

Líkaminn á leiksviðinu



Flóttabörn læra leiklist



Sigraðu innkaupin með appinu

nettó



Menning > 26

Lífið > 30

# FRÉTTABLAÐIÐ

102. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 26. MAÍ 2022



Leikstjórinn Simon McBurney vinnur nú að uppsetningu leiksýningar í Þjóðleikhúsinu, byggðri á skáldsögu Nóbelsverðlaunahafans Olgu Tokarczuk. Starfsfólk Þjóðleikhússins tekur þátt í uppfærslunni í samstarfi við hinn virta leikhóp Complicité. „Það má segja að hér sé draumur minn og fleira íslensks leikhúsfólks að ræstast,“ segir Þjóðleikhússtjóri. **SJÁ SÍÐU 2** **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

## Réðst á strætóbílstjóra eftir átakaferð norður

Lögregla rannsakar líkamsárás farþega á vagnstjóra sem ók strætó frá Reykjavík til Akureyrar fyrr í mánuðinum. Ferðafélagi árásmannsins var skilinn eftir á Blönduósi en náði vagninum í Varmahlíð með aðstoð lögreglu.

lovisa@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** Vagnstjóri Strætó varð fyrir árás af hendi farþega 19. maí síðastliðinn á endastöð vagnsins við Hof á Akureyri eftir ferð frá Reykjavík. Farþeginn hafði ásamt ferðafélaga sínum verið til

vandræða stóran hluta ferðarinnar frá Reykjavík að sögn bílstjórans. Annar þeirra var skilinn eftir á Blönduósi en kom aftur inn í vagninn í Varmahlíð eftir að lögregla óskaði eftir því að vagninn biði meðan hún skutlaði mannum um 60 kílómetra frá Blönduósi.

Bílstjórinn, Tomasz, er nú í veikindaleyfi í að minnsta kosti tvær vikur og lýsir miklum svima og vanliðan eftir árásina. „Ég veit ekki hversu oft hann kýldi mig. Ég sat í bílstjórasetinu og hann kýldi mig. Ég má ekki kyla á móti og því reyndi ég að verja mig. Svo hætti hann en kom aftur stuttu seinna með vini sínum og þeir réðust á mig saman,“



Ég veit ekki hversu oft hann kýldi mig. Ég sat í bílstjórasetinu og hann kýldi mig. Ég má ekki kyla á móti og því reyndi ég að verja mig.

Tomasz, strætóbílstjóri

segir Tomasz og að enginn tuttugu farþeganna hafi hjálpað. Nánar er rætt við Tomasz á vef Fréttablaðsins.

Arnfríður Gíga Arngrímsdóttir, hjá lögreglunni á Norðurlandi eystra, staðfestir að árásin sé til rannsóknar hjá embættinu.

Pétur Björnsson, hjá lögreglunni á Norðurlandi vestra, segir það hafa komið frá fjarskiptamiðstöð um vegalausann mann.

„Hann sagðist hafa misst af strætó á meðan hann keypti sér pylsu og varðstjórinn ákvað, því það var bíll þegar á leið til Skagafjarðar, að hann gæti fengið far,“ segir Pétur.

Hann segir að lögreglan leggi það ekki í vana sinn að skutla fólk

heldur hafi þetta verið gert sem greiði við manninn.

Samkvæmt upplýsingum frá Strætó hafði lögreglan samband við stjórnstöð Strætó vegna farþegans sem varð eftir á Blönduósi. Lögreglan væri á sömu leið og vildi koma honum aftur um borð.

Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætó, segir að samstarf við lögregluna hafi alltaf gengið vel og því hafi stjórnstöð ákveðið að biðja vagnstjórnann um að biða. Hann segir lögregluna hafi aldrei beðið um slíkt áður. Málið hafi vakið nokkra undrun. Atvikið verði skoðað nánar hjá stjórnendum Strætó. ■

OPIÐ Í DAG  
Uppstigningardag!



Gleðilegt sumar!

KRÓNAN



Niceair hefur starfsemi í næstu viku.

## Flugmenn Niceair án samnings viku fyrir fyrsta flug

emd@frettabladid.is

**KJARAMÁL** Enn hefur ekki verið samið um kaup og kjör þeirra flugmanna sem koma til með að fljúga flugvél á vegum Niceair, sem hefur starfsemi í næstu viku. Friðrik Ottesen, formaður stjórnar flugmanna Íslenska flugstéttarfélagssins (ÍFF), staðfestir að félagið sé í viðræðum við Niceair.

„Þeir flugmenn sem verða hjá þeim höfðu samband við okkur og óskuðu eftir því að við semdum fyrir þeirra hönd. Það hafa verið samskipti milli ÍFF og Niceair, en það hefur ekki verið gerður neinn samningur,“ segir Friðrik. Málið sé í ferli. „Tíminn er ekki að vinna með okkur í þessu.“

Unnið er að gerð kjarasamnings Flugfreyjufélags Íslands (FFÍ) við Niceair. Segir Guðlaug Líney Jóhannsdóttir, formaður félagsins, að viðræður gangi vel. ■

## Óttablandin hrifning



Þau göptu af hrifningu, og ef til vill líka af skelfingu, börnin sem fylgdust með BMX BRÓS í Faxaskjöldi í gær en þeir skemmtu hlaupurum í regnbogahlaupi sem Frístundamiðstöð Tjarnarinnar stóð fyrir. Blásið var til hlaupsins fyrir börn sem sækja fristundaheimili í Vesturbæ, Miðbæ og Hlíðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Einn virtasti leikstjóri heims á landinu

ser@frettabladid.is

**MENNING** Einn virtasti leikstjóri heims, Simon McBurney, vinnur nú að undirbúningi leiksýningar í Þjóðleikhúsinu, sem skipuð verður alþjóðlegum leikhópi.

Sýningin byggir á skáldsögu Nóbelsverðlaunahafans Olgu Tokarczuk, Drag plóg þinn yfir bein hinna dauðu og mun starfsfólk Þjóðleikhússins vinna hana í samstarfi við hinn virta leikhóp Complicité í Odéon-leikhúsinu í París, en sýningin mun ferðast um heiminn á næsta ári og verður sýnd á fjöllum Þjóðleikhússins á árinu.

Sýningin markar upphaf samstarfs Þjóðleikhússins við Complicité, en hópurinn hefur verið meðal fremstu leikhópa heims um árabil.

„Það eru stórtíðindi að hinn einstaki leikhópur Complicité, með einn fremsta leikstjóra heims í fararbroddi, sé kominn í samstarf við íslenskt leikhús,“ segir Magnús



Við erum í skýjunum og hlökkum mikið til samstarfsins.



Magnús Geir Þórðarson, þjóðleikhússtjóri

Geir Þórðarson þjóðleikhússtjóri. „Við erum í skýjunum og hlökkum mikið til samstarfsins,“ bætir hann við. Magnús hefur sjálfur lengi verið mikill aðdáandi McBurney. „Það má því segja að hér sé draumur minn og fleira íslensks leikhúsfólks að ræstast,“ segir Magnús Geir. ■

## Unnið að úrbótum á Ásbrú

UN Women sagði nýlega í yfirlýsingu að íslensk stjórnvöld væru að vanrækja skyldur sínar gagnvart flóttafólki á Ásbrú. Rauði kross Íslands hefur nú tekið út aðstæður og aðbúnað og vinnuáhræðuneytið að úrbótum.

lovisa@frettabladid.is

**FLÓTTAFÓLK** Rauði kross Íslands fór í síðustu viku og gerði úttekt á aðstæðum og aðbúnaði flóttafólks á Ásbrú. Þar er bæði fólk búsett sem hefur sótt um alþjóðlega vernd og fólk sem hingað hefur komið frá Úkraínu og er með mannúðarleyfi.

„Já, við fórum í úttekt og tókum út aðstæður. Við getum tekið undir margt af því sem kemur fram í yfirlýsingu UN Women um aðbúnað fólks þarna,“ segir Brynhildur Bolla-dóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins, og vísar í yfirlýsingu UN Women frá 13. maí þar sem samtökin sögðu að það virtist sem íslensk stjórnvöld væru að „vanrækja alvarlega skyldur sínar“ þegar kemur að því að tryggja vernd fólks á flótta, og þá sérstaklega kvenna.

Brynhildur segir að þau hafi sérstaklega haft áhyggjur af börnum sem eru á svæðinu en lítið er fyrir þau að gera. Rauði kross Íslands skiladi niðurstöðum úttektarinnar til félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins sem hefur útbúið 37 punkta plan sem nú er unnið að því að innleiða til að bæta aðstæður fólks á Ásbrú.

Ásbrú er hluti af gömlu herstöðinni í Reykjanesbæ og ber þess enn skýr merki. Byggingar eru merktar hernum og jafnvel að finna á svæðinu gamla herþotu sem sýnd er þar sem list. Í því húsnæði sem Útlendingastofnun hefur og þar sem flóttafólk hefur búsetu eru strangar reglur. Flóttafólkið má ekki taka á móti gestum, það má ekki taka myndir eða myndbönd án leyfis, ekkert áfengi eða önnur vímuefni eru leyfileg auk þess sem



Salernin eru ekki öll í nothæfu ástandi. Fleiri myndir frá Ásbrú eru í vefútgáfu fréttarinnar á frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ruslagámarnir eru yfirleitt fullir

það má aðeins skrá sig í þvottavél tvisvar í viku.

„Eldhúsin eru tóm, það vantar leirtau, potta og pönnur og engin rúmföt á staðnum. Ungar stúlkur eru að flýja á milli herbergja og jafnvel út úr húsinu vegna áforma stjórnvalda um að bæta ókunnugum herbergisfélögum í herbergi þeirra. Umsjónarmenn hafa verið að birtast fyrirvaralaust inn í herbergin til að kanna aðstæður fyrir nýja og ókunnuga herbergisfélaga,“ segir í yfirlýsingu UN Women.

Í svari ráðuneytisins til Fréttablaðsins um málið kemur fram að þau hafi bæði fengið ábendingar frá Rauða krossinum og frá prestum Keflavíkurkirkju í kjölfar yfirlýsingar UN Women. Þar kemur enn



Skýrar reglur eru um heimsóknir og myndatökur.

fremur fram að samhljómur hafi verið á milli ábendinga presta og úttektar Rauða krossins og að til að bregðast skjótt við hafi félags- og vinnumarkaðsráðuneytið unnið tímasetta aðgerðaáætlun um nauðsynlegar úrbætur og var þegar í stað brugðist við þeim allra brýnustu auk þess sem öðrum atriðum var forgangsraðað eftir mikilvægi.

Þá kemur fram í svari ráðuneytisins að fyrrnefndur framkvæmdahópur muni hafa eftirlit með að úrbætur nái fram að ganga og bæði framkvæmda- og stýrihópur munu á næstunni heimsækja búsetuúræðin til að ganga úr skugga um að lagfæringar hafi verði gerðar. ■

Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði

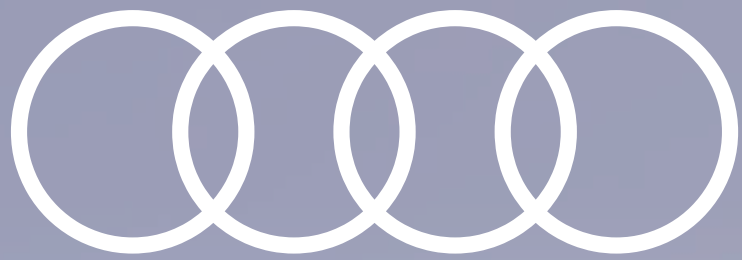


Komið og skoðið úrvalið

**NYFORM**

HÚSGAGNAVERSLUN

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



# e-tron GT

## Rafmagnaður draumur.

→ Keyrðu inn í sumarið  
á nýjum e-tron GT!






Drægni allt að 475 km (WLTP) - 469 hestöfl - Quattro fjórhjóladrif - Hröðun 0-100 km/klst 4,1 sek



Laugavegi 174, 105 Rvk. → Sími 590 5000 → [www.hekla.is](http://www.hekla.is)  
Höldur Akureyri → Bílasala Selfoss → Bílaskjarninn Reykjanesbæ → BVA Egilstöðum

Veldu uppáhaldsbílinn og taktu hann frá á → [www.hekla.is/audisalur](http://www.hekla.is/audisalur)

Fylgdu okkur @audi →   



Mikil eftirspurn er eftir vinnuafli í mannaflsfrækustu atvinnugreinum.

## Ört minnkandi atvinnuleysi

ser@frettabladid.is

**ATVINNUMÁL** Hlutfall atvinnulausra var 2,5 prósent í apríl, samkvæmt nýrri vinnuamarkaðsrannsókn Hagstofunnar.

Til samanburðar mældist atvinnuleysi 8,6 prósent í sama mánuði á síðasta ári og hefur atvinnuleysi því dregist saman um 6,1 prósentustig á milli ára.

Þessar tölur þykja styðja þá miklu eftirspurn sem nú er eftir vinnuafli í landinu í flestum mannfrekustu atvinnugreinum landsins. ■



Stefnt er að framleiðslu á tuttugu tonnum af eldislaxi á ári í Kollafirði.

## Starfsleyfi fyrir eldi í Kollafirði

ser@frettabladid.is

**FISKELDI** Umhverfisstofnun hefur unnið starfsleyfi fyrir landeldi í Kollafirði í þágu fyrirtækisins Benchmark Genetics Iceland hf.

Fyrirtækið stefnir á framleiðslu á tuttugu tonnum af eldislaxi á ári við strendur fjarðarins og metur Umhverfisstofnun það svo að losun næringarefna af völdum eldisins verði undir þeim mörkum sem almennt er miðað við varðandi losun í ferskvatni.

Hægt verði þó að endurskoða fyrirkomulag fráveitu frá eldinu og gera auknar kröfur hvað hana varðar, bendi mælingar til þess að hreinsun sé ábótavant, eins og segir í tilkynningu frá stofnuninni. ■

# Ódýrari vörumerki valin í kjölfar verðhækkana

birnadrofn@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Í kjölfar verðhækkana á matvöru hefur sala á ódýrari vörumerkjum og tilbóðsvörum aukist í verslunum Krónunnar, Bónuss og Samkaupa. Vörur frá vörumerkjum líkt og X-tra, Coop, Ánglamark, Euroshopper og First Price, ásamt vörum sem seldar eru og framleiddar undir merkjum verslananna, seljast nú í auknum mæli.

Stefán Ragnar Guðjónsson, framkvæmdastjóri innkaupasviðs Samkaupa, segir sölu á ódýrari vörumerkjum hafa aukist jafnt og þétt síðan í vor. „Þau vörumerki sem



Vörumerki á borð við First Price og Euroshopper seljast í auknum mæli.

eru í okkar eigu hafa vaxið mest og höfum við verið að auka pantanir töluvert milli vikna,“ segir hann.

„Sama sjáum við í vikutilboðum hjá okkur, vörur á tilboðum seljast í talsvert meira magni en á sama tíma í fyrra. Fólk fylgist greinilega mjög vel með þeim tilboðum sem við auglýsum,“ bætir Stefán við.

„Það er gríðarleg aukning í sölu á þessum vörum, bæði Bónusmerktum og svo Euroshopper-vörumerkinu, sem er klárlega ódýrasti valkosturinn okkar í þeim flokkum sem þær bjóðast,“ segir Guðmundur Marteinson, framkvæmdastjóri hjá Bónus.

Bjarni Friðrik Jóhannesson, forstöðumaður innkaupa og vöruflokkastýringar hjá Krónunni, segir umtalsverða aukningu í sölu á stýrðum vörumerkjum síðustu mánuði. Það eru vörumerki sem sérstaklega eru flutt inn eða framleidd fyrir verslunina. „Margir neytendur kjósa að spara í innkaupum um þessar mundir með því að flytja sig frá alþjóðlegum vörumerkjum yfir í stýrð vörumerki,“ segir hann og bætir við að gæðin séu almennt góð þrátt fyrir að vörurnar séu ódýrari.

„Sama þróun er að gerast í löndum í kringum okkur, til dæmis í Danmörku,“ segir Bjarni. ■

# Hefja undirbúning að stórveiðum á svifi í sjónum suður af landinu

Gríðarleg verðmæti gætu komið á land ef hugmyndir ganga eftir um veiði á rauðátu í sjónum suður af landi, en talið er að sjö milljónir tonna af svifi verði til árlega í lögsögunni.

ser@frettabladid.is

**SJÁVARÚTVEGUR** Þekkingarsetur Vestmannaeyja fer fyrir ítarlegri rannsókn í sumar á mögulegum veiðum á svifi í sjónum suður af landi, en gríðarleg verðmæti gætu komið á land gangi hugmyndir eftir um stórfellda veiði á rauðátu.

Talið er að sjö milljónir tonna af svifi sé að finna að jafnaði í sjónum við Ísland sem endurnýjar sig árlega, svo það er eftir nokkru að slægjast. Svifið, öðru nafni átan, hefur ekki verið nýtt til verðmætasköpunar hér við land, en veiðar af þessu tagi eru alþekktar í Noregi.

„Þar hafa þetta reynst mjög dýrmætari afurðir,“ segir Hörður Baldvinsson hjá Þekkingarsetrinu í Eyjum, en hann segir þær afar eftirsóttar í fiskifóður í laxeldi, enda gefi rauðátan þeim fiski þá rauðu áferð sem eykur verðgildi afurðarinnar. Þá er rauðátan einnig notuð sem fæðubótarefni sakir ferskleika og ríkrar næringar.

Rannsókn Þekkingarsetursins er unnin í samvinnu við Hafrannsóknastofnun og Háskóla Íslands, svo og Ísfélagið og Vinnslustöðina í Eyjum og fer fram á Háadjúpi austur af Vestmannaeyjum, á svæði sem spannar tugi ferkílómetra við landgrunnskantinn.



Rannsóknabáturinn Friðrik Jesson verður við rannsóknir á magni og þéttleika rauðátunnar á Háadjúpi í sumar.

MYND/ÞSEND



Við erum komnir með leyfi og þúsund tonna tilraunakvóta.

Hörður Baldvinsson, Þekkingarsetrinu í Vestmannaeyjum

„Við erum komnir með leyfi og þúsund tonna tilraunakvóta frá sjávarútvegráðuneytinu til að fara í þessar prófanir og verðum með starfsmenn á vegum Hafrannsóknastofnunar og Háskólans um borð í rannsóknaskipinu okkar, Friðriki Jesson,“ segir Hörður, en einkum eigi að sannreyna magn og þéttleika svifsins á þessum slóðum, ásamt því að kanna hversu mikill meðafli fylgir með.

„Við höfum fengið bergmálmæli frá Háskólanum og svokallað kassatroll frá Hafrannsóknastofnun til að hefja þessar tilraunaveiðar, en aflinn verður frystur um borð og svo fullunninn í landi,“ segir Hörður og vitnar þar til þeirra aðferða sem dugað hafa best í Noregi.

„Ef þessar veiðar ganga vel í sumar sjáum við fram á að stórveiðar hefjist strax að ári,“ segir Hörður Baldvinsson. ■

# 100% RAFMÖGNUM ÍTÖLSK HÖNNUN

Með 3+1 hurðum og allt að 433 km drægni

Hvað nærðu að gera á fimm mínútum? Það tekur Fiat 500e aðeins fimm mínútur í hraðhleðslu að ná 50km akstursdrægni. Fiat 500e sameinar gæði og tímalausa ítalska hönnun sem hentar vel fyrir þá sem þurfa að komast örugglega á milli staða innanbæjar.



# KRÓNAN

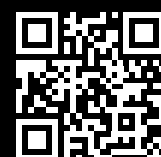
## OPIÐ Í DAG UPPSTIGNINGARDAG í öllum verslunum!

ÞAÐ MÁ  
LEIKA SÉR  
AÐ MATNUM!

Getur þú fundið leiðina að  
hamborgaranum?



**Pssst ...**  
Þú finnur allt  
í hamborgara-  
veisluna hér:



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

## Þrjú tilnefnd í embætti vígslubiskups

gar@frettabladid.is

**TRÚFÉLÖG** Tilnefningarfresti vegna kjörs vígslubiskups á Hólum lauk í fyrradag. Kjörnefnd mun nú kanna hvort þau sem hlutu flestar tilnefningar gefi kost á sér.

Séra Gunnar Gíslason, sóknarprestur í Glaumbæjarprestakalli, hlaut flestar tilnefningar, 20 talsins. Næst kom séra Þorgrímur G. Danielsson, prestur í Grenjadarstadsókn, með 8 atkvæði og þá séra Dalla Þórðardóttir, prófastur í Húnavatns- og Skagafjarðarprófastsdæmi, með 4 atkvæði.

„Ef einhver þeirra gefur ekki kost á sér skal sá sem næstur honum er að tilnefningu taka sæti hans. Á vef-



Sitjandi vígslubiskup, séra Solveig Lára Guðmundsdóttir

svæði þjóðkirkjunnar skal svo fljótt sem verða má, eftir að niðurstaða tilnefninga er ljós, tilkynna um þá sem verða í kjöri auk þeirra tveggja sem næstir komu að tilnefningu,“ segir í starfsreglum um biskupskjör.

Núverandi vígslubiskup, séra Solveig Lára Guðmundsdóttir, tilkynnti á Kirkjuþingi í mars að hún láta af embættinu 1. september í haust. ■



Skrifað var undir málefnsamning ríkisstjórnarinnar fyrir hálfu ári síðan. Örlög stjórnarinnar gætu ráðist af því hvort farsæl lausn finnst í málefnum hælisleitenda. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Kæra fyrir leyfisleysi í blóðmerahaldi

ingunnlara@frettabladid.is

**DÝRAVERND** Samtök um dýravernd á Íslandi kæra til matvælaráðuneytis ákvörðun Matvælastofnunar um að blóðmerahald sé ekki leyfis skyld starfsemi. Samtökin krefjast þess að felld verði úr gildi ákvörðun MAST um að ekki þurfi að gefa út leyfi til blóðtöku úr fylfullum hryssum. Þess er einnig krafist að viðurkennt verði að starfsemin teljist ólögmat uns MAST hefur gefið út leyfi.

Fagræð um velferð dýra telur blóðmerahald falla undir nýja reglugerð um vernd dýra sem eru notuð í vísindaskyni. „Fagræðið telur brýnt að



Birta Flóka-dóttir, formaður stjórnar Samtaka um dýravernd á Íslandi

blóðtaka úr hryssum verði gerð leyfis skyld og skilyrði Mast fyrir blóðtöku verði endurskoðuð,“ segir í fundargerð Fagræðs síðan í fyrra.

MAST er ósammála þessari túlkun og telur starfsemina ekki leyfis skylda. ■



Börn á Indlandi baða sig í sjónum ásamt götuhundi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Fimmta hitabylgjan síðan í mars

ninarichter@frettabladid.is

**VEDUR** Nú ríður fimmta hitabylgjan yfir Norður-Indland síðan í mars. Í gær fór hitinn í 49°C í Deli. Meðalhitinn síðustu mánuði er sá hæsti í 122 ár, síðan mælingar hófust.

Lítið er um áreiðanleg töluleg gögn varðandi andlát vegna hitans en ljóst er að fjöldinn hleypur á hundruðum það sem af er ári.

Sjónarvottar lýsa í samtali við

VICE World News að fuglar hrapi úr loftunum vegna hitans og dýraspítalar hafa opnað sérdeildir til að taka á móti villtum dýrum með hitaslag.

Haft er eftir sérfræðingi hjá indversku veðurstofunni að hitabylgjuna megi rekja til staðbundinna umhverfisþátta. Þá hefur sérfræðingur hjá IITM-veðurstofunni á Indlandi bent á að í grunninn megi rekja hitann til loftslagshlýnunar af mannavöldum. ■

# Stjórnarsamstarfið í óvissu

Áherslumunur Vinstri grænna og Sjálfstæðisflokksins gagnvart hælisleitendum gæti sprengt ríkisstjórnina. Stjórnsmálafræðingur segir nýtt í ríkisstjórn Katrínar að deilur ráðherra rati út fyrir ríkisstjórnarborðið.

bth@frettabladid.is

**STJÓRN MÁL** „Ég veit ekki hvort við erum komin á þann stað,“ segir Sóley Björk Stefánsdóttir, ritari Vinstri grænna, spurð hvort flokksfólk ihugi að slíta stjórnarsamstarfi. „Þetta er risamál. Ég bið spenn eftir að sjá hvað mitt fólk gerir.“

Hiti er í ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur þar sem ráðherra greinir á um hvort vísa eigi fjölda hælisleitenda úr landi. Fréttablaðið hefur rætt við fólk í grasrót flokksins sem vill slíta samstarfinu en í stefnu VG segir um innflytjendur og fólk á flóttu, að íslenskt samfélag eigi að taka þeim fagnandi sem hingað koma, óháð uppruna þeirra eða þeim forsendum sem dvölin byggir á. „Fordómar sem byggja á uppruna og trúarbrögðum verða ekki liðnir á Íslandi, né heldur orðræða og framkoma sem felur í sér hatun og tortryggni gagnvart innflytjendum,“ segir í stefnu flokksins.

Í fréttum RÚV á miðvikudagskvöld sagði Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra, það rangt hjá Jóni Gunnarssyni dómismálaráðherra að eining ríkt í ríkisstjórninni um brottvísanirnar. Ráðherrar Framsóknarflokksins og aðrir ráðherrar VG sem tjáðu sig í gær, tóku undir með Guðmundi Inga. Heimildir blaðsins herma að orð Guðmundar Inga hafi verið í sátt við vilja Katrínar Jakobsdóttur, forsætisráðherra.



Þetta eru risamál. Ég bið spenn eftir að sjá hvað mitt fólk gerir.



Sóley Björk Stefánsdóttir, ritari Vinstri grænna

unni í hóp þeirra sem gagnrýnt hafa fyrirhugaðar brottvísanir og vísaði hún meðal annars til kristinna gilda en Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem ekki telur ástæðu til að gera of mikið úr ágreiningi stjórnarflokkanna um málið, gagnrýnir biskup fyrir að hafa ekki kynnt sér málið.

„Mér finnst þessi umræða hennar ekki í samhengi og of einfölduð,“ segir Vilhjálmur, sem dregur í efa að allir sem hingað leita með ósk um hæli séu í raunverulegri neyð.

„Þeir sem eru ekki í nægilega mikilli neyð til að nýta þetta kerfi okkar, þeir mega ekki fylla kerfin fyrir hinum sem þurfa á að halda.“

Samkvæmt svari dómismálaráðherra við fyrirspurn Arndísar Önnu Kristínardóttur Gunnarsdóttur síðastliðinn vetur, var meðalkostnaður íslenska ríkisins við brottflutning útlendinga um tveir milljónir króna árin 2020-21. Framfærsla útlendinga sem hér biður hælis í þrjú ár kostar vart minna en 10-12 milljónir króna. Arndís Anna, sem starfaði í 12 ár fyrir flóttamenn áður en hún settist inn á þing, segist ekki skilja hvað VG láti bjóða sér í stjórnarsamstarfinu. „Maður veit ekki hvenær Jón Gunnarsson talar gegn betri vitund, ég held að sumar rangfærslur hans séu vísitandi,“ segir Arndís Anna.

Hún segir að burtséð frá því hvort stjórnin springi eða ekki sé verkefnið núna að stöðva brottvísanirnar. „Félagasamtök eru brjáluð og kirkjan og Rauði krossinn hafa líka stigið fram. Nú þurfum við baráttu frá almenningi líka,“ segir Arndís Anna. Ekkert bendi til að hælisleitendur séu að misnota kerfið. ■

Opinber átök af þessu tagi marka ákveðin þáttaskil að sögn Ólafs Þ. Harðarsonar stjórnsmálafræðings, hverjar sem afleiðingarnar verða. „Við erum í annað skipti á stuttum tíma að sjá svona skeytasendingar milli ráðherra,“ segir Ólafur. Fyrra tilvikið hafi verið orð Lilju Alfreðsdóttur um bankasölu.

„Þessi ummæli Guðmundar Inga eru enn harðskeyttari en ummæli Lilju. Það er í rauninni nýtt í stjórn Katrínar að við sjáum svona opinberar skeytasendingar milli ráðherra,“ segir Ólafur, sem telur málið til marks um vaxandi þirring meðal stjórnarflokkanna tveggja. Grasrót VG kunni að ráða úrslitum um framhaldið.

