



William Zabka og Ralph Macchio í LA í vikunni, enn eins og nýslegrir túskildingar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Slagsmál og ástir

thordisg@frettabladid.is

Popp og kók verður vafalaust á borðum Cobra Kai-aðdáenda í kvöld þegar fimmta sería þessa geysivinsæla sjónvarpsþáttar fer í loftið með enn meiri hasar og spennu en nokkru sinni fyrr.

Cobra Kai er ein af vinsælustu seríum Netflix frá upphafi en þættirnir eru framhald af þremur Karate Kid-myndum sem sýndar voru í bíóhúsum árin 1984, 1986 og 1989. Söguþráðurinn er tekinn upp þrjátíu árum síðar, þegar keppinautarnir Daniel LaRusso og Johnny Lawrence eru orðnir fullorðnir menn, en í hlutverkum þeirra eru sömu leikarar og í Karate Kid; sjarmatröllin Ralph Macchio og William Zabka. Að auki leika fleiri leikarar úr Karate Kid stór hlutverk í þáttunum.

Daniel og Johnny takast aftur á þegar Johnny enduropnar sinn gamla Cobra Kai-karateskóla og Daniel tekur til bragðs að opna Miyagi-do karatestúdíó til að kenna karate eins og hann lærði það hjá Mr. Miyagi, sínum gamla kennara úr Karate Kid-myndunum.

Fimmta serían samanstendur af tíu þáttum sem allir koma á Netflix í dag, en handritshöfundarnir segjast ekki hafa skrifað sinn síðasta þátt fyrir Cobra Kai og því gæti verið von á fleiri seríum.

Þættirnir eru hrein og klár fjölskylduskemmtun, með æðislegu eitís-rokki, og eins og endurfundur við gamla vini að sjá leikarana úr Karate Kid rifja upp gamla karate-takta og halda uppi stórskemmtilegum og spennandi söguþræði. ■



Bryndís R. Hákonardóttir, markaðsstjóri Icewear, segir að íslenska ullin henti afar vel í einangrun í nýrri útivistarlínu Icewear.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íslensk ullareinangrun fyrir íslenska útivist

Geysivinsæl ný útivistarlína Icewear er einangruð með íslenskri ull með OEKO-TEX vottun. Um er að ræða algjöra byltingu í útivistarfatnaði en ullin er einn besti valkosturinn þegar kemur að slíkum fatnaði, segir Bryndís R. Hákonardóttir, markaðsstjóri Icewear. **2**





Bryndís er markaðsstjóri Icewear og segist vera afar stolt af nýju línunni sem íslensk ull er notuð í á einstaklega nýstárlegan og snjallan máta.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það má með sanni segja að bestu hugmyndirnar fæðast hægt enda segir Bryndís það nokkuð sérstakt að sú hugmynd að einangra útivistarfatnað með íslenskri ull sé ekki löngu komin á markað. „Hugmyndin kviknaði þó fyrir nokkrum árum þegar framkvæmdastjóri Icewear var á ferð út fyrir landsteinana og hitti að máli erlendan frumkvöðul og eiganda þekkts útivistarmerkis. Svo skemmtilega vill til að þessi frumkvöðull vann í ullarframleiðslufyrirtæki á Akureyri á unga aldri eða fyrir nær 40 árum síðan, þegar íslenskur ullariðnaður stóð sem hæst. Samtal þeirra tveggja barst að gæðum íslensku ullarinnar og var það út frá þessu samtali að hugmyndin kviknaði. Þegar heim var komið var ekkert annað í stöðunni en að vinna áfram með hugmyndina og í samvinnu við íslenska fyrirtækið Ístex varð til nýja ullareinangrunin. Það var svo 1. desember á síðasta ári, um þremur árum eftir að vörupróunar- og framleiðsluferlið fór af stað, að ný ullareinangruð lína var kynnt til leiks bæði hér á Íslandi og á erlendum mörkuðum Icewear. Með þessari nýjung hafa möguleikar útivistarfólks við val á útivistarfatnaði aukist til muna,“ segir Bryndís.

Íslensk ull er einstök

Sérstaða íslensku sauðkindarinnar hefur haldist óbreytt enda hefur stofninn verið einangraður hér á landi í aldanna rás. „Íslenska sauðféð hefur þurft að laga sig að harðneskjulegu veðurfari sem það hefur mátt búa við, verndað af sínum náttúrulega klæðnaði einum saman. Á þessum langa tíma hefur samsetning íslensku ullarinnar þróast og af þeim 384 sauðfjárstofnum sem til eru í heiminum er íslenska ullin einstök á þann hátt að hún er samansett úr tveimur gerðum af þráðum. Ytri þræðirnir, sem kallast tog, eru langir, glansandi, harðgerðir og vatnsþéttir, en innri þræð-



Íslenska ullin er hin fullkomna einangrun.

irnir, sem kallast þel, eru fingerðir, mjúkir og einangrandi og veita öfluga vörn gegn kulda. Þelþráðurinn heldur í sér meira lofti en ttíl dæmis merínóull og einangrar því mun betur og annað einkenni þelþráða er hve fjaðurmagnaðir og teygjanlegir þeir eru og loftið sem myndast á milli þeirra hefur einstaka öndunareiginleika og gefur um leið mjög góða einangrun. Það má því segja að tog og þel til samans séu ein besta einangrun sem völ er á og gefur íslensku ullinni algera sérstöðu hvað þetta varðar.“

Einfalt að þvo

Það þola ekki allar ullarvörur það að fara í þvottavél, en ullarfylltu útivistarlínuna frá Icewear má þvo á 30°C ullarþrógrammi í þvottavélinni heima. Mælt er með að leggja svo flikina til þerris, svona eins og við myndum gera við lopapeysur.

Ullin er kjarni Icewear

Ullin hefur verið kjarni í þróun, hönnun og framleiðslu Icewear á fatnaði í 50 ár, eða frá stofnun fyrirtækisins árið 1972. „Icewear er eina fyrirtækið í heiminum sem framleiðir útivistarlínu sem



Nýja útivistarlínan frá Icewear hentar einstaklega vel fyrir íslenskar veðuraðstæður.



Íslenska ullin andar einstaklega vel og hrindir frá sér raka.

einangruð er með íslenskri ull með þessum hætti. Fyrir utan það að ullareinangrun af þessu tagi sé nýtt fyrirbæri í einangrun á útivistarfatnaði, sem klárlega eykur möguleika útivistarfólks, þá hefur þessi vörupróun einnig skilað sér á

jákvæðan hátt til íslenskra bænda með hækkun afurðaverðs á ullinni, enda kallar þetta á betri nýtingu á íslensku ullarafurðinni. Þessi einstaka hugmynd gæti jafnvel breytt búháttum sauðfjarbænda til lengri tíma lítið,“ segir Bryndís.

Icewear uppfærði gömlu góðu lopapeysuna og framleiðir nú útivistarfatnað, einangraðan með íslenskri ull.

Ný útivistarlína fyrir alla

Nýja útivistarlínan fer ört stækandi, en í desember í fyrra komu á markað tveir jakkar í dömu- og herrasniðum. „Í dag er línan orðin mjög breið og komnar flikur með 100 g, 200 g og 300 g ullarfyllingum. Þar á meðal eru jakkar, úlpur, vesti, buxur, útigallar og vettlingar fyrir bæði börn og fullorðna. Allar barnavörurnar eru með endurskini sem auka öryggi barna í umferðinni,“ segir Bryndís.

Vinaleg verð sem koma á óvart

„Ég mæli eindregið með því að fólk kíkí við í eina af fjölmörgum Icewear-verslunum okkar og prófi að máta ullareinangraða flik,“ segir Bryndís. „Það er svo sérstakt hvað þessar flikur hreinlega faðma mann þegar maður klæðist þeim. Icewear leggur sig fram við að bjóða útivistarfatnað á mjög sanngjörnu verði enda eiga allir að geta stundað útivist í góðum fatnaði og ullarútivistarlínan er þar engin undantekning. Ég er viss um að verðin á þessari línu eigi eftir að koma flestum skemmtilega á óvart, segir Bryndís. Ekki skemmir fyrir að fólk getur skráð sig sem „Vin Icewear“ á heimasíðu Icewear: icewear.is/vinir, og fengið sérkjör ofan á annars mjög svo sanngjörn verð. Icewear býður 20% afslátt af öllum vörum fram til áramóta og því einnig hægt að gera kjarakaup á jólagjöfum og hver myndi slá hendinni á móti ullar-einangruðum jakka?“ spyr Bryndís og hlær. ■

ÚTSÖLULOK

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á MORGUN

ÚTSÖLUBOMBUR! **50% AFSLÁTTUR**

LENGRI
OPNUNARTÍMI
UM HELGINA!
Lau: 11-18

Sherpa Kalpana leggings,
okkar allra vinsælustu frá upphafi!

Nú: 6.495,- Áður: 12.990,-



Icebreaker
ullarfatnaður á börnin



Bolur
Nú: 4.295,-
Áður: 8.590,-

Leggings
Nú: 4.295,-
Áður: 8.590,-



Lightech Shingle SQ
Lightech SM 1100
Nú: 11.995,-
Áður: 23.990,-

Göngustafir á hálfvirði!



Mustang
Nú: 6.995,-
Áður: 13.990,-

Kailash
Nú: 8.995,-
Áður: 17.990,-



Totem
Nú: 5.495,-
Áður: 10.990,-

GTA
Nú: 3.995,-
Áður: 7.990,-



Spantik
Nú: 5.495,-
Áður: 10.990,-



Halulite Minimalist
0,6L pottur og skaffall
Nú: 3.995,-
Áður: 7.990,-



9" panna
Nú: 1.495,-
Áður: 2.990,-



Glæsilegt pottasett
Nú: 9.495,-
Áður: 18.990,-



Matarsett fyrir einn
Nú: 1.995,-
Áður: 3.990,-

3 bolla kaffikanna
Nú: 3.495,-
Áður: 6.990,-



GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

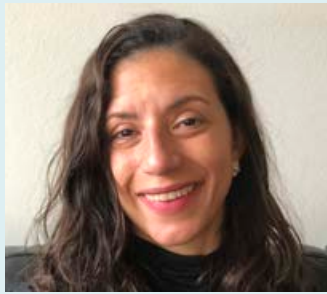
Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18

Frímínútur



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is



Innsýn í miðaldasamfélagið Þjóðminjasafninu 13. september kl. 12.00

Hvað? Nálægðin við heimilið: Áhrif berkla og annarra langvinnra öndunarfærasjúkdóma á Íslandi á miðöldum er fyrirlestur sem fram fer á Þjóðminjasafninu. Dr. Cecilia Collins, mannabeina- og fornmeinafræðingur, heldur erindið. Hún hefur stundað nám og starfað í Bandaríkjunum, Bretlandi, Sviss, Hong Kong og Þýskalandi og býr í dag í Reykjavík með fjölskyldu sinni. Erindið verður einnig aðgengilegt á YouTube-rás safnsins.

Fyrir hvern? Fræðafólk og nemendur í heilbrigðis-, félags- og hugvísindum gætu haft gagn og gaman af þessum fyrirlestri. Þá er aldrei að vita nema skúffuskáld eða virtir rithöfundar geti grætt á þessari innsýn í miðaldasamfélag á Íslandi.



Íslenskir torfbæir í fókusi Myndasalur Þjóðminjasafnsins við Suðurgötu, 17. september

Hvað? Árið 1973 hóf danski arkitektinn Poul Nedergaard Jensen, kennari við Arkitektaskólann í Árósum, samstarf við Konunglegu dönsku listaakademíuna í Kaupmannahöfn og Þjóðminjasafn Íslands um skrásetningu á íslenskum torfbæjum áður en það yrði of seint. Þessi byggingartegund sem þróast hafði með þjóðinni í meira en þúsund ár var að miklu leyti horfin og þeir torfbæir sem eftir voru stóðu frammi fyrir eyðileggingu. Næstu árin fóru skólarnir í nokkrar námsferðir til Íslands þar sem íslenskir torfbæir voru mældir upp og teiknaðir. Skráningin var gerð með það fyrir augum að vekja athygli á mikilvægi og sérstöðu þessarar íslensku byggingartækni og leggja grunn að varðveislu og endurreisn hennar. Sýningin Á elleftu stundu veitir innsýn í hið umfangsmikla og ómetanlega heimildarefni sem safnaðist saman í þessum ferðum. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?

12. september mánudagur

■ **Ungbarnajóga**
Bókasafn Hafnarfjarðar kl. 10.00
Foreldramorgnar eru opnir öllum. Jenný Maggý Ríkisdóttir leiðir ungbarnajóga.

■ **Sibbi & Wizards**
Hús Máls og menningar kl. 19.30
Gestir geta sungið með og tekið nokkur lög á sviðinu með Sibba eða tekið nokkur dansspor.

13. september þriðjudagur



■ **Lærðu að gera súrkál**
Súrkálishöllin í Bæjarhrauni kl. 18.30
Verklegt námskeið og súrkálsveisla. Dagný Hermannsdóttir kennir þriggja tíma námskeið. Staðfestingargjald fimm þúsund krónur.

■ **Karóki**
Gaukurinn kl. 20.00
Gaukurinn býður upp á karóki alla þriðjudaga. Ert þú algjör Whitney eða Celine?

14. september miðvikudagur

■ **Snorri Helgason**
Húrra kl. 20.00
Útgáfutónleikar. Meðal laga á plötunni Viðihlið eru Ingileif, Haustið '97 og Hæ, Stína.

■ **Jesú er til, hann spilar á banjó**
Tjarnarbió kl. 20.30
Hákon Örn mætir með sprenghlægilega leiksýningu ásamt partíþríeykinu Inspector Space-time.

15. september fimmtudagur



■ **Sólí Hólm**
Bæjarbió kl. 19.30
Loksins eftirhermur snýr aftur á svið vegna sjónvarpsupptöku.

■ **Disella og Dansmayr Eldborg í Hörpu kl. 19.30**
Grammy-verðlaunahafinn Disella Lárusdóttir heldur tónleika með Sinfóníuhljómsveit Íslands. David Dansmayr er hljómsveitarstjóri.



Íslendingar eiga skilið að gert sé grín að þeim

Þegar Jono Duffy flutti frá Reykjavík til Parísar í miðjum faraldri hafði hann enga hugmynd um að hann myndi slá í gegn á TikTok og verða stöðvaður í almenningsfarartækjum fyrir myndbönd sem hann bjó til í þunglyndiskasti eftir að hafa horft á of margar endursýningar af Bones. „Ég gerði grín að einhverju frönsku auglýsingastefi sem ég var með á heilanum. Einhver kjörorð sem ég sönglaði þrátt fyrir að kunna ekki eitt orð á frönsku. Svo lagði ég símann frá mér, kiki daginn eftir og sá orðin: Notandi 1.734 og 40 þúsund aðrir hafa líkað við myndbandið þitt.“ Uppistandarinn ástralski snýr nú aftur á Klakann eftir tveggja ára fjarveru og mikla velgengi á meginlandinu til að gera að grín að Íslendingum eins og honum einum er lagið. Þegar hann flutti til Íslands árið 2015 voru uppistandskvöld á ensku nýhafin hjá svokallaða Goldengang Comedy-hópnum á Gauknum. Jono uppgötvaði fljótlega að Íslendingar væru



Jono Duffy uppistandari verður með sýningu í Tjarnarbió í á sunnudag.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ekki vanir því að fá að vera með í bröndurum. Ef það er eitthvað sem við Íslendingar elskum þá er það að heyra hvað öðrum finnst um okkur sem þjóð. „Ég held að fólk kunni að meta þegar einhver leggur sig fram við að gera grín að þeim,“ útskýrir

Netfyrirbærið



Olivia Wilde, leikstjóri kvikmyndarinnar, situr eins langt frá leikkonunni Florence Pugh og hún getur. Gemma Chan virðist sú eina sem skemmtir sér.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Óþægilegasta frumsýning allra tíma

Harry Styles og Olivia Wilde byrjuðu að stinga saman nefjum við tókur á kvikmyndinni Don't Worry Darling um svipað leyti og Wilde var að hætta með eiginmanni sínum til tíu ára, Jason Sudeikis. Orðrómur fór á kreik snemma árs 2021 um að sambandið hefði byrjað sem framhjáld. Fyrsta bomban af mörgum í atburðarás sem virðist hafa meira skemmtanagildi en kvikmyndin sjálf. Í apríl þegar Wilde kynnti myndina á Cinemacón hljóp stefnuvottur upp á svið og birti henni dómskjöl tengd forræðisdeilu hennar við Sudeikis. Töldu sumir að um væri að ræða hefnd eftir meint framhjáld Wilde með Harry. Á sama tíma voru aðdáendur Harry Styles heldur betur ósáttir við sambandið og hikuðu ekki við að skjóta á hana á samfélagsmiðlum. Önnur bomban kom þegar Wilde, sem leikstýrir kvikmyndinni, sagði í viðtali að Shia Labeouf hefði verið rekinn fyrir að vera ósamvinnuþýður. Labeouf

hafnaði þessu og birti í þokkabót myndband af samtali þar sem Wilde reyndi að sannfæra Labeouf um að vera áfram í myndinni. Í samtalinu virtist hún skjóta á Florence Pugh, sem hún kallar „frú Flo“ í kaldhæðni. Hún vísaði á bug spurningum gulu pressunnar um ósætti milli hennar og Pugh en á sama tíma var greint frá því að Style fengi hærri laun en Pugh, þrátt fyrir talsvert minni reynslu í kvikmyndaleik. Sama dag og „frú Flo“ myndbandið birtist greindu fjölmiðlar vestan hafs frá því að Pugh myndi ekki taka virkan þátt í kynningu fyrir kvikmyndina. Frumsýning myndarinnar á Feneyjahátíðinni í vikunni var sannarlega í kastljósi fjölmiðla og netmiðla eftir þessa bylgju af sögum og slúðri frá kvikmynda-settinu. Myndir og myndbönd frá hátíðinni hafa farið á flug um netmiðla og nú er nýtt þúsluspil komið inn í myndina þar sem stærsta spurningin sem brennur á vörum fólks er: Hrækti Harry Styles á Chris Pine? ■

Ég held að fólk kunni að meta þegar einhver leggur sig fram við að gera grín að þeim.

„Þar til fyrir kannski fimmtán árum voru Íslendingar þínulitil þjóð sem fékk aldrei athyglina sem hún átti skilið á alþjóðavettvangi. Þið voruð hunsuð af Dönum, jafnvel þegar þið lýstuð yfir sjálfstæði. Allir eiga skilið að gert sé grín að þeim, sérstaklega Íslendingar.“ ■

Líkamsræktin hefur bjargað lífi mínu



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Það er óhætt að tala um Hauk Gunnarsson sem goðsögn í heimi fatlaðra íþrótta- manna en Haukur var um árábil mikill afreksmaður í frjálsum íþróttum.

Haukur keppti á fernum Ólympíu- mótum fatlaðra þar sem hann vann ein gullverðlaun og fimm bronsverðlaun og setti í tvígang heimsmet. Eftir Ólympíumótið í Atlanta í Bandaríkjunum árið 1996 ákvað hann að leggja keppnis- skóna á hilluna.

Haukur stundaði ekki hreyfingu í fjögur ár eftir Ólympíumótið í Atlanta en frá árinu 2000 hefur hann varla misst dag úr æfingu og segist aldrei hafa verið í betra formi en nú.

En hvað réð ákvörðun hans um að hætta keppni árið 1996?

„Það sem gerðist á mótinu voru breytingar sem gerðar voru á fötl- unarflokki mínum, T-37. Þroska- hamlaðir með hreyfihömlun fengu að keppa í þessum flokki. Þessir strákar voru meira þroskahamlað- ir heldur en hreyfihamlaðir og þar með gerðu þeir leikinn ójafnan. Á þessu móti tjáði ég Íþrótta- sambandi fatlaðra að þetta væri bara orðið gott. Ég vildi ekki vera að eyða tíma í æfingar og keppni vitandi að það væri búið að eyrna- merkja þrjú efstu sætin. Í ofanálág fékk ég bara nóg af íþróttum og hreyfði mig varla í fjögur ár,“ segir Haukur og bætir við:

„Ég stundaði boccia um tíma, til ársins 2002. Ég fór á Norður- landamótið árið 2000. Þar fór ég í gegnum læknisskoðun vegna fötlunarinnar og þar kom í ljós rýrnum í vöðvum upp á 60 pró- sent. Það fyrsta sem ég gerði þegar ég fékk þessar fréttir var að kaupa árskort í World Class og ég hef verið þar síðan,“ segir Haukur, sem þriggja ára gamall greindist með spastíska lömun á allri vinstri hlið. „Ég byrjaði að æfa sem barn og álagði þegar ég var að keppa á heimsmeistaramótum, Evrópu- mótum og Ólympíumótum var gríðarlegt. Ég áttaði mig ekki á því fyrr en skórnir voru komnir upp í hillu.“

Aldrei verið í eins góðu standi andlega og líkamlega

Skilaboð Hauks til einstaklinga, hvort sem þeir eru fatlaðir eða ófatlaðir, eru skýr. Hann segir að hreyfing skipti sköpum. „Það má segja að líkamsræktin hafi bjargað mínu lífi. Með sama áframhaldi hefði ég getað endað í göngugrind eða í hjólastól. Ég æfi alla virka



Haukur Gunnarsson fór sex sinnum á verðlaunapall á Ólympíumóti fatlaðra.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Haukur fer í líkamsræktina fimm til sex sinnum í viku.

MYND/ADSEND



Á Anfield þar sem Haukur sá sína menn vinna stórsigur á Bournemouth á dögnum.

MYND/ADSEND

daga og annan hvern laugardag. Ég bæði hjóla og lyfti. Á Covid-tím- anum þegar allt var lokað fór ég að hlaupa á malbiki allt upp í 10-15 kílómetra annan hvern dag. Ég fór að finna fyrir verkjum í hnjónum og Jósteinn Einarsson, fyrrverandi knattspyrnumaður í KR og minn gamli sjúkrapjálfi, sagði við mig: Þú og malbikið eigði ekki samleið. Hann sagði mér að hjóla og eftir það hætti ég að hlaupa. Nú hjóla ég og lyfti til skiptis og legg meiri áherslu á efri búkinn en áður.

Ég hef aldrei verið í eins góðu standi og ég er í dag, bæði and- lega og líkamlega. Ég er ekki sá maður sem fer í ræktina og eyðir tímanum í að kjafta eða vera í símanum. Ég æfi mestmegnis einn og nota ákveðið prógramm sem ég var með þegar ég var að keppa á Ólympíumótunum. Fyrir hreyfi- hamlaða og þroskahamlaða skiptir mjög miklu máli að hreyfa sig. Þú þarft ekki fara inn á líkamsræktar- stöð til þess að taka æfingu. Það er hægt að fara út í garð eða vera bara heima hjá þér og stunda einhverja hreyfingu,“ segir Haukur.

„Því miður er töluvert um það að fatlaðir einstaklingar hreyfi sig ekki nóg og verða þar með

”Ég hef aldrei verið í eins góðu standi og ég er í dag, bæði andlega og líkamlega. Ég æfi mestmegnis einn og nota ákveðið prógramm sem ég var með þegar ég var að keppa á Ólympíumótunum.

Haukur Gunnarsson

meira fatlaðir fyrir vikið. Ég tók þá ákvörðun að taka ekki að mér þjálfun hjá fötludum. Ég hefði alveg verið fær um það en við eigum gott þjálfarateymi hjá fötl- udum. Ég vil fyrst og fremst hugsa um sjálfan mig. Ég er svolítill ein- fari hvort sem ég er að æfa eða að vinna. Æfingarnar hafa skilað sér margfalt til mín eftir að ég byrjaði aftur fyrir 22 árum síðan. Ég er í ákveðinni rútínu. Ef ég fer úr henni þá liður mér illa,“ segir Haukur, sem tekinn var inn í frægðarhöll Íþrótta- og Ólympíusambandsins

fyrir tveimur árum og er þar í hópi með afreksfólki Íslands í íþróttum, 22 talsins.

Feðgarnir fengu markaveislu

Haukur er mikill íþróttaáhuga- maður og enska knattspyrnuliðið Liverpool er honum hugleikið. Haukur skelti sér á Anfield, heima- völl Liverpool, ásamt syni sínum í síðasta mánuði og þar upplifðu þeir feðgar sannkallaða marka- veislu því Liverpool rótburstaði nýliða Bournemouth 9-0.

„Ég er mikill Poolari og það var ansi gaman hjá okkur að upplifa þessa sýningu. Mótspyrnan var hins vegar engin hjá gestunum. Ég hef reynt að fara á Anfield á þriggja ára fresti. Það er smá vesen hjá mínum mönnum þessa dagana en síðustu ár hafa verið frábær hjá liðinu. Ég leyfi mér stundum að gagnrýna það sem Jürgen Klopp gerir. Áður fyrr var ég fljótur að láta æsa mig upp þegar menn voru að skjóta á mig vegna gengis Liverpool en með aldrinum hef ég mildast. Aðallega er þetta rigur á milli Liverpool og Manchester United,“ segir Haukur sem starfar sem þjónustufulltrúi hjá Skatt- inum. ■

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrolt Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÆTTI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvör- verslun, Hagkaupum og Nettó.



FERSKT

ÚTSALA FOLALDAKJÖT

HAKK **698** KR/KG

GÚLLAS **3.498** KR/KG

SNITSEL **3.498** KR/KG

INNRAÐÆRI **3.998** KR/KG

FILE **4.798** KR/KG

LUNDIR **6.798** KR/KG



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is



Pantaðu hér!

GRENSÁSVEGI 48, REYKJAVÍK • SUNNUKRIKA 3, MOSFELLSBÆ

Bílar & Farartæki



Nissan NV200 10/2020 ekinn aðeins 35 þús.km. Lang ódýrasti og minnst ekni sendibíllinn á markaðinum í dag. Pennan færðu á 2.790.000 án vsk. (3.459.600 með vsk).

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

Bátar



Útsala
20% af öllum
mótorum



Verð frá 88.000.kr

Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

VEIDIPORTID
Grandagardur 3 • Sí: 552-9940

Útsala
25% af öllum
slöngubátum

Verð frá:
126.750.kr



Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is



GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Hjálparstarf
kirkjunnar

Þjónusta

Húsviðhald

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

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

Málara

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



gott **cdb.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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



VESTFROST
HOUSEHOLD

Kæli & frystitæki

www.verslun.is

OPÍÐ 24/7

Kælar

SD 420E H:1980 B:578 D:605 - 338L - Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 430 H:1993 B:577 D:576 - 360 L - Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 417 H:1980 B:606 D:575 - 338 L - Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22 Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælir

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C

SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C

XS 802 Stærð (HxBxD) 858x2000x757 mm 700/510ltr Kæling -12/-24°C

XS 602 Stærð (HxBxD) 840x1457x757mm Kæling -12/-24°C

Frystar

SC 311 St. (hxbxd) 865x1350 x520mm Kæling +2/+10°C

SC 141 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/ +10°C

SC 211 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/ +10°C



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri

STÓRELDHÚS

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

5721 #