GUÐNÝ HELGA HERBERTSDÓTTIR

Gleður fólk með mat

• matur • tilboð

allt Í MIÐJU BLAÐSINS

birta

INGVAR E. SIGURÐSSON

Hræðist ekki Erlend

• tíska • matur • tíðarandi

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG

ELLE MACPHERSON

Ástralska ofurfyrirsætan í fríi á Íslandi

Fyrirsætan fór í heimsókn til Georgs Guðna myndlistarmannsins

FÓLK 46

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

28. júlí 2006 — 201. tölublað — 6. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 550 5000

Opin fyrir nýjum tækifærum

Helga Jónsdóttir tekur við starfi bæjarstjóra í Fjarðabyggð í haust og segist sjá nánast óendanleg tækifæri í þessu glæsilega sveitarfélagi á Austfjörðum.

TÍMAMÓT 30

Skattsvik

„Við þurfum ekki lög, sem auðvelda skattyfirvöldum að afla upplýsinga um eignir Íslendinga erlendis eða sem heimila þeim að skattleggja slíkar eignir hér á landi, heldur lög um ríkan trúnað fjármálafyrirtækja við viðskiptavini sína,“ skrifar Hannes Hólmsteinn Gissurarson.

Í DAG 24

Fær nafnið samþykkt

Steingrímur Sævarr Ólafsson hefur fengið millinafn sitt samþykkt hjá Mannanafnanefnd eftir langa baráttu.

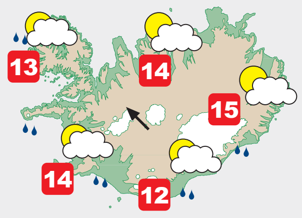
FÓLK 46

Danskur dagur

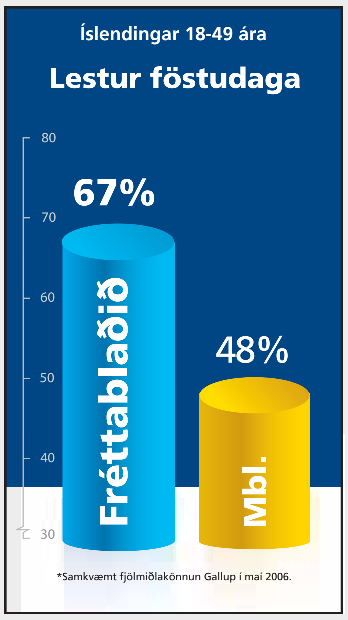
Íslensku liðin ÍA og Valur féllu bæði úr leik í Evrópukeppninni í gær eftir rimmur við dönsk lið. Sigur ÍA gegn Randers dugði skammt, sem og jafntefli Vals gegn Bröndby.

ÍÞRÓTTIR 42

VEÐRIÐ Í DAG



SMÁSKÚRIR - Í dag verður suðaustan- eða austan 3-13 m/s, hvassast við suðurströndina. Smáskúrir sunnan og vestan til en bjart með köflum á Norðaustur- og Austurlandi. Hiti 12-20 stig, hlýjast til landsins fyrir norðan.



Geðfatlaðir sagðir sviknir um sambýli

Árið 2004 var gert ráð fyrir opnun tveggja nýrra heimila fyrir geðfatlaða í Reykjavík og tveimur á Reykjanesi. Þessi heimili voru aldrei opnuð og segir Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir tíð skipti á ráðherrum tefja framkvæmdir.

HEILBRIGÐISMÁL Í ársbyrjun 2004 var haft eftir þáverandi félagsmálaráðherra, Árna Magnússyni, í Fréttablaðinu að brugðist yrði við húsnæðisvanda geðfatlaðra. Á því ári var gert ráð fyrir nokkrum nýjum heimilum, tveimur í Reykjavík, tveimur á Reykjanesi og hugsanlega einu á Suðurlandi. Til verksins voru ætlaðar 170 milljónir króna á fjárlögum ársins 2004.

Að sögn Ástu Ragnheiðar Jóhannesdóttur alþingismanns voru engin heimili fyrir geðfatlaða opnuð árið 2004. „Valdatími félagsmálaráðherra á undanförnum misserum hefur verið mjög stuttur, sem hefur þau áhrif að engin samfella verður í verkefnunum og framkvæmdum þeim tengdum. Nú eru aðeins tíu mánuðir til kosninga og ég hugsa að litlu verði áorkað í málaflokknum það sem eftir er af kjörtímabilinu.“

Ásta segir alveg ljóst að úrræðin fyrir þá sem þurfi á þjónustunni að halda verði ekki tilbúin fyrir lok kjörtímabilsins. „Þá má ekki gleyma að gera ráð fyrir starfsfólki á fyrirhuguðum sambýlum en svipuð störf hafa ekki verið metin að verðleikum,“ segir Ásta og vitnar hér í þjónustu tengda heimahjúkrun og heimaþjónustu sem illa hefur gengið að manna.

Magnús Stefánsson félagsmálaráðherra segir að á síðasta þingi hafi verið tekin ákvörðun um að gera sérstakt átak í málefnum geðfatlaðra. „Dagný Jónsdóttir alþingismaður er í forsvari fyrir nefnd sem mun skila af sér áætlun um uppbyggingu í þessum málaflokki nú í haust.“ Magnús segir það hafa verið mat alþingismanna á síðasta þingi að betur þyrfti að gera í málaflokki geðfatlaðra og því var nefndin sett á laggirnar. Samkvæmt upplýsingum félagmálaráðuneytisins sitja alþingismenn og ráðuneytisfólk í nefndinni en geðfatlaðir eiga þar engan fulltrúa.

Í tengslum við þessa umræðu segir Tómas Zoega, yfirlæknir geðdeildar Landspítala-háskólasjúkrahúss, brýnt að vinna hratt í málaflokki geðfatlaðra. „Í fyrrahaust fengu geðfatlaðir einn milljarð króna af söluandvirði Símans og mikilvægt er að ráðstafa upphæðinni sem fyrst því hún brennur fljótt upp í þeirri verðbólgu sem nú mælist.“ **- hs**

STOLT SIGLIR FLEYIÐ Hann kapteinn Yoon frá Suður-Kóreu lét napurt veðrið ekki trufla sig við að sigla bátunum sínum á Reykjavíkurtjörn í gær. Yoon ferðast þessa dagana um Norðurlöndin til að prófa bátana á mismunandi tjörnum og veittu borgarfulltrúar og aðrir vegfarendur því eftirtekt hversu vel honum gekk að fleyta knörrunum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Metaðsókn hefur verið á Læknavaktina í sumar:

Margir með kvefpestir

HEILSA Talsvert meiri aðsókn hefur verið á Læknavaktina í sumar en fyrri sumur. Rétt tæplega fimm þúsund manns hafa leitað til læknavaktarinnar það sem af er júlímánuði og sami fjöldi gerði slíkt hið sama í júní.

Atli Árnason, yfirlæknir á heilsugæslustöðinni í Grafarvogi og stjórnarformaður Læknavaktarinnar, segir aðsókn á vaktina gefa einhverja mynd af heilsu landsmanna hverju sinni og telur líklegt að tíðarfarið hafi sín áhrif á heilsu fólks. „Það, hversu misviðrasamt hefur verið, kann að hafa sitt að segja, það er hlýtt einn daginn en rigning hinn. Fólk á þá til að kvefast og lætur kíkja á sig vegna þess.“

ATLI ÁRNASON

Atli segir alltaf einhverjar pestir í gangi þótt ekki sé hinn eiginlegi inflúensutími, sem jafnan er yfir vetrarmánuðina. „Flestir fara í apótek og ná sér í hóstamixtúru og nefsprey og koma svo til okkar þegar það hefur ekki gengið. Þá er það oft komið með kinnholubólgur og bronkítis og fær þá penisillín ef við metum að fólkið þurfi það.“

Aðspurður segir Atli mikilvægt að fólk fari vel með sig, kenni það sér meins. „Það er alltaf ráðlegt að fara vel með sig ef maður er veikur. Þótt fólk sé ungt og hraust þá eru hiti og veikindi viðvörun sem mikilvægt er að taka tillit til.“ **- bþs**

Úrvalsvísitalan lækkar:

Hlutabréf ekki lægri á árinu

VIÐSKIPTI Landsbankinn og Bakkavör birtu í gær uppgjör sín. Bæði félög skiluðu afkomu sem var í efri hluta meðaltalsvæntinga greiningardeilda bankanna.

Úrvalsvísitala Kauphallar Íslands lækkaði í gær um 1,22 prósent og hefur ekki verið lægri á þessu ári. Lækkun frá áramótum nemur nú tæpum fimm prósentum, en síðastliðna tólf mánuði hefur vísitalan hækkað um tæp 23 prósent. Krónan gaf eftir í gær um hálft prósent, en að undanförnu hefur gengi krónunnar verið að styrkjast. **- hh**

Norsk skopmynd vekur reiði:

Olmert sýndur sem nasisti

NOREGUR Miryam Shomrat, sendiherra Ísraels á Noregi og Íslandi, hefur lagt fram kvörtun við Blaðamannafélag Noregs vegna skopmyndar sem birtist í norska blaðinu Dagbladet. Myndin sýndi forsætisráðherra Ísraels, Ehud Olmert, sem foringja í fangabúðum nasista í seinni heimsstyrjöldinni og vísaði til árása Ísraela á Palestínumenn á Gaza-svæðinu. Myndin birtist hinn 10. júlí.

Sagði Shomrat að til greina kæmi að kæra birtingu myndarinnar og sagðist vænta afsökunarbeiðni. Ritstjóri Dagbladet segir skopmyndina vera „innan marka tjáningarfrelsis“. **- smk**

Aflahrota í Ytri-Rangá:

Yfir 500 laxar á einni viku

LAXVEIÐI Mokveiði af laxi hefur verið í Ytri-Rangá undanfarna daga eftir heldur dræma veiði í sumar.

Frá 20. júlí hafa ríflega 500 laxar komið á land en veitt er á átján stangir í ánni. Að sögn Guðbjarts Einarssonar, yfirleiðsögumanns við ána, er mikill fiskur í ánni. „Það eru að koma stórar göngur og það má segja að það hafi veiðst afskaplega vel.“ **- ssal / sjá síðu 18**

SPURNING DAGSINS

Arthur, á að gefa veiðileyfi á skemmtibátaeigendur?

„Tvímælalaust. Veiðileyfið verði háð „veiða/sleppa" aðferðinni og gildi frá 13.30 til hálf tvö."

Eigendur skemmtibáta fengu úthlutað kvóta í þorski fyrir skemmstu. Landsamband smábátaeigenda hefur gagnrýnt þetta þar sem aðrir fái minna úr að moða. Arthur Bogason er formaður sambandsins.

Næstæðsti ráðamaður al-Kaída bregst við árásum Ísraela á Líbanon og Gaza:

Al-Kaída boðar árásir

LÍBANON, AP Ayman al-Zawahri, Egyptinn sem sagður er standa næst Osama bin Laden að völdum í al-Kaída, hótaði í árásum um heim allan í ávarpi á myndbandi, sem sýnt var í gær.

„Við getum ekki bara horft á þessar sprengjur þegar þær brenna bræður okkar á Gaza og í Líbanon og setið hjá aðgerðarlausir og auðmýktir," sagði hann og hvatti alla múslima til þess að grípa til vopna.

„Þetta er heilagt stríð í þágu guðs og það mun geisa þar til trú okkar ríkir allt frá Spáni til Íraks," sagði hann. „Við munum gera árásir alls staðar."

Ehud Olmert, forsætisráðherra Ísraels, sagði aftur á móti á ríkisstjórnarfundi í gær að markmið árásanna á Líbanon væru að nást og Amir Peretz varnarmálaráðherra sagði að Hizbollah-samtökin yrðu ekki svipur hjá sjón í framtíðinni. Ísraelsstjórn sagðist í gær hafa tekið þá ákvörðun að árásirnar yrðu ekki hertar frá því sem verið hefur, en að minnsta kosti 30 þúsund Ísraelar hafa verið kallaðir í herinn og eru að hefja þjálfun.

Lítill árangur varð á alþjóðaráðstefnunni um Líbanon, sem haldin var í Róm á miðvikudag. Þar var þó ákveðið að senda alþjóðlegt friðargæslulið til Líbanons, en alls óvíst er hvernig það gæslulið verður samansett eða hvenær það fer. **- gb**

Í RÚSTUM HEIMILIS Þessi maður í Líbanon notaði kodda til þess að slökkva eld eftir að flugskeyti féll á hús í bænum Zifta. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Evrópusambandið:

Ísraelar fengu ekki grænt ljós

JERÚSALEM, AP Í gær sagði Haim Ramon, dómsmálaráðherra Ísraels, að þar sem engin niðurstaða fékkst á alþjóðaráðstefnunni um Líbanon, sem haldin var í Róm á miðvikudag, þá hljóti Ísraelar að líta svo á að þeir hafi fengið „grænt ljós" til þess að halda áfram árásum sínum „þangað til Hizbollah hefur verið hrakið frá Líbanon og afvopnað".

Erkki Tuomioja, utanríkisráðherra Finnlands, sagði þessa túlkun Ísraela á niðurstöðu ráðstefnunnar vera alranga. Hann talaði þar fyrir hönd Evrópusambandsins, þar sem Finnland fer nú með formennsku í framkvæmdastjórn þess. **- gb**

Bílslysið í Fljótsdal:

Ökumaðurinn útskrifaður

SLYS Maðurinn sem slasaðist þegar hann ók flutningabíl með brotajárnsfarm fram af veginum efst á Bessastaðafjalli í Fljótsdal í fyrradag hefur verið útskrifaður af Heilsugæslunni á Egilsstöðum.

Maðurinn, sem er hollenskur en ekki pólskur eins og misfórst í Fréttablaðinu í gær, slapp ótrúlega vel og hlaut aðeins minniháttar meiðsl. Hann rifbeinsbrotnaði, hlaut skurð á höfuð og marðist vegna bílbelta. Að sögn Sveins Ásgeirssonar, annars eiganda Hringrásar, vill maðurinn ólmur komast undir stýri aftur. **- æþe**

Jonathan Motzfeldt:

Kominn til meðvitundar

GRÆNLAND Jonathan Motzfeldt, formaður grænlenska landsþingsins, er kominn til meðvitundar og hefur verið fluttur af gjörgæsludeild Landspítalans, þar sem hann hefur legið meðvitundarlaus í öndunarvél undanfarna daga. Motzfeldt var greindur með lungnabólgu og nýrnabilun vegna bakteríusýkingar.

JONATHAN MOTZFELDT

Alma Möller, yfirlæknir á gjörgæsludeild, segir Motzfeldt hafa verið tekinn úr öndunarvél á þriðjudag og útskrifaðan af gjörgæslu í gær. Alma segir Motzfeldt nú liggja á nýrnadeild Landspítalans og að líðan hans sé eftir atvikum góð. **- shá**

SVEITARSTJÓRNARMÁL

Helga hættir Helga Jónsdóttir óskaði skriflega eftir lausn frá störfum sem sviðsstjóri stjórnsýslu- og starfsmannasviðs Reykjavíkurborgar á borgarráðsfundi í gær. Staðan verður auglýst á næstu dögum, en Helga sest í bæjarstjórastól í Fjarðabyggð í haust.

