarstjóri skrifa undir samkomulagið sem Sæmundur Ásgeirsson í Gamla Bæ hafði áður undirritað.

FRÉTTABLAÐIÐ/
FRIDÞJÓFUR

„Málið hefur snúist um mjög afmarkaðan þátt undanfarin ár og í viðræðum á miðvikudag var komist að því að það væru forsendur til frekari sáttamleitana sem sveitarfélagið hefur haft aðkomu að. Við hittumst á fundi og fórum yfir þau atriði sem stóðu út af. Þetta var erfiður fundur en að lokum tókst okkur að finna

farsæla lausn til framtíðar sem allir aðilar málsins gátu sætt sig við,“ segir Þórdís, aðspurð hver aðkoma sveitarfélagsins var að málinu.

„Það var enginn sem vildi að safnið yrði rífið, heldur að það yrði farsæl framtíðarlausn á þessu deilumáli,“ undirstrikar sveitarstjóri Borgarbyggðar. ■



SMURBRAUÐ - SMØRREBRØD

Jómfrúin

Jólin hefjast á Jómfrúnni

Jólamatseðill frá 11. nóvember.

Kom glad!

Bókanir í síma 551 0100 | jomfruin.is | jomfruin@jomfruin.is

Nýtt leiðanet Strætó í Grafarvogi



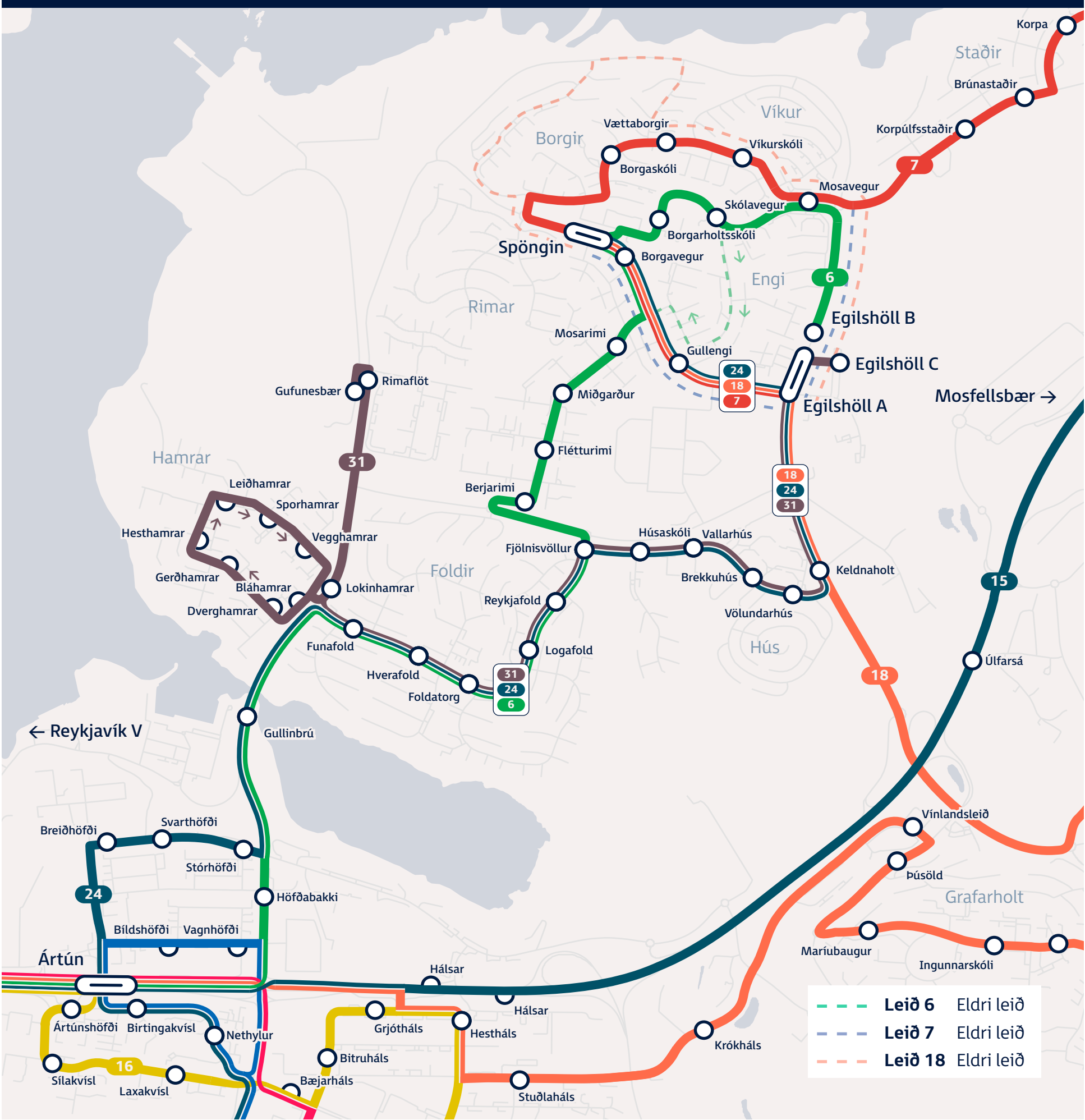
- 6 Egilshöll ↔ Hlemmur
- 7 Egilshöll ↔ Leirvogstunga
- 18 Spöngin ↔ Hlemmur

Nýtt leiðanet í Grafarvogi tekur gildi 15. ágúst.
Frekari upplýsingar inn á straeto.is

Leið 6 Eftir breytingu mun leið 6 aka sömu leið og gert er ráð fyrir í fyrsta áfanga Borgarlínu. Leiðin hættir að aka niður Skólaveg og Gullengi í átt að Hlemmi. Í staðinn ekur hún sömu leið fram og til baka. Egilshöll verður upphafs- og endastöð leiðarinnar.

Leið 7 Breyting verður gerð á leið 7 til þess að tengja íbúa Staðahverfis við Engjaskóla og Víkurskóla. Í stað þess að aka um Víkurveg og Borgaveg þá mun leiðin aka um Mosaveg, Hamravík, Vættaborgir, Móaveg og Borgaveg. Egilshöll verður upphafs- og endastöð leiðarinnar.

Leið 18 Leiðin hættir að aka um Borgirnar á leið sinni til og frá Spöng. Þessi breyting er gerð til þess að auka áreiðanleika og hagkvæmni leiðarinnar.



Sorpa mat það best í stöðunni að svara skriflega fyrirspurnum

arib@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Ástæða þess að Sorpa bs. hefur ekki veitt Stundinni viðtal er vegna eðli spurninganna, það væri sjálfsagt að veita viðtal ef það væri á færi eins manns að svara spurningunum. Fram kemur í nýjasta tölublaði Stundarinnar að Sorpa hefði neitað viðtalsbeiðnum svo mánuðum skipti.

„Almennt séð er stefna okkar hjá Sorpu að svara öllum spurningum og vangaveltum frá almenningi og fjölmiðlum með skýrum og greini-

legum hætti,“ segir Jón Viggó Gunnarsson, framkvæmdastjóri Sorpu.

„Í tilfelli Stundarinnar þá gerðum við það skriflega, við mátum það svo þegar við sáum spurningarnar og vangaveltur Stundarinnar að best væri að skila svörum skriflega vegna þess að þetta voru frekar tæknilegar spurningar sem kröfðust gagnaöflunar. Það var mikið sagnfræðigrúsk í spurningunum sem kallaði á aðkomu margra sérfræðinga og er ekki á færi eins manns að svara í viðtali.“

Jón segir að Sorpa myndi að sjálf-



Nýjasta umfjöllun Stundarinnar snýr að GAJA, gas- og jarðgerðarstöðinni á Álfsnesi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

sögu veita Stundinni viðtal ef spurningarnar væru ekki svo tæknilegar. Sorpa geri þá kröfu að vita gróflega hverju blaðamenn eru að velta fyrir sér. „Stundin hefur unnið ágæta vinnu við að rifja upp söguna og ákveðin mál í tilkomu GAJA. Það er mjög fint að halda því til haga.“

Jón Trausti Reynisson, ritstjóri Stundarinnar, segir að framkvæmdastjóri Sorpu eigi að treysta sér til að svara blaðamanni þótt hann sé gagnrýninn. „Við höfum fylgst með Sorpu tefja og hindra vinnu blaðamanns, forðast að svara

og synja um viðtöl, neita að veita aðgang að moltu sem er afurð fyrirtækisins, og skrifa á sama tíma sínar eigin fréttir sem henta stjórnendum fyrirtækisins betur, birta þær á Facebook og kosta til auglýsinga á þeim þar,“ segir Jón Trausti.

„Þetta virðist vera nýja aðferðin, í stað þess að mæta bara í viðtal og svara öllum spurningum eftir bestu getu. Á sama tíma og fjölmiðlar eru undirfjármagnaðir eru ríkið og sveitarfélög að ráða til sín stöðugt fleiri upplýsingafulltrúa til að skrifa fréttirnar sjálf.“ ■



Trudeau hefur setið í stóli forsætisráðherra í sex ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Trudeau íhugar að boða til kosninga

kristinnpall@frettabladid.is

KANADA Samkvæmt heimildarmönnum Reuters mun Justin Trudeau, forsætisráðherra Kanada, á sunnudaginn boða til þingkosninga þann 20. september næstkomandi, tveimur árum áður en næstu þingkosningar áttu að fara fram. Sömu heimildarmenn segja áformin hluta af leið ríkisstjórnarinnar til að sýna fram á að ánægja ríki meðal íbúa Kanada með aðgerðir stjórnvalda í baráttunni við heimsfaraldurinn.

Samkvæmt nýjustu áætlunum verður hundrað milljörðum kanadískra dala varið á næstu árum í að aðstoða einstaklinga og fyrirtæki við að takast á við efnahagsleg áhrif faraldursins. Það eru um fjögur prósent af vergri landsframleiðslu. ■

Sautján látnir eftir flóð í Tyrklandi

kristinnpall@frettabladid.is

TYRKLAND Tyrknesk stjórnvöld greindu frá því að 17 hið minnsta hafi látist í skyndiflóði (e. flash flood) sem gekk yfir landið í gær. Rúmlega 1.400 manns þurftu að flylja heimili sín en flóðin áttu sér stað aðeins nokkrum dögum eftir að skógareldar geisðuð um Tyrkland og átta létu lífið.

Búið er að finna lík 17 einstaklinga, þar af 15 í fylkinu Kastamonu. Áætlað er að um 330 þorp hafi verið án rafmagns og að fimm brýr hafi skemmst í flóðunum. ■

María Sjöfn Árnadóttir sakar veiðifélög í Vopnafirði um að standa fyrir umhverfisspjöllum á Arnarvatni með ólöglegum viðbyggingum við stíflu við vatnið.

thorgrimur@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Maríu Sjöfn Árnadóttur lögfræðingi brá í brún þegar hún kom á æskulóðir sínar við Arnarvatn í Vopnafirði á þriðjudaginn og horfði þar á umhverfisspjöll sem hún segir hafa orðið af mannavöldum.

Í færslu á Facebook-síðu sinni greinir María frá því að síðan hún kom síðast á staðinn árið 2000 hafi vatnið fyllst af drullu vegna stíflu sem liggur þar niður að Vesturdalsá.

Stíflan var byggð árið 1970 en hefur verið hækkuð nokkrum sinnum, síðast árið 2020, og segir María það hafa verið gert án vitundar Vopnafjarðarhrepps, sem á landið. Hefur hún fengið það staðfest frá starfandi byggingarfulltrúa.

„Sem barn sigldi ég þarna um á gúmmibát í kilunum, umkringd fallegum gróðri sem er algjörlega horfinn, þarna er einungis drullusvað í dag,“ skrifaði María í færslunni. „Hver ætlar að taka ábyrgð á þessu? Síðan hvenær hefur verið heimilt að steypa stíflu á hálendi án samþykkis landeiganda?“

Við Fréttablaðið segir María að stíflan og vatnið hafi verið deilufeni í rúm þrjátíu ár.

„Það eru ákveðnir hagsmunaaðilar þar sem hafa villt um fyrir hreppsnefndum, sem hafa ekki verið þarna í mörg ár,“ segir María. „Þeir hafa fengið hreppsnefndir til að treysta veiðifélögunum svo þetta verði ekki skóðað. Nú þegar myndirnar hafa verið birtar eru margir í sjokki, því allir treystu því að hér væru engin umhverfisspjöll.“

María segir hagsmunaaðilann vera Veiðifélag Vesturárdals, sem hafi lykлавöld til að stýra rennsli um stífluna þrátt fyrir að leigusamning-



Stíflan við Arnarvatn var hækkuð með steypu í fyrra.

MYND/ADSEND

ur þess við hreppinn sé útrunninn.

„Félagið hefur gríðarlega hagsmuni af því að stífla þetta, því þá lengist veiðitímabilið í veiðiánum. En þeir pissuðu þínu í skoínn með því að hækka alltaf stífluna því þá safnaðist drulla fyrir í vatninu. Það þyrfti að moka þessa drullu upp því hún hefur ekki átt greiða leið í gegnum stífluna og hefur því flætt yfir hana. Þeir hafa síðan brugðist við með því að hækka hana til þess að drullan fari ekki í veiðiána. Svona

hefur þetta haldið áfram þar til Arnarvatnið varð að því drullusvaði sem það er núna.“

Hækkanirnar á stíflunni segir María ólöglegar þar sem ekki hafi fengist leyfi Vopnafjarðarhrepps fyrir þeim. Bjartur Aðalbjörns-son, nefndarmaður í hreppsnefnd Vopnafjarðar, segir skrifstofu hreppsins hafa staðfest að ekkert leyfi hafi verið veitt fyrir hækkun stíflunnar í fyrra.

Að sögn Maríu kann umhirðan

„Nú þegar myndirnar hafa verið birtar eru margir í sjokki, því allir treystu því að hér væru engin umhverfisspjöll.“



María Sjöfn Árnadóttir lögfræðingur.

jafnframt að brjóta gegn kvöðum sem liggja á jarðeigninni. Gunnar Gunnarsson rithöfundur, sem átti jörðina á sínum tíma, heimilaði hreppnum að byggja stífluna árið 1970 með því skilyrði að hún yrði ekki hækkuð til þess að túnið í kringum vatnið yrði ekki kaffært.

María segir að bókun um þetta skilyrði Gunnars hafi verið sett í hreppsnefndarbækur en að þær finnist ekki lengur.

„Ég veit að þær voru þarna fyrir nokkrum árum, þegar nokkrir fyrrverandi starfsmenn sáu bókunina. Nú virðast þær hafa horfið, sem öllum þykir mjög einkennilegt,“ segir María.

„Þetta er auðkæranlegt, en það er ekki minn vilji að fólk missi leyfi og fái sektir,“ skrifaði María á Facebook-þræði um umhverfisspjöllin. „Mér finnst hins vegar nauðsynlegt að tekin verði ábyrgð á þessum náttúruspjöllum, upphækkunin fjarlægð og helst grafinn upp drullan úr vatninu sem hefur eytt öllum gróðri þarna og landið ræktað upp.“ ■

Óttast að hitabylgja þessa árs verði talin köld eftir þrjátíu ár

kristinnpall@frettabladid.is

EVROPA Sólarhring eftir að nýtt hitamet í Evrópu og hitabylgja hófst á Spáni þar sem hitastigið náði 45 stiga hita var talsmaður spænsku veðurþjónustunnar, Aemet, ómyrkur í máli og sagði að slíkum hitabylgjum myndi fjölga í framtíðinni.

Máli sínu til stuðnings sagði Rubén del Campo að hitabylgjur væru mun algengari á síðustu tíu árum en nokkru sinni áður.

„Hegðun mannkynsins veldur aukningu á hitabylgjum og leiðir til

þess að hitastigið hækkar. Eftir þrjátíu ár verður sumar eins og þetta talið kalt,“ sagði del Campo í samtali við spænska fjölmiðla.

Það á enn eftir að staðfesta að hitastigið sem mældist í borginni Syracuse á Sikiley fyrr í vikunni, 48,8 stiga hiti, sé nýtt hitamet.

Alþjóðaveðurfræðistofnunin (WMO) þarf að staðfesta slíkt en fyrra metið náði aftur til ársins 1977 þegar 48 stiga hiti mældist í Apenu, höfuðborg Grikklands.

Hitabylgja umhverfis Miðjarðarhaf hefur leitt til mikilla gróður- og



Viðbrögð við skógareldum æfð í Saxlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

»

Hitabylgjan færist nú vestar í Evrópu og búa stjórnvöld á Spáni og í Portúgal sig undir alvarlegar afleiðingar, meðal annars skógarelda.

skógarelda á Ítalíu, Grikklandi og í Tyrklandi.

Hitabylgjan færist nú vestar í álfuna og eru stjórnvöld á Spáni og í Portúgal farin að undirbúa sig undir það að hitabylgjan gæti haft alvarlegar afleiðingar með skógareldum.

Forsætisráðherra Portúgals, António Costa, minntist á það í ávarpi að myndirnar sem borist hafa frá skógareldunum í Grikklandi minntu hann á skógareldana í Portúgal árið 2017 þegar 66 létust á þeim sjö dögum sem eldarnir geisðu úr landinu. ■

Skólatöskudagar

Allar skólatöskur á 20% afslætti*

20%
afsláttur af öllum
skólatöskum



Skólataska Miss Lemonade
11.199 kr. VERÐ ÁÐUR 13.999 KR.



Skólataska 21L
19.999 kr. VERÐ ÁÐUR 24.999 KR.



Skólataska 18L
19.999 kr. VERÐ ÁÐUR 24.999 KR.



Skólataska 18L
19.999 kr. VERÐ ÁÐUR 24.999 KR.



Skólataska 21L
20.799 kr. VERÐ ÁÐUR 25.999 KR.

Skólataska 21L
20.799 kr. VERÐ ÁÐUR 25.999 KR.

20%
afsláttur af öllum
skólatöskum



Skólataska 18L
19.999 kr. VERÐ ÁÐUR 24.999 KR.



Skólataska 22L
20.799 kr. VERÐ ÁÐUR 25.999 KR.



Skólataska 22L
20.799 kr. VERÐ ÁÐUR 25.999 KR.



Skólataska 22L
20.799 kr. VERÐ ÁÐUR 25.999 KR.



Skólataska Biocolor
7.559 kr. VERÐ ÁÐUR 9.449 KR.

*Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 18.ágúst eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar



Nóg komið



Hörður
Ágústsson
hordur
@frettabladid.is

Áfram heldur farið. Þrátt fyrir að sumir fjölmiðlar og sóttvarnaryfirvöld reyni að telja okkur itrekað trú um annað, þá er ekki nokkurt neyðarástand í gangi. Það hlýtur því raunar að vera orðið lögfræðilegt vafamál hvort sóttvarnalæknir hafi enn umboð til þess að gripa til aðgerða á borð við þær að skikka reglulega með valdboði þúsundir fullfrískra bólusettra einstaklinga, með engin einkenni, í stofufangelsi með tilheyrandi raski fyrir allt samfélagið og atvinnulífið. Með sama framhaldi er aðeins tímaspursmál hvenær hugsandi fólk fer eðlilega að spyrja sig hvort það ætli sér að hlýða þessum ofsafengnu sóttkvíarreglum.

Ef Covid væri að koma upp núna og tíðni alvarlegra veikinda væri eins lág og við sjáum um þessar mundir, myndi tæpast hvarfla að nokkrum manni að tilefni væri til að ganga eins freklega á athafnafrelsi og borgaraleg réttindi fólks í nafni almannaoýggis. Ísland er með eitt hæsta hlutfall bólusettra í heiminum og spítala-innlagnir eru ekki mikið meiri en dæmi eru um úr árlegum influensufaröldrum eða svínaf lensunni. Eðlilega rekinn spítali, sem af einhverjum ástæðum virðist ekki vera staðan í dag, á að ráða vel við slíkt. Alvarleg veikindi eru sjaldséð og flestir sem greinast með Covid eru ekki veikir. Sjúkdómurinn er nú svo „alvarlegur“ að í flestum tilvikum finnst hann ekki nema með prófi.

Nágrannalönd okkar, svo sem Danmörk og Bretland, eru að aflétta öllum hömlum þrátt fyrir að vera skemur á veg kominn í bólusetningum. Á sama tíma sættum við okkur hins vegar við að framfylgja mun harðari sóttvarna-ráðstöfunum, bæði innanlands og eins við landamærin. Það er ekki hægt að lifa við hömlur og ótta til lengri tíma, einkum þegar ljóst er að hættan gagnvart lífi og heilsu fólks er ekki meiri en raun ber vitni. Við búum í frjálsu samfélagi þar sem réttlæta þarf íþyngjandi aðgerðir með sterkum rökum, svo ekki sé talað um þau efnahagslegu, félagslegu og andlegu áhrif sem samkomutakmarkanir og viðtæk grímuskylða hafa á allt atvinnulífið og almenning.

Nýjasta útspil ríkisstjórnarinnar er að setja grímur á börn. Nú er mál að linni og forystumenn stjórnmálaflokkanna verða að gripa inn í og taka völdin af sóttvarnalækni, eins og hann hefur raunar sjálfur kallað eftir. Þjóðinni var lofað frelsi og sem næst eðlilegu lífi ef hún tæki við bóluæfninu sem yfirvöld mæltu með – og hefur sannað gildi sitt. Við stóðum við okkar, og nú þurfa stjórnvöld að standa við sitt, annars má búast við því að þeim verði refsað harðlega í komandi kosningum. Sjálfstæðisflokkurinn ætti að hafa af því verulegar áhyggjur. ■

Halldór



Með sama framhaldi er aðeins tímaspursmál hvenær hugsandi fólk fer eðlilega að spyrja sig hvort það ætli sér að hlýða þessum ofsafengnu sóttkvíarreglum.

Frá degi til dags

arib@frettabladid.is

Staðan í deildinni

Það er nóg mikið af slæmum fréttum hér á landi án þess að það sé föstudagurinn þrettándi líka. Líklega er best að skriða undir sæng og biða eftir miðnætti. Líkt og þegar ákveðið er hvaða liði skuli halda með í enska fótboltanum þá stöndum við með okkar bóluæfni, það er ekkert val lengur. Nú þegar Kári Stefánsson hefur ráðað efnunum niður á stigatöflu, með Moderna efst og Janssen neðst, þá getum við ýmist fagnað sigri eða vonað að okkar bóluæfni gangi betur í næstu bylgju.

Uppboð

Þeir sem muna eftir Sölu varnarliðseigna geta nú hugsað sér gott til glóðarinnar. Sendiráð Bandaríkjanna stendur nú fyrir uppboði á drasli sem þeir hafa ekki pláss fyrir í virkinu sínu við Suðurlandsbrautina. Góssíð er nú til sýnis á uppboðsvef Bandaríkjastjórnar. Þar gefur að líta hversdagslega hluti á borð við faxtæki og geislaspillara. Þar eru líka ýmsir minjagripir á borð við rauðan borðsíma sem á stendur „MOSCOW“, rykfalinn kippa af Polar Beer, ólesin bréf frá gömlum ríkisstjórnum Íslands um að hafa herinn áfram, spila-stokkur með mynd af Saddam Hussein og ónotað byssubelti merkt „Gunter“. ■

Atvinna, atvinna, atvinna



Ásmundur Einar
Daðason
félags- og barna-
málaráðherra.

Það er virkilega ánægjulegt að sjá að þær fjölbreyttu aðgerðir sem við höfum gripið til í vinnu-
markaðsmálum eru að skila árangri.

Undanfarna mánuði hefur atvinnuleysi minnkað hratt. Í kjölfar Covid-19 faraldursins jókst atvinnuleysi gríðarlega og var með því mesta sem mælt hefur á Íslandi. Þó að Covid-19 faraldurinn hafi varað lengur en við gerðum öll ráð fyrir í fyrstu þá styttest hann í annan endann. Bólusetning þjóðarinnar hefur gengið frábærlega og það er bjart fram undan, þrátt fyrir að Delta-afbrigðið sé aðeins að stríða okkur.

Það er virkilega ánægjulegt að sjá að þær fjölbreyttu aðgerðir sem við höfum gripið til í vinnu-
markaðsmálum eru að skila árangri. Hlutabótaleiðin var sennilega eitt mikilvægasta verkfærið á vinnu-
markaði í faraldrinum, en hún var í gildi frá því í mars 2020 til 31. maí á þessu ári. Með henni gátu einstaklingar sem voru í fullu starfi farið niður í allt að 50 prósentu starfshlutfall og átt rétt á atvinnuleysisbótum samhliða því starfshlutfalli. Í mars kynntum við Hefjum störf átakið, gríðarlega stórar aðgerðir fyrir bæði atvinnuleitendur og atvinnulífið sem hafa verið mikilvægar í öflugri viðspyrnu vinnumarkaðarins. Það er skemmst frá því að segja að átakið hefur heppnast frábærlega. Alls hafa um 13.050 störf verið skráð í átakanu en markmiðið var að skapa 7.000 störf!

Atvinnuleysi mældist 6,1% í júlí en var 7,4% í júní. Atvinnuleysi hefur minnkað hratt undanfarna mánuði, en skráð atvinnuleysi var 9,1% í maí, 10,4% í apríl, 11,0% í mars og 11,4% í febrúar 2021. Fjöldi atvinnulausra nálgast nú þann fjölda sem var fyrir Covid-19 faraldurinn og spár gera ráð fyrir því að atvinnuleysi minnki áfram í ágúst vegna sérstakra atvinnuátaka stjórnvalda og aukinna umsvifa og verði á bilinu 5,3% til 5,7%. Það eru ótrúlegar tölur þegar við höfum í huga að í janúar á þessu ári var atvinnuleysi 11,6% og þessar tölur sýna okkur að þær fjölbreyttu aðgerðir sem við höfum gripið til í vinnu-
markaðsmálum eru að skila árangri. ■

Grillbúðin

• Af 15 KW
• 4 brennarar
• Brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Innviður með 4 innviðum
• 4 innviðarkefni
• Öllum tökkum
• Hliðarborði
• Rangrað lok
• Innviður með 4 innviðum
• 4 innviðarkefni
• Öllum tökkum
• Hliðarborði
• Rangrað lok
• Innviður með 4 innviðum
• 4 innviðarkefni
• Öllum tökkum
• Hliðarborði
• Rangrað lok

FULLT VERÐ 79.900

SUMARÚTSALA

59.900

25% afsláttur

SUMARÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

Ópið virka daga 11-18
Laugardag 11-16

Skoðið vefinn okkar
www.grillbudin.is

Smíðjuvegi 2, Kópavogi - www.grillbudin.is - Sími 554 0400

Kona og CO₂ í glasi

Í dag



Guðmundur Steingrímsson.

Á vísindaráðstefnu í Albany í New York-ríki þann 23. ágúst 1856 – fyrir réttum 165 árum – kynnti kona nokkur að nafni Eunice Foote allmerkilega uppgötvun. Foote fékkst einkum við plöntu-fræði og var einnig mikil baráttu-kona fyrir kvenréttindum, sem skiptir ekki öllu máli í samhengi þessarar umræðu – og þó – en Foote ákvað sem sagt að gera tilraun og kynna niðurstöðuna á ráðstefnunni, sem þótti fáheyrt af konu og gerði jú ráðstefnuhaldara ögn vandræðalegri en ella.

Tilraunin snerist í grundvallar-atridum um þetta: Foote setti mis-munandi gastegundir í þrjú lokuð glerilát. Í einu ilátinu var vatns-gufa, í öðru venjulegt andrúmsloft og því þriðja koltvísýringur, eða CO₂. Svo athugaði hún áhrif sólar-hita á ilátin.

Það er skemmst frá því að segja að Foote uppgötvaði þarna það sem síðar varð kallað gróður-húsaáhrifin. Hún veitti því athygli að ilátið með koltvísýringnum hitnaði mun meira en hin, og það sem meira er, það kólnaði líka mun hægar eftir að sólin var farin.

Þessi áhrif finnur fólk allvel í dag. Hinar rosalegu hitabylgjur sem orðið hafa víða um heim á undanförnum árum einkennast mjög af því að nú er hætt að kólna á næturnar. Það er áfram heitt eftir að sólin er farin. Þess vegna deyjja fleiri úr hita og vökvaskorti.

Svona virkar CO₂, eins og Foote komst að. Eindirnar í koltvísýringnum binda hita. Þær fanga hann og geyma. Hvelfingin umhverfis jörðu er eins og glerilát í tilraun Foote. Sólin hitar. Eftir því sem CO₂ eykst í hvelfingunni, því meiri hiti safnast fyrir í andrúmsloftinu og smám saman þurrkast upp og brenna heilu landsvæðin og veðrakerfin fara úr skorðum með hræðilegum afleiðingum.

Í sögubókunum er írski edlisfræðingurinn og karlmaðurinn John Tyndall vanalega sagður hafa uppgötvað þetta. Tyndall birti athuganir sínar árið 1859, þremur árum á eftir Foote, og gat auðvitað ekki um hana. Kannski vissi hann ekki af henni. Í öllu falli var það ekki fyrir en 2011 að sagnfræðingar uppgötvuðu braut-ryðjendastarf Foote, þegar þeir glugguðu í gömlu fundargerðar-bækur vísindafélagsins í Albany og sögðu ja hérna.

Margar ríkisstjórnir og stórfyrirtæki hafa ekki ennþá fattað gróðurhúsaáhrifin almennilega, að minnsta kosti ef marka má aðgerðaleyfi þeirra. Samt er þetta svo einfalt. CO₂ er vissulega bráð-nauðsynlegt öllu lífi en sé of mikið af því í andrúmsloftinu hitnar andrúmsloftið. Punktur. Og gerist þetta hratt – svo ekki sé talað um á ógnarhraða – er voðinn vís. Á þeim 165 árum frá því fundarstjóri kynnti með allnokkrum útskýringum Eunice Foote á svið í Albany – konur mega jú líka leita sannleikans á hann að hafa sagt – hefur magn koltvísýrings í andrúmsloftinu aukist um rúmlega 40%. Slík aukning á svo skömmum tíma í andrúmslofti jarðar hefur aldrei nokkurn tímann gerst áður. Við búum í tilraunaglassi og það er löngu ljóst hver niðurstaðan er: Við erum að stikna.

Með jarðeyðingu, kola- og olíubrennslu – akstri, flugi, raforkuframleiðslu, landbúnaði, neyslu og iðnaði – úsa jarðarþúar, einkum ríkari hlutinn, um 100 þúsund tonnum af CO₂ og öðrum gróðurhúsalofttegundum út í andrúmsloftið á hverri mínútu. Við bætum um 50 milljörðum tonna af gróðurhúsalofttegundum í tilraunaglassið á ári hverju. Og jú, eitthvað er að gerast í glasinu. Mestu skógareldar sem um getur brenna í Bandaríkjunum. Sólarstrendur í Evrópu og

víðar eru logandi helvíti. Hitamet falla. Um 50 stig mælast á Sikiley. Golfstraumurinn er í sögulegu lágmarki. Jöklar bráðna. Sjávarborð hækkar. Flóð eyða þorpum. Ofsaveður verða sífellt algengari.

Hafa ber í huga að hér tala ég einungis um veðrið. Allt hitt fylgir líka. Þegar fólk getur ekki búið einhvers staðar vegna hita og þurrka, flóða, elda eða storma þá verða fólksflutningar. Fólksflutningar auka spennu. Lítið er rætt um veruleika alþjóðastjórn mála í heimi væntanlegra og hafinna náttúruhörmunga, en um

þetta þyrftu Íslendingar kannski að ræða fyrir eða síðar. Ísland er jú talið eitt þeirra landa sem gætu komið þokkalega út úr gróðurhúsáhrifunum, og veita allgott skjól komi til hruns siðmenningarinnar, svo lengi sem Golfstraumurinn skröltir. Upplitsdjarfa stefnu gagnvart þeim veruleika að hingað kunni að streyma fólk í náinni framtíð þarf líklega að smíða fyrir en síðar.

Annars skortir svo sem ekki fundina. Og margar eru þær til áætlanir þjóðanna um að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda.

Vonandi rætast þær. Samt eykst CO₂ í andrúmsloftinu ár frá ári. Sjötta áfangaskýrsla milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar kom út í vikunni. Hún innihélt rauða viðvörun til mannkyns. Það er núna eða aldrei. Og jú, margir eru nokkuð slegnir. Eitthvað þarf að gera. Það hvarflar samt að manni sú hugsun að þessi nefnd, sem inniheldur nánast allt loftslagsvísindasamfélag jarðarinnar, sé eins og kona um miðbik 19. aldar að tala um vísindi í Albany. Er einhver raunverulega að hlusta? ■

HAFÐU FJÖLPÓSTINN Í MEST LESNA DAGBLAÐI LANDSINS!*

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóstinn en inni í Fréttablaðinu en kynningarefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

46,5% íbúa höfuðborgarsvæðisins á aldrinum **25 - 80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5000** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



* Samkvæmt prentmælingum Gallup

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Merkisatburðir

- 1908** Sigurður Sumarliðason bóndi og Hans Reck jarðfræðingur ganga fyrstir á Herðubreið, sem talin hafði verið ókleif.
- 1950** 27 metra hár klukkuturn er vígður á Hólum í Hjalta-dal til minningar um Jón Arason biskup og syni hans, Björn og Ara, fjórum öldum eftir að þeir voru líflátnir í Skálholti.
- 1957** Urho Kekkonen Finnlandsforseti kemur í opinbera heimsókn til Íslands og rennir meðal annars fyrir lax í Elliðaánum.
- 1961** Bygging Berlínarmúrsins hefst.
- 1987** Verslunarmiðstöðin Kringlan er opnuð í Reykjavík og um 40 þúsund manns koma þangað fyrsta daginn.
- 2004** Björk Guðmundsdóttir syngur á opunarhátíð Ólympiuleikanna í Grikklandi.



Lovisa var leiðangursstjóri í Surtseyjarferð í fyrsta sinn. Býst ekki við að fara að tveimur árum liðnum. „Við reynum að skiptast á til að sem flestir þjálfí sig,“ segir hún.

MYND/INGVAR ATLI SIGURÐSSON

Örar breytingar á fjórum árum

Lovisa Ásbjörnsdóttir, jarðfræðingur á Náttúrufræðistofnun Íslands, var í rannsóknarleiðangri í Surtsey. Þar sér hún breytingar. Spáir því að Surtsey muni svipa til Bjarnareyjar í framtíðinni.

Gunnþóra Gunnarsdóttir

„Það eru forréttindi að fá að heimsækja Surtsey. Alltaf spennandi að koma þangað og skoða hvað er að gerast,“ segir Lovisa Ásbjörnsdóttir, sem var leiðangursstjóri í Surtseyjarferð jarðfræðinga nýlega og hefur farið nokkrum sinnum áður.

Tanginn vesældarlegur

Surtsey hefur verið einstakur rannsóknastaður náttúruvísindafólks síðan hún varð til í eldgosi við Vestmannaeyjar 1963. „Jarðfræðingar Náttúrufræðistofnunar fara út í Surtsey annað hvert ár en líffræðingar á hverju ári,“ útskýrir Lovisa. „Ég fór ekki með 2019 og það kom mér á óvart nú hvað eyjan hefur breyst mikið á fjórum árum. Nyrst á henni er tangi, þar voru einu sinni sandstrendur en núna bara gróf möl og hnullungar úr hrauni sem myndaðist sunnan við Surtsey í gosinu. Við höfum fylgst með rofi hraunsins, vegna ágangs sjávar, og flutningi efnisins með straumum norður fyrir eyna. En ljóst er að dregið hefur verulega úr framboði efnis og tanginn er því orðinn mjór og vesældarlegur. Þá hefur magn af lausri gjösku í Surtsey farið minnkandi á síðustu árum, aðallega vegna vatnsveðurs.“

Eins og kennslubók

Með vísindafólkinu í för að þessu sinni var Þórdís Ólafsdóttir myndlistarkona sem vinnur að listaverki um Surtsey fyrir Umhverfisstofnun. „Það var lærðómsríkt og gaman að fá sýn Þórdísar á umhverfið,“ segir Lovisa. „Gegnum hana rifjaðist líka upp fyrir mér hvað það var



Hér er Lovisa í Surtsey og mundar mælitækin.

MYND/BIRGIR V. ÓSKARSSON

Við horfum á þessa þróun gerast hratt þegar haft er í huga að einungis tæp 60 ár eru frá því að Surtsey myndaðist. Í hugum jarðfræðinga, sem eru vanir að tala um milljónir ára, er þessi tími bara augnablik.

stórkostleg upplifun að koma í eyjuna í fyrsta skipti 2006 þegar ég fór með Sveini P. Jakobssyni jarðfræðingi sem nú er látinn. Sveinn hóf árið 1968 að fylgjast með jarðhita og myndun móbergs í Surtsey og við á Náttúrufræðistofnun höfum haldið þeirri vöktun áfram.“

Móberg er frekar sjaldgæft annars staðar en á Íslandi, að sögn Lovísu. „Í Surtsey fengum við að fylgjast með hvernig móberg verður til úr gjösku með hjálp jarðhita. Það kom jarðvísindamönnum á óvart hvað það gerðist hratt í Surtsey því áður var talið að það tæki jafnvel hundr-

uð ára. Þetta voru nýjar uppgötvanir fyrir jarðvísindin á sínum tíma.“

Lovisa segir reglulegar mælingar í Surtsey sýna að jarðhitastig fer lækkanandi með árunum. „Við mælum samt enn 80-90 gráðu hita sem einskorðast núna við gjöskugígana tvo sem eru orðnir að móbergi og kallast Vesturbunki og Austurbunki. Jarðhitinn í Surtsey er í tengslum við berginnskot í kjarna eyjarsinnar og hitinn streymir frá þeim upp um sprungur í bunkunum.“

Tæplega 60 ára land

Í tengslum við Surtseyjarsýningu 2007 voru settar fram hugmyndir um hvernig Surtsey myndi líta út í framtíðinni, að sögn Lovísu. „Því var spáð að árið 2130 yrði Surtsey eins og aðrar úteyjar Vestmannaeyja, móbergsstandur með græna gróðurhettu, ekki ósvipuð Bjarnarey. Við horfum á þessa þróun gerast hratt þegar haft er í huga að það eru bara tæp 60 ár frá því að Surtsey myndaðist. Í hugum jarðfræðinga, sem eru vanir að tala um milljónir ára, er þessi tími bara augnablik.“

Á Lovísa von á að byggður verði veiðikofi í Surtsey í framtíðinni, eins og í Bjarnarey? „Nei, ég sé frekar fyrir mér rannsóknastöð, alþjóðlega rannsóknastöð náttúruvísinda.“ ■



Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Kristinn Þórir Einarsson
fyrirverandi skólastjóri,
Reyðarfirði,
verður jarðsunninn frá
Reyðarfjarðarkirkju
mánudaginn 16. ágúst klukkan 14.
Streymt verður frá athöfninni á slóð Reyðarfjarðarkirkju.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vildu minnst
hins látna er bent á Björgunarsveitina Ársól á Reyðarfirði.

