FRÉTTABLAÐIÐ

172. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 26. JÚLÍ 2019

Laugardalurinn verður fullur af lífi og fjöri næstu daga en keppni á hinu árlega Rey Cup fótboltamóti Þróttar hófst í gær. Að þessu sinni taka um 1.350 stelpur og strákar á aldrinum 13-16 þátt í mótinu. Mótið mun standa fram á sunnudag en auk fótboltans er boðið upp á fjölbreytta dagskrá sem inniheldur meðal annars ball og grillveislu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir frá Rey Cup er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Smálán heyra nú sögunni til

Forstjóri Kredia Group, sem á smálánafyrirtækin 1909, Múla og fleiri, segist bera virðingu fyrir íslenskum lögum. Aðeins verði lánað fyrir hæstu löglegu vexti. Innheimtu lána á hærri vöxtum hafi verið hætt.

NEYTENDUR Forstjóri Kredia Group heitir því að dagar smálána á allt að 3.000 prósenta vöxtum séu liðnir, að minnsta kosti á þeirra vegum.

Ondřej Šmakal, forstjóri Kredia Group, segir að frá því í maí síðastliðnum hafi vextir Hraðpeninga, Múla, 1919, Smálána og Kredia lækkað niður í 53,75 prósent, sem er það hæsta sem lög leyfa.

„Ef þú tekur 20 þúsund króna lán hjá okkur þá þarftu að borga 20.719 krónur ef þú borgar innan mánaðar. Við berum virðingu fyrir hámarksgjöldum á Íslandi," segir Ondřej.

Gísli Kr. Björnsson, lögmaður og stjórnandi Almennrar innheimtu, sem sér um að innheimta fyrir smálánafyrirtækin á Íslandi, segir að hætt sé að innheimta lán sem eru með yfir 53,75 prósent vöxtum. „Það eru engin eldri lán í innheimtu," segir Gísli.

„Það var að kröfu Almennrar innheimtu að þessum lánum var breytt og við höfum útvegað allar sundurliðanir sem við höfum getað og verið beðin um."

Öllum lánum hafi verið breytt þannig að þau fari ekki yfir hámark árlegs hlutfallskostnaðar.

„Ef það er einhver með eldri kröfu í innheimtu þá óska ég eftir að viðkomandi leiti til okkar. Við viljum aðeins innheimta kröfur sem eru í samræmi við íslensk lög."

> **Það var að kröfu Almennrar innheimtu að þessum lánum var breytt og við höfum útvegað allar sundurliðanir sem við höfum getað og verið beðin um.**
>
>
>
> Gísli Kr. Björnsson, stjórnandi Almennrar innheimtu

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna, segir það jákvætt að smálánin heyri sögunni til.

„Ef það er raunverulega svo að Almenn innheimta er loksins að hætta innheimtu á ólögmætu smálánunum þá auðvitað fögnum við því, enda tími til kominn, og við væntum þess að ólögmætar kröfur verði látnar niður falla," segir Brynhildur.

Meira en helmingur þeirra sem leituðu til Umboðsmanns skuldara í fyrra höfðu tekið smálán.

– ab / sjá síðu 4

Hiti og slagsmál í Tour de France

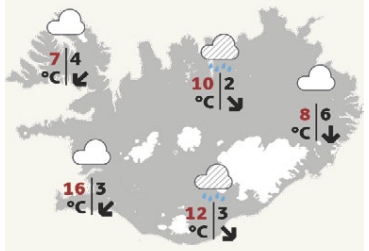
ÍÞRÓTTIR Keppendur í Tour de France hjólreiðakeppninni fara ekki varhluta af hitabylgjunni sem geisar í Frakklandi. Þeir hafa nú hafið klifur sitt upp í Alpana í um 30 stiga hita.

Hitinn fór eitthvað illa í Walesverjann Luke Rowe og Þjóðverjann Tony Martin en þeim hefur verið vísað úr keppninni eftir slagsmál í brautinni.

Heimamaðurinn Julian Alaphilippe heldur forystunni en keppninni lýkur í París á sunnudaginn.

– bbh / sjá síðu 10

Veður



Norðaustan 3-10 m/s. Fer að rigna í dag, fyrst austan til, en úrkomuminna norðanlands. Hiti 8 til 18 stig, hlýjast á Suðurlandi. SJÁ SÍÐU 16

Lambahryggi og hryggsneiðar gæti skort á næstunni. FRÉTTAVILHELM

SE skoði hvort afurðastöðvar hafi brotið lög

SAMKEPPNISMÁL Félag atvinnurekenda (FA) hefur sent Samkeppniseftirlitinu (SE) erindi þar sem farið er fram á rannsókn á háttsemi afurðastöðva sem að mati félagsins hefur leitt til fyrirsjáanlegs skorts á lambahryggjum í verslunum.

Í erindi FA er bent á að umræddan skort megi rekja til stórtæks útflutnings á verði sem sé mun lægra en íslenskum verslunum standi til boða. FA vill að SE skoði hvort afurðastöðvar hafi gerst brotlegar við samkeppnislög með samstilltum aðgerðum og hvort umræddar vörur hafi verið undirverðlagðar í útflutningi til að skapa skort innanlands.

Lagður hefur verið til tímabundinn innflutningskvóti á lambahryggjum og hryggsneiðum. Frá 29. júlí til 30. ágúst verði 30 prósenta verðtollur felldur niður og magntollur lækkaður úr 382 krónum í 172.

Eins og greint var frá fyrr í vikunni hefur atvinnuvegaráðuneytið brugðist við með því að gefa út tímabundinn innflutningskvóta. FA telur ástæðu til að SE sendi stjórnvöldum tilmæli um breytta stjórnsýsluframkvæmd í tilvikum sem þessum. Brugðist hafi verið allt of seint við þrátt fyrir augljós teikn á lofti um yfirvofandi skort. – sar

Druslugangan undirbúin

Druslugangan verður farin í níunda sinn næstkomandi laugardag. Gangan fer frá Hallgrímskirkju klukkan 14 og endar á Austurvelli. Undirbúningur hefur staðið alla vikuna og í gærkvöld fór fram hannyrðapönk og skiltagerð á Loft hosteli þar sem einnig var hægt að kaupa varning. Aðstandendur göngunnar vilja færa ábyrgð kynferðisglæpa frá þolendum yfir á gerendur og færa skömmina þangað sem hún á heima. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mateusz Tynski. MYND/ITAKA

Rannsakar ekki hvarf Mateusz

LÖGREGLUMÁL Rannsóknarlögreglan á Suðurnesjum rannsakar ekki hvarf Mateusz Tynski sem sást síðast í febrúar. Þetta staðfestir Jóhannes Jensson, yfirmaður rannsóknardeildar. Eina athugunin sem virðist hafa farið fram er að Mateusz hafi farið úr landi.

Lögreglan hefur því ekki rannsakað hvort Mateusz hafi sagt upp í vinnu sinni, selt bifreið sína eða skilið eftir aðrar eigur sínar þegar hann fór af landi brott. Eins og fram kom í samtali við bróður Mateusz var hann í stöðugu sambandi við fjölskyldu sína þau fjögur ár sem hann var hér á landi. – khg

Kósítjöld fyrir yngstu börnin á Klambratúni

Barna- og fjölskylduhátíðin Kátt á Klambra verður haldin í fjórða skipti á Klambratúni á sunnudaginn. Skipuleggjendur hátíðarinnar eru sammála um að hátíðin sé friðsælasta útihátíð landsins, en ekki er leyfilegt að neyta áfengis á svæðinu. Boðið verður upp á ýmsa afþreyingu fyrir börn á öllum aldri.

SAMFÉLAG „Þetta byrjaði sem verkefni hjá Jónu Ottesen og er svona hennar barn. Hún byrjar með þetta fyrir fjórum árum ásamt tveimur öðrum og svo hefur þetta stækkað smátt og smátt í gegnum árin," segir Særós Rannveig Björnsdóttir, einn skipuleggjenda Kátt á Klambra. En þann 1. júní síðastliðinn lenti Jóna í alvarlegu bílslysi þegar hún var á leið heim úr sumarbústað með dóttur sinni. Jóna hlaut alvarlegan mænuskaða við slysið.

Hátíðin verður haldin í fjórða sinn á Klambratúni á sunnudaginn frá klukkan ellefu til fimm og búast skipuleggjendur við miklum fjölda gesta. „Fyrsta árið mættu á milli tólf og fimmtán hundruð manns á hátíðina og svo hefur fjöldi gesta margfaldast í gegnum árin. Í fyrra voru um 4.000 gestir," segir Særós.

„Við erum bjartsýn á að fá um 5-6.000 manns núna. Ef við náum að selja 6.000 miða verður uppselt og við erum bara mjög bjartsýn á að það gerist," segir Hildur Soffía Vignisdóttir, annar skipuleggjandi hátíðarinnar.

Dagskrá hátíðarinnar er sniðin að börnum og var mikið lagt upp úr því að allir finni eitthvað við sitt hæfi þegar dagskráin var sett saman. „Við erum með skiptiaðstöðu og aðstöðu þar sem er hægt að gefa brjóst í næði. Fyrir yngstu börnin erum við til dæmis með kósítjöld og fyrir þau eldri hjólabrettasvæði og þrautabrautir. Svo alls konar tónlistaratriði, andlitsmálun og ýmsar smiðjur þar sem krakkarnir geta tekið þátt," segir Hildur Soffía.

„Við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð frá foreldrum sem tala um að þarna loksins finni þeir stað þar sem allir finni eitthvað við sitt hæfi," bætir Hildur Soffía við.

Skipuleggjendur hátíðarinnar á Klambratúni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er svo margt í gangi fyrir fullorðna á sumrin, alls konar hátíðir út um allt. En börn hafa fengið lítið pláss í menningunni.

Særós Rannveig Björnsdóttir, einn skipuleggjenda Kátt á Klambra

„Það er svo margt í gangi fyrir fullorðna á sumrin, alls konar hátíðir úti um allt. En börn hafa fengið lítið pláss í menningunni og það er lítið að gera fyrir þau á sumrin svo þetta er svona okkar leið til að svara því kalli," segir Særós.

Særós og Hildur Soffía eru sammála um að líklega sé um friðsælustu útihátíð landsins að ræða. Markhópurinn sé fjölskyldan og markmiðið sé að njóta samverunnar. „Það er ekki drukkinn bjór eða annað áfengi á svæðinu og við leyfum ekki reykingar svo þetta er mjög fjölskylduvænt og að okkar mati fallegasta hátíðin, þar sem fjölskyldan á góðan dag saman í rólegheitunum á afslöppuðu grænu svæði."

Fólk er hvatt til þess að taka með sér teppi og nýta svæðin og afþreyinguna sem í boði er á svæðinu.

birnadrofn@frettabladid.is

Tannlækningar í Ungverjalandi
Sparaðu allt að 50-70%!

Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573
info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

KOLLEN SVEFNPOKI
220x75 cm. 1200 g.
Poki fylgir með.
Vnr. 4703810

2.995

SVARTSKOG SVEFNPOKI
225x55/85 cm. 2200 g.
Poki fylgir með.
Vnr. 4704000

Sparið **2000**

FULLT VERÐ: ~~7.995~~

5.995

EIDSKOG SVEFNPOKI
Vandaður svefnpoki. Efra lag: 60% andadúnn / 40% andafiður. Neðra lag: 100% sílikon-húðaðir polyester-holtrefjar 80x215 cm. 1650 g. Poki fylgir með.
Vnr. 4703050

Sparið **2000**

FULLT VERÐ: ~~14.990~~

12.990

Öll tjöld **20%** afsláttur

ALLT Í FERÐALAGIÐ

Sparið **1000**

FULLT VERÐ: ~~4.995~~

3.995

ÚTILEGUBORÐ
Samanleggjanlegt borð úr áli og borðplata úr MDF.
B60 x L90 x H70 cm. Vnr. 39859001

399

SUMMER REGNSLÁ
Vnr. FC4500050

2)

1)

3)

VERÐ FRÁ:

1.295

PUMPUR
1) Tvívirk AIR 2,8 lítra pumpa **1.295**
2) TORNADO 12V/220V rafmagnspumpa **1.995**
3) TVE rafmagnspumpa. Gengur fyrir 12 volta og 220 volta innbyggðri hleðslurafhlöðu **4.995**
Vnr. 4714100, 4719800, 6418101

B76 x L191 x H22 cm **1.495**
B137 x L191 x H22 cm **2.495**
B152 x 203 x H22 cm **2.995**
B183 x 203 x H22 cm **4.995**

VERÐ FRÁ:

1.495

VELOUR VINDSÆNGUR
Virkilega góðar og vandaðar vindsængur með velourefni.
Vnr. 4733600

37% afsláttur

FULLT VERÐ: ~~795~~

495

ÚTILEGULJÓS
3 litir. Vnr. CY8900220

23% afsláttur

FULLT VERÐ: ~~1.295~~

995

ÚTILEGULJÓS
3 litir. Vnr. FC4500110

499

CAMP VATNSBRÚSI 14 L
Samanbrjótanlegur. Vnr. CY8150150

1)

2)

3)

VERÐ FRÁ:

595

EINANGRUNARDÝNUR OG SJÁLFUPPBLÁSANLEGAR DÝNUR
1) Einangrunardýna 6 mm **595**
2) Einangrunardýna 12 mm **1.495**
3) Grá sjálfuppblásanleg 52x180x3 cm **2.995**
60x190x5 cm **4.995** 65x190x7,5 cm **6.995**
Vnr. 4730300, 4730200, 4703010

24 lítra rafmagnskælibox **7.495**
24 lítra kælibox **1.995**

399

ÍSGEL
Vnr. 4799900

1.995

24 LÍTRA KÆLIBOX
Hægt að stinga rafmagnskæliboxi í samband við 12V í bílnum.
Vnr. Y19197640, Y20100230

1.295

HALDBAKKEN ÚTILEGUSTÓLL
Með örmum og glasahaldara. Hægt að leggja saman. 3 litir. Vnr. 3781310

NORTH CAMP COMFORT ÚTILEGUSTÓLL
Vnr. 39488002

4.995

5.990

HALDEN SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkum striga.
Fæst í svörtu. Vnr. 3738540

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 Elísabet tekur Meghan og Harry fram fyrir Katrínu og Vilhjálm

2 „Mér finnst bara kjánalegt að fólk hagi sér svona“

3 „Þótt Mogginn segi það – þá er það ekki satt“

4 Fer ófögrum orðum um Svein Andra

5 „Leiðinlegt að þetta hafi farið fyrir brjóstið á svona mörgum“

Sonia Rykiel gjaldþrota

FRAKKLAND Franska tískuhúsið Sonia Rykiel heyrir nú sögunni til. Þetta varð ljóst eftir að leit að nýjum eigendum bar ekki árangur. Fyrirtækið verður nú tekið til gjaldþrotaskipta en reksturinn hafði gengið illa undanfarin ár. Verslunum í New York og London var lokað í apríl síðastliðnum.

Sonia Rykiel.

Sonia Rykiel stofnaði tískuhúsið í París árið 1968 og var yfirhönnuður þess til 1995 þegar dóttir hennar tók við. Sonia var oft kölluð drottning prjónaflíkurinnar en hönnun hennar er talin einkenna þann anda sem ríkti í París á 7. áratug síðustu aldar. Leikkonan Audrey Hepburn gerði meðal annars röndótta prjónapeysu Soniu heimsfræga.

Sonia lést fyrir þremur árum, 86 ára að aldri. Hún hafði þá glímt við Parkinson um árabil. **– sar**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á **www.frettabladid.is#nyskraning** Það kostar ekkert.

Landsbankinn skilaði níu prósenta arðsemi

VIÐSKIPTI Afkoma Landsbankans var jákvæð um 11,1 milljarð króna eftir skatta á fyrri helmingi ársins 2019 samanborið við 11,6 milljarða króna hagnað á sama tímabili árið 2018. Arðsemi eigin fjár á tímabilinu var 9,1 prósent á ársgrundvelli, samanborið við 9,9 prósent á sama tímabili 2018.

„Uppgjör Landsbankans fyrir fyrri hluta ársins er gott. Tekjur bankans voru hærri og kostnaður lægri en gert var ráð fyrir og ljóst að grunnreksturinn er traustur og skilar góðri arðsemi. Aðhald í rekstri bankans á stóran þátt í að rekstrarkostnaður bankans stendur í stað á milli tímabila,“ er haft eftir Lilju Björk Einarsdóttur, bankastjóra Landsbankans, í tilkynningu frá bankanum.

Lilja Björk Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Einnig er haft eftir Lilju Björk að skilvirkni hafi aukist með hagnýtingu á stafrænni tækni og nýjungar í þjónustu fengið góðar viðtökur hjá viðskiptavinum. Kostnaðarhlutfall bankans hafi verið rúmlega 40 prósent sem sé lægra en á sama tíma í fyrra og lægra en markmið bankans.

Eigið fé Landsbankans var 240,6 milljarðar króna í lok júní og eiginfjárhlutfallið var 23,7 prósent. **– tfh**

Fundir með Umboðsmanni skuldara skiptu miklu máli

Forstjóri Kredia Group hefur fundað margsinnis með Umboðsmanni skuldara. Í fyrra var meira en helmingur þeirra, sem óskuðu eftir aðstoð, með smálán.

NEYTENDUR „Ég hef fundað með Umboðsmanni skuldara nokkrum sinnum. Ég ber mikla virðingu fyrir starfi Ástu og hennar fólks sem gerir allt sem þau geta til að hjálpa fólki í skuldavanda,“ segir Ondřej Šmakal, forstjóri Kredia Group.

Árið 2018 voru 59 prósent þeirra sem óskuðu eftir aðstoð umboðsmanns skuldara með smálán. Ondřej segir að fundirnir hafi skipt máli.

„Gögn frá US eru mjög mikilvægt framlag í okkar áhættumat og ákvarðanir okkar um hverjum skal lána. Til dæmis þá komum við í veg fyrir að viðskiptavinur sem leitað hefur til US fái lán hjá okkur,“ segir Ondrej.

„Við lánum ekki til einstaklinga undir tvítugu og við höfum tekið upp herta skilmála fyrir viðskiptavini á aldrinum 20 til 25 ára. Að því sögðu þá myndi það hjálpa mjög ef skráningar US yrðu aðgengilegar fjármálafyrirtækjum. Ég hef rekist á nokkur dæmi þess að viðskiptavinur leiti til US, fari í greiðsluaðlögun en taki svo önnur lán í millitíðinni. Slík skrá myndi hjálpa mjög til að koma í veg fyrir slíkt.“

Neytendasamtökin hafa gagnrýnt smálánafyrirtækin og Almenna innheimtu ehf., innheimtufyrirtæki þeirra á Íslandi, harðlega að undanförnu og hvatt lántaka til að hætta að greiða af lánum yfir lánskostnaði.

„Við höfum fengið fjölda mála þar sem lántakendur smálána hafa greitt margfalt meira til baka en þeim ber lögum samkvæmt, jafnvel sem nemur mörgum hundruðum þúsunda,“ segir Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri samtakanna.

Ondřej Šmakal, forstjóri Kredia Group, segir að hann virði íslensk lög.

Gísli Kr. Björnsson, lögmaður og eigandi Almennrar innheimtu ehf., segir að lánunum hafi verið breytt að kröfu innheimtufyrirtækisins.

„Í maí síðastliðnum tilkynnti Almenn innheimta okkur að þeir myndu hætta að starfa með okkur ef við breyttum ekki viðskiptamódelinu okkar á Íslandi og við gerðum það. Við gerum ekki ráð fyrir öðru en að við getum haldið áfram samstarfi okkar við Almenna innheimtu,“ segir Ondrej.

Vörumerkin fimm eru í eigu eCommerce 2020, sem er í eigu Kredia Group. Ondřej segir enga starfsemi á Íslandi. „Kredia Group eða dótturfyrirtæki þess hafa enga starfsemi á Íslandi. Engir starfsmenn, engin skrifstofa. Auðvitað getur þetta breyst í framtíðinni. Ef það gerist þá munum við tilkynna það.“

Við höfum fengið fjölda mála þar sem lántakendur smálána hafa greitt margfalt meira til baka en þeim ber lögum samkvæmt, jafnvel sem nemur mörgum hundruðum þúsunda.

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna

Ondrej segir að lykilstarfsemin fari fram í Tékklandi. „Heimilisföngin í Kaupmannahöfn, Lundúnum og Prag sem blaðamenn heimsóttu eru skráð húsfesti okkar fyrirtækja. Ég heimsæki þessar skrifstofur oft. Flest af okkar starfsfólki vinnur hvaðan sem það vill. Við lifum í stafrænum heimi,“ segir Ondřej.

„Kredia Group samanstendur af 20 sérfræðingum á sviði fjármála, áhættumats og markaðsmála. Hópurinn starfar í Tékklandi, Bretlandi og Danmörku. Annarri þjónustu er úthýst.“

Fram til þessa hefur verið á óljóst hver í eigi í raun smálánafyrirtækin, Ondřej segir það ekkert leyndarmál. „Kredia Group skipti nýverið um eigendur. Michal Mensik, sem átti fyrirtækið, ákvað að hætta og ég ákvað að kaupa það. Við höfum möguleika á því að bjóða viðskiptavinum okkar á Norðurlöndunum upp á áhugverðar vörur á sviði fjármálatækni, að sjálfsögðu fylgjum við lögum um neytendavernd á hverjum stað fyrir sig.“ **– ab**

FLOREALIS

Bólukrem ársins!

Aleria sigrast á bólum
og stuðlar að heilbrigðri húð.

Einstök efnasamsetning sem virkar.

*Aftonbladet, Svíþjóð 2019

Fæst í apótekum www.florealis.is

Gestir Fjölskyldu- og húsdýragarðsins rúmlega 100 þúsund fyrri hluta ársins

REYKJAVÍK Ótrúleg sprenging hefur orðið í komu gesta í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn á fyrstu sex mánuðum ársins og þá hafa ívið fleiri lagt leið sína í sundlaugar Reykjavíkurborgar. Þetta kemur fram í tilkynningu frá ÍTR.

Gestum Fjölskyldu- og húsdýragarðsins fjölgaði um 32 þúsund á fyrri helmingi ársins miðað við sama tíma í fyrra. Þá hafa 40 þúsund fleiri gestir mætt í sundlaugarnar miðað við í fyrra. Gestafjöldinn í laugarnar er 1.173.000 og í Fjölskyldugarðinn 100.600 fyrstu sex mánuðina.

Fréttablaðið hefur áður greint frá því að í nú í maí var metaðsókn í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn en þá heimsóttu 26 þúsund manns dýrin og leiktækin. Var það töluverð fjölgun gesta miðað við árið áður en maímánuður 2018 var sá versti í sögu garðsins þegar gestir voru einungis 13 þúsund.

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn nýtur vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Í maí 2019 komu 26.000 fleiri gestir í sund en árið 2018 og 14.000 fleiri í júnímánuði 2019 en 2018. Í Fjölskyldugarðinum voru gestir 14.000 fleiri í júnímánuði samanborið við 2018.

Ekki eru til gögn yfir fjölda gesta á Ylströndinni í Nauthólsvík en í tilkynningunni kemur fram að aðsókn þar hafi verið gífurlega góð í sumar, bæði hjá þeim sem sækja Ylströndina heim sem og hjá þeim sem stunda sjósund.

– oæg

Útimálning
fyrir íslenskt veðurfar

Steinvari er öflug varnarlína gegn íslensku veðri, afrakstur þrotlausra rannsókna og þróunar í áratugi. Láttu sérfræðinga okkar aðstoða þig í valinu á útimálningu.

Steinvari – íslensk varnarlína í útimálningu

málning
- sérfræðingar í útimálningu -

Útsölustaðir Málningar: BYKO, Kópavogi • BYKO, Granda • BAUHAUS • Garðar Jónsson málarameistari, Akranesi • Smiðjan Fönix, Hellissandi • Málningarbúðin, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Lífland, Blönduósi • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO, Akureyri • Ísfell, Ólafsfirði • Launafl, Reyðarfirði • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO, Selfossi • Miðstöðin, Vestmannaeyjum • Rúnar málari, Grindavík • BYKO, Keflavík

ÍSLENSKA/SIA.IS/MAL 92011 06/19

Raab, Johnson og Javid í sal breska þingsins í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Johnson boðar nýja gullöld

BRETLAND Boris Johnson, nýr forsætisráðherra Bretlands, sparaði ekki stóru orðin í fyrsta ávarpi sínu á þingi sem forsætisráðherra í gær. Hann lofaði þar upphafi nýrrar gullaldar.

„Verkefni okkar er að sigla Brexit heim þann 31. október til þess að sameina Bretland á ný og gera það að besta landi jarðar," sagði Johnson sem tók aukinheldur fram að hann væri ekki að ýkja. Bretland gæti orðið hagsælasta ríki heims fyrir árið 2050. Þá lofaði hann því að börn og barnabörn Breta myndu lifa lengur, vera hamingjusamari, heilbrigðari og auðugri.

Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins, var ekki hrifinn. Sagðist hafa miklar áhyggjur af því að forsætisráðherrann væri að ofmeta eigin getu. „Fólkið treystir þessum forsætisráðherra ekki til þess að taka réttar ákvarðanir fyrir meirihluta þjóðarinnar þegar hann er einnig að lofa skattalækkunum á ríkustu stórfyrirtækin, bakhjarla flokks hans."

Ráðuneyti Johnsons fundaði saman í fyrsta skipti í gær. Sajid Javid, fyrrverandi innanríkismálaráðherra, er nýr fjármálaráðherra á meðan Dominic Raab, áður útgöngumálaráðherra, er orðinn utanríkisráðherra og Priti Patel, áður þróunarmálaráðherra, er orðin innanríkisráðherra. – þea

Vonbrigði fyrir Pedro Sánchez

SPÁNN Pedro Sánchez, starfandi forsætisráðherra Spánar og leiðtogi Sósíalistaflokksins (PSOE), fékk ekki meirihluta atkvæða þegar spænska þingið greiddi atkvæði um tilnefningu hans í embætti forsætisráðherra í gær. PSOE fékk flest þingsæti í kosningum í apríl og hefur reynt að afla stuðnings til að mynda minnihlutastjórn, en án árangurs.

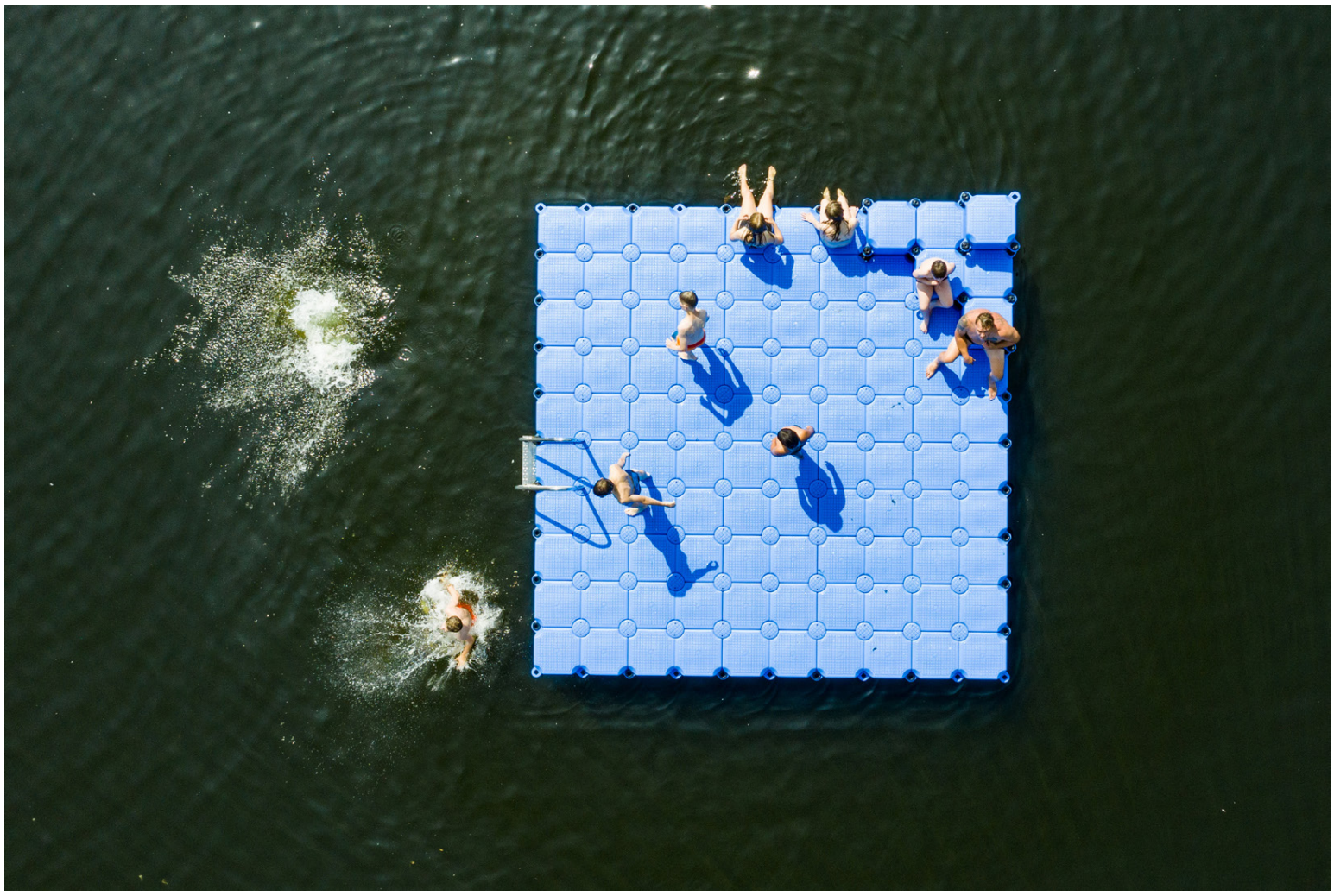
Alls greiddu 124 þingmenn atkvæði með tillögunni, 155 lögðust hins vegar gegn henni og 67 sátu hjá. Af þessum 124 sem studdu Sánchez komu 123 úr PSOE og einn úr smáflokknum PRC. Öfgaíhaldsflokkurinn Vox sagði nei og það gerðu Lýðflokkurinn, Borgaraflokkurinn, katalónski sjálfstæðisflokkurinn Junts per Catalunya og tveir smáflokkar líka. Hinn stóri vinstriflokkurinn, Podemos, sat hjá. Það gerðu baskneski sjálfstæðisflokkurinn PNV og hinn katalónski ERC líka.

PSOE hafði átt í viðræðum við Podemos fram á síðustu stund, að því er El País greinir frá. Ekki gekk hins vegar að komast að samkomulagi.

Spánverjar fá annað tækifæri til þess að samþykkja forsætisráðherra í september. Ef það gengur ekki þarf að boða til kosninga í nóvember sem yrðu þá þær fjórðu á jafnmörgum árum. – þea

Sánchez vonsvikinn. NORDICPHOTOS/AFP

Ofboðslega heitt



Meginlandsbúar takast nú á við aðra risahitabylgju sumarsins og bregða margir á það ráð að stökkva út í sjó eða vatn til þess að kæla sig niður. Hitamet voru slegin víða í Frakklandi í gær og þessir Þjóðverjar flutu á Altwarmbüchener See í Hannover í 39 gráðu hita í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Fjórða iðnbyltingin breytir baráttu verkalýðshreyfingar

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segir félagið ætla í forystuhlutverk í umræðunni um sjálfvirknivæðinguna. Ef ekki verði brugðist við og atvinnuleysi aukist verði að ræða borgaralaun.

KJARAMÁL Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, bindur miklar vonir við störf framtíðarnefndar og segir að félagið ætli að verða leiðandi þegar kemur að umræðunni um fjórðu iðnbyltinguna. Þessi vinna muni skila sér í kröfugerðir félagsins en einnig vonast hann eftir breiðu samstarfi verkalýðshreyfingarinnar, atvinnurekenda og hins opinbera til að takast á við hið risastóra verkefni.

Ragnar segir að umræðan um sjálfvirknivæðinguna hafi staðið yfir í félaginu um nokkurn tíma. Sjálfur hefur hann skoðað hátæknivöruhús í Finnlandi þar sem störfum hefur fækkað úr 1.500 niður í 750 vegna tilkomu róbóta. Að sama skapi hafi störfin breyst og ný hálaunastörf skapast. Hér á Íslandi er Innnes að reisa hátæknivöruhús við Sundahöfn að þessari fyrirmynd.

„Okkar ætlun er að vera í forystuhlutverki. Til þess að geta haft áhrif þurfum við að taka þátt í þessari þróun í stað þess að ala á ótta við breytingar sem við höfum ekki stjórn á," segir Ragnar.

Ragnar segir þetta vera stærsta málið sem verkalýðshreyfingin standi frammi fyrir og að barátta næstu ára muni taka mið af því. „Við munum taka vinnu þessarar nefndar og koma henni á framfæri innan Alþýðusambandsins og opinbera geirans. Við þurfum líka að fá sem flesta að þessu því þetta snertir svo margar starfsgreinar. Verkalýðshreyfingin má ekki sitja eftir sem áhorfandi."

Ef atvinnuleysi mun aukast verulega eins og svörtustu spár gefa til kynna, þá mun álagið á grunnþjónustuna vaxa í takti við það. Ragnar segir þess vegna mikilvægt að hið opinbera sé aðili að samtalinu. Nú þegar er til framtíðarnefnd ríkisstjórnarinnar en grunninn fyrir hið breiða samtal allra aðila skorti.

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður Verslunarmannafélags Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ef atvinnuleysið verður svona hátt þá verður að fara að taka umræðuna um borgaralaun og hvernig við bregðumst við. Hugsanlega með því að skattleggja tækni.

„Ef atvinnuleysið verður svona mikið þá verður að fara að taka umræðuna um borgaralaun og hvernig við bregðumst við. Hugsanlega með því að skattleggja tækni," segir Ragnar.

Ein af áskorununum er að endurmennta fjölda fólks og Ragnar segir að VR sé þegar byrjað á þeirri vinnu. „Síðasta vor komum við á fót fagháskólanámi í verslunarstjórnun og verslun með breytingar á til dæmis dagvörumarkaði í huga," segir Ragnar. „Það er samstarfsverkefni VR, Samtaka verslunar og þjónustu og menntamálaráðuneytisins. Rafiðnaðarmenn hafa einnig komið skóla á fót. Það er samt ljóst að það er mikið verk óunnið."

kristinnhaukur@frettabladid.is

Rey Cup hafið

Keppni á hinu árlega Rey Cup hófst í Laugardalnum í gær. Á mótinu sem er fyrir stelpur og stráka á aldrinum 13-16 ára taka þátt 95 lið, þar af ellefu erlend. Mótið mun standa fram á sunnudag en Ernir Eyjólfsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, leit við í gær.

JAGUAR

HAT-TRICK

HEIMSBÍLL ÁRSINS
HÖNNUN ÁRSINS
RAFBÍLL ÁRSINS

*Uppgefnin tala um drægi samkvæmt samræmdum mælingum WTPL staðalsins

ENNEMM / SÍA / NM93902

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR
EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX!

Rafbíllinn Jaguar I-Pace vann nýverið til þrennra gullverðlauna á hinni virtu uppskeruhátíð bílaframleiðenda World Car Of The Year. I-Pace varð þar með fyrsti bíllinn í heiminum til að vinna þrjá flokka á sama árinu.

Vertu með þeim fyrstu sem upplifa nýjan fjórhjóladrifinn Jaguar I-PACE, 470 km drægi*, 400 hestöfl, 4,8 sek. í 100 km.

Verð frá 9.790.000 kr.

jaguarisland.is

JAGUAR
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

WINNER
WORLD CAR AWARDS
2019 WORLD CAR OF THE YEAR
2019 WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR
2019 WORLD GREEN CAR

Nei Netflix!

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Við lifum á tímum þar sem æði margir leggja mikið upp úr því að setja alls kyns lög og reglur til að gera samborgara sína að betri þjóðfélagsþegnum. Forsvarsmenn hinnar gríðarlega vinsælu streymisveitu Netflix lögðu sitt lóð á vogarskálar í þessum efnum þegar þeir gerðu kunnugt að veitan myndi draga úr reykingum í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Forsvarsmennirnir segjast gera sér fulla grein fyrir því að reykingar séu af hinu vonda og geti haft slæm áhrif á áhorfendur.

Þessi tilraun Netflix til að ala áhorfendur upp í góðum siðum hefur sem betur fer ekki alls staðar fallið í góðan jarðveg. Danskir framleiðendur og leikstjórar hafa til dæmis hæðst að þessu framtaki, kallað það forsjárhyggju, ritskoðun og hræsni – sem það einmitt er.

Reykingar eru ekki í tísku í dag en voru það fyrir nokkrum áratugum. Erfitt er að gera kvikmynd eða sjónvarpsþátt sem gerist á þeim árum án þess að fólk, þar á meðal unglingar, sjáist reykja. Þetta voru tímar þegar þeir sem ekki reyktu voru stimplaðir sem ansi sérsinna og jafnvel andfélagslega sinnaðir. Alls staðar var reykt, meira að segja í flugvélum þar sem farþegar gátu valið um það hvort þeir vildu vera í reyklausu farrými eða farrými þar sem reykingar voru leyfðar. Margt bindindisfólk á tóbak valdi reykplássið því þar var venjulega mun skemmtilegra fólk en á reyklausa farrýminu. Það var þá. Nú er blessunarlega minna um reykingar þótt margir stundi þær enn. Kvikmyndagerðarmenn eiga að hafa listrænt frelsi til að velja hvort þeir sýni þær í myndum sínum.

Ef setja á höft á reykingar í leiknu efni þá er spurning hvað glögg augu muni næst sjá sem meinsemd. Áfengi kemur samstundis upp í hugann. Í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum er fólk æði oft að fá sér í glas án þess að því verði meint af. Mjög er hætt við að áhrifagjarnir áhorfendur taki þessari drykkju sem næsta sjálfsögðum hlut og átti sig ekki á að áfengisdrykkja getur leitt einstakling í glötun. Martini-drykkja James Bond er einmitt gott dæmi um áratuga upphafningu á drykkjumenningu. Það fer sæluhrollur um aðdáendur Bond myndanna í hvert sinn sem kappinn segir við barþjóninn: „Shaken, not stirred.“ Hversu margir hafa ekki hermt eftir hetjunni sinni og pantað sér þennan drykk?

Og hvað með spilavítin sem persónur í kvikmyndum heimsækja iðulega, jafnvel með þeim árangri að þær vinna fúlgur. Óharðnaðar sálir geta vissulega fengið ranghugmyndir af því áhorfi og þotið í næsta spilakassa. Ef forráðamenn Netflix vilja vera sjálfum sér samkvæmir hljóta þeir að mælast til þess að ef persónur í kvikmyndum sjást í spilavítum þá tapi þær peningunum sínum og séu þannig öðrum víti til varnaðar.

Áfram má halda. Við lifum á offitutímum. Í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum sjást persónur, unglingar alveg sérstaklega, úða í sig hamborgurum. Þar er greinilega á ferð hylling til offitunnar? Á að láta það óátalið?

Netflix hefur sannarlega að mörgu að gæta.

Ef setja á höft á reykingar í leiknu efni þá er spurning hvað glögg augu muni næst sjá sem meinsemd.

Halldór

Frá degi til dags

Appelsínugult ástand

Geðbætandi veðurblíðan í sumar virðist ekki ná til þeirra sem hafa fundið merkingarmiðju tilveru sinnar á samfélagsmiðlum og þjóna þar dægrin löng ólund sinni með því að æra óstöðuga og sjálfa sig um leið. Taugatitringurinn er orðinn slíkur að jafnvel hópar fólks sem hefur rottað sig saman í kringum sameiginleg áhugamál og hugðarefni klofna nú með hærri hvelli en atóm. Meira að segja hópur fólks með þráhyggju fyrir einhverju jafn meinlausu og tekkhúsgögnum logar nú stafnanna á milli.

Stjörnugalið

Stjörnuspekingar þurfa varla að deila um hvað veldur grimmdinni í rafrænu hjaðningavígunum og eru einna líklegastir til þess að hafa vit á að halda sig frá, eða í það minnsta að halda kjafti, á samfélagsmiðlum. Merkúr er nefnilega í afturvirkni í Krabbamerkinu um þessar mundir og þá er voðinn vís samkvæmt hinum loftkenndu fræðum. Þessi staða himintunglanna eykur víst verulega hættuna á mistökum hvers konar, misskilningi og hörðum árekstrum í mannlegum samskiptum. Fólki er því bent á að fara sérlega gætilega í samböndum við annað fólk, hvort sem þau byggja á ást eða hatri. Pæling að slaka kannski aðeins á Facebookinu og fá sér bara ís í góða veðrinu, eins og maðurinn sagði. **toti@frettabladid.is**

Grunnstoð upplýsinga

Jóhann Þór Jónsson
formaður Samtaka gagnavera

Gagnaver eru ein af grunnstoðum þeirrar upplýsingatækni sem við upplifum á hverjum degi en án öruggrar hýsingar og vinnslu gagna væri vettvangur nýsköpunar, þróunar og umgjörð samfélagsins alls mun fátæklegri en raunin er í dag.

Gagnaver eru mikilvægur hluti af hugverkaiðnaði á Íslandi og skapa þau ein og sér ríflega 8 milljarða í gjaldeyristekjur á ári. Auk fjölda starfa á uppbyggingartíma gagnavers skapar það á bilinu 3-5 bein og afleidd stöðugildi fyrir hvert megavatt af raforku sem nýtt er í rekstrinum. Tilurð gagnaversiðnaðar á Íslandi tryggir jafnframt að hugverkaiðnaðurinn hýsir og vinnur gögn hér á landi og býr til þekkingu og áhugaverð tækni- og sérfræðistörf.

Gagnaver laða til sín erlenda viðskiptavini sem sjá hag sinn í að nýta fyrirsjáanlegt, en ekki endilega lægra orkuverð en í nágrannalöndum, ásamt hagfelldu íslensku veðurfari til að að reka sinn tölvubúnað á skilvirkan hátt. Umhverfisvæn raforka og gott aðgengi að sérfræðingum hafa einnig áhrif en saman skapa þessi fjögur atriði ákjósanleg skilyrði fyrir aðila sem vilja hágæða þjónustu og hagstæða, umhverfisvæna orkugjafa, inn í sitt kolefnisbókhald.

Fjölbreytni viðskiptavina hefur aukist mikið á síðustu misserum en bankar, tryggingafélög, virtir erlendir háskólar og bílaframleiðendur eru meðal þeirra sem nýta sér þjónustu íslenskra gagnavera í dag. Rétt er að halda því til haga að ekki hefur verið virkjað sérstaklega fyrir eitt einasta gagnaver á Íslandi. Þess í stað hafa þau nýtt þá orku sem er til staðar í framleiðslukerfinu sem annars hefði runnið ónotuð til sjávar. Gott dæmi um þetta er nýtt gagnaver á Blönduósi sem gerir Landsvirkjun kleift að nýta betur afkastagetu Blönduvirkjunar og selja áður ónýtta raforku án mikils viðbótarkostnaðar. Gagnaverið hefur einnig tryggt grundvöll að uppbyggingu innviða í sveitarfélaginu. Sömu sögu er að segja af Suðurnesjum.

Gagnaversiðnaðurinn er góð viðbót við íslenskt atvinnulíf og skiptir máli að fjallað sé um hann af skynsemi og á réttum forsendum. Öflugur gagnaversiðnaður stuðlar að enn frekari tækifærum fyrir íslenskan hugverkaiðnað og skynsamri nýtingu á auðlindum Íslands.

Gagnaversiðnaðurinn er góð viðbót við íslenskt atvinnulíf og skiptir máli að fjallað sé um hann af skynsemi og á réttum forsendum.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FRAMKVÆMDASTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Orkuskorturinn yfirvofandi

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Það fyrsta sem mér datt í hug var að athuga hleðsluna á símanum mínum. Var „ég“ ekki örugglega fullhlaðinn? Það næsta sem ég hugsaði var hversu margir hleðslubankar væru til á heimilinu. Voru þeir allir fullhlaðnir? Hvað gætum við hlaðið símana okkar oft með því að nota bara hleðslubankana? Ættum við að forgangsraða hleðslunum, þannig að einungis sími húsbóndans yrði hlaðinn ef til þess kæmi. Yrði ekki skilningur á því meðal heimilisfólksins að við slíkar neyðaraðstæður þá þyrfti allur óþarfi umsvifalaust að víkja. Afþreyingartæki yrðu að sjálfsögðu ekki hlaðin ef heimilið yrði að reiða sig á neyðarbirgðirnar af rafmagni. Hversu marga daga væri hægt að viðhalda hleðslu á einum snjallsíma á power-save stillingu?

Ef það gerist sem verið er að hóta þá myndi það raska öllu daglegu lífi okkar með milljón fyrirséðum og ófyrirséðum afleiðingum. Er kominn tími til að flytja í kofa upp til fjalla, kaupa hrísgrjón og haglabyssu? Er einhver að hugsa um börnin!?

Órafmögnuð rómantík

Svo rifjaðist upp fyrir mér að þetta gat verið nokkuð huggulegt í gamla daga. Þá gerðist þetta stundum. Ljósin slokknuðu og maður fór í næsta herbergi til að athuga hvort það væri eins þar. Svo kíkti maður út um gluggann til að sjá hvort ljós kæmi úr gluggum nágrannanna og á ljósastaurum. Loks, þegar fullvíst var hvað hafði gerst var gengið milli herbergja með kerti, kveikt á rafhlöðudrifnu útvarpi og beðið eftir fréttum af því hvenær rafmagnið kæmist aftur á.

Þetta voru ekkert endilega svo leiðinleg kvöld þegar rafmagnið fór af í bænum; pínulítið rómantískt. Kannski yrði þetta allt í lagi núna líka. Ég hugsaði að þetta gæti bara verið notaleg tilhugsun að börnin fengju að upplifa þetta. Ekkert internet, ekkert sjónvarp, ekkert Netflix. Ekkert. Bara kerti og spil. Þvílík og önnur eins samfélagsmiðla veisla sem þetta yrði. Myndir úr huggulegum stofum, fólk í daufri og fallegri kertabirtu, hlæjandi börn að leika sér með hluti. Fólk að tala saman...#rafmagnsskömmtun.

Skortur yfirvofandi

Það hafa nefnilega borist ískyggilegar fréttir af því undanfarnar vikur að orkan sé að klárast. Fréttatímar voru stútfullur af spádómum Landsnets um að innan örfárra ára gæti komið til þess að skammta þyrfti rafmagn til almennra notenda á Íslandi. Það er bara svo ofsalega lítið eftir og ef við höldum áfram að kaupa fótanuddtæki, flatskjái og hlaða endalaust þessi snjalltæki þá lítur bara út fyrir að það verði ekkert eftir til þess að rista brauð, elda jólasteikina eða gefa hjartastuð þegar maður fær hjartaáfall af áhyggjum yfir þessum déskotans orkuskorti.

Það eru bara alltof mörg rafmagnshljómborð sem búið er að gefa í fermingargjafir á Íslandi. Það er alls ekki hægt að spreða meira rafmagni í þess háttar tilgangslausan lúxus; það þarf að hlaða snjallsímana og hjartastuðtækin. Dugir kannski að spila bara á svörtu nóturnar, að minnsta kosti á meðan hryggurinn er í ofninum. Væri þá kannski hægt að komast hjá því að slökkva ljósin hjá okkur á jólunum?

Eins gott að fleiri Íslendingar hafa ekki látið plata sig út í að kaupa rafmagnsbíla. Við getum þá huggað okkur við að enginn virðist hafa sérstakar áhyggjur af bensínskorti á Íslandi.

Virkar að virkja?

Hvað er hægt að gera? Sem betur fer vitum við svarið. Við bara virkjum meira. Þótt rafmagnið sé búið þá er nóg til af orku. Landið okkar er svo langt frá því að vera fullnýtt. Árangur áfram, ekkert stopp. Við getum hætt að hafa samviskubit yfir öllu rafmagninu sem við sóum í að þvo fötin af börnunum okkar, horfa á vídeó á YouTube og lýsa upp heimilin að vetrum, bara ef við keyrum í gegn nokkrar virkjanir í viðbót.

Hversu alvarlegt er ástandið? Ástandið er þannig að Ísland framleiðir langmest rafmagn allra þjóða í heiminum, ríflega tvöfalt meira en næstu lönd. Þegar kemur að orkunotkun þá erum við líka framarlega. Íslendingar notuðu sem samsvarar 17.479 kílóum af olíu árið 2014, sem er síðasta árið

> **Og ættum við ekki að nýta betur orkuna sem við búum nú þegar yfir áður en haldið er út í fleiri framkvæmdir með óafturkræfum afleiðingum fyrir náttúruna?**

sem tímaritið The Economist hefur gert lista yfir orkufrekustu lönd heims. Og hvernig skyldi það nú vera í samanburði við önnur lönd. Jú, bensínsvelgirnir í Ameríku eru í tíunda sæti á listanum. Þar samsvaraði orkunotkunin 6.801 kílói af olíu. Hið umhverfisvæna sjálfbærnisamfélag á Íslandi notaði ekki nema 157% meiri orku á mann en Bandaríkin, tvisvar og hálfu sinnum meira. Þetta dugði okkur í annað sæti á listanum eftir olíuríkinu Qatar. Frændur okkar Norðmenn komast líka ofarlega á lista yfir orkusvelgi—orkunotkun á mann þar er rétt tæplega þriðjungur af eyðslunni okkar. Sú orkuneysla skilar þeim í fjórtánda sæti.

Geggjað lítill gróði

En—obb-obb-bobb, erum við ekki að gleyma einhverju hérna? Hljótum við Íslendingar ekki að vera að græða heil reiðarinnar ósköp á allri þessari umhverfisvænu orkuframleiðslu? Og jú jú, það er nú líkast til. Fjölmargir græða helling á árangri okkar í orkunotkun. Skárra væri það nú að við værum búin að láta byggja allar þessar virkjanir og stóriðjur án þess að við græddum á því.

En The Economist gefur út annan áhugaverðan lista. Þeir kalla það lista yfir verstu orkunýtingu („least efficient energy use“). Á listanum er reiknað hversu mikla landsframleiðslu lönd fá fyrir hverja orkueiningu sem framleidd er. Þar trónir á toppi deildarinnar Kongó. Í öðru sæti er eyríkið Trinidad og Tobago en jöfn í þriðja til fjórða sæti eru Ísland og Mósambík (landið sem er með mynd af AK-47 riffli í þjóðfánanum). Engin hefðbundin samanburðarlönd Íslands komast nálægt árangri okkar í að græða geggjað lítið á brjálaðri orkunotkun. Þegar kemur að því að nýta orkuna illa þá erum við einfaldlega í allt annarri deild.

Kannski varð bankahrunið á Íslandi ekki út af ábyrgðarlausum flatskjáakaupum venjulegs launafólks. Og kannski mætti skoða ýmislegt í orkumálum á Íslandi áður en meiri ómetanlegri náttúru er sökkt undir uppistöðulón eða byrjað er að skammta venjulegum Íslendingum rafmagn til þess að trufla ekki afgreiðsluna á afsláttarorkunni sem íslenskir samningamenn hafa selt á undirverði til risavaxinna stóriðjufyrirtækja. Það hlýtur að minnsta kosti að mega ræða það áður en allir byrja að hamstra rafmagn í hleðslubanka og hætta við að kaupa rafbíla.
Og ættum við ekki að nýta betur orkuna sem við búum nú þegar yfir áður en haldið er út í fleiri framkvæmdir með óafturkræfum afleiðingum fyrir náttúruna?

Jákvæð áhrif Hvalárvirkjunar

Hafdís Gunnarsdóttir formaður bæjarráðs Ísafjarðarbæjar

Hvalárvirkjun er lykilatriði í uppbyggingu raforkukerfisins á Vestfjörðum. Þetta er ekki mín skoðun byggð á tilfinningum, heldur grjóthörð staðreynd fengin úr nýlegri skýrslu Landsnets, Tengipunktur við Ísafjarðardjúp og tenging Hvalár.

Hér ríkir tjáningarfrelsi, sem betur fer og því hafa margir tjáð sig um Hvalárvirkjun. En í lok dags eru það staðreyndir í málinu sem ég kýs að taka mark á. Af umræðunni að dæma skipta þær suma engu máli sem gerir það að verkum að erfitt er að ræða málið af einhverri skynsemi.

Er rammaáætlun ónýt?

Hvalárvirkjun er í rammaáætlun. Hún komst í gegnum það nálarauga sem rammaáætlun er og hefur þurft að fara í gegnum ótrúlegustu hindranir. Ítrekað. Svo oft að verkefnið kemst varla áfram. Við erum því á krossgötum. Annaðhvort fær verkefnið að komast af stað eða viðurkenna verður að rammaáætlun er ónýt.

Gleymum því ekki að rammaáætlun var mikill sigur fyrir umhverfið og átti að vera verkfæri til að greiða úr ágreiningi um hvað skyldi nýta og hvað vernda. Í staðinn hefur hún þau áhrif að ekkert gerist. Hvert skref er ítrekað kært af sömu aðilunum.

Virkjun Hvalár á að fá að hefjast sem allra fyrst, annars verður ríkið að viðurkenna gagnsleysi rammaáætlunar og skerast í leikinn.

Lausn á orkuskorti

Það hefur verið karpað um það í fjölmiðlum sl. daga hvort yfirvofandi sé orkuskortur á Íslandi í náinni framtíð. Stjórnendur Landsnets og RARIK hafa haldið því fram. Hver er lausnin? Skynsamleg nýting orkuauðlinda okkar. Það er á hreinu að orkuleysið, afhendingaröryggið og tíðar rafmagnstruflanir hafa hindrað eflingu atvinnulífs á Vestfjörðum. Rafmagnstruflanirnar hafa kostað fyrirtækin á svæðinu háar upphæðir því þær valda skemmdum á tækjabúnaði og vinnutapi. Hvalárvirkjun er eina raunhæfa lausnin á þessu vandamáli. Það er staðreynd.

Andstæðingar umhverfisvænnar orkuframleiðslu með Hvalárvirkjun halda því fram að orkan úr Hvalá muni ekkert nýtast Vestfirðingum. Þetta heyrum við Vestfirðingar oft og er þessi yfirlætislega fullyrðing orðin ansi þreytt, enda ósönn.

Í skýrslu Landsnets um tengingu Hvalár kemur það skýrt fram að Hvalárvirkjun mun hafa jákvæð áhrif á afhendingaröryggið um alla Vestfirði. Hefur til að mynda fyrirhuguð Kalkþörungaverksmiðja í Súðavík undirritað viljayfirlýsingu um kaup á allt að átta megavöttum af raforku af Vesturverki. Staðreyndirnar gerast ekki skýrari eða sannari.