RANNSÓKNARSTOFA Byggja á upp aðstöðu fyrir áhætturannsóknir á Keldum, sem felast meðal annars í því að kryfja dauða fugla.

Tafir á aðstöðu fyrir áhætturannsóknir

Aðstaða fyir áhætturannsóknir sem byggja átti upp á Keldum fyrir 1. febrúar verður ekki tilbúin í tæka tíð. Ástæðan er stöðvun sem stjórnvöld settu á útboð allra opinberra framkvæmda, að sögn Helga Helgasonar framkvæmdastjóra.

HEILBRIGÐISMÁL Nú er ljóst að ný áhætturannsóknarstofa við tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum verður ekki tilbúin 1. febrúar næstkomandi, eins og stefnt hafði verið að. Ástæðan er stöðvun sem stjórnvöld settu á útboð allra opinberra framkvæmda fyrir um það bil mánuði, að sögn Helga Helgasonar framkvæmdastjóra tilraunastöðvarinnar. Fyrri áfangi framkvæmdanna er nú tilbúinn til útboðs.

„Við reynum að gera okkar besta til að vinna upp þann tíma sem tapast hefur ef við fáum grænt ljós frá stjórnvöldum," segir Helgi. „Þarna er fyrirhuguð rannsóknarstofa til að greina fugla vegna fuglaflensu og önnur dýr vegna sjúkdóma. Þar verður krufningastofa fyrir sérstakar aðstæður svo og áhættugreiningastofa. Við stefnum að því að rífa gamalt hús sem er úr sér gengið og byggja þetta á þeim grunni. Þá þarf sérstaka loftræstingu til að vernda starfsfólkið sem vinnur við rannsóknirnar þannig að það smitist ekki af þeim dýrum sem það er að vinna með hverju sinni."

Helgi undirstrikar að mikilvægt sé að málinu verði hraðað vegna hugsanlegrar hættu á fuglaflensu og dýrasjúkdómum hér á landi.

Ríkisstjórnin hafði samþykkt að heimila níutíu milljónir króna til uppbyggingar rannsóknar- og krufningaaðstöðu á Keldum, þegar umræðan um hættu á að farfuglar myndu bera hingað fuglaflensu í vor var í hámarki. Að sögn Helga er hönnun fyrri hluta verksins lokið og sá hluti bíður nú útboðs. Hann kveðst hafa sent beiðni um undanþágu frá útboðsbanni til menntamálaráðuneytisins en ekkert svar hafi borist enn.

„Við fengum leyfi til að hefja hönnunarvinnuna en nú er málið í bið," segir hann. „Það er afar áríðandi að verkinu ljúki áður en hætta á fuglaflensusmiti hér á landi eykst á nýjan leik næsta vetur, þegar farfuglarnir fara að koma aftur til landsins. Útboðið hefur þegar tafist í um það bil mánuð, sem er afar bagalegt."

Vilhjálmur Lúðvíksson, skrifstofustjóri í menntamálaráðuneytinu, segir að málið sé nú í vinnslu á borði stjórnvalda. Ráðast muni á næstu dögum hvort undanþága verði veitt þannig að útboð geti farið fram. **jss@frettabladid.is**

Steinunn Valdís Óskarsdóttir:

Íhugar þingframboð

STJÓRNMÁL Steinunn Valdís Óskarsdóttir, borgarfulltrúi Samfylkingarinnar og fyrrverandi borgarstjóri í Reykjavík, sest á skólabekk í Háskóla Íslands í haust.

„Ég ætla í meistaranám í opinberri stjórnsýslu," sagði Steinunn Valdís Hún tekur námið samhliða vinnu sinni í borgarstjórn en hún situr í borgarráði og framkvæmdaráði fyrir flokk sinn. Þá situr hún í stjórn Landsvirkjunar.

STEINUNN VALDÍS ÓSKARSDÓTTIR

Steinunn Valdís hefur verið orðuð við þingframboð í vor en segist ekkert hafa ákveðið í þeim efnum. „Ég er oft spurð út í þetta og ætla að velta málinu fyrir mér á skólabekk í vetur," segir hún og bætir við að hún telji hollt fyrir fólk að fara í skóla og endurnýja sjálft sig. **- bþs**

Hellisheiðarvirkjun:

Lést í vinnuslysi

Maðurinn sem lést í vinnuslysinu við Hellisheiðarvirkjun á þriðjudag hét Frédéric Robert Negro. Hann var fæddur 2. janúar 1957 og var franskur. Fréderic lést þegar jarðvegur undir lyftara seig og lyftarinn valt. Fréderic stóð á göfflum lyftarans í sjö til tíu metra hæð. Rannsókn á slysinu stendur yfir hjá lögreglunni á Selfossi.

FRÉDÉRIC ROBERT NEGRO

Ef kviknar í olíuflutningabíl í Hvalfjarðargöngunum mun slökkvilið lítið geta gert:

Mannskaði ef eldur brýst út

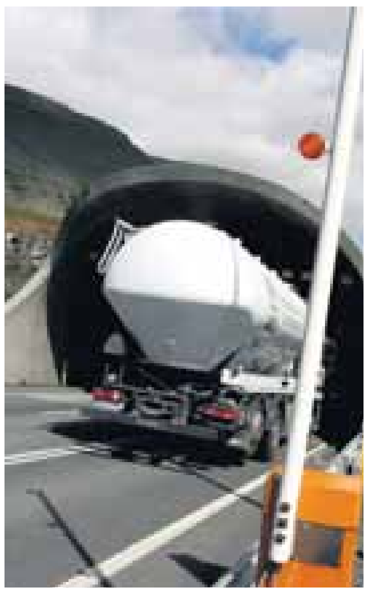
ELDHÆTTA Gríðarlega erfitt yrði að forða fólki úr Hvalfjarðargöngum ef kviknaði í olíuflutningabíl inni í þeim, að sögn slökkviliðsstjóra í Borgarnesi.

„Enginn hættir sér inn í göngin ef þar brenna þrjátíu þúsund lítrar af bensíni, bíllinn yrði látinn brenna," segir Bjarni Kristinn Þorsteinsson, slökkviliðsstjóri í Borgarnesi. „Það er ólíklegt að aðrir bílar gætu forðað sér, þarna yrði mannskaði. Reykurinn færi á tveggja metra hraða á sekúndu um göngin, bílar virkuðu ekki og allt yrði súrefnislaust. Við mundum ekki fórna fleiri mannslífum fyrir færri."

Í viðbragðsáætlun Hvalfjarðarganga segir að nær útilokað sé fyrir slökkviliðið að slökkva eld í venjulegum vöruflutningabíl. Ef um eldsneytisflutningabíl er að ræða gæti bruninn valdið hruni hættu úr bergi vegna mikils hita.

Bjarni segir einnig marga vörubílstjóra ekki hafa hugmynd um hvað þeir eru að flytja í bílunum. „Þeir gætu verið að flytja klór eða rafgeyma, en þetta er aldrei skoðað," segir Bjarni. „Hér fara í gegn hjá okkur að jafnaði um tveir stórir bílar með flugvélaeldsneyti til Akureyrar í hverri viku og það er einungis Guði og lukkunni fyrir að þakka að ekki hefur farið illa."

Samgönguráðuneytið hefur óskað eftir því við Umferðarstofu að athugun fari fram á hættu við að flytja eldsneyti um Hvalfjarðargöng. Búist er við niðurstöðum úr þeirri vinnu í haust. **- sgj**



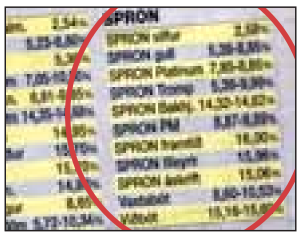
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

STÓRFLUTNINGAR UM HVALFJARÐARGÖNG Eldsneytisflutningabílar mega einungis fara gegnum göngin á ákveðnum tímum dags, en slökkviliðsstjóri telur það mikla mildi að ekki hafi orðið slys.

Ávöxtun, þjónusta, ánægja

ARGUS / 06-0387

Nú er potturinn þrefaldur!



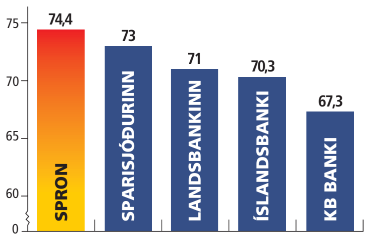
Ávöxtun innlánsreikninga SPRON er frábær í samanburði við ávöxtun annarra banka og sparisjóða.

SPRON skorar þrennu!

1 **Frábær ávöxtun innlánsreikninga SPRON**
- samkvæmt samanburðartöflu Morgunblaðsins 27. júlí 2006.

SPRON fékk hæsu einkunn fyrir þjónustu meðal fjármálafyrirtækja á Íslandi, 4,6.

2 **Þjónustan í toppi** - samkvæmt þjónustukönnun sem IMG-Gallup gerði fyrir SPRON í nóv.-des. 2005.



Íbúar höfuðborgarsvæðisins 2005.

3 **Ánægjan hvergi meiri** - samkvæmt Íslensku Ánægjuvoginni 2005.

**Vertu með í toppliðinu
– spilaðu með SPRON!**

spron

Upplýsingar um innlánsreikninga SPRON
fást í næsta útibúi SPRON í síma 550 1200, í þjónustuveri SPRON í síma 550 1400 eða á spron.is

GENGIÐ

GENGI GJALDMIÐLA 27.7.2006

	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	71,77	72,11
Sterlingspund	133,69	134,33
Evra	91,42	91,94
Dönsk króna	12,253	12,325
Norsk króna	11,538	11,606
Sænsk króna	9,877	9,935
Japanskt jen	0,6207	0,6243
SDR	106,29	106,93

Gengisvísitala krónunnar
126,4215

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Tveir menn á þrítugsaldri hafa verið ákærðir fyrir líkamsárásir í apríl í fyrra:

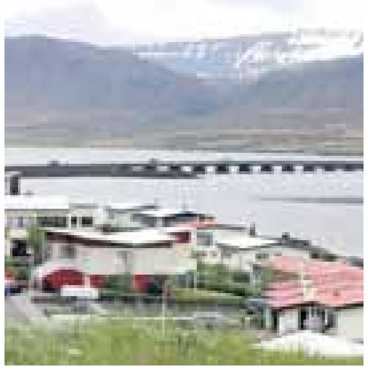
Spörkuðu í liggjandi menn

DÓMSMÁL Tveir menn á þrítugsaldri hafa verið ákærðir fyrir grófar líkamsárásir í apríl í fyrra. Annar mannanna er einnig ákærður fyrir tvö fíkniefnabrot.

Öðrum manninum er gefið að sök að hafa veist að rúmlega þrítugum karlmanni í Borgarnesi aðfaranótt 17. apríl og sparkað í höfuð hans þar sem hann lá á jörðinni með þeim afleiðingum að hann hlaut glóðaraugu og skurð á enni. Þá er hann sakaður um að hafa slegið annan mann í andlitið á sama stað sama kvöld þannig að hann féll í jörðina.

Hinn er ákærður fyrir að hafa þá ráðist að þeim fallna og sparkað í andlit hans með þeim afleiðingum að hann missti tvær tennur. Hann er einnig ákærður fyrir að hafa haft um tvö grömm af kókaíni og tæpan millilítra af kókaíni í fljótandi formi í vörslu sinni umrætt kvöld. Þá er hann enn fremur ákærður fyrir að hafa reynt að taka á móti tveimur grömmum af kókaíni sem falin voru í sendingu til hans þegar hann dvaldi í ríkisfangelsinu á Akureyri tveimur vikum áður.

Sá sem missti tennurnar í árás mannanna fer fram á tæpar sex hundruð þúsund krónur í skaðabætur. Ákæran var þingfest í Héraðsdómi Vesturlands í gær. **- sh**



BORGARNES Mennirnir eru ákærðir fyrir að hafa ráðist á tvo menn, í sameiningu, fyrir utan skemmtistað í Borgarnesi.

Drengs saknað á Grikklandi:

Börn ákærð vegna morðs

GRIKKLAND, AP Fimm skólabörn á Grikklandi á aldrinum tólf og þrettán ára hafa verið ákærð fyrir morð á ellefu ára dreng, Alex Mechisvili, sem hefur verið saknað frá því í febrúar.

Börnin fimm voru yfirheyrð í júní og framburður þeirra varð til þess að viðamikil leit hófst að drengnum, sem staðið hefur í tvo mánuði en engum árangri skilað. Eitt hinna ákærðu barna var í skóla með honum.

Samkvæmt grískum lögum má hvorki halda börnunum í fangelsi meðan réttarhaldanna er beðið, né heldur mega þau afplána dóm í fangelsi. **- gb**

Pólverjinn kominn í leitirnar:

Fannst á hótelherbergi

LEIT Michal Piecychna, pólskur karlmaður sem hefur verið saknað frá 20. júlí síðastliðinn, er kominn í leitirnar. Hann fannst á hótelherbergi í Reykjavík í fyrrinótt, heill á húfi.

Eiginkona mannsins lýsti eftir honum þegar hann skilaði sér ekki heim og sást síðast til mannsins, sem er liðlega þrítugur, á vappi í Skeifunni klæddur í ljósar buxur, bol og sandala. Maðurinn kom í leitirnar eftir að lögreglunni í Reykjavík barst ábending frá starfsmanni hótelsins. **- æþe**

Árásir á Líbanon:

Ísland styrkir neyðaraðstoð

AÐSTOÐ Valgerður Sverrisdóttir utanríkisráðherra hefur ákveðið að íslenska ríkið veiti tíu milljónum króna til mannúðar- og neyðaraðstoðar í Líbanon og sex milljónum til Sameinuðu þjóðanna.

Þá verður fjórum milljónum veitt til Hjálparstarfs kirkjunnar og Rauða kross Íslands og skiptist sú upphæð jafnt á milli samtakanna. Er þeim fjármunum ætlað að efla starf þessara samtaka á átakasvæðunum í Líbanon. **- öhö**

Herstöðvaandstæðingar:

Efna til mótmælastöðu

ÁLYKTUN Samtök herstöðvaandstæðinga efna til mótmælastöðu vegna átaka Ísraelsmanna og Líbana við sendiráð Bandaríkjamanna klukkan 17.30 í dag.

Í ályktun sem samtökin sendu frá sér í gær skora þau á ríkisstjórn Íslands að fordæma það sem þeir kalla mannréttindabrot Ísraels í Líbanon og beita sér fyrir því að þau verði stöðvuð tafarlaust. **- sh**

MÓTMÆLT Á HÁLENDINU Félagar í samtökunum Íslandsvinum hafa ásamt fleirum mótmælt virkjanaframkvæmdum á hálendinu síðustu daga.

Landsvirkjun sögð raska Eyjabökkum

Samtökin Íslandsvinir saka Landsvirkjun um að ganga gegn umhverfismati við byggingu lóns á Eyjabökkum og þurrka að auki upp fossa í Jökulsá á Fljótsdal. Landsvirkjun vísar ásökununum á bug og segir mótmælendur illa upplýsta.

