

Menning ➤ 15



Lífið > 20



**Vítamín-
dagar!**
18.-21. ágúst
nettó



FRÉTTABLAÐIÐ

187. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 18. ÁGÚST 2022



Það voru glaðbeittar konur sem komu í mark í Sumarkjóra- og freyðivínshlaupinu sem haldið var í gær en hlaupið var um Elliðárdal, alls fimm kílómetra. Eftir veðurofsann í gærmorgun lægði í borginni og var hlaupið í sumarkjólum og góðu skapi enda rjómabliða. Eftir hlaupið fengu þátttakendur sér góðan sopa enda fátt betra en að strita ögn og enda svo með góðan drykk. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK**

Ítalir hafa játað umhverfisspjöll

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri útilokar ekki þátttöku í landsmálunum með þingmennsku síðar. Hann segir mikilvægt að Samfylkingin nái fyrri styrk.

bth@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hefur tekið ákvörðun um að bjóða sig ekki fram til formanns Samfylkingarinnar á landsfundi flokksins í október þegar kosid verður um arftaka Laga Einarssonar. Þetta staðfestir Dagur.

Ákvörðunar Dags hefur verið beðið með eftirvæntingu mánuðum saman eftir að Logi upplýsti í helgarviðtali í Fréttablaðinu í vor að

hann hygðist axla ábyrgð á slægu gengi flokksins í síðustu alþingiskosningum.

„Ég hef auðvitað skynjað mikinn stuðning. Fólk hefur kallað eftir nýrri ríkisstjórn sem yrði mynduð frá vinstri yfir á miðjuna svipað og í Reykjavík. En ég er að hefja nýtt kjörtímabil í borginni og á ekki sæti á þingi. Þess vegna var langsótt að ég byði mig fram til formennsku í flokknum,“ segir Dagur.

Spurður hvort það sé útilokað að hann bjóði sig fram til formanns, svarar Dagur:

„Já. Mitt hlutverk er frekar nú að styðja við þá sem veljast til forystu. Ég held að það skipti mjög miklu máli að Samfylkingin sækji fyrri styrk sinn.“

“

Mitt hlutverk er frekar
nú að styðja við þá sem
veljast til forystu.



Dagur B.
Eggertsson,
borgarstjóri
í Reykjavík

Kristrún Frostadóttir þingmaður er sögð gera það upp við sig á næstu dögum hvort hún býður sig fram til formanns Samfylkingarinnar. Dagur situr sem borgarstjóri uns Einar Þorsteinsson, oddviti Framsóknarflokksins, tekur við.

„Það hef ég aldrei útilokað en hef þó ekki sérstaklega stefnt að því. Hugur minn og hjarta hefur verið í borginni ansi lengi. Ég hvorki útiloka það né er ég með áætlanir um slíkt langt fram í tímann,“ svarar Dagur spurður hvort hann hyggist bjóða sig fram til Alþingis fyrir næsta kjörtímabil. Mikilvægt sé að Samfylkingin komist í ríkisstjórn. „Það vantar meiri félagsþyggu og meiri klassiska norræna jafnaðarstefnu inn í stjórn íslenska ríkisins.“ ■

UMHVERFISMÁL Þriggja ítalskra ökuþóra bíður há fjarsekt fyrir ítrekaðan utanvegaakstur á að minnsta kosti þremur stöðum í sandauðnunum norður af Vatnajökli í byrjun vikunnar.

Lögreglan á Húsavík hafði uppi á mönnunum í ferðapjónustunni Fjalladýrð í Möðrudal að kveldi sama dags og upp komst um umhverfisspjöllin, sem eru með þeim verri sem heimamenn hafa orðið vitni að.

Þeir játuðu sök á staðnum enda bentu hjólbarðarnir á einum bíla mannanna til þess að þeir hefðu markað djúpa slóða. Í umfjöllun um málið er bent á að utanvega-akstur sé mjög algengur. **SJÁ SIÐU 8**

**Það er leikur
að spara!**



Ódýrt

**Eltu ódýrt
merkið til að
hjálpa þér
að spara!**

The logo for KRONAN features the word "KRONAN" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized orange fruit with a smiling face, complete with eyes and a wide grin. A small green leaf is attached to the top of the orange.



Fimm þúsund manns fóru að gosstöðvunum á þriðjudag.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vildu sjá gosið þrátt fyrir veðrið

arnartomas@frettabladid.is

ELDGOS Ákvörðun um hvort gossvæðið í Meradölum verði áfram lokað verður tekin á fundi viðbragðsaðila klukkan hálf nýu í dag. Lokað var á svæðinu í gær og í nótt vegna veðurs en horfur í dag eru talsvert álitlegri.

Bogi Adolfsson, formaður björgunarsveitarinnar Þorbjörns í Grindavík, segir að ekki hafi komið upp atvik þar sem fólk hunsaði lokunina í gær. Þó var eitthvað um fólk sem var snúið við þegar komið var á staðinn.

Samkvæmt talningu Ferðamálastofu fóru um fimm þúsund manns um gossvæðið í fyrradag en samkvæmt tilkynningu frá Lögreglunni á Suðurnesjum má gera ráð fyrir að þessar tölur séu mun hærrí. Rölegt var á vakt lögreglu og björgunarsveita á þriðjudag og aðeins þrjú atvik skráð. Voru það göngumenn sem höfðu meitt sig lítilega. ■

Hvað er planið?



Landssamtökin Proskahjálpar hefja í dag herferðina Hvað er planið? þar sem lögð verður áhersla á að fjölga námstækifærum ungmenna með fötlun. Þau Anna Rósa, Finnabogi, Lára og Þórir vilja ýmist verða sundkennari, fréttamaður, sagnfræðingur eða lærður myndlistarmaður og eru andlit herferðarinnar, en Sara Dögg er með þeim á myndinni og er hún verkefnisstjóri á vegum Proskahjálpar.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Óttar óákveðinn varðandi boð Skúla

arnartomas@frettabladid.is

SKOÐUN „Ég er bara ekki alveg búinn að ákveða það,“ segir Óttar Guðmundsson spurður hvort hann hafi í hyggju að þiggja boð Skúla Mogensen um að heimsækja sjöböðin í Hvammsvík.

Í Bakþönkum Óttars í Fréttablaðinu 13. ágúst gagnrýndi hann aðkomu þriggja ráðherra að opnun sjóbadanna hjá Skúla í júlí og setti spurningarmerki við að ábyrgðarmenn ríkissjóðs tækju þátt í slíkum fögnuði.

Skúli svaraði pistlinum með aðsendri grein í Fréttablaðinu 16. ágúst þar sem hann taldi Óttar fara með rangt mál. Greininna endaði Skúli á að bjóða Óttari í heimsókn í Hvammsvíkina. Óttar hefur ekki í hyggju að svara pistli Skúla.

„Ætlunin var alls ekki að gagnrýna Skúla eitthvað sérstaklega,



Ætlunin var alls ekki að gagnrýna Skúla eitthvað sérstaklega, heldur miklu frekar ráðherrana



Óttar Guðmundsson

heldur miklu frekar ráðherrana sem virðist vera alveg sama um kjósendur. Það var það sem þetta gekk út á,“ segir hann. „Ég sé enga ástæðu til að fara í neitt skitkast.“ ■

Svo dýrir flutningar bara fyrir fíkniefni eða þá gull

Fyrirverandi ráðherra list afar illa á hugmyndir EP Power Minerals um stórfellda þungaflutninga á vikri á Suðurlandi. Mýrdalshreppur hefur ekki gefið út framkvæmdaleyfi.

bth@frettabladid.is

ÍÐNAÐUR „Þetta er galið, þetta eru galin áform,“ segir Guðni Ágústsson, fyrirverandi ráðherra og íbúi á Selfossi. „Kötluvikurinn getur ekki verið svona dýrmætur, það stendur ekkert undir svona flutningum nema gull eða fíkniefni.“

Guðni er í hópi fjölmargra íbúa á Suðurlandi sem bregðast hart við og mótmæla áformum þýsk-íslenska fyrirtækisins EP Power Minerals um stórfellda flutninga á vikri um þjóðvegi landsins langa leið.

Áform eru um að drekkhlaðnir vörubílar aki Suðurlandsveg frá Hafursey við Hjörleifshöfða að Þorlákshöfn til útskipunar á fimmtán mínútna fresti allan sólarhringinn. Gríðarlegt álag yrði á vegina auk margs konar mengunar og óæskilegra umhverfisáhrifa. Sveitarstjórn Mýrdalshrepps ályktaði í gær og mótmælir því sem fram kemur í umhverfismatsskýrslu frá Eflu að áhrif flutninganna yrðu minni háttar. Hið rétta sé að mikil og skaðleg áhrif yrðu sem dæmi á ferðaþjónustu.

„Öll leiðin frá Vík til Þorlákshafnar neitar að þetta geti gerst,“ segir Guðni. „Þetta getum við Sunnlendingar ekki látið yfir okkur ganga.“

Meðal mótraka sem Guðni nefnir eru að gatnabrúnir á hluta vegkaflans kalli meira og minna á keðjur á dekk stóru bílanna allan veturinn. Auk þess sem umferðaröryggi yrði stefnt í hættu beri vegurinn alls ekki svona umferð. Vikurinn fer samkvæmt áformum í gegnum Hvolsvöll, Hellu og Selfoss.



Engin höfn er við Víki í Mýrdal. Telja heimamenn að fyrirhugaður útflutningur á vikri sé nú tilefni fyrir nýja höfn.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Kötluvikurinn getur ekki verið svona dýrmætur, það stendur ekkert undir svona flutningum nema gull eða fíkniefni



Guðni Ágústsson, fyrirverandi ráðherra

„Ég bý við hringtorg við Brúarstræti 1 í nýja miðbænum við Selfoss. Ég fylgist með umferðinni, það er bíll við bíl og örtröð um helgar. Þessi vegur er ekki gerður fyrir svona flutninga,“ segir Guðni.

Guðni nefnir að ný höfn eða dæl-

ingefnisins frá landi um borð í skip nær námunni hljóti að verða niðurstaðan. Sömu sjónarmið koma fram í áliti sveitarstjórnar Mýrdalshrepps í gær.

Landeigendur við Hjörleifshöfða seldu land fyrir nokkrum misserum undir námuna. Er horft til flutninga til Evrópu og jafnvel Norður-Ameríku til sementsframleiðslu. Í umhverfismatsskýrslu frá Eflu er gert ráð fyrir 107 ferðum vöruflutningabíla frá Hjörleifshöfða á sólarhring.

Einar Freyr Elínarson, nýráðinn sveitarstjóri í Mýrdalshreppi, segir að sveitarfélagið leggist ekki gegn námuvinnslunni heldur gegn flutningunum.

„Ég áréttá að sveitarfélagið hefur ekki gefið út framkvæmdaleyfi vegna námuvinnslunnar.“

Sveitarstjórn mælist til að fyrirkomulag starfseminnar verði endurskoðað og vikrinum skipað af ströndinni sunnan við námusvæðið. Sveitarfélagið lýsir sig reiðubúið til viðræðna um hafnargerð. ■

Tilboð óskast í sumarhús til brottflutnings

Til sölu sumarhús til brottflutnings. Húsið er timburhús á einni hæð um 52 m², húsið er stofa, borðstofa, eldhús, baðherbergi og þrjú svefnherbergi, ásamt geymslu um 4 m², palli, verönd og heitum potti. Húsið selst í því ástandi sem það er í dag.

Húsið er staðsett í landi Munaðarness í Borgarfirði og má skoða það í samráði við Gunnar Asgeir Gunnarsson - 833 6949. Húsið skal fjarlæggt í síðasta lagi 17. október n.k. og skal kaupandi gera það á sinn kostnað.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Sameykis, Grettisgötu 89 fyrir kl. 14 fimmtudaginn 8. september. Frekari upplýsingar veitir Ólafur Hallgrímsson rekstrarstjóri fasteigna orlofssjóðs á netfangið oli@sameyki.is og í síma 896 1470. Áskilinn er réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna þeim öllum.



Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 18.–21. ágúst

Helgarsteik

kalkúnalæri með beini

1.979 kr/kg
3.299-kr/kg



KJARNAFÆÐI



Kinda-fillet
2.729 kr/kg
3.899-kr/kg



Gul melóna
419 kr/kg
599-kr/kg



Jarðarber
250 g
559 kr/pk
699-kr/pk



Lambasnitzel í raspi
Foreldað, úr framparti
2.699 kr/kg
4.499-kr/kg



Durum brauð
612 g
379 kr/stk
549-kr/stk



Pítsustykki
Margarita og salami
299 kr/stk
429-kr/stk



Möndludrykkur
279 kr/stk
399-kr/stk



Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu

nettó

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Engir óseldir bílar til á lager í fyrsta sinn í sextíu ára sögu

ggunnars@frettabladid.is

VERSLUN Ekki er óalgengt að kaupendur þurfi að bíða í hálf tölur eða lengur eftir nýjum bíl vegna þess hve hægt gengur að framleiða þá. Egill Jóhannsson, forstjóri Brimborgar, segir eftirspurn eftir nýjum bílum langt umfram framleiðslugetu um þessar mundir.

„Við erum að selja svona tvö til þrjú hundruð bíla á mánuði í venjulegu árferði og viljum þá eiga svona 150 bíla á lager. Í síðustu viku gerðist

það hins vegar að við áttum ekki einn einasta óseldan bíl á lager. Ég man ekki eftir að það hafi gerst í 60 ára sögu fyrirtækisins.“

Þó að þetta sé engin óskastaða telur Egill að það hjálpi til hve mikinn skilning fólk hefur á stöðunni. Hann segir kauphegðun fólks vera að breytast hratt þegar kemur að nýjum bílum.

„Sala nýrra bíla fer miklu meira fram á netinu í dag. En svo eru líka fleiri bílar seldir í forsölu en áður. Hér áður fyrr vildi fólk ganga frá



Egill Jóhannsson, forstjóri Brimborgar

kaupum á nýjum bíl og keyra jafnvel burt á honum samdægurs. Í dag er fólk til í að bíða og hugsa lengra fram í tímann. Ég held að faraldurinn hafi kennt okkur heilmikið.“

En það eru fleiri þættir sem valda hræringum á markaði nýrra bíla um þessar mundir. Egill segir orkuskiptin frá hefðbundnum bílum yfir í rafbíla vera farin að lita alla þætti greinarinnar.

„Þetta eru líklega umfangsmestu tæknibreytingar sem bílabransinn hefur gengið í gegnum frá því að bíllinn var fundinn upp. Bæði hjá framleiðendum og söluaðilum eins og okkur. Pantanir benda til þess að hlutfall hreinna rafbíla verði komið í 60 til 70 prósent fyrir lok árs.“

Egill segir að þótt það sé spennandi að taka þátt í þessum öru breytingum sé mikilvægt að gera sér grein fyrir þeim áskorunum sem fylgja.

„Við erum að ganga í gegnum þessa tæknibyltingu á sama tíma og bílaframleiðendur eru að berjast við tafir í framleiðslu. Það er vissulega áskorun. Sem dæmi þá er land eins og Kína, þar sem nær allar rafhlöður fyrir bíla eru framleiddar, enn að glíma við lokanir vegna heimsfaraldursins,“ segir Egill. ■



Mennirnir voru handteknir þann 5. ágúst síðastliðinn.

Milljarða sending af kókaíni stöðvuð

benediktboas@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Lögreglan lagði hald á tæp 100 kíló af kókaíni sem voru falin í vörusendingu á leið til landsins. Samkvæmt tölum SÁÁ frá 2020 kostaði grammið af kókaíni um 14 þúsund krónur en það gerir verðmæti sendingarinnar 1,4 milljarða króna.

Fullyrt var við Fréttablaðið að grammið kostaði 18 þúsund krónur en þá myndi verðmæti sendingarinnar hækka um 400 milljónir og fara í 1,8 milljarða króna.



Þrír sitja í gæsluvarðhaldi vegna málsins.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu voru þrír úrskurðaðir í fjögurra vikna áframhaldandi gæsluvarðhald, eða til 14. september, í þágu rannsóknarinnar í Héraðsdómi Reykjavíkur. Einn til viðbótar sat í gæsluvarðhaldi vegna málsins, en sá hefur verið færður í afplánun vegna annarra mála. Er málið tilkomið vegna frumkvæðisrannsóknna á skipulagðri brotastarfsemi og miðar rannsókn þess vel. ■

Birting skattagagna slái á gróusögur

Álagningarskrá vegna álagningar á einstaklinga á árinu 2022 vegna tekjuársins 2021 er nú til sýnis hjá Skattinum. Sitt sýnist hverjum en birtingin slær á gróusögur.

ninarichter@frettabladid.is

SKATTAMÁL „Þessi umræða hefur alla tíð komið upp, sitt sýnist hverjum,“ segir Jón G. Hauksson, fyrrverandi ritstjóri Frjálsrar verslunar, um gagnrýni á opið aðgengi að skattagögnum og umræðu um hvort að slíkar upplýsingar eigi erindi við almennning.

„Þegar við gáfum þetta út hjá Frjálsri verslun litum við á þetta sem vinnumarkaðsrit. Að þetta væri spurning um aukið gagnsæi. Lögin gera ráð fyrir því. Það hefur verið reynt að hnekkja þessu en það gekk ekki,“ segir hann.

Jón segir að slíkt gagnsæi geti til dæmis komið í veg fyrir gróusögur og frjáls samkeppni geri einnig ráð fyrir því að verð á vinnuafli sé upplýst, og að menn sjái hvaða verð er á vinnuaflinu.

Að sögn Jóns voru það meginrökin fyrir birtingu gagnanna í Frjálsri verslun á sínum tíma og þau rök séu enn í gildi.

Aðspurður um helstu vendingar í tekjuþróun á þeim tíma og hugsanlegar breytingar á þjóðhagslegum bakgrunni skattakóna svarar hann. „Það hefur orðið gífurleg breyting á launum forstjóra en auðvitað eru komnir nýir leikendur fram á sviðið. Hér áður var skattakóngurinn í Reykjavík Þorvaldur Guðmundsson í Sild og fisk, svona svo að dæmi sé tekið,“ segir Jón. „Svo hafa stærstu fyrirtækin og forstjórar þeirra alltaf verið með hæstu launin.“

Jón ítrekar að hér sé um launagreiðslur að ræða. „Það sem verið



Blaðamenn settust niður í Tollhúsinu í gær og grúskuðu í tölum einstaklinga.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ekki er búið að útnefna skattakóng landsins.

er að rýna í eru launatekjur en ekki arðgreiðslur eða hagnaður af hlutabréfaviðskiptum.“

Aðspurður hvort tekjur fólks í landinu séu að hækka svarar hann játandi.

„Þær hafa verið að hækka undanfarið. Launavísitalan hefur verið að hækka og það hefur verið launaskrið og sumir hafa talað um að ríkið fari á undan í launaskriði.“ ■

Nánar á [frettabladid.is](#)

Laun nafntogaðra einstaklinga	
Ráðherrar	
■ Lilja D. Alfreðsdóttir, menningar- og ferðamálaráðherra	2.695.920 kr.
■ Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra	2.670.568 kr.
■ Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra	2.421.226 kr.
■ Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, vísinda-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra	2.039.771 kr.
■ Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra	1.525.718 kr.
Áhrifavaldar	
■ Sölvi Tryggvason	1.661.923 kr.
■ Guðmundur Birkir Pálmason (Gummi Kíró)	1.084.097 kr.
■ Birgitta Líf Björnsdóttir	1.223.989 kr.
■ Sunneva Einarsdóttir	539.777 kr.
Forstjórar	
■ Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel	41.057.472 kr.
■ Margrét B. Tryggvadóttir, forstjóri NOVA	9.303.181 kr.
■ Finnur Oddsson, forstjóri Haga	7.025.788 kr.
■ Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group	5.297.867 kr.
■ Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka	4.213.606 kr.

FÆRÐIN ER ALLTAF GÓÐ

Leyfðu Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid að spreyta sig á krefjandi slóðum. Leiðin verður rafmögnuð.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHLOÐUNNI

PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ISBAND

PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBAER • S. 590 2300
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LOKAÐ LAUGARDAGA

Jeep

4xe

PLUG-IN HYBRID

JEEP.IS • ISBAND.IS



LIBRE

YVES SAINT LAURENT



20% afsláttur

af öllum Yves Saint Laurent vörum
18. - 24. ágúst

HAGKAUP



Flestir vilja fremur fá The Wall Street Journal rafrænt. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fimm af sex velja rafræna áskrift

olafur@frettabladid.is

FJÖLMIDLAR Eins og fram kom í Fréttablaðinu á þriðjudag hættir B.T., systurblað Berlingske Tidende, að koma út í prentuðu formi um áramót og flytur sig vefinn, verður að fullu rafrænt.

Þessi þróun, að dagblöð flytji sig á vefinn, hófst upp úr aldamótum og hefur mjög aukist á allra síðustu árum. Það er víðar en í Danmörku að lestur blaða færist á vefinn.

Forvitnilegt er að glugga í nýlegt uppgjör News Corporation sem er móðurfyrirtæki dagblaðsins The Wall Street Journal.

Á öðrum ársfjórðungi þessa árs voru áskrifendur að The Wall Street Journal alls 3,75 milljónir. Einungis 650 þúsund þeirra voru áskrifendur að blaðinu og hafði þeim fækkað um 80 þúsund milli ára. Áskriftir að rafrænu formi blaðsins voru hins vegar 3,1 milljón og hafði fjölgað um ríflega 300 þúsund milli ára. Raf-rænar áskriftir nema þannig um 83 prósentum allra áskrifta

Auglýsingatekjur blaðsins jukust um 13 prósent milli ára, rafrænar auglýsingar um 16 prósent og prentaðar auglýsingar um 9 prósent. Tekjur vegna rafrænna auglýsinga nema nú 58 prósentum allra auglýsingatekna og hækkaði hlutfallið um tvö prósentustig milli ára.

Mikill kostnaður er samhlíða því að prenta dagblöð og dreifa til áskrifenda og á einhverjum tíma-punkti kemur að því að ekki svarar lengur kostnaði að gefa út prentuð dagblöð fyrir ört minnkandi hóp hefðbundinna áskrifenda. ■

Stíflan gerð hærri til að bæta öryggið

Lítill varanaleg, sjónræn áhrif verða af framkvæmdum við Andakílsárvirkjun, segir samskiptastjóri Orku náttúrunnar. Endurbæturnar séu nauðsynlegar til að uppfylla strangar kröfur nútímans.

gar@frettabladid.is

ORKUMÁL Breki Logason, samskiptastjóri Orku náttúrunnar, segir fyrirhugaðar framkvæmdir í inntakslóni Andakílsárvirkjunar vera hluta af nauðsynlegum endurbótum.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu á þriðjudag kærði Hulda Guðmundsdóttir á Fitjum í Skorradal þá ákvörðun Skipulagsstofnunar að framkvæmdir við Andakílsárvirkjun þyrftu ekki að fara í mat á umhverfisáhrifum. Ekki liggur fyrir endanleg niðurstaða í kærumálinu hjá úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála.

Að sögn Breka á að lagfæra steipt mannvirki, endurgera jarðvegsstíflu og fjarlægja set úr lóninu. Stíflumannvirki séu gömul og framkvæmdirnar nauðsynlegt viðhald svo mannvirkin uppfylli ströngustu nútímakröfur.

„Set hefur safnast upp í inntakslóninu síðustu fimm tíu árin og er lónið smám saman að fyllast. Það hefur áhrif á rekstur virkjunarinnar og styttingu líftíma vélbúnaðar. Fjarlægja þarf því set úr lóninu til þess að tryggja öruggan rekstur,“ útskýrir Breki.

Hulda segir landeigendur telja að gefa þurfi út virkjunarleyfi fyrir virkjunina sem reist var á árunum 1945 til 1947. Það segir Breki hafa verið fyrir tíma virkjanaleyfa. Reksturinn sé í samræmi við starfsleyfi Heilbrigðiseftirlits Vesturlands frá árinu 2012.

„Framkvæmdirnar fela ekki í sér neinar breytingar á rekstri virkjunarinnar nema að því leyti að gera stíflumannvirki og lón öruggar til framtíðar,“ segir Breki. Um sé að ræða hluta af viðhaldi virkjunarinnar og það hafi ekkert með forsendur



”
Mannvirkin breytast litillega í útliti við endurbæturnar og þá helst lögun á jarðvegsstíflunni.



Breki Logason, samskiptastjóri Orku náttúrunnar

virkanaleyfis að gera. Þá segir hann framkvæmdir í inntakslóninu engin áhrif munu hafa á Skorradalsvatn og vatnshæðina þar.

„Áhrif framkvæmdarinnar á lífríki, náttúru og ásynd verða tímabundin og að mestu bundin við

framkvæmdatíma. Sama á við um truflun vegna hávaða frá vinnuvélum á framkvæmdatíma. Áhrif á landnotkun vegna haugsetningar verða varanleg en verða ekki á stóru svæði, verða valin og mótuð í samræði við landeigendur og teljast því hafa litil áhrif. Áhrif á vatna-far og vatnalíf verða tímabundin,“ svarar Breki spurður hvers vegna framkvæmdin ætti ekki að fara í umhverfismat.

Aðspurður segir Breki umfang mannvirkjanna eiga eftir að aukast óverulega. „Það þarf að endurgera jarðvegsstíflu og hækka til þess að hún uppfylli nútímakröfur sem gerðar eru til slíkra mannvirkja. Jarðvegsstíflan er staðsett þannig í landslaginu að hækkan og endurgerð á henni mun hafa hverfandi áhrif á ásynd á svæðinu,“ segir hann.

Hulda gagnrýnir að stíflugarðar muni hækka. Breki segir markmiðið ekki að hækka garðana heldur bæta öryggi mannvirkja. Líklegt sé að jarðvegsstífla hækki um 2,5 metra til þess að uppfylla ströngustu nútímakröfur.

„Auk þess verður um eins

metra hár veggur reistur í norðurhluta steypstu stíflunnar til þess að varna því að í ofsafloðum geti flætt yfir stífluvegginn og þannig grafið undan aðrennslispípum virkjunarinnar sem liggja hinum megin við stífluna á þessu svæði. Vatnsborð inntakslóns mun ekki hækka vegna endurgerðarinnar, því yfirfallsstífla verður ekki hækkuð,“ segir hann.

Landeigendur óttast sjónræn áhrif en Breki segir þau ekki verða mikil. Steypar verði stíflur vatns-megin í lóninu og set fjarlægt.

„Mannvirkin breytast litillega í útliti við endurbæturnar og þá helst lögun á jarðvegsstíflunni,“ segir Breki. „Inntakslónið er í hvarfi að mestu leyti, nema þegar komið er að því úr austri og suðaustri. Mannvirki sjást því ekki langt að og þær breytingar sem fyrirhugaðar eru hafa óverulega áhrif á ásynd þeirra. Áhrif á lífríki og náttúru eru tímabundin meðan á framkvæmdum stendur og verið er að fjarlægja setið úr lóninu og koma því fyrir.“

Að sögn Breka er áætlað að hefja framkvæmdir vorið 2023 og ljúka þeim að hausti sama árs. ■

Inntakslón Andakílsárvirkjunar sem til stendur að hreinsa set upp úr og styrkja stíflugarða við.

MYND/ORKA NÁTTÚRUNNAR



Markaðsstofa Kópavogs

AÐALFUNDUR Markaðsstofu Kópavogs 2022

Aðalfundur Markaðsstofu Kópavogs verður haldinn föstudaginn 2. september nk. kl. 15:00 á Hótel Kríunesi, Vatnsenda, 203 Kópavogi.

Dagskrá:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar
3. Reikningar félagsins 2021
4. Ákvörðun árgjalds
5. Tilnefning Kópavogsbæjar á stjórnarmönnum kynnt
6. Kosning eins fulltrúa fyrirtækja í stjórn félagsins og eins varamanns í stjórn
7. Kosning skoðunarmanna reikninga
8. Kynning á skýrslu um stefnumörkun fyrir atvinnu- og nýsköpunarsetrið Skóp
9. Önnur mál

Samkvæmt 7. gr. samþykktar Markaðsstofu Kópavogs eiga þeir sem greitt hafa árgjald til félagsins kjörgengi og kosningarétt á aðalfundinum. Þeir sem vilja gerast aðilar fyrir aðalfund félagsins geta haft samband með tölvupósti á markadsstofa@kopavogur.is eða í síma 864 8830.

Stjórn Markaðsstofu Kópavogs.



Frá gerð Hvalfjarðarganga. FRÉTTABLAÐIÐ/HILMAR

Segja engin rök fyrir gjaldi í göng

gar@frettabladid.is

SAMGÖNGUR „Engin haldbær rök eru lögð fyrir því að jarðgöng eigi sérstaklega að vera gjaldskyld umfram önnur samgöngumannvirki,“ segir bæjarráð Ísafjarðarbæjar í bókun sinni sem mótmælir áformum Sigurðar Inga Jóhannssonar innviðaráðherra um gjaldtöku í jarðgöngum til að fjármagna gangagerð undir Fjarðarheiði.

Er bent á að Ísafjarðarbær hafi orðið til í samhengi við gróft Vestfjarðaganga. Göngin séu í miðju sveitarfélagsins og ekki hægt að komast milli fjarða nema í gegnum þau. Önnur göng, til Bolungarvíkur, séu innan atvinnusóknarsvæðisins. Er sagt að göngin geri Vestfirði að þeirri samstæðu heild sem svo lengi hafi verið stefnt að. „Margir aðrir þættir daglegs lífs verða fyrir neikvæðum áhrifum af fyrirhugaðri gjaldtöku,“ segir bæjarráðið. ■



Í næstum ár hefur verið mikið um dauðsföll á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Umframdauðsföll ekki lægri í tíu mánuði

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Tíðni umframdauðsfalla á Íslandi mældist neikvæð um 7,4 prósent í júní. Er þetta í fyrsta skipti síðan í október árið 2021 sem hlutfallið er neikvætt og um tíma var tíðni umframdauðsfalla hér á landi sú hæsta í Evrópu.

Mælingar á umframdauðsföllum undanfarin ár hafa verið gerðar til þess að reyna að komast nærri raunverulegum kostnaði Covid-19 faraldursins í mannlífum. En tíðnin segir til um hversu margir einstaklingar hafa látist í hverjum mánuði umfram meðaltal fyrri ára.

Lengst af í faraldrinum var tíðnin á Íslandi neikvæð, það er að segja að þótt heimsaldurinn geisaði voru

færri Íslendingar að deyja en í venjulegu árferði. Hafa ber þó í huga að tíðnin sveiflast mun meira hér á landi en í flestum öðrum Evrópuríkjum, vegna smæðar þjóðarinnar.

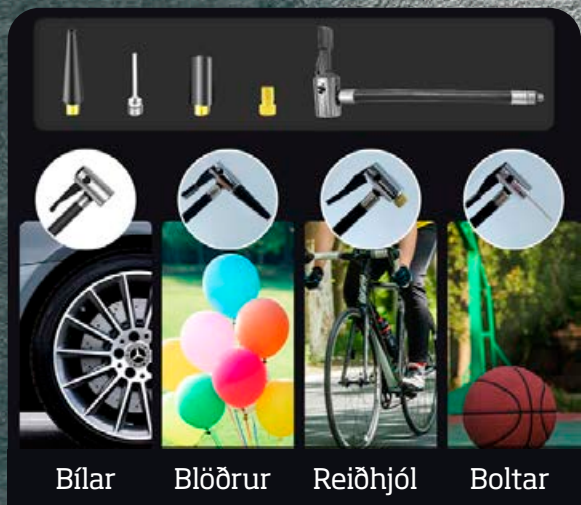
Síðastliðið haust, þegar Omíkróna-fbrigðið var að koma fram, byrjaði tíðnin að hækka hratt. Í mars var tíðni umframdauðsfalla 53,4 prósent. Sú hæsta sem mælst hefur í alfunni, en þá var nýbúið að aflétta öllum hömlum hérlandis vegna faraldursins.

Síðan þá hefur tíðnin lækkað og er Ísland meðal þeirra Evrópulanda þar sem tíðnin er lægst. Undanfarna mánuði hefur staðan gjarnan verið verst við Miðjarðarhafið, það er á Spáni, í Portúgal, Grikklandi og víðar. ■

Hefur lekið loft úr dekki hjá þér
og engin loftdæla nálægt?

Enox Pumpmaster

...er svarið!



Sjálfvirk snjallpumpa fyrir:

- Bíla • Mótorhjól • Reiðhjól • Hlaupahjól
- Gúmmíbáta • Vindsængur • Bolta • Blöðrur

Auk þessa er Pumpmaster:

- Vasaljós • Viðvörðunarljós
- Öflugur orkubanki, 5.000mAh, fyrir snjallsíma og spjaldtölvur.

Kynningarverð

8.990 kr
~~9.990~~ kr



HÚSASMIÐJAN

enox.
enjoy life

ÞÝSKT GÆÐAMERKI

Fæst í Húsasmiðjunni um allt land og á husa.is

Með ljótari utanvegaakstri sem sést hefur

Ítalskir ökuþórar verða sektaðir fyrir ljót og alvarleg umhverfisspjöll í Vatnajökulsþjóðgarði sem þeir urðu upp-
vísir að í byrjun vikunnar, en þar spændu þeir upp sandana á stórum svæðum. „Með því ljótara sem ég hef séð,“ segir framkvæmdastjóri Ferða-
félags Fljotsdalshéraðs.

ser@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Lögreglan á Húsa-
vík hefur komist á snoðir um hvaða
ökuþórar spændu upp sanda og
mela innan Vatnajökulsþjóðgarðs
í byrjun vikunnar, en umhverfis-
spjöllin eru með þeim mestu sem
heimavanir ferðafrömuðir hafa séð
um langa hríð.

„Já, þetta er með því verra sem ég
hef séð,“ segir Þórhallur Þorsteins-
son, framkvæmdastjóri Ferðafélags
Fljotsdalshéraðs, sem gjörþekkir
hálendið á norðaustanverðu land-
inu eftir hálftrar aldar uppbygg-
ingarstarf í Kverkfjöllum.

„Við brugðumst strax við þegar
fréttir bárust af þessum spjöllum,“
segir Hreiðar Hreiðarsson, aðal-
varðstjóri lögreglunnar á Húsavík,
„enda um afar alvarlegt atvik að
ræða á stóru svæði,“ bætir hann við.

Ítalskir ökuþórar játuðu sök
Með snarræði höfðu lögreglumenn
á hans snærum uppi á þremur
ítölskum ökuþórum sem voru að
taka á sig náðir í ferðaþjónustunni
Fjalladýrð á Möðrudal á mánudags-
kvöld.

Hreiðar segir að mennirnir hafi
ekki getað varist þeim ásökunum að
þeir hafi verið valdir að spjöllunum
og játað að lokum á sig verknaðinn,
enda bentu hjólbarðarnir á einum
bíla mannanna til þess að þeir hefðu
markað djúpa slóða á að minnsta
kosti þremur svæðum í grennd, á
Kverkfjallavegi inn af Möðrudal, á
gatnamótunum við Herðubreiðar-
töglin og loks við brúna yfir Jökulsá
á Fjöllum við Upptypinga, „en þar
voru skemmdirnar sýnu verstar,“
segir Hreiðar.

Ítalirnir hafi ekki átt sér nokkrar
málsbætur. Þeirra biði sektir, sem
nemi líklega 250 þúsund krónum í
hverju tilviki, en Hreiðar segir lög-
regluna á Norðurlandi eystra skipta
brotum af þessu tagi í þrjá sektar-
flokka eftir alvarleika þeirra – og
hér sé klárlega um annan flokk að
ræða, en ef um mikil spjöll á grónu



Ítölsku ökuþóranna sem urðu uppvísir að þessum umhverfisspjöllum bíða fjársektir sem eru á bilinu 50 til 500 þúsund krónur.

MYND/ÞÓRHALLUR ÞORSTEINSSON



Ef ekkert er að gert geta
merki um svona
umhverfisspjöll varað í
áratugi.



Þórhallur
Þorsteinsson,
framkvæmda-
stjóri Ferða-
félags Fljots-
dalshéraðs

landi sé að ræða sé hæstu sektunum
yfirleitt beitt, að hámarki hálf millj-
ón króna.

Spjöllin lengi að hverfa
Þórhallur segir hjólförin vera mikil



Umhverfisspjöllin í upphafi vikunnar voru unnin á þremur stöðum í Vatna-
jökulsþjóðgarði, á Kverkfjallavegi innan við Möðrudal, á gatnamótunum við
Herðubreiðartöglin og við brúna við Upptypinga.

og ljót, líklega um tuttugu senti-
metra djúp þar sem þau risti mest,
en mennirnir hafi farið hringi eftir
hringi úti á söndunum og markað
svokallaða kleinuhringi í auðnina
með áberandi hætti.

„Ef ekkert er að gert geta merki
um svona umhverfisspjöll varað í
áratugi,“ segir Þórhallur og Hreiðar
bætir við að lagfæringarnar, sem
gerðar verða af hálfu starfsmanna
Vatnajökulsþjóðgarðs á næstu



Glannaleg förin eru svo
gott sem áskorun fyrir
aðra sem á eftir koma
um að gera betur.



Hreiðar
Hreiðarsson,
aðalvarðstjóri
lögreglunnar á
Húsavík

dögum, muni ekki bæta sárin að
fullu. „Það munu alltaf sjást lita-
brigði á söndunum eftir að starfs-
menn hafa farið þarna um með
hrifur sínar,“ segir Hreiðar, „en svo
kemur frostlyfting í þetta í vetur
og þess munu sjást merki nokkuð
lengi,“ bætir hann við.

En mikilvægt sé að laga spjöllin
sem fyrst. „Ella eru örin í landinu
hvatning fyrir aðra ferðamenn til
að fara eins að,“ útskýrir Hreiðar.
„Glannaleg förin eru svo gott sem
áskorun fyrir aðra sem á eftir koma
um að gera betur,“ bætir hann við
og segir reynsluna ólygnasta í þeim
efnum.

Utanvegaakstur alltof tíður
Þórhallur segir utanvegaakstur af
þessu tagi, þar sem ökumenn leiki
sér einfaldlega að því að spæna
upp öræfasandana, vera alltof
tíðan, ekki sist á meðal útlendinga
sem geri sér ekki grein fyrir því
hversu viðkvæm túndran sé upp til
íslenskra heiða.

„Það þarf að koma skýrari skila-
boðum til þeirra um borð í Norrænu
og hjá bílaleigunum í landinu og gera
þeim þar grein fyrir afleiðingum
þessara gjörða, bæði fyrir landið
og pyngjur viðkomandi,“ segir Þór-
hallur Þorsteinsson sem bætir því
við að endingu að umferð hafi verið
með minna móti uppi í Kverkfjöllum
það sem af er sumri og þar ráði tíðin
mestu. „Það hefur verið kalt, og þar
af leiðandi hefur verið rölegt,“ segir
hann að lokum. ■

Sum sjái fjölskyldu sína ekki framar

thorgrimur@frettabladid.is

AFGANISTAN Árni Arnþórsson,
aðstoðarrector bandaríska háskól-
ans í Kabúl, stendur enn frammi
fyrir ærnu starfi.

Frá því að Talibanar komust aftur
til valda í Afganistan hefur Árni
unnið baki brotnu við að koma
nemendum skólans úr landi, þar
sem þeir eiga á hættu ofsóknir af
hálfu hinna nýju stjórnvalda.

„Ég er á leiðinni til Katar fljótlega,“
segir Árni, en hundrað fyrrverandi
nemendur hafa fengið vegabréfs-
áritun þangað.

„Þar munum við bjóða upp á
okkar háskólanám á næstu árum
ásamt því eða vera á netinu. Við
erum að setja upp geðheilbrigðis-
hjálp fyrir nemendurnar,“ segir Árni.

„Skiljanlega hefur þetta verið
gríðarlega andlega erfitt fyrir þau og
mikið af hegðunarvandamálum hjá
nemendum okkar í Írak og Kirgistan.
Við erum búin að eiga við tvær sjálfs-
morðstilraunir hjá krökkunum. Sum
þeirra voru að yfirgefa fjölskyldur
sínar og sjá þær kannski aldrei aftur.



Árni Arnþór-
sson, aðstoðar-
rector Alþjóða-
háskólans í
Kabúl

Við erum að reyna að hjálpa þeim að
aðlagast nýjum aðstæðum.“

Árni hefur unnið með sínu teymi
við að hitta krakkana tvisvar á dag
og mun fylgjast vel með þeim þegar
þar að kemur.

„Við erum með nokkur námskeið
í andlegri heilsu og við erum að búa
til aðstoðarkerfi fyrir þau í sambandi
við námið. Við höfum oft orðið vör
við það að krökkum gengur illa í
náminu af því að andlega heilsan er
bara ekki í lagi,“ segir Árni.

Auk nemendanna hundrað sem
bíða þess að komast til Katar hafa
ellefu fengið vegabréfsáritun til
Kirgistan, en Árni segir að þar sé um
að ræða nemendur sem voru með
námsstyrki frá Bandaríkjunum.

„Ég var að fara að kaupa miða
til Kirgistan en þá kom á daginn
að Talibanar hafa sett nýjar reglur
um að þeir sem eru með vegabréfs-
áritanir eða landvistarleyfi annars
staðar þurfi að fara til utanríkis-
ráðuneytisins með afrit af vega-
bréfunum,“ segir Árni. Senda þurfi
lista til sendiráða Afganistan til að
staðfesta með utanríkisráðuneytinu
að vegabréfsáritunin sé ekki fölsuð.

„Rétt áðan kom upp að einni
stúlkunni var neitað um staðfest-
ingu vegna þess að hún hefur ekki
mahram [fylgdarmann sem er faðir
eða bróðir] með sér til Kirgistan.
Þetta er nýtt vandamál sem við
erum að reyna að leysa.“

Árni segir Katara hafa annast flest
bein samskipti við sendiráðsfull-
trúa Talibanana en hann hafi þó und-
anfarið rætt dálítið við þá sjálfur.

„Ég hef þurft að tala við ein-
hverja Talibana í síðustu viðtölum
en maður hugsar ekkert um það. Ég
er búinn að hitta marga í Afganistan
sem eru líklega stórglæpamenn en
við verðum bara að líta fram hjá því
stundum þegar við hittum fólk.“ ■

Aeskulýðssjóður

Umsóknarfrestur er 17. október 2022

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Aeskulýðssjóði til verkefna sem tengjast tilgangi sjóðsins. Hlutverk sjóðsins er að styrkja verkefni á vegum aeskulýðsfélaga og aeskulýðssamtaka.

Að þessu sinni verður lögð áhersla á að styðja verkefni sem stuðla að virkni og félagslegri þátttöku.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á:
www.rannis.is/sjodir/aesku-ithrotta/aeskulydssjodur/.

Vakin er athygli á að skila þarf inn umsóknum fyrir kl.15.00 mánudaginn 17. október.

Nánari upplýsingar veitir Andrés Pétursson, andres.petursson@rannis.is, sími 699 2522.

rannís
www.rannis.is

2022



Einstaklega þægilegur í akstri
og kraftmikill bíll

Volkswagen ID6

Fyrsta sending kemur í september



Sæti	Drif	Eldsneyti	Mótor	Felgur	Drægni	Verð
7 Manna	Afturhjóla	Rafmagn	204Ps[150kw]	20"	565km	8.890.000
6 Manna	4WD	Rafmagn	313Ps[230Kw]	21"	565Km	9.990.000

Með fyrstu 12 bílunum sem seljast fylgja aukalega nagla eða vetrardekk/heilsársdekk.
Hér er á ferðinni Einn Með Öllu

2022



Mitsubishi Eclipse Cross Phev



Drif	Eldsneyti	Hö	Drægni	Verð
4WD	Bensín/Rafmagn	204	45km	5.990.000

SmartBílar Bíldshöfða 20 S:5460088

Smartbilar@smartbilar.is www.SmartBilar.is

Útilokunin



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Íslendingar búa enn þá í samfélagi sem útilokar fólk. Því virðist tamara að hólfa fólk niður eftir annmörkum og veikleikum fremur en að hampa sérstöðu þess og styrkleikum.

Fyrir vikið sitja margir eftir. Þeim er ekki ætlað að komast lengra. Eitthvert stofnana-veldi, sem á víst að heita mannanna verk, afskrifar fólk í stað þess að útskrifa það.

Og þetta er staðan. Hún er mannfjandsamleg. En svona hefur þetta víst verið. Og svona skal þetta bara áfram verða.

Og það er af þessum sökum sem tugir ungmenna með þroskahömlun, sem þrá það heitara en nokkuð annað í lífinu að komast áfram til mennta að loknu námi af starfsbrautum framhaldsskólanna, standa oftar en ekki andspænis lokuðum dyrum. Þau eru komin upp á náð og miskunn yfirvaldsins um hvort þau fái inni í frekara námi – og duttlungar einir ráða því oft og tíðum hverjir reynast vera í náðinni og hverjir verða frá að hverfa.

Svona hefur þetta lífsins happdrætti verið í lífi ungmenna með þroskahömlun um langt árabíl. Lengi framan af áttu þau raunar ekki heldur möguleika á að komast í framhaldsskóla, en sérhæft nám fyrir þau á starfsbrautum var þá ýmist ekkert eða í skötulíki. Það hefur lagast, þó enn eimi raunar eftir af menntahrokanum gagnvart þessum hópi landsmanna, en stúdentshúfur sem ungmenni með þroskahömlun bera að afloknu starfsbrautarnáminu skulu sko aldeilis vera í öðrum lit en þeim hvíta sem alvörustúdentunum er einum fært að koma fyrir á kolli sínum.

En hvað er í húfi þegar húfunni sleppir? Jú, svarið er augljóst. Á hverju ári útskrifast 65 til 90 fötluð ungmenni af starfsbrautum framhaldsskólanna, en drýgindalegu kerfinu finnst það enn þá vera ekkert tiltökumál þótt stór hluti þessa hóps fái ekki að reyna á frekari námshæfileika sína og styrkleika á sviði lista, handverks, nýsköpunar, frumkvæðis og margslags fræða. Nei, það á bara að stoppa fólkið af.

Fólk eins og Láru, eitt af andlitum mennta-herferðar Landssamtakanna þroskahjálpar sem hefst í dag, en hún er séni í sagnfræði. Fólk eins og Þóri, dádán myndlistarmann, sem Listaháskólinn hafnar ítrekað. Fólk eins og Önnu Rósu, sunddrottningu sem dreymir um að kenna sund. Fólk eins og Finnþoga sem þráir að verða fréttamaður.

Enn stoppar samfélagið það af. Og við skulum breyta því. ■

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Sama gamla tuggan

Runólfur Pálsson, forstjóri Landspítala, segir í viðtali við RÚV að það þurfi að mennta fleiri með einhverjum hætti og tryggja að fólk haldist í starfi. Gott og blessað. En lausnin blasir við og hefur gert lengi. Það komast aðeins 60 inn í læknanámið á ári og til að komast inn í það þarf að vita til dæmis: Hver hét upphaflega Stefani Joanne Angelina Germanotta? Hver er forseti Brasilíu og hver er höfundur bókana um Fíusól? Þetta eru spurningar sem læknanemar fengu í inntökuprófinu árið 2020 og DV fjallaði um.

Fjögur kerfi

Nú þegar skólar hefja aftur starfsemi er ekki úr vegi að benda á að vandinn í skólakerfinu er ekki aðeins vegna svikinna loforda um leikskólapláss. Það er líka til kerfisvandi. Leikskólar nota kerfið Völu, grunnskólar nota Mentor, framhaldsskólar Innu og háskólanemar Uglu. Ekkert kerfi talar við annað þannig að þegar barn færist upp um skóla tekur við nýtt kerfi og allar upplýsingar hverfa. Það er auðvitað löngu kominn tími til að skólakerfið færi sig til nútímans en það mun trúlega seint gerast. Jón Gnarr orðaði það svo snilldarlega: „Að breyta skólakerfi er svolítið eins og að færa kirkjugarð.“ ■

Sumir vilja hraða samþjöppun



Heiðrún Lind
Marteinsdóttir
framkvæmdastjóri
Samtaka fyrir-
tækja í sjávarút-
vegi

Fluttar voru fréttir af því nýlega að samkvæmt mælingum Maskínu hefðu Íslendingar áhyggjur af samþjöppun í sjávarútvegi. Spurningin var: Hefur þú miklar eða litlar áhyggjur af samþjöppun í sjávarútvegi í kjölfar kaupa Sildarvinnslnunnar á Vísi í Grindavík? Látum liggja á milli hluta hversu leiðandi þessi spurning er, vel kann að vera að fólk hafi áhyggjur af samþjöppun í atvinnulífinu og rök eru þar vafalaust bæði með og á móti. Það sem þótti sérkennilegra en hin leiðandi spurning Maskínu, var val Stöðvar 2 á viðmælanda.

Viðreisn hefur gengið hart fram með stefnu um innköllun aflaheimilda og endurúthlutun þeirra með uppboðum. Augljós og þekkt áhrif slíkra ráðstafana eru aukin samþjöppun, þar sem hinir stærri og fjárhagslega sterku bera sigur úr býtum og heimildir hinna smærri fjara út. Þetta staðfesti þingflokksformaður Viðreisnar, Hanna Katrín Friðriksson, á Sprengisandi 17. júlí í sumar. Þegar rætt var um samþjöppun veiðiheimilda sagði hún: „Ég geri ráð fyrir því að hún [samþjöppunin] geti orðið töluverð við þessar breytingar sem við höfum lagt til.“

Víkur þá sögunni að sérkennilegu vali á viðmælanda Stöðvar 2, þegar fréttamaður leitaði álits á niðurstöðu áðurgreindrar könnunar. Þar var fyrir svörum formaður Viðreisnar, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir. Hún sagði niðurstöðuna ekki koma á óvart. Koma þurfi á „réttlátu gjaldi fyrir afnot hennar [auðlindarinnar] og skýrar reglur um samþjöppun sjávarútvegsins.“

Það er undarlegt að fréttamaður hafi ekki innt formanninn eftir því hvernig stefna Viðreisnar færi saman við niðurstöðu áðurgreindrar könnunar. Flokkurinn boðar jú skýrlega að auka enn á áhyggjur fólks af samþjöppun í sjávarútvegi. Næst verður kannski spurt um hvort fólk hafi miklar eða litlar áhyggjur af aukinni samþjöppun og byggðaröskun vegna uppboða á aflaheimildum. Ég hygg að flestir hafi áhyggjur af því, ef frá eru taldir kjósendur þess flokks sem beinlínis hefur það á stefnuskránni að flýta samþjöppun. ■

”
Flokkurinn boðar jú skýrlega að auka enn á áhyggjur fólks af samþjöppun í sjávarútvegi.

”
Eitthvert stofnana-veldi, sem á víst að heita mannanna verk, afskrifar fólk í stað þess að útskrifa það.

JOÐ

HREIN ÍSLENSK FÆÐUBÓT

HÚÐ EFNASKIPTI SKJALDKIRTILL TAUGAKERFI

Í POKUM FYRIR LÁGMARKS KOLEFNISSPOR

ARCTIC HEALTH

AHI.IS

Bókhald og pólitík

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Á síðum Fréttablaðsins síðustu vikur hefur staðið snörp ritþræta milli prófessors í hagfræði og endurskoðanda um lagatúlkun varðandi bókhald sjávarútvegs-fyrirtækja.

Þrætan snýst um það hvort aflahlutdeild telst til óefnislegra eigna, sem ekki þarf að sýna hvers virði eru í bókhaldinu, nema að hluta.

Lagaþrætur geta verið áhuga-verðar. Hér er pólitíska spurningin þó meira brennandi: Hvernig telur pólitíkin að tvímælalaus laga-ákvæði um þetta efni eigi að vera?

Frá almenningi til einkaréttar

Áður fyrr voru fiskimiðin almenn-ingur. Allir sem vettlingi gátu valdið höfðu rétt til að róa til fiskjar. Þau réttindi voru verðlaus.

Þegar þessi verðlausu réttindi voru skert fengu þeir, sem veitt höfðu þrjú ár á undan, einka-rétt til að halda áfram að nýta Íslandsmið. Sá einkaréttur kallast aflahlutdeild og varð smám saman mjög verðmætur eftir því sem hann var nýttur til hagræðingar.

Verðmæti einkaréttarins er forsenda fyrir sjálfbærum rekstri sjávarútvegs, aflahæfi og lánshæfi. En hver á þennan verðmæta rétt?

Hugmyndafræðin

Sumir halda því fram að um sé að ræða ótakmarkaða einkaeign útgerðanna. Almenni skilningur-inn, sem festur er í lög, segir að miðin séu sameign þjóðarinnar.

Auðlindanefnd Jóhannesar Nordal, sem skilaði álitum árið 2000, byggði á sameignarkenningunni. Um leið færði hún skýr rök fyrir því að einkaréttur til afnota ætti að vera tímabundinn og fela í sér

takmörkuð stjórnarskrárvarin eignarréttindi, sem greiða ætti höflegt gjald fyrir.

Um þennan hugmyndafræðilega grundvöll varð í orði almenn sátt. Á borði hefur hún hins vegar ekki verið framkvæmd.

Óviss réttarstaða

Fyrir vikið er réttarstaðan afar ruglingsleg og óviss.

Í framkvæmd er einkarétturinn að mestu óendanlegur. Það byggist hins vegar á pólitískum áhrifum en ekki lögbundnum rétti, því samkvæmt fiskveiðistjórnarlögum er hann afturkallanlegur hvenær sem er.

Aftur á móti er einkarétturinn eilífur í skilningi skattalaga, sem heimila ekki að verðmæti hans sé afskrifað.

Samt lætur nærri að árlega hafi að meðaltali hálf prósent aflahlutdeildar í þorski verið flutt af stórum skipum á smábáta; mest fyrstu árin.

Hugmyndafræði ýtt til hliðar

Núverandi ríkisstjórn vikur frá hugmyndafræði auðlinda-nefndarinnar í þremur veiga-miklum atriðum. Hún neitar að tímabinda einkaréttinn. Hún vill ekki lögfesta hann sem takmörkuð eignarréttindi. Og hún skirrist við að taka auðlindagjald fyrir verð-mæti einkaréttarins, en lögbindur þess í stað ógegnsæjan sérstakan meðaltalstekjuskatt, sem deilist á aflahlutdeildina.

Hugmyndafræði auðlindanefnd-arinnar var sú að skattleggja ætti sjávarútveg eins og aðrar atvinnu-greinar. Hann ætti hins vegar eins og aðrir, sem nýta sameiginlegar auðlindir, að greiða höflegt gjald fyrir verðmæti þess einkaréttar.

Skilja má að flokkurinn lengst til vinstri geri ekki mun á skatti og auðlindagjaldi. Hitt er óskiljanlegt að flokkurinn lengst til hægri skuli ekki lengur gera það.

Takmörkuð eignarréttindi

Þá komum við aftur að bókhald-inu. Hér er um að ræða takmörkuð eignarréttindi, hvort sem þau gilda í ákveðinn eða óákveðinn tíma.



Vandinn er að meiri-hlutinn á Alþingi gerir ekki mun á sköttum og gjöldum og lætur lög-mál markaðarins víkja fyrir skammtímagæslu sérhagsmuna.

Verðmæti þeirra er augljóslega eðlilegasta viðmið auðlindagjalds.

Það stenst því ekki heila hugsun að halda þessum verðmætum eða hluta þeirra utan bókar.

Hvernig á svo að finna verðið? Ein leið er að ríkið sem handhafi þjóðareignarinnar ákveði það með lögum. Á endanum yrði það pólitískt mat.

Önnur leið er að nota það verð, sem frjálsi markaðurinn sýnir. Hlutfallslega eru þau viðskipti litil og verðleiðsögnin því ekki full-komin.

Hitt er betri leið að stækka markaðinn. Á hverju ári gæti ríkið selt 5 prósent aflahlutdeildarinnar til 20 ára í senn. Þá er komið mark-tækt markaðsverð á tímabundin takmörkuð eignarréttindi, sem ræðst af aðstæðum.

Þannig má eyða ríkjandi réttar-óvissu, tryggja varanleika og réttlæti.

Pólitíski vandinn

Þræta sérfræðinganna snýst ekki bara um bókhaldstækni. Hún endurspeglar eitt stærsta pólitíska viðfangsefni samtímans.

Miklu skiptir að leikreglur um svo snaran þátt í þjóðarbúskapn-um séu byggðar á vel ígrunduðum hugmyndafræðilegum grundvelli.

Vandinn er að meirihlutinn á Alþingi gerir ekki mun á sköttum og gjöldum og lætur lögmál mark-aðarins víkja fyrir skammtíma gæslu sérhagsmuna. Hvort tveggja stríðir gegn lengri tíma heildar-hagsmunum sjávarútvegsins og réttlætiskennnd þjóðarinnar. ■

Við þurfum að reikna dæmið upp á nýtt



Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir

Eina ferðina enn er vandræðagang-urinn í leikskólamálu í fréttum og foreldrar eru æfir. Er einhver hissa? Á sama tíma og þeim er ætlað að afla tekna til að sjá fyrir fjölskyld-um sínum eiga foreldrar að annast yngstu börnin þangað til búið verður að hrófla upp húsnæði og lokka Pétur eða Pál til að sinna þeim. Af þessu tilefni vil ég minna á nokkrar einfaldar staðreyndir sem við sem samfélag þurfum að taka mið af.

Félagsþroski árs gamalla barna er ekki háður samveru við jafn-aldra eða að þau komist í skóla. Mikilvægustu þroskaskilyrði barna fyrstu tvö árin, á meðan heili þeirra er í mestri mótun, eru að þau upp-lifi öryggi og að þeim sé hlíft við óhóflegri streitu. Besta leiðin að því marki er að tryggja börnum tengsl við áreiðanlega fullorðna sem geta brugðist við sibreytilegum þörfum þeirra og glaðst yfir þeim. Þetta fullorðna fólk getur vitaskuld verið



starfsfólk leikskóla. Þeir hæfustu eru samt oftast foreldrar þeirra. Það er því skynsamlegt að gera for-eldrum kleift að vera heima með börnum sínum fyrstu tvö árin ef þeir kjósa það, ekki með ölmusu, heldur greiðslum sem skipta máli. Þetta kæmi ekki eingöngu fjölskyld-um til góða heldur líka aðþrengdum leikskólum. Margir foreldrar árs gamalla barna munu eftir sem áður velja leikskóla og þess vegna verður að manna þá almennilega. Það þarf líka að tryggja að starfsfólk hafi þekkingu á þörfum og viðkvæmni

ungra barna og getu til að bregðast við þeim.

Fyrirkomulagið sem við höfum komið okkur upp er ekkert annað en það: Fyrirkomulag. Við bjuggum það til og við getum breytt því. Samfélagið þolir að við setjum þarfir barna ofar á forgangslistann og það beinlínis þarfnast þess að við tökum mark á þekkingu um mótanleika barnsheilans og mikilvægi tengsla. Þá munum við ala upp heilbrigðari og sterkari ein-staklinga og spara fjárhæðir sem munar um. ■



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

Merkisatburðir

1840 Jónas Jónassen, landlæknir á Íslandi, fæðist.
1920 Konur í Bandaríkjunum fá kosningarétt.
1952 Patrick Swayze, bandarískur leikari, fæðist.
1954 Minnismarki um Skúla Magnússon landfógeta er afhjúpað í gamla kirkjugarðinum við Aðalstræti í Reykjavík.
1960 Fæðingarheimili Reykjavíkur tekur til starfa.
1971 Aphex Twin, breskur raftónlistarmaður, fæðist.



1988 Endurbótum lýkur á Viðeyjarstofu og Viðeyjar-kirkju.
2001 Leikhópurinn Vesturport er stofnaður.
2008 Andarnefjur sjást á Pollinum á Akureyri og eru þar í meira en mánuð. Flestar voru þær fjórar.
2009 Kim Dae-jung, forseti Suður-Kóreu, lætur lífið.

Gott að gera eitthvað nýtt í seinni hálfleik lífsins

Kristín Linda Jónsdóttir hefur ritstýrt tímaritinu Húsfreyjunni frá árinu 2004. Hún hefur nú látið staðar numið og hyggst nýta tímann til að prófa nýja hluti og mun meðal annars halda myndlistarsýningu í haust.

birnadrofn@frettabladid.is

„Ég byrjaði í þessi árið 2004. Það eru gefin út fjögur blöð á ári svo þau eru orðin mjög mörg blöðin sem hafa komið út undir minni stjórn,“ segir Kristín Linda Jónsdóttir, fráfarandi ritstjóri Húsfreyjunnar.

Tímaritið hóf göngu sína árið 1949 og er gefið út af Kvenfélagasambandi Íslands. Í húsfreyjunni eru efnismikil viðtöl við konur úr íslensku samfélagi, mataruppskriftir og fjölbreyttur handavinnuþáttur ásamt fræðslugreinum frá Leiðbeiningastöð heimilanna, krossgátu og ýmsum greinum um heilsu og lífsstíl.

Á þeim átján árum sem Kristín Linda hefur ritstýrt Húsfreyjunni segir hún ýmislegt hafa breyst, svo ekki sé talað um breytingarnar á þeim rúmu sjöttu árum sem liðin eru frá því að fyrsta blaðið kom út. „Stærsta breytingin er sú að konur eru almennt komnar út af heimilinu,“ segir Kristín.

„Þó að húsfreyjan hugi alltaf að mál-efnum heimilisins þá höfum við í auknum mæli vakið athygli á konum í ýmsum greinum atvinnulífsins sem eru að gera spennandi hluti, þarna eru tækifæri til að tala við konur sem eru að taka að sér spennandi verkefni og aðrar konur geta speglað sig í,“ bætir hún við.

Kristín Linda segist hafa notið árána í starfi sínu sem ritstjóri en hún er einnig menntuð sálfræðingur. Það er hennar aðalstarf og mun hún halda því áfram. „Ég hef nóg að gera og undanfarin 4-5 ár hef ég sérhæft mig í því að aðstoða konur, 40 ára og eldri, sem hafa tekist á við ýmis lífsins verkefni,“ segir hún. „Ég hef verið með viku námskeið fyrir þær á Tenerífe og Spáni þar sem ég fer með kvennahópa frá Íslandi og fókus er settur á að hjálpa þeim að byggja sig upp,“ bætir hún við.

Kristín segir afar mikilvægt fyrir allt fólk að eiga áhugamál, þá sérstaklega fólk sem er farið að eldast. „Á yngri árum erum við mikið með hugann við heimilið og börnin og áhugamálin okkar tengjast því mikið. Þegar við verðum eldri og börnin eldri er mikilvægt að eiga spennandi áhugamál.“

Kristín sjálf hefur prufað hin ýmsu námskeið, meðal annars olíumálun. „Fyrir þremur árum fór ég á þetta olíumálningarnámskeið og ég fór líka á golfnámskeið en mér fannst það bara ekkert gaman, en á myndlistarnámskeiðinu fannst mér svo gaman og ég er að fara að opna mína fyrstu myndlistarsýningu á Akureyri í haust,“ segir Kristín og stoltlið leynir sér ekki.



Kvenfélagasamband Íslands hélt Kristínu Lindu kveðjuhóf á Hallveigarstöðum í tilefni tíma-

MYND/
SILLA PÁLS



Faðir okkar, stjúpi, afi og langafi,
Ásgeir Svanbergsson
lést 15. ágúst síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju,
þriðjudaginn 30. ágúst kl. 13.

Áslaug Ásgeirsdóttir
Gísli Ásgeirsson
Páll Ásgeir Ásgeirsson
Hrafney Ásgeirsdóttir
Þorbjörg Ásgeirsdóttir
Bryndis Þórhallsdóttir
Björg Þórhallsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, amma,
langamma og tengdamóðir,
Dagný Sigurgeirsdóttir
barnahjúkrunarfræðingur,
Viðilundi 20, Akureyri,

lést í faðmi barna sinna laugardaginn
13. ágúst á gjörgæsludeild Sjúkrahússins
á Akureyri eftir stutt veikindi. Útför hennar fer fram frá
Akureyrarkirkju miðvikudaginn 24. ágúst kl. 13.00.

Sigurgeir Sveinsson
Helga Jóna Sveinsdóttir
Hilma Sveinsdóttir
Sveinbjörn Dagnýjarson
Katrín Jóhannesdóttir
Þóra Rósa Gunnarsdóttir
Jón Georg Aðalsteinsson
Þorgeirður Sigurðardóttir
Aðalsteinn Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Kær bróðir okkar, mágur og frændi,
Oddur Guðmundur Jóhannsson

Sambýlinu Lindargötu 2, Siglufirði,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri þann
31. júlí 2022. Útförin fór fram í kyrrþey frá
Siglufjarðarkirkju 12. ágúst sl.

Hjartans þakkir til starfsfólks á Sambýlinu á Siglufirði fyrir
frábæra umönnun. Þökkum auðsýnda samúð.

Helgi Jóhannsson
Már Jóhannsson
Svandis Óskarsdóttir
Ragnheiður Kristjánsdóttir
Rut, Sigurður og Jóhann Pálsbörn

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



Sigurlaug Viborg, forseti KÍ, Kristín Linda og Una María Óskarsdóttir, varaforseti KÍ, á 60 ára útgáfuafmæli Húsfreyjunnar árið 2009.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Stærsta breytingin er sú að konur eru almennt komnar út af heimilinu.

„Núna mun ég einbeita mér meira að þessu, en það er svo gott í seinni hálfleik ævinnar að gera eitthvað nýtt og spennandi,“ segir hún.

„Það verður nefnilega sjaldgæfara að maður gerir eitthvað nýtt því eldri sem maður verður því þá hefur maður prófað svo margt. Maður þarf því að leggja sig aðeins fram við það að finna eitthvað nýtt,“ segir Kristín en sýningin verður á Bláu könnunni í september og þar mun hún sýna yfir tuttugu olíumálverk. ■

Þetta gerðist: 18. ágúst 1996

Fyrsta Menningarnóttin í Reykjavík

Menningarnótt var haldin í fyrsta sinn í Reykjavík á þessum degi árið 1996. Hátíðin er alltaf haldin fyrsta laugardag eftir hið eiginlega afmæli Reykjavíkurborgar þann 18. ágúst eða á afmælisdeginum sjálfum, fari svo að hann falli á laugardag. Frá því að hátíðin var fyrst haldin árið 1996 hefur hún verið haldin á hverju ári fyrir utan síðastliðin tvö ár. Þá var Menningarnótt aflýst vegna Covid-19.

Menningarnótt er haldin að erlendri fyrirmynd en svipaðir viðburðir eru haldnir á hinum Norðurlöndunum. Menningarnótt hefur stækkað og vaxið í gegnum árin og er hátíðin nú stærsta hátíð sem haldin er í Reykjavík.

Á Menningarnótt er mikið um viðburði þvert og kruss um alla borga og leggja um 100 þúsund manns leið sína í miðbæinn að meðaltali þennan dag. Upphaflega var hátíðin lítil í sniðum miðað við það hvernig hún er í dag en það sem einkennir Menningarnótt er fjöldi viðburða. Hvert sem lítið er má sjá list af einhverju tagi. Tónlist ómar um allt og mikil stemning myndast víða.

Hápunktur kvöldsins eru útítónleikar þar sem fjöldinn allur af listamönnum kemur fram og að þeim loknum er stór og glæsileg flugeldasýning. Í ár fer Menningarnótt fram laugardaginn 20. ágúst. ■



Flugeldasýningin er hápunktur Menningarnæturs.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FIMMTUDAGUR 18. ágúst 2022

KYNNINGARBLAÐ



Hymingurinn er forvitnilegt fyrirbæri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Undur veraldar skoðuð í Hörpu

jme@frettabladid.is

Hvað er meira viðeigandi að gera á Menningarnótt, í landi þar sem bráðið hraun vellur nú upp úr iðrum jarðar, en að finna til smæðar sinnar gagnvart alheiminum í tali og tónum?

Undur veraldar er meginsteifið

Sævar Helgi Bragason, eða Stjörnu-Sævar, sem er ein skærasta stjarna Íslands í himingeimafræðum mun, ásamt Sinfóníuhljóm-sveit Íslands, leiða áheyrendur í magnað ferðalag þar sem undur veraldar er meginsteifið. „Gestir fá að kynnast töfrum jarðar og alheimsins og hlýða á stórbrotin og litrík tónverk sem skírskota til fyrirbæra úr náttúrunni. Haldið verður aftur í tímann þegar jörðin varð til og litið á eld og ís, höf og eyðimerkur, veðrið, lífið sjálft og hvernig við tengjumst þessu öllu. Meðal annars hljóma verk eftir Richard Strauss, John Williams og Wolfgang Amadeus Mozart,“ segir í viðburðarlýsingu.

Tónleikar hefjast stundvíslega klukkan 15.00 á laugardaginn í Eldborgarsal Hörpu. Hljómsveitarstjóri er Kornilios Michailidis og kynnir er Sævar Helgi. Aðgangur á tónleikana er ókeypis og öll eru velkomin á meðan húsrúm leyfir. Hægt er að sækja miða á sinfonia.is eða í miðasölu Hörpu á tónleika-degi frá klukkan 11. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is

Skúli Jóhann Björnsson er annar eiganda Sportís. Með honum á myndinni er Sigrún Kristin Skúladóttir sem einnig starfar þar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þekkt vörumerki og úrvalspjónusta

Sportís í Skeifunni býður upp á frábært úrval af hlaupaskóm og ýmsum hlaupavörum frá þekktum og vönduðum framleiðendum. Starfsfólkið býr að mikilli reynslu og góðri þekkingu á þörfum viðskiptavina enda koma þeir aftur og aftur. **2**



Sportís selur hjól frá Nukeproof, Giant og Liv.

MYND/ÆDSEND

Sportís er rötgróið fjölskyldu-fyrirtæki sem hefur frá stofnun þess, árið 1983, verið eitt öflugasta fyrirtæki landsins í innflutningi og sölu á íþrótt- og útivistarfatnaði og tengdum vörum. Fyrir rúmlega ári flutti Sportís sig um set í sjöfalt stærra húsnæði í Skeifunni 11 þar sem vöruúrvalið fær að njóta sín mun betur, þar á meðal frábært úrval af hlaupaskóm og ýmsum hlaupavörum frá þekktum og vönduðum framleiðendum, segir Skúli Jóhann Björnsson, sem er annar eigandi Sportís ásamt konu sinni Önnu Sigríði Garðarsdóttur. Hann segir vinsælustu merkin hjá þeim í hlaupaskóm vera frá HOKA og Asics. „HOKA eru eitt flottasta merkið í hlaupaskóm í dag. Þeir eru mjög léttir með mikilli dempun en um leið með miklum styrk og stöðugleika. Skórnir eru með lágu „droppi“ eða

4 – 5 mm og eru tæknilega byggðir til að tryggja hámarksárangur notenda. HOKA skórnir henta jafnt í götu- og utanvegahlaup og í göngum og í vinnu.“ Hoka var stofnað árið 2009 og þýðir nafnið „Svifðu yfir jörðina“. „Við verðum líka reglulega vör við að það sé einmitt upplifun fólks sem hleypur í skónum, að það svífi yfir jörðina. Það má því segja að betri og léttari hlaupaskór séu vandfundnir enda hlaupa margir þekktir hlauparar í Hoka-teyminu okkar ásamt fjölda hlaupahópa.“ Asics skórnir vinsælir Asics skórnir eru annað þekkt vörumerki sem hefur notið mikilla vinsælda meðal hlaupara hér á landi undanfarin ár, að sögn Skúla. „Asics hlaupaskórnir eru mjög sterkir og stöðugir skór sem innihalda gelpúða í sólanum. Gelið

Sportís selur mikið úrval af hlaupaskóm og ýmsum hlaupavörum auk úrvals útivistarvara.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

” Sportís býður upp á mjög gott úrval af bæði fatnaði og skóm fyrir útihlaup, bæði sumar- og vetrarhlaup.

hefur reynst afar vel og gerir það að verkum að Asics hlaupaskórnir halda góðri dempun í mjög langan tíma.“

Hlaupafatnaður í miklu úrvali Það er ekki nóg að vera í góðum hlaupaskóm, góður hlaupafatnaður skiptir líka máli í landi þar sem allra veðra er von, meira að segja yfir hásumarið. „Sportís býður upp á mikið úrval af hlaupa- og útivistarfatnaði frá merkjum eins og Björn Dæhlie, Kari Traa, Casall og Johaug. „Þar má meðal annars nefna bolí, peysur, jakka, hlaupabuxur, hanska, húfur og margt fleira. Einnig bjóðum við upp á gott úrval af bakpokum og hlaupavestum frá Ultraspire sem er algjör staðalbúnaður fyrir lengri utanvegahlaup og hágæða hlaupasokka frá Stance svo það helsta sé talið upp.“



Hlaupaskórnir frá HOKA eru eitt flottasta merkið í hlaupaskóm í dag.



Verslun Sportís í Skeifunni er einstaklega rúmgóð.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skúli segir starfsfólk Sportís alla tíð hafa lagt mikla áherslu á að veita viðskiptavinum sínum fyrsta flokks þjónustu. „Starfsfólk okkar býr að mikilli reynslu og góðri þekkingu á þörfum viðskiptavina okkar. Því leggjum við áherslu á að bjóða eingöngu fyrsta flokks vörumerki sem höfða til sem flestra.“

Spennandi nýjungar í vændum Sportís er stöðugt að bjóða upp á nýjar vörur í ólíkum vöruflokkum og er veturinn fram undan engin undantekning. „Í haust koma fjölmargar nýjar gerðir af HOKA og Asics hlaupaskóm, þar á meðal nýjar týpur af HOKA Speedgoat og Bondi. Auk þess erum við að auka enn frekar úrvalið með nýjum gerðum af Carbon gönguskóm. Magic Speed skórnir frá Asics eru á leiðinni í verslun okkar og í haust bæstast í vöruúrval okkar Icebug hlaupa- og gönguskór með göddum, sem hentar mjög vel fyrir íslenska veturinn.“

Þekkt og traust hjóla- og snjóbreittamerki Á sama tíma og Sportís flutti í Skeifuna var opnuð ný deild sem ber nafnið Kuldi. „Kuldi er sérhæft jadaríþróttadeild með flott úrval af reiðhjólum og snjóbreittum ásamt öllu tengdu þeim íþróttum. Í reiðhjólunum erum við með Giant, Liv og Nukeproof hjólin. Giant og Liv er sama fyrirtækið en karla- og kvenna útfærslur af hjólunum. Nukeproof er sérhæft fjallahjólamerki sem á stóra og góða sögu í fjallahjólakeppnum, tóku m.a. heimsmeistaratitill í Enduro World Series þrjú ár í röð ásamt ótal sigrum og komust á

pallinn í öðrum keppnisgreinum. Rafhjolið þeirra er rafmagnsfjallahjól ársins, Enduro hjolið þeirra er Enduro fjallahjól ársins og Trail hjolið þeirra er í öðru sæti á listanum. Nukeproof eru mjög framarlega í þróun og nýjungum í hjólum en þessi hjól eru á mjög hagstæðu verði miðað við gæðin á ihlutunum sem fara í þau. Einnig seljum við þar Nitro snjóbretti og allt sem tengist þeim, Sweet Protection hjólafatnað, hjálma og aukahluti, Ride Concept hjólaskó og ýmsan búnað og fatnað sem fylgir jадarsporti.“

Gott úrval skiptir máli Að sögn Skúla einkennir það helst Sportís að hún er fyrst og fremst sérverslun með hágæða vörumerki á góðu verði. „Sportís býður upp á mjög gott úrval af bæði fatnaði og skóm fyrir útihlaup og við veitum toppþjónustu við val á slíkum búnaði. Fyrir vikið erum við með stóran fastakúnnahóp sem þekkir gæðin og kemur til okkar aftur og aftur.“

Netverslun breytir miklu Í Covid-faraldrinum margfaldaðist netverslun Sportís. „Í dag er netverslun vaxandi hluti af rekstri okkar. Stærsti hluti viðskiptavina okkar sem verslar í gegnum netverslun okkar býr úti á landi og það er mjög gaman að ná vel til þeirra í gegnum netverslunina. Von okkar er sú að netverslunin muni bara aukast jafnt og þétt á næstu árum.“ ■

Nánari upplýsingar á sportis.is og Kuldi.net.



ROBELL Bella strechbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-54
Verð 7.980

ROBELL Marie strechbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-56
Verð 6.980

ROBELL Bella gallabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-56
Verð 16.980

ROBELL Nena 09 gallabuxur
Stærðir 36-52
Verð 20.980

ROBELL Nena 09 strechbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 34-54
Verð 11.980

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE Nordic

Q'neel



ZHENZI Sylva blússa
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 6.990

ES&SY Sofia kvartermabolur
Stærðir 36-46
Verð 6.980

SANDGAARD Helsinki síð peysa
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-54
Verð 13.980

YESTA Ankaria tunika
Stærðir 44-60
Verð 10.980

IVY-BEAU Patil skyrtukjöll
Stærðir 38-46
Verð 9.980

SUNDAY
by Godske

FRANDSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



LASESSOR silklútur
Fæst í fleiri litum
Verð 6.990

FRANDSEN létt dúnlpa
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-54
Verð 23.980

FRANDSEN sitt vesti
Stærðir 38-46
Verð 26.980 kr

YEST/YESTA peysukápa
Stærðir 40-52
Verð 15.980

TAMARIS inniskór
Fást líka í rauðu
Stærðir 37-42
Verð 9.990

JANA lakk ökkaskór
Fást líka í rauðu
Stærðir 37-41
Verð 16.990

Verslunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Hannar fatalínu í samstarfi við fyrirtæki í Úkraínu

Kristín Stefánsdóttir lét draum sinn rætast á dög-unum þegar hún frumsýndi nýja fatalínu, NoName Design, með pomp og prakt í NoName studio á Garða-torgi. Kristínu hafði dreymt lengi um að hanna sína eigin fatalínu sem er kærkomin viðbót við snyrtivörumerkið hennar NoName.

sjofn@frettabladid.is

Kristín er menntaður fördunar-meistari og lærði fördun í London fyrst þegar hún var 16 ára. „Ég hef kennt fördun í meira en 35 ár, ég kenndi lengi við FB, stofnaði meðal annars NoName makeup skóla og Snyrtiakedemiuna. Ég hef misst tölu á hversu marga nemendur ég hef útskrifað. Það er hægt að segja að allt tengt fördun sé stórt áhugamál mitt. Það er fyndið að segja frá því en ég gaf út eina fyrstu fördunar-spóluna á VHS á sínum tíma,“ segir Kristín og hlær.

Fann saumakonu í Úkraínu
Aðspurð segir Kristín að sig hafi lengi langað til að hanna sína eigin fatalínu. „Þetta er ferli sem getur tekið ótrúlega langan tíma. Ég ákvað að leita út fyrir landsteinana og auglýsti inni í hóp fyrir frumkvöðla í Evrópu eftir saumastofu sem gæti unnið með mér. Ég fékk svar frá Veru sem er frá Úkraínu og er með saumastofu þar. Vera er mikill frumkvöðull og rekur sitt eigið fyrirtæki, við tengdumst strax og hófum samstarf. Línan átti að koma til Íslands í febrúar og fara í sölu síðasta vor. Það var mikið áfall fyrir okkur þegar stríðið hófst þar sem ég tala mikið við Veru og á þessum tíma sendi hún okkur daglega talskilaboð um hvernig væri hjá þeim. Ég var búin að afskrifa alveg línuna, það var allt tilbúið hjá henni en hún flúði höfuðborgina og það eina sem við gátum hugsað var hvort Vera og fjölskyldan væri örugg. Vera vill vera innan Úkraínu með fjölskyldu sinni en þau flúðu upp í fjöll og eru í smábæ, hún hjálpaði samstarfsfólkinu sínu og fjölskyldum þess að flýja og eru þau með þeim í þessum smábæ. Fyrirtæki hennar saumar fyrir önnur vörumerki í Evrópu og fluttu þau stofuna með sér. Við töluðum mikið við hana en hún sagði að það besta fyrir þau væri að halda áfram samstarfi við stofuna og styðja við þau. Við urðum svo hissa þegar allir kassarnir komu til landsins í sumar.“



Kristín lét draum sinn rætast og frumsýndi nýja fatalínu á dögunum, NoName Design.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Eigin still fyrirmyndin
Innblasturinn fyrir nýju línuna var búinn að vera til staðar í mörg ár. „Ég hef verið að hugsa í mörg ár um að gera fatalínu. Það hefur alltaf verið draumurinn. Ég stend vaktina reglulega í versluninni og finnst fátt jafn skemmtilegt eins og þegar konur finna flikur þar sem þeim líður vel í. Ég myndi segja að konurnar mínar, vinkonur og viðskiptavinir séu helsti innblásturinn minn.“
Stillinn er í raun og veru stillinn hennar Kristínar. „Þetta er svolítið minn still, stillinn minn er þægileg og falleg föt, ég er oft í víðum flikum enda vil ég ekki að eitthvað þrengi óþægilega að mér. Mér finnst samt mjög erfitt að negla niður einhvern einn stíl. Ég er mikið í flottum jökkum og blússum en síðan elska ég kaftan-kjóla og kímónóa. Ég er oft í svörtu eða bláu en síðan í einhverju rosa-lega litríku með skrautsteinum. Mér finnst maður eiga bara að klæða sig alls konar, bara á meðan manni líður vel. Kaftan-kjólar eru í miklu upphaldi núna enda eru þeir mjög víðir og oft úr þægilegu efni. Ég stefni á að finna rétta efnið og útbúa þannig kjól í línunni fyrir jólin.“



Fatalinan er kvenleg og tekur tillit til mismunandi líkamsvaxtar.

Klassísk, tímalaus og smart
Þegar Kristín er spurð hver eigi heiðurinn af hönnuninni er hún fljót að svara því. „Ég myndi segja að konurnar mínar eigi heiðurinn, þær eru drifkrafturinn og hvetja mig áfram í öllu sem ég geri. Ég skissa upp allar flikurnar og sendi síðan á Veru sem saumar fyrir mig.

Hún sendir mér alltaf prufur og ég breyti svo flikunum. Þetta er langt ferli og þar sem saumakonan mín er í Úkraínu þá þarf oft að senda prufuflikurnar nokkrum sinnum fram og til baka.“
Kristín leggur mikla áherslu á að línan sé tímalaus og dugi lengi. „Línan er klassísk, smart og tímalaus. Þetta eru flikur úr þægilegu og góðu efni. Það skipti mig miklu máli að efnin væru góð og flikin myndi duga í mjög langan tíma. Efnisvalið er alltaf mjög erfitt, Vera fer og kaupir prufur úti um alla Evrópu og sendir hingað til Íslands. Ég er mjög vandvirk við val á efnum og passa að þau séu ávallt gæða efni.“
Fjölbreytni í stærðum skiptir Kristínu líka miklu máli. „Ég vildi hafa fjórar stærðir í línunni. Minnsta stærðin hentar best fyrir konur í stærð 40-42 og stærð fjögur passar fyrir stærð 52+. Ég er náttúrulega kona með góðar mjaðmir og maga þannig að línan byggist á því. Það er stundum erfitt fyrir mismunandi líkamstýpur að finna sér flikur. Merki gera oft ekki ráð fyrir stórum barmi eða miklum mjöðmum. Ég vildi hafa allar flikurnar þannig að þær falla fallega að líkamanum og klæða flesta.“

Þetta eru flikur úr þægilegu og góðu efni. Það skipti mig miklu máli að efnin væru góð og flikin myndi duga í mjög langan tíma.

Frumkvöðull á sínu sviði
Kristín segir það vera spennandi áskorun að vera bæði komin með snyrtivöru- og fatalínu undir sínu eigin vörumerki. Þetta hafi ávallt verið draumurinn sem nú hefur loksins ræst. „Þetta er allt mjög spennandi og stækkun hjá NoName ehf. Ég er mjög heppin með frábært starfsfólk og fyrir einu og hálfu ári síðan réð ég inn markaðsstjóra, Margréti Guðjónsdóttur, sem er menntuð vörumerkjastjóri. Við höfum síðan verið að vinna mjög markvisst að því að stækka NoName vörumerkið. Í fyrra stækkaði snyrtivörulínan og við eigum núna snyrtivörur fyrir alla aldurshópa. NoName Beauty er merki sem er með öll tækin okkar, eins og sléttujárn, hitarúllubursta, töfrataekið og augabrúnasnyrtinn. Þetta eru allt tæki sem eru framleidd undir okkar nafni, með tveggja ára ábyrgð og koma með íslenskum leiðarvísi. Ég hef alltaf verið mikill frumkvöðull og verið í fyrirtækjarekstri. NoName Design er merkið sem ég hef lengi verið að vinna að og núna er fatalínan komin í sölu og gleðin leynir sér ekki. Þetta hefur verið draumur lengi og að sjá litla vörumerkið mitt, NoName, stækka er frábær tilfinning.
Viðtökurnar hafa verið alveg framúrskarandi. „Maður er bara í hálfgerðu spennufalli. Það er fátt sem lýsir því þegar konurnar koma í verslunina, máta flikurnar og eru gláðar. Ég var orðin stressuð áður en línan kom í sölu en það er maður auðvitað alltaf þegar maður leggur svona hart að sér. Þegar við vorum búnar í myndatökunni og vorum að skoða myndirnar þá var ég bara hálf orðlaus. Þetta er bara allt svo flott! Ég hlakka til að kynna jólalinuna og bæta fleiri flottum NoName konum í hópinn okkar sem stækkar ört,“ segir Kristín að lokum spennt fyrir komandi tímum. ■

Mögnuð melting, alla daga

SYNERGIZE-YOUR-GUT®. Öflug blanda af sýrúpolnum góðgerlum fyrir meltinguna.

Byggir upp heilbrigða þarmaflóru og ónæmiskerfið.

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

Heilsurækt

FIMMTUDAGUR 18. ágúst 2022

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: OsteoStrong, Sóltún, Íþrótt- og Ólympíusambandið



Skrítið að vera ekki með verki

Víktor Ben Gestsson stundaði kraftlyftingar lengi og náði meðal annars heimsmeistaratitli í bekkpressu. Íþróttin getur verið erfið og auðvelt að slasast sem Víktor hefur fundið fyrir. Hann þekkir vel hversu erfitt er að vera með verki og veit að margt ungt fólk er að berjast við það sama. **2**

Víktor Ben Gestsson var öflugur kraftlyftingamaður en bæði íþróttameiðsl og vinnuslys gerðu það að verkum að hann var alltaf verkjaður. Víktor segir að OsteoStrong hafi gert kraftaverk fyrir sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Viktor segir að æfingarnar séu einfaldar en ótrúlega áhrifa- ríkar, hann er til dæmis laus við svima.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

„Ég bjó í Noregi í nokkur ár og þurfti á breytingu að halda. Hætti í vel launuðu starfi og flutti til Íslands á tíu dögum. Ég skoðaði margar atvinnuauglýsingar en þegar ég las auglýsinguna frá OsteoStrong sótti ég strax um, mætti niður eftir samdægurs og daginn eftir í viðtal,“ segir Viktor Ben.

Ég var á réttum stað

„Ég vissi hvað OsteoStrong var því mamma mín mætti í prufutíma þegar það var að byrja á Íslandi. Henni fannst OsteoStrong mjög skritið og furðulegt. Mér fannst það hins vegar mjög áhugavert og fór strax að kynna mér hugmynda- fræðina í gegnum netið en fékk ekki tækifæri til að prófa. Þremur árum síðar var ég svo allt í einu farinn að vinna hjá OsteoStrong sjálfur. Ég fann það strax að ég var á réttum stað. Ég hef nefnilega gengið í gegnum ýmislegt með minn skrokk,“ segir hann enn fremur.

16 ára með 170 kíló í bekk

„Þegar ég var 15 ára byrjaði ég að æfa kraftlyftingar. Fljótlega fór ég að keppa fyrir Breiðablik því þjálfarinn frétti að 16 ára strákur væri farinn að taka 170 kíló í bekk. Ég mætti á Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum tveimur mánuðum síðar og fjórum mánuðum seinna verð ég Evrópumeistari í mínum ungmennaflokki. Fljótlega eftir það tók ég þátt í heimsmeistara- móti í Texas. Þar náði ég mér í brjós-klos og því varð þetta frekar stuttur ferill hjá mér.

Heppinn að vera ekki í hjólastól

Það kom ekki í ljós strax að þetta væri brjós-klos. Seinna var mér sagt að ég væri heppinn að vera ekki í hjólastól. Eftir þetta var ég mörg, mörg ár í vesení með bakið á mér og keppti einungis í bekk- pressu í um fjögur ár. Ég komst upp með það þrátt fyrir bakverkina,“ upplýsir Viktor og bætir við: „Ég þyngdist sífellt meira af vöðvum

Osteo-meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk um 73% á ári að meðaltali.
- Auka jafnvægi um 77% á fimm skiptum.
- Minnka líkur á meiðslum.
- Bæta líkamsstöðu.
- Minnka verki í baki og liða- mótum.
- Lækka langtíma blóðsykur.
- Auka beinþéttni.

og var orðinn 159 kíló þegar ég var þyngstur sem var ekki talin góð hugmynd út af bakinu. Ég keppti í bekkpressu og náði mér í heims- meistaratitil í mínum flokki. Í kraftlyftingum náði ég að meiða mig í hnjónum, olnbogunum, öxl- unum, mjöðmunum og bakinu. Ég var farinn að kynnast fullmörgum sjúkrahjálfurum og var vikulega hjá kírópraktor. Ég prófaði að létta mig en það var heldur ekki lausnin,“ segir hann.

Féll niður tvær hæðir

„Í Noregi vann ég á skipi og lenti í vinnuslysi. Lyftist óvart upp með krana, datt illa niður tvær hæðir á mjöðmina og gat ekki gengið í tvær vikur. Þetta var mjög slæm bylta og hjálpaði bakinu ekki heldur. Ég fór full snemma í vinnuna og haltraði í sex mánuði,“ greinir Viktor frá.

„Þegar ég byrjaði að vinna hjá OsteoStrong var ég hokinn því ég hafði neyðst til þess að byggja upp brjóst-kassann meira en bakið út af verkjum. Bakverkirnir höfðu minnkað en ég var sífellt þreyttur í efra bakinu og með snúinn spjald- hrygg. Mjöðmin var alltaf að plaga mig.“

Gat ekki unnið heila vinnuviku Viktor byrjaði að vinna 80% starf því hann treysti sér ekki til að vinna heila vinnuviku. „Ég átti frí í einn dag í viku en það nýttist bara í hvíld og slökun, ég gat ekkert annað gert. Ég svaf lítið og þurfti enn hjálp við verkjastjórnun. Ég

ákvað að hætta í ræktinni, gerði bara OsteoStrong æfingar og notaði X3 eða teygjur sem Osteo- Strong selur fyrir styrktarþjálfun. Ég fann mjög mikinn mun því þetta fór betur með liðina mína og ég fékk ekki jafn miklar harð- sperrur. Þegar maður er slæmur í baki er svo mikilvægt að fótlegg- irnir verði ekki stífir. Þegar ég gerði OsteoStrong æfingarnar í fyrsta sinn sá leið- beinandinn að ég væri svolítið kraftalegur þannig að hann leyfði mér að taka almennilega á með fótunum. Ég hef aldrei á ævinni sofnað jafn fljótt. Mér fannst það geggjað því að ég hef alltaf verið að drepast í líkamanum á kvöldin.“

Þegar ég byrjaði að vinna hjá Osteo-Strong var ég hokinn því ég hafði neyðst til þess að byggja upp brjóst-kass-ann meira en bakið út af verkjum. Bakverkirnir höfðu minnkað en ég var sífellt þreyttur í efra bakinu og með snúinn spjaldhrygg.

Skrítið að vera verkjalaus

Viktor gerði bara eina Osteo- Strong æfingu í viku eins og allir og skrifaði hjá sér mánaðarlega hvernig honum leið. „Hvernig verkirnir voru á skalanum 1-10 í öllum liðum og baki. Hvernig taugaverkirnir væru, hversu stífur ég var í bakinu. Eftir átta skipti var taugaverkurinn sem leiddi niður í fótinn hættur að trufla mig en hann hafði verið óþolandi. Verkirnir í mjöðminni voru miklu minni, bakið orðið töluvert betra og mér fannst ég vera miklu sterkari í hnjónum sem ég fann helst fyrir þegar ég var að hlaupa í

Bylting í æfingum

OsteoStrong er byltingar- kennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrir- byggja meiðsl.

fótbolta. Hægt og rólega eftir 12–20 skipti minnkaði þetta töluvert og stundum er enginn verkur. Það er mjög skritið að vera allt í einu ekki með neinn verk, það verður fyrst þínu einmanalegt því maður er svo vanur að hafa hann alltaf hjá sér,“ segir hann og glottir.

Skemmtilegt í fótbolta

„Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að spila fótbolta með bróður mínum. Ég gat aldrei sparkað fast í boltann út af mjöðminni en nú er ég farinn að sparka svo fast að bróðir minn bara hreyfir sig úr markinu. Ég þarf að passa mig áfram en þetta er allt miklu, miklu betra. Ég fæ enn einhver verkja- skot í mjöðmina en nú eru þau svo sjaldgæf að mér bregður þegar þau koma, áður voru þau daglegt brauð.“

Laus við svima

„Ég hef verið að glíma við svima og bílveiki og gat til dæmis ekki horft á símann minn í strætó. Eftir nokkur skipti í OsteoStrong gjörbreyttist það. Ég fór í flug um daginn og það er allt annað. Margir meðlimir eru að upplifa það sama og finna mikinn mun á sér.“

Allt OsteoStrong að þakka

„Ég er ekki lengur þreyttur og stífur í efra bakinu, ekki hokinn og ég get aftur setið jafn lengi og ég þarf. Brjóst-kassinn er allur að opnast og lyftast. Stundum liður mér þegar ég labba um eins og ég sé agalega montinn með sjálfan

mig því ég næ loksins að standa almennilega uppréttur. En þetta er náttúrulega bara loksins rétt staða. Það er allt OsteoStrong að þakka.“

Get gert það sem mig langar

„Ég get unnið 100% starf núna og meira ef mig langar til þess. Ég leiði fólk í gegnum æfingarnar alla daga og mér finnst það mjög skemmti- legt. Ég hélt fyrst kannski að þetta yrði einhæft því þetta eru í raun bara fjórar æfingar en þú myndar tengsl við alla hérna. Þegar maður er að spjalla við gott fólk liður dagurinn svo ofboðslega hratt.“

Of gott til að vera satt

„Við heyrum frábærar árangurs- sögur á hverjum degi og þá veit maður að vinnan manns skiptir máli. Stundum hljómar þetta allt of gott til að vera satt en svo þegar svona margar sögur safnast saman þá treystir maður OsteoStrong kerfinu enn betur. Mér finnst ég enn vera að læra inn á tækin fyrir sjálfan mig og mér finnst ég eiga nóg eftir, eins og OsteoStrong veg- ferðin mín sé rétt að byrja. Ég verð betri með hverri vikunni og ég sé fram á að verða enn betri í fram- tíðinni.“

Rólegt umhverfi

„Ég hvet alla til að gefa Osteo- Strong séns, ekki vera feimin við að koma og prófa. Allir sem vinna hérna eru viðkunnanlegir. Flestir sem koma láta vel af OsteoStrong og liður vel hérna. Umhverfið er rólegt, fólk ræður ferðinni sjálft og við ýtum fólki alls ekki út fyrir sinn þægindaramma í æfingunum sem skiptir miklu máli. Já, þetta bara virkar.“ ■

Stöðvar OsteoStrong eru í Hátúni 12, 105 Reykjavík og í Ögurhvarfi 2, 203 Kópavogi. Frian prufutíma má bóka á osteostrong.is og í síma 419 9200. OsteoStrong tekur þátt í Fit and Run sýningunni í Laugar- dalshöll sem haldin er 18. og 19 ágúst.



„Það er einlæg ósk okkar hjá LEB og ÍSÍ að allir 60 ára og eldri geti fundið fjölbreytta hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi alls staðar á landinu. Því öll erum við misjöfn og ein lausn virkar ekki fyrir alla.“

Bjartur lífsstíll fyrir heilsu eldra fólks

Margrét Regína Grétarsdóttir og Ásgerður Guðmundsdóttir starfa sem verkefnastjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Landssambands eldri borgara.

Í janúar 2021 skilaði starfs- hópur, skipaður af heilbrigðisráð- herra, skýrslu með tillögum um fyrirkomulag samstarfsverkefna í heilsuefningu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólki kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er. „Í kjölfar skýrslunnar lagði félagsmálaráðu- neytið til fjármagn til Lands- sambands eldri borgara (LEB) og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) til að setja af stað sameiginlegt verkefni til að stuðla að heilsuefningu eldra fólks,“ segir Margrét. „Í ársbyrjun 2022 vorum við Margrét svo ráðnar til starfa og fengum báðar nýjan titil hjá samböndunum, það er verkefna- stjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk undir nafninu Bjartur lífsstíll,“ segir Ásgerður.

Ásgerður starfar sem verkefna- stjóri heilsuefningar 60+ hjá LEB. Hún er menntuð sem sjúkra- þjálfari frá Álaborg í Danmörku og íþróttakennari frá Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni. Hún rekur jafnframt fyrirtækið vinnuheilsa.is sem sérhæfir sig í vinnustaðaúttektum fyrir starfsfólk fyrirtækja og stofnana. Margrét starfar sem verkefna- stjóri heilsuefningar 60+ hjá ÍSÍ. Hún er með BSc. í íþróttáfræði og MSc. í íþróttavísindum og þjálfun frá Háskólanum í Reykjavík. Hún hefur starfað við alls kyns þjálfun, þar á meðal þjálfað í knattspyrnu og séð um styrktarþjálfun marg- víslegra hópa, allt frá börnum til íþróttafólks og eldra fólks, og allt þar á milli.

Heilsuefning til framtíðar

„Markmið verkefnisins, Bjarts lífs- stíls, er að auka heilsulæsi hjá eldra fólki og innleiða heilsuefningu til framtíðar. Það gerum við með því að efla upplýsingaflæði um núverandi hreyfiúrræði og aðstoða þá staði sem sjá þörf fyrir að setja

á stofn ný hreyfiúrræði,“ segir Ásgerður. „Undir hreyfiúrræði geta fallið allar mögulegar tegundir af hreyfingu, líkt og jóga, líkamsrækt, göngur, sund, sundleikfimi sem og íþróttgreinar sem eru aðlagðar eldra fólki eins og blöðrublak, göngufótbolti, ringó og margt fleira,“ segir Margrét.

„Lausnir okkar og aðstoð felst í því að gera upplýsingar sýnilegar öllum þeim sem hafa gagn af mál- efnum er tengjast heilsuefningu eldra fólks. Heimasíðan bjartlif.is er í vinnslu en þar verða hagnýtar upplýsingar um hreyfingu eldra fólks. Auk þess verður að finna grófa stundaskrá yfir hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri á stór- höfuðborgarsvæðinu og í hverju bæjar- og sveitarfélagi fyrir sig,“ segir Ásgerður og Margrét bætir við: „Við viljum hvetja þjálfara og alla þá sem koma að heilsuefningu eldra fólks á landinu til að senda okkur upplýsingar á netfangið bjartlif@gmail.com.“

Þó svo að fjölbreytt hreyfing sé í boði þá má alltaf gera gott betra. Í þessu tilfelli felst það í því að efla upplýsingaflæðið um þau hreyfiúrræði sem eru þegar í boði með því að hafa stundatöflur aðgengilegri og sýnilegri.

Margrét Regína

Fjölbreytt hreyfing í boði fyrir eldra fólk okkar

Verkefnastjórnir lögðu fram könnun um framboð á hreyfingu fyrir 60 ára og eldri, hjá forsvars- mönnum félags eldri borgara og íþróttahéraða á landsvisu. Að sögn Ásgerður var fróðlegt að rýna í niðurstöðurnar sem voru mis- munandi eftir landshlutum og gáfu góða mynd af stöðunni í dag. „Það eru margs konar hreyfiúrræði í boði fyrir eldra fólk um allt land. Þau eru ýmist á vegum íþróttafélaga, félags eldri borgara,

bæjar- eða sveitarfélagsins eða einkaaðila,“ segir hún. „En þó svo að fjölbreytt hreyfing sé í boði þá má alltaf gera gott betra. Í þessu tilfelli felst það í því að efla upplýsingaflæðið um þau hreyfiúrræði sem eru þegar í boði með því að hafa stundatöflur aðgengilegri og sýnilegri,“ segir Margrét. Þær eru báðar sammála um að það sé samfélagsleg ábyrgð okkar allra að fylgja því eftir að núverandi hreyfiúrræði vaxi og dafni og sjá til þess að önnur verði til sem munu þrífast til langframa. „Þann- ig náum við að efla varanlegt fyrirkomulag heilsuefningar eldra fólks,“ segir Margrét.

Fjárfesting í forvörnum

Regluleg hreyfing hefur að sögn Margrétar ekki einungis líkam- legan og andlegan ávinning heldur getur félagslegi ávinningurinn vegið hvað þýngst. „Reglubundin hreyfing hefur bæði áhrif á líf og heilsu, það er, hreyfing getur haft jákvæð áhrif á ýmsa sjúkdóma og dregið úr beinþynningu og vöðvarýrningu og minnkað hættu á blyttum hjá eldra fólki,“ segir hún.

Regluleg hreyfing eldra fólks hefur að sögn Ásgerðar einn- ig í för með sér ávinning fyrir sveitarfélagið og samfélagið í heild. „Fjárfesting í forvörn skilar sér margfalt til baka. Í dag lifir þjóðin lengur og eldra fólki fjölgar í takt við það. Yfir 50 milljarðar fara í málefni sem snúa að hjúkrunar- og endurhæfingarpjónustu og í dag dvelja um 20% þeirra ein- staklinga sem náð hafa 80 ára aldri á hjúkrunarheimilum. Það dregur úr kostnaði vegna innlagningar ef eldra fólk hefur heilsu til að búa lengur í heimahúsum. Að auki geta forvarnir dregið úr sjúkra- og lyfja- kostnaði,“ segir hún.

Félagslegi þátturinn

„Þegar kemur að hreyfingu fyrir eldra fólk er mikilvægt að hún sé skemmtileg, að öllum líði vel og því finnst það vera velkomið inn í hópinn. Félagslegi þátturinn spilar stórt hlutverk á efri árum. Þá er ef til vill hápunktur dagsins að setjast niður í kaffi eða vatnsdrykkju eftir æfingar og spjalla saman með æfingafélögum,“ segir Ásgerður.



Ásgerður (til vinstri) og Margrét eru verkefnastjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk sem gengur undir nafninu Bjartur lífsstíll.

MYNDIR/ÁSENDAR



Félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur en sá heilsufarslegi þegar kemur að hreyfingu eldra fólks. Með því að bjóða upp á reglubundna hreyfingu fyrir eldra fólk má sporna gegn einmanaleika og félagslegri einangrun þess.

„Hvað varðar hreyfinguna sjálfa er gott að hafa í huga að bjóða upp á mismunandi erfiðleikastig. Við erum jafn misjöfn og við erum mörg. Það er mikilvægt að hafa fjölbreytta hreyfingu í boði svo að allir geti fundið hreyfingu við sitt hæfi,“ segir Margrét. „Við getum líka oft miklu meira en við höldum og það á líka við um eldra fólk,“ bætir Ásgerður við.

Hvatning skiptir máli

Að sögn Ásgerðar er mikilvægt að skapa umhverfi fyrir eldra fólk innan íþróttahreyfingarinnar og stuðla að því að íþróttafélögin séu opin öllum samfélagshópum. „Við viljum skapa jákvætt umhverfi fyrir eldra fólk og gera því kleift að tilheyra hópi sem hittist reglu- bundið, hreyfir sig og spjallar saman. Þannig getum við dregið úr einmanaleika og félagslegri einangrun þessa hóps,“ segir hún. „Með samstarfsverkefninu Björtum lífsstíl viljum við hvetja

eldra fólk til að stunda reglu- bundna hreyfingu, því hreyfing er fyrir alla og það er aldrei of seint að byrja,“ segir Margrét. „Okkar ósk er sú að verkefnið geti nýst öllum stöðum á landinu. Bjartur lífsstíll er ekki hugsaður sem sam- kepni við hreyfiúrræði sem eru nú þegar til staðar. Frekar viljum við að verkefnið geti boðið upp á eins konar lausn fyrir þá staði sem sjá þörf fyrir að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem er nú þegar í gangi,“ segir Ásgerður. „Það er einlæg ósk okkar hjá LEB og ÍSÍ að allir 60 ára og eldri geti fundið hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi alls staðar á landinu,“ segja þær báðar að lokum. ■



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Metnaðarfull nýjung fyrir aldraða

Þann 1. september næst-komandi opnar Sóltún Heilsusetur á Sólvangi sem er metnaðarfull nýjung fyrir aldraða.

„Þó að 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 kjörið umhverfi fyrir endurhæfingu,“ segir Hrönn Ljótisdóttir, verkefnastjóri heilsu-setursins. Allt húsnæðið á gamla Sólvangi hefur verið endurnýjað á einstaklega fallegan máta og uppfyllir allar nýjustu kröfur. Heilsusetrinu er ætlað að veita eldri borgurum endurhæfingu sem er unnin í þverfaglegri teymisvinnu starfsmanna 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.

„Það er sama hvernig veðrið er, það er alltaf nærandi að líta út á þetta fallega umhverfi við Lækinn á Sólvangi Hafnarfirði,“ segir Hrönn. Hún fullyrðir að Sólvangur sé byggður á fallegasta bæjarstæðinu í Hafnarfirði og bara við það að horfa út um gluggann á þessu gamla húsi finni maður orku fyrir sálina.

„Dagskráin er byggð upp með það að markmiði að fólk læri um eigin heilsu og velliðan 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 velliðan eftir dvölin á eigin heimili,“ segir Hrönn.



Hrönn segir að miðað sé við að fólk sé að jafnaði fjórar vikur í meðferðinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eru að fjárfesta í forvörnum

„Miðað er við að fólk sé að jafnaði í fjórar vikur í endurhæfingunni og það dvelji allan sólarhringinn á heilsusetrinu. Þeir sem geta notfært sér þjónustuna þurfa að vera orðnir 67 ára skjól-stæðingar Heimahjúkrunar á höfuðborgarsvæðinu og Heimaþjónustu Reykjavíkur og mun heimahjúkrun og heilsugæslan hafa milligöngu um að sækja um endurhæfinguna. Heilbrigðisyfirvöld eru með þessari nýsköpun að fjárfesta í forvörnum og heilsueflingu aldraðra og eiga hrós skilið fyrir þar sem dvölin verður að fullu

niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands.“

Hrönn segir að þeir sem starfa í endurhæfingunni í Sóltúni Heilsusetri verði auðvitað hjartað í starfsemi. „Þetta eru heilbrigðisstarfsmenn með aðstoðarfólki, svo sem hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, félagsliðar, sjúkraþjálfari, íþróttافرæðingur, iðjuþjálfari, lækni og félagsráðgjafi þar sem hver og einn leggur sitt af mörkum til að styrkja skjólstæðingana. Það skemmtilega er að þeir sem við höfum verið að ráða hafa allir einhverja styrkleika til að leggja af mörkum við endurhæfinguna,

óbilandi áhuga á heilsu, hollustu og félagslegri virkni, margir eru í einhverju námi sem tengist starfinu, íþróttافرæði, sjúkraþjálfun, sjúkraliðanámi, íþróttافرæði og heilsufræði og hjúkrunarfræði, nokkrir eru lærðir heilsunuddarar og einn er guðfræðingur. 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 leiðsögn, fræðslu og tæki sem dugar einstaklingum til að halda áfram að bæta lífsgæði sín þegar heim er komið og sem

Orðatiltækið góð heilsa er gulli betri á einkum vel við á efri árum og sérstaklega mikilvægt að setja heilsuna í forgang þegar aldurinn færist yfir með öllum tiltækum ráðum.

dæmi má nefna að stefnt verður að notkun velferðartækni sem Sóltún Heima heimaþjónusta hefur notað frá 2017 á heimilum fólks með frábærum árangri en það er danskt styrktaræfingakerfi sem heitir DigiRehab. Þjálfunin er miðuð að því að styrkja viðkomandi markvisst með sérsniðnu programmi. Kosturinn við það er að einstaklingurinn kynnist því á heilsusetrinu og getur haldið áfram með programmið á eigin spýtur þegar heim er komið til að efla og viðhalda styrk eða að gera æfingarnar með aðkeyptri leiðsögn tvisvar í viku í 20 mínútur.

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

Nánari upplýsingar fást í netfanginu heilsusetur@solvangur.is og á solvangur.is

Hjálpar fólki að takast á við kulnun

Anna Claessen, einkaþjálfari í líkamsrækt og markþjálfari, varð fyrir kulnun í starfi og þráði ekkert heitar en að til væri námskeið þar sem hún gæti lært að takast á við sjálfa sig. Hún tók til sinna ráða og hefur sett upp slíkt námskeið.

elin@frettabladid.is

Anna segir að hún vilji deila með öðrum sem lenda í kulnum hvað hún lærði sjálf og hvaða tækni hún notaði til að komast yfir þetta líkamlega og andlega ástand. „Ég rak mig á að námskeið fyrir þá sem lenda í kulnun og fyrirlestrar voru bara um hvað kulnun væri en ekki hvað væri hægt að gera til að forðast hana eða ná bata. Ég verð með þetta námskeið á netinu og það er hægt að hala niður appi sem fólk getur nýtt sér á þeim hraða sem því hentar best. Námskeiðið hefst 1. september og það verður alltaf hægt að nýta sér það þar sem ýmislegt fylgir, eins og myndbönd, texti og vinnubók auk ýmissa ráða sem hjálpa fólki að takast á við kulnun. Ég tel mikla þörf á svona fræðslu því mjög margir finna fyrir kulnun,“ segir Anna og bætir við að hún hafi fundið fyrir miklum áhuga á námskeiðinu.

Að hafa námskeiðið á netinu gerir fólki auðvelt að nálgast aðgengið hvar sem það er statt, að því er Anna segir. „Í kulnun er fólk oft hvorki með orku né vilja til að umgangast aðra. Það getur verið andlega erfitt þegar fólk er ekki upp á sitt besta. Þetta er mjög mikil sjálfsvinna og skiljanlegt að

fólk vilji hlúa að sér heima og gera þetta í einrúmi,“ upplýsir hún. „Ef það sýnir sig að það sé áhugi fyrir að hafa námskeið í raunheimum get ég einnig gert það. Sjálf vildi ég bara fara rólega af stað í átt að bata,“ segir hún.

Þegar Anna er spurð hvort hún geti lýst þeirri kulnun sem hún varð fyrir, svarar hún: „Minnisleysi, svefnleysi, áhugaleysi og allt varð svo rosalega erfitt. Hlutir sem áður voru auðveldir og skemmtilegir voru kvöð. Ég vildi ekki gera neitt. Bara liggja og hvílast en gat síðan ekki hvílst. Mikið hugangur. Verra en nokkurt þunglyndiskast sem ég hafði fengið. Orka 0% – pirringur 100%.“

Anna segist hafa unnið sig til bata með mikilli hvíld. „Að skoða dagskrána mína og deila verkefnum. Vera með fólki sem gefur frá sér orku. Síðan þarf að finna réttu vítamínin og bætiefni. Ég var með vítamínskort og tók inn B12 og D en skortur á þeim vítamínum getur valdið orkuleysi. Einnig tók ég meltingargerla, Biokult Mind og síðan Head á meðgöngu sem hjálpar geðheilsunni enda 90% serótónín sem býr í meltingunni,“ segir hún.

Anna sótti líka fræðslu hjá Hugarafla og segist hafa fengið mikinn stuðning þar. „Get sannarlega mælt með því. Prófaði líka Geðhjálp og Stigamót en samtök eins og þessi geta sannarlega bjargað mannslífum. Ég var stöðugt að vinna í mér, því meira sem maður veit um sjálfan sig, þeim mun meira veit maður um sitt orkustig. Þetta er líkt og með símann, maður hleður hann en er svo með öpp sem taka

Það er voða gott að fá hrós fyrir að vera duglegur og mikil vinna er samfélagslega samþykkt. En plís, ekki láta dugnaðinn drepa þig.

mikla orku. Við þurfum að gæta að því að hlaða eigin batterí,“ segir Anna. „Það er voða gott að fá hrós fyrir að vera duglegur og mikil vinna er samfélagslega samþykkt. En plís, ekki láta dugnaðinn drepa þig.“

Anna segist vera ný manneskja í dag enda passar hún sig á öllum viðvörunarþjöllum. „Til dæmis finn ég fyrir þreytu og minnisleysi ef ég er á fullu að hlaupa á milli staða. Mikilvægt er að minnka við sig stressið, hvílast og fá stuðning. Ég hef alltaf verið á fullu og fengið orku úr því að gera mismunandi hluti,“ segir hún en Anna hefur kennt dans, Zumba og Jallabina ásamt mörgu öðru. Anna er tilbúin til að svara spurningum ef þær brenna á einhverjum en hún er með netfangið anna.claessen@gmail.com. Námskeiðið má finna undir happystudio.teachable.com.

Anna segist hvetja fólk til að hreyfa sig, að finna eitthvað sem hentar og gefur gleði þannig að það nenni í ræktina. „Bara prófa sig áfram og finna það rétta,“ segir hún. ■



Anna varð fyrir kulnun og hefur verið að vinna sig til bata með góðum árangri. Nú ætlar hún að hjálpa öðrum sem eiga við sama vanda að stríða.

MYND/IRIS STEFÁNSDÓTTIR, FÖRDUN/GUÐNÝ RÓS STRÖM HJALTADÓTTIR

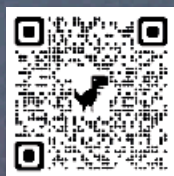
HOKA ONE ONE®



VERTU KLÁR Í HLAUPIÐ!

UPPLIFÐU HÁMARKS DEMPUN
OG VELLÍÐAN Á HLAUPUM Í HOKA

SKANNAÐU KÓÐANN
OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ



SJÁUMST Á FIT & RUN Í LAUGARDALSHÖLL!

SPORTIS.IS

SPORTÍS

SKEIFAN 11
108 RVK



Náttúran breytist í fjölbreyttan leikvöll



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Það er ómögulegt að vera í vondu skapi þegar brunað er um náttúru landsins á fjalla-hjól. Það þarf ekki flókin búið til að byrja og ótal skemmtilegar hjólaleiðir eru í boði.

Undanfarin ár hafa fjallahjólín orðið sífellt fyrirferðarmeiri í útivist landsmanna enda hentug hreyfing fyrir fólk á öllum aldri auk þess sem hægt er að hjóla á fjöllum, fellum og malarstígum víða um land stóran hluta ársins.

Einn þeirra sem hafa stundað fjallahjólamennsku lengi er trésmiðurinn Sindri Hauksson sem segir svo margt heillandi við íþróttina. „Ætli það sé ekki helst gleðin við að vera úti í náttúrunni að djöflast með vinunum og peppa hverjir aðra upp í einhverja vitleysu. Eina andlega áreynslan er að hugsa manískt um hjól, að hjóla eða að moka og smíða eitt-hvað nýtt til að hjóla á. Svo er líka líkamlega og andlega ómögulegt að vera í vondu skapi á fjallahjól eða BMX-hjól. Maður er brosandí allan hringinn, alltaf.“



Sindri Hauksson í góðu stuði í Skálafell bike park.



Það er gaman að hjóla í nýju og krefjandi umhverfi. Hér er Sindri staddur í Noregi þar sem hann tókst á við nýjar áskoranir á hjólinu. MYNDIR/ÆSENDAR

Byrjaði ungur að hjóla
Sindri segist hafa djöflast á hjóli og hjólabrettum síðan hann var barn. „Þegar ég var fimmtán ára byrjaði ég að hjóla á BMX-hjól og úr varð samband á borð við malt og appelsín. BMX er alveg eins og hjólabretti að því leyti að við erum að nota borgarumhverfið eins og leikvöll, finna flotta staði og gera eitthvað töff á þeim. Þá erum við til dæmis að stökkva upp á handrið og renna okkur niður það og stökkva á milli bílskúrsþaka svo eitthvað sé nefnt. Ég og vinir mínir vorum úti alla daga og öll kvöld að finna nýja staði til að hjóla á. Efveðrið var vont þá sóttum við skjól í bílastæðahúsum eða yfirbyggðum vörumóttökum.“
Fyrir nokkrum árum keypti Sindri aftur fjallahjól og fann hvað

það opnaði marga nýja mögu-leika fyrir sig. „Nú er náttúran líka orðin að leikvelli og ég hjóla þar með sama utangarðsmannahug-arfarinu og ríkti á hjólabrettinu og BMX-hjólinu áður.“

Góð aðstaða víða
Aðstaðan fyrir fjallahjólara hefur batnað mikið hérlandis undan-farin ár að hans sögn. „Þar má meðal annars nefna Skálafell bike park sem er að verða rosalega flott svæði þar sem mikill metnaður er lagður í að búa til brautir á öllum erfiðleikastigum. Svo er aragrúi af hjólastígum alls staðar í kringum okkur á höfuðborgarsvæðinu, til dæmis á Hengilssvæðinu, í kringum Reykjadal og Móska-rðs-hnúka svo eitthvað sé nefnt. Það eru líka mjög góðar hjólabrautir

í Hlíðarfjalli á Akureyri og það er mikill metnaður lagður í brautar-gerð á Ísafirði. Svo bætist enda-laust við þegar maður er duglegur að fara út að hjóla og leita.“

Einfalt að byrja
Fyrir þau sem vilja stíga sín fyrstu skref á fjallahjólum segir Sindri þau í sjálfu sér ekki vera flókin. „Í fyrsta lagi þarf maður að eiga hjól og það þarf alls ekki að vera dýrt hjól. Ef þú átt hjól sem þér finnst flott og virkar ágætlega þá ertu í góðum málum. Í öðru lagi er bara að fara út að leika sér. Finna malarstíga til að skransa á og hjóla í skógum í nærumhverfi sínu. Það er svo merkilegt hvað maður er fljótur að kynnst fullt af skemmtilegu fólki sem hjólar, bara með því að fara út að hjóla. Ég er örugglega í fimm mismunandi hjólaklíkum bara út af því að ég fór út að hjóla.“

Gott hjólapartí í vændum
Sindri er einn þeirra sem koma að skipulagi Dirtjump og E-bike Downhill hjólakeppninni sem haldin verður í Skálafell bike park næsta laugardag, 20. ágúst. „Það verður sannarlega boðið upp á frá-bært hjólapartí í Skálafelli á vegum Púkans og Skálafell bike park. Fyrst verður raffjallahjólakeppni þar sem keppendur hjóla malarveg upp fjallið og bruna svo niður downhill-brautina og keppast við að verða fyrstir í mark.“

Næst á dagskrá er „dirtjump session“ og hástökkскеppni á pallasvæðinu. „Dirtjump sessi-onið“ verður þannig að það mega allir taka þátt. Við hjólum og leikum okkur í klukkutíma og verða veitt verðlaun fyrir flott-asta trikkið og flottasta hjólarann í bæði yngri og eldri flokki. Á meðan verða pulsar og drykkir í boði fyrir alla sem mæta til að hjóla eða horfa á. Veislunni lýkur með öfugu limbói eða hástökkскеppni þar sem við munum stökkva yfir slá sem er hækkuð um 10 cm í hverri umferð. Sá sem fellir ekki slána vinnur.“ ■

Hægt er að kynna sér keppnina betur á Facebook á síðu Skálafell bike park.

Háls- og bakæfingar í fjarþjálfun!

Æfingar geta verið léttar, allt frá æfingum á stól og með stuðningi, yfir í fjölbreyttar liðkandi og styrkjandi æfingar með lóðum.

Einnig eru í boði æfingar í sundlaug og æfingar með dansívafi.

Upplýsingar og skráning:
<https://bakskolinn.com/>



ÆFINGAFATNAÐUR FRÁ ZIZIZ ACTIVE

Mikið úrval í stærðum 42-60

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is

eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Afgreiðslutímar

Alla virka daga frá kl. 11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy

Frí heimsending ef
verslað er yfir
10.000 kr



Dry fit toppur
3.990 kr
Stærðir 42-60

Active toppur
5.990 kr
Stærðir 42-60



Jogging buxur
8.990 kr
Stærðir 42-60



Æfingatoppur
6.990 kr
Stærðir 42-60



Active leggings
8.990 kr
Stærðir 42-60



Jhrottatoppur
11.990 kr
C-G skálar



Buxur
7.990 kr
Stærðir 42-60



Fátt er betra en göður göngutúr.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Göngutúrar gera kraftaverk

starri@frettabladid.is

Reglulegir göngutúrar eru sennilega eitt það einfaldasta sem við getum gert til að stuðla að meiri hreyfingu. Einn þeirra sem hafa rýnt í mátt göngutúra er Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir á Hjartamiðstöðinni. Hann segir heilsu okkar og líðan vera að miklu leyti háða athöfnum okkar og lífsstíl. Fyrir vikið sé ekki flókið að gripa til aðgerða sem bæta heilsuna og draga um leið úr líkum á sjúkdómum. Oft eru það nefnilega einfaldar athafnir sem skipta sköpum fyrir heilsu okkar. Einföld hreyfing eins og göngutúrar getur haft mjög jákvæð áhrif á heilsuna og dregið úr hættu á sjúkdómum. Hreyfing hefur góð áhrif á blóðþrýsting og blóðfitur auk þess sem hún getur dregið úr hægfara bólguvirkni í líkamanum. Fræðilega getur þetta dregið úr hættu á krabbameinum og hjarta-og æða-sjúkdómum. Í læknisfræðinni er oft einblint á lækningaaðferðir og lyfjameðferðir til að bæta heilsu en ekki má gleyma að einfaldar aðgerðir sem snerta lífsstíl okkar, eins og til dæmis reglulegir göngutúrar, geta stundum haft jafnmikil eða meiri áhrif í átt til betri heilsu. ■

HEIMILD: HJARTALIF.IS/AXEL F. SIGURÐSSON



Fjölbreytt, næringarrík fæða er best.

Holtt er gott

Næringarráðleggingar fyrir fólk sem stundar mikla hreyfingu hafa breyst í árunna rás með tilkomu fleiri og betri rannsókna á þessu sviði. Engin ein formúla virkar fyrir alla og getur orku- og næringarefnabörf verið breytileg á milli einstaklinga. Það veltur helst á eðli, tímalengd og ákefð þjálfunar dag hvern. Mataræði íþróttafólks og þeirra sem hreyfa sig mikið ætti ekki að vera ýkja frábrugðið mataræði sem byggir á ráðleggingum um mataræði. Holtt fæðuval í hæfilegu magni þar sem lögd er áhersla á reglubundnar máltíðir ætti að vera í fyrirrúmi. Mikilvægt er að einblína á fjölbreytta fæðu og fæðute Gundir sem innihalda ríkulegt magn næringarefna, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni hreinar mjólkurvörur, magurt kjöt, fisk og fleira. Vatn er sá drykkur sem oftast ætti að vera fyrir valinu til að svala þorsta og drekka með máltíðum. Mikilvægt er að takmarka almennt neyslu á orkuríkum og sykrudum drykkjum. Hins vegar getur íþróttafólk þurft að reida sig á drykki sem innihalda sykrur til að viðhalda orku þegar áreynsla er mikil eða stendur yfir í langan tíma. Þannig má stuðla að skjótri endurheimt stuttu eftir áreynslu. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

Hreyfing eykur gleðina

elin@frettabladid.is

Sænskur sérfræðingur var spurður að því á netmiðli expressen.se hversu erfið hreyfing þyrfti að vera til að gera gagn. Þarf maður að púla þar til svitinn lekur af manni til að ná árangri? Sérfræðingurinn svaraði að fólk þyrfti alls ekki að svitna til að ná árangri með hreyfingu. Öll hreyfing væri til bóta og frábært að gera hana að rútínu í daglegu lífi. Gott er að setja sér markmið og það er ágætt ráð að þyngia æfingar

hægt og rólega. Góð hreyfing getur verið röskar göngur, hjólreiðar eða létt hlaup. Bæði þarf að þjálf þol og styrk til að ná árangri, ekki er gott að gera alltaf sömu hreyfingarnar. Styrktarþjálfun er mjög góð fyrir líkamann og það er aldrei of seint að byrja. Hún er líka mjög góð leið til að auka brennslu og léttast. Margir segjast finna gleðina aftur þegar þeir byrja að hreyfa sig reglulega, sjálfstraustið eflist og líkamlegur liðleiki verður allur annar. Árangurinn er sterkari líkami. ■



Öll hreyfing er til bóta fyrir líkamann.
FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Betri melting & öflug þarmaflóra

Góð melting er undirstaða góðrar heilsu!



ENZYMEDICA®

Enzymedica meltingarensímín hjálpa þér að brjóta niður fæðuna og melta betur. Digest eru einkaleyfisvarin meltingarensím sem getað hjálpað til við að slá á óþægindi tengd meltingu. Njóttu matar án magaónota! **1-2 hylki með mat.**



Bio-Kult®
www.bio-kult.is

Heilbrigð þarmaflóra með góðgerlunum frá Bio-Kult. **Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu.**

Sölustaðir: Apótek og heilsuhillur stórmarkaða.



SÍÐSUMARSTILBOÐ 20% AFSLÁTTUR



Fylgdu
okkur á
Facebook



LAXDAL ER Í LEIÐINNI



TRAUST Í 80 ÁR

Skoðið
netverslun
laxdal.is

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

Bjartsýnin er í neonlitum



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Tískuvikunni í Kaupmanna- höfn lauk með pompi og prakt í síðustu viku með 35 glæsilegum sýningum og fjölda viðburða, fyrirlestra og fleira.

Gestir á sýningum og viðburðum voru glæsilegir að vanda. Það vakti þó athygli að bjartir litir voru einstaklega áberandi, og þá stóðu neonlitirnir algerlega upp úr og stálu senunni. Oftast boða ljósir litir, pastellitir og blómamynstur vorið og sumarið, en ekki í ár. Sumarið í ár hefur verið sumar neonlitanna.

Bjartsýni tiskuheimsins
Þetta undarlega litaval kemur tiskugúrúum þó ekki mikið á óvart enda flæddu neonlitirnir yfir tiskupallana fyrir vor og sumar 2022. Fendi, Rodarte, Jason Wu, Sergio Hudson, Proenza Schouler, Prada, Prabal Gurung, Valentino og fleiri nýttu sér kraft neonlitanna til að bæta mjög þarfri bjartsýni í tiskubransann.

» Sumarið í ár hefur verið sumar neonlitanna.

Aftur og aftur neon
Neonlitir voru, eins og mörg muna eftir, eitt aðaltiskutrendið á níunda áratugnum með þröngum eróbikk-samfestingum, leggings, svita-böndum og túperuðu hári. Neon kom líka aftur í byrjun tíunda áratugarins þegar Michael Jackson kvikmyndin Thriller kom út.

En af hverju neon? Hvers vegna koma neonlitirnir aftur og aftur í tisku? Neonlitir, ólíkt öðrum sterkum og björtum litum, hafa þá eiginleika að bókstaflega ljóma. Það þarf ekki að reyna mikið til þess að vekja athygli með neon. Það er hægt að nota svo lítið sem eina neonlitaða spennu, neonlitaða sokka eða eyrnalokka, og þú nærð strax að fanga athyglina.

Það er síður en svo of seint að leika sér aðeins með neonlitina enda má lauma þeim inn á meðal annarra lágstemmdari lita, sýna smá leikgleði og leyfa þeim að poppa þá aðeins upp. ■



Hér má sjá einn gestinn á tiskuvikunni í Kaupmanna- höfn fyrir utan tiskusýningu Ganni fyrir vor og sumar 2023 skarta glæsilegum neongulum kjól sem öskrar á sumarið.



Það er líka mjög smart að nota neonliti sem töl til að poppa upp annars einlitar flikur eins og sést hjá þessum gesti sem var með puttann á neonpúlsinum á tiskuvikunni í Kaupmannahöfn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Þessi gestur á tiskusýningu Ganni parar saman neongrænan köflóttan kjól og neonappelsínugult veski sem kemur skemmtilega út.



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fimmtudaginn 25. ágúst kemur út sérblaðið

Húðvörur

Við skoðum heim snyrtivara og komum með góð ráð.

Boðið verður upp á flott viðtöl og fróðlega umfjöllun þar sem umhirða húðarinnar er í forgrunni.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon, markaðsfulltrúi

Sími: 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Sigga Kling
og Bylgjan verða
í beinni milli klukkan
12 og 15 í dag að
gefa gjafir!

BRANDTEX FLYTUR Í SKIPHOLT 33

OPNUNARHÁTIÐ DAGANA 18-21. ÁGÚST

Léttar veitingar - **FRABÆR OPNUNARTILBÓÐ** - Hægt að taka
þátt í **VEGLEGU** happdrætti þar sem vinningar á meðal
annars er **gjafabréf frá Icelandair að andvirði 60.000,-**

KAUPAUKI - Opnum kl 10:00 í dag

Fyrstu 30 sem mæta fá veglegan kaupauka í kaupaukanum er meðal annars 5.000kr gjafabréf

BRANDTEX

BRANDTEX.IS SKIPHOLT 33 SÍMI 558-2800



Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

Breyting á deiliskipulagi 1. áfanga Hellnahrauns í Hafnarfirði
Bæjarráð Hafnarfjarðar í umboði bæjarstjórnar samþykkti á fundi sínum þann 28.07.2022 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar Íshella 2 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi Hellnahraun - Athafnasvæði - 1. áfangi. Í deiliskipulagsbreytingunni felst stækkun á skilgreindum byggingarreit, hækkun veggghæðar og að fest sé í skipulagi núverandi aðkoma inn á lóðina.

Breyting á deiliskipulagi 2. áfanga Kapelluhrauns í Hafnarfirði
Bæjarráð Hafnarfjarðar í umboði bæjarstjórnar samþykkti á fundi sínum þann 28.07. 2022 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar Álhella 5 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi Kapelluhraun 2. áfangi. Í deiliskipulagsbreytingunni felst að nýtingarhlutfall lóðarinnar hækkar úr 0.4 í 0.5, innkeyrslum er breytt og óveruleg stækkun byggingarreits.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhelli 2, frá 18.08. til 29.09.2022. Einnig er hægt að kynna sér deiliskipulagstillögurnar á hfj.is/skipulag.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Skal þeim skilað á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eigi síðar en 29.09.2022 eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður
hafnarfjordur.is



Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



Bílar & Farartæki

Rafhjól til sölu



Örfá eintök eftir til af bæði nýjum og notuðum hjólum, kítu við í Hrísmýri 5, Selfossi laugardaginn 20. ágúst og tryggðu þér eintak. S:555-0595 eða ehjol@ehjol.is

Þjónusta

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvél, sláttuorð, sláttutraktorar, jarðvegspjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

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

Keypt & Selt

Til sölu



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



Stiga TwinClip 950V
Lúxus sláttuvél með drifi Stigalaust drif-196cc, 2,20kW mótur Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4. Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Til bygginga



NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN

slétt beggja megin, ofnburrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, útihurðir 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skrufur, Penofin og Armstrong Clark harðviðarolíur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.



Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rölega og reglusama eintaklinga eða pör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

LAGER EÐA GEYMSLUHÚSNÆÐI
Hátúni 6a sem er miðsvæðis í Reykjavík. Rúmlega 80 fm. Með innkeyrsludýrum þar sem hægt er að afferma inni í sameign. WiFi. Hjóla tjakkur og hjóla borð í sameign. Vaskur og rennandi vatn. Verð 160.000 + vsk. Upplýsingar gefur Viktor í síma 896-4411



Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is



Ruslatunnur fyrir flokkað sorp

EcoArc endurvinnslutunnur

Hentar utan- sem innandyr. Þakið hindrar að rigni ofan í tunnuna. Yfirborð er hrjúft til þess að ekki sé hægt að líma límíða á tunnurnar. Hannaðar til að taka minna gólfpláss. Hægt er að læsa tunnunum. Festingar í botnplötu til að festa við gólf. A4 rammar fyrir leiðbeiningar. A2 rammi á hlið fyrir aðrar upplýsingar. Stærðir: H: 1100 - B: 333 - D: 600 mm



Einnig er hægt að snúa tunnunum bak í bak



Sýningarsalur Draghálsi 4 - S: 535 1300 verslun@verslun.is



ÍSLENSKUR TOPPFÓTBOLTI

FYLKIR - SELFLOSS

Í KVÖLD KL. 19.15

Í BEINNI ÚTSENDINGU Á HRINGBRAUT

Hringbraut er heimili Lengjudeildar karla í sumar.
Leikurinn er í opinni dagskrá.



HRINGBRAUT

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Lengjudeildin í beinni Bein útsending frá leik í Lengjudeildinni (Fylkir - Selfoss).
- 20.30 Lengjudeildin í beinni Bein útsending frá leik í Lengjudeildinni (Fylkir - Selfoss).
- 21.00 Mannamál (e) Einn sigldasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.

RÚV Sjónvarp

- 07.50 EM í fimleikum Bein útsending frá keppni í Þýskalandi.
- 11.00 Basl er búskapur
- 11.30 Útsvar 2013-2014 Grindavikurbær - Vestmannaeyjar.
- 12.35 Heimaleikfimi
- 12.50 EM í klifri Bein útsending frá keppni karla í Þýskalandi.
- 15.45 Mótorsport Alþjóðlegt jepparall.
- 16.15 Soð í Dýrafirði Sandasker.
- 16.30 Nörd í Reykjavík
- 17.00 Pricebræður bjóða til veislu
- 17.40 Gönguleiðir Hafnir - Reykjanes.
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Ofurhetjuskólinn
- 18.16 Fótboltastrákurinn Jamie
- 18.44 Sumarlestur
- 18.50 Lag dagsins Hún var með dimmblá augu, dökka lokka - Milljónamæringarnir og Raggi B.
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Elda, borða, aftur og aftur Nigella's Cook, Eat, Repeat
- 20.10 Ég vil verða Mira á ný Jag vill vara Mira igen
- 20.40 Sögur fyrir stórfé Stories for millioner Danskir heimildarþættir. Markaðssetning áhrifavalda er orðin að iðnaði sem veltir milljörðum. Við fylgjumst með þremur farsælum umboðsmönnum sem gera ábatasama samninga milli eigenda vörumerkja og áhrifavalda.
- 21.05 Þýskaland '89 Deutschland 89'
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Neyðarvaktin Chicago Fire
- 23.05 Ófærð II 2
- 23.55 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 The Bachelorette
- 16.55 90210
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show
- 19.10 Family Guy
- 19.40 How We Roll
- 20.10 We Need to Talk About Bill Cosby
- 21.10 The Resident
- 22.00 The L Word. Generation Q Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles.
- 22.50 In the Dark
- 23.40 The Late Late Show
- 00.25 FBI
- 01.10 Yellowstone
- 01.55 Law and Order.
- 02.40 Station Eleven
- 03.25 American Rust
- 04.20 Tónlist

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.20 The Mentalist
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.20 Who Do You Think You Are?
- 10.20 Spegill spegill
- 10.50 Í eldhúsinu hennar Evu
- 11.10 Tónlistarmennirnir okkar
- 11.50 Besti vinur mannsins
- 12.15 Mom
- 12.40 Nágrannar
- 12.55 30 Rock
- 13.15 X-Factor. Specials - All stars
- 14.40 Family Law
- 15.20 Sorry for Your Loss
- 15.50 Grand Designs. Sweden
- 16.40 The Heart Guy
- 17.25 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.27 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakinn
- 18.50 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur þáttur.
- 19.05 Miðjan
- 19.20 Skreytum hús
- 19.30 Listing Impossible
- 20.15 Mr. Mayor
- 20.40 Girls5eva Einsmellungs stelpuband frá tíunda áratugnum fær nýtt tækifæri til að öðlast frægð, þegar ungur rappari endurgerir lagið þeirra.
- 21.10 NCIS. New Orleans
- 21.50 Janet
- 22.35 Real Time With Bill Maher
- 23.35 Outlander
- 00.40 Agent Hamilton
- 01.20 Pandore
- 02.15 The Mentalist
- 02.55 Who Do You Think You Are?
- 03.55 30 Rock

Berst fyrir málefnum fanga, reynslunni ríkari

Úrval úr viðtalsþáttunum Mannamál rennur nú yfir skjái Hringbrautar, en í kvöld verður viðtal Sigmundar Ernís við Guðmund Inga Þóroddsson viðrað að nýju, en þar fer einn helsti hvatamaðurinn að því að bæta hag fanga í tukthúsum landsmanna. Sjálfur þekkir hann vel til málaflokksins, en hann sat í tvígang inni fyrir fíkniefnasmygl og sölu þeirra eiturfena. ■



Krossgáta

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

- LÁRÉTT
- 1 bakmælg
 - 5 gremja
 - 6 hljóm
 - 8 svima
 - 10 íþróttafélag
 - 11 blankur
 - 12 móti
 - 13 halli
 - 15 illfær
 - 17 horft

- LÓÐRÉTT
- 1 truflast
 - 2 sónn
 - 3 hvoftur
 - 4 stillt
 - 7 orðstír
 - 9 sáldrað
 - 12 ýfi
 - 14 eldsneyti
 - 16 upphrópun

LÁRÉTT: 1 rögur, 5 amí, 6 óm, 8 sundla, 10 kr, 11 ren, 12 gegn, 13 skál, 15 torfær, 17 litlið. LÓÐRÉTT: 1 raskast, 2 ómun, 3 gín, 4 röleg, 7 mannorð, 9 dreift, 12 gárl, 14 kol, 16 æl.

Sudoku

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Hvað er að fréttu?

Þú finnur allar nýjustu fréttir dagsins á frettabladid.is. Innlandar og erlendar fréttir, léttar fréttir, íþróttafréttir, viðskiptafréttir, skoðanapistla, spottið og auðvitað blað dagsins ásamt eldri blöðum.



Skannaðu kóðann

frettabladid.is





Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Nýjasta bók Maríu Elísabetar Bragadóttur samanstendur af þremur smásögum sem eru ólíkar innbyrðis en stigmagnast í skringileika.

Rithöfundurinn María Elísabet Bragadóttir vakti mikla athygli fyrir fyrstu bók sína, smásagnasafnið Herbergi í öðrum heimi. Hún hefur nú sent frá sér nýja bók, safn þriggja saga sem ber titilinn Sápufuglinn. Að sögn höfundar varð bókinn til nokkuð óvænt.

„Ég hafði ekkert hugsað mér endilega að gefa þetta út. Þetta er líka bara óvenjulegt konsept þannig að ég held að það hafi eiginlega verið hugmyndin hans Einars Kára, útgefanda míns. Hann vissi að ég væri með þetta og sagði að það væri kannski skemmtilegt að gefa út eitt hvað lítið og skrítið,“ segir María Elísabet.

Sápufuglinn samanstendur af þremur sögum. Fyrstu tvær sögurnar, Til hamingju með afmælið og titilsagan Sápufuglinn, eru af svipuðum meiddi; raunsæislegar sögur sem gerast í samtímanum á meðan sú þriðja, Dvergurinn með eyrað, sker sig úr sem súrrealísk saga með ævintýralegri framvindu.

„Mér finnst alveg vera einhvers konar stigmögnun í bókinni í einhverjum skringileika. Ég hugsaði með mér að þriðja sagan, Dvergurinn með eyrað, myndi ekki vera allra og ég var ekki einu sinni viss um að hafa hana með en svo sannfærði Einar Kári mig um það og þá varð hún ómissandi,“ segir hún.

Á skrítnum stað í lífinu

Spurð um hvernig hún myndi lýsa titilsögunni, Sápufuglinum, segir María Elísabet:

„Þetta er saga um stelpu, unga konu, sem er nýbúin í menntaskóla og er á svolítið skrítnum stað í lífinu. Hún er einkabarn foreldra sinna sem eru að skilja og verður ástfangin af konu sem er þrettán árum eldri en hún. Ég vil svo sem ekki segja nákvæmlega um hvað sagan er og kannski get ég það ekki einu sinni. En þessi saga kom fyrst til mín sem einhvers konar dýnamík á milli þeirra tveggja og síðan þriggja, þetta fram að boðið verði upp á fjölbreytta, skemmtilega og fjölskylduvæna dagskrá í bland við eldræður til að vekja athygli á neyðarástandi af völdum loftslagsbreytinga. Finnur Ricart Andrason, einn skipuleggjenda, segir að lögd verði meiri áhersla á listina en á hefðbundnum loftslagsmótum.

„Hugmyndin var að hafa þetta meira listrænt, fjölskylduvænna og aðgengilegra heldur en við höfum haft viðburðina okkar og mótmælin hingað til. Við vildum gera það af ýmsum ástæðum, í fyrsta lagi bara



Hægt að finna heimspeki í öllum góðum skáldskap

kennir hún þó að í öllum góðum skáldskap megi greina stórar hugmyndir.

„Ég held að í góðum skáldskap sé alltaf hægt að finna einhverja filósófiu, en mér finnst hún koma bara náttúrulega frekar en að ég setjist niður og ákveði að skrifa um það. Þess vegna eru kannski höfundar oft ekkert best til þess fallnir að túlka bækurnar sínar,“ segir hún.

María Elísabet segist skrifa meira út frá tilfinningu heldur en fyrir fram mótuðum þemum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Káputeikning frá 1984

Kápa bókarrinnar á sér skemmtilega baksögu en Kristín Þorkelsdóttir, einn þekktasti hönnuður Íslands, veitti Maríu Elísabetu og útgefendum hennar hjá Unu útgáfuhúsi ráðgjöf við kápuhönnun. Myndin á kápunni var teiknuð af eiginmanni Kristínar, Herði Rafni Danielssyni, árið 1984.

„Við fórum og hittum hana sem var mjög skemmtilegt og mikill heiður að fá að kynnast henni. Hún sagðist vera hrifin af titlinum og það gæti verið spennandi að vinna kápu í kringum hann. Hún var okkur innan handar við hönnunina sem var dýrmætt. Það var til dæmis hún sem stakk upp á því að nota þennan fugl sem er teiknaður af manningum hennar,“ segir María Elísabet.

„Þetta var held ég teiknað með tússlitum fyrir barnabörnin. Hún kom allt í einu bara með litla dós sem var full af fuglamyndum. Það var magnað. Allir þessir einstöku og fallegu fuglar og mér fannst þeir algjörir sápufuglar. Fuglinn sem varð fyrir valinu passar sögunni vel, hann er fagur en líka ágengur.“ ■

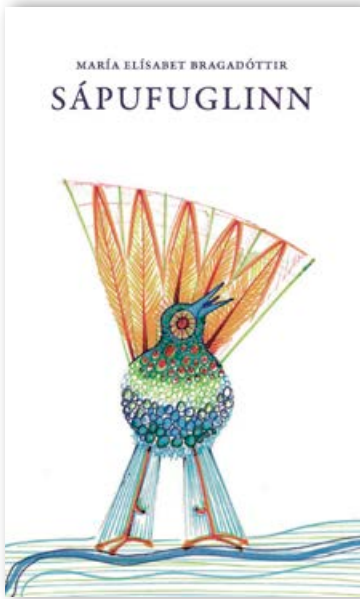
manneskja. Í sögunni er minnst á bómullarkynslóðina, kynslóð sem er svo viðkvæm og höndlar ekkert, en mér finnst ekki fótur fyrir þessum stimpli. Aðalpersónan er að mínu mati ekki vafin inn í neina bómull heldur á ærið verkefni fyrir höndum og mér finnst hún vera algjör nagli.“

Vinnur út frá tilfinningu

Þegar þú skrifar skáldskap ferðu þá í rannsóknarvinnu og skoðar ákveðin þemu eða skrifarðu algjörlega eftir tilfinningu?

„Nei, ég er eiginlega ekki að pæla í ákveðnum þemum. Þemur eru frekar eitthvað sem ég skilgreini eftir á til að lýsa bókinni í markaðslegum tilgangi. Ég hef þörf fyrir að fylgja eftir tilfinningu og gera henni skil, frekar en að það sé yfirlýst þema, hugmyndafræði eða hugsun sem ég vil koma áleiðis. Það er eiginlega aldrei þannig.“

Þótt María Elísabet vinni ekki gagnert með hugmyndafræði eða heimspeki í sínum skrifum viður-



Kristín Þorkelsdóttir veitti ráðgjöf við kápuhönnun Sápufuglsins sem er byggð á teikningu eftir eiginmann hennar Hörð Rafni Danielsson frá 1984.

KÁPA/ARNAR INGI

Eldræður í bland við skemmtiatriði

tsh@frettabladid.is

Loftslagsverkfallið stendur fyrir svokölluðu Loftslagsfestivali á Menningarnótt, næstkomandi laugardag, í samstarfi við önnur samtök og umhverfishreyfingar.

Í lýsingu á viðburðinum kemur fram að boðið verði upp á fjölbreytta, skemmtilega og fjölskylduvæna dagskrá í bland við eldræður til að vekja athygli á neyðarástandi af völdum loftslagsbreytinga. Finnur Ricart Andrason, einn skipuleggjenda, segir að lögd verði meiri áhersla á listina en á hefðbundnum loftslagsmótum.

„Hugmyndin var að hafa þetta meira listrænt, fjölskylduvænna og aðgengilegra heldur en við höfum haft viðburðina okkar og mótmælin hingað til. Við vildum gera það af ýmsum ástæðum, í fyrsta lagi bara



Að sögn skipuleggjenda verður Loftslagsfestivalið bæði fjölskylduvænna og aðgengilegra heldur en sjálft Loftslagsverkfallið.

MYND/ADSEND

til að höfða til fleira fólks og líka til að tengja þetta við Menningarnótt.

Okkur datt í hug að þetta gæti verið skemmtileg leið til að tengja mikilvægt málefni inn í kjarna

samfélagsins að einhverju leyti.“

Hátíðin fer fram á Austurvelli á milli klukkan 3 og 6 á laugardaginn og auk skemmtiatriða verður einnig boðið upp á veitingar.

„Þetta er þriggja tíma dagskrá og þetta verður blanda af tónlistaratriðum, eldræðum og svo listrænum gjörningum. Högni Egilsson ætlar að koma og spila fyrir okkur og Gugusar og svo eru aðrar hljómsveitir sem hafa ýmist unnið Músíktilraunir eða spilað á Iceland Airwaves,“ segir Finnur.

Á meðal þeirra sem munu flytja ræður eru Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna, Birnir Jón Sigurðsson rithöfundur og Alexandra Ýr van Erven, forseti Landssamtaka íslenskra stúdenta.

Loftslagsverkfallið hefur verið með nokkuð alvarlegum undirtón. Hvernig rimar það við Menningarnótt sem er hugsuð sem létt og skemmtileg fjölskylduhátíð?

„Við þurftum að pæla vel í því og við komumst að þeirri niðurstöðu að þetta vandamál er eitthvað sem



Finnur Ricart Andrason, loftslagsfulltrúi Ungra umhverfissinna

sker þvert á samfélagið. Það þarf að snerta á þessu mikilvæga mállefni alls staðar, það má ekki skilja undan menninguna. Það eru mikil tækifæri sem felast í því að ráðast í alls konar lausnir, okkur langar að draga fram sameiginlega snertifleti samfélagsins hvar við höfum öll hag af því að ráðast í loftslagsaðgerðir, þrátt fyrir að það sé í grunninn vandamál. Við viljum leggja aðaláhersluna á að draga fram þær jákvæðu hliðar sem við getum horft til til þess að ná árangri.“ ■



Pottaplöntu útsala

allar pottaplöntur 30-50% afsláttur



33%

Friðarlilja
12 cm pottur. 11400082

1.990 kr
2.990 kr

40%
TEXAS
Sláttuvél
Bensínmótor, sláttubreidd 46 cm,
6 hæðastillingar 28-75 mm, 65 ltr.,
safnari. 5085301
38.995 kr
64.990 kr

30%
eta
Hrærivél Mezo Smart
600W, með hraðastýringu, 4 ltr. skál. +
Deigkrókur, hræra og beytari. 1851420
19.590 kr
27.990 kr

29%
WORX
Borvél 20V
13 mm patróna. 22
herslustingar +
borun og höggborun.
Hámarksborun 13-40
mm. Led ljós. Þyngd
1,80 kg. Án rafhlöðu og
hleðslutækis. 5170719
9.995 kr
13.995 kr

40%
LAUFEN +
Vegghandlaug
Laufen Pro-N, 56x42 cm. 7920102
13.990 kr
23.790 kr

31%
GROHE
Eldhúsblöndunartæki
Start OHM C-spout,
króm. 7911126
14.890 kr
21.990 kr

22%
NEO
Verkfæraskápur
Á hjólum, 6 skúffur. 103x68x46 cm,
burðargeta 280 kg. 5024494
44.995 kr
57.995 kr

25%
eta
Airfryer Formio
3,5 ltr., Hitastilling
80-200°C.
1851559
11.990 kr
15.990 kr

30%
eta
Uppþvottavél
Innbyggð. 59,8 cm.
14 sett af leirtau. Hljóðstig 44 dB.
1853510
54.990 kr
79.990 kr

30%
Berlinger Haus
Pönnusett
Black Rose. 3 stk.
2003073
18.193 kr
25.990 kr

15%
B
enox.
Þurrkari
8 kg, án barka
16 þurrkerfi,
69dB. 1860473
69.990 kr
84.990 kr

20%
B
eta
Þvottavél,
1400 sn.
Kolalaus mótor,
tekur 8 kg, 15
þvottakerfi.
1853100
67.990 kr
84.990 kr

20%
BLACK+DECKER
Stingsög
650W, framkast.
5246024
11.995 kr
14.995 kr



Erikur/Calluna

10327400

3 stk. að eigin vali.

1.299 kr
1 stk. 599 kr



Virkambur
11 cm pottur. 11327377

999 kr/stk.



Heba Green Boys
11 cm pottur. 10327331

999 kr/stk.

Vefverslun
Sendum
um land allt



husa.is

Nýtt blað
á husa.is
106 síður af
flottum tilboðum



HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Töfrandi tilboð

í Húsasmiðjunni



Innimálning

30%
afsláttur



Nilfisk
Háprýstidælur

20%
afsláttur



avasco
Hillurekkar

20%
afsláttur



Viðarvörn og útimálning

25%
afsláttur

Röyksopp og Metronomy á örlítið minni hátíð

Tónlistarhátíðin Iceland Airwaves fer fram í miðborg Reykjavíkur í byrjun nóvember eftir tveggja ára hlé. Enska rafpoppsseitin Metronomy, poppstjarnan Arlo Parks og norska rafduóið Röyksopp eru meðal þeirra sem spila fyrir tónleikabyrsta hátíðar-gesti á hátíðinni í ár.

ninarichter@frettabladid.is

Iceland Airwaves fagnar 23 ára afmæli á árinu. Fjöldi sveita hefur í gegnum árin stigið á stökk á hátíðinni hverrar viðburðir hafa verið haldnir í tónleikarýmum af fjölbreyttum toga. Robyn, TV on the Radio, Hot Chip, Sinéad O'Connor, Beach house og Fatboy Slim eru dæmi um heimsfræga listamenn sem hafa sótt hátíðina heim. Þá hafa flest af stærstu nöfnum íslenskrar tónlistarsenu leikið á hátíðinni og má þar nefna Björk, Sigur Rós, GusGus og Ólaf Arnalds sem fáein dæmi.

Að sögn Önnu Ásthildar Thorsteinsson, markaðsstjóra hátíðarinnar, fer Airwaves fram á sex stöðum í ár. „Við erum að halda okkur við þessi venue sem hafa verið kjarninn að hátíðinni lengi. Það er Gamla bíó, Húrra, Gaukurinn, Fríkirkjan og Iðnó. Þau hafa hentað rosalega vel undir þessa hátíð hingað til, og munu gera áfram,“ segir Anna Ásthildur.

Hún segir jafnframt að í ljósi þess að hátíðin hafi legið í dvala sé óvenju mikill spennigur í fólki. Síðustu tvö árin hafi hátíðin verið í dvala.

Stærstu nöfnin á hátíðinni í ár eru enska rafpoppsseitin Metronomy, poppstjarnan Arlo Parks og norska rafduóið Röyksopp sem er með DJ-sett á hátíðinni. Þá er TikTok-stjarnan Yot Club sem sló í gegn á miðlinum með laginu YKWIM? Þá er hollenska bandið Altin Gün einnig meðal listamanna á hátíðinni.

Þungavigtarfólk á leiðinni

Aðspurð um stærð hátíðarinnar á alþjóðlegan skala tónlistarhátíða svarar Anna Ásthildur: „Hún er rosa stór. Við erum búin að fá mikið af fyrirspurnum frá blaðamönnum og bransafólki sem vill koma á hátíðina,“ segir hún.

„Svo er þungavigtarfólk úr bransanum að koma að skoða íslensk



Norsku raftónlistarrisarnir í Röyksopp verða með DJ-sett á Iceland Airwaves-hátíðinni í nóvember.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Anna Ásthildur Thorsteinsson, markaðsstjóri Airwaves, hlakkar mikið til að sjá enska rafbandið Metronomy á sviði.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

”

Svo er þunga-vigtarfólk úr bransanum að koma að skoða íslensk bönd.

bönd. Stærstu nöfnin í bransanum verða þarna á hátíðinni,“ segir hún.

Anna Ásthildur segist ekki vilja gefa upp hver nöfnin eru að svo stöddu. „Við erum búin að staðfesta nokkra en ekki búin að fá formlegt leyfi til að tilkynna þau,“ segir hún. „Og svo er heill her af blaðamönnum að koma frá stærstu miðlum í heiminum, það eru 150 blaðamenn og bransafólk að koma að kynna sér og fjalla um íslenska tónlist.“



Degi styttri þetta árið

Markaðsstjórinn segir hátíðina örlítið minni en árið 2019, þar sem hún er degi styttri í ár. „En á sama tíma eru rosalega margir sem hafa ekki komið lengi sem ætla að koma áfram á samtölum.

Aðspurð hvort hún eigi sér eitt-hvert eftirlætisband á hátíðinni þetta árið svarar Anna Ásthildur: „Ég hlustaði mikið á Metronomy, ég var svona indie-kid. Ég er sjúklega spennt að sjá þau. Ég verð þarna fremst.“ ■

Metronomy sækir hátíðina heim í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Fullkomin spegilmynd Breaking Bad

SJÓNVARP

Better Call Saul, 6. sería

Leikstjóri: Vince Gilligan
Aðalhlutverk: Bob Odenkirk, Rhea Seahorn og Jonathan Banks

odduraevar@frettabladid.is

Sögu hins hnyttna en vafasama lögmanns Jimmy McGill, betur þekkt sem Saul Goodman, er loksins lokið en þrettándi og síðasti þáttur sjöttu seríu var sýndur á Stöð 2 í vikunni.

Þótt það hljómi klisjukennt mætti frekar líkja lokaseríu Better Call Saul við einhvers konar listaverk en sjónvarpsþáttaröð en hver ein og einasta persóna í þáttunum hefur tilgang og enginn leikaranna skilar hlutverki sínu illa. Þetta á jafnt við Bob Odenkirk sem Saul Goodman, Jonathan Banks sem Mike Ehrmantraut, Rhea Seahorn sem Kim Wexler og Giancarlo Esposito sem Gus Fring.

Þegar Breaking Bad þættirnir



Sögu Breaking Bad heimsins í sjónvarpi er nú lokið, eftir fjórtán ár.

luku göngu sinni fyrir níu árum hefðu líklega fáið veðjað á að höfundurinn, Vince Gilligan, myndi næst beina spjótum sínum að for sögu hins óprúttna svikara Saul Goodman sem fór þó vissulega

með himinskautum sem mikilvæg aukapersóna. Hvers vegna ekki frekar framhaldssería um Jessie Pinkman?

Sjö árum eftir að gerð Better Call Saul þáttanna hófst er hins vegar

morgunljóst að auðvitað vissi maðurinn að baki Walter White upp á hár hvað hann var að gera. Better Call Saul seríurnar sex eru nefnilega fullkomin spegilmynd Breaking Bad þáttaraðanna fimm.

Því hefur verið velt upp í erlendum miðlum að þættirnir séu síðustu þættir sinnar tegundar; hægbrennandi dramapættir þar sem mannlegt eðli persónanna og þroskasögur eru í forgrunni og ekki síst keyrðar áfram á samtölum.

Vince Gilligan tók sér enda nægan tíma, heilar sex seríur, til að spinna og hnýta saman for sögu Saul Goodman. Sú staðreynd ein og sér er til marks um hversu mikið er undir í þessari síðustu seríu og enginn ætti að verða fyrir vonbrigðum.

Myndatakan er einnig einstök þar sem Gilligan og félagar leyfa sér að láta hana njóta sín og leyfa myndefninu að lifa á skjánum þannig að það þjóni söguþræðinum. Þannig verða glöggir áhorfendur ekki sviknir af því að fylgjast vel með

þeim semum þar sem Gilligan verðlaunar þá með því að opinbera á lokametrunum hvernig margt sem áður gerðist var fyrirboði þess sem koma skyldi. Enginn nema Vince Gilligan getur fært manni slíkt sjónvarp.

Þegar undirritaður horfði á allra síðasta þáttinn af Better Call Saul fannst honum svolítið eins og hann væri að kveðja gamlan félag. Síðustu fjórtán ár hefur Breaking Bad heimurinn framkallað nýjar víddir í sjónvarpsfni. Framtíð sjónvarps-efnis virðist á leið í aðra átt, sökum hraða nútímans og æ stækkandi streymisveitumarkaðar, en við munum alltaf eiga þessar tvær seríur; um þá Saul Goodman og Walter White. ■

NIDURSTADA: Lokaserían af Better Call Saul er jafnframt sú besta. Aðdáendur sitja hnuggnir eftir yfir því að þetta sé allt saman búið og lokahnúturinn á Breaking Bad loksins hnyttur.



Opnunartími
10:00–22:00

Safnahúsið á Menningarnótt



Við tengjum vísindi og listir í Safnahúsinu!

Forsætisráðherra Katrín Jakobsdóttir og Menningar- og viðskiptaráðherra Lilja Dögg Alfreðsdóttir opna nýja barnasýningu kl. 14

Listsköpun, smiðjur, þrautir, leikir og andlitsmálning fyrir yngstu gesti safnsins milli kl. 13 og 17.
Örfyrirlestrar um eldsumbrot og leiðsagnir milli kl. 16 og 21.

Kaffi og kleinur í boði safnsins.
Öll velkomin!

Listasafn Íslands
National Gallery
of Iceland

515 9600

listasafn.is



Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is



Öflugur fasteignaleitarvefur
með einföldu og notendavænu
viðmóti sem býður upp á ítarlegar
upplýsingar um fasteignir,
þróun verðlags og fróðleik um
fasteignamarkaðinn.

frettabladid.is



„Venjulega er ég bara á hjólastól sem ég nota hendurnar til að keyra,“ segir Vilhjálmur sem treystir þeim stól ekki í 10 kílómetrana og rúllar því í Reykjavíkumaraþoninu á torfæruhjólástólnum sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ætlar að rúlla inn á heitum með torfæruhjólástólnum

Vilhjálmur Hauksson ætlar að rúlla 10 kílómetra á torfæruhjólástólnum sínum í Reykjavíkumaraþoninu og safna á leiðinni peningum fyrir sumarbúðir fatlaðra í Reykjadal vegna þess að „starfið þar er frábært“, eins og þrettán ára kappinn orðar það.

toti@frettabladid.is

„Mér finnst aðallega mikilvægt að ég er að gera þetta fyrir Reykjadal, en ég er einmitt þar núna. Síðan náttúrulega held ég líka að þetta gæti orðið gaman,“ segir hinn þrettán ára gamli Vilhjálmur Hauksson sem ætlar að rúlla tíu kílómetra á hjólástólnum sínum fyrir Reykjadal, sumarbúðir Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra, í Reykjavíkumaraþoninu á laugardaginn.

Hann segir starfið í Reykjadal frábært og sumarbúðirnar svo sannarlega í miklu uppáhaldi enda hafi hann haft bæði mikið gagn og gaman af dvöl sinni þar.

„Ég er búinn að safna næstum því 300.000 krónum núna, sem er náttúrulega slatti, og held að Reykjadalur geti svo sannarlega notað þann pening. Mér finnst aðallega frábært að geta hjálpað þeim,“ segir Vilhjálmur sem býst við að geta hækkað upphæðina talsvert þar sem enn er tími til stefnu í áheitasöfnuninni. „Þetta breytist mjög hratt á stuttum tíma.“

Vildi gera eitthvað

Vilhjálmur segir sig hafa langað til að gera eitthvað fyrir Reykjadal

Reykjadalur

Reykjadalur er sumarbúðir í Mosfellsdal fyrir fötluð börn og ungmenni. Gleði, jákvæðni og ævintýri lýsa starfsemiinni í Reykjadal vel. Þar er haft að leiðarljósi að ekkert sé ómögulegt og ævintýrin látin gerast.

Árlega koma um 250 einstaklingar í Reykjadal á aldrinum 8-21 ára og áherslan er lögð á að hver og einn einstaklingur njóti sín á sínum forsendum. Vináttan er mikilvægur þáttur í starfsemiinni. Lögð er áhersla á að börnin geti eignast vini og séu fremst á meðal jafningja.

Þegar hann fór að velta Reykjavíkumaraþoninu fyrir sér. „Ég vissi að Reykjadal vantaði fjárhagslegan stuðning og mig langaði að gera eitthvað en datt bara ekkert í hug. Svo spyr pabbi minn, sem er formaður CP félagsins, hvort ég vilji ekki styrkja CP félagið en CP er sem sagt fötlunin mín.

Hann segir við mig: „Já, Vilhjálmur. Vilt þú ekki styrkja CP félagið? Þú getur farið á rafmagnshjólástólnum í maraþonið og styrkt félagið.“ Og ég var til í það og sagði bara já.“

Óvænt stefnubreyting

Nokkrum dögum seinna kom það upp í samtali Vilhjálmur og starfsmanns í Reykjadal að hann ætlaði að hlaupa fyrir CP félagið. „Og þá

segist hann ætla að gera það fyrir Reykjadal. Ég vissi ekkert að það væri hægt og um leið og ég heyrði það vildi ég fá að breyta. Auðvitað er ég ekkert á móti CP félaginu en mér finnst þau kannski ekki þurfa jafn mikið á þessu að halda og Reykjadalur.“

Vilhjálmur segir ánægjulegt að margir fleiri ætli að hlaupa fyrir Reykjadal. „Ég hef verið svolítið í fjölmiðlum og svoleiðis. Ég var Krakkafréttamaður á RÚV og hef verið í leiklist,“ segir Vilhjálmur og segist gruna að ákvörðun hans hafi beint sjónum fleiri hlaupara að sumarbúðunum.

Kjörið fyrir torfærustólinn

Vilhjálmur fer kílómetrana tíu á rafmagnshjólástól en segist þó vel hafa treyst sér til þess að fara leiðina á handaflinu. „Venjulega er ég bara á hjólástól sem ég nota hendurnar til að keyra. En hann er sem sagt orðinn mjög lélegur og ég er alveg hræddur um að hann mundi detta í sundur ef ég færi þessa tíu kílómetra á honum.“

Vilhjálmur segist eiga von á nýjum hjólástól en hann muni ekki berast í tæka tíð fyrir hlaupið um helgina. „Annars myndi ég mögulega gera það en ég á líka svona torfærustól sem ég hef notað þegar ég er að fara eitthvað út og svoleiðis og ég held bara að þetta sé kjörið tækifæri til þess að nota hann,“ segir Vilhjálmur sem, eins og aðrir hlauparar í maraþoninu, er enn að safna áheitum á fullu á hlaupastrykur.is. ■

Stefán Elí er innblásinn að handan

toti@frettabladid.is

Fjöllistamaðurinn Stefán Elí er mættur til Reykjavíkur frá Akureyri og sýnir litskrúðug málverk sín á vegan veitingastaðnum Mama Reykjavík á Laugavegi. Stefán Elí hefur það yfirlýsta markmið með list sinni að „hvetja fólk til að lifa lífinu til fulls“ og breiða meðal annars út fagnaðarerindi sköpunar, gleði og ástar.

„Viðtökurnar hafa verið alveg hreint dásamlegar og ég er innilega þakklátur öllum þeim sem hafa gefið sér tíma til þess að upplifa



Sýning Stefáns Elís í Mama Reykjavík stendur út mánuðinn. MYND/ÆSEND

verkin mín,“ segir Stefán Elí og bætir við að það sé yndislegt að fá að deila sköpun sinni með heiminum.

„Það gleður mig innilega að heyra hversu góð áhrif mín list hefur á fólk,“ heldur listamaðurinn áfram sem sækir innblástur í ferðalög sín um þennan heim og aðra að handan.

„Ég ferðaðist mikið á síðasta ári og eyddi meðal annars þremur mánuðum í Mexíkó og bjó í sex mánuði í Gvatemala,“ segir Stefán Elí sem lætur hluta af söluverði málverka sinna renna til barnafjölskyldna við Atitlán-vatnið þar í landi í samvinnu við góðgerðarsamtökin EYEAMU. ■



11,4 TONN AF GARÐÚRGANGI FARIÐ Í **MOLTUGERÐ**

Í sumar voru garðúrgangsgámar staðsettir við Orkuna Suðurströnd,
Kleppsveg, Hraunbæ og Reykjavíkurveg í samstarfi við Terra.
Garðúrgangurinn sem safnaðist er tættur, sigtaður, látin brotna niður
og síðan notaður sem jarðvegsbætin.

Takk fyrir að nýta orkuna til að flokka!



MJÚKUM DÖGUM

Lýkur mánudaginn 22. ágúst



20%
afsláttur

af öllum rúmum
og mjúku
deildinni*



Nature's Bedding

ELEGANCE heilsurúm
með classic botni

Sérlega vönduð heilsudýna sem veitir góðan stuðning. Elegance heilsudýnan er með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Gormakerfi Elegance er mýkra við axlasvæðið en stífara við neðra bak og miðjusvæði. Elegance heilsudýnan hefur steipta kanta sem gefur um 25% meira svefnrými og tryggir hámarks endingu dýnnunar. Ein okkar allra vandaðasta gormadýna. Til í fleiri stærðum.

140x200 cm

Verð: 169.900 kr.

Nú **135.920 kr.**

180x200 cm

Verð: 209.900 kr.

Nú **167.920 kr.**

20%
AFSLÁTTUR AF
VÖLDUM SÆNGUM
OG KODDUM



*Mjúka deildin samanstendur af dýnum, sængum, koddum, rúmfötum, lökum, sloppum, dýnuhlífum, mottum, inniskóm og handklæðum.



AVIGNON

hægindastóll með skammel

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli. Brúnt, svart, dökkgrátt og rautt PVC leður.

Fullt verð: 199.900 kr.

Nú **159.920 kr.**

TUCSON

rafdrifinn hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll. Leður á slitflötum. Hægt að halla til baka með skemil. Svartur, grár eða brúnn.



Fullt verð: 189.900 kr.

Nú **151.920 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugard. kl. 11-17
Sunnud. LOKAÐ

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Upplýsingar eru birtar
með fyrirvara um
prentvillur.

20%
afsláttur
af öllum
stólum

STÓLA DAGAR

18. - 31. ágúst



www.dorma.is

VEFVERSLUN
ALLTAF
OPIN



CANNES hægindastóll með skammel

Vandaður, glæsilegur og þægilegur hæginda-
stóll með þykku leðri á slitflötum á sterkum
snúningsfæti. Fjórir litir; koníaksbrúnt,
svart, grátt og rautt leður.



Fullt verð: 199.990 kr.

Nú **159.992 kr.**



KOLDING hægindastóll með skammel

Stillanlegur hægindastóll með
skemli. Svart, rautt eða grátt leður/
PVC.

Fullt verð: 169.900 kr.

Nú **135.920 kr.**



Stillanlegur hægindastóll með
skemli. Ljósgrátt eða dökkgrátt
áklæði.

Fullt verð: 139.900 kr.

Nú **111.920 kr.**

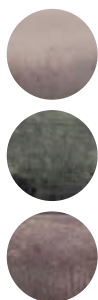


MADISON hægindastóll

Einfaldur og fallegur hægindastóll. Bleikur,
grænn, dökkgrár eða ljósgrár.

Fullt verð: 49.990 kr.

Nú **39.992 kr.**



AUSTIN rafdrifinn hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum
skemli. Koníaksbrúnt, svart,
eða dökkgrátt
PVC leður.
90 x 98 cm.

Fullt verð: 149.900 kr.

Nú **119.920 kr.**



BUFFALO lyftistóll - rafdrifinn

Leður á slitflötum. Hægt að halla baki. Aðstoðar
þig á fætur. Brúnn, grár eða svartur.
84 x 94 x 110 cm.

Fullt verð: 229.900 kr.

Nú **183.920 kr.**

DORMA

Láttu drauminn rætast

Bakþankar



Kolbeinn Marteinsonar

Framtíðarútgáfa

Mannslíkaminn er magnað fyrir-
bæri en þó ekki gallalaus. Ég hef
áður undrað mig á þeim hönn-
unargalla okkar að taka tennur
aðeins tvisvar á lífsleiðinni. Fyrst
sem smábörn og síðar sem börn
og unglingar á tímaskeiði þegar
við höfum engan skilning á heil-
brigðum tönnum og góðri umhirðu
þeirra. Miðað við umfangsmiklar
viðgerðir á kjafti mínum undan-
farið hefði ég tekið nýjum skjanna-
hvítum tönnum fagnandi á miðjum
aldri.

En það eru aðrir gallar á manns-
líkamanum. Af hverju getum við
til dæmis ekki lokað eyrum okkar
þegar við sofum? Ég skil það vel
að hér áður þurftum við að vera á
varðbergi, ef til dæmis ljón kæmi
öskrandi inn í helli okkar um nótt. Í
dag er engu slíku fyrir að fara. Áður
gat ég sofíð við hávaða og læti en
í dag vakna ég við minnsta þrusk.
Því sef ég með eyrnatappa sem eru
fyrir víkið jafn órjúfanlegur hluti af
svefni mínum og sængin.

Og meira af svefni. Af hverju tók
líkami minn upp á því að þurfa að
fara að pissa á nóttunni? Hér áður
svaf maður þetta allt af sér, jafnvel
eftir að hafa drukkið vökva eftir
átta að kvöldi. Nú vakna ég undan-
tekningarlaust eftir 5-6 tíma svefn
til að fara að pissa. Oftast sofna ég
aftur en stundum ekki og þá fer ég á
fætur eftir of lítinn svefn.

Það er því gaman að láta sig
dreyma um framtíð með lausar
tennur og jafnvel stöku tannleysi
um fertugt, biðandi eftir nýjum
miðaldratönnum. Eyru sem geta
lokast rétt eins og augun og líkama
sem kann að stjórna vatnsbúskap
sínun en er ekki að losa sig við vatn
um miðjar nætur.

En síðan er líka ágætt að muna að
allt eru þetta dæmi um að maður er
að eldast, sem er þegar allt er tekið
saman kannski ekki svo slæmt. ■



Allt fyrir
veisluna

Skreytingar
Borðbúnaður
Búningar
Tækjaleiga



Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Alt í röð
og reglu

-25% af geymsluboxum, rusla-
fötum og flokkunartunnum



Komdu í
berjamó



Berjatína 20 x 13,5cm
Verð: 1.095 kr.
Vnr: 46198605





Skannaðu kóðann og
skoðaðu tilboðin á byko.is

SAMAN Í
60 ÁR

BYKO