



LAUGARDAGUR 1. JÚNÍ 2019

Helgin



Davíð Örn Hákonarson matreiðslumaður hefur starfað víða. Hann gefur uppskrift með kræklingi sem er víða þekktur sem lostæti og Íslendingar eru heppnir að hér í sjó er nóg af honum. ➔4



# Búið að vera rússíbani

Lagið Stjörnur með Chase Anthony og Páli Óskari kom út í síðustu viku og í gær var birt tónlistarmyndband við lagið. Stjörnur er nú þegar komið með rúmar 18.000 spilanir á Spotify. ➔2

Chase segir að lagið fjalli um ástina og vonina um að finna hana í stjörnunum, eftir að hafa leitað alls staðar annars staðar á Jörðinni og fundið hana hvergi.

## KOMDU Í MK

Innritun stendur yfir

### Bóknám

Afreksípróttasvið - **Nýtt**  
Félagsgreinabraut  
Opin braut  
Raungreinabraut  
Viðskiptabraut  
Framhaldsskólabraut

### Iðnnám

Grunnnám matvæla- og ferðagreina  
Bakaraiðn  
Framreiðsla (þjónn)  
Kjötiðn  
Matreiðsla (kokkur)



Menntaskólinn í Kópavogi

þekking þroski þróun þátttaka

Menntaskólinn í Kópavogi, Hótel- og matvælskólinn  
Ferðamálskólinn og Leiðsöguskólinn  
Digranesvegj 51, Sími 594 4000  
www.mk.is



Sólrún

Freyja Sen

solrunfreyja@frettabladid.is



Aron Már Stefánsson, eða „Midnight Mar“, og Andri Marinó Karlsson tóku upp myndbandið og Aron sá að mestu um eftirvinnslu myndbandsins. Það má segja að það sé ekki beint í hinum víðþekktu stíl Páls Óskars, það er alvarlegri undirtón og meiri dimma í laginu og myndbandinu en aðdáendur hafa heyrt frá honum áður.

Aron segir að það sé erfitt að lýsa myndbandinu, það minnir á vísindaskáldskap og senur í Terminator-mynd. „Maður verður eiginlega bara að sjá það. Maður hefur ekki séð svona myndband gefið út á Íslandi áður.“ Aron er ánægður með verkið og segir það vera sjónræna veislu. „Þetta er svona Sci-fi glamúr,“ bætir Andri við.

### „Pallalegri“ útgáfa á leiðinni

Páll Óskar segir að það sé meira í vændum, lagið mun koma út í tveimur útgáfum. „Þetta er útgáfan hans Chase, en ég er að gera mína útgáfu líka sem er aðeins önnur nálgun. Það er öðruvísi texti og öðruvísi hugmynd á bak við lagið. Við tókum upp nógu mikið myndefni til að gera tvö myndbönd, þannig að ég ætla bara að hinkra aðeins og verð svo örugglega tilbúinn með mína útgáfu eftir tvær til þrjár vikur.“ Páll Óskar segir að hugmyndin sé ekki ósvipuð því sem Ed Sheeran og Beyoncé gerðu með lagið Perfect, fyrst gaf Ed Sheeran út lagið og síðar kom Beyoncé inn í það og úr varð dúett-útgáfa af laginu. „Ég sjálfur hef meira að segja gert þetta, þegar Hjaltalín gerði ábreiðu af laginu þú komst við hjartað í mér, og ég kom með mína útgáfu. Þannig urðu til tvær nálganir og lagið fékk að lifa tvöföldu lífi.“

Páll Óskar staðfestir að lagið sem hann ætlar að gefa út sé aðeins „Pallalegra“, og textinn sé meira í hans hefðbundna stíl.

### Fá Hollywood-gæðin ódýrt

Samtals tóku tókur á myndbandinu 48-60 klukkustundir, og á hálfu ári tókst Andra og Aroni að skera marga klukkutíma af efni niður í nokkurra mínútna langt tónlistarmyndband. Andri segir að hugmyndin að því að gera myndband við lagið hafi komið upp í nóvember í fyrra, „en við erum búnir að vinna í verkefninu frá því í janúar. Þetta er óvenjulangur tími sem verkefnið er búið að taka en verkið er vel þess virði. Öll þessi vinna sem við erum búnir að leggja í þetta mun skila sér.“

Undirbúningurinn fyrir tókur var tímafrekastur. „Við gátum ekki bara gengið inn á tókustaði og borgað fullt verð,“ segir Andri.



Páll Óskar var strax dolfallinn yfir laglinunni í Stjörnum, hafði samband við Chase og vildi fá að syngja með honum.



Aron Már og Andri sameina fagmennsku og nýbreytni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Við þurftum að nota öll úrræði sem við gátum, eins vel og hægt var. Það hefði ekki verið hægt að framkvæma þetta öðruvísi en með aðstoð frá til dæmis Kukl, og við erum mjög þakklátir fyrir það.“

Aron og Andri eru búnir að vinna saman við tónlistarmyndbandsgerð í rúmt ár, og segja að saman skapi þeir ákveðið jafnvægi milli skynsemi og skapandi hugmynda. „Andri fór í skóla og lærði hvernig ætti að skjóta myndbönd sem stæðust kröfur bransans á meðan ég lærði eiginlega allt sjálfur á netinu,“ segir Aron. „Ef maður er að læra þetta á netinu lærir maður mjög mikið um hvernig á að redda sér og fá Hollywood-gæðin ódýrt.“ Aron er „klikkaði krakkinn með allt dótíð“ og skapandi hugmyndir á meðan Andri er fagmennskan uppmáluð. „Ég myndi segja að Andri sé öryggisnetið og passi að settið sé ekki að fara að detta í sundur og allir séu að fara að deyja.“

Strákarnir gera þá kröfu til sín að myndböndin sem þeir vinna að nái hæstu gæðakröfum fyrir lítinn pening. „Við höfum náð að gera það og skila góðu efni frá okkur,“ segir Andri. Aron heldur því fram að það sem mestu máli skipti sé lokaafurðin. „Það sem þú sérð á skjánum er það eina sem skiptir máli,“ og það sem þú sérð á skjánum lýsir mjög vel hvað lagið fjallar um að sögn Chase.

### Fékk samtal frá Páli Óskari

„Lagið er um það að við erum öll að leita að ástinni og reyna að komast að því hvort hún sé á jörðinni,“ segir Chase. „Þú ert kannski búinn að leita að henni úti um allt en finnur hana aldrei og finnur kannski einhverja von um að hún sé í stjörnunum, eða þælir í hvort hún sé að leita að þér. Hvort þú munir einhvern tímann finna hana.“

Aron og Chase segja að hugmyndin á bak við lagið sé í raun

„Við erum öll að leita að ástinni og reyna að komast að því hvort hún sé á jörðinni. Þú ert kannski búinn að leita að henni úti um allt en finnur hana aldrei og finnur kannski einhverja von um að hún sé í stjörnunum.“

Chase Anthony

týpíska bíómyndasenan af aðalpersónu í rómantískri bíómynd sem horfir upp til himins með dramatískum hætti á meðan hún bíður eftir ástinni.

Upphaflega átti lagið að heita Stjörnustríð og Chase átti að vera einn að syngja. Hugmyndin var að gera svo myndband við með Star Wars-filing.

„Áður en þetta verkefni byrjaði hafði ég ekki einu sinni hitt Palla,“ segir Chase, sem fékk einn daginn óvænt samtal frá honum á meðan hann var í tíma í skólanum. „Svo fórum við í kaffi til hans, hann kom með þá hugmynd að hann yrði með í laginu og auðvitað leyfðum við honum það.“

### Vekur athygli í Skandinavíu

Síðan þá hefur verkefnið farið upp hæðir og niður lægðir en sem betur fer skilaðist allt í höfn á endanum. „Þetta er búinn að vera rússíbani,“ segir Chase. Lagið er búið að fá góðar viðtökur, það hefur ekki bara vakið athygli hér á landi heldur líka erlendis. Til dæmis birtist grein um lagið á fréttavefn-

um Scandipop.co.uk sem fjallar um vinsæl lög á Norðurlöndunum.

„Fólk sem ég þekki ekki er búið að hafa samband við mig og meira að segja nokkrir frá Skandinavíu sem skilja samt ekki neitt af textanum,“ segir Chase. „Það er mjög næs. Maður veit að lagið er alveg gott ef fólk sem maður þekkir ekki er að segja þér það, því það er allavega hreinskilið.“

### Fílar mýktina í lögnum

Chase segir að lagið sé frábrugðið lögnum sem hann hefur áður gefið út en sé svipað og efni sem hann hefur samið og eigi eftir að fá að líta dagsins ljós. Stjörnur er bara fyrsta lagið af lögnum sem Chase ætlar að gefa út á næstunni með Oddi Þórisssyni sem hljóðblander lögin. „Það er plata á leiðinni. Það verður fyrsta íslenska platan mín,“ en Chase hefur líka verið að gefa út lög á ensku. „Lögin mín fá ágæta hlustun í Skandinavíu og Bandaríkjunum og við viljum halda áfram að stækka hópinn þar.“

Páll Óskar hefur heyrt megnið af plötunni sem er í bígerð hjá Chase og Oddi.

„Ég fíla ofsalega þessa mýkt. Það er einhver mýkt í lögnum þeirra, laglinunum og hljómaganginum sem ég kolféll fyrir.“ Þegar Páll Óskar heyrði laglinuna við lagið Stjörnur fyrst hafi hann strax verið dolfallinn.

„Mér þykir gríðarlega vænt um þetta lag, þannig að ég hugsaði mig ekki tvisvar um að hafa samband við Chase.“

Það verða tónleikar með Páli Óskari á Sjóaranum síkátá í kvöld. Chase verður svo að spila á ýmsum stöðum í sumar og má þá væntanlega heyra lagið Stjörnur spilað. „Ég er að fara að spila á Secret Solstice, síðan er ég að taka „gigg“ inn á milli. Þau poppa alltaf upp bara þegar þau koma og maður reynir að taka allt sem býðst manni.“

### Ísland er byrjunarreitirinn

Planið í framtíðinni er að fara út fyrir landsteinana, hjá bæði Chase, og teyminu Andra og Aroni. „Ísland er svo mikill byrjunarreitir fyrir fólk í tónlistarsenunni. Maður vill ekki vera alltaf bara þar. Fyrir flesta er bara ákveðið mikið sem þú getur gert hérna,“ segir Aron.

„Þú kemst bara ákveðið hátt hér, en erlendis er bransinn opinn,“ bætir Andri við.

Chase segist sjálfur upplifa að þegar maður er kominn ákveðið hátt í tónlistarsenunni á Íslandi fari fólk að búast við því að þú gerir alltaf það sama. „Maður þarf að halda sér á sama stað. Þannig að það er allavega planið hjá mér að fara út fyrir Ísland og halda áfram að gera þetta í framtíðinni. Ég ætla að gera eins mikið og ég get bara þangað til ég fer í kistuna.“

Sætoppur sendir sjómönnum og fjölskyldum þeirra sem og landsmönnum öllum hátíðarkveðjur á sjómanna daginn 2019





# Líkamsrækt og hlaup

**NUTRILENK GOLD** hefur hjálpað Íslendingum sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbættiefnis og stöðugt fjölgar í hópnum sem öðlast nýtt líf.

**N**utrilenk liðbættiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgeyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það er einnig mest selda liðbættiefnið á Íslandi. Það getur hjálpað gegn brjóskefsvæðingum sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.

## Get hlaupið og gengið á fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. sex árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og svo fór að þeir urðu óbærilegir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir u.þ.b. tveimur árum byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus



Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið.



og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Sl. sumar kláraði ég hálf maraþon og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég Nutrilenk“.

## Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaup, stöðvaþjálfun, tabata o.fl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prófa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru



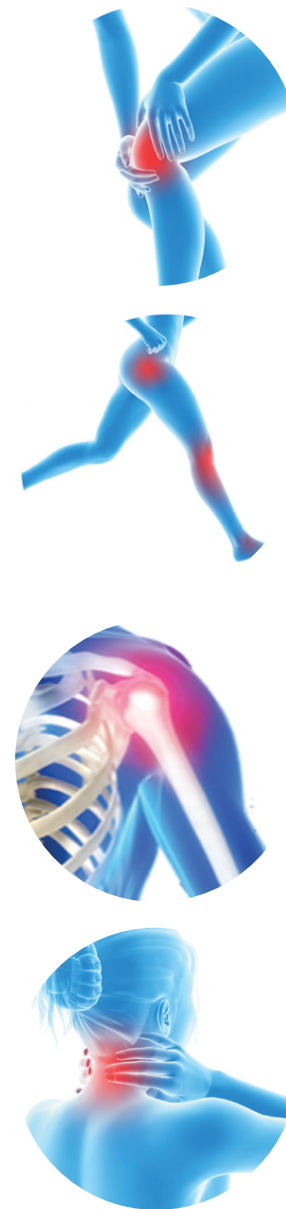
Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina.

verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu. Ég get því hik-

laust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

## Mest selda liðbættiefnið á Íslandi

Ekkert liðbættiefni hefur selst eins vel á Íslandi og Nutrilenk Gold og fjöldinn allur af fólki hefur getað notið þess að hreyfa sig verkjalaus svo árum skiptir. Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrotín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá eru liðbættiefnið meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlum og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest hentar fólki á öllum aldri.



# Brizo™

Getur veitt lausn gegn tíðum þvaglátum sem verða vegna góðkynja stækkunar frá blöðruhálskirtli.

## Kannast þú við þetta vandamál?

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir það síðasta
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Fæst í öllum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.





# Súpa á Íslandi og hvítvín í Frakklandi

Kræklingur er víða þekktur sem lostæti og við á Íslandi erum heppin að hér í sjó er nóg af honum og kræklingssúpan góð.

Sólrun Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



**D**avíð Örn Hákonarson vann lengi sem kokkur á veitingastöðum í Danmörku og París. Hann segir að hefðin fyrir matreiðslu kræklinga í hverju landi fari eftir hitastigi og árstíð. „Því sunnar sem þú ferð því meira eru heitari krydd notuð og það eru notaðar öðruvísi samsetningar á kryddtegundum.“

Davíð segir að kræklingur sé oftast borinn fram með frónskum í Frakklandi. „Á sumum stöðum er kræklingurinn borðaður kaldur. Þá er hann fyrst soðinn, síðan settur á bakka og dýft í majónes. Sjálfur er ég á þeirri skoðun að því einfaldari sem matreiðsla kræklinga er því betri er hann. Svo lengi sem þú ert með gott hráefni í höndunum, þá finnst mér að það ætti að fá að njóta sín. Hér á Íslandi erum við með



Davíð Örn Hákonarson er reyndur í kokkastarfinu og telur að Íslendingar þurfi að borða meiri krækling. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

mjög góðan krækling sem bragðast vel. Ef hann er eldaður akkúrat rétt þá er hann bestur þannig, mögulega léttsoðinn í hvítvíni með hökkudum skalottulauk og jurtum.“

Hér á Íslandi er ekki sterk hefð fyrir því að borða krækling, en helst sé hefðin að borða hann í súpu eða beint úr skelinni. Það fer oft eftir árstíðum hvað fólk borðar, þegar það fer að kólna þá borðar fólk þyngru mat, en því heitara sem veðið verður og því lengra sem liður á sumarið þá er maturinn kannski ferskari og léttari.

Davíð vill hvetja Íslendinga til að borða meiri krækling. „Þetta er skemmtilegt hráefni og kræklingurinn sem við erum með hér á Íslandi

er til fyrirmyndar. Það að borða er ein af grunnþörfunum og þú þarft að kunna að elda fyrir sjálfan þig. Af hverju ekki að gera þennan hversdagslega hlut að einhverju sem er aðeins meira?“

Hér fyrir neðan er gómsæt uppskrift að kræklingi frá Davíð, með blöndu af íslenskum og erlendum hráefnum.

## Moules marinière með íslenskum jurtum fyrir fjóra

Jurtirnar finnast á víð og dreif um Reykjavík og er kerfillinn þá einna algengastur. Sjálfur fer ég í göngutúr með hundinn minn í Vesturbæinn

og finn mínar jurtir. Þar vaxa þær villt úti um allt við grindverk og garða. Munið að þrifa jurtirnar vel í ísvatni fyrir notkun.

**50 grömm repjuolía (til að steikja)**  
**3 greinar af blóðbergi**  
**3 miðlungs skalottulaukar (skornir í grófar sneiðar)**  
**5 hvítlaugsgeirar (saxaðir gróflega)**  
**Börkur af einni sitrónu (geymið sitrónunna til að bragðbæta súpu í lokin)**  
**1 stykki af fennel (skorinn í helminga og síðan í sneiðar)**  
**100 g af íslenskum rabarbara (skorinn með hýðinu í sneiðar)**  
**1,2 kg stór kræklingur**  
**6 grömm af hvannarblöðum**  
**6 grömm af villtum kerfli**  
**6 grömm af skessujurt**  
**350 grömm af sætu hvítvíni**  
**200 grömm af vatni**  
**50 grömm af smjöri**

Kræklingurinn er skolaður vandlega í skál þrisvar til fjórum sinnum í nýju vatni í hvert skipti, þetta er gert til að ná sandinum af skeljunum svo hann blandist ekki í súpu.

Mikilvægt er að skoða skeljarnar vel og taka frá þær sem eru opnar, því þær eru oft á tíðum dauðar og ekki ætar. Sumar hverjar eru opnar en enn lifandi og gott er að prófa að loka þeim með fingrunum til að sjá hvort einhver hreyfing verði á dýrinu og hvort þær þá loki sér sjálfar þegar það er búið að vekja þær.

Hitið oliuna í miðlungs stórum potti og sviðið við miðlungs hita

blóðberg, skalottulauk, hvítlauk, sitrónuþörk og fennel, þar til grænmetið er orðið mjúkt og sætan keim leggur af þeim.

Bætið því næst rabarbaranum út í og skrófið upp hitann á pottinum á hæsta stig. Um leið og potturinn er orðinn heitur og farið að snarka í grænmetinu, bætið kræklingnum út í og hrærið vel í með tréslEIF, í um það bil eina mínútu svo að hitinn dreifist jafnt yfir skeljarnar og allt gómsæta grænmetið deilist jafnt á milli.

Því næst er víninu og vatninu hellt yfir og smjörið bætt út í á meðan haldið er áfram að hræra í um það bil eina mínútu áður en skrufað er niður á meðalhita og lok sett á (ef lok er ekki fyrir hendi er gott að nota álpappír í staðinn).

Hristið upp í pottinum í tvær til þrjár mínútur og athugið reglulega hvernig um er að litast í herlegheitunum því þegar kræklingurinn er eldaður opna skeljarnar sig sjálfar sem er merki þess að hann sé tilbúinn.

Síðan er gott að veida kræklinginn upp úr pottinum með mest öllu grænmetinu og koma fyrir í skál og sigta soðið í gegnum fint sigti, til að komast hjá því að einhver sandkorn sitji eftir. Kryddið súpu með sitrónusafa og ef til vill salti ef þess þarf og berið hana fram í súpukönnu.

Að lokum er hægt að skreyta kræklinginn með jurtunum sem voru tíndar og leika sér með framsetningu diskanna þar sem þetta snýst allt saman um sköpunargleði og að þora.

## Við óskum sjómönnum og fjölskyldum þeirra innilega til hamingju með Sjómannadaginn

Frá strandi sementsflutningaskipsins Fjordvik í Helguvík í nóvember. Köfunarþjónustan kom að björgun skipsins í samstarfi við alþjóðlega björgunarfélagið Ardent



Verki lokið og farsæll endir



Við höfum nú flutt í glæsilegar bækistöðvar að Óseyrarbraut 27 í Hafnarfirði

ÞEGAR MIKIÐ EÐA LÍTIÐ LIGGUR VIÐ ER TREYST Á OKKUR



Köfunarþjónustan er á lista Creditinfo yfir Framúrskarandi fyrirtæki 2017 og 2018

kafari.is



KÖFUNAR  
ÞJÓNUSTAN EHF

Óseyrarbraut 27, 220 Hafnarfjörður | Sími 863 5699 | diving@diving.is



# Ný sending af sumarkjólum

Stærðir 14-28 eða 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy í  
Hreyfilshúsinu við Grensásveg.  
Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

Kjöll  
6.990 kr  
Stærðir 14-28

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Kjöll  
5.990 kr  
Stærðir 16-26



Túnika  
5.990 kr  
Stærðir 16-26



Kjöll  
7.990 kr  
Stærðir 14-24



Kjöll  
8.990 kr  
Stærðir 14-20



Jakki  
7.990 kr  
Stærðir 16-26



Kjöll  
7.990 kr  
Stærðir 16-26

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)





Námið samanstendur af skemmtilegum, lifandi og krefjandi námsgreinum. Verknámið fer fram í Sjómannaskólanum á Háteigsvegi en bóknámið er bæði hægt að taka í dagskóla eða dreifnámi.



Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Til hamingju með daginn  
Sjómenn



Gledilegan sjómannadag

Fjallabyggð sendir sjómönnum og fjölskyldum þeirra  
kveðjur í tilefni sjómannadagsins



# Sigldu út um höfin blá

Vilbergur Magni Óskarsson, skólastjóri Skipstjórnarskólans, segir námið einstaklega skemmtilegt og krefjandi. Hann telur námið vera góðan grunn út í framtíðina.

Ásta Eir  
Árnadóttir  
astaeir@frettabladid.is



Vilbergur Magni hefur starfað við skólann síðan um áramótin 2004. Hann er að láta af skólastjórstörfum núna og ætlar hann að færa sig yfir í kennslu og fagstjórn. Vilbergur hefur áður starfað hjá Landhelgisgæslunni sem stýrimaður og skipherra. Ásamt því kenndi hann við stýrimannaskóla í Namibíu árið 2004. Skipstjórnarnámið skiptist í réttindastig sem hvert um sig veitir réttindi til starfa um borð í skipum af mismunandi stærð og gerð.

## Fimm áhugaverðar námsleiðir

Á skipstjórnarbraut A er markmiðið að nemendur öðlist þekkingu, færni og hæfni sem krafist er til skipstjórnarréttinda á skipum styttri en 24 metrar. Réttindin fást að fullnægðum skilyrðum um siglingatíma og starfsþjálfun þar sem meðalnámstíminn er einn vetur í skóla.

Á skipstjórnarbraut B öðlast nemendur skipstjórnarréttindi á fiskiskipum styttri en 45 metrar í innanlandssiglingum og á flutninga- og farþegaskipum að 500 brúttótonnum í strand-siglingum. Meðalnámstími í skóla er fjórar annir.

Skipstjórnarbraut C veitir nemendum skipstjórnarréttindi á fiskiskipum af ótakmarkaðri stærð og farsviði og flutninga- og farþegaskipum að 3.000 brúttótonnum. Meðalnámstími í skóla er sjö annir.

Á skipstjórnarbraut D öðlast nemendur skipstjórnarréttindi á flutninga- og farþegaskipum af ótakmarkaðri stærð með ótakmarkað farsviði þar sem meðalnámstími í skóla er átta annir. Að lokum er það skipstjórnarbraut E þar sem nemendur vinna sér inn skipstjórnarréttindi á varðskipum



Vilbergur Magni hvetur bæði stráka og stelpur til að kynna sér námið.

íslenska ríkisins þar sem meðalnámstími í skóla er níu annir.

Vilbergur Magni segir að miklar sveiflur séu á vinsældum námsins. „Þegar það er mikill uppgangur á sjónum þá er meiri aðsókn. Ef það er mikið að gera í landi og mikil eftirspurn eftir mönnum í landi þá minnkar aðsóknin.“ Í heildina sé nemendafjöldinn þokkalegur þar sem mikið af nemendum er í dreifnámi. Í dreifnámi fer stór hluti námsins fram á netinu.

## Ójöfn kynjaskipting

Það er óhætt að segja að kynjaskiptingin er ekki mjög jöfn, en um 95% nemenda eru strákar. Vilbergur segir það vera alltaf markmiðið að ná fleiri stelpum inn í námið en þetta fer auðvitað líka eftir því hvar áhuginn liggur. „Mikið af skipum eru í styttri ferðum nú en áður sem hentar ágætlega þegar fólk er með fjölskyldur og almennt er útivera miklu minni núna en áður fyrr, áður var verið að sigla ellefu mánuði á ári en núna er verið að sigla um sex mánuði á ári.“

## Skemmtilegt nám fyrir fólk á öllum aldri

Hægt er að hefja nám í Skipstjórnarskólanum beint eftir grunnskóla. Vilbergur segir að aldursdreifingin í skólanum sé mjög mikil. Meðalaldurinn hefur verið í kringum 27 ár. Oft á tíðum er aldur nemenda á bilinu 16-60 ára. „Það eru oft mjög fjölbreyttir hópar hjá okkur og fólk á öllum aldri, en það er það sem gerir þetta mjög skemmtilegt,“ segir hann.

Vilbergur mælir eindregið með að fólk kynni sér námið. „Þetta veitir ákveðin starfsréttindi sem nýtast fólki vel. Námið er góður grunnur fyrir framhaldsnám ef fólk vill fara þá leið, þá er algennt að fólk fari til dæmis í sjávarútvegsfræði á Akureyri eða bara hvaða nám sem er. Eftir útskrift eru líka margir sem fara beint út á sjó. Námið er mjög skemmtilegt, námsgreinarnar eru lifandi og krefjandi og fyrir þá sem stefna á sjóinn þá gefur þetta góða tekjumöguleika.“





## Við óskum Grundfirðingum til hamingju með fullkomnasta fiskvinnsluhús landsins

Hjá Ístaki er lögð áhersla á gott samstarf við verkkaupa með það að markmiði að skila framúrskarandi verki á sem hagkvæmasta hátt. Við leggjum áherslu á að áætlanir standist og teljum að með nákvæmni og góðum undirbúningi sé lagður grunnur að góðu verki.

**ÍSTAK**  
Traustur verktaki í nær 50 ár



# Engin hátíð án fólksins

Á sjómannadaginn verða glæsileg hátíðarhöld í Hafnarfirði. Það verða ýmsir viðburðir og skemmtiatriði, en umsjónarmaður hátíðarinnar segir að samfélagslegt átak geri daginn góðan.

**K**arel Ingvar Karelsson hefur verið umsjónarmaður sjómannadagsins í Hafnarfirði áratugum saman, en hann hefur tekið þátt síðan árið 1958, þegar hann reri fyrst með unglingsveit í kappróðrinum. Hann segir að hátíðahöldin séu möguleg vegna þess að svo margir leggjast á eitt. „Það er frábært fólk í þessu og það má segja að í Hafnarfirði sé samfélagslegt átak til að gera daginn sem bestan,“ segir Karel. „Við fáum ómældan stuðning frá óramörgum og það er ástæða til að þakka vel fyrir alla þessa hjálp, það er hún sem gerir þessa hátíð svo góða.“

Karel segir að dagskráin verði þétt og fjölbreytt. „Lúðrasveit Hafnarfjarðar spilar alltaf við Hrafnistu klukkan tíu á morgnana og svo spilar hún líka á hátíðasvæðinu síðar um daginn. Klukkan hálf-ellefu leggja svo sjómannsekkjur blómsveig við Víðistadakirkju til minningar um horfna sjómenn,“ segir Karel. „Síðan verður messa í Hafnarfjarðarkirkju, en einnig verða nítján börn fermd í Fríkirkjunni.“

Það verður líka boðið upp á skemmtisiglingu í boði Hafnarfjarðarhafnar milli eitt og fimm,“ segir Karel. „Svo er alltaf haldinn kappróður, sem er ekki lengur í Reykjavík. Þetta er gömul hefð frá því um 1950 sem við höfum haldið í heiðri og í ár ætla níu sveitir að róa, sem er mesta þátttaka sem



Karel þakkar öllum sem styðja Sjómannadagshátíðina í Hafnarfirði. Hann segir að öll hjálpin sé það sem geri hátíðina góða. Samfélagslegt átak er í Hafnarfirði til að gera daginn sem bestan, segir hann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

hefur verið í langan tíma.

Við ætlum líka að heiðra fjóra sjómenn, en eftir það höfum við alls heiðrað 217 sjómenn, ásamt konum sem hafa tekið öflugan þátt í starfi Slysavarnafélagsins,“ segir Karel.

Klukkan fjögur fara svo úrslitin í aflraunakeppninni Sterkasti maður Íslands fram, en þetta er í fyrsta sinn sem þau eru hluti af sjómannadagshátíðinni í Hafnarfirði,“ segir Karel. „Sigurvegarinn hlýtur titilinn „sterkasti maður á Íslandi“

og keppir á stórmótum erlendis fyrir hönd Íslands.

Svo verður björgunarsveitin með björgunarsýningu og Hafrannsóknastofnun sýnir furðufiska, ásamt ýmsu öðru,“ segir Karel. Karel segir að sjómannadags-



Kappróðurinn er gömul hefð frá því um 1950.

hátíðin hafi breyst í gegnum tíðina að því leyti að nú taki miklu færri sjómenn þátt í hátíðahöldunum. Þannig sé sjómannadagurinn frekar orðinn bæjar- eða hafnarhátíð. „Fólkið sem er að róa í kappróðrinum núna er til dæmis allt fólk sem kemur úr öðrum áttum en sjómennsku,“ segir hann.

Karel vonast eftir góðu veðri, góðri þátttöku og að dagurinn takist vel. „Við vonum að fólki líki það sem við erum að gera,“ segir hann. „Árangurinn ræðst líka að miklu leyti af þátttökunni. Aðalatriðið er að fá fólkið, því annars verður engin hátíð.“

Dagskrá sjómannadagsins í Hafnarfirði er að finna á heimasíðu Hafnarfjarðarbæjar.

## Sendum íslenskum sjómönnum árnaðaróskir á Sjómannadaginn

LANDSSAMTÖK  
LÍFEYRISSJÓÐA



Alþýðusamband Íslands

EFLING  
STÉTTARFÉLAG  
Barátta fyrir betra lífi

HB GRANDI

Akraneskaupstaður



VÍSIR



Sjómannadagurinn  
Bolungarvík

REYKJAFELL



Verkalýðs- og sjómannafélag  
Keflavíkur og nágrenni.



Sjómennt  
www.sjomennt.is

Simberg

KNARR  
Icelandic Maritime Consortium

LANDHELGISGÆSLA  
ÍSLANDS





Grindavík breytist í litríkan bæ.

## Sjóarinn síkátí í Grindavík

Sjómannna- og fjölskylduhátíðin Sjóarinn síkátí í Grindavík hefur fest sig í sessi sem ein skemmtilegasta og fjölbreyttasta bæjarhátíð landsins. Hátíðin verður um helgina og lýkur á sjómannadeginum á morgun með hátíðarhöldum í tilefni dagsins.

Dagskrá hátíðarinnar er fjölbreytt og fjölmargt í boði fyrir alla aldurshópa. Sjóarinn síkátí er fjölskylduhátíð þar sem ungir sem aldnir geta fundið eitthvað við sitt hæfi frá morgni til kvölds. Íbúar hafa verið iðnir við að skreyta götur og hús í litum hverfa. Farin er Litaskrúðganga sem markar upphaf hátíðarhaldanna niður að hátíðarsvæðinu við Hafnargötu. Íbúar og gestir taka þátt í fjöldsöng. Í dag verður boðið upp á fjölbreytta barnadagskrá.

Hægt er að fara í skemmtisiglingu, fjöldi leiktækja eru í boði fyrir gesti og andlitsmálun fyrir þá sem vilja. Tónleikar og viðburðir eru á veitingastöðum bæjarins og á hátíðarsvæðinu verður fjölbreytt dagskrá fyrir börn á öllum aldri sem þeir Gunni og Felix sjá um að kynna.

Á morgun einkennist dagurinn af hátíðarhöldum sjómannadagsins, til heiðurs sjómönnum og fjölskyldum þeirra. Hátíðarmessa verður í Grindavíkarkirkju þaðan sem gengið verður í Sjómannagarðinn þar sem krans verður lagður að minnisvarðanum Von. Þaðan liggur leiðin að hátíðarsvæðinu og eftir athöfn þar hefst fjölbreytt barnadagskrá. Leiktæki, andlitsmálning, fiskabúr með nytjafiskum og furðufiskum.



Það verður margt um að vera á Akureyri um helgina.

## Hátíð á Akureyri

Sjómannadeginum er fagnað á Akureyri og í Hrísey á formlegan hátt. Settur er krans við minnismerki sjómannna, guðsþjónustur helgaðar sjómönnum og siglt um Eyjafjörðinn. Í dag verður sjómannadagsskemmtun fyrir alla fjölskylduna á útivistarsvæðinu að Hömrum. Hoppukastalar, grillaðar pylsur, dagskrá á sviði, rafmagnsbílar fyrir krakkana, smábátar á tjörnunum, hjólabílar, þrautakeppni og margt fleira.

Á morgun verður sjómannadagsmessa í Gleráarkirkju kl. 11 og að henni lokinni verður lagður blóm-sveigur að minnisvarða um týnda og druknaða sjómenn.

Kl. 13 sigla Húni II og fleiri bátar frá Torfunefsbyggju að Sandgerðisbót þar sem bátar safnast saman. Hópsigling um Pollinn. Allir velkomnir í siglingu.

Félagar í Siglingaklúbbnum Nökkva sigla seglum þöndum.

Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir.

# Hátíð hafsins um helgina

Hátíð hafsins fer fram um helgina og verður margt um dýrðir á Grandanum. Hátíðin samanstendur af tveimur hátíðardögum, Hafnardeginum sem haldinn er í dag og sjómannadeginum á morgun.

Hátíðarsvæðið nær frá Hörpu, um gömlu höfnina, út á Grandagarð og að HB Granda. Hátíðarsvæðið verður opið kl. 12-17 í dag og morgun við Grandagarð. Útisvið á Grandagarði verður með skipu-

lögðum viðburðum kl. 13-17, bæði laugardag og sunnudag. Hátíðarsvæðið við HB Granda verður opið á morgun kl. 13-17 en skipulagðir viðburðir á sviði verða kl. 14-16.

Skemmtidagskrá í dag er fjölbreytt, meðal annars kemur sjóræningi, Ronja ræningjadóttir tekur lagið en Örn Árnason er kynnir hátíðarinnar í dag. Það eru margir skemmtilegir matsölustaðir á Grandanum og fólk getur notið góðra veitinga á þeim.



Það er alltaf mikið líf og fjör á Grandagarði þegar Hátíð hafsins stendur yfir en hún er um helgina.



# GLORÍAN

## sem bylti flottrollsveiðum

*Gloríu flottroll Hampiðjunnar voru þróuð í nánu samstarfi við íslenskar útgerðir, skipstjórnarmenn og sjómenn.*

*Á síðustu 30 árum hefur Hampiðjan framleitt og selt yfir þúsund Gloríur til útgerða í 28 löndum.*

# HAMPIÐJAN

[www.hampidjan.is](http://www.hampidjan.is)

– veiðarfæri eru okkar fag



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



### GULLFALLEGR VEL MEÐ FARINN FRÚARBÍLL

Lítið ekinn Benz CLA 180. Bíll með öllu vetrardekk á felgum. Ásett verð 4.790 þús. Tilboð 3.300 þús. Allar upplýsingar veittar í síma 899-0032



Springer 519 árg 2011, ekinn 200 þús km, Tekur 8 eurobretti, 1 tonna lyfta. Sjálfsk. Verð: 3.490 þús +VSK S: 691-1068

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Hjólbarðar



### TECHKING VINNUVÉLADEKK

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

## Varahlutir



### Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is  
s. 553-1244



Vissir þú að...  
börn eiga rétt  
á vernd og umögnun

## Viðgerðir



### VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!

VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUÐIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PIPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald

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

### BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

### RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

## Garðyrkja

Sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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

## HELLULAGNIR

### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

## Lárlkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

## Búslóðaflutningar

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



# SUMAR- VIFTUR

Íslenska sumarið er besti dagur ársins. Í ár gæti það orðið heil helgi. Njóttu helgarinnar.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið viftur.is  
S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



**Bólstrun**

**Svampur.is**

Bjóðum upp á sérsníðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólahýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

**Fíjót og góð þjónusta**

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík  
Símar 567 9550 og 858 0321

**Húsaviðhald**

**HÚSAVIÐGERÐIR**

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

**k2**

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftstökka. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

**FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**Rúnar múrari**

**Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s. 697 4650**

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

**Rafvirkjun**

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

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) gitarinn@gitarinn.is

**Óskast keypt**

**STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**

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

[www.kaupumgull.is](http://www.kaupumgull.is)  
Opíð mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

**- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -**

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Gistiheimili í 108 Reykjavík óskar eftir starfskrafti yfir 40 ára í umsjón og þrif. Þarf að tala íslensku eða ensku. Umsóknir sendist á netfangið [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is) merkt "Gistiheimili"

**Atvinna óskast**

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömum fyrirvara.

**Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)**

**Skólar & Námskeið**

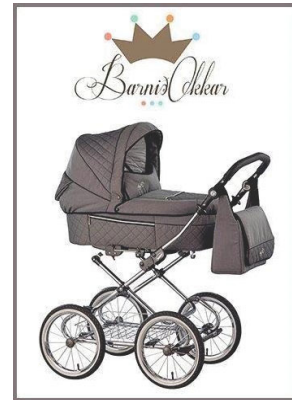
**Námskeið**



**ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool) Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

**Barnavörur**



**VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA**

Verð frá 99.900 kr. Barnid Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)

**Húsnæði í boði**

**LOKASTÍGUR, 101 MIÐBÆR**

Herbergi með húsgögnum til leigu við Lokastíg Langtímaleiga, 90.000 Internet, sameiginlegt eldhús og baðherbergi með sturtu. Upplýsingar [osbotn@gmail.com](mailto:osbotn@gmail.com)

**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



Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**Húsnæði óskast**

**BESTU LEIGENDURNIR 2019-2020**

5 manna fjölskylda með frábær meðmæli óskar eftir 4+ húsi eða íbúð í leigu í 1 ár á höfuðborgarsvæðinu, frá fyrsta ágúst. Góðar og öruggar greiðslur. [eggertogamanda@gmail.com](mailto:eggertogamanda@gmail.com)

**Atvinnuhúsnæði**

**AUÐBREKKA.**

100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm

**Nánar uppl. s. 840 3992**

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**Þjónustuauglýsingar** Sími 550 5055

**E.K. VERKTAKAR**  
Helli & Lóðartausnir

Gröfum fyrir sólpöllum, gerum jarðvegsskipti í bílaplönunum og lóðum, gröfum fyrir drenlögnum og skólpi.

Norðlingabraut 4, 110 rvk | S: 788-8400

*Snyrti & Nuddstofan Smart*  
Kirkjulundi 19 - 210 Gardabæ

- ▶ Andlitsbæð, litun og plokkun
- ▶ Tilboð 9.500,-
- ▶ Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.  
Tímappantánir í s. 789 3031 • [snyrtiognuddstofansmart@gmail.com](mailto:snyrtiognuddstofansmart@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

**Bónstöð Gardabæjar**

Bjóðum upp á tjöruhreinsun og sápuþvott, alþrif og mössun smáviðgerðir eins og bremsur, ljós o.fl.

Komdu með bílinn eða við sækjum og skilum honum fyrir þig. Snögg og góð þjónusta. Opíð alla daga frá 8 til 18

• Lyngás 11, 210 Gardabæ • Sími: 7688000



**Ferðapjónustuhús**

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



**Göngubraut: 69.500,-**

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógröm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x115 sm. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, Rvk.

**PREKTÆKI**



**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

Höfðabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)

**HÖFÐABÓN**



**ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR**

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Sími 512 5407 | [thjonusta@365.is](mailto:thjonusta@365.is)





Miklir möguleikar!



# TIL LEIGU NÝBÝLAVEGUR 6

## GÖTUHÆÐ

Allt að 566 fm verslunarrým, sem mögulegt er að skipta í minni einingar. Inngangur frá Nýbýlavegi.

## 2. HÆÐ

Allt að 170 fm sem mögulegt er að skipta í minni einingar. Inngangur frá Nýbýlavegi og Dalbrekku.

Næg bílastæði og mörg öflug fyrirtæki eru á svæðinu svo sem Bónus, Lyfja, Zo on, Tokio Sushi, Fylgífiskar, Serrano, Domusnova ofl.

### NÁNARI UPPLÝSINGAR:

HAFSTEINN@LUNDURFASTEIGNIR.IS  
SÍMI 690 3031

### LUNDUR FASTEIGNAFÉLAG

NÝBÝLAVEGUR 8  
200 KÓPAVOGUR

**LUNDUR**  
FASTEIGNAFÉLAG

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Nýbýlavegur 8, 2. hæð • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

## ÖNDVERÐARNES – HEILSÁRSHÚS



144,4 fm heilsárhús í Öndverðarnesi. 10 mín frá Selfossi. Lokað svæði með 18 holu og 6 holu golfvelli. Sundlaug. Umsjónarmaður á svæðinu. Verð: 54.9 m.



Nánari uppl. veitir  
Guðný Guðmundsdóttir lögg. fast.  
í s: 821-6610 eða  
gudny@domusnova.is

Agnar Agnarsson  
lögg. fasteignasali  
agnar@domusnova.is  
s. 820-1002

[www.domusnova.is](http://www.domusnova.is)

Pú finnur draumastarfið á  
**Job.is**

## Síðumúli 33

Til leigu frábært verslunar og lagerhúsnæði á frábærum kjörum.



Til leigu 448 fm verslunarhúsnæði á góðum kjörum. Lofthæð ca 3 m í framsal, stórir gluggar, baksalur með tveimur stórum lager/geymsluloftum (ekki í fm tölu), eldhús og snyrting. Leiga aðeins um 900 þ. c.a. næstu 3 ár a.m.k. Lagerhúsnæði í sama húsi bakatil 335 fm. Getur leigst sér eða saman með hinu. Leiga um 450 þ. næstu 2 árin a.m.k. Frábær staður, frábær leiga, talsvert undir markaðsleigu af sérstökum ástæðum.

Allar upplýsingar veitir Ingólfur Gissurarson lg.fs. í síma: 896-5222 eða [ingolfur@valholl.is](mailto:ingolfur@valholl.is)



TILVALIÐ HÚSNÆÐI FYRIR VERSLUNAR / ÞJÓNUSTU-ADILA SEM HYGGJA Á FLUTNING FRÁ T.D. MIDBÆNUM.

Framúrskarandi  
fyrirtæki



**VALHÖLL**  
FASTEIGNASALA  
S í ð a n 1 9 9 5

Reykjavík-Snæfellsbæ-Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | [www.valholl.is](http://www.valholl.is)

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / [www.FASTLIND.IS](http://www.FASTLIND.IS)

OPIÐ HÚS > 2. júní 18:00 - 18:30



## Uglugata 58

270 MOSFELLSBÆ

STÆRÐ: 181 FM HÆÐ HERB: 5

LIND fasteignasala kynnir:

Fallega hæð með séringngangi, bílskúr og fallegu útsýni. Einstök staðsetning við álafoskvos, mikil og falleg náttúra. Mjög gott skipulag, allir fermetrar nýttir, mikil lofthæð, vandaðar innréttingar og gólfefni, granitborðplötur, tvö baðherbergi, hjónasvita með baðherbergi og fataherbergi. Rúmgóð og björt stofa, sér sjónvarpsrými, sér þvottahús ofl.

73.900.000K



Heyrumst  
Hannes Steindórsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sölustjóri  
699 5008  
[hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Ritarar, gjaldkerar,  
þjónustufulltrúar

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)

HAGVANGUR