



Hægt er að kynna sér undraheim raftónlistar á morgun í Grófinni.

MYND/BORGARBÓKASAFN

Hljóðgervlamessa í Grófinni

starri@frettabladid.is

Fyrstu hæð Borgarbókasafnsins í Grófinni verður breytt í Synthabæli á morgun, laugardaginn 14. maí, í tilefni alþjóðlega hljóðgervladagsins sem er haldinn ár hvert á afmælisdegi Roberts Moog, mannsins sem bjó til fyrsta hljóðgervilinn (synthesizer).

Óhætt er að segja að þessi uppfinning hans hafi verið mjög áhrifamikil enda varla hægt að hugsa sér nútímatónlist án aðkomu synth.

Í Grófinni á morgun fá gestir að kynna sér og prófa alls kyns hljóðgervla sem tónlistarfólk stillir upp í húsinu. Þar má nefna Steinunni Harðardóttur, öðru nafni dj flugvél og geimskip, Hljóðfærahúsið, Hákon Bragason og Heklu Magnúsdóttur, svo fáein séu nefnd.

Starfsmenn Verkstæða Borgarbókasafnsins sjá um undirbúning viðburðarins en á Verkstæðinu í Grófinni er lögð áhersla á tónlist og margmiðlun. Notendum bókasafnsins á öllum aldri býðst að bóka tíma til að nota tölvur, græjur og forrit sem þar er að finna.

Í stuttu máli sagt er hægt að bralla mjög margt á Verkstæðinu.

Synthabælið hefst klukkan 13 og stendur yfir til klukkan 16.

Safnið er til húsa við Tryggvagötu 15 og er aðgangur ókeypis fyrir allan aldur.

Nánari upplýsingar á Facebook-síðu Borgarbókasafnsins. ■



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR



85%
VIRKT
CURCUMIN

www.celsus.is



Eitt það besta við golfíþróttina er að hana er hægt að stunda nær hvar sem er í heiminum.

MYND/ADSEND

Þetta snýst allt um golf

Icelandair býður upp á vinsælustu golfferðirnar og golfáfangastaðina, innanlands og erlendis, og kynnir nú glænýjan og spennandi áfangastað fyrir golfáhugafólk: Raleigh-Durham. **2**



Gísli Brynjólfsson hjá Icelandair og Vita segir nóg af spennandi áfangastöðum í boði fyrir golfþyrsta Íslendinga á komandi mánuðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í allt flýgur Icelandair til 43 áfanga-
staða, af þeim eru 29 í Evrópu og
14 í Norður-Ameríku. „Þar á meðal
eru nokkrir nýir áfangastaðir sem
við höfum ekki flogið til áður. Nice
og Róm eru þar Evrópumegin. Fyrr
á árinu höfum við einnig flug til
Alicante, sem hefur verið vinsæll
áfangastaður golfáhugafólks um
árabíl. Í gær var svo flogið í fyrsta
sinn vestur til Raleigh-Durham í
Norður-Karólínu, en þar má finna
marga af glæsilegustu golfvöllum
heims,“ segir Gísli S. Brynjólfsson,
markaðsstjóri Icelandair.

Icelandair kemur þér út í golfið
Gísli er sjálfur forfallinn golfari
og segist lítið hissa á því að
Íslendingar séu spenntir fyrir því
að ferðast til annarra landa til að
stunda golf. „Við búum einfald-
lega við aðstæður hér á landi sem
aftra því að hægt sé að spila golf
úti nema frá apríl og út október,
ef við erum heppin. Á sumrin
ferðast töluverður fjöldi golfara
innanlands með flugi. Akureyri er
með fyrirtaks golfvelli og svo eru
nokkrir frábærir vellir á Austur-
landi. Einnig er frábær golfvöllur á
Ísafirði.

Þar fyrir utan leitar fólk utan
að áfangastöðum sem bjóða upp
á golfástundun í góðu veðri. Golf-
sportið er jú að jafn miklu leyti
íþrótt og útivera og það heillar
marga að spila golf á stuttbux-
unum í sólinni,“ segir Gísli. Að
sögn Gísla býður Icelandair gull-
og silfurkorthöfum þjónustu og
afslátt af flutningi á golfsettum til
allra áfangastaða Icelandair.

Golfið á Spáni og í Portúgal
Spánn og Portúgal eru vinsælir
áfangastaðir hjá golfurum yfir
vetrartímann. „Golftímabilið þar
er mun lengra en á Íslandi og nær
frá febrúar fram í nóvember, en
þá hefst rigningartímabilið. Það
heillar marga að geta slegið saman
sólarlandaferðinni og golfferðinni
og þá er Spánn fullkominn áfanga-



Spánn býður upp á glæsilega golfvelli og nú nýverið bætti Icelandair við flugi til Alicante.

MYND/ADSEND

staður. Eins og áður sagði er borgin
Alicante meðal golfara en
þar er aragrúi af skemmtilegum
golfvöllum. Spænsku eyjarnar eru
líka vinsælar enda er stutt á milli
staða og milt loftslag. Töfraeyjan
Tenerife býður upp á sjö glæsilega
golfvelli og á Gran Canaria eru
mjög flottir vellir sömuleiðis.“

**Golfparadís í Norður-
og Suður-Karólínu**
Í Bandaríkjunum er rötgróin
golfmenning. „Þar hefur Flórída
verið hvað vinsælust hjá íslenskum
golfurum og í nágrenni Denver
og Boston eru líka flottir vellir
sem Íslendingum þykir gaman að
heimsækja. En við höfum trú á því
að Raleigh og Durham gætu laðað
að sér íslenska golfara enda er hér
um að ræða algera golfparadís þar

sem finna má tæplega 600 golfvelli.
Pinehurst-svæðið er þarna rétt
við borgina Raleigh og býr yfir átta
glæsilegum golfvöllum sem eru
meðal þeirra betri í heiminum. Þar
hafa meðal annars verið haldin
PGA-mót. Krúnudjásn svæðisins er
No. 2 en þar hefur fjöldi mótaraða
verið haldinn. Myrtle Beach
er örlítið sunnar, í um tveggja
klukkustunda akstursfjarlægð
frá Pinehurst. Þetta er stærsta
golfvallasvæði í Bandaríkjunum
með 180 golfvelli. Þetta eru fyrsta
flokks golfsvæði þar sem allt snýst
um golf,“ segir Gísli.

**Spilaði á fæðingarstað golfsins
með frægum kylfubera**
Bretland segir Gísli alltaf hafa
verið vinsælan áfangastað fyrir
golfáhugamenn enda er stutt og

þægilegt að fljúga þangað og golf-
menningin einstaklega skemmti-
leg. „Mekka golfsins er svo að
sjálfsögðu Skotland, fæðingarland
golfíþróttarinnar. Icelandair flýgur
beint til Glasgow allan ársins hring
og því er auðvelt að komast í tæri
við upprunastað íþróttarinnar.
Þar er að finna hvorki meira né
minna en 600 golfvelli. Þar af er St.
Andrews langfrægasta golfsvæðið.
Ég var sjálfur á St. Andrews-svæð-
inu fyrir um viku síðan í flottu
veðri og skemmti mér konung-
lega. Flatirnar eru ólíkar því sem
gengur og gerist annars staðar. Þær
eru lengri og harðari og boltinn
skoppar meira.
Old Course er á svæðinu, en um
er að ræða elsta golfvöll í heimi
þar sem golfið á upptök sín. Þar er
þriggja ára biðtími í að fá rástíma.

**En við höfum trú á
því að Raleigh og
Durham gætu laðað að
sér íslenska golfara enda
er hér um að ræða algera
golfparadís.**

Gísli S. Brynjólfsson

Ef það losnar rástími af ein-
hverjum ástæðum er haldið lottó
til að ákvarða hver fær að spila. Við
duttum í lukkupottinn og fengum
að spila á Old Course. Það sem
gerði þetta ógleymanlegt var að
einn af kylfusveinunum sem var
með okkur í hollinu var kaddiinn
hans Seve Ballesteros þegar hann
vann Opna mótið 1984. Þetta var
alveg stórskemmtilegur skoskur
brandarakall og alveg einstak-
lega klár á sínu sviði. Skemmst
er frá því að segja að þetta voru
skemmtilegustu átján holur sem ég
hef spilað á ævinni.“

Spila golf um allan heim
Golfpakkaferðir hafa lengi verið
vinsælar hjá íslenskum golfurum,
og þar hefur Vita Golf verið í
fararbroddi. „Það er þó vel hægt
að skipuleggja sjálfur golfferð,
sérstaklega núna þegar áfanga-
staðirnir eru margir og spennandi.
En það er auðvitað alltaf vissast
að panta rástímana fyrir fram því
margir vellir eru svo ásetnir að það
þarf jafnvel að panta með margra
mánaða fyrirvara.
Maður heyrir af fólki sem fer til
Danmerkur eða Þýskalands til að
spila golf. Þá eru víst skemmtilegir
golfvellir í kringum Berlín. Það
er í raun hægt að stunda golf nær
alls staðar í heiminum. Hörðustu
golfáhugamenn eru líklega fljótir
að finna golfvöllina, sama hvert
ferðinni er heitið,“ segir Gísli. ■

SÖLUSTADIR: ÖRNINN - KULTUR MENN - GOLFLÚBBUR GARDABÆJAR OG KÓPAVOGS
KEILIR - GOLFLÚBBUR MOSFELLSBÆJAR - GOLFLÚBBUR AKUREYRAR

ERT ÞÚ KLÁR
Á VÖLLINN
Í SUMAR?



J.LINDEBERG

- VEKTU ATHYGLI Á VELLINUM -



JLINDEBERGISLAND



JLINDEBERGISLAND

11

GOLFVERSLUN

GOLFSKÁLINN
fagnar 11 ára
afmæli á árinu.

GOLFSKÁLINN **GOLFVERSLUN & GOLFFERÐIR**

BÍLDSHÖFÐI 16

18. janúar 2019
flutti **GOLSKÁLINN**
á Bíldshöfða 16

GOLFVERSLUN MEÐ ÁHERSLU Á ÞJÓNUSTU, ÚRVAL OG SANNGJARNT VERÐ

– Næg bílastæði!

Mikið úrval af nýjum vörum.
Við getum ekki sýnt nema
brota-brot hér. Sjáðu allt
úrvalið á golfskalinn.is

SVEIFLUMÆLINGAR
Fullkomin aðstaða.
Þú finnur tíma
á golfskalinn.is



GOLFFERÐIR

24. mars 2016 var
fyrsta **GOLFFERÐ** á
vegum **GOLFSKÁLANS**



8. apríl 2022
hófum við okkar eigið
LEIGUFLUG beint til
Almería á Spáni
með **ICELANDAIR**.

912

912 gestir voru með
í **GOLFFERÐUM GOLFSKÁLANS**
vorið 2022



★★★★★

VILLAITANA
Á Alicante svæðinu.

Bakgrunnsmýnd er frá 9. hlotu á Villaitana.

HAUSTFERÐIR KOMNAR Í SÖLU

**ÚRVALIÐ HEFUR
ALDREI VERIÐ MEIRA**



★★★★★

LOS MORISCOS
Á Almería svæðinu.



★★★★★

GOLFSKÓLI Á ALBORÁN
Á Almería svæðinu.

Frábærar ferðir fyrir byrjendur sem lengra komna.
Kennslan fer fram á morgnana og alla daga utan ferðadaga
eiga nemendur golfskólans frátekna rástíma.



★★★★★

BONALBA
Á Alicante svæðinu.



BETRA GOLF
Með **Derrick Moore**
á **ALBORÁN GOLF**
Einstakt tækifæri í haust!

Sjáðu vöruúrvalið
og golfferðirnar á
golfskalinn.is



★★★★★

ALMERIMAR
Á Almería svæðinu.

GOLF SKÁLINN

Auðvelt að venja sig á alls konar vitleysu í golfi


Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Arnar Snær Hákonarson var á barnsaldri þegar hann féll fyrir golfsveiflunni og stemningunni á golfvöllinum. Hann er fádæma flinkur kylfingur og í dag vinsæll PGA-golfkennari í Básum, Grafarholti, þar sem hann kennir jafnt byrjendum sem lengra komnum.

Hver er þín fyrsta minning um golf?
Þegar ég fór að fara, sjö ára gutti, út á Korpúlfsstaðavöll með pabba mínum, Hákonni Hákonarsyni.

Hver kveikti í þér golfbakt-eriuna?
Það var pabbi sem dró mig með sér í golfið og þannig byrjaði ég. Tigerinn (Woods) var að koma fram á sjónarsviðið á þessum tíma og ég horfði auðvitað mikið upp til hans.

Hvað heillaði þig við sportið?
Golf er frekar krefjandi íþrótt og ég var yfir meðalgetu, en svo er það alltaf félagsskapurinn sem heillar.

Hvað kom til að þú ákvaðst að gerast PGA-golfkennari?
Planið var alltaf að reyna fyrir sér sem atvinnumaður en það er virkilega strembið fjárhagslega og ég var ekki tilbúinn til að fara alla leið. Á sama tíma var PGA á Íslandi að byrja með nýjan árgang í golfkennaraskólann, þannig ég ákvað að slá til og skráði mig.

Geta allir lært að spila golf?
Algjörlega.

Er öllum gefið að slá holu í höggi?
Já, það geta allir farið holu í höggi en líkurnar á því fyrir meðal



Arnar Snær Hákonarson, PGA golfkennari, segir alla geta lært golf og að allir geti farið holu í höggi. Líkurnar séu þó einn á móti þrettán þúsund fyrir meðal kylfing.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

kylfing er í kringum einn á móti þrettán þúsund. Æfingin skapar meistarann í því eins og öðru; hún skaðar allavega ekki möguleikana.

Hvers vegna er byrjendum ráðlagt að leita til golfkennara?
Golf er nokkuð tæknilega flókin íþrótt og því mikilvægt að skilja undirstöðuatriðin í hreyfingunni. Það er auðvelt að venja sig á alls konar vitleysu í golfi, þá sérstaklega í golfsveiflunni og getur verið erfitt að leiðrétta það seinna meir.

Hver kenndi þér golf og á því tókin?
Pabbi kenndi mér golf fyrst, en

síðan hef ég verið með mjög marga þjálfara í gegnum tíðina, þar af var minn síðasti Brynjar Eldon Geirsson.

Fer golfáhugi landsmanna vaxandi og hverjir sækja þá helst í golfið?
Já, alveg klárlega, sérstaklega eftir að Covid byrjaði. Þá var ekki lengur hægt að ferðast til útlanda og maður sá mikla sprengingu, bæði hjá fólki sem var að prófa að spila golf í fyrsta skipti en líka kylfingum sem voru að byrja aftur; fólk á aldrinum 30 til 65 ára.

Golf er enda frábært sport fyrir

allan aldur og um daginn var ég með eldri mann í kennslu sem orðinn var 83 ára og með hörku-sveiflu.

Hvar hefur þér þótt skemmtilegast að spila golf og ferðu oft á golfvöllinn til að spila sjálfur?
Flestallir golfvöllir á Íslandi eru skemmtilegir en uppáhaldsvöllurinn er á Korpúlfsstöðum. Svo snýst golfið líka mikið um félagsskapinn því það er hann sem gerir þetta gaman. Völlurinn er aukaatriði. Síðustu ár hef ég spilað alltof lítið eftir kennslu alla daga, en stefnan er að breyta því í sumar. ■

Golfbílar



Excar golfbílar til sölu!

Eigum 3 stk. óselda bíla sem eru væntanlegir á næstu dögum.

Excar bílarnir hafa verið notaðir á Íslandi í mörg ár og reynst vel.

Bílarnir koma mjög vel útbúnir.

Dæmi um það sem er innifalið í verðinu:

Allir bílarnir koma með 105AH lithíum rafhlöðum.

Álfelgur, kælibox, boltahreinsir, premium sæti, fellanleg framrúða, USB tengi, kemur með ljósum og stefnuljósum, hlíf yfir golfsettið, einnig fylgir létt regnhlíf.



Verð aðeins 1.450.000 m.vsk

 Við erum á Facebook

 golfhermir.is

golfhermir@golfhermir.is | s. 535 5240



UNDER ARMOUR
GOLFFATNAÐUR Í ALTIS BÆJARHRAUNI
OG Á ALTIS.IS



MJÚKIR OG MÓTTÆKILEGIR
EINSTAKLEGA MJÚKIR HOVR DEMPUN
SEM SKILAR ORKU TIL BAKA
EFTIR LANGAN DAG Á VELLINUM



KRAFTUR OG GRIP
TAKKAR SEM GRÍPA YFIRBORDID
TIL AD VIRKJA KRAFTINN Í SVEIFLUNNI



Í ÖLLUM VEDRUM
VATNSHELDIR, AUK GÓÐRAR ÖNDUNAR
SEM HELDUR ÞÉR ÞURRUM
FRÁ MORGNI TIL KVÖLDS



HOVR DRIVE 2 GOLFSKÓR 29.990 KR.



SKILAR ORKU
EINSTAKLEGA MJÚKIR HOVR DEMPUN
SEM SKILAR ORKU TIL BAKA
EFTIR LANGAN DAG Á VELLINUM



BESTA ÚR BÁÐUM HEIMUM
TAKKALAUS BOTN EN MEÐ SAMA GRIG EIGINLEIKA OG
TAKKASKÓR SEM GRÍPA YFIRBORDID TIL AD VIRKJA
KRAFTINN Í SVEIFLUNNI



VATNSHELDIR
VATNSHELDIR, AUK GÓÐRAR ÖNDUNAR
SEM HELDUR ÞÉR ÞURRUM
FRÁ MORGNI TIL KVÖLDS



HOVR FORGE GOLFSKÓR 22.99 KR.



ZINGER POINT POLOBOLUR 8.490 KR.



PLAYOFF POLOBOLUR 10.490 KR.



PERFORMANCE POLOBOLUR KRAKKA 4.990 KR.



ISO-CHILL GOLFHANSKI 3.490 KR.



LINKS DÖMU GOLFBUXUR 12.990 KR.



DRIVE TAPERED HERRA GOLFBUXUR 11.990 KR.



KRAKKABUXUR 9.490 KR.



CHARGED BREATHE DÖMU GOLFSKÓR 17.990 KR.

Golfið hefur gefið mér mikið



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Sólveig Pétursdóttir, fyrrverandi dómismálaráðherra, er mikil áhugamanneskja um golf og veit fátt skemmtilegra en að spila golf með vinum og vandamönnum. Hún stundar golfið af miklu kappi enda mikil keppnismanneskja.

Sólveig hefur ávallt haft þetta keppnisskap og það hefur komið sér vel á þeim starfsvettvangi sem hún hefur starfað hvað lengst á.

Sólveig er lögfræðingur að mennt. Hún var gift Kristni Björnsyni en hann lést fyrir nokkrum árum og saknar Sólveig hans mikið. „Við vorum miklir vinir og hann kvaddi allt of snemma. Við eigum þrjú börn og fjögur barnabörn. Ég er svo heppin að eiga yndislega fjölskyldu og mér finnst ömmuhlutverkið mjög skemmtilegt. Ég hef mörg áhugamál fyrir utan pólitíkina, ég les mikið, spila brídds og stunda líkamsrækt. Ég hef líka gaman af veiði en golfið er mitt uppáhald. Ég dreg barnabörnin stundum með á golfæfingar og ég held að þau hafi bara gaman af því,“ segir Sólveig.

Ástríða Sólveigar fyrir golfinu leynir sér ekki og nýtur hún hvernar stundar þegar kemur að því að fara á golfvöllinn. „Golfið er keppnisíþrótt og ég stunda það af miklu kappi. Mér finnst mjög gaman þegar vel gengur og þegar upphafshöggði tekst vel en það er líka þessi útivera og félagsskapur sem skiptir svo miklu máli og allur umbúnaður í kringum golfið. Skemmtilegar golfferðir innan- og utanlands og allt þetta frábæra fólk sem maður kynnist. Að stunda golfíþróttina verður sérstakur lífsstíll!“

Sló fyrst bolta 2007

Aðspurð segir Sólveig að það hafi tekið hana tíma að byrja í golfinu. „Það gerðist ekki fyrr en ég hætti á Alþingi vorið 2007. Þá byrjaði ég fyrst að slá bolta um sumarið en ég var fljót að finna það að þessi íþrótt hentaði mér vel. Það reyndi stundum á þolinmæðina að ná tökum á golfinu.“

Sólveig segir að fjölskyldan hafi átt sinn þátt í því að hún byrjaði að stunda golf. „Margir í fjölskyldunni spiluðu golf, maðurinn minn hafði stundað golf sem ungur maður, sem og fleiri skyldmennir og vinir. Allt þetta fólk hvatti mig til þess að prófa þessa íþrótt því hún væri svo skemmtileg. Ég var samt lengi að trúa þeim, að þessi keppni með hvíta boltann væri



Sólveig, hefur fallið fyrir golfinu sem hún segir að gefi sér mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Sólveig er félagi í tveimur golfklúbbum, Golfklúbbi Reykjavíkur og í Golfklúbbi Kiðjabergs.



Sólveig fer reglulega í golfferðir erlendis með vinkonum sínum og segir ferðirnar tengja þær sterkum böndum.



Sólveig í góðum félagsskap á hinu árlega golfmóti Lands sambands Sjálfstæðiskvenna á Hamarsvelli í fyrra. Ragga Sigurðardóttir var mótsstjóri sem er einstök fyrirmynd fyrir konur enda margfaldur Íslandsmeistari.

við jökla og tignarleg eldfjöll eins og Hekla á Strandavelli. Það er líka fallegt umhverfi á golfvöllum í Grindavík þar sem hraunið og fjaran skapa einstaka umgjörð. Golfvöllurinn í Vestmannaeyjum er auðvitað stórkostlegur, það eru bara svo margir vellir sem ég gæti talið upp. Það eru finir vellir á höfuðborgarsvæðinu, eins og mínir heimavellir í GR. En ég verð líka að nefna GKG völlum sem er afar skemmtilegur. Klúbbhúsið er einstakt og öll starfsemi þar til fyrirmyndar, eins og flottir golfhermar. Ég bý líka í Kópavogi núna svo það er stutt að fara.“ Sömu sögu er að segja þegar hún er beðin um að nefna velli á erlendri grundu. „Það er erfitt að velja uppáhalds golfvöll erlendis, þeir eru margir sem koma til greina en ég hef fengið tækifæri til að spila Bay Hill-völlinn í Orlando og finnst hann bæði krefjandi og fallegur.“

Hollt bæði líkamlega og andlega

„Golfið er ótrúlega flott íþrótt sem mér finnst að menn eigi að styðja vel við. Þetta er íþrótt sem hentar öllum, menn spila golf á sínum eigin forsendum og eignast góða vini í leiðinni. Ég sé eftir því að hafa ekki byrjað fyrr í golfinu, mér finnst mjög skemmtilegt að fylgjast með barna- og unglingastarfi klúbba og tel að það feli í sér gott uppeldi. GSÍ hefur líka unnið gott starf og hugsað vel um afreksfólkið okkar. Ég held að það muni bara fjölga í hópi þeirra sem stunda golf í framtíðinni. Golfið hefur gefið mér mikið, golfið sem íþrótt er bæði holl líkamlega og andlega. Það er yndisleg tilfinning að ganga á fallegum golfvelli og njóta náttúrunnar í leiðinni.“ ■



GLÓANDI

MEÐ ICEHERBS



húð, hár & neglur

paratöflur með sæþörungum
OFURFÆÐA HAFSINS
60 HYLLI | FÆÐUBÓTAREFNI

- Viltu heilbrigt hár & sterkari neglur náttúrulega?
- Kröftug & nærandi íslensk parablanda



svona eftirsóknarverð.“ Í dag er Sólveig með 19,8 í forgið. „Ég hef verið lægri og set auðvitað markid á það að lækka aftur,“ segir Sólveig sem gefur ekkert eftir.

Öflugt félagslíf í golfinu

Sólveig er félagi í tveimur golfklúbbum. „Ég er í Golfklúbbi Reykjavíkur og í Golfklúbbi Kiðjabergs. GR er stór og öflugur klúbbur og með tvo einstaklega fallega golfvelli. Ég á líka marga vini sem spila golfvöllinn á Kiðjabergi sem er mjög skemmtilegur.“ Mikið félagslíf er í kringum golfið og nóg um að vera, auk þess sem þó nokkuð mörg mót eru haldin árlega. „Ég tek mikinn þátt í því félagsstarfi sem fylgir golfinu, þannig tek ég þátt í Meistaramótum GR og ýmsum öðrum mótum. Kvinnastarfið í GR er öflugt og þær standa fyrir sérstökum sumarmótum, puttumótum og ýmsum uppakomum. Sjálf stend ég ásamt fleirum fyrir golfmóti hjá Landssambandi Sjálfstæðiskvenna ár hvert á Hamarsvelli í Borgarfirði.

Það mót fer fram núna 18. ágúst nk. Farið er með rútum, borðað saman og veittir veglegir vinningar,“ segir Sólveig og bætir við að mótið sé eitt af sínum uppáhalds mótum. „Í fyrra var Ragga Sig mótsstjóri hjá okkur sem er flott fyrirmynd fyrir konur í íþróttinni enda margfaldur Íslandsmeistari.“ Sólveig er líka á því að golfið sé frábært sport fyrir vinkonur. „Margar vinkonur mínar stunda golf og við höfum átt margar ánægjustundir saman bæði hér heima og erlendis. Golfið tengir okkur enn þá sterkari böndum og sumir segja að það sé sérstakt tungumál sem kylfingar tala sín á milli. Menn mynda einstakt tengslanet í golfinu.“

Þegar Sólveig er spurð hvort hún eigi sér sinn uppáhalds golfvöll á hún erfitt með að gera upp á milli margra hvernna. „Margir golfvellar á Íslandi, sérstaklega á landsbyggðinni, eru með einstaklega fallegt útsýni. Þannig er golfvöllurinn á Kiðjabergi með fallega fjallasýn, sérstaklega á Langjökul. Viða blasa



Liðbættiefnið Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum einstaklinga sem áður þjáðust af ýmsum kvillum. Það er náttúrulegt og skaðlaust með öllu.

Finnur ekki lengur til og golfsveiflan í fínu lagi

Nutrilenk Gold hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðust hafa af hinum ýmsu kvillum. Stefán Steinsen hefur náð frábærum bata með Nutrilenk Gold og finnur ekki lengur fyrir óþægindum sem hafa hrjáð hann til lengri tíma.

Liðbættiefnið Nutrilenk Gold er Íslendingum að góðu kunnugt og hefur hjálpað þúsundum einstaklinga síðustu árin. Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum, aðallega úr hákörlum, sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og hefur reynslan sýnt fram á að varan hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, en þá sérstaklega í hnjám og mjöðmum.

Allt annað líf
Stefán Steinsen náði góðum bata eftir að hann hóf inntöku á Nutrilenk Gold og deilir hér reynslu sinni.
„Ég var búinn að vera að gutla í innanhússbolta í nokkur ár og farinn að finna aðeins til í vinstra hnénu. Með tímanum varð ég svo það slæmur að ég þurfti að

” Í dag er ég allt annar maður. Ég finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fundið fyrir óþægindum síðan ég fór að taka inn Nutrilenk Gold.

Stefán Steinsen

hætta þar sem óþægindin í hnénu voru orðin það slæm að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir miklum óþægindum sem hafði að auki áhrif á golfsveifluna, þannig að á tímabili var ég orðinn ansi hræddur um að golfið væri líka úr sögunni.
Ég fór í röntgen og segulómun og var niðurstaðan sú að ég var kominn með leiðindakvilla sem gerði það að verkum að brjóskið var orðið afar lélegt. Eftir þær fréttir ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold í von um bata og byrjaði að taka inn 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina og þar eftir 3 töflur á dag. Í dag er ég allt annar maður. Ég finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fundið



Stefán Steinsen er hættur að finna fyrir eymslum eftir að hann fór að taka inn Nutrilenk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

fyrir óþægindum í nokkra mánuði, eða síðan ég fór að taka inn Nutrilenk Gold. Ég hef prófað að skokka og finn ekki til, og golfsveiflan er í fínu lagi. Þökk sé Nutrilenk Gold.“

Byggingarefni brjóskefjar
Nutrilenk Gold er unnið á einstakan hátt til að líkaminn nýti virku innihaldsefnin sem best. Helstu innihaldsefni Nutrilenk Gold eru kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, er það meðhöndlað með ensími (hvata)

» Nutrilenk Gold hentar einstaklega vel fyrir þá sem stunda álagsvinnu eða íþróttir, en einnig þá sem finna fyrir eymslum í daglegu amstri.

sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur formúlan D- og C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks, ásamt mangan sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og viðhaldi eðlilegri myndun bandvefja.
Nutrilenk Gold hentar einstaklega vel fyrir þá sem stunda álagsvinnu eða íþróttir, eða þá sem finna fyrir eymslum í daglegu amstri. ■

LIPINORM A-800

Ert þú að glíma við of hátt gildi kólesteróls í blóðinu?

Besta ráðið er aukin dagleg hreyfing og breytt matarræði.

Lipinorm A-800 er góð viðbót við þá lífsstílsbreytingu. Virk náttúruleg innihaldsefni í **Lipinorm** stuðla að eðlilegri blóðfitu og hjartastarfssemi.

Ekki slá vandamálinu á frest og hugsaðu með hjartanu.

Fæst í apótekum og almennum verslunum.

LIPINORM A-800
Normalt fedtindhold i blode og hjertefunktion
Kombination af artiskok* rød gær-ris, oliven og thiamin**
*Bidrager til at vedligeholde et normalt fedtindhold i blodet.
**Bidrager til normal hjertefunktion.

Kosttilskud 80 tabl. ARTISKOK 800 MG EKSTRAKT
UDVUNDET AF CA. 5200 MG ARTISKOKBLAD

100% NATURLIGE INGREDIENSER

Hefðu viljað byrja fyrr í golfinu



Kristinn Jörundsson og Steinunn Helgadóttir voru komin á miðjan aldur þegar þau féllu fyrir golfinu. Nú spilar golfið stóran hluta í lífi þeirra enda sameinar það góða hreyfingu og úrvals félagsskap.

Hjónin Kristinn Jörundsson og Steinunn Helgadóttir hafa spilað golf frá árinu 1999 og féllu strax fyrir þessari skemmtilegu íþrótt. „Þetta byrjaði allt saman sumarið 1999 þegar vinnustaður Steinunnar, Mjólkursamsalan, bauð upp á golfnámskeið hjá Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar (GKG) fyrir starfsmenn. Þar sem námskeiðið fylltist ekki komust makar með, þar með talið ég. Námskeiðið kveikti heldur betur áhugann í okkur báðum og eftir það var ekki aftur snúið. Við höfum spilað golf á fullu síðan þá, eða í tæplega 23 ár,“ segir Kristinn, sem er 71 árs gamall en Steinunn verður 69 ára í lok maí.

Beint í djúpu laugina
Strax næsta vor létu þau sér ekki nægja að spila golf eingöngu á Íslandi, bætir Steinunn við. „Við ákváðum að henda okkur bara beint í djúpu laugina og skelltum



Steinunn Helgadóttir og Kristinn Jörundsson hófu að spila golf 1999 og féllu strax fyrir því. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Making our world more productive

AGA GAS ALLS STAÐAR

Smellt eða skrúfað?
Það skiptir ekki máli, við eigum bæði!

ÞÚ FINNUR SÖLUSTAÐI FYRIR AGA GAS Á GAS.IS

Athugið að slanga og annar gasbúnaður leki ekki | Latið hylkið standa upprétt
Varist að setja hylkið undir grill | Skrúfið fyrir gasið á hylkinu strax eftir notkun
Notið viðeigandi þrýstjafnara | Athugið að propangas er afar eldfimt

Linde Gas | Breiðhófa 11 | Reykjavík | 577 3000



Kristinn og Steinunn fóru í golfferð til Portúgals í apríl. Hér eru þau með góðum golffélögum í vorsólinni á Morgado-golfsvæðinu.

okkur í tveggja vikna ferð til Flórída til að spila golf. Þar spiluðum við golf alla daga í góðu veðri og það gerði ekkert nema að auka áhuga okkar enn frekar. Síðan þá höfum við verið dugleg að spila bæði hér heima og erlendis.“

Þau segjast snemma hafa sett sér það markmið að reyna að spila alla skráða golfvelli hérlandis. „Við erum nú þegar búnar að spila 55 af 63 völlum. Í sumar stefnum við svo á að fækka enn frekar óspiluðum völlum. Barnabörnin gáfu okkur veggspjald með lista yfir alla velli landsins og þar höfum við góða yfirsýn yfir hvaða velli við eigum eftir að spila á.“

Margt heillar við golfið
Þau eru sammála um að það sé margt sem heilli við golfið. „Þar má meðal annars nefna útiveruna með ferska loftinu og félagsskapinn en í golfi höfum við kynnst mörgu skemmtilegu fólki. Það má sannarlega segja að golfið innihaldi mikla og góða hreyfingu sem hefur góð áhrif á bæði líkama og sál. Einnig má nefna að golfið er ekki síður íþrótt hugans. Þar reynir meðal annars á sjálfstraust, einbeitingu og sjálfsaga þar sem maður er oft en ekki að keppa við sjálfan sig. Síðan eru nokkur ólík leikform í gangi sem auka tilbreytinguna í spilinu. Okkur þykir til dæmis gaman að taka þátt í mótum þar sem ekki er alltaf um einstaklingskeppni að ræða.“

Gott golfár í vændum
Golfárið er löngu byrjað hjá hjón-

Einnig má nefna að golfið er ekki síður íþrótt hugans. Þar reynir meðal annars á sjálfs-traust, einbeitingu og sjálfsaga þar sem maður er oft en ekki að keppa við sjálfan sig.

Kristinn Jörundsson

unum en þau fóru í vor í golfferð til Portúgals á vegum GKG. „Síðar í maí ætlum við í níu daga golfferð til Englands sem verður án efa mjög skemmtileg. Í sumar ætlum við að taka þátt í nokkrum mótum innanlands á mismunandi völlum en við eigum eftir að ákveða hvort farið verði í golfferð erlendis í haust.“

Þrátt fyrir ást þeirra á golfi hafa þau lítið reynt að fá aðra fjölskyldumeðlimi með sér í golfið. „Sonur okkar hefur þó aðeins verið að fíkta við það og náði hann að byrja að spila golf nokkru yngri en við vorum þegar við byrjuðum. Hann er því kominn með grunn sem nýtist honum núna þegar meiri tími gefst til að spila. Sjálf höfum við nefnilega oft óskað þess að við hefðum byrjað fyrr í golfi og náð að mynda betri grunn þegar við vorum yngri.“ ■



Þú færð Nike golfvörurnar á eftirfarandi sölustöðum:
H Verslun, AIR, Golfskálanum, Golfbúð Hafnarfjarðar & Útilíf

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP
Bílasala

RÉVIRKI

NÝR TOYOTA PROACE CITY DÍSEL (VSK)
TOYOTA PROACE CITY. Dísel, beinskiptur. Verð aðeins kr.3.477.000- án vsk. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu, Skeifunni 3c. Til afhendingar strax! Endilega hringið og bókið skoðunartíma s:888-3715. Rnr.120686.

AÐALKAUP
Bílasala

NÝR LEXUS LUXURY RAFMAGNS Á 7.977Þ!!!
LEXUS UX300e LUXURY. Árgæð 2022, 100% rafmagn með 317km drægni, 50kWh rafhlöðu. Hlaðinn aukabúnaði, t.d. leiðsögukerfi, 360° myndavél, leður, 18" álfelgur o.fl. o.fl. Sjálfskiptur. Verð aðeins kr.7.977.000- Rnr.120701. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. s:888-3715. Til afhendingar strax! Eignum líka til einn gráan!

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR

JAPÓNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitir Hjólátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

Þjónusta

Garðyrkja

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Skemmtanir

SKEMMTANIR

HLJÓMSVEIT: A. KRÖYER / DUETT
Tek að mér að spila í einkasamkvæmum, brúðkaupum, árshátíðir, afmælum og fl. Síðan get ég líka verið með með fjöldsöng og nota þá kassagítar. Verð við allra hæfi.

Anton uppl. í síma 895 9376 og antonben@simnet.is.

Rafvirkjun

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

Tilkynningar


GRINDAVÍKURBÆR

Auglýsing vegna deiliskipulags og hverfisskipulags

Grindavíkurbær auglýsir í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirfarandi skipulagstillögur.

- Deiliskipulag Lautar í Grindavík
- Hverfisskipulag Valla- og Stígahverfis í Grindavík

Kynningargögn vegna ofangreindra tillagna má finna á heimasíðu Grindavíkurbæjar, www.grindavik.is, og í afgreiðslu á bæjarskrifstofu Grindavíkurbæjar að Víkurbraut 62 (2.hæð) frá kl. 8:00 til 15:00 á þriðjudögum og fimmtudögum og frá kl. 9:30 til 15:00 á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Tillögurnar eru í auglýsingu frá og með 16. maí 2022 til og með 28. júní 2022. Eru þeir sem hafa hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir eða ábendingar skal senda skriflega á netfangið atligeir@grindavik.is eða til Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, 240 Grindavík eigi síðar en **28. júní 2022.**

f.h. bæjarsjórnar Grindavíkur
Atli Geir Júlíusson, skipulagsfulltrúi

Heilsa

Heilsuvörur

gottcbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is