Einar Már Kristinsson
Ragnheiður Karólína
Kristinsdóttir
Margrét Steinunn
Kristinsdóttir
Tómas Örn Kristinsson
Kristinn Ingi Kristinsson
Sæbjörg Sýlvía Kristinsdóttir

Júlíana Haraldsdóttir
Gunnlaugur Einar Ragnarsson
Vilbergur Prebensson
Elisabet Tómasdóttir
Helle Kit Hansen
barnabörn og langafabörn.



Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,
Þórey Ketilsdóttir
kennari,
Lönguhlið 9a, Akureyri,
lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 27. júlí.
Útförin fór fram í kyrrþey 6. ágúst.
Þórey hvílir í Lundarbrekkukirkjugarði í Bárðardal.
Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Sverrir Thorstensen
Ketill Þór, Kristján Óli, Sigurður Reynir
og fjölskyldur.



Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Guðrún Þórðardóttir
frá Þursstöðum,
lést 4. ágúst síðasliðinn. Útför
hennar fer fram frá Borgarnesarkirkju
þriðjudaginn 17. ágúst klukkan 14.00.
Ópið verður í samkomuhúsinu Óðali.
Einnig verður útförinni streymt á Kvikborg.is

Helgi Jónas Helgason
Anna Gunnlaug Jónsdóttir
Baldur Kolfinna Jónsdóttir
Eggert Ólafur Jónsson
Þórður Jónsson
Jóhann Jónsson
Jóhanna Erla Jónsdóttir
Margrét Jónsdóttir
Ólafur Magnússon
Alloua Ægir Sí Said
Sara Stefánsdóttir
Hafdis Harðardóttir
Ingvar Þór Jóhannsson
stjúpbörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir
og amma,
Katrín Sigurðardóttir
Hagamel 50, Reykjavík,
lést þann 30. júlí.
Útförin fer fram frá Frikirkjunni
í Reykjavík mánudaginn
16. ágúst kl. 15.00. Blóm eru afþakkuð en þeim sem vilja
minnst Katrínar er bent á Barnaspítalasjóð Hringins.
Helgi Magnússon
Sigurður Gylfi Magnússon
Magnús Örn Helgason
Sunna María Helgadóttir
Arnar Þór Helgason
Pétur Bjarni Einarsson
Arna Borg Einarisdóttir
Tinna Laufey Ásgeirsdóttir



Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Guðrún Sigurjónsdóttir
áður búsett á Brimhólabraut 13,
Vestmannaeyjum,
lést á Hraunbúðum í Vestmannaeyjum
föstudaginn 6. ágúst. Útförin fer fram frá
Landakirkju föstudaginn 20. ágúst kl. 13. Þeim sem vilja
minnst hennar er bent á líknarfélög. Streymt verður frá
athöfninni á vef Landakirkju: <https://www.landakirkja.is>
Hjálmar Guðmundsson
Ólafur Guðmundsson
Sigurjón Guðmundsson
Guðni Guðmundsson
Sigrún Guðmundsdóttir
Pálína Úranusdóttir
Hrefna Guðjónsdóttir
Þórdís Njarðardóttir
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,
Hannes Pétursson
prófessor í geólækningum,
lést á hjúkrunarheimilinu Mörk
miðvikudaginn 4. ágúst. Hann verður
jarðsunninn í Dómkirkjunni 16. ágúst
klukkan 15 og verður athöfninni streymt:
www.sonik.is/hannes
Færum starfsfólki Markar þakkar fyrir kærleikann
og einstaka umönnun.
Júlíana Sigurðardóttir
Sólveig Guðrún Hannesdóttir
Kristin Inga Hannesdóttir
Þórunn Hannesdóttir
Jónas Páll Jónasson
Hilmar Hauksson
Jason Andrew Doyle
og barnabörn.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 13. ágúst 2021

KYNNINGARBLAÐ



Gönguhátíð stendur nú yfir í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bæði léttar og krefjandi göngur

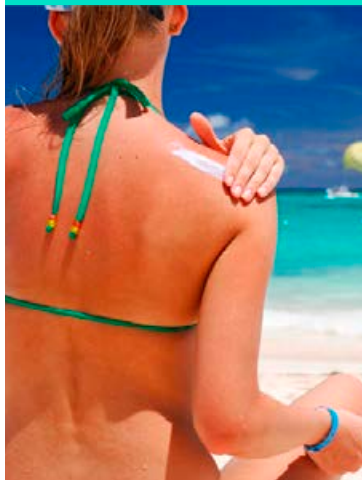
sandragudrun@frettabladid.is

Gönguhátíð í Reykjavík hófst í gær og stendur yfir til 15. ágúst. Hátíðin er haldin í tilefni af 10 ára afmæli gönguklúbbsins Vesens og vergangs. Á hátíðinni er boðið upp á fjöldann allan af skipulögðum göngum sem henta fólki á ýmsum getustigum. Fyrstu göngurnar hefjast kl. 8.00 á morgnana og þær síðustu kl. 20.00 á kvöldin. Í kvöld klukkan 18.00 er ganga um Laugardalinn með leiðsögn sagnfræðingsins Stefáns Pálssonar. Gengið er fram hjá gömlu þvottalaugunum og þaðan út á Laugarnes þar sem gamlar minjar eru skoðaðar. Svo er gengið meðfram sjávarsíðunni niður að Hörpu. Gangan er í samstarfi við Sumarborgina. Einnig er í boði í kvöld róleg ganga með leiðsögn upp á Mosfell í Mosfellsdal og Léttganga í Breiðholti í boði SÍBS.

Allt ókeypis

Á morgun og á sunnudaginn verða einnig fjölbreyttar göngur í boði og má þar nefna göngu um fræðslustíg við Nesjavallavirkjun í boði Orku náttúrunnar og krefjandi göngu á Móskaðshnúka, Laufskörð og Hátind sem ekki er mælt með fyrir lofthrédda. Rólega sögugöngu á Garðskaga og sögugöngu á Arbæjarsafni og margt fleira. Nánari upplýsingar og dagskrá má finna á vefsíðunni vesenogvergangur.is en göngurnar eru allar ókeypis en tekið er á móti frjálsum framlögum til styrktar starfi klúbbsins. ■

TARAMAR



HEALING TREATMENT

Græðir brennda húð

www.taramar.is

Guðrún Tinna fær hvolp í fimmtugsafmælisgjöf. Hún fékk líka hvolpinn Jack þegar hún varð fertug og heldur hér á honum í fanginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvergi smeyk á föstudaginn þrettánda

Guðrún Tinna Thorlacius fæddist föstudaginn 13. ágúst og fagnar í dag sínu fimmtugasta afmæli á föstudaginn þrettánda. Tinna setti sér 50 afmælistarkmið til að rannsaka lífið utan þægindarammans og segir gott að stíga út fyrir rammann og storka daglega lífinu. **2**



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Ég fæ hvolp í afmælisgjöf! Það er draumagjöfin,“ segir Guðrún Tinna Thorlacius, markþjálfí og hómópati, ávallt kölluð Tinna. Tinna stendur á fimmtugu í dag og fékk einnig hvolp þegar hún varð fertug. „Þá fékk ég Jack, enskan cocker spaniel, sem er ömmubróðir hvolpsins sem fæddist í síðustu viku hjá Leirdalsræktun. Þetta eru yndislegir fjölskylduhundar og miklir félagar manns. Við finnum að Jack er farinn að eldast svo það er gott að hann geti hjálpað okkur við uppeldið á ungviðinu. Með því tryggjum við að hvolpurinn alist upp við sömu venjur og reglur sem við settum Jack,“ segir Tinna.

Ól barn á brúðkaupsafmælinu
Tinna er uppalin á Seltjarnar-nesinu en lítur þó fyrst og fremst á sig sem Akureyring. Þar bjó hún frá unglingsaldri og þar býr stórfjölskyldan enn, en nú er hún aftur komin á Nesið með eiginmann, þrjú börn, hund og kött. „Maðurinn minn, Paul Allen, er Breti og flugstjóri hjá Atlanta. Sonur okkar Oliver fæddist fyrst, orðinn 22 ára, svo fæddist Emma sem verður 16 ára nú í ágúst og Lilja er yngst, 11 ára. Emma fæddist á brúðkaupsafmælinu okkar árið 2005, tæpum mánuði fyrir tímann. Það var óvænt og skemmtileg gjöf. Paul var nýfarinn í Ameríkuflug þegar ég fór út til að hafa ofan af fyrir Oliver og hugsaði með mér hvort ég væri búin að pissa í buxurnar. Þá hafði ég misst vatnið og hluta þess tveimur dögum áður í hláturskasti yfir símtölum vin-kvenna sem voru á skralli heima á Íslandi,“ segir Tinna, sællar minningar.

Fimmtíu afmælistærmið
Í tilefni fimmtugasta afmælis-ársins setti Tinna sér fimmtíu stærmið og mörg sem fela í sér töluna 50. „Ég er afskaplega stærmiðasækín og fæ mikið út úr því að skora sjálfa mig á hólmi og prófa nýja hluti. Ég held auðvitað bók-hald yfir afmælistærmiðin og tikka við þegar þau nást, eins og í fyrradag þegar ég gekk í fyrsta sinn á Úlfarsfell. Stærmiðin tengjast heilsu og útiveru, nýjum upplifunum og reynslu. Þannig keypti ég kajak í sumar og gaf manningum mínum í afmælisgjöf, því mér fannst spennandi að fara á kajak-námskeið og hef nú þegar tékkað við það. Þá hef ég einsett mér að ganga 50 kílómetra með Jack í hverjum mánuði, synda Fossvogs- og Sæunnarsundið, fara til Ítalíu á árinu, standa á höndum, ég tók sumarfrí frá sjónvarpi og Netflix allan júlí og fleira og fleira,“ segir Tinna kát og kappsfull.



Tinna á sér marga hatta og það kveikir í henni að upplifa nýja hluti, ekki sist óþægilega. Hún hefur þá trú að ástæða sé fyrir öllu og að allt hafi tilgang. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Eitt stærmið afmælisársins var að prófa að búa í bæjarfélagi á landsbyggðinni í heilan mánuð. „Því fluttum við fjölskyldan til Seyðisfjarðar í sumar, þar sem ég reddaði mér aukavinnu og fékk húsnaði á móti. Mér fannst nauðsynlegt að stunda vinnu til að kynnst bæjarbúum og hvunn-dagslífinu eystra, elda fiskbollar á nýjum stað og vera með í samfélaginu. Okkur fannst öllum æðislegt á Seyðisfirði og ekki spillti góða veðrið fyrir,“ segir Tinna og ætlar aftur að ári. „Yfirmærmið fimmtugasta ársins er að upplifa og rannsaka lífið utan þægindarammans sem ég hef búið til í daglegu lífi. Að horfa í kringum mig í stað þess að vera með blöðkur fyrir augum og föst í rútínu við að gera bara það sem maður kann og veit og er alltaf að gera. Ég veit að það er eitthvað meira og mig langar að sjá hvað ég get gert annað í lífinu. Það kveikir í mér að framkvæma og upplifa nýja hluti og ekki sist þetta óþægilega; eins og á Seyðisfirði, að vera í öðru húsi þar sem ég er ekki með kaffibollann minn og kaffivélina í vanabundna þægindarammanum mínum. Það er virkilega frískandi að stiga út úr þeim ramma og storka daglega lífinu. Svo þegar við dettum aftur inn í rammann sem við þekkjum svo vel, þá nærir hann okkur betur og okkur hættir að finnast hann sjálfsagður.“

Synti sjósund 100 daga í röð
Þúsundþjalasmiðurinn Tinna er líka sjósundskennari og heldur úti vinsælum námskeiðum í sjóböðum. Eitt stærmiðanna var að synda sjósund fimmtíu daga í röð. „Ég er búin að ná því. Við Maja, æskuvinkona mín, byrjuðum að synda 2. apríl og fórum í öllum veðrum, en vorum þá ekki búnar að fá nóg og syntum aðra fimmtíu daga í röð en hundraðasta daginn synti ég í sjónum á Seyðisfirði,“ segir Tinna, sem fer oftast í sjóinn við Gróttu og í Nauthólsvík. „Stundum dýfi ég mér í öldu-gang og læt mig bara dúa með, aðra daga syndi ég úr Nauthólsvík út á flugbrautarendu og til baka, allt frá 700 metrum upp í tvo kílómetra á sumrin.“

Lærði hómópatíu eftir draum
Tinna er með sjötta skilningarvitið opið, en segist þó ekki sjá framliðna. „Ég er næm og með sterkt inn-sæi, fæ iðulega fyrirboða og skynja vel liðan og tilfinningar,“ útskýrir hún. „Mín fyrsta sterka minning um slíkt tengist því sem ég fæst við í lífinu í dag. Ég er nefnilega hómó-pati vegna þess að mig dreymdi það og var eins og vakín. Það var í fyrsta sinn sem ég hlustaði á það sem kom til mín í draumi, en þá

vissi ég nákvæmlega ekkert um hómópatíu.“ Tinna segir sérkennilegt að taka ákvörðun um að fara í nám byggðá á draumi, en hún fór strax að kynna sér nám um hómópatíu og komst að raun um mjög góðan skóla í næsta bæjarfélagi þar sem hún bjó á Bretlandi. „Ég dreif mig í heimsókn og áður en ég vissi af var ég búin að skrá mig í nám. Ég varð yfir mig hissa á því að þessi fræði væru til. Þau töluðu beint inn í hjarta mitt, um hvernig ég vildi hugsa um líf mitt, heilsu og fjölskyldu,“ segir Tinna, sem er menntaður þroskaþjálfari en lauk B.Sc-námi í hómópatíu við Purton House/The University of West London árið 2010. Hún segir Íslendinga opna fyrir hómópatíu, ekki sist eftir að heimsfaraldurinn skall á. „Almenningur hugsar nú meira um hvað hægt er að gera til af efla heilsuna og ýmislegt er að opnast í sambandi við náttúrulækningar og óhefðbundnar aðferðir. Hómopatia er ekki töfralausn. Hún er hönnuð á þann hátt að gefa gott tækifæri til að vinna að forvörnum og kenna fólki að hugsa betur um eigin heilsu. Svo notum við remediur til að styðja við líkama og liðan, sem er frábær valkostur samhliða vestrænum lækningum.“ Í dálæti hjá Tinnu eru remediur unnar úr fuglum. „Mér þykja fuglaremediur heillandi því fuglar eru spennandi dýr og táknumynd þeirra talar til mín. Ein af þeim er remedian Cygnus Cygnus, búin til úr fjöður og blóði svans sem var fangaður. Þessi tiltekni svanur hafði misst maka sinn, en í fjöður hans og blóði eru leifar af líkamlegri og tilfinningalegri orku fuglsins. Remedian er því til dæmis talin vinna vel með sorg og veitir frelsi frá sorginni, en kjarnaþema í fuglaremedíum er frelsi, hvort sem það er gagnvart veikindum, hugarfari eða hvers kyns þjáningu. Þær mæta þörf fyrir auknið frelsi þegar fólk upplifir að það sé fangið, hvað sem það er sem bindur það niður.“

Spil segja ekki alltaf satt
Tinna er mikill tarotspekúlant og heldur úti vinsælum námskeiðum í lestri tarotspila. „Ég er lítið í því að spá fyrir um ástir og ævintýri, en sem markþjálfari vil ég hjálpa fólki að setja sér stærmið og rannsaka líf sitt, hvar það er stöð og hvað það vill upplifa og gera. Ég kenni fólki að hlusta betur á sjálft sig og hvað það getur gert með hjálp tarotspila og talna-speki,“ greinir Tinna frá. Spurð hvort spilin segi satt, svarar Tinna: „Nei, það er ekki alltaf þannig. Spilin endurspegla á hvaða

stað þú ert nú. Ertu í sannleika og heiðarlegur við sjálfan þig og sérðu hlutina í réttu ljósi? Spilin geta gefið okkur vísbendingar um þetta og einnig tækifæri til að rannsaka hvað býr að baki þess sem við teljum okkur trú um. Ég hef þá trú að það sé ástæða fyrir öllu og að allt hafi tilgang; líka hvaða spil við drögum. Það er mín líffssýn, það er hluti þess að lifa í flæði lífsins og treysta því að svona á þetta að vera. Ég vil lifa í meðvitund og í samtali við alheiminn.“ Spágáfuna erfði Tinna trúlega frá langalangömmu sinni, Ástrós Sumarliðadóttur, sem bjó á Vesturgötu 40 og var þekkt í hverfinu fyrir að taka fólk í spjall með spil og bolla. „Ég er líka í nornahóp sem hittist árvisst í janúar og gerir spá fyrir árið, en við hittumst líka á norna-kvöldum og grúskum í alls konar. Allt er það leikur og hluti af því að rannsaka lífið og tilveruna. Við erum góðar nornir.“

Pikknikk í skottinu
Á stórafmælinu stendur Tinna á tímamótum. „Það er óneitanlega fullorðins að verða fimmtug þótt mér líði enn eins og stelpu,“ segir Tinna og þótt hún viti lengra en nefið nær er enginn beygur í henni að eiga afmæli á föstudaginn þrettánda, sem oft fylgir hjátrú um óhöpp. „Nei, mér finnst alltaf jafn spennandi þegar afmælisdaginn ber upp á föstudaginn þrettánda. Ég fæddist föstudaginn 13. ágúst 1971 og þrettán er uppáhalds-talan mín. Í tarotspilum er 13 tala dauðans. Hún gefur skýra vísbendingu um umbreytingu og þroska; maður kveður eitthvað en heilsar líka nýju og það tek ég til mín á afmælisdaginn. Í vestrænum heimi er dauðinn túlkaður á annan veg. Hann er erfiður því hann er afgerandi en í dauðanum felst líka nýtt ástand og ný orka, og þar geta verið tækifæri.“

Fimmtugasti afmælisdagurinn verður viðborðaríkur. „Ég byrja daginn á að fara í afmælisræktina með Sigu æsku-vinkonu minni, því ég æfi kraftlyftingar og ætla að taka 50 kíló í bekkpressu. Svo fer ég í sjóinn og snæði því næst hádegismat með fólkinu mínu. Seinni partinn ætla ég í Sky Lagoon og svo út að borða með fjölskyldunni. Í næstu viku býð ég svo vinkonum á útihátíð og í fargufu úti á Nesi, fer með þeim í sjóinn og verð með æðislegt pikknikk í skottinu. Ég fæ líka shaman til að vera með hugleiðslu og náttúrugaldir til að setja okkur ásetning. Næsta hálföldin verður svo áfram í flæði þar sem ég verð opin fyrir því hvert lífið ætlar með mig og ég hlakka geggjáð til framhaldsins.“ ■

”
Ég vil lifa í meðvitund og í samtali við alheiminn.

Tinna Thorlacius

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn



Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun og flestum stórvörumörkuðum.

Áttu erfitt með að slaka á, festa svefn eða fá næturhvíld?

Slakandi blanda sem inniheldur **Magnoliu börk** og **Íslensk fjallagrös**

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

sofðu rótt

Hrein Magnolia með fjallagrös

60 HYLKI|FÆÐUBÓTAREFNI

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Marapön

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 13. ágúst 2021

Kynningar: Artasan, Ljósið, OsteoStrong, Gleym mér ei, Hjartaheill, Greenfit



Íslandsmetið í maraþoni var það tíunda



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Langhlauparinn Hlynur Andrésson setti Íslandsmet í maraþoni í vor þegar hann keppti í maraþonhlaupi í fyrsta sinn á ferlinum, en markmið Hlyns var að ná lágmarkinu fyrir Ólympíuleikana. Það tókst ekki í þetta sinn, en hann reynir aftur árið 2023.

Vestmannaeyingurinn Hlynur Andrésson setti Íslandsmet í maraþonhlaupi í vor, en hann hefur alls náð tíu Íslandsmetum í langhlaupum. Honum tókst ekki að komast á Ólympíuleikana en ætlar að reyna aftur á þarnaesta ári og í millitíðinni keppir hann á Evrópu-meistaramótinu í Þýskalandi á næsta ári. Hann segir mikilvægt að geta einbeitt sér að hlaupum til að ná árangri í íþróttinni.

Hlynur segir að það sé ekkert leyndarmál að baki velgengni hans, bara mikil og stöðug erfiðisvinna.

„Og kannski líka einhverjir hæfileikar,“ segir hann og hlær. „En ég hef lagt hart að mér síðan árið 2012, svo ég er búinn að leggja mikla vinnu og tíma í þetta.“

Hlynur setti nýtt Íslandsmet í maraþonhlaupi í þýsku borginni Dresden í mars þegar hann kláraði hlaupið á 2 klukkustundum, 13 mínútum og 37 sekúndum, en hann lenti í fimmta sæti. Hlynur bætti gamla Íslandsmetið um rúmlega þrjár og hálfa mínútu, en náði samt ekki Ólympíulágmarkinu eins og til stóð, en það var 2 klukkustundir, 11 mínútur og 30 sekúndur.

Það kom Hlyni ekki á óvart að ná nýju Íslandsmeti

„Án þess að vilja hljóma hrokafullur, þá bjóst ég við því, vegna þess að ég hafði hlaupið hálft maraþon á 1 klukkustund og 2 mínútum, sem er töluvert hraðara en aðrir Íslendingar. Ég ætlaði náttúrliga líka að ná Ólympíulágmarkinu, sem er töluvert hærra en Íslandsmetið,“ segir hann. „Þannig að ég bjóst við því að slá metið, en var ekki viss hvort lágmarkið myndi nást og ég var aðeins frá því.“

Svekkjandi að ná ekki lágmarkinu

Hlynur tók þátt í maraþoninu í



Hlynur Andrésson er einn fremsti hlaupari Íslands og hefur sett tíu Íslandsmet í langhlaupum.

Dresden sérstaklega til þess að komast á Ólympíuleikana í Tókýó og var að vonum svekktur að það hefði ekki tekist, enda er hann viss um að það hefði náðst ef hlutirnir hefðu farið betur.

„Þetta var smá klúður. Ég ætlaði fyrst að hlaupa í Bern í Sviss en vegna slæmra veðuraðstæðna var því frestað. En í maraþoni ertu með smá tímabil rétt fyrir hlaup þar sem þú æfir minna til að fríska þig upp og til að ég gæti hlaupið eins hratt og ég get þurfti ég taka þátt í hlaupi vikuna eftir, í Dresden, en því miður voru veðuraðstæður ekki nógu góðar þar,“ segir Hlynur. „Ég er nokkuð viss um að það hefði gengið betur ef veðrið hefði verið betra. Ef þú ert að hlaupa á móti vindi fer hjartslátturinn upp og þá þarftu að hægja á þér, eins og gerðist.“

Auðveldara að komast á ÓL í maraþoni

Hlynur hefur aðallega keppt í 5 og 10 km hlaupi og þetta var hans fyrsta maraþon á ferlinum. Hann segir að maraþonhlaup séu nokkuð ólík öðrum hlaupum.

„Þetta er svolítið öðruvísi. Í maraþoni ertu ekki að hlaupa á nógu miklum hraða til að springa ekki og þetta snýst um að halda nægri orku í líkamanum til að endast alla leiðina,“ segir hann. „Þannig að þú ert að taka inn kolvetnadrykki á leiðinni til að eiga næga orku.“

Ástæðan fyrir því að Hlynur reyndi að ná Ólympíulágmarkinu



í grein sem hann hafði ekki keppt í áður er einföld.

„Það komast fleiri að í maraþoni en á brautinni. Það eru bara sirka 30 manns sem komast í 5 og 10 km hlaupin en hingað til hafa um 150 komist að í maraþoninu, en í ár var það reyndar skorið niður í 80, því Ólympíuleikarnir eiga bara að vera fyrir þá bestu af þeim bestu,“ segir Hlynur. „Tíminn minn hefði því verið nógu góður fyrir alla Ólympíuleika til þessa.“

Þrjú markmið eftir

Hlynur ætlar nú að reyna við lágmarkið fyrir næstu leika eftir eitt og hálft ár.

„Það er markmiðið. Það eru miklu meiri líkur á að ég nái þessu núna því ég hef fleiri sýna, en fyrir leikana í ár hafði ég bara eitt tækifæri,“ segir Hlynur, sem stefnir ekki á að keppa í maraþoni fyrr en á þarnaesta ári. „Á næsta ári er Evrópumeistaramótið í frjálsum íþróttum í München og ég ætla að keppa í 5 og 10 km hlaupi. Svo árið 2023 reyni ég aftur við maraþonið til að koma mér á leikana í París.“

Hlynur segist hafa þrjú markmið sem hann langar enn að ná á hlaupaferlinum.

„Mig langar að hlaupa 10 km á

Hlynur var svekktur yfir því að tryggja sér ekki þátttökurétt á Ólympíuleikunum þegar hann tók þátt í maraþoninu í Dresden í vor en hann náði samt frábærum árangri í sínu fyrsta maraþonhlaupi.

MYND/ADSEND

undir 28 mínútum, hlaupa maraþon á undir 2 klukkustundum og 10 mínútum og keppa á Ólympíuleikunum. Og mig langar ekki bara til að mæta á Ólympíuleikana til að vera með, ég vil vera í topp 15 eða 20,“ segir hann.

Flytur aftur heim

Hlynur býr í hollensku borginni Leiden og var að vinna þar en hefur minnkað við sig til að geta einbeitt sér að hlaupum.

„Í sumar hef ég bara verið að æfa og keppa. Það er svo mikil fagmennska í þessari íþrótt að það er ekki hægt að ná árangri ef þú ert ekki íþróttamaður í fullu starfi,“ segir hann. „Þegar ég var að undirbúa mig fyrir maraþonið var ég til dæmis að vinna 30-40 tíma í viku, sem var of mikið. En núna get ég einbeitt mér 100%.“

Næsta skref hjá Hlyni er svo að flytja heim til Íslands.

„Ég átti kærustu hér úti en við erum hætt saman og mig langar að fara til Íslands til að vera með fjölskyldunni, ég held að ég verði ánægðari þar,“ segir hann. „Ég er búinn að búa úti í 10 ár síðan ég var 17 ára, fyrst í Bandaríkjunum og svo í Hollandi, og núna langar mig bara að fara heim.“ ■



HLAUPÁR
www.hlaupar.is



HLAUPÁR er umboðsaðili COROS og UGLOW á Íslandi

HLAUPTU ÞAÐ BORGAR SIG

18. SEPTEMBER



REYKJAVÍKUR
MARAFON
ÍSLANDBANKA

Styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is
Athugið ný dagsetning 18. september



Hleypur í minningu þeirra sem töpuðu

Ástríður Jóhannesdóttir greindist með brjóstakrabba-mein sumarið 2019 og hóf að sækja námskeið hjá Ljósinu um haustið. Hún hleypur 10 km í Reykjavíkumaraþoninu í september til styrktar Ljósinu en samtökin hafa verið ómetanleg í bataferli hennar.

„Ég var ein af þessum heppnu sem greindist við reglubundna skimun og í kjölfarið fór ég í brjóstnám og lyfjameðferð,“ segir Ástríður. Hún segist sorgmædd yfir umræðunni síðustu mánuði varðandi skim-anir. „Það skiptir gríðarlegu máli að krabbamein greinist snemma og að vel sé haldið utan um þessi mál. Það skiptir öllu að heilbrigðis-stéttn hlusti þegar fólk finnur fyrir einhverju. Því fyrr sem fólk greinist, því meiri líkur eru á að fólk hafi þetta af. Þá þarf oft styttri lyfjameðferð en ella eða jafnvel enga.“

Ógnvekjandi að útskrifast
Ástríður byrjaði á námskeiði hjá Ljósinu fyrir nýgreindar konur haustið 2019. „Það gerði mér gott að taka þátt í dagskránni hjá Ljósinu. Í boði eru fjölbreytt námskeið og mikill stuðningur sem hentar hverjum og einum. Þú kynnist mörgu nýju fólki í svipaðri stöðu og maður sjálfur og fylgist að. Ég hef alltaf verið félagslega virk og mér fannst ómetanlegt að komast út af heimilinu, eiga stað til að fara á og hafa tilgang, frekar en að hanga heima og berjast við svona leiðindamál eins og krabbamein nú er,“ segir Ástríður og kímir.

Ástríður hefur nú verið í Ljósinu í



tvö ár og útskrifaðist í sumar 50 ára gömul. „Fyrra árið mitt hjá Ljósinu einkenndist af því að efla andann og halda mér virkri. Síðara árið var Covid-19 í algleymingi. Þá beindist athyglin að líkamsræktinni sem er ásamt útivist mjög mikilvæg í bataferlinu. Þá var mjög gott að hafa jákvæðnina, hvatninguna, stuðninginn og trygga leiðsögn hjá Ljósinu. Það er því þínu ógnvekjandi að vera útskrifuð og þurfa að finna hvatninguna annars staðar. Þá hefur verið ómetanlegt að hitta og fylgjast með öðru fólki í sömu stöðu og bera saman bækur sínar, jafnvel eftir útskrift,“ segir Ástríður.

Dagur sem er liðinn kemur aldrei aftur
Greiningin hafði heilmikil áhrif á líf og fjölskyldu Ástríðar. „Lífið tekur stakkaskiptum og maður fer í gegnum alls konar tilfinningar.

Erfiðast var að læra að lífið verður aldrei eins og það var áður. Ég verð líklega aldrei í jafngóðu formi og fyrir greiningu. Þó var ég bara miðaldra kona í Vesturbænum í meðalformi með þrjú börn og mann og hreyfði mig reglulega. Í dag veit ég að ef ég reyni verulega á getur það tekið tvo til þrjá daga að jafna mig. Ég fer ekki lengur á erfiða æfingu, vinn fullan vinnu-dag, fer á kóræfingu og svo í matar-boð eftir á. Ég þarf að tempra álagið og haga seglum eftir vindi.

Það er eðlilegt að hlutirnir breytist. Dagur sem er liðinn kemur aldrei aftur. Maður fattar það ekki hvað maður er heppinn að eiga líf fyrr en svona áfall á sér stað. Þegar ég er úti að hlaupa og púla hugsa ég í þakklæti.

Það er allt í nýjum gir og ég finn að sumir hlutir sem mér fannst mikilvægir áður eru það ekki

lengur. Þá hef ég hægt aðeins á lífsgæðakapphaupinu. Áhrifin eru samt ekkert endilega öll komin í ljós enn þá. Kannski næ ég meiri bata. Kannski ekki.“

Ástríður er í dag í hlutastarfi sem lögfræðingur hjá Vegagerðinni. „Það tók mig um ár að sigrast á krabbameininu. Eftir bata er manni ráðlagt að fara hægt af stað og fara ekki endilega strax á vinnu-markaðinn. Ég fór í háskólanám sem mig hafði lengi langað í, og gat þar haft meiri áhrif á dagsskipulag og álag en í fyrri vinnu. Bataferlið tekur mislangan tíma, sumir taka styttri tíma og aðrir lengri. En þetta fer líka eftir því hvaða réttindi maður hefur.“

Hleypur til styrktar Ljósinu
Ástríður ætlar að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu laugardaginn 18. september til styrktar

Ljósinu. „Ég er mjög spennt að hlaupa. Ég var skráð í fyrra, en þar sem hlaupið var ekki haldið með hefðbundnum hætti, fékk ég að halda sama númeri í ár. Ég hljóp samt sjálf 10 km í fyrra, en ég hafði aldrei áður hlaupið slíka vegalengd í einum rykk. Í Ljósinu höfum við mjög góða líkamsræktaraðstöðu og frá því í vetur hef ég markvisst æft mig. Svo fór ég á nýliðanámskeið í vor með KR skokki. Ég dreg þetta ekkert upp úr hattinum. Þetta er alveg áreynsla fyrir mig.

Ég hleyp til styrktar Ljósinu því þar fer fram svo góð og mikilvæg starfsemi. Ég er heppin að búa á höfuðborgarsvæðinu þar sem ég get auðveldlega nýtt mér þessa þjónustu. Á landsbyggðinni er þetta ekki eins auðvelt. En ég veit að markmiðið er núna að veita betri þjónustu fyrir fólkið úti á landi.“

Fyrir alla sem voru ekki jafn heppnir
„Ljósíð hefur gefið mér ótrúlega mikið. Ég hef kynnst þar fólki sem var ekki jafn heppið og ég. Að kynnast einhverjum, æfa við hliðina á þeim og hitta margoft og sjá svo dánartilkynninguna í blaðinu. Ég eiginlega á ekkert orð yfir það. Það er bara ómurlegt. Ég vil því líka hlaupa í minningu allra þeirra sem ég kynntist á minni vegferð í Ljósinu sem höfðu ekki betur í sinni baráttu við krabba-meinið. Auðvitað blundar alltaf í manni óttinn við að maður getur alltaf greinst aftur. Hver dagur sem maður lifir er því þeim mun mikilvægari. Það eru svo ótrúlega margir sem hafa þessa baráttu ekki af og ég vil minnst þeirra.“ ■

Alveg sérstök gleði á þessum degi



Starri Freyr Jónsson starri @frettabladid.is

Starf sjálfboðaliða í maraþonhlaupum er bæði skemmtilegt og gefandi. Margrét Valdimarsdóttir var níu ára gömul þegar hún byrjaði að hjálpa til.

Fjöldi sjálfboðaliða sinnir fjölmörgum verkefnum kringum maraþonhlaup og styttri hlaup hér á landi. Verkefnin eru ansi fjölbreytt en meðal verkefna sem þeir sinna er að manna drykkjarstöðvar, sinna brautarvörslu og passa að hlauparar fari rétta leið á brautinni. Sjálfboðaliðar taka einnig þátt í skráningarhátíðum, afhenda gögn og eru á vaktinni í búningsklefum og í töskugeymslu svo nokkur dæmi séu tekin.

Margrét Valdimarsdóttir byrjaði snemma að sinna sjálfboðaliðastarfi en hún var níu ára gömul þegar hún, ásamt fjölskyldu sinni, tók að sér að sjá um drykkjarstöð við Víkingsheimilið í Reykjavíkumaraþoninu. „Þá forfallaðist hópur frá Íþróttafélagi með stuttum fyrirvara og við vorum beðin um að taka þetta að okkur. Á þeim tíma höfðum við ekki hugmynd um að þetta yrði árlegur dagskrár-liður í fjölskyldunni.“

Heppileg fjáröflun
Sem unglingur starfaði hún sem sumarstarfsmaður hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) og kynntist þar enn frekar öllum þeim fjölmörgu verkefnum sem tengjast hlaupunum og skipulagi þeirra. „Ég spila handbolta með ÍR og liðið mitt hefur líka starfað sem sjálfboðaliðar í Reykjavíkumaraþoni og Miðnæturhlaupinu til þess að afla fjár fyrir ferðalögum og öðrum kostnaði síðastliðin níu ár. Auk þess hef ég setið í stjórn



Margrét Valdimarsdóttir var níu ára gömul þegar hún byrjaði að sinna sjálfboðaliðastarfi í maraþonhlaupi.

MYNDIR/ÁÐSENDAR

ÍBR síðastliðin tvö ár.“ Utan þess að spila handbolta er Margrét nýbókuð móðir og vinnur sem upplýsingaöryggisstjóri hjá Credit-info.

Sérstök gleði
Undanfarin ár hefur Margrét helst séð um drykkjarstöðina í markinu í Reykjavíkumaraþoninu ásamt félögum sínum í ÍR. „Þá erum við yfirleitt átta saman og erum vel merktar í tilheyrandi vestum. Við setjum upp borðin og fyllum þau af glösum með vatni og Gatorade. Þegar borðin eru orðin full byrjar fólkið að streyma inn. Þá þurfum við að hafa hraðar hendur og fylla á því keppendurnir eru svo ótrúlega margir og allir þyrstir. Þetta er ótrúlega skemmtileg vinna því hlaupararnir eru svo gladdir og þakklátir. Það er einhver sérstök gleði á þessum degi í kringum þennan viðburð.“

Góðar minningar
Hún á margar góðar minningar frá



síðustu árum. „Ég man sérstaklega eftir einu skemmtilegu atviki í fyrsta hlaupinu sem ég starfaði við. Þá var ég níu ára og systur mínar voru sjö og þriggja ára. Yngsta systir mín var með snuð og í allt of stóru vesti að rétta hlaupurunum glös. Það vakti mikla lukku hjá erlendum keppendum að hitta heila fjölskyldu á drykkjarstöð, þá sérstaklega þennan yngsta sjálfboðaliða. Að loknu hlaupi fengu skipuleggjendur póst frá erlendum hlaupahópi með þökkum fyrir frábært hlaup. Hópurinn minntist sérstaklega á litlu fjölskylduna við Víkingsheimilið og sendi með mynd af okkur.“

Margt smátt gerir eitt stórt
Starf sjálfboðaliðans er mjög

Undanfarin ár hefur Margrét helst séð um drykkjarstöðina í markinu í Reykjavíkumaraþoninu ásamt félögum sínum í ÍR.

 Swiss Engineering

The all-new Cloudstratus.
Run on clouds.

on

DOUBLE YOUR RUN



Hjartastopp – ég eða þú?

Samtök Hjartaheilla hafa unnið samfleytt að bættri fræðslu um hjartaheilsu frá árinu 1983. „Okkar helsta áherslumál í dag er hjarta-stoppið og hvað er hægt að gera til að lágmarka skaða af völdum þess,“ segir Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla.

Hjartastopp er alvarlegt mál sem snertir stóran hóp fólks og marga aldurshópa. „Hérlandis fara um tvö hundruð manns í hjartastopp á hverju ári og mikill meirihluti fólks er utan spítala og því ekki í návígi við sérfræðinga. Skýrasta dæmið um hversu skyndilega og óvænt hjartastopp getur orðið, var þegar fótboltakappinn Christian Eriksen fór í hjartastopp á vellinum á meðan leik Dana og Finna stóð á Evrópumeistaramótinu 2020,“ segir Sveinn.

Hársbreidd á milli lífs og dauða
Stór hluti af starfi Hjartaheilla er að miðla upplýsingum og fræðslu um málefni hjartasjúklinga. „Okkar markmið með komandi hausti er að halda áfram með kynningar á endurlífgunum sem og hamra á mikilvægi og notkun hjartastuðtækja. Það er gríðarlega áriðandi að kenna fyrstu handtökin ef einhver í nærumhverfinu fer í hjartastopp til að tryggja öllum öryggi í leik og starfi. Það tekur ekki nema 3-5 mínútur að viðkomandi verði fyrir skaða af völdum hjartastopps og því skipta fyrstu mínúturnar sköpum. Hjartastuðtæki í dag eru einföld í notkun og það ættu allir að geta lært á þau til að bjarga mannlífum.“ Þegar hjartastopp verður er sjaldnast sérfræðingur á staðnum og oftar en ekki eru nokkrar



Sveinn Guðmundsson er formaður Hjartaheilla. Hann segir lykilatriði að hjartastuðtæki séu aðgengileg. Hjartastopp sé mál sem snertir stóran og ólíkan hóp fólks.

mínútur í að sjúkrabíll geti mætt á svæðið. „Það að almenn-ingur kunni handtökin og kunni á hjartastuðtæki getur bjargað mannlífum. En það skiptir líka máli að þeir sem eru viðstaddir þegar hjartastopp á sér stað hafi aðgang að upplýsingum og við-eigandi búnaði. Því er gríðarlega mikilvægt að til sé miðlægur gagnagrunnur um það hvar næstu hjartastuðtæki eru staðsett. Það eru nú þegar komin upp hjarta-stuðtæki á ýmsum stöðum, í sundi,

líkamsræktarstöðvum og víðar. Það er áriðandi að þessi tæki séu öllum sýnileg þannig að allir geti notað þau ef þörf krefur. Í Danmörku er þessu hagað svo að í þéttbýli eru hjartastuðtæki á hverju 100 metra millibili. Ef neyðarlínunni berst tilkynning um að einhver fari í hjartastopp er haft samband við fimm til sex aðila í nærumhverfi sem allir mæta á staðinn með hjartastuðtæki. Við sjáum fyrir okkur að svona net og miðlægur gagna-

grunnur gæti bjargað mörgum mannlífum. Sérstaklega eru erfiðar aðstæður hérlandis til snögggra viðbragða til endurlífgunar, vegna dreifingar á byggð, jafnvel innan sveitarfélaga. Það mun kalla á auknar aðgerðir. Enn sem komið er, þá er ekki til neinn gagnagrunnur um þessi tæki á Íslandi. En við erum komin í samstarf við aðila sem getur lagt til tæknibúnað sem má nota til að kortleggja staðsetningu hjarta-stuðtækja.“

Að almenningur skilji neyðina
Hjartaheill hefur rekið áróður fyrir lausnum af völdum hjartastopps undanfarin ár og hafa ýmis stór skref verið tekin á þessum tíma. „Hjartastopp er eitt af fjölmörgum brýnum verkefnum sem við hjá Hjartaheill vinnum markvisst að. Þetta er nú þriðja árið í röð sem við rekum þennan áróður og í dag er áherslan sérstaklega á fræðslu og samstarf með fyrirtækjum, stofnunum, félögum og einstaklingum sem og samvinnu með Neyðar-línunni. Nú síðast lögðum við, ásamt fleiri félögum, til fjármuni svo að hægt væri að kaupa endurlífgunar-brúður í alla skóla landsins. Þannig er hægt að kenna öllum grunn-skólabörnum að bjarga mannlífi með endurlífgunaraðferðum. Við viljum að almenningur skilji neyðina á bak við þetta málefni, því án undankominnar fræðslu gerir það enginn nema það brenni á eigin skinni.“

Dýrmætt söfnunarfé
Undanfarin ár hefur fjöldi fólks hlaupið í Reykjavíkumaraþoninu Hjartaheillum til stuðnings og gefið dýrmætt söfnunarfé. „Við fögnum því að fólk taki þátt í hlaupinu og styðji við bakið á okkur í leiðinni. Þarna er líka samankominn hópur af fólki sem ætti að vita af því hvað átakið Hjartastopp er þýðingarmikið í dag og hversu mikið þjóðþrifa-mál það er að klára það og koma í farveg,“ segir Sveinn. ■



Gott að loka augunum og sjá fyrir sér árangur



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Til að ná árangri í íþróttum er mikilvægt að hafa andlegu hliðina í lagi. Langhlaup eins og maraþon krefjast þrautseigju og mikilvægt er að geta tekist á við hindranir af yfirvegum.

Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur segir að þessa dagana sé mikið rætt um mental toughness í íþróttahæminum sem mætti þýða sem andlega seiglu. Hún segir andlega seiglu vera mikilvæga til að ná góðum árangri í íþróttum. „Skilgreiningin á henni er í raun geta einstaklinga að ná persónulegum markmiðum sínum þrátt fyrir hindranir og streituvaldandi aðstæður,“ útskýrir hún. Hafrún segir að í grunninn samanstandi andleg seigla af fjórum þáttum. Áhuga, getu til að takast á við streitu, sjálfstrausti og einbeitingu. „Maður verður að hafa áhuga til að ná markmiðum sínum. Það dugir ekki bara að skrifa þau niður. Maður verður að hafa vilja til að ná þeim og gera það sem þarf til þess,“ segir hún. „Í þeim efnum hjálpar að búa til skammtímamarkmið að langtíma-markmiðunum. Það hjálpar líka að sjá fyrir sér að maður sé að ná markmiðum sínum og árangri.“ Hún segir einnig mikilvægt að geta tekist á við streituvaldandi aðstæður í maraþonhlaupi til að ná að þróa í gegnum erfiðu og leiðinlegu partana af hlaupinu. „Því stundum verður þetta helviti erfitt. Það þarf líka að byggja upp sjálfstraust en það eru til

margar leiðir til þess,“ segir hún. „Svo er það fjórði þátturinn sem er að vera með einbeitinguna á réttum stað. Það er mikilvægt að láta ekki utanaðkomandi þætti sem skipta ekki máli fyrir frammi-stöðuna trufla sig. Það þarf að fókusa á það sem maður hefur stjórn á og láta það sem maður hefur ekki stjórn á lönd og leið.“

Gott að skipta hlaupinu í kafla
Hafrún segir að í raun eigi þetta við um allt sem maður vill ná árangri í, en að andleg seigla sé sérstaklega mikilvæg fyrir maraþonhlaupara sem þurfa að halda út lengi. „Það er gott fyrir maraþonhlaupara að vera tilbúnir með sjálfstal. Að vera búnir að ákveða fyrirfram hvað þeir ætla að segja við sjálfa sig þegar erfiðleikarnir koma. Eins og ef þeir finna fyrir verkjum í fótum, eru þreyttir eða þegar erfið brekka er fram undan og þeir þurfa að peppa sig áfram,“ segir hún. „Það er gott að ákveða fyrirfram hvernig tækla á aðstæður sem koma upp þar sem þig langar helst að stoppa. Það er líka gott að skipta hlaupinu í huganum í litla kafla. Þetta er eins og að borða fil. Það þarf að gera það í litlum bitum.“ Hafrún segir líka að gott sé að loka augunum og sjá sig fyrir sér sigrast á ákveðnum köflum hlaupsins. „Þetta er sniðugt ef þú veist fyrirfram hvaða kaflar eru erfiðir. Ef þú sérð þig fyrir þér sigrast á þeim köflum þá ertu tilbúnari andlega til að koma inn í þá kafla,“ segir hún.



Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur segir andlega seiglu mikilvæga fyrir maraþonhlaupara. FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI



„Kári Steinn Karlsson hefur sagt frá því að þegar hann var að keppa í London og þegar hann náði Ólympíulágmarkinu, þá hafi hann verið búinn að skrifa skilaboð til sín á vatnsbrúsana. Það eru allir með sína vatnsbrúsa og hann sendi sjálfum sér hvetjandi skilaboð sem

hann skrifaði á þá. Þegar hann kom á hverja stöð þá sá hann skilaboðin. Ég man að hann sagði að þegar hann náði ólympíulágmarkinu fyrir London þá voru skilaboðin á síðasta brúsanum: London 2012. Þessi skilaboð hvöttu hann áfram síðustu metrana.“ ■

Að skrifa hvetjandi skilaboð á vatnsflöskur er gott ráð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



HOKA ONE ONE

- SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!



**FRÁBÆRT ÚRVAL
AF SKÓM OG FATNAÐI FYRIR HLAUPIN!**



**GÖTU- OG UTANVEGASKÓR
FRÁBÆR DEMPUN
MÝKT OG GRIP!**

SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍS

**SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK**

FUSION

Hlaupafatnaður

FAETUR



Brooks Cascadia 16

Magnaðir alhliða utanvegaskór bæði í utanvegahlaup og göngu

Meiri höggdempun, stöðugri og betra grip

Verð 22.990



Brooks Ghost 14

Einn mest verðlaunaðasti hlaupaskórinna enda alveg frábær í hlaup og daglega notkun

Meiri og mýkri höggdempun og endurbætt yfirbygging

Verð 21.990



feetures



Fullkomnir sokkar í hlaup og útivist



pjur active

2 SKIN.
Ein besta mögulega vörnin gegn nuddsárum
Margverðlaunað fyrir gæði og virkni.

OOFOS®

feel the oo



Dúnmjúkir heilsusandalar
Frábærir fyrir endurheimt

HLAUPAVÖRUR - STUÐNINGSHLÍFAR

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoaga.is - Sími 55 77 100

FAETUR TOGA

NATHAN

Hlaupabúnaður



COMPRESSPORT®

ÞAÐ MUNAR UM STUÐNINGINN!

FULLKOMINN ÞRÝSTIFATNAÐUR FRÁ
COMPRESSPORT

33% minni víbringur í vöðvum

42% minni álagsáverkar vöðva

29% minni líkur á meiðslum

50% minni bólgumyndun

13% meiri líkur á að klára Ultra Trail

Tölurnar eru byggðar á rannsóknum
virtra háskóla og hafa verið birtar
í fræðitímaritum



37% keppenda í UTMB notar Compressport

*UTMB er eitt erfiðasta og stærsta fjallahlaup í heimi

HYPERICE



Hágæða þrýsti- og
víbringstæki
Alvöru hágæða vörur



MAURTEN



Dýrasta orkugelið en
það líka svín virkar



TIFOSI



Örugglega bestu kaupin
í íþróttagleraugum

HLAUPGREINING - GÖNGUGREINING

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoaga.is - Sími 55 77 100

Hollar fæðutegundir fyrir hlaupara



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Það er ekki nóg að vera góður hlaupari. Fólk sem hleypur mikið þarf að gæta að fæðinu. Heilsusamlegur matur skiptir miklu máli fyrir orku og styrk á hlaupum.

Hér eru nokkrar fæðutegundir sem þykja sérlega góðar fyrir hlaupara og aðra sem hreyfa sig mikið. Þetta eru allt matvörur sem gefa mikla orku og eru bráðhollar. Hlauparar ættu að reyna að borða eitthvað af þessum matvörum til að auka kraft sinn og þol.

1) **Bláber** eru full af andoxunarefnum með antósýranefni (náttúrulegt litarefni). Þau eru C-vítamínrík sem hjálpar líkamanum að vinna úr járni og styður við ónæmiskerfið. Þá eru berin með góðum trefjum og kolvetnum sem hentar vel fyrir þá sem eru mikið á hlaupum. Borðið handfylli af ferskum bláberjum, setjið í salat, út á hafragraut eða jógúrt.

2) **Egg** eru prótínrík og innihalda nauðsynlegar aminosýrur sem líkaminn þarf til að byggja upp og viðhalda vöðvamassa. Egg eru góð fyrir þá sem stunda þrek- og styrktarþjálfun. Þau innihalda bæði vítamín og steinefni. Hlauparar ættu að borða allt að þremur eggjum á dag.

3) **Vætukarsi**. Mjög vítamínríkur og inniheldur beta-karótín og alfa-tókóferól sem eru öflug



Það er mjög mikilvægt að borða hollan og góðan mat þegar maður hreyfir sig mikið. Maturinn þarf að innihalda góð vítamín til að auka styrk og þol.

andoxunarefni. Rannsókn sem gerð var við háskólann í Edinborg sýndi að vætukarsi getur takmarkað frumuskemmdir sem verða við miklar og erfiðar æfingar. Stráíð vætukarsa yfir salatið eða borðið sem meðlæti.

4) **Sítrónur**. Setjið sítrónusafa og sítrónusneið í vatnið. Það gefur C-vítamín, natríum og kalk. Sítrónudrykkur er líka bragðgóður.

5) **Kefir**. Þetta er heilsufæða sem var mikið notuð fyrr á árum en hefur nú komið aftur á markað

sem heilsuefandi vara og ekki að ástæðulausu. Kefir inniheldur mikið af góðgerlum sem gera þarmaflóruna og meltingarveginn heilbrigðari. Borðið eins og jógúrt með berjum og möndlum.

6) **Rauðrófur**. Rauðrófusafi getur aukið afköst við æfingar. Nítrat innihald í rauðrófu gerir líkamanum kleift að nýta súrefni betur inn í virku vöðvana. Mælt er með að drekka hálfan lítra af rauðrófusafa eða sterku skoti 2-3 tímum fyrir hlaup. Ekki láta þér bregða þó þú pissir rauðu. Rauðrófur hafa sterkan lit.

7) **Chili-pípar**. Piparinn getur dregið úr verkjum og hann er C-vítamínríkur sem hjálpar líkamanum að byggja upp liði og sinar eftir miklar æfingar. Notið sem krydd í matinn.

8) **Hunang**. Talið er að hunang veiti orku án þess að hafa áhrif á insúlínmagn í blóði. Gott er að bæta smávegis út í gríska jógúrt.

9) **Grænkál**. Það er talið vera súperfæða enda inniheldur það mikið af A-, B6-, C- og K-vítamíni ásamt járni, kalki, prótíni og trefjum. Mælt er með að borða mikið af grænkáli. Hægt er að borða það ferskt í salati, bakað, djúpsteykt eða gera grænkálsjafning.

10) **Banarar**. Hátt kolvetnisinnihald gefur kraft og orku til jafns við orkudrykk. Banarar eru kalkríkir og því góðir fyrir beinin. Fint er að fá sér einn banana fyrir hlaup eða eftir.

11) **Kaffi**. Það er allt í góðu að fá sér einn bolla af kaffi einni klukkustund áður en farið er út að hlaupa. Háskóli í Kaliforníu segir að koffín geti gert hlaupara mun röskari.

12) **Haframjöl**. Hafragrautur er góður fyrir hlaupara. Haframjöl hefur góð, hæg kolvetni



Að setja sítrónu og mintu í vatnið gerir það bragðgott.

ásamt því að innihalda fitusýrur, vítamín og steinefni. Gott að borða með mjólk. Haframjöl má líka setja út í jógúrt.

13) **Chiafræ**. Þau eru ofurfræ og eru rík af kalki, omega-3 og trefjum. Tvær skeiðar eru með meira af omega-3 en laxaflak. Hægt er að nota chiafræ á margan hátt, í grauta, bakstur eða orkustangir.

14) **Lárpera**. Hlauparar þurfa fitu og lárperur eru einmitt ríkar af henni. Hálf lárpera dugur sem dagskammtur af trefjum og steinefnum, járni og kalki ásamt B-vítamíni. Blandið í salat, álegg, með eggjum eða borðið beint.

15) **Tómatar**. Í tómötum er lykopen sem styrkir ónæmiskerfið. Tómatar eru ríkir af C- og E-vítamíni auk Beta-karótíns. Það er hægt að nota tómata á margan hátt eins og flestir vita.

16) **Lax**. Hann er feitur og inniheldur mikið prótín og omega-3 fitusýrur. Að auki er hann D-vítamínríkur. Gott er að borða lax að minnsta kosti einu sinni í viku.

17) **Kínófræ**. Þau eru góður kostur til að blóðsykurinn haldist í jafnvægi. Fræin eru rík af prótíni og omega-3.

18) **Dökkt súkkulaði**. Kakó inniheldur andoxunarefni sem eiga að geta verndað gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Það inniheldur líka mikið af kalóríum svo mælt er með 20-30 grömmum á dag þegar stíft er æft og á hvíldardögum.

19) **Baunir**. Það er mikið prótín í baunum. Baunir eru ein prótínríkasta fæða úr plönturíkinu. Þær hafa einnig nauðsynlegar aminosýrur, kolvetni, trefjar og C-vítamín. Gott að borða sem meðlæti. ■

fastus.is

VERTU KLÁR Í HLAUPIN

Resorb og Resorb Sport bæta upp vökva- og saltatap í líkamanum við hlaup og áreynslu



HENTAR MJÖG VEL TIL AÐ BÆTA UPP VÖKVATAP EFTIR:

- Hlaup
- Hjólreiðar
- Fjallgöngu
- Skiðamennsku
- Og aðra íþróttaiðkun

Minnkar líkur á vöðvkrömpum og þreytu, eykur endurheimt eftir mikil átök.



Það er hægt að slá margar flugur í einu höggi með því að búa til heilsudrykk úr lárperu, grænkáli, bláberjum og möndlum eða hverju því sem hugurinn gírnist.



Andri Snær Ágústsson byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold fyrir fjórum árum og hefur líf hans og liðan gjörbreyst. MYND/ADSEND

Finnur ekki lengur til og getur hlaupið meira en áður

Andri Snær Ágústsson glímdi lengi við eymsli í liðum en hefur gjörbreyst með tilkomu Nutrilenk Gold og getur nú hlaupið langar vegalengdir eymslalaus.

Nutrilenk liðbætifnin eru Íslendingum góðkunn og hafa hjálpað þúsundum sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum eða braki í liðum. Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbætifnið hér á landi til lengri tíma en það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila árangrinum með samlöndum sínum. Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum, aðallega úr hákörslum, sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki. Nutrilenk Gold inniheldur að auki C-vítamín, D-vítamín og mangan.

Fann fljótt mikinn mun
Andri Snær Ágústsson byrjaði



að taka inn Nutrilenk Gold fyrir fjórum árum síðan og hefur líf hans og liðan gjörbreyst. Andri Snær hafði verið að glíma við eymsli í liðum en hefur náð góðum árangri með inntöku Nutrilenk Gold og deilir hér reynslu sinni. „Ég hef alltaf verið mjög duglegur að stunda útivist og liður hvergi betur en úti í náttúrunni. Það var því mjög erfitt þegar ég var farinn að finna ítrekað fyrir eymslum í liðum og farið að draga úr ánægjunni við að stunda úti-veru sem gefur mér svo mikið. Ég hafði á tímabili nánast verið búinn að gefa upp alla von um að ég ætti eftir að geta hlaupið aftur. Eftir að ég byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold fór ég að finna mikinn mun og eymslin nú orðin það lítil að í dag hleyp ég meira en ég gerði áður. Ég er farinn að taka þátt í keppnum og það sem mér finnst best er að ég finn ekki lengur fyrir þessum eymslum sem áður voru að trufla svefn og daglega liðan.“

Ég mæli hiklaust með Nutrilenk Gold fyrir alla sem finna fyrir eymslum í liðum.

Spennandi verkefni á döfinni
Andri Snær hefur nýlega farið af stað með heimasíðu sem ber heitið sjalfsbetrun.is þar sem hægt er að nálgast m.a. fræðslu, námskeið, hlaðvarp og fleira. Sjálfsbetrun er lífsstílsvettvangur sem hjálpar einstaklingum með persónulegan vöxt og velliðan með því að tengja þá við fagfólk, veita fróðleik og innblástur þeim til aðstoðar. „Heimasíðan okkar, sjalfsbetrun.is, er í raun einn staður fyrir allt tengt persónulegum vexti og velliðan. Hvort sem það er líkamleg eða andleg heilsa, foreldrahlutverkið, fjármálaráðgjöf eða annað því um

líkt, þá mun Sjálfsbetrun halda utan um þetta á einum stað. Það er því frábært tækifæri fyrir fagfólk og fyrirtæki sem tengjast inn á þetta að vera með og ná betur til síns markhóps.“ segir Andri Snær.

Nutrilenk liðbætifni
Nutrilenk línan inniheldur þrjár vörur, Nutrilenk Gold, Active og Gel en allar hafa þessar vörur það að markmiði að draga úr stirðleika og eymslum í liðum. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru og virkar sem smurning á stirða liði og er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjáast af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót. Nutrilenk Gel virkar kælandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nota má gelið bæði fyrir og/eda eftir hreyfingu en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm-kjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í aldanna rás við ýmsum kvillum. ■



Inulin fyrir meltinguna

Góð melting - lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar sem bæta meltinguna, efla fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar.

Prófaðu að setja teskeið af Inulín trefjum í vatnsglas eða út í kaffibollann. Einnig má strá Inulíni yfir morgungrautinn eða bæta út í morgunþeytinginn.

Bragðlaust og einfalt í notkun



Fæst í Krónunni og apótekum.

Helst eitthvað sem ég get dillað mér við


Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@
frettabladid.is

Nú er Reykjavíkumaraþonið á næsta leiti og stór hópur skráður til leiks. Fólkhleypur mismunandi vegalengdir og mishratt, sumir í félagsskap og aðrir taka þátt sem einstaklingar.

Það getur verið gríðarleg hvatning að hlaupa með eitthvað skemmtilegt í eyrunum og skiptir jafnvel sköpum fyrir marga hlaupara. Íþróttافرæðingurinn Nanna Kaaber þekkir jafnt til hindrana og hvatningar hlauparans, en hún byrjaði ekki að hlaupa af alvöru fyrr en 2010. „Mér fannst alltaf leiðinlegt að hlaupa og var alltaf að erfiða við það en var samt alltaf að reyna. Það var ekki fyrr en í fæðingarorlofi með annað barn og aftur eftir skurðaðgerð á kálfa árið 2016 að ég neyddist til að byrja hægt og rólega, mikið hægir en mig langaði til, og passa að fara ekki of geyst af stað. Þá allt í einu small eitthvað og ég fór að geta hlaupið meira og meira og virkilega naut þess,“ segir Nanna sem er menntaður íþróttافرæðingur.

Hleypur alltaf úti

„Í dag hleyp ég mikið. Mér finnst engin hreyfing jafn frelsandi og hlaupin. Það er eitthvað alveg sérstakt við það að geta reimað á sig skóna og hlaupið út og vera allt í einu kominn í annað bæjarfélag eða upp á fjall og ferðast tiltölulega hratt yfir. Svo er svo þægi-



Íþróttافرæðingurinn Nanna Kaaber birtir uppáhalds hlaupalagalistann fyrir maraþonhlauparana í september. Er uppáhalds hlaupalagið þitt á listanum hennar? **MYND/ADSEND**



Nanna nýtur þess að hlaupa úti í náttúrunni og hlusta á fuglasönginn. Þegar hún sprettir á malbikinu finnst henni best að hlusta á eitthvað hresst sem hún getur sönglað með.

Reykjavíkumaraþoninu og er hann að finna á Spotify undir nafninu Uppáhalds hlaupalögin. Á listanum er fjölbreytt lagaúrval eins og Can't feel my face með The Weekend, Stick'Em Up með Quarashi, This One's For You með David Guetta, Holding Out for a Hero með Bonnie Tyler, Bootylicious með Destiny's Child, Gefðu allt sem þú átt með Jóni Jónssyni, framlag Svía til Eurovision, Can't Go On með Robin Bengtsson, Cheap Thrills með Sia, Kickstart My Heart með Mötley Crüe, Proud Mary með Tinu Turner og margt fleira.

Þjálfar hlaupara

Nanna er íþróttافرæðingur og hefur unnið sem þjálfari síðustu sjö ár. „Síðasta eina og hálfa árið hef ég aðallega unnið sem fjarþjálfari og hef haldið utan um samfélag kvenna sem stunda heimabjálfun, hlaupa og fara í ræktina, undir nafninu Kaaber - Heilsa,“ segir Nanna.

Nanna hefur þjálfað fólk í ýmsu formi og með alls konar getustig, meðal annars fólk sem er að stíga sín fyrstu skref í hlaupum sem og langhlaupara. „Ég hef þjálfað fólk sem er að byrja að hlaupa og vill geta hlaupið 5-10 km og haft gaman af því. Ég hef líka þjálfað fólk sem vill auka hraðann sinn eða komast upp í hálfmaraþons vegalengdina. Ég hef þá boðið upp á hlaupaprógrömm fyrir byrjendur og lengra komna og verið með náttúruhlaupahóp sem gengur líka á fjöll hjá Ferðafélagi Íslands.“

Hefurðu einhver góð ráð fyrir fólk sem er til dæmis að hlaupa 10 km í fyrsta skipti í Reykjavíkumaraþoninu?

„Fyrir það fyrsta þá er það að byrja ekki of hratt. Það er ótrúlega freistandi að byrja og gefa allt í, en það er betra að byrja rólega og gefa svo hægt og rólega í og taka svo góðan endasprett ef maður á inni fyrir honum. Það er mikilvægt að drekka nóg af vatni daginn fyrir hlaup og borða næringarríkan mat. Á keppnisdegi er það svo að borða það sem maður er vanur í morgunmat. Ef maður fer mikið að breyta út af vananum þá er hætt við því að maður fái í magann í miðju hlaupi sem er minna skemmtilegt. Svo er það bara að njóta hlaupsins og þæla minna í því á hvaða tíma maður er að hlaupa og meira í því hvað það er stórkostlegt að geta hlaupið svona.“ ■

HLAUPTU ALLA LEIÐ Í MARK!



Anti Leg Cramps

Samanstendur af **magnesium** ásamt **B6 vítamíni** sem eykur upptöku þess og **E vítamíni** sem hefur góð samverkandi áhrif með magnesium.

Anti Leg Cramps kemur þér á leiðarenda.

Fæst í apótekum, Fjarðarkaup og Heimkaup.is



legt hvað það felst lítil fyrirhöfn í hlaupunum. Það er hægt að taka hlaupaskóna með hvert sem er. Ég hef fjórum sinnum hlaupið hálfmaraðon og svo hljóp ég Laugaveginnsvisvar í sumar, í hvort skiptið á tveimur dögum.

Ég hleyp alltaf úti og finnst fátt betra en að fá súrefnið beint í æð. Ég hleyp hvort tveggja á malbikinu og í náttúrunni, bæði hægt og rólega en tek líka styttri sprettæfingar. Þegar ég er að hlaupa róleg löng hlaup finnst mér skemmtilegast að hlusta á hlaðvörp eða mjúka þægilega tónlist. Þá finnst mér mjög hvetjandi að hlusta á heilsutengd hlaðvörp og mæli sérstaklega með Hlaupalífi hlaðvarpi fyrir hlaupara. Svo hef ég gaman af viðtölum Snorra Björns hlaupara, hann er alltaf skemmtilegur.

Í interval-hlaupunum, sérstaklega þegar ég er að spretta, finnst mér gott að hafa einhverja hressa tónlist sem ytir mér aðeins áfram, helst eitthvað sem ég get dillað mér við og sönglað með. Ég er alæta á tónlist og get hlustað á allt frá gömlum íslenskum dægurlögum og yfir í Spice Girls, Aron Can, Harry Styles og Eurovision, sem er enn mjög vinsælt á heimilinu, þremur mánuðum eftir að keppnin var haldin. Skrillex var til dæmis vinsælt hjá mér á tímabili í sprettinum.

Þegar kemur að náttúruhlaupunum er ekkert sem toppar Heiðmörkina og slóðana þar. Þar er hægt að finna fullt af fallegum leiðum, allt frá 3 km upp í uppáhalds ríkishringinn sem er 12,5 km. Maður fer aldrei í vondu skapi úr Heiðmörk. Þá vil ég þó helst ekki hlusta á neitt, heldur finna fyrir andardrættinum og hlusta á fuglasönginn. En þetta fer þó allt eftir því hvernig skapi ég er í þann daginn, stundum nenni ég alls ekki að hlusta á neitt og vil vera laus við áreiti en stundum finnst mér ég þurfa tónlistina.“

Skotheldur hlustunarlisti fyrir maraþonið

Nanna setti saman hlustunarlista með uppáhalds hlaupalögnum fyrir þá sem ætla að taka þátt í

Hleypur maraþon á ný eftir æfingar hjá OsteoStrong

Kraftmiklir vöðvar, sterk bein, þéttar sínar og liðbönd á aðeins tíu mínútum í viku.

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

Bara tíu mínútur í viku

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

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:

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

Hleypur maraþon eftir æfingar hjá OsteoStrong

„Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill.

Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í.

Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjöðmína þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði.

Þegar ég byrjaði í OsteoStrong var ég með mikla verki í mjöðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því það er þreytandi að vera alltaf með verki eftir að æfa. Eftir nokkur skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus og hef hlaupið önnur eftir það. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.

Minni verkir

„Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem eru í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem eru að jafna sig eftir meiðsl. Þær hjálpa til við verki en þær eru ekki síður fyrirbyggjandi fyrir hlaupara til að minnka líkur á að snúa ökkla eða meiðast á hné. Það er ein-



Jórunn Jónsdóttir mælir heilshugar með OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

staklega gefandi að heyra daglega árangurssögur frá meðlimum okkar,“ segir Svanlaug, annar eigandi OsteoStrong.

73 prósent sterkari á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á svo mikla styrktaraukningu á jafn stuttum æfingatíma. Vöðvarnir þéttast en þyngjast ekki að neinu ráði, þess vegna er OsteoStrong svo tilvalið fyrir hlaupara,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

Athuganir á árangri meðlima sýna að þeir eru að meðaltali að styrkja sig um 73% á ári.

Betri golfsveifla

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

Bætt jafnvægi

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

Sviinn Sophila Gustafson er fyrrum þátttakandi í US Based LGPA-mótaröð og lífstíðar meðlimur Evrópumótaráðar kvenna. Hún vann LPGA-mótaröðina fimm sinnum og 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli. Sophia var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

Fljótlega verkjalaus

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

OsteoStrong býður ókeypis kynningar á virkni kerfisins í Hátúni 12. Áhugasamir geta skráð sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200



Rauð og innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.



Hjónin Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir eru eigendur OsteoStrong í Hátúni 12.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Þessi dagur er og verður okkar uppáhalds

Styrktarfélagið Gleym mér ei styður við fjölskyldur sem missa barn á meðgöngu, í eða fljótlega eftir fæðingu. Án áheitasöfnunar hlaupara í Reykjavíkumaraþoni væri ekki hægt að halda starfinu úti.

„Þriðja barnið mitt, Guðrún Júlía, kom andvana í heiminn 7. desember árið 2015. Það er erfitt að lýsa þeim tilfinningum sem fylgdu þessum degi, en þegar ég hugsa til baka finn ég fyrst og fremst fyrir ást og þakklæti. Þetta litla barn breytti öllu.“

Þetta segir Ingunn Sif Höskuldsdóttir, fimm barna móðir, stjórnarkona í styrktarfélaginu Gleym mér ei og tannlæknir.

„Ég fékk strax á spítalanum svo sterka tilfinningu fyrir þeim foreldrum sem á undan komu og baráttu þeirra fyrir bættri umgjörð. Baráttunni fyrir því að þessi djúpa sorg fái pláss í samfélaginu okkar. Fyrir því að við fáum að eyða tíma með börnunum okkar, elska þau, nefna, kveðja og syrgja. Tala um þau og varðveita minningu þeirra. Barna heyrði ég í fyrsta skipti um Gleym mér ei.“

Dýrmætur stuðningur

Gleym mér ei var stofnað árið 2013 af Önnu Lísu Björnsdóttur, Hrafnhildi Hafsteinsdóttur og Þórunni Pálsdóttur. Reynsla af missi á meðgöngu leiddi þær saman með það að markmiði að styðja fjölskyldur sem missa barn á meðgöngu, í eða fljótlega eftir fæðingu.

Helstu verkefni félagsins hafa verið endurgerð duftreits fyrir föstur í Fossvogskirkjugarði, minningarstund 15. október ár hvert, gerð fræðslubæklinga, kaup á kælivöggum og minningarkassar sem allir foreldrar fá afhentan við missi eftir 12 vikna meðgöngu.

Árið 2019 stóð Gleym mér ei að stofnun Sorgarmiðstöðvar ásamt öðrum grasrótarfélögum í sorgarúrvinnslu. Þar er meðal annars boðið upp á stuðningshópa undir handleiðslu fagfólks og regluleg fræðslurindi.

Englahópur á hlaupum

Velvild og stuðningur við félagið hefur verið mikill frá fyrsta degi, enda um að ræða málefni sem snertir marga djúpt. Áheitasöfnun hlaupara í Reykjavíkumaraþoni er langstærsta fjáröflun félagsins og án hennar væri ekki hægt að halda úti þessu öfluga starfi.

„Mikilvægi hlaupsins liggur þó ekki bara í þeim peningum sem safnast. Hlaupahópur Gleym mér ei samanstendur að mestu leyti af foreldrum sem hafa misst barn, fjölskyldum þeirra og vinum. Þennan dag fáum við að vera englamömmur, englapabbar, englasystkini og englavinir. Samstaðan er áþreifanleg og heilandi,“ segir Ingunn Sif og bætir við að áheitasöfnun og hlaup gefi líka tækifæri til að vekja athygli á mállefni og opna umræðuna.

„Rúmu ári eftir að Júlía fæddist skráðum við hjónin okkur í Reykjavíkumaraþon til þess að safna áheittum. Ég í mína fyrstu 10 kílómetra og hann í sína fyrstu 21 kílómetra. Við þurftum bæði að leggjast í töluverðan undirbúning og hann var bæði uppbyggjandi og sameinandi. Hlaupadagurinn var fullkominn. Þarna vorum við allt í einu ekkert annað en mamma og pabbi Júlíu og það var töfrum líkast. Síðan þá höfum við verið skráð í hlaupið og töfrarnir hafa ekkert minnkað. Í fyrra nutum við þess að hlaupa saman fjölskyldan í okkar eigin Covid-maraþoni. Þessi dagur er og verður einn af okkar uppáhalds á hverju ári.“



Ingunn Sif Höskuldsdóttir er tannlæknir og fimm barna móðir. Þegar þriðja barn hennar, Guðrún Júlía, kom andvana í heiminn fékk hún löngun til að leggja baráttu Gleym mér ei lið því það skiptir máli að foreldrar sem missa börn sín fái tíma til að elska þau, nefna, kveðja og syrgja. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR



Ingunn Sif og Björgvin, maður hennar, klædd bolum merktum Júlíu þeirra.



Hlaupabólir Gleym mér ei eru fallegir og má merkja nöfnum barna.



Minningarkassa Gleym mér ei er ætlað að styðja foreldra í að varðveita minningu barnsins með fallegum hlutum.

Varðveita minningu barna
Langstærsti kostnaður styrktar-sjóðsins fer í þá rúmlega hundrað minningarkassa sem félagið gefur á hverju ári.

„Í kassanum er armband fyrir barn og foreldra frá Aurum, bangsar, gipsmót fyrir hendur og

fætur, kertastjaki, fót á barnið og fleira, og er kassanum ætlað að styðja foreldra í að varðveita minningu barnsins. Maraþonið tryggir áframhald kassanna, en auk þess höfum við reynt að standa að átaksverkefni á hverju ári,“ upp-lýsir Ingunn Sif.



Í minningarkassa Gleym mér ei eru gipsmót fyrir hendur og fætur barnsins. Þessar smáu hendur átti Guðrún Júlía.

Hlaupahópur
Gleym mér ei samanstendur að mestu af foreldrum sem hafa misst barn, fjölskyldum þeirra og vinum. Þennan dag fáum við að vera englamömmur, englapabbar, englasystkini og englavinir.

yndislegan nýjan bol í byrjun sumars og við getum ekki beðið eftir því að sjá fólkið okkar í honum í hlaupinu í september. Hlaupurum stendur til boða að láta merkja bolinn sínu barni og hefur það vakið mikla lukku.“ ■

Hlaupastyrkur: rmi.is/hlaupastyrkur/godgerdamal/370-gleym-mer-ei-styrktarfelag
Vefsíða: gleymmerei-styrktarfelag.is
Instagram: gleymmereistyrktarfelag
Facebook: Gleymmerei Styrktarfélag

SORE NO MORE

Natural Pain Relieving Gel

Fyrir æfingu



Eftir æfingu



SORE NO MORE

Náttúrulegt hitagel

SORE NO MORE

Náttúrulegt kæligel

Árangur er engin tilviljun

Fyrirtækið Greenfit hefur það markmið að bæta heilsu og lífsgæði Íslendinga. Þjónusta fyrirtækisins er jafnt fyrir þá sem eru að stíga upp úr sófanum og þá sem stefna á heimsmeistaramót.

Fyrirtækið Greenfit hefur skýrt markmið: Við bætum heilsu og lífsgæði. Greenfit notar nýjustu tæknilausnir í samstarfi við erlenda og innlenda sérfræðinga til að hjálpa íþróttafólki og öðrum landsmönnum til að ná hámarksárangri þegar kemur að hreyfingu og heilsu.

Ástandskoðun Greenfit skiptist í þrjá hluta að sögn Lukku Pálsdóttur, annars stofnenda fyrirtækisins; grunnefnaskipti, álagspróf og blóðmælingu. „Þetta er í raun 360 gráðu sýn á heilsuna sem byggir á þessum þremur mælingum. Við setjum grímu á fólk og mælum samsetningu súrefnis og koltvíoxíðs í andardrætti, skoðum öndunartíðni, hjartsláttartíðni, lungnarárýmd og fleira. Út frá þessum tölum fæst mat á orku-notkun einstaklings bæði í hvíld og undir álagi ásamt því hvernig líkamsstarfsemin er dag frá degi og við getum þá hjálpað fólki að bæta almenna heilsu og ná markvissum árangri. Við skoðum líka blóðið, hver er vítamín- og steinefnastaða þess, blóðsykur, blóðfitur, bólgur og fleira.“

Koma auga á tækifærin

Hún segir að með þessum hætti geti þau eftir heilsu fólks sem um leið nær meiri árangri í íþróttum. „Við getum þannig hjálpað fólki að hlaupa betur og hraðar með því að skoða hver sé takmarkandi þáttur og koma auga á tækifærin. Stundum sjáum við t.d. að einhver er með takmarkandi þátt í öndun, mælist kannski með sex lítra lungu en notar bara tvo lítra í álagsprófinu. Þá þarf að kenna viðkomandi að dýpka öndun, styrkja öndunarvöðvana og auka þannig árangurinn. Það að finna þennan takmarkandi þátt hjá hverjum og einum og stilla æfingaálagið að hans persónulegu niðurstöðum skiptir því mjög miklu máli.“

Greenfit var stofnað fyrir tæplega einu og hálfu ári síðan af Lukku og Má Þórarinssyni, flugvirkja, GMB hreyfiflæðipjálfa, MBA nema og alhliða íþróttamanni. Sjálf er Lukka sjúkráþjálfari, MBA, einkaþjálfari og jógakennari og stofnandi heilsuveitingastaðarins Happs og var um leið frumkvöðull í notkun næringar til heilsuefingar.

Brúin á milli líkamsræktar og læknisfræði

Hún segir þau Má hafa stofnað fyrirtækið saman eftir að hafa rekist alls staðar á vegg þegar þau fengu ekki þær mælingar í heilbrigðiskerfinu sem þau óskuðu eftir. „Svo áttuðum við okkur á því að hlutverk lækna í heilbrigðiskerfinu er að gripa okkur þegar eitthvað fer úrskeiðis en það vantaði aðila á markaðinn sem hjálpar okkur að halda í heilbrigði og fyrirbyggja vandann. Því er okkar fókus á að hámarka heilsu og koma í veg fyrir lífsstílstengda sjúkdóma. Það sést ekki endilega utan á fólki hversu heilbriggt það er og við höfum fengið til okkar tvituga atvinnuþróttamenn með forstígr sykursýki og það gefur vinnu okkar mikið gildi þegar við sjáum fólk ná árangri og snúa lífsstílstengdum sjúkdómum við.“

Fyrirtækið var stofnað í mars á síðasta ári, rétt áður en heimsfaraldurinn skall á. „Þetta var kannski ekki besta tímasetningin til að stofna fyrirtæki en þrátt fyrir allt hefur gengið lygilega vel. Þörfin



Lukka Pálsdóttir, önnur frá vinstri, og Már Þórarinsson, fyrir miðju, eru stofnendur Greenfit. Með þeim á myndinni eru starfsmenn fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sumir tengja okkur við afreksfólk og langhlaupara en góð heilsa á auðvitað að vera í boði fyrir alla.

Lukka Pálsdóttir.

fyrir bætta heilsu hefur sjaldan verið meiri og ef það er eitthvað jákvætt sem faraldurinn hefur kennt okkur er það aukin vitund um að við verðum að vera sterk til að standast alls kyns árásir á borð við þessar veiru.“

Fékkstu skoðun í ár?

Langstærsti hópurinn sem leitar til Greenfit kaupir ástandsskoðun að sögn Lukku. „Við teljum að allir Íslendingar ættu að fara í slíka skoðun, svipað eins og þeir setja bílinn sinn í ástandsskoðun. Hugsunin með ástandsskoðun bíla er að koma í veg fyrir slys og óhöpp. Það sama ætti auðvitað að gilda um okkur mannfólkið. Við viljum breyta þessu hér á landi, þannig að í stað þess að takast á við veikindi og sjúkdóma seint viljum við reyna að stunda fyrirbyggjandi aðgerðir og lagfæra snemma í ferlinu og auka þannig bæði langlífi og lífsgæði. Þannig vinnum við stærstu sigrana.“

Fyrir hverja er Greenfit?

Góð heilsa er fyrir alla segir Lukka og bætir við að þjónusta Greenfit sé jafnt fyrir þá sem eru að stíga upp úr sófanum og þá sem stefna á heimsmeistaramót. „Sumir tengja okkur við afreksfólk og langhlaupara en góð heilsa á auðvitað að vera í boði fyrir alla. Við



Álagsprófið er einn þrígga hluta ástandsskoðunarinnar sem er vinsælasta þjónustan hjá Greenfit.

getum alltaf haft áhrif á heilsuna óháð því hvar við erum stödd í lífinu. Ólympíufari vill kannski bæta sig um eina sekúndu meðan hversdagsmaðurinn vill stundum bara auka velliðan og lífsgæði. Við þjónum báðum hópunum.“

Hún segir þau hafa kynnst því gegnum tíðina hvað margir eru duglegir að hreyfa sig en standa þó í stað og ná ekki þeim árangri sem þeir vonast til og eiga skilið. „Stundum sjáum við augljósar ástæður sem hægt er að vinna markvisst með svo sem of hátt insúlín sem getur hamlað þyngdarstjórnun eða rangt æfingaálag sem getur dregið úr árangri í hlaupum og aukið meiðslahættu. Stundum þarf að æfa hæggar til að ná að hlaupa hraðar.“ ■



Mælingar Greenfit gefa í raun 360 gráðu sýn á heilsuna.

vfs.is

M18

EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 190 VERKFÆRI

Milwaukee® ALVÖÖRU VERKFÆRI

VERKFÆRA
SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • DALSBRAUT 1, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

Bílar & Farartæki



Nissan Leaf Tekna 40 kWh.
110/2020 ekinn aðeins 9 þús. km.
Dökkblár með ljósu leðri. Svaka
flott blanda! Ef þið eruð snögg
getið þið keyrt heim fyrir aðeins
3.490.000,- Hægt að greiða 350.000
út og 49 þús á mánuði!

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

Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?**

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

Þjónusta

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLÖTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK**
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Nudd

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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**
Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

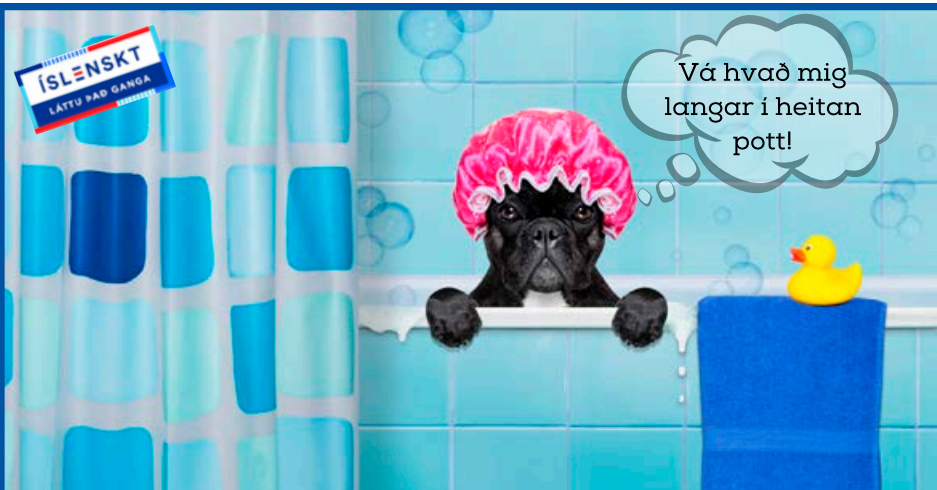
Tilkynningar

**ÁTÖKIN UM
ÓLYMPIULEIKANA
Í MOSKVU
1980**

DR. INGIMAR JONSSON

**FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING**
á Hringbraut

Til sölu



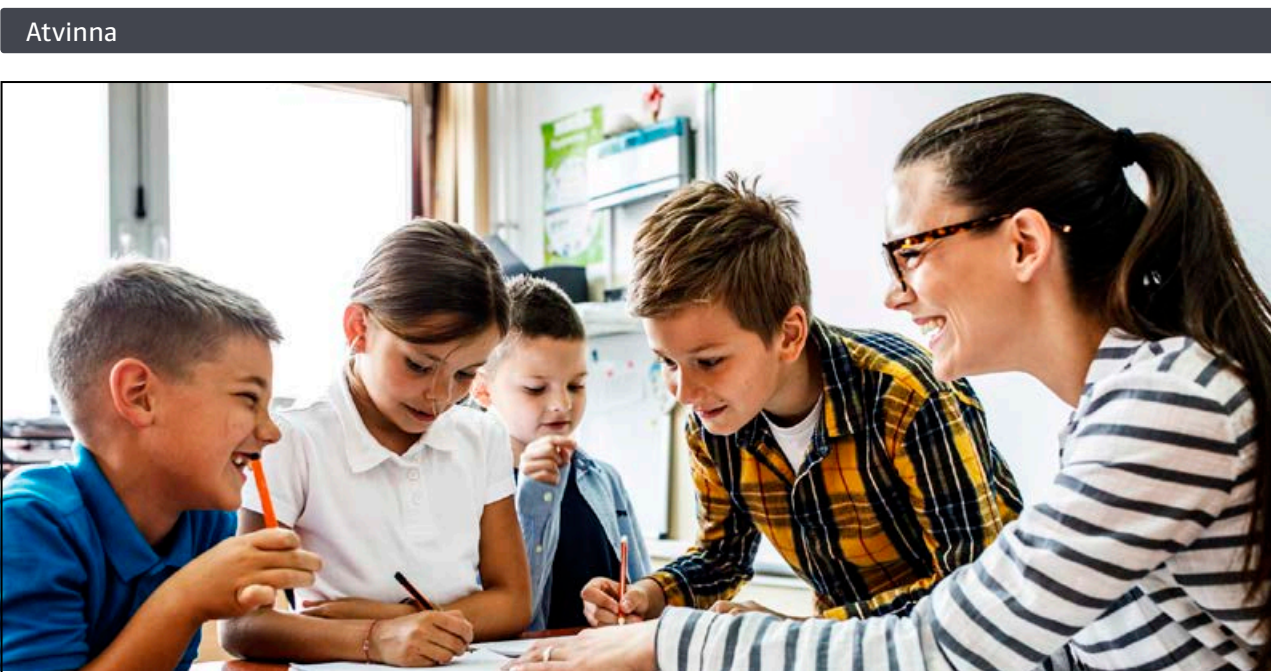
Vá hvað mig
langar í heitan
pott!

**Hvernig væri að láta drauminn um heitan pott rætast?
Okkar vinsælustu pottar til á lager!**

 Sigurlaug 124.500 kr.	 Gvendarlaug 177.000 kr.	 Grettislaug 239.000 kr.	 Geirslaug 257.000 kr.	 Unnarlaug 285.000 kr.	 Snorrallaug 278.000 kr.
--	--	--	--	--	--

NORMX
Íslensk framleiðsla í 38 ár!

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



Staða kennara við Húnavallaskóla

Um er að ræða 100% stöðu til eins árs. Meðal kennslu- greina er öll kennsla í dönsku og ensku, auk almennrar kennslu á unglingastigi.



Í Húnavallaskóla grunnskóladeild er samkennsla árganga og teymiskennsla. u.þ.b. 33 nemendur sækja skólann.

Í skólanum er góður skólabragur þar sem áhersla er lögð á samstöðu, vináttu og virðingu.

- Hæfniskröfur:**
- Leyfisbréf til kennslu á grunnskólastigi, æskileg.
 - Kennslureynsla í ensku og dönsku skilyrði.
 - Góð íslenskukunnátta skilyrði.
 - Jákvæðni og sveigjanleiki í samskiptum.
 - Góðir skipulagshæfileikar og góð tölvukunnátta.
 - Ábyrgð og stundvísi.
 - Faglegur metnaður og sjálfstæð vinnubrögði.
 - Áhugi á að vinna með börnum og unglingum.
 - Hreint sakavottorð.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Umsóknarfrestur er til 19. ágúst nk.
Umsókninni skal fylgja ferilskrá og staðfesting á kennsluréttindum.

Umsóknir sendast á netfangið:
skolastjori@hunavallaskoli.is eða til skólustjóra Húnavallaskóla, Húna- völlum, 541 Blönduós.

Nánari upplýsingar:
Sigríður B. Aadnegard í síma 455 0021 og 847 2664 eða í gegnum netfangið skolastjori@hunavallaskoli.is





Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

677.300.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

423.600.-



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

Continental*

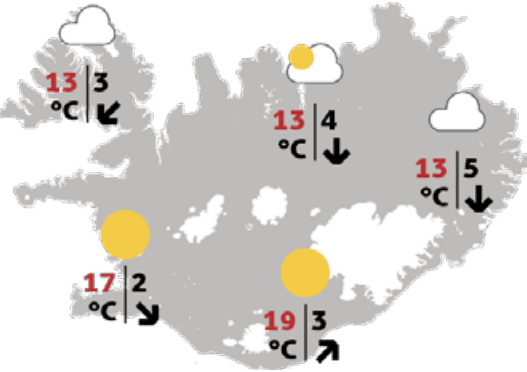
Verð frá:

499.400.-



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

Veðurspá Föstudagur



Breytileg átt 3-7 m/s. Léttir víða til, en skýjað við N- og A-ströndina og lítills háttar væta austast. Híti víða 12 til 20 stig að deginum, hlýjast í innsveitum á NA-landi. ■

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

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

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Hætti ekki á þingi í biturð

Páll Magnússon kveður Alþingi eftir fimm ára setu og hefur ekki tekið ákvörðun um framhaldið. Hann segir Sjálfstæðisflokkinn í vanda og að það sé skylda flokksmanna að gagnrýna forystuna þegar svo ber undir. Páll ræðir einnig baráttuna við áfengið, eld-gosið í Vestmannaeyjum og fleira.



Arsenal-kona í húð og hár



Arsenal-konan **Sigfríð Ingólfsdóttir** er ein af fjölmörgum Íslendingum sem beðið hafa spennt eftir því að enski boltinn byrji að rúlla. Sú bið er senn á enda. Fréttablaðið ræddi við Katrínu Jakobsdóttur, Jón Atla Benedikts-son, Semu Erlu Serdar og fleiri dygga aðdáendur enskra fótþoliða.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Skák Gunnar Björnsson



Brynell átti leik gegn Schafranka í London árið 1990.

1...Hf1+! 2. Hxf1 Dh2+! 3. Kxh2 gxf1R+ 4. Kh2 Rxd2 0-1.

www.skak.is: Áskorendaflokkkurinn. ■

Krossgáta

- LÁRÉTT**

 - 1 lifhvati
 - 5 ábreiða
 - 6 sön
 - 8 salta
 - 10 tveir eins
 - 11 þrá
 - 12 klöpp
 - 13 kríki
 - 15 argar
 - 17 fiskur
- LÓÐRÉTT**

 - 1 planta
 - 2 kropp
 - 3 atvikast
 - 4 maskína
 - 7 braskara
 - 9 ráfa
 - 12 marr
 - 14 tímabils
 - 16 strit

LÁRÉTT: 1 ensim, 5 lak, 6 óm, 8 fresta, 10 tt, 11 von, 12 berg, 13 nári, 15 gramar, 17 skata. LÓÐRÉTT: 1 elfting, 2 nart, 3 ske, 4 mótor, 7 mangara, 9 sveima, 12 brak, 14 árs, 16 at.

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

Sudoku

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

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

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

... og þegar ég ætlaði yfir götuna til að komast á skrifstofuna keyrði vörubíll yfir mig!

Erfið byrjun á deginum! En þrátt fyrir 94 brót og innvortis blæðingar segja læknamir að ég muni ná mér! En ég verð því miður blindur á öðru auga!

Jábjá! Það snýst allt um þig! Blá, blá, blá! Þú spyrð mig aldrei hvernig dagurinn minn er búinn að vera?

Hvað er þetta? Smá kokteill við sársaukanum og nafnið á góðum skilnaðarlög-fræðingi!

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

94.000 skref! Hvernig náðirðu 94.000 skrefum á einum degi?

Já!!

Leyndarmálið er úthald, þrautseigja og hámarks snúningur.

Fóstu í spinning tíma?

Ég þvoði óvart þrepamælinn með gallabuxunum.

Ég ætla pottþétt að prófa það.

HEY!

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Hvernig var dagurinn þinn, Solla?

Geggjaður!

Við fengum blokk-flautur í tónmennt!

Ó, en gaman!

SQUEEK! SKWAWK! SKRANK!

Svo það er svona sem mamma fékk hrukkurnar á milli augnabruðanna.

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Það er dásamleg óvissa sem fylgir því að vera í beinu samtali við áhorfendur, segir Bjarni.
MYND/ADSEND

Mjög erfitt uppgjör



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sjálfsævisögulegi heimilda-söngleikurinn Góðan daginn faggi verður frumsýndur í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld, föstudag. Höfundar og aðstandendur verksins eru Bjarni Snæbjörnsson leikari, Gréta Kristín Ómarsdóttir leikstjóri og Axel Ingi Árnason tónskáld.

Góðan daginn faggi er einleikur þar sem fertugur söngleikjahommi leitar skýringa á skyndilegu tauga-áfalli sem hann fékk upp úr þurru. Sýningin er unnin upp úr dagbókum Bjarna Snæbjörnssonar sem hann hefur haldið frá æsku til dagsins í dag.

„Sýningin fjallar um sögu mína og hvernig ég hef tekist á við það að vera hinsegin,“ segir Bjarni. „Ég fór að halda dagbók þegar ég var unglingur og lýsti þar á fremur yfirborðskenndan hátt því sem á dagana dreif og skoðunum mínum

á hinu og þessu. Það var ekki fyrr ég var orðinn stálpaður unglingur, sem ég fór af alvöru að skrifa um tilfinningar mínar og reyndi að átta mig á því hver ég væri.“

Bláðamaður spyr Bjarna hvort hann hafi fengið taugaáfall eins og söngleikjahomminn í sýningunni. Hann segir: „Þegar ég var á kafi við að búa til þessa sýningu fór ég í gegnum allar dagbækur mínar og bréf til að skilja sjálfan mig betur, ég las líka alls kyns fræði og var hjá sálfræðingum. Allt í einu þyrmdi yfir mig og ég fékk snert af tauga-áfalli vegna þess að ég áttaði mig á því að ég hafði aldrei tekist á við sjálfshatrið sem bjó í mér vegna þess að ég er hommi. Þetta var því mjög erfitt uppgjör.“

Frábær söngleikjatónlist
Sýningin skartar söngleikjatónlist eftir Axel Inga Árnason. „Þetta er frábær ný íslensk söngleikjatónlist, þar er bæði gleði og dramatík,“ segir

”

Þetta er mín saga, ég er sýningin og sýningin er ég. Ég hleypi fólki mjög nærri mér.

Bjarni sem er sögumaður í sýningunni og talar því beint við áhorfendur. „Við förum í langt ferðalag inn í þessa sögu mína og skoðum hana frá öllum mögulegum sjónarhornum. Það er dásamleg óvissa sem fylgir því að vera í beinu samtali við áhorfendur og hlusta á salinn.“

Sýningin hefur verið lengi í mótun og Covid setti þar skiljanlega

strik í reikninginn. „Ferlið hefur tekið tvö og hálf ár,“ segir Bjarni. „Alveg frá fyrsta uppkasti að handriti buðum við fólki að koma og hlusta á leiklestra og síðan buðum við fólki að koma á rennsli.“

Dásamlegar viðtökur
Verkið hefur þegar verið sýnt á Tálknafirði, heimabæ Bjarna, þar sem stór hluti sögunnar gerist. „Við sýndum sveitungum mínum verkið. Viðtökur voru dásamlegar en einhverjir voru slegnir og höfðu ekki gert sér grein fyrir því hvað það er erfitt að alast upp sem barn og unglingur og finnst maður ekki tilheyra. Það eru sár sem fylgja því.“
Bjarni er fullur tilhlökkunar vegna frumsýningarinnar í kvöld. „Ég get ekki beðið eftir að frumsýna. Þetta er mín saga, ég er sýningin og sýningin er ég. Ég hleypi fólki mjög nærri mér. Nú er sýningin að öðlast eigið líf og ég get farið að skilja hana eftir í leikhúsinu.“ ■

Sólveig í Borgarleikhúsið

kolbrunb@frettabladid.is

Leikkonan Sólveig Guðmundsdóttir hefur gert samning við Borgarleikhúsið en Sólveig hefur starfað sem sjálfstætt starfandi leikkona síðastliðin 19 ár. Hún útskrifaðist sem leikkona frá The Arts Educational School of Acting í London árið 2002 og hefur leikið síðan hin ýmsu hlutverk bæði í leikhúsum og sjónvarpi.

Sólveig hlaut Grímuverðlaunin sem leikkona ársins í aðalhlutverki árið 2017 fyrir leik sinn í Sóley Rós ræstítæknir og aftur 2019 fyrir leik sinn í Rejúnion sem sýnt var í Tjarnarbíói. Sólveig hlaut einnig Menningarverðlaun DV 2017 fyrir leik sinn í Illsku og Sóley Rós.

Sólveig mun hefja leikárið á því að leika í Emil í Kattholti sem leikstýrt verður af Þórunni Örne Kristjánsdóttur. ■



Sólveig hefur gert samning við Borgarleikhúsið.

MYND/ADSEND

»

Sólveig mun hefja leikárið á því að leika í Emil í Kattholti sem leikstýrt verður af Þórunni Örne Kristjánsdóttur.



**Betri svefn
með Lín Design**

Lín
DESIGN

www.lindesign.is



KRYDD

veitingahús

Strandgata 34
220 Hafnafjörður
kryddveitingahus.is

DAGSKRÁ

13. ágúst 2021 FÖSTUDAGUR

Föstudagur

Hringbraut

- 18.00** **Sir Arnar Gauti** Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitinga-húsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
- 18.30** **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00** **Eldhugar (e)** Í Eldhugum er farið með viðmælendur út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.
- 19.30** **Fjallaskálar Íslands -Nýi dalur (e)** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 20.00** **Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 20.30** **Fréttavaktin** Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack.

RÚV Sjónvarp

- 11.00** **Heimaleikfimi**
11.10 **Matur með Kiru**
11.40 **Úti** Landvættir
12.10 **Ferðastíklur** Reykjanesskagi
12.50 **Sögur frá landi**
13.20 **Kiljan**
14.00 **Óvæntur arfur**
15.00 **Matarmenning - Matur fram-tíðarinnar**
15.30 **Í garðinum með Gurrý** Gróðursetning skraut-plantna
16.00 **Basl er búskapur**
16.30 **Orlofshús** arkitekta
17.00 **Joanna Lumley og Sílkileiðin**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Fótboltastrákurinn Jamie**
18.29 **Sebastian og villtustu dýr Afríku**
18.45 **Bestu vinir**
18.50 **Bækur og staðir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Sumarlandabrot**
19.45 **Herinn hennar Harriet Harriet's Army** Bresk fjölskyldu-mynd frá 2014 um hina 14 ára Harriet sem safnar saman utangarðskrökkum á sínum aldri til að handsama hættulega njósnara á tímum fyrri heimsstyrjaldar.
21.25 **Shakespeare og Hathaway** **Shakespeare and Hathaway. Private Investigators**
22.00 **Síðasta málverkið Final Portrait** Bresk-bandarísk mynd um svissneska lista-manninn Alberto Giacometti sem rekst á gamlan vin í París 1964 og sannfærir hann um að sitja fyrir á portrettmynd. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.30 **Ísalög Tunn is**
00.15 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 09.35** **The Amateur Championship Highlights**
10.25 **PGA Special. One Shot Away**
10.45 **PGA Tour Profiles**
11.05 **LET Tour** Útsending frá Investec South African Women's Open.
15.00 **LET Tour** Bein útsending frá Trust Golf Women's Scottish Open.
19.00 **PGA Tour** Bein útsending frá Wyndham Championship.
22.00 **European Tour** Útsending frá Scandinavian Mixed á Evrópumótaröðinni 202

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 **The Bachelorette**
22.10 **Love Island**
23.00 **Love Island**
23.50 **Bleeding Heart**
01.20 **The Duke of Burgundy**
03.00 **Love Island**
03.50 **Love Island**
04.40 **Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

- 06.45** **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Í ljósi sögunnar** Voulet-Chanoine-leiðangurinn
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Óskastundin**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Sumarmál. Fyrri hluti**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Hádegðið Fyrri og seinni hluti**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegðið**
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Sumarmál. Seinni hluti**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Skyndibítinn** Hvernig metum við listgildi verka?
15.00 **Fréttir**
15.03 **Sögur af landi**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Vinill vikunnar**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Djassþáttur**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Brot úr Morgunvaktinni**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Flugur** Fleiri Rolling Stones lög
19.45 **Lofthelgin**
20.35 **Týndi bróðirinn - líf og kenningar** Magnúsar Eiríkssonar guðfræðings Af Melrakkasléttu í marg-menni Kaupmannahafnar
21.40 **Kvöldsagan. Dægradvöl** (10 af 31)
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

- 11.40** **Superman. Red Son** Teiknuð mynd um ofurhetjuna Superman frá 2020.
13.00 **Second Act**
14.40 **Palm Beach**
16.15 **Superman. Red Son**
17.40 **Second Act**
19.20 **Palm Beach**
21.00 **The Outpost** Söguleg stríðs-mynd frá 2020 með þeim Scott Eastwood, Orlando Bloom og Caleb Landry Jones í aðalhlutverkum.
23.00 **Us**
00.50 **Annabelle Comes Home** Hrollvekja frá 2019.
02.35 **The Outpost**

Stöð 2

- 08.00** **Heimsókn**
08.15 **The Mentalist**
08.55 **Bold and the Beautiful**
09.15 **The Good Doctor**
10.00 **The Goldbergs**
10.20 **Shark Tank**
11.05 **BBQ kóngurinn**
11.30 **Tribe Next Door**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **Lóa Pind. Bara geðveik**
13.30 **Ghetto betur** Skemmtilegur nýr spurningapáttur í um-sjón Steinþórs Hróars Steinþórssonar, eða Steinda Jr. Í hverjum þætti mæta tveir fulltrúar frá hverju bæjar-félagi og spreyta sig á vel völdum spurningum.
14.10 **Golfarinn**
14.45 **Grand Designs. Australia**
15.35 **Grand Designs. Australia**
16.20 **Real Time With Bill Maher**
17.35 **Bold and the Beautiful**
18.00 **Nágrannar**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkin**
18.55 **Bara grin**
19.20 **Tónlistarmennirnir okkar** Tónlistarmennirnir okkar er heimildar- og viðtals-þáttaröð þar sem sjónvarps-maðurinn Auðunn Blöndal hittir nokkur af ástsælustu tónlistarfólki landsins, fylgir þeim eftir í leik og störfum og fer yfir feril þeirra.
20.00 **The Masked Dancer**
21.10 **Stockholm / The Captor**
22.40 **Midway**
01.00 **Neighbors 2. Sorority Rising**
02.30 **211** Lögreglumaðurinn Mike Chandler er nýbúinn að missa eiginkonu sína úr krabbameini og er því ekki upp á sitt besta þegar honum og félagan hans, Steve, er falið að taka ungan mann, Kenny, með sér í venju-bundna eftirlitsferð. Áður en varir breytist verkefnið hins vegar í skotbardaga við þungvopnaða bankaræningja sem hlífa engum sem stendur í vegi þeirra.
03.55 **The Mentalist**
04.35 **The Good Doctor**
05.15 **Shark Tank**

Stöð 2 Sport

- 08.20** **Mjólkurbíkarmörkin 2021**
09.35 **Valur - ÍBV** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
11.15 **Keflavík - Fylkir**
12.55 **Pepsi Max Mörkin - Kvenna**
13.50 **Vikingur R. - KR** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.
15.30 **Valur - ÍBV**
17.15 **Keflavík - Fylkir**
19.00 **Breiðablik - Valur** Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
21.05 **Vikingur R. - KR**
22.45 **Mjólkurbíkarmörkin 2021**
00.00 **Breiðablik - Valur**

Stöð 2 Sport 2

- 08.55** **Slavia Prag - Rangers**
10.30 **Arsenal - Benfica**
12.10 **Ajax - Liverpool**
13.50 **Real Madrid - Shakhtar Donetsk**
15.30 **Bayern München - Atletico Madrid**
17.05 **Blackburn - Swansea**
18.45 **Bournemouth - WBA**
20.25 **NFL Hard Knocks. Dallas Cowboys**
21.20 **FA Community Shield 2021. Leicester - Manchester City**
23.05 **Chelsea - Morecambe**

SPARIDAGAR

Í **ORMSSON** & HJÁ UMBOÐSMÖNNUM **ORMSSON** UM LAND ALLT!

OPIÐ í verslunum okkar í Lágmúla Reykjavík og Fururvöllum Akureyri á **laugardögum** frá kl. 11 til 15!



40.000 kr
afsláttur

SAMSUNG 2000PQI UHD 65"
Verð m. afslætti kr. 139.900,-



75.000 kr
afsláttur

SAMSUNG QLED Q95T 65"
Verð m. afslætti kr. 324.900,-

SAMSUNG

GLÆSILEG SJÓNVÖRP FRÁ SAMSUNG Á SPARIVERÐUM



15%

SAMSUNG QLED Q75A

Snjallara sjónvarp sem vinnur með nýjustu leikjatölvunum og veitir stórkostlega sjónræna upplifun. 4K upplausn - Gleymdu óþægilegu sólarljósi, ekkert getur truflað þig lengur. 100% Color Volume w/ Quantum Dot & Quantum HDR.

Stærð 75" - verð m. afslætti kr. 339.915,-

Stærð 65" - verð m. afslætti kr. 220.915,-

Stærð 55" - verð m. afslætti kr. 186.915,-



15%

SAMSUNG NEO QLED Q85A

Quantum Matrix Technology - Með enn fleiri ljósgjöfum er hægt að stjórna ljósinu með ótrúlegri nákvæmni. Frá dökkasta svarta að ljómandi birtu. Örgjörvi með gervigreind lyftir öllu sem þú horfir á í glæsilegt 4K, Dynamic 3D hljóð og öll vinsælu snjöllu sjónvarpsforritin.

Stærð 75" - verð m. afslætti kr. 484.415,-

Stærð 65" - verð m. afslætti kr. 314.415,-

Stærð 55" - verð m. afslætti kr. 237.915,-



Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKROKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Peysuvestin aldrei jafn vinsæl

Fyrr á árinu byrjuðu peysuvestin að verða uppáhald tískuskvísanna. Núna hafa þau aldrei verið jafn vinsæl og hægt að finna flott peysuvesti í ýmsum litum í tiskuverslunum landsins. Það er sérstaklega vinsælt að hafa þau aðeins í yfirstærð.

Peysuvesti eru mjög vinsæl um þessar mundir og samkvæmt erlendum tiskumiðlum verða þau aðalmálið í haust. Þá er áberandi það trend að taka vesti sem er nokkrum stærðum fyrir ofan þá sem maður tekur

vanalega. Brátt fer að hausta og þá er kjörið að klæða peysuvestið yfir flotta skyrtu til að bæta við ögn meiri hlýju í veðri og vindum. Svo er það líka bara einstaklega flott. Flestar helstu tiskuverslanir landsins eru með gott úrval af flottum peysuvestum í hinum ýmsu litum, stílum og stærðum. ■



Tíglamynstruð vesti munu koma sterk inn í haust.



Áhrifavaldurinn Louisa Theresa Grass í peysuvesti frá H&M. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Þýski áhrifavaldurin Soulin Omar í vesti í yfirstærð frá Mango.



Anna Schürle í vesti með breiðum öxlum frá Isabel Marant.



Ballettdansarinn Amanda Derhy glæsileg á götum Parísar.



Tiskubloggarinn Lois Opoku í flottu bleiku vesti á tiskuvíkunni í Milanó.



Söngkonan Ashley Robert í ljósu vesti með kaðlamynstri í London.



TRYGGÐU ÞÉR NÝJU SÍRÍUS KÖNNUNA

*Sírius kannan 2021 er væntanleg í allar betri verslanir.
Kannan kemur í fjórum fallegum litum og er tilvalin fyrir heitt súkkulaði.*



SÍRÍUS SUÐUSÚKKULAÐI
...sem Íslendingar hafa stólist í síðan 1933



Gefa út lag þrettánda hvers mánaðar



Steingerður
Sonja Þórisdóttir
steingerdur
@frettabladid.is

Hljómsveitin Hudson Wayne hefur verið starfandi í tæp 20 ár. Í dag gefa þeir út lagið Khat og næstu mánuði mun nýtt lag koma frá sveitinni þrettánda hvers mánaðar. Lögin munu svo öll verða á næstu breiðskífu sveitarinnar.

Í dag kemur út lagið Khat með hljómsveitinni Hudson Wayne. Sveitin var stofnuð árið 2002 og hefur því verið starfandi í 19 ár. Hljómsveitina skipa þeir Þráinn Óskarsson og Gylfi Blöndal, sem áður voru saman í Kimono, Birgir Viðarsson, sem er annar stofnenda sveitarinnar, Ó. Jónsson og Þormóður Dagsson.

„Hljómsveitin varð til þegar Þráinn og Biggi ákváðu að semja og taka upp nokkur lög sem afmælisgjöf til vinkonu þeirra, sem voru tekin upp á fjögurra rása kasettuupptökutæki. Þeir heyrdðu strax að það var eitthvað þarna sem heillaði og bættust svo við aðrir hljómsveitarmeðlimir, þeir Helgi Alexander Sigurðarson og Hákon Aðalsteinsson, sem voru með hljómsveitinni á fyrstu EP plötunum og svo fyrstu breiðskífunni, Battle of the Bandidos, sem kom út árið 2005.

Svo urðu þáttaskil hjá hljómsveitinni og hefur sveitin verið í núverandi mynd síðustu tíu ár eða svo,“ útskýrir Gylfi.

„Við tókum stundum tarnir en líka pásur inn á milli. Það hefur gefist vel því við erum enn þá starfandi næstum 20 árum eftir stofnun. Má því segja að pásurnar skapi langlífið,“ bætir Þráinn við.

Afgamla skólanum

Þeir segja stílinn ekki hafa breyst mikið frá stofnun sveitarinnar, en þó vissulega eitthvað.

„Við höfum alltaf reynt að halda í ákveðinn einfaldleika en maður eldist og þróast eins og gengur og gerist og tónlistin þar af leiðandi með,“ segir Þráinn.

„Við leggjum áherslu á tónlist sem spíluð er á raunveruleg hljóðfæri og eftirvinnslu sem er alfarið laus við trix og svartagaldra sem oft einkenna nútíma tónlist. Má því segja að við séum hljómsveit af gamla skólanum og kjósum að koma til dyranna eins og við erum klæddir,“ segir Gylfi.

Í dag, föstudaginn þrettánda, kemur út lagið Khat sem er samið af Þráni og svo fullunnið af hljómsveitinni í sameiningu. „Það er að mörgu leyti frábrugðið öðrum lögum okkar, til að mynda er þetta líklega hraðasta lag okkar frá upphafi. Við tókum það upp að mestu sjálfir, þó eru einhver „overdub“ tekin upp af Gunnari Tynes úr múm,“ segir Þráinn.



Í dag gefur Hudson Wayne út lagið Khat sem þeir segja vera nokkuð frábrugðið öðrum lögum sveitarinnar.
FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Hverju lagi fylgir nýtt ljósmyndaverk eftir Valdís Thor.



”Við höfum alltaf reynt að halda í ákveðinn einfaldleika en maður eldist og þróast eins og gengur og gerist og tónlistin þar af leiðandi með.

Þráinn.

Sveitin hefur verið starfandi frá árinu 2002.
FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

„Þráinn er aðallagahöfundur og söngvari sveitarinnar og þegar lögin verða til kemur hann með þau á æfingar og við útsetjum þau saman. Ferlið er tiltölulega einfalt og fláðandi sem hentar okkur ágætlega,“ bætir Gylfi við.

Langur aðdragandi

Hljómsveitin gaf út lagið Cinder and ash þann 13. júlí, þeir stefna svo að því að gefa út lag þrettánda hvers mánaðar og að lokum koma þau svo öll út á nýrri breiðskífu.

„Einhvern tímann fyrir allmörgum árum ákváðum við að skipuleggja árshátið Hudson Wayne og bar hún upp á föstudaginn 13. Á þeirri árshátið var ákveðið að endurtaka leikinn alltaf þegar föstudaginn 13. bæri upp. Það sem við

áttuðum okkur ekki á í ölæðinu er að föstudaginn 13. ber upp 1-3 sinnum á ári. Einhverra hluta vegna er þessi dagur okkur hugleikinn og því notum við töluna 13 mikið í okkar starfi og sköpun,“ segir Gylfi.

„Það hefur verið langur aðdragandi að þessari plötu, lögin höfðu mörg verið samín og tekin upp á síðustu 10 árum. En við höfum verið uppteknir með annað í lífi okkar, vinnu, fjölskyldu og þess háttar. Við fórum smám saman að taka þetta saman á síðasta ári þegar Covid skall á og meiri tími myndaðist,“ segir Þráinn.

Aukin þörf til að skapa

Þeir segja faraldurinn ekki endilega hafa gefið þeim meiri tíma fyrir tónlistina.

„Nei, ekki beint. Við höfðum legið í hálfgerðum dvala fyrir Covid en fundum aukna þörf fyrir að skapa saman í Covid, og er niðurstaðan að við unnum lög sem við tókum upp vel fyrir Covid og sem eru að koma út þessi misserin,“ segir Gylfi.

Þeir vinna nú að því að klára gerð plötunnar.

„En við erum alltaf opnir fyrir alls konar upptökum og gjörningum,“ segir Þráinn.

Stendur svo til að halda upp á tuttugu ára afmæli sveitarinnar að ári?

„Það væri gaman að halda upp á afmælið, en ekkert hefur verið ákveðið,“ svarar Þráinn.

Lagið Khat með Hudson Wayne er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum. ■

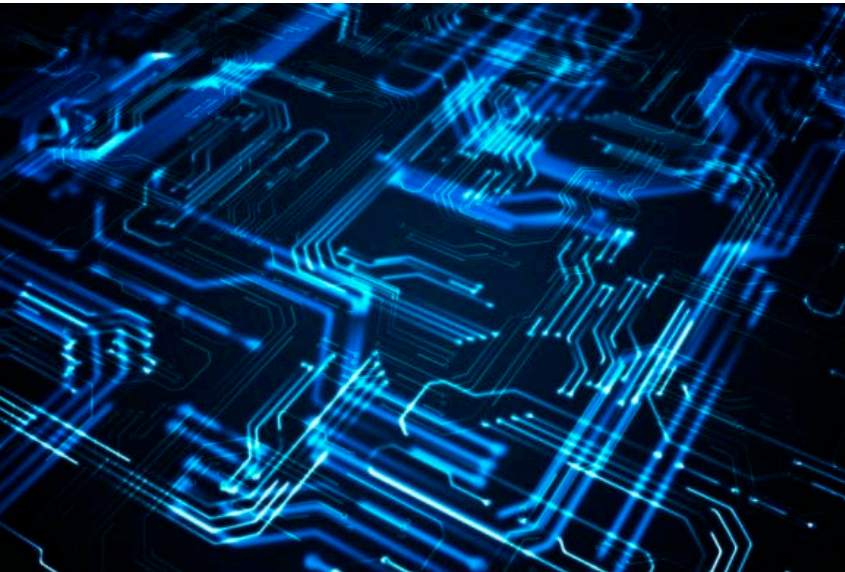
HUGBÚNAÐUR OG HUGBÚNAÐARLAUSNIR

Þriðjudaginn 24. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblað um hugbúnað og hugbúnaðarlausnir.

Við fjöllum um fordæmalausa tíma í þjóðfélaginu þar sem tölvur og snjallsímar gegna lykilhlutverki í samskiptatækni. Við viljum fjalla um hvað er í boði fyrir viðskiptavinum í þessum geira tækninnar á tímum Covid-bylgjunnar. Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:
Jóhann Waage sölu- og markaðsfulltrúa
Johannwaage@frettabladid.is eða 550-5656

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Hópatilboð!

1

(Hentar 4–6 fullorðnum)

**Tvær 12” Pizzur af matseðli,
Brauðstangir og sósa**

3.500

2

(Hentar 6–8 fullorðnum)

**Tvær 16” Pizzur af matseðli,
Brauðstangir og sósa**

4.500



SPAÐINN

Spaðinn Pizza

• Fjarðargata 11

• Dalvegur 32b

• spadinn.is