Tækifæri fyrir Árneshrepp

Á meðan ekkert gerist í virkjunarmálum er sveitarfélagið Árneshreppur að berjast fyrir tilverurétti sínum. Þar stefnir í að heilsársbúseta muni líða undir lok ef ekki verður farið í einhverjar aðgerðir. Það er sárt að hugsa til þess.

Fólkið sem vaknar og sofnar í Árneshreppi allt árið um kring, ræktar þar land og búfénað, er fólkið sem þekkir sveitarfélagið sitt allra best. Þetta eru sérfræðingarnir í málum Árneshrepps. Það veit að Hvalárvirkjun er ekki að fara bjarga

> **Hvalárvirkjun mun hafa jákvæð áhrif á afhendingaröryggi rafmagns um alla Vestfirði og stórefla atvinnulíf á svæðinu.**

hreppnum, en veit líka að hún er hluti af lausninni. Hún er tækifæri fyrir Árneshrepp sem íbúar ætla að nýta til að efla svæðið. Þess vegna hefur sveitarstjórnarfólkið veitt virkjuninni brautargengi.

Þó íbúar Árneshrepps séu fáir þá hljóta þeir að vera með öflugustu einstaklingum á landinu. Hverjir aðrir myndu standa teinréttir og klárir í næstu orrustu eftir aðfarir sl. árs? Tekist á við tilraun virkjunarandstæðinga til yfirtöku sveitarstjórnarkosninga, verið úthúðuð fyrir að veita framkvæmdaleyfi og staðið í opinberu orðaskaki við andstæðinga Hvalárvirkjunar sem virðast hafa úr meiri mannafla og peningum að spila en sveitarfélagið Árneshreppur.

Íbúar Árneshrepps, eins og íbúar Vestfjarða, hafa margoft þurft að heyra frá virkjunarandstæðingum að Hvalárvirkjun muni ekkert gera fyrir íbúa Vestfjarða. Þetta hefur nú loksins verið hrakið þar sem staðreyndin er önnur. Hvalárvirkjun mun hafa jákvæð áhrif á afhendingaröryggi rafmagns um alla Vestfirði og stórefla atvinnulíf á svæðinu.

Við suðumark innan vallar sem utan

Tour de France hefur nú hafið klifur sitt upp Alpana. Til að gera hlutina enn verri er hitabylgja að ganga yfir landið svo hjólað var upp í móti í 30 stiga hita. Keppnin hefur ekki verið tíðindalaus og tveir hafa verið reknir heim fyrir slagsmál í brautinni.

Það er ekkert grín að hjóla upp Alpana, hvað þá þegar hitinn er orðinn svo mikill að flestum þykir nóg um. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

HJÓLREIÐAR Þegar 14 kílómetrar voru eftir af 17. dagleið Tour de France lenti þeim Luke Rowe frá Wales og Tony Martin frá Þýskalandi saman á brautinni. Rowe var næstum keyrður út af brautinni af Martin og var ekki sáttur. Hjólaði á eftir honum, náði í skottið á honum og ýtti við og lét nokkur vel valin orð fylgja. UCI, Alþjóða hjólreiðasambandinu, og forráðamönnum Tour de France var ekki skemmt og hentu báðum keppendum úr keppni.

Rowe talaði við blaðamenn eftir að hann steig út úr bíl UCI og sagðist vera niðurbrotinn enda hefði þetta verið lítið brot. „Mér finnst þetta ósanngjarnt. Ég var í klukkutíma þarna inni að skoða myndbönd af atvikinu og barðist ekkert aðeins fyrir mig heldur líka fyrir hann. En því miður hafði ég ekki erindi sem erfiði," sagði sá velski.

Rowe hjólar fyrir Team Ineos og leikur lykilhlutverk í því að aðstoða Geraint Thomas í því að verja titilinn frá því í fyrra. Þetta er því mikið högg fyrir ríkasta hjólreiðalið heims en Ineos er í eigu Íslandsvinarins Jims Ratcliffe. Liðið hét áður Team Sky en er nú í eigu Ratcliffes sem hefur styrkt stöðu þess sem eins af stórveldum hjólreiðanna.

Martin var sömuleiðis niðurbrotinn og fannst refsingin heldur hörð. „Mér finnst auðvitað hrikalegt að skilja liðið eftir á þessum stað. Við erum að berjast við að koma manni á pall og mér finnst þetta hörð refsing en það þýðir víst ekki að deila við dómarann," sagði hann en Martin hjólar fyrir Team Jumbo-Visna.

Liðin gáfu út sameiginlega yfirlýsingu þar sem skoðað er að áfrýja niðurstöðunni. „Þetta hafði ekki áhrif á nokkurn annan keppanda og hafði ekki áhrif á nokkurt annað lið. Þeir hjóluðu í mark og tókust í hendur á eftir. Það voru engin illindi í þessu enda bera þeir mikla virðingu hvor fyrir öðrum. Að keppni þeirra skuli enda svona finnst okkur óréttlæti," sagði í yfirlýsingunni.

Flestir aðrir keppendur voru sammála um að refsingin væri heldur hörð. Amund Grøndahl Jansen, sem er samherji Martins hjá Jumbo-Visna, sagði við fréttamenn að þarna væru samankomnir 180 vitleysingar sem væru að hjóla rétt við hver annan í hartnær þrjár vikur. „Auðvitað gerist eitthvað á leiðinni og í þessum hita er það eðlilegt að bregðast við þegar eitthvað svona gerist. Það er mannlegt að gera mistök og ég tel að það sé vitleysa að senda menn heim geri menn ein lítil mistök," sagði hann. Ben King, sem hjólar fyrir Dimension Data, tók í sama streng sem og Roger Kluge sem hjólar fyrir Lotto-Soudal.

Óbærilegur hiti

Þrír dagar eru eftir af þessari erfiðustu hjólreiðakeppni heims og hjóluðu kapparnir fyrsta legginn af Ölpunum í gær. Heimamaðurinn Julian Alaphilippe hefur leitt frá áttunda legg og stefnir að því að verða fyrsti heimamaðurinn til að vinna Tour de France síðan 1985. Hann er þó langt frá því að vera þekktastur fyrir hraða sinn upp brattann.

Hitinn hefur gert hjólreiðamönnum erfitt fyrir og hafa sumir brugðið á það ráð að hjóla í ísvestum. Á miðvikudag var keppt á tiltölulega auðveldu yfirborði en hitinn fór hæst í 39 stig og malbikið minnti helst á steikarpönnu. Jasper Styven tísti að hann hefði ekki haft orku til að klára legginn en hann var í góðri stöðu skömmu fyrir lokaátökin. „Þetta getur ekki verið heilsusamlegt. Þegar hitinn verður svona ofboðslegur þarf kannski að grípa eitthvað í taumana," sagði Steven Kruijswijk. Vissulega er hitinn minni uppi í Ölpunum en þegar lagt var af stað í gær var hitinn 10 gráðum hærri en venjulega.

Aðeins 45 mínútum áður en keppnin hófst í gær birtist lyfjaeftirlitið frá UCI og tók lið Jumbo-Visna í lyfjapróf en hjólreiðar hafa verið litaðar af svörtum sauðum í gegnum tíðina. Steven Kruijswijk, Laurens De Plus og George Bennett fóru í blóðprufu til að athuga hvort maðkur væri í mysunni. Svo reyndist ekki vera og voru þeir félagar mættir á ráslínuna þegar hjólað var af stað. De Plus spaugaði á ráslínunni með að hann fagnaði lyfjaeftirlitinu. „Ég er enn með plásturinn og þetta er smá óþægilegt en við viljum að íþróttin sé hrein og ég vildi frekar gera þetta en hjóla á móti mönnum sem ég vissi að væru að taka inn eitthvað ólöglegt. Þeir birtast óvænt sem er gott, því ég vil ekki hjóla gegn fólki sem er að taka inn eitthvað ólöglegt."

Alls eru hjólaðir 3.480 kílómetrar í þessari keppni en hún endar á sunnudag á Champs-Élysées. Í gær voru hjólaðir 208 kílómetrar frá Embrun til Valloire. Nairo Quintana frá Kólumbíu kom fyrstur í mark en heimamaðurinn Alaphilippe kom 23. í mark en heldur hinni frægu gulu treyju sem fremsti maður hjólar í.

benediktboas@frettabladid.is

Julian Alaphilippe stefnir á að verða fyrsti Frakkinn til að vinna síðan 1985.

Matteo Trentin frá Ítalíu kemur í mark eftir 200 km hjólreiðar á þriðjudag.

Team Ineos á fullri ferð í upphafi Tour de France. Þeir eru nú einum manni færri eftir að Luke Rowe var sendur heim.

Úrslit 18 leggir

- Nairo Quintana (Movistar)
- Romain Bardet (Ag2R La Mondiale)
- Alexey Lutsenko (Astana)
- Lennard Kamna (Team Sunweb)
- Damiano Caruso (Team Bahrain Merida)
- Tiesj Benoot (Lotto Soudal)
- Michael Woods (EF Education First)
- Egan Bernal (Team Ineos)
- Serge Pauwels (CCC Team)
- Steven Kruijswijk (Team Jumbo Visma)

Staðan:

- Julian Alaphilippe (Deceuninck Quick Step) at 75h 18'49"
- Egan Bernal (Team Ineos) 1:30 á eftir
- Geraint Thomas (Team Ineos) 1:35 á eftir
- Steven Kruijswijk (Team Jumbo Visma) 1:47 á eftir
- Thibaut Pinot (Groupama-FDJ) 1:50 á eftir

ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

50%

ZERNI garðsett. Borð + 2 fellistólar. 34.900 kr. Nú 17.450 kr.

NÚ **3.998**
SPARAÐU 3.997

CHARME hvítvíns-, rauðvíns- og kampavínsglös. 18 stk. í pk. 7.995 kr. Nú 3.998 kr.

75%

BALL loftljós. Hvítt með 7 kúplum. Ø18 cm. 79.995 kr. Nú 19.995 kr.

50%

POT blómapottur.
Ø14x24 cm. 2.295 kr. Nú 1.148 kr.
Ø13x16 cm. 1.295 kr. Nú 648 kr.
Ø17,5x16,5 cm. 2.295 kr. Nú 1.148 kr.
Ø14,5x14 cm. 1.495 kr. Nú 748 kr.

PASSION MATARSTELL
50%
AFSLÁTTUR

NÚ **3.870**
SPARAÐU 9.030

FONTANA garðstóll. Græn skel, svartir fætur. 12.900 kr. Nú 3.870 kr.

30%

SÖDAHL rúmföt. Chic. 140x200/60x63 cm. 12.995 kr. Nú 8.995 kr.

20% AF ÖLLUM SÓFUM*

*GILDIR EKKI UM VÖRUR Á ÁÐUR NIÐURSETTU VERÐI

KINGSTON þriggja sæta sófi. Blátt áklæði. L232 cm. 239.900 kr. Nú 191.920 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Southern Fried Chicken

Frosnir naggar, bitar og vængir
Tilbúið beint í ofninn

verð frá **449** kr/pk

Tilboð gilda út 28. júlí

NÝJUNG

Happy crunch lífrænt og bragðgott múslí

verð frá **649** kr/stk

Einstakir ofnréttir sem slá í gegn

verð frá **899** kr/pk

Sjöstrand kaffihylkin eru umhverfisvæn og innihalda 100% lífrænt kaffi.

759 kr/stk

Sneiðar eða bitar frábær á súrdeigsbrauðið

verð frá **599** kr/stk

Mikið úrval
Sykur og sykurlaust

verð frá **279** kr/stk

Bounty, Galaxy og M&M smákökur

359 kr/stk

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira girnilegt

30% afsláttur

ÍSLANDS LAMB

Lambainnralæri

3.289 kr/kg

Verð áður 4.699 kr/kg

NÝJUNG

Spennandi steikarsósur sem þú verður að prófa

Verð frá **499** kr/stk

15% afsláttur

Kjúklingabringur

2.124 kr/kg

Verð áður 2.499 kr/kg

35% afsláttur

Kryddlegnar grísakótilettur

1.299 kr/kg

Verð áður 1.998 kr/kg

25% afsláttur

Kryddlegnar lambalærissneiðar

2.324 kr/kg

Verð áður 3.099 kr/kg

HAGKAUP

Meira svona alla daga

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

26. JÚLÍ 2019 FÖSTUDAGUR

Merkisviðburðir

1896 Suðurlandsskjálfti á svæðinu frá Landsveit vestur í Ölfus. Fjöldi bæja í Rangárvallasýslu hrynur til grunna. Þetta var sá fyrsti af fimm skjálftum, sem áætlað er að hafi verið 6,5-6,9 stig að styrk.

1929 Vélbáturinn Gotta kemur til Reykjavíkur úr leiðangri til Grænlands. Með í för eru fimm sauðnautskálfar sem fyrst eru geymdir á Austurvelli og vekja þar mikla athygli. Síðar eru þeir fluttir í Gunnarsholt þar sem þeir týna tölunni.

1959 Til mikilla átaka kemur á dansleik á Siglufirði, þar sem á annað hundrað skip voru í höfn vegna brælu. Tólf menn slasast í fjöldaslagsmálum.

1984 Keppt er í Reykjavíkurmaraþoni, alþjóðlegu maraþonhlaupi, í fyrsta sinn. Þátttakendur eru 214 en árið 2018 voru þeir um níu þúsund.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Lilja Halldórsdóttir

andaðist á LSH við Hringbraut þann 11. júlí síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Páll Vilhjálmsson
Halldór Pétur Pálsson **Andrea Schlecht**
Vilhjálmur Pálsson **Klara Straumsnes**
Þórsteinn Pálsson **Ástríður Jóhanna Elvarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær bróðir okkar, mágur og frændi,

Ástmar Ingimarsson

lést mánudaginn 22. júlí. Hann verður jarðsunginn 30. júlí frá Fella- og Hólakirkju kl. 13.00.

Eyrún Ingimarsdóttir **Árni H. Ingason**
Elías J. Ingimarsson **Guðný Róbertsdóttir**
Ingi V. Ingimarsson **Birna Ingimarsdóttir**
Sara Harðardóttir
systkinabörn og systkinabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar og mormor,

Hanne Jeppesen

lést á Droplaugarstöðum 18. júlí. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 9. ágúst klukkan 15. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin. Innilegar þakkir til starfsfólks Droplaugarstaða fyrir góða aðhlynningu og hlýhug.

Móna Steinsdóttir.
Lizy Steinsdóttir
Daníel Einar Hauksson
Katrín Hanna Hauksdóttir
Sara Gunnlaugsdóttir

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, sonur, bróðir og mágur,

dr. Þorsteinn Ingi Sigfússon
forstjóri
Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands,

lést í Stokkhólmi, mánudaginn 15. júlí. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju þriðjudaginn 30. júlí kl. 13.

Bergþóra Karen Ketilsdóttir
Davíð Þór Þorsteinsson **Helena Eufemía Snorradóttir**
Dagrún Inga Þorsteinsdóttir **Marteinn Ingi Smárason**
Þorkell Viktor Þorsteinsson **Katrín Birna Sigurðardóttir**
Alexandra Karen, Antonía Kolbrún, Alda Karen
Kristín Sigríður Þorsteinsdóttir
Árni Sigfússon **Bryndís Guðmundsdóttir**
Gylfi Sigfússon **Hildur Hauksdóttir**
Margrét Sigfúsdóttir **Bjarni Sigurðsson**
Þór Sigfússon **Halldóra Vífilsdóttir**
Sif Sigfúsdóttir **Búi Kristjánsson**

List og súkkulaðigerð

Þegar Fríða Björk Gylfadóttir missti vinnuna í bankanum ákvað hún að sameina áhugamál sín og stofnaði súkkulaðikaffihús á Siglufirði.

Fríða í notalegu kaffihúsi sinu. Myndir hennar, sem sýna fjölskyldutengsl, eru í bakgrunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fríða Björk Gylfadóttir rekur kaffihúsið Fríða súkkulaðikaffihús á Siglufirði. Þar er boðið upp á heitt súkkulaði og gómsætt heimagert konfekt í notalegu umhverfi. Veggina prýða svo myndir eftir Fríðu, en hún var með vinnustofu í sama húsi.

„Ég vann hjá Arion banka og missti vinnuna árið 2015 og þá stakk bóndinn upp á því að ég myndi sameina áhugamál mín; listina og súkkulaðigerðina sem ég hafði fengist við heima í fimmtán ár. Þetta var svo skemmtileg hugmynd að ég gat ekki látið hana verða að engu," segir Fríða.

Fríða býr til konfektmola og súkkulaðiplötur og heitt súkkulaði. Hún segir vinsælustu súkkulaðiplöturnar vera karamellusúkkulaði með trönuberjum og sjávarsalti og fast á hæla þess fylgi ljóst karamellusúkkulaði með Appollolakkrís og karamellukexperlum. Ljúffengir konfektmolar eru allir með fyllingu og þar notar Fríða meðal annars gráðost og romm.

Hún segir aðsóknina vera miklu betri en hún hafði átt von á. „Útlendingar eru duglegir að koma og staðurinn spyrst mjög vel út."

Spurð hvort það hafi verið áfall að missa vinnuna segir hún: „Auðvitað var sjokk að vera sagt upp vinnunni, ég var búin að vera þarna í 20 ár, en eiginmaðurinn kallaði þetta blessun. Það er miklu meiri vinna á mér núna og miklu minni laun en miklu meira gaman."

Lék í Paradísarheimt

Þegar Fríða var fjórtán ára lék hún í sjónvarpsþáttunum Paradísarheimt sem gerðir voru eftir sögu Halldórs Laxness. „Ég sá að það var auglýst eftir statista og fór í viðtal. Um kvöldið var hringt í mömmu og pabba og þeim tilkynnt að ég fengi hlutverk. Ég var í Kvennaskólanum og Guðrún skólastjóri gaf mér frí með því skilyrði að ég myndi ekki sækjast eftir aðalhlutverkinu."

Fríða lék Steinu, dóttur Steinars bónda, og meðal leikara voru Jón Laxdal, Rúrik Haraldsson, Róbert Arnfinnsson, Helga Bachmann, Helgi Skúlason og fleiri kempur. „Þetta var mikið ævintýri og mér, tryppinu sem kunni ekkert og vissi ekkert, var tekið dásamlega." Lengri varð leikferillinn ekki, en dansinn tók við. „Ég sá Singin in the Rain og svaf ekkert um nóttina og skráði mig í danstíma daginn eftir og var í dansi í átta ár."

Þetta var svo skemmtileg hugmynd að ég gat ekki látið hana verða að engu.

Ljúffengir konfektmolar með fyllingu.

Myndir um fjölskyldutengsl

Nú er það myndlistin sem á hug Fríðu ásamt súkkulaðigerðinni. Hún er ekki lærð í myndlist en segist mála eins mikið og hún geti. Hestamyndir hennar prýða kaffihúsið auk raðar mynda sem sýna fjölskyldutengsl. „Gamall bekkjarbróðir minn úr MR og eiginmaður hans komu í heimsókn til mín. Ég fór að hugsa að það væri ekkert svo langt síðan samband eins og þeirra var ekki leyfilegt. Ég fór að skoða alls konar fjölskyldumynstur og til varð myndaröð sem sýnir tengslaþræði. Ég gerði 30 slíkar myndir og sýndi fyrir sunnan hjá Ófeigi á Skólavörðustíg. Nú eru nokkrar þessara mynda hér á sýningu." **kolbrunb@frettabladid.is**

†

Þökkum samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Kristínar Hagalínsdóttur
Skólavörðustíg 26.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á deild A4 Landspítala í Fossvogi og starfsfólks líknardeildar Landspítala í Kópavogi fyrir alúð og hjúkrun í veikindum móður okkar. Guð blessi ykkur öll.

Guðrún Haraldsdóttir
Einar Ólafur Haraldsson **Helga Hrönn Elíasdóttir**
Ómar Ingi Magnússon
Guðrún Kristín Einarsdóttir **Vilhjálmur Vilhjálmsson**
Eydís Björk Einarsdóttir
Karen María Einarsdóttir

†

Heittelskaður eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ólafur Jónsson
fv. sérfræðingur Landsbanka og áður verkstjóri,
Áslandi 2, Mosfellsbæ,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans 11E þann 23. júlí sl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík þann 31. júlí kl. 11.

Kristín Sæunnar Sigurðardóttir
Sæunn Ólafsdóttir **Benedikt Arnarson**
Iðunn Ólafsdóttir **Árni Valur Skarphéðinsson**
Ólöf Rún Árnadóttir, Skarphéðinn Stefán Árnason,
Ríkharður Rafn Árnason, Þula Guðrún Árnadóttir,
Baldur Benediktsson, Freyja Benediktsdóttir

FÓLK

Grill

FÖSTUDAGUR 26. JÚLÍ 2019

Það er um að gera að prófa sig áfram með grillrétti. Eftirréttir eru til dæmis mjög góðir grillaðir. ➔4

Grilluppskriftir fyrir þá sem eru á ketó

Kristján Einar Kristjánsson, viðskiptaráðgjafi hjá Pipar\TBWA, og Bjarki Gunnarsson, matreiðslu- og kjötiðnaðarmaður, eru með grill-hlaðvarp á frettabladid.is og hafa vakið mikla athygli . ➔2

Bjarki Gunnarsson matreiðslumaður og Kristján Einar Kristjánsson viðskiptaráðgjafi halda úti hlaðvarps-grillþáttum í samvinnu við frettabladid.is og Char broil grill. Þar bjóða þeir félagar upp á girnilegar uppskriftir, góð ráð bæði fyrir grænmeti og kjöt en einnig skemmtilegt rabb. FRETTABLAÐIÐ/VALLI

SUMARÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

ALLIR PÚÐAR 20 - 40% AFSLÁTTUR

-40%

kr. 5.600 / 4.300 NÚ KR. 3.360 / 2.580

kr. 4.900 NÚ KR.2.580

-30%

Askov Tungusófi 195x185 m kr. 176.600 NÚ KR. 123.620

ALLIR KLUKKUR 20% AFSLÁTTUR

-40%

Freja hliðarborð 2 í setti kr. 44.600 NÚ KR. 29.760

-40%

Motta 60x90 kr. 9.800 NÚ KR. 5.880

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Framhald af forsíðu

Kristján segist lengi hafa haft áhuga á því að grilla. „Ég var kannski ekkert sérstaklega góður í matargerðinni, var alltaf að gúgla eða leita til Bjarka um alls konar grillráð. Ég eignaðist alvöru grill í vor og nú finnst mér ég vera frelsaður. Segi stundum að það séu ein af grunnmannréttindunum að eiga gott grill. Mér datt í hug að við Bjarki gætum deilt þessum ráðum og hugmyndum við grillið til annarra. Það var ástæða þess að við gerðum hlaðvarpsþætti. Við höfum fengið frábær viðbrögð við þeim," segir Kristján sem fylgir ketó mataræði og tileinkaði annan þátt þeirra félaga uppskriftum að slíkum réttum sem birtast hér. Sá þáttur fór í loftið á miðvikudag. Í næstu viku ætla þeir félagar að fjalla um verslunarmannahelgina. Þá verður meðal annars fjallað um svínarif og vængi sem hægt er að undirbúa áður en haldið er í ferðalag.

Aulinn og sérfræðingurinn

„Við ætlum að vera með alls konar uppskriftir, ekkert endilega ketó," segir Kristján og bætir við að grillið sé besti vinur þeirra sem fylgja því mataræði. Sjálfur fór hann á það til að láta sér líða betur og hefur fylgt því í sex mánuði. „Ég borða mikið af grilluðu grænmeti, til dæmis kúrbít, sveppi, tómata og papriku. Við höfum komið dálítið inn á grillað grænmeti í þáttunum og það er gaman að fylgjast með því sem Bjarki stingur upp á sem er margt óvenjulegt. Hann notar mikið af villtum jurtum úr náttúrunni, arfa, kerfil, fífla og hundasúru. Ég er mikill útivistarmaður og var að koma frá Grænlandi þar sem ég lærði um ótrúlegustu hluti í náttúrunni sem síðan er æðislegur matur."

Kristján segir að áheyrendur fái að heyra um bestu kjötbitana á grillið og hvernig á að meðhöndla þá. Einnig segir hann að þeir félagarnir taki marineringu upp á nýtt plan. „Við gerum þetta með léttum hætti, aulinn og sérfræðingurinn, þannig að fólk hafi gaman af þáttunum," segir Kristján sem fyrir utan grilláhugann lýsir formúlunni.

En hér koma uppskriftirnar.

Þeir félagarnir fylgjast vel með því sem fram fer á grillinu. Þættirnir þeirra birtast á frettabladid.is, nýr þáttur í hverri viku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dóttir Kristjáns, Emilía Karen, er áhugasöm um grillið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ljúffeng steikin er að verða tilbúin fyrir grillveisluna í garðinum hjá Kristjáni.

Keto lárperusalat með grilluðu beikoni og plómutómötum

Fyrir 4

12 beikonsneiðar
2 lárperur
4 plómutómatar
Blandað íslenskt laufsalat
Arfi
5 hvítlauksrif
Sjávarsalt
Svartur pipar
Olía
Japanskt mæjónes
Sítrónusafi

Grillið beikon þar til það verður stökkt. Takið lárperuna í tvennt og fjarlægið stein, kreistið yfir sítrónusafa úr hálfri sítrónu. Grillið á skinninu í u.þ.b. 1 mínútu og takið svo af og látið kólna. Skerið avókadó inn að skinni í teninga og brettið upp á skinnið, þá ættu teningarnir að detta úr hýðinu.

Skerið tómatana í tvennt, blandið svo í skál til hliðar olíu, hvítlauk (pressaður eða rifinn), teskeið af sjávarsalti og muldum svörtum pipar, blandið olíunni saman við og smyrjið á tómatana. Grilla svo tómatana á hýðinu í tvær mínútur og svo eru þeir teknir til hliðar og látnir kólna.

Blandið saman salatblöndu, arfa, olíu, salti og pipar, sítrónusafa úr hálfri sítrónu. Setjið salatið á disk, lárperuna ofan á, bætið svo við beikonkurli og plómutómat. Gott að setja japanskt mæjónes með sem dressingu.

Sannkölluð grillveisla komin á disk.

Ketó nauta sirloin

(mjöðm) með blómkáli, spergilkáli, grilluðum hvítlauk og japanskri mæjósósu.
Fyrir 4

1.500 g nauta sirloin (mjöðm) í heilu með fitu
2 smáir blómkálshausar
2 smáir spergilkálshausar
3 hvítlaukar
Olía
Rósmarín, ferskt
Estragon (fáfnisgras), ferskt
Salt
Svartur pipar
3 msk. graslaukur, smátt saxaður
250 g smjör

Best er að byrja á að marinera mjöðmina í allt að 7 daga fyrir eldun (3 dagar duga)

Byrjum á að gera marineringu, blöndum saman olíu, einum hvítlauk, nálum af fjórum rósmarín greinum, sex greinum af estragoni og matskeið af svörtum piparkornum og setjið í blandara og keyrið 2-3 hringi, alls ekki mauka of mikið. Kjötið er svo lagt í eldfast mót með marineringunni og kjötinu snúið daglega.Takið kjötið úr ísskáp sólarhring fyrir eldun.

Byrjið á að skera þvert í fituna (eins og þú ætlar að skera kjötið í sneiðar) niður að sin með u.þ.b. 1,5 cm millibili, að því loknu er farið aftur í sárin og sinin er opnuð (skorið í sinina). Kjötinu er lokað á mjög heitu grilli, 90 sekúndur á hvorri hlið og kjötið er svo eldað um 65% tímans á fitunni og 35% á kjöthliðinni á meðalheitu grilli u.þ.b. 120°C þar til kjarnhiti hefur náð 54-62 gráðum (eftir smekk). Takið kjötið af grillinu og látið standa í 10 mínútur. Eftir að kjötið hefur verið sneitt niður skal salta sneiðarnar með sjávarsalti.

Meðlæti

Skerið blómkálshausa í tvennt, fjarlægið stilkinn úr miðju án þess að hausinn fari í sundur, pakkið inn í álpappír með 75 g af smjöri og salt og pipar á hvorn helming. Leggið svo hvern bita með sárið niður á grillið. Grillið á meðalheitu grilli í 17 og hálfa mínútu.

Skerið stilkinn af spergilkálinu, skerið svo í 4-6 bita eftir stærð, grillið á sárinu (láta blómið snúa upp) í 2 til 3 mínútur eða þar til stilkurinn er farinn að mýkjast og blómið er farið að falla lítilega.

Skerið tvo hvítlauka í tvennt, grillið á sárinu, í hýðinu, í eina mínútu, snúið við og klárið að grilla í 2 til 3 mínútur eftir smekk.

Hvítlaukur og brokkolí er svo sett í skál, blómkálið opnað yfir skálinni svo smjörið fari með í skálina. Hrærið létt saman og kryddið með sjávarsalti.

Blandið saman 400 g af japönsku mæjónesi, safa úr einni sítrónu,

> Við höfum komið dálítið inn á grillað grænmeti í þáttunum og það er gaman að fylgjast með því sem Bjarki stingur upp á sem er margt óvenjulegt.

skrælið börk af hálfri sítrónu og setjið út í, 3 msk. smátt saxaður graslaukur, 2 msk. estragon, smakkið svo til með salti og pipar.

Ketó ís

500 ml rjómi
3 eggjarauður
3 msk. Sukrin gold púðursykur
1 tsk. Sukrin melis
Jarðarber

Þeytið rjóma og leggið til hliðar. Þeytið saman eggjarauður, púðursykur og melis-flórsykur vel. Skerið niður jarðarber og stappið svo létt með gafli og blandið út í rjóma. Blandið gætilega saman, hellið í form og frystið. Best er að gera ísinn að minnsta kosti þremur tímum áður en hann er borinn fram og ef ísinn er alveg frosinn þarf að taka hann út tímanlega. Gott að nota sykurlausa karamellusósu með.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage,** johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

YFIR 100 TEGUNDIR Á GRILLIÐ Í NETTÓ!

-50%

Grillleggir
Porkwings

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG

-40%

Folaldagrillsteik

1.559 KR/KG
ÁÐUR: 2.598 KR/KG

EÐAL NAUTALUND Á GRILLIÐ!

-15%

Nautalund

3.993 KR/KG
ÁÐUR: 4.698 KR/KG

-20%

Lambalæri
Grillkryddað

1.278 KR/KG
ÁÐUR: 1.598 KR/KG

-15%

Víkingagrís
BBQ

1.525 KR/KG
ÁÐUR: 2.179 KR/KG

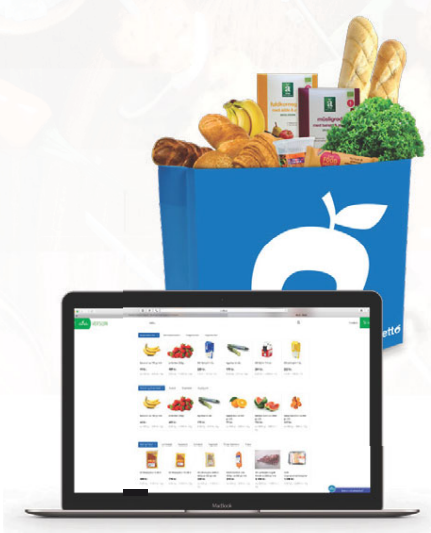
-30%

Plómur, ferskjur eða nektarínur
500 gr í öskju

249 KR/PK
ÁÐUR: 355 KR/PK

nettó

Lægra verð – léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 25. - 28. júlí

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

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*

**Skv. könnun Fréttablaðsins*

Grillaðir eftirréttir

Eftirréttur er mikilvægur hluti af góðri máltíð með góðum vinum. Eftir góðan aðalrétt er fátt betra en að fá sér eitthvað sætt. Ef þú varst að nota grillið í aðalréttinn, haltu því heitu fyrir eftirréttinn.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Flestir kannast við þessa sígildu grilluðu eftirrétti, eins og grillaða banana með súkkulaði eða grillaða sykurpúða. Hvernig hljómar að grilla ferska ávexti eða útbúa grillaða eftirréttapitsu?

Grillaður ananas með vanilluís

Ananas er gríðarlega ljúffengur og ferskur ávöxtur. Það sem fáir vita er að það er einstaklega gott að grilla hann líka. Hér er uppskrift að frábærum eftirrétti sem inniheldur grillaðan ananas og vanilluís. Uppskriftin er fyrir átta manns.

2 tsk. hunang
1 tsk. ólífuolía
1 tsk. lime-safi
1 tsk. kanill
1 ferskur ananas. Skorinn í sneiðar

Þetta er eftirréttur sem kemur á óvart. NORDICPHOTOS/GETTY

Vanilluís

Aðferð
Setjið hunang, ólífuolíu, lime-safa og kanil í litla skál og hrærið. Hitið upp grillið. Penslið ananassneiðarnar með marineringunni. Grillið í 2-3 mínútur á hvorri hlið, eða þangað til gljáinn er orðinn brúnn. Berið fram með kúlu af vanilluís.

Grilluð pitsa með súkkulaði og banönum

Einfaldur og bragðgóður eftirréttur sem allir geta gert. Uppskrift fyrir fjóra til sex.

1 pitsudeig
Nutella
2 bananar
1 poki hakkaðar heslihnetur

Hver elskar ekki nutella og banana? NORDICPHOTOS/GETTY

Grilluð vatnsmelóna er snilldar eftirréttur sem auðvelt er að útbúa. NORDICPHOTOS/GETTY

Aðferð
Fletjið út pitsudeigið og smyrjið með nutella. Hitið upp grillið. Grillið pitsuna þangað til súkkulaðið er farið að bráðna. Á meðan skerið þið bananana í sneiðar. Takið pitsuna af grillinu og bætið ferskum bönunum á. Stráið heslihnetum yfir og njótið vel.

Grilluð vatnsmelóna

Hver elskar ekki vatnsmelónur? Við mælum með að þið prófið að skella þeim á grillið, þið munið ekki sjá eftir því.

1 vatnsmelóna. Skorin í sneiðar.
Hunang
Sítrónusafi

Aðferð
Blandið saman um 3 msk. af hunangi og 2 tsk. af sítrónusafa og penslið vatnsmelónusneiðarnar. Grillið melónurnar í 2-3 mínútur á hvori hlið.

BYKO

Broil King®
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gem 320 gasgrill

Heildargrillflötur er 2775 cm², að meðtalinni postulínshúðaðri efri grind. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli, grillgrindur úr steypujárni og felliborð á hliðum.

37.496

50657519

Almennt verð: 49.995

25%

Kílóvött 6,9 | Brennarar 3

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl. Tilboð gilda til 28. júlí, eða á meðan birgðir endast.

NAPOLEON
TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð

TravelQ gasgrill

Með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldsvæðinu!

44.996

506600012

Almennt verð: 59.995

25%

Kílóvött 4,1 | Brennarar 2

NAPOLEON
ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 365 gasgrill

Tveir öflugir brennarar og þægileg efri grind. Bæði hliðarborðin eru niðurfellanleg.

62.996

506600035

Almennt verð: 89.995

30%

Kílóvött 8,2 | Brennarar 2

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Monarch 390 gasgrill

Ryðfrítt eldunarkerfi og með grillgrindur úr pottjárni.

86.796

50657509

Almennt verð: 123.995

30%

Kílóvött 8,8 | Brennarar 5

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Royal 320 gasgrill

Með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

49.995

50657512

Almennt verð: 69.995

29%

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

NAPOLEON
ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 525 gasgrill

Þeir fletir á ytra byrði sem ekki eru úr ryðfríu stáli eru með svartri postulínshúð. Eldboxið sjálft er steypt úr áli.

104.996

506600033

Almennt verð: 149.995

30%

Kílóvött 16,6 | Brennarar 4

40%

Tilboðsverð

G-600 ferðagrill

2,93KW. Létt og þægilegt ferðagasgrill, frábært í útileguna.

11.997

50632100

Almennt verð: 19.995

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Signet 390 gasgrill

Öflugt gasgrill með þremur brennurum og postulínshúðuðum járn-grindum.

112.496

50657502

Almennt verð: 149.995

25%

Kílóvött 18,5 | Brennarar 3

NAPOLEON
ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 425 gasgrill

Ytra byrði grillsins, grillgrindurnar, brennaraskildirnir og brennararnir er úr ryðfríu stáli.

139.996

506600052

Almennt verð: 199.995

30%

Kílóvött 16,6 | Brennarar 3+2

Allt að 50% afsláttur!

SUMAR ÚTSALAN

LÝKUR UM HELGINA

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is

Gott í matinn mælir með ostaveislu á grillið

Grilluð ostapizza með chillismjöri og apríkósum.

Íslenskir mygluostar eru sívinsælir á veisluborðum landsmanna en þeir passa líka fullkomlega á grillið!

Hvort sem þú setur þinn uppáhaldsost á hamborgarann, grilluðu ostapizzuna nú eða njótir þess að grilla hann einan sér, má með sanni segja að úr verði algjört sælgæti sem verður erfitt að standast.

Það besta við grillaðan mat, fyrir utan dásamlegt bragðið, er líka hversu einföld eldunaraðferðin er og því er upplagt að leyfa hugmyndafluginu að njóta sín og prófa sig áfram með forrétti, aðalrétti og eftirrétti.

Við deilum hér með ykkur brakandi ferskum og spennandi uppskriftum frá gottimatinn.is en þar er hægt að finna fleiri girnilegar grilluppskriftir fyrir sumarið.

Grillaður Dala Höfðingi með jarðarberja- og pekanhnetusalsa

smáréttur fyrir 4-6

2 stk. Dala Höfðingi
1 lítill bakki jarðarber
1 dl ristaðar og saxaðar pekanhnetur
1 góð handfylli fersk basilíka
1 msk. balsamikedik
1 msk. hunang
Svartur nýmalaður pipar

Skerið jarðarberin smátt ásamt basilíku og setjið í skál. Bætið rest af hráefnum út í og hrærið aðeins saman. Smakkið til með svörtum pipar og e.t.v. hunangi ef þarf. Setjið til hliðar. Hitið grill við meðalhita. Leggið ostinn beint á grillið eða á bút af álpappír. Lokið grillinu og grillið ostinn í u.þ.b. 5 mínútur á hvorri hlið eða þar til hann er mjúkur í gegn. Færið ostinn varlega yfir á lítið fat, toppið með jarðarberjasalsa og berið fram strax með ristuðu baguette eða kexi.

Grilluð ostapizza með chillismjöri og apríkósum

fyrir einn eða smáréttur fyrir tvo

Chillismjör

50 g smjör
2 tsk. chillimauk eða 1 saxaður ferskur chillipipar (minna ef þið viljið ekki sterkt smjör)
1 hvítlauksrif, smátt saxað
2 msk. fersk steinselja
Smá sjávarsalt

Setjið allt saman í pott og hrærið þar til smjörið er bráðnað.

Ostapizza

1 kúla tilbúið pizzadeig
1 Dala Kastali, skorinn í litla bita
3 dl rifinn Óðals Búri
2 ferskar apríkósur, skornar í

Grillaður ostur er ljúffengur.

sneiðar (líka gott að nota t.d. ferskjur eða nektarínur)
Góð handfylli fersk basilíka og/eða klettasalat

Fletjið pizzadeigið út þannig að pizzan sé dálítið þykk, (svipuð og naanbrauð). Penslið chillismjöri báðum megin. Hitið grill við meðalhita og leggið pizzadeigið beint á grillið. Þegar þið sjáið loftbólur myndast á yfirborðinu snúið þá við.

Dreifið báðum ostum vel yfir pizzuna og lokið grillinu þar til osturinn er bráðnaður og pizzubotninn alveg bakaður í gegn. Toppið með apríkósum og ferskri basilíku eða klettasalati og berið fram strax.

Þegar grilla skal góðan mat

Flestir nota gasgrill þegar þeir grilla. Kolagrillin eru þó með ákveðinn sjarma og sumum finnst maturinn verða betri. Það er gaman að elda á kolagrilli og þau geta verið þægileg.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þegar eldað er á kolagrilli er hægt að stjórna hitanum jafnt eins og þegar nokkrir hitabrennarar eru á gasgrilli. Með því að dreifa úr kolunum um allt grillið er maður að elda „direct“ en ef maður raðar þeim öðrum megin á botninn en eldar síðan þar sem þau eru ekki heitir það að grilla „indirect“. Með því að grilla indirect er hægt að elda matinn við vægari hita lengur en við það verður hann mjög safaríkur.

Setjið kolin öðrum megin á grillið. Veljið fitusprengt kjöt því það verður safaríkara. Betra ef fitan er í kjötinu sjálfu í stað fiturandar. Þegar keypt er gæðakjöt þarf ekki að marinera það. Best er að „vökva“ bitana örstutt í espresso kaffi áður en þeir eru grillaðir. Ekki salta kjötið áður en það er sett á grillið. Best að bragðbæta með salti á grillinu. Penslið grillið með matarolíu áður en kjötið er lagt á teinana svo það festist ekki við þá. Þegar kjötið er búið að fá á sig fallega húð skal færa það „indirect“ og látið vera smástund með loki.

Kjötið á að standa á borði og hvíla í 10-15 áður en það er skorið. Ekki setja í álpappír því þá heldur það áfram að eldast.

Gæðasteik af grillinu passar mjög vel með góðu salati.

Kjötið á að standa á borði og hvíla í 10-15 áður en það er skorið. Ekki setja í álpappír því þá heldur það áfram að eldast.

Taílenskt steikarsalat

Hér kemur uppskrift að taílensku steikarsalati sem er mjög gott í sumarhita. Auk þess þarf ekki mikið að hafa fyrir því. Kjötið er grillað og best ef það fær í sig þetta kolabragð. Þetta kjöt þarf að marinera í að minnsta kosti eina klukkustund.

500 g gott nautakjöt
4 msk. fiskisósa
2 msk. sykur
1 msk. ferskt engifer
2 heilir, þurrkaðir chilli, rauðir
1 hvítlauksrif
1 límóna
2 msk. límónusafi
⅓ agúrka
½ dl jarðhnetur, ristaðar
2 skalottlaukar, skornir í sneiðar
3 dl kryddjurtir, til dæmis minta, basil og kóríander

Hrærið saman 1 msk. fiskisósu og 1 msk. sykur. Penslið kjötið með þessari blöndu.

Búið til dressingu. Blandið saman fiskisósu, sykri, engifer, chilli, hvítlauk og límónusafa.

Grillið kjötið í um það bil 5 mínútur á hvorri hlið, fer eftir þykkt. Látið síðan hvíla í 10 mínútur. Skerið í þunnar sneiðar.

Setjið eftirlætissalatið á disk, raðið kjötinu fallega yfir, því næst gúrkubitum, skallottulauk, hnetum og kryddjurtum. Dreifið dressingunni yfir. Það má bæta í salatið ef fólk vill eitthvað fleira með kjötinu.

Til fróðleiks má geta þess að alltaf er best að vera með steikarmæli við höndina þegar grillað er.

Kjúklingalæri með beini þarf að vera 82°C þegar það er fulleldað. Kjúklingabringa þarf að vera 72°C. Svínakótiletta 70°C og nautasteik frá 54-70°C eftir því hversu mikið fólk vill hafa hana eldaða.

Lambakótilettur þurfa að vera 56-70°C og lax 48-52°C. Túnfisksteik þarf að vera 32°C.

Maraþon

FÖSTUDAGUR 26. JÚLÍ 2019

Kynningar: Krabbameinsfélagið, Artasan, Ljósið, Eins og fætur toga

Skokkið er gott tækifæri til að skreppa út í náttúruna og njóta hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hleypur í þrítugasta skiptið

Margrét Jónsdóttir hleypur sitt þrítugasta hálfmaraþon í Reykjavíkurmaraþoninu og ætlar að klára það eins og hin 29 hálfmaraþonin. Fyrst og fremst snúast hlaupin um að líða vel.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Árið 1985 stofnaði Margrét skokkhóp ásamt hópi fólks. Sama ár tók hún þátt í sjö kílómetra hlaupi í Reykjavíkurmaraþoninu ásamt 11 ára syni sínum sem vann hana í hlaupinu. Það var svo árið 1986 sem Margrét hljóp sitt fyrsta hálfmaraþon með vinum.

Margrét hefur alltaf stefnt að því að ljúka hlaupi og ætlar líka að gera það í ár. Hins vegar spáir hún lítið í tímann. Hún leggur fyrst og fremst áherslu á að líða vel og hafa gaman. „Ég myndi segja að ég væri jafnvel frekar lengi að hlaupa. Ég læt líkamann alveg ráða hvað ég get gert. Fyrst og fremst er ég að njóta þess að skoða borgina mína þegar ég skokka um hana.“ Margrét segir að í fyrra hafi hún náð að hlaupa hálfmaraþonið í Reykjavíkurmaraþoninu á 2,13 klukkustundum en líklegast sé besti tíminn sem hún hefur náð 1,54 klukkustundum.

Hristir hendurnar fyrir áhorfendur

Hlaupaleið Reykjavíkurmaraþonsins hefur tekið ýmsum breytingum í gegnum tíðina. Margrét segir að þó hafi alla tíð verið hlaupið frá miðborg Reykjavíkur út á Seltjarnarnes og hafnarsvæðisleiðina inn að Kleppi. Í ár verður hlaupið í gegnum íbúahverfi sem Margrét telur að geti verið skemmtilegt. Það bjóði upp á

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsíðu

að fólk komi út af heimilum sínum til að hvetja hlauparana. „Það er orðið meira af því hér heima, að fólk klappi og það sé tónlist spiluð. Það er rosalega gott að fá tónlistina inn, þá hristir maður hendurnar og klappar eins og heyrnarlausir til að þakka fyrir sig. Það verður mjög fínt að fara inn í íbúagöturnar.“

Margrét segist þó ekki alveg viss hvort hún ætli að taka þátt í fleiri hálfmaraþonum eftir Reykjavíkurmaraþonið þar sem golfið heilli. „En hver veit. Ég frétti af sjötugri konu sem „trimmaði“ Laugaveginn.“ Fyrir Margréti er „trimmið“ eða skokkið slakandi og gott tækifæri til að njóta náttúrufegurðar. „Það gerir rosalega mikið fyrir mig og ég nýt þess í botn að vera ein á Hólmsheiðinni að skokka. Ég hef verið svo heppin að geta stundað skokkið og fá að skreppa út í náttúruna til að njóta hennar. Það er mitt lífsmottó.“

Þolþjálfun eykur vellíðan

Á Hólmsheiðinni er fullt af malarstígum og hestaslóðum sem Margrét skokkar um. Þó hún sé oftast ein á heiðinni segist hún taka eftir að utanvegahlaup er orðið vinsælt. „Ég æfi alltaf á malarstígum og í náttúrunni, þar sem það er bæði skemmtilegra og hollara en að vera á malbiki.“

Margrét starfaði sem kennari og íþróttakennari alla sína tíð. „Ég hef alltaf lagt mikla áherslu á að fólk njóti þess sem það er að gera. Það þarf ekki að fara of hratt og heldur ekki of langt.“ Margrét segist hafa fundið fyrir því þegar hún var í skokkhópnum á 9. áratugnum að sumir í hópnum vildu árangur strax, en voru ekki tilbúnir þar sem þá vantaði betri grunnþjálfun.

Skokkið er bæði gott fyrir andlega og líkamlega heilsu. Margrét hefur alla tíð í sinni kennslu lagt mikla áherslu á þolþjálfun, sem er gífurlega mikilvæg. Færni hjartans til að flytja súrefni út til vöðvanna eykst með þolþjálfun, þá líður manni betur og hreinsar líkamann af alls konar kvillum að hennar sögn. Góðar þolþjálfunaræfingar sem Margrét nefnir eru til dæmis röskleg ganga, skokk og ganga til skiptis, dans, að hjóla, sund og skíðaganga.

Margrét hristir hendurnar á hlaupunum til að þakka fyrir hvatningu áhorfenda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég myndi segja að ég væri jafnvel frekar lengi að hlaupa. Ég læt líkamann alveg ráða hvað ég get gert. Fyrst og fremst er ég að njóta þess að skoða borgina mína þegar ég skokka um hana.

Heppin að hafa gaman af íþróttum

Margrét upplifir að fólk sé meðvitaðra í dag um mikilvægi þess að hreyfa sig daglega og að ofreyna sig ekki. „Í dag eru hugmyndir um hreyfingu allt öðruvísi, sem mér finnst rosalega gott.“ Margrét segir að hreyfing sé alveg jafn mikilvæg og að tannbursta sig. Það sé afleitt að fólki detti í hug að hætta að hreyfa sig eftir þrítugt. „Það er bara ekki inni í myndinni.“

Margrét telur sig einstaklega heppna að hafa alltaf fundist gaman að íþróttum, það er ekki öllum sem finnst það. Ef maður hefur ekki gaman af íþróttinni sem maður stundar þá eru líkur á að maður hætti. „Það er óþarfi að hræða fólk og segja að það þurfi að vera marga klukkutíma á dag að hreyfa sig. Nú er ég á efri árum og ég bendi fólki á mínum aldri oft á þessa daglegu hreyfingu sem er kannski hálftími. Það gerir mikið fyrir fólk til að berjast við Elli kerlingu.“ Margrét mælir til dæmis með göngutúrum eða sundi. Sjálf endar hún alltaf hvers kyns íþróttaæfingu sem hún stundar á sundi og vatnsnuddi. „Það er það besta. Ég veit að það er tímafrekt fyrir yngra fólk, en maður þarf ekkert að vera lengi í sundinu.“

Þú þarft ekki að vera maraþonhlaupari til að minnka líkur á krabbabeini

Krabbameinsfélagið hvetur landsmenn til reglulegrar hreyfingar, því í henni felst góð forvörn gegn krabbameinum. Félagið hvetur hlaupara til dáða í Reykjavíkurmaraþoninu og gefur bönd með slagorðinu sínu.

Flestir vita að hreyfing af öllu tagi er góð fyrir heilsuna. Líklega eru færri sem vita að regluleg hreyfing í 30 mínútur á dag getur minnkað líkur á ýmsum tegundum krabbameina svo sem í ristli og endaþarmi, brjóstum og legbol. Rannsóknir sýna að einstaklingar sem hreyfa sig reglulega greinast sjaldnar með krabbamein en þeir sem hreyfa sig lítið sem ekkert.

„Við segjum okkur líklega alltof oft að við höfum ekki tíma til að hreyfa okkur,“ segir Jóhanna Eyrún Torfadóttir, sérfræðingur í forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu. „Góðu fréttirnar eru að það þarf ekki að hlaupa maraþon til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna. Það að labba eða ganga rösklega í 30 mínútur á dag er einstaklega áhrifarík leið til að fá hreyfingu sem skilar sér í styrkingu vöðva.“

Regluleg en hófleg hreyfing styrkir ónæmiskerfið, minnkar bólgur, lækkar estrógen- og insúlínmagn í blóðinu og hjálpar til að viðhalda hæfilegri líkamsþyngd. Allt eru þetta þættir sem geta veitt vernd gegn krabbameinum. Það sama gildir um einstaklinga sem greinst hafa með krabbamein. Í meðferð og að henni lokinni hefur hreyfing þau áhrif að auka lífsgæði og minnka líkur á endurkomu meinsins. Daglegt líf breytist mikið eftir krabbameinsgreiningu og hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan. Líkja mætti krabbameinsmeðferð við langhlaup þar sem hver og einn fer á sínum hraða en hvert skref í hreyfingu er skref í rétta átt.

Ég hleyp af því ég get það!

Í tilefni af Reykjavíkurmaraþoninu vill Krabbameinsfélagið vekja athygli á þeim mörgu kostum sem fylgja hreyfingu. Í því samhengi fær félagið lánuð einkunnarorð Gunnars Ármannssonar hlaupagarps, sem hefur reynt krabbamein á eigin skinni og segir: „Ég hleyp af því ég get það.“

Krabbameinsfélagið hvetur þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoninu til að tileinka sér hugarfar Gunnars og gefur öllum þeim hlaupurum sem vilja höfuð- eða fyrirliðaband með þessum einstöku hvatningarorðum á Fit & Run sýningunni í Laugardalshöll.

Það er aldrei of seint að byrja reglulega hreyfingu eða bæta við hreyfingu í daglegu lífi. Sumarið er kjörinn tími til að byrja til dæmis að hjóla, synda, labba eða skokka og ekki er verra að taka með sér góðan vin/vini, börnin sín og/eða barnabörn – því það græða allir á því að hreyfa sig. Hlaupum á okkar forsendum, hægt eða hratt, langt eða stutt – af því við getum það!

Arnar Pétursson og Berglind Alda Ástþórsdóttir með höfuð- og fyrirliðaböndin. Berglind hefur nú þegar safnað yfir 140.000 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Góðu fréttirnar eru að það þarf ekki að hlaupa maraþon til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna.

Eyrún Torfadóttir

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

„Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara," segir Eygló Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stunda fjallgöngur og hjóla án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum í hnjám og öðrum liðverkjum og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Eygló Jónsdóttir hefur með inntöku Nutrilenk haldið sínum verkjum í skefjum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjósk hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr" stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgum en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

> **Síðustu fimm ár hef ég geta stundað fjallgöngur, hjólað og haldið mér gangandi með Nutrilenk.**
>
> **Eygló Jónsdóttir**

Nutrilenk Gold er mest selda liðbætiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskvefsrýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bætiefni getur breytt allri líðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara

Eygló Jónsdóttir hefur náð góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

„Ég sleit krossbönd fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein, því fylgja verkir og bólgur. Einnig er ég með slit í þumalfingri. Ég var alltaf að leita mér að einhverri lausn án þess að þurfa að taka inn verkjalyf. Fann Nutrilenk Gold og með því að taka það daglega held ég verkjum í skefjum, síðustu fimm ár hef ég getað stundað fjallgöngur og hjólað án verkja. Ég hef prófað að hætta að taka það inn en alltaf byrjað að finna fyrir verkjum aftur. Ég byrja því alla daga með Nutrilenk Gold, það gerir lífið bara svo miklu auðveldara."

Byggingarefni brjóskvefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.

Olíuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.

Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.

Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótaóeirð.

Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

Vilja styrkja hið góða starf Ljóssins

Átta félagar ætla að hlaupa til styrktar Ljósinu, endurhæfingar-miðstöð fyrir krabbameins-greinda, í Reykja-víkurmaraþoninu. Einnig ætlar Krist-inn Fannar Páls-son að hlaupa. Allir hafa þeir kynnst starfsemi Ljóssins og því mikilvæga starfi sem þar er unnið.

Vinahópurinn. Herrarnir ætla að hlaupa fyrir Eydísi sem er í ljósbláa kjólnum og Ljósið sem hefur verið henni stoð og stytta í veikindunum.

Vinirnir átta eru mismunandi vanir því að hlaupa. Eftir að eiginkona eins þeirra, Eydís Ása Þórðardóttir, greindist með krabbamein á meðgöngu langaði þá að styrkja Ljósið sem reyndist henni og manni hennar, Garðari Erni Arnarsyni, vel í veikindunum. Félagarnir átta ætla að hlaupa 10 km í Reykjavíkurmaraþoninu og stefna á að safna tveimur milljón-um króna. Þeir eru þegar komnir með yfir 400 þúsund og hvetja alla til að styrkja þetta magnaða starf sem fram fer í Ljósinu.

Einn vinanna, Ásgeir Elvar Garðarsson, segir að Eydísi hafi gengið vel og dóttirin, Embla Marín, orðin sjö mánaða. „Eydís stóð sig eins og hetja á meðgöng-unni þrátt fyrir þetta mikla áfall. Eydís og Garðar höfðu strax sam-band við Ljósið sem hjálpaði þeim mikið. Þegar Garðar sagði okkur vinunum frá áformum sínum um að hlaupa til styrktar Ljósinu hikuðum við ekki heldur slógumst í hópinn. Við munum allir hlaupa saman og safna í leiðinni. Ákveðið var að fara 10 km þar sem við erum misþjálfaðir í hlaupum. Einhverjir hafa ekki einu sinni hlaupið út úr innkeyrslunni heima hjá sér," útskýrir Ásgeir Elvar. „Við hlaupum núna tvisvar til þrisvar í viku til að undirbúa okkur. Það er líka frábær afsökun til að hittast."

Þeir sem hlaupa fyrir utan Ásgeir Elvar og Garðar eru Aron Kristinsson, Brynjar Guðlaugsson, Davíð Þór Sveinsson, Fannar Þór Svavarsson, Hinrik Albertsson, Magnús Guðmundsson, Teitur Albertsson og Viktor Guðnason. „Við félagarnir ætlum að beita öllum brögðum til að ná tveimur milljónum. Við ætlum að þrífa bíla í næstu viku og síðan ætlum við að halda opna hlaupaæfingu. Á eftir verða grillaðar pylsur. Hægt er að fylgjast með okkur á Facebook undir vin8 Ljóssins.

> Fólk fær lyf og meðhöndlun á sjúkrahúsi en huggun-ina, hvatninguna og lífsviljann er hægt að sækja til Ljóssins.

Frábær starfsemi Ljóssins

Kristinn Fannar Pálsson ætlar að hlaupa hálft maraþon fyrir Ljósið. Þetta er í níunda skiptið sem hann fer hálft maraþon. „Systir mín greindist með krabbamein í ársbyrjun 2017. Þá kynntumst við fjölskyldan starfsemi Ljóssins. Við sáum hvað þarna er mikilvægt starf í gangi og ég er mjög feginn að þessi starfsemi er til," segir Kristinn sem hafði ekki þekkt til Ljóssins áður.

Kristinn Fannar Pálsson hleypur til styrktar Ljósinu en systir hans greindist með krabbamein í ársbyrjun 2017. Ljósið veitti aðstoð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég vil safna sem mestu þar sem Ljósið er að stækka við sig húsnæði auk þess sem ég vil vekja athygli á þessari góðu starfsemi. Við höfum gífurlega góða reynslu af Ljósinu en það gerir allt sem spítalinn gerir ekki. Fólk fær lyf og meðhöndlun á sjúkrahúsi en huggunina, hvatn-inguna og lífsviljann er hægt að sækja til Ljóssins. Áður hvíldi þessi ábyrgð á aðstandendum en nú hefur Ljósið tekið við og gerir það vel," segir Kristinn. „Systur minni vegnar vel eftir þetta áfall og mig langar að safna sem mestu til að styðja við uppbyggingu Ljóssins."

Í Ljósinu er lögð áhersla á líkamlega, andlega og félagslega endurhæfingu þeirra sem greinst hafa með krabbamein. Fjöldi fólks kemur í Ljósið daglega til að byggja sig upp.

Gott fyrir maraþonhlaupara

Ekki ætti að borða þunga máltíð tveimur til þremur klukkustundum fyrir hlaup. Þó er óhætt að fá sér létta kolvetnaríka máltíð allt að klukkustund áður. Það gæti verið ávöxtur eða hafragrautur.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Pasta hentar vel eftir hlaupið. Það er kolvetnaríkt og gefur orku. Gróft brauð með rauðrófuhummus er fyrirtaks biti fyrir hlaupið. Við leituðum á náðir Nönnu Rögnvaldardóttur og fengum tvær góðar uppskriftir fyrir hlaupara.

Rauðrófuídýfa eða mauk er afskaplega hollt og gott. Það er líka mjög einfalt að útbúa. Að sögn Nönnu er best að kaupa rauð-rófur, baka þær í ofni við 180°C hita í 45-60 mínútur. Fyrst eru þær skornar til helminga og síðan settar í álpappír. Gott er að nota hanska þegar rauðrófur eru með-höndlaðar.

200 g cannellini-baunir eða aðrar hvítar baunir
150 g soðnar eða bakaðar rauð-rófur, grófsaxaðar
1 msk. tahini
1 tsk. kóríanderduft
Safi úr ½-1 sítrónu
Smáklípa af chiliflögum
2 msk. góð ólífuolía
Pipar og salt eftir smekk

Mjög einfalt pasta.

Lögurinn af baununum er ekki notaður. Allt sett í matvinnsluvél og maukað.

Cacio e pepe pasta

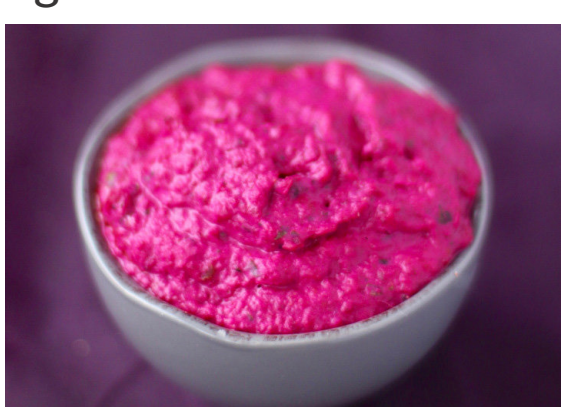
Þetta er mjög gott pasta og einfalt að gera. Það á ættir að rekja til Rómar. Í þessu pasta er ekkert kjöt, einungis ostur og pipar.

Setjið 3 lítra af vatni í pott, saltið vel og látið suðuna koma upp. Notið kalt vatn, ekki hitaveitu-vatn. Pastað er soðið eftir leiðbein-ingum á umbúðum. Nanna notar tvenns konar osta í réttinn, Prima Donna og Parmigiano Reggiano. „Ég sker vænan bita af hvorum fyrir sig og ríf þá niður, ekki mjög fínt. Svo setti ég svona eina mat-skeið af svörtum piparkornum í mortélið og grófsteytti þau.

Hitaði 2 msk. af smjöri og 2 msk. af ólífuolíu á pönnu, henti piparnum út í, hrærði og lét piparinn krauma í svona eina mínútu. Á meðan tók ég svona 200 ml af pastasoðinu frá en hellti svo pastanu í sigti og lét renna af því. Hellti svo helmingnum af soðinu á pönnuna og hvolfdi svo pastanu á hana. Ég hristi pönnuna og hrærði þar til pastað var þakið soði, setti svo ostinn út á og hélt áfram að hrista og hræra þar til osturinn var bráðinn.

Ég bætti mestöllu soðinu sem eftir var á pönnuna en það er ekki víst að þess þurfi; pastað á bara að vera mátulega þakið sósu. Þetta allt tekur kannski 3-4 mínútur. Og þá er það bara tilbúið og má hvolfa á fat. Basilíkan sem sést í er bara skraut. En auðvitað má krydda þetta með basilíku ef maður vill; það er samt óþarft.

Einfaldara gerist það bara ekki.



Girnilegt rauð-rófumauk ofan á brauð.

Nanna Rögnvaldardóttir.

Telma Matthíasdóttir keppti í sinni fyrstu Ironman keppni árið 2015.

KLÁR Í 42,2 KM

VEL GERT

Toppur er framleiddur eftir ýtrustu gæðakröfum úr fersku íslensku bergvatni, því ef þú ætlar að gera eitthvað, **gerðu það þá vel.**

Toppur is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2018 The Coca-Cola Company.

Allir geta byrjað að hlaupa

Þingkonan Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir byrjaði að hlaupa vorið 2016 heilsunnar vegna, en þá hafði hún ekki hreyft sig árum saman. Í dag hleypur hún að jafnaði þrisvar í viku og segir að aðalmálið sé að drífa sig af stað.

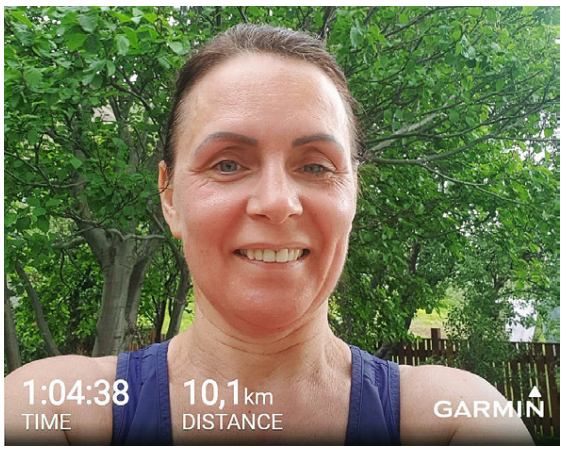
Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingkona í Norðausturkjördæmi og formaður þingflokks Vinstri grænna, byrjaði að stunda hlaup sér til heilsubótar vorið 2016, en áður hafði hún aldrei stundað markvissa hreyfingu. Hún sat mikið vegna vinnu sinnar og fannst hún þurfa að gera eitthvað, svo hún ákvað að prófa að fara að hlaupa.

„Ég hélt að ég gæti þetta ekki, ég var búin að vera stíf í skrokknum og slæm í bakinu lengi. En ég fór að paufast við þetta og fannst þetta ótrúlega skemmtilegt og gott við stirðleika, svo ég hélt áfram," segir Bjarkey. „Ég fór þrjá og hálfan kílómetra fyrst, en til að byrja með gat ég lítið hlaupið, svo ég rölti bara inn á milli. Núna hleyp ég a.m.k þrisvar í viku og ég er líka farin að hjóla af og til."

Bjarkey tók þátt TVG Zimsen hlaupinu í Grímsey, sem er rúmir tólf kílómetrar.

Núna hleypur Bjarkey að minnsta kosti þrisvar í viku og er farin að bæta hjólatúrum við.



Bjarkey skrásetur hlaupin sín í sveitinni með snjallúri og snjallsímaforritum.

Ekki mikil keppnistýpa

„Eftir að hafa hlaupið í tæplega tvo mánuði dró bróðir minn mig með sér í Stjörnuhlaupið, sem er árlegt 10 km hlaup. Það var ótrúlega gaman og varð mér hvatning til að halda áfram," segir Bjarkey. „Svo var ég líka „dobluð" í TVG Zimsen hlaup í Grímsey sem er rúmir tólf kílómetrar. Það er lengsta keppnishlaup sem ég hef tekið þátt í, en ég stefni ekki á að stunda langhlaup. Ég er hins vegar að prófa mig áfram í utanvegahlaupi. Fyrst og fremst er ég bara að hlaupa til að viðhalda heilsunni og hafa gaman, ég er ekki mikil keppnistýpa."

Bjarkey hefur áður tekið þátt í 10 km hlaupinu í Reykjavíkurmaraþoninu en segist ekki vera búin að ákveða hvort hún tekur þátt í ár. „Það fer eftir því hvar ég verð á landinu. En ef ég tek þátt þá fer ég 10 kílómetra," segir hún. „Ég hef líka gælt við að taka einhvern tímann hálfmaraþon og maður er alltaf að hugsa um það, svo á eftir að koma í ljós hvað verður.

Ég hleyp alltaf ein, sem mér finnst gott," segir Bjarkey. „En ef maður vill bæta tímann sinn og vinna sig upp held ég að það sé gott að vera í hópi, hann togar mann áfram. Ég hef bara ekki verið mikið í því."

Útiveran er það besta

Bjarkey segir að útiveran sé það besta við hlaupin. „Það er svo gott að vera úti í náttúrunni. Ég fer heim í Ólafsfjörð um hverja helgi og þá er maður kominn út í náttúruna eftir 200 metra hlaup. Það er mjög hressandi," segir hún. „Ég er líka alltaf með hlaupagallann með mér, hvert sem ég fer, og maður virðir borgir og bæi allt öðruvísi fyrir sér þegar maður er að hlaupa.

Mér finnst best að hlaupa í sveitinni heima í Ólafsfirði," segir Bjarkey. „Það er skemmtileg blanda af götuhlaupi og utanvegahlaupi. Mér finnst þessi fjölbreytni skemmtileg og það er sjálfsagt auðvelt að blanda þessu saman í flestum minni byggðarlögum."

> Ég hvet sem flesta til að drífa sig út og hreyfa sig, sama hvaða hreyfing hentar, hún er alltaf af hinu góða og kemur sér alltaf vel.

Hún segir að veðrið hafi sjaldan áhrif á hlaupin. „Það er sjaldan eitthvað sem stoppar mann í Reykjavík, en á Ólafsfirði þarf ég stundum að setja undir mig broddana og hlaupa á þeim í hálku," segir Bjarkey. „Nóg á maður af útivistarfatnaði, þannig að maður klæðir sig bara eftir veðri og hleypur kannski aðeins styttra í verri veðrum. En ég drif mig alltaf út."

Skiptir öllu að drífa sig út

Bjarkey segir að ef fólk hafi áhuga á að byrja að hlaupa sé mikilvægast að kaupa góða skó. „Ég fór í göngugreiningu og keypti svo skó, það reyndist mér ótrúlega vel," segir hún. „Ég nota líka Garmin úr, sem gefur mér alls kyns gagnlegar upplýsingar um hlaupin. Svo nota ég líka snjallsímaforritin Endomondo og Strava. Ég tengi bara úrið við símann og mér finnst þetta gagnlegt. Þetta er líka gaman fyrir þá sem hafa alvarlegri dellur, það er hægt að fá alls konar aukabúnað og tengja þetta líka við hjólið og svona."

En það mikilvægasta, segir Bjarkey, er að drífa sig af stað og gera þetta. „Þó maður geti lítið hlaupið, það er mikilvægt að reyna og það er þá hægt að labba ef það er of erfitt að hlaupa," segir hún. „Þannig býr maður líka til rútínu. Mér hefur líka alltaf þótt mikilvægt að teygja vel og það er verðmætt að viðhalda teygjanleikanum þegar maður eldist.

Ég hvet sem flesta til að drífa sig út og hreyfa sig, sama hvaða hreyfing hentar, hún er alltaf af hinu góða og kemur sér alltaf vel," segir Bjarkey. „Þetta er vel hægt, þó maður sé að byrja frá grunni, eins og ég."

HOKA - SKY TOA

Magnaðir utanvega göngu/hlaupaskór.

Tvöfaldi miðsólinn veitir einstaka dempun. Vatnsheldir, einstaklega stöðugir og þægilegir. Sérstaklega stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 376 gr.
Verð: kr. 24.990.-

HOKA - Evo Mafate

Dregur nafn siff af erfiðustu keppnum heims á Reunion eyju. Sérstaklega styrktur með KEVLAR og MATRYX efni sem eykur styrk og stöðugleika. Öflugir með gott grip.
Drop: 5 mm - þyngd: 251 gr. Verð kr. 24.990.-

HOKA - ARKALI

Topp gönguskór sem hlotið hafa mikið lof.
Kevlar þræðir gera þá extra sterka.
Léttir, þægilegir og góðir í erfiðum aðstæðum.
Mjög stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.
Drop: 5 mm - þyngd: 376 gr.
Verð kr. 24.990.-

HOKA - Torrent

Utanvega hlaupaskór sem eru hannaðir og byggðir fyrir heimsklassa hlaupafólk. PROFLY miðsóli veitir fyrirgefanlega lendingu og fljóta spyrnu. Samblanda af dempun og lipurð.

Drop: 4 mm - þyngd: 254 gr.
Verð: kr. 21.990.-

HOKA - SKY KAHA

Öflugir, léttir og mjúkir gönguskór í hverskonar fjallgöngu og utanvegagöngur.

VIBRAM sóli veitir mjög gott grip.
Vatnsheld Event filma.

Drop: 6 mm - þyngd: 426 gr.
Verð: kr. 29.990.-

ULTRASPIRE HLAUPAVESTI

Létt yfir bringusvæðið og gerir allar hreyfingar þægilegar. Vasi fyrir brúsa að framan. 2 ltr. vatnsgeymir á bakinu og hefur rennda vasa fyrir alla nauðsynlegustu hlutina.
Verð kr. 16.990.-

HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem eru mjög stöðugir þar sem þeir eru byggðir á ögn breiðari sóla og stuðla á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður.

Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 292 gr.
Verð: kr. 23.990.-

SPORTÍS

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS

Úthald bætti vöruúrvalið hjá EOFT með frábærum íþróttafatnaði.

Allt sem þarf á einum stað

Lýður B. Skarphéðinsson – „Skódoktorinn“ – Eigandi Eins og fætur toga hefur tekið yfir 40.000 Íslendinga í göngugreiningu.

Frá stofnun hefur EOFT (Eins og fætur toga) verið leiðandi fyrirtæki í göngu- og hlaupagreiningum, og taka sérfræðingar EOFT um 6.000 manns í göngugreiningu á ári. Þessi fjöldi hefur skapað þekkingu á ólíkum vandamálum tengdum stoðkerfinu. EOFT er einnig leiðandi í sölu á vönduðum skóm, hlaupavörum, þrýstivörum, vörum fyrir endurheimt og almennt á vörum fyrir stoðkerfið.

Nú í sumar bættist verslunin Úthald í Stakkahrauni 1 í Hafnarfirði og netverslunin uthald.is við rekstur verslana EOFT í Bæjarlind í Kópavogi og í Orkuhúsinu Reykjavík. Við það kom aukin þekking inn í EOFT enda voru eigendur Úthalds miklir keppnismenn og áhugamenn um hlaup, hjólreiðar og sund. Þeir tóku einungis inn vörur sem þeir sjálfir vildu nota við æfingar og keppni. Úthald bætti þannig vöruúrvalið hjá EOFT með frábærum hlaupafatnaði, hjólafatnaði, þríþrautarfatnaði og fatnaði fyrir hópa. Einnig má fá þar sólgleraugu, göngu- og hlaupastafi, fæðubótarefni o.fl.

Á móti koma frábær vörumerki EOFT inn í Úthald sem gefur Úthaldi möguleika á að bjóða heildarlausnir fyrir íþróttafólk og hópa á öllum getustigum.

Helstu vörumerki í heildsölu og til sölu í verslunum:

Brooks: Hlaupafyrirtæki ársins fjögur ár í röð. Yfir 20% markaðshlutdeild í hlaupaverslunum. Flest verðlaun Runners world. Betra verð en á Norðurlöndunum og á betra verði en samkeppnin á Íslandi. Árið 2018 hlupu 32% í Reykjavíkurmaraþoni á Brooks. Brooks er miðað við fótlag og niðurstig og fæst einnig í víddum og stórum stærðum.

OOfos: 38% meiri höggdempun en í nokkrum öðrum sandala, góður stuðningur undir ilina. Eru að koma sem skór og sandalar með frönskum rennilás.

Tifosi: Sólgleraugu sem eru með nálægt 70% markaðshlutdeild í sérverslunum fyrir hlaupara og hjólara í USA. Fullt af verðlaunum, frábær verð.

Feetures: 40% markaðshlutdeild í hlaupaverslunum í USA. Stuðningur, öndun, ending, gott verð og mikið úrval setja Feetures sokkana í fyrsta sæti.

Hyperice: Vörumerki ársins á ISPO, eitt hraðast stækkandi fyrirtæki í USA. Flest Pro íþróttalið í Ameríku nota HyperIce. Fjöldi viðurkenninga og spennandi nýjungar.

Footbalance: Innleggin frábæru. Kosið tæknifyrirtæki ársins í Finnlandi, er á lista Red Herring sem er mesta viðurkenning sem tæknifyrirtæki getur hlotnast. Frábær innlegg afhent á staðnum.

McDavid: 90% allra Pro körfuboltaliða í USA nota vörur McDavid. Byltingarkenndar ökkla- og hnéhlífar sem trufla ekki venjulega íþróttaiðkun.

Nathan: Stærsta og viðurkenndasta merkið í fylgihlutum fyrir hlaupara

Smellwell: Pokar settir í sitthvorn skóinn til að eyða táfýlu. Pokarnir draga í sig raka og ráðast þannig á orsökina. Smellwell var kosin önnur besta vara ársins í Svíþjóð.

2skin: Hannað til að koma í veg fyrir blöðrur og nuddsár. Setur húð á viðkvæma nuddstaði, fjöldi verðlauna, meðal annars á ISPO, stærstu íþróttasíðu í heimi.

Compressport: Margverðlaunuð merki í hlaupum og hjólreiðum, ekkert mál að sérmerkja vörur fyrir lið, fyrirtæki og hópa. Leiðandi í víðavangshlaupum (trail).

Fusion: Margverðlaunuð merki í hlaupum og hjólreiðum, ekkert mál að sérmerkja vörur fyrir lið, fyrirtæki og hópa. Frábærar hlaupabuxur.

Maurten: 20 fyrstu í 20 stærstu maraþonhlaupum heims eiga það sameiginlegt að nota Maurten orkugelin og orkuduftið. Ný aðferð við vinnslu lætur upptökuna vera í þörmunum en ekki maganum. Upptakan verður miklu hraðari og fólk fær ekki í magann við inntöku. Bara tvenns konar vara: orkugel og orkuduft, sem hægt er að fá í tveimur styrkleikum. Engin litarefni, bragðefni eða önnur aukaefni. Einfaldlega númer 1.

Ryders: Helstu nýjungum í sportgleraugum pakkað í eina linsu. Fyre linsan breytir um lit eftir birtustigi, er móðufrí, gefur skýrari liti og er höggheld. Lítur líka mjög vel út.

Gipron: Samanbrjótanlegir og laufléttir göngu- og hlaupastafir úr carbon, 100 ára fyrirtæki sem framleiðir bara gæðastafi á sanngjörnu verði. Verður að prófa.

Mikilvægar vörur sem við seljum fyrir aðra: Knapman, Your Boots, Pedag, SIS o.fl.

Hvað hefur skilað okkur 300% stækkun á 2 árum?

Frábært starfsfólk með mikinn metnað og dugnað hefur hjálpað til. Frábærir samstarfsaðilar sem nota þjónustuna og vörurnar okkar. Frábærir viðskiptavinir sem hafa kveikt á góðum greiningum, góðum innleggjum, frábærum vörum á hagstæðu verði.

EOFT er orðið „one stop shop“ fyrir stoðkerfið og fyrir hlauparann.

Bylting í innleggjum: Í samstarfi við þýskt stoðtækjafyrirtæki höfum við þróað nýjar gerðir af höggdempandi innleggjum með meiri dempun og betri stuðningi. Við erum líka Footbalance Medical sérfræðingar: Lýður og Elva eru „approved provider“ eftir stíf námskeið í Helsinki. Innlegg löguð eftir þínum fæti og afhent á staðnum.

Nýjar þrýstiplötur og 3D innlegg: RsScan V9 3D þrýstiplöturnar eru þær fullkomnustu sem völ er á, við getum hannað Phits 3D prentuð innlegg sem fengu fyrstu verðlaun á ISPO.

Beinn vöruinnflutningur, mikið vöruúrval, mikil þekking starfsfólks og frábærar vörur á góðu verði. Fyrir þetta erum við þakklát og ætlum að standa okkur enn betur í framtíðinni.

Starfsfólk Eins og fætur toga veitir ráðgjöf um hvaða skór henta..

Lýður hefur tekið yfir 40.000 Íslendinga í göngugreiningu. MYNDIR/ GUÐMUNDUR KARL SIGURDÓRSSON

Eins og fætur toga er leiðandi fyrirtæki í sölu á vönduðum hlaupaskóm.

Ef ég bæti mig er það yfirleitt Íslandsmet

Hlynur Andrésson á flest Íslandsmet í hlaupum eða alls 9 talsins. Hann æfir og keppir í skóm frá Brooks sem fást hjá Eins og fætur toga.

Ég á flest Íslandsmet í hlaupum í dag. Nema í maraþoni og hálfmaraþoni. Ég er enn þá að vinna í því," segir Hlynur. „Ég var að setja met í 5.000 metra hlaupi núna síðasta laugardag. Ég á líka metið í 10 kílómetra götu og 10 kílómetra braut og 3.000 metra hindrun. Ég held að Íslandsmetin sem ég á núna séu orðin níu."

Hlynur byrjaði að hlaupa þegar hann fór til Bandaríkjanna sem skiptinemi. „Þá lenti ég í því að prófa víðavangshlaup, sem er mikið stundað í menntaskólum í Bandaríkjunum. Þá kom þessi hlaupahæfileiki fljótt í ljós. Þetta var árið 2011," segir hann.

Síðan Hlynur byrjaði að hlaupa eru því liðin átta ár. „Það tók smá tíma að komast á það stig sem ég er á núna. En núna, ef ég bæti mig í einhverri grein, þá er það yfirleitt Íslandsmet. Þegar þú ert kominn lengra en aðrir íslenskir hlauparar hafa komist þá ertu eiginlega að setja met í hvert sinn sem þú bætir þig," útskýrir hann.

Þar sem möguleikinn á atvinnumennsku í hlaupum er ekki mikill á Íslandi þá býr Hlynur og æfir í Hollandi. „Það er bara ekki nógu mikil samkeppni á Íslandi, ekki nógu mikið af peningaverðlaunum í boði í hlaupum og ekki nógu gott veður. Ég er með þjálfara hér úti og er ekki eini Íslendingurinn. Aníta Hinriksdóttir er hérna líka þannig að við erum tvö," segir Hlynur.

Hlynur hleypur í Brooks skóm sem fást hjá Eins og fætur toga.

Hlynur byrjaði að æfa víðavangshlaup í Bandaríkjunum.

Fannst Brooks langbestir

Hlynur hefur hlaupið í fatnaði og skóm frá Brooks og verið því í samstarfi við fyrirtækið Eins og fætur toga sem selur þessar vörur. „Þegar ég kom heim frá Bandaríkjunum, eftir að hafa verið skiptinemi, þá var ég búinn að vera að prófa ýmsa hlaupaskó og mér fannst Brooks skórnir langbestir. Ég fór þess vegna bara í umboðið á Íslandi og þau tóku vel í að hjálpa mér svolítið. Ég fékk gefins föt og skó og afsláttarkóða og ýmislegt," útskýrir Hlynur spurður að því hvernig samstarfið við Eins og fætur toga hófst.

„Eftir að ég varð betri og betri sýndu þau meiri áhuga á að aðstoða mig. Þegar Lýður hjá Eins og fætur toga tók við Brooks vörumerkinu á Íslandi þá settumst við niður og töluðum saman. Það var eftir að ég kláraði háskólanám í Bandaríkjunum í haust. Lýður vill reyna að hjálpa mér að komast á Ólympíuleikana 2020 svo ég fæ aðstoð frá fyrirtækinu. Þetta er flott samstarf sem báðir aðilar fá eitthvað út úr. Það er rosa gott að hafa svona stuðning því ef þú notar eitt skópar á mánuði þá eru þetta 12 skópör á ári, sem er svolítið mikið.

Hlynur hefur slegið hvert Íslandsmetið á fætur öðru.

Glycerin skórnir frá Brooks eru skórnir sem Hlynur notar.

Stefnir á Ólympíuleikana

Næst á dagskrá hjá Hlyni er að keppa í Reykjavíkurmaraþoninu. Þar ætlar hann að hlaupa hálft maraþon. Hann segist ætla að geyma heilt maraþon fram að næsta ári. Aðspurður hvort hann ætli þá að ná Íslandsmeti í hálfmaraþoni hlær hann og segist ekki reikna með því. „Það er svolítið erfitt að setja met á Íslandi því það þarf að vera góð samkeppni til að setja met í hlaupum. En ég ætla að gera mitt besta og vonandi bæta eigin tíma. Vonandi verður brautin bara rétt mæld í ár. Það gerðist í fyrra að hún var rangt mæld og allir tímar í maraþoni og hálfmaraþoni voru ógildir. Það var frekar leiðinlegt."

Eftir Reykjavíkurmaraþonið ætlar Hlynur að taka sér frí frá hlaupum í eina til tvær vikur. Svo er stefnan að byggja sig upp aftur fyrir haustið og keppa eitthvað í götuhlaupum í haust. „En núna snýst allt um næsta ár, sem er ólympískt ár, og um Ólympíuleikana 2020."

Að lokum hvetur Hlynur fólk til að skrá sig í Reykjavíkurmaraþonið. „Og ef þig vantar fatnað eða skó, kíktu þá í Eins og fætur toga. Þau eru með besta stöffið. Það er alveg klárt mál!"

Bestu maraþonhlaup í heimi

Það eru sex maraþonhlaup um víða veröld sem bera af þegar kemur að fagmennsku, enda þurfa þau að standast strangar gæðakröfur. Saman mynda þessi sex hlaup keppnina Abbott Marathon Majors.

Árið 2013 varð Tókýó maraþonið eitt af Abbott Marathon Majors hlaupunum en hlaupið fer fram fyrsta sunnudag í mars. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það eru haldin ótal maraþonhlaup um víða veröld á hverju ári en flestir eru sammála um að sex þeirra beri af. Maraþonin í Boston, London, Berlín, Chicago, New York og Tókýó eru öll hluti af hinum svokölluð Abbott Marathon Majors, en það eru einhver fagmannlegustu og vinsælustu maraþonhlaup heims.

Árið 2006 ákváðu stjórnendur fimm þessara hlaupa að stofna sérstaka keppni fyrir þá sem taka þátt í þeim öllum og það er ein milljón dollara í verðlaun, sem bestu kvenkyns og karlkyns hlaupararnir skipta á milli sín. Tókýó bættist svo við árið 2013. Hlaupin þurfa að standast margar strangar gæðakröfur sem tryggja að fagmannlega sé staðið að skipulagningu og framkvæmd þeirra. Hvert þeirra hefur svo líka sín eigin inntökuskilyrði. Hugmyndin á bak við keppnina var að ýta undir þróun maraþonkeppna, vekja athygli á maraþonhlaupurum og auka áhuga á keppnishlaupi á hæsta stigi.

Tókýó

Tókýó maraþonið fer fram fyrsta sunnudag í mars og það er hægt að skrá sig í ágústmánuði. Þeir sem eru virkilega hraðskreiðir geta reynt að fá inngöngu út á það, en karlar sem geta klárað maraþon á milli 2:21:01 og 2:45:00 og konur sem geta klárað það á milli 2:52:01 og 3:30:00 geta komist inn í sérstökum flokki.

Boston

Boston maraþonið fer fram þriðja mánudag í apríl, en skráning hefst í september. Það þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma til að mega taka þátt, en bara þeir sem ná allra besta tímanum komast að, því aðsóknin er svo mikil. Í fyrra náðu 7.300 manns lágmarkstímanum en fengu samt ekki að taka þátt vegna plássleysis.

London

London maraþonið fer fram síðasta sunnudag í apríl en það er gríðarlega erfitt fyrir þá sem eru ekki heimamenn að fá að taka þátt. Besta vonin er að vera dregin(n) úr potti, en það er hægt að skrá sig í pottinn í apríl og maí. Yfir 400 þúsund manns skráðu sig í ár, en bara 42 þúsund komast að.

Berlín

Maraþonið í Berlín fer fram á síðasta sunnudegi í september. Skráning hefst um miðjan október og endar snemma í nóvember. Það er von til að komast inn í hlaupið í gegnum lotterí, eins og í London, en þó samkeppnin sé minni en í London er hún samt hörð.

Chicago

Chicago maraþonið fer fram á sunnudegi Kólumbusardagshelgar í Bandaríkjunum, en í ár það 13. október.
Upplýsingar um skráningu eru ekki birtar fyrr en helgina sem hlaupið fer fram, en yfirleitt hefst lotterí í október og vinningshafarnir eru svo tilkynntir í desember.
Maður fær líka þátttökurétt ef maður hefur tekið þátt í hlaupinu fimm sinnum eða oftar síðasta áratug.

New York

New York maraþonið fer fram á fyrsta sunnudegi í nóvember og til að fá þátttökurétt þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma. Þeir sem ná því ekki geta freistað þess að fá aðgang í gegnum lotteríi sem fer yfirleitt fram frá því um miðjan janúar þar til um miðjan febrúar. Þeir sem hafa klárað hlaupið fimmtán sinnum hafa öðlast þátttökurétt alla ævi.

AIR

Smáralind og Kringlu

KONUR

Nike Epic Lux
Epic Lux hlaupabuxurnar eru teygjanlegar en veita einnig stuðning. Bönd í mittinu eiga að halda buxunum á sínum stað og eru tveir góðir vasar fyrir litlu hlutina.
XS-XL
15.995 kr.

Nike Air Zoom Vomero 14
Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórinn veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.
36,5-42
25.995 kr.

Nike Free RN Flyknit 3.0
Nike free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km.
Flyknit yfirbygging og engar reimar gefa þér kleift að smeygja þér auðveldlega í skóinn.
36,5-42
24.995 kr.

Nike Running Hoodie
Létt og þægileg dri-fit hlaupapeysa.
XS-XL
11.995 kr.

KARLAR

Nike TechKnit Ultra
Langerma hlaupabolur sem veitir góða öndun.
S-XXL
10.995 kr.

Nike Free RN 5.0
Nike Free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km.
41-47,5
21.995 kr.

Nike Air Zoom Vomero 14
Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórinn veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.
41-47,5
25.995 kr.

Nike Essential
Hlaupajakki sem hrindir frá sér vatni.
S-XXL
12.995 kr.

Best er að byrja rólega

Hlaup eru góð leið til að komast í form og bæta líðan á allan hátt. Marga langar til að byrja að hlaupa en mikla það fyrir sér. En að byrja að hlaupa þarf alls ekki að vera svo erfitt.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Það er gott að hlaupa og ganga til skiptis. NORDICPHOTOS/GETTY

Til að byrja með er mikilvægt að eiga þægilega skó. Það er ekki verra að fara í göngugreiningu og komast að því hvaða skór henta best. Gott er að hlaupaskór hafi góða dempun til að minnka líkur á meiðslum.

Það er langbest að byrja rólega og ætla sér ekki of mikið í upphafi því þá eru meiri líkur á að gefast upp. Það getur verið gott að setja sér eitthvert takmark. Eins og að taka þátt í fimm kílómetra hlaupi, eða bara þriggja kílómetra hlaupi. Svo er hægt að hafa hugann við það takmark þegar æft er.

Að hlaupa og ganga til skiptis er góð leið fyrir byrjendur til að koma sér í gang. Reyndir hlauparar nota þá aðferð líka til að bæta tímann sinn og þeir ættu að vita um hvað þeir tala. Sem dæmi er hægt að ákveða vegalengd og byrja á að hlaupa í 10-30 sekúndur og ganga svo rösklega í 1-2 mínútur og halda sig við þetta þar til vegalengdinni er lokið. Þegar reynsla er komin á þetta má auka tímann sem er hlaupið og minnka göngutímann um leið þar til hægt er að hlaupa mest alla leiðina. En það liggur ekkert á. Fólk gerir þetta bara á sínum eigin hraða.

Fyrir þá sem hafa mjög lítið hreyft sig gæti borgað sig að byrja bara á röskri göngu áður en byrjað er að hlaupa. Ef fólk ætlar sér of mikið eru meiri líkur á að gefast upp.

Gott er að búa til æfingaplan og halda sig við það. Ef ákveðið er fyrir fram hvenær á að hlaupa og hversu lengi eru minni líkur á að láta undan þeirri freistingu að leggjast bara í sófann og horfa á sjónvarpið eða hanga í tölvunni. Gott er að hafa hlaupin regluleg og alltaf á sama tíma dags. Þannig er búin til rútína sem gerir hlaupin að vana.

Búðu til æfingaplan

Það eru alls kyns smáforrit til fyrir snjallsíma sem eru með fyrirfram tilbúin æfingaplön sem hægt er að fylgja. Einnig er nóg úrval af slíku á netinu. En úrvalið er svo mikið að oft getur reynst erfitt að velja hvaða plani á að fylgja. Hér að neðan er einfalt plan sem auðvelt er að fylgja eftir Fólk getur svo aðlagað það eftir þörfum.

- Æfið þrisvar í viku.
- Hlaupið eða gangið í 20-30 mínútur tvisvar í viku.
- Farið í lengri göngutúra í 40-60 mínútur einu sinni í viku um helgar.
- Hvílið ykkur á frídögum.
- Hlaupið ekki það hratt að þið getið ekki talað.
- Takið reglulega hlé til að ganga.

Byrjið hverja æfingu á upphitun. Til dæmis með því að gera teygju og styrktaræfingar. Þannig eykst blóðstreymi og súrefnisflæði til vöðvanna. Eftir hverja æfingu er gott að teygja aftur á líkamanum. Þannig eykst liðleiki vöðva og tauga. Sérstaklega er mikilvægt að teygja á vöðvum sem liggja niður í fætur. Það eru vöðvar eins og rassvöðvar, kálfar og læri. Einnig er mikilvægt að gera styrktaræfingar fyrir fætur, bak og kvið og gott að bæta þeim strax inn í æfingaplanið.

> Að hlaupa og ganga til skiptis er góð leið fyrir byrjendur til að koma sér í gang. Reyndir hlauparar nota þá aðferð líka til að bæta tímann sinn

Gott er að verðlauna sig strax að lokinni æfingunni. Þannig tengir heilinn hlaupin við eitthvað jákvætt. Ef verðlaunin eru aftur á móti óhollur skyndibiti eða bland í poka þá er ekki víst að það sé líklegt til árangurs, betra er að fá sér hollan en góðan mat, slaka á í heitum potti. Leyfa sér að spila uppáhaldstölvuleikinn sinn eða hvað sem fólki kann að þykja eftirsóknarvert.

Nærist vel

Mataræði er lykilatriði vilji fólk ná árangri í hlaupum. Þess vegna er mjög mikilvægt að neyta góðrar næringar fyrir æfingu.

Kolvetni eru mikilvægur orkugjafi fyrir íþróttafólk. Gott er að fá sér kolvetni um það bil einni til tveimur klukkustundum fyrir æfingu. Það getur verið ávöxtur, eða grænmeti, skál af morgunkorni, gróf brauðsneið, brún hrísgrjón eða orkustöng. Einnig er mikilvægt að drekka vel fyrir æfingu. Ef lítill tími gefst til að borða fyrir æfingu er gott að fá sér ávöxt eins og epli eða banana fimm til tíu mínútum áður en æfingin hefst.

Ekki er nauðsynlegt að borða á æfingum sem vara skemur en klukkutíma, en gott er að fá sér reglulega sopa af vatni á meðan á æfingu stendur.

Að lokinni æfingu er gott að fylla á tankinn. Þá er enn og aftur mikilvægt að drekka vatn og borða kolvetni. Líkaminn brennir miklu af kolvetnum á æfingum og því er gott að fá sér aftur flókin kolvetni að lokinni æfingu. Einnig er mikilvægt að fá sér próteinríkan mat að lokinni æfingu til að styrkja vöðvana.

10%
ENDURGREIÐSLA
Í SPORTPUNKTUM
FYRIR NÆSTU
KAUP!

adidas

Hlaupavörurnar eru á adidas.is

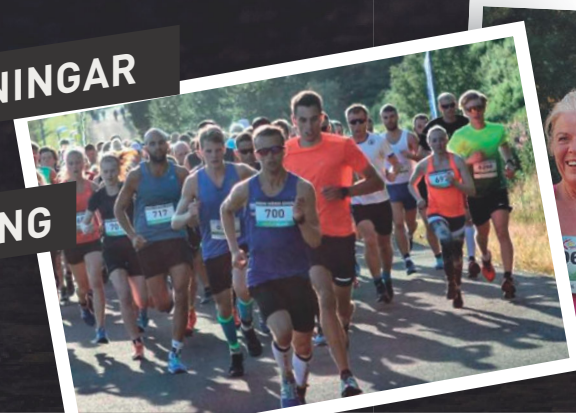
FRÍ HEIMSENDING OG 100% SKILARÉTTUR

adidas.is

adidas boost hlaupið

10KM | 31. JÚLÍ

- GLÆSILEG VERÐLAUN
- FLOTTIR ÚTDRÁTTARVINNINGAR
- GÓÐ BRAUT FYRIR PB
- ALLTAF STUÐ OG STEMNING
- SKRÁNING Á HLAUP.IS



Æfingar hjá Hjálmari hafa ekki byrjað en hann fer fullur sjálfsstraust í hlaupið. MYND/AÐSEND

Ýr er spennt að taka þátt í sínu fyrsta Reykjavíkurmaraþoni.

Finnst mikilvægt að gefa til baka

Hjálmar Örn Jóhannsson og Ýr Steinþórsdóttir eru bæði að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrsta sinn. Þau styrkja Ljósið og Alzheimersamtökin.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Við fengum að kynnast þeim Hjálmari og Ýri aðeins betur og skyggnast inn í undirbúning þeirra fyrir hlaupið.

Hver er Hjálmar Örn Jóhannsson?

Ég er 45 ára gamall Árbæingur, fjögurra barna faðir og fyrirliði Þróttar Old boys í fótbolta.

Af hverju ákvaðst þú að hlaupa fyrir Ljósið?

Tengdamamma mín greindist með krabbamein í mars og hefur verið í lyfjameðferð síðan þá. Ljósið hefur hjálpað henni gríðarlega í þessu ferli öllu og hefur hún nýtt sér þjónustu Ljóssins með góðum árangri. Ég vil því gefa til baka til þeirra.

Hvernig gengur undirbúningurinn fyrir hlaupið?

Ég er ekki enn byrjaður að æfa fyrir það, og það má segja að ég noti sömu taktík og ég notaði fyrir próf í menntaskóla. Það er að segja ég byrja bara rétt fyrir hlaupið að æfa en þess skal getið að ég féll tvisvar sinnum í menntaskóla og því spurning hvort þessi aðferð muni virka í þriðja skiptið.

Hvernig hefur söfnunin gengið?

Gríðarlega vel. Ég er kominn í 161.000 kr. En ef ég kemst í eina milljón þá ætla ég að hlaupa 10 kílómetra sem Hvítvínskonan.

Hefur þú áður tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoninu?

Nei, en mig hefur alltaf langað til þess og þá aðallega vegna þess

> **Ljósið hefur hjálpað henni gríðarlega í þessu ferli öllu og hefur nýtt sér þjónustu Ljóssins með góðum árangri.**

að þetta lítur út fyrir að vera svo skemmtilegt. Mikil stemning sem myndast fyrir og eftir hlaupið. Ég hlakka mest til að koma heim eftir tugi kílómetra og grilla og fagna með fjölskyldu og vinum.

Stefnir þú á að hlaupa undir ákveðnum tíma?

Bara njóta og hafa gaman eða eins og Hvítvínskonan myndi segja „munið að njóta, ekki þjóta“.

> **Ég setti mér söfnunarmarkmið í byrjun en áður en ég vissi af var ég búin að safna tvöfalt þeirri upphæð.**

Hver er Ýr Sigþórsdóttir?

Ég er 24 ára gömul og ég starfa hjá lögreglustjóranum á höfuðborgarsvæðinu. Ég hef allta tíð verið mikil íþróttamanneskja og nýt þess að eyða tíma í alls konar útivist og hreyfingu.

Af hverju ákvaðst þú að hlaupa fyrir Alzheimersamtökin?

Ástæða þess að ég hleyp fyrir Alzheimersamtökin er sú að faðir minn greindist með Lewy sjúkdóminn í fyrra, aðeins 55 ára gamall. Mig langar að vekja athygli á málefnum ungra einstaklinga sem greinast með heilabilunarsjúkdóma en lítið er um úrræði fyrir þá.

Hafa samtökin reynst þér og þinni fjölskyldu vel?

Já, samtökin hafa reynst okkur fjölskyldunni mjög vel þar sem margs konar þjónustu er þar hægt að fá. Ég vona innilega að samtökin haldi áfram að vaxa og að málefni fólks með snemmkomna heilabilun verði sett í forgang.

Hvernig gengur undirbúningurinn fyrir hlaupið?

Undirbúningurinn hefur gengið mjög vel og ég mun halda áfram að æfa af krafti fram að hlaupinu.

Hvernig hefur söfnunin gengið?

Söfnunin hefur gengið framar björtustu vonum og er ég afar þakklát öllum þeim sem heitið hafa á mig. Ég setti mér söfnunarmarkmið í byrjun en áður en ég vissi af var ég búin að safna tvöfaldri þeirri upphæð.

Hefur þú áður tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoninu?

Nei, nefnilega ekki og ég er því ótrúlega spennt fyrir þessu.

Stefnir þú á að hlaupa undir ákveðnum tíma?

Ég stefni fyrst og fremst að því að komast í mark og reyna að njóta eins og ég get á leiðinni. Svo mun ég einnig reyna að hvetja móður mína áfram en hún mun einnig hlaupa 10 kílómetra.

ÞÚ TAPAR ORKU HRAÐAR EN SÍMINN ÞINN.

VIÐ ERUM ÖLL AÐ TAPA NAUÐSYNLEGUM STEINEFNUM OG VÖKVA DAGLEGA.

LEGGÐU INN ÞAÐ SEM LÍFIÐ TEKUR ÚT MEÐ AQUARIUS HYDRATION

VATN + NAUÐSYNLEG STEINEFNI + NÁTTÚRULEG BRAGÐEFNI

Mikið fjölmenni tekur jafnan þátt í Reykjavíkurmaraþoninu.

Hlaup eru góð fyrir andlega líðan

Að halda sér í góðu formi er mikilvægt fyrir andlega heilsu, að því er fram kemur í norskri rannsókn frá NTNU. Fólk sem hreyfir sig daglega er í mun minni áhættu á að fá þunglyndi en þeir sem hreyfa sig ekki. Það er ekki að ástæðulausu sem læknar benda fólki á að fara út að hlaupa eða ganga finni það fyrir kvíða eða þunglyndi. Þeir sem eru of þungir ættu líka að prófa að hlaupa. Það kostar ekkert að fara út að hlaupa en árangurinn kemur fljótt í ljós.

Fitubrennsla hlaupara ræðst af þyngd, hlauphraða og líkamsburðum hvers og eins. Til að reikna út hámarksbrennslu hitaeininga á hlaupum er hægt að margfalda þyngd sína í pundum með 0,63, og margfalda þá útkomu með fjölda mílna sem á að hlaupa. Talan sem þá fæst jafngildir þeim hitaeiningum sem brennt var umfram grunnhraða efnaskipta.

Hlaupi 68 kílóa kona tíu kílómetra brennir hún um 567 hitaeiningum. Eftir því sem líkamsformið er betra brenna færri hitaeiningar við hlaup á sömu vegalengd og þá er tímabært að hlaupa hraðar eða lengra.

Hlaup eru því bæði góð til að léttast og halda góðri heilsu.

Hlaup og rösk ganga hafa góð áhrif.

Breytingar á hlaupaleið

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka 2019 fer fram laugardaginn 24. ágúst. Í hlaupinu er hægt að velja á milli fimm vegalengda, allt frá 600 m skemmtiskokki til maraþons. Töluverðar breytingar hafa verið gerðar á hlaupaleiðinni í maraþoninu á milli ára til að bæta stemningu og auka upplifun hlaupara.

Nýja leiðin er mjög fjölbreytt og er nú einn hringur en ekki hlaupin að hluta til sama leiðin tvisvar eins og áður. Þetta er mikill kostur fyrir hlaupara. Þá liggur brautin nú meira í gegnum íbúagötur borgarinnar. Eins og áður er farið í gegnum íbúahverfi í Vesturbænum og á Seltjarnarnesi, einnig er hlaupið í gegnum Túnin, Teigana, inn í Laugardalinn, um Vogana og inn í Bryggjuhverfið.

Hlaupaleiðinni hefur verið breytt.

Gott er að kynna sér nýja leið í hlaupinu.

Í staðinn fyrir að halda áfram meðfram ströndinni og aftur út á Seltjarnarnes eru síðustu kílómetrarnir farnir meðfram Öskjuhlíðinni, í gegnum Þingholtin, Skólavörðuholt, út á Sæbraut fram hjá Hörpu og aftur inn í Lækjargötu.

Frábær stemning hefur verið á 10 km brautinni undanfarin ár eins og margir þekkja. Standa vonir til að með þessum breytingum skapist meiri stemning á maraþonbrautinni líka og að íbúar borgarinnar komi út og hvetji hlauparana áfram.

Maraþonið hefst eins og aðrar vegalengdir Reykjavíkurmaraþons Íslandsbanka í Lækjargötu fyrir framan Menntaskólann í Reykjavík.

Breytingarnar á hlaupaleiðinni voru unnar í góðu samstarfi við Reykjavíkurborg og lögregluna. Einnig hafa fulltrúar hlaupara komið að vinnunni og er mikil ánægja með hvernig til hefur tekist.

Nánar má sjá leiðina á heimasíðunni www.rmi.is.

FERSKT fiskmeti

Fjallableikja

2.598 kr./kg

30% afsláttur

ÚR KJÖT-BORÐI

Svínahnakki

1.398 kr./kg

Áður 1.998 kr./kg

GOTT á grillið

ÚR KJÖT-BORÐI

25% afsláttur

Svínalundir

1.798 kr./kg

Áður 2.398 kr./kg

ÚR KJÖT-BORÐI

Lambalærissneiðar

1.998 kr./kg

Áður 2.298 kr./kg

ÚR KJÖT-BORÐI

Lambainnralæri

2.798 kr./kg

Áður 3.298 kr./kg

GOTT á grillið

Íslenskir tómatar á grillið

Afgreiðslutímar

Mánudaga-miðvikudaga	09:00 - 18:00
Fimmtuwdaga	09:00 - 18:30
Föstudaga	09:00 - 19:00
Laugardaga	10:00 - 16:30
Sunnudaga	Lokað

FK FJARÐARKAUP

EINSTÖK VERSLUN

Kjötborð okkar er rómað fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu.
Við bjóðum upp á fyrsta flokks ferskt kjöt, sérvalið af fagmönnum.
Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval.
www.fjardarkaup.is

Uppskriftir fyrir matgæðinga

Alfreð Fannar Björnsson er öflugur grillari. Hann deilir gjarnan myndum af grillafrekum sínum á Instagram þar sem hann kallast BBQ-kóngurinn. Alfreð Fannar deildi með okkur uppskriftum að tveimur girnilegum réttum sem allir sælkerar og meistaragrillarar ættu að spreyta sig á að grilla.

Það er kannski ekki á allra færi að elda eftir þessum uppskriftum en fyrir þá sem eiga gott grill, reykofn og góða grillpönnu eins og allir alvöru grillarar ættu að eiga, þá er um að gera að prófa þessar kræsingar.

Kjúklingur á steypujárnspönnu og sedrusreyktur lax í forrétt

5 kjúklingalæri
Bbq-kjúklingakrydd frá Prima
1 laukur
3 hvítlauksgeirar
3 greinar rósmarín
2 dósir maukaðir tómatar
Kjúklingasoð
Tómatpúrra

Kjúklingurinn er kryddaður með bbq-kjúklingakryddi og grillaður í smástund til að hann fái lit. Á meðan kjúklingurinn grillast er laukur og hvítlaukur skorinn smátt og steiktur á grillpönnu með rósmarínu. Því næst skal bæta maukuðum tómötum, ólífum, kjúklingasoði og tómatpúrru út á pönnuna og leyfa þessu að sjóða aðeins niður. Að lokum er kjúklingnum bætt á pönnuna og þessu leyft að malla á vægum hita í 25 mínútur. Með þessu hafði Alfreð í forrétt lax vafinn inn í sedrusspón með kúrbít, aspas, ólívum og mango chutney.

Alfred er snillingur á grillinu.

Pastrami-samloka

Chuck steik (úr nautaframhrygg)
SPG-krydd
Brauð (Alfreð mælir með góðu súrdeigsbrauði)
Cheddar-ostur
Gult sinnep
Majónes
Laukur
Súrar gúrkur

Lögur

4 l vatn
3 dl sykur
2 dl salt
1 msk. sinnepsfræ
1 msk. kóríander fræ
1 msk. svört piparkorn
Heill lítill rauðlaukur
5 lárviðarlauf

Pastrami-samloka.

Til að búa til löginn er sykurinn og saltið látið leysast upp í vatninu og svo er restinni blandað út í. Steikin er sett í löginn og öllu vakúmpakkað, sett í ísskáp og geymt í 6-7 daga. Kjötið tekið út og skolað vel undir köldu vatni og þerrað. Steikin er svo krydduð með SPG og sett í 140 gráðu heitan reykofn. Þar er kjötið reykt með mesquite-viði í um það bil sjö klukkutíma eða þar til það nær 93 gráðu kjarnhita. Þessu er svo leyft að hvíla í 30 mínútur. Að þessu loknu er kjötið skorið í þunnar sneiðar og sett á samloku með cheddar-osti, gulu sinnepi, majónesi, lauk og súrum gúrkum.

Það er hægt að útbúa kryddsmjör með margvíslegum hætti.

Kryddsmjör með grillmatnum

Kryddsmjör er ótrúlega gott með grillmat, hvort sem það er kjöt eða fiskur, skeldýr eða grænmeti. Það er hægt að bragðbæta smjörið með ýmsum ferskum kryddjurtum eða einhverju öðru. Hér eru nokkrar hugmyndir.

Með gráðosti

200 g smjör
150 g gráðostur
Salt og pipar

Með hvítlauk

200 g smjör
5 pressuð hvítlauksrif
2 lúkur steinselja, mjög smátt skorin
Safi úr einni límónu
Salt, pipar, chili-flögur og hvítlauksduft

Ólífusmjör

200 g smjör
150 g svartar Kalamata-ólífur, mjög smátt skornar
Salt og pipar

Varahlutaþjónusta fyrir öll Landmann grill!

LANDMANN
Your World of BBQ

Sendum frítt með Flytjanda

Nánari upplýsingar á www. grillbudin.is

SUMARÚTSALA

Modena veggljós

Verð áður 10.900
ÚTSALA
7.900

Modena veggljós

Verð áður 13.900
ÚTSALA
8.900

Teramo veggljós

Verð áður 9.990
ÚTSALA
4.990

Modena veggljós - Galv

Verð áður 17.900
ÚTSALA
11.900

Verð áður 19.900
ÚTSALA
13.900

Modena veggljós - Galv

Verð áður 10.900
ÚTSALA
7.900

Verð áður 13.900
ÚTSALA
8.900

Með hreyfiskynjara

Innfellt LED ljós

Verð áður 22.900
ÚTSALA
14.900

LANDMANN gasgrill TRITON 2ja brennara

Niðurfellanleg hliðarborð

Afl 7 KW

- *2 brennarar*
- *Brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *PTS hitajöfnunarkerfi*
- *Rafkveikja fyrir alla takka*
- *Niðurfellanleg hliðarborð*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Stór efri grind - Hitamælir*
- *Grillflötur 46 x 44 cm*
- *Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu*

Verð áður 69.900
ÚTSALA
59.900

LANDMANN gasgrill Grill Chef 4+1 brennara

Afl 16,9 KW

- *4 brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemaleraðar grillgrindur*
- *4 hitadreifarar*
- *Hitamælir í loki*
- *Gashella í hliðarborði*
- *Postulínsemaleruð efri grind*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillflötur: 62×40 cm*
- *Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu*

Verð áður 44.900
ÚTSALA
39.900

LANDMANN gasgrill Grill Chef 3ja brennara

Niðurfellanleg hliðarborð

Afl 10,5 KW

- *3 brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemaleraðar grillgrindur og efri grind*
- *3 hitadreifarar*
- *Hitamælir í loki*
- *Niðurfellanleg hliðarborð*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillflötur: 55×40 cm*
- *Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu*

Verð áður 34.900
ÚTSALA
29.900

LANDMANN gasgrill Triton 4+2 brennara

Your World of BBQ

Afl 21,5 KW

- *5 brennarar*
- *Bakbrennari fyrir grilltein*
- *Brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *Gashella í hliðarborði*
- *PTS hitajöfnunarkerfi*
- *Ljós í tökkum*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Rafkveikja fyrir alla brennara*
- *Stór efri grind - Hitamælir*
- *Stór grillflötur 80 x 44 cm*

Verð áður 129.900
ÚTSALA
104.900

LANDMANN gasgrill Triton 3ja brennara

Your World of BBQ

Niðurfellanleg hliðarborð

Afl 10,5 KW

- *3 brennarar*
- *Brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *PTS hitajöfnunarkerfi*
- *Rafkveikja fyrir alla takka*
- *Niðurfellanleg hliðarborð*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Stór efri grind*
- *Hitamælir*
- *Grillflötur 65 x 44 cm*
- *Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu*

Vínrautt Svart Hvítt

Verð áður 79.900
ÚTSALA
64.900

LANDMANN gasgrill Triton 4+1brennara

Your World of BBQ

Afl 14,8 KW

- *4 brennarar*
- *Brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *Stór efri grind*
- *PTS hitajöfnunarkerfi*
- *Kveiking í öllum tökkum*
- *Gashella í hliðarborði*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Hitamælir*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillflötur 65 x 44 cm*
- *Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu*

Nr. 12966 - STÁL

Verð áður 99.900
TILBOÐ
79.900

LANDMANN gasgrill Avalon 4+2 brennara

Your World of BBQ

Afl 23 KW

- *SS304 ryðfrítt stál*
- *4 brennarar SS304*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *Gashella í hliðarborði*
- *Bakbrennari fyrir grilltein*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *PTS+ hitajöfnunarkerfi*
- *Rafkveikja fyrir alla brennara*
- *Álsteypa í hliðum og framhlið*
- *Stór efri grind - Hitamælir*
- *Grillflötur 70,8 x 51 cm*
- *Þyngd 98 kg*

Verð áður 239.900
ÚTSALA
199.900

LANDMANN gasgrill Falcon 5 brennara

Your World of BBQ

Með Innrauðum 800c ofur brennara fyrir snöggsteikingu

Afl 18 KW

- *5 brennarar*
- *Ofur Innrauður brennari*
- *Brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *PTS hitajöfnunarkerfi*
- *Rafkveikja fyrir alla brennara*
- *Tvöfalt einangrað lok*
- *Hitamælir*
- *Stór efri grind - Ljós í tökkum*
- *Grillflötur 72 x 44,5 cm*
- *Grillið kemur 95% samsett*

Verð áður 129.900
ÚTSALA
119.900

LANDMANN Öflugt ferðagasgrill

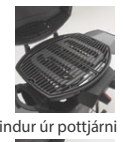
Your World of BBQ

Verð áður 17.900
ÚTSALA
15.900

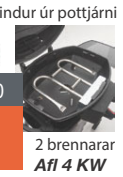
Grillið leggst vel saman og er fyrirferðalítið

LANDMANN gasgrill Pantera 2ja brennara

Your World of BBQ



Grindur úr pottjárni



2 brennarar
Afl 4 KW

Verð áður 34.900
ÚTSALA
29.900

Komdu, skoðaðu og fáðu faglegar ráðleggingar eða skoðaðu www.grillbudin.is

Opið virka daga 11-18 og laugardaga 11-16
Vefverslunin okkar er opin allan sólarhringinn!

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2 Kópavogi - Sími 554 0400

Kjúklingur í hnetusósu.

Kjúklingur í hnetusósu

Dásamlegur kjúklingur og uppskriftin passar fyrir 6-8.

1 kg kjúklingabringur
Handfylli af ferskum kóríander
¼ rauðlaukur
2 hvítlauksrif
3 cm ferskur engifer
2 cm sítrónugras
3 msk. olía
2 msk. púðursykur
2 msk. sojasósa
½ tsk. cumin
½ tsk. túrmerik
1 tsk. þurrkaður kóríander

Hnetusósa

5 msk. hnetusmjör
Safi úr einni límónu
1 ½ msk. sojasósa
1 tsk. sesamolía
1 msk. sriracha eða önnur chilisósa
1 hvítlauksrif, pressað
Um það bil ½ dl vatn

Skerið kjúklingabringurnar í strimla. Látið trépinna liggja í vatni áður en kjúklingurinn er þræddur upp á þá. Setjið allt sem á að fara í marineringuna í matvinnsluvél og maukið. Setjið kjúklingastrimlana í marineringuna og hafið þar í að minnsta kosti klukkustund, best yfir nótt.

Setjið allt í skál sem á að fara í sósuna og hrærið vel saman. Smakkið til eftir þörfum og bætið við ef þið viljið til dæmis hafa sósuna sterkari.

Grillið kjötið þegar það er komið á pinnana og berið síðan fram með hnetusósunni.

Hvítlaukskartöflur eru alltaf góðar.

Ofnbakaðar kartöflur

Þetta eru mjög góðar ofnbakaðar kartöflur með grilluðum mat. Ef ekki er ofn til staðar, til dæmis í útilegu er upplagt að pakka kartöflunum inn í álpappír eða setja á álbakka. Gætið bara að því að snúa kartöflunum á meðan þær eldast svo þær brenni ekki.

1 kg nýjar kartöflur
50 ml ólífuolía
3 msk. fersk salvía, smátt skorin
1 tsk. hafsalt
½ tsk. nýmalaður pipar
6-8 hvítlauksrif

Hitið ofninn í 200°C. Skolið kartöflurnar og skerið þær til helminga eða í báta eftir því hversu stórar þær eru. Reynið að velja kartöflur í sömu stærð. Leggið í eldfast mót og dreifið ólífuolíu og salvíu yfir. Bragðbætið með salti og pipar. Takið hvítlauksrifin úr hýðinu og setjið á víð og dreif í formið. Bakið í um það bil 40 mínútur eða þangað til kartöflurnar verða stökkar og fallegar.

Æðisleg grillsósa

Nú er grilltíminn hafinn og þá þarf maður góða grillsósu. Hér er ekta amerísk grillsósa sem er bragðgóð og geymist vel. Uppskriftin er frekar stór og það má frysta sósuna.

1 laukur
2 hvítlauksbátar
2 rauðir chili-pipar
2 msk. olía
2 msk. sojasósa
2 dósir tómatar
½ dl eplacider-edik
1 msk. Dijon-sinnep
1 msk. Worchestershire-sósa
3 msk. púðursykur
1 tsk. cayenne-pipar
1 ½ msk. paprikuduft
1 tsk. salt
Grófmalaður pipar

Steikið laukinn í olíu þar til hann mýkist. Setjið allt annað saman við og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 45 mínútur. Hrærið í af og til. Notið töfrasprota til að mauka sósuna og notið hana á hvers konar kjöt.

Þetta er amerísk grillsósa sem hentar mjög vel með hvers kyns grillmat. Einnig má nota hana til að marinera kjöt, til dæmis svínarif eða kjúklingavængi.

Sósuna er auðvelt að útbúa og svo er mjög gott að hafa hana sterka.

Mjög góð grillsósa með alls kyns kjöti.

TILBOÐ
4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*
KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI
*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.
Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00

KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Húsbílar

Húsbíll til sölu: Fiat Sunlight 69T árgerð 2017, ekinn 42.000 km. Alpine navigation, sólarsella, hjólagrind, vel búinn bíll með nýjum búsáhöldum og öllu sem þarf í útileguna. Verð 10,4 m. Upplýsingar í síma 864 7050.

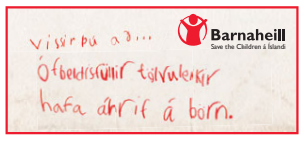
Fjórhjól

CFMOTO

ZFORCE 1000
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, traktosskráður.

Kr. 2.949.900,-

NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

Léttir
Fyrirferðalitlir
Hljóðlátir

Kraftmiklir
Sparneytnir
3,5-250 hö

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

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningarmeistari. Getur bætt við sig verkefnum smáum sem stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Bólstrun

Svampur.is
Bjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:
Tjaldvagninn • Fellihýsið
Húsbílinn • Bátinn
Hjólhýsið • Sumarhúsið
Heimilið o.m.fl!
Fljót og góð þjónusta
Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ÍSHÚSIÐ
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

intellecta.is
RÁÐNINGAR

intellecta

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

LIFANDI TÓNLIST
SMELLUR
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR
VIRKA DAGA
FRÁ 16-19

HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

KvikkFix
Hvaleyrarbraut 4-6 • Hafnarfjörður • S: 575-1500

Viljum ráða bifvélavirkja eða menn vana bílaþjónustu. Aðeins vanir menn koma til greina. Góð laun. Áhugasamir sendi umsókn á hinrik@nrg.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

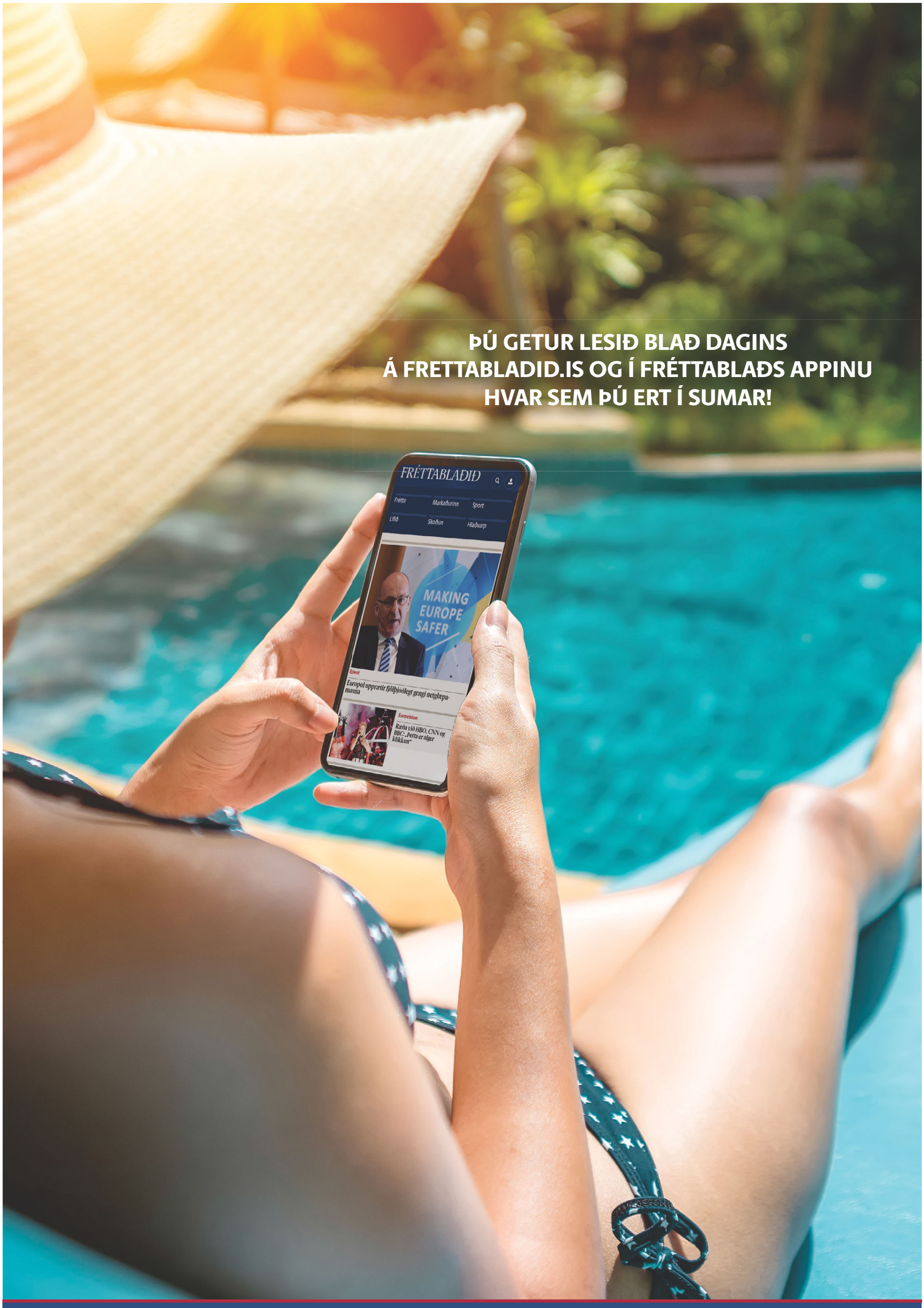
STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984
535-1000

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin
Jarðgerð Íslenska gámafélagsins á Selfossi
skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 26. ágúst 2019.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
INHOPE insafe
SAFT
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðaustan 3-10 m/s. Fer að rigna í dag, fyrst austan til, en úrkomuminna norðanlands. Hiti 8 til 18 stig, hlýjast á Suðurlandi.

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
16 °C | 3	7 °C | 4	10 °C | 2
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
8 °C | 6	12 °C | 3	8 °C | 6

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
17 °C | 7	10 °C | 2	19 °C | 6
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
17 °C | 5	13 °C | 10	11 °C | 9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
14 °C | 3	13 °C | 2	16 °C | 1
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
16 °C | 4	14 °C | 3	14 °C | 5

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

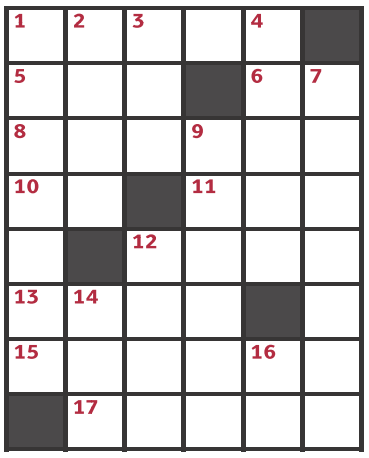
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Ráð
5 Sælindýr
6 Frá
8 Ræfill
10 Tveir eins
11 Þjóta
12 Afl
13 Trjátegund
15 Skýrðu frá
17 Fríður

LÓÐRÉTT
1 Dúkknál
2 Göfugur
3 Spor
4 Dána
7 Djarfur
9 Fundarsókn
12 Óska
14 Mixtúra
16 Í röð



LÁRÉTT: 1 nefnd, 5 aða, 6 af, 8 garnur, 10 ll, 11 æða, 12 átak, 13 elri, 15 kynntu, 17 fagur.
LÓÐRÉTT: 1 nagrek, 2 eðal, 3 far, 4 dauða, 7 frakkur, 9 mæting, 12 árna, 14 lyf, 16 tu.

Skák Gunnar Björnsson

Bednarski átti leik gegn Noiussere á Ólympíuskákmótinu árið 1970.

1. Dh6! Bxh6 2. Re7# 1-0.
Mánudaginn 5. ágúst verður opið hraðskákmót KR. Tefldar eru 9 til 13 umferðir eftir fjölda keppenda. Sjö mínútur á mann.

www.skak.is: Íslendingar tefla erlendis.

Hvítur á leik

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

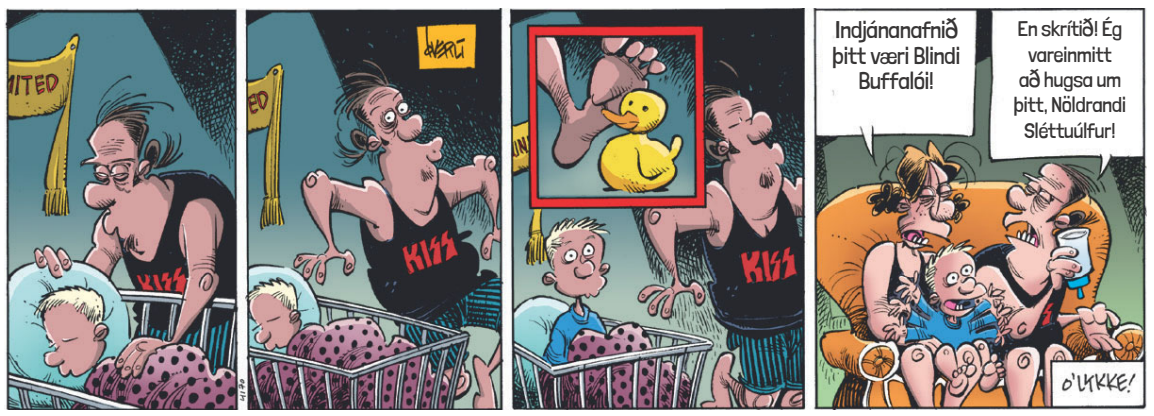
5	2	8	9	1	4	6	3	7
3	7	1	2	5	6	8	9	4
4	6	9	7	3	8	1	5	2
8	9	3	1	6	7	2	4	5
6	4	2	8	9	5	7	1	3
7	1	5	4	2	3	9	6	8
9	8	7	5	4	1	3	2	6
1	5	6	3	7	2	4	8	9
2	3	4	6	8	9	5	7	1

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

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. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Djúp spor

Azfar Karim, grunnskólakennari á Hellu, var haldið gegn lausnargjaldi þegar hann var háskólanemandi í Pakistan. Mannránið markar enn þá djúp spor í fjölskyldu hans.

Perlur á landsbyggðinni

Ritstjórn Fréttablaðsins tók saman það allra besta í mat, drykk, afþreyingu og gistingu sem landsbyggðin hefur upp á að bjóða. Ferðalög um landið verða sífellt skemmtilegri.

Peningaregn

Fall Manchester United er ekki aðeins inni á vellinum en liðið fellur um fjögur sæti á milli ára á lista Forbes sem gefinn var út í vikunni. Farið yfir ríkustu lið fótboltans.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Stefnubreyting gat af sér ljóðabók

Stefán Þór Sæmundsson er höfundur bókarinnar Upprisa. Er meðal annars að skrifa sig frá erfiðum hlutum. Nýtt ljóðahandrit tilbúið.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Upprisa er ljóðabók eftir Stefán Þór Sæmundsson sem bókaútgáfan Tindur gefur út. Bók hans Hræringur með súru slátri, sem var sjálfsútgáfa, kom út árið 1990 og þar var að finna smásögur, ljóð og pistla.

Stefán er menntaskólakennari, hefur kennt íslensku í Menntaskólanum á Akureyri í tæp 25 ár. „Ég hef unnið við þýðingar og blaðamennsku, greinaskrif og ort ógrynni af tækifæriskveðskap fyrir afmæli, brúðkaup og þess háttar. Ég hef kannski verið meiri hagyrðingur en skáld, nema þá í mínum villtustu draumum og leyndustu afkimum. Fyrir þremur árum tók líf mitt stefnubreytingu, það er komið í jafnvægi og í ár er ég bæði nýgiftur og búinn að gefa út bók," segir hann.

Ljóðabókin skiptist í sex hluta. „Tveir af þessum sex hlutum geyma eldri ljóð. Einn heitir Vika á Hrauni og fjallar um vikudvöl mína í Öxnadal. Þá var ég að hefja vinnu við meistaraprófsritgerð, naut náttúrunnar og talaði við Jónas og aðra drauga á kvöldin svo úr varð lítið ljóðakver. Þau ljóð rötuðu inn í Upprisu. Fimmti hluti bókarinnar geymir sömuleiðis eldri ljóð, minningarljóð um föður minn og vin minn. Ég hef misst nokkra af mínum bestu vinum sem voru á góðum aldri þegar þeir kvöddu. Þetta hefur hvílt lengi þungt á mér og ég er að gera sorgina upp í bókinni. Um jólaleytið tóku svo að streyma fram ný ljóð og allt í einu var komin bók."

ÉG VEL MÉR SÖGUEFNI SEM MÉR FINNST SJÁLFUM SKEMMTILEGT OG FINNST BJÓÐA UPP Á EINHVER SKRINGILEGHEIT OG TÆKIFÆRI TIL AÐ SNÚA AÐEINS UPP Á RAUNVERULEIKANN.

Framhald Upprisu

Stefán segist í bókinni vera meðal annars að skrifa sig frá erfiðum hlutum. „Ég hef kynnst ýmsu á lífsleiðinni svo sem fíknsjúkdómum og meðvirkni. Sterk verkjalyf fóru illa með mig þegar ég fékk brjósklos og einnig hef ég lengi átt í erfiðleikum með áfengi og farið í meðferðir. Ég hef líka á tímabili verið hinum megin við borðið sem meðvirkur aðstandandi og það er jafnvel enn verra. Ég hef líka verið forvarnarfulltrúi í skólanum. Ég þekki þennan heim mjög vel, bæði persónulega og gegnum vini og fleiri. Þarna eru allmörg ljóð sem fjalla um hluti sem eru svo sem ekki á tískusíðum blaðanna."

Hann er nokkurn veginn tilbúinn með handrit að næstu ljóðabók. „Hún er að mörgu leyti framhald af Upprisu. Þar er ég að fjalla um upplifanir mínar og reynslu og þar eru einnig bernskubrot. Það er sársauki í þeirri bók en líka húmor, gleði og ánægja og stundum jafnvel galgopaháttur."

Fjölþjóðleg samvinna

Stefán þakkar ekki síst konu sinni Rannveigu Bryndísi Hrafnkelsdóttur það að bókin er komin á prent. „Hún las yfir og hvatti mig til að gefa ljóðin út. Sjálf er hún gott skáld, enda amma hennar Erla skáldkona og svo málar hún myndir. Við erum mjög samtaka og sammála um að gefa hvort öðru rými."

Teikningar í bókinni eru eftir Yafei Qi sem er eiginkona elsta sonar Rannveigar, myndlistarmannsins Georgs Óskars en þau búa í Berlín. „Yafei gerði teikningarnar eftir að Óskar var búinn að endursegja henni ljóðin á ensku. Í teikningunum fangar hún anda ljóðanna. Þannig að segja má að þessi bók sé fjölþjóðleg samvinna," segir Stefán.

„Í ár er ég bæði nýgiftur og búinn að gefa út bók," segir Stefán. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Veik von um betri heim

BÆKUR

Síðasta stúlkan

★★★★★

Nadia Murat

Þýðandi: Herdís Hubner
Blaðsíður: 336
Útgefandi: Almenna bókafélagið

Þegar Nadia Murat var 21 árs réðust morðóðir vígamenn Íslamska ríkisins inn í Kocho, litla Jasídaþorpið hennar, í Norður-Írak. Trúir sturlaðri hugmyndafræði sinni létu ISIS-skítalabbarnir illverkin tala. Nadiu biðu sömu ömurlegu örlög og þúsunda annarra ungra kvenna sem ISIS-pakkið hneppti í kynlífsþrældóm. Hún var flutt til Mósúl í Írak og gekk þar kaupum og sölum milli vígamannanna sem skiptust ítrekað á að nauðga henni, misþyrma og niðurlægja eftir öllum þeirra brengluðu kúnstarinnar reglum sem þeir settu fram á fölskum trúarlegum forsendum.

Sönn háspennusaga

Eftir þriggja mánaða vítisvist tókst Nadiu að flýja og fann athvarf hjá fjölskyldu súnní-múslima sem stofnaði lífi og limum í hættu með því að skjóta yfir hana skjólshúsi og smygla í vestrænt öryggi.

Þessi hluti bókarinnar er eins og ótrúleg spennusaga enda lýsir Nadia þarna háskaför um torfærur þar sem ISIS er alls staðar með augu og eyru og lamandi ógnin sem fylgir þeirri óværu er allt umlykjandi.

Vörn snúið í sókn

Þegar Nadia komst til Þýskalands ákvað hún að segja sögu sína og helga sig baráttunni gegn ISIS.

Hún hlaut Friðarverðlaun Nóbels mjög svo verðskuldað í fyrra fyrir baráttu sína gegn kynferðisbrotum í stríði.

Átakanleg hugvekja

Það tekur á að lesa sögu Nadiu og eflaust gengur hún nærri mörgum en vestrænum lesendum er engin vorkunn og í raun ber okkur öllum að horfast í augu við hryllinginn sem ótal Nadiur hafa mátt þola og líta um leið í eigin barm.

Hvernig manneskjur erum við ef við getum setið þegjandi og aðgerðalaus hjá á meðan svívirðileg illvirki og mannréttindabrot eru framin á saklausu fólki víðs fjarri örygginu sem við búum við og teljum svo sjálfsagt?

„Í hvert skipti sem ég segi sögu mína finnst mér ég vera að taka vald frá hryðjuverkamönnunum," segir Nadia og það minnsta sem við getum gert er að lesa, hlusta, skilja og láta rödd hennar berast sem víðast.

Vinkonurnar Amal Clooney og Nadia Murat berjast fyrir réttlæti og betri heimi.

Hættulegur hávaði

„Baráttuþrek Nadiu Murat hefur ekki verið bælt og rödd hennar verður ekki kæfð. Þegar þessi bók er lesin hljómar rödd hennar hærra en nokkru sinni fyrr," skrifar Amal Clooney, lögfræðingur og vinkona Nadiu, í formála en því miður er lítil hætta á því að þeir sem helst þyrftu að lesa sögu Nadiu muni gera það.

„Framar öllu öðru langar mig að verða síðasta stúlkan í heiminum sem hefur svona sögu að segja." Nadia lýkur sögu sinn með þessari einlægu ósk sem varla mun rætast á meðan gargið í ranghugmyndakórnum, sem finnst eðlilegt og sjálfsagt að fullvalda ríki sitji hjá á meðan mannréttindi saklauss fólks eru fótum troðin í öðrum löndum, verður stöðugt háværara.

Þórarinn Þórarinsson

NIÐURSTAÐA: Nadia Murat hlífir hvorki sjálfri sér né lesendum í bók sem á áríðandi erindi við allt hugsandi fólk. Og enn frekar þá sem skeyta í engu um örlög fólks á flótta.

Frábærir ferðafélagar!

Foreldað
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

69 kr./136 g

Maryland kex
136 g, 4 tegundir

5 flatkökur
í pakka

119 kr./pk.

Bónus Flatkökur
170 g, 5 stk. í pakka

598 kr./170 g

Bónus Hangiálegg
170 g

Lágkolvetna Próteinbrauð
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12 g kolv. pr. 100 g

398 kr./420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g

159 kr./125 g

ES Súkkulaðikex
125 g, 2 tegundir

HIMNESKT

139 kr./50 g

Himneskt Maískökur
50 g, 2 tegundir

98 kr./stk.

Yum Yum Núðlusúpur
70 g, 4 teg.

498 kr./stk.

Bónus Marmarakaka
700 g

95 kr./120 g

Toffypops Kex
120 g

159 kr./300 g

Homeblest Kex
300 g

Verð gildir til og með **28. júlí** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSK framleiðsla

1.595 kr./kg

S.G. Fersk Grísalund

1.798 kr./kg

ÍL Lambalærissneiðar
Blandaðar, kryddlegnar

Miðlærissneiðar
Íslenskt
Lambakjöt

2.698 kr./kg

Íslandslamb Lærissneiðar
1. flokkur, kryddaðar

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

GOTT Á GRILLIÐ

1.698 kr./kg

SG Grísahnakkasneiðar
Kryddlegnar, úrbeinaðar

1.295 kr./kg

SG Grísakótilettur
Með beini, marineraðar

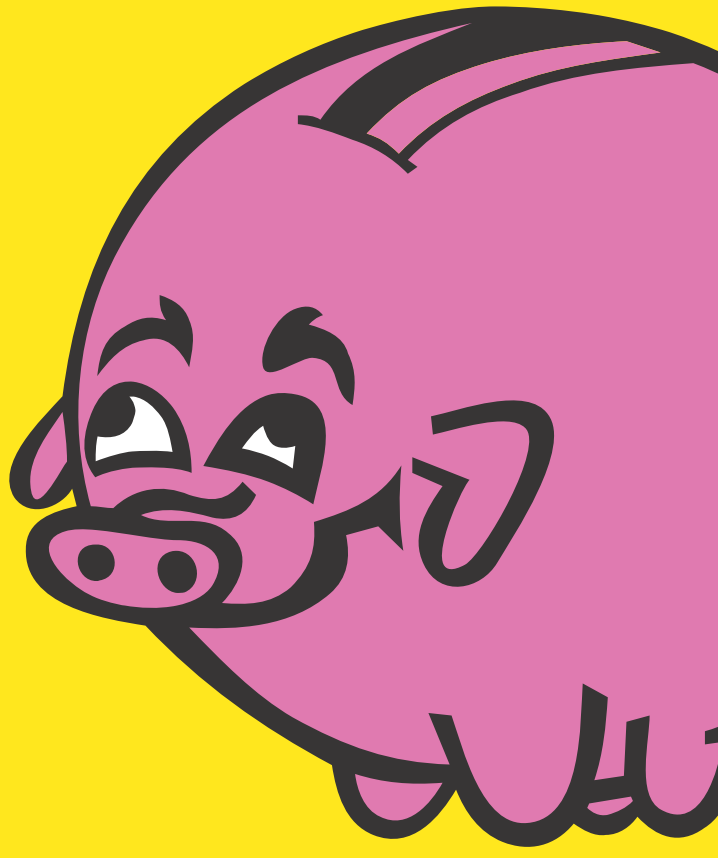
Nautasteik og franskar

3.998 kr./kg

Nautaveisla Ribeye
Þýskaland, fullmeyrnað

298 kr./750 g

Aviko Steikarfranskar
750 g



BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi og Skeifunni: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

599 kr
KIRSUBER
500g

267 kr
DOUGHNUT FERSKJUR
FRÁ SPÁNI
450g

NÝJAR OG SPENNANDI VÖRUR Í HVERRI VIKU

69 kr
BIG BREAK
HNETU OG BANANA
40g

VERÐ FRÁ
897 kr
SUMARBOLTAR
ALLSKONAR ÚRVAL

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á TVEIMUR STÖÐUM

HALLVEIGARSTÍG 1 SMIÐJUVEGI 2
OPIÐ 10:00 - 22:00 ALLA DAGA
SUPER 1
MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

10.55 HM í sundi Bein útsending frá HM í sundi í Suður-Kóreu.
13.25 Sumarið
13.45 Útsvar 2015-2016 Fljótsdalshérað - Reykjavík
15.05 Enn ein stöðin
15.30 Séra Brown
16.15 Studíó A
16.55 Nonni og Manni
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt í einum graut Norskir gamanþættir um tvær fjölskyldur sem flytja saman í hús sem þau erfa en sambúðin reynist ekki eins auðveld og ætlað var.
18.25 Tryllitæki - Klósettsturtarinn
18.31 Bitið, brennt og stungið
18.45 Bækur og staðir Hafnarstræti Egill Helgason fer niður í Hafnarstræti og rifjar upp hvernig orðið róni er til komið. Í Hafnarstræti 15 stóð búlla sem nefndist Bar Reykjavík. Farið var að kenna sífulla fastagestina við barinn; þeir voru Bar-rónar, eða einfaldlega rónar. Í blaðagrein frá 1936 má finna nákvæma lýsingu af stemningunni sem þarna ríkti. Rónarnir urðu margir hverjir þekktir í litlu Reykjavík. Margir þeirra voru gáfumenn, hæfileikum gæddir og hagyrtir og sérstakt samfélag spratt upp úr kynnum þeirra við bókhneigða lögreglumenn sem hlutuðust til um þeirra mál. Egill rifjar upp sögu eins frægasta rónans, Jóns Kadets Sigurðssonar, og einnig sögu Hreins Vilhjálmssonar sem gerði sukkárum sínum skil í bókinni Bæjarins verstu eftir að hafa snúið við blaðinu í lífi sínu.
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Íslenskt grínsumar. Radíus
20.05 Íslenskt grínsumar. Edda - engum lík
20.45 Martin læknir
21.35 Agatha rannsakar málið - Forvitni aðstoðarpresturinn
23.10 Vandræðamaðurinn Dulmögnuð norsk-íslensk kvikmynd um Andrés sem virðist lifa fullkomnu lífi í fullkominni borg. Einn daginn fer að læðast að honum sá grunur að eitthvað mikið vanti í líf hans. Leikstjóri: Jens Lien. Leikarar: Trond Fausa, Petronella Barker og Per Schaanning. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
00.40 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.00 Evian Championship Útsending frá Evian Championship á LPGA mótaröðinni.
09.00 Evian Championship Bein útsending frá Evian Championship á LPGA mótaröðinni.
12.00 Evian Championship
13.30 Evian Championship Bein útsending frá Evian Championship á LPGA mótaröðinni.
16.30 Barbasol Championship Útsending frá lokadegi Barbasol Championship á PGA mótaröðinni.
17.35 Inside the PGA Tour Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
18.00 FedEx St. Jude Invitational Bein útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.
23.00 Evian Championship

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 LA to Vegas
13.30 Solsidan
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
15.00 90210
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 Younger
19.30 Alone Together
19.55 The Bachelorette
21.25 The Family
23.15 The Tonight Show
00.00 NCIS
00.45 The Handmaid's Tale
01.40 The Truth About the Harry Quebert Affair
02.40 Ray Donovan
03.35 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni Yves Montand
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur þegar bjórinn var bannaður
17.00 Fréttir
17.03 Tengivagninn
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Tunglferðin
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Kántrýrokk
19.50 Lofthelgin
20.40 Grúskað í garðinum
21.30 Kvöldsagan. Ósjálfrátt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.35 The Swan Princess. A Royal Myztery
13.55 Paris Can Wait
15.30 Sleepless in Seattle
17.15 The Swan Princess. A Royal Myztery
18.35 Paris Can Wait
20.10 Sleepless in Seattle
22.00 The Death of Stalin
23.50 The Constant Gardener
02.00 Life of Crime
03.40 The Death of Stalin

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Friends
07.45 Brother vs. Brother
08.30 Grey's Anatomy
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The New Girl
10.00 The Good Doctor
10.45 Deception
11.30 Satt eða logið?
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
12.55 Amelia
14.45 Robo-Dog
16.10 Running with Beto
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.45 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
18.55 Veður
19.00 Strictly Come Dancing
20.30 Strictly Come Dancing
21.15 Lady Bird
22.50 Native Son
00.35 Argo
02.35 Rampage Ævintýraleg spennumynd frá 2018 með Dwayne Johnson sem leikur Davis Okoye sem er sérfræðingur í prímötum. Hann er ekki mannblendinn, en hefur myndað sérstakt vináttusamband við George, hina gáfuðu górillu, sem hann hefur fóstrað frá fæðingu.
04.20 Amelia Mögnuð mynd sem byggð er á sannsögulegum atburðum með Hilary Swank og Richard Gere í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um unga konu frá Kansas, Amelíu Earhart, sem á sér stóra drauma og þegar fjölmiðlakóngurinn George Putnam býður henni tækifæri til að verða fyrsta konan til að fljúga yfir Atlantshafið tekur líf hennar stakkaskiptum.

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Bob's Burgers
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 Vice Principals
21.50 American Dad
22.15 Famous In Love
23.00 Lovleg
23.30 All American
00.15 Kevin Can Wait
00.40 Seinfeld
01.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 HK/Víkingur - Stjarnan Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
09.05 Liverpool - Sporting Lissabon
10.45 3. liðið
11.15 KR - Stjarnan Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
12.55 HK - FH Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
14.35 FH - ÍA
16.15 Tottenham - Manchester United Útsending frá leik í International Champions Cup.
17.55 Grótta - Þór Útsending frá leik í Inkasso deild karla.
20.00 Búrið
20.35 What's My Name. Muhammad Ali
21.55 Pepsi Max mörk karla
23.25 Real Madrid - Atletico Madrid Bein útsending frá leik í International Champions Cup.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

FRÍSKANDI BRAGÐ!

WRIGLEY'S Extra®

FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

Balenciaga

Sies Marjan

Skærir litir

Sumarið er ekki eini tíminn til að nota skæru litina vegna þess að þeir koma líka sterkir inn í vetur. Rauður, fjólublár og grænn voru vinsælir hjá tískuhúsum eins og Sies Marjan, Balenciaga og Max Mara.

Max Mara

Isabel Marant

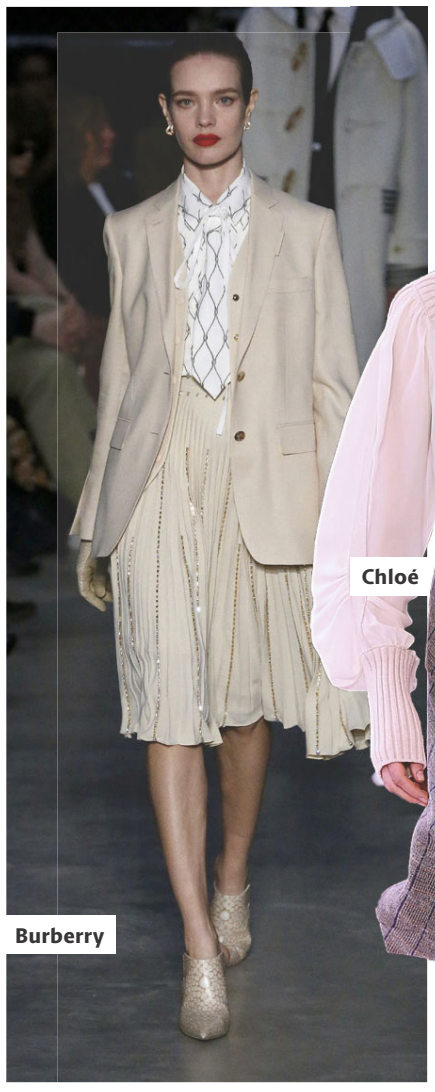
Tom Ford

Klassík, leður og skærir litir ríkja í haust

Þótt enn séu nokkrir dagar eftir af júlí færist haustið nær og laufin verða byrjuð að falla áður en við vitum af. Óþarfi að hafa áhyggjur af því þar sem haustið er fallegt og skemmtilegasta árstíðin þegar tíska og straumar eru annars vegar.

Celine

Þegar hausttískan var kynnt á tískupöllunum voru línurnar lagðar í ýmsar áttir allt frá vel sniðnum drögtum og kápum yfir í skrautlega kjóla, skreytta fjöðrum og pallíettum. Venju samkvæmt ættu því allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi í haust, hvort sem sóst er eftir klassískum og stílhreinum flíkum, eða því að láta ljós sitt skína í skærum litum. Glamour hefur tekið saman nokkrar línur sem verða vinsælar í haust. **eddag@frettabladid.is**


Burberry

Chloé

Bottega Veneta

Aftur til áttunda áratugarins

Þetta er eitt stærsta trendið fyrir haustið, hnésítt pils, lítill dragtarjakki, silkiskyrta og silkiklútur eins og tíðkaðist París á áttunda áratugnum. Tískuhús eins og Celine, Balenciaga, Gucci og Burberry eru öll með sínar útgáfur af þessu. Ef þú vilt svo klæða þig upp á skaltu setja grófa gullkeðju um hálsinn og smeygja þér í þægilega hælaskó.

Leðurbuxur

Ef það er ein flík sem maður verður að eiga í fataskápnum þá eru það leðurbuxurnar, hvort sem þær eru ekta eða ekki. Leðurbuxurnar passa vel við grófa prjónapeysu eða silkiskyrtu þannig að þær eru góð fjárfesting. Þær koma í mörgum útgáfum fyrir haustið, glansandi eða í svokölluðum mótorhjólastíl eins og á tískupalli Bottega Veneta.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallegt og gæðalegt útlit í samraæmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttofin bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.

DUX®

SUMARTILBOÐ

Xupport Plus Inspiration yfirdýna fylgir frítt með öllum sérpöntuðum rúmum í sumar.

Þú sparar kr 236.000 ef keypt er rúm í stærðinni 180x200cm.

Gildir til 13. ágúst.

DUXIANA
Ármúla 10
568 9950
duxiana.is

DUXIANA®

Háþróaður svefnbúnaður

14. SEPTEMBER Í ELDBORG

FÁIR MIÐAR EFTIR!
EKKI ER HÆGT AÐ BÆTA VIÐ FLEIRI TÓNLEIKUM

DÍVUR

SVALA & JÓHANNA GUÐRÚN

DÍSELLA · FRIÐRIK ÓMAR · KATRÍN HALLDÓRA
RAGGA GRÖNDAL · SIGGA BEINTEINS

MIÐASALA Á
HARPA.IS/DIVUR

light taste · sena LIVE! · ICELANDAIR

Ragnheiður Birgisdóttir og Gígja Sara Björnsson reka saman Kattakaffihúsið við Bergstaðastræti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Opnuðu kattakaffihús í miðbænum

Þær **Gígja** og **Ragnheiður** létu drauminn rætast og opnuðu fyrsta og eina kattakaffihúsið á Íslandi. Þar geta gestir kynnst köttunum og jafnvel fundið nýjan fjölskyldumeðlim.

Fyrsta kattakaffihúsið var opnað í Taívan árið 1998 og nú njóta þau vinsælda út um allan heim. Þær Gígja Sara Björnsson og Ragnheiður Birgisdóttir reka saman Kattakaffihúsið við Bergstaðastræti, fyrsta og eina kattakaffihúsið hérlendis. Kaffihús sem þessi bjóða þeim sem ekki geta búið með köttum, eða langar að kynnast ketti vel áður en hann er ættleiddur, upp á einstakt tækifæri til þess að kynnast kisum. Gígja Sara svaraði nokkrum spurningum Fréttablaðsins um reksturinn og hvernig þetta allt saman æxlaðist.

„Við Ragnheiður bjuggum í sama húsinu fyrir nokkrum árum. Kötturinn minn fór svo reglulega í heimsókn til Ragnheiðar, þannig að við urðum smá kisuvinkonur, vorum alltaf að tala um köttinn og hvað hann væri að bralla. Einn daginn nefndi hún þessa hugmynd við mig eftir að hún sá umfjöllun um kattakaffihús í Asíu," segir Gígja sem fannst hugmyndin að slíku kaffihúsi alveg einstaklega góð.

„Við höfðum báðar mikið verið að skoða Dýrahjálp, Kattholt og Kattavaktina og fannst báðum mjög leitt hvað það voru margir kettir í heimilisleit. Þannig að við ræddum þessa hugmynd, að opna kaffihúsið og svo gætu gestir ættleitt kettina."

Gígja var að klára nám í Listaháskólanum á þessum tíma. Eftir að því lauk rákust þær á húsnæðið sem kaffihúsið er í og fannst það algjörlega kjörið undir starfsemina.

„Það er með stórum og fallegum gluggum fyrir kisurnar og svo er staðsetningin líka æðislega, miðsvæðis en ekki alveg í allri örtröðinni. Við ákváðum að kýla bara á þetta. Við pössum að hafa ekki of margar kisur í einu svo hver og ein fái að njóta sín," segir Gígja.

Ragnheiður og Gígja reyna því að halda sig við þá reglu að hafa ekki fleiri en fimm kisur í einu.

„Það búa reyndar núna sex kisur á kaffihúsinu. Ég veit ekki hvað orsakar það en mér finnst meira um ketti í heimilisleit núna en vanalega. Kannski tengist það sumarleyfum? Staðan er sú að mjög marga ketti vantar heimili og það eru nokkrir á biðlista að fá samastað hjá okkur."

> **„Það búa reyndar núna sex kisur á kaffihúsinu. Ég veit ekki hvað orsakar það en mér finnst meira um ketti í heimilisleit núna en vanalega.**

Móðir Gígju er Helga Björnsson fatahönnuður, en hún starfaði lengi sem aðalhönnuður hátískuhússins Louis Féraud í París. Helga deildi áhuga Gígju og Ragnheiðar á köttum og var því meira en lítið til í að taka að sér hönnun á útliti staðarins og fegra með list sinni.

„Það er mjög gaman að hafa hennar blæ líka yfir kaffihúsinu. Mér finnst starfsemin skiptast í þessar þrjár megináherslur. Að hjálpa köttum í heimilisleit, bjóða nánast eingöngu upp á grænkerafæði og svo fallegt umhverfi og list."

Gígja segir Ragnheiði mjög fróða í markaðstengdum málum sem hafi mikið hjálpað við stofnun kaffihússins.

„Svo eru líka nánast einhverjir galdrar við þetta húsnæði, köttunum kemur svo vel saman þarna. Það kom á óvart, en auðvitað verða stundum einhver leiðindi. En furðu lítið samt!"

Hún segir 36 ketti hafa fundið heimili í gegnum Kattakaffihúsið. Innt eftir minnisstæðum atvikum í rekstrinum segist hún sérstaklega muna eftir sögu af kettinum Stellu.

„Þetta var bara minnir mig daginn eftir að hún flutti til okkar. Fyrst var hún aðeins feimin en svo bókstaflega stal hún bananabrauði úr munninum á barni. Kettirnir eru svo mismunandi karakterar. Sumir eru einmitt algjörir steliþjófar og nokkrir vilja til dæmis bara drekka úr vatnsglösum gestanna," segir Gígja hlæjandi.

Kattakaffihúsið er opið alla daga frá 10-18 og er á Bergstaðastræti 10a. **steingerdur@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

10 nýjungar frá Ella's Kitchen

Fingra-matur

Ávaxta- og grænmetis-skvísur

Grænmetis-skvísa

Kvöldverða-skvísa

Ella's kitchen organic

SUMARÚTSALA

25% AFSLÁTTUR

Deka Projekt 10 innimálning, 9 lítrar (stofn A)

5.393

Áður kr. ~~7.190~~

25% AFSLÁTTUR

DEKAPRO útimálning, 10 lítrar

6.743

Áður kr. ~~8.990~~

30% AFSLÁTTUR

Landora tréolía Col-51903 3 lítrar

1.743

Áður kr. ~~2.490~~

Gráðukúttsagir

210 mm 1400W **15.192** Áður kr. ~~18.990~~
254 mm 1600W **23.996** Áður kr. ~~29.995~~
305 mm 1600W **36.392** Áður kr. ~~45.490~~

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

20m Meister garðslanga með tengjum

2.093

Áður kr. ~~2.790~~

25% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Malarhrífa

2.236

Áður kr. ~~2.795~~

20% AFSLÁTTUR

Mei-9961360 Garðyfirbreiðsla 5x1,5m

592

Áður kr. ~~749~~

25% AFSLÁTTUR

Mei-9957210 Skilrúm í garðinn 9mx15cm

1.118

Áður kr. ~~1.490~~

25% AFSLÁTTUR

Deka Pro þakmálning rauð 10 lítrar

7.493

Áður kr. ~~9.990~~

30% AFSLÁTTUR

LuTool fjölnota sög /hjakktæki/juðari. 300W.

4.893

Áður kr. ~~6.990~~

15% AFSLÁTTUR

Drive-HM-140 1600W - 14cm hræripinni - 2 hraðar

19.542

Áður kr. ~~22.990~~

20% AFSLÁTTUR

LuTool handsög fyrir stein, við og járn. Hægt að tengja við ryksugu, hægt að fá með sagmáti. 600W.

11.192

Áður kr. ~~13.990~~

20% AFSLÁTTUR

Meistar upptínslutól /plokkari

1.352

Áður kr. ~~1.690~~

25% AFSLÁTTUR

Lokað slönguhjól 20m 1/2"

8.977

Áður kr. ~~11.995~~

15% AFSLÁTTUR

Blákorn 5 kg

1.352

Áður kr. ~~1.590~~

20% AFSLÁTTUR

Gróðurmold 20 l.

448

Áður kr. ~~560~~

40 l kr. **792**

Áður kr. ~~990~~

Steypugljái á stéttina – þessi sem endist

Creative **Superseal**

5 lítrar **8.993**

Áður kr. ~~11.990~~

25L **19.793** kr.

Áður kr. ~~26.390~~

25% AFSLÁTTUR

DEKA SÍLAN vatnsfæla 5 lítrar

7.032

Áður kr. ~~8.790~~

20% AFSLÁTTUR

PRETUL úðadæla 5 l. Trup 24685

2.312

Áður kr. ~~2.890~~

20% AFSLÁTTUR

Truper sleggja m. fiberskafti 3,6kg

2.872

Áður kr. ~~3.590~~

20% AFSLÁTTUR

Portúgalskir leirpottar

Mikið úrval

40% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

Bio Kleen **Pallahreinsir**

1 líter **672** Áður kr. ~~895~~

5L **2.243** kr. Áður kr. ~~2.990~~

25% AFSLÁTTUR

Bíla & gluggaþvottakústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun

2.018

Áður kr. ~~2.690~~

35% AFSLÁTTUR

Sterkir Cibon strákústar

45cm **907** Áður kr. ~~1.395~~

60cm **1.232** Áður kr. ~~1.895~~

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

netgíró

Í MÚRBÚÐINNI

10-50% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Áltrappa 3 þrep
3.592
Áður kr. ~~4.490~~

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
16.712
Áður kr. ~~20.890~~

20% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

22.493
Áður kr. ~~29.990~~
Lavor Vertico 20 háþrýstidæla

Orka: 2100W- 230V-50Hz
Hámarksþrýstingur:
140 bör Max
Vatnsflæði: 400 L/klst. Max

20% AFSLÁTTUR

Kapalkefli 3FG1, 5 10 mtr
2.312
Áður kr. ~~2.890~~

15 metrar **2.952** Áður kr. ~~3.690~~
25 metrar **4.392** Áður kr. ~~5.490~~
50 metrar **7.992** Áður kr. ~~9.990~~

25 stk. 110 lítra ruslapokar **796**
Áður kr. ~~995~~
Einnig 200 lítra 10 stk. kr. **716** (65my)
Áður kr. ~~895~~

20% AFSLÁTTUR

27.885
Áður kr. ~~42.900~~
Kaliber Black II gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

35% AFSLÁTTUR

37.635
Áður kr. ~~57.900~~
Kaliber Silver gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

35% AFSLÁTTUR

Kaliber Ferðagasgrill

20% AFSLÁTTUR

2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm
19.672
Áður kr. ~~24.590~~

30% AFSLÁTTUR

31.430
Áður kr. ~~44.900~~
MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18". Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10

20% AFSLÁTTUR

59.920
Áður kr. ~~74.900~~
MOWER CJ21G
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvídd 53cm/21", sjálfknúin 3,4 km/klst., safnpoki að aftan 70 L, hliðar útskilun, skurðhæð og staða 25-80mm/8

BRIGGS & STRATTON ®

CERAVID

Þýsk gæði

20% AFSLÁTTUR

CERAVID SETT WC - kassi, hnappur og **hæglokandi seta.**
Þýsk gæðavara
31.112
Áður kr. ~~38.890~~

20% AFSLÁTTUR

Einnig til rúnaður

Riga salerni með setu m/ vegg- eða gólfstút
19.192
Áður kr. ~~23.990~~

20% AFSLÁTTUR

BoZZ sturtuklefi
ferkantaður m/stöng, blöndunartækjum og brúsu
80x80x200 **43.992**
Áður kr. ~~54.990~~
90x90x200 **47.992**
Áður kr. ~~59.990~~

Fyrirvari um prentvillur. Tilboðin gilda í öllum verslunum Múrbúðarinnar meðan birgðir endast.

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Arnars Tómasar Valgeirssonar

Lummur

Lumman er ekki fremst í flokki íslensku flatbaksturs-fjölskyldunnar. Systur hennar, pönnukakan og vafflan, eru mun vinsælli kostur í fjölskylduboðum, og þrátt fyrir vinsældir orðatiltækisins þá veit ég ekki hvert ég ætti að fara til að kaupa mér heitar lummur þótt ég vildi það. Samt sem áður finnst mér alltaf gaman að vera boðið upp á lummur sem gerist að jafnaði á um það bil fimm ára fresti, þó með nokkrum vikmörkum. Það ætti því að vera auðvelt að áætla hversu oft ég hef borðað lummur á lífsleiðinni og hversu oft ég mun borða lummur áður en ég dey, miðað við meðal lífslíkur Íslendinga.

Ef ég næ að lifa til níræðs mun ég því borða lummur um það til tíu sinnum í viðbót áður en ég gef upp öndina. Það er ekki víst hvort þessi ályktun standist því ég get orðið bráðkvaddur eða uppskriftin að lummum gleymst í óeirðum tengdum loftslagshamförum eða Eurovision á næstu árum. Það er því ekki ómögulegt að síðasta skipti sem ég borðaði lummur hafi verið síðasta skipti sem ég borða lummur.

Það er frekar ógnvænlegt að hugsa til þess að ég hef líklega gert ótal hluti í síðasta skipti án þess að gera mér grein fyrir því. Ég er ekki viss um að ég muni nokkurn tímann sjá úlfalda aftur í eigin persónu, kaupa mér Hockey Pulver eða setjast upp í Saab. Þótt ég eigi ágætis minningar tengdar þessum hlutum finnst mér þó ólíklegt að ég muni sjá eftir þeim á þar til gerðum dánarbeði mínum. Ég á hins vegar nóg af vandamönnum sem ég hitti á um það bil fimm ára fresti, þó með nokkrum vikmörkum, og myndi sjá eftir – þótt þeir séu pínu lummó.

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

SUMAR
ÚTSALA
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

SERTA – PRO ENERGY HEILSUDÝNA
Hönnuð í samvinnu Serta og *American Sleep Foundation*

SERTA – PRO ENERGY DÝNA hentar bæði í stillanleg rúm og hefðbundin.

Verðdæmi: Serta – Pro Enegy dýna 90 x 200 cm
FULLT VERÐ: 129.000 KR.
ÚTSÖLUVERÐ **77.400** KR.

Verðdæmi: Serta – Pro Enegy dýna 90 x 210 cm
FULLT VERÐ: 139.000 KR.
ÚTSÖLUVERÐ **83.400** KR.

JOOP! elegante yes BOSS Calvin Klein KENZO

VERÐDÆMI CK-CANYON FULLT VERÐ: 24.900 KR.
ÚTSÖLUVERÐ **12.450** KR.

STÓRI BJÖRN
DÚNSÆNG OG -KODDI
QUILTS OF DENMARK

Dúnsæng frá QOD. 700 g. 50 andadúnn og 50% smáfiður. FULLT VERÐ SÆNG: 19.900 KR.
FULLT VERÐ KODDI: 6.900 KR. ÚTSÖLUV. 4.830 KR.
ÚTSÖLUVERÐ SÆNG **13.930** KR.

BOSS Calvin Klein KENZO

VERTÐDÆMI FULLT VERÐ: 24.900 KR.
ÚTSÖLUVERÐ **17.430** KR.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK