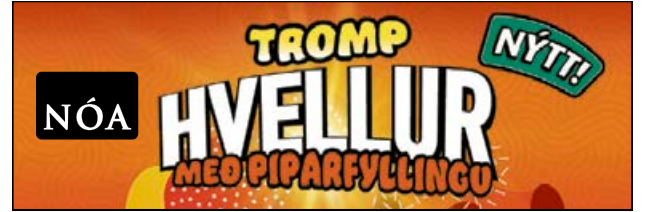


GKR rappar um ástina



Kópurinn byrjaður að éta



Lífið > 20

Lífið > 22

FRÉTTABLAÐIÐ

153. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 29. JÚLÍ 2022



Þessir ungu herra menn tóku sér far með Herjólfur í gær með stefnuna Þjóðhátíð, eins og þúsundir annarra. Þessarar vinsælustu útihátíðar landsins hefur eflaust verið beiðin með meiri óþreyju en í venjulegu árferði því hún féll niður bæði í fyrra og hitteðfyrra vegna heimsfaraldurs. Þá standa veðurguðirnir með Þjóðhátíðargestum því að spáin fyrir dalinn er björt.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

NATO óskar eftir uppbyggingu á Langanesi

Atlantshafsbandalagið hefur farið fram á heimild til að reisa viðlegukant á Langanesi. Landhelgisgæslan hefur einnig hug á að nýta aðstöðu.

bth@frettabladid.is

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðuneytið hefur farið fram á að langur viðlegukantur fyrir NATO verði reistur norðan megin í Finnafirði í Langanesbyggð. Kanturinn yrði við bæinn Gunnólfsvík. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins.

Tilgangur aukinna umsvifa er meðal annars að birgja upp skip á vegum NATO og hvíla áhafnir. Til greina kemur að aðstaða yrði fyrir

birgðaskip frá NATO. Rætt hefur verið um að Landhelgisgæslan fengi aðstöðu. Ríkið er fyrir með svæði á leigu við Gunnólfsvík.

Heimildir Fréttablaðsins segja að engin skrifleg gögn séu til um þessar þreifingar. Óformlegt erindi hafi þó borist sveitarstjórn Langanesbyggðar frá utanríkisráðuneytinu. Mál séu í vinnslu bak við tjöldin.

Björn S. Lárusson, nýráðinn sveitarstjóri í Langanesbyggð, sagðist ekki geta tjáð sig um málið. Hann tekur ekki til starfa fyrr en 1. september.

Ekki fengust svör frá utanríkisráðuneytinu við fyrirspurnum Fréttablaðsins.

Viðlegukanturinn bætist við

Hugmyndir um mannvirki á Langanesi



Gunnólfsvík

Viðlegukantur NATO?

Stórskipahöfn?



Tilgangur aukinna umsvifa er meðal annars að birgja upp skip og hvíla áhafnir.

áðrar hugmyndir um nýtingu lands í Finnafirði. Fyrir nokkrum árum var undirrituð viljayfirlýsing um stórskipahöfn. Lyktir þess máls hafa ekki orðið að veruleika.

Drög að frumvarpi hafa verið kynnt til laga um að mörk núverandi öryggissvæðis við Gunnólfsvíkurfjall verði færð út. ■

Alrafmagnaður ID.5 GTX

Fjór hjóladrifinn fjölskyldubíll

Verð frá 7.690.000 kr.

Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk. www.hekla.is/id5





Pótt mannekla hrjái Landspítalann hefur starfsfólki fjölgað töluvert.

Starfsfólki fjölgað um sjö hundruð síðustu fimm ár

ser@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Starfsfólki Landspítalans hefur fjölgað um 752 á síðustu fimm árum, eða um 16 prósent. Þetta kemur fram í svari spítalans við fyrirspurn Fréttablaðsins.



Stjórnendum hefur fjölgað um tvo á sama tíma.

Af þessum fjölda sem bæst hefur við starfsliðið starfa 682 í klínískri þjónustu, sem er fjölgun um tæplega 17 prósent. Um sjöttu hefur fjölgað í öðrum störfum, eða ríflega 11 prósent.

Í svarinu segir að stjórnendum hafi fjölgað um tvo á þessum tíma, en vegna skorts á fólki með klíniska fagmenntun hafi markvisst verið unnið að fjölgun annarra starfsmanna sem geti stutt við störf þeirra. ■

Á rúntinum



Fyrir þá íbúa höfuðborgarsvæðisins sem ekki ætla í útilegu um helgina er tilvalið að skella sér í Húsdýragarðinn þar sem næg tækifæri eru til skemmtunar. Fólk sem dvelur sunnan megin á landinu getur líka glaðst yfir því að spáin hefur heldur skánað og gert er ráð fyrir fremur mildu veðri. Fyrir norðan verður hins vegar bæði kalt og blautt um helgina og frysta mun uppi á hálendinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fjölmennt lið leitar að Bernd Meyer

erlamaria@frettabladid.is

LEIT Fjöldi björgunarsveitarmanna leitar enn að Bernd Meyer, þýskum ferðamanni á áttræðisaldri sem ekkert hefur spurst til síðan 14. júlí, en bill hans hefur staðið mannlauis í marga daga við tjaldstæðið á Flateyjarðal. Á framrúðu bílsins fannst miði með upplýsingum um að Meyer hygðist ganga upp Jökulbrekku og yfir í Kaðaldal og svo aftur til baka yfir í Flateyjarðal.

Þyrla Landhelgisgæslunnar er notuð við leitina auk dróna og báta.

Að sögn lögreglunnar á Norðurlandi eystra fundust spor eftir mann á leitarsvæðinu í gærkvöldi, en Meyer var ekki fundinn þegar Fréttablaðið fór í prentun. Veður og aðstæður til leitar voru ágætari í gær



Síðast heyrðist frá Meyer 14. júlí.

en gert er ráð fyrir kaldara veðri og verra skyggni í dag.

Lögreglan biðlar til þeirra sem hafa hugsanlega hitt Bernd Meyer eða hafa einhverjar upplýsingar um ferðir hans að hafa samband, annað hvort í síma 444-2800 eða á póstfangið nordurland.eystra@logreglan.is. ■

Selum tekur að fjölga á ný eftir þriggja ára veiðibann

Selatalningin mikla fer fram á allri sjávarsíðunni við Heggstaðanes og Vatnsnes á morgun, en hvergi á landinu er að finna aðgengilegri selalátur. Stofninn þar um slóðir hefur sveiflast mikið síðustu áratugi.

ser@frettabladid.is

DÝRALÍF Selum við Húnaflóa hefur fjölgað ört á síðustu þremur árum eftir að almennu veiðibanni var komið á, en fjöldi þeirra á og við Heggstaðanes og Vatnsnes var kominn vel niður fyrir fimm hundruð árið 2015, frá því að vera vel yfir þúsund tæpum áratug fyrr.

Selasetur Íslands á Hvammstanga stendur fyrir Selatalningunni miklu á morgun og óskar eftir sjálfboðaliðum til að koma í talninguna. „Þetta er talsverð yfirferð, en talið verður á yfir hundrað kílómetra svæði,“ segir Páll L. Sigurðsson, framkvæmdastjóri setursins – og verkefnið er skýrt að hans mati: „Öll fjaran verður gengin, selir taldir og skráðir,“ bætir hann við.

Selasetrið var sett á fót vorið 2005 og hefur reglulega staðið fyrir talningu á sel á Heggstaðanesi og Vatnsnesi þar sem er að finna aðgengilegustu selalátrin við Ísland, að því er Páll segir. „Hér á þessum slóðum komast menn næst því að fylgjast með þessum fögru, göfugu og gáfuðu skepnum,“ segir hann, en mælir þó með því að fólk fari ekki nær látrunum en sem nemur hundrað metrum til að styggja ekki urturnar með kópa sína.

Þegar hann er spurður um allra bestu selaskoðunarsvæðin í grennd við Hvammstanga bendir hann á Illugastaði á vestanverðu Vatnsnesi, svæðið við Hvítserk á því austan-



Fjöldi sela við Húnaflóa hefur sveiflast mikið síðustu áratugi. MYND/ADSEND



Hér á þessum slóðum komast menn næst því að fylgjast með þessum fögru, göfugu og gáfuðu skepnum.



Páll L. Sigurðsson, framkvæmdastjóri Selasetursins

verðu, svo og við ósa Sigríðarstaðavatns þar skammt frá, í hásuður af Hvítserkinum.

„Þessar selatalningar okkar,“ segir Páll, „hafa sýnt og sannað miklar sveiflur á stofninum hér um slóðir, en selnum hefur ekki aðeins staðið hættu af skotveiðinni, heldur líka grásleppunetum sem hann flækist gjarnan í og drukkna fyrir vikið.“

En það verði spennandi að sjá hvað talningin á morgun beri með sér. Allir séu velkomnir á Selasetrið á Hvammstanga klukkan 13.30. Sjálf talningin byrji klukkan 15.00, en tveimur tímum síðar er stórstraumsfjara á svæðinu – og megi ætla að verkinu verði lokið á fjórum tímum meðfram allri sjávarsíðunni á Heggstaðanesi og Vatnsnesi. Hægt er að skrá sig á vefsíðunni selasetur.is og þar má einnig finna frekari upplýsingar um verklagið.

„Það eru allir velkomnir sem treysta sér í skemmtilega fjöru-göngu,“ segir Páll L. Sigurðsson. ■

AYJA - K129

3ja sæta, 2ja sæta og stóll.
Margir litir af áklæði eða leðri.



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

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



NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Langþráð sumar með samveru, gleði og góðum mat.
Njótum daganna með því besta sem við eigum og grillum
lambakjöt – náttúrulega.

Skoðaðu uppskriftirnar á islensktlambakjot.is



Stefnir í enn eitt metsumarið í ferðaþjónustu á Vestfjörðum

ggunnars@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Allt bendir til þess að met verði slegið í ferðaþjónustu á Vestfjörðum í ár. Straumur ferðamanna um svæðið er slíkur að ferðaþjónar muna varla annað eins.

„Síðasta sumar var algjör sprengja en þetta sumar verður enn betra,“ segir Magnús Már Jakobsson forstöðumaður sundlaugarinnar í Bolungarvík.

„Það voru þúsund manns á tjaldsvæðinu hérna um síðustu helgi.

Í sveitarfélagi sem telur 960 íbúa. Á venjulegum degi koma um 100 manns í sundlauginna en um þessar mundir erum við að taka á móti 700 gestum á dag. Það segir sína sögu.“

Diana Jóhannsdóttir, sviðsstjóri hjá Vestfjarðastofu, segir Íslendinga hafa nýtt heimsfaraldurinn til að kynna landinu sínu betur og það skýri þessa aukningu að miklu leyti.

„Fólk vill ferðast lengra og víðar í ár og það skiptir ótrúlega miklu máli fyrir svæði eins og Vestfirði.

Síðan er alveg klárt að umfjöllun

Lonely Planet fyrr á þessu ári skipti sköpum. Þar var Vestfjörðum hampað sérstaklega sem áfangastað.“

Þá telur Dána að viðburðagleiði Vestfirðinga hafi mikið að segja.

„Á Vestfjörðum eru ótrúlega margir viðburðir í boði yfir sumarið. Þeir þurfa ekki að vera stórir því það er fjölbreytnin sem skiptir máli. Þetta getur verið allt frá sandkastalakeppni upp í klassíska tónleika. Við finnum að okkar gestir kunna að meta allt þetta líf og fjör sem er hérna.“ ■



Mikið annríki hefur verið á tjaldsvæðinu í Bolungarvík.

MYND/ADSEN



Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu mun fylgjast með í íbúðahverfum.

Fólk tilkynni grunsamlegar mannaferðir

adalheidur@frettabladid.is

LÖGGÆSLA Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu brýnir fyrir íbúum umdæmisins að ganga tryggilega frá heimilum sínum áður en land er lagt undir fót, loka gluggum en hafa útiljós kveikt, að því er fram kemur í tilkynningu lögreglu. Hins vegar er íbúum uppálagt að tilkynna ekki brottför opinberlega, eins og á samfélagsmiðlum.



Lögreglan brýnir fyrir fólki að ganga vel frá heimilum sínum og hafa útiljós kveikt.

Þá biður lögreglan fólk að láta vita um grunsamlegar mannaferðir og taka ljósmyndir, skrifa niður bílnúmer og lýsingar á fólki, verði það vart við óvenjulegt háttalag í nærumhverfi sínu. Innbrotspjófar fylgja gjarnan með húsum áður en þeir láti til skarar skrifa.

Lögreglan verður með hefðbundid eftirlit um verslunarmannahelgina, með áherslu á íbúðarhúsnæði eins og kostur er. ■

Segir gengi gjaldeyris í Leifsstöð galið

Gjaldeyris er mun dýrari í Leifsstöð en í almennum hraðbönkum utan flugstöðvarinnar. Einnig fást miklu færri krónur í skiptum fyrir gjaldeyri þar en í almennum hraðbönkum. Formaður Neytendasamtakanna segir þetta galið.

olafur@frettabladid.is

NEYTENDUR Eini bankinn sem býður upp á bankaþjónustu í Leifsstöð er Arion banki. Hann starfar á grundvelli samnings við Isavia, sem gerður var í kjölfar útboðs. Þessi samningur rennur út um áramót og fljótlega verður hafinn undirbúningur nýs útboðs.

Í almennum útibúum og hraðbönkum hleypur munur á kaup- og sölugengi gjaldeyris í seðlum á bilinu ríflega 4 prósent og upp í ríflega 8 prósent. Minnstur er munurinn hjá Íslandsbanka og mestur hjá Arion banka.

Þetta birtist í því að Arion banki greiðir færri krónur fyrir erlenda gjaldeyri sem bankinn kaupir af viðskiptavinum og rukkar fleiri krónur fyrir gjaldeyri sem hann selur. Fréttablaðið bar saman kaup- og sölugengi fjögurra gjaldmiðla (Bandaríkjadals, evru, sterlingspunds og danskrar krónu) um miðjan dag í gær og í öllum tilvikum var óhagstæðast að skipta seðlum hjá Arion banka.

Mikill munur reyndist hins vegar á seðlagenginu í almennum útibúum og hraðbönkum Arion banka annars vegar og í útibúi bankans í Leifsstöð hins vegar. Sölugengið var um það bil 2,25 prósentum hærra í Leifsstöð og kaupengið um það bil 1,8 prósentum lægra. Mismunur kaup- og sölugengis í Leifsstöð reyndist um 12,2 prósent að jafnaði, eða meira en helmingi meiri



Það er eins gott að gæta sín á genginu í Leifsstöð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Kaupi ferðamaður gjaldeyri í Leifsstöð getur gengið verið nær fjórum prósentum hærra en lægst er í boði annars staðar.

en í almennum útibúum bankans.

Haraldur Guðni Eiddsson, upplýsingafulltrúi Arion banka, segir í samtali við Fréttablaðið að í almennum útibúum og hraðbönkum gildi almenn samkeppnislögmál og stundum sé verð hjá Arion

banka lægra en keppnauta og stundum hærra.

Varðandi verðlagningu í Leifsstöð segir Haraldur Guðni starfsemi útibús bankans og hraðbanka þar vera á grundvelli útboðs og rekstrar-kostnaður þar sé meiri en í öðrum útibúum bankans. Því valdi meðal annars kvöð um að þjónusta bankans sé aðgengileg allan sólarhringinn, auk þess sem gjaldkerþjónusta sé ávallt til staðar þegar áætlunarflug er í gangi, sem um þessar mundir sé nánast allan sólarhringinn.

Hann segir að á grundvelli útboðsins greiði bankinn gjald fyrir að vera með útibúi í flugstöðinni, alengt sé að gjaldtaka vegna gjaldeyrisviðskipta sé hærri innan flugstöðva en utan þeirra.

Fréttablaðið leitaði eftir áliti Breka Karlssonar, formanns Neytenda-

samtakanna, á verðlagningu gjaldeyris í Leifsstöð og segir hann þessi mál vera í skoðun hjá samtökunum. „Þetta gengi í Leifsstöð er galið,“ segir hann.

Kaupi ferðamaður gjaldeyri í Leifsstöð getur gengið verið nær fjórum prósentum hærra en lægst er í boði annars staðar. Bankar rukka gjarnan gjald þegar tekið er út fé með kortum sem útgefin eru af öðrum bönkum. Það gjald er gjarnan um eitt prósent. Því getur það borgað sig, jafnvel fyrir viðskiptavinum Arion banka, að kaupa gjaldeyri þar sem hann er ódýrastur. Sé keyptur gjaldeyri fyrir 50 þúsund krónur geta sparast allt að tvö þúsund krónur.

Samkvæmt upplýsingum frá Isavia hefst fljótlega undirbúningur nýs útboðs um bankaþjónustu í flugstöðinni frá og með áramótum. ■

Yfir 600 tonn af makríl í einu holli

ser@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Stærsta hollið það sem af er á yfirstandandi makrílvertíð var hift upp á uppsjárskipi Samherja, Vilhelm Þorsteinssyni EA 11, fyrr í vikunni, en það var 660 tonn.

Skipverjar komu með vnan aflu til Neskaupstaðar í morgun, með 1.580 tonn af makríl, eftir tveggja sólarhringa stím norður í höf og annan eins tíma á bakaleiðinni, að því er fram kemur í tilkynningu frá útgerðarfélaginu.

Hjörtur Valsson skipstjóri segir ómögulegt að áætla hvernig vertíðin þróast, makrillinn syndi hratt til norðurs, en miðin sé nú að finna norður af Jan Mayen, í um 600 sjómíla fjarlægð frá Norðfirði.

„Veðið hefur verið ágæt síðasta hálfu mánuðinn en það er með öllu ómögulegt að sjá fyrir sér hvernig



Makrillinn færir sig norður um 30 til 50 mílur á sólarhring.

Hjörtur Valsson, skipstjóri á Vilhelm Þorsteinssyni

vertíðin þróast. Makrillinn færir sig norður um 30 til 50 mílur á sólarhring, þannig að siglingin á miðin lengist í raun með hverjum deginum sem líður,“ segir Hjörtur og telur að flotinn hafi aldrei áður sótt svona norðarlega.

Það þýði auðvitað að megnið af túrunum fari í að sigla fram og til baka, „en á móti kemur að veiðin er nokkuð góð, svo og hráefnið,“ segir Hjörtur Valsson. ■

Laugardaga kl. 10.00

Lífíð er lag
Hagsmunir eldri borgara
HLAÐVARP

www.hotelbokanir.is/lifid-er-lag-hladvarp og á Spotify

Sigurður K. Kolbeinsson ræðir við ýmsa þekktu og óþekktu Íslendinga um lífíð og tilveruna og sagðar eru skemmtilega sögur og frásagnir aftur í tímann sem mörgum kunna að þykja skemmtilegar.

Helena Eyjólfsdóttir er næsti gestur hlaðvarpsins.





Grill og góðar stundir

HAGKAUP

Tilboð gilda út 1. ágúst



Lambalærissneiðar með salvíu, oregano og chili **3.699** kr/kg

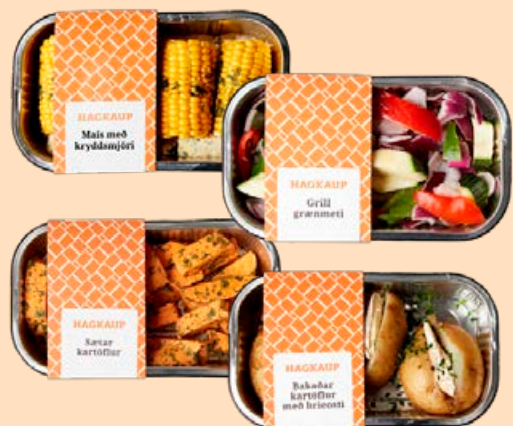
30%
feitur



Grill hamburgarinn 2 x 130 g **899** kr/pk



Lambakótilettur með grillsmjöri **4.499** kr/kg



Hagkaups meðlæti tilbúið beint á grillið Verð frá **699** kr/stk

✦ SÉRVALIÐ ✦



Sælkerapylsur Ostapylsur og Bratwurst

✦ SÉRVALIÐ ✦



Grillsósar hannaðar af fagmönnum fyrir þig

Hlustaði á Bubba alla daga og nætur

linda@frettabladid.is

SAMFÉLAG Ketill Ágústsson, 15 ára knattspyrnumaður og trúbadur sem tekst á við nýtt hlutverk í leik-sýningunni Níu líf í haust, spilar og syngur nær allan katalóg Bubba núorðið. „Ég byrjaði að hlusta á þig fyrir tveimur árum,“ segir Ketill við Bubba og bætir við: „Og síðan hef ég bara verið að hlusta á hann alla daga og allar nætur,“ en Ketill er einnig lagasmiður.

Bubbi segir um fyrstu kynni sín af Katli: „Hann var framhlepinn en það var kjöt á beinunum og þá er ég alveg tilbúinn,“ segir hann, um að leiðbeina Katli í tónlistinni í framtíðinni.



Ketill og Bubbi hittust á Hringbraut.

Ketill og fyrirmyndin Bubbi hittust á Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöldi, þar sem Ketill plokkaði gítarinn og söng og Bubbi tók undir með fulltrúa nýrrar kynslóðar sem nýtur tónlistar Bubba. „Ég er sem sagt Albýðu-Bubbi,“ segir Ketill um hlutverk sitt í sýningunni Níu líf, þar sem hann mun spila Stál og hnifur. „Og ég er ógeðslega spenntur.“ ■



Mun fleiri flytja nú til Íslands en frá því.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eitt hundrað skráð kynsegin eða annað

ser@frettabladid.is

SAMFÉLAG Íbúar á Íslandi voru 381.370 í lok annars ársfjórðungs og er það í fyrsta skipti sem mannfjöldinn fer yfir 380 þúsund. Landsmönnum hafði þá fjölgað um rétt ríflega fjögur þúsund frá lokum fyrsta ársfjórðungs.

Ástæðu fjölgunarinnar má rekja til þess að mun fleiri flytja nú til landsins en frá því, að því er fram kemur í nýjum mannfjöldatölum Hagstofunnar.

Fleiri karlar búa á landinu en konur, tæplega 196 þúsund á mótis við ríflega 185 þúsund konur. Hundrað manns skrá sig nú kynsegin eða annað í þjóðskrá.

Flestir aðfluttir íslenskir ríkisborgarar komu frá Danmörku, en Pólland var upprunaland flestra erlendra ríkisborgara. Þaðan fluttust 1.170 til landsins, Úkraína kom næst, en þaðan fluttu 980.

Erlendir ríkisborgarar eru nú 15,6 prósent af heildarmannfjöldanum á Íslandi, eða tæplega 60 þúsund. ■



Hljóðritasjóður

Umsóknarfrestur er til kl. 15:00, 15. september 2022

Auglýst er eftir styrkumsóknum í Hljóðritasjóð. Veittir eru styrkir til að taka upp nýja, frumsamda íslenska tónlist.

Styrkir eru veittir til ákveðinna verkefna að hámarki til eins árs.

Umsóknum og lokaskýrslum skal skilað rafrænt.

Hafi umsækjandi hlotið styrk áður þarf loka- eða áfangaskýrsla að hafa borist sjóðnum til að ný umsókn verði tekin til umfjöllunar. Framhaldsstyrkir eru ekki veittir til verkefna sem áður hafa hlotið styrk úr sjóðnum. Útgáfa má ekki hafa átt sér stað áður en umsókn um styrk berst Hljóðritasjóði.

Umsóknargögn eru á rannis.is. Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári í mars og september.

Rannís, Borgartúni 30, sími 515 5838, hljodritasjodur@rannis.is.

Hlutverk Hljóðritasjóðs er að efla íslenska hljóðritagerð í tónlist til útgáfu.



www.rannis.is



Full ástæða er til að fagna minna brottfalli að sögn skólameistara framhaldsskóla. Mjög góðar líkur eru orðnar á því að nemendur sem dimmitera hafi lokið námi á tilsettum tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Þakkar breytingu á námi minna brottfall skólanema

Framhaldsskólarnir koma sífellt betur til móts við þarfir nemenda sem skilar sér í minna brottfalli, að sögn skólameistara. Börn innflytjenda eiga í mestum vanda sem þó fer minnkandi.

bth@frettabladid.is

MENNTAMÁL Mjög hefur dregið úr brottfalli nemenda á framhaldsskólastigi. Skólameistari Verkefnaskólans á Akureyri, VMA, segir auðveldara að telja nemendum sem vilja hætta námi hughvarf, eftir að breyting var gerð á náminu með skemmri námstíma.

Í upphafi þessarar aldar var næstum þriðji hver nemandi í framhaldsskóla hættur námi fjórum árum eftir innritun. Ef horft er til ársins 2016 var hlutfall þeirra sem voru hættir eftir fjögur ár komið niður í 19,9 prósent. Með öðrum orðum ná nú meira en fjórir af hverjum fimm að útskrifast.

Brottfall hefur lengi verið mun meira mein í íslenskum framhaldsskólum en í nágrannalöndum. Körlum er enn hættara en konum við að útskrifast ekki. Af nýnemum ársins 2016 höfðu tæp 25 prósent karla hætt námi án þess að hafa útskrifast árið 2020 en 15 prósent kvenna. Brotthvarf var meira meðal nemenda í starfsnámi en í bóknámi. Hafði þriðji hver nýnemi í starfs-



Þessar tölur styðja mína tilfinningu, að eftir að námi til stúdentsprófs var breytt er minni skólaleiði. Nemendur ná frekar að klára.

Sigríður Huld Jónsdóttir, skólameistari VMA

námi árið 2016 hætt námi án þess að útskrifast fjórum árum síðar, samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Þá var brotthvarf meira í skólum á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu. Þó hættu færri nýnemar í starfsnámi í skólum á landsbyggðinni án þess að útskrifast en nýnemar í starfsnámi á höfuðborgarsvæðinu.

Sá hópur sem er í mestri hættu eru innflytjendur. Rúmlega 46 prósent innflytjenda, sem hófu nám í dag-skóla á framhaldsskólastigi haustið 2016, höfðu hætt námi án þess að útskrifast fjórum árum seinna. Það er þó minnsta brotthvarf þessa hóps sem mælst hefur hjá Hagstofunni en mun meira en meðal nýnema með íslenskan bakgrunn.

Sigríður Huld Jónsdóttir, skólameistari VMA, fagnar niðurstöðunum. Hún segir að Covid hafi heldur ýtt undir brottfall síðustu annir en engu að síður sé um að ræða markvissa þróun í rétta átt í skólastarfi.

„Þessar tölur styðja mína tilfinningu, að eftir að námi til stúdentsprófs var breytt er minni skólaleiði. Nemendur ná frekar að klára,“ segir Sigríður Huld.

Skólameistari VMA vill fremur tala um breytingu á námi til stúdentsprófs en styttingu náms. „Að tala um styttingu hefur neikvæðan blæ yfir sér, það gefur til kynna að búið sé að rýra námið. Við erum ekki með rýrt nám til stúdentsprófs en við erum með breytt nám til stúdentsprófs. Meðal námstíminn hefur orðið styttri en hann var og það er til bóta.“

Sigríður Huld segist hafa unnið sem stjórnandi í framhaldsskólum um langa hríð. Hún hafi rætt við ótalmarga nemendur sem hafi lent í vanda og viljað hætta. Hennar reynsla sé að það sé mun auðveldara að telja nemendum sem vilja hætta hughvarf eftir að náminu var breytt. „Það er styttra í land þegar maður getur bent nemendum á að þeir eigi bara þrjár annir eftir en ekki fimm.“

Breyttar og bætтар námskrár hafa mikið að segja til að hamlá gegn brottfalli, að sögn skólameistara. Skólarnir hafi lagað sig meira að þörfum nemenda en var. ■

Ruddust inn í þinghúsið í Bagdad

thorgrimur@frettabladid.is

ÍRAK Hundruð mótmælenda ruddust inn í þinghúsið í Bagdad, höfuðborg Íraks, í gær til að mótmæla útnefningu nýs forsætisráðherra sem nýtur stuðnings Írana.

Mótmælendurnir voru flestir stuðningsmenn sjáklerksins Muqtada al-Sadr. Hann er leiðtogi Sadrstahreyfingarinnar, sem vann stærstan hluta atkvæða í þingskosningum Íraks í október í fyrra og hlaut 73 af 329 þingsætum. Flokkurinn er andvígur bæði írönskum og bandarískum áhrifum í landinu. Stjórnarkreppa hefur ríkt í landinu frá kosningunum og ekki hefur tekist að mynda nýja ríkisstjórn. Í síðasta mánuði skipaði al-Sadr öllum þingmönnum Sadrstahreyfingarinnar að segja upp þingsæti sínu, sem þeir gerðu.

Eftir útgöngu hreyfingarinnar tóku 64 nýir þingmenn sæti á þinginu og færðu bandalagi þingflokka



Stuðningsmenn Sadrstahreyfingarinnar brutu sér nær óhindrað leið inn í þinghúsið en lögregla beitti ekki öðrum vopnum en vatni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

sem eru hlynntir nánara samstarfi við Íran stjórnataka meirihluta. Nýi meirihlutinn tilnefndi fyrrverandi héraðsstjórn Múhamed al-Súdani sem forsætisráðherra með stuðningi fyrrverandi forsætisráðherrans Núrí al-Malik. Það var útnefning al-Súdani sem varð kveikjan að áhlaupinu á þinghúsið.

Engir þingmenn voru í þinghúsinu meðan á mótmælunum stóð. Lögregla sprautaði vatni á fólk þegar það ruddist inn á lokað svæði við þinghúsið. Mótmælin lognuðust út af eftir nokkrar klukkustundir þegar Muqtada al-Sadr gaf út yfirlýsingu á Twitter og bað stuðningsmenn sína að fara heim. ■



VERSLUNARMANNA

HELGI

Í BEINNI FRÁ TJÖRNINI

LAUGARDAGSKVÖLD KL. 21.00

Villigötur



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars
@frettabladid.is

Umræðan um velmegun bæjarstjóra er á villigötum. Hún á ekki að snúast um það hvað hver og einn þeirra er með í laun. Mín vegna má alveg borga stjórnendum sveitarfélaga rausnarlega. Vandamálið er að þeir eru alltof margir og það þarf að fækka þeim. Það er miklu mikilvægari umræða en eitthvert karp um hundrað þúsund króna bílastyrki til eða frá.

Nú veit ég ekki hvort það teljast einhver ný sannindi, en fjöldi bæjarstjóra helst gjarnan í hendur við fjölda sveitarfélaga. Þau eru 64 talsins á Íslandi. Í landi sem telur 370 þúsund íbúa.

Þegar efsta lag samneyslunnar er svona umfangsmikið og dýrt þá bitnar það á þjónustunni. Það er alveg sama hvernig dæmið er reiknað. Niðurstaðan er alltaf sú sama. Við þurfum að þjappa þessum samliggjandi einingum saman og flytja meira súrefni niður á jarðhæðina. Þar sem þjónustan er veitt. Fækka stjórnendum og fjölga kennurum. Borga framlinunni betur.

Umræðan um sameiningu sveitarfélaga er alveg ótrúlega viðkvæm. Sérstaklega hjá þeim sem eru í aðstöðu til að tækla vandamálið.

Um áratugaskeið hafa kjörnir fulltrúar um allt land keppt við að verja fyrirkomulag sem öll gögn sýna að gengur ekki upp.

Það eru til að mynda sjö bæjarstjórar á Vestfjörðum. Einn bæjarstjóri á hverja 1.000 íbúa. Með hátt í tvö hundruð milljónir í laun á ári. Úr sameiginlegum sjóðum Vestfirðinga. Á svæði þar sem fjárhagur hvers einasta sveitarfélags hangir á horriminni og viðkvæmasta þjónustan er skorin við nögl. Þetta nær auðvitað ekki nokkurri átt.

Umræðan um sameiningu sveitarfélaga á Vestfjörðum er vissulega viðkvæm en hún kemst ekki í hálfkvisti við sömu umræðu á suðvesturhorninu.

Eins og það sé eitthvert náttúrulegt mál að skipta svæði sem telur færri íbúa en Stoke upp í sex stjórnsýslueiningar.

En aftur. Það er ekkert athugasemdi við að greiða stjórnendum sveitarfélaga góð laun. Laununum þarf bara að fylgja sú eðlilega krafa að stjórnendur standi undir ábyrgðinni sem fylgir með í kaupunum. Sýni að þeir geti tekið erfiðar ákvarðanir sem skila skynsamlegri rekstri og betri þjónustu. Það er það sem öllum vel launuðum stjórnendum ber að gera.

Mín vegna mega þeir fá ríflegan kaupauka ef þeim tekst að taka aðeins til í þessu höfuðstóra fyrirbæri. ■

”
Mín vegna má alveg borga stjórnendum sveitarfélaga rausnarlega.



GEFÐU GJÖF TIL HEILLA
HEILLAGJAFIR.IS



■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Kamarinn

Eitt er vist að tjaldsvæði landsmanna eru bæði mörg og misjöfn, eins og frónbúinn á eftir að kynnast á stærstu ferðahelgi ársins sem nú fer í hönd. Og þjónustan er sömuleiðis alla vega á þessum áningarstöðum, víða góð en annars staðar heldur dapprari eins og fjallað var um í tísti í gærðag. Þar birtu ferðalangur mynd af kamri á einu tjaldstæða landsins, en mosavaxin klósettskálín var fyrir innan lufulegar dyr sem ekkert var hægt að loka og þakið var þess utan horfið af hrófatildrinu, svo tæpast er notalegt að setjast þar í mikilli rigningu. En nema hvað, nóttin þarna kostar nú tvöþúsund kallinn samt...

Eldhúsið

Allt minnir þetta á ferðalanginn sem ætlaði að vera séður um árið og pantaði sér, að honum fannst með mjög góðum fyrirvara, gistingu í góðu og vel staðsettu sumarhúsi á Suðurlandi. Hann gat ekki beðið eftir að fara þangað með fjölskyldunni sinni næsta sumar, sem virtist þó vera svo óralangt í burtu. En það kom. Og þá kom í ljós að alla eldhúsinnréttinguna vantaði í húsið. Hjónin sem áttu bústaðinn voru skilin. Hún fékk húsið. Hann innréttinguna. ■

Dagur verslunarfólks



Ragnar Þór Ingólfsson
formaður VR

Friðagur verslunarmanna. Dagur sem flestir landsmenn kenna við stærstu fríhelgi ársins og njóta ýmist utan- eða innanbæjar til skemmtunar og afþreyingar.

Eftir gríðarlega erfið og krefjandi ár heimsfaraldurs með öllum sínum takmörkunum og áskorunum ætti öllum að vera ljóst hversu mikilvæg framlinustörf í verslun og þjónustu eru. Það er varla hægt að gera sér í hugarlund hvernig staðan hefði verið ef almenningur hefði ekki haft nær óheftan aðgang að nauðsynjavöru og annarri þjónustu.

Starfsfólk í verslun og þjónustu vann þrekvirki við afar erfiðar aðstæður sem einkenndust ekki bara af krefjandi og sibreytilegum sóttvörnum og takmörkunum heldur jókst álag gríðarlega vegna aukningar í sölu sem á sér vart fordæmi. Sem aftur skilaði versluninni metafermi og arðsemi.

Notum tækifærið næst þegar við förum út í búð og þökkum fólkinu okkar fyrir að standa vaktina fyrir okkur hin. Það er ekki sjálfgefið að svo sé.

Ég hvet svo verslunareigendur til að sýna þakklæti sitt í verki í komandi kjarasamningum og deila hinni miklu velgengi og arðsemi með fólkinu sem bjó hana til.

Friðagur verslunarfólks á sér langa og merkilega sögu en friðagur verslunarmanna var fyrst haldinn hátíðlegur fimmtudaginn 13. september 1894, skömmu eftir að tilkynnt var á félagsfundum Verzlunarmannafélags Reykjavíkur að allir kaupmenn og verslunartjórar stærri verslana í Reykjavík hefðu boðist til að gefa starfsmönnum sínum friðdag til að þeir gætu skemmt sér.

Í dag þykir mörgum sjálfsgat að hafa opið í verslunum en á sama tíma njóta þessa frídags sem upprunalega var stofnað til fyrir verslunarfólk. Sem betur fer virða flestir stjórnendur verslana þennan mikilvæga frídag fyrir sitt fólk og hjálpa okkur við að halda á lofti þessari mikilvægu hefð og mikilvægu hvíld.

Friðagur verslunarmanna er stórhátíðardagur samkvæmt kjarasamningum VR. Á stórhátíðum er ekki vinnuskylda.

Göngum hægt um gleðinnar dyr, förum varlega og komum heil heim. ■

”
Starfsfólk í verslun og þjónustu vann þrekvirki við afar erfiðar aðstæður.

Dóþamínhelgin

Í dag

Guðmundur Steingrímsson



Ég hef á tilfinningunni að viðhorfið til verslunarmannahelgarinnar hafi breyst á síðari tímum. Á menntaskólaárum mínum og fram á fullorðinsár var þessi helgi æði fyrirferðarmikil. Hún markaði hápunkt í sumrinu. Undantekningalaust var gengið út frá því að fyllerið um verslunarmannahelgina yrði epískt. Nú á miðjum aldri er mér orðið nokkuð ljóst að þessi nálgun á þriggja daga fri – að sturta í sig víni og vera hlandölvaður – er ekki sjálfbær. Það hefur tekið mig nokkurt skeið og markvissar tilraunir á eigin skinni að gera þessa uppgötvun og mér virðist jafnvel að annað fólk í stórum stíl hafi gert hana líka. Ég er ekki frá því að fleiri og fleiri kjósi að verja fristundum sínum í eitthvað annað en að rangla drafandi um í pollagalla í drulusvaði með flatan bjór.

Ég fór einu sinni á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum. Ég varði einni nótt þar. Ég fékk notið brekkusöngsins og ýmissa annarra herlegheita og að sjálfsgöðu var það markmið haft í hávegum að við vinirnir yrðum sem ölvaðastir. Drukkið var. Mér er stemningin minnisstæð og vissulega var á ákveðinn hátt gaman, en nú þegar ég lít til baka verð ég að viðurkenna að ekki er til sú fruma í mér sem langar á nokkurn hátt að endurupplifa þessa kvöldstund. Tvær minningar, önnur mynd- og lyktræn, hin mynd- og hljóðræn, lifa í huganum.

1) Á einhverjum tímupunkti þurfti ég að kasta af mér vatni. Mér var sagt að fara upp í brekkuna, fyrir ofan fólkið, hvar það sat og tók þátt í brekkusöngnum. Þar stóð fullt af karlmönnum og konur sátu á hækjum sér og þvagíð vall. Þessið seytleði væntanlega í töluverðu magni niður hlíðina og undir afturenda hinna gestanna. Á leiðinni niður rann ég aftur til vana minna í hlandsósudum jarðveginum.

2) Síðar um nóttina þegar ég freistaði þess að sofa í tjaldinu undir morgun, eftir að hafa ráfað um á miðtaugakerfinu einu saman drjúga stund, brast ótull drykkjumaður á síðasta snúningi út í söng fyrir framan tjald sitt við hlið okkar. Hann söng Barfly með Jeff Who. Eins og margir vita nær sá góði smellur hápunkti með ógnarmiklu tralli í lokin. Maðurinn söng bara það. Hann sat á stól fyrir framan tjald sitt, einn í sumar-nóttinni og á milli söngrokanna – sem hann gaf sig allan í – dó hann áfengisdaða sífellt í óreglulegt stundarkorn. Við þennan gjörning var auðvitað ómögulegt að festa nokkurn svefn. Á þessu gekk í um tvær klukkustundir, um það bil frá sex til átta.

Ég hef stundum rifjað þessar minningar upp mér og öðrum til skemmtunar, eða ihugunar. Sögur af fyllerium hafa alltaf átt visst pláss í menningarlífi Íslendinga. Kannski hafa þær verið sagðar af svo mikilli ástriðu vegna þess að með því að deila drykkjuminningum skapast sameiginlegur reynsluheimur þar sem við erum saman í ruglinu. Saman í ruglinu hefur lengi verið visst markmið þessarar þjóðar.

En nú þegar ég segi að viðhorfið til verslunarmannahelgarinnar hafi breyst, byggji ég það ekki á vísindalegum gögnum heldur tilfinn-



Það sem enginn sagði mér og vinum mínum á sínum tíma, en æ fleiri hafa verið að uppgötva, er að dóþamín má hæglega framleiða í líkamanum með öðrum hætti en að vera hauslaus.

ingu. Upp er vaxin kynslóð sem litur ekki svo á að höfuðmarkmið frídaga sé að vera út úr heiminum. Og margir sem eldri eru hafa gert sínar uppgötvanir líka.

Í stuttu máli gengur áfengisneysla út á það að spýta öllum dóþamínbirgðum líkamans inn í heilann á sem skemmstum tíma. Dóþamín er velliðunarhormón og áfengi er stutta leiðin að því. Það tæmir allar dóþamínhirslur. Verslunarmannahelgin hefur í gegnum tíðina verið hápunktur þessarar iðju. Hún hefur verið Dóþamínhelgin með stóru D-i. Það sem enginn sagði mér og vinum mínum á sínum tíma, en æ fleiri hafa verið að uppgötva, er að dóþamín má hæglega framleiða í líkamanum með öðrum hætti en að vera hauslaus. Hausleysi er í raun mjög slæm aðferð, þótt hún sé áhrifamikil. Ég vissi þetta ekki fyrir en nýlega.

Hlátur framkallar dóþamín, faðmlag, fíflangangur, söngur, gott súkkulaði, falleg náttúra, hreyfing, svefn, kynlíf, sólskin, hugleiðsla og í raun allt sem fær mann til að upplifa hamingju og líka árangur, sem er viss snilld. Að vakna óþunnur, eftir að hafa sett sér markmið um að drekka lítið eða ekkert, örvar dóþamín.

Heimurinn allur tekst nú á við afleiðingar þess að um langt skeið hefur það verið talið til eftirbreytni að tæma allar auðlindir á sem skemmstum tíma, njóta í botn og skeyta ekki um afleiðingarnar. Það hugarfar þarf að breytast. Hægt er að njóta á betri hátt og með betri afleiðingum, á öllum sviðum mannlífsins. Verslunarmannahelgin er hugsanlega að breytast meira í þannig dóþamínhelgi. Ég ætla að vera í bænnum og fá mér súkkulaði. ■

Fyrst McKinsey svo Björn og Runólfur



Ögmundur Jónasson
fyrirverandi
heilbrigðis-
ráðherra

Undir lok efnahagshrunsins kynnti Viðskiptaráð frjálshyggjuveituna McKinsey fyrir íslenskum stjórnvöldum og hefur hún síðan verið hér með annan fótinn, nú um skeið að gera tillögur um endurskipulagningu Landspítalans.

Hugmyndir til lausnar rekstrarvandanum úr þessari átt eru sígildar: Markaðsvæðið kerfið, búið það niður í verkferla og borgið svo samkvæmt unnu verki á sama hátt og gagnvart sjálfstætt starfandi læknum. Fjárveitingin verður þá vélræn og skrefið yfir í einkavæðingu stutt. Allt innra skipulag kemur til með að skipta minna máli því fjármagnid eltir sjúklinginn, að minnsta kosti fyrst í stað eða þangað til milliliðirnir eru komnir til sögunnar eins og við sjáum nú gerast í orkugeiranum.

Óneitanlega hljómar þetta sannfærandi: Sinnum sjúklingunum betur, losum okkur við skriffinnskuna.

Stjórnendur Landspítalans hafa lengi verið hallir undir slíkar hugmyndir og hafa á undanförunum misserum verið að feta sig inn í afkastatengt kerfi í svipuðum dúr og Svíar hafa tekið upp. Vandinn við þessa vélrænu bókhaldshugsun hefur hins vegar reynst vera sá í Svíþjóð að þjónustan hefur leitað inn í farvegi sem gefa viðkomandi stofnun mest í aðra hönd. Þau verk eru unnin sem borga sig, en önnur látin sitja á hakanum þótt þau séu ekki síður aðkallandi. Markaðslögmálin taka þannig völdin innan veggja hins opinbera eins og gerist í einkarekstri. Þetta hefur verið gagn-



rýnt í Svíþjóð og væri vert að skoða áður en lengra er haldið.

Augu manna beinast nú að nýjum stjórnendum Landspítalans. Björn Zoega stjórnarformaður talar fyrir McKinsey lausninni sem hann hefur sjálfur reynt sem forstjóri sjúkrahúss í Svíþjóð og Runólfur Pálsson forstjóri tekur undir og segist fullur tilhlökkunar enda „bjart fram undan“.

Það er vandaverk að veita rekstrarfjármagn inn í heilbrigðiskerfi sem

tekur stöðugum breytingum og þarf að sinna breytilegum þörfum. Það er því skiljanlegt að hin vélræna lausn þyki fýsileg í stofnun sem talað hefur fyrir daufum eyrum fjárveitingavalds, en einnig fyrir fjárveitingavaldið því hún firrir það ábyrgð.

Nú þurfa fjölmiðlar að horfa víðar en til þeirra Björns og Runólfs því valkosturinn við þeirra lausn er sá að Alþingi endurskoði sin vinnubrögð; í stað hefðbund-

innar afgreiðslu verði fjárlagagerðin sveigjanlegri og til endurskodunar allt árið um kring þannig að fjármagn fylgi þjónustu án þess þó að það gerist vélrænt. Slíkt stýrimódel tekur aldrei völdin af þeim sem er ætlað að axla ábyrgð, stjórnendum sem eiga að tryggja skilvirkan rekstur innandyra í góðu samstarfi við annað starfsfólk og stjórnmalá mönnum sem lofað hafa kjósendum heilbrigðiskerfi fyrir alla. ■



Vandinn við þessa vélrænu bókhaldshugsun hefur hins vegar reynst vera sá í Svíþjóð að þjónustan hefur leitað inn í farvegi sem gefa viðkomandi stofnun mest í aðra hönd.



Aldrei of seint að verða betri



Hrönn Ljótisdóttir
verkefnastjóri á Söltúni, heilsusetri á Sólvangi

Í fallegu umhverfi við Lækin í Hafnarfirði á Sólvangi verður opnað í september Söltún heilsusetur á Sólvangi. Þó allt iði af lífi í umhverfi Sólvangs, Lækjarskóli, leikskólinn á Hörðuvöllum og Lækurinn með öllu sínu lífríki, er ótrúleg ró í þessu gamla húsi í Hafnarfirði sem svo margir þekkja og kjörð umhverfi fyrir endurhæfingu. Heilsusetrinu er ætlað að veita eldri borgurum endurhæfingu sem er unninn í þverfaglegri teymisvinnu heilbrigðisstarfsfólks með það að markmiði að sem best heildarsýn náist yfir ástand fólks og að fólk geti eftir endurhæfinguna dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu við betri lífsgæði.

Dagskráin er byggð upp með það að markmiði að fólk læri um eigin heilsu og vellíðan þannig að það geti bætt heilsu sína marktækt bæði líkamlega og andlega. Hver og einn fær dagskrá sem hentar hverjum og einum og við útskrift er lögð áhersla á að einstaklingurinn hafi úrræði til að viðhalda og bæta heilsu og vellíðan eftir dvölinu, á eigin heimili.

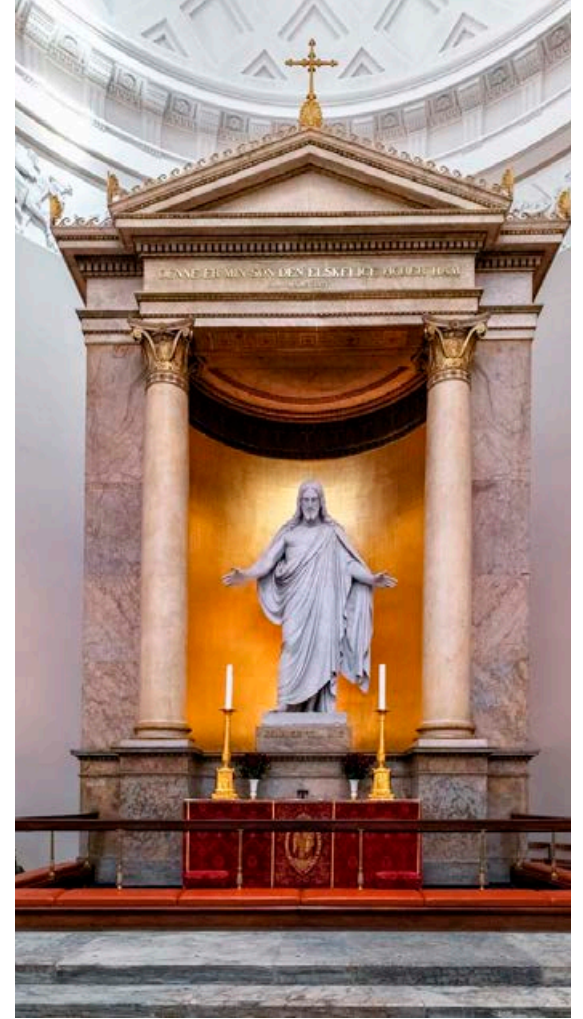
Miðað er við að fólk sé að jafnaði í 4 vikur í endurhæfingunni og það dvelji allan sólarhringinn á heilsusetrinu. Þeir sem geta notfært sér þjónustuna þurfa að vera orðnir 67 ára skjólstæðingar heimahjúkrunar á höfuðborgarsvæðinu og mun heimahjúkrun og heilsugæslan hafa milligöngu um að sækja um endurhæfinguna. Heilbrigðisyfirvöld eru með þessari nýsköpun að fjárfesta í forvörnum og heilsuefingu aldraðra og eiga hrós skilið fyrir, þar sem dvölin verður að fullu niðurgreidd af Sjúkra-tryggingum Íslands.

Þeir sem starfa í endurhæfingunni í Söltúni heilsusetri verða mest fagfólk með aðstoðarfólki, svo sem hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, sjúkráþjálfari, íþróttfræðingur, íðjuþjálfari, læknir og félagsráðgjafi, þar sem hver og einn leggur sitt af mörkum til að styrkja skjólstæðingana. Aðstoðarfólkið kemur til með að vinna gefandi og fjölbreytt starf undir handleiðslu þessara fagaðila, ásamt því að veita skjólstæðingum aðstoð með athafnir daglegs lífs. Lögð verður mikil áhersla á leið-

Heilbrigðisyfirvöld eru með þessari nýsköpun að fjárfesta í forvörnum og heilsuefingu aldraðra og eiga hrós skilið fyrir, þar sem dvölin verður að fullu niðurgreidd af Sjúkra-tryggingum Íslands.

sögn, fræðslu og tæki, sem dugur einstaklingum til að halda áfram að bæta lífsgæði sín þegar heim er komið og sem dæmi má nefna að stefnt verður að notkun velferðartækni sem Söltún Heima heimaþjónusta hefur notað frá 2017 á heimilum fólks með frábærum árangri, en það er dankskrá styrktaræfingakerfi sem heitir DigiRehab. Þjálfunin er miðuð að því að styrkja viðkomandi marktækt með sér- sniðnu prógrammi. Kosturinn við það er að einstaklingurinn kynnist því á heilsusetrinu og getur haldið áfram með prógrammið þegar heim er komið til að efla og viðhalda styrk með því að gera æfingar með leiðsögn tvisvar í viku í 20 mínútur.

Orðatiltækið góð heilsa er gull betri á einkum vel við á efri árum og sérstaklega er mikilvægt að setja heilsuna í forgang þegar aldurinn færast yfir, með öllum tiltækum ráðum. Þannig stuðlum við að bættum lífsgæðum og búum lengur heima sjálfstæð. Setjum okkur það markmið að verða eldri og betri og gerum eitthvað í því! ■



Trúarleg verk íslensk-danska listamannsins Alberts Thorvaldsens



Sigurður E. Þorvaldsson
læknir

Fyrsta útlitaverk í Reykjavík var stytan af íslensk-danska myndhöggvaranum Albert (Bertel) Thorvaldsen (1770-1844), höfðingleg gjöf Kaupmannahafnarborgar til Íslendinga árið 1874, þegar liðin var þúsöld frá upphafi byggðar í landinu. Var styttni valinn staður á Austurvelli, en síðar í Hljómskálagarðinum við Tjörnina þar sem hún er nú.