FRAMKVÆMDIR „Á Eyjabökkum er verið að reisa Ufsarstíflu, sem samkvæmt umhverfismati á að vera 32 metrar á hæð en er í raun fimm metrum hærri,“ segir Bjarki Bragason, einn talsmanna samtakanna Íslandsvina. Fyrir vikið verði uppistöðulónið mun stærra að flatarmáli en greint hefur verið frá.

SIGURÐUR ARNALDS

Þessu hafnar Sigurður Arnalds, talsmaður Landsvirkjunar fyrir Kárahnjúkavirkjun. „Við undirbúning framkvæmdanna var áætlað hve þykkt væri á fast en þetta hafði þá lítið verið rannsakað. Svo kom í ljós að lægsti punktur berggrunnsins er lægri en við töldum. Stíflan er enn jafn marga metra yfir sjávarmáli og miðlunarlónið því óbreytt.“

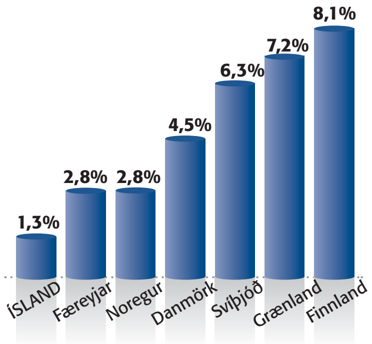
Bjarki segir einnig að fossaraðir í Jökulsá á Fljótsdal muni þurrkast upp, en nokkrir tilkomumiklir fossar eru í fljótinu. „Það er verið að stífla ána og stöðva framgang hennar í sínum farvegi.“ Því hafnar Sigurður en viðurkennir að framkvæmdirnar hafi áhrif. „Fyrri hluta sumars verður skert rennsli á fossunum en flest ár er rennslið eðlilegt síðari hluta sumars. Við skerðum því fullt rennsli á þá en það er rangtúlkun og ofsagt að við séum að þurrka upp fossa.“

„Eyjabakkar eru í hættu,“ stóð á borða mótmælenda á miðvikudag á veginum upp að Hraunaveitu, norðan Eyjabakka. Bjarki segir greinilegt að ekki hafi verið hlustað á þá 45 þúsund Íslendinga sem skrifuðu undir tillögu þess efnis að vernda bæri Eyjabakka þó almennt hald manna sé að svæðinu hafi verið þyrmt. „Umræðunni er beint frá þessum minni framkvæmdum, sem þó eru gríðarlega umfangsmiklar þegar þær eru skoðaðar.“

Sigurður Arnalds hafnar þessum ásökunum. Hann segir framkvæmt í takt við umhverfismatið frá árinu 2000 og öllum hafi mátt ljóst vera í hvað stefndi. Öll mannvirki séu talsvert langt frá Eyjabökkum og þeim og lífríkinu í engu raskað. „Vilji þeirra sem mótmæltu lóni á Eyjabökkum var virtur. Ekkert nýtt hefur komið fram og ef þetta kemur flatt upp á mótmælendur eru þeir einfaldega ekki nógu vel heima í þessu,“ segir Sigurður.

bjorn@frettabladid.is

ATVINNULEYSI Á NORÐURLÖNDUM



(Miðað við tölur úr maí- og júnímánuði, nema Grænland, en þar er miðað við fyrsta ársfjórðung 2006).

Minna atvinnuleysi í Noregi:

Mesta raunlækkun í átta ár

OSLÓ, AP Atvinnuleysi í Noregi mældist 2,8 prósent í júlí og hækkaði örlítið milli mánaða, úr 2,6 prósentum í júnímánuði. Töluverð lækkun hefur þó orðið síðan í fyrra, en þá mældist 3,7 prósenta atvinnuleysi í júlí.

Hækkunin síðan í júní er skýrð með sumarleyfum námsfólks, sem streymir í auknum mæli út á vinnumarkaðinn. Í því samhengi hefur raunlækkun atvinnuleysis ekki verið meiri síðan 1998.

Á hinum Norðurlöndunum er ástandið einnig þokkalegt. Íslendingar eru lægstir með 1,3 prósent, samkvæmt tölum Vinnumálastofnunar, eða 2,4 prósent samkvæmt Hagstofu Íslands. Næstir koma Færeyingar og Norðmenn með 2,8 prósenta atvinnuleysi. Hæstir eru Finnar með 8,1 prósents atvinnuleysi. **- kóþ**

LÖGREGLUFRÉTTIR

Bílvelta hjá Hólmavík Ungur ökumaður missti stjórn á bifreið sinni rétt fyrir utan Hólmavík um hálf tíu leytið í fyrrakvöld með þeim afleiðingum að hún valt. Ökumaður hefur farið of utarlega þegar hann mætti öðrum bíl og farið út í lausamöl við hlið vegarins, sem er tvíbreiður. Ökumaðurinn var einn í bílnum og sakaði ekki, en bíllinn er talinn gjörónýtur.

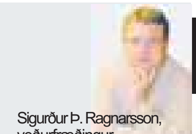
BÍLL DAGSINS

ISUZU TROOPER 3.0 33”

Nýskr 08.00 - Sjálfskiptur - Ekinn 168 þús km. - Allt að 100% lán.

Ingvar Helgason | **NOTAÐIR BÍLAR**

Opið: Alla virka daga kl. 9:00 -18:00. Sími: 525 8020.



Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

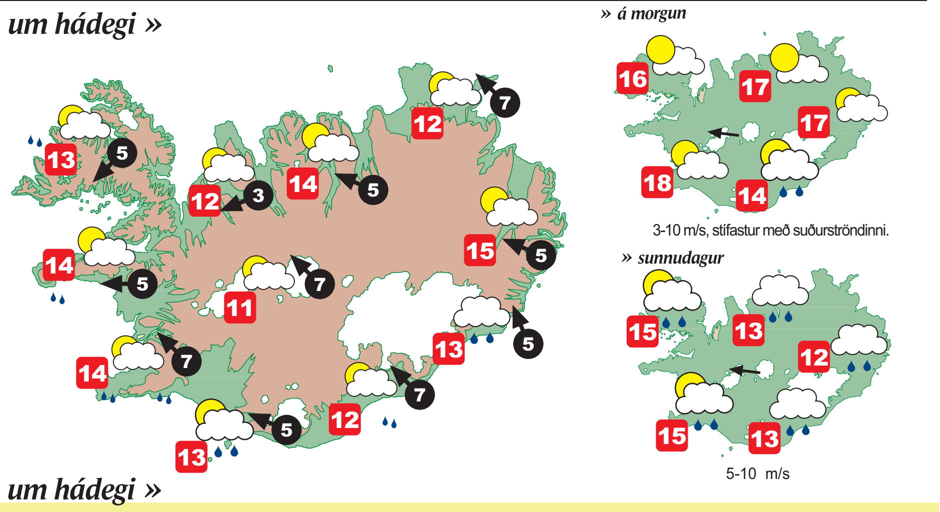
VEÐURSPÁ

HELGIN FLOTT Á VESTFJÖRÐUM

Sé horft til veðurs komandi helgi liggur einna skýrast fyrir að veðrið á Vestfjörðum verður einna „jafn best“. Laugardagurinn verður reyndar sýnu bestur en á sunnudag verður víða væta, en einna síst á Vestfjörðum. Málið er nefnilega að alltof margir halda að veðrið sé oft leiðinlegt á Vestfjörðum en það vita þeir sem til þekkja að þó blási á heiðum er oft dauðalogn inni á fjörðum og fínasta veður.

VEÐURHORFUR Í BORGINNI

Suðaustan 5-8 m/s. Smáskúrir. Milt í veðri.



um hádegi »

Kaupmannahöfn	28°C skýjað	London	27°C léttskýjað	Alicante	32°C léttskýjað
Billund	27°C léttskýjað	París	26°C skýjað	Mallorca	30°C léttskýjað
Osló	27°C skúrir	Frankfurt	35°C léttskýjað	Algarve	31°C léttskýjað
Stokkhólmur	25°C skúrir	Friedrichshafen	29°C skýjað	Krít	28°C léttskýjað
Gautaborg	23°C skúrir	Berlín	36°C léttskýjað	Las Palmas	25°C heiðskírt

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

götu markaður verðhrun

á fatnaði og skóm

Einungis 4 verð í gangi

enn meiri verð-lækkun

nú á allt að seljast

500kr

1000kr

1500kr

2000kr

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

KJÖRKASSINN

Á að stöðva flutning eldsneytis um Hvalfjarðargöng vegna slysahættu?

Já	86%
Nei	14%

SPURNING DAGSINS Í DAG

Ert þú fylgjandi eyðingu máva?

Segðu skoðun þína á Vísi.is VÍSIR

Enn óvíst hvort bensínstöð Essó fær að rísa á byggingareitnum við Umferðarmiðstöðina:

Heimilt að blása framkvæmdina af

SKIPULAGSMÁL Esso fær takmarkað byggingarleyfi fyrir bensínstöð við Hringbraut, en fundargerð frá byggingarfulltrúa varðandi þetta var staðfest á borgarráðsfundi í gær.

„Essó má hefja undirbúning en ef borgin tekur einhverjar aðrar ákvarðanir má blása framkvæmdina af hvenær sem er," segir Gísli Marteinn Baldursson borgarfulltrúi. „Upphaflega átti leyfið fyrir bensínstöðinni að vera til fjörutíu ára en nú gildir það aðeins til tíu ára. Þá mun Landspítali krefjast lóðarinnar og flytja þyrfti bensínstöðina aftur, ef hún verður reist."

Gísli Marteinn segir einnig undarlegt að ekki hafi verið haft samráð við umhverfissvið áður en ákvörðunin um bensínstöðina var tekin. „Ef þessi bensínstöð rís er hún fyrst og fremst rauður og sjálflýsandi minnisvarði um skammsýni R-listans í skipulagsmálum. Við munum tala við Esso-menn um einhverja lausn á málinu, en það getur vel verið að við þurfum að lokum að hafa bensínstöðina þarna, þar sem búið var að semja um það," segir Gísli Marteinn. - sgj

REITUR BENSÍNSTÖÐVARINNAR Meirihlutinn í borgarstjórn vill finna bensínstöðinni nýjan stað í sátt við Esso. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Á ÆFINGU Í LAUGUM Björn Leifsson, eigandi World Class, segist ekki verða sérstaklega var við að foreldrar séu að senda mjög ung börn í einkaþjálfun hjá einkaþjálfurum sem starfi í líkamsræktarstöðvum World Class. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Átta ára börn send til einkaþjálfara

Dæmi eru um að foreldrar sendi átta ára börn í einkaþjálfun. Einkaþjálfari segir foreldra oft gera óraunhæfar kröfur. Eigandi World Class segir strangar reglur gilda um einkaþjálfun. Almennt sé miðað við sextán ára aldur.

HEILBRIGÐISMÁL „Í sjálfu sér er ekkert athugavert við að senda unga krakka í einkaþjálfun ef um fagmenntað starfsfólk er að ræða en sé það gert á öðrum forsendum en til að styrkja heilbrigði þá er það vandamál," segir Pálmar Hreinsson, einkaþjálfari og verkefnisstjóri hjá Íþróttasambandi Íslands.

Heimildir Fréttablaðsins herma að ungmenni allt niður í átta ára gömul fari reglulega til einkaþjálfara, mörg hver vegna offituvandamála, en einnig séu dæmi um að börnin séu þangað send á öðrum forsendum. Kemur það fagfólki í stéttinni ekki á óvart en margir þeirra sem titla sig einkaþjálfara hafa enga formlega menntun og taka á móti hverjum sem til þeirra sækir. Er vitað um minnst eitt dæmi þess að mjög ung stúlka sem æfði undir stjórn eins slíks fékk afhenta stóra skammta af svokölluðu Ripped Fuel, fæðubótarefninu sem fjölmargir nota þrátt fyrir sala þess sé ólögleg hér á landi.

BJÖRN LEIFSSON

Björn Leifsson, eigandi World Class, segir strangar reglur gilda um einkaþjálfun og ekki að ástæðulausu. Almenn sé miðað við sextán ára aldurstakmark en gefið sé leyfi niður að fjórtán ára aldri óski foreldrar þess sérstaklega. Sé um yngra fólk að ræða sé gerð krafa um að foreldrar séu sjálfir viðstaddir. „Meðalaldur þeirra sem leita til einkaþjálfara fer hægt og bítandi lækkandi en það er ekki algengt að krakkar mikið undir fjórtán ára aldri sæki slíkt og ég verð ekki mikið var við að foreldar séu sérstaklega að senda svo unga krakka í slíka þjálfun."

Magni Fannberg, faglærður einkaþjálfari í Sporthúsinu, tekur undir og segir ekki algengt að ungir krakkar sæki slíka tíma en vissulega þekkist þess dæmi. „Foreldrar margir hverjir gera óraunhæfar kröfur og ég hef verið beðinn um að taka að mér unga krakka og koma þeim í form á sem skemmstum tíma. Það eru engar kraftaverkalausnir í þessu eins og margir virðast halda og það sama gildir um yngra fólkið og það fullorðna að það þarf að hafa fyrir hlutunum og hafa fyrir því að komast í gott form."

albert@frettabladid.is

Fræðsluganga um Elliðaárdal og upp að Gvendarbrunnum

Laugardaginn 29. júlí kl. 10:00 efnir Orkuveita Reykjavíkur til fræðslugöngu frá Minjasafninu í Elliðaárdal, upp dalinn að Gvendarbrunnum.

Meðal annars verður hugað að ánni, örnefnum, jarðfræði, gróðri og dýralífi. Fjölmargir fræðimenn koma til leiðsagnar.

Gengnir verða um 12 km en boðið verður upp á akstur til baka um kl. 16:00.

Frekari upplýsingar á www.or.is

Orkuveita Reykjavíkur

Hækkun fasteignamats leiðir til töluverðrar skerðingar á vaxtabótum:

Tíu þúsund fá engar bætur

FJÁRMÁL Samkvæmt upplýsingum frá fjármálaráðuneytinu fá tíu þúsund færri einstaklingar vaxtabætur þetta árið. Greiðslur vaxtabóta lækka jafnframt um sjö hundruð milljónir vegna tekna árið 2005. Þessa skerðingu má meðal annars rekja til hækkunar á fasteignamati um 35 prósent á milli ára.

„Það er óeðlilegt að mínu viti að hækkun á fasteignamati leiði til þess að vaxtabætur skerðist," segir Jóhanna Sigurðardóttir, þingmaður Samfylkingar. „Það hefur ekkert breyst í hugum þessa fólks frá því að það fékk vaxtabætur í fyrra nema að fasteignamatið hefur verið að hækka."

JÓHANNA SIGURÐARDÓTTIR

Jóhanna segir að mörgum muni bregða í brún þegar þeir sjá skerðinguna svart á hvítu á álagningarseðlunum sem berast munu landsmönnum á næstu dögum. „Fólk er búið að reikna með vaxtabótunum í sínum útgjöldum fyrir árið og gerði sér ekki grein fyrir hversu mikil skerðingin yrði," segir Jóhanna.

Í samkomulagi á milli Alþýðusambands Íslands og ríkisstjórnarinnar frá því í júní er kveðið á um að ákvæði laga um vaxtabætur verði endurskoðuð ef í ljós komi að hækkun fasteignaverðs verði til skerðingar á vaxtabótum.

„Fjármálaráðherra verður að vinda sér í þessa leiðréttingu svo að fólk fái það sem það reiknaði með ef ekkert hefur breyst í kjörum þess," segir Jóhanna. - æþe

Samkv. dagbókarkönnun Gallup apríl 2006.

ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Langöflugasti miðill unga fólksins er enn að vaxa.

FM957

Auglýsingasími: 550 5000

hagstæðustu heildarinnkaupin

nettó í sumarskapi

frábært verð

959 kr/kg
Verð áður 1.199 kr/kg
Goða villikryddað lambalæri

30% afsláttur við kassa
BK lambalærisgrillsneiðar þurrkryddaðar

þú sparar 419 kr/kg

30% afsláttur við kassa
Goða lambaofnsteik

tilvalið á grillið

40% afsláttur við kassa
Ísfugl kjúklingalæri m/legg

1.198 kr/stk
Verð áður 1.498 kr/stk
Fjörfisks grill vatnableikja m/roði

33% afsláttur við kassa
Goða lambasvið

99 kr/pk
Verð áður 199 kr/pk
Náttúru vöfflumix 450gr.

99 kr/stk
Verð áður 159 kr/stk
Náttúru jurtarjómi 250ml

99 kr/stk
Verð áður 159 kr/stk
Coop sultur

199 kr/stk
Verð áður 255 kr/stk
Myllu skúffukaka

399 kr.stk
Verð áður 499 kr/stk
Ben & Jerry ís

Hönnun: HÉR & NÚ / SÍA
Umbrot: Auglýsingastofa Víkurfrétta

allt í matinn á einum stað

www.netto.is • Verð birt með fyrirvara um prentvillur
Gildistími frá 28. júlí til 30. júlí eða meðan birgðir endast.

Akranes • Akureyri • Grindavík • Mjódd Reykjavík • Salahverfi Kópavogi

nettó

VEISTU SVARIÐ?

1 Í hvaða firði er Hrafnseyri, fæðingarstaður Jóns Sigurðssonar forseta?

2 Fyrir hvaða liði tapaði FH 0-1 í 2. umferð forkeppni Meistaradeildarinnar?

3 Í hvaða fylki Bandaríkjanna er samkynhneigðum heimilt að ganga í hjónaband?

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 46

Vinstri græn mótmæla rannsóknarborunum Landsvirkjunar:

Vilja umhverfismat mun fyrr

UMHVERFI Þingflokkur Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs lýsir yfir þungum áhyggjum af þróun mála í rannsóknar- og nýtingarleyfum til virkjana í vatnsafli og jarðvarma. Þetta kemur fram í yfirlýsingu frá flokknum sem blaðinu barst í gær.

Svandís Svavarsdóttir, sem skrifar undir yfirlýsinguna sem framkvæmdastjóri flokksins, segir að mönnum bregði í brún þegar stórfellt jarðrask sé hafið á viðkvæmum landsvæðum án þess að næg umræða hafi farið fram um áhrif rannsóknaborana. Hún segir flokkinn vilja að mat á umhverfisáhrifum hefjist fyrr en nú sé áskilið, þannig að allt ferlið verði matsskylt, líka rannsóknarstigið. Í Fréttablaðinu í gær var fjallað um rannsóknarboranir Landsvirkjunar í Suður-Þingeyjarsýslu.

Bjarni Pálsson, verkfræðingur Landsvirkjunar, segir jarðrask af völdum könnunarborana við Þeistareyki nánast ekkert og reynt sé eftir fremsta megni að afmá ummerki um rannsóknarboranir þegar svæðið sé yfirgefið.

Bjarni segir svæðið á Þeistareykjum ekki hafa verið matsskylt, en á boranasvæðinu við Kröflu hafi farið fram ítarlegt umhverfismat áður en rannsóknarboranir hófust.

- sþs

ÞEISTAREYKIR Þingflokkur Vinstri grænna mótmælir stórfelldu jarðraski á viðkvæmum landsvæðum vegna rannsóknarborana án þess að næg umræða hafi farið fram um áhrif þeirra.

Tillögur bæjarstjórnar:

Samgöngur til Vestmannaeyja

SAMGÖNGUR Bæjaryfirvöld í Vestmannaeyjum hafa lagt fram tillögur að úrbótum í samgöngumálum.

Fyrsta tillagan snýst um að þrjár ferðir verði farnar á Herjólfi á sólarhring, þrisvar í viku yfir sumarið. Í öðru lagi verði flug milli lands og Eyja boðið út. Þriðja tillagan er að stærra og nýrra skip verði leigt eða keypt í stað núverandi Herjólfs. Fjórða tillagan er að tryggt verði að fullnægjandi skip leysi Herjólf af meðan á slipptöku stendur. Seinasta tillagan er að framkvæmdir vegna ferjulægis í Bakkafjöru hefjist á vormánuðum 2007 og þeim verði lokið árið 2010.

- sdg

Skákáhugamenn í Kringlunni:

Fjöltefli við skákmeistara

SKÁK Gestum og gangandi gefst kostur á að spreyta sig á fjöltefli við skákmeistarann Róbert Harðarson í dag. Fjölteflið verður fyrir framan verslun Bónuss í Kringlunni milli klukkan fjögur og átta.

RÓBERT HARÐARSON

Á staðnum munu Hróksmenn einnig kynna landnám skáklistarinnar á Grænlandi, en þar hefst í næstu viku mikil skákhátíð, fjórða árið í röð.

Róbert Harðarson, sem er meðal bestu skákmanna Íslands, sigraði á III. alþjóðlega Grænlandsmótinu - Flugfélags Íslands mótinu 2005, sem haldið var í Tasiilaq.

- sdg

KJARNORKUELDFLAUGATILRAUNIR PAKISTANA Pakistanar eru mótfallnir sérmeðferð þeirri sem Indverjar þykja fá hjá Bandaríkjamönnum og er viðbúið að þeir fari nú að leita ráða til að auka við kjarnorkuvígbúnað sinn. NORDIC PHOTOS/GETTYIMAGES

Kjarnorka til Indverja

Bandaríkjaþing samþykkti sölu á kjarnorku til Indverja, sem fá aukið svigrúm til vopnaframleiðslu og skrifa ekki undir bann við útbreiðslu kjarnavopna. Hætta á vopnakapphlaupi.

BANDARÍKIN, AP Fulltrúadeild Bandaríkjaþings hefur samþykkt með yfirgnæfandi meirihluta frumvarp um samstarf Bandaríkjamanna og Indverja að kjarnorkumálum. Veiti Öldungadeild Bandaríkjaþings Indverjum undanþágu frá banni um viðskipti með kjarnorku verður Indland í raun viðurkennt sem kjarnorkuveldi.

Samkvæmt frumvarpinu fá Indverjar keypt kjarnorkueldsneyti, tækniaðstoð og þekkingu af Bandaríkjamönnum, gegn því að veita alþjóðlegum eftirlitsmönnum aðgang að fjórtán kjarnorkuverum á Indlandi. Indverjar eiga átta kjarnorkuver til viðbótar en þau eru skilgreind sem „hernaðarlega mikilvæg“ og verða lokuð umheiminum eftir sem áður.

Frumvarpið var samþykkt með 359 atkvæðum gegn 69 og felur í sér kúvendingu áratuga gamallar stefnu Bandaríkjanna í kjarnorkumálum, því nú verður tekið upp kjarnorkusamstarf við ríki sem neitar að skrifa undir NPT-samninginn um bann við útbreiðslu kjarnavopna.

Andstæðingar frumvarpsins halda því fram að sala á bandarísku kjarnorkueldsneyti til Indlands myndi gefa Indverjum aukið svigrúm og færi í að hefja stórtæka vopnaframleiðslu og einn þingmaður demókrata, Ed Markey, líkti því við að hella „kjarnorkuolíu á vopnakapphlaupseldinn“ milli Indlands og Pakistans. Verið sé að verðlauna Indverja fyrir að hafa framleitt kjarnorku í trássi við alþjóðasamninga.

Gagnrýnendur óttast einnig að verið sé að senda misvísandi skilaboð til annarra ríkja sem einnig ásælast kjarnorku og þá sérstaklega Írans, sem hefur lengi unnið að því leynt og ljóst að auðga úran til orkuframleiðslu, í óþökk kjarnorkuvelda heimsins. Bandaríkjamenn hafi stigið skref í átt að frjálsum heimsviðskiptum með kjarnorkutækni sem Rússar eða Kínverjar gætu einnig viljað stíga.

klemens@frettabladid.is

Grænlandsflug í samkeppni við Flugfélag Íslands:

Fljúga beint til Bandaríkjanna

FERÐAÞJÓNUSTA Flugfélag Íslands mun að líkindum missa spón úr aski sínum á næsta ári þegar Grænlandsflug mun hefja reglubundin áætlunarflug milli Grænlands og Bandaríkjanna.

Hingað til hafa áhugasamir þurft að fljúga frá Íslandi eða Danmörku til að komast til landsins en með þessu vonast grænlensk stjórnvöld til þess að auka ferðamannastraum til þessarar stærstu eyju heims. Inga Birna Ragnarsdóttir, sölu og markaðsstjóri Flugfélags Íslands, sagði ekki ólíklegt að beinar ferðir Grænlandsflugs hefðu áhrif en of snemmt væri að spá fyrir um hversu mikil áhrifin yrðu. „Grænlandsflug er þekkt fyrir að vera nokkuð dýrt og við verðum allavega vel samkeppnisfær þegar að þessu kemur.“

- aöe

12 MILLJÓNIR Í FYRSTA VINNING

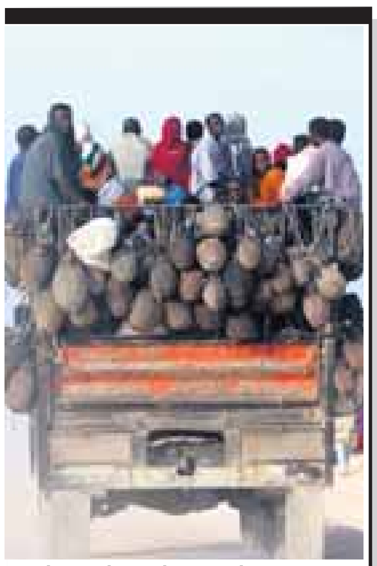
3

Þrefaldur pottur!

Náðu þér í Lottómiða á næsta sölustað eða á lotto.is – þú gætir unnið litlar 12 milljónir króna. Það getur allt gerst.

lotto.is

ENNEMM / SÍA / NM21771



STRÍÐSHRJÁÐIR SÓMALAR Á FERÐ Sómalar ferðast aftan á palli vörubíls sem keyrir norður frá Mógadisjú. Vatnsbelgir þeirra hanga meðfram pallinum. NORDICPHOTOS/AFP

Merkilegur fundur í fornleifauppgreftri á Skriðuklaustri:

Fundu bækur við uppgröft

UPPGRÖFTUR Tvær bækur hafa fundist við uppgröft á Skriðuklaustri í Fljótsdal. Er þetta í fyrsta skipti sem vitað er til að bækur hafi fundist við fornleifauppgröft hérlendis en bækurnar fundust ásamt beinum tveggja manna.

„Þetta er mjög merkilegur fundur. Við teljum að þarna séu á ferðinni sálmabækur og mögulegt að þetta séu bækur sem Jón Arason lét gera fyrir siðaskipti og voru prentaðar á Hólum,“ segir Steinunn Kristjánsdóttir, sem stjórnar uppgreftrinum.

Bækurnar, sem fundust í tveimur gröfum, lágu ofan á brjóstkassa beinagrindanna og héldu þær um bækurnar. Forvörður er nú að vinna með bækurnar en þeim verður síðan komið í vörslu Þjóðminjasafnsins þar sem þær verða rannsakaðar frekar.

Þetta er fimmta sumarið sem grafið er í rústum klaustursins sem var starfrækt í Fljótsdal á miðöldum. Um þúsund gripir hafa fundist í uppgreftrinum nú í sumar, en þar á meðal eru kirkjulykill, saumnálar og fingurbjargir. - öhö

BÓKIN TEKIN UPP Síðari bókin er hér fjarlægð úr gröfinni eftir 500 ára legu. MYND/GUNNAR GUNNARSSON

Sumarbústaður brann:

Níu ára piltur gerði viðvart

BRUNI Eldur kom upp í sumarbústað í landi Galtarholts, norðan Borgarness, um tíu leytið í fyrrakvöld.

Níu ára drengur var einn í bústaðnum að horfa á sjónvarp, sem var með innbyggðan DVD-spilara, þegar kviknaði í tækinu. Hann tók þá til fótanna og gerði foreldrum sínum sem voru á svæðinu viðvart.

Þegar slökkvilið bar að garði var sumarbústaðurinn alelda og gerðar voru ráðstafanir til að ekki færi verr með því að færa gaskúta og annan eldsmat frá eldinum.

Bústaðurinn er gjörónýtur eftir brunann. - æþe

Faranguskassar
leysa plássvandann í bílnum!

SUMARTILBOÐ
24.900
Þyngd: 19,5 kg
Rúmmál: 320 L
Breidd: 0,96 m
Tjaldvagnaland
SEGLAGERÐIN ÆGIR
www.seglagerdin.is Eyjarslóð 5, sími 511 2200

Bavaria, hollenskur gæðabjór:

Kom best út í blindprófun

Bavaria bjórinn kom best út í könnun sem hollenska dagblaðið De Telegraaf gerði á dögunum.
10 vinsælar tegundir af bjór voru prófaðar með blindprófi og fékk Bavaria bjórinn hæstu einkunn.

1	Bavaria	7.4
2	Grolsch	6.7
3	Best (Dirk)	6.4
4	Dommelsch	6.1
5	Amstel	6.0
6	Vaandel	5.8
7	Euroshopper	5.0
8	Finkbräu	4.7
9	Heineken	4.6
10	Albert Heijn	4.3

LÉTTÖL

Eitt með öllu!
Léttbyggt hjólhýsi með fortjaldi með 50.000 króna afslætti

Verð aðeins kr. 1.130.000.-
Frábær greiðslukjör
Tilboðið gildir fram að Verslunarmannhelgi
Helstu mál:
lengd á húsi 305 cm
breidd 195 cm
hæð 181 cm
þyngd 750 kg
NIEWIADOW
50.000 kr. afsláttur
Hjólhýsunum fylgja: Fortjald 2 x 3,5 m • 5 kg gaskútur með þrýstijafnara
Hjólagrind fyrir tvö hjól • Vardekk • Tröppur • Tengikapall 220 volt
VÉLAR & ÞJÓNUSTA
Járnhálsi 2 110 Reykjavík Sími 5 800 200 www.velar.is
Höldur á Akureyri er söluaðili fyrir V&Þ á Norðurlandi

SÉRSVEITIN Á ÆFINGU Helsta skýringin á auknum rekstrarkostnaði embættis Ríkislögreglustjóra er fjölgun sérsveitarmanna og kaup á búnaði fyrir sveitina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tíu sérsveitarmenn verða ráðnir í haust

Eignakaup embættis ríkislögreglustjóra jukust um 57 prósent milli áranna 2004 og 2005. 14 milljónir fóru í stækkun sérsveitarinnar sem skýrir helst aukninguna, að sögn yfirlögregluþjóns. Sértekjur embættisins lækkuðu um 44 prósent.

RÍKISLÖGREGLUSTJÓRI Rekstrarkostnaður embættis ríkislögreglustjóra á árinu 2005 jókst um sautján prósent frá árinu á undan, samkvæmt bráðabirgðauppgjöri í nýrri ársskýrslu embættisins sem kom út í gær. Er það samt innan fjárheimilda embættisins.

Kostnaður jókst milli áranna í öllum tilteknum gjaldaliðum, að ferðum og fundum undanskildum. Eignakaup námu 16.292.000 krónum árið 2004 en jukust um 57 prósent á milli ára og voru 37.723.000 árið 2005. Er þetta langmesta aukningin í einstökum gjaldalið hjá embættinu.

Helsta skýring þessarar aukningar felst í fjölgun sérsveitarmanna og kaupum á búnaði fyrir þá, að sögn Jóns Bjartmarz, yfirlögregluþjóns hjá embætti ríkislögreglustjóra. „Inni í eignakaupum voru fjórtán milljónir sérstaklega eyrnamerktar sérsveitinni, sem er í samræmi við stefnu ríkisstjórnar sem var samþykkt í fjárlögum árin 2005 og 2006, undir þeim formerkjum að efla þyrfti innri öryggismál. Sérsveitin verður stækkuð úr 21 manni í 52 menn og ennþá vantar í tíu stöðugildi sem væntanlega verða fyllt í haust.“ Að jafnaði fara fimmtán milljónir í tækjabúnað fyrir lögreglu á hverju ári að sögn Jóns en keypt er inn fyrir allt landið.

Önnur skýring á auknum rekstrarkostnaði er sú mikla lækkun sem varð á sértekjum. Árið 2004 voru þær 33.864.000 en drógust saman um 44 prósent milli ára og voru aðeins 15.546.000 árið 2005. Ástæða þess að þær drógust svona mikið saman er uppsögn Vegagerðarinnar á samningum um umferðareftirlit sem skerðir sértekjurnar um 25 milljónir að sögn Jóns.

Launakostnaður, sem er langstærsti gjaldaliður embættisins, jókst um fjórtán prósent milli áranna, úr 567.190.000 í 657.038.000.

Við samanburð á efnahagsbrotadeild embættisins og sambærilegum stofnunum á Norðurlöndunum kemur meðal annars fram að hver starfsmaður hjá efnahagsbrotadeild ríkislögreglustjóra er að meðaltali með tvöfalt fleiri viðfangsefni á hverjum tíma en starfsmenn hjá sambærilegum deildum í Noregi og Svíþjóð. Hlutfall ákæra í málum sem enduðu með sakfellingu árið 2005 er hæst á Íslandi, eða 97 prósent á móti níutíu prósentum hjá Svíum og 73 prósentum í Noregi.

Í skýrslunni er jafnframt fjallað um siðferði og starfsumhverfi lögreglu, ýmiss konar uppbyggingarstarfsemi, innra eftirlit með starfsemi lögreglu og innri skoðun embættisins, útgáfustarfsemi og aðgerðir til að bæta öryggi og þjónustu við borgara. Fjallað er um uppbyggingu og starfrækslu almannavarnardeildar embættisins, sem tók við eftir að Almannavarnir ríkisins voru lagðar niður. Fram kemur hve umfangsmikil ýmis útgáfustarfsemi er orðin hjá embættinu, bæði í formi almennra kynningarrita og niðurstaðna rannsókna og úttekta.

sdg@frettabladid.is

Rúmlega fjörutíu prósent veiðiheimilda verða að líkindum seld úr Grímsey:

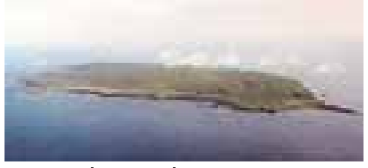
Verðum að efla aðrar greinar

ATVINNA Feðgarnir Óli Bjarni Ólason útgerðarmaður í Grímsey og Óli Hjálmar Ólason skoða nú sölu á aflaheimildum sínum í Grímsey. Um er að ræða tæp tólf hundruð þorskígildistonn en það eru rúm fjörutíu prósent veiðiheimilda í eynni.

Óli Bjarni segir það rangt, sem fram hefur komið í fjölmiðlum, að búið sé að ganga frá sölunni til Vonar í Sandgerði. Hins vegar séu þeir að skoða kaup á helmingi aflaheimildanna. Þá sé útgerðarfélagið GPG á Húsavík að skoða kaup en það sé á byrjunarstigi. Rúmlega eitt hundrað manns búa í Grímsey.

„Sjávarútvegur er auðvitað uppistöðu atvinnugreinin hér í Grímsey og því eru þetta mjög slæm tíðindi,“ segir Brynjólfur Árnason, sveitastjóri í Hrísey.

„Hins vegar eigum við góð sóknarfæri á öðrum sviðum. Ferðaþjónusta er til að mynda vaxandi atvinnugrein hér og margir sem vilja skoða eyna,“ segir Brynjólfur. Hann segir að töluvert hafi verið keypt af kvóta til byggðarlagsins undanfarið en jafnframt verði að efla aðrar greinar. - öhö



GRÍMSEY Óli Bjarni Ólason útgerðarmaður skoðar nú sölu á veiðiheimildum sínum. Sveitarstjóri segir að horfa verði til fleiri atvinnuvega.

Skrifstofu- og hljómtækjadeild Ormsson er flutt í **Síðumúla 9**

ORMSSON

SÍÐUMÚLA 8 SÍMI 530 2800 / SMÁRALIND SÍMI 530 2900
HAFNARGÖTU 25 **(áður Ljósboginn)** KEFLAVÍK SÍMI 421 1535

Stærsti framleiðandinn

mesta úrvalið – og gæðin frá SAMSUNG

EISA BEST PRODUCT 2005-2006 LCD TV Samsung LE40M61B

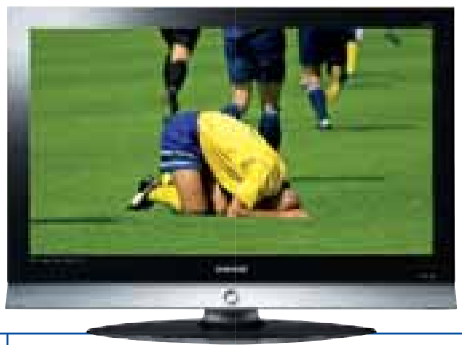
Háskerpu
LCD veggsjónvarp
Valið besta LCD sjónvarpið
2005-2006
6,4 milljarðar lita
Svartími 8 m.s.
Skerpa 5000:1
Upplausn 1366X768

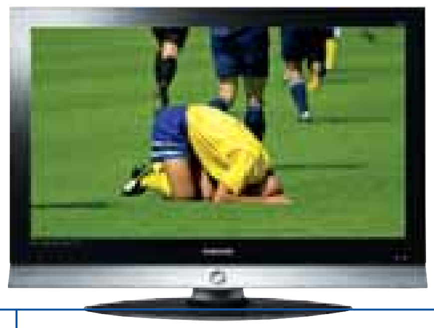
SAMSUNG

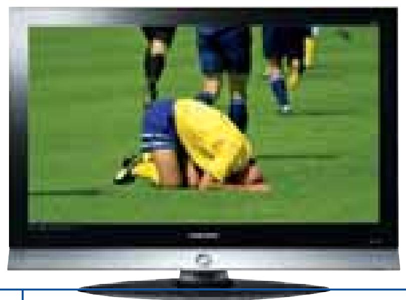
LE-40M61BX
40" LCD sjónvarp
Verð: **399.900,-**

LE-32M61BX
32" LCD sjónvarp
Verð: **249.900,-**

Háskerpusjónvarp (HDTV)
Upplausn: 1366 x 768
3,2 milljarðar lita
Svartími 8 m.s.
Skerpa: 3000:1
Birta: 500 cd/m2
DNIe myndleiðrétting
170° sjónarhorn
SRS TruSurround
XT hljóðkerfi
1000 síðna textavarpsminni







imago

SAMSUNG

LE-46M51B
46" LCD sjónvarp
Verð: **449.900,-**

LE-40M51B
40" LCD sjónvarp
Verð: **329.900,-**

LE-32M51B
32" LCD sjónvarp
Verð: **219.900,-**

Háskerpusjónvarp (HDTV)
Upplausn: 1366 x 768
3,2 milljarðar lita
Svartími 8 m.s.
Skerpa: 3000:1
Birta: 500 cd/m2
DNIe myndleiðrétting
170° sjónarhorn
SRS TruSurround
XT hljóðkerfi
1000 síðna textavarpsminni

SAMSUNG

LE-40R51B
40" LCD sjónvarp
Verð: **299.900,-**

LR-32R41B
32" LCD sjónvarp
Verð: **199.900,-**

LR-26R41B
26" LCD sjónvarp
Verð: **159.900,-**

LE-23R41B
23" LCD sjónvarp
Verð: **119.900,-**

Umboðsmenn:
Suðurland: Árvirkinn Selfossi og Eyjaradio Vestmannaeyjum.
Reykjanes: Ormsson, Keflavík.
Vesturland: Model Akranesi.
Vestfirðir: Þristur Ísafirði.
Norðurland: Bókaverslun Þórarins Stefánssonar Húsavík, Kaupfélag Skagfirðinga Sauðárkróki, SR Byggingavörur Siglufirði, Krákur Blönduósi og Verslunin Urð Raufarhöfn.
Austurland: Verslunin Vík Egilsstöðum, Reyðarfirði og Neskaupstað, HS Raf Eskifirði, Beint í Mark Vopnafirði

RADIONAUST
Furuvöllum 5 • Sími 461 5000

FRÆGASTI BARMUR HEIMS Heimurinn fékk barið annað þessara brjósta augum í beinni útsendingu um árið. Þetta er barmur Janetar Jackson og er myndin þáttur í auglýsingaherferð fyrir nýja plötu hennar. NORDICPHOTOS/AFP

Framkvæmdavenja er hjá skattstjórum að birta lista yfir hæstu gjaldendur:

Engin lagastoð fyrir birtingu

SKATTAMÁL Á hverju ári senda skattstjórar út lista til fjölmiðla yfir hæstu gjaldendur í sínu skattumdæmi.

Samkvæmt skattalögum ber skattstjórum að leggja fram álagningarskrár almenningi til sýnis í hverju sveitarfélagi, þar sem skattar á hvern gjaldanda eru tilgreindir. En hvergi er kveðið á um í lögum að taka skuli saman lista yfir hæstu gjaldendur til birtingar.

Ingvar J. Rögnvaldsson vararíkisskattstjóri segir að um gamla framkvæmdavenju sé að ræða. „Skattstjórar hafa gert þetta um áratugaskeið en það hefur vissulega verið rætt um það innan embættis ríkisskattstjóra hvort leggja skuli af þessa framkvæmdavenju.“

Listinn yfir hæstu gjaldendur er sendur fjölmiðlum þegar tryggt er að allir hafa fengið álagningarseðlana í hendurnar, að sögn Ingvars. Listinn er mislangur eftir sveitarfélögum.

Ingvar treysti sér ekki til að gefa skoðun embættisins á því hvort æskilegt sé að slíkur listi sé gefinn út með tilliti til persónuverndar. „Þetta eru opinberar upplýsingar sem allir geta nálgast í álagningarskrám. Það að við tökum þær saman í lista er einungis hugsað til hægðarauka og þeirri venju verður haldið við að öllu óbreyttu.“ - sdg

BIÐRÖÐ Á SKATTSTOFUNNI Í REYKJAVÍK Listi yfir hæstu gjaldendur verður sendur út til fjölmiðla á föstudaginn.

Geislaálag starfsfólks:

Allir vel undir mörkunum

HEILBRIGÐISMÁL Engir þeirra sem verða starfs síns vegna fyrir geislun hér á landi eru nálægt heilsuspillandi mörkum. Meirihluti þeirra starfar annað hvort innan heilbrigðisþjónustunnar eða í tengslum við hana.

Þetta sýna mælingar Geislavarna ríkisins sem árlega aflar upplýsinga um geislaálag starfsfólks er vinnur við jónandi geislun á ýmsum stofnunum og fyrirtækjum. Um er að ræða fólk er starfar á rannsóknastofum, við röntgengreiningar og almennar geislalækningar. Allir þeir sem mældir voru á síðasta ári voru langt undir leyfilegu geislaálagi. - aöe

KIA PICANTO Átta slíkir eru nú í notkun í ráðhúsinu.

Umhverfissvið fær dísilbíla:

Vistvænir bílar í ráðhúsinu

UMHVERFISMÁL Umhverfissvið Reykjavíkurborgar tók nýlega á leigu átta Kia Picanto bifreiðar sem allar eru knúnar dísileldsneyti og teljast sparneytnar. Ástæða þess er sú að umhverfissvið vill vera til fyrirmyndar í vistvænum rekstri, að sögn Ellýar Katrínar Guðmundsdóttur, sviðsstjóra umhverfissviðs.

Ákveðið var að notast við skilgreiningu sænsku vegagerðarinnar á visthæfum bílum og leigja bíla sem fullnægðu þeim kröfum. Í fyrravetur voru keypt reiðhjól fyrir starfsmenn umhverfissviðs en í lengri ferðir þarf að fara á bílum og til að hafa sem minnst áhrif á umhverfið voru sparneytnir bílar valdir. - hs

LÖGREGLUFRÉTTIR

Kviknaði í hjólhýsi Lögreglu var tilkynnt um eld í hjólhýsi í Þjórsárdal um hálf þrjúleytið aðfaranótt miðvikudags. Einn maður var í hjólhýsinu og náði hann að komast út.

Segir að uppeldi sé ekki í verkahring lögreglunnar

Erfitt er að sporna gegn straumi unglinga á útihátíðir. Á sumum stöðum er aldurstakmark á tjaldstæði og treyst á eftirlit lögreglu. Ekki hlutverk lögreglunnar að ala upp börn, segir lögreglustjórinn á Akureyri.

VERSLUNARMANNAHELGI „Við erum ekki með neinar sérstakar aðgerðir til að koma í veg fyrir unglingadrykkju,“ segir Páll Scheving, framkvæmdastjóri ÍBV, sem stendur að þjóðhátíð í Eyjum. Hann segir að sértækar aðgerðir eins og áfengisleit á öllum unglingum séu erfiðar í framkvæmd. Lögreglan sjái um að allt fari vel fram og sinni því hlutverki vel.

Á Akureyri er reynt að setja unglingum stólinn fyrir dyrnar á hátíðinni „Ein með öllu“ með því að hafa átján ára aldurstakmark á tjaldstæðunum.

Ekkert aldurstakmark er á tjaldsvæðinu í Neskaupstað þar sem hátíðin Neistaflug verður haldin um verslunarmannahelgina. „Hér hefur alltaf verið fylgst vel með hlutunum og lögregla látin taka vín af börnunum ef þau eru að drekka,“ segir Þorvaldur Einarsson, sem stendur að Neistaflugi.

Engin sérstök lög eru til um hátíðir eins og þær sem haldnar eru um verslunarmannahelgi. Aftur á móti gilda þar almennar reglur um útivistartíma og unglingadrykkju. „Menn meta hvaða verkefni eru mikilvægust og auðvitað höfum við ekki mannskap til að sinna öllu sem getur komið upp,“ segir Björn Jósef Arnviðsson, lögreglustjóri á Akureyri. Björn Jósef segir það ekki vera hlutverk lögreglunnar að ala börn upp og ábyrgðarleysi af foreldrum ef þeir leyfa börnum sínum að fara einum á hátíðir og ætla lögreglunni að gæta útivistartímans.

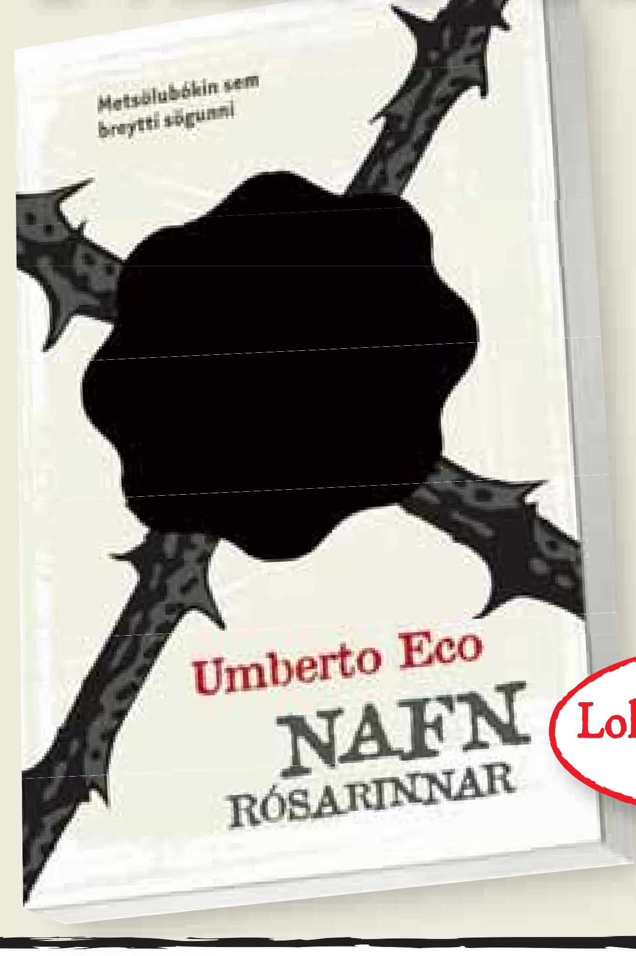
HÁTÍÐIR UM VERSLUNARMANNAHELGI DRAGA AÐ UNGLINGA Almennar reglur um útivistartíma og áfengisdrykkju gilda á hátíðum um verslunarmannahelgi eins og annars staðar. Lögreglan notar þær heimildir til að taka á vandamálum sem fylgja eftirlitslausum unglingum þó önnur verkefni séu oft meira aðkallandi. FRÉTTABLAÐIÐ/BILLI

Björn Þór Rögnvaldsson, fulltrúi sýslumannsins á Eskifirði, tekur í sama streng og segir að lögregla og björgunarsveit verði viðbúin að framfylgja lögum. „Margt annað þarf að fara í forgang. Lögreglumenn geta ekki verið að spyrja hvern einasta mann um skilríki,“ segir Björn Jósef.

Engin aldurstakmörk eru inn á þjóðhátíð í Eyjum en lögreglan þar reynir þó að hafa hemil á unglingum eftir því sem heimildir þeirra leyfa. „Við megum hafa afskipti af börnum undir sextán ára eftir að útivistartíma lýkur og við nýtum okkur það,“ segir Karl Gauti Hjaltason, lögreglustjóri í Vestmannaeyjum.

Einnig segir Karl að ef höfð séu afskipti af unglingum undir átján ára sé hægt að kalla eftir því hvort þeir hafi heimild foreldra til að vera á hátíðinni. „Einstaka sinnum hefur komið fyrir að við höfum sent börn til Reykjavíkur, en þeim tilfellum fer fækkandi,“ segir Karl Gauti. annat@frettabladid.is

Nafn rósarinnar



Ein þekktasta skáldsaga allra tíma og margföld metsölubók um heim allan.
Nafn rósarinnar breytti bókmenntasögunni með því að flétta saman æsispennandi atburðarás og margslungið efni sem byggist á merkilegum og dularfullum atburðum liðinnar sögu.

„Snjallasta og um leið skemmtilegasta bók síðustu áratuga.“
Der Spiegel

Loksins fáanleg í kilju

Edda
edda.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Blaðamönnum ekki frjálst að segja frá hverju sem er:

Ísraelski herinn ritskoðaði fréttir

ÍSRAEL Á dögunum barst Fréttablaðinu frétt frá alþjóðlegu fréttastofunni Associated Press um bardaga Ísraelsmanna og Hizbollah-liða við Bint Jbail. Fréttin var vandlega merkt sem „endurskoðuð af ritskoðanda ísraelska hersins“ og hafði verið stytt frá fyrri útgáfu.

Embætti sérstaks ritskoðanda stríðsfrétta hjá Ísraelsher hefur „forkunnarmikil völd“ að sögn Sima Vaknin, sem gegnir þeirri stöðu nú um stundir. Í viðtali við AP segist Vaknin geta látið loka dagblöðum og sjónvarpsstöðum og sett á allsherjar stríðsfréttabann. Einnig er haft eftir henni að hún geti látið varpa blaðamönnum í fangelsi. „Ég get næstum allt,“ segir ritskoðandinn.

Allir blaðamenn sem fylgjast beint með átökunum í Suður-Líbanon þurfa að undirrita samstarfssamning sem kveður meðal annars á um að ísraelski herinn megi ritskoða fréttaflutning þeirra. Talsmaður hersins segir að ritskoðunin snúi einkum að fréttum sem gætu skaðað öryggi borgara og hagsmuni hersins. Til að mynda sé bannað að segja frá því hvar eldflaugar Hizbollah lenda, í því sjónarmiði að auðvelda andstæðingnum ekki að miða betur. Andstæðingar ritskoðunarinnar segja þetta „fyrirslátt“ og að virkt kerfi opinberrar ritskoðunar sé til marks um ólýðræðislegt stjórnarfar landsins; reglurnar séu reyndar ekki óeðlilegar sem slíkar, hið óeðlilega sé að þeim sé framfylgt.

Fleiri þjóðir eru með svipaðar reglur á stríðstímum, þeirra á meðal Bandaríkin vegna fréttaflutnings frá Írak. Það mun þó vera tiltölulega fátítt að þeim sé framfylgt í slíkum mæli að fréttastofur eins og AP sjái ástæðu til að minnast á það sérstaklega, nema vegna myndbirtinga, til dæmis af líkkistum bandarískra hermanna. - kóþ

ELDFLAUG HIZBOLLAH TEKST Á LOFT Samkvæmt ísraelskum lögum er fréttamönnum bannað að fjalla um hvar þessi eldflaug lenti, nema með samþykki ísraelska hersins. NORDICPHOTOS/AFP

30%
AUKAAFSLÁTTUR
AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

NEXT
KRINGLUNNI

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Safakanna og 4 glös
EKKERT BRUÐL
FALLEGIR LITIR
LJÓSGRÆNN
BLEIKUR
APPELSÍNUGULUR
BLÁR
Fruity
SAFASETT
599 KR.
AMERÍSKAR RISAPITSUR
770-830g
McCain risapitsa
399 KR.
770/820g
CRESCENDO
PEPPERONI
3 tegundir af Bónus samlokum
BÓNUSSAMLOKA
99 KR.
Bakki í bílinn/tjaldið
33x51 sm
BAKKI
399 KR.
Ekkert sullumbull!
Ný uppskera
af eplum og appelsínum
BEINT FRÁ ARGENTÍNU!
Allir klárir
RAUÐ EPLI
109 kg KR.
NÝ UPPSKERA
VILLIBRÁÐARKRYDDAÐ LAMB:
FRAMHRYGGJARSNEIÐAR MEÐ RIFI
KJARNAFÆÐI
HÁLFUR LÍTRI
59 KR.
pillinn
Egils PILSNER
Morgunverðurinn/sykurinn/molinn
3ja boxa sett
3 BOX
499 KR.
3 SKÁLAR
299 KR.
3ja skála sett
í ferðina
Margir litir!
APPELSÍNUR
109 kg KR.
NÝ UPPSKERA
40%
afsláttur
við kassann
FRAMHRYGGJARSNEIÐAR MEÐ RIFI (VILLIKRYDD)
1199 kg KR.
MERKT VERÐ 1998.-
Má ekki klikka!
KVEIKJARAR Í ÚRVALI!
GRILLKVEIKJARI
259 KR.
VELJIÐ STÆRÐ
3 KVEIKJARAR
259 KR.
PAKKINN
Coca-Cola TILBOÐ
1399 KR.
18 flöskur
Sama verð
HÁLFT KÍLÓ
Í KASSA!
NÓA BITAR
399 KR.
HÁLFT KÍLÓ!
HRÍS
KÓKOS
Einlit, teinótt, 500g á m²
70x60 sm
299 KR.
HANDKLÆÐIÐ
Sjáðu verðið!
50x100 sm
499 KR.
HANDKLÆÐIÐ
70x140 sm
859 KR.
HANDKLÆÐIÐ
18x
500ml
Coca-Cola
Góu þrenna: Prins, Æði, Hraun
Prins
ÆÐI BITAR
Hraun BITAR
GÓU PRENNAN
399 KR.
PRINS/HRAUN/ÆÐI
Pappírinn
3 XL
góðar við grillið
12 rúllur
198 KR.
3 XL rúllur
298 KR.
BÓNUS
12 SALERNISRÚLLUR
10
EGG
í bakka
Vistvæn brún egg
10 EGG
399 KR.
VISTVÆN
Lífrænt ræktað músli
ORGANIC FRUIT MUESLI
Lífræn ræktun!
LÍFRÆNT MÚSLÍ
259 KR.
375g

10 GOÐA PYLSUR
230 KR.
MERKT VERÐ 460kr.
50% afsláttur við kassann
Goðapylsur
XL
4 trölla hamborgara brauð!
4 XL brauð
98 KR.
120g KA grillborgarar -10 í pakka
10 x 120g
699 KR.
MERKT VERÐ 999kr.
30% afsláttur
KJÖTVINNSLA AKUREYRAR
í bátana!
ALI svína grillkótelettur og úrbeinaður grillhnakki
30% afsláttur við kassann
ALI GRILLKÓTELETTUR/HNAKKI
1189 KR.
Merkt verð 1699kr.
3 BRINGUR
3 LÆRI
3 VÆNGIR
Fersk lúxusblanda
Lúxus Bónus kjúklingablanda
979 KR.
MERKT VERÐ 1399
30% afsláttur við kassann
...fyrir góðan dag!
LAMBAHÁLSAR KS
299 KR.
FRYSTIVARA
Frosnir KS hálsabitar
um allt land!
EKKERT BRUÐL
Úrbeinaður kofa hangiframpartur
30% afsláttur við kassann
ÚRB. HANGIFRAMPARTUR
1259 KR.
Merkt verð 1799kr.
VILLI LAMBALÆRI
1299 KR.
Merkt verð 1855kr.
30% afsláttur við kassann
Villijurtakryddað Lúxus Lambalæri
Villijurtakryddað lúxus lambalæri
...fyrir góðan dag!
KS frosinn lambabógur
FROSINN LAMBABÓGUR
599 kg KR.
EURO SHOPPER
BAUNIR/GULRÆTUR
98 KR.
680g
Gulrætur og grænar baunir 680g
Grænar baunir 680g
Gott með grillmatnum
GRILLBRAUÐ
359 KR.
pakkinn
Grill baguettur
Äppeljuice
Apple juice
Apelsinjuice
Orange juice
Tropisk nektar
Tropical nectar
ÁVAXTASAFI
69 KR.
lítri
1 lítri
PEYTIRJÓMI
98 KR.
250g
Halta
BÓNUS Vöfflu duft
VÖFFLUDUFT
98 KR.
500g
SÚKKULAÐIBITAKÖKUR 150g
Súkkulaðibitakex
98 KR.
150g
Eftirrétturinn! 20 RJÓMAÍSS SMÁBOLLUR
ÍSBOLLUR
259 KR.
250g
www.bonus.is
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

„ORÐRÉTT“

Stolin vínber

„Fólk stundar að bragða á vínberjunum áður en það kaupir þau, þetta er að sjálfsögðu ekki leyfilegt en virðist vera séríslenskt vandamál.“

SIGURÐUR REINHALDSSON, INNKAUPASTJÓRI MATVÖRU HJÁ HAGKUPUM, UM VÍNBERJASMÖKKUN VIÐSKIPTAVINA. FRÉTTABLAÐIÐ, 27. JÚLÍ.

Mjólkin vinsæl

„Við höfum sáralítið afgangs til útflutnings því við höfum þurft að nota alla mjólkina á innanlandsmarkaðinn.“

GUÐBRANDUR SIGURÐSSON, FORSTJÓRI MJÓLKURSAMSÖLUNNAR, VEGNA MIKILLAR EFTIRSPURNAR EFTIR ÍSLENSKRI MJÓLK. FRÉTTABLAÐIÐ, 27. JÚLÍ.

tilveran
nær og fjær

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA? INGIBJÖRG KRISTLEIFSDÓTTIR LEIKSKÓLASTJÓRI

Með alla útlimi krosslagða

„Aðalfrétt dagsins í dag er að það eru akkúrat 23 ár síðan tvíburarnir mínir fæddust. Þeir eru því orðnir einu ári eldri en ég var þegar ég eignaðist þá,“ segir Ingibjörg Kristleifsdóttir, leikskólastjóri Klambra. Á afmælisdeginum fær hún annan tvíburann í heimsókn enda eru þeir „orðnir karlar í sitt hvoru landinu“. Ingibjörg er annars hæstánægð með sumarið enda er hún búin að nýta það vel í alls konar útiveru. „Sumarið er bara hálfnað en samt búið að vera svo skemmtilegt og sólríkt. Ég er búin að ganga Síldarmannagötu, upp á Arnarvatnsheiði og svo fann ég Paradís á Norðfirði,“ segir hún og bætir við að einnig sé nauðsynlegt að komi fram að hún hafi gengið á Strút síðastliðinn laugardag. „Ég segi öllum sem ég hitti það svona sjö sinnum.“

Leikskólinn Klambrar er að fara aftur af stað eftir sumarleyfi og í vikunni fóru börn og starfsfólk saman í hvalaskoðun. „Við sáum náttúrulega bara nokkra sporða, en eftir á erum við öll alveg viss um að við sáum hvali sem eru stærri en kastalinn í garðinum.“ Ingibjörg hefur annars í nógu að snúast við undirbúning vetursins á Klömbrum. „Við erum með alla útlimi krosslagða í von um að manna allar stöðurnar í haust.“ Ingibjörg segist þó ekki vera kvíðin heldur full tilhlökkunar fyrir veturinn. „Einhver sagði að leikskólastjórar héldu að kvíði væri eðlileg tilfinning. Við erum núna að senda kvíðann út í hafsauga og taka tilhlökkunina inn því búið er að ráða svo mikið úrvalslið hér til starfa. Svo er þetta bara alveg að koma,“ segir Ingibjörg.

SJÓNARHÓLL
ÞUNGAFLUTNINGAR Á ÞJÓÐVEGUNUM

SVANDÍS ÓSK HELGADÓTTIR
HÁRSNYRTIR Á FLÓKA Í HAFNARFIRÐI

Vill ekki tengivagna

Þetta hefur ekki verið neitt að bögga mig. En svo náttúrulega þegar maður heyrir af svona hlutum eins og slysinu þegar flutningabíllinn hellti niður olíu fyrir norðan fer maður að pæla í þessu. Hann var með tengivagn, sem mér finnst nú kannski óþarfi. Þegar maður er að flytja eitthvað svona rosa bensín og olíu finnst mér ekki að maður eigi að vera með vagn aftan í líka. En einhvern veginn verður auðvitað að flytja þetta.
Ég keyrði alltaf reglulega milli Keflavíkur og Reykjavíkur og flutningabílstjórar fóru oft alveg út í kant til að hleypa manni framúr. Þeir voru alveg tillitssamir með það enda voru þeir aldrei á brjálæðislega mikilli ferð á Reykjanesbrautinni. Mér finnst samt, eins og á hringtorginu hjá Lækjargötunni í Hafnarfiði, að þessir vöruflutningabílar fari alltof hratt.

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Á SKRIFSTOFU ODDS Þrátt fyrir að Oddur og Leslie hafi ekki rætt mikið saman gátu þeir þó í sameiningu fundið íslenska forfeður Leslies langt aftur í aldir, og jafnvel fundið alla ættingja Leslies hérlendis, hversu fjarskyldir honum sem þeir voru. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Leitaði ættingjanna á Íslandi

Leslie Earl Boyd, Bandaríkjamaður sem kominn er af Vestur-Íslendingum, heimsótti Odd Helgason hjá ORG ættfræðiþjónustunni í gær þar sem Oddur lét hann hafa upplýsingar um alla íslenska forfeður hans og ættingja sína á landinu.

Þegar blaðamaður kom á staðinn hafði þeim Oddi og Leslie ekki farið ýkja margt á milli, en þeim hafði samt sem áður tekist að leita sér upplýsinga í gagnagrunni Odds, sem haldið er utan um með Espólín-forriti Friðriks Skúlasonar.

Leslie, sem býr í Markerville í Bandaríkjunum, heimsækir Ísland í annað sinn, en hann kom einnig hingað árið 2001, þá í frí með fjölskyldu sinni. Í þetta sinn kom hann einn til landsins, gagngert til að rannsaka tengsl sín við Ísland og Íslendinga. Hann hefur nú haft samband við nokkra ættingja sína hérlendis sem hann segir hafa tekið sér opnum örmum. Leslie var bent á að hafa samband við Odd, þar sem Oddur segir sjálfur að ættfræðiþjónusta hans sé sú umfangsmesta á landinu. „Þetta er eina ættfræðiþjónustan á landinu sem er með upplýsingar um erlenda afkomendur Íslendinga,“ segir Oddur.

Hann segist fá fjöldan allan af upplýsingum um afkomendur Íslendinga alls staðar að úr heiminum, sem hann safnar síðan í sinn mikla gagnagrunn. Síðast í gærmorgun fékk hann ábendingu póstleiðis og var ekki lengi að færa þær upplýsingar til bókar.

Grunnur Odds spannar hvorki meira né minna en tuttugu aldir, allt aftur til ævafornra Tyrkjakonunga, ólíkt til að mynda grunni Íslendingabókar sem einungis nær aftur til landnáms. Hann segir alla landsmenn, og fleiri til, þjóna sér og sínum rannsóknum. „Þetta er fjölmennasti vinnustaður landsins. Samt er enginn ráðinn, enginn rekinn, engir starfslokasamningar og það er enginn á launum.“ - sh

„Ingvar Open“
Opna Ingvars Helgasonar mótið
verður haldið á golfvelli GKG laugardaginn 29. júlí.
Flokkaskipt punktakeppni með forgjöf:
1. flokkur frá 0-10,4 // 2. flokkur frá 10,5-36
Hámarksforgjöf: 24 karlar // 28 konur
Skráning á www.golf.is // Mótsgjald er 3.500 kr.
Vegleg verðlaun í boði ...
1. Sérmælt PING G5 járnasett (6 kylfur)
2. PING G5 driver & PING ferðapoki
3. PING G5 hybrid kylfa & PING ferðapoki
Nándarverðlaun (x6)
• PING skópoki
• PING ferðapoki
• PING Moon golfpoki
Teiggjöf
Merktir Pinnacle Exception boltar
GKG
Ingvar Helgason

Fimmtíu vísindamenn staddir á Íslandi um helgina á ráðstefnu um dýralíf í jarðvegi:

Ellefu tegundir ánamaðka

Um fimmtíu vísindamenn eru staddir á ráðstefnu um dýralíf í jarðvegi sem haldin er á Akureyri.

BJARNI E. GUÐLEIFSSON

Bjarni E. Guðleifsson náttúrufræðingur segir að hér kunni að finnast smádýrategundir sem ekki finnist annars staðar.

Þetta er fyrsta skiptið sem ráðstefna af þessu tagi er haldin á Íslandi en þar koma saman vísindamenn frá hinum Norðurlöndunum, Eistlandi og Rússlandi og kynna rannsóknarniðurstöður sínar. „Einn vísindamannanna var á ferð á Íslandi í haust og komst þá að því að tegundir mordýra, sem eru smádýr í jarðvegi, eru fleiri en áður hafði verið talið á Íslandi.“

Þá verður á ráðstefnunni fjallað um hringrásina í jarðveginum, um tegundafjölbreytni jarðvegsdýra og áhrif mannlegra aðgerða á jarðvegsdýralífið. Bjarni segir jarðveg á Íslandi vera sérstakan því þetta sé eldfjallajörð og því kunni að finnast hér dýrategundir sem ekki finnist annars staðar.

Bjarni segir að vegna legu landsins sé dýralíf í jarðvegi hér fábreyttara en í öðrum löndum. „Sem dæmi má nefna að hér finnast aðeins ellefu tegundir af ánamöðkum en annars staðar á Norðurlöndunum eru þær nokkrir tugir. Köngulóartegundir eru tæplega eitt hundrað hér á landi en flestar þeirra eru litlar.“

Bjarni segir ýmislegt geta haft áhrif á dýralíf í jarðvegi og nefnir sem dæmi túnrækt, sinubruna, virkjanaframkvæmdir, geislun og mengunarslys ýmiss konar. „Flest smádýr lifa í efstu fimm sentimetrum jarðvegs og því er margt sem getur haft áhrif á þau. Ég hef

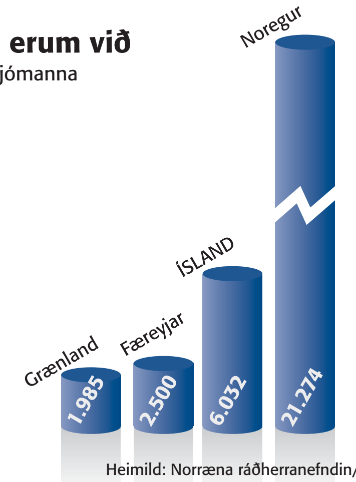
ÁNAMAÐKUR Ellefu tegundir ánamaðka lifa á Íslandi en til samanburðar má geta þess að nokkrir tugir finnast annars staðar á Norðurlöndunum.

verið að rannsaka áhrif túnræktunar á smádýr og þar kemur í ljós að í túnrækt fækkar tegundum dýra í jarðvegi en hefur jafnframt þau áhrif að innan sumra dýrategunda verður veruleg fjölgun.“ - hs

Miðasala stendur yfir í verslunum Skífunnar, BT á Akureyri, Selfossi, Egilsstöðum og á midi.is

Svona erum við

> Fjöldi sjómanna



Heimild: Norræna ráðherranefndin/www.norden.org

baksvið
fréttir og fróðleikur

FBL-GREINING: HJÓNABAND SAMKYNHNEIGÐRA

Mega aðeins gifta sig í fimm löndum

Hæstiréttur Washington-ríkis í Bandaríkjunum úrskurðaði á dögunum að ekkert væri athugavert við lög sem banna samkynhneigðum að ganga í hjónaband í ríkinu. Nítján samkynhneigð pör höfðu kært lögin og töldu þau brjóta gegn stjórnarskrá Bandaríkjanna.

Hvar mega samkynhneigðir gifta sig?
Í dag mega samkynhneigðir aðeins ganga í hjónaband í fimm löndum. Þau eru Holland, Belgía, Spánn, Kanada og Bandaríkin, en í Bandaríkjunum mega þeir aðeins gifta sig í Massachusetts-ríki. Í Suður-Afríku hefur gifting samkynhneigðra verið lögleidd, en þau lög taka gildi í lok þessa árs.
Mun fleiri lönd leyfa einhverja tegund af staðfestri sambúð samkynhneigðra, en meðal þeirra eru Danmörk, Finnland, Frakkland, Þýskaland, sex ríki Bandaríkjanna, Bretland og Ísland. Víða í Afríku og Austurlöndum er samkynhneigð ólögleg og liggur dauðarefsing við því í sumum löndum.

Deilur um lögmæti
Lögmæti hjónabands milli tveggja manneskja af sama kyni veltur að mestu leyti á því hvernig hugtakið hjónaband er skilgreint. Þeir sem eru fylgjandi hjónabandi samkynhneigðra segja það rétt þeirra, þar sem hjónaband sé löglegt samkomulag sem ekki ætti að vera einskorðað við tvær manneskjur af mismunandi kyni. Andstæðingarnir segja hjónaband samkynhneigðra ekki réttindi í sjálfu sér og ætti ekki að vera löglegt á siðferðislegum, trúarlegum eða samfélagslegum grundvelli.

SPURT OG SVARAÐ
RÍKISBORGARARÉTTUR

Allir þurfa meðmæli

Dorrit Moussaieff forsetafrú fær íslenskan ríkisborgararétt næsta mánudag. Meðmælendur hennar voru Karl Sigurbjörnsson biskup og Rannveig Rist, forstjóri Alcan. Hjalti Zóphóníasson er skrifstofustjóri dómsmálaráðurneytisins.

HJALTI ZÓPHÓNÍASSON

Þurfa allir sem sækja um ríkisborgararétt meðmæli?
Í öllum tilvikum er krafist tveggja meðmælanda þegar einstaklingur sækir um íslenskan ríkisborgararétt. Meðmælandi þarf að þekkja viðkomandi einstakling af eigin raun og gefa honum meðmæli.

Hversu margir hafa fengið ríkisborgararétt undanfarin ár?
Síðustu þrjú ár hafa tæplega 1.900 manns fengið íslenskan ríkisborgararétt. Þeim sem fá ríkisborgararétt hefur fjölgað mikið árlega undanfarin 10 ár.

Hvaðan koma flestir?
Undanfarin ár hafa flestir sem fá ríkisborgararétt hér verið Pólverjar, og næstir í röðinni eru Serbar, Taílendingar og Filippseyingar.

Veiddu yfir 500 laxa á einni viku

Laxveiði í sumar hefur enn sem komið er ekki alveg staðið undir þeim væntingum sem veiðimenn gerðu sér í vor. Víðast hvar er veiðin nokkru minni en hún var á sama tíma í fyrra en þess ber þó að geta að sumarið 2005 var eitt besta laxveiðisumar sem um getur og samanburðurinn því ekki að öllu leyti sanngjarn.

LAXVEIÐAR Viðmælendur Fréttablaðsins eru sammála um að eitthvað hafi greinilega komið upp á í laxagengd laxa í sumar. Það hafi einfaldlega ekki verið nógu mikill fiskur í ánum og enginn geti svarað fyrir víst hver skýringin sé. Sumir halda því fram að þetta bendi til þess að einhverjar breytingar séu að verða á vaxtarskilyrðum laxins í hafinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURÐUR JÖKULL

Veiðin virðist þó vera að glæðast víða. Þannig komu meira en fimm hundruð laxar upp úr Ytri-Rangá og Hólsá í síðustu viku og eru árnar að ná svipaðri veiði og í fyrra. Láxá á Ásum er líka að taka við sér en þar hafa veiðst um hundrað laxar síðustu vikuna, sem telst allgott, á einungis tvær stangir.

Viðvarandi bjartsýni

Laxveiðimenn og veiðimenn almennt eru upp til hópa bjartsýnismenn enda það kannski partur af prógramminu að eiga alltaf von á því besta framundan. Á hverju vori má oft lesa viðtöl við veiðigarpa sem langflestir eiga von á góðu veiðisumri, þótt illa hafi veiðst í mörg ár á undan.
Þegar góður afli gengur ekki eftir og veiði er treg framan af sumri, halda menn að minnsta kosti í vonina um að lokasppretturinn verði góður. Þannig er því varið með viðmælendur Fréttablaðsins um laxveiðisumarið 2006, þeir eru bjartsýnir á að þær vikur sem eftir eru af laxveiðitímabilinu skili mun fleiri löxum á land en þær sem liðnar eru.

Óhemju veiði í fyrra

Steinar Torfi Vilhjálmsson, sölumaður hjá Lax-á, segir veiðisumarið hafa farið hægt af stað og veiðin verið misgóð.

„Fólk er misánægt, það er búin að vera mikil uppsveifla síðustu sumur, óhemjumikil veiði og fólk býst alltaf við að þetta verði enn betra,“ segir hann.

Hann bendir jafnframt á að erfitt sé að bera veiðitölur á miðju sumri saman við heildarafla ársins á undan. „Sumar ár fara seint af stað eins og dæmið með Ytri-Rangá og Hólsá sýnir og þar stendur veiðitímabilið auk þess fram í október.“

PÁLL ÞÓR ÁRMANN

STEINAR TORFI VILHJÁLMSSON

Sígandi lukka best

Undir þetta tekur Páll Þór Ármann, framkvæmdastjóri Stangaveiðifélags Reykjavíkur. „Samanburðurinn við árið í fyrra er ekki alveg sanngjarn, Þá voru nokkrar ár að ná algjörri metveiði, til dæmis Norðurá þar sem komu upp rúmlega þrjú þúsund laxar. Hún er komin í um fimmtán hundruð laxa núna, sem er mjög góð veiði, og hún fer örugglega yfir tvö þúsund laxa í ár, sem er mjög fín veiði.“

Páll Þór vekur líka athygli á því að besti veiðitími í ám landsins sé mjög mismunandi og nefnir, líkt og Steinar Torfi, Rangárnar á Suðurlandi sem dæmi um ár sem gefa meira eftir því sem lengra líður á veiðitímabilið. „Norðurland og sérstaklega Norðausturhornið eru líka svæði þar sem yfirleitt veiðist meira síðsumars,“ segir hann.

Færri fiskar í ánum

Þrátt fyrir sameiginlega bjartsýni um að laxveiðisumarið 2006 verði gott þegar upp verður staðið í haust, eru þeir Steinar Torfi og Páll Þór þó sammála um að eitthvað hafi greinilega komið upp á í laxagengdinni í sumar. „Það hefur einfaldlega ekki nógu mikill fiskur skilað sér í árnar í sumar og það getur enginn svarað því fyrir víst hver skýringin á því er. Hugsanlega getur þetta skilað sér síðar í sumar,“ segir Steinar Torfi og bætir því við að sumir telji þetta benda til þess að einhverjar breytingar séu að verða á vaxtarskilyrðum laxins í hafinu.

Göngur seinna á ferðinni

Páll Þór segir veiðimenn almennt sammála um að göngur séu seinna á ferðinni í ár en í fyrra, en þær séu að sama skapi jafnari. „Veiðin í Elliðaánum er til dæmis örlítið betri núna en á sama tíma í fyrra en samt hafa um þúsund færri laxar farið gegnum teljarann. Þeir eru þó að koma jafnt og þétt núna, til að mynda fóru um níutíu laxar gegnum teljarann í fyrrinótt,“ segir hann og bætir við að laxveiðimenn um land allt horfi fram á góðar laxagöngur áfram eitthvað frameftir sumri.

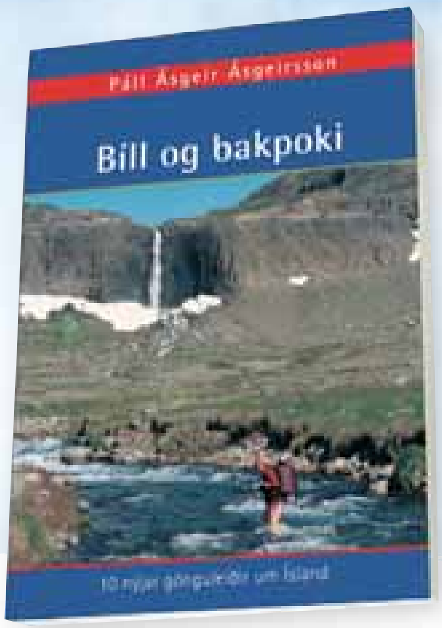
AFLATÖLUR Í HELSTU ÁM LANDSINS

	Lokatölur 2005	- 26/7 2006
Elliðaár (4-6)	954	567
Leirvogsá (2)	744	165
Laxá í Kjós/Bugða (10)	1.588	440
Norðurá (14)	3.138	1.498
Þverá/Kjarrá (14)	4.165	1.288
Langá (12)	1.912	660
Grímsá & Tunguá (8-10)	1.486	446
Haffjarðará (6)	1.290	565
Laxá í Dölum (6)	1.881	201
Hrútafjarðará og Síká (3)	512	62
Miðfjarðará (10)	1.561	284
Víðidals og Fitjá (8)	1.732	403
Laxá á Ásum (2)	703	144
Blanda (10)	1.591	825
Laxá í Aðaldal (18)	1.036	253
Selá í Vopnaf. (4-8)	2.316	647
Hofsá/Sunnudalsá (8)	1.965	478
Eystri-Rangá (16)	4.225	432
Ytri-Rangá og Hólsá (18)	2.990	944

FJÖLDI STANGA ER INNAN SVIGA.

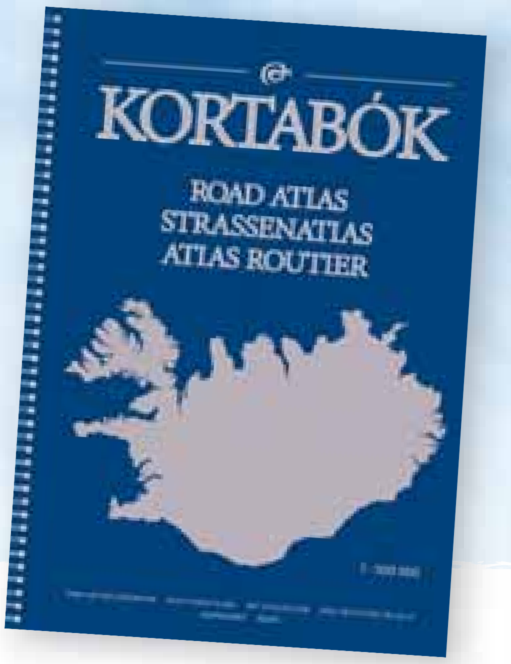
FRÉTTASKÝRING
SIGURÐUR ÞÓR SALVARSSON
ssal@frettabladid.is

Góðir ferðafélagar



Frábær bók fyrir alla sem hafa gaman af því að ganga um Ísland. Tíu nýjar leiðir kynntar og leiðarvísir um hvernig skal útbúa sig fyrir gönguna, allt frá nesti upp í nýja skó.

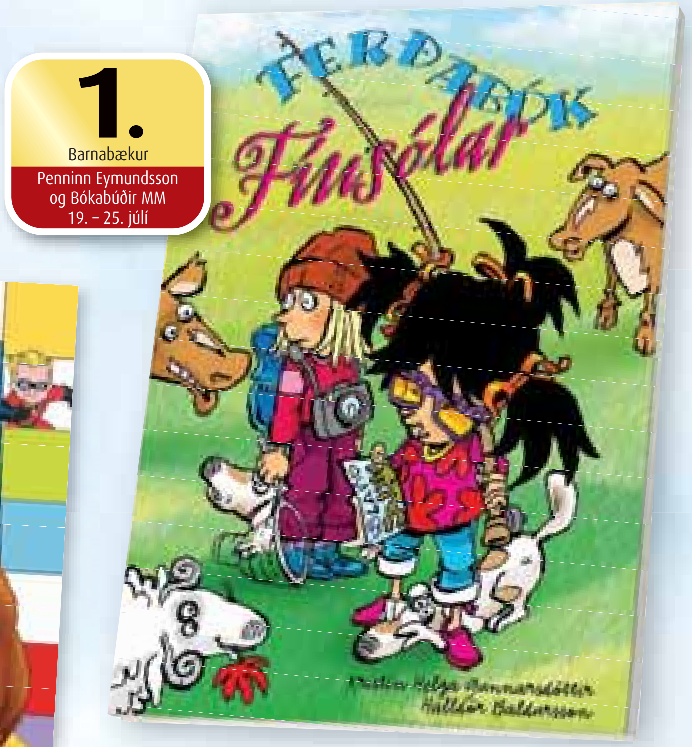
Ef ferðinni er heitið yfir fjöll og firnindi þá er þetta bókin sem þarf að vera með í för. Gerð er grein fyrir 82 ökuleiðum með GPS-punktum, ítarleg skálaskrá, lýsing á vöðum yfir ár og almennur fróðleikur um akstur á hálendinu.



Ómisandi bók þegar ferðast er um Ísland eða bara um höfuðborgina. Gleymdu símaskránni, þessi bók hefur allt að geyma sem þarf fyrir vel heppnaða ferð. Vegakort, skrá yfir sundlaugar, þéttbýliskort, söfn og margt margt fleira.

Skemmtileg handbók sem kennir okkur hvernig á að ferðast um landið þannig að öll fjölskyldan hafi gaman af.

1.
Barnabækur
Penninn Eymundsson og Bókabúðir MM
19. – 25. júlí



Afþreying fyrir börnin í hæsta gæðaflokki. Leikir til að leika í bíl, þrautir, gátur og sögur.

Edda
edda.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 5.259 **-1,22%**

Fjöldi viðskipta: 256
Velta: 2.488 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
Avion Group	+0,62%	**FL Group**	-2,52%
		Bakkavör	-1,90%
		Straumur-Burðarás	-1,89%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: Actavis 61,80 -0,80% ... Alfesca 4,00 -0,74% ... Atlantic Petroleum 583,00 +0,00% ... Atorka 6,10 +0,00% ... Avion 32,50 +0,62% ... Bakkavör 46,50 -1,90% ... Dagsbrún 5,37 -0,92% ... FL Group 15,50 -2,52% ... ... Glitnir 16,50 -0,60% ... KB banki 710,00 -1,39% ... Landsbankinn 20,30 -0,98% ... Marel 73,20 +0,00% ... Mosaic Fashions 16,50 -1,20% ... Straumur-Burðarás 15,60 -1,89% ... Össur 107,00 -1,84%

viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Peningaskápurinn ...

Rafmagnsleysi ofan á
Rafmagn fór af stórum hluta City, fjármálahverfis Lundúna, í gær, skömmu eftir að stjórnendur Landsbankans luku við að kynna hálfs árs uppgjör bankans fyrir breskum kaupahéðnum. Var varla líft hjá bankamönnum í City er sátu kófsveittir fyrir framan tölvurnar sínar í steikjandi hitanum. Þetta atvik er kannski til marks um þær erfiðu aðstæður sem íslenskir bankamenn hafa glímt við upp á síðkastið, til dæmis hækkandi vaxtaálag og neikvæða umfjöllun. Stjórnendur LÍ segjast hafa orðið þess varir að mesti skjálftinn sé farinn af mörkuðum. Nú er bara að vona að þeir nái fluginu til baka.

Erlend geðvonska
Það er ekki bara hiti og rafmagnsleysi sem hrjáir bankana á alþjóðamörkuðum. KB banki fékk fúlar viðtökur hjá Merrill Lynch í kjölfar síns uppgjörs. Merrill Lynch hefur verið afar neikvætt í garð íslensku bankanna og virðast menn þar lítið hrifnir af viðskiptamódeli KB banka. Bankanum er nuddað upp úr krosseignarhaldi, þrátt fyrir að unnið hafi verið markvisst að því að leysa slíkt upp. KB menn dæsa og segja erfitt að gera slíkum til hæfis.
Á markaðnum er hvískrað að Merrill Lynch hafi ráðlagt kúnnum sínum að skortselja skuldabréf bankanna, í fullvissu þess að ekki rofi til í bráð. Þeir muni því ekki gefa eftir þá skoðun sína fyrr en í fulla hnefana.

MARKAÐSPUNKTAR

Avion Group hefur verið valið besta alhliða þjónustufyrirtækið á sviði flutninga 2005 til 2006. Breska viðskiptablaðið Business Britain Magazine veitir verðlaunin.

Dagvöruvelta jókst um 1,3 prósent í júní, samkvæmt smásöluvísitölu Rannsóknarseturs verslunarinnar. Tólf mánaða vöxtur mælist nú 2,4 prósent.

Greiningardeild KB banka mælir með því að fjárfestar minnki við hlut sinn í Dagsbrún. Telur greiningardeildin að sanngjarnt verð á bréfum í félaginu sé 5,15 krónur á hlut en 5,8 krónur að tólf mánuðum liðnum.

ÁGÚST OG LÝÐUR GUÐMUNDSSYNIR Bakkavör Group skilaði methagnaði á öðrum ársfjórðungi.

Hagnaður yfir spám hjá Bakkavör

Methagnaður varð af rekstri Bakkavarar Group á öðrum fjórðungi ársins 2006. Jókst hagnaður eftir skatta um 83 prósent miðað við sama ársfjórðung í fyrra og nam tveimur milljörðum króna. Var afkoman um hundrað milljónum króna yfir meðaltalsspá greiningardeilda viðskiptabankanna þriggja. Fyrir fyrstu sex mánuði ársins nam hagnaðurinn 2,8 milljörðum króna. Hagnaður fyrir skatta og fjármagnsliði (EBITDA) nam 6,6 milljörðum króna á fyrstu sex mánuðum ársins sem var aukning um 123 prósent milli tímabila.

Eigið fé Bakkavarar nam 27,3 milljörðum króna í lok júní samanborið við 17,9 milljarða króna í árslok 2005 sem er aukning um 52 prósent. Eiginfjárhlutfall, sem gefur til kynna hve hátt hlutfall eigið fé er af heildarfjármagni fyrirtækisins, jókst úr 12,4 prósentum í árslok 2005 í 15,3 prósent á fyrri helmingi ársins 2006.

Í fréttatilkynningu frá Bakkavör Group er haft eftir Ágústi Guðmundssyni, forstjóra félagsins, að afkoman í Bretlandi staðfesti leiðandi stöðu félagsins á markaðnum sem enn frekar hafi verið styrkt með kaupunum á Laurens Patisseries og New Primebake. **- hhs**

Sáttir við uppgjör LÍ

Hagnaður Landsbankans var 6,1 milljarður á öðrum ársfjórðungi. Verðbólga skilaði mikilli aukningu vaxtatekna á öðrum ársfjórðungi en afkoma af fjármálastarfsemi var neikvæð. Áhersla lögð á fjármögnun með innlánum.

Hagnaður Landsbankans á öðrum ársfjórðungi nam 6.143 milljónum króna og hagnaðist bankinn því um 20,4 milljarða króna á fyrri hluta ársins. Afkoma bankans er tæpum einum milljarði betri en meðaltalsspár markaðsaðila gerðu ráð fyrir.

Til samanburðar hagnaðist Landsbankinn um 11,1 milljarð króna á fyrri hluta ársins í fyrra.

Nam arðsemi eigin fjár fjörutíu prósentum á ársgrundvelli á fyrstu sex mánuðum ársins.

Rétt eins og í tilfelli KB banka, sem einnig skilaði uppgjöri umfram spár, lækkuðu bréf Landsbankans eftir uppgjörið.

Sigurjón Þ. Árnason, bankastjóri Landsbankans, er sáttur: „Hagnaðurinn á ársfjórðungnum er sá þriðji mesti í sögu bankans og kemur til á erfiðu tímabili. Það er merki um styrk bankans að ná þetta góðri niðurstöðu við aðstæður sem þessar.“

Þegar horft er á tölur fyrir fjórðunginn sést mikill vöxtur í hreinum vaxtatekjum frá fyrsta árshluta. Hreinar vaxtatekjur námu tæpum 13,7 milljörðum króna, samanborið við 8,9 milljarða á þeim fyrsta. Aukningin kemur að stórum hluta til vegna hárrar verðbólgu á tímabilinu. Hreinar þóknunartekjur voru um 6,9 milljarðar króna og breyttust nær ekkert milli fjórðunga. Hins vegar urðu mikil umskipti á fjárfestingartekjum bankans, sem voru neikvæðar um 1,5 milljarða króna á öðrum ársfjórðungi en jákvæðar um 11,2 milljarða á þeim fyrsta. Er þetta rakið til lækkunar á hlutabréfamörkuðum.

BANKASTJÓRAR LANDSBANKANS, HALLDÓR J. KRISTJÁNSSON OG SIGURJÓN Þ. ÁRNASON Hagnaