



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 2. september 2022

Vonandi taka margir spettinn í Forsetahlaupinu. **MYND/UMFI**

Forsetahlaupið á Álftanesi

gummi@frettabladid.is

Á morgun verður tilvalinn fjölskylduviðburður á Álftanesi en þá verður Forsetahlaupið haldið. Hlaupið er hluti af íþróttaveislu Ungmennafélags Íslands og 100 ára afmælis UMSK en það eru hlaupahópar Stjórnunnar og Álftaness sem hafa umsjón með því.

Upphitun hefst klukkan 10 en ræst verður í hlaupið við Álftaneslaug. Forsetahlaupið er opið fyrir alla sem hafa gaman af því að taka þátt í íþróttaviðburðum og hver veit nema að Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, bregði sér af Bessastöðum og í hlaupaskóna.

Tvær vegalengdir í boði

Tvær vegalengdir eru í Forsetahlaupinu. Annars vegar 5 kílómetrar þar sem hlaupið er á malbiki, hellulögn og á malarstíg og hins vegar einnar mílu hlaup sem er 1,6 kílómetrar á sléttu undirlagi. Hlaupið verður frá Álftaneslaug að Bessastöðum og þar snúið við og endamarkið verður við lagina. Ýmislegt verður í boði annað en hlaupið sjálft en leikjagarður verður við íþróttamiðstöðina og gestir og gangandi geta fengið grillaðar pylsur. Ræst verður út í míluhlaupið klukkan 10.30 og klukkan 11 í 5 kílómetra hlaupinu.

Þátttökugjald er 1.000 krónur í míluhlaupinu og 2.000 krónur í 5 kílómetra hlaupinu. Frítt er fyrir börn og ungmenni 16 ára og yngri. Allir fá svo þátttökuverðlaun að hlaupinu loknu. ■

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

Aukin einbeiting eykur lífsgæði

Neubria Focus er háþróað bætiefni sem inniheldur sjö náttúrulegar jurtir auk fjölvítamína sem vinna vel saman með það að markmiði að efla hugræna virkni. **2**

Athafnarmaðurinn Nökkvi Fjalar Orrason notar Neubria Focus með frábærum árangri.

MYND/ADSEND

Það kannast eflaust flestir við að eiga erfitt með að einbeita sér af og til en sumir dagar eru jafnframt erfiðari en aðrir. Segja má að einbeiting eigi stóran þátt í velgengni okkar í daglegu lífi. Einstaklingar sem stunda nám þarfnast góðrar einbeitingar og einstaklingar á vinnumarkaði þurfa jafnframt góða einbeitingu og fókus til að leysa fjölbreytt verkefni sín dag hvern. Að ná góðri einbeitingu eða fókus heilu dagana í skóla, vinnu eða daglegu amstri er alls ekki sjálfgefið. Því er mikilvægt að huga að því hvað hægt sé að gera til þess að halda einbeitingu.

Ráð til að halda einbeitingu

Þegar kemur að því að halda einbeitingu er mikilvægt að undirbúa hugann fyrir komandi verkefni. Ásamt því er gott að huga að því hvað gæti verið að trufla okkur í nærumhverfi og reyna eftir bestu getu að koma í veg fyrir það. Fyrir þá sem sitja mikið á daginn getur verið gott fyrir einbeitinguna að standa upp og taka sér pásur af og til sem og fá sér ferskt loft sem gerir ótrúlega mikið fyrir okkur. Jafnframt er nauðsynlegt að næra sig vel, huga að góðum nætur-svefni og drekka nægilega mikið vatn sem hefur ýmsa heilsusamlega kosti fyrir líkamsstarfsemi okkar. Að auki getur verið gott að taka inn hágæða bætiefni sem innihalda adaptogen-jurtir sem hafa það að markmiði að viðhalda andlegri og líkamlegri líðan, einbeitingu og fókus dagsdaglega.

Adaptogen-jurtir

Í náttúrunni leynist fjársjóður í jurtum sem kallast adaptogen, eða öðru nafni jafnvægisjurtir sem geta komið okkur að góðu gagni. Jurtir sem flokkast sem adaptogen eru taldar afar áhrifaríkar og öruggar en þær hafa verið notaðar um ómunatíð til að efla heilsu okkar og auka aðlögunarhæfni líkamans gegn álagi. Adaptogen-jurtir hafa náð miklum vinsældum á Vesturlöndum en mikill áhugi er á að rannsaka eiginleika jurtanna og sífellt fleiri niðurstöður styðja við aldagamlar fullyrðingar forvera okkar um jákvæð áhrif þessara einstöku jurta á líkamann.

Neubria bætiefnablöndur

Hjá Neubria starfar úrvalslið sérfræðinga sem hafa það að markmiði að skapa fæðubótarefni sem mæta þörfum nútímans. Mikill metnaður er lagður í að setja saman öflugar blöndur af jurtum og öðrum náttúruvefnum ásamt nauðsynlegum vítamínum með áherslu á eðlilega líkamsstarfsemi. Neubria línan samanstendur af fimm útvöldum bætiefnablöndum sem allar innihalda adaptogen-jurtir sem lengi hafa verið þekktar fyrir heilsueflandi eiginleika sína.



Nökkvi Fjalar segist gera sitt besta til að nýta sér það sem hann veit að virkar til að auka einbeitinguna. Aukin einbeiting eykur lífsgæðin að mati Nökkva.

MYND/ADSEND



Neubria Focus er bætiefni sérstaklega hannað fyrir þá sem vantar aukna einbeitingu og fókus.

Neubria Focus

Neubria Focus er bætiefni sérstaklega hannað fyrir þá sem vantar aukna einbeitingu og fókus. Neubria Focus inniheldur meðal annars sitrónólín, gingko bilboa, bláber, rósmarín, lútín og bacopa monnieri sem er sennilega best þekkt fyrir jákvæð áhrif á heilastarfsemi ásamt ashwagandha sem lengi hefur verið þekkt fyrir heilsueflandi eiginleika sína.

Einnig inniheldur blanda co-enzyme Q10, koffín og zeaxantín sem hefur það að markmiði að vernda augun gegn skadlegum bláum geislum sem til dæmis tölvuskjái gefa frá sér. A-, D-, E-, K-, C- og B-vítamínblöndu sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins sem og dregur úr þreytu og lúá er einnig að finna í vörunni ásamt mikilvægum steinefnum á borð við

sink sem stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi.

Athugið þó að Neubria Focus er koffinbætt bætiefni og er ekki ætlað 16 ára og yngri.

Neubria Focus eykur lífsgæðin

Athafnamaðurinn Nökkvi Fjalar hefur notað Neubria Focus með frábærum árangri en þetta hefur hann að segja um sína upplifun á vörunni: „Ég geri mitt besta til þess að nýta mér það sem ég þekki til þess að efla einbeitingu mína, því ég trúi að með aukinni einbeitingu auki ég lífsgæði mín. Neubria Focus er eitt af því sem ég nýti mér til þess að efla mína einbeitingu á daginn.“ ■

Neubria Focus fæst í Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Nettó, Lyfju, Lyfjaveri, Heilsuveri og Heimkaupum.



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

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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

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

ENDURHEIMTU RAKANN Á METHRAÐA



24-KLST RAKAGJÖF

FYRIR ALLAR HÚÐGERÐIR Í ÖLLU LOFTSLAGI

Rannsókn á 29 einstaklingum sýnir 55% hraðari árangur.
Niðurstöður rannsókna á 25 notendum kremsins versus ekki notendum við mismunandi veðurskilyrði, hita, þurrk, kulda og venjulegt veðurfar.

TAX FREE AFSLÁTTUR AF KIEHL'S 1.-7. SEPTEMBER

KIEHL'S FÆST Í HAGKAUP SMÁRALIND, KRINGLU OG VEFVERSLUN

Frímínútur



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is

Sex atriði um líf fallegasta fólksins

Hefur þú velt fyrir þér hversu aðlaðandi þú ert? Færðu reglulega athugasemdir eða hrós og veist ekki hvort þú eigir að treysta því? Eða minnst aldrei nokkur lífandi manneskja orði á útlit þitt, og finnst þér kannski að fleiri mættu hrósa þér?

Rannsóknir sýna að mann-
eskjan er frekar léleg í að meta
eigið aðdráttarafl. Að auki hefur
tæknin lítað upplifun fólks á eigin
fegurð. Til að mynda bjaga sjálfs-
myndarlinsur farsímanna hlutföll í
andlitum fólks. Þá hafa „filterar“ á
Instagram og TikTok ruglað marga
í riminu og sett fólki ómöguleg og
óraunhæf viðmið um hvers konar
fegurð telst raunhæf.

Þá er rétt að minnst á að þokki
felst í fleiru en útliti, en persónu-
leiki, snyrtimennska, líkams-
beiting, klæðnaður og heilsu-
farslegir þættir hafa þarna áhrif.
Að ótöldum mismunandi smekk
fólks sem er líklega mikilvægasta
breytan.

Þó hafa sérfræðingar í mann-
legri hegðun tint saman sex atriði
sem virðist einkenna daglega upp-
lifun óvenjulega aðlaðandi fólks.