Efni fyrstu verka Thorvaldsens sem vöktu verulega athygli á honum voru sótt í frásögur Biblíunnar. Má ætla að þessum sonarsyni Þorvaldar Gottskálkssonar prests á Miklabæ í Skagafirði (1712-1762) hafi látið vel að fast við slík viðfangsefni. Ekki síður þar sem Gottskálk faðir hans hafði, áður en hann settist að í Kaupmannahöfn, lagt gjörva hönd að byggingu nýrrar kirkju á Miklabæ með fleiri ættmennum.

Það var undir lok náms í Lista-akademíunni sem Thorvaldsen hlaut gullmedalíu skólans fyrir lágmyndina Pétur og Jóhannes lækna lama manninn við dyr helgidómsins. Þetta var æðsta viðurkenning akademíunnar og fylgdi henni styrkur til 3 ára dvalar í Róm. Einmitt þetta verk varð tilefni þess að fyrst birtist á prenti að hinn ungi myndlistarmaður væri gæddur snilligáfu í höggmyndalistinni. – Dvölin í Róm frá 1797 stóð í 41 ár og þar vann Thorvaldsen þau listaverk sem sköpuðu honum heimsfrægd.

Fyrsta verk Thorvaldsens sem almenningur í Danmörku leit augum var skírnarfontur unninn fyrir Brahetrolleborgarkirkju á Fjöni, en var til sýnis í Kaupmannahöfn árið 1815, áður en hann fór á áfangastað.

Það er skemmtileg tilviljun, að í hinu ættarlandi Thorvaldsens, Íslandi, var skírnarfontur einnig fyrsta verk hans sem almenningi gafst tækifæri til að skoða, það er kjörgripurinn sem hann gaf til Íslands „í ræktarskyni, 1827“ og er í Dómkirkjunni.

Verkið kom fyrst til landsins 1839 og hefur það umfram fyrri fontinn að umhverfis skírarskálina er fagur blómakrans úthöggvinn í marmarann til mikillar þryði. Báðir

þessir skírnarfontar eru skreyttir lágmyndum, efni sem sótt er í Biblíuna. Framhliðin sem snýr að söfnuðinum sýnir Jóhannes skíra Jesús.

Thorvaldsen átti margar útgáfur af Biblíunni og eru þær varðveittar í Thorvaldsenssafni. Það er því ekki vafi á að hann var vel að sér um efni Hinnar helgu bókar og myndefnið á skírnarfontunum var hans val en ekki unnið samkvæmt fyrirsögn, eins og verðlaunaverkið í Akademíunni um árið, eða pöntun.

Eitt þekktasta og dáðasta verk Thorvaldsens er Kristsmýnd hans í Mariukirkjunni – Vor Frue Kirke – dómkirkju Kaupmannahafnar.

Gipsgerð styttnar var sett upp við vígslu kirkjunnar 1829, og síðan úr fegursta marmara árið 1833. Styttnan er 3,45 metrar á hæð, en það er ekki stærð verksins sem gerir styttna svona áhrifaríka heldur öll gerð hennar – Kristur upprisinn, síðusárið og naglaförin á höndum og fótum. Í verkinu lætur Thorvaldsen Krist stíga hægri fæti fram til að taka á móti þér, Kristur drúpir aðeins höfði og lítur til þín með opinn faðminn og býður þig velkominn, mildur á svip.

Hughrif þeirra sem horfa á þessa styttnu og skynja Krist eru ótvíræð. Nýleg tölvumynd Ólafs Péturssonar með grein Ólafs Egilssonar í Morgunblaðinu 16. apríl sl. sýnir vel hvernig Kristsstytta Thorvaldsens liti út aftan við altari Hallgrímskirkju í kór kirkjunnar. Kórinn með gluggum sínum eins og umfaðmar styttna sem á góðum sólardegi yrði böðuð hlýjum sólargeislum.

Fallegar altaristoflur eiga í flestum kirkjum landsins ríkulegan þátt í að vekja þau hughrif sem fólk verður gripit þegar það gengur í guðshús til að hlýða á og íhuga kærleiksríkan boðskap Krist.

Hin tignarlega Kristsmýnd Thorvaldsens er eins og sniðin fyrir Hallgrímskirkju á Skólavörðuhæð og myndi þar hafa þessi ákjósanlegu áhrif.

Það væri sannarlega gleðiefni, ef þessi einstaklega fagra Kristsmýnd íslensk-danska listamannsins fengi stað í kirkjunni í framtíðinni. ■

Hin tignarlega Kristsmýnd Thorvaldsens er eins og sniðin fyrir Hallgrímskirkju á Skólavörðuhæð og myndi þar hafa þessi ákjósanlegu áhrif.

Velkomin!



11. til 14. ágúst



HVERAGERÐI

#visithveragerdi



#visithveragerdi



Merkisatburðir

- 1030** Stiklastaðaorusta er háð í Noregi. Ólafur digri er veginn og er upp frá því nefndur Ólafur helgi.
- 1890** Listmálarinn Vincent van Gogh deyr.
- 1907** Friðrik VIII. Danakonungur kemur í heimsókn til Íslands.
- 1934** Ríkisstjórn Hermanns Jónassonar tekur við völdum
- 1948** Sumarólympíuleikarnir 1948 eru settir í London.
- 1957** Alþjóðakjarnorkumálastofnunin er stofnuð af Sameinuðu þjóðunum.
- 1977** Þýskur bankaræningi er handtekinn í Reykjavík með 277 þúsund mörk.
- 1981** Karl Bretaprins og lafði Diana Spencer ganga í það heilaga. Athöfnin er sýnd í beinni útsendingu um allan heim.
- 1985** Kirkja í minningu Þorláks biskups Þórhallssonar er vígð í Þorlákshöfn, það er fyrsta kirkja þar síðan 1770.
- 2011** Stjórnlagaráð afhendir Alþingi formlega frumvarp sitt að nýrri stjórnarskrá.



Aud Lise hefur prjónað sautján lopapeysur síðan hún kom til landsins í september 2019.

MYND/SVEINUNG

Norski sendiherrann með regnbogatrefil á prjónunum

Norski sendiherrann á Íslandi lætur gott af sér leiða og nýtir prjónaáhugann til stuðnings við hinsegin samfélagið.

arnartomas@frettabladid.is

Aud Lise Norheim er ekki einungis sendiherra Noregs á Íslandi heldur líka lunkin að prjóna. Síðan hún kom til landsins í september 2019 hefur hún prjónað sautján lopapeysur og er átjándra peysan pöntun frá breska sendiherranum, Bryony Mathew. Aud Lise fór nýlega af stað með átak þar sem hún tengir prjónaskap við Reykjavík Pride og kynnir nú sérstakan gleðigöngutrefil sem hefur fengið heitið Stígur.

„Ætli ég hafi ekki verið að prjóna meirihlutann affullorðinsárum mínum, en það byrjaði af alvöru í heimsfaraldrinum,“ segir Aud Lise. „Ég varð að gera eitthvað því það var ekkert að gerast, svo ég fór að prjóna lopapeysur. Hinn svokallaði prjónaferill minn er því nátengdur Íslandi.“

Hugmyndin að treflinum kom til í sendiráðinu þegar leitast var eftir hugmyndum til að gera eitthvað fyrir Pride.

„Það var ekki mikill tími til stefnu svo okkur datt í hug að gera trefil,“ útskýrir Aud Lise. „Við höfðum samband við Védísi Jónsdóttur, hönnuð hjá Ístex, sem hjálpaði mér að gera það sem ég hef núna prjónað.“

Aud Lise segir trefilinn henta vel þeim sem hafa áhuga á að taka upp prjónaskap.

„Hann er einfaldur að prjóna og í fallægum regnbogalitum auk þess sem íslenska ullin er góð viðureignar. Þau



Starfsmaður sendiráðsins, Sveinung, í lopapeysu sem sendiherrann prjónaði handa honum.

sem hafa áhuga gætu hæglega klárað trefilinn fyrir Gleðigönguna.“

Þrátt fyrir að verkefnið sé skemmtilegt leggur Aud Lise áherslu á alvarleikann að baki málefni.

„Við þurfum að standa vörð um réttindi hinsegin fólks og LGBTQ-samfélagsins. Þetta hefur allt verið sett í alvarlega samhengi eftir atburðina í Osló 25.

júní síðastliðinn,“ segir hún. „Þannig erum við að reyna að tengja skemmtilegan prjónaskap við alvarlega stöðu hinsegin fólks.“

Í tilefni af verkefninu mun Aud Lise gefa Degi B. Eggertssyni borgarstjóra Reykjavíkur trefil í dag. Uppskriftina að treflinum má finna á heimasíðu norska sendiráðsins á Íslandi. ■



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Aðalsteinn Á. Guðmundsson
byggingafræðingur,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans Fossvogí 25. júlí. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni, þriðjudaginn 2. ágúst klukkan 13.00.

Þórný Heiður Eiríksdóttir

Eiríkur Aðalsteinsson
Guðmundur Aðalsteinsson
Halla Aðalsteinsdóttir
Guðlaugur Aðalsteinsson
Jóna Sólbjört Ágústsdóttir
Gunnar Einarsson
Kristín Tómasdóttir
og barnabörn.



Hugheilar þakkir fyrir auðsýnda samúð, vináttu og hlýju við andlát og útför okkar elskulegu eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Heiðu Þórðardóttur

Sérstakar þakkir til starfsfólks á hjúkrunarheimilinu Lögmannshlíð á Akureyri fyrir ómetanlega umönnun og hlýhug.

Jón Geir Ágústsson

Signý Þórður og Árdís Margrét og Guðmundur Þórdís og Sigurður María Sigríður Jóhann og Valdís barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir, stjúpfaðir, afi, langafi og bróðir,
Vilhjálmur Ólafsson
fv. skrifstofustjóri Hagstofu Íslands,
lést á Landspítalanum 25. júlí. Útförin fer fram í Fossvogskapelli miðvikudaginn 3. ágúst kl. 11.

Aðstandendur



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,
Ingibjörg Pétursdóttir

síðast til heimilis að Dvalarheimilinu Hlíð á Akureyri, lést þann 25. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram í kyrrþey.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

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

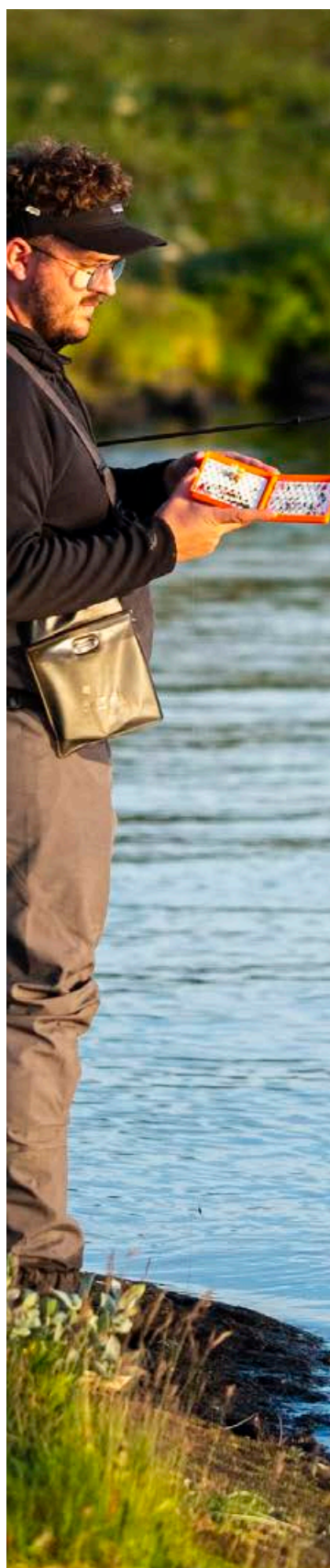
ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 29. júlí 2022



VEIÐIKORTIÐ
2022



36 vatnasvæði

**Aðeins
8.900**

veidikortid.is



Viktor Már Sigurðsson hefur sérstakan áhuga á skipaljósmyndum en hann fór mikið með pabba sínum og afa niður á höfn og þar kviknaði áhuginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það er ákveðin fegurð í skipunum

Viktor Már Sigurðsson er ungur og efnilegur ljósmyndari sem hefur vakið athygli fyrir skipaljósmyndir sínar. Hann útskrifaðist úr ljósmyndunarnámi í Tækniskólanum í vor eftir þriggja ára nám og stefnan er tekin á að finna samning og ljúka sveinsprófi. **2**



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Viktor, sem er 19 ára gamall, segist hafa haft áhuga á ljósmyndun svo lengi sem hann man eftir sér og því hafi ekkert annað komið til greina en að leggja fagið fyrir sig.

„Mig rámar í að hafa verið að taka myndir á gömlu myndavélina hennar mömmu þegar ég var litill. Ég hef alltaf verið að fá hana lánaða, svo lét ég bara verða af því að fara að gera þetta af einhverri alvöru,“ segir Viktor, um það hvernig áhuginn á ljósmyndun kviknaði. Hann keypti fyrstu myndavélina sína vorið 2018 og eftir útskrift úr grunnskóla vorið 2019 lá leiðin í Tækniskólann í Reykjavík.

„Ég útskrifaðist núna í maí frá Tækniskólanum eftir að hafa verið þrjú ár í náminu. Ég var mjög ánægður með námið. Þetta var frekar krefjandi nám en maður lærði alveg helling, ég fékk allt það út úr náminu sem ég vildi,“ segir hann.

„Maður fékk grunnþekkingu á öllum hliðum ljósmyndunar, allt frá því hvernig búnaðurinn virkar upp í sögu fagsins. Við lærðum líka grunninn í öllum tegundum ljósmyndunar. Námið var þess vegna mjög góður grunnur fyrir allt tengt ljósmyndun.“

Kikk að fólki líkaði myndirnar

Viktor segir að í fyrstu hafi hann viljað einbeita sér að fuglaljósmyndun en í dag stefnir hann á að sérhæfa sig í frétt- og heimildaljósmyndun. En það sem hann hefur mestan áhuga á eins og er, er að taka myndir af skipum. Skipaljósmyndirnar hans hafa vakið verðskuldaða athygli og hann hefur til dæmis fengið þær birtar á samfélagsmiðlum Faxaflóahafna. Enda, eins og myndunum var lýst þar, nær hann með ljósmyndunum að fanga augnablikið með einstakri næmni.

„Frétta- og heimildaljósmyndun heillar mig mest. En svo er skipaljósmyndunin hobbí hjá mér en ég hef verið að taka myndir af skipum í langan tíma,“ upplýsir Viktor, en hann segir að það hafi verið smá kikk þegar hann sá að fólki líkaði við skipamyndirnar hans á miðlum Faxaflóahafna.

Viktor hefur tekið myndir af allt frá litlum upplásnum björgunar-



Viktor vinnur við lóðaumsjón í sumar en þegar hann er ekki að vinna heldur hann áfram að taka myndir en hann leitar nú að samningi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

bátum upp í 280 metra flugmóðurskip. Allt frá minnstu farþegaþátunum og upp skemmtiferðaskip sem taka 3.400 farþega og 1.300 áhafnarmedlimi, eins og hann lýsir á vefsíðunni sinni vms.photos, þar sem hægt er að skoða myndirnar hans, þá hefur hann í raun tekið myndir af öllu sem flýtur.

Aðspurður að því hvað það er sem heillar hann við skip segist hann ekki alveg geta bent á það.

„Ég hef haft gaman af að taka myndir af skipum í langan tíma. Þabbi vann við löndun og ég fór stundum með honum í vinnuna og ég fór líka oft með afa niður á höfn. Þá jókst áhuginn á skipum og þegar ég hef verið að taka myndir þá leita ég alltaf í skipin. Það er ákveðin fegurð í þeim, það er eitthvað sem heillar mig við þau, en ég næ ekki alveg að setja niður hvað það er,“ segir hann.

Haförninn markaði þáttaskil

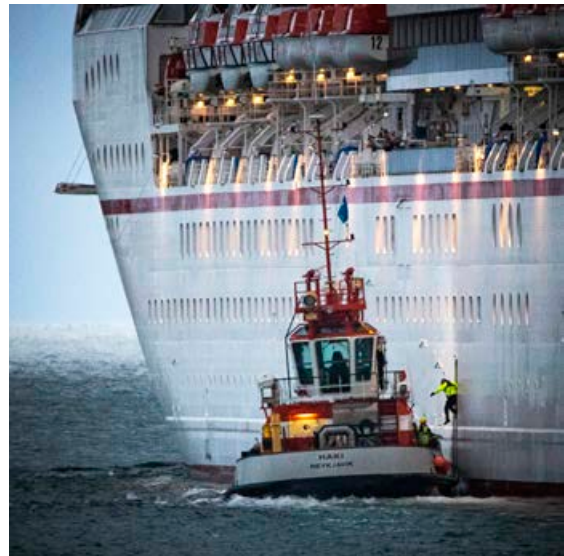
Áhuginn á fuglaljósmyndun kviknaði aftur á móti fyrir alvöru í janúar í fyrra þegar Viktor náði mynd af haferni í Staðarsveit á Snæfellsnesi.

„Ég hafði alltaf mikinn áhuga á fuglaljósmyndun en hann fór upp



Þá jókst áhuginn á skipum og þegar ég hef verið að taka myndir þá leita ég alltaf í skipin. Það er ákveðin fegurð í þeim.

Viktor Már Sigurðsson



Hafnsgumaður fer úr skemmtiferðaskipi yfir í dráttarbat eftir að hafa fylgt skipinu úr höfn.

MYNDIR/VIKTOR MÁR SIGURÐSSON



Skipið Borealis kemur fyrst skemmtiferðaskipa til Reykjavíkur í sumar.



Skemmtiferðaskipið Sky Princess kemur í fyrsta skipti til Reykjavíkur. Um borð eru 3.500 farþegar.

á næsta level við að ná þessum fugli. Þá fór ég meira að leita að ákveðnum tegundum til að ná á mynd, en áður var ég bara að taka myndir af einhverjum fuglum,“ segir Viktor, en lokaverkefnið hans í ljósmyndanáminu var einmitt fuglaljósmyndun.

„Þá var ég með ákveðnar fuglategundir í huga sem ég vildi taka myndir af en ég fann þær ekki allar. En ég leitaði uppi skemmti-

legri fuglategundir, þessar sem maður sér ekki oft, en það voru samt alveg algengir fuglar inn á milli.“

Viktor segist ekki viss um hvað draumastarfið er nákvæmlega, en það eina sem hann er viss um er að hann vill starfa við ljósmyndun.

„Ég er meira fyrir að fanga augnablikið, þess vegna hef ég áhuga á frétt- og heimildaljósmyndun, ég er ekki mikið fyrir ljósmyndastofuljósmyndun,“ segir hann.

„Í sumar er ég að vinna við lóðaumsjón hjá Landspítalanum en þegar ég er ekki að vinna held ég áfram að taka myndir. Ég hef verið að taka mikið af myndum af skemmtiferðaskipum í sumar. Mig langar að halda áfram að sérhæfa mig í skipaljósmyndun samhliða frétt- og heimildaljósmyndun. En fyrst ætla ég að finna samning í ljósmyndun til að klára sveinsprófið. Ég er enn að leita og skoða möguleikana. En hvað mig langar nákvæmlega að gera í framtíðinni, ég hreinlega veit það ekki. Ég veit bara að það tengist ljósmyndun.“ ■

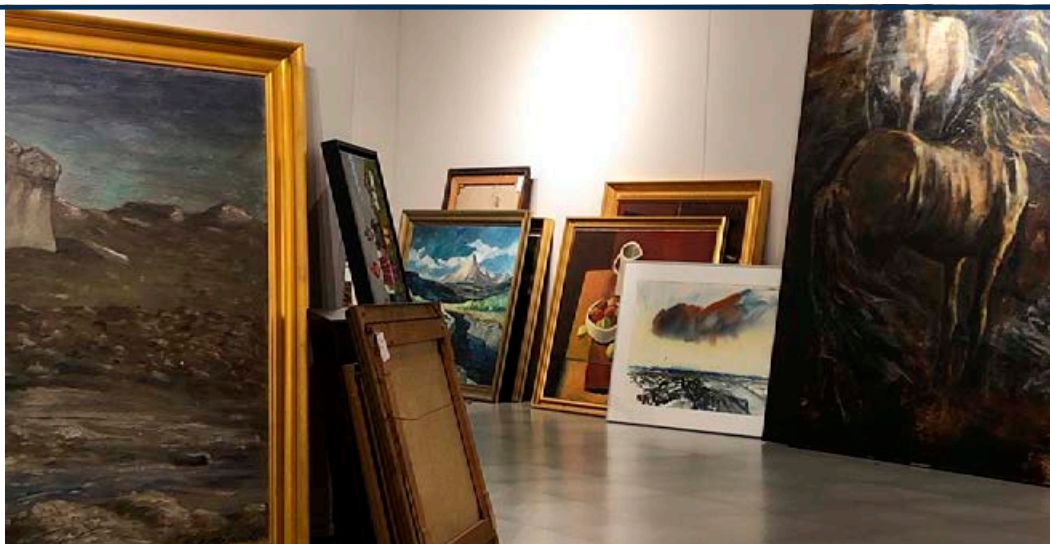
Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efni: 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

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Sölumenn: 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.



VIÐ LEITUM AÐ LISTAVERKUM

ERUM AÐ TAKA Á MÓTI VERKUM Á NÆSTA LISTMUNAUPPBOÐ

Áhugasamir geta haft samband í síma 551-0400

Lokað laugardag og mánudag um verslunarmannahelgina

FOLD
UPPBOÐSHÚS

Rauðarárstígur 12-14 · 105 Reykjavík · sími 551 0400 · www.gallerifold.is



QUE kjóll
Stærðir 36-52
Verð 32.980 kr



GOZZIP Conny síður skyrtukjóll
Stærðir 38-56
Verð 21.980 kr



STUDIO Birgitte kjóll
Stærðir 38-56
Verð 13.980 kr



STUDIO Emilie síð skyrta
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-56
Verð 12.980 kr



STUDIO Danielle kjóll
Stærðir 38-56
Verð 16.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE
Nordic

QUE



IVY BEAU Kápa
Stærðir 38-46
Verð 18.980 kr



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



YEST/YESTA hettupeysukjóll
Stærðir 36-52
Verð 12.980 kr



ES&SY Holly hettupeysa
Fæst líka í bláu
Stærðir 36-46
Verð 9.980 kr



SUNDAY peysa
Fæst líka með bleiku
Stærðir 38-52
Verð 8.980 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana®

LASESSOR



STUDIO Puk mynstruð skyrta
Stærðir 36-56
Verð 12.980 kr



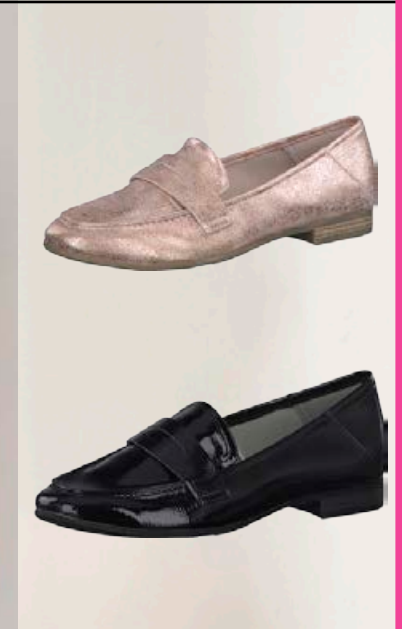
YEST/YESTA opin peysa
Stærðir 38-52
Verð 9.980 kr



YESTA Hailya opin peysa
Fæst líka í off white
Stærðir 44-52
Verð 12.980 kr



ES&SY Milan Blazerjakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-46
Verð 8.980 kr



JANA Mokkaíur
Stærðir 37-42
Verð 10.990 kr

Verzlunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Frímínútur



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is

Hátíðir um verslunarmannahelgina 2022

Suðvesturland



Innipúkinn í Reykjavík

Innihátíð allra landsmanna er orðin 20 ára og fer að þessu sinni fram í hinu rótgróna Gamla bíói og á skemmtistaðnum Röntgen í miðbæ Reykjavíkur. Stærstu nöfnin í íslensku poppi leika fyrir dansi og skemmtun frá föstudegi til sunnudags.

Sæludagar KFUK og KFUM

Fjölskylduhátíðin Sæludagar er vímlaus fjölskylduhátíð í Svínadal í Hvalfjarðarsveit og dagskráin í anda sumarþúðastarfs KFUM og KFUK.

Austurland



Neistaflug

Í Neskaupstað verður stuð líkt og fyrri ár. Jón og Friðrik Dór Jónsýnir hefja leika á fimmtudeginum með tónleikum í Egilsbúð. Fjölbreytt dagskrá með tónleikahaldi og skemmtun fyrir alla fjölskylduna stendur fram á sunnudagskvöld.



Suðurland

Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum

Þjóðhátíð verður á sínum stað með föstum liðum. Reipitog yfir tjörnina, brenna á Fjósakletti, flugeldasýning og brekkusöngur verða á sínum stað ásamt einvaliði íslenskra tónlistarmanna.

Unglingalandsmót UMFÍ

Landsmót Ungmennafélags Íslands fer fram á Selfossi. Landsmótið er fjölskylduhátíð með fjölbreyttum íþróttagreinum fyrir 11-18 ára. Á kvöldin er slegið upp tónleikum.



Kotmót Hvítasunnukirkjunnar

Í Kirkjulækjarkoti í Fljótshlíð er haldið kristilegt fjölskyldumót. Mótið er bindindismót. Barnamót er haldið samhliða með sérvalinni dagskrá fyrir yngstu gestina.

Flúðir um versló

Fjölskylduvæn stemning með fjölbreyttri dagskrá frá föstudegi til sunnudags. Tónleikahald, furðubátakeppni, traktorforæra og pub quiz, brenna og brekkusöngur.

Norðurland



Síldarævintýri á Siglufirði

Síldarævintýrið er fjölskylduhátíð í síldarbænum Siglufirði. Dagskrá hefst með lestri síldarljóða í Ljóðasetrinu á fimmtudegi.



Ein með öllu og íslensku sumarleikarnir á Akureyri

Það er nóg um að vera á Akureyri um verslunarmannahelgina og viðburðir af öllu tagi fyrir alla aldurshópa. Tívoli, Kirkjutröppuhlaup og tónleikahald alla helgina. Norðanpaunk að Laugarbakka verður á sínum stað með þriggja daga dagskrá fimmtíu pönkbanda. Sjón er sögu ríkari og að sjálfsögðu er skyldumæting fyrir pönkara.

Berjadagar

Göngur með náttúruskoðun, bröns á Kaffi Klöru, skógrækt, list-sýning í Pálshúsi og glæsilegir tónleikar í Menningarhúsinu Tjarnarborg og í Ólafsfjarðarkirkju.



Hraunborgir Grímsnesi

Hvað?

Í Grímsnesinu verður fjölskylduvæn dagskrá á laugardag og sunnudag. Að auki má fara í golf á 9 holu golfvelli eða taka léttan leik í mínigolfi, skella sér í sund, njóta aðstöðunnar á einu barnvænasta tjaldstæði landsins og grilla í góðra vina hópi. Þá segja staðarhaldarar að sérstaklega lítið sé um lúsmý á svæðinu.



Fyrir hvern?

Um helgina er veisla fyrir alla fjölskylduna. Stóri nammidagurinn hefst á laugardegnum með nammipokaleit í skóginum, þarna er andlitsmálning, pylsupartý, candy floss og að lokum partí um kvöldið með Ingvari Valgeirs og Swiss. Daginn eftir er andlitsmálning fyrir börnin, karamellukast, meira candy floss og diskótek fram eftir kvöldi þar sem gestum er boðið að velja sér óskalög. Það er ljóst að enginn þarf að láta sér leiðast í þessari fjölskylduvænu sumarparadis. ■



Skúbb

Laugarásvegi 1

Hvað?

Íslendingar bera nafnið með rentu og eru sannarlega sjúkir í ís. Í verðlaunaísbúðinni Skúbbi er ískúltúrinn tekinn skrefinu lengra og öll varan er handgerð frá grunni í smáum lotum. Til að mynda er kakan í brownies-ísnum bökud á staðnum og skorin niður. Saltkaramellan er gerð frá grunni. Þetta skilar sér í fersku bragði sem setur punktinn yfir í-íð í hvaða ísbiltúr sem er, hvort sem það er stefnumót, fjölskylduísbiltúrinn eða augnabliks dekurstund í hversdeginum.

Fyrir hvern?

Veganistar þurfa ekki að örvænta en auk sígildra ísuppskrifta eru vegan útgáfur af ljúffengum ís í boði alla daga og vegan brauðform einnig. Skúbb býður einnig upp á veisluþjónustu þar sem hægt er að kaupa ís fyrir hópa upp í 60 manns, eða panta ísvagninn fyrir ennþá stærri veislur. Ís-þísi. ■

Bátsferð með Bubba varð Eypóri næstum að bana

Stórsöngvarinn Eypór Ingi Gunnlaugsson er ekki í nokkrum vafa aðspurður um eftirminnilegustu bransasöguna frá verslunarmannahelginu.

„Þetta var árið 2008, og mín fyrsta Þjóðhátíð. Ég var nýbúinn að vinna söngkeppnina Bandið hans Bubba og það átti að koma mér og Bubba til Vestmannaeyja á sunnudeginum. Það var ekki veður til að fara með dallinum og ekki hægt að fljúga.“

Eypór segir fjölda tilrauna hafa verið gerðar til þess að bóka þyrlu og einkavélar og ekkert af því hafi gengið eftir. „Það

endaði með því að okkur var ekið í Landeyjahöfn sem var ekki höfn þá, heldur bara sandur og grjót. Okkur var keyrt niður í fjöru og þangað vorum við sóttir á gúmmituðru.“ segir Eypór og hlær.

„Við vissum ekki hvað við vorum að fara út í og vorum báðir í frökkum og lakk-skóm. Mig minnir að við höfum fengið björg-



Eypór Ingi Gunnlaugsson.



En við þurftum bara að stíga ölduna, það var rísa ölduhæð þarna og við vorum báðir skít-hræddir.

unarvesti líka. En við þurftum bara að stíga ölduna, það var rísa ölduhæð þarna og við vorum báðir skít-hræddir.“ segir Eypór.

„Úti á miðju hafi beið okkar björgunartuðra með litlu stýris-húsi, en ég veit ekki alveg hvað þetta er kallað. Og þar var einhver Vestmannaeyjahljómsveit, minnir mig.“

Einhverjir fleiri sem átti að farna?

„Já, fleiri tónlistarmenn sem átti að farna á þessari Þjóðhátíð.“ svarar Eypór. „Ég var varla kominn úr bátinum þegar ég var síðan gripinn: Þú ert orðinn of seinn!“

Eypór segist hafa misst af ferðinni til baka og játar að ástæðan hafi verið of mikil skemmtun kvöldið áður. „En þeir Bubbi fóru sömu leið til baka, en það var enn þá ekki hægt að fljúga vegna veðurs. Þá valt báturinn og Bubbi og fleiri þurftu að vada í land síðasta spölinn.“

Eypór ætlar ekki að endurtaka leikinn þessa helgi, hvorki með farkost né tónleikastað. Hann segir þetta eitt af fáum árum þar sem ekkert af hans tónlistarverkefnum sé bókað í Vestmannaeyjum. Hann er á áberandi minna flandri milli landshluta þessa helgina en oft áður, en stærsti kosturinn hlýtur að vera minna kolefnisspor hjá hinum ástsæla stórsöngvara. ■

MARAFÓN

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 29. júlí 2022



Fjölmenntur hópur fólks á öllum aldri tekur þátt í skemmtiskokki á meðan þeir reyndari hlaupa marafón.

MYND/EVA BJÖRK ÆGISDÓTTIR

Aftur talið niður í Reykjavíkumaraþon

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fer fram 20. ágúst og er búist við miklu fjölmenni. Hægt er að velja um heilt maraþon eða hálf, 10 k hlaup og skemmtiskokk, sem er fyrir alla fjölskylduna. Enn er hægt að skrá sig í hlaupið inni á rmi.is

Silja Úlfarsdóttir, upplýsinga- og kynningarfulltrúi Íþróttabandalags Reykjavíkur, segir að í rauninni sé búist að undirbúa hlaupið í þrjú ár en Covid setti strik í reikninginn undanfarin ár. „Tíminn hefur verið vel nýttur,“ segir hún. Það er Íþróttabandalag Reykjavíkur sem heldur hlaupið í samstarfi við Íslandsbanka. Maraþonið er fyrir löngu orðið mikilvægur viðburður í borginni í ágúst, sama dag og Menningar-nótt fer fram. Nú er það haldið í 37. sinn en hefði verið 39. ef ekki hefði verið heimsfaraldur. Fyrsta Reykjavíkumaraþonið fór fram árið 1984 og þá voru 214 hlauparar skráðir til þátttöku. Silja segir að stöðug fjölgun hafi verið síðan og árið 2019 var slegið met í þátttöku.

Nýtt rásmark

Hlaupurum í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka gefst kostur á að hlaupa til styrktar góðu málefni. Áheitasöfnunin fer fram á hlaupastyrkur.is og er hægt að velja á milli hátt í 300 góðgerðar-félaga.

„Ég hef verið viðloðandi Reykjavíkumaraþonið í ansi mörg ár á mismunandi sviðum sem samstarfsaðili, þjálfari í herferðinni, sem góðgerðarfélag og núna sem starfsmaður ÍBR,“ segir hún. „Ég hef því kynnst hlaupinu frá mörgum hliðum. Silja segir að það verði smávægilegar breytingar á hlaupinu í ár. „Við hjá ÍBR notuðum tímann vel í Covid til að betrubæta. Hlaupið hefst núna á Sóleyjargötu, við hliðina á Hljómskálagarðinum, þannig getum við dreift álaginu í miðbænum. Endamarkið er á sama stað og verið hefur í Lækjargötu,“ bendir hún á.

Allir hlaupa saman

„Aðalbreytingin verður í skemmtiskokkinu,“ bætir hún við. „Það var alltaf 3 kílómetrar og síðan var annað hlaup fyrir yngstu börnin. Okkur fannst fjölskylduvænna að sameina þessi hlaup þannig að allir gætu verið saman. Hægt er að stytta sér leið í skemmtiskokkinu fyrir þau yngstu. Í skemmtiskokkinu verður boðið upp á skemmtiatriði á leiðinni, jafnt búbbulfröðu sem búningaklæddar persónur þannig að það verða óvænt atriði á leiðinni,“ segir Silja og vill hvetja fjölskyldufólk til að koma saman og taka þátt. „Einhver góðgerðarfélag ætla að vera með klappstöðvar í skemmtiskokkinu, sem gerir það enn skemmtilegra. Það geta ekki allir hlaupið langar vegalengdir svo skemmtiskokkið er tilvalið fyrir þá sem treysta sér ekki í það en vilja vera með. Í leiðinni fær fólk hreyfingu og skemmtun,“ segir hún.

Met í söfnun

Silja segir að þátttakan nú í júlí sé á pari við árin þar á undan en enn séu margir sem eiga eftir að skrá sig. „Yfirleitt gerast hlutirnir hjá okkur í ágúst. Þá kviknar oft áhuginn á að hlaupa, fólk vill láta gott af sér leiða og styrkja gott málefni. Við hvetjum fólk til að hreyfa sig og safna áheimum. Söfnunin er stór partur af Reykjavíkumaraþoni og hún er mun meiri núna en síðustu ár. Þörfin er mikil og hjá sumum samtökum er þetta helsta



Oft hafa karlar verið fleiri í maraþoni en svo er ekki núna. Konur eru helmingur hlaupara. Síðan er mikil fjölgun í skráningu hjá kynsegin hlaupurum sem við erum afar ánægð með.

fjáröflunin. Góðgerðarfélagin fundu mikið fyrir því að maraþonið lá niðri í tvö sumur,“ segir Silja, en þess má geta að heildarupphæð áheita sem safnast hafa í tengslum við Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka frá því að áheitasöfnunin hófst árið 2006 er nú komin í tæplega 1.113 milljónir. Sá hlaupari sem nú hefur safnað mest í ár er komin með tæplega 900 þúsund krónur. „Þrír karlmenn eru efstir og þeir eru allir að hlaupa fyrir málefni sem skiptir þá miklu máli. Þeir sem hafa safnað mest síðustu ár hafa safnað allt frá 1,5 milljónum upp í 4 milljónir.“

Allir eru velkomnir

Boðið er upp á fjórar vegalengdir í Reykjavíkumaraþoni, það er maraþon, hálfmaraþon, 10 kílómetra og skemmtiskokkið. „Oft hafa karlar verið fleiri í maraþoni en svo er ekki núna. Konur eru helmingur hlaupara. Síðan er mikil fjölgun í skráningu hjá kynsegin hlaupurum sem við erum afar ánægð með. ÍBR er nýbúið að fara í gegnum regnbogavottun hjá Reykjavíkurborg. Öllum er velkomið að vera með í Reykjavíkumaraþoni. Erlendir keppendur eru aðeins færri en áður en við vitum að þeim á eftir að fjölga. Við sjáum það í öðrum viðburðum sem við höfum haldið,“ segir Silja. „Við erum mjög bjartsýn, spennit og hlaupapýrst að halda aftur Reykjavíkumaraþonið.“

Fallegur viðburður

Þegar Silja er spurð hvort íslensku hlaupurum hafi ekki fjölgað mikið á undanförunum árum,



svarar hún: „Jú, mín tilfinning er sú, enda hefur minni hlaupamótum fjölgað gríðarlega hér á landi. Það er alltaf mikil endurnýjun í þessari grein og þeir sem hafa hlaupið lengi heltast ekki hratt úr lestinni. Hópurinn er því alltaf að stækka sem er gleðilegt. Sumir sem taka þátt í Reykjavíkumaraþoni eru ekki hlauparar en fara í 10 kílómetra hlaup fyrir góðgerðarfélag sem stendur þeim nærri. Það gerir maraþonið að svo fallegum viðburði. Oft hefur líka maraþonið

orðið kveikjan að frekari hlaupaáhuga. Við vonum því innilega að fólk velji sér góðgerðarfélag og taki þátt til að láta gott af sér leiða eða vilja bæta samfélagið með þessum hætti.“

Allir þátttakendur í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka fá verðlaunapening þegar þeir koma í mark. Fyrstu þrjú karlar og konur í 10 kílómetra hlaupi, hálfmaraþoni og maraþoni fá einnig verðlaunagripir fyrir sinn árangur ásamt fleiri verðlaunum. Veitt eru peninga-

verðlaun til fyrstu þriggja karla og kvenna í 10 kílómetra hlaupi, hálfmaraþoni og maraþoni. Auk þess eru veglegar gjafir fyrir efstu sæti. Vegna umhverfissjónarmiða verða bolir ekki innifaldir í þátttökugjaldinu að þessu sinni. Á skráningaráhríði hlaupsins verða bolir til sölu í takmörkuðu magni fyrir þau sem vilja. ■

Allar upplýsingar um hlaupið má finna á rmi.is

Það er svo skemmtilegt þegar allir hlaupa saman og skemmta sér um leið.

MYND/EVA BJÖRK
ÆGISDÓTTIR

Skemmtiskokkið er fyrir alla og boðið verður upp á fjölbreytt skemmtiatriði á leiðinni.

MYND/EVA BJÖRK
ÆGISDÓTTIR

Silja Úlfarsdóttir hefur verið viðloðandi Reykjavíkumaraþonið í ansi mörg ár á mismunandi sviðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Reykjavíkumaraþon
Íslandsbanka

20. ágúst

Styrktu gott málefni
á hlaupastyrkur.is



REYKJAVÍKUR
MARAFON
ÍSLANDBANKA





Jóhannes hleypur hér í fyrra í North Half yfir ískalda á. Hann segir orðið þó nokkuð síðan hann tók síðast þátt í keppnishlaupi og hlakkar til að keppa í maraþoninu ágúst.

MYNDR/ÞESENDAR

Ætlar að hlaupa í verstu fótþoltatreyju veraldar

Jóhannes Björn Arelakis er einn þeirra sem ætla að taka þátt í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka 20. ágúst næstkomandi. Hann hleypur til styrktar Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna (SKB) og hvetur alla Liverpool-aðdáendur sérstaklega til þess að heita á sig.

Jóhannes starfar sem sérfræðingur í samskiptalausnum hjá Advania og mun hlaupa tíu kílómetra í maraþoninu. „Ég er nýorðinn fertugur og er að taka þátt í fjórða sinn í maraþoninu. Þetta er í annað sinn sem ég hleyp tíu kílómetra en hin tvö skiptin hljóp ég hálfmaraþon.“ segir Jóhannes, sem er uppallinn Siglfríðingur, hálfur Grikkur og búsettur í Hafnarfirði með konu sinni og tveimur dætrum, sjö og tíu ára.

Hleypur til styrktar SKB og Katrínu Sunnu

Jóhannes hleypur til styrktar SKB og er liðsmaður í liðinu Vinir og fjölskylda Katrínu Sunnu. „Ég hef þekkt Katrínu Sunnu síðan hún fæddist, en hún er dóttir góðra vina sem búa í sömu götu í Setberginu. Katrín Sunna er átta ára og greindist með krabbamein í fyrrahaust. Hún er einn harðasti nagli sem ég hef kynnst og hefur háð ofurhetjulega baráttu við þennan illvíga sjúkdóm. Það eru rétt um þrjátíu metrar á milli húsanna og því hef ég fylgst nokkuð náið með og reynt að hjálpa eins og hægt er. Hugrekkið og styrkurinn sem Katrín Sunna hefur sýnt í gegnum allt þetta langa og stranga ferli hefur hreint út sagt verið ótrúlegur.“

Foreldrar Katrínu Sunnu eru einnig miklir hlauparar og munu einnig hlaupa fyrir málstaðinn í sama liði ásamt fleiri vinum

og vandamönnum. „Ég veit að SKB hefur staðið vel við bakið á Katrínu Sunnu og fjölskyldu hennar í gegnum allt ferlið og ég hvet öll til að kíkja á hópinn og styrkja liðsfélagana. Þetta er mikilvægt málefni, þó svo það greinist blessunarlega ekki mörg börn með krabbamein á Íslandi.“

Versta treyja sem hugsast getur

Jóhannes lætur tíu kílómetra hlaupið ekki nægja. „Ég hef áður hlaupið í maraþoninu fyrir ýmis málefni, en núna hleyp ég fyrir málefni sem stendur mér einstaklega nærri. Ég velti því fyrir mér hvað væri sniðugt að gera til að hvetja fólk til að heita á mig.“

Í hlaupinu mun Jóhannes klæðast því sem hann nefnir „verstu fótþoltatreyju sem hann getur hugsast sér“, það er, Liverpool-treyju. „Ég lofaði þessu ef ég næði að safna meira en 100.000 krónum. Nú er söfnunin komin yfir það markmið svo ég neyðist víst til að kaupa mér Liverpool-treyju“, segir Jóhannes og dæsir. Jóhannes hefur að sögn verið harður Manchester United aðdáandi frá því hann man eftir sér. „Ég veit sko fátt verra en að horfa upp á Liverpool sigra United. Hvað þá í félagsskap púllaravina minna.“

Hugmyndin um að hlaupa í Liverpool-treyju kom til Jóhannesar þegar hann var úti að hlaupa. „Frá því í byrjun Covid hóf ég að stunda útihlaup af kappi, bara til þess að halda geðheilsunni. Ég hleyp núna allt árið um kring og tek alltaf 10 kílómetra á þriðjudögum, spretti á fimmtudögum og svo 15-20 kílómetra hlaup á laugardögum. Ætli ég taki ekki eitt stutt og rólegt hlaup í maraþonvikunni til að hita mig upp.“

Þrepaskipt kvöl

„Ég bar hugmyndina um Liverpool-



Hér má sjá Jóhannes Björn með konu sinni og dætrum.

treyjuna undir vin minn, pabba hennar Katrínu Sunnu, sem er einmitt harður Liverpool-stuðningsmaður og bróðir hans spilaði meðal annars með varaliði Liverpool. Honum leist vel á þessa hugmynd og þá var ekki aftur snúið.“ Jóhannes hefur enn fremur lofað því að ef hann nær að safna yfir 110.000 kr. muni hann hlaupa alla tíu kílómetrana með „You'll Never Walk Alone“, stuðningslag Liverpool, í eyrunum. „Ég náði 100.000 króna markmiðinu á einum sólarhring svo ég á alveg von á því að ná upp í næsta markmið. Markmiðið er að hlaupa þetta á undir 45 mínútum, því þá þarf ég bara að hlusta á lagið fimmtán sinnum. Ég trúir því að lagið muni alla vega veita mér kraft til að klára snemma. Þetta verður heilmikill þrekaug og ætli ég verði ekki snöggur að kasta frá mér heyrnartólunum þegar ég næ

í mark“, segir Jóhannes og hlær. „Ég hafði líka hugsast mér að hlaupa hálf maraþon. Síðast fór ég það á klukkutíma og 48 mínútum, og ég er í enn betra formi núna. En ég held ég gæti bara alls ekki afborið það að hlusta á lagið svo lengi, svo tíu kílómetrarnir urðu fyrir valinu“, segir Jóhannes.

Hvað hlustarðu annars á almennu við hlaup?

„Ég hlusta á hlaðvörp og alls kyns tónlist, allt frá þungarokki yfir í danstónlist. Það getur verið Rammstein eða Radiohead, Robyn eða Metallica, mér nokk sama, bara svo lengi sem það er með góðu „bíti“ og leyfir mér að detta í „sónið“ við hlaupin.“

Liverpool-húðflúr komi til greina

Jóhannes er með fleiri þrepa-skipt markmið á hlaupastyrks-síðunni sinni, en þar má nefna að ef söfnunin fer yfir 125.000 krónur gerist hann „Full kit wanker“ og hleypur í fullum skruða í Liverpool-stuttbuxum og sokkum í stíl við treyjuna. Fari upphæðin yfir 150.000 krónur mun Jóhannes kyssa Liverpool-merkið hjá öllum ljósmyndurum á leiðinni og þegar hann kemur í mark. „Ég vil hvetja öll til þess að styrkja gott málefni og heita á hlaupara Reykjavíkumaraþonsins. Ég get mælt sérstaklega með því fyrir Liverpool-aðdáendur, sem finnst gaman að sjá Manchester-fylgjendur kveljast, að heita á mig. Því meiri upphæð sem safnast, því meira mun ég kveljast í þessar 45 mínútur“, segir Jóhannes.

En hvað á að gera við treyjuna eða búninginn þegar hlaupinu lýkur? Á að halda brennu?

„Það er reyndar ekki svo slæm hugmynd, en þar sem pabbi hennar Katrínu Sunnu er mikill Liverpool-stuðningsmaður þá geri ég ráð fyrir að gefa honum treyjuna. Ég verð að minnsta kosti fljótur að losa mig við hana. Ef söfnunin fer svo yfir 200.000 krónur þá lagði einhver til að ég léti húðflúra „You'll Never Walk Alone“ á kroppinn. Mér þykir það fulllangt gengið. En hver veit, kannski fyrir réttu upphæðina?“ segir Jóhannes og hlær. ■



Því meiri upphæð sem safnast, því meira mun ég kveljast í þessar 45 mínútur.

Jóhannes Björn

HLED SLA ÍPRÓTTADRYKKUR





On

Þau eru On

Nokkrar góðar ástæður fyrir því að þessir öfluglu hlauparar velja On



Sigurjón Ernir: „Engin tegund sem komst nálægt On í gæðum“

Af hverju On? Af öllum þeim skótegundum sem ég hef prófað þá er engin tegund sem kemst nálægt On í gæðum og eiginleikum (þéttir yfir ristina), jafnvægisbretti (speedboard) og frábær dempun (Cloud), mjög slitsterkir og léttir.

Uppáhalds götuskór? Ég hef mesta reynslu af Cloudstratus og á minn besta marabontíma í þeirri típu, en Cloudmonster kemur til með að toppa hann ef hann heldur áfram að virka svona vel.

Uppáhalds utanvegaskór? Það er klárlega Cloudventure Peak sem er keppnisskór. Ég nota þó Cloudultra meira í æfingar jafnt sem mjög langar keppnir +70–100km.



Rakel María: „Ég vil bara það besta fyrir fæturna mína“

Af hverju On? Þegar maður stundar hlaup meira og minna á hverjum degi þá er gríðarlega mikilvægt að nota réttan skóbúnað. Ég vil bara það besta fyrir fæturna mína og þess vegna vel ég On. Gæði út í gegn sem gera mér kleift að hlaupa meiðslalaust og með þann stuðning sem ég þarf.

Uppáhalds götuskór? Eftir að Cloudmonster kom á markaðinn hefur hann verið uppáhalds í götuhlaupunum, algjör leikbreytir.

Uppáhalds utanvegaskór? Cloudultra. Ég er búin að fara í gegnum þrjú pör og mörg hundruð kílómetra á Cloudultra en þeir eru allra uppáhalds og einfaldlega bestir að mínu mati.



Sigurður Örn: „Þeir algjörlega smullu við minn hlaupastíl“

Af hverju On? Ég var líklega einn af þeim fyrstu til að nota On hér á landi, en fyrirtækið í Sviss bauð mér samning þegar ég var að keppa í Ástralíu fyrir hönd Íslands í fyrstu “Superleague Triathlon” þriprautarseríunni. Ég hafði alltaf verið að glíma við álagsmeiðsli í hnám og farið á milli skótegunda til að reyna að sporna við því. Ég var ekki alveg viss til að byrja með en fékk sendar prufur til að prófa og eftir það var ekki aftur snúið. Þeir algjörlega smullu við minn hlaupastíl og gáfu ákveðna mykt í lendingu á sama tíma og þeir gáfu spyrnu í hverju skrefi. Ég hef verið í On allar götur síðan og er ekki á leiðinni í að skipta í náinni framtíð.

Uppáhalds götuskór? Það voru lengi vel Cloudstratus en eftir að hafa prófað Cloudmonster á þessu ári verð ég að segja að ég heillaðist algjörlega. Ég nota þá bæði í keppnir og æfingar í dag. Þeir eru nokkuð ólíkir öðrum On skóm að því leytnu til að þykktin á sólanum er talsvert meiri en þeir eru mjög léttir á sama tíma svo það kemur ekki að sök. Þeir rúlla líka einstaklega vel þannig að maður hefur það á tilfinningunni að þeir séu að „hjálpa“ manni aðeins í gegnum skrefin sem færir betra flæði í hlaupastílinn almennt.

Uppáhalds utanvegaskór? Þegar kemur að því að hlaupa utanvega þá hafa On stundum fengið á sig það orð að steinar festist í sólanum, en það er ekki vandamál með Cloudultra skóinn sem er sérstaklega gerður í utanvegahlaup. Skórinn byggir á sömu uppskrift og Cloudstratus sem var lengi vel sá skór sem ég valdi að hlaupa í á malbiki. Það sem greinir Cloudultra frá öðrum On skóm er að sólinn sjálfur er mun vænni fyrir hlaup í mól og grófu undirlagi og ég hef ekki einu sinni lent í því að það festist steinar eða grjóti undir þeim skóm. Þökk sé því sem On kallar “Speedboard” í sólanum. Maður finnur aldrei fyrir grjóti og tilfinningin er því nánast eins og ég sé að hlaupa á sléttu undirlagi þó yfirborð slóðans sé ójafnt eða grýtt.



Telma: „Cloudace af því hann er með extra góðan stuðning“

Af hverju On? Skórnir eru bæði mjúkir og léttir og veita um leið fullkominn stuðning.

Uppáhalds götuskór? Cloudace af því hann er með extra góðan stuðning og heldur alveg utanum ökkla á mér sem er gott fyrir mig og mína gigt.

Uppáhalds utanvegaskór? Cloudultra því hann er stöðugur, mjúkur og þægilega öruggur.



Davið Rúnar: „Hef hlaupið 3 hlaup yfir 100 km í Cloudultra“

Af hverju On? Ég hef prufað margar tegundir af skóm en mér finnst On veita bestan stuðning og ég hef aldrei fengið neitt nudd við notkun þeirra. Einnig aðlagast þeir fótunum mínum mjög vel.

Uppáhalds götuskór? Cloudmonster er minn allra uppáhalds götuskór, einnig virkar Cloudstratus vel fyrir mig.

Uppáhalds utanvegaskór? Cloudultra hefur klárlega vinninginn. Ég hef hlaupið tvö, yfir 100 km hlaup í honum og eitt 168km (100 mílu) hlaup og fór ég öll þessi hlaup án þess að skipta um skó á leiðinni þar sem mér leið mjög vel allan tímann í skónum.



sportvörur

FUSION
Hlaupafatnaður

FAETUR

Brooks hlaupaskór fyrir árangur og vellíðan



Brooks Ghost 14



Brooks Glycerin 20



Brooks Adrenaline 22



Brooks Levitate 5 Stealthfit



Brooks Hyperion Tempo



Brooks Hyperion Elite 2



Treystu sérfræðingum Fætur Toga við val á skóm
HLAUPAGREINING - GÖNGUGREINING

R TOGA

NATHAN

Hlaupabúnaður

 **BROOKS**
RUN HAPPY



Yfir 30% keppenda í síðasta Reykjavíkumaraþoni notuðu BROOKS hlaupaskó. *skv könnun hlaup.is

Allt fyrir hlaupin, stuðningshlífar og endurheimt

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



Ótrúlega þakklát fyrir Ljósíð

Mæðgurnar Ebba Áslaug Kristjánsdóttir og Kristín Nanna Einarsdóttir ætla að hlaupa 10 kílómetra fyrir Ljósíð í Reykjavíkumaraþoninu í ár. Ebba Áslaug er að ljúka endurhæfingu þar í ágúst og vill með þessu móti kveðja Ljósíð og þakka fyrir sig.

„Ég greindist með krabbamein fyrir einu og hálfu ári síðan. Þá var mér sagt að ég gæti sótt hjálp í Ljósíð. Ég var hikandi í fyrstu. Ég hélt að Ljósíð væri ekki fyrir mig, það væri staður fyrir veikt fólk. Ég ætlaði að fara mína eigin leið í að byggja mig upp. En svo lét ég til leiðast og mætti á staðinn og þá opnaðist fyrir mér ótrúlegur heimur,“ segir Ebba Áslaug.

„Það var tekið mjög vel á móti mér og ég komst að því að þarna var ýmislegt spennandi í boði. Mér leið strax vel þar. Það var iðjuþjálfí sem tók á móti mér og fór yfir málin með mér. Ég fór í þrek-mælingu og fékk strax æfinga-þrógramm til þess að fylgja. Ég hef stundað líkamsræktina í Ljósíðinu í eitt og hálf ári og ég verð að segja að það er besta líkamsræktin sem ég hef prófað. Það eru fjölbreyttir tímar í boði til dæmis jóga og þrekæfingar og allir æfa á sínum forsendum. Það er enginn að derra sig og sperra.“

Ebba Áslaug segir margt meira í boði í Ljósíðinu en líkamsrækt. Hún hafi til dæmis farið á leirnámskeið þrátt fyrir að hafa aldrei verið mikil handverkskona og fannst það mjög gaman.

„Í Ljósíðinu er hægt að gleyma sér í góðum félagsskap. Þar fær maður líka alls kyns fræðslu bæði sem varðar veikindin og um praktísk mál eins og að fara aftur til vinnu eftir veikindaleyfi. Í Ljósíðinu er mikill mannaúdur. Þar eru iðjuþjálfar, markþjálfar, sjúkraþjálfar, íþróttafræðingar og fleira. Nálgunin við endurhæfinguna er jákvæð. Það er ekki verið að horfa til þess hvað er að þér heldur er horft á hvernig þú getur styrkt þig og byggt þig upp. Ég held að það sé galdurinn við það hvað Ljósíð er gott. Þér liður ekki eins og þú sért veikur í Ljósíðinu, heldur hefur þú eitthvað að gera, eitthvað að gefa og heilmikið að segja. Það eru allir svo jákvæðir þar og stemningin er heimilisleg og notaleg. Þangað er gott að koma og þar er gott að vera. Mér þykir mjög vænt um Ljósíð,“ segir hún.

„Svo verð ég að minnst á matinn þar. Hann er rosalega góður. Ég vissi ekki að grænmetis-fæði gæti verið svona gott fyrr en ég kom í Ljósíð, þar er boðið upp á grænmetisrétt í hádeginu alla daga. Ég var farin að hlakka til að koma þangað og smakka það sem var í matinn.“

Vill gefa til baka með hlaupinu Ástæðan fyrir því að Ebba Áslaug hefur ákveðið að hlaupa fyrir Ljósíð í Reykjavíkumaraþoninu í ár er að hún vill gefa til baka til Ljósíðsins.

„Ég er að ljúka endurhæfingu í ágúst og með þessu móti vil ég þakka fyrir mig. Mig langar að gefa eitthvað til baka. Ég tel mig vera búna að fá svo góðan stuðning þar. Ég held að ekki síður en lyfjameðferð og læknishjálp eigi það stóran þátt í batanum að hafa farið í endurhæfingu í Ljósíðinu,“ segir hún.

Dóttir Ebbu Áslaugar, Kristín Nanna, ætlar að hlaupa með henni í Reykjavíkumaraþoninu.

„Maður fer ekki í gegnum svona krabbameinsmeðferð einn og þess vegna þykir mér mjög vænt um að dóttir mín ætli að hlaupa með mér. Ég á líka yngru dóttur sem heitir Halldóra Elín og hún ætlar að vera aðalstuðningsmaðurinn á hliðarlínunni með pabba sínum meðan við erum að hlaupa. Þannig að við erum að gera þetta saman fjölskyldan,“ segir Ebba Áslaug.

Ebba Áslaug hefur æft fyrir maraþonið með fámennum en góðmennum hlaupahópi í Ljósíðinu.

„Það hefur verið hlaupahópur í Ljósíðinu síðan í vor. Þar er til dæmis ein vinkona mín sem hefur aldrei hlaupið áður. Hún hefur verið að taka þetta af mjög mikilli festu og æfa vel. Hún hleypur líka í Reykjavíkumaraþoninu í ár. Hana langaði svo mikið til að hlaupa fyrir Ljósíð og hefði kannski ekki byrjað að hlaupa annars,“ segir hún.

„Svo er er annar hlaupavinur minn í Ljósíðinu sem er að líka

fara að taka þátt í maraþoninu. Hann hefur hlaupið úti um allt. Bæði hérlendis og erlendis og hefur alveg brennandi áhuga. Hann smitar mjög mikið út frá sér og er mjög hvetjandi. Við erum aðallega búin að vera þrjú í þessum hlaupahópi. Við erum með þjálfara sem heitir Guðrún Erla Þorvarðardóttir. Hún er mikil hlaupadrottning og fyrirmynd sem passar vel upp á okkur. Það hefur myndast góð stemning í þessum hópi.“

Hvetjandi andi í Ljósíðinu.

Ebba Áslaug er ekki nýgræðingur í hlaupum. Hún hefur hlaupið maraþon tvisvar sinnum, síðast árið 2011. En síðan þá hefur hún ekkert verið í hlaupaþjálfun.

„Ég vil meina að líkamsræktin í Ljósíðinu hafi verið góður undirbúningur fyrir hlaupið. Það er ofboðslega hvetjandi andi í Ljósíðinu. Það er auðvitað stór áskorun að greinast með krabbamein, en þú gleymir því svolítið þegar þú ert þarna,“ segir hún.

„Ég vil hvetja alla sem greinast með krabbamein til að fara í Ljósíð. Það er svo gott að hitta fólk í svipuðum sporum. Það eru ekki endilega allir sem fara í Ljósíð, sumir hugsa kannski eins og ég hugsaði fyrst: þetta er ekkert fyrir mig. En ég vil hvetja alla til að fara og kynna sér málin. Þarna er unnið magnað starf og ýmislegt spennandi í boði. Ég er ótrúlega þakklát fyrir Ljósíð og hlakka til að hlaupa fyrir það og gefa þannig til baka og þakka fyrir mig.“

Hægt er að heita á mæðgurnar á: www.rmi.is/hlaupastyrkur/hlaupahopar/3732-maedgur-hlaupa-fyrir-ljosid ■

Mæðgurnar Ebba Áslaug Kristjánsdóttir og Kristín Nanna Einarsdóttir ætla að hlaupa 10 kílómetra fyrir Ljósíð.

MYND/ADSEND



Ég held að það sé galdurinn við það hvað Ljósíð er gott. Þér liður ekki eins og þú sért veikur í Ljósíðinu.

Ebba Áslaug Kristjánsdóttir

NEUBRIA

NÝTT!

COGNIFUEL®

MEIRA EN ORKUDRYKKUR



22 VÍTAMÍN & STEINEFNI

NÁTTÚRULEGT KOFFÍN

11 ADAPTÓGEN JURTI



ENERGY



FOCUS



HYDRATION



IMMUNITY



DE-STRESS



Cognifuel fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup, Iceland, Lyfjaver og Nettó.

Stuðningur Ljóssins og aðstandenda ómetanlegur

Ólöf Erla Einarsdóttir greindist með brjóstakrabbamein í lok síðasta árs en hefur nú lokið virkri meðferð og er í endurhæfingu. Hún segist hafa fengið ómetanlegan stuðning frá sínum nánustu og Ljósinu og tekur þátt í Reykjavíkumaraþoninu til að styrkja Ljósið. Hún hvetur konur til að mæta í skimun.

oddufrayr@frettabladid.is

Í lok nóvember 2021 fór Ólöf í reglubundna skimun fyrir brjóstakrabbameini, en hún er 48 ára og hefur farið á tveggja ára fresti frá því að hún varð fertug. Þá kom í ljós eitthvað sem var ákveðið að skoða betur og þann 6. desember sagði læknir henni að hún væri með krabbamein í hægri brjósti.

Andlegt og líkamlegt áfall

„Þannig labbaði maður á vegg og til að byrja með fylgdi þessu mikið áfall og óvissa,“ segir hún. „En það var strax tekið utan um mann, allt gerðist mjög hratt og ég byrjaði í rannsóknum daginn eftir. Þann 22. desember byrjaði ég í lyfjagjöf og fór svo átta sinnum á tveggja vikna fresti. Það var rosalega erfitt, enda var bara verið að dæla í mann eitri. Því fylgdi að missa hárið og alla orkuna og mikil þreyta og þoka í hugarum.“

Ólöf er grafískur hönnuður sem rekur eigið hönnunar- og ljósmyndastúdíó undir nafninu Svart,

en heimasíðuna er að finna undir vefslóðinni svart.design.

„Ég hef verið frá vinnu núna í bráðum átta mánuði. Fyrst hélt ég að ég gæti kannski unnið aðra hvora viku, en ég þurfti bara að sætta mig við að þetta væri eina verkefnið sem ég gæti sinnt,“ segir hún. „Það var rosa erfitt að fara frá því að vera von að hafa alla orku heimsins í að vera allt í einu með pínulítil batteri. Stundum hefur mér líka liðið rosalega vel og þá hef ég farið fram úr mér og „crashað“, sem er rosa erfitt andlega. En ég er að fara hægt og rólega aftur í gang núna.“

Eftir lyfjagjöfina fór ég í brjóstnám og í dag eru fjórar vikur síðan ég kláraði geislameðferð og það gengur allt rosalega vel. Læknarnir telja sig hafa náð öllu krabbameininu og allri virkri meðferð er lokið,“ segir Ólöf.

Afar þakklát Ljósinu

„Þegar ég greindist hafði ég samband við Ljósið og fékk strax viðtal. Stundum trúi ég ekki hvað þetta er yndislegur staður. Það er svo mikið af fólki sem tekur á móti manni og hugsar um mann. Ég var send í þrekpróf til að taka stöðuna á líkamanum og sagt að það væri best að byrja strax í endurhæfingu, svo ég hef verið í henni síðan í janúar,“ segir Ólöf. „Í júní fór ég svo aftur í þrekpróf og þá kom í ljós að líkaminn var í betri stöðu en í janúar, sem ég þakka Ljósinu. Frábæra fólkið þar



Ólöf Erla Einarsdóttir segir að hún trúi stundum ekki hvað Ljósið er yndislegur staður og er afar þakklát fyrir stuðninginn sem hún fékk þar eftir að hún greindist með brjóstakrabbamein.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

hefur gengið með mér í gegnum þetta og hvatt mig áfram og ég er rosalega þakklát.

Þess vegna ákvað ég að næsta markmið væri að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu til styrkjar Ljósinu, en ég hef oft tekið þátt áður. Ég ákvað samt að „hlabba“ í ár, sem sagt hlaupa og labba í bland og taka mér bara tíma í þetta,“

útskýrir Ólöf. „Nánustu vinkonur mínar, börnin mín og mamma mín ætla líka að fara með mér og þau hafa hvatt mig áfram.“

Ólöf er spennit fyrir maraþoninu í ár. „Ég ætla líka að halda áfram að taka þátt. Í ár vil ég bara klára en á næsta ári ætla ég að hlaupa allan tímann og ná betri tíma,“ segir hún.

Vinkonurnar voru klettur

„Vinkonur mínar hafa verið mínir klettur í þessu ferli og það er ómetanlegt að hafa svona mikinn stuðning og geta rætt við einhvern um þessa lífsreynslu,“ segir Ólöf. „Þetta er líka búið að vera mjög lærdómsríkt ferli fyrir okkur allar og núna þegar ég er komin yfir þetta get ég sagt að þó að þetta hafi auðvitað verið rosalega erfitt og mikið áfall er þetta líka búið að vera að mörgu leyti jákvæð reynsla. Ég hef lært mikið og er ný manneskja eftir þetta. Ég er líka mjög þakklát líkamanum mínum fyrir að hafa verið svona sterkur og þess vegna ætla ég að fara vel með hann það sem eftir er.“

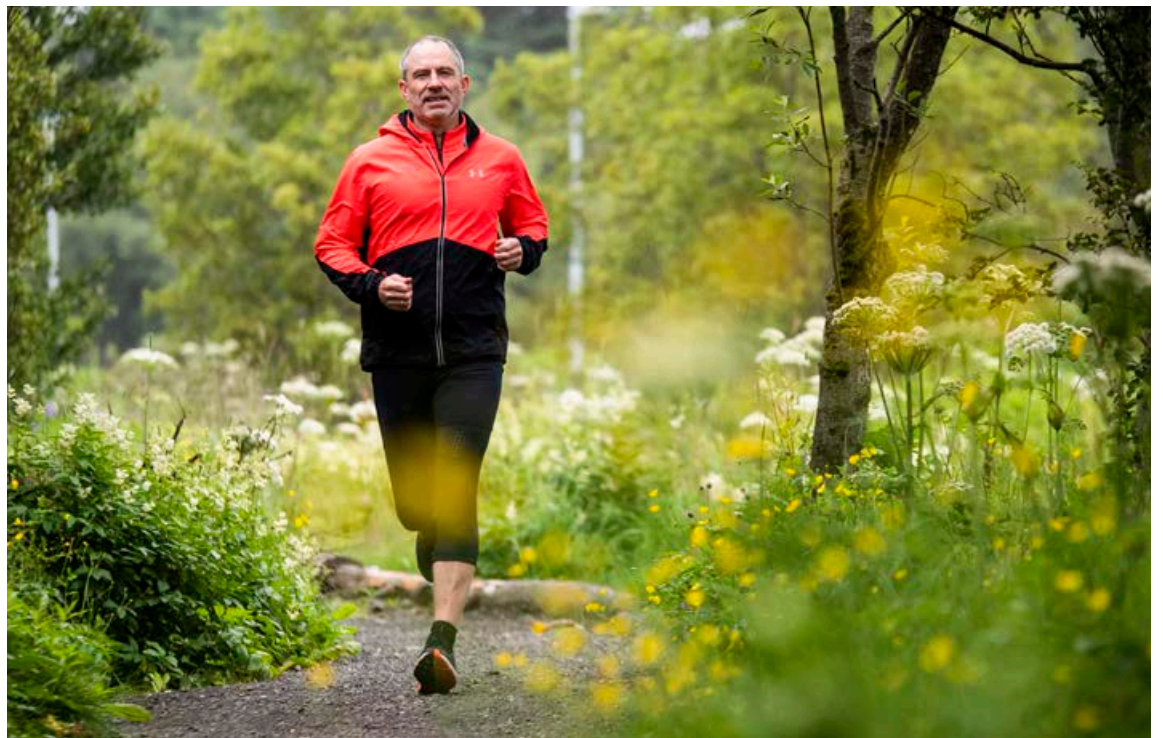
Á næstunni heldur svo endurhæfingin bara áfram, ég ætla að hlaða batteriinn og stækka þau og byrja að vinna aðeins aftur,“ segir Ólöf.

Konur eiga að drífa sig í skimun

„Að lokum langar mig að hvetja allar konur sem fá boð um skimun til að fara, en í fyrra komu bara 50% boðaðra kvenna, sem mér finnst mjög lítið. Það liðu bara tvö ár milli skimana hjá mér, svo þetta getur gerst hratt,“ segir Ólöf. „Við erum heppnar að þetta sé í boði á Íslandi og konur eiga ekki að vera hræddar við að drífa sig.“ ■

Hægt er að finna Ólöfu og heita á hana á heimasíðunni hlaupa-styrkur.is.

www.celsus.is



Hrannar Björn Arnarsson, framkvæmdastjóri ADHD samtakanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gleðst yfir hverri krónu

Hrannar Björn Arnarsson, framkvæmdastjóri ADHD samtakanna, tekur þátt í Reykjavíkumaraþoni í ár og ætlar að sjálfsgöðu að safna fyrir samtökin. „Ég hef safnað fyrir ADHD samtökin undanfarin ár enda veit ég af eigin raun hversu mikilvægt það er samtökunum að fá slíkan stuðning.“

Í raun reiðum við okkur meira og meira á stuðning almennings í okkar mikilvæga starfi og þar er Reykjavíkumaraþonið mikilvægt tæki til fjáröflunar. Ég gleðst yfir hverri krónu sem kemur inn, en krefst einskis.“

Hrannar var orðinn 44 ára gamall þegar hann byrjaði að hlaupa lengri vegalengdir. „Auðvitað hafði ég stundað líkamsrækt og hlaupið í alls kyns boltaþróttum en það er talsvert annað. Fyrsta árið gekk

Í raun reiðum við okkur meira og meira á stuðning almennings í okkar mikilvæga starfi og þar er Reykjavíkumaraþonið mikilvægt tæki til fjáröflunar.

Hrannar Björn Arnarsson

þetta út á að ná 10 kílómetrum í Reykjavíkumaraþoninu en smátt og smátt jókst metnaðurinn. Ári síðar hljóp ég hálf maraþon og hljóp lengst heilt maraþon 2019, þá 52 ára gamall. Undanfarin ár hef ég minnkað hlaupin talsvert en fengið hreyfingu aðallega í dóm-gæslu í fótbolta en þar er maður að hlaupa 4-10 kílómetra í leik ef allt er eðlilegt.“

Hrannar segir Reykjavíkumaraþonið vera mjög mikilvægt á svo margan hátt. „Ekki síst fyrir öll samtökin sem fá þar tækifæri til að safna áheimum. Fyrir okkur sem tókum þátt er líka gott að geta látið gott af sér leiða og um leið fengið tilefni til að taka fram hlaupaskóna og halda sér á hreyfingu. Í mínu tilfalli var hlaupið einfaldlega ástæða þess að ég byrjaði að hlaupa.“ ■

Meiri orka á löngum æfingum

Rauðrófan hefur lengi verið þekkt fyrir heilsueflandi eiginleika sína, en rauðrófan er ekki allra á bragðið og hefur því rauðrófuduft í hylkjum verið frábær lausn fyrir marga til að bæta ofurfæðunni inn í daglega rútinu.

Í aldaðir hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft ýmis heilsueflandi áhrif og notkun hennar má rekja allt að 2000 ár aftur í tímann til Rómverja. Áhugi á heilsueflandi eiginleikum rauðrófunnar er sífellt að aukast og þá sérstaklega hjá íþróttafólki, vegna þess að rauðrófan inniheldur nítröt sem er sannkölluð ofurfæða sem íþróttafólk sækir gjarnan í.

Rauðrófuhylkin hentug lausn

Fæstir eiga safavél heima hjá sér og ennþá færri nenna að standa í því að pressa sér hreinan rauðrófusafa á hverjum degi þar sem því fylgir mikið uppvask og býður upp á að litarefnið úr safanum liti allt sem það kemst í tæri við.

Aukið úthald og kraftur

Bjarni Jakob Gunnarsson þríþrautarkappi deilir með okkur reynslu sinni á náttúrulegu rauðrófuhylkjum frá Natures Aid. Bjarni er 35 ára verkfræðingur og tveggja barna faðir. Hann stundaði fótbolta frá fjögurra ára aldri en lauk ferli sínum árið 2015 og hóf að stunda CrossFit í kjölfarið. Í dag stundar Bjarni hins vegar þríþraut af kappi og kynntist hann gagnsemi rauðrófunnar í gegnum æfingafélaga sem neytti hennar kringum æfingar og keppni með frábærum árangri. Bjarni ákvað því að prófa rauðrófusafa en færði sig fljótt yfir í hylkin frá Natures Aid vegna bragðsins og litarins af safanum. Hann segir jafnframt að rauðrófuhylkin frá Natures Aid veiti sér aukinn kraft, hann sé orkumeiri og finnst hann afkasta mun meira á æfingum samhliða notkun hylkjanna. Auk þess eru hylkin þægileg í notkun og hentugt sé að innbyrða tvö hylki daglega eins og ráðlagt er. Bjarni tekur hylkin daglega og alltaf á sama tíma dags, 2-3 tímum fyrir æfingu, og finnur hann mikinn

mun á sér eftir notkun og segist hafa fulla trú á bætiefninu.

Áhrifin leynd sér ekki

Bjarni tekur fram að eftir að hann fór að innbyrða hylki, í stað safans fyrir æfingar, hafi hann fengið ýmsar fyrirspurnir, sérstaklega frá íþróttafólki. Hann átti meðal annars samtalið við tvo einstaklinga sem neyta að sama skapi tiltekinna hylkja. Sá fyrri stundar marabon hlaup og sá seinni spilar knattspyrnu í 1. deild karla. Þeir voru báðir sammála um að finnst þeir vera orkumeiri eftir að þeir byrjuðu að taka hylkin og finna einnig mikinn mun á löngum æfingum. Bjarni mælir hiklaust með rauðrófuhylkjum frá Natures Aid fyrir íþróttafólk, sérstaklega fyrir þau sem vilja bæta árangur sinn á æfingum og keppnum.

100% náttúruleg innihaldsefni

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda meðal annars ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Hins vegar eru ekki allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða safanum og því er rauðrófuduft í hylkjum góð lausn til að bæta þessari vinsælu ofurfæðu inn í daglega rútinu. Að auki er auðvelt að opna hylkin og bæta duftinu út í heilsudrykki eða grauta. Rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúruleg og án allra aukefna. Eitt hylki jafngildir 4.620 mg af þurrkaðri rauðrófu. Mælt er með að innbyrða tvö hylki á dag með mat, sem samsvarar 9.240 mg af þurrkaðri rauðrófu.

Þar sem að talið er að nítröt í rauðrófum hafi áhrif á blóðþrýsting ættu þeir sem hafa lágan blóðþrýsting eða taka blóðþrýstingslyfi að ráðfæra sig við lækni áður en þeir bæta rauðrófum við mataræði sitt. ■



Bjarni Jakob þríþrautarkappi mælir hiklaust með rauðrófuhylkjum frá Natures Aid fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk.

MYND/ADSEND



Ummæli:

„Ég kynntist rauðrófunni í gegnum þríþrautina og langaði að prófa. Rauðrófuduftið frá Natures Aid veitir mér aukinn kraft og orku og mér finnst ég afkasta mun meira á æfingum en venjulega, ég hef fulla trú á þessu bætiefni. Einnig er frábær kostur að ég finn almennt fyrir minni kulda í líkamanum þegar ég tek inn rauðrófuhylkin. Ég tek hylkin alltaf inn á sama tíma dags, 2-3 klukkustundum fyrir æfingu, hvort sem það er fyrir erfiðar æfingar eða ekki. Ég mæli með hylkjum fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk.“

Bjarni Jakob Gunnarsson

Rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúruleg og án allra aukefna. Auðvelt er að opna hylkin og bæta duftinu út í heilsudrykki eða grautinn.

Natures Aid kynnir einnig ofur-bætiefnin: Glucosamine & Chondroitin Complex Krill Olía

Glucosamine & Chondroitin Complex Inniheldur glúkósamín og kondrótín sulfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina. Krill Olía Inniheldur öflug andoxunarefni, EPA, DHA og Omega-3 fitusýrur sem eru afar mikilvægar fyrir mannlíkaman.

Bjarni Jakob þríþrautarkappi mælir einnig með bætiefnunum frá Natures aid, eins og hann sjálfur segir frá:

„Ég tek alltaf þessi þrjú heilögu þegar æfingartímabilið er byrjað: Glucosamine, Krill og Beetroot. Ég fann það þegar ég tók mér smá hlé frá inntöku á Glucosamine (eftir Járnkarlinn) þá var ég stírdari á morgnana og fann ég greinilegan mun á mér þótt ég væri ekkert að æfa. Ég er byrjaður að taka inn Glucosamine og Krill aftur og ég vakna ekki stírdur á morgnana. Hef verið að glíma við hášina meiðsl í gegnum tíðina en mér finnst ég vera töluvert betri og næ að halda mér nokkuð góðum með Glucosamine og Krill olíunni. Einnig finn ég mun á mér þegar ég er búinn að stíja lengi við í vinnunni að bakið og liðirnir verða ekki eins fljótt stífir“



Bætiefnin frá Natures Aid fást í öllum helstu apótekum landsins og heilsuhillum stórmarkaða

Ef allir myndu hlaupa væri heimurinn betri



Starri Freyr
Jónsson
starri

@frettabladid.is

Hlaup eru eitt af því besta sem lífið hefur upp á að bjóða, að mati Birnu Írisar Jónsdóttur, en hún tók þátt í maraþonhlaupi í Edinborg í lok maí. Hún leysir oft flókin mál tengd vinnu og einkalífi á rólegu skokki.

Ákvörðunin um að taka þátt í Edinborgarmaraþonhlaupinu í lok maí var tekin á mjög skömmum tíma eins og margar ákvarðanir í lífi Birnu Írisar Jónsdóttur, framkvæmdastjóra Fractal ráðgjafar. „Stundum er ég alveg eldsnökk að taka ákvarðanir og það var þannig með þessa ákvörðun. Ég var á fundi með samstarfskonu minni og talið barst að því að hún hafði búið, lært, unnið og lifað í Edinborg og eitt sinn hlaupið maraþon-íð þar. Ég aflaði mér upplýsinga um hlaupið, leist vel á og var búin að skrá mig fimm mínútum eftir að ég settist við tölvuna mína. Sjálf hef ég komið áður til Edinborgar og kann vel við borgina þannig að mér fannst þetta tilvalið tækifæri.“

Spennt á ráslínunni

Fyrir hlaupið var Birna búin að vera í mjög góðri og markvissri þjálfun í nokkra mánuði hjá Sigurði Erni Ragnarssyni, einum besta þríþrautarmanni landsins. „Ég er búin að æfa þríþraut síðan 2015 en fyrir undirbúning hlaupsins setti ég hjólið aðeins á hilluna og einbeitti mér bara að hlaupum og auðvitað sundi. Æfingarnar voru búnar að ganga mjög vel, ég hafði þurft að hægja vel á mér fyrstu vikurnar í prógramminu þar sem Sigurður leggur áherslu á æfingar á lágum púls. Það magnaða sem gerist þegar æfingarnar eru settar upp með þessum hætti er að hraðinn eykst á lága púlsinum. Það er virkilega gaman að upplifa það. Og með allar þessar góðu æfingar í bankanum var ég tilbúin og virkilega spennt á ráslínu.“

Birna segist líka hafa verið á nokkuð ströngu mataræði vikurnar fyrir hlaup. „Ég er viðkvæm í maganum eins og margir hlauparar kannast við og var þess vegna búin að undirbúa það líka. Næringarplanið í hlaupinu var 4-6 gel en það var of lítið eins og átti eftir að koma í ljós. Planið var að hlaupa á púls ca. 162-166 sem skilaði mér á ca. 5:00 pace +/- 15 sek.“

Aðstæður nánast fullkomnar

Allt gekk upp í plani Birnu. Hún segir að sér hafi líðið mjög vel og það stefndi í að hún myndi ná markmiði sínu, sem var að bæta besta tímamann sinn og fara jafnvel undir 3 tíma og 40 mínútur. „En svo kom 30 kílómetra veggurinn og ég bonkaði, það er, glýkógenbirgðir líkamans klárudust. Það hægðist verulega á mér þarna og ég hljóp síðustu 12 kílómetrana miklu hægur en góðu hófi gegndi. Ég kláraði hlaupið á 3 tímum, 51 mínútu og 51 sekúndu. Mér leið ekki vel þegar ég kom í mark, stóð varla í lappirnar og fékk einhvers konar krampa í allan líkamann, en það er auðvitað alltaf algjör alsæla að klára keppnina.“

Aðstæðurnar í hlaupinu voru nánast fullkomnar að hennar sögn. „Hitastigið var 16-23 gráður og brautin er mjög þægileg með litla sem enga hækkun og hellingslækkun í byrjun. Það var smá andvari og sólin faldi sig að mestu leyti. Drykkjarstöðvarnar buðu framan af bara upp á vatn en seinna meir bættust við orku-drykkir.“

Setti kraft í hlaupin 2011

Birna hóf að hlaupa árið 2006 og sótti meðal annars hlaupanám- skeið hjá Mörtu Ernstsóttur. Á



Birna Íris Jónsdóttir við ráslínuna. Eftir gott æfingatímabil ríkti mikil spenna við upphaf hlaups.



Það ríkir jafnan góð stemning í Edinborgarmaraþonhlaupinu.

Fyrir utan allt þetta hef ég kynnst heilum hellingi af frábæru fólki í gegnum hlaupin og þríþrautina.

Birna Íris Jónsdóttir

þessum tíma var hún með ung börn og eignaðist svo annað barn 2008. Fyrir vikið voru fyrstu hlaupaárin frekar stopul að eigin sögn. „Ég setti þó meiri kraft í hlaupin í kringum 2011 og var staðráðin í því að ná að hlaupa heilt maraþon fyrir fertugt. Það tókst í Reykjavíkumaraþoninu 18. ágúst árið 2012 en þá hljóp ég á 4:42:32. Næsta maraþon sem ég hljóp var í apríl 2016 og þá hljóp ég á 3:46:44 sem er næstum klukkutíma bæting. Þetta var í vormaraþoni Félags maraþonhlaupara, en á þessum tímamarki var ég búin að æfa markvisst í eitt ár.“

Fyrir utan fyrrnefnd maraþonhlaup hefur Birna hlaupið heilt maraþon í Kaupmannahöfn 2019 og því hlaupið fjögur slík hlaup. „Reyndar hef ég líka hlaupið tvö heil maraþon í IronMan-keppnum, en þau teljast eiginlega ekki með sem maraþonhlaup því það er svo allt annað verkefni. Ég hef svo hlaupið slatta af hálfum maraþonum og nokkrum sinnum 10 og 5 kílómetra.“

Gott fyrir líkama og sál

Birna segir hlaup vera eitt af því besta sem lífið hefur upp á að bjóða. „Ég er svo viss um að ef við myndum öll hlaupa þá væri heimurinn hreinlega betri. Líðanin í líkamanum er svo góð eftir gott hlaup, líkaminn verðlaunar okkur með alls konar góðum efnablöndum, 100% löglegum og heilnæmum. Ég hef líka verið svo heppin að upplifa stundum það sem kallað er „runners high“. Sú tilfinning er alveg mögnuð, ég verð létt eins og fjöður og svíf um malbikið, þarf að halda aftur af hraðanum og er með hálfgerða gæsahúð og þvilíkar hamingjuhugsanir að ég get ekki þurrkað brosið af vörunum.“

Og hugurinn elskar líka hlaupin að hennar sögn. „Oft leysi ég flókin mál, bæði tengd vinnu og einkalífi, á rólegu skokki og núvitundin í sprettunum er algjör. Fyrir utan allt þetta hef ég kynnst heilum hellingi af frábæru fólki í gegnum hlaupin og þríþrautina. Ég hef aðallega hlaupið á malbiki en nú er ég aðeins að byrja að færa mig í fjöllin og út í náttúruna og það setur auðvitað aðra vídd í þetta hlaupabrölt. Það er varla til nokkuð betra en sambland af hlaupi og náttúru.“

Ýmislegt gert sér til skemmtunar

Þótt maraþonhlaupið hafi verið tilgangur ferðarinnar náði Birna að gera ýmislegt annað. „Edinborg er yndisleg borg og ég mæli með bæði borginni og þessu hlaupi fyrir alla. Það var hlaupahátíð þessa helgi og hægt að velja styttri vegalengdir. Við skoðuðum Edinborg, röltum um, kíktum á kastalann og borðuðum góðan mat. Við flugum svo heim frá Glasgow og stoppuðum þar í einn sólarhring sem var að mestu eytt í tiskuvörverslunum og svefn. Þetta var því góð ferð og gott hlaup sem ég get sannarlega mælt með.“

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

GARMIN.

Hlaupaúr

Fjölbreytt úrval

Garmin hlaupaúrin eru til í mörgum gerðum og verðum, allt frá Forerunner og upp í Fenix með Instinct og Venu úrin á milli. Hvort sem þú hleypur hring í hverfinu heima hjá þér eða stundar víðavangshlaup á fjöllum þá eru Garmin úrin hlaupafélaginn sem hvetur þig áfram, gefur þér góð ráð og passar að þú villist ekki.

Ekki skemmir að rafhlaðan endist í marga daga, sýnir þér hver er að hringja eða senda þér skilaboð, fylgist með svefninum og svo borgar þú með úrinu fyrir svaladrykkinn í lok æfingar. Allt þetta á meðan þú spilar uppáhalds tónlistina úr úrinu.*




GARMINBÚÐIN
ÖGURHVARFI 2 | GARMIN.IS

* Garmin Pay og tónlistarspilun er ekki í öllum Garmin úrum, sjá nánar á www.garminbudin.is



Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fer fram 20. ágúst.

Valhnetuspaghettí fyrir maraþonhlaupara

starri@frettabladid.is

Það skiptir mjög miklu máli að huga vel að mataræði vikuna fyrir maraþonhlaup, ekki síst daginn fyrir hlaupið. Mælt er með því að borða mikinn, kolvetnishlaðinn hádegisverð en borða frekar léttan kvöldverð. Hér er uppskrift að einföldum en góðum spaghettirétti sem upplagt er að borða í hádeginu, daginn fyrir stóra hlaupið.

Valhnetuspaghettí Fyrir fjóra

200 g valhnetur
2 msk. brauðraspi
25 g smjör
100 ml sýrður rjómi 10%
375 g þurrkað spaghettí
50 g rifinn parmesanostur
1 msk. söxuð steinselja
Salt og pipar

Spaghettí er soðið í létt söltu vatni. Á meðan skal mýkja valhneturnar í sjóðandi vatni. Myljið þær í skál og bætið brauðraspi, smjóri og sýrðum rjóma út í. Hrærið saman og kryddið með salti og pipar. Þegar spaghettí er tilbúið er því hellt í sigti og látið drjúpa af því. Setjið spaghettí aftur í pottinn og setjið hnetumixið út í. Hrærið saman. Stráid í lokin parmesanosti og steinselju yfir. ■



Ljúffengur réttur fyrir hlaupara.

Gott að vita fyrir maraþonhlaup

elin@frettabladid.is

Þeir sem ætla að spreyta sig á maraþonhlaupi í sumar hafa væntanlega æft í langan tíma. Það er síðan ýmislegt sem þarf að hafa í huga síðustu daga fyrir hlaup. Til að standast væntingar þarf að huga að mataræði, hvíld og svefni til að mæta ferskur í hlaupið.

Líkaminn er væntanlega þreyttur eftir erfiðar æfingar undanfarna mánuði. Bent er á að borða bólgueyðandi mat sem þýðir mikið grænmeti, ber og lýsi. Góðir hlauparar sleppa öllu alkóhóli síðustu vikuna fyrir hlaup. Sumir hafa mikla trú á rauðrófusafa og ef drukkinn er hálfur lítri af slíkum drykk yfir síðustu vikuna getur það bætt frammistöðu í hreyfingum.

Muna að sofa vel

Líkaminn hvílist best ef hlaupari sefur vel. Best er að fá 7-8 tíma svefn hverja nótt fyrir hlaup og að venja sig á að fara í háttinn alltaf á sama tíma. Síðustu dagana er sömuleiðis nauðsynlegt að gera fatnaðinn kláran fyrir hlaupið, skórnir skipta öllu máli en einnig sokkar, stuttbuxur og bolur.

Tveimur dögum fyrir hlaupið ætti að tékka á hvort allt sé klárt sem þarf, má þar nefna, gel, plástra og vaselín.

Síðasta daginn fyrir hlaup þarf léttu kolvetnaríka máltíð. Hafra-grautur í morgunmat, rúgbrauð í hádegismat og hrisgrjón eða pasta í kvöldmat. Ekki borða sterkan mat og ekki borða skelfisk. Fyrir hlaup er ágætt að borða kjúkling og hrisgrjón, drekkið vatn eins og þarf en ekki fylla á vatnstankinn meira en nauðsynlegt er. Það er ágætt að borða einn banana einum til tveimur tímum fyrir hlaupið. Takið létt hlaup til að hita upp. ■



Hlauparar í Reykjavíkurmaraþoni leggja góðum málefnum lið.

Hlaupið til góðs

Hlaupurum í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka gefst kostur á að hlaupa til styrktar góðu málefni. Áheitasöfnunin fer fram á hlaupastyrkur.is og er hægt að velja á milli fjölmargra góðgerðarfélag.

Málefni sem hægt er að hlaupa fyrir í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka eru fjölmörg. Finnir þú ekki félagið sem stendur þér næst getur þú bent því á að skrá sig til þátttöku með því að senda póst á aheiti@marathon.is. ■

THE NORTH FACE

HAFNARTORG

Reykjastræti 5, 101 Reykjavík



Álfgrímur verður bæði á Innipúkanum og á Þjóðhátíð en hann vinnur fyrir Reykjavíkurdætur sem spila á hátíðunum.

MYND/ADSEND

Stórir hringar og hjartalaga

Álfgrímur Aðalsteinsson, listnemi og samfélagsmiðla-stjarna, leggur landsmönnum línurnar fyrir helgina, enda er hann einn best klæddi maður landsins og þekktur fyrir frumlegan stíl.

„Ég er að fara á bæði Innipúkanum og Þjóðhátíð af því að ég vinn fyrir Reykjavíkurdætur og þær eru að spila á báðum stöðum,“ segir Álfgrímur Aðalsteinsson samfélagsmiðlastjarna, aðspurður um dag-skrá helgarinnar. Hvað klæðnað varðar segist hann ætla að klæðast nýjum skóm sem hann keypti sér í París í síðustu viku. „Þeir lita smá út eins og dekk sem gæti verið sniðugt. Ég held að ég verði í þeim og einhverjum vinnubuxum sem er þægilegt að vera í.“



Ég hef annars andstyggð á úlpum, það er svo leiðinlegt að klæða sig upp á í eitthvert flott áftitt og svo þarf maður að eyðileggja það með því að fara í úlpu.

Stílsyndir Álfgríms:

- Of litil taska. Á hátíðum er þægilegra að vera með tösku sem eitthvað kemst fyrir í. Eins og tannbursti ef maður endar einhvers staðar annars staðar en heima hjá sér.
- Það má ekki mála sig allt of mikið, þegar maður er að fara að vera á djamminu í 1000 ár.
- Svo má hafa það í huga að það þarf ekki að vera í lopapeysu þó að maður sé á leiðinni á úti hátíð. Það þýðir ekki að maður verði að vera í lopapeysu og pollabuxum. Það má leika sér að áftittum og gera eitthvað nýtt. Mér finnst leiðinlegt ef allir eru eins.
- Klæða sig vel og vera ekki í einhverju eins og sokkabuxum ef það er kalt.

Stílbodurð Álfgríms:

1. Það getur verið flott að vera með skart, stóra hringa og eitthvað gróft.
2. Það er mikilvægt að standa með sínum stíl og owna það sem maður er að gera.
3. Ekki vera hræddur við að ögra ef það er það sem ykkur langar að gera.
4. Sjálftraust er besta flíkin – og svo auðvitað góða skapið!

Álfgrímur segir veðurspána hafa verið síðbreytilega síðustu daga og lengi hafi verið spáð ringingu. „Ég er því líklegur til að vera í úlpu sem ég keypti í Nebraska frá merki sem heitir Racer. Það er eiginlega flottasta úlpan mín,“ segir hann. „Ég hef

annars andstyggð á úlpum, það er svo leiðinlegt að klæða sig upp á í eitthvert flott áftitt og svo þarf maður að eyðileggja það með því að fara í úlpu.“

Álfgrímur deilir hér nokkrum ráðum fyrir helgina. ■

Uppskrift

Kartöflusalat sem kætir á ferð

Heimagerð salöt eru með því besta sem hægt er að borða með grillmatnum, af hvaða toga sem hann kann að vera.

[Rauðlaukur finsaxaður](#)

[3 tsk. ólífuolía](#)

[2 tsk. Dijonsinnet](#)

[Lúka af finsöxuðum graslauk úr garðinum](#)

Kartöflusalat

[700 g kartöflur](#)

[4 msk. sýrður rjómi, 18%](#)

[2 og ½ msk. púrrulauksúpa í bréfi](#)

Sjóðið og kælið kartöflurnar. Blandið öllu saman og hrærið vel. Setjið í loftþétt ílát.

Kartöflusalatið má krydda að smekk hvers og eins. ■



Undirbúningstímabilið er hafið!

Það sem þátttakendur uppskera:

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



Það styttest í skólann og nú er tækifærið að styrkja mikilvæga þætti fyrir veturinn.

Námskeiðin eru metin til eininga í framhaldsskólum. Hægt að nota frístundastyrki.

Námskeið hefjast:

9 til 12 ára 8. ágúst 9.00 til 16.30 fjóra daga í röð

10 til 12 ára 3. ágúst 9.00 -13.00 átta virka daga í röð

13 til 15 ára 3. ágúst 9.00 -13.00 átta virka daga í röð

16 til 19 ára 3. ágúst 18.00 -22.00 tvisvar í viku, 9 skipti

20 til 25 ára 2. ágúst 18.00 -22.00 tvisvar í viku, 9 skipti

Dale Carnegie

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_122721

Skráning á dale.is

Á slóðir framúrskarandi vinkvenna

Það eru að minnsta kosti fimm flugfélög sem fljúga beint frá Íslandi til Ítalíu í sumar, sem hefur gert það að verkum að fólk flykkist þangað í stórum stíl. Ekki hefur fyrr verið svo mikið flugframboð héðan og sannarlega tími til kominn.

elin@frettabladid.is

Íslendingar eiga þess kost að fljúga til Milanó, Rómar, Napólí, Bologna og Veróna, sem skapar mikið svigrúm til að ferðast vítt og breitt um landið. Ítalía skartar mörgum ótrúlega fögrum stöðum og flestir sem fara einu sinni fara þangað aftur.

Einn af þeim stöðum sem hafa verið mjög vinsælir er eyjan Ischia sem liggur úti fyrir Napólí. Það eru ekki bara Íslendingar sem leggja leið sína þangað því það gerir fólk hvaðanæva í heiminum. Ástæða þess er ekki bara sú hversu falleg eyjan er og einstök paradís heldur voru það sjónvarpsþættirnir og bækurnar um Framúrskarandi vinkonur sem vöktu áhuga á Ischia. Eyjan var vinsæll sumarleyfisstaður Napólíbúa fyrr á árum eins og kemur fram í þessum vinsælu sögum.

Höfundurinn, Elena Ferrante, hefur vakið alþjóðlega athygli fyrir skrif sín um vinkonurnar. Eyjan Ischia er oft nefnd í fyrstu tveimur bókunum. Hægt er að fara í sérstaka ferð til Ischia þar sem fetað er í fótspor söguhetjanna. Ferðamenn eru sóttir á hótelið þar sem þeir dvelja eða við höfnina þar sem báturinn kemur að landi og ekið er á þá staði sem koma fyrir í bókunum og þáttunum. Þessar ferðir eru vinsælar og taka um hálfan dag. Eftir ferðina er hægt að setjast



Eyjan er göful og þar vaxa sítrónur vel eins og á Capri, Sorrento og Amalfíströndinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Ischia er kölluð græna eyjan hjá ítölum.

inn á einn hinna fjölmörgu veitingastaða en maturinn á eyjunni þykir einstaklega góður.

Græna eyjan

Ischia er friðsæl eyja í Tyrrenahafi sem er hafsvæði í Miðjarðarhafi milli vesturstrandar Ítalíu og eyjanna Korsíku, Sardiníu og Sikilíeyjar. Ischia býður upp á hugljúfan

skammt af ítalskri fegurð. Nokkur lúxushótel hafa risið upp á eyjunni þar sem er hægt að baða sig í hverauppsettum, heilsulindum og heitum lækjum. Erlendir ferðamenn hafa fremur heillast af Capri og Amalfíströndinni en nú er Ischia kominn á vinsældalistan með sínum óspilltu ströndum. Þarna má sjá ítalskar ömmur



Glæsilegir litlir bæir þar sem vinkonurnar frá Napólí fóru í sumarfrí.

hengja út þvottinn sinn eða íbúa þeysa fram hjá á vespum, lífið hefur að sumu leyti staðið í stað á eyjunni.

Uppgangurinn hefur þó verið mikill á Ischia sem Ítalir kalla grænu eyjuna. Það er ekki síst að þakka vinkonunum frá Napólí. Á eyjunni eru nokkrir mjög áhuga-verðir staðir eins og miðalda-

kastalinn Aragónska sem situr á eldfjallabergi en ganga þarf eftir langri göngubrú til að komast að honum. Þá mun sólsetrið vera einstaklega fallegt frá Ischia og þar eru margar spennandi gönguleiðir fyrir útivistarfólk. Afar glæsilegur grasagarður er í La Mortella en hann var gerður af Susana Walton, eiginkonu enska tónskáldsins Williams Walton. Þar eru oft stórar veislur eða tónleikar. Fullkomin fegurð gróðursins og ægífagurt útsýni yfir flóann.

Þótt flestir bæirnir liggja við ströndina er fiskur ekki aðalæðan heldur kanínupottréttur sem er sannkallaður þjóðarréttur á þessum stað. Íbúar sérhæfa sig í „slow food“ sem byggir á hollum mat úr næsta nágrenni. Ef gestir ætla að fá fræga kanínupottréttinn þurfa þeir að panta fyrirfram.

Frábær veitingahús

Tveir Michelin-stjörnustaðir eru á eyjunni, á Dani Maison sýnir margverðlaunaður matreiðslumaður, Nino Di Costanzo, ótrúlega takta í hæfileikum með gæðaréttum sem líta út eins og listaverk. Á Indaco-veitingastaðnum sem er staðsettur við sjóinn hjá Regina Isabella hótelinu leggur Michelin-stjörnukokkurinn Pasquale Pakamaro áherslu á sjálfbæran mat og vekur athygli fyrir frumlegar tilraunir sínar í sýrdum sjávarréttum.

Ischia var um aldir heimili listamanna sem fengu innblástur fyrir verk sín í þessu friðsæla og fallega umhverfi, hvort sem þeir voru að mála, skrifa, semja tónverk eða höggva út listaverk. Hvort þeir séu enn að störfum á eyjunni skal ósagt látið en sannarlega er ástæða til að heimsækja Ischia einhvern tíma þegar til Ítalíu er komið. ■

Sumarkokteillinn sem steinliggur um helgina

Nú fletum við ofan af sumarkokteilnum í ár sem steinliggur um verslunarmannahelgina. Hver vill ekki fá leyniuppskriftina að sumarkokteilnum í ár til að bjóða upp á í sumar- og grillveislunum sem fram undan eru um verslunarmannahelgina?

sjofn@frettabladid.is

Það er Ivan Svanur Corvasce sem sviptir hulunni af heitasta sumarkokteilnum fyrir verslunarmannahelgina í ár.

Ivan er barþjónn og meistari í kokteilerð og kennir meðal annars helstu leynitrixin við kokteilerð í Rvk Cocktails. Hann er snillingur í því að bera fram ljúffenga kokteila sem hitta í mark. Hann hefur verið iðinn síðastliðin ár við að kenna áhugasömum að búa til ljúffenga kokteila sem töfra



Ivan er barþjónn og meistari í kokteilerð, hann kennir meðal annars helstu leynitrixin við kokteilerð í Rvk Cocktails og er snillingur í því að bera fram ljúffenga kokteila sem hitta í mark.

MYND/ADSEND

Royale Palace Sett í glas á fæti

50 ml Tanqueray Royale
25 ml ferskur sítrónusafi
20 ml ríkt sykursíröp (1,5:1/
sykur:vatn)
15 ml Aquafaba
Purrkaðar límónur sem skraut

Aquafaba er freyðiefni sem barþjónar nota í stað eggjahvítu. Froðan verður þykkari, mýkri og helst lengur en eggjahvítufróðan. Svo er ekki eggjalykt af drykknum og hann er þar að auki vegan. Aquafaba er einfaldlega vatnið úr kjúklingabaunadós. Þá opnum við dósina, sigtum vatnið frá bauninum og notum vatnið í drykkinn.

Purrkaðar límónur: Fersk græn límóna er skorin í sneiðar. Svo er límónan lögd á hreint viskastykki og hún þurrkuð létt með viskastykkinu, þetta skref tryggir að börkurinn helst grænn í gegnum þurrkferlið. Því næst er sneiðunum skellt beint á grind í ofn á 70°C í 8-10 klukkustundir. Þessar límónusneiðar geymast í marga mánuði og því er gaman að gera slatta í einu.

Aðferð:

Við setjum öll hráefnin nema skrautið í hristara, fyllum hann alveg upp í topp með klaka og hristum eins fast og við getum í 10-15 sekúndur eða þar til hristarinn er orðinn vel kaldur. Þá er drykkurinn streinaður í gegnum fínt sigti í glas á fæti og skreyttur með þurrkuðu límónusneiðinni. Njótið vel. ■

gestina upp úr skónum, og deila uppskriftum sem enginn stenst. Hér töfrar Ivan fram sumarkokteillinn í ár og flettir ofan af uppskriftinni.

„Drykkurinn Royale Palace varð til um leið og ég smakkaði nýja ginið frá Tanqueray í fyrsta sinn en það heitir Tanqueray Royale og er unnið úr sólberjum og því berjamikið og ferskt gin. Drykkurinn er meðal annars á sumarsæðlinum hjá okkur og er hægt að panta

hann í veislur þar sem barþjónar Rvk Cocktails eru bókaðir,“ segir Ivan og er hrikalega ánægður með útkomuna á þessum drykk. „Royale Palace er ótrúlega einfaldur í bígurð en bragðmikill, sumarlegur og hentar sérstaklega vel eftir góða máltíð í stað eftirréttar. Það þýðir samt ekki að hann sé of sætur heldur er hann í fullkomnu jafnvægi milli sætu og sýru og kremada áferðin er alveg ómótstæðileg.“

Mögnuð melting, alla daga

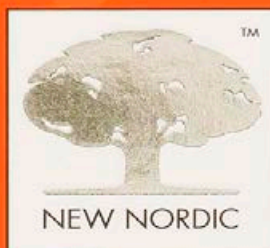
SYNERGIZE-YOUR-GUT®. Hágæða blanda af sýrubólnum góðgerlum fyrir öfluga meltingu. Eitt hylki á dag fyrir heilbrigða þarmaflóru.

GOOD
ROUTINE



Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! Fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Krónunni.

Vertu líka HRESS daginn eftir!



After Party™

**Alcohol consumption
Hangover recovery**

Cactus, rose apple, amino acids,
vitamins and minerals

Food supplement • 30 tablets

MANUFACTURED IN SWEDEN

Cactus prevents hangovers and helps reducing the
discomfort after alcohol consumption

Magnesium contributes to the
electrolyte balance

natural herbal
ingredient

Net weight 27,3g. Best before end see base of pack.

Sölustaðir

Apótek

Heimkaup.is

Heilsuhillur
verslana

2 töflur með fyrsta glasi og 2 töflur fyrir svefninn

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



Club Car Tempo 2020 Billi í toppstandi og nýinnfluttur. Nýir 8V rafgeymar og allur yfirfarinn. Kr. 1.480.000 Hægt að fá myndir sendar í tölvupósti. Sími 8971928 / hb@a7.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÓNSK
GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítillr Sparneytnir
Hljóðlátillr 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr



SAILSKI
Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

2,6hp. Tvígengis
Tilboð 99.000.kr
Fullt verð 110.000.kr



Aðeins 10kg

SAIL®

Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

9,8hp. Tvígengis
Tilboð 249.000.kr
Fullt verð 289.000.kr



Aðeins 28kg

SAIL®

Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Garðyrkja



MAH.ehf

ALMENN GARÐVINNA OG VIÐHALD

Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu og viðhald. Tökum einnig að okkur háþrýstipvott, helluþrif og Pallaprif Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 790 9021 og 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 867 4254

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningavinnu. runarmurari.is S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð á 7ndu og efstu hæð, 66 fm með öllu innbúi, á svæði 105 Rvk. Með góðu útsyni yfir sundin og Esjuna. Leiga 260.000 kr á mánuði. Trygging í 2 mánuði. Hússjóður og rafmagn inni í leigu. Laus 5. ágúst. Reykingar og dýrahald ekki leyft. Uppl. í síma 893-3475 eftir kl. 20.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

vinnvinn

Miklu meira en bara ódýrt



Loftpressur
mikið úrval



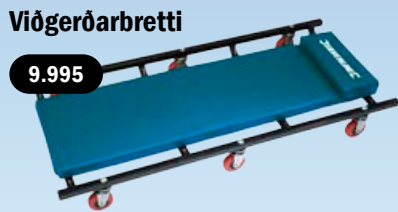
Hjólafesting
á bíl

frá 3.995



Viðgerðar-
kollur

9.995



Viðgerðarbretti

9.995



Jeppatjakkur
2.25T

19.999



Hjólattjakkur
2T m/tösku

5.795



44.995

Vélagálgi 2T



1.995

Burstar
í borvél



14.995

Vélastandur 500kg



AirBrush
loftdæla

19.995



6T Búkkar
605mm Par

12.999



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A



frá 9.999

Háprýstidælur



7.995

1/2 Toppasett



14.995

1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk



Flugnet
margar gerðir

frá 795

Mikið úrval af
verkfæratöskum



Jarðskrúfa
785



Steójar í
miklu úrvali



14.995

1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk



5.995

Verkfærasett
108 stk



4.995

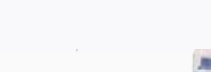
Skrall-lyklar 8-17



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



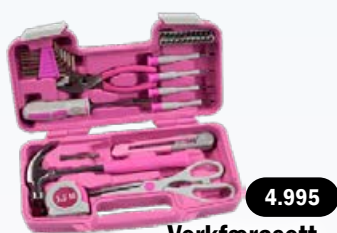
Barnaverkfærasett

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



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

Dagskrá

Hringbraut

- 1830 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Kaupmaðurinn á horninu (e)** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.
- 19.30 Hafnir Íslands (e)** Heimildarþættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða, þættirnir eru frá 2017 og voru í umsjón Lindu Blöndal og Friðþjófs Helgasonar.
- 20.00 Bióbærinn úrval** Úrval úr þáttum Bióbæjarins frá liðnu vori.
- 20.30 Fréttavaktin (e)**
- 21.00 Kaupmaðurinn á horninu (e)** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Sumarlandabrot**
- 13.15 Útsvar 2012-2013** Ísa-fjarðarbær - Reykjavík.
- 14.15 Hrefna Sætran grillar** Fiskur og hrefnukjöt.
- 14.40 Einmana á miðjum aldri**
- 15.10 91 á stöðinni**
- 15.30 Þöndurnar koma - Kafloðnir diplómatar**
- 16.15 Hvað hrjáir þig?**
- 16.55 Stiklur** Handafl og vatnsafl
- 17.35 Tónstofan** Hörður Torfason
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Ósagða sagan**
- 18.29 Sögur - stuttmyndir** Aftur í tímann
- 18.39 Sögur - Stuttmyndir** Kötturinn sem talaði
- 18.44 Nei sko!** Tilraun - Gervisnjör.
- 18.48 KrakkaRÚV**
- 18.50 Lag dagsins** Nýdönsk - Horfðu til himins.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Sumarlandabrot**
- 19.50 Dýrin í Hálsaskógi** Talsett teiknimynd frá 2016 byggð á sígildu ævintýri Thorbjörns Egner.
- 21.05 Grimmileg hefnd** Norsk gamanmynd frá 2016 um hinn ellefu ára Gilbert sem er lagður í einelti vegna þess að hann er með ofnæmi fyrir eggjum.
- 22.35 Before I Go to Sleep** Spennu- mynd frá 2014 með Nicole Kidman og Colin Firth í aðalhlutverkum.
- 00.05 Ófærð**
- 00.55 Dagskrárlok**

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show** Frábærir spjallþættir með James Corden.
- 14.00 The Block**
- 14.30 Bachelor in Paradise**
- 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 The Unicorn**
- 19.40 Black-ish** Nýrik fjölskylda tekst á við þær breytingar að efnast hratt og koma sér sífellt í aðstæður sem hún á erfitt með að vinna úr.
- 20.10 The Bachelorette**
- 21.40 The 9th Life of Louis Drax**
- 23.30 Love Island**
- 00.15 Love Island**
- 01.00 The Accused**
- 02.45 Captain Fantastic**
- 04.40 Tónlist**

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn**
- 08.20 The Mentalist**
- 09.00 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Supernanny US**
- 10.05 Drew's Honeymoon House**
- 10.45 Ghetto betur**
- 11.25 10 Years Younger in 10 Days**
- 12.10 Börn þjóða**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 30 Rock**
- 13.15 Bump**
- 13.50 Þetta reddast**
- 14.10 Skreytum hús**
- 14.25 Hvar er best að búa?**
- 15.05 First Dates Hotel**
- 15.50 Trans börn**
- 16.40 Jón Arnór**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.27 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakkinn**
- 18.45 Wipeout**
- 19.30 Bottled with Love**
- 20.55 The Nightingale** Clare, ung írsk sakakona, eltir breskan liðsforingja í gegnum hrjóstrugar óbyggðir Tasmaníu. Hún hyggst hefna fyrir hrottalegt ofbeldi sem hann beitti fjölskyldu hennar.
- 23.05 Honest Thief**
- 00.40 Basic Instinct**
- 02.45 The Mentalist**
- 03.25 10 Years Younger in 10 Days**
- 04.10 30 Rock** Gamanþættir sem fjalla um Liz Lemon, yfirhöfund skemmtiþátta sem sýndur er í beinni útsendingu í New York.

Ásgeir Innipúki og Helgi Björns í fréttum vikunnar

Það verður ekki töluð vitleysan þegar farið verður yfir fréttir vikunnar á Fréttavaktinni í kvöld en þar mæta þeir Ásgeir Innipúki Guðmundsson og Helgi stór- söngvari Björns og ræða við Elinu Hirst um helstu tíðindi vikunnar. Þá slær Linda Blöndal á þráðinn til Írisar Róbertsdóttur, bæjarstjóra í Eyjum, af augljósum ástæðum – og þátturinn endar á angandi Berjadögum í Ólafsfirði. ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 örðugur
- 5 svelgur
- 6 mynni
- 8 marðardýr
- 10 tveir eins
- 11 reitur
- 12 nef
- 13 hrumur
- 15 ároði
- 17 sepi

LÓÐRÉTT

- 1 kaupsýsla
- 2 nýlega
- 3 úthlutaði
- 4 stillt
- 7 dyggð
- 9 fiskur
- 12 glumdi
- 14 snæfok
- 16 smuga

LÁRÉTT. 1 bágun, 5 tíða, 6 ós, 8 safali, 10 nn, 11 beð, 12 gogg, 13 skar, 15 sólröð, 17 flípi. LÓÐRÉTT. 1 bísness, 2 aðan, 3 gafi, 4 rólegr, 7 síð, 9 aborri, 12 gall, 14 kófi, 16 op. gæði.

Sudoku

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

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

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

Hvernig gengur í vinnunni, Teddi? Mikið að gera! Svo mikið að ég tek vinnuna með mér heim!

Ég þarf að finna sniðug slagorð fyrir sjampó og sápuhlínuna „Peachy“! Helst á ensku! Off kars!

Dú hlýtur að hafa endað á að gera einhverjar sjampóauglýsingar á endanum! Já, og mér finnst ég jafnskiðugur í hvert skipti!

Ég fíla þessa síðustu! Augnablik af innblæstri! Efast um að þetta verði notað!

Spennt að flytja Eyjanótt á Þjóðhátíð

Klara Elías er flytjandi og lagahöfundur þjóðhátíðarlagsins í ár. Klara hefur þrífist í heimi tónlistar frá barnæsku og bjó í Bandaríkjunum í ellefu ár þar sem hún starfaði við tónlist. Hún er nú flutt heim til Íslands og hefur aldrei verið hamingjusamari.



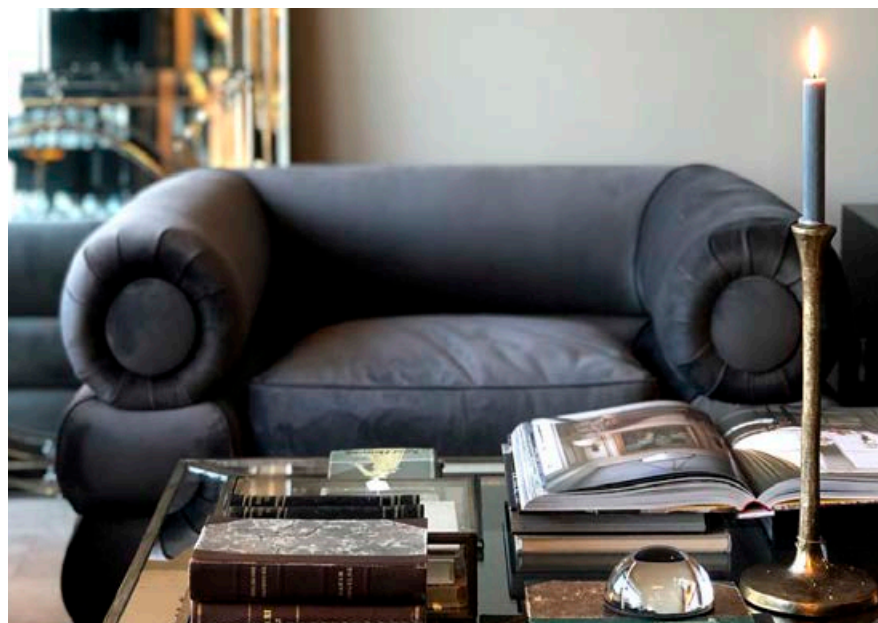
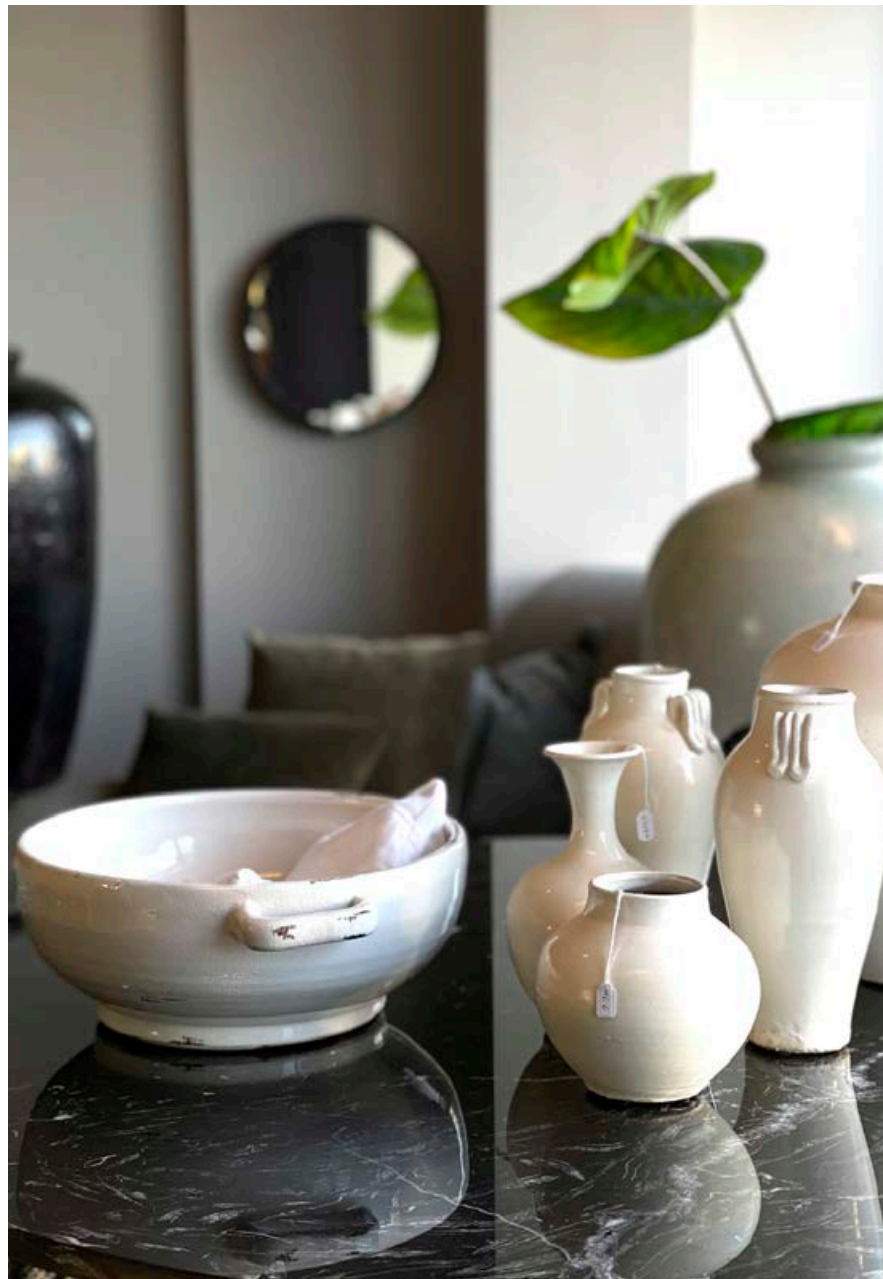
Saga verslunarmannahelgarinnar

Nærri þrjátíu ár eru liðin frá því að frídagur verslunarmanna var haldinn í fyrsta sinn. Loks getur fólk komið saman að nýju á þessari stærstu ferðahelgi ársins.

H&H

HEIMILI & HUGMYNDIR

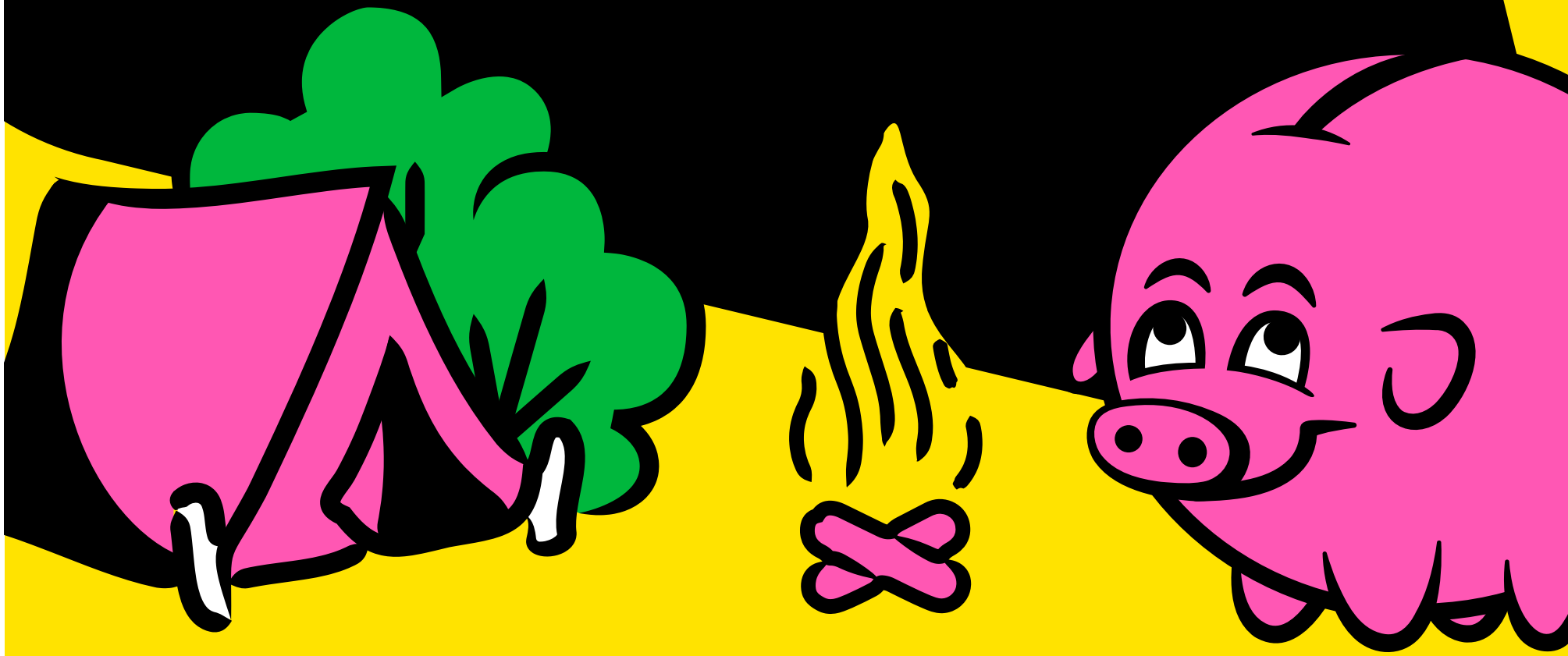
T Í M A L A U S F E G U R Ð



ÁRMÚLI 26, 108 REYKJAVÍK, 108 REYKJAVÍK, S: 5784400
HEIMILIOGHUGMYNDIR@GMAIL.COM, HEIMILIOGHUGMYNDIR.IS

Bónus virðir frídag verslunarmanna

Lokað í öllum okkar verslunum á mánudaginn



1.898

kr./kg

Nýtt



Bónus grill grísahnakkasneiðar
úrbeinaðar

1.898

kr./kg

Nýtt



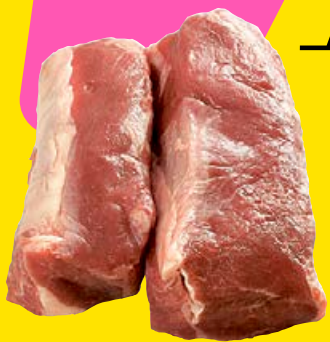
Bónus grill grísakótelettur
úrbeinaðar

BÓNUS

Verð gildir til og með 31. júlí eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

2.998

kr./kg



Frosið lambaprime

3.998

kr./kg



Frosið lambafillet

498

kr./kg



Frosin lambasvið

KJARNAFÆÐI

1.698

kr./kg



Kjarnafæði heiðalamb
kryddað lambalæri



400 kr.
verðlækkun

2.398

kr./kg

Ali kjúklingabringur í marineringu
3 tegundir - verð áður 2.798 kr./kg

98

kr./stk.



Fanta lemon
330 ml

798

kr./pk.



Kók og kók zero
6x500 ml

998

kr./pk.

12 stk.



Toppur
500 ml
Tvær tegundir

Trefjaríkt heilhveitibrauð



298

kr./pk.

Bónus kornbrauð
1 kg

1
kg

Myrkjavíkurregn í Hveragerði

MYNDLIST

Ungversk/islensk myndlistarsamvinna Listasafn Árnesinga

Aðalsteinn Ingólfsson

Við sem fylgdumst með framgangi hugmyndalistarinnar – konseptinu svokallaða – fyrir rúmlega þrjátíu árum, tókum hana auðvitað alvarlega. Samt hefur örugglega flökrað að einhverjum kollega minna, að í samamburði við dauðans alvöru forveranna og ákefð „nýju expressjónistanna“, væri þessi myndlist tærra hugmynda kannski helst til löðurmannlegrar fyrirbæri. Hverju þóttust menn bættari með því að færa til bókar hversdagslegustu athafnir sínar eða fleyta kerlingum á sléttu vatni og ljósmynda gárurnar, allt í þágu myndlistar? Hvar var lífsháskinn í þessu öllu saman, eins og Steinn Steinarr hefði líklega orðað það?

En þótt vestræn hugmyndalist hafi kannski ekki gert í blóðið sitt í sama mæli og ýmisleg önnur myndlist, gegndi hún óvænt mikilvægu hlutverki fyrir austan járnþjald. Sennilega er ekki ofsagt að þar hafi hún verið listamönnum eins konar líflína. Í austantjaldslöndunum var þeim sem ekki gengust undir opinbera myndlistarstefnu fyrirmunad að sýna í héraði, þeir fengu ekki að taka þátt í sýningum erlendis eða bjóða erlendum listamönnum til sýninga í sínum ranni. Mest var listrænt frjálshæðid sennilega í Pólandi, en annars staðar, til dæmis í Ungverjalandi og Tékkó, leituðu nýfíknir listamenn leiða til að rjúfa einangrun sína, án þess að kalla yfir sig útskúfun og/ eða betrunarvist.

Hugmyndalistin var eins og sniðin fyrir þá sem þurftu að tjá sig undir rós, og nota til þess sakleysilega frasa, einfaldar yfirlýsingar, blátt áfram og tilgerðarlausar ljósmyndir eða bernskar teikningar. Ekkert af þessu gaf augljós tilefni til opinberra athugasemda eða íhlutunar stjórnvalda, og allt þetta var hægt að senda á milli landa í formi póstkorta eða bókverka með litlum tilkostnaði og setja upp á augabragði, nánast hvar sem er. Jafnvel uppi á Íslandi.



Eru ekki allir í stuði?

Sérhver austur-evrópsku listamanna kom sér upp persónulegum aðferðum sem engin leið var að bendla við pólitískan undirröður. En með því að lesa á milli línanna á því efni sem þeim var sent að austan, skynjuðu vestrænir listamenn samt ærinn tilvistarvanda – jafnvel áður nefndan lífsháska – þessara kollega sinna. Ungverski listamaðurinn Endre Tót sendi um allar trissur ljósmyndir af sjálfum sér gleiðbrosandi, þar sem hann spurði hvort menn væru ekki í stuði, eða hvort viðtakendur væru ekki glaðir yfir því að geta spjallað saman. Géza Perneckzy dreifði með pósti ljósmyndum af sér í rökræðum við sjálfan sig, lyftandi spjöldum þar sem stóð ýmist „JÁ“ eða „NEI“. Gabor Attalai fer aðra leið, stjórnmálavæðir hugmyndir Marcells Duchamp um svokallaðan „myndgerving“ – ready-made -með eftirminnilegum hætti. Gallerí sem kölluðu eftir sýningum Attalais fengu bréf frá honum þar sem aðstandendur voru beðnir að koma fyrir svokölluðum „red-y made“, innan húss sem utan, kannski mála tröppu eða gólflista með rauðum



Í heildina er þetta mjög þörf og virðingarverð rannsókn á afmörkuðu skeiði í íslenskri/ungverskri nýlist.

lit, líka eina gluggarúðuna og svo að lokum staka gangstéttarhellu fyrir framan staðinn. Þar með var komin uppskrift að sýningu. Með því að breyta „ready“ í „red“ var Attalai, með meðvitaðri blöndu af gríni, sjálfhæðni og fúlustu alvöru, auðvitað að minna áhorfandann á tilveru sína og félaga sinna undir „rauðri“ ráðstjórn. Með þessari

Sýningin er helguð samskiptum íslenskra og ungverskra listamanna á áttunda ára-tugnum.

MYND/LISTASAFN ÁRNESINGA

anna. Sýningunni í Listasafni Árnesinga fylgir vönduð sýningar-skrá með fróðlegum frásögnum beggja aðila og ýmiss konar ljós-myndaefni. Á vídeóskermum er síðan að finna nýleg viðtöl við þá Tót og Perneckzy, nokkuð svo elli-móða, en ennþá brennandi í and-anum. Margt skondið kemur fram í sýningar-skránni, einkum í frásögnum Ungverjanna af viðskiptum sínum við hinar ungu íslensku lista-spírur. Ungverjarnir voru nokkru eldri og sjóaðri í listbaráttunni, og ljóst að þeim þóttu Íslendingarnir stundum ívið ungæðislegir og ekki ýkja skipulagðir. Perneckzy segir m.a. frá sýningu sinni í In-Out gall-eríi Íslendinganna í Amsterdam, þangað sem hann kom. Þar var honum sagt að hann yrði sjálfur að hengja upp verk sín, enn fremur að venjulega kæmi enginn á opnun í galleriinu. „Þetta var allt sagt með þeim þreytulega, norræna raddblæ sem er sameiginlegur öllum íslensk-um menntamönnum í Hollandi,“ segir Perneckzy. Bætur hann við að spár Íslendingana um aðsókn hafi gengið eftir, enda hafi hvorki dag-né tímasetningu verið að finna á boðs-kortinu.

Góðkunningjar úr Galleríi Suðurgötu 7

Á sýningunni í Hveragerði hallar nokkuð svo á Ungverjana, þar sem einungis eldri verk þeirra er þar að finna, en Íslendingar sýna einungis ný verk. Óneitanlega er með því ýjád að því að Ungverjarnir séu í dag óvirkir. Í sýningar-skránni, eins ágæt og hún er, hefði síðan mátt ganga betur á íslensku listamenn-ina, fá þá til að láta í ljós viðhorf sín til þeirrar myndlistar sem Ung-verjarnir sendu þeim. Í heildina er þetta mjög þörf og virðingarverð rannsókn á afmörkuðu skeiði í íslenskri/ungverskri nýlist. Og við sem sóttum sýningarnar í Galleríi Suðurgötu 7 forðum daga rekumst hér á mörg kunnuglegt verk. Eilítil athugasemd í lokin: Merking flúor-pípuverksins „Neon Earth“ eftir Kristján Guðmundsson, sem er hluti af sýningunni, hlýtur óhjá-kvæmilega að taka breytingum við að hvíla á grús en ekki mold („Neon Gravel“?). ■



Olivier og Kjartan hafa spilað saman síðan á tíunda áratugnum. MYND/ÁSEND

Heimstónlist í Saurbæ

arnartomas@frettabladid.is

Olivier Manoury bandoneonleikari og Kjartan Valdemarsson píanóleikari verða með sumartónleika í Hallgrímskirkju í Saurbæ í Hvalfirði næsta sunnudag.

Félagarnir hafa spilað saman síðan á tíunda áratugnum og flytja heimstónlist, allt frá djassi til latínu-

tónlistar með áhrifum frá franskri og íslenskri tónlist, þar sem spuni leikur stórt hlutverk. Meðal höfunda eru Astor Piazzolla, Antonio Carlos Jobim, Chico Buarque, Michel Legrand, Olivier Manoury og Kjartan Valdemarsson.

Tónleikarnir eru þeir næstsíðustu í sumartónleikaröð kirkjunnar. Miðasala fer fram við innganginn. ■

Raftónlist á Gljúfrasteini

arnartomas@frettabladid.is

Raftónlistarkonan Sigrún Jónsdóttir mun syngja og leika eigin lög á stofutónleikum Gljúfrasteins á næsta sunnudag.

Sigrún er tónskáld, hljóðfæraleikari, söngvari og tónlistarkennari og hefur unnið með fjölda ólíkra tónlistarmanna og hljómsveita. Hún hefur frá árinu 2016 sent frá sér fjórar smáskífur sem sólótonlistar-maður. Tónleikarnir á sunnudag bera heitið Á mörkum þess tilrauna-kennnda og hefðbundna, og eiga gestir eflaust von á framandi efni.

„Ég ætla að spila lög af plötunni minni Onælan sem ég gaf út 2018 í bland við nokkur glæný lög sem verða á komandi plötu sem er væntanleg á næstu mánuðum,“ segir Sigrún, sem lýsir tónlist sinni sem raftónlist með blandi af poppi og tilraunum. „Ég leik mér oft að því að gera tilraunakenndan hljóðheim og búa til einhvers konar stemningu í kringum viðfangsefnið hverju sinni.“

Sigrún tekur ekki fyrir möguleikann á að tónleikarnir kunni að taka óvænta stefnu.



Ný plata er væntanleg frá Sigrúnu á næstu mánuðum.

MYND/ÁSEND

„Það er aldrei að vita nema ég taki langspilið mitt með, tengi það við tölvuna og sjái hvað gerist,“ segir hún og hlær. „Hver veit nema ég geri smá tilraunir?“

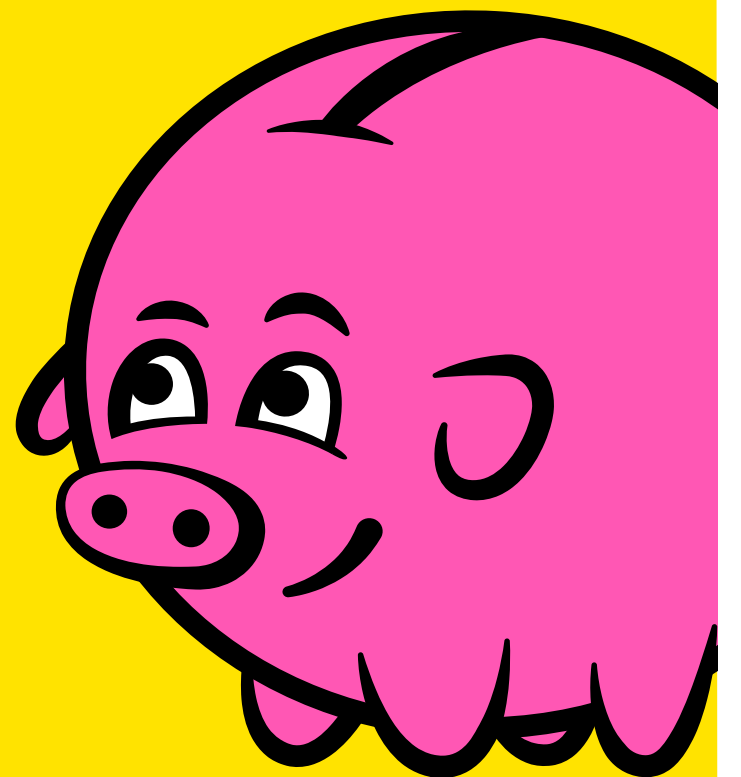
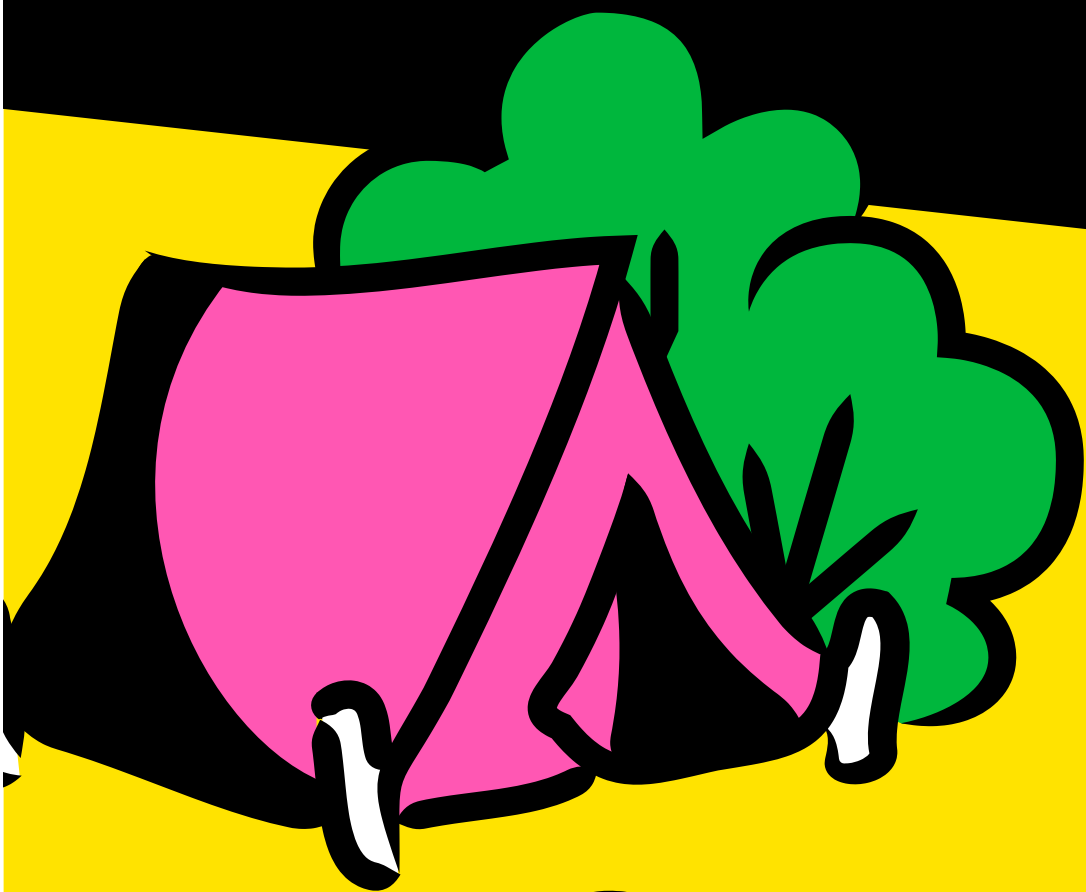
Myndirðu þá lýsa tónlistinni þinni sem aðgengilegri tilrauna-tónlist eða sem óaðgengilegri popptónlist?

„Góð spurning! Ég held að óaðgengileg popptónlist sé frekar málið!“

Tónleikarnir hefjast klukkan 16 og miðasala fer fram við inngang safnsins. Stofutónleikar eru haldnir á Gljúfrasteini alla sunnudaga í sumar og hafa verið fastur liður á safninu frá árinu 2006. ■

**Bónus virðir
frídag
verslunarmanna**

**Lokað í öllum
okkar verslunum á
mánudaginn**



BÓNUS

Lykilspurningin



Meiri líkur en minni eru á að það verði sól í Eyjum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Versta veðrið sem þú hefur upplifað um versló?

Fauk af barstólum

Sverrir Bergmann
söngvari

„Ég er ekki með ártalið alveg á hreinu en minnir að það hafi verið 2002,“ segir tónlistar- maðurinn Sverrir Bergmann og rifjar upp tíma sinn á

Þjóðhátíð þá helgi.

„Það var hræðilegt veður og þetta endaði á því að það þurfti að færa allt tjaldstæðið og fara með alla Þjóðhátíðargesti inn í íþróttahús.“

Ég var að spila með Daysleeper og við vorum rosasvalir og sátum á barstólum uppi á sviði. Gitarleikarinn fauk svo bara næstum því niður og af sviðinu.

Svo fyrir ekkert svo mörgum árum þá rigndi alveg svakalega mikið á Þjóðhátíð og brekkan var eitthvert algjört ógeð og þá var ákveðið að bera sand í brekkuna til að hemja hana. Svo snögg- þornaði, sólin mætti og svo rok um kvöldið og brekkan varð bara að færa sig því það fengu allir svo mikinn sand í augun. Þannig að brekkan var öll hægra megin og enginn í henni,“ segir Sverrir hlægjandi.

Hann spilar um helgina með FM95Blö og Albatross og segir alla peppaða. „Þetta verður ekkert eðlilega mikil veisla.“

Hljújum okkur bara

Klara Elías
söngkona

„Fyrsta Þjóð- hátíðin mín og fyrsta upplifunin, þá var sko heeeellidemba. Ég var ekki í einni þurri flik. Ég rifja það samt upp

sem bestu úthátíð sem ég hef farið á. Ég var tvítug og held ég sé ekki að ljuga að þér, að þetta hafi verið 2005 eða 2006. Þú getur örugglega bara fundið það með því að leita að því hvenær var versta veðrið, það var þá sem ég fór í fyrsta skiptið,“ segir Klara hlægjandi.

Hún segir það ekki skemma neitt fyrir á Þjóðhátíð, veðrið skipti einfaldlega engu máli. „Við erum bara þannig að þegar það er kalt og þegar það rignir þá finnum við bara aðrar leiðir til að hlýja okkur. Við kunnum að halda á okkur hita og hafa gaman og mætum bara tvíefld til leiks ef það rignir.“

Hún segir að sér sé alveg sama um mismunandi veðurspár fyrir helgina. „Mér er alveg sama! Ég held það skipti máli að ég hafi upplifað Eyjar áður og haft svo góða upplifun af þeim í þessu veðri, þannig að ég veit bara að það skiptir engu. Ég er bara á bleiku skýi yfir þessu landi, ég elska þetta land alveg sama hvernig viðrar – þetta er besta land í heimi.“ ■

Leitar að ástinni að innan

Rapparin GKR gaf á miðnætti út nýtt lag, Elskan. Lagið fjallar um ástina og er í ætt við fyrri lög rapparans sem fetar persónulegar slóðir í laginu.

oddurevar@frettabladid.is

Gaukur Grétuson, betur þekktur sem GKR, hefur um árabíl veitt aðdáendum innsýn í eigin hugsanir með lagasmíð sinni. Á miðnætti gaf hann út nýtt lag, Elskan, þar sem hann veltir fyrir sér ástinni.

„Innblásturinn snýst kannski um að maður er að reyna að finna hlýjuna í lífinu og manni líður kannski eins og hlýjan komi frá einhverju öðru en sjálfum sér en svo er maður líka að átta sig á því að hlýjan þarf að koma innan frá til þess að maður geti verið móttækilegur fyrir hlýjunnina utan frá.“

Leitin geti verið blindandi

GKR segir þælinguna mögulega einfalda. „En þegar hlustað er á lagið þá fattast það kannski ekki að ég á við hlýjuna að innan. Það er einfalt að skilja textann en það eru líka mismunandi meiningar í honum.“

Ertu að leita að ástinni?

„Ég myndi segja að ég sé mest að leita að ástinni innan frá. Ég trúir því að ef maður leitar of mikið að ást þá ertu ekki að fara að finna hana,“ svarar rapparinn. Leitin að ástinni sé alltumlykjandi í samfélaginu.

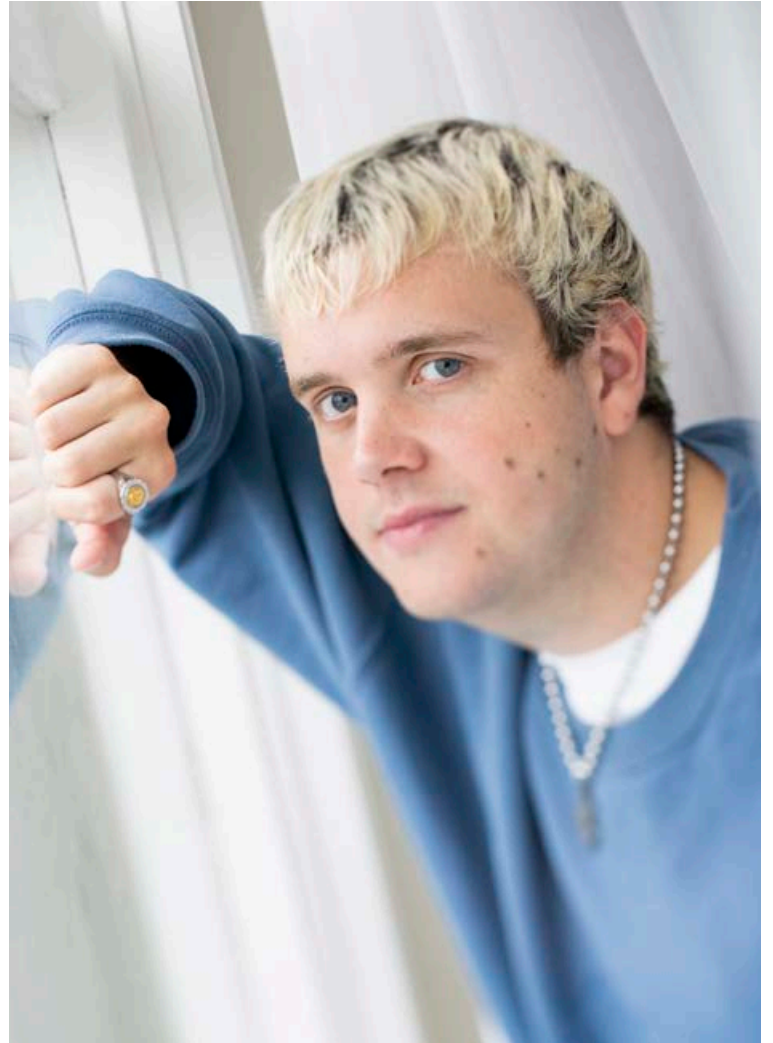
„Þetta er svo blindandi. Það er mikið af fólki, þar á meðal ég, sem fattar kannski ekki hvað það er að leggja mikla vinnu í að leita að einhverju til að láta sér líða vel í stað þess að vinna í sér og finna hlýjuna að innan og ástina þannig.“

Persónulegar nótur

GKR er þekktur fyrir að vera oft á persónulegum nótum í lögum sínum. Spurður segist hann stanslaust vera að vinna í sér og stundum byrji hann óvart að semja lög án þess að fatta það.

„Stundum gerist þetta bara. Allt í einu er ég búinn að semja lag og fatta svo eftir á, „heyrdú já, ég er að segja frá þessu,“ segir rapparinn. Hann tekur fram að sum lög séu kannski ekki endilega eins persónuleg.

„Stundum, ef meiningin er ekki nógu öflug, þá á ég erfitt með að fíla lögin nógu mikið. En að sama skapi þá er alltaf meining til staðar í tónlist því lagið sjálft hefur meiningu



GKR gefur varla út lag nema það sé þæling á bak við það. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Ég myndi segja að ég sé mest að leita að ástinni innan frá.

og tilfinningin er frá laginu, þannig að stundum skiptir ekki máli hvað þú segir því tónlistin talar líka.“

Filar lífið í Noregi

GKR flutti á síðasta ári til Noregs og býr þar í Bergen. „Það hefur verið ekkert eðlilega gaman. Ég er að leggja inn vinnu þar í tónlistinni og býið að ganga mjög vel,“ segir rapparinn.

Hann hefur meðal annars haldið eigin tónleika og komið fram á fleirum. „Ég er líka búinn að spila slatta með vini mínum og er í ágúst að fara að spila á einhverjum fjórum mismunandi tónlistarhátíðum.“

GKR segist ekki búast við því að verða úti til eilífðarnóns en þó ekki viss hvenær hann flytur heim. „En það er eitthvað sem ég á eftir að gera á Íslandi sem mig langar að gera og mér finnst ég ekki geta sleppt því.“ ■

GOTT

í ferðalagið

FK
FJARÐARKAUPeinstök
verslun



**FRÉTTA
VAKTIN**

FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fjölbreytt fréttaumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalsið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða helstu mál líðandi stundar.

Þátturinn er sýndur á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT

EXTRA
|||||

OPIÐ
ALLA HELGINA

★ ★ ★ ★ ★
Gló ta go!



999 kr.

Gló pasta og gos 500ml*



1.599 kr.

Gló skál og gos 500ml*

*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni

Barónsstígur 8-24
Akureyri 24/7
Reykjanesbær 24/7



Það vakti sérstaka athygli ljósmyndara Fréttablaðsins hve litill kópurn er.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Veiga(r) að braggast eftir ófarirnar í höfninni

Elisabet Hrönn Fjóludóttir, dýralæknir í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, segir kópin sem bjargað var í síðustu viku úr Reykjavíkurböfn allan að braggast eftir ófarirnar í höfninni og farinn að borða fisk.

odduraevar@frettabladid.is

Kópnum var bjargað af þeim Sigríði Kristinsdóttur og Lilju Steingrimsdóttur sem gengu fram á hann með spún í kjaftinum hinum megin við Hörpu í Reykjavíkurböfn. Þær hringdu í 112 og starfsmaður Húsdýragarðsins að nafni Veigar kom og sótti kópin. Kópurinn fékk því nafnið Veigar, nú eða Veiga ef um er að ræða urtu.

„Við erum ekki alveg viss hvort kynið hann er ennþá,“ segir Elisabet hlajandi. „Þetta er bara þokkalega gott. Húsdýragarðurinn hefur fengið svona verkefni áður en þeir eru alltaf misjafnlega vel á sig komnir. Hann virðist ætla að hafa þetta af, sem er mjög gott.“

Elisabet segir kópin hafa verið mjög vannærðan og illa á sig kominn í síðustu viku. Nú er hann í umsjá garðsins og Dýraþjónustu Reykjavíkur.

„Við erum að gefa honum mat með sondu og hann er á mjög ströngu matarþrógrammi,“ segir Elisabet. „Ég er svo lánsöm að ég á góða að erlendis sem eru að vinna í svona selabjörgun. Þau gáfu mér

”

Hann virðist ætla að hafa þetta af, sem er mjög gott.



Elisabet Hrönn Fjóludóttir

í raun allar upplýsingar sem við þurftum til að koma honum yfir þennan fyrsta hjall sem er erfiðastur.“

Eðli málsins samkvæmt er flókið að annast sel. „Maður gúggjar ekkert hvernig maður á að bjarga sel og fær réttar upplýsingar. Við dýralæknarnir lærum heilmikið og verðum ofboðslega fær í því sem við sjáum dagsdaglega og seli sér maður ekki á hverjum degi,“ segir Elisabet hlajandi.

Skildi ekkert í fisknum

„Við erum aðeins farin að minnka sondufóðrunina og hann er farinn að borða aðeins fisk sjálfur. Það er náttúrulega takmarkið, að hann borði bara sjálfur og þurfi ekki að

fá aðstoð við að nærast,“ útskýrir Elisabet.

Hún segir sondufóðrunina nauðsynlega í byrjun því kópurinn hafi ekki haft orku til að nærast sjálfur. „Þetta er ákveðin fiskisúpa sem við útbúum fyrir hann og setjum lítið rör rétt oní kok. Þetta er ekkert vont, en þetta er náttúrulega svolítið skrítið,“ segir Elisabet.

„Þetta er gert svolítið reglulega til að byrja með en svo byrjuðum við núna í vikunni að bjóða honum fisk. Hann var fyrst ekkert að skilja og svo núna er hann bara að mér heyrir að hakka í sig fiskinn,“ segir Elisabet.

Of snemmt sé að segja til um framhaldið. „Hann hefur aðeins þurft að kljást við eftirköst af því sem hann lenti í og þurft á lyfjameðhöndlun að halda líka. Við þurfum að sjá hvernig hann nær sér af því, hvort hann ná fullum bata til að komast aftur út í náttúruna. En það er alltaf markmiðið þegar Dýraþjónustan fær til sín villt dýr.“

Elisabet saknar stækkaðrar selaugar sem nú er í undirbúningi. „Maður vill samt náttúrulega ekki hafa villt dýr til sýnis en við þurfum að skoða þetta því þetta eru líka svo félagslynd dýr að þau geta ekki verið mjög lengi ein. En við lifum svolítið í núinu með svona villt dýr og tökum bara einn dag í einu. Í selabyrginu er þínulítill laug sem hann getur verið í og það er verið að skoða það hvort við getum ekki fært hann yfir bráðlega.“ ■

■ Sérfræðingurinn

GPS-ólar mikilvægar fyrir gæludýrin um versló



Guðfinna Kristinsdóttir
Dýrfinna

„Langerfiðustu málin hjá okkur eru dýr sem tynast í pössun. Oft eru þau það hrædd að þau

koma ekki til neins nema eigandans og eigandinn er oft víðsjarri og þetta getur rífið upp fríið hjá fólki.

Ef gæludýrin geta ekki komið með um versló er best að byrja á að velja pössun sem þú þekkir og

treystir og það er gott að fara fram á það að hundurinn sé aldrei laus. Það er meiri hættu á að þeir tynist og svo þarf að passa extra vel upp á útganga og jafnvel kaupa GPS-ól og láta hana fylgja hundinum í pössunina. Þá er auðveldara fyrir okkur að vita hvar hann er og ná honum.

Við höfum þegar þurft að leita að hundum í sumarbústöðum, allt frá gömlum hundum sem aldrei hafa farið neitt, niður í unga hvolpa, svo það er ekki hægt að treysta á neitt og langbest að taka af allan vafa og ekki sleppa hundinum lausum á svæðum þar sem hundurinn kannast ekki við umhverfið.

Það er erfiðara að hafa uppi á

köttum, því það er eðlilegra að sjá þá úti. Svo er miklu erfiðara að finna þá fyrir leitarteymið og það hefur komið fyrir að kettir hafi verið teknir með út í bústað og tynst. Við björguðum einum sem hafði verið týndur í fimm vikur. Ef kettir tynast með beisli er meiri hættu á að þeir festist einhvers staðar.“

Guðfinna minnir fólk á að halda vel utan um GPS-númerið. „Svo minnum við á að ef dýr tynast þá er mikilvægt að hafa samband við okkur strax. Stundum þorir fólk ekki að hafa samband strax og skiljanlega er þetta mikið panikk fyrir pössunaraðilann, en hafið frekar samband strax, því tíminn skiptir svo miklu máli.“ ■

FRÍTT KAFFI

ALLAN HRINGINN



Þú færð frítt kaffi í sumarfríinu með Orkulyklinum.
Kynntu þér staðsetningar á orkan.is/afslattur/*

Orkan — fyrir ferðalagið

*Kaffi frá vinum okkar í Te & Kaffi er á öllum stöðvum Orkunnar fyrir utan á Seyðisfirði, Hvalselli og í Ólafsvík.



Bakþankar



Svanborgar
 Sigmarsdóttir

Á miðju sumri

Verslunarmannahelgin er að ganga í garð. Stór hluti þjóðarinnar hefur, eins og ég, legið yfir vedur.is og refreshað í von um að spáin verði betri í hvert sinn. Þessi helgi hefur sérstakan stað í huga okkar, því mörgum Íslendingum finnst sem þessi fyrsti mánudagur í ágúst sé nánast síðasti dagur sumars. Þetta sé því síðasti séns á útilegu. Síðasti séns á sumri.

Við vitum að ágústkvöldum fylgja meira rökkur en á sumar-kvöldum. Í ágúst er sumarfrið búið hjá langstærstum hluta þjóðarinnar sem mætir aftur í rútinuna eftir helgi. Svo fara skólarnir bráðum að byrja. Og í huga okkar vegur þetta þyngra en sú staðreynd að meðal-hiti ágústmánaðar er oft svipaður og í júlí og ídulega hærri en í júní. Því það sem okkur finnst vegur hér þyngra en tölulegar staðreyndir vísindamanna.

Undanfarinn áratug hefur borið á litlum hópi Íslendinga sem reyna að koma ágúst í flokk sumarmánaða. Hugsanlega er þetta bjartsýnisfólk. Jafnvel fólk sem dvalið hefur í Evrópu, vanist tilhugsuninni um að ágúst sé heitur sumarmánuður og kippir sér ekki upp við sólsetur að sumri. Fólk sem er ekki tilbúið að sleppa tókunum á sumrinu og vill að það endist fram í miðjan september. Eða bara fólk sem finnst að allar árstíðir eigi að fá þrjá mánuði, því meira að segja náttúran eigi skilið eitthvert jafnræði.

Fyrir einhverjum árum ákvað ég að ganga í hóp þessa bjartsýnis-fólks og lýsa ágúst sem sumarmánuð. Það er alveg nóg af öðrum tækifærum til að sleppa takinu á einhverju skemmtilegu. Höldum í sumarið eins lengi og við getum og komum heil heim eftir þessa sumarhelgi. ■



SUMARÚTSALA BETRA BAKS

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR - EKKI MISSA AF ÞESSU



40%
 AF DIMMA
 RÚMFÖTUM



20%
 AF SÆNGUM
 OG KODDUM



60%
 AFSLÁTTUR

EXCLUSIVE TOPPER

Gæsadúnn.

90 x 200 cm. Verð: 30.900 kr. Nú 12.360 kr.

160 x 200 cm. Verð: 56.900 kr. Nú 22.760 kr.

180 x 200 cm. Verð: 60.900 kr. Nú 24.360 kr.



20%
 AFSLÁTTUR
 AF TEMPUR

TEMPUR

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.



30%
 AFSLÁTTUR

HORSENS

Hægindastóll, rafdrifinn.

Svart leður. Verð: 269.900 kr.

Nú 188.930 kr.



10-40%
 AF HEILSUINNISKÓM

FRÍTT
 KAFFI
 ALLAN HRINGINN

FAXAFENI 5
 Reykjavík
 588 8477

DALSBRAUT 1
 Akureyri
 588 1100

SKEIDI 1
 Ísafirði
 456 4566

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

Betra
 BAK