

# FRÓÐ

MÁNUDAGUR · 27. AGÚST 2018

## Heilsa



„Það skiptir öllu máli að stunda hreyfingu sem maður hefur gaman af, því að þetta þarf að vera gaman. Með góðri mætingu á æfingar og ástundun kemur bæting á tíma og betri heilsa,“ segir Ragnheiður Sværissdóttir hönnuður, sem hefur stundað fjölbreytta hreyfingu undanfarin fjögur ár. MYND/ERNIR

**ENZYMEDICA®**

### Á að grilla í kvöld?



## Nýtur lífsins á ferðinni

Líf Ragnheiðar Sværissdóttur hefur tekið miklum breytingum á síðustu árum eftir að hún hóf að hlaupa og hjóla í bland við sundferðir sínar. Í dag skoðar hún borgir og fallega náttúru með hlaupum og hjólreiðum. ➔2

Undanfarin fjögur ár hefur Ragnheiður Sværissdóttir hönnuður stundað götu-hlaup, sund og hjólreiðar af kappi ásamt svokölluðum hreyfiferðum en þar er blandað saman hefðbundnum skoðunarferðum við ýmiss konar hreyfingu, þá helst

hlaup eða hjól. Hún segir það vera algjörlega nýja upplifun að skoða nýjar borgir og fallega náttúru erlendis með slíkum hætti. „Þegar ég leið borgina betur en ef ég væri á bíl eða í neðanjarðarlest. Svo er líka mjög gaman að fara í slíkar hjólaferðir með leiðsögumanni.“

um leið á annan hátt. Þegar ég skoða nýjar borgir á hjóli kemst ég auðveldlega og hratt á milli staða og sé mikið á stuttum tíma en upplifi um leið borgina betur en ef ég væri á bíl eða í neðanjarðarlest. Svo er líka mjög gaman að fara í slíkar hjólaferðir með leiðsögumanni.“

### Frábær ákvörðun

Þær eru nokkrar hreyfiferðirnar sem Ragnheiður hefur farið í undanfarin ár. „Ég fór t.d. til Tenerife á Kanaríeyjum í febrúar 2017 og dvaldi þar í viku. Ég var tiltölulega nýbyrjuð að hjóla á þeim tíma en ákvað samt að skella mér með hnút í maganum þar



„Þegar ég hleyp í borg erlendis sem ég hef ekki heimsótt áður þá hleyp ég meira um græn svæði sem ég hefði væntanlega ekki heimsótt og kynnist borginni um leið á annan hátt,“ segir Ragnheiður. MYND/ERNIR

**Framhald af forsiðu →**

sem ég vissi ekki hvort ég væri í nógu góðu formi.“

Það reyndist frábær ákvörðun, segir hún. „Ég var í mun betra formi en ég átti von á og svo var öll ferðin svo vel heppnuð. Það var eitthvað á dagskrá alla daga og hægt að velja á milli þess að hjóla, hlaupa eða synda. Vikan mín skiptist upp í fimm daga á hjóli og tvo daga þar sem ég hljóp. Hjólaferðirnar voru mjög krefjandi en um leið var alveg stórkostlegt að fara yfir svæðið á hjóli.“

Hlaupadagarnir tveir voru nýttir í hlaup snemma morguns þar sem ströndin og nágrenni hennar var kannað. „Ég fór einnig tvisvar snum í sjósund með félögum úr hópnum en þar voru margir reyndir sjóundskappar tilbúnir að aðstoða nýliða eins og mig.“

**Dásamlegt útsýni**

Dvölin á Tenerife var afar eftirminnileg að hennar sögn. „Í annarri hjólaferðinni okkar hjóluðum við



Hluti af hjólaleiðinni sem hópurinn fór á La Gomera eyju.

upp í fjallaþorpið Masca sem er í 650 metra hæð. Ég var með mikla strengi eftir fyrstu hjólaferðina þannig að fyrstu kílómetramir voru hrikalega erfiðir. Útsýnið uppi var dásamlegt

og svo brunuðum við niður brekkurnar. Þetta er ótrúlega mögnuð tilfinning, að sjá fegurðina, finna hitann og lyktina af náttúrunni. Við fórum einnig í dagsferð til eyjunnar La Gomera og hjóluðum stóran hring. Þar er mikil ósnortin náttúra í fjöllum og skóginum enda var ógleymanlegt að hjóla þar.“

**Síkiley næst á dagskrá**

Næsta stóra ferðalag verður í október en þá heldur hún til Síkileyjar á Ítalíu ásamt friðu fóruneyti. Þar dvelur hópurinn í tíu daga þar sem m.a. verður hlaupið, hjólað og synt í fallegu umhverfi. „Ég bjó um tíma á Ítalíu og hef því ferðast aðeins um eyjuna. Við munum m.a. taka hjólaferðir og skoða bæina Erice, sem er á vestrhluta eyjunnar, til San Vito, sem er á norðvesturhluta eyjunnar og Corleone, sem er m.a. þekktur sem fæðingarstaður þekkra mafíosa úr bíomýndum. Einnig tókum við þátt í maraþonhlaupi í Palermo sem er stærsta borg Síkileyjar. Það verður því svo sannarleg margt að sjá og



Ragnheiður Sverrisdóttir tekur stutta pásu í hjólatúr. Tenerife er í bakgrunni.



Á heimleið úr hjólaferð á Tenerife.

gera á meðan þessi dvöl stendur yfir.“

**Þakkar syni sínum**

Ragnheiður Sverrisdóttir segist geta þakkað syni sínum, Sverri Bartolozzi, þá miklu breytingu sem varð á lífsstíl hennar fyrir um fjórum árum. „Ég hef alltaf synt eitthvað í gegnum tíðina. Einn daginn, eftir langa pásu, dreif ég mig í sund og sagði við son minn eftir á að þetta hefði verið dásamleg sundferð. Þá horfði hann á mig og sagði: „Mamma, af hverju stundar þú þetta ekki reglulega?“ Hann hafði auðvitað rétt fyrir sér og

ég lofaði sjálfri mér að taka alltaf frá tíma til að stunda íþróttir.“

Upp frá því hóf hún að hlaupa með skokkhópi Álfatness voríð 2014. „Í fyrstu setti ég mér einfaldlega það markmið að mæta. Það gekk eftir og ég mætti þrisvar í viku ásamt því að synda áfram tvisvar snum í viku. Árið 2016 fór ég ásamt vinkonu minni á kynningarfund hjá Þríkó, Þríþrautarfélagi Breiðabliks. Við skráðum okkur í félagið og þá bættust hjólin inn í æfingaplanið og sundæfingar með þjálfara.“

Ragnheiður hefur því sannarlega breytt um lífsstíl á undanföllum árum. Hún segist njóta þess að hreyfa sig og stunda fjölbreytta líkamsrækt. „Ég tek æfingu á hverjum degi og stundum tvær á dag, t.d. hlaup og síðan sund eftir á. Það skiptir öllu máli að stunda hreyfingu sem maður hefur gaman af því þetta þarf að vera gaman. Með góðri mætingu á æfingar og ástundum kemur bætting á tíma og betri heilsa.“

**LEIÐSÖGUNÁM**

**VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU**

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélag styrkir nemdum til náms.
- Nemendur geta að námi loku gestfélagsmenn í Leiðsögufélaginu.

**Helstu námsgreinar:**

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunáttækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðarþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

**Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.**

**Umsögn:** Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til min og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingu sem okkur ber að sýna í því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efinu til skila.

**Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.**

Guðún Helga Bjarnadóttir

**OPÍÐ 8-22**

**Ferðamálastólaskóli Íslands**  
The Icelandic School of Travel and Tourism

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

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

**Umsjónarmenn efnis:** Sólveig Gísladóttir, solveg@frettabladi.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladi.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladi.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladi.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladi.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigidurling@frettabladi.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stami@frettabladi.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladi.is, s. 512 5338

**Útgefandi:** Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson Hallgrímsson

**Sölumenn:** Arnar Magnússon, amarnm@frettabladi.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladi.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladi.is, s. 512 5429.

## Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flöttum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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

## Hjólbarðar

### VAKA

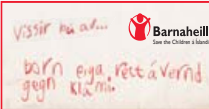
ALLIR UPP Á DEKK!  
HIJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG  
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852



## Þjónusta

### Hreingerningar

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

### Bókhald

**RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.**  
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

### Spáðómar

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Húsviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Þjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ IS** Job.is

## Öflugar Hljóðlátar Hraðvirkar



### KEN

KEN húddvélin framleiðsluland Danmörk - Primium gæði. Smíðuð til að endast í 20 ár.

**MBM**  
LS505TD -  
Undirborðsvél  
Grind 50x50  
BxDxH 58x60x83



**MBM** húddvélin  
LB 625 -  
Grind 50 x 50  
BxDxH 64x74x148



### MBM

Ítalskar uppþvottavélar fyrir atvinnueldhús - viðurkennd framleiðsla í 40 ár

Húdd uppþvottavélar ● Framhlaðnar vélar ● Glasþvottur ● Diskþvottur ● Hood Type soft-top washing-up ● Purrkun

Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI  
[www.verslun.is](http://www.verslun.is)



geiri



Draghálsi 4  
110 Reykjavík  
sími: 535 1300  
[verslun@verslun.is](mailto:verslun@verslun.is)

## Önnur þjónusta



**REYKJAVÍK OG AKUREYRI**  
www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sölpallaslipun, korkslipun og parketlagning. S:7728100 Erum á facebook Parket og málun.

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



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



## LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hmyrd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og komá með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Þrúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heiðpottaris Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



## Kassagítarar á tilboði

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

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

Alla virka daga í verðun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910



Vissir þú að...  
þú er þannig að missir þú  
þessum eru líklegri eða  
annarri þess.

## Til bygginga



## HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðaröli. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 HF, Uppl.hj Magnús í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



## ICELANDIC, ENGLISH &amp; NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 3/9, 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Síðd/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullorönsfræðslan. Fullorönsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S:564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna

## Atvinna í boði

## MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI ÓSKAST !!

Óskum eftir að ráða meiraprófsbílstjóra til starfa sem fyrst.

Reynsla æskileg.  
Mikil vinna fyrir góða menn.  
Upplýsingar ásamt ferilskrá sendist á gatnathjonustan@gmail.com

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskunnátta, hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

## BEITNING.

Óskum eftir beitingafólki, mikil vinna í boði, möguleiki á herbergi. Upplí s: 893-8887 eða 420-8000

## Atvinna



## Blikksmiðurinn hf óskar eftir starfsfólki.

Starfsvettvangur okkar er aðallega á sviði nýrra loftræstikerfa og þjónustuverkefna, auk allra almennra blikksmiðaverkefna.

Okkur vantar bæði blikksmiði og rafvirkja auk aðstoðarmanna, helst með reynslu, til starfa á þessum vettvangi.

Í boði er góð vinnuástaða og mikil vinna framundan.

Vegna mikilla fyrirtiggjandi verkefna, vantar okkur eftirfarandi starfsfólk:

- Blikksmiði**, umsækjendum er bent á að hafa samband við verkstjóra í síma 577 - 2731
- Rafvirkja**, í tilfallandi tengivinnu við loftræsingar og tilheyrandi. umsækjendum er bent á að hafa samband við verkefnastjóra rafvirkjudeildar í síma 848 - 3352
- Starfsfólk í þjónustudeild**, umsækjendum er bent á að hafa samband við verkefnastjóra þjónustudeildar í síma 897-4749
- Aðstoðarmenn**, umsækjendum er bent á að hafa samband við verkstjóra í síma 577 - 2731

## Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum  
ráðningarstofa

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

Ábendingahnappinn má finna á  
www.barnaheill.is



ERTU Í  
LEIT AÐ  
DRAUMA-  
STARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Gláný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is