



FÖSTUDAGUR 18. OKTÓBER 2019

LÍFSSTÍLL

Vinnur við að leika sér

Björn Thoroddsen stendur fyrir gítarhátíð í Bæjarbíói 2. nóvember. Allar sólóplötur hans eru nú komnar á Spotify og sveit hans var að gefa út lag. ➔2



Björn segir að ferill hans hafi verið næstum bein braut upp á við og þakkar gríðarlegum áhuga sínum þetta góða gengi.

Allir þurfa
D-VÍTAMÍN



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apotekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana

NJÓTTU HAUSTSINS BETUR
MEÐ MARKÍSUM OG HITURUM FRÁ SEGLAGERÐINN



KYNNTU ÞÉR
MÁLIÐ!

SEGLAGERÐIN
Eyjarstóð 5 // 101 Reykjavík

www.seglagerdin.is

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Gítarhátíð Björns Thoroddsen, Guitarama, verður haldin í Bæjarbíói í Hafnarfirði 2. nóvember næstkomandi. Þar verða gítarleikarar sem Björn hefur sérvalið, ásamt hljómsveit hans, og til stendur að spila uppáhaldslög Björns frá því hann hóf ferilinn, auk þess að segja léttar sögur. Ekki nóg með það, Björn er líka nýbúinn að gefa út lag með hljómsveit sinni og allar hljómplötur hans voru að koma inn á Spotify fyrir stuttu, svo aðdáendur gítarleikarans geta svo sannarlega glæst.

Björn hefur verið gítarleikari næstum allt sitt líf. „Ég er búinn að spila frá því ég var 11 ára og konan mín segir að frá því að hún kynntist mér hafi ég örugglega spilað á gítar í fjórar klukkustundir á hverjum einasta degi,“ segir Björn. „Ég fór í tónlistarnám í Musician's Institute í Los Angeles og útskrifaðist þaðan 1982, en það vildi svo skemmtilega til að á síðasta ári var mér boðið að koma aftur og flytja fyrirlestur við brautskráningu nemenda þar, sem var rosalega mikill heiður. Eftir námið fór ýmislegt að gerast, ég fór að gera plötur sem gengu vel og síðustu tuttugu árin hef ég spilað mikið í Bandaríkjunum og Kanada.“

Gítarveisla sem fer aftur í ræturnar

„Guitarama byrjaði upprunalega sem gítarsýning þar sem ég bauð gítarleikurum að koma og spila með mér sín óskálög,“ segir Björn. „Ég hef gert þetta í 12 ár og þetta hefur þróast frá því að vera eingöngu djassgítarleikarar yfir í að vera tónleikar með alls kyns tónlist, en mestmegnis popp og rokk. Ég hef haldið þetta á Íslandi, í mörgum borgum Kanada og Bandaríkjanna og í Noregi og býð alltaf tónlistarmönnum frá staðnum þar sem tónleikarnir fara fram að taka þátt, en ég hef líka einstaka sinnum tekið íslenska gítarleikara með,“ segir Björn. „Ég held að þetta sé skemmtilegt, andinn er léttur og það er gert grín að mér og hinum gítarleikurunum. Ég ætla líka að segja sögur af okkur, helst hrakfallasögur.“

Ég er fæddur og uppalinn í Hafnarfirði, en þetta er í fyrsta skipti sem Guitarama er haldið þar. Það má eiginlega segja að ég sé að fara aftur í ræturnar,“ segir Björn. „Ég ætla að vera þarna með mínum uppáhalds hafnfirsku gítarleikurum, ásamt hljómsveitinni minni, sem ég er ofsalega stoltur af, og við ætlum að fara yfir óskálögin mín



Það er fjölbreyttur hópur frábærra listamanna sem kemur fram með Birni á Guitarama. MYNDIR/LÁRUS KARL INGASON

Ég er fæddur og uppalinn í Hafnarfirði, en þetta er í fyrsta skipti sem Guitarama er haldið þar. Það má eiginlega segja að ég sé að fara aftur í ræturnar.

frá því að ég byrjaði, þó það verði reyndar samráð um lagaval.“

Hefur enn þá áhuga og gaman af þessu

Björn hefur gefið út fjöldann allan af hljómplötum, sem eru nú aðgengilegar á Spotify. En hvað kemur til að hann hefur verið svo afkastamikill?

„Ég veit það ekki. Þetta er bara svo rosalega gaman. Enda hef ég aldrei unnið neitt, ég hef bara verið í þessu,“ segir Björn. „Ég gaf út mína fyrstu sólóplötu rétt rúmlega tvítugur og hún gekk rosalega vel. Þá fylltist ég bara eldmóði og hélt áfram. Nú hef ég gert fullt af plötum bæði í Bandaríkjunum og



Björn er hluti af Hljómsveit Unnar Birnu, sem var að gefa út sitt fyrsta lag.

Kanada og er kominn á samning hjá útgáfufyrirtæki hjá einum af toppgítarleikurum Bandaríkjanna. Þrátt fyrir einhver hliðarspor hefur ferillinn minn eiginlega verið bein braut upp á við.“

Björn þakkar gríðarlegum áhuga fyrir þetta góða gengi. „Ég hef enn þá ofboðslega gaman af þessu og gríðarlegan áhuga og spila mikið á hverjum einasta degi, eins og ég sagði áðan,“ segir Björn. „En auðvitað þakka ég mikið fyrir að fá að vinna við þetta, að atvinnan sé að leika sér.“

Samstarf með Unni Birnu small

Björn er að spila með Hljómsveit Unnar Birnu. Þau koma fram á Guitarama og voru að gefa út lag fyrir skömmu. „Ég og Unnur höfum spilað saman í um tvö ár, en það er tæpt ár síðan við stofnuðum sveit,“ segir Björn. „Unnur er miklu yngri en ég en hún hefur samt verið að hlusta á svipaða tónlist og ég var að hlusta á þegar ég var unglingur. Svo hefur hún verið

að spila með Jethro Tull um allan heim, sem er ein af þeim sveitum sem ég var að hlusta á í gamla daga.

Það var eiginlega hálfgerð tilviljun að við skyldum spila saman en þó að við hefðum ekkert æft small það ótrúlega vel saman,“ segir Björn. „Hún er ótrúlega hæfileikarík og það er bara tímaspursmál hvenær hún verður stjarna.

Við vorum að gefa út fyrsta lagið okkar, en það er ábreiða af laginu Mother Goose eftir Jethro Tull,“ segir Björn. „Þetta er lag sem ég hlustaði á sem smápolli og langaði alltaf að læra. Unnur hefur verið að spila það með Jethro Tull og við fengum leyfi hjá Ian Anderson til að taka það upp, þar sem það er í uppáhaldi hjá okkur báðum. Ég er mjög ánægður með útkomuna. Við förum okkar leiðir en lagið þekktist. Það heyrir örugglega á útvarpsstöðvunum á næstunni.“

Spila, ferðast, spila

Björn segir að lífið snúist um að spila, ferðast og að undirbúa sig fyrir að spila. „En ég er líka fjöl-

skyldumaður og hangi mikið með börnunum mínum og barnabörnum,“ segir hann. „Líf mitt er hefðbundið en mikið tengt tónlist. Ég bý í Kópavogi en hef mikið verið að ferðast undanfarin 20 ár.“

Björn var staddur á bókamessu í Frankfurt í Þýskalandi þegar blaðamaður náði tali af honum. „Hljómsveit sem ég er í, Guitarama, er að fara að gefa út bók með íslenskum þjóðlögum sem við erum að kynna,“ segir hann. „Við erum hér í góðum félagskap íslenskra bókaútgefenda og spiluðum í gær og gerum það aftur í dag.

Bókin heitir „Íslensk þjóðlög“ og í henni eru þjóðlögin sem við höfum spilað gegnum árin, með nótum og textum á ensku, þýsku og íslensku,“ segir Björn. „Við höfum fengið góðar viðtökur og það verður gaman að sjá hvernig bókinni farnast.“

Miðar á Guitarama Björns Thoroddsen eru fáanlegir á midi.is.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki
innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteinnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

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.

Útgafandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf. Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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. 694 4103,

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

SPORT



Íþróttavöruverslun

Ný 750 fm
SPORT24
íþróttavöruverslun
að Miðhrauni 2
Garðabæ

PLAY DAYS

18. til 24. október

Fylgdu okkur á 



20%-30% afsláttur af nýjum vörum

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆDI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningapjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

**SKRÚÐGARÐYRKJA
OG RÁÐGJÖF.**
Tek að mér haustklippingar, þrif á
lóðum og alla almenna garðyrkju
og tek einnig að mér ráðgjöf
varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

Bókhald

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

Málarar

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.,
fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrur, flísa- &
parketlagirnir og trésmíði. S. 616
1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

**Keypt
& Selt**

Til sölu

**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

**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
Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

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

Barnaheill
Save the Children's brand
Vissir þú að...
Það er bannað að trissumaga
börnum efiir lían hötti.

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**

Ný 2ja herb. íbúð til leigu í Kópavogi.
Tæplega 60fm. með sérinngangi.
Verð með hita og rafmagni 175 þ.kr.
Nánari uppl: kopvleiga@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

**IÐNAÐAR- EÐA
LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU**
Til leigu 180-270 fm.
atvinnuhúsnæði í Bolholti 4
(bakhús) 105 Rvk.
Laust strax.
**Uppl. í s: 893-8166 eða
grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar**

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

ÍSAFJARÐARBÆR

**Lýsing fyrir gerð deiliskipulags-
tillögu ofanflóðavarna í Hnífsdal,
Ísafjarðarbæ**

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar hefur samþykkt lýsingu fyrir
ofanflóðavarnir í sunnanverðum Hnífsdal í Ísafjarðarbæ
skv. 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í aðgerðaráætlun Ísafjarðar vegna snjóflóðavarna í
Skutulsfirði og Hnífsdal sem var samþykkt á 147. fundi
bæjarstjórnar 25. september 2003, er gert ráð fyrir að
öryggi verði tryggt með varnarkirkjum en ekki upp-
kaupum. Suðurhluti Hnífsdals, þar sem skipulagssvæðið
liggur, er síðast í forgangs röðun um varnir fyrir sex hverfi
Ísafjarðarbæjar.

Tillaga að deiliskipulagi ofanflóðavarna í Hnífsdal liggur
sunnan við Dalbraut og að lóðarmörkum Bakkavegar,
Hlégerðis og að núverandi deiliskipulagssvæði við
Skólaveg-Dalbraut.

Íbúðabyggð og atvinnuhúsnæði er að finna í norðaust-
ur hluta deiliskipulagssvæðisins sem tilheyrir þéttbýli
Hnífsdals. Deiliskipulagssvæðið er um 83 ha að stærð
og stærstur hluti svæðisins er ósnert fjalllendi en neðan
þess og norður að Heiðarbraut er að finna graslendi og
skógrækt. Aðkoma að svæðinu liggur um Heiðarbraut,
Dalbraut og Hreggnasa.

Fyrirhugaðar snjóflóðavarnir eru tilkynningaskyldar til
ákvörðunar um matsskýrslu skv. 6. gr. laga nr. 106/2000
um mat á umhverfisáhrifum.
Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram
hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina
og upplýsingar um forsendur og fyrirbyggjandi stefnu og
fyrirhugað skipulagsferli s.s. um kynningu og samráð
gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum.
Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið
samband við skipulagsfulltrúa

Lýsingin er á heimasíðu Ísafjarðarbæjar: www.isafjordur.is

Öllum er heimilt að skila ábendingum við lýsingu þessa
til skipulagsfulltrúa Ísafja rðarbæjar, Stjórnsýsluhúsinu,
Hafnarstræti 1, 400 Ísafjörður eða á netfangið:
axelov@isafjordur.is fyrir 19. nóvember 2019.

Skipulagsfulltrúi Ísafjarðarbæjar

FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

job

Finnum draumastarfið saman