

FRÉTTABLAÐIÐ

MÁNUDAGUR 29. APRÍL 2019

Heilsa

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



„Þegar hjólað er í löngum og bröttum brekkum þarf að endurstilla skilningarvitin og vöðvaminnið og um leið að huga að því hvað sé í raun hættulegt,“ segir Helgi Berg Friðþjófsson, vélvirki, verkstæðisformaður og hjóleiðakappi með meiru, sem fór í mikla ævintýraferð síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skilningarvitin endurstillt

Sex daga hjólaferð kringum Mt. Blanc reyndist röð ævintýra og frábærra upplifana hjá Helga Berg Friðþjófssyni og hjólafélögum hans síðasta sumar. ➔2

Framhald af forsiðu →

Helgi Berg Friðþjófsson, vélvirki og verkstæðisformaður hjá Hjólaspretti í Hafnarfirði, hefur frá unga aldri verið öflugur hjólamaður og sérstaklega stundað fjallahjólreiðarnar undanfarnin ár. Síðasta sumar fór hann ásamt góðum hópi í sex daga ferð kringum Mt. Blanc, sem er hæsta fjall Vestur-Evrópu og liggur á landamærum Frakklands, Ítalíu og Sviss. „Það var svo sannarlega ótrúleg lífsreynsla að upplifa þetta ævintýri. Að hjóla svona hátt uppi í fjöllum og stanslaust niður í móti í kannski klukkutíma er auðvitað frábær upplifun og eitthvað sem varla er hægt hérna heima. Þarna eru líka góðir malbikaðir vegir upp við slóðana sem gera aðgengi svo auðvelt og þægilegt. Einn af hápunktum ferðarinnar var að fara yfir St. Bernard-skardidið yfir til Ítalíu en þar gistum við á gömlu hóteli í um 3.000 metra hæð, í 200 metra fjarlægð frá landamærum Sviss og Ítalíu, með stórkostlegt útsýni.“

Öðlilega er mikill munur á því að hjóla í hlíðum Mt. Blanc og heima á Íslandi. „Ég mundi segja að helsti munurinn liggur í trjárótunum en þær geta verið sleipar. Þegar hjólað er í löngum og bröttum brekkum þarf að endurstilla skilningavitin og vöðvaminnið og um leið huga að því hvað sé í raun hættulegt. Það gerist þó fljótlega á fyrsta degi. Annar augljós munur er hversu þægilegra er að hjóla í meiri hita og geta verið léttklæddur. Fyrir vikið er maður léttari á sér og upplifir sig einhvern veginn frjálsari.“

Kviknaði á Instagram

Áhuginn á hjólaferðinni kviknaði þegar félagarnir sáu myndir á Instagram-síðu Ben Jones-ferðaþjónustunnar þar sem blöstu við ótrúlegir slóðar í stórbrotnu háfjallasvæði Mt. Blanc. „Við sáum strax að það hlyti að vera gaman að hjóla þarna. Fljótlega hófst vinnan við að kanna hvort áhugi væri fyrir að safna saman góðum hópi í þennan leiðangur. Úr varð að auk mín slógust með í för Gunnhildur Georgsdóttir, Þórdís Georgsdóttir, Heiðrún Erla Guðbjörnsdóttir, Alexander Tausen, Steini Sævar Sævarsson og Hjalmar Svanur Hjalmarsson.“

Sex daga ævintýri

Hópurinn flaug fyrst til Genf en þaðan var keyrt til Chamonix í Frakklandi þar sem hópurinn hitti starfsmenn ferðaskrifstofunnar. Um var að ræða tvær öflugar og reynslumiklar hjólreiðakonur, Claire og Anne, sem skiptust á að keyra og hjóla til skiptis með hópnum. „Dæmigerður dagur hófst klukkan 9 þegar hjólin voru sett á kerruna og farangurinn



Helgi fremstur ásamt Heiðrúnu og Gunnhildi á fjórðu dagleið, hjólandi niður bratta brekku.

“Þetta var oft ansi bratt en frábær upplifun á sama tíma. Bremsurnar mínar grilluðust á öðrum degi svo ég keypti nýjar og skellti á um kvöldið.”

settur aftur í bilinn. Á hverjum degi var keyrt 4-7 sinnum hátt upp í hæðirnar þaðan sem við hjóluðum skemmtilegar og tæknilegar leiðir niður þar sem billinn, lest eða kláfur beid okkar fyrir næstu ferð upp. Í lok dags var svo hjólað og endað á næsta náttstað. Hringurinn tók sex daga og enduðum við að honum loknum aftur í Chamonix.“

Bremsurnar grilluðust

Allt í allt hjólaði hópurinn um 275 km vegalengd á sex dögum. „Þetta var oft ansi bratt en frábær upplifun á sama tíma. Bremsurnar mínar grilluðust á öðrum degi svo ég keypti nýjar og skellti á um kvöldið. Hjólið virkaði vel eftir það. Eina áfall ferðarinnar var þegar tvö gleymdu sér á fyrsta hjóladegi og fylltu á brúsanu fyrir neðan trjálinu, þar sem saurgerlamengun er gulltryggð. Þau gáfu öðrum að drekka með sér sem veiktust en þó mismikið. Einn okkar endaði t.d. í sjúkrabil með saltvatn í æð en verst var að við héldum að hann væri með sólsting og vorum búin að senda hann í kalda sturtu. Eftir þessa ævintýraför tókum við þrjá daga í Les Gets Bikepark sem var talsvert öðruvísi en náttúrulegu slóðarnir enda manngerðar brautir. Það er alltaf auðvelt að skemmta sér á fjallahjólum, sérstaklega í svona frábærum félagskap.“

Byrjaði ungur

Eins og fyrr segir byrjaði Helgi snemma að stunda hjólreiðar en hann eignaðist fyrsta hjólið fimm ára. „Um árið 1990 var faðir minn að vinna hjá Ríkissjónvarpinu og



Helgi Berg (t.v.) ásamt Steini Sævari í smá rigningu.



Hópurinn mættur og tilbúinn í ævintýrin fram undan.



Hópurinn eyddi þremur dögum í Les Gets Bikepark.



Helgi Berg Friðþjófsson eignaðist fyrsta hjólið sitt fimm ára gamall og hefur stundað hjólreiðar síðan af miklu kappi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

þar sá ég UCI MTB XC og UCI DH keppnir á Eurosport-stöðinni. Þessi upplifun hafði mikil áhrif á mig. Þremur árum síðar keypti ég fyrsta keppnishjólið mitt fyrir fermingarpeningana með styrk frá afa mínum Helga Dan og pabba. Síðan þá hef ég keppt í flestum íþróttum innan hjólreiða og varð m.a. Danmerkurmeistari í Downhill hjólreiðum árin 2005 og 2006. Árið 2017 náði ég því stóra markmiði að verða Íslandsmeistari í Downhill tiunda árið í röð. Auk þess á ég líka stórt safn fornhjóla og 90's fjallahjóla sem ég hef verið að dunda mér við að gera upp í rölegheitum.“

Ýmislegt fram undan

Fram undan eru ýmis hjólaævin-

týri hjá Helga og vinum hans. „Í lok maí og í byrjun júní erum við Gunnhildur, Þórdís og Heiðrún að fara til Wales að taka alþjóðlegt PMBI-þjálfaranámskeið. Þar fæ ég vonandi að prófa nýja Santa Cruz-hjólið mitt sem Hjólasprettur er að byrja að flytja til landsins. Við stofnuðum fjallahjóladeild innan Brettafélags Hafnarfjarðar árið 2017 og erum með krakkanámskeið þar og sjáum fyrir okkur að byggja upp deildina sem hjólreiðafélag á barnastarfi. Ég er auðvitað svo lukkulegur og heppinn að geta stundað þetta áhugamál og keppnir af kappi með góðum stuðningi hjólreiðaverslunarinnar hjólasprettur.is þar sem ég sjálfur starfa.“

**Eitt kort
34 vötn
7.900 kr**

Frelsi til að veiða!

**VEIÐIKORTIÐ
2019**

veidikortid.is

00000

ÞETTA ER BYRJAÐ!

www.veidikortid.is

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.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólumenn: 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, Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirief.is

Kælar

99.000. +vsk

99.000. +vsk

99.000. +vsk

2 stærðir

199.000. +vsk

229.000. +vsk

69.000. +vsk

139.000. +vsk

179.000. +vsk

SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338L
Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L
Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

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

SD 801 - 800 ltr B. 1000 mm

SD 1001 - 1000 ltr B. 1130 mm

RTC 79 St. (hxbxd) 960 x 425 x 380mm Kæling +2/+12°C

RTC 236 St. (hxbxd) 1695 x 515 x 485mm Kæling +2/+12°C

RTC 286 St. (hxbxd) 1895 x 515 x 485mm Kæling +2/+12°C

Frystar

119.000. +vsk

79.000. +vsk

99.000. +vsk

SD 400 Stærð (hxbxd)
905x1225x650mm Kæling -12/-24°C

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

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

Kisturnar koma ómerktar

SCAN domestic

Kæli & frystitæki

Frystar

2 stærðir

189.000. +vsk

169.000. +vsk

XS 801 Stærð (HxBxD)
840x2000x757mm
Kæling -12/-24°C

Kisturnar koma ómerktar

601 Stærð (hxbxd)
1475x837x757mm Kæling -12/-24°C

Kæli

119.000. +vsk

199.000. +vsk

269.000. +vsk

199.000. +vsk

79.000. +vsk

99.000. +vsk

119.000. +vsk

Frystir

Kælar h: 85 cm

79.000. +vsk

49.000. +vsk

39.000. +vsk

FKG 371 - Display kæli H: 185 B: 595
D: 595 - 650 lítra - Kæling -16°/ -25°C - Lás

NFG 309 - Display frystir H: 185 B: 595 D: 595
- 650 lítra - Kæling -16°/ -25°C - Lás

OFC 200 HxBxD. 1250x1000x560
Kæling 2/12°C

OFC 220 HxBxD. 1750x495x600
Kæling 2/12°C

SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/ +10°C

SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/ +10°C

SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm
Kæling +2/ +10°C

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm
Kæling +2/ +10°C

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/ +10°C

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/ +10°C

Vínkælar

98.900. +vsk

158.000. +vsk

169.000. +vsk

WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x 595 x 573
(+5 - +10/+10 - +18°C)

WFG 155 - St. (hxbxd)
1550 x 595 x 610 (+5 - +22°C)

WFG 185 - St. (hxbxd)
1850x595 x 596 mm (+2 - +10°C)

89.000. +vsk

RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð lýsing -
Stærð b:682 d:450 h:675

Kælar

79.000. +vsk

49.000. +vsk

39.000. +vsk

79.000. +vsk

69.000. +vsk

29.000. +vsk

79.000. +vsk

69.000. +vsk

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm
Kæling +2/ +10°C

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/ +10°C

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/ +10°C

Verð frá kr. (2 stærðir)

SD 76 Stærð (hxbxd)
675x595x520mm
Kæling -9/-24°C

SD 46 Stærð (hxbxd)
500x570x510mm
Kæling -9/-20°C

MB35 og MB 45 - St. (hxbxd) 485/560 x 385/400 x 485/425. Engin pressa, minni titringur - Hljóðlaus.

Kæli

248.000. +vsk

299.000. +vsk

39.000. +vsk

119.000. +vsk

OF 230 HxBxD. 1520x600x890
Kæling 2/12°C

OF 380 380 lítra kæli - H:1523 mm B: 1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfritt stál

TK 41 - Utanmál: (HXD)
735 x 445, 40 ltr.

3 stærðir

RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð lýsing -
Stærð b:874 d:568 h:686

Hjta skápar

Pizzaskápur

99.000. +vsk

99.000. +vsk

SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x645x487 mm
Hitun: 30-90°C - Góð ljós

SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm
Hitun: 30-90°C - Góð ljós.

Velkomin í sýningarsalinn Draghálsi 4



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirief.is



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

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



E-TRON GOTT VERÐ !

Audi A3 Sportback E-tron (Plug-in) 03/2016 ek 26 þ.km vel búin (Leður) sum/vet dekk ofl ! Gott verð 3.290 þús !!!

Bilasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespanar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 152.000.- kr.

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsnæði Bilalinda,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

LJÓSBOGINN ehf.

Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og gryssa og klippi runna. Ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. 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.

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggitur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

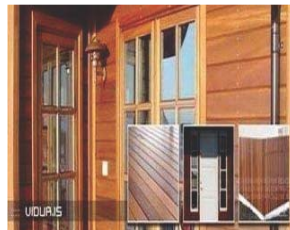
STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símunum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

VERNDARAR BARNNA
BLÁTT ÁFRAM

AÐALFUNDUR

Fundurinn verður haldinn á skrifstofu félagsins í Fákafeni 9, 108 Reykjavík. Aðalfundur Blátt áfram verður haldinn þriðjudaginn 7. maí kl: 12:00.

Dagskrá fundarins

- Endurskoðaðir reikningar lagðir fram til samþykktar.
- Starfsskýrsla síðasta árs.
- Önnur mál. Kosið um sameiningu við Barnaheill.

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Samanburður á húsnæðislánnum

AURBJÖRG.IS

Berðu saman kjör á öllum helstu húsnæðislánnum á Íslandi á www.aurbjorg.is