Sumir verja jarðvistinni með útlits-
legt forskot. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

1. Aðlaðandi fólki er oft hrósað fyrir útlitið. Jafn einfalt og það kann að hljóma virðist aðlaðandi fólk oft heyra það beint frá öðrum. En þá er komin önnur spurning, hvort það trúir hrósinu.
2. Þvert á það sem margir kunna að halda virðist sumt aðlaðandi fólk einnig lenda í því að fá sjaldan hrós. Að fólk telji viðkomandi vita hversu aðlaðandi hann er, og sé jafnvel leiður á því að heyra það.
3. Fólk hefur tilhneigingu til að hafa afgerandi skoðanir á aðlaðandi fólki. Gjarnan er fólki mjög illa við viðkomandi, eða mjög vel við hann. Uppsprettan er gjarnan afbrýðisemi eða óöryggi og virðist gjarnan á yfirborðinu, sprottið upp úr engu.
4. Að okunnir sendi einkaskilaboð er eitthvað sem aðlaðandi fólk upplifir oftar en þau sem líta út eins og hefðbundið almúgafólk.
5. Fólk verður gjarnan vandræðalegt í kringum persónur sem eru meira aðlaðandi en meðal-manneskjan. Ef óhóflegur vand-ræðagangur samferðafólks er eitthvað sem þú upplifir á hverjum degi, eða fólk er allt öðruvísi í framkomu við þig en annað fólk, ertu mögulega bara aðlaðandi.
6. Geislabaugs-áhrifin eru fyrirbæri sem sérfræðingar í mannlegri hegðun tala um. Fólk ætlar aðlaðandi einstaklingum eiginleika á borð við gáfur, gæsku og heiðarleika, án þess að nokkuð styðji þá hugmynd.

Hvað er um að vera í næstu viku?



5. september
mánudagur

■ **Hvannaldsbræður**
Tehúsið, Egilsstöðum kl. 21.00
Hvannaldsbræður fagna 20 ára starfsafmæli með tónleikum.



■ **Slökunarjoga**
Bókasafni Kópavogs kl. 12.00-12.30
Boðið er upp á létt slökunarjoga í fjölnotasal aðalsafns. Aðgangur ókeypis.

6. september
þriðjudagur

■ **Keppni á sundunum**
Brokey kl. 18.00
Siglingafólk leikur sér á þriðjudagskvöldum í vinalegri mótaröð.

■ **Músikmóment**
Bókasafni Hafnarfjarðar kl. 18.00
Dáðadrengrirnir í hljómsveitinni Fjöru mæta með dansvænt strandrokk í sumarlokun.



7. september
miðvikudagur

■ **Pönkganga með Dr. Gunna**
Bókasafn Kópavogs kl. 12.15
Gengið um söguslóðir pönksins.

■ **Teboðið x Smitten**
Gamla Bíó kl. 20.00
Birta Lif og Sunneva Einarsson verða með hlaðvarp í beinni þar sem teboðsgestir þeirra mæta og eiga gott sumarkvöld. Smitten heldur uppi stuðinu.



8. september
fimmtudagur

■ **Stefán Ingvar – Fullkomið ójafnvægi**
Tjarnarbió kl. 17.30
Grinistinn og pistlahöfundurinn Stefán Ingvar Vigfússon mætir með glænýtt uppistand þar sem hann veltir fyrir sér lífinu, dauðanum, Hófi kærustu sinni og þvottavélum.

■ **Purrlesque**
Gaukurinn kl. 20.00
Góðgerðarsýning til styrktar Villiköttum. Cabaret- og burlesque-sýning þar sem sjálf kisan er í aðalhlutverki.

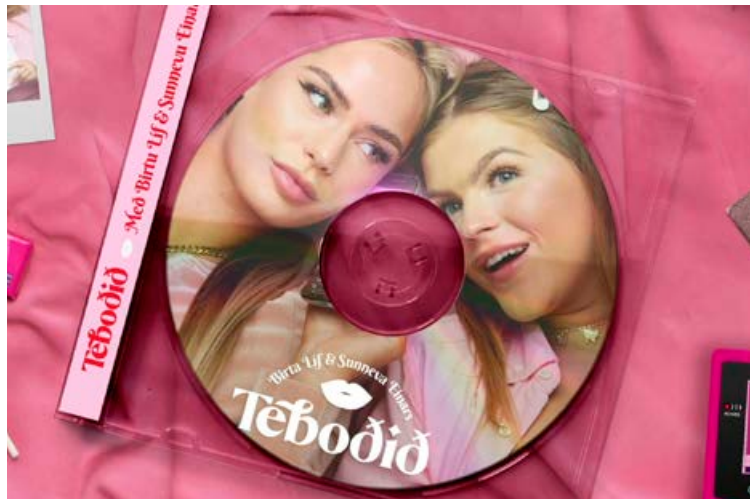
Stundum leynist Prosecco í tekönnunni

Birta Lif og Sunneva Einarsson voru að leggja lokahönd á undirbúning að Teboðinu sínu í Gamla Bíó þegar Fréttablaðið náði af þeim tali. Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá því að vinkonurnar tvær ýttu fyrst á upptökutakkann fyrir hlaðvarpsþáttinn. Sunneva hefur sett á laggirnar tvo sjónvarpsþætti, #samstarf og LXS, og Birta Lif hefur eignast erfingja til að taka við krúnnu.

Þær ætla að bjóða hlustendum sínum að upplifa þáttinn í beinni á sérstökum Smitten-viðburði í Gamla Bíó 7. september næstkomandi. Þær fagna tveimur árum og 150 þáttum saman.

„Upprunalega átti þetta að vera hlaðvarp um hinn vestræna heim en nú er þetta orðið vinkonuspjall. Við tölum um allt og ekkert, allt frá draugasögum í „dilemmas“. Þetta er bara ótrúlega skemmtilegt og við erum opnar bækur,“ segir Birta Lif aðspurð hvernig Teboðið hafi breyst í gegnum árin tvö.

Í hlaðvarpsþáttinum geta hlust-



Sunneva og Birta ætla að bjóða hlustendum sínum í Gamla bíó 7. september.

endur lagt fram fyrirspurnir í gegnum Instagram og verður svipað fyrirkomulagi í beinni á sviðinu í Gamla Bíó.

„Þetta verður eins og að bjóða hlustendum okkar í stúdíóið. Við fáum sendar sögur frá teboðsgest-

Uppskriftin

Tína þá berjablá börn í lautu til og frá

Það er kominn september og þeir sem ætla að tína ber þetta árið þurfa að drífa sig í brekkurnar.

Það er frekar einfalt verk að útbúa bláberjasultu sem er auðvitað ljómandi góð með pönnukökum, vöfflum eða ofan á ost á ristaðri brauðsneið, svo að dæmi séu nefnd. Sultur eru líka bráðsniðugar tækifærisgjafir og auðvelt er að búa fallega um krukuna með textílút og teygju.



Það er einfaldara en margir halda að útbúa sultu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Bláberjasulta

Kiló af bláberjum
600 g sykurl
1 tsk. sítrónusafi
Smá vatn
½ tsk. salt

Setjið hráefnið í pott og sjóðið í opnum potti í korter. Merjið með kartöflupressu og sjóðið blönduna áfram í 5 mínútur. Setjið í krukkur og gætið þess vel að hafa þær tándurhrein. Lokið krukunum strax og kælið.

Gott er að merkja dagsetningu á lokin, með olíutússi. ■

Leonardo DiCaprio kveður gamalt hró

Hinn 47 ára gamli stórleikari Leonardo DiCaprio hætti nýlega með fyrirsætunni Camilu Morrone, rétt eftir 25 ára afmælið. Af fjölmörgum fyrirsætum sem hann hefur verið með hefur engin þeirra orðið eldri en 25 ára í sambandi með honum.

Leikarinn ber jú svo mikla virðingu fyrir konum að hann slítur sambandinu á kvartaldarafmælinu. Þetta er að sjálfsögðu svo að kærastan fái tækifæri til að stofna eigin fjölskyldu, enda tifar líkamsklukka kvenna á öðrum hraða og DiCaprio er ekki á þeim buxunum að festa ráð sitt. Ekki þess

verðugur til að sóa tíma þessara góðu kvenna. Þetta hefur ekkert að gera með það að framheilinn nái fullum þroska við 25 ára aldur.

Framhaldsskólarnir í Beverly Hills senda reykermerki á síðsumarskvöldi og ungar konur á svæðinu vita hvað það þýðir. Nú ætlar DiCaprio að velja sér nýja kærustu. Klukkan á eldra módelinu hefur slegið 25. Farvel, gamla hró.

Bless bless, segir hann við hina háöldruðu tuttugu og fimm ára konu. Finndu lífsfyllinguna sem ég get ekki gefið þér. Njóttu efri áranna án mín. ■



”Þetta verður eins og að bjóða hlustendum okkar í stúdíóið. Við fáum sendar sögur frá teboðsgestum og hver veit nema við opnum fyrir spurningar.

orkudrykkir, stundum smá Prosecco.“

Aðspurð segir hún samstarfið hafa verið yndislegt. Þær Sunneva hafi báðar mjög skýra sýn fyrir stefnu Teboðsins og séu með ólíka kosti svo að samanlagt fullkomni þær hvor aðra. „Ótrúlegt en satt þá hefur þetta alltaf verið þægilegt samstarf.“

Birta segir þær vinkonurnar vera eins og opna bók. „Stundum er eins og fólk sé farið að þekkja okkur of mikið,“ segir hún og hlær. „Við gleymum oft að það sé hljóðnemi fyrir framan okkur.“ ■

Loksins aftur Ljósanótt

Ljósanótt, menningar- og fjölskylduhátíð Reykjanesbæjar, er haldin hátíðleg nú um helgina. Hátíðin er kennd við lýsingu á sjávarhömrum Keflavíkurbergs og nær hámarki á laugardagskvöldi með stórtónleikum á útisviði, lýsingu Bergsins og glæsilegri flugeldasýningu.

2. sept Föstudagur

3. sept Laugardagur

4. sept Sunnudagur



Barnadagskrá

Hafnargötu í Keflavík – alla helgina

Frábær skemmtun fyrir börn. Húllaffjör, Ávaxtakarfan, hæfileikakeppni, eldlistir og andlitsmálning.



Aldamótatónleikar

Andrews Theater, Reykjanesbæ kl. 21.00

Nostalgiupartí ársins. Fram koma Birgitta Haukdal, Jónsi, Magni, Einar Ágúst og Gunní Óla.

GusGus

Hljómahöllin, Reykjanesbæ kl. 23.30

Heimspökta raftónlistar-fyrirbrigðið GusGus kemur fram ásamt Margréti Rán úr Vök.

Stjórnin með stórdansleik

Lux, Reykjanesbæ kl. 22.00

Stjórnin stígur á svið klukkan 23.00 og plötusnúðar munu þeyta skífum til lokunar.

Árgangagangan mínus 20

Hafnargötu kl. 13.30-14.30

Pau sem eru fædd árið 1950 mæta við Hafnargötu 30. Árgangur '01 og yngri hittast við 88-húsið. Pau yngstu leggja fyrst af stað og svo bætist hver árgangurinn af fætur öðrum í gönguna.



Stórtónleikar á aðalsviði

Hafnargötu kl. 20.00

Ljósanótt nær hápunkti með tónleikum en fram koma Flott, Bubbi Morthens, Vök og Birnir.



Bjartasta flugeldasýning landsins

Hafnargötu kl. 22.00

Flugeldar lýsa upp næturhimininn og að lokinni sýningu verða ljósin á Berginu kveikt. Björgunarsveitin Suðurnes sér um framkvæmd sýningarinnar.

Ljósanæturballið

Hljómahöll kl. 23.45

Fram koma Bubbi, Ragga Gísla, Stuðlabandið, FM95BLÓ og Sverrir Bergmann. Aldurstakmark er 18 ára.



Barnabróns

KEF kl. 13.00

Furðuverur frá Leikfélagi Keflavíkur skemmta börnum meðan þau snæða bróns.



Pakkið í Pakkhúsinu

Svarta pakkhúsið kl. 13.00

Vinnustofuvínir Svarta pakkhússins skella upp í fjölbreytta myndlistar- og höggmyndasýningu.

Lay Low og Eliza Newman

Kirkjuvogskirkju Höfnum kl. 16.30

Tónlistarkonurnar Lay Low og Eliza Newman verða með tónleika í litlu kirkjunni á Höfnum.

Bítlamessa

Keflavíkurkirkja kl. 20.00

Tónlist og skemmtun. Hljóm-sveitin Helter Skelter flytur bítlalög í kirkjunni.

Ljósanótt Reykjanesbær

Hvað?

Ljósanótt, menningar- og fjölskylduhátíð Reykjanesbæjar, er haldin hátíðleg nú um helgina. Ríflega eitt hundrað viðburðir hafa verið skráðir á vef Ljósanætur, ljosanott.is. Listsýningar eru opnar um allan bæ og dúndurtilboð í verslunum.



Fyrir hvern?

Á Ljósanótt er áhersla lögð á fjölskyldu og menningu. Á föstudag er öllum hátíðargestum boðið í kjötsúpu frá Skólamat undir dagskrá á Götupartýssviði. Síðan hefjast fjölbreyttir og glæsilegir tónleikar í hverfum og á skemmtistöðum. Íðandi dagskrá er allan laugardaginn sem nær hápunkti sínum með kvöldtónleikum á útisviði þar sem fram koma Flott, Bubbi Morthens, Vök og Birnir. Við tekur bjartasta flugeldasýning landsins áður en ljósin á sjávarhömrum Keflavíkurbergs, sem hátíðin dregur nafn sitt af, eru kveikt og lýsa íbúum fram á vor og minna á Ljósanótt og sköpunarkraftinn sem í bænum býr. ■

Skrítin staðreynd vikunnar

Sofa uglubörn

Vissir þú að uglur leggast fram fyrir sig þegar þær sofa?



MEKÓ

MEKO.IS

MENNING Í KÓPAVOGI

Ragga Gísla

Gefðu ungu fólki tækifæri

Það sem þátttakendur uppskera:

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



Núna er tíminn til að efla félagsfærni hjá ungu fólki og auka lífshamingjuna!

Námskeið hefjast:

- | | |
|---------------|--|
| 10 til 12 ára | 24. sept. 10.00 -13.00 á laugardögum, 9 skipti |
| 13 til 15 ára | 26. sept. 17.00 -20.30 einu sinni í viku, 9 skipti |
| 16 til 19 ára | 21. sept. 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti |
| 20 til 25 ára | 22. sept. 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti |

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

Dale Carnegie

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_081822

Skráning á dale.is

Draumurinn er að spila í NBA

Einn efnilegasti íþrótta- maður landsins, Almar Orri Atlason, mun leika með einum sterkasta menntaskóla Bandaríkjanna í vetur. Almar vakti mikla athygli á EM í sumar með U18 ára liðinu og þykir eitt mesta efni sem komið hefur fram í körfuboltanum hér á landi í langan tíma.

starri@frettabladid.is

Fyrr í vikunni var greint frá því að einn efnilegasti íþrótta- maður landsins, Almar Orri Atlason körfuboltamaður úr KR, væri á leið til Bandaríkjanna þar sem hann mun leika með Sunrise Christian Academy menntaskólanum í vetur.

Almar vakti mikla athygli með U18 liði Íslands á Evrópumótinu sem haldið var í Rúmeníu í ágúst og var valinn í fimm manna úrvalslið mótsins auk þess sem fjöldi erlendra greinenda jós lofsyrðum yfir hann. Einn þeirra var Jonathan Givony, greinandi ESPN fyrir nýliðaval NBA-deildarinnar vestan hafs, sem sagði frammistöðu hans á mótinu vera eina þá bestu sem hann hefði séð í sumar.

Sunrise Christian Academy er í Kansas-fylki og metinn sá besti í Bandaríkjunum undanfarin tvö ár en skólinn vann NIBC-deildina á síðasta ári. „Ég hlakka gríðarlega til að leika með skólanum í vetur,“ segir Almar. „Sunrise er virkilega gott lið sem endaði efst í NIBC-deildinni á seinasta tímabili sem er deild sem tíu bestu liðin í High school-boltanum stofnuðu. Þetta verður virkilega skemmtilegt verkefni og það verður gaman að berjast við þá bestu í heiminum í mínum aldursflokki á hverjum degi og þróa leik minn enn frekar.“

Vakti mikla athygli á EM

Góður árangur U18 liðsins í ágúst kom Almari ekki á óvart en liðið hafnaði í fjórða sæti. „Fyrir mótið höfðum við sem lið mikla trú á okkur þar sem við vorum að koma af góðu Norðurlandamóti og leið vel með hópinn. Markmið okkar var að komast allavega upp úr riðlinum og inn í átta liða úrslitin. Liðið breytti þó fljótt markmiði sínu í að stefna á eitt af þremur efstu sætum sem voru verðlaunasæti. Það náðist því miður ekki þar sem við enduðum í fjórða sæti eftir tap gegn Finnlandi í lokaleiknum.“

Persónulegur árangur hans kom honum ekki heldur á óvart. Hann segist einfaldlega hafa passað að spila sinn leik og gera allt til þess að hjálpa liðinu til að vinna. „En auðvitað var líka markmiðið að standa sig vel persónulega og að ná að vekja smá athygli.“

Mikið hefur verið skrifað og rætt um ummæli Jonathan Givony í íslenskum fjölmiðlum en hvað finnst Almari um þau?

„Það er auðvitað mjög gaman að fá athygli frá manni eins og Jonathan fyrir eitthvað sem maður gerir vel og hefur unnið lengi að. Ég passaði mig þó alltaf á að láta þetta ekki hafa áhrif á leik minn meðan á mótinu stóð og halda áfram að gera það sem var best fyrir liðið.“

Lærdómsrík dvöl á Ítalíu

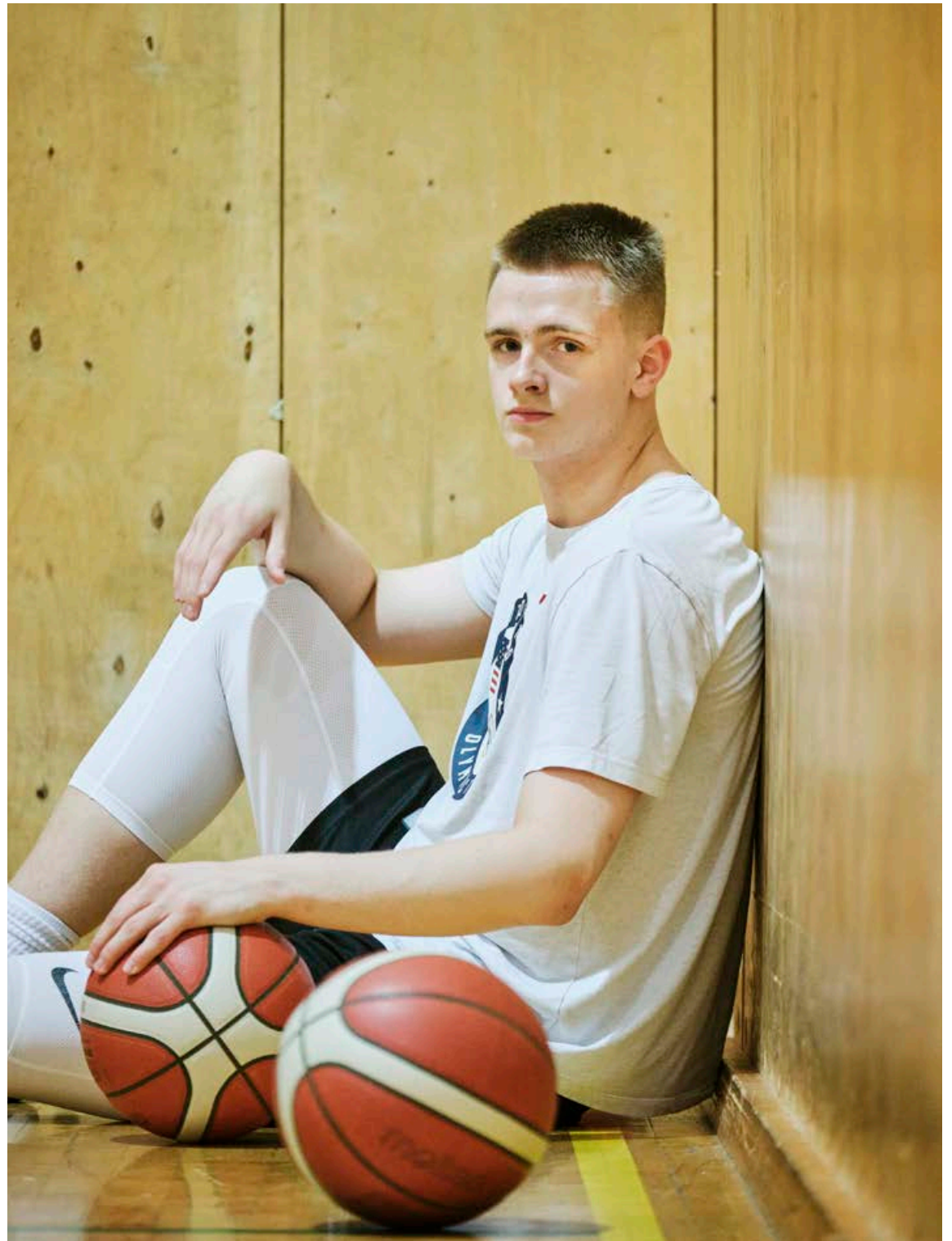
Almar var einungis fjögurra ára gamall þegar hann hóf að æfa körfubolta með KR en þá voru bæði systkini hans að æfa körfubolta með félaginu. „Ég hef alltaf leikið með KR á Íslandi en ég lék svo tímabilið 2019–2020 með Stella Azurra í Róm á Ítalíu.“ Hann segir dvölin á Ítalíu hafa verið mjög skemmtilega þrátt fyrir leiðinlegan Covid-endi.

„Stella er frábært lið og þar kynntist maður því í fyrsta skipti að æfa eins og þeir bestu gera. Róm er náttúrulega stórkostleg borg og ótrúleg forréttindi að fá að prófa að búa þar. Körfuboltalega kynntist maður þessum hraða leik, þar sem pressað er allan völlinn allan tímann og mikið lagt upp úr því að vinna boltann snemma og refsa andstæðingnum hratt. Við spiluðum líka á mótum úti um alla Evrópu við mörg af bestu liðum álfunnar, svo sem Real Madrid, Barcelona, Valencia, Bayern München og Zalgiris.“

Rétta hugarfarið skiptir máli

Það var um 12-13 ára aldurinn sem Almar áttaði sig á því að hann vildi setja körfuboltann í fyrsta sæti og reyna að ná eins langt og hann gæti. „Það var ekkert eitt sem olli þessu breytta hugarfari. Það að spila, æfa og leika mér í körfubolta er einfaldlega það skemmtilegasta sem ég geri og maður stefnir einhvern veginn alltaf bara á að taka næsta skref. Og það sem maður gerir til þess að ná þangað er til- tölulega einfalt, bara æfa meira.“

Fyrirmyndir Almars á körfuboltavellinum eru nokkrar og



„Þetta verður virkilega skemmtilegt verkefni og það verður gaman að berjast við þá bestu í heiminum í mínum aldursflokki á hverjum degi og þróa leik minn enn frekar,“ segir Almar Orri Atlason.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Almar Orri, fyrir miðju í bláum bol, var valinn í fimm manna úrvalslið á EM í ágúst.

MYND/FIBA

nefnir hann fyrst landsliðsmanninn Martin Hermannsson sem einnig ólst upp hjá KR á sínum tíma. „Ég fylgist mikið með Martin Hermannssyni og lít mikið upp til hans. Þar skiptir mestu máli hugarfarið sem hann hefur sem ég held að sé stór ástæða fyrir því að hann hefur náð svo langt. En auðvitað fylgist maður með stjórnunum í NBA-deildinni og þar þykir mér gaman að fylgjast með leikmönnum eins og LeBron James, Nikola Jokic og Luka Doncic.“

Allt snýst um körfubolta

Það kemst fátt að í lífi Almars annað en körfuboltinn. „Ég geri mjög lítið annað en að spila eða horfa á körfubolta. Yfir sumartímann finnst mér þó gaman að veida og spila golf með vinum og fjölskyldunni. Körfuboltinn er hins

vegar farinn að taka ansi mikinn tíma á sumrin líka og hef ég bara náð að fara tvo eða þrjá golfhringir í sumar og ekkert í veiði.“

Almar flaug til Bandaríkjanna í vikunni og er að koma sér fyrir og undirbúa spennandi ár. En hvaða markmið hefur hann sett sér fyrir veturinn og næstu ár?

„Skammtíamarkmiðið er að komast í gott hlutverk hjá Sunrise-liðinu og reyna að vinna bandaríska menntaskólatitilinn. Eftir næsta tímabil stefni ég á að spila með góðu háskólaliði og takast á við nýjar áskoranir þar sem ég mun æfa og leika gegn enn betri leikmönnum en ég mun spila á móti nú í vetur. Draumurinn er svo að spila í NBA-deildinni og hefur mig alltaf langað til þess. Lokamarkmiðið er að uppfylla þann draum.“ ■

” Eftir næsta tímabil stefni ég á að spila með góðu háskólaliði og takast á við nýjar áskoranir.

Almar Orri Atlason

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn

ÍCEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

sofðu rótt

Hrein Magnolia með fjallagrös

60 HYLKI|FÆÐUBÓTAREFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun og flestum stórvörumörkuðum.

ÍCEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

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

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



CURVY KYNNIR NÝTT MERKI

fransa[™] PLUS SIZE

Fallegar og vandaðar danskar vörur í stærðum 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is

Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Golla
8.990 kr



Softy kjóll
10.990 kr



Peysukjóll
8.990 kr



Viscose Kjóll
12.990 kr



Peysukjóll
13.990 kr



Curvy 

Fellsmúla 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Opið hús sunnudaginn
4. september frá kl. 14-16

8 hektara land með sumarhúsi
til sölu - 55 mín. úr bænum.

- Geggjað svæði rétt við Þykkvabæ!
- 360 útsýni.
- Hentar vel fyrir hestamenn.
- Gott ræktunarland.
- Má byggja 2200 fm. á landinu.
- Skipulag.



Verð 22,9m. Uppl. 820-5181

Bílar &
Farartæki



Nýr Fiat 500 e La Prima 42 kWh rafmagnsbíll. Flottasta tupa með leðursætum og glerpaki og öllum vinsælustu aukahlutum í dag. Heimhleðaslustöð fylgir með. Drægni allt að 430 km. Þetta er sál sætasti snattari sem hægt er að fá! Okkar verð aðeins 4.590.000,-

Þjónusta

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymslúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

ARISTARCO

Uppþvottavélar
fyrir allar stærðir eldhúsa



Aristarco
Hood uppþvottavél AH 800
Stærðir BxDxH: 76,0 x 79,0 x 149 x 196 cm
Stærð á körfu 50 x 50 cm
Rafeindastýring
Innbyggður tilbúinn vatnstankur
Sjálfvirkur skammtari fyrir þvottaefni og gljóa - Heit skolun
Vatnsmagn 18 ltr - Hurðaoþ 30,5 cm
Sjálfvirk start/Stopplóki

Aristarco Undirborðs
uppþvottavél AF50.35
DP DDE V400
Ytra mál:
BxDxH: 57,2 x 63,0 x
81,4
Stærð á körfu 45 x 45
cm
Tveir þvottaspaðar
efst og neðst
Innbyggður skammtari
fyrir gljóa - Heit skolun
Vatnsmagn 18 ltr

Er verið
að leita
að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum
ráðningarstofa



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Sýningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS