

ÚTILEGAN OG SUMARHÁTÍÐIR

MÍÐVIKUDAGUR 16. JÚLÍ 2014

Kynningarblað

Einfaldur matur í útileguna

Leikir fyrir alla fjölskylduna

Kort yfir allar sumarhátíðir í júlí og ágúst



Kubb er skemmtilegur leikur fyrir alla fjölskylduna að spila í útilegunni.

MYND/GETTY

Allir saman út að leika í sumar

Það er gaman að fara í skemmtilega leiki á tjaldsvæðinu með fjölskyldu og vinum og fá jafnvel alla í tjöldum í kring til að vera með. Krökkunum finnst gaman þegar mamma og pabbi nenna að leika og fullorðna fólkið hefur gott af því að finna barnið í sjálfu sér.

Þegar ættingjar, vinir og félagar eru saman komnir á tjaldstæðinu er gaman að slá á léttu strengi og fara í einn eða tvo leiki og hrísta hópinn saman. Hér eru nokkrir leikir, gamlir og nýir, sem henta vel í útileguna.

Línuleikur

Sniðugur leikur fyrir stærri hópa. Byrjið á því að skipta þátttakendum í hópa (gjarnan átta eða fleiri í hverjum hópi). Segið þátttakendum að í leiknum eigi þeir möguleika á því að læra eitthvað um hver annan sem þeim dytti ekki í hug að spyrja um. Keppni er á milli hópanna að raða sér upp á ákveðinn hátt sem stjórnandi gefur fyrirmæli um. Hver hópur á að raða sér upp eins hratt og hann getur og sá hópurinn er fyrstur sigur. Þegar hópurinn er búinn að raða sér upp samkvæmt fyrirmælunum eiga allir hópmeðlimir að klappa til þess að gefa til kynna að línán sé tilbúin.

Eftir hverja lotu ákveður stjórnandi hvaða hópur var fyrstur til þess að raða sér upp og klappa og

lýsir þar með sigurvegara lotunnar. Dæmi um eftir hverju hópurninn á að raða sér er skónúmer (minnsta fremst og stærsta númer aftast), lengd handar, hárlengd, afmælisdagur, stafrófsröð (nafn eða föðurnafn).

Kubb – Víkingaspil

Skemmtilegt spil fyrir alla fjölskylduna. Til að spila Kubb þarf að eiga þar til gert spil sem inniheldur tíu kubba, sex kylfur og einn „kóng“. Spilið gengur út á að kasta prikunum sex í kubbanu fimm sem mótherjinn hefur stillt upp. Þegar það hefur tekist þarf að fella kónginn. Sá sem fellir kónginn fyrst vinnur leikinn. Þó á ekki að fella kónginn fyrr en allir fimm kubbar andstæð-

ingsins hafa verið felldir. Ef það gerist tapar liðið sem felldi kónginn sjálfkrafa. Þetta virðist einfalt en það er erfiðara en ætla mætti að fella kubbanu sem eru handan vallarins.

Boðhlaup

Hefðbundið boðhlaup þekkja flestir og hafa prófað. Í boðhlaupið má bæta ýmsum útfærslum, til dæmis er hægt að láta þátttakendum skríða, hoppa á öðrum fæti, hlaupa með herðatré þversum á milli fótanna, hoppa í poka (pokahlaup), hlaupa afturábak eða halda á öðrum keppanda á meðan hlaupið er.

Það má einnig breyta boðhlaupinu og aðlaga það svo að það henti mismunandi aldri þátttakenda.

Stórfiskaleikur

Þessi einfaldi og skemmtilegi hlaupaleikur sem flest-



Margt er hægt að gera sér til dægurstyttingar á tjaldstæðinu. Til dæmis að spila frísbí. Þar geta líka allir verið með, ungir sem aldnir.

NORDICPHOTOS/GETTY

ir hafa einhvern tíma farið í hentarfólki á öllum aldri, ungum sem öldnum. Sá sem er „stóri fiskurinn“ stendur á miðjum velli og klappar. Þá eiga allir „litlu fiskarn-