„Þetta er staða sem getur komið upp þegar mjög ólíkir flokkar vinna saman í meirihluta,“ segir Jódís Skúladóttir, þingmaður VG. Hún segir ekki fullreynt með að flokkarnir geti starfað áfram í stjórn en finna verði hið fyrsta það sem hún kallar „farsæla lausn.“

Biskup Íslands skipaði sér í vik-

Nánar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



## Andaðu léttar í sumar

Kröftugt ofnæmislyf – Fæst án lyfseðils

**Lóritín® lóratadín 10 mg.** Lóritín er ofnæmislyf sem dregur úr ofnæmiseinkennum og er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 tafla á dag. Vinsamlegast skoðið fylgiseðil lyfsins vegna skammta fyrir annan aldur. Töfluna má taka hvenær sem er, án tillits til matmáttíma. Kynnið ykkur notkunarléiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is). Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.



teva

GIORGIO ARMANI

THE NEW EAU DE PARFUM  
refillable



**20% afsláttur**

af öllum GIORGIOARMANI vörum  
26. maí - 1. júní

**HAGKAUP**

# Dreifing apabólu um heiminn vekur áhyggjur



Ragnar Jón Hrólfsson  
ragnarjon@frettabladid.is

Apabóla hefur nú greinst í meira en 19 löndum víðs vegar um heiminn. Sjúkdómurinn sem talinn hefur verið landlægur í Vestur- og Mið-Afríku hefur nú tekið að birtast í Evrópulöndum og Bandaríkjunum sem bendir til aukinnar útbreiðslu hans.

Apabóla er sjaldgæfur veirusjúkdómur sem upprunalega smitaðist úr dýrum í menn. Sjúkdómurinn var fyrst greindur árið 1958 í öpum sem geymdir voru á rannsóknastofu og dregur sjúkdómurinn nafn sitt af því.

Fyrsta smit í manneskjum greindist árið 1970 í Lýðstjórnarlýðveldinu Kongó (áður Zair) en síðan þá hefur sjúkdómurinn aðallega verið bundinn við Afríkuríki í Mið- og Vestur-Afríku. Apabóla greinist reglulega í afrískum nagdýrum og primötum og er talið að sjúkdómurinn berist aðallega í mannfólk úr þessum tegundum.

Sjúkdómurinn minnir á bólusótt sem er sögulega vel þekktur sjúkdómur á Íslandi. Á 18. öld geisaði stóra bóla hér á landi og er talið að allt að fjórðungur til þriðjungur landsmanna hafi látist úr þeim sjúkdómi. Apabóla er þó ekki eins alvarlegur sjúkdómur, en landlæknir hefur gefið út að hjá um 3% smitaðra geti sjúkdómurinn orðið alvarlegur og valdið dauða. Þá sérstaklega hjá ónæmisbældum einstaklingum og börnum.

Tvær mismunandi tegundir af apabólu eru nú að greinast í heiminum en þær eru Vestur-Afríku og Mið-Afríku afbrigðin. Þeir einstaklingar sem hafa greinst utan Afríku hafa aðallega greinst með Vestur-Afríku afbrigðið sem almennt er talið vægara.

Apabóla hefur enn ekki greinst á Íslandi en sóttvarnalæknir hefur gefið út að líklegt megi þykja að sjúkdómurinn muni koma hingað.

## Helstu einkenni apabólu

Fyrstu einkenni eru hiti, höfuðverkur, bólgur, bakverkir og aumir vöðvar. Um margt líkt venjulegum flensueinkennum. Eftir að hitinn líður hjá fara þó að myndast vessaflýttar blöðrur og valda þær miklum kláða og sársauka. Þegar bólurnar svo springa geta þær skilið eftir sig ör sem hverfa ekki eftir að sýking hefur liðið hjá. Sjúkdómurinn gengur yfirleitt yfir án alvarlegra afleiðinga á 14-21 degi. Einstaklingar sem sýna einkenni eru smitandi allan þann tíma sem einkenni eru sýnileg.

Það sem aðskilur apabólu frá öðrum bólusóttum er eitlastækkani, sem Guðrún Svanborg Hauksdóttir, yfirlæknir Sýkla- og veirufræðideildar Landspítalans, segir að séu „mjög einkennandi. Það er það sem skilur þetta að frá öðrum skyldum sjúkdómum.“

## Helstu smitleiðir

Sjúkdómurinn smitast milli manna aðallega í gegnum nána húðsnertingu en þó einnig með líkamsvessum, í gegnum öndunarferi eða sýktum fatnaði og rúmfötum. Snerting þarf þó að vera mikil og nán til þess að smit eigi sér stað. Talið er að einungis 3% tilfella þar sem nán snerting hefur átt sér stað geti leitt til sýkingar.

Til þess að minnka líkur á að smitast af apabólu segir Guðrún að mikilvægast sé að „umgangast ekki ókunnuga eða annað fólk mjög náið. Þetta þurfa þó að vera talsvert nán samskipti.

Líkt og í Covid sé það handþvottur og almennt hreinlæti sem sé mikilvægast og bætir Guðrún við að „maður losnar við vírusinn af höndunum með handþvotti og helst á að passa að koma ekki við augun á þess að þrifa hendurnar fyrst.“



Sérstök einangrunarstofa hefur verið opnuð í Mumbai á Indlandi fyrir þá sem smitast hafa af apabólu

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Til skoðunar að kaupa lyf og bóluefni

Aðspurður segir Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir að verið sé að skoða að kaupa lyf sem hægt er að nota ef til alvarlegra sýkinga kæmi. En einnig eru til skoðunar kaup á bóluefni sem gæti nýst hjá þeim sem eru útsettir fyrir smiti eða viðkvæmir fyrir. „Það eru engar hugmyndir um að fara út í einhverjar almennar bólusetningar á þessu stigi,“ undirstrikar hann þó.

Þórólfur segir einnig að unnið sé að leiðbeiningum fyrir almenning og heilbrigðisstarfsmenn um það hvernig hægt sé að varast smit. „Bæði til að auka árvekni og vitund um sjúkdóminn. Fólk verður að geta leitað til heilbrigðiskerfisins eins fljótt og hægt er svo unnt sé að greina sjúkdóminn,“ segir Þórólfur og bætir við: „Ég held að það sé eitt af frumskiðyrðunum til þess að



Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir

geta á áhrifaríkan hátt spornað við frekari útbreiðslu.“

Þórólfur hefur sjálfur talað um að almennu bóluefnin sem notuð voru við bólusótt komi ekki til greina sem hjálpartæki gegn apabólu enda hafi notkun þeirra verið hætt árið 1978. „Við eigum þau ennþá en það eru bara svo miklar aukaverkanir af þeim að það er ekki forsvarlegt að nota þau. Þetta eru nýrri bóluefni sem við erum að reyna að nálgast,“ segir sóttvarnalæknir.



Dr. David Heymann, smitsjúkdómafræðingur

## Faraldurinn og dreifing hans

Fyrsta tilfellið sem vakti athygli greindist fyrir utan Afríku þann 7. maí. Einstaklingur sem ferðast hafði frá Nígíeru til Bretlands byrjaði að sýna einkenni og var fljótlega greindur með sjúkdóminn. Tilfelli í Bretlandi eru nú orðin yfir 71 en veiran hefur greinst í yfir 19 löndum síðan þá. Heildarfjöldi smita í heiminum er nú kominn í 131 tilfelli en talið er að tilfellum muni fjölga á næstunni þar sem markvisst sé nú leitað að sýkingum í samfélaginu.

Ástæður faraldursins eru óþekktar en mögulegar útskýringar eru aukin ferðalög eftir Covid, líffræðilegar breytingar á sjúkdómnum, en einnig veðurfarsbreytingar og umhverfisáhrif vegna loftslagsbreytinga.

## Dreifist með kynlífi og flakki

Merkilegt þykir að sjúkdómurinn greinist nú í löndum þar sem hann

var ekki talinn landlægur, sem bendir til breyttrar hegðunar hans. Rök hafa verið færð fyrir því að dreifingu sjúkdómsins megi rekja til breyttrar hegðunar og aukinna ferðalaga eftir að Covid-takmörkunum var aflétt víðs vegar um heiminn.

Talið er líklegt að apabóla sé nú að dreifast víðs vegar um heiminn með ferðalögum sem stunda kynlíf erlendis. Þá helst með einstaklingum sem stunda óvarið kynlíf með mörgum mismunandi aðilum.

Dr. David Heymann, fyrrverandi yfirmaður neyðarviðbragðs Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, telur að rekja megi dreifingu sjúkdómsins í Evrópu til tveggja tónleikaviðburða á Spáni og í Belgíu. Á atburðunum hafi sjúkdómurinn smitast á milli tví- og samkynhneigðra einstaklinga með nánu líkamlegu sambandi. Með þessu sé hægt að útskýra hvers vegna sjúkdómurinn hefur verið að greinast í háu hlutfalli hjá þessum þjóðfélagsþópum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og aðrar smitsjúkdómastofnanir hafa þó bent á að hættulegt sé að flokka sjúkdóminn sem kynsjúkdóm eða tengdan kynhneigð, þar sem slíkt geti alið á fordómum gegn ákveðnum þópum innan samfélagsins. ■

## Greinist í háu hlutfalli hjá samkynhneigðum

Í skýrslu sem ECDC (Sóttvarnastofnun Evrópu) gaf út 23. maí kemur fram að meðal áhættuþátta í útbreiðslu veirunnar séu einstaklingar sem stunda kynlíf með mörgum mismunandi einstaklingum og þá sérstaklega karlar sem stunda kynlíf með öðrum körlum. Þannig tengist hún ekki samkynhneigð beint en sé samt sem áður að greinast í háu hlutfalli í þeim hópum.



Daniel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri samtakanna '78

Visað var til kynlifs samkynhneigðra karlmanna í fréttatilkynningu sóttvarnalæknis frá 20. maí en þar er meðal annars sagt að: „Margir þeirra sem nú eru að greinast eru karlar sem stunda kynlíf með körlum og talið er líklegt að smit hafi borist með kynmökum í þeim hópi.“

Daniel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna '78 segir þó að þessi orðræða sé „óheppileg“ og „líkleg til þess að ala á fordómum.“

„Ég ætla ekki að fara að saka sóttvarnalækni um einhvers konar fordóma. En þetta er óheppilegt, mjög óheppilegt,“ segir Daniel og bætir við: „Ég veit ekki til þess að svona sýkingar fari mikið í manngreinaralit.“

Hann telur að umræðunni svipi til þess sem viðgekkst í alnæmisfaraldrinum og segir: „Við vitum alveg hvernig orðræðan var í kringum alnæmi og ég veit að þetta er líka bara virkilega sárt fyrir þá stráka sem lifðu í gegnum það að lesa eitthvað svona. Við vitum nefnilega að sumt fólk getur alið á þessu og gripið svona upplýsingar.“



Það eru engar hugmyndir um að fara út í einhverjar almennar bólusetningar á þessu stigi.

Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir



**MATJURTAFLÖNTURNAR ERU KOMNAR!**



**NÆRINGARÍKUR JARÐVEGUR OG AKRÝL YFIRBREIÐSLA  
HELDUR MATJURTUNUM HAMINGJUSÖMUM**



**Spennandi  
kryddjurtategundir:**

Sítrónublóðberg  
Bananamynta  
Ananas Salvía  
Franskt Estragon  
Púrrulaukur  
Lavender, o.fl.



**Fallegir fjölaeringar**

# Ræktum garðinn!

Það er fátt betra en að njóta sumarsins í fallegu umhverfi.

Við eigum úrval af alls kyns plöntum sem gaman er að  
hlúa að og fylgjast með vaxa og dafna.

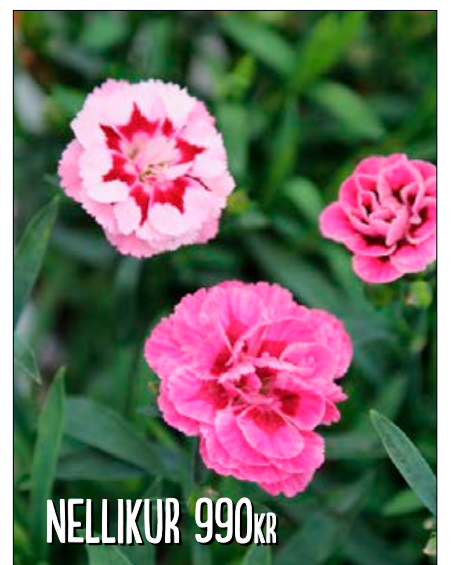
**SUMARBLÓMATILBOÐ**



**HENGIBRÚÐARAUGA 1.490kr**



**HORTENSÍUR 1.690kr**



**NELLIKUR 990kr**



**GARÐHEIMAR**

opið alla daga 10 - 21 & allan sólarhringinn á [gardheimar.is](http://gardheimar.is)

## Greiðsludreifing skatta í boði á stafrænu formi

ggunnars@frettabladid.is

Frá og með 1. júní næstkomandi geta einstaklingar í fyrsta sinn sótt um greiðsludreifingu á sköttum, gjöldum og sektum með stafrænni umsókn. Þannig verður mun einfaldara en áður að dreifa greiðslum yfir ákveðið tímabil án þess að þurfa að sækja um það sérstaklega á skrifstofu Skattsins.

Verkefnið er hluti af samstarfsverkefni Fjársýslunnar, Skattsins



Andri Heiðar Kristinsson

og Stafræns Íslands. Andri Heiðar Kristinsson, framkvæmdastjóri Stafræns Íslands, segir þetta mikilvægt skref. „Þetta er hluti af þessu risastóra verkefni sem við hjá Stafrænu Íslandi erum sífellt að vinna að. Okkar hlutverk er að einfalda og bæta þjónustu hins opinbera og koma henni á stafrænt form.“

„Þetta er nýjasta viðbótin. Í stað þess að gera sér ferð til Skattsins á skrifstofutíma þá er hægt að ganga frá þessu í farsímanum eða tölvunni. Það mun spara mörgum sporin og bæta þjónustuna.“

Fyrst um sinn verður þjónustan eingöngu í boði fyrir einstaklinga en Andri segir stefnt að því að samþæfing þjónusta standi fyrir tækjum til boða síðar á árinu. ■

# Bylting í skipaþjónustu mun skapa hundruð starfa í Reykjanesbæ

Vonir standa til að framkvæmdir við skipasmíðaklasa á hafnarsvæði Njarðvíkur geti hafist fyrir lok ársins. Yfir eitt hundruð ný störf verða til á svæðinu auk þess sem grundvöllur skapast fyrir ýmiss konar tengda starfsemi í skipaþjónustu.

ggunnars@frettabladid.is

Árið 2020 undirrituðu Skipasmíðastöð Njarðvíkur, Reykjanesbær og Reykjaneshöfn viljayfirlýsingu um uppbyggingu hafnar- og upptökumannvirkja í Njarðvík.

Verkefninu var ætlað að bæta aðstöðu í Njarðvíkurhöfn þannig að nýr skipaþjónustuklassi gæti risið á svæðinu.

Undanfarin tvö ár hefur lítið þokast og framkvæmdir tafist vegna nauðsynlegra breytinga á skipulagi hafnarsvæðisins. Upphaflega var gert ráð fyrir að framkvæmdatímenn yrðu þrjú ár.

Nú lítur loks út fyrir að framkvæmdir við skipasmíðastöðina verði að veruleika. Verkefnið var kynnt á íbúafundi á mánudag og að mati Þráins Jónssonar, framkvæmdastjóra Skipasmíðastöðvar Njarðvíkur, er málið loks að taka á sig mynd eftir langan og tímafrekan aðdraganda.

Uppbygging skipaþjónustuklassans felst meðal annars í því að reisa yfirbyggða þurrkví sem getur sinnt stórum skipum allt árið.

Samhliða framkvæmdunum mun Reykjaneshöfn reisa nýjan



Hafnarsvæðið í Njarðvík mun taka stakka-skiptum á næstu árum gangi áform um skipasmíðaklasa á svæðinu eftir.

MYND/ADSEND



Ávinningurinn felst meðal annars í því að geta þjónustað íslensk skip sem hingað til hefur verið siglt í slipp til annarra landa.

Þráinn Jónsson

skjólgarð í Njarðvíkurhöfn.

Skipakvíinn mun hafa mikil áhrif á alla skipaþjónustu á Íslandi að mati Þráins. „Kvíinn verður rúmlega 100 metrar á lengd og yfir 20

metra á breidd. Ávinningurinn felst meðal annars í því að geta þjónustað íslensk skip sem hingað til hefur verið siglt í slipp til annarra landa.“

„Við sjáum einnig fyrir okkur að ná skipum af norðurslóðum til landsins og veita þessa þjónustu hér á landi. Það höfum við ekki getað gert fram til þessa,“ segir Þráinn.

Auknar kröfur um mengunarnarnir í skipum, vistvæna orku og lækkuð orkukostnaðar skapar ný og spennandi tækifæri á þessu sviði, að mati Þráins.

Hugmynd Skipasmíðastöðvar Njarðvíkur gengur út á að nýta þá sérþekkingu sem safnast hefur upp hjá véla- og stálsmíðjum hér á landi undanfarna áratugi. Þannig yrði þjónustuklassinn byggður upp af

fjölda sérhæfðra fyrirtækja.

Ein af þeim hugmyndum sem komið hafa fram er að Landhelgisgæslan flytji eitt af sínum skipum til Reykjaneshafna.

„Þessi starfsemi getur tiltölulega fljótt skapað á annað hundruð störf og gert atvinnulífið í sveitarfélaginu sterkara.“

Gert er ráð fyrir að verkefni sem tengjast kvínni skapi um 120 störf fyrst um sinn en að starfsemi í heild sinni muni sjá yfir 300 manns fyrir atvinnu.

Á fáum árum gæti Njarðvík þannig orðið þekkingarklassi í viðhaldi og þjónustu fyrir íslensk og erlend skip á norðurslóðum.

Fjármögnun verkefnisins er á lokametrunum og standa vonir til að framkvæmdir geti hafist fyrir lok árs. ■

## Af hverju þarf bankinn minn að þekkja mig?



Lilja Pálsdóttir, útibússtjóri hjá Íslandsbanka

Hvernig stendur á því að við virðumst sífellt vera beðin um að sanna á okkur deili? Það er ekki furða að mörg spyrji sig að þessu, enda virðast beiðnir um útfyllingu áreiðanleikakannana hafa færst í aukana að undanfögnu.

Einfalda svarið er að fjármála- stofnunum ber skylda til að geta sannað deili á öllum viðskiptavinum, eðli allra viðskipta og raunverulegum eigendum fjármuna. Með öðrum orðum mega bankar, sem tilkynningarskyldir aðilar, ekki eiga viðskipti við fólk eða lögaðila án þess að þeim fylgi upplýsingar á borð við kennitölu. Enn fremur þurfa upplýsingarnar að vera nýlegar og því getum við lent í því að vera beðin um að ganga í gegnum þessa eilittu handavinnu hjá hinum og þessum aðilum og jafnvel oft hjá þeim sömu.

Svona er veruleikinn í dag og sömu reglur gilda um alla Evrópu.



Einfalda svarið er að fjármála- stofnunum ber skylda til að geta sannað deili á öllum viðskiptavinum, eðli allra viðskipta og raunverulegum eigendum fjármuna.

Þeim er ætlað að koma í veg fyrir peningabætti og leiðir til fjármögnunar hryðjuverka. Öll þurfum við að svara ákveðnum spurningum um viðskiptasambandið (slikt er kallað áreiðanleikakönnun) og eru spurningarnar misjöfn eftir því hvort um einstaklinga, fyrirtæki eða félagasamtök er að ræða. Tilkynningarskyldir eru fleiri aðilar en bankar, til dæmis fasteignasölur, endurskodendur og lögmannsstofur.

Rétt eins og við skiptum um lykil- orð með reglulegu millibili og þurfum að skrá okkur ítrekað inn á vefi

með rafrænum skilríkjum erum við öll beðin um að sanna á okkur deili annað slagid, alveg sama hversu fráleitt það hljómar að við gætum með nokkrum hætti tengst fjármögnun hryðjuverka eða peningabætti.

Sem betur fer er þetta þó ekki mikið mál og yfirleitt fljótlegt og aðgengilegt á vefsíðum, í ráðgjafaveri eða útibúum fjármála- stofnana. Að sanna á sér deili er ef til vill ekki það skemmtilegasta sem við gerum en markmiðið er að auka öryggi, rekjanleika og gegnsæi í banka- viðskiptum og draga úr líkum á svikum. Því er best að bita á jaxlinn og klára þetta bara í hvelli. ■

borgarleikhus.is

# Frumskýning í kvöld

Tryggðu þér miða

# ROOM 4.1

LIVE

# Grillið heim.

Kauptu Weber Q3200 gasgrill á Heimkaup og fáðu það sent heim að dyrum.  
Tilboð gildir á meðan birgðir endast.



Weber Q3200 gasgrill  
84.999 kr.  
~~86.999 kr.~~

Þú finnur allt fyrir grillið á Heimkaup.



Weber iGrill mini  
11.999 kr.



Weber Original pizzaskeri  
4.599 kr.



Weber hamborgarapressa  
2.799 kr.



Weber T-grillbursti 30 cm  
1.899 kr.



Weber grillpensill  
2.199 kr.



Weber pizzasteinn  
Hringur - 36,5 cm  
7.999 kr.



Weber yfirbreiðsla  
Q3000 & 300  
14.999 kr.



Gaskútur  
Verð frá: 9.499 kr.

heimkaup

# Miðjubandalag



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

**G**angi nýhafnar meirihlutaviðræður eftir í Reykjavík og samstarf tekst með Framsóknarflokki, Pírötum, Samfylkingu og Vindreisn, ber nokkuð nýrra við í íslensku pólitík. Fyrsta raunverulega miðjubandalagið er þá komið til sögunnar sem skilur hvorutvegga eftir úti í buskanum, helstu hægriöflin og vinstriflokkana.

Vera kann að þetta hafi áhrif á borgarmála-pólitíkina til frambúðar, en jafnvel er áhuga-verðara hvort þessi upprisa miðjunnar breyti stjórnmalapröuninni á landsvísi.

Það er Framsóknarflokknunum lífsnauðsyn að vinna jafnt til hægri og vinstri, ella tapar hann þeirri augljósu mynd sinni að vera opin og báða enda. Það er af þessum sökum sem enginn bragur hefði verið á því að Framsókn hefði valið íhaldið í tilviki allra þriggja stærstu bæjarfélaga landsins, til viðbótar við landstjórnina.

Ef miðjubandalagið í Reykjavík gengur eftir verður sérstaklega áhugavert að fylgjast með samstarfi Framsóknarflokks og Pírata. Síðar-nefndi flokkurinn hefur sannað sig sem fullkomlega stjórnættur flokkur um nokkurt árabil í borginni, en á landsvísi hefur hann lítið eitt farið í taugarnar á ráðsettum Framsóknarmönnum, svo ekki sé fastar að orði kveðið.

Fari svo að samstarfið gangi að óskum má heita líklegt að pólitískur möguleiki verði á sama miðjubandalagi í landstjórninni á komandi árum og áratugum. Þá gæti miðjunni tekist það sem löngum hefur þótt óhugsandi í íslensku pólitík, að halda jafnt öfgunum til hægri og vinstri frá völdum.

Flokkabandalög eru alkunn á hinum Norður-löndunum – og hafa reynst vel og í raun mildað pólitíkina. Reynist álíka bandalag vel á Íslandi munu öfgarnar einangrast, hugsanlega um langa hríð. ■



Fari svo að samstarfið gangi að óskum má heita líklegt að pólitískur möguleiki verði á sama miðjubandalagi í landstjórninni á komandi árum og áratugum.

## Stakir frídagar

Allnokkuð er um liðið frá því Jesús Kristur steig upp til himna, að ætlað er. Enn er ríghaldið í þann sið á Íslandi að minnst þessa atburðar á fimmtudegi og munu þar ferðir tunglsins skipta máli. En myndi það vera goðgá að huga að flutningi þessa dags til föstudags eins og tekist hefur svo ágætlega í tilviki margra nággranna-þjóða? Eins er með sumardaginn fyrsta. Skyldi það stytta íslenska sumarið svo til óbærilega ef sá ágæti frídagur yrði færður aftur um einn dag? Til vara mætti leggja til frídag á borð við annan í fyrsta sumri, enda eru Íslendingar víða kunnir af öllum sínum annarra daga dögum. ■

## Halldór



## Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

### Seinni fréttir

Fáheyrnt er, ef ekki einsdæmi, að ráðherrar stökkvi til og skammti sína líka, samdægurs – og raunar gott betur, sama kvöld og umdeild ummæli falla úr munninn annars sem hinum líkar ekki. En þessi fjarstæðukenndi atburður átti sér engu að síður stað í ríkissjónvarpi landsmanna í gærkvöld þegar ráðherra flóttamanna og vinnumarkaðar mætti ódamála í seinni fréttir hins opinbera og sagði dómsmálaráðherra hafa farið með lygimál í Kastljósinu fyrr um kvöldið. Og heldur var þetta þungur hnifur í hendi varaformanns VG og vel blikaði á hann í fréttasettinu, svo eftir var tekið.

### Varnarmál

Nú er bara spurningin hvort Guðmundur Ingi Guðbrands-son hafi þarna verið í hlutverki sendiboðans. Katrín stalla hans Jakobsdóttir hefur á undanförmum misserum breyst í varnarmálaráðherra þjóðarinnar, svo mjög sem hún hefur verið upptekin við að verja gjörðir ráðherra Sjálfstæðisflokksins, en má ef til vill vera að þolinmæði hennar sé að bresta? Og hún hafi hringt í Mumma, lagt á ráðin um að hann hentist upp í Efstaleitið og segði hug hennar í þessum efnunum? Það er þá ekki í fyrsta skipti sem varaformenn eru notaðir í að segja það sem formennirnir hugsa. ■

## Jarðhræringar á Reykjanesi



Jón Gunnarsson  
dómsmálaráð-  
herra

Visindamenn eru á einu máli um að eldsumbrot á Reykjanesi séu einungis tímaspursmál. Óvissan felst í því hvar sprungur opnast og hvenær.

Íslendingar hafa margoft sýnt og sannað að þeir geta brugðist hratt og rösklega við þegar verja þarf mikilvæga staði fyrir ásókn náttúruafllanna. En almannavarnir eru ekki bara skjót viðbrögð – almannavarnir felast ekki sist í vönduðum undirbúningi með tilliti til ýmissa sviðsmynda. Það er ekki nóg að reyna að verja þau kerfi sem eru til staðar – það þarf einnig að vera varaleið fyrir alla helstu innviðina ef allt fer á versta veg. Til þess þarf nú samhent átak ýmissa ráðuneyta, stofnana, fyrirtækja og sveitarfélaga.

Almannavarnir hafa lagt mikla vinnu í að kortleggja vandlega alla helstu innviði Reykjanes sem gætu verið í hættu vegna eldgoss. Innviðir orku, vatns- og fráveitu, samgangna og samskipta eru eitthvað sem ekkert samfélag getur verið án en þessum innviðum kann nú að vera mikil hætta búin á Reykjanesi.

Þar verður ekki alltaf hægt að lagfæra það sem skemmist, þrátt fyrir dugnað og ósérhlífni landans. Við verðum að hafa varaplan fyrir alla helstu innviðina: vegi, rafmagn, fjarskipti, heitt og kalt vatn og jafnvel frárennsli.

Þegar neyðin blasir við og tíminn skiptir öllu þá verða yfirvöld að hafa skýra heimild til að bregðast hratt við til að útvega tæki og tól eða leggja í umtalsverða vinnu til að standa vörð um byggð og halda samfélaginu gangandi. Á hættustundu kann að gefast takmarkaður tími til að fylgja ítrustu kröfum um útboðsmál, umhverfismat eða grenndarkynningar. Slikt þarf að undirbúa rækilega í okkar löggjöf og áætlunum þannig að kerfið standi ekki máttvanna frammi fyrir verkefnum sem kalla á skjótar og öruggar úrlausnir.

Við megum ekki sitja og bíða eftir margboðuðum náttúruhamförum. Við eigum að hefja án tafar skipulegan undirbúning á öllum vígstöðvum. ■



Þegar neyðin blasir við og tíminn skiptir öllu þá verða yfirvöld að hafa skýra heimild til að bregðast hratt við.

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



frettabladid.is

# Stærsta miðjumálið aftur á dagskrá

## Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Söguleg ákvörðun Finna og Svía, að sækja um fulla aðild að NATO, er til marks um snögg umskipti í alþjóðamálum. Í kjölfarið sitja öll Norðurlönd við sama borð.

Þessi nýja staða mun verulega styrkja varnar- og öryggissamstarf Norðurlanda. Á þetta hefur utanríkisráðherra réttilega bent.

### Norræn samvinna

Náin efnahagssamvinna er óhjákvæmilegur þáttur í árangursríku varnarsamstarfi. Í raun tveir uppistöðuþræðir í sama vef.

Finnar og Svíar hafa um nokkurt skeið verið eins konar aukaaðilar að NATO með sérstökum samstarfssamningum. Á sama hátt hafa Ísland og Noregur verið eins konar aukaaðilar að ESB með aðild að innri markaðnum, sem er þungamiðjan í starfsemi þess.

Lokaskref Íslands og Noregs að fullri aðild að ESB myndi á sama hátt og full NATO aðild Finna og Svía efla norrænt samstarf enn frekar. Öll Norðurlönd sætu þá saman við bæði borðin.

### Málamiðlun

Regluverk Evrópusambandsins byggir á sömu hugmyndafræði og norræna módelið. Með öllum sínum kostum og göllum er það einhver árangursríkasta miðju-pólítísk sögunnar.

Spurningin um fulla aðild Íslands að Evrópusambandinu er spurning um enn eitt mikilvægt miðju-pólítískt skref stjórnmálanna.

Þær miklu sviptingar, sem nú eiga sér stað í viðskipta- og efnahagsmálum og öryggismálum í heiminum, kalla á að þetta miðju-pólítísk verkefni verði sett á dagskrá að nýju af fullum þunga.

Nýleg skoðanakönnun bendir til þess að kjósendur séu að minnsta kosti opnir fyrir þeirri umræðu.

### Orð fjármálaráðherra

Fjármálaráðherra tefldi nýlega fram afar sterku sjónarmiði inn í rökraðuna. Í greinargerð með fjármálaáætlun til ársins 2027 segir hann:

„Á smáu myntsvæði eins og Íslandi hafa miklar vaxtahækk-anir umfram stærstu hagkerfi heims einnig óæskileg hliðaráhrif í formi aukinna líkinda á inn-streymi sveiflукennnds skammtíamfjármagns. Meðal annars af þeim ástæðum er mikilvægt að stefna í fjármálum hins opinbera sé almennt aðhaldssamari en í stærri hagkerfum.“

Hér staðfestir fjármálaráðherra mjög afdráttarlaust að krónunni fylgir mikill förnarkostnaður.

### Tvær leiðir

Margir hafa rætt þennan vanda á undan fjármálaráðherra. Í síðustu kosningum bentu frambjóðendur Viðreisnar til að mynda á þessa förn skattborgaranna.

Nú deila menn ekki lengur um staðreyndina. Það er framför. Hins vegar draga menn af henni ólíkar ályktanir.

Annars vegar eru þeir sem telja nauðsynlegt að þrengja meira að velferðinni en grannþjóðirnar gera í þeim tilgangi að viðhalda smáu myntkerfi.

Hins vegar eru þeir sem vilja



Þær miklu sviptingar, sem nú eiga sér stað í viðskipta- og efnahagsmálum og öryggismálum í heiminum, kalla á að þetta miðju-pólítísk verkefni verði sett á dagskrá að nýju af fullum þunga.

opna umræðu um þátttöku í fjölþjóðlegu myntsamstarfi til þess að geta betur varið velferðarkerfið.

Orð fjármálaráðherra gengis-lækka þá örökstuddu alhæfingu í stjórnarsáttmálanum að hagsmunum Íslands sé best borgið utan ESB. Um leið eru þau góð ástæða til að setja aðildarspurninguna á dagskrá á ný.

### Greining hagfræðiprófessors

Gylfi Zoega hagfræðiprófessor skrifaði rökfasta grein í Vísbandingu í byrjun apríl um smáriki og styrjaldir.

Þar ræðir hann áhrif umbrotanna í heiminum og nauðsyn þess að smáriki styrki fjölþjóðlega samvinnu um hvort tveggja: varnir og viðskipti.

Áhrifin koma ekki aðeins fram í vöruskorti heldur nýjum langvarandi átökum lýðræðisþjóða og einræðisþjóða, sem munu valda óvissu um leikreglur í alþjóðlegum viðskiptum.

Ályktun Gylfa Zoega er þessi. „Á þessum sökum hefur mikilvægi Evrópusambandsins aukist til muna fyrir Ísland.“ Og lokaniðurstaða hans er svohljóðandi: „Það er tími til að velja hvar í þessu nýja landslagi stórvelda Ísland verður. Vonandi verður það meðal lýðræðisríkja Evrópu.“

### Framsýni

Glögg greining hagfræðiprófessorsins á íslenskum hagsmunum í breyttri heimsmýnd, sýnir hversu brýnt það er að taka aftur á dagskrá spurninguna um lokaskrefið frá innri markaði ESB til fullrar aðildar.

Þunginn í röksemdum hans er ekki minni en vigtin í orðum fjármálaráðherra um veikleika krónunnar.

Þegar við gengum í EFTA og síðar þegar aðildin að innri markaði ESB var ákveðin, sameinuðust andstaðingar og efasemdarnir um þessa röksemdafærslu: Það er svo mikið að gera vegna vanda gærdagsins að við megum ekki eyða tíma í að horfa til morgundagsins.

Viðreisnarstjórnin og Viðeyjarstjórnin vísuðu báðar þröngsýni af þessu tagi á bug. Nú er þörf fyrir slíka framsýni. ■





## GÖNGUSOKKAR

### FYRIR ÍSLENSKT SUMARVEÐUR

Sokkarnir eru búnir þrýstingseiginleikum sem:

- Auka blóðflæði
- Draga úr vöðvaeymslum eftir hreyfingu
- Auka súrefnisupptöku
- Styðja við sínar og liðbönd
- Hraða endurheimt



Bíldshöfða 9 - 517 3900 | Trönuhrauni 8 - 565 2885 | stod.is



# SUMARFRÍ

## 4 VIKUR

# 20 kr.

## AFSLÁTTUR

### Skráðu þig á [orkan.is](http://orkan.is)

**Vertu með afsláttinn í áskrift**

Veldu þínar **4 vikur** og tankaðu með **20 kr. afslætti\*** með Orkulyklinum í sumar.

**Orkan — Ódýrasti hringurinn**



\*Gildir ekki á Orkunni Bústaðavegi, Dalvegi, Reykjavíkurvegi og Mýrarvegi, en þar gildir okkar allra lægsta verð.

# Gömul saga og ný hjá Arnari Þór

Arnar Þór Viðarsson, landsliðsþjálfari íslenska karla-landsliðsins í knattspyrnu, þarf enn og aftur að setta sig við að tefla fram landsliðshópi án margra af reynslumestu leikmönnum Íslands.

aron@frettabladid.is

Landsliðshópur íslenska landsliðsins var opinberaður í höfuðstöðvum Knattspyrnusambands Íslands í gær og þar má ekki finna marga af reynslumestu leikmönnum Íslands síðustu ár. Leikmenn á borð við Aron Einar Gunnarsson, Jóhann Berg Guðmundsson, Alfreð Finnbogason og Guðlaug Victor Pálsson, eru fjarverandi. Staða sem Arnar Þór þekkir vel.

„Ég myndi ekki segja að þetta pirri mig, það er ekki rétta orðið. Þegar að ég tók við landsliðinu var planið mjög einfalt. Í síðustu undankeppni fyrir heimsmeistarátíð ætluðum við að keyra á að ná aftur mjög góðum árangri líkt og hafði verið raunin árin á undan með reynslumiklu liði og frábærum leikmönnum,“ segir Arnar í samtali við Fréttablaðið.

Hann segir ýmsar ástæður fyrir því að þessir leikmenn hafa ekki getað verið til staðar. „Það eru til dæmis ákveðnir leikmenn, nokkrir af bestu leikmönnum Íslands fyrr og síðar, sem hafa aldrei verið í landsliðshóp hjá mér en það er eitthvað sem maður má ekki láta pirra sig. Þú mátt aldrei verða pirradur sem þjálfari, auðvitað vill maður sem þjálfari geta valið sinn hóp með bestu leikmönnum hverju sinni til þess að gefa manni sem mesta möguleika á því að ná sigri í leik.“

Ég er knattspyrnuþjálfari og vil vinna alla leiki líkt og leikmennirnir og það er mikilvægt fyrir

okkur að hafa reynslumikla leikmenn í bland við yngri leikmenn. Það er ekki kjörstaða fyrir okkur að vera með eitt yngsta landslið í Evrópu. Það er ekki eitthvað sem við stefnum að en þetta er hins vegar staðan núna og í þessu felast líka möguleikar.“

Arnar segir þessa möguleika felast í því að vinna verði hlutina til lengri tíma. „Ég vona hins vegar að þessir frábæru og reynslumiklu leikmenn geti snúið til baka á einhverjum tímamarki sama hvenær það verður.“

## Gat ekki valið Aron

Aron Einar Gunnarsson, fyrrum landsliðsfyrirliði, er einn af þeim leikmönnum sem Arnar gat ekki valið í verkefnið samkvæmt nýjum reglum Knattspyrnusambands Íslands, sem kveða á um að þegar mál einstaklinga eru til meðferðar hjá rannsóknar- eða ákærvaldi og/eða samskiptaráðgjafa, vegna meintra alvarlegra brota, skuli viðkomandi stíga til hliðar í hlutverki sínu hjá KSÍ á meðan meðferð máls stendur yfir.

Mál konu sem sakaði Aron Einar og Eggert Gunnþór Jónsson, leikmann FH, um nauðgun í Kaupmannahöfn árið 2010 hefur verið fellt niður af héraðssaksóknara en niðurstaða hans hefur verið kærð og því fellur Aron Einar enn undir ramma KSÍ.

Arnar Þór fagnar því að kominn sé skýr rammi hvað þessi mál varðar innan KSÍ. „Það er nákvæmlega þetta sem ég kallaði eftir í byrjun september í fyrra. Ég er bara þjálfari, ég er ekki sérfræðingur í að setja svona reglur eða í neinum af þessum málum. Ég vil bara geta valið þá leikmenn sem mér stendur til boða að velja.“

Stjórn KSÍ setti þennan ramma á núna og Aron fellur undir



Arnar Þór neitar að gefast upp á því að velja reyndari leikmenn sem ekki gefa kost á sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Það er ekki kjörstaða fyrir okkur að vera með eitt yngsta landslið í Evrópu.

þennan ramma og þá þarf ég að vinna eftir þeim reglum. Síðan eru samskipti mín við Aron og hans hlið á málinu, hvernig við sjáum hlutina, allt annað mál. Það sem er hins vegar jákvætt fyrir mig er að ég get tjáð mig um hlutina og sett fram hlutina eins og þeir eru. Ég þarf ekki að skauta fram hjá spurningum ykkar blaðamanna sökum persónuverndar og biðja ykkur nánast um að spyrja ekki ákveðinna spurninga.“

## Leitaði til fortíðar

Hólmar Örn Eyjólfsson gaf ekki kost á sér í þetta verkefni en hann hætti í landsliðinu fyrir ári síðan. Arnar Þór reyndi að sannfæra hann um að mæta aftur en Hólmar var ekki til. „Ég talaði við Hólmar, ég hef alltaf verið aðdáandi hans sem leikmanns. Hann var að spila á háu gæðastigi með Rosenborg og hefur byrjað mótíð vel með Val. Hólmar tilkynnti mér fyrir ári síðan að hann ætlaði að einbeita sér að sinum ferli. Ég taldi rétt miðað við hvernig hann er að spila að tala við hann, maður getur fengið jákvætt svar.“

Ég bjallaði í hann og við tókum spjallið, hann ákvað sjálfur að þetta væri bara komið gott. Hann er mjög góður leikmaður og einn af okkar bestu miðvörðum. Við erum með Brynjar Inga Bjarnason sem er efnilegur leikmaður en hann þarf stuðning. Það þarf reynslu við hlið hans, það var hugsunin. Við eigum ekki 100 miðverði eða 100 miðjumenn, við erum bara Ísland.“ ■

## Íslenski landsliðshópurinn

- Patrik Sigurður Gunnarsson
- Ingvar Jónsson
- Rúnar Alex Rúnarsson
- Daniel Leó Grétarsson
- Brynjar Ingi Bjarnason
- Ari Leifsson
- Hörður Björgvin Magnússon
- Davíð Kristján Ólafsson
- Valgeir Lunddal Friðriksson
- Alfons Sampsted
- Hákon Arnar Haraldsson
- Ísak Bergmann Jóhannesson
- Willum Þór Willumsson
- Þórir Jóhann Helgason
- Arnór Sigurðsson
- Stefán Teitur Þórðarson
- Birkir Bjarnason
- Aron Elís Práanderson
- Mikael Neville Anderson
- Jón Dagur Þorsteinsson
- Mikael Egill Ellertsson
- Albert Guðmundsson
- Hólmber Aron Friðjónsson
- Andri Lucas Guðjohnsen
- Sveinn Aron Guðjohnsen

# Hjóladaðagar

30% afsláttur af racerum  
20% afsláttur af hybrid hjólum

Evrópuverð



HEAD I-Peak II 28"  
Verð áður: 89.995,-  
Verð nú: 71.996,-

Vökva-diskabremsur  
27 girar

\*Gildir til 5.júní

HEAD

STEVENS

Everest

Skeifunni 6 | 108 Reykjavík | Sími: 533 4450 | everest.is | everest@everest.is

# Grétar Rafn kveður KSÍ í sumar

aron@frettabladid.is

Grétar Rafn Steinsson, sem ráðinn var inn tímabundið sem tæknilegur ráðgjafi Knattspyrnusambands Íslands í janúar fyrr á þessu ári, lýkur störfum hjá sambandinu í sumar. Síðasta verkefni Grétars Rafns verður að styðja við starfsteymi A-landsliðs kvenna á EM í sumar. Þetta kemur fram í svari KSÍ við fyrirspurn fréttablaðsins.



Óvíst er hvað Grétar Rafn fer að gera en frekara samstarf hefur ekki verið rætt. KSÍ réð Grétar til starfa í upphafi árs.

Ráðning Grétars markaði ákveðin tímamót í sögu sambandsins, en segja má að þetta sé í fyrsta skipti sem sambandið hefur haft tæknilegan ráðgjafa á sínum snærum. Reynslan af samstarfinu hefur verið góð.

Svar KSÍ við fyrirspurn Fréttablaðsins gefur til kynna að Grétar hafi gefið mikið af sér og miðlað af sinni reynslu með ráðgjöf bæði til lands- og félagsliða.



Grétar Rafn mun láta af störfum hjá KSÍ í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Grétar lék sem atvinnumaður til margra ára í Sviss, Hollandi, Tyrklandi og Englandi. Á Íslandi lék hann lengst af með ÍA í meistara-flokki, en hóf þó ferilinn með KS. Grétar Rafn á að baki 46 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og eftir að atvinnumannaferlinum lauk sneri hans sér að öðrum störfum innan knattspyrnunnar.

Grétar Rafn lauk meistaranámi

í íþróttastjórnun við Háskólann í Barcelona og hefur meðal annars starfað fyrir ensku knattspyrnufélögin Everton og Fleetwood Town.

Aðspurð að því hvort mögulegt framhald á samstarfi KSÍ og Grétars hafi verið rætt, segir í svari sambandsins að það hafi ekki borið á göma. Óvíst sé hvað Grétar Rafn taki sér fyrir hendur næst. ■





FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

FIMMTUDAGUR 26. maí 2022



Það virðist algengt að fólk mæti veikur í vinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ekki vinna veikur

elin@frettabladid.is

Þegar vekjaraklukkan glymur að morgni og þú vaknar lasinn er besta hugmyndin að tilkynna sig veikur á vinnustað. Mjög margir mæta veikir í vinnuna, mikið álag og mörg óunnin verkefni eru skýringin. Vísindamenn á Írlandi hafa fundið út að það er ekki skynsamlegt til lengri tíma að mæta veikur í vinnu. Heilsubrestur getur komið upp síðar. Rannsóknin var nýlega birt í Occupational Health Psychology.

Wladislaw Rivkin, prófessor í skipulagshegðun við Trinity Business School í Dublin og einn rannsakenda, segir að það gæti verið ánægjulegt fyrir vinnuveitanda að fá starfsmann í vinnu þrátt fyrir að hann sé með hita og beinverki. Sú ætti þó ekki að vera raunin því það getur haft slæmar afleiðingar. Vinnuveitendur ættu þvert á móti að afstýra því að fólk vinni veik og huga að heilsunni í staðinn. „Þegar við erum veik erum við tæmd af andlegri orku og það krefst meira átaks að einbeita sér að verkefnum dagsins.“ Átta af hverjum tíu sem tóku þátt í rannsókninni höfðu unnið veikir.

### Fer illa með heilsuna

Í rannsókn sem gerð var í Noregi og Svíþjóð árið 2014 sögðu 80% Norðmanna og 67% Svía að þau hefðu farið í vinnu þótt þau hefðu átt að melda sig veik. Að mæta veikur í vinnu getur leitt til annarra heilsufarsvandamála síðar. ■



Sportlegur og afslappaður fatnaður er það sem Elísabetu líður best í. Svo eru strigaskór í miklu upphaldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRYGGUR ARI

## Persónulegur stíll alltaf flottastur

Elísabet Sveinsdóttir, markaðskona með meiru, er reynslumikill orkubolti sem hefur staðið í eldlínunni um árabil og látið til sín taka á mörgum sviðum. Hún stofnaði ásamt vin-konum hið magnaða fyrirbæri Á allra vörum og hafa þær safnað hátt í milljarði króna. **2**

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

### ALOE VERA

MELTING & BÓLGUR



www.celsus.is



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Elisabet þykir hafa flottan og sportlegan stíl. Hún elskar vinnuna sína og er að eigin sögn markaðskona af lífi og sál. „Mér hefur alltaf þótt gaman að selja, kynna, vita meira og segja frá einhverju áhugaverðu. Þannig að starfið mitt hefur aldrei beinlínis verið vinna heldur það sem ég elska að gera,“ segir Elisabet með bros á vör.

#### Færri fót sem endast lengur

Þegar kemur að fatastíl hefur Elisabet ávallt haft skoðun á því hverju hún vill klæðast. „Ég hef frekar fasta skoðun á því hverju ég vil klæðast og leita kannski of mikið í það sama. Fötin þurfa að vera úr góðum efnum og þægileg kannski fyrst og fremst. Í seinni tíð reyni ég að kaupa færri fót og betri þannig að þau endist lengur. Þetta snýst allt um að hugsa út í umhverfið og það er nokkuð ljóst að við þurfum öll að vanda okkur betur þegar kemur að þessum málaflökki.“

#### Meiri skófikill en fatakona

Elisabet segir að fatastíll hennar fari alveg eftir því hvernig henni líður hverju sinni. „Hann fer alveg eftir dagsforminu, í hvernig stuði ég er þegar ég vakna þann daginn. Vinkonur mínar lýsa stílnum mínum sem „casual smart“, „urban chic“, en ég sæki í afslappaðan og þægilegan fatnað umfram allt, helst íþróttaföt. Annars er ég meiri skófikill fremur en fatakona og ekki minnkaði það þegar JoDis kom á markaðinn þar sem fjölskyldumeðlimirnir Bragi og Erla eru potturinn og pannan þar á bak við. Ég er sjúk í alla skó sem þau framleiða. Strigaskór eru líka í miklu uppáhaldi.“



Elisabet segir að á Íslandi skipti máli að eiga góðan útvistarfatnað og vera vel dúðaður. Fatnaður frá 66°Norður er í miklu uppáhaldi hjá henni.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI



Elisabet er með sinn persónulega fatastíl og hleypur ekki eftir tiskubólum.

**20%  
afsláttur**

af völdum  
vörum frá  
**GERRY WEBER  
TAIFUN**

**SKOÐIÐ  
LAXDAL .IS**



Jakkar eru eitthvað sem Elisabet þarf að eiga nóg af enda er hún útvistarkona og fer út að ganga með hundinn.



Elisabet heillast af JoDis-skónum og á þó nokkur pör af þeim í nokkrum litum. Hún velur þægindin.

Þegar kemur að sniðum eru það klassisku sniðin sem Elisabet er hrifnust af. „Ég heillast af frekar klassisku sniði svona dagsdaglega, oftast þröngum buxum niður en teygjanlegum. Ég er ekki mikil kjólakona en á þó nokkra sem mér finnst þægilegir og þeir eru þá flestir frekar beisik en sportlegir.“ Elisabet á líka sínar uppáhaldsflíkur sem hún verður að eiga nóg til af. „Jakki, bolur og skyrtta er eitthvað sem ég þarf að eiga nóg af.“

#### Þægileg og tímalaus snið

Þegar Elisabet er spurð hvaða tiskuvörumerki heilli hana mest eru þau tvö sem hún nefnir fyrst, Calvin Klein og 66°Norður. „Calvin Klein er flott og casual. Annars er það nú svo hér á Íslandi

að þá þarf maður að vera svo vel dúðaður og eiga góðar útvistarflíkur og ég féll fyrir 66°Norður fyrir nokkrum árum og er mikið í því merki – bæði þægilegt snið og tímalaust. Svo er ég líka mikil Nike-kona alveg síðan ég kynntist þeim vörum fyrst á háskólaárum mínum í Bandaríkjunum fyrir allnokkrum árum.“

#### Beige liturinn uppáhalds

Þegar kemur að litavali, fylgir þú tiskustraumunum eða áttu þér þína uppáhaldsflítu sem þér finnst klæða þig best?

„Ég er mikil „beige“ kona og hef alltaf verið. Svo er það dökkblái liturinn, gallabuxur og ljós bolur. Þannig að, nei, ég fylgi ekki tiskustraumum beinlínis þegar kemur

að litum en hef auðvitað oft fallið í þann pytt að kaupa einhvern lit sem er í tisku en klæðir mig engan veginn.“

*Hvernig myndir þú lýsa skóttiskunni sem þú heillast helst af?*

„Ég heillast af öllum JoDis-skóm.“

Þegar Elisabet er spurð hvaða fylgihlutir henni finnst vera ómissandi segir hún þá ekki vera marga. „Ég er ekki mikil fylgihlutakona en á þó nokkra trefla og veski – annars er aðalfylgihluturinn síminn minn.“ Elisabetu finnst líka skipta máli að hver og einn finni sinn stíl. „Mér finnst alltaf persónulegur stíl flottastur, það er þegar fólk er trútt sínum eigin stíl og hleypur ekki eftir tiskubólunum,“ segir Elisabet. ■

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

Útgáfandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölu menn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Fylgið okkur á FB Laxdal er í leiðinni

**BERNHARD  
LAXDAL**  
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

# Út að hlaupa

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 26. maí 2022

Kynningar: Alparnir, Náttúrusmiðjan, Artasan, Fjallakofinn, Píkusport, OsteoStrong, Megin, Ugla, Útilíf



Þorsteinn Roy Jóhannsson er einn fremsti utanvegahlaupari landsins. Hann hleypur í skóm og fatnaði frá Ölpunum.

ADSEND/SIGURDUR PÉTUR

## Alparnir – allt fyrir utanvegahlaup

Alparnir bjóða upp á frábært úrval af hágæða skóm, fatnaði og búnaði fyrir utanvegahlaup, útivist og skíði. Starfsfólk verslunarinnar veitir framúrskarandi þjónustu sem hentar hverjum og einum. [2](#)



Brynjar Hafþórsson framkvæmdastjóri, annar frá vinstri, ásamt Óla Herði Þórðarsyni, Ólgeiri Jens Jónssyni og Snorra Páli Guðbjörnssyni.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

Útivistarverslunin Alparnir er umboðsaðili fyrir þekkt merki á borð við Salomon og Atomic. Verslunin býður upp á frábært úrval af hágæða skóm, fatnaði og búnaði fyrir utanvegahlaup, útivist og skíði en vörurnar henta öllu fólki, bæði byrjendum og lengra komnum, segir Brynjar Hafþórsson, framkvæmdastjóri Alpanna. „Við leggjum mikla áherslu á þægindi, áreiðanleika og gæði í vöruúrvali okkar. Salomon merkið er til dæmis eitt þeirra fremstu í heiminum þegar kemur að skóm og fatnaði fyrir utanvegahlaup. Skórnir frá þeim skara sérstaklega fram úr fyrir frábært grip, þægindi og flotta hönnun.“

#### Þekking og reynsla

Í Ölpunum má finna hlaupaskó og búnað sem hentar öllum getustigum og markmiðum hlauparans, segir Brynjar. „Starfsfólk okkar býr yfir mikilli þekkingu og reynslu af ýmsum tegundum útivistar og íþróttar. Við höfum alltaf lagt mikla áherslu á að veita viðskiptavinum okkar framúrskarandi þjónustu sem hentar hverjum og einum. Hlauparar hafa ólíkar þarfir og því skiptir miklu máli að hlusta vel og aðstoða við val á réttum vörum og búnaði þegar kemur að utanvegahlaupum enda geta aðstæður breyst hratt. Því skipta góðir skór máli, réttur fatnaður og öryggisbúnaður til að takast á við ólíkar áskoranir.“

#### Leiðandi vörumerki

Brynjar segir Salomon hafa verið leiðandi í mörg ár í þróun á utanvegahlaupaskóm. „Fyrirtækið er stöðugt að skora á sjálf sig og koma fram með nýjungar og endurskilgreiningar á íþróttinni. Salomon er til dæmis mjög framarlega þegar kemur að þróun á gripi. Það skiptir ekki bara máli hversu grófur sólinn er, heldur líka hvernig hann er í laginu og hvernig samsetningin er á gúmmíinu, sem grípur misvel eftir ólíkum aðstæðum.“



Salomon hlaupavestir hafa notið mikilla vinsælda á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



#### Aukning í útivist

Mikil aukning hefur átt sér stað í þátttöku almennings í ýmiss konar útivist undanfarið ár, þar með talið hlaupum og utanvegahlaupum segir Brynjar. „Við leggjum mikið upp úr því að bjóða upp á fjölbreytt úrval vara fyrir alla sem hafa áhuga á útivist. Undanfarið ár höfum við lagt mikið upp úr því að bjóða upp á vörur, þjónustu og ráðleggingar fyrir þá aðila sem eru að stíga sín fyrstu skref í útivist. Það þarf ekki alltaf að kaupa allt það dýrasta til að njóta íslenskrar náttúru og við bjóðum upp á skemmtilegt úrval af vörum sem gera fólki kleift að



Alparnir bjóða upp á gott úrval af barnaskóm.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Salomon Ultra Glide götuhlaupaskór

takast á við ýmsar áskoranir í búnaði sem ræður við aðstæður.“

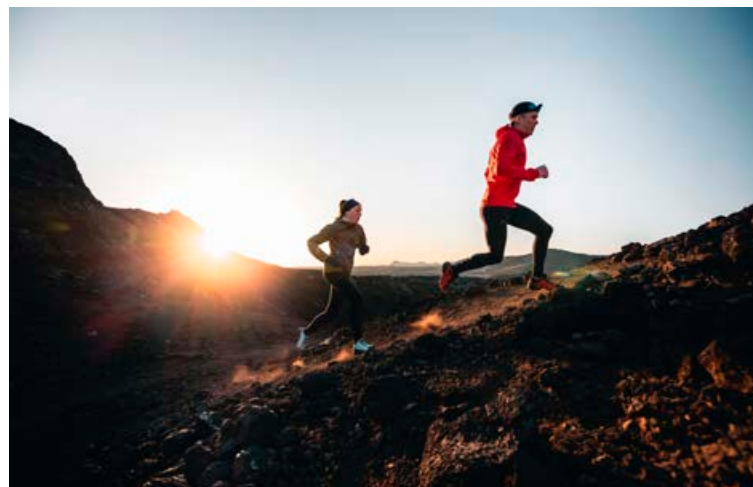
#### Hengill Ultra hentar öllum hlaupurum

Alparnir eru styrktaraðili Salomon Hengill Ultra Trail sem er hluti af Vikingamótaröðinni og fer fram 3.-4. júní. „Þetta er mjög skemmtilegt hlaup sem hentar bæði byrjendum og reynslumiklum hlaupurum. Stystu hlaupin eru 5 og 10 km en það lengsta er 160 km. Hengill Ultra er sérstaklega heppilegt fyrir fólk sem vill kynna betur utanvegahlaupum og þeirri skemmtilegu stemningu



Verslun Alpanna í Faxafeni 12.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Búrfellsgjá er frábær hlaupaleið.

MYND/ADSEND

**Undanfarið ár höfum við lagt mikið upp úr því að bjóða upp á vörur, þjónustu og ráðleggingar fyrir þá aðila sem eru að stíga sín fyrstu skref í útivist.**

Brynjar Hafþórsson

sem myndast í kringum þau, enda hefur það vakið athygli undanfarið ár.“

Á morgun, föstudaginn 27. maí kl. 18, verður boðið upp á kynningu í verslun Alpanna í Faxafeni 12 í Reykjavík. „Við ætlum að kynna nýju Salomon línuna fyrir gestum og reynslumiklum hlauparar verða á staðnum og svara spurningum þeirra um allt sem við kemur hlaupum. Við vonumst til að sjá sem flesta á morgun.“

Nánar á alparnir.is.

HOKA ONE ONE

asics

casall

KARITRAA

DEHLIE

johaug



**ÞÚ FÆRÐ ALLT FYRIR HLAUPIN Í SPORTÍS!**

HÁGÆÐA HLAUPASKÓR FYRIR DÖMUR, HERRA OG BÖRN  
FATNAÐUR - GLERAUGU - VESTI O.FL.



SPORTIS.IS  
520-1000

SPORTÍS

SKEIFAN 11  
108 REYKJAVÍK

# Þverar Ísland með kraft rauðrófunnar að vopni

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

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

## Fær kraft úr rauðrófum

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

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



jafngamall lýðveldinu, eða 78 ára, og rauðrófurnar gefa mér orku og úthald til þess að stunda göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín. Það sem er svo hentugt við duftuhlkin er að þau taka svo lítið pláss. Ef ég er að ferðast, gangandi eða hjólandi, þá er töluvert auðveldara að kippa þeim með sér heldur en mörgum lítrum af rauðrófusafu. Duftið virkar líka alveg jafn vel og safinn.“

## Rauðrófuduft stuðlar að aukinni snerpu og blóðflæði

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



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

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI



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

## Íslensk og kröftug bætiefni

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

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

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

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

# Markmið að vera á undan ananasmanninum

Hafþór Rafn Benediktsson starfar sem hlaupaþjálfari hlaupahóps Breiðabliks. Hann kom nýverið heim eftir vel heppnaða ferð til Kaupmannahafnar þar sem 20 manna hópur keppti á vegum félagsins í Kaupmannahafnarmaröðinni 15. maí síðastliðinn.

jme@frettabladid.is

„Við fórum saman tæplega tuttugu manns frá Breiðabliki, en það voru alveg hátt í hundrað Íslendingar skráðir í þetta hlaup,“ segir Hafþór. Sjálfur var Hafþór að hlaupa sitt áttunda maraþon. „Ég hef hlaupið fjögur heil maraþon og svo fjórum sinnum þreytt Iron man-þriþraut.“

## Hljóp með ananas á höfðinu

Það var gríðarleg stemning í hópnum að sögn Hafþórs og kláruðu allir í hópnum sitt hlaup. „Sumir skrædu sig í heilt maraþon, aðrir í hálf og sumir tíu kílómetra. Flestir voru að fara sitt fyrsta maraþon fyrir utan mig. Það tóku allir keppendur þetta á sínum hraða og voru menn að klára heilmaraþonið á allt frá þremur tímum upp í fimm og hálfan. Sumir hlupu með símann og tóku myndir og myndbönd fyrir samfélagsmiðla á meðan aðrir voru bara í söninu og einbeittu sér að malbikinu. Við hlupum í miðborg Kaupmannahafnar. Það var rosa stemning, fólk á hverju horni að hvetja, tónlist og sápukúlur. Það var einn, ekki úr okkar hóp, sem hljóp maraþonið með alvöru ananas á höfðinu og



Hafþór segir það afar gefandi að þjálfari hlaupahóps Breiðabliks.

var sérstakt takmark okkar Blika að vera á undan ananasmanninum,“ segir Hafþór og hlær.

## Klofudu skafli í vetur

„Við hófum æfingar fyrir hálfu ári síðan og gerðum plan strax eftir skráningu sem var í desember í fyrra. Þetta var ansi snjöpungur vetur og við hlupum í alls konar veðrum. Eitt skiptið lentum við í að þurfa að klofa hnéháa skafli í 30 kílómetra hlaupi. Þetta tók á og tók sinn tíma en við náðum þó að taka nánast allar æfingar úti. Örsjaldan æfðum við inni á bretti eða á hlaupabraut.“

Svona aðstæður eru náttúrulega gjörólíkar þeim sem voru svo í Kaupmannahöfn. Dagurinn byrjaði í sól og heiðskíru veðri með 14-15°C. Í lokin var komið upp í 18-19°C sem á íslenskan mælikvarða er ansi heitt að vori til. En maður er í staðinn bara duglegur að kæla sig og skvetta á sig vatni.“



Hér má sjá hópinn sem fór á vegum FÍ og Breiðabliks til Kaupmannahafnar í maí til að taka þátt í maraþoninu.

MYND/ADSEND

## Svaf yfir sig á keppnisdegi

„Í raun skiptir litlu máli hversu mikið maður reynir að skipuleggja allt í þaula, það er aldrei hægt að gera ráð fyrir öllu sem getur komið upp. Við hófum daginn öll saman eldsnemma í morgunmat klukkan hálf sjö en keppnin byrjaði hálf tíu. Eftir morgunmat hittust allir í anddyri hótelsins, komnir í hlaupagallann og stuðið og einhver spyr hvort það séu ekki allir á staðnum. Þá kemur í ljós að það vantar einn. Ég hringi í hann og hann svarar óttalega rámur í röddinni. Þá hafði hann sofið yfir sig af því hann hafði gleymt að stilla símann á danskan tíma, en Daninn er tveimur klukkutímum á undan Íslandi núna. Hann var ekkert að setja þetta óhapp fyrir sig enda alvanur því heima að skella í sig banana og lýsi og fara beint út að hlaupa. Ekta

íslenskur sjómaður. Og það var það sem hann gerði. Hann tók í kjölfarið sitt fyrsta maraþon á þremur og hálfum tíma.

Sjálfur var ég að reyna við að ná ákveðnum tíma, þremur klukkustundum og fimm mínútum eða tíu mínútum. Eftir 28-30 kílómetra er klassískt að menn byrji að þreytast og það hægðist aðeins á mér. Sérstök blaðra sem menn nota til að stjórna hraðanum fór fram úr mér, en sú blaðra samsvaraði þriggja klukkustunda og tíu mínútna tímanum, sem er lágmark í Boston-maraþonið. Ég þurfti því að grafa ansi djúpt til að ná mínu takmarki. Það náðist blessunarlega og ég kom í mark á tímanum þrjár klukkustundir, níu mínútur og 25 sekúndur, sem vonandi skilar mér í Boston-lágmarkið. Ég er því mjög sáttur við minn tíma.“

## Það fæðist enginn maraþonhlaupari

Hafþór mælir hiklaust með að fólk sem er að hlaupa á annað borð setji sér þetta markmið, að hlaupa maraþon. „Þó þetta hljómi óyffirstiganlegt þá geta flestir þjálfað sig upp í það. Flestir í hópnum sem fór með mér út mættu í byrjendanámskeið hjá Breiðabliki fyrir um tveimur árum. Þá voru margir að byrja að hlaupa þrjá eða fimm kílómetra. Svo stigmagnast þetta hjá manni. Það fæðist enginn maraþonhlaupari en það geta flestir æft sig upp í að hlaupa maraþon ef þeir hafa áhuga á því.“

## Ítalía næst á döfnni

Breiðablik er alltaf með byrjendanámskeið á bæði vorin og haustin. „Þetta er alltaf fjölbreyttur hópur og það eru allir velkomnir til okkar. Við æfum öll saman, byrjendur sem lengra komnir, því það geta allir æft saman, þó svo hópurinn tvístrist aðeins. Þetta eru oft um 20-30 manns á hverju námskeiði fyrir sig og er hópurinn alltaf mjög samheldinn. Við höldum úti hlaupahópnum allt árið um kring og ef fólk hefur áhuga, þá getur það alltaf mætt til okkar, þó svo það sé ekki byrjendanámskeið í gangi.“

Eftir svona hlaupaferðir er svo haldin árshátíð. Síðasta föstudag hittumst við hópurinn, sem fór til Kaupmannahafnar, á árshátíð og slettum ærlega úr klaufunum. Planíð er svo að fara til Ítalíu í haust eða haustið 2023, en sú ferð hefur verið á döfnni síðustu tvö faraldursár. ■

# Hita- og kælimeðferðir sem hjálpa þér að ná lengra

Sólveig Bergsdóttir fimleikakona hefur notað Sore No More gelin á auma vöðva eða liði þegar æfingaálagið er mikið og þörf er á snöggri kælingu eða hitameðferð.

Með þekkingu og nútímatækni tókst framleiðendum Sore No More að þróa einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkóhóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna. Fyrirtækið er með yfir 30 ára reynslu í framleiðslu á fyrsta flokks vörum sem taka tillit til náttúrunnar og hámarks gæða. Í vöruúrvali Sore No More eru hvorki notaðar dýraafurðir né gerðar prófanir á dýrum við framleiðslu. Tilteknir framleiðsluþættir skila þér og þínum náttúrulegu og áhrifaríku efni sem talið er hafa hjálpað milljónum manna til að koma í veg fyrir hina ýmsu kvilla og ónot í gegnum tíðina.

## Árangursrík hita- og kæligel fyrir þreytta vöðva

Sore No More gelin koma í tveimur mismunandi gerðum, annars vegar hitagel og hins vegar kæligel. Bæði hita- og kæligelin eru gifurlaga árangursrík og henta afar vel fyrir þreytta og auma vöðva, ýmist fyrir eða eftir æfingar sem og í daglegu amstri. Markmiðið með Sore No More gelunum er að koma í veg fyrir stífa vöðva og hjálpa þar af leiðandi til við aukna hreyfigetu sem eykur blóðflæði í líkamanum og kemur þér lengra.

Sore No More gelin hafa þá eiginleika að byrja að virka strax þegar þeim er nuddað á auma liði og vöðva og henta því afar vel. Gelin eru hvort um sig með náttúrulegum ilm og afar hentug og þægileg til notkunar. Að auki er mikill kostur að gelið festist ekki í fötum eða skilur eftir sig bletti en vert er þó að hafa í huga að forðast skal að gelið komist í snertingu við opin sár eða augu sem getur valdið skaða.

## Sólveig Bergsdóttir mælir hiklaust með Sore No More

Sólveig Bergsdóttir fimleikakona



”Þessi öflugra formúla er einstaklega góð í kringum æfingar og keppnir og hefur komið sér afar vel.

hefur notað gelin frá Sore No More í kringum æfingar og keppnir og deilir hér reynslu sinni.

„Ég hef verið að nota Sore No More gelin þegar mig vantar snögga kælingu eða hita á auma vöðva, léttar tognanir eða eymsli. Gelin eru afar fljót að virka og henta því vel þegar æfingaálag er mikið og ég hef ekki tækifæri til að hvíla í nægan tíma. Einnig finnst mér frábært að gelið festist ekki í fötum eða skilur eftir sig bletti,“ segir Sólveig og bætir jafnframt við að gelin séu auðveld í notkun og segist hiklaust mæla með þeim fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk sem æfir þétt og mikið. ■



„Ég hef verið að nota Sore No More gelin þegar mig vantar snögga kælingu eða hita á auma vöðva, léttar tognanir eða eymsli,“ segir Sólveig Bergsdóttir fimleikakona.

MYND/ADSEND

**Fyrir æfingu**

**Eftir æfingu**

**SORE NO MORE**  
Natural Pain Relieving Gel  
**WARM THERAPY**  
Net Wt. 4 oz. 113.6g

**SORE NO MORE**  
Natural Pain Relieving Gel  
**COOL THERAPY**  
Net Wt. 4 oz. 113.6g

**SORE NO MORE** **SORE NO MORE**  
Náttúrulegt hitagel Náttúrulegt kæligel

# Hlaup eru mín sálfræðimeðferð

Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir var fyrst kvenna til að klára 161 kílómetra hlaupið í Salomon Hengill Ultra Trail, stærsta utanvegahlaupi Íslands, í júní í fyrra, en hún hljóp á tímanum 26:07:18. Hún segir að fyrir hana séu hlaup eins og sálfræðimeðferð.

oddufreyr@frettabladid.is

„Ég byrjaði að hlaupa í menntaskóla, en mjög ómarkvisst til að byrja með og ég kunni ekkert að æfa hlaup. Ég hélt lengi vel að hvert hlaup þyrfti að vera hraðara en það síðasta, svo það varð fljótlega þínu erfitt að fara út að hlaupa,“ segir Ragnheiður. „Ég fór svo sem betur fer í hlaupahóp ÍR þegar ég flutti í Breiðholtið og þar lærði ég aðeins að æfa hlaup og kynntist frábærum hlaupurum.“

Ég byrjaði svo að keppa í utanvegahlaupum árið 2016. Ég fór Laugavegin í fyrsta skipti árið 2017 og það gekk vel, þrátt fyrir að hafa varla æft utan vega fyrir hlaupið,“ segir Ragnheiður. „Ári síðar keppti ég á HM í utanvegahlaupum fyrir Íslands hönd. Þá kynntist ég frábærum utanvegahlaupurum og náttúruhlaupunum og kolféll í kjölfarið fyrir stigum, brekkum og fjöllum.“

Smátt og smátt lengdust hlaupin hjá mér. Ég hljóp 106 kílómetra í Henglinum 2019 og ég hef líka hlaupið 25 og 50 kílómetra þar. Svo ég þekki Hengilshlaupið nokkuð vel og finnst það mjög skemmtilegt,“ segir Ragnheiður. „Árið 2020 hljóp ég líka 128 kílómetra í keppni á Kanarí, svo 161 kílómetri var ekki það mikið stökkt.“

## Lítill fyrirvari fyrir þátttöku

Ragnheiður segir að þátttakan í Salomon Hengill Ultra hafi ekki verið skipulögð með löngum fyrirvara.

„Ég var búin að vera að æfa fyrir annað hlaup sem átti að vera í lok júní, þar sem hlauparinn hleypur með farangur sinn á bakinu í nokkra daga, en bara ákveðna vegalengd á dag,“ útskýrir hún. „Ég hafði einmitt tekið hörkuæfingu fyrir það hlaup helgina fyrir Hengilinn en á þriðjudegi fékk ég skilaboð um að því hlaupi hefði verið frestað.“

Ég hálf hrundi í sófann í vinnunni en tók þá ákvörðun að hlaupa 100 mílur í Henglinum í staðinn, en þá var hlaupið eftir þrjá daga,“ segir Ragnheiður. „Ég var því ekki jafn úthvíld og ég hefði verið ef ég hefði ákveðið þetta fyrr. En þetta átti greinilega að vera svona. Þetta gekk alla vega alveg upp.“

Var þessi vegalengd ekki yfirþyrmandi?



Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir tók þátt í hlaupinu með mjög stuttum fyrirvara, en hún var á fullu að æfa fyrir annað hlaup.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Jú og nei. Ég var búin að klára 128 kílómetra í keppni svo ég vissi að ef ég færi gáfulega ætti ég að geta þetta. Ég ákvað líka að líta jákvætt á að fara nánast sama hringinn þrisvar, frekar en að finnast það fúlt,“ segir Ragnheiður. „Það er fint að komast í búnaðinn sinn í Hveragerði tvisvar í hlaupinu og þrisvar í Sleggjubeinsskarði.“

## Þakklát fyrir allan stuðninginn

Ragnheiður segir að það sé í raun einfalt að klára svona langt hlaup.

„Það gerist bara með því að taka eitt skref í einu, aftur og aftur og aftur. Tíminn líður líka ótrúlega hratt í hlaupi. Það er næstum skrítið,“ segir hún. „En fyrst og fremst þarf að æfa vel fyrir hlaupið. Ég er mjög fegin

hvað ég var búin að hlaupa í mörg ár áður en mér datt í hug að fara þessar úlra-vegalengdir. Ég er líka þakklát fyrir aðstoð Elísabetar Margeirsdóttur við að æfa fyrir svona hlaup, fyrir að eiga frábæra hlaupafélaga sem hafa lík markmið og fyrir að fjölskyldan styðji mig í þessu.“

Hlaupin eru sálfræðimeðferðin mín. Ég er mikið glaðari og betri manneskja þegar ég hleyp. Þegar ég hleyp ein fara lausnir á alls kyns vandamálum í gegnum hugann og þegar ég er í félagsskap hugsar maður um ýmislegt skemmtilegt,“ segir Ragnheiður. „Það er algjör sálfræðitími að hlaupa í félagskap og sumir hlauparar vita allt of mikið um mig án þess að þekkja mig mikið.“

” Hlaupin eru sálfræðimeðferðin mín. Ég er mikið glaðari og betri manneskja þegar ég hleyp.“

## Blendnar tilfinningar í lokin

Ragnheiður segir að það hafi verið alveg geggjað að koma fyrst kvenna í mark í hlaupinu.

„Ég var virkilega ánægð með mig og glöð og fannst ég koma sterk í mark,“ segir hún. „Um leið hugsaði ég mikið til þeirra hlaupara sem enn voru í brautinni því veðrið uppi á Vörðuskeggja var skelfilegt og ég óskaði þess að allir kæmu heilir niður og gætu klárað sín markmið.“

Ragnheiður getur ekki tekið þátt í hlaupinu í sumar.

„Í sumar verð ég á ferðalagi en ég fer aftur! Ég veit ekki hvort ég fer aftur 100 mílur eða 100 kílómetra en ég fer örugglega aftur 53 kílómetra og 25 kílómetra og svo á ég eftir að prófa 5 og 10 kílómetra brautirnar,“ segir hún.

## Það má labba upp brekkurnar

Ragnheiður mælir með því fyrir alla að skrá sig í hlaupahóp.

„Hlauparar eru svo skemmtilegt fólk að það er gaman að kynna þeim og í hóp lærir maður að æfa hlaup,“ segir hún og bætir við að það þurfi ekki að setja of miklar kröfur á sjálfan sig. „Það má labba upp brekkur. Það má reyndar alltaf labba, bara ef maður skokkar örlítið inn á milli, þá er maður hlaupari.“ ■

# Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

\*Arnar Pétursson og Hlynur Andrésson





Sævar Birgisson, vörustjóri í Fjallakofanum, er fyrrum Ólympiufari í skíðagöngu frá 2014.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# Tekur við þar sem malbikið endar

Fjallakofinn er orðinn ein af flottustu hlaupabúðum landsins og stendur undir nafni með traustan og flottan útbúnað til utanvegahlaupa í náttúrunni.

„Ég er svo heppinn að búa við rætur Helgafells í Mosfellsbæ. Þaðan liggja æðislegar hlaupaleiðir og mitt uppahald að hlaupa upp og niður fellin í kring, sér í lagi Helgafell og Úlfarsfell,“ segir Sævar Birgisson, Ólympiufari og vörustjóri í Fjallakofanum.

Sævar hleypur við öll tækifæri í sínum fagra Mosfellsdal, en bakgrunnur hans er á gönguskíðum þar sem sumaræfingar fólust mest í hlaupum.

„Hlaup eru einfaldasta og besta leiðin til að halda sér í formi og komast í gott form. Það þarf líka svo lítið til, bara fyrirferðarlitinn grunnbúnað og góða hlaupaskó, og þá er maður hlaupinn af stað.“

**Bylting í hlaupaskóm Scarpa**  
Fjallakofinn er þekktur fyrir vandaðan búnað til hvers kyns fjallamennsku og útivistar en þar á bæ er nú lögð æ meiri áhersla á útbúnað fyrir þau sem stunda utanvegahlaup.

„Við í Fjallakofanum tökum við þar sem malbikið endar. Við finnum vel fyrir fyrir auknum áhuga á útivist og hlaupum, sem einskorðast ekki eingöngu við Ísland. Margir af okkar heimsþekktu birgjum leggja nú enn ríkari áherslu á hlaupavörur, eins og ítalski skóframleiðandinn Scarpa sem er landsmönnum að góðu kunnur fyrir sterka og vinsæla gönguskó og hefur nú sett frábæra hlaupaskólinu á markað. Við svöruðum að sjálfsögðu kallinu og breikkudum okkar úrval við góðar undirtektir,“ greinir Sævar frá.

Hlaupaskórnir frá Scarpa hafa slegið í gegn hjá íslenskum utanvegahlaupurum, enda aldeilis frábærir ferðalangar.

„Í fyrrasumar varð bylting í hlaupaskóm Scarpa þegar þeir lögðu enn meiri áherslu á þróun þeirra og fengu til liðs við sig fólk sem er þekkt í hlaupaheim-

inum. Útkoman varð gríðarleg gæði. Í hlaupaskóm er nú mestur vöxtur hjá Scarpa og það segir sína sögu. Þeir sem hafa prófað Scarpa hlaupaskó hér heima eru alsælir, enda framúrskarandi hönnun þegar á allt er lítið. Upplifunin er sú sama einstaka og fólk hefur fengið í Scarpa gönguskóm,“ upplýsir Sævar, sem sjálfur finnur mikinn mun á því að hlaupa í Scarpa.

„Ég er auðvitað ekki alveg hlutlaus en ég hef hlaupið í skóm frá helstu framleiðendum og Scarpa eru langbestu hlaupaskór sem ég hef átt,“ segir Sævar.

„Við framleiðslu á hlaupaskóm sækir Scarpa í kjarna sinnar eigin hugmyndavinnu í gönguskóm fyrir tækisins og notar það besta. Þannig samanstendur Ribellínan af bæði Ribelle-fjallaskóm og Ribelle-hlaupaskóm. Það er skynsamlegt því af hverju ekki að framleiða afbragðshlaupaskó byggða á sömu tækni og viðskiptavinir Scarpa eru ánægðir með í Scarpa gönguskóm? Þessir skór eru einfaldlega frábærir og tikka í öll box, og verðið er frábært líka,“ segir Sævar.

**Grænt til varnar hraðtísku**  
Það er spennandi að litast um í Fjallakofanum. Hvarvetna blasa við heimskunn, vönduð vörumerki sem haldið hafa utan um ferðalög útivistarfólks í gegnum tíðina, og nú hlaupara.

„Mörg af okkar merkjum, sem eru þekkt fyrir almennan útivistarfátnað, eru nú farin að framleiða hlaupafátnað í stórum stíl. Eitt stærsta vörumerkið í Fjallakofanum, Arc'teryx teflir nú fram glæsilegri hlaupalínu af hágæða, vönd-



Hlaupastafirirnir frá Black Diamond eru samanbrjótalegir.

uðum fatnaði, og sömu-leiðis merkið Patagonia sem er með mjög sterka sýn á umhverfivitund, endingargóðar flikur og endurunnin efni til að hindra hraðtísku og að fólk kaupi fatnað að öþörfu. Þá er merkið Black Diamond mjög þekkt í hlaupaheiminum, bæði í fatnaði og aukahlutum, svo sem ljósum og hlaupastöfum,“ greinir Sævar frá.

Í Fjallakofanum er nú líka kynnt nýtt merki til sögunnar.

„Það er norska og rótgróna útivistarkerkið Odlo sem margir þekkja fyrir gæðafatnað og skó fyrir almenna útivist og erum við einkar kát að bjóða loks landsmönnum upp á Odlo hlaupafatnað og fleira,“ segir Sævar.

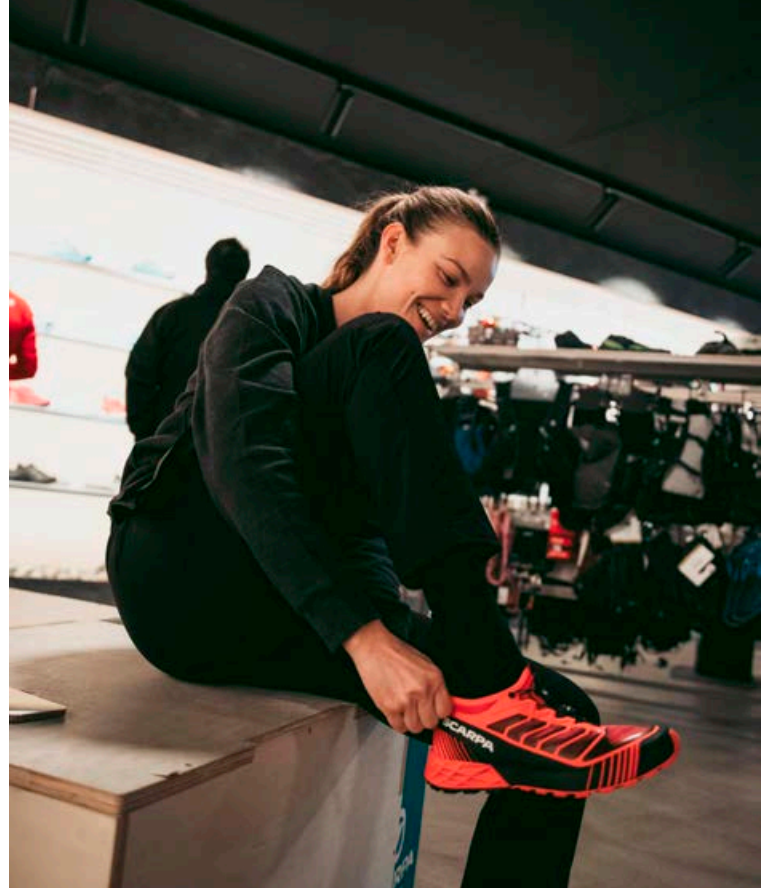
**Hlaupastafir dreifa álagi**  
En hver skyldi staðalútbúnaður vera fyrir utanvegahlaup?

„Hér heima eru það fyrst og fremst góðar hlaupabuxur, þröngar, léttar og stuttar; rennd treyja eða með venjulegu hálsmáli, og oftar en ekki léttur vindjakki utan yfir. Þá taka flestir með sér vatnsheldan, léttan jakka og er þetta geymt í drykkjarvestum sem nú verða æ vinsælli í utanvegahlaupum,“ svarar Sævar.

Drykkjarvesti eru eins konar léttur bakpoki sem geta geymt drykki eða flöskur framan á eða í poka aftan á vestinu.

„Þegar hlaupið er um öbyggðir þarf að taka ýmislegt með sér. Þar með vatnsheldan jakka, aukapar af vettlingum og ýmis öryggisatriði,

Sportgleraugu og drykkjarvesti eru ómissandi í utanvegahlaupin.



Hlaupaskór frá Scarpa hafa slegið í gegn hjá íslenskum utanvegahlaupurum.



Í Fjallakofanum er glæsilegt úrval ómissandi útbúnaðar til utanvegahlaupa.



Sævar vörustjóri með Halldóri Hreinssyni, eiganda Fjallakofans, við skóhillur Scarpa sem teflir nú fram úrvali af frábærum hlaupaskóm. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ekki sist ef til stendur að keppa í utanvegahlaupum. Þar ber nýjast hlaupastafi, sem dreifa álagi þegar farið er um langan veg og krefjandi landslag með mikili af hækkunum. Æ fleiri átta sig á kostum þess að vera með hlaupastafi og þeir eru orðnir hálfgerð krafa í löngum og krefjandi hlaupum. Þar bendi ég á léttu og mjög flotta hlaupastafi frá Black Diamond sem hægt er að pakka saman og fer lítið fyrir í poka með sérstökum festingum,“ upplýsir Sævar.

**Gengið að gæðunum vísu**  
Fjallakofinn er með allt fyrir góðan hlaupastafi.

„Fjallakofinn stendur undir nafni og leggur áherslu á utanvega- og fjallahlaup. Því eru skórnir okkar sterkbbyggðir með grófum botni til að þola hnask og álag sem fylgir því að hlaupa í náttúrunni,“ segir Sævar.

Í utanvegahlaupum er jafnframt mikilvægt að nota sportgleraugu. „Sportgleraugu eru ómissandi

því þegar hlaupið er lengi í mikilli birtu og alls kyns veðráttu þarf að verja augun. Sportgleraugun frá Julbo henta vel í hlaup, hjólamennsku, gönguskíði og almenna útivist. Þau er litrík og hönnun þeirra eins frönsk og falleg og hún gerist,“ upplýsir Sævar.

Í Fjallakofanum fæst líka sitt-hvað gómsætt og orkumikið í ferðalagið: matur, orkutöflur, orkugel, drykkir og fleira.

„Við leggjum mikili upp úr að vera með vandaðar vörur og tökum ekki hvað sem er í sölu. Fólk gengur að gæðunum vísu í Fjallakofanum og frá fyrstu tíð hafa gæðin verið í fyrrirúmi. Þjónustan er í samræmi við það. Við gætum þess að valinn maður sé í hverju rúmi til að leiðbeina fólki, sem fær persónulega og faglega þjónustu frá kunnáttumönnum.“

Fjallakofinn er í Hallarmúla 2. Sími 510 9505. Skoðið úrvalið og allt um Fjallakofann á fjallakofinn.is



Það felst ákveðið öryggi í því að vera með vel þjálfaða grindarbotns-vöðva þegar hlaupið er.

MYND/ADSEND

## Píkusport gerir hlaupin ánægjulegri

Áreynsluþvagleki hefur áhrif á eina af hverjum þremur konum. Það getur verið óþægilegt og vandræðalegt að leka þvagi við að hlaupa, hósta, hnerra, hlæja, ganga, hoppa, æla eða æfa.

Áreynsluleki er ekki talinn eðlilegur hluti öldrunar og gefur til kynna að grindarbotninn virki ekki rétt. Grindarbotnsþjálfun er þar mikilvæg en talið er að 30-50% kvenna geri venjulegar grindarbotnsæfingarnar ekki rétt.

### Endurgjöfin gerir æfingarnar skemmtilegri

Grindarbotnsþjálfinn hefur þá sérstöðu að hann er tengdur við app í símanum. Litill stautur er settur í leggöngin og hann tengist með blue-tooth við tölvuleik í símanum. Stauturinn nemur hvað vöðvarnir kreista af miklum krafti og gefur manni endurgjöf á allar æfingar um leið. Það er auðveldara að nenna æfingunum því þær birtast manni í gegnum tölvuleik og af því að kona fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og snarpara – og þá fer manni svo hratt fram. Endurgjöf appsins er á gæði, styrk, snerpu, úthald og afsloppun vöðvanna.

### Af hverju stafar áreynsluleki?

Eitt meginhlutverk grindarbotnsins er að styðja við þvagblöðruna og stjórna flæði þvags. Við hreyfingu eins og að hlaupa eða hnerra eykst þrýstingur á kviðarholið og þannig á þvagblöðruna. Í heilbrigðum grindarbotni geta vöðvarnir dregist saman með mikilli snerpu og haldið þvagblöðrunni lokaðri á meðan hún er undir álagi.

Þegar grindarbotninn er slappur geta vöðvarnir hins vegar ekki framkallað nægjanlega snarpan

Með því að stýra tölvuleik í símanum fyrir grindarbotnsvöðvana fannst mér ég fá algerlega nýja tengingu við þessa vöðva og glænýjan skilning á því hvernig þeir virka.

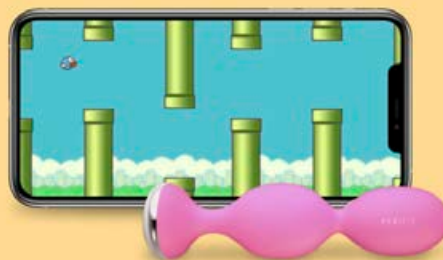
samdrátt til að halda þvagrásinni lokaðri. Vöðvar í grindarbotni geta orðið slappir meðal annars eftir meðgöngu, fæðingu, slæma líkamstöðu og bak- og mjaðmaverki.

### Hvaða æfingar eru bestar til þess að stoppa áreynsluleka?

Grindarbotninn samanstendur af bæði hægum og hröðum vöðvaþráðum. Hröðu vöðvaþráðirnir eru um það bil 40% af grindarbotninum, hafa mikinn viðbragðsflýti og ná að halda þvagrásinni lokaðri þegar þrýstingur eykst. Hægir vöðvaþráðir eru um það bil 60% af grindarbotninum og halda uppi líffærunum í grindarholinu allan daginn. Árangursríkustu æfingarnar til að takast á við álagsleka eru þær sem leggja áherslu á að þjálfa upp hröðu vöðvaþráðina með æfingum sem leggja áherslu á snerpu.

### Sérniðin æfingaáætlun

Appið með Grindarbotnsþjálfanum býður þér að svara nokkrum



Tækið er einfalt í notkun en það tengist við app í símanum.

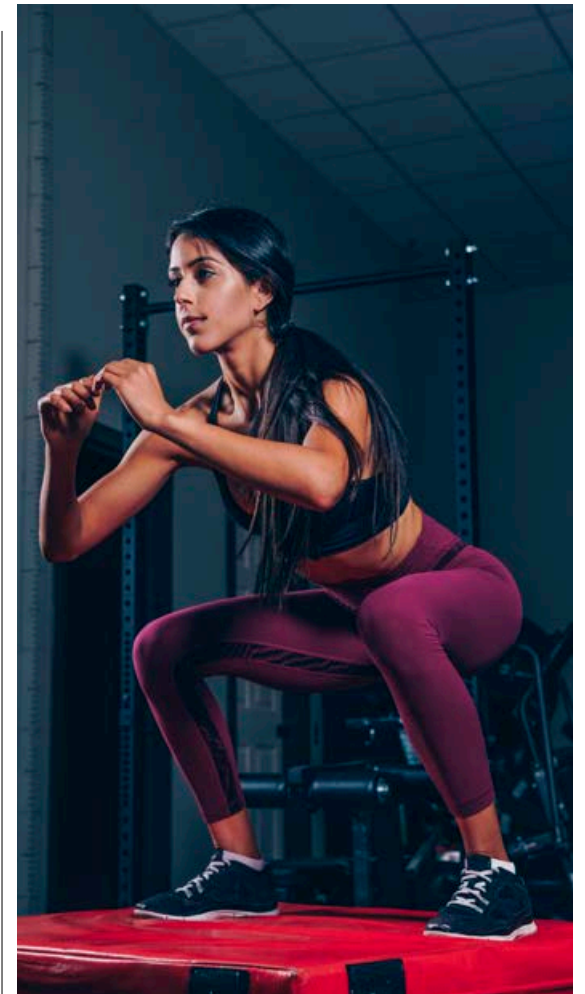
### Grindarbotnsþjálfinn:

- Kemur í veg fyrir vandamál tengd grindarbotninum
- Lagar ofvirka þvagblöðru
- Eykur unað í kynlífi
- Hjálpar til að ná hraðari styrkingu eftir barnsburð
- Spornar á móti legsgígi án skurðaðgerðar

spurningum til að ákvarða hvaða æfingaáætlun hentar þér best. Grindarbotnsþjálfinn metur frammistöðu þína, gefur endurgjöf þegar hverri æfingu er lokið og fylgist með framvindu og markmiðum. Taktur og hraði leikjanna miðast svo við niðurstöðu spurningalistans.

### Þýðingarmikill árangur

„Með því að stýra tölvuleik í símanum fyrir grindarbotnsvöðvana fannst mér ég fá algerlega nýja tengingu við þessa vöðva og glænýjan skilning á því hvernig þeir virka. Eftir að ég fór að nota appið komst ég að því að ég var með aðeins ofvirka þvagblöðru, sem gerði það að verkum að þegar að ég var að fara að sofa hélt ég kannski að ég þyrfti að fara á klósettið þegar ég þyrfti þess ekki. Maður svarar bara spurningum



í appinu sem fylgir Grindarbotnsþjálfanum og til verður æfingakerfi fyrir mann. Fyrir mig beindust því æfingarnar sérstaklega að því að þjálfa hægu vöðvaþráðina í grindarbotninum. Það sem kom mér kannski mest á óvart var hvernig þetta hafði áhrif á það hvernig ég gekk eða líkamsstöðuna. Allt í einu fann ég bara: Ó, á að gera þetta svona!“ Helga, 42 ára. ■

Grindarbotnsþjálfinn er hannaður í París í samstarfi við færustu sjúkraþjálfara Frakka sem sérhæfa sig í vandamálum í grindarholinu. Grindarbotnsþjálfinn fæst á pikusport.is og hjá OsteoStrong, í Hátúni 12, Rvík.

Þvagleki er algengt vandamál hjá konum. Vel þjálfaðir grindarbotns-vöðvar geta komið í veg fyrir hann.

# Yfir fimmtugt og stöðugt að bæta tíma sinn með OsteoStrong

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem styður allt íþróttafólk til vaxtar. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

Allt að fimm- til sjöfaldur munur getur verið á styrk vöðva eftir því hvernig þeim er beitt. OsteoStrong er æfingakerfi sem reynir á vöðvann þar sem hann er sterkastur. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja vöðva, sinar, liðbönd og bein svo um munar og liggja svo á bekk í 10 mínútur sem eykur blóðflæði og minnkar bólgu. 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

## Alltaf að bæta árangur

Andrew Drummond spretthlaupari segir að hlaup, sérstaklega keppnisspethlaup, hafi verið stór hluti af lífi sínu og fjölskyldunnar undanfarin tíu ár. „Ég hafði verið fulltrúi skólans í frjálsíþróttum á unglingsárunum og alltaf tekið þátt í alls konar keppnisiþróttum, til dæmis fótbolta, körfubolta, blaki, innanhússkrikket og svo mætti lengi telja. Svo hellti ég mér í spretthlaup upp úr fertugum. Það er nú kannski ekki svo algengt,“ segir hann.

„Ég keppi í vegalengdum frá 70 og upp í 400 metra. Eins og er keppi ég í tveimur útgáfum af íþróttinni: pro-hlaupum og áhugamannahlaupum. Helsti munurinn á þessu tvennu er sá að í pro-kapphlaupum fær hver hlaupari forgjöf á grundvelli hlaupagetu sinnar, svipað og í golfi og við þurfum að hámarka mark okkar (eða forgjöf) til að ná besta árangrinum. Annar munur á þessum mótum er að þó völlumurinn sé hringlagla þá hleypurðu ekki á sérstakri braut. Mér finnst það mest spennandi því ef forgjöfin er rétt ættu allir að fara yfir marklínuna á svipuðum tíma. Það gefur hlaupurum af öllum kynjum og aldri möguleika á að keppa sín á milli. Í spretthlaupi áhugamanna er hlaupið í brautum sem liggja í hring og allir halda sig við sína braut.

Ég byrjaði að lesa mér til um „biohacking“ og heillaðist af hugmyndafræðinni á bak við OsteoStrong. Að ná að setja mikið álag á líkamann á örskömmum tíma og ná þannig að byggja upp styrk en á sama tíma þetta sinar og liðbönd þannig að liðirnir virkuðu sem best og minnkuðu líkur á því að slasa sig.

Ég hef notað OsteoStrong til þess að bæta hjá mér styrk síðastliðin tvö ár og sleppt því alveg að lyfta lóðum í æfingaprógramminu mínu. Þannig hef ég séð mjög áhugaverðan mun á hlaupagetu minni. Ekki bara aukinn hraða og úthald heldur hraðari bata og minni meiðsl.

Ég er íþróttamaður og kominn yfir fimmtugt þannig að ég veit vel að vanalega hrórnar líkaminn á



Andrew segist hafa lesið um „biohacking“ og heillast af hugmyndafræðinni á bak við OsteoStrong. Hann hefur náð miklum árangri kominn yfir fimmtugt.



Æfingar í OsteoStrong bæta árangur.

MYND/JAMESONSPHOTOGRAPHY

## Frír prufutími

Boðið er upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurharvi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. „Ég hvet alla til að bóka sig á [osteoststrong.is](http://osteoststrong.is) eða í síma 419 9200.“

hverju ári. Tækni OsteoStrong hefur hjálpað mér að sporna við þeirri þróun og það hefur skipt sköpum fyrir mig,“ segir Andrew.

„Eins og með flest sem tengist líkamanum þá breytist maður ekki á einni nóttu en eftir um sex mánuði var ég farinn að finna fyrir alvöru breytingum. Tímarnir mínir urðu betri og ég var ekki jafn sár í líkamanum eftir stóra keppnishelgi. Áður fékk ég mikla verki aftan í læri og kálfa en það bara hætti. Mér fannst bara líkaminn allur styrkjast og yngjast.

Ég er núna á mínu þriðja ári í OsteoStrong og ég er enn að bæta styrkinn minn. Ég hef meiri sprengikraft og er enn að bæta mig í tíma,“ segir Andrew Drummond, sem er frá Ballarat í Ástralíu.

## Minni verkir

„Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem er í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem voru hættir að hlaupa vegna verkja en fara svo aftur af stað eftir æfingarnar hjá okkur. Það vita allir hvað fólk þykir vænt um uppáhaldsþróttina sína og hvað því fylgir mikið vonleysi að geta ekki stundað hana eins og fólk vill. Þá er gaman að sjá vonina vaxa í hverri viku,“ segir

„Ég hef notað OsteoStrong til þess að bæta hjá mér styrk síðastliðin tvö ár og sleppt því alveg að lyfta lóðum í æfingaprógramminu mínu.“

Andrew Drummond

Svanlaug, annar eigandi OsteoStrong.

## 73% sterkari á ári

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

## Betri golfsvæfla

OsteoStrong hefur hjálpað fólk við alls kyns íþróttaiðkun. Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi, leiddu í ljós verulega bætingu með ástundun OsteoStrong á einungis fjórum skiptum. Meðaltalsbæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst.

## Bætt jafnvægi

„Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðal bæting er 77% á fimm skiptum. Það hefur verið ánægjulegt að sjá hversu margir hafa verið hissa hversu hratt þeir gátu bætt það, sumir jafnvel búnir að reyna ýmislegt áður,“ segir Svanlaug. ■



OsteoStrong hefur hjálpað Andrew að bæta tímann sinn og flyta fyrir endurheimt.

MYND/ADSEN



Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir eru eigendur OsteoStrong sem er á tveimur stöðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Nýrri stöðin er í Ögurharvi 2 í Kópavogi en sú eldri í Hátúni 12.



# HENGILL ULTRA 3-4 JÚN

# VÍKINGA

10 KM BRAUT HENGILS ULTRA TRAIL

RÆSING KL. 10:00 LA



HENGILL  
ULTRA



KIA GULL  
HRINGURINN

salomon 

GARMIN 

66°  
NORTH



TAGHeuer  
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



ÍSLENSKA  
GÁMAFELAGIÐ

samskip

BYKO

BYL ÁL EIGA  
AKUREYRAR  
Europcar

ALLAR UPPLÝSINGAR OG  
SKRÁNING Á VÍKINGAMÓT.IS



# VÍKINGAMÓTIN

Þetta er ævintýrabraut fyrir alla.

Byrjunardaginn 4. Júní





Um 70% af álfstafnum kemur við í Lóni við komu eða brottför frá Íslandi. Horft er yfir til Skeggtinda í Suðurlóni.

MYND/JULIEN JÉROME LECLERCQ

## Ævintýraveröldin Stafafell í Lóni

Stafafell er hið heillandi millispil á mótum skriðjökla Vatnajökuls og djúpra fjarða Austurlands. Þar er í senn ríkuleg saga, fjölbreytileg náttúra og einstakir úti-vistarmöguleikar.

Stafafell liggur miðja vega í bogadregnum fjallahring þar sem gabbrófjöllin Vestra- og Eystra-Horn eru útverðir. Þar opnast inn til landsins um vatnasvið Jökulsár í Lóni ríflega 50 km vegalengd frá strandlengjunni að vatnaskilum. Þetta er eitt stórkostlegasta þversnið íslenskrar náttúru í gróðurfari og jarðmyndunum. Út af landi liggur eyjan Vigur, sem gaf mikil hlunnindi í dúntekju og selveiði.

### Söguþrungin svæði

Sagan segir þangbrand trúboða frá Noregi hafa komið að Stafafelli. Bóndinn þar vildi ekki taka trú. Þá skoraði guðsmaðurinn bóndann á hölm og drap hann. Eftir það hefur haldist reglufesta í trúmálum. Stafafell hefur verið kirkjustaður í um þúsund ár og lengst af prestssetur. Þar var mannmargt til að sinna erfiðri jörð, sauðfjárbúskap, hlunnindum, handavinnu og öðru sem þurfti til. Prestssetrin voru líka miðstöðvar mannlífs og menningar. Staðnum fylgdu nokkrar hjáleigur og fjallabýli. Jón Markússon í Eskifelli og Sigfús Jónsson í Viðidalur urðu ofurhetjur fjallanna í hugum fólks. Hvort sem það var fyrir að binda utan á sig hellur til að komast yfir erfið jökulvötn eða að hlaupa uppi kindur í smalamennsku.

Síðasti klerkurinn á Stafafelli til 1920 var séra Jón Jónsson. Hann skrifaði meðal annars bókina Víkingasaga: Um herferðir víkinga frá Norðurlöndum, sem kom út árið 1915. Merkilegt til þess að hugsa að slíkt smáatriðalegt fræðirit hafi verið skrifað á prestssetrinu. Á Stafafelli er kirkja frá 1868, helguð Maríu mey.

**77** Skipulögð ferðaþjónusta hefur verið á Stafafelli síðan 1982 eða í 40 ár. Þennan tíma hefur verið lagður metnaður í uppbyggingu innviða.

### Náttúra engri lík

Ef einn þáttur væri dreginn út þá er það hið mikla jarðrof. Hornin til sittvorrar handar eru djúpberrinnskot, öðru nafni gabbró, og eru talin um 12 milljón ára gömul. Vatn og veður, jöklar og ár hafa þússað um þúsund metra af jarðlagastaflanum og skorið til fjöll, dali, gil og gljúfur. Tvær eldstöðvar voru aðalleikarar í sköpunarverkinu. Annars vegar Lónseldstöð en miðja hennar teygir sig í litatónum líparítsins út í Hvannagil, á meðan basaltstaflarnir eru sitt hvorum megin í Heimafjallinu og Stigafjöllum.

Kollumúlaeldstöð er þar sem miðjan liggur nálægt litadýrð nokkurra gilja Ölkeldugils, Viðagils og Stórahnaugils. Viðidalur er hinn græni dalur öræfanna sem var vaki margra sagna af útilegumönnum. Þar eru einstök vaxtarskilyrði umvafin fjöllum. Þessari miklu gróðurvin er lýst af Þorvaldi



Séð af Illakambi yfir til Kollumúla. Náttúrufergurð og marglit gil heilla göngugarpa.

MYND/GBÓ



Stafafell býður upp á fjölbreytta náttúrufergurð fyrir hverskyns útivist. Svæðið er vel uppbyggt með góða og vel skipulagða innviði og þjónustu.

riðið um Viðidal hina gömlu þjóðleið ofan í Suðurdal í Fljótsdal.

Hluti af daglegu lífi var að fleyta ferðamönnum yfir Jökulsá í Lóni. 1953 var byggð göngubrú á Jökulsá við Kollumúla. Slóði var gerður inn Kjarrdalsheiði 1965. Upp úr 1970 er svo gefin heimild til byggingar gönguskála við Kollumúla og við Viðidal. Á þeim tíma höfðu ferðafélags- og útivistarhópar komið og dvalið í tjöldum. Bændur í sveitinni söfnuðust á Landroverum til að ferja fólki á Illakamb.

Skipulögð ferðaþjónusta hefur verið á Stafafelli síðan 1982 eða í 40 ár. Þennan tíma hefur verið lagður metnaður í uppbyggingu innviða. Á árunum 1985-1987 var farið í stefnumörkunar- og skipulagsvinnu fyrir Stafafell með uppbyggingu meginleiðar (Austurstræti), staðsetningu tjald- og skálasvæða ásamt byggingu göngubrua. 2003-2004 er byggð skáli og lengsta göngubrú landsins við Eskifell. Loks er svo byggð göngubrú yfir Viðidalsá og brú á hjólum yfir Hnappadalsá árið 2020. Þar með varð uppbygging meginleiðar lokið. Nú er komið að því að huga að þjónustumiðstöð í byggð. ■

Thoroddsen 1882: Birkigróður er víða í hlíðum, brekkum og botnum. Blómgróður fjölbreytilegur og þar á meðal austfirsku plönturnar Klettafrú, Gullsteinbrjótur og Bláklukka. Um 70% álfstafnsins lendir á Lóninu við komu eða brottför. Þarna er einna styst flug farfugla til annarra landa. Hreindýr eru algeng sýn á svæðinu fram á sumar.

### Sagnaríkt útivistarsvæði

Jón Jónsson klerkur og þingmaður átti sér þann draum að byggja upp fjallabaksleið yfir í Fljótsdal sem væri mun styttri en fjarðaleiðin. Hann skrifaði mikið um „Austrið“ sem kallaði og „sveitir sólaruppkomunnar“. Sonur hans, Sigurður Jónsson, var fyrstur til að fara með ferðahóp yfir í Fljótsdal. Það var um 15 manna hópur á hestum og



Austurstræti er glæsileg meginleið um Stafaelli í Lóni, sem er einstaklega vinsælt útivistarsvæði. Gönguhópur er hér á rölti niður í Hvannagil í björtu og fallegu veðri. MYNDIR/GBÓ



Með göngubrú á Viðidalsá sem lokið var við á síðasta ári, er nú komin samtenging á öllu fjallendi Stafafells. Fossinn Beljandi er í bakgrunni.

## Austurstræti nú í alfaraleið

Um fjöll og firnindi Íslands liggja ýmsar fallegar göngu- leiðir sem heilla margan göngugarpinn, allt frá illgreinanlegum kindaslóðum upp í vel skipulagðar leiðir með lögðum stígum og brú- uðum ám.

Austurstræti er glæsileg meginleið um Stafaelli í Lóni, sem lokið var við fyrir tveimur árum. Um er að ræða 50 kílómetra langa leið sem liggur frá Stafafelli, um Eskifell, Kollumúla og Viðidal. Einn af þeim sem staðið hafa fyrir framkvæmd- um og skipulagningu á þessu svæði er Gunnlaugur Benedikt Ólafsson en hann er uppallinn og ættaður frá Stafafelli í Lóni, sem er forn kirkju- staður. Þar er merk saga helgigarðs í þúsund ár með hjáleigum og fjallabýlum.

„Með göngubrú yfir Viðidalsá sem lokið var á síðasta ári, er nú



Gunnlaugur Benedikt Ólafsson

komin samtenging á öllu fjall- lendi Stafafells. Nú er hægt að fara þurrum fótum alla leið yfir fjórar brýr: Hnappadalsá, Jökulsá við Einstigi, Jökulsá við Kollumúla og svo Viðidalsá. Sumir vilja frekar vaða og þá er það líka hægt, en það er mikilvægt að byggja upp meginleiðir og brýrnar auðvelda vissulega öllum aðgengi,“ segir Gunnlaugur.

### Að tengjast náttúru

Austurstræti býr að sögn Gunn- laugs yfir einu stórkostlegasta þversniði íslenskrar náttúru. „Leiðin liggur frá votlendi og fugla-

**77** Nú er hægt að fara þurrum fótum alla leið yfir fjórar brýr: Hnappadalsá, Jökulsá við Einstigi, Jökulsá við Kollumúla og svo Viðidalsá.

Gunnlaugur

lífi um birkihvamma, litskrúðug gil og sundurskorin gljúfur, að hæstu tindatoppum og gróður- lausum hálandismelum. Út frá Austurstræti er hægt að ganga yfir í næstu sveitir, inn dali Álftafjarðar og inn dali Fljótsdals. Frá Eskifelli má ganga inn Skyndidal yfir í Hof- fellsdal.

Í sumar verður starfrækt fjallamiðstöð við tjaldstæðin á



Umhverfið er ægífagurt og stórbrotið. Hér má sjá lukkulega göngumenn á móbergströngunum Tröllakrökum.

Stafaelli þar sem er hægt að fara riðandi, hjólandi, hlaupandi og gangandi til að upplifa dýrdina, hlusta á fjallalæk og finna lyktina af birkinu. „Áhersla verður lögð á reiðleið um Hvannagil og rútu- ferðir í Eskifell og Kollumúla. Val er um að hlaupa af Illakambi í Viði- dal. Einnig er möguleiki að hjóla eða hlaupa til byggða. Svo má hjóla

frá Illakambi út Kjarrdalsheiði, yfir göngubrúna við Eskifell og áfram Skóga og Fjallið til byggða. Samtals er þetta um 30 km,“ segir Gunn- laugur að lokum. ■

Upplýsingar er hægt að fá hjá Gunnlaugi í s. 699 6684 og á Face- booksíðu Stafafells.

## Hlaupið í Austur Ultra í einstakri náttúrufegurð

Náttúruhlaupið Austur Ultra verður haldið nú í annað sinn þann 6. ágúst 2022. Miðasala er hafin og mælt með að fólk tryggji sér þátttöku sem fyrst, enda er um að ræða eitt fallegasta utanvegahlaup sem býðst á landinu.

Náttúruhlaupið Austur Ultra fer fram í Stafafellsfjöllum í Lóni á Austurlandi, sem er vinsælt útivistarsvæði. Þar er að finna einstaka náttúruparadís með mikla sögu. Hlaupið er um eitt stórkostlegasta og fjölbreytilegasta þversniði af íslenskrar náttúru sem um getur. Fjölbreytileikinn birtist í litaspilinu í Hvannagilinu þar sem er upphaf hlaupsins. Leiðin er líka sérlega fjölbreytileg og fyrir fólk sem er líka með mismikla getu og þrek. Hún liggur um Austurskóga yfir lengstu göngubrú landsins, inn Kjarrdalsheiði og út með Jökulsárgljúfri. Endamark er á tjal- stæðum Stafafells við hringveginn. Upplifunin er því ekki síður fyrir þrekmikla náttúruunnendur en afburða íþróttafólk.

### Almennar upplýsingar

Boðið verður upp á þrjár vegalengdir, 53 km, 18 km og 9 km. Rásmark allra vegalengda er í Hvannagili. Þangað komast allir bílar og þar er einnig hægt að leggja bílum. Hvannagil er í um 10 mínútna keyrslu af Þjóðvegi 1 og koma keppendur sér sjálfir að rásmarkinu.

Drykkjarstöðvar verða við Eski- fellsbrú, Kollumúla og í Hvannagili og má sjá frekari upplýsingar um drykkjarstöðvar undir „Hlaupa-

**77** Leiðin er líka sérlega fjölbreyti- leg og fyrir fólk sem er líka með mismikla getu og þrek.

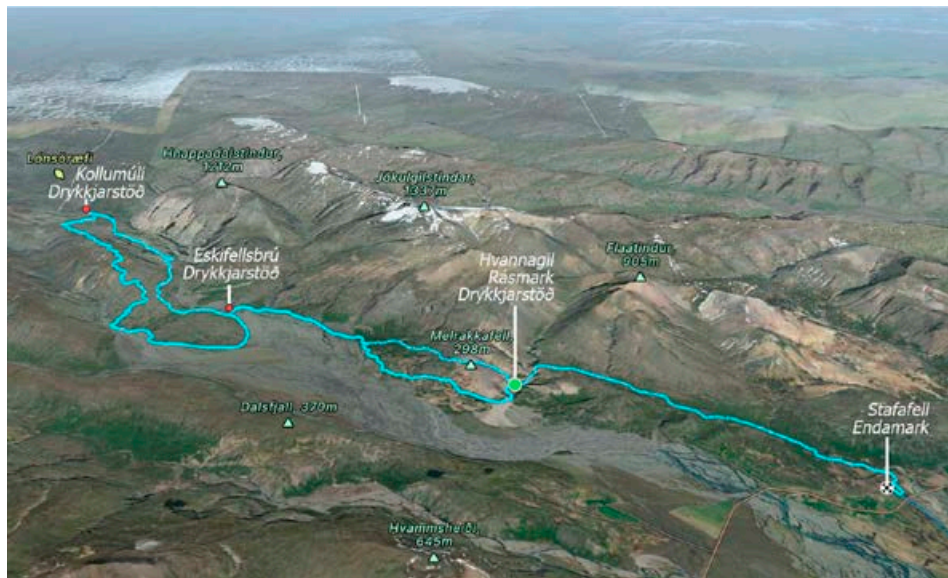
leiðin“. Endamark verður á tjal- stæðinu á Stafafelli og munu Hot Events RVK halda uppi stuðinu á meðan það er grillað ofan í kepp- endur.

Tjaldstæði og önnur gisting er á svæðinu en einnig eru margir gistimöguleikar á Höfn sem er í um 25 mínútna akstursfjarlægð frá mótsstað. Takmarkað magn miða er í boði og verða verðlaun veitt fyrir þrjú efnu sæti karla og kvenna í hverri vegalengd. Einnig verða veitt útdrátarverðlaun sem allir keppendur geta unnið.

### Afhending hlaupagagna í Hlaupár

Afhending hlaupagagna fer fram í versluninni Hlaupár, að Fákafeni 11, Reykjavík. Ef keppandi kemst ekki til að ná í hlaupagögnin í Reykjavík má einnig nálgast þau á mótsdegi á tjaldstæðinu Stafa- felli. ■

Afhending hlaupagagna fer fram eftirfarandi daga milli kl. 11-18: Föstudag 29. júlí, þriðjudag 2. ágúst, miðvikudag 3. ágúst og fimmtudag 4. ágúst. Allar frekari upplýsingar má finna á [www.austurultra.is](http://www.austurultra.is).



Þrjár vegalengdir eru í boði í Austur Ultra hlaupinu.

Þorsteinn Roy, sigurvegari í 50 km hlaupi í karlaflokki í fyrra. Hér kemur hann upp úr Hvannagili.

MYND/SÆVAR HELGASON

**FUSION**  
Hlaupafatnaður

# FÆTUR

 **BROOKS**  
RUN HAPPY



**Brooks Cascadia 16**  
Magnaðir alhliða utanvegaskór  
Góð höggdempun, stöðugir og frábært grip.



 **TECNICA**



**Tecnica Origin**  
Öflugir utanvegaskór fyrir langar æfingar og keppnir. Hentar vel í krefjandi aðstæðum.



**OOFOS**  
feel the oo



**OOFOS**  
Dúnmjúkir heilsusandalar hannaðir fyrir ultrahlaupara til að fara í eftir löng hlaup. Algjör snilld fyrir aumar og sárar fætur.



**TILBOÐ**  
20% afsláttur AF OOFOS á faeturtoaga.is  
með kóðanum: "ultrasandalar" Gildir til 1. júní.

**Treystu sérfræðingum Fætur Toga við val á skóm**  
HLAUPAGREINING - GÖNGUGREINING



# R TOGA

**NATHAN**

Hlaupabúnaður



**Aukinn árangur, hvert sem þú ferð**

**Fatnaður og búnaður hannaður  
til að styðja þig til árangurs í keppni**

**MAURTEN GEL  
RYDERS HLAUPAGLERAUGU  
GIPRON STAFIR  
2SKIN NUDDVÖRN  
HYPERICE NUDDBYSSUR  
RUNDERWEAR UNDIRFATNAÐUR  
CRAMPFIX TIL AÐ LAGA KRAMPA  
TIFOSI HLAUPAGLERAUGU**

**37% keppenda í UTMB\* notar Compressport**  
\*UTMB er eitt erfiðasta og stærsta fjallahlaup í heimi

**Allt fyrir hlaupin, stuðningshlífur og endurheimt**

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

# Hljóp léttur á sér eftir lömbum um holt og hæðir

Hlaupagarpurinn Sigurður P. Sigmundsson, eða Siggí P. eins og hlaupaheimurinn þekkir hann, fagnar í ár 30 ára ferli sínum sem farsæll og vinsæll hlaupaþjálfari.

thordisg@frettabladid.is

„Allir geta meira en þeir halda. Það er ótrúlegt hvað einstaklingur getur áorkað þegar hugur og hönd fara saman. Það getur tekið mörg ár að ná bestu samþæfingunni, en þegar það tekst verður árangurinn góður. Fimleikafólk er gott dæmi um það,“ svarar Sigurður P. Sigmundsson, hlaupari og hlaupaþjálfari, spurður hvað hafi kennt honum sjálfum að hafa þjálfað landa sína til hlaupaárangurs í þrjátíu ár.

Siggí segir að betur til þess fallna að meta hvers vegna hann hefur notið farsældar sem þjálfari undanfarna þrjá áratugi, eða frá árinu 1992.

„Ef ég segi sjálfur frá er það kannski áhuginn og metnaðurinn fyrir því að allir sem ég þjálfá ná markmiðum sínum. Ég reyni líka að hafa létt andrúmsloft á æfingum og vera hvetjandi. Þá skiptir innsæið miklu máli, það að geta lesið í hvað hver einstaklingur þarfnast en það kemur með reynslunni.“

## Sigursæll strax sem táningur

Siggí ólst upp í sveit til þrettán ára aldurs.



Siggí P. fagnar nú þrjátíu ára ferli við hlaupaþjálfun.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Í sveitinni var ég léttur á mér að hlaupa á eftir lömbum um holt og hæðir. Á fyrsta héraðsmóti Ungmennafélags Vestur-Skaftfell-inga, sumarið 1970, vann ég fjórar af fimm greinum í flokki 13 ára og yngri, og fann þá að hlaupin áttu vel við mig. Sennilega vöktu Hljómskalahlaupin og Breiðholtshlaupin, sem Guðmundur Þórarinsson þjálfari ÍR stóð fyrir, áhuga minn enn frekar. Ég tók þátt í þeim árin 1970 og 1971 og var sigursæll í báðum.“

Frá hlaupaferlinum er Siggí stoltastur af því að hafa lagt hönd á plóg til að Reykjavíkumaraþon yrði að veruleika árið 1984, einnig

er hann stoltur af því að hafa hvatt almenning um langt árabil til að hreyfa sig og taka þátt í hlaupum.

„Mín stærstu tímamót á hlaupaferlinum voru þegar ég varð breskur háskólameistari í 10.000 metra hlaupi vorið 1982 og þegar ég setti Íslandsmet í maraþonhlaupi, 2:19:46 klukkustundir, í Berlín í september 1985,“ greinir Siggí frá.

En hvert skyldi erfiðasta hlaupið á ferlinum hafa verið?

„Erfiðustu hlaupin tengjast yfirleitt hita og sennilega var Seoul-maraþonið árið 1983 það erfiðasta. Þá var hitinn tæplega 30°C í seinni hluta hlaupsins. Það skemmtilegasta var hins vegar Berlínarmara-

“Að mínu mati geta allir hlaupið en þeir sem eru í yfirþyngd ættu að byrja á gönguferðum og bæta við léttu skokki smám saman.

þonið en þá leið mér vel alla leið,“ segir Siggí.

## Andlegur styrkur mikilvægur

Siggí hóf hlaupaþjálfunarferilinn árið 1992 þegar hann hélt skokknámskeið víða um land í samstarfi við UMFÍ. Hann segir fyrir öllu að fólk njóti leiðsagnar þjálfara þegar það byrjar að hlaupa.

„Já, það er ekki spurning, sérstaklega þegar kemur að afreksþjálfun. Það er mikilvægt fyrir alla að fara rétt að og þar getur þjálfari vísað veginn. Í hlaupum er mikilvægast að tileinka sér vinnusemi, skipulag, útsjónarsemi, þrautseigju og þolinmæði, en allt eru það eiginleikar sem búa til árangur.“

Hann reiknar ekki með að þjálfun hlaupara sé frábrugðin flestum öðrum íþróttgreinum.

„Allt snýst þetta um að byggja upp líkamann og andlegan styrk viðkomandi einstaklings. Byggja þarf upp sjálfstraust, fara vel yfir undirbúning fyrir keppni og kenna

taktiskar aðferðir. Vissulega má slaka á tæknilegum atriðum þegar um er að ræða fólk sem hefur eingöngu það markmið að hreyfa sig til að halda góðri heilsu,“ segir Siggí og bætir við að andlegir eiginleikar skipti sköpum til að ná árangri í hlaupasportinu.

„Svo sannarlega. Sá sem ætlar að ná árangri í langhlaupi þarf að læra inn á sjálfan sig og kunna að virkja sinn andlega styrk. Ég er sannfærður um að hlaup eru góð fyrir heilsuna, en auðvitað þarf að gæta þess að fara rétt að. Fara sem dæmi ekki of geyst af stað, hafa réttan skóbúnað og hlusta á líkamann. Að mínu mati geta allir hlaupið en þeir sem eru í yfirþyngd ættu þó að byrja á að stunda gönguferðir og bæta svo við léttu skokki smám saman.“

Siggí svarar því játandi og neitandi þegar hann er inntur eftir því hvort tíminn hafi hlaupið hratt á hans þrjátíu árum við hlaupaþjálfun.

„Tíminn hefur flogið en vissulega hefur margt gerst á þessum árum. Ég hef þjálfað og kynnst fjölda fólks og haft mikla ánægju af því að hjálpa því að ná markmiðum sínum. Þar er nú farið að styttest í þessu hjá mér, kannski nokkur ár eftir. Vonandi munu bestu afreks-hlaupararnir í dag leggja þjálfun fyrir sig og stuðla þannig að þróun þekkingar og þjálfunar í hlaupa-geiranum á Íslandi.“ ■

## Þú kemst lengra & hraðar náttúrulega

Viltu aukna snerpu, orku & úthald?

Hreint rauðrófuduft, náttúruleg ofurfæða



ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS



ALLT  
HÁLS  
HNE  
BAK  
AXLIR

**FIT VERKJAPLÁSTRAR**  
NJÓTTU ÞESS AÐ HLAUÐA VERKJALAUS

- ENGAR AUKAVERKANIR • VATNSHELDIR
- FRÁBÆRIR Í ENDURHEIMT EFTIR HLAUÐ
- DUGA Í ALLT AÐ 5 DAGA

Fast í apótekum um land allt!

## Skinners sokkaskór fyrir hlaupara

Skinners eru sokkaskór sem hægt er að nota hvar sem er, bæði inni og úti. Á þeim er 3 mm þunnur botn og er tilfinningin eins og gengið sé um berfættur. Skinners styðja við rétta þróun á vöðvum, liðum og sinum fótanna auk þess að stuðla að heilbrigðu göngu- og hlaupalagi.

„Þegar við hlaupum berfætt hlaupum við náttúrulega rétt, álagið lendir á táberginu eða miðjum fætinum á meðan þeir sem eru í hlaupaskóm lenda á hælunum sem veldur mun harðara höggi,“ segir Anna Lind Fells.

„Á hlaupum er álagið á hvorn fót 3-12 sinnum líkamsþyngd okkar. En þegar við hlaupum í íþróttaskóm lendum við í flestum tilfellum á hælunum sem veldur 2-3 sinnum meira álagi á hvorn fót heldur en ef við lendum berfætt á táberginu eða miðjum fætinum.

Meirihluti hlaupara meiðist á hverju ári. Þar af eru hnémæðsli langalgengust og mun algengari hjá þeim sem lenda á hælunum sem er yfirleitt afleiðing nútíma skóbúnaðar,“ útskýrir Anna.

„Við erum með 26 bein í hvorum fæti en nútíma skór meðhöndla fótinn eins og 1 bein. Ásamt því eru 34 vöðvar í fætinum en nútíma skór virkja einungis 2 vöðva í fætinum af 34.“

## Skinners eru vinsælir fyrir íþróttafólk

„Skinners sokkaskórnir eru mjög vinsælir hjá íþróttafólki. Þeir henta fyrir hlaup, hópíþróttir, útivistina og hvar sem er!

Skinners eru líka tilvaldir í ræktina þar sem þeir ýta undir að við framkvæmum æfingarnar rétt. Einnig er kenning sem segir að við hlaupum hraðar ef við erum berfætt þar sem við nýtum til dæmis orkuna í öklunum mun betur. Einnig eru þeir tilvaldir í ræktina.“

SKINNERS 2.0



Skinners sokkaskór henta hvar sem er og eru tilvaldir fyrir hlaupara. Einnig fánlegir fyrir krakka!

MYND/ADSEN

- Skinners sokkarnir styðja við rétta þróun á vöðvum og sinum fótanna og koma í veg fyrir að við myndum rangt hlaupa/göngulag.
- Að hlaupa berfætt/ur eða í Skinners minnkar álag á hælana þar sem við hlaupum frekar á táberginu, það minnkar líkur á hnévandamálum, tognun á ökkla, sinabólgu, sliti á sin og jafnvel bakvandamálum.
- Grófur 3 mm botn – auðvelt að setja í vélna. ■

Skinners sokkaskórnir eru fánlegir á uglanheilsuvorur.is, Akralind 3 (bakhús), 201 Kópavogi, sími: 779-8200

“Skinners sokkaskórnir eru mjög vinsælir hjá íþróttafólki. Þeir henta fyrir hlaup, ræktina, hópíþróttir, útivistina og hvar sem er!”

UGLAN  
HEILSUVÖRUR



# NIKE X WODBÚÐ UTANVEGAHLAUP



**16. JÚNÍ**  
**KL. 18:15**

SKRÁNING: [WWW.NETSKRANING.IS](http://WWW.NETSKRANING.IS)





Sigurður Sveinn Nikulásson er mjög ánægður með nýju Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskóna frá The North Face.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Hjálpa manni að taka næsta skref

Nýju Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskórnir frá The North Face eru búnir tækni sem hjálpa hlaupurum við hvert einasta skref. Reynslubolti Sigurður Sveinn Nikulásson hefur verið að nota skóna undanfarið mánuð og er mjög ánægður með þá. Skórnir fást í verslunum Útilífs.

Íþróttamaðurinn Sigurður Sveinn Nikulásson stundar ýmsar íþróttir og hefur verið að hlaupa síðan árið 2012. Hann er orðinn reynslubolti í hlaupum á þessum tíu árum.

„Ég er búinn með fimm heila Iron Man og sex hálfu og svo er ég líka búinn að klára fimm maraþon,“ segir hann. „Ég hleyp bæði innan vega og utan, en undanfarið hef ég fært mig sífellt meira yfir í utanvegahlaup, því þau fara betur með skrokkinn til lengri tíma lítið.“

## Mikilvægt að stunda aðrar æfingar með hlaupum

Sigurður lætur hlaupin ein ekki duga, heldur er hann líka í þríþraut og mikið á skíðum, bæði göngu-skíðum, svigskíðum og í fjalla-skíðamennsku.

„Ég syndi líka mjög mikið og nota veturinn í styrktaræfingar,“ segir hann. „Það er mjög mikilvægt að gera mikið af þeim ef maður hleypur mikið, því ef þú hleypur bara og hleypur verður vöðvakerfið latt í aðra áttina. Því þarf að gera styrktaræfingar til mótvægis, til að halda sér heilum. Styrktaræfingar og teygjur eru rosalega mikilvægar til að koma í veg fyrir alls konar meiðsli.“

Sigurður segir að hlaupin séu líka mjög góð fyrir sálina. „Maður núlstillir daginn og hreinsar út stress og amstur hvers-



Sigurður segir að Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskónir séu mjög þægilegir og fari vel með skrokkinn.

dagslífsins,“ segir hann. „Svo hleyp ég auðvitað líka bara til að halda mér í formi.“

## Ekki gleyma gleðinni

Sigurður býr yfir mörgum góðum ráðum fyrir hlaupara og þau eru ólík eftir því hvað fólk er komið langt í hlaupum.

„Fyrir byrjendur mæli ég með því að velja rétta skó og útbúnað og ég ráðlegg líka öllum að fara í hlaupagreiðingu til að sjá hvernig fóturinn lendir. Það er oft sniðugt vegna þess að það eru til ólíkar gerðir af skóm sem henta fyrir mismunandi lendingar fólks,“ segir hann. „Ég ráðlegg fólki líka að koma sér í hlaupahópa, því þar er þjálfari sem gefur ráð sem henta ólíkum hlaupastílum og getur kennt fólki hvernig það á að byrja, svo það fari ekki of hratt af stað.“

Fyrir þau sem eru komin vel af stað í hlaupum mæli ég sérstak-



Sigurður segir að Vectiv™ tæknin í skónum hjálpi fætinum að rúlla vel og það hjálpi til við hvert skref.



Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskórnir eru prófaðir og hannaðir í samstarfi við þaulreynda hlaupara. MYND/THENORTHFACE.EU

lega með því að gleyma ekki að hafa gaman af þessu. Ég hef séð rosa marga byrja að hlaupa og ná árangri og svo vill fólk alltaf sækja lengra og lengra og gleymir gleðinni svoltið,“ segir Sigurður. „Ég hef það að leiðarljósi að njóta brautarinnar og taka inn hvatninguna frá þeim sem standa að hlaupum og áhorfendum, vera þakklátur fyrir hana og hvetja aðra líka. Það er mikilvægt að hafa alltaf

„Ég mæli alveg 100% með þessum skóm, alveg sama hversu langt fólk er komið í hlaupum.“

Sigurður Sveinn Nikulásson

gaman og að vera ánægður með árangur dagsins.

Fyrir lengra komna mæli ég svo með því að gleyma ekki að næra sig vel og stunda styrktaræfingar með fram hlaupunum,“ segir Sigurður.

## Þægilegir skór sem hjálpa við hlaupin

Sigurður hefur notað mikið af vörum frá The North Face síðustu ár og verið ánægður með þær.

„Ég hef notað mikið af fatnaði og ýmsum öðrum vörum frá þessu merki og mér finnst það bara frábært í alla staði, bæði hvað varðar útlit og gæði,“ segir hann. „Ég er búinn að vera að nota Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskóna í mánuð núna og hef verið mjög ánægður með þá. Þeir fara vel með skrokkinn, maður þarf ekki að hlaupa þá til því þeir passa bara strax á fótinn án þess að valda neinum særindum eða eymslum, þeir halda vel við fótinn og það er bæði gott grip og dempun í þeim, en ég sækist eftir góðri dempun í utanvegaskóm.“

Mér finnst þeir líka velta eða rúlla mjög vel, það er einhver tækni í þeim sem fær löppina til að rúlla betur,“ segir Sigurður. „Það gefur manni hjálp yfir í næsta skref, sem hjálpar manni að halda uppi hraða.“

Skórnir eru hlutlausir hvað

varðar lendingu fótanna og flestallir nota slíka skó. Stundum kaupir fólk skó sem eru styrktir að innan eða utan án þess að þurfa þá, en flestir þurfa hlutlausu skó,“ segir Sigurður. „Þetta er ástæðan fyrir því að það er gott að fara í hlaupagreiðingu, það er gott að vita hvernig þú lendir svo að þú kaupir örugglega rétta skó.“

Ég mæli alveg 100% með þessum skóm, alveg sama hversu langt fólk er komið í hlaupum,“ segir Sigurður að lokum.

## Prófaðir og hannaðir með þaulreyndum hlaupurum

Tæknin sem Sigurður er að tala um heitir Vectiv™ og Vectiv Enduris II utanvegahlaupaskórnir eru mest dempuðu skór sem merkið býður upp á, en Vectiv utanvegahlaupaskórnir eru prófaðir og hannaðir í samstarfi við þaulreynda hlaupara. The North Face er eitt þekktasta útivistarmerki í heimi og á síðustu árum hefur merkið lagt mikla áherslu á utanvegahlaupaskó.

Sólinn er hærri en áður og með svokallaða TBU-plötu í sólanum og tvískiptan Vectiv miðsóla sem hefur veltivirkni, en hún veitir stöðugleika ásamt því að knýja hlauparann áfram. Skórnir hafa einnig SurfaceCTRL™ gripsóla og tæknilega yfirbyggingu sem veitir góða öndun, en það er mikilvægt fyrir alla góða hlaupaskó. ■

Í skódeildum Útilífs er mikið úrval af hlaupaskóm og tengdum vörum fyrir byrjendur sem lengra komna. Þar ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Útilíf er með verslanir í Kringlunni og Smáralind og vefverslun á heimasíðunni [www.UTILIF.IS](http://www.UTILIF.IS). Síminn er 545-1500 og netfangið er [vefverslun@utilif.is](mailto:vefverslun@utilif.is)

# THE NORTH FACE

## VECTIV UTANVEGAHLAUPASKÓR

HÆRRI MIÐSÓLI

TVÍSKIPTUR MIÐSÓLI  
MEÐ VELTI VIRKNI

SURFACECTRL™ GRIPSÓLI

POLYURETHANE PLATA

TÆKNILEG YFIRBYGGING  
SEM VEITIR BETRI ÖNDUN



# ÚTILÍF

síðan 1974

# Mögnuð tilfinning að komast yfir marklínuna

María Lovísa Breiðdal náði besta tíma íslenskra kvenna í Boston-marabonhlaupinu sem fór fram í síðasta mánuði. Hún segir hlaup vera frábæra hreyfingu sem hægt sé að stunda hvar og hvenær sem er.

starri@frettabladid.is

Boston-marabonid fór fram í 126. skiptið um miðjan síðasta mánuð og tóku fimm Íslendingar þátt. María Lovísa Breiðdal náði besta tíma kvenna í hópnum en hún hljóp á 3 tímum, 35 mínútum og 3 sekúndum, sem setti hana í efsta sæti Ársbesta listans í maraboni kvenna á hlaup.is.

María segir undirbúninginn fyrir hlaupið hafa verið frekar strembinn og hefði samkvæmt öllum fræðum átt að vera mun meiri en raun varð á. „Boston-marabonid er haldið að vori, sem þýðir að mesti undirbúningurinn er yfir veturinn. Íslenski veturinn þetta árið var einstaklega snjóþungur, vindasamur og erfiður eins og flestir muna og settu allar þessar litaveðurviðvaranir strik í reikninginn. Erfiður vetur er þó kannski afar léleg afsökun þar sem nóg er af líkamsræktarstöðvum og inniaðstöðu fyrir hlaupara.“

**Spenna fylgir stórum hlaupum**  
Hún segir alltaf ákveðna spennu fylgja því að taka þátt í svo stórum hlaupum. „Ég náði lágmarkinu



fyrir Boston-marabonid árið 2019 svo ég var búin að biða lengi eftir þessu hlaupi. Íslenski veturinn hafði, eins og ég minnstist á áðan, sett smá strik í æfingarnar svo ég var ekki alveg með á hreinu hvað ég ætti inni.“

Dagarnir fyrir hlaup eru frekar rólegir og segir María að hún reyni að nærast og sofa vel. „Ég flaug út tveimur dögum fyrir hlaup sem var mjög passlegt að minnu mati. Daginn fyrir hlaup nýtti ég svo til að fara á expó-ið og sækja hlaupagögnin. Það er mikið lagt í Boston expó-ið og hægt er að eyða góðum tíma þar í að labba milli bása, svo ekki sé minnst á að skoða og mögulega kaupa fatnað merktan

maraboninu. Dagaþannig fyrir og eftir hlaup er annar hver maður sem gengur um í jakka eða öðrum fatnaði merktum maraboninu, sem gerir stemminguna í borginni enn þá meiri, svo ekki sé minnst á medalíuna sjálfa sem margir bera um hálsinn marga daga á eftir.“

**Carbonara-pasta nauðsynlegt**  
Kvöldið fyrir hlaup er nauðsynlegt að hennar mati að fá sér carbonara-pasta. „Á hlaupadegi finnst mér gott að gefa mér góðan tíma. Ég fæ mér kaffi og ristað brauð með smjöri og osti og vakna almennilega. Sólarvörnin er einnig mjög mikilvæg en ég gerði þau hrikalegu mistök að þessu sinni að

gleyma henni og uppskar vel brennda öxl þegar ég kom í mark.“

Brautin í Boston er geggjúð, að hennar mati. „Hún er þakin áhorfendum alla leiðina sem hvetja mann áfram með hrópum, köllum og ótal skiltum með misgáfulegum hvatningarorðum. Helsta áskorunin er að fara ekki of hratt af stað enda er brautin niðurhallandi fyrstu kílómetrana. Mér leið rosa vel fyrri hluta hlaupsins og kom sjálfri mér á óvart en eftir 30 kílómetra var ég aðeins farin að stírdna. Það voru svo nokkrar eftirminnilegar brekkur þarna á seinni hlutanum til dæmis Heartbreak Hill sem margir tala um, en í raun fannst mér brekkurnar

María Lovísa Breiðdal tók þátt í Boston-marabonhlaupinu sem fór fram í síðasta mánuði. Þar náði hún besta tíma íslenskra kvenna.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

sitt hvorum megin við hana mun erfiðari. Þegar stuðningsmannaskiltin með orðunum „Turn right on Hereford street and left on Boylston street“ fara að birtast veit það bara á gott því þá er endalínan ekki langt undan. Það er algjörlega mögnuð tilfinning þegar maður kemst yfir marklínuna og getur loksins hætt að hlaupa. Ég var svo ótrúlega heppin að hafa foreldra mína með mér úti sem hvöttu mig frá hliðarlínunni og fögnuðu með mér um kvöldið.“

## Skemmtilegt hlaupasumar

María segir hlaup vera frábæra hreyfingu sem hægt sé að stunda hvar og hvenær sem er, það eina sem þurfi séu hlaupaskórnir. „Hlaupin eru líka, að minnu mati, streitulosandi og þar hefur maður nægan tíma til að hugsa og leysa jafnvel hin ýmsu vandamál. Það er líka ótrúlega gaman að skora aðeins á sjálfan sig og setja sér markmið um bætingar. Tilfinningin þegar maður nær þeim er alveg ólýsanleg.“

Hlaupasumarið fram undan verður skemmtilegt. „Það er búið að skipuleggja fullt af flottum hlaupum úti um allt land. Hápunktur sumarsins hjá mér er líklega Reykjavíkumarabonid í ágúst. Það er á planinu að hlaupa hálfmarabon þar og svo er stefnan sett á Berlínarmarabonid í haust. Vonandi verða einhverjar bætingar en fyrst og fremst ætla ég að hafa gaman.“ ■



## UTANVEGA HLAUPASKÓR

**MIZUNO  
WAVE DAICHI 7 GORETEX  
DÖMU / HERRA  
30.990 KR.**



LÉTTUR UTANVEGASKÓR MEÐ GORETEX VATNSHELDNI OG ANDA VEL. MICHELIN BOTN SEM HJÁLPAR AÐ GRÍPA Í UNDIRLAGIÐ.

**MIZUNO  
WAVE DAICHI 7  
HERRA  
27.990 KR.**



LÉTTUR UTANVEGAHLAUPASKÓR FYRIR ÞÁ SEM VILJA GOTT GRIP OG FARA HRATT.

**UNDER ARMOUR  
CHARGED BANDIT  
DÖMU / HERRA  
20.990 KR.**



LÉTTIR OG LIPRIR HLAUPASKÓR FYRIR UTANVEGAHLAUP EÐA FJALLGÖNGUR. GÓÐ DEMPUN OG MEÐ STORM YFIRBYGGINGU, FULLKOMINN FYRIR ÍSLENSKT VEDURFAR.

**MIZUNO  
WAVE DAICHI 7  
DÖMU  
27.990 KR.**





**FRANSEN Mandy létt úlpa/vendingur**  
Fæst líka í bleiku  
Stærðir 38-56  
Verð 35.980 kr



**NORMANN létt dúnúlpá**  
Fæst líka í bláu  
Stærðir 38-54  
Verð 29.980 kr



**STUDIO Lotte soft shell jakki með mynstri**  
Stærðir 38-56  
Verð 23.980 kr



**NORMANN Rayna Regnkápa**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 38-54  
Verð 32.980 kr



**FRANSEN Lovisa hálfisö stungin úlpukápa**  
Fæst líka í grænu-Stærðir 40-58  
Verð 30.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE Nordic

OPHILIA



**ZHENZI Marin tunika með pífum**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 42-56  
Verð 9.990 kr



**YESTA Alissa tunika**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 44-60  
Verð 7.980 kr



**YEST/YESTA Stuttermabolur**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 36-56  
Verð 6.980 kr



**ZHENZI Kacey toppur**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 42-56  
Verð 5.990 kr



**ES&SY Merca létt opin peysa**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 36-46  
Verð 5.980 kr

SYBEL

FRANSEN

festival DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



**YEST/YESTA Gallabuxur**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 36-60  
Verð 11.980 kr



**ZE ZE Sanne ökklabuxur með rennilás á skálmum**  
Fæst í fleiri litum-Stærðir 38-48  
Verð 9.990 kr



**ZE ZE Shape2 superstretch gallakvartbuxur**  
Stærðir 38-48  
Verð 8.990 kr



**ROBELL Marie 07 gallakvartbuxur**  
Stærðir 36-52  
Verð 13.980 kr



**ZE ZE Sanne kvartbuxur**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 36-48  
Verð 8.990 kr

Verslunin Belladonna



belladonna

Líttu við á  
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

### Bátar

**VEIDIPORTID**  
Grandagarður 3 • S: 552-9940

**Stærðir:**  
270cm-500cm

**Verð frá:**  
149.000.kr



**SAILSKI®**  
Gerid verðsamanburð!  
[www.veidiportid.is](http://www.veidiportid.is)

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miikaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Keypt & Selt

### Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Heilsa

### Heilsuvörur



## Húsnæði

### Geymslúsnæði

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

#### GEYMSLUR.IS

#### SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

# Fyrirtæki ársins 2021



[hagvangur.is](http://hagvangur.is)

HAGVANGUR

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



**Dáleiðsla**  
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari  
s. 864 2627 • [bernhoft@gmail.com](mailto:bernhoft@gmail.com)

[www.bernhoft.is](http://www.bernhoft.is)

**ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?**



Bílsætavíðgerðir-, mótörhjóna og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

**FYRIR** **EFTIR**

**Formbólstrun**  
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 [www.hs@bolstrun.is](http://www.hs@bolstrun.is)

**Geymsluskúrar / gestahús til sölu**



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**EYJALIND**

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



**GRAMMER**

Vertu vinur okkar á Facebook  
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

**Ferðaþjónustuhús**



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR**



HAFDU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOD

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



# Eldað Með Hönnu Þóru

Eldað með Hönnu Þóru eru nýir örpættir sem sýndir verða á vef Fréttablaðsins. Þættirnir verða sýndir þrisvar í viku, þriðjudaga, fimmtudaga og laugardaga fram í miðjan ágúst.

Hanna Þóra ætlar sýna hvernig á að útbúa ketó veislur fyrir alla fjölskylduna á einfaldan og fljótlegan máta.

Uppskriftirnar úr þáttunum munu birtast samdægurs á vef Fréttablaðsins.



Skannaðu kóðann

**HAGKAUP**

frettabladid.is

## Merkisatburðir

- 1056** Fyrsti íslenski biskupinn, Ísleifur Gissurarson, er vígður til Skálholts.
- 1918** Georgía lýsti yfir sjálfstæði frá Rússneska keisara-dæminu.
- 1929** Þorsteinn, fyrsti björgunarbátur Íslands, er vígður í Reykjavík.
- 1940** Orrustan um Dunkerque hófst.
- 1968** Hægri umferð gengur í gildi á Íslandi.
- 1972** Nixon og Bresnjev undirrita samninga um fækkun langdrægra kjarnaflauga og gegn kjarnaskot-flaugum.
- 1998** Bear Grylls varð yngstur Breta til að komast á tind Everest.
- 1999** Fyrsta þing Wales í yfir 600 ár kom saman í Cardiff.
- 1999** Indverski flugherinn gerði árásir á uppreisnarmenn og pakistanska hermenn í Kasmírheraði.
- 2011** Ratko Mladić, fyrrverandi herforingi Bosníu-Serba, var handtekinn eftir að hafa verið eftirlýstur fyrir stríðsglæpi, þjóðarmorð og glæpi gegn mannkyni í tæp 15 ár.
- 2015** Yfir 2.000 manns fórust í hitabylgju á Indlandi.



Rómverskir öldungaráðsmenn ræða málið yfir hlaðborði íklæddir netakyrtilum. MYNDIR/ARCTIC CREATURES



Boðið verður upp á fjölbreytta víkingaskemmtun á Eiríksstöðum um helgina. MYND/ÆSEND

## Í fótspor víkinga á Eiríksstöðum

arnartomas@frettabladid.is

Eiríksstaðir og Víkingafélagið Rimmugýgur standa fyrir hátíðinni Kjet og klæði sem fer fram á Eiríksstöðum í Haukadal um helgina. Þar verður lagt upp úr því að gestir kynnist daglegu lífi fólks á víkingaöld.

„Eiríksstaðir eru að öllum líkindum heimili Eiríks rauða frá tíundu öld,“ segir Bjarnheiður Jóhannsdóttir húsfreyja á Eiríksstöðum. „Landnámsskálinn sem var byggður þar fyrir um tuttugu árum er í raun tilraun til að endurbyggja fortíðina og það er það sem við viljum gera á þessari hátíð.“

Bjarnheiður segir að meðal þess sem fólk fái að kynnast á hátíðinni verði hvernig maturinn var og hvernig fólk litaði klæði, eins og nafn hátíðarinnar gefur til kynna.

„Þetta er grunnstefið líkt og fyrir þremur árum þegar við bjuggum til járn – að reyna að finna út hvernig hlutirnir hafi verið þótt við getum auðvitað ekki verið fullviss um neitt.“

Og hvað verður hægt að smakka þarna?

„Það verður súrt smjör, vonandi hvönn og njólar, en líka kjötsúpa og glóðaðar rófur. Það verður ekki beint í boði að kaupa mat en meira að koma að smakka,“ segir Bjarnheiður, sem vonast eftir að sem flestir komi til að taka þátt. „Við erum að bjóða fólki að prófa að spinna, baka sér brauð, skjóta af boga, kasta öxum og svo framvegis.“

Þá er Bjarnheiður fegin að hafa Rimmugýg með í skipulagningunni.

„Jökull Tandri, formaður þeirra, er auðvitað kokkur sem er algjör snilld, og leggur faglegan blæ yfir matarpælingarnar fyrir vikið,“ segir hún og lofar nördaskapinn í félaginu. „Þetta eru eiginlega algjörir höfuðnörðar og skemmtilegt hvað þau lúra á mikilli þekkingu, hvert á sínu sviði.“

Hátíðin hefst klukkan 10 á laugardag og stendur yfir fram á sunnudag. ■

Flippaðar sumarferðir þriggja æskuvina eru efniviður nýrrar ljósmyndabókar og myndlistarsýningar.

arnartomas@frettabladid.is

Æskuvinirnir Hrafnkell Sigurðsson, Stefán Jónsson og Óskar Jónsson hafa þann árlega sumarsíð að yfirgefa áreiti borgarinnar og halda á vit óbyggðanna þar sem þeir sleppa sér. Nú hafa þeir tekið saman flippaðar ferðir sínar í ljósmyndabókina Arctic Creatures og opna myndlistarsýningu undir sama nafni næsta laugardag.

„Við þekkjumst frá fornu fari og erum gamlir pönkarar sem voru farnir að fönðra við listsköpun mjög snemma,“ segir Stefán. „Með árunum fórum við að sækja meira og meira í náttúruna og ég held að það séu komin tíu til tólf ár frá fyrstu ferðinni.“

Ferðir félaganna liggja venjulega á Hornstrandir þótt þeir hafi líka sprellað saman fyrir austan. Með myndavélar og síma í fartaskinu fóru smám saman að verða til innsetningar og fíflangangur í náttúrunni sem þróaðist smám saman í eitthvað alvarlegra.

”

**Þetta er svona aðeins önnur nálgun á að vekja athygli á þessu, enda getur plastið verið litríkt og skemmtilegt.**

„Við notuðum sérmenntun okkar, listrænan og pönkaðan bakgrunn, til að útbúa alls konar tilvísanir í listasögu og annað. Það er mikið af rekaviði og drasli sem rekur á fjöru við Hornstrandir og við fórum að gera okkur mat úr því á lífrænan og skemmtilegan hátt,“ útskýrir Stefán, sem segir að myndirnar hafi vakið lukku á samfélagsmiðlum. „Það var mikið verið að hvetja okkur til að gera eitthvað meira með þetta þótt það hafi alls ekki verið planið hjá okkur.“

Að lokum létu vinirnir undan þrýstingi og niðurstaðan er myndlistarsýning og bókarútgáfa. Á myndunum má meðal annars sjá þá íklædda sjávarþangi, netadræsum og plastúrgangi.

Eruð þið þá að reyna að vekja athygli á draslinu í fjörunni?

„Það er kannski ekki útgangspunkturinn en vissulega er plastmengun



Færslur félaganna vöktu mikla lukku á samfélagsmiðlum.



Þrátt fyrir skaðleg áhrif plasticsins á lífríki jarðar getur það verið litríkt og skemmtilegt.

hafsins gríðarleg. Þetta er svona aðeins önnur nálgun á að vekja athygli á þessu, enda getur plastið verið litríkt og skemmtilegt. Vissulega er það mengun en við erum að reyna að sýna

á því annan flöt með því að búa til list úr draslinu,“ segir Stefán.

Sýningin verður opnuð laugardaginn 28. maí kl. 16.00 í Pop Up Gallery á Hafnartorgi. ■



Elskulegi eiginmaður minn og vinur,

**Sigurður Hrafn Þórólfsson**

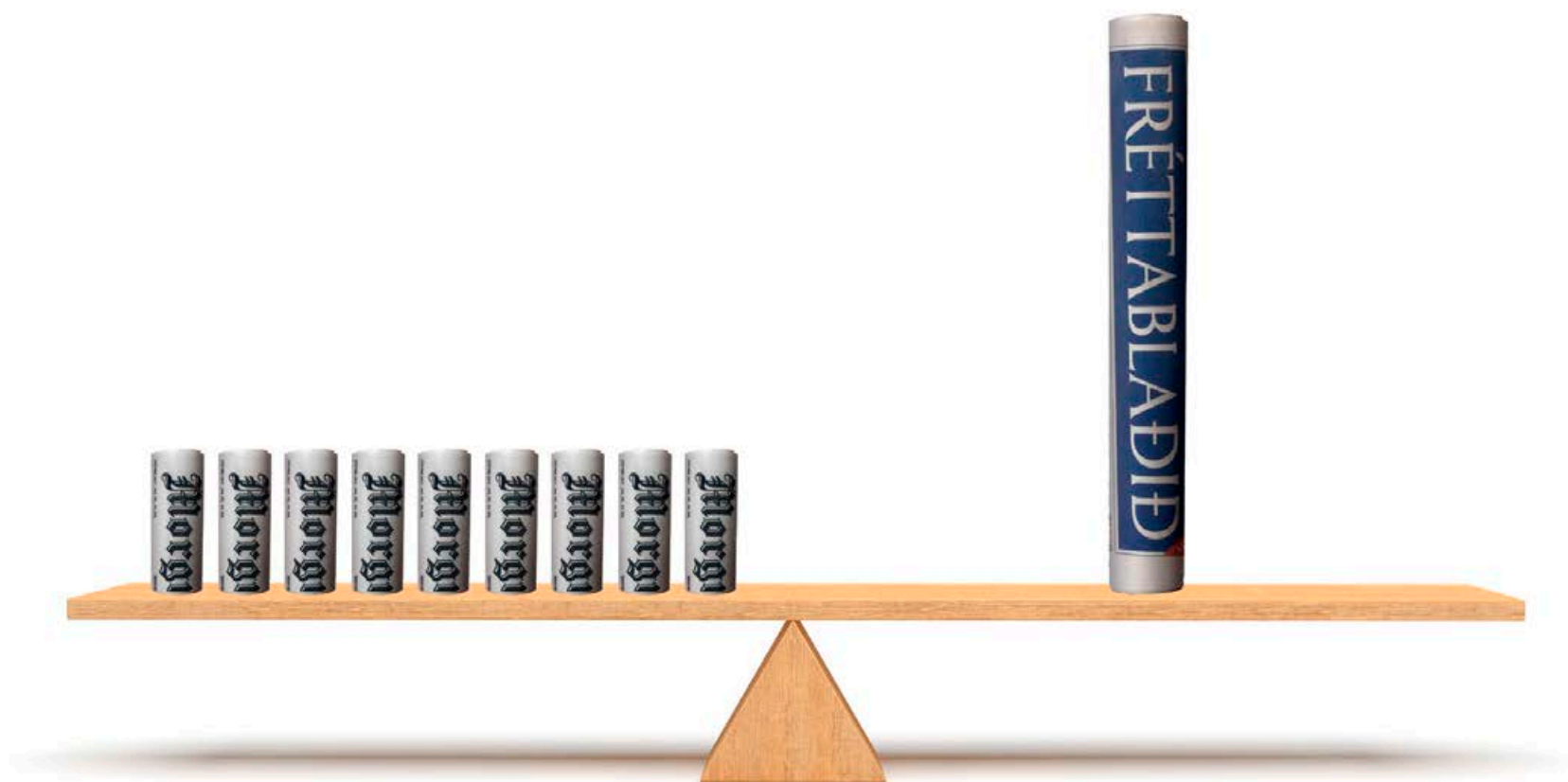
gull- og módelismiður,  
Svöluhöfða 11, Mosfellsbæ,

lést 9. maí 2022.

Útför hans fer fram 2. júní  
frá Grafarvogskirkju kl. 13.00.

Margrét Ragnarsdóttir  
og fjölskylda.

# FÆRÐU NÓG FYRIR PENINGANA?



Vissir þú að það þarf níu birtingar í Morgunblaðinu til að ná til sama fjölda og með einni birtingu í Fréttablaðinu, ef miðað er við konur á aldrinum 25-54 ára á höfuðborgarsvæðinu?

Auglýstu í Fréttablaðinu og fáðu meira fyrir peningana.

**FRÉTTABLAÐIÐ**  
MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

# Garðve



28%

Útskriftarvöndur  
Blómavals  
Margar lítasam-  
setningar.

4.990 kr  
~~6.990 kr~~



40%

Stjúpur  
á tilboði

10 stk. í bakka

1.490 kr  
~~2.490 kr~~



Sama rafhlaða  
fyrir öll verkfæri  
frá WORX

21%

WORX

Sláttuvél 40V

Hluti af Worx Power Share línunni. Tvær  
20V 4.0Ah rafhlöður fylgja og hleðslutæki  
sem hleður báðar í einu. Sláttubreidd 34 cm,  
safnari 30 ltr. 5170780

49.995 kr  
~~62.990 kr~~



Rafmagnshjól

20%  
afsláttur



Reiðhjól

20%  
afsláttur



Sláttuvélar

20%  
afsláttur



Útipottar

20%  
afsláttur



Garðhúsgögn

20%  
afsláttur

Eitt vinsælasta  
grillið okkar

weber

Gasgrill

Q3200

Grillflötur: 63x45 cm,  
brennari: 6,35 kW.  
3000255

84.990 kr  
~~89.990 kr~~



Súper  
kaup

Meðan birgðir endast

Pallaolía

Jotun Treolje

Mesta selda pallaolían okkar  
á gagnværið efni, 3 ltr.  
3002011

1.795 kr  
~~3.290 kr~~

45%



# isla

Gildir til sunnudags

blómaval HÚSASMÍÐJAN

# FYRIR ÞIG



33%

Gróðurmold  
45 ltr.  
10333655  
**1.190** kr  
~~1.750~~ kr



# 25% afsláttur

## Öll sumarblóm

**Opið uppstigningardag í völdum verslunum**

Skútuvegur, Grafarholt, Hafnarfjörður, Selfoss, Akureyri, Egilsstaðir, Vestmannaeyjar og Ísafjörður  
Sjá nánar á [husa.is](http://husa.is)

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Út að hjóla (e)** Sigmundur Ernir fræðir landann um allt sem við kemur hjólréiðum, hvort sem það er fyrir áhugamenn eða keppnisfólk.
- 19.00 Mannamál** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.30 Suðurnesja-magasin Vikurfretta** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Kaupmaðurinn á horninu (e)** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi. (e)
- 20.30 Út að hjóla (e)**
- 21.00 Mannamál (e)**

RÚV Sjónvarp

- 08.00 KrakkaRÚV**
- 10.00 Paddington II** Ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna um vinalaga björninn Paddington.
- 11.40 Isbjarnarhúnninn**
- 12.30 Kirkjur Íslands**
- 13.10 Kastljós**
- 13.35 Útsvar 2011-2012** Skaga-fjörður - Vestmannaeyjar.
- 14.30 Hið sæta sumarlíf**
- 14.40 Á tali hjá Hemma Gunn 1989-1990**
- 15.45 Átök í uppeldinu**
- 16.25 Svikabroð**
- 16.55 Landinn**
- 17.55 KrakkaRÚV**
- 17.56 Fótboltastrákurinn Jamie**
- 18.24 Tryllitæki**
- 18.31 HM 30 Markmið 16 - Friður og réttlæti**
- 18.38 Matargat** Grænmetisbuff.
- 18.43 KrakkaRÚV**
- 18.45 Sögur frá Listahátíð**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Mugison og Cauda Collective - Haglél í 10 ár** Upptaka frá tónleikum Mugisons og tónlistarhópsins Cauda Collective í tilefni af tíu ára útgáfuafmæli plötunnar Haglél. Hópurinn flytur lögin á plötunni í nýjum útsetningum.
- 21.05 Okkar á milli**
- 21.40 Aldur og yndisþokki. Stolthet og forfall**
- 22.10 Hér og nú. Here and Now**
- 23.40 Vitjanir. Fjöllin hafa vakað**
- 00.30 Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.00 Black-ish**
- 15.25 Family Guy**
- 16.30 Spin City**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 Single Parents**
- 19.40 Missir** Áhrifamikil og vönduð íslensk þáttaröð. Sorg er viðbragð við missi og ef við ætlum að elska verðum við að syrgja.
- 20.15 Sögur sem breyta heiminum**
- 20.30 Ræktum garðinn**
- 20.45 9-1-1**
- 21.35 NCIS. Hawaii**
- 22.25 Love Island Australia**
- 23.25 The Late Late Show**
- 00.10 Strange Angel**
- 01.10 Law and Order. Special Victims Unit**
- 01.55 Billions**
- 02.55 Dexter. New Blood**
- 03.50 Tónlist**

Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 10.55 Halaprúðar hetjur** Talsett teiknimynd fyrir alla fjölskylduna.
- 12.05 Besti vinur mannsins**
- 12.30 Making It**
- 13.10 The Mentalist**
- 13.55 Suits**
- 14.35 30 Rock**
- 15.00 The Heart Guy**
- 16.20 Blindsker**
- 17.00 Einfalt með Evu**
- 17.20 Wipeout**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.40 Sportpakinn**
- 18.50 Draumasmíðjan** Talsett, ævintýra- og teiknimynd um Minnu sem getur búið til og stjórnað draumum fólks.
- 20.05 GirlsEva**
- 20.40 NCIS**
- 21.25 The Blacklist**
- 22.15 Real Time With Bill Maher**
- 23.10 Conversations with Friends**
- 23.50 Barry**
- 00.25 Grantchester**
- 01.10 Hotel Portofino** Sögulegir dramapættir sem gerast á Ítalíu árið 1926 á þeim tíma þegar fasismi Benitos Mussolini var að byggjast upp.
- 02.05 The Mentalist**
- 02.50 Suits**
- 03.30 30 Rock** Snilldarlegir gamanþættir.
- 03.55 30 Rock**

Ólafur Ragnar fer á kostum á Hringbraut

Ólafur Ragnar Grímsson, fyrrverandi forseti Íslands, fer á kostum í tveimur Mannamálsþáttum á Hringbraut sem upphaflega voru sýndir í ágúst á síðasta ári, en verða nú endursýndir, í kvöld og fimmtudagskvöldið í næstu viku, enda er ekki ónýtt að hlusta á þennan sagna-meistara rifja upp kynni sín af frægðarmönnum um víða veröld og sögum af sérkennilegum samfundum sem nóg er af í lífi þessa eins heimfrægasta Íslendingis. ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 spott
- 5 einkar
- 6 tveir eins
- 8 mæli
- 10 þegar
- 11 reglufesta
- 12 áætlun
- 13 möl
- 15 dálitlu
- 17 goðmögn

LÓÐRÉTT

- 1 félagsbú
- 2 skarpur
- 3 stafur
- 4 nes
- 7 umhverfis
- 9 svikult
- 12 lummulegur
- 14 morka
- 16 nóta

LÁRÉTT: 1 skens, 5 all, 6 kr, 8 málfr, 10 er, 11 agi, 12 plan, 13 grús, 15 nokkrn, 17 tótem. LÓÐRÉTT: 1 sameign, 2 klár, 3 ell, 4 skag, 7 kringum, 9 falskt, 12 þukó, 14 rot, 16 re.

Sudoku

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

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

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

Par sem lestrartölurnar okkar falla eins og gervitennur í vatnsglasi hef ég beðið ykkur um að koma með tillögur um hvernig við getum snúið þróuninni við! Við skulum fara í gegnum þetta!

Þurfum að einbeita okkur að menningu! Séu raddir í þessu samfélagi þá verðum við að vera þar!

Gagnrýnni blaðamennska! Minna mas! Fleiri svör! Sannleikurinn skal koma í ljás!

Við ættum að hafa berbrjósta konur á síðu 3!

Þessi var mín!

Ekki hissa!

Eftir Frode Øverli



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þriðjudaginn 31. maí kemur út sérblað um

fasteignasölur

Þjóðum fasteignasölum tækifæri til að kynna starfsfólk, þjónustu og fyrirtækið fyrir lesendum Fréttablaðsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi  
Sími: 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



**EXTRA**



**OPIÐ**

**Uppstigningardag**

**Barónsstígur**

**8-24**

**Akureyri**

**24/7**

**Reykjanesbær**

**24/7**



Horft til suðurs inn í Sótavistir og ofan á Sótajökul. Í baksýn sést í austurhluta Vatnajökuls.

MYND/ÓMB.

## Vistarverur Sóta



**Tómas Guðbjartsson**  
hjärtaskurð-  
læknir og náttúru-  
unnandi

Eitt helsta kennileiti Austurlands er Snæfell (1.833 m), hæsta fjall landsins utan jökla. Nafngiftin konungur íslenskra fjalla á því vel við, og er víðeigandi, því aðeins vestar á öræfunum norðan Vatnajökuls er drottningin Herðubreið (1.682 m). Snæfell er megineldstöð sem ekki hefur látið á sér kræla frá því að ísöld lauk og er fjallið þakið smájöklum sem teygja sig niður brattar hlíðar þess eins og hvít skikkja. Stærstir eru Axlarjökull og Sveinsjökull en minni eru Ljósuurðar- og Dökkurðarjökull, Þjófajökull, Dimmagilsjökullarnir tveir og sá með sérkennilegasta nafnið, Sótajökull. Þessi smájökull norðaustur af hátindinum má muna sinn fifil fegurri og jökultungan hefur hörfað vegna hlýnunar. Í staðinn hefur jökulskálin sem hýsir hann, og heitir því skemmtilega nafni Sótavistir, orðið enn hrikalegri og sýnilegri. Sóti mun vera gamalt jötunheiti og Sótavistir því heimkynni hans. Nafngiftin er frá 1880 og eignuð Fljótsdælingum sem hvað fyrstir reyndu sig við Snæfell. Við mynni Sótavistar er myndarlegur steindrangur, Sótaleiði, sem jökullinn hefur borið fram og helst líkist bautasteini.

Það er auðvelt að ganga að Sótaleiði frá bílvegi norðaustan Snæfells, og tekur tæpa klukkustund. Ekki er þó skynsamlegt að hætta sér djúpt inn í bæli Sóta vegna hættu á grjóthruni. Sannaðist það veturinn 1988 þegar risastór björg féllu þarna og heyrðust drunurnar til byggða. Það er hins vegar sjálfsgagt að skyggjast ofan í Sótavistir af gönguleið á Snæfell norðanmegin. Þetta er ekki hin hefðbundna gönguleið á fjallið, sem liggur að suðvestanverðu. Norðurleiðin er engu að síður spennandi jöklaganga og frábær fjallaskíðaleið. Er þá haldið upp Sveinsjökul, sem heitir svo eftir Sveini Pálssyni lækni og náttúrufræðingi, sem sumarið 1794 reyndi fyrstur manna að ganga á Snæfell, en varð frá að hverfa á miðri leið vegna veðurs. Áður en komið er að efsta hluta Sveinsjökuls er sveigt til austurs að kletthrygg sem stendur upp úr jöklinum. Sést þá vel ofan í Sótavistir og gaman að virða ísi klædda hamraveggina fyrir sér í návígi. Útsýnið er stórkostlegt í allar áttir, meðal annars yfir Eyjabakka en einnig sést í Lagarfljót og Dyrffjöll og í vestur blasir sjálf drottningin Herðubreið við. Sóti ætti hins vegar ekki að láta á sér kræla, að minnst kosti þegar dagsbirtu nýtur við. ■



**Ólafur Már Björnsson**  
augnlæknir og  
ljósmyndari



Fjallaskíða-  
hópur þræðir  
sig inn að rötum  
Snæfells. Sótavistir fyrir miðri mynd. MYND/TG



Af Sveinsjökli á Snæfelli er stórkostlegt útsýni að ísi klæddum hömrum Sótavista.

MYND/TG



# Miklu meira en bara ódýrt



Loftpressur mikið úrval



Hjólafesting á bíl

frá 3.995



Viðgerðarkollur

9.995



Viðgerðarbretti

9.995



Jeppatjakkur 2.25T

19.999



Hjólattjakkur 2T m/tösku

4.795



Vélagálgí 2T

44.995



Vélastandur 500kg

14.995



AirBrush loftdæla

19.995



1.995

Burstar í borvél



6T Búkkar 605mm Par

12.999



frá 1.495 Startkaplar



4.995 Hleðslutæki 12V 6A

Flugnanet margar gerðir

frá 9.999



frá 795 Mikið úrval af verkfæratöskum



Háprýstidælur

7.995 1/2 Toppasett



7.995 1/2 Toppasett



14.995 1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995 Verkfærasett 108 stk



4.995 Skrall-lyklar 8-17



Jarðskrúfa 785



Steðjar í miklu úrvali

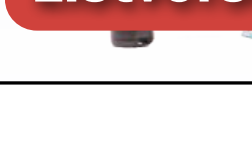


Vice Multi angle

6.985



Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



15.995 Ranamyndavél



Bón og bílavörur í miklu úrvali



Fötur og balar í miklu úrvali



Verðmæta-skápar

frá 4.995



Bensínbrúsar 5/10/20L Plast/Stál



Barnaverkfærasett

2.985



Lím-byssur

frá 995



4.995 Verkfærasett

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:



Listverslun.is



Pennslasett 10 stk.

999



Fjölsög Höffttech

5.999



Stigar og tröppur í úrvali



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



Útskurðarsett



24.995 Súluborvél 350W



9.999 Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13 mm



19.995 Metabo KS216 bútsög



SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is  
Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

## Áhersla á hið líkamlega



Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is

Borgarleikhúsið frumsýnir í kvöld, fimmtudaginn 26. maí, Room 4.1. Live. Höfundur og leikstjóri er Kristján Ingimarsson. Sýningin er samstarfsverkefni Kristján Ingimarsson Company, Íslenska dansflokksins og Borgarleikhússins.

Kristján hefur búið í Danmörku síðan 1992 þar sem hann rekur eigið fyrirtæki í kringum leiklistarstarfsemi. „Það gengur mjög vel. Ég ræð til mín fólk, leikara, dansara og sirkusfólk og við ferðumst um allan heim með sýningar. Og nú erum við hér.“

### Þreyttur Vincent

Árið 2014 sýndi Borgarleikhúsið sýningu Kristjáns Blam! Sú sýning fékk Reumert-verðlaunin og Sprotaverðlaun Grímunnar. Room 4.1. Live, sem var tilnefnt til Reumert-verðlaunanna, varð til fyrir þremur árum. „Sýningin byggir á örþáttum sem ég hef gert á netinu og heita Room for One og má finna á www.room4.one. Þeir fjalla um Vincent, náunga sem er þreyttur á lífinu, fjölskyldunni og vinnunni og lætur leggja sig inn á sjúkrahús til að sleppa frá öllu þessu. Þegar maður lokar sig inni þarf maður fyrir alvöru að takast á við ýmsa hluti, þannig að ástandið versnar þegar hann kemur á sjúkrahúsið.“

Það var mjög gaman að búa þessa þætti til og ég ákvað að búa til sýningu um ferlið. Í Room 4.1. Live leik ég leikstjóra sem er að búa til þætti um Vincent. Sýningin er viðamikil og þar stíga á svið leikarar frá Borgarleikhúsinu og dansarar frá Íslenska dansflokki ásamt leikurum frá mínu fyrirtæki. Tæknimenn Borgarleikhússins og fólk sem vinnur þar er einnig á sviðinu. Áhorfandinn gengur inn í rými sem er eins og stúdíó og



Hugmyndir verða ekki spennandi ef það er ekki eitthvað alvarlegt á bak við þær.

siðan fer verkið á flug. Undir lokin er áhorfendum boðið að verða þátttakendur í sýningunni og taka því boði ef þeir vilja.“

### Öðruvísi sýning

Sýningin er nokkuð öðruvísi en leikhúsgestir eiga að venjast. Kristján segir hana nær bíói en leikhúsi. „Ég skapa sýningar sem byggjast fyrst og fremst á hinu líkamlega. Texti er ekki undirstaða sýningarinnar og hefur aldrei verið. Samt er meiri texti í þessari sýningu en áður, í sumum sýningum mínum hefur nánast ekki verið neinn texti. Sýn-

ingin byggist aðallega á því líkamlega, áhættuatriðum og hálfgerðum fimleikum.“

Hann segir verkið vera grátbroslegt. „Hugmyndir verða ekki spennandi ef það er ekki eitthvað alvarlegt á bak við þær. Ég vinn lengi að hverri sýningu því það fer svo mikill tími í að þróa hana. Ég er með alls konar hugmyndir og ég geri tilraunir með þær til að sjá hvað virkar best. Ég nota sviðsmynd og leikmuni mjög mikið. Kannski má segja að ég vinni eins og myndlistarmaður sem kemur aftur og aftur að sama verkinu og hugar að öllum smáatriðum.“ ■

Kristján er höfundur og leikstjóri sýningarinnar og leikur jafnframt leikstjóra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## List og eldgos

kolbrunb@frettabladid.is

Miðstöð íslenskra bókmennta úthlutaði nýlega 7 milljónum úr barna- og ungmennabókasjóðnum Auði og hlutu 22 verk styrk að þessu sinni.



Hlutu 22 verk styrk að þessu sinni.

Með styrkjunum er markmiðið að efla útgáfu vandaðra bóka á íslensku fyrir yngri lesendur, myndríkar bækur sem og textabækur, fræðibækur, skáldverk og allt þar á milli. ■

### Meðal styrktra verka eru:

- **Ræfill eldgosabók.** Höf. Rán Flygenring.
- **Frankensleikir.** Höf. Eiríkur Örn Norðdahl og Elísabet Rún.
- **Mamma kaka.** Höf. Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir.
- **Íslensk list sem öll ættu að þekkja.** Höf. Margrét Tryggvadóttir.
- **Heimsendir, hitt og þetta.** Höf. Rut Guðnadóttir.
- **VeikindaDagur.** Höf. Bergrún Íris Sævarsdóttir.
- **Inni og úti.** Höf. Ragnheiður Gestsdóttir.

## Frá Bach til Barbers

kolbrunb@frettabladid.is

Kordo kvartettinn efnir til tónleika í tónleikaröðinni Sigildir sunnudagur í Hörpu sunnudaginn 29. maí næstkomandi þar sem áheyrendum er boðið í ferðalag í gegnum sögu strengjakvartettsins allt frá Bach til Barbers.

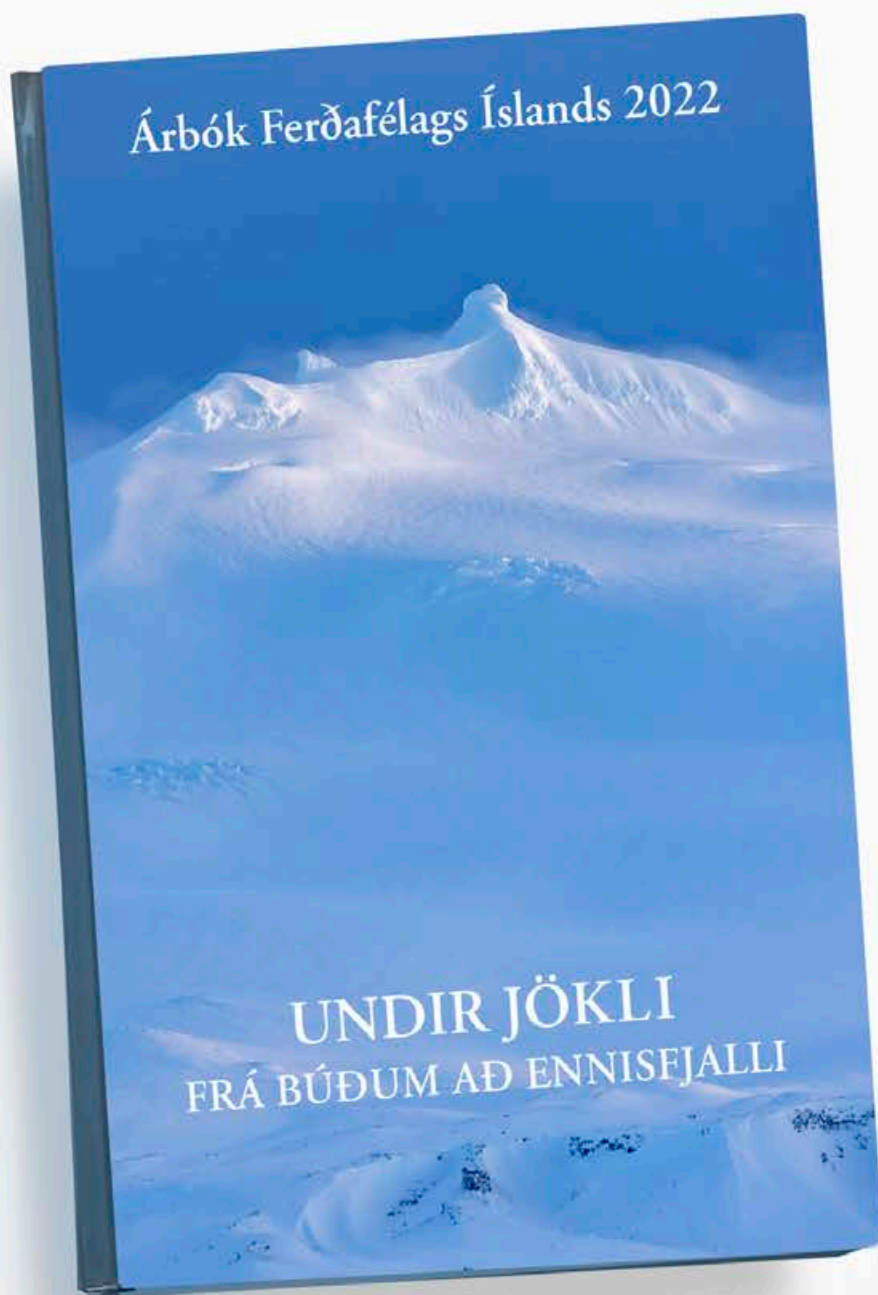
Á efnisskrá eru valdir kaflar úr mörgum af þekktustu strengjakvartettum tónbókmenntanna eins og Eine kleine Nachtmusik eftir Mozart, Cavatínan eftir Beethoven, sem og hin gullfallega og fræga Noktúrna úr kvartetti Borodíns. Einnig verður leikinn kafli úr kvartetti nr. 8 eftir Sjostakovítsj sem hann skrifaði stuttu eftir að hann gekk í kommúnistaflokkinn í Sovét sálagu. Hann tileinkaði verkið fónarlömbum fasisma og stríðs, tónlist sem svo sannarlega kallast á við atburði samtímans. Tónleikunum lýkur svo á einu frægasta strengjaverki tónlistarsögunnar, Adagio eftir Barber, sem er upprunalega úr strengjakvartetti hans. Tónleikarnir verða með óhefðbundnu sniði með léttu spjalli á milli verka.

Kordo kvartettinn skipa fiðlu-leikararnir Páll Palomares og Vera Panitch, víóluleikarinn Þórarinn Már Baldursson og sellóleikarinn Hrafnkell Orri Egilsson. Þau eru öll hljóðfæraleikarar við Sinfóníuhljómsveit Íslands. ■



Kordo flytur fallega strengjakvartetta.

MYND/ADSEND



# ÁRBÓKIN ER KOMIN

*Í bókinni Undir jökli er sjónum beint  
að ysta hluta Snæfellsness*

## FERÐAFÉLAG ÍSLANDS – ÁRBÓK 2022 UNDIR JÖKLI – FRÁ BÚÐUM AÐ ENNISFJALLI

Árbók Ferðafélags Íslands er komin út, sú 95. í röðinni. Í bókinni er sjónum beint að ysta hluta Snæfellsness. Höfundurinn, Sæmundur Kristjánsson, fæddist á Hellissandi en ólst að mestu upp í Rífi. Hann starfaði í áratug sem hafnarvörður í Rifshöfn og síðar sem verkstjóri hjá sveitarfélaginu í mörg ár. Á níunda áratug síðustu aldar hóf Sæmundur að segja ferðamönnum til vegar um Snæfellsnesfjallgarð og allt svæðið undir Jökli og árið 2006 lauk hann svæðisleiðsögunámi. Menningarnefnd Snæfellsbæjar útnefndi Sæmund Snæfellsbæing ársins 2016 fyrir skerf hans til kynningar á sögu og náttúru Snæfellsness.

Sérkafla er um náttúruna undir Jökli eftir Daníel Bergmann. Eins og Sæmundur á Daníel ættir að rekja til Snæfellsness og þekkir náttúrufræðisins vel, ekki síst fuglalífið. Hann er einnig höfundur langflestu ljósmynda í bókinni.

Bókin er 263 blaðsíður með 224 myndum og 12 uppdráttum sem Guðmundur Ó. Ingvarsson dró upp. Bókin er litprentuð með heimildaskrá ásamt örnefna- og mannanafnaskrá. Í bókarlok er greint frá starfi FÍ og deilda þess á landsbyggðinni á árinu 2021.

Ritstjóri árbókarinnar er Gísli Már Gíslason og ritnefnd skipa auk hans Eiríkur Þormóðsson og Guðrún Kvaran. Daníel Bergmann annaðist umbrot og myndvinnslu.

Árbækur Ferðafélags Íslands hafa komið út síðan 1928. Í bókunum er oftast lýsing á afmörkuðu svæði og sögulegur og þjóðlegur fróðleikur tengdur því. Nánast öllu landinu hafa verið gerð skil. Árbækurnar eru því efnisrík Íslandslýsing á um tuttugu þúsund blaðsíðum sem hefur fyrir löngu sannað gildi sitt sem traust uppspretta upplýsinga.

Meðfylgjandi er greiðsluseðill fyrir árgjaldi Ferðafélagsins 2022 sem er 8.200 krónur. Þeir sem greiða árgjaldið geta sótt árbókina í Mörkina 6 strax næstu daga eftir að greiðsla hefur verið innt af hendi og fá þá um leið óvæntan glaðning frá félaginu.

**Bókin er afhent í anddyri FÍ salarins virka daga, mánud. – fimmtud. frá kl. 12 – 18, frá og með mánudeginum 16. maí til 25. maí.**

Eftir 28. maí verður bókin send heim til félagsmanna sem greitt hafa árgjaldið.

*Með góðri kveðju, Ferðafélag Íslands*





Bruce Springsteen verður á þvælingi um Norðurlöndin næsta sumar.

## Tílefni til að tékka á Springsteen

toti@frettabladid.is

Bruce Springsteen hyggur á tónleikaferðalag með sínu godsagnakennda The E Street Band á næsta ári, en hópurinn hefur ekki verið á faraldsfæti síðan hann lauk The River Tour heimsreiðu sinni í Ástralíu snemma árs 2017.

Dagsetningar og staðsetningar í næsta nágranni við Ísland liggja fyrir og samkvæmt áætlun verða tvennir tónleikar í Gautaborg í Svíþjóð 21. og 24. júní 2023. Þaðan liggur leiðin til Noregs þar sem Bossinn treður upp í Ósló þann 30. júní og tæpum tveimur vikum síðar, 11. og 13. júlí, er komið að Danmörku þar sem sviðið verður tekið á Parken í Kaupmannahöfn.



Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri viðburða hjá Senu

Opnað verður fyrir miðasölu á þessa tónleika á vefnum á föstudaginn og harðir íslenskir Springsteen-áðdáendur eru þegar komnir í stellingar til þess að freista þess að tryggja sér miða á tónleika í þessum næstu nágrannalöndum.

Dagabilið milli tónleikanna á Norðurlöndunum vekur þó óhjákvæmilega upp spurningar um hvort ekki megi fá Springsteen til þess að koma við á Íslandi en ætla má að hann myndi fylla Laugardalshöllina fyrirhafnarlitið á stuttum tíma.

„Það væri gríðarlega gaman að ná honum til Íslands og við höfum alveg átt í slíkum samtölum áður enda vilja auðvitað allir koma Springsteen til Íslands og ég sé ekkert að því að reyna að skoða þetta,“ segir Ísleifur B. Þórhallsson, hjá Sena Live, og bætir við að það sé alveg símtalsins eða tölvupóstsins virði að athuga hvort hægt sé að bæta Íslandi við dagskrána.

„Það er ekkert of stórt fyrir okkur lengur. Þetta er bara spurning um hvort við séum tilbúin til að borga fyrir það,“ segir Ísleifur þegar hann er spurður hvort Springsteen sé ef til vill of stór biti fyrir íslenska tónleikahaldara að kyngja. ■

# Mýkt og minimalismi í dýratískunni

Parið Margræti Theódórsdóttur og Stefán Viðar Hauksson hafði lengi langað til að vinna saman og endaði með því að selja bílinn sinn, kaupa lager af dýratískuvörum fyrir andvirðið og opna dýratískuvöruslunina Móra.

svavamarin@frettabladid.is

Margræt Theódórsdóttir og Stefán Viðar Hauksson létu loks draum sinn um að vinna saman rætast þegar þau opnuðu gæludýra tiskuvöruslunina Móra, sem er ekki sist áhugavert vegna þess að Margræt hafði alla tíð verið hrædd við hunda.

Ótti Margrætar vék hins vegar fyrir Jack Russell Terrier hundinum Pablo, sem hún segir hafa náð hundahræðslunni úr sér. „Ég var von að fara í hinn enda stofunnar þegar ég var í heimsókn hjá mágkonunum mínum sem eiga báðar hunda,“ segir Margræt og bætir við að Stefán hafi alltaf verið mikill hundakall.

„Ég hef alltaf verið meira fyrir ketti og bjóst því við að Pablo yrði hans hundur en svo leitar hann meira í að kúra hjá mér og við förum reglulega saman út að hlaupa.“

Margræt segir hugmyndina um að þau fengju sér hund hafa komið upp í kjölfar þess að þau byrjuðu að skoða fallegar gæludýravörur sem gætu einnig verið heimilisprýði. „Ég stóðst ekki mátið og sló til að fá hund á heimilið,“ segir hún og hlær.

Margræt lýsir Pablo sem algjörra orkubombu og gleðisprengju sem hafi hjálpað sér að komast út úr skel hundahræðslunnar.

### Draumurinn um að vinna saman

Margræt segir drauminn um að vinna saman alltaf hafa blundað með þeim hjónum og þau eru ófá rauðvínskuldin sem hafi farið í hugmyndavinnu og leit að einhverju samstarfsverkefni sem myndi auðvelda þeim að verja meiri tíma hvort með öðru. „Við eigum svo gott skap saman. Hann er svo rólegur og vinnusamur en ég er miklu úthverfari,“ upplýsir hún.

„Eins og hjá flestum varð minna að gera hjá okkur í kjölfar heimsfaraldursins og við Stefán ákváðum að kanna hvernig gæludýravörumarkaðurinn væri hjarna heima og fengum góðar viðtökur frá fólkinu í kringum okkur og ákváðum því að slá til og seldum bílinn okkar til að kaupa fyrir lágmarksupphæð,“ upplýsir Margræt og hlær. „Við fylltum allan bílskúrinn af hundabælum, kattaklósettum og leikföngum.“

### Í takti við dýratískuna

Margræt bendir í framhaldinu á að fólk eigi það til að skammast sín



Pablo kom Margræti yfir hundahræðsluna og nú er hún búin að opna tiskuvöruslun fyrir gæludýr.



Pablo tollir vel í tiskunni enda eigendurnir með puttann á púlsinum.



Gæludýradót má líka vera smart.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

fyrir bæli, matarskálar og annað sem fylgir gæludýrum og reyna jafnvel að fela þetta bak við luktur dýr þegar gesti ber að garði. Hún segist telja að þetta þurfi alls ekki að vera þannig.

„Dýrin eru partur af fjölskyldunni og viljum við hugsa um þau

eins og börnin okkar og að þeirra hlutir fái einnig að njóta sín,“ segir hún.

Margræt segir þau Stefán reyna að vera í takti við samtímann með minimalískum stíl, bæði í litavali og hönnun. „Flestar vörurnar eru í mjúkum litum, gráum, bleikum



Mjúkir litir eru móðins í gæludýraríkinu um þessar mundir.

og grænum sem passa inn á flest heimili,“ segir hún.

Þá leggur hún einnig mikið upp úr því að velja hreint fóður og sjampó, með litlu af ilm- eða aukefnum, fyrir Pablo sinn.

„Maður sér þetta bara svo skýrt. Einu sinni keyptum annað fóður en venjulega sem var ekki eins hreint. Pablo varð strax andfúll og göngutúrinn og morgunverkin urðu allt öðruvísi. Ég fann að það skiptir rosa miklu máli að vera með gott fóður fyrir hann,“ segir Margræt og bætir við að henni þyki mikil vitundarvakning hjá vera hjá fólki um lífrænan mat fyrir dýr, rétt eins og verið hefur í kringum mannfólki síðastliðin ár. ■

## Stjarnfræðilega stórar streymisbombur springa á morgun

arnartomas@frettabladid.is

Það verður lítið djamm á glápurum um helgina þar sem tvær risavaxnar sjónvarpsseríur renna í hlað á streymisveitum á morgun. Eitis-krúttin í Stranger Things eru löngu búin með kynþroskaskæðið og mæta nú aftur í fjórðu seríu þáttanna á Netflix.

Disney+ gefur samkeppninni ekkert eftir og teflir fram fyrstu tveimur þáttunum af Obi-Wan Kenobi þar sem skoski hjartaknúsarinn Ewan McGregor klæðir sig aftur í galla Jedi-riddarans eftir sautján ára hlé. Stranger Things stimpluðu sig inn

sem flaggskip Netflix strax í fyrstu seríu og hafa enn í dag fengið meira áhorf en nokkur önnur þáttaröð þar. Það er í raun og veru ótrúlegt hvað niundi áratugurinn hefur verið lengi að líða hjá krakkaormunum sem virðast nú útlislega farin að nálgast eftirlaunaaldurinn en miðað við stiklur má búast við enn meiri kosmískum hryllingi í bland við fortíðarþrá á syntha-tónlist og neyslurvörum.



Hver fær McGregor staðist?

Mandalórinn stillti rána ansi hátt þegar kom að fjölskylduvænum ævintýraþáttum hjá Disney+ og greið Boba Fett ekki lengi að reka höfuðið í og missa hjálminn og hjórtu Star Wars áðáenda. Ef einhver er í stakk búinn til að hefna fyrir aflagöp mannaveidarans þá er það Obi-Wan Kenobi í höndum McGregor. Stiklur fyrir þættina lofa góðu eins lengi og áhorfendur eru ekki komnir með nóg af plánetunni Tatooine. ■



Krakkarnir í Stranger Things með hárgreiðslur sem heimurinn hefur reynt að gleyma en elska þó að rifja upp ef marka má vinsældir Stranger Things.

NÝTT

Takmarkað  
magn!

# Sírius



## Rjómasúkkulaði

MEÐ SÚKKULAÐIPERLUM



**Litrík og  
ljúffeng nýjung!**

Gegguð blanda af okkar sívinsæla og ómótstæðilega rjómasúkkulaði og stökkum, bragðgóðum súkkulaðiperlum. Sírius Rjómasúkkulaði með súkkulaðiperlum er sumarleg stórveisla fyrir bragðlaukana.

Sírius, fyrir hið ljúfa líf!



Kakóhræfnin í Sírius súkkulaðið  
þitt eru ræktuð á ábyrgan hátt



NÓI SÍRÍUS



FRÉTTA  
VAKTIN

## FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fréttavaktin býðum landsmönnum upp á fjölbreytta fréttaumfjöllun í opinni dagskrá. Úrvalslíð fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar.

Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT



Börnin fengu meðal annars að taka þátt í spunaleikjum og klæða sig í búninga og leikgervi.

MYND/ADSEND

## Leiklistarkennsla án orða handa börnum á flóttu

Leiklistarskóli Borgarleikhússins hélt leiklistarsmiðju fyrir flóttabörn í annað sinn. Átta börn á aldrinum átta til þrettán ára tóku þátt í smiðjunni.

tsh@frettabladid.is

Borgarleikhúsið hélt leiklistarsmiðjuna Létur á dögnum, þar sem tekið var á móti hópi barna sem eru í leit að alþjóðlegri vernd á Íslandi. Þetta er í annað sinn sem smiðjan er haldin, en um er að ræða verkefni á vegum Leiklistarskóla Borgarleikhússins. Með umsjón fóru Emelía Antonsdóttir Crivello, Eva Halldóra Guðmundsdóttir og Halla Björg Randversdóttir.

„Þetta er verkefni sem mér þykir einstaklega vænt um, ekki síst í ljósi stöðunnar í heiminum núna,“ segir Emelía, sem er skólastjóri Leiklistarskóla Borgarleikhússins.

Þátttakendur leiklistarsmiðjunnar voru átta börn á aldrinum 8-13. Þau eru meðal annars frá Sírylandi og Palestínu og tala sum hver hvorki íslensku né ensku svo umsjónarmenn námskeiðsins þurftu meðal annars að tjá sig með handabendingum, svipbrígdum og Google translate.

„Flest barnanna eru arabísku-



Þetta er verkefni sem mér þykir einstaklega vænt um, ekki síst í ljósi stöðunnar í heiminum núna.



Emelía Antonsdóttir Crivello

mælandi og sum töluðu hvorki ensku né íslensku. Í leiklistarsmiðjunni undirbjuggum við námsefnið þannig að hægt væri að kenna það án tungumáls og nota þá mest handabendingar og sýnikennslu. Við vorum með skemmtilega hreyfi- og spunaleiki. Við vorum með safn af búningum og leikgervum sem þau fengu að nota og vakti það mikla kátínu,“ segir Emelía.

Að hennar sögn var lögð mikil áhersla á sköpunarkraftinn og leikgleðina á námskeiðinu.

„Áhersla var lögð á sköpun og leikgleði og að reyna leiklistarkennslu með lágmarksáherslu á tungumálið. Þátttakendur fóru einnig í skoðunarferð um húsið, borðuðu saman hádegismat og að lokum var þeim boðið á sýningu á Emil í Kattholti.“

Emelía segir það vera sorglega staðreynd að sumir samfélagsþópar hafi takmarkaðan aðgang að leikhúsi.

„Leiklistarskóli Borgarleikhússins býður upp á metnaðarfullt leiklistarnám fyrir börn og því miður er það einnig þannig að börn sem tilheyra viðkvæmum samfélagsþópum skila sér síður í námið til okkar. Það er því sérstaklega ánægjulegt geta boðið þessum hópi barna á leiklistarnámskeið og í leikhús,“ segir hún.

Leiklistarsmiðjan Létur er hluti af vegferð Borgarleikhússins að auka aðgangi að menningarstarfsemi hússins og er unnið í samvinnu við teymi fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd hjá Reykjavíkurborg og styrkt af Mannréttinda-, nýsköpunar- og lýðræðisráði Reykjavíkurborgar. ■

## Mæður eru besta forvörnin

sif@frettabladid.is

„Ég er búin að vinna mikið með börnum og unglingum í gegnum tíðina varðandi það að styrkja sjálfsmynd og sjálfstraust, en grunnurinn að svo mörgu er að eiga góða vini og koma vel fram við aðra,“ segir Anna Steinsen, sem hafði að markmiði að valdefla ungar stúlkur og börn þegar hún skrifaði barnabókina Ofurhetjur í einn dag.

Bókin fjallar um samkennd, vináttu og gleði og segir frá flóttabarninu Kaju sem kemur til Íslands og eignast þar vinkonu. Þær leika



Anna Steinsen, rithöfundur

saman og eru ofurhetjur í einn dag.

„Það er ótrúlega góð leið að kenna börnum í gegnum bækur og lestur. Það krefur foreldra til að eiga samtali við börnin sín um alls konar mikilvæg málefni. Við höfum aldrei tekið á móti jafnmörgum flóttamönnum og nú og þetta eru aðallega konur

og börn. Að vera á flóttu fer illa með alla og þá sérstaklega börn. Þá skiptir öllu máli að taka vel á móti þeim og hlúa vel að þeim,“ segir Anna.

Bókin er gefin út til styrktar UN Women. Rannsóknir sýna að þegar konur fá menntun og valdeflast þá eflir þær fjölskylduna í leiðinni. Þannig eru mæður besta forvörnin og stuðningur við menntun barna sinna.

Takmark Önnu er að börn um víða veröld fái að lesa bókina. „Ég vildi óska þess að einn daginn væri stúlka úti í heimi að lesa þessa bók og hún hefði jákvæð áhrif á stúlkuna. Myndi valdefla hana.“ ■

# Tjöldum því besta



Vango Osiris 500  
5 manna fjölskyldutjald  
**99.995,-**



Vango Osiris Air 500  
5 manna loftsulutjald  
**165.995,-**



Vango Winslow 500  
5 manna fjölskyldutjald  
**69.995,-**



Vango Joro 450  
4 manna fjölskyldutjald  
**114.995,-**



Vango Stargrove 600 XL  
6 manna fjölskyldutjald  
**129.995,-**



Vango Stargrove Air 450  
4 manna loftsulutjald  
**165.995,-**



Vango Joro Air 600 XL  
6 manna loftsulutjald  
**229.995,-**



Vango Stanford 850 XL  
8 manna fjölskyldutjald  
**119.995,-**



Vango Beta 550 XL  
5 manna fjölskyldutjald  
**70.995,-**



Vango Beta 350 XL  
3 manna fjölskyldutjald  
**50.995,-**



Vango Alpha 400  
4 manna tjald  
**35.995,-**



Vango Alpha 250  
2 manna tjald  
**27.995,-**



Vango Nevis 100  
1 manns göngutjald  
**27.995,-**



Vango Soul 200  
2 manna göngutjald  
**18.995,-**



Vango Helvellyn 200  
2 manna göngutjald  
**41.995,-**



Vango Scafell 300+  
3 manna göngutjald  
**53.995,-**



Vango F10 Helium UL 2  
2 manna göngutjald  
**79.995,-**



Robens Arch 2  
2 manna göngutjald  
**49.995,-**



Robens Pioneer 3EX  
3 manna göngutjald  
**69.995,-**



Hilleberg Nallo 2GT  
2 manna göngutjald  
**192.995,-**



Everest



## Bakþankar



Kolbeins  
Marteinsonar

## Móðgun

Suma daga fyllist ég djúpu þakklæti yfir að vera miðaldra karl en ekki ungur maður. Samtíminn er sibreytilegur og það verður seint sagt að lífið sé að verða einfaldara.

Þegar ég var ungur var það nánast óþekkt að fólk móðgaðist fyrir hönd annarra. Þetta ástand hefur aukist mjög undanfarin ár. Algengt er að þegar einstaklingar sem auðveldlega móðgast fyrir hönd annarra móðgast, þá spretti fram mikil og sterk þörf til að láta aðra vita af ósvífninni. Um leið geta hinir sömu slegið tvær flugur í einu höggi með því að láta í ljós eigin mannkosti með því að benda á slæma hluti í hegðun annarra. Sumir hafa kallað slíka hegðun dyggðaskreytingu og telja sumir slíka skreytingu fullkomlega eðlilegt viðbragð við því að móðgast fyrir hönd annarra.

Sjálfur hef ég móðgað fólk, sem ekki vissi af því, með skrifum mínum hér á þessa baksíðu. Eitt sinn fékk ég langan póst á Facebook um hversu særandi einn pistill sem ég skrifaði hefði verið. Mér brá við og þegar ég gekk á viðkomandi kom í ljós að hann hefði verið mjög særandi fyrir aðra en hann. Það hefði hann fengið staðfest þegar hann hafði þó séð þónokkra vini sína móðgast mjög eftir að hann deildi pistli mínum á samfélagsmiðlum með lýsingum um hversu móðgandi hann væri. Þegar þarna var komið við sögu varð ég hugsí og taldi best að biðjast afsökunar. Þá svaraði sendandi mér pent og sagðist ekki getað tekið við afsökunarbeiðninni þar sem ég hefði sært aðra en hann. ■



## RYOBI FUSION SLÁTTUVÉL

Frábær vél sem nær 36V afköstum með Ryobi Lithium Fusion tækni, knúin af tveimur 18V Lithium rafhlöðum sem fylgja með. Vél úr One+ línunni, sama rafhlaðan virkar í öll verkfærin.

**-40%**  
 Vnr. 7133002803  
**79.995** kr.

Almennt verð: 133.995 kr.

Þú sparar: 54.000 kr.

	V		L.	
2 x 18	2 x 4Ah	50	40cm	



Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

# HVERNIG ER SPRETTAN?



Allt fyrir  
veisluna

Skreytingar  
Borðbúnaður  
Búningar  
Tækjaleiga



Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Vnr. 55095100

**1.495** kr.

GRASFRÆ 1 KG

Blandan hentar vel í flesta húsgarða.



GLEÐILEGT  
SUMAR!

SAMAN Í  
60 ÁR

BYKO