



FÖSTUDAGUR 2. ÁGÚST 2019

Lífsstíll

Amman sem er alltaf úti að leika

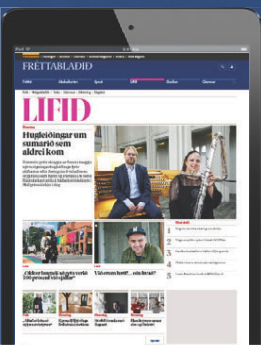
Laufey G. Sigurðardóttir tækniteiknari sér landið með allt öðrum augum en flestir aðrir. Hún hefur gengið um það þvert og endilangt enda hefur útivist og náttúran heillað hana. Laufey fer að auki í sjósund nær daglega. ➔2



Laufey G. Sigurðardóttir er engin venjuleg kona. Hún hefur tvisvar gengið yfir landið og eyðir mestum frítíma sínum á fjöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.



Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Laufey lætur sér ekki duga að ganga yfir Ísland, hún heim-sótti Nepal síðastliðið haust og gekk upp í grunnbúðir Everest. Stefnan er sett á aðra slíka ferð á næsta ári. Þá hefur hún gengið um fjöll á Korsíku, Ítalíu og Spáni. Laufey hefur tvisvar gengið þvert yfir Ísland, síðast frá Hvalnesvita yfir hálandið að Jökulsá á Fjöllum. Laufey er sömuleiðis öflugur áhugaljósmyndari en myndir hennar hafa vakið mikla athygli á Instagram og Flickr. Nokkrar mynda hennar hafa verið notaðar á vef umhverfisráðuneytisins. Þessi ofurkona er líka amma átta barna og var á leið í sjósund með einu barnanna sem er í heim-sókn frá Danmörku.

Góður félagsskapur

Laufey segist ekki hafa stundað íþróttir þegar hún var yngri en náttúran og úti-vistin hafi alltaf skipt miklu máli hjá henni. „Svo er sjósundið nýjasta áhugamálið,“ segir hún. „Á einni viku er ég búin að synda 5 km. Ég syndi í Naut-hólsvík, yfir Fossvog-inn og til baka. Einnig hef ég ásamt nokkrum öðrum sundgölpum synt við Gróttu, Guðlaugu á Akra-nesi og á Reykjanesi. Þetta er einstaklega skemmtilegur félagsskapur og við getum spjallað um



Þessi er tekin nálægt Öskju uppi á hálandinu í sandstormi.



Hér er Laufey á Hengillssvæðinu og virðir fyrir sér landslagið.



Í Nepal. Laufey stendur á fjallinu Goyko Ri (5.357 m) og horfir niður á þorpið við Goyko-vatn. Everest í skýjunum lengst til vinstri. Skriðjökullinn Ngozumpa hefur gert þessa ruðninga þar sem þorpið stendur.

heima og geima,“ segir hún. „Mér líður mjög vel eftir sundið, það minnkar bólgu í líkamanum og er sérlega hressandi.

Þótt ég hafi alla tíð verið úti-vistarkona hef ég aukið göngurnar eftir því sem ég eldist. Fjöllin laða mig að sér eins og sjórinn. Svo er einstaklega notalegt að vera úti undir beru lofti. Það er gott að njóta náttúrunnar og hún hefur góð áhrif á líðan manns. Einnig finnst mér fólk sem gengur með mér sérstaklega jákvætt og gefandi á allan hátt. Á löngum göngum yfir landið þarf fólk að standa saman og það myndast mjög skemmtilegur andi í ferðunum. Ég fer með gönguhópum en oftast með vínunum, en ég geng líka ein á fjöll,“ segir hún.

Tvisvar gengið yfir landið

Laufey gekk yfir landið 2013-2015 frá Reykjanestá að Fonti á Langanesi.

„Árið 2016 fór ganga af stað sem nefnist Horn í Horn en báðar þessar göngur eru á vegum Útivistar. Seinni gangan hófst austan við Hornafjörð og endaði á Hornbjargi fyrir vestan. Sú ganga kláraðist fyrir mánuði. Það voru ansi töff njú dagar í allt, þar af fimm dagar með allt á bakinu,“ segir hún.

„Það getur verið erfið að fara upp og niður fjöllin með mikinn þunga á bakinu. Þetta hafðist þó með reglulegri hvíld á leiðinni. Við sváfum í tjöldum utan eina nótt,“ útskýrir hún og bætir við að henni finnst best að ganga á millistífum



Á hálandinu. Þessi mynd sýnir vel auðnina á þessum slóðum.

gönguskóm sem halda vel um ökkjana. „Á Korsíku gengum við 180 kílómetra upp og niður fjöllin og mér fannst best að ganga í millistífum skóm.“

Næsta ferð skipulögð

Laufey segir að sig langi til að ganga á Grænlandi og að sú ferð verði einhvern tíma farin. Nepal er þó næst á dagskrá. „Við ætlum að ganga á öðrum stað í Nepal heldur en í síðustu ferð. Þetta svæði var lokað en var opnað fyrir erlendum ferðamönnum árið 1997. Í fyrra fórum við aðra leið en flestir gera, gengum að vatni sem heitir Gokyo Lake. Við þurftum að fara upp skarð sem er í 5.420 metra hæð til að komast á hina hefðbundnu leið upp að grunnbúðum Everest. Hópurinn tók því smá vinstri beygju. Landslagið á þessum slóðum var stórkostlegt og ferðin ógleymanleg. Maður var varla lentur hér heima þegar byrjað var að plana næstu ferð.“

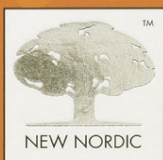
Laufey segir að þótt fjöllin í

Nepal hafi verið ómóttstæðileg sé miðhálandi Íslands ekki síðra. Það sé eitt uppáhaldssvæðið hennar. „Maður sér alltaf eitthvað nýtt í hverri ferð. Veðrið er líka svo breytilegt og maður upplifir náttúruna í mismunandi blæbrigðum. Ég finn alltaf eitthvað skemmtilegt að skoða á leiðinni og ljósmyndu. Svæðið í kringum Trölladyngju er líka mjög áhugavert og gaman að ganga þar. Trölladyngja er í Ódáðahrauni en þar sér maður margar myndir í landslaginu. Einnig get ég nefnt Vonarskarð á miðhálandinu. Mjög fallett þar. Lönsöræfin eru sömuleiðis stórkostlegt svæði,“ segir Laufey sem ætlar þó að vera heima um verslunarmannahelgina. „Ég skelli mér bara í sjóinn. Ætli megi ekki segja að ég sé upptekin amma, alltaf úti að leika mér. Mér leiðist heldur aldrei.“

Það má skoða myndir Laufeyjar á https://www.flickr.com/photos/laufey_gs/albums

Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



After Party™

Alcohol metabolism

Rose apple, amino acids, vitamins and minerals

Food supplement • 20 tablets

MANUFACTURED IN SWEDEN

Vitamin B6 helps normal cysteine synthesis which contributes to offset the toxic effects of alcohol



Net weight 21g. Best before end see base of pack

Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesíum.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

www.artasan.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: Elin 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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: 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, johannaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf

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



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

550 5055

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



ÖRYGGI OG PEKING
Í FASTEIGNAVIDSKIPTUM FRÁ 1984

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

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.
Tímáptanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar óskast

ÓSKA EFTIR AÐ KAUPA BÍL!
Vil kaupa fólksbíl eða jeppling á verðbilinu 1,5-2,0 milljónir.
Hringdu S. 564-5000.

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmskeru skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnsmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Hjólhýsi



Til sölu Kip-4,20 hjólhýsi árg '90. Ný innflutt og vel með farið. Fortjald-innbyggt salerni og innbú fylgir, verð 800 þús, frekari upplýsingar í síma 699-4329



Vissir þú að...
barn eiga rétt á Vernd gegn klámi.

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnþjónustan 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

Bókhald

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

Bólstrun

Svampur.is

Þjódum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

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

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

Málara

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

867-2555- SÍMASPÁ
Opð frá kl. 14 alla daga. Hekla.

Keypt & Selt

Til sölu



TILVALIÐ FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA.
Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Heilsa

Nudd



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

Húsnæði

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

Stýrimann vantar á 200 tonna bát til sæbjúgnaveiðar nú þegar. Uppl í s: 694-8908

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, 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



CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman



LIFANDI TÓNLIST

TRAMP

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