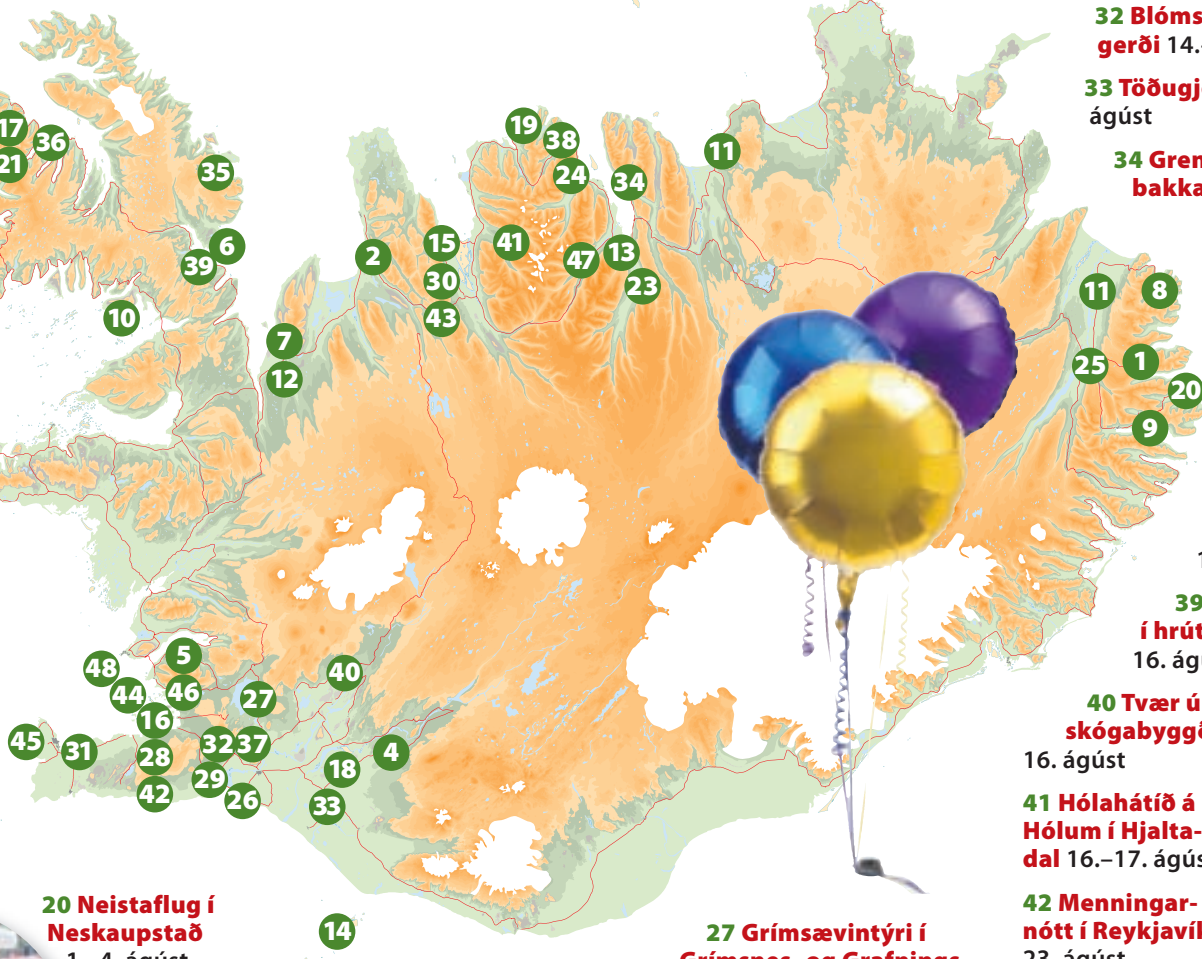
ir“ að hlaupa yfir völinn í örugga höfn hinu megin. Þeir „litlu fiskar“ sem sá stóri nær þurfa að hjálpa stóra fiskinum að ná öllum litlu. Sá sem síðast næst vinnur leikinn.



Sumarhátíðir í júlí og ágúst

Mikill fjöldi hátíða er haldinn um allt land í sumar sem bjóða ýmsa skemmtun fyrir alla aldurshópa. Til að átta sig betur á framboðinu má hér finna lista yfir helstu sumarhátíðirnar í júlí og ágúst. Kortið sýnir hvenær og hvar hátíðirnar eru haldnar.

- 1 Lunga á Seyðisfirði** 13.–20. júlí
- 2 Húnavaka á Blönduósi** 17.–20. júlí
- 3 Baunagrasíð á Bíldudal** 18.–19. júlí
- 4 Fjölskylduhátíðin í Galtalækjarskógi með Pollapönki** 18.–20. júlí
- 5 Kátt í Kjós** 19. júlí
- 6 Bryggjuhátíð á Drangnesi** 19. júlí
- 7 Eldur í Húnaþingi** 23.–26. júlí
- 8 Bræðsludagar á Borgarfirði eystri** 24.–27. júlí
- 9 Franskir dagar á Fáskrúðsfirði** 24.–27. júlí
- 10 Reykhóladagar** 24.–27. júlí
- 11 Mærudagar á Húsavík** 24.–27. júlí
- 12 Grettishátíð Grettisbóli, Laugarbakka** 25.–27. júlí
- 13 Fjölskylduhátíðin Ein með öllu á Akureyri** 31. júlí–3. ágúst
- 14 Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum** 31. júlí – 4. ágúst
- 15 Unglingalandsmót UMFÍ í Skagafirði** 1.–3. ágúst
- 16 Innipúkinn í Reykjavík** 1.–3. ágúst
- 17 Evrópumótið í mýrabolta á Ísafirði** 1.–3. ágúst
- 18 Edrúhátíðin Laugalandi í Holtum. Fjölskylduhátíð SÁÁ** 1.–4. ágúst
- 19 Síldarævintýri á Siglufirði** 1.–4. ágúst



- 32 Blómstrandi dagar í Hveragerði** 14.–17. ágúst
- 33 Töðugjöld á Hellu** 15.–16. ágúst
- 34 Grenivíkurgleði í Grýtbakkahreppi** 15.–16. ágúst
- 35 Djúpvíkurdagar** 15.–17. ágúst
- 36 Bláberjadagar í Súðavík** 15.–17. ágúst
- 37 Blómstrandi dagar í Hveragerði** 15.–17. ágúst
- 38 Berjadagar í Ólafsfirði** 15.–17. ágúst
- 39 Íslandsmeistaramótið í hrútaðómum í Hólmavík** 16. ágúst

- 20 Neistaflug í Neskaupstað** 1.–4. ágúst
- 21 Act alone – einleikjahátíð á Ísafirði** 6.–9. ágúst
- 22 Sumar á Selfossi** 7.–10. ágúst
- 23 Handverkshátíð í Eyjafjarðarsveit** 8.–10. ágúst
- 24 Fiskidagurinn mikli á Dalvík** 7.–10. ágúst
- 25 Ormsteiti á Egilsstöðum** 9.–17. ágúst
- 26 Aldamótahátíð á Eyrarbakka** 9. ágúst

27 Grímsævintýri í Grímsnes- og Grafningshreppi 9. ágúst

28 Gleðiganga Hinsegin daga 10. ágúst



29 Veiðidagur fjölskyldunnar í Ölfusá 10. ágúst

30 Gæran á Sauðárkróki 14.–16. ágúst

31 Fjölskylduhátíð í Vogum 14.–17. ágúst

40 Tvær úr Tungunum í Bláskógabyggð 16. ágúst

41 Hólahátíð á Hólum í Hjaltadal 16.–17. ágúst



42 Menningar-nótt í Reykjavík 23. ágúst

43 SveitaSæla á Sauðárkróki, landbúnaðarsýning og bændahátíð 23. ágúst

44 Danshátíð í Reykjavík 23.–31. ágúst

45 Sandgerðisdagar 27.–31. ágúst

46 Í túninu heima í Mosfellsbæ 29.–31. ágúst

47 Akureyrarvaka 29.–31. ágúst

48 Reykjavík Bacon Festival 30. ágúst

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐIN Í GALTALÆKJARSKÓGI MEÐ PÖLLA PÖNK

18.–20. JÚLÍ

STÚTFULL DAGSKRÁ AF SKEMMTIATRÍÐUM FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA!

MIÐASALA FER FRAM Á MIÐLIS

FACEBOOK.COM/GALTALAEKJARSKOGUR

GALTALÆKJARSKÓGUR

Einföld máltíð til að taka með í útilegu

Þegar haldið er af stað í útilegu er ágætt að vera vel nestaður. Hægt er að spara mikinn pening með því að sleppa vegaveitingastöðum.

Alls kyns lokuð plastílát fást í flestum stórmörkuðum og þau eru kjörin fyrir nestið. Hægt er að hafa hádegissamlokur í einu boxinu en kvöldmat í öðru. Þá þarf ekki að byrja á því að finna til matinn og hita upp grillið þegar komið er á tjaldstæðið. Litlar kjötbollur eru góðar kaldar og þær er hægt að útbúa fyrirfram. Með þeim er hægt að hafa kúskús, sem einnig er auðvelt að laga áður og sweetchili-sósu sem er aðkeypt. Hér er mjög einföld uppskrift að kjötbollum sem miðast við tvo.

Litlar kjötbollur

- 300 g nautahakk
- 80 g brauð, skorið í bita
- 1 egg
- 1 tsk. paprikuduft
- salt og pipar
- smjör og olía til steikingar

Það má bæta við ferskum kryddjurtum, hvítlauk og chili-pipar í hakkíð ef fólk vill. Hrærið saman hakkíð, brauðið, egg, papriku og salt og pipar. Formið litlar bollur og steikið á pönnu á miðlungshita í um það bil 10 mínútur.

Kúskús er einfalt að gera. Venjulega þarf einungis sjóðandi vatn í það og láta síðan standa í nokkrar mínútur undir plastfilmu. Upplýsingar eru á umbúðum. Þegar kúskúsið er tilbúið er hrært í því með gaffli. Gott er að bæta í það niðursneiddri papriku, rúsínum og ferskum kryddjurtum.

Hér er komin tilvalin, bragðgóð máltíð – án svo til nokkurrar fyrirhafnar – þegar komið er á tjaldstæðið.



Kjötbollur og kúskús. Góð máltíð sem hægt er að útbúa áður en lagt er af stað í ferðalagið.

Ertu fullur af orku í ferðalaginu?



Leitz hleðslurafhlaðan er ótrúlega sniðug fyrir ferðalanga!

Hleður öll raftæki sem hlaðast í gegnum USB.
GPS tækið, símann, iPod ofl.

Verð kr. 13.999



Frábært fyrir ferðina!
Hleðsla fyrir iPhone 5S/5C/5

Verð kr. 12.999

Þessir eru frábærir fyrir fellið, fjallið og ferðina!



Verð kr. 3.999

5% afsláttur af ÖLLUM
VÖRUM einnig tilboðum



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Áriðandi er að hafa engan lausan farangur í bílnum þegar ferðast er.

MYND/GETTY

HÆTTULEGIR SMÁHLUTIR

Þegar ferðast er um landið er að mörgu að huga. Það er margt sem þarf að taka með í útileguna og þá er mikilvægt að raða eftir kúnstarinnar reglum í bílinn, bæði svo allt komist með og svo geta lausir hlutir orðið hættulegir ef eitthvað kemur upp á.

Þótt ökumaður og farþegar séu í bílbeltum er hættan sú að það sem virðist sakleysislegur hlutur sem liggur laus í bílnum geti við árekstur breyst í drápstól. Dæmi eru um að myndavélabúnaður, bækur og fartölva hafi við árekstur flogið af stað og þegar það lendir á einhverri fyrirstöðu verður höggþungi hlutarins margföld vigt hans. Það er nánast



undantekningarlaus hægt að koma í veg fyrir þessi

slys með því að setja allt sem er laust í farangursgeymslu eða skorða það, þannig að ekki sé hættu á að það kastist til við árekstur.

Heimild: Samgöngustofa



NÁTTÚRUPERLA

Nokkur tjaldstæði á Íslandi bjóða upp á hrikalega náttúrufergur. Eitt þeirra er Þakgil sem er milli Mýrdalsjökuls og Mýrdalsands, 14 km frá Þjóðvegnum. Beygt er út af honum við Höfðabrekku sem er 5 km austan við Vík.

Náttúran í Þakgili er stórbrotin. Græn fjöll og kynjamyndir sem minna á ævintýraveröld. Á þessu svæði eru margar fallegar gönguleiðir og hægt að finna slíkar við allra hæfi. Í Þakgili er tjaldstæði, snyrting og sturta. Þá er matsalur í náttúrulegum helli, en í honum eru borð og bekkir, kamína og grill.

Auðvelt er að komast í Þakgil þar sem ekki þarf að fara yfir ár eða sprænur. Þannig er fært öllum venjulegum bílum.

EINFALT Í ÚTILEGUNA

Þegar kemur að eldamennsku í útilegu er best að leggja upp með einfalda rétti. Það þarf þó ekki að koma niður á bragði. Hér er uppskrift að gómsætum en sáraefnöldum eftirrétti.

- 1 askja jarðarber
- 1 askja bláber
- 1 dl makkarónukökur
- súkkulaðispænið eftir smekk

Skerið jarðarberin í fernit og dreifið í álbakka ásamt bláberjum. Dreifið makkarónum og súkkulaðispónum yfir. Látið krauma á grilli í 7-10 mínútur.

Rétturinn er góður einn og sér en líka með ís og rjóma. Í útilegu er líklega best að veðja á sprauturjóma.



NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina



Nutrilenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þríþraut með áherslu á hjólreiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði Nutrilenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn Nutrilenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið Nutrilenk núna í rúmlega hálf tveggja ár og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þríþraut síðustu þrjú ár, þríþrautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjólreiðum.



Hákon Hrafn Sigurðsson

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjóðmum, hrygg og hnjúm. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín sulfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum

Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum. Nutrilenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefsvræmum.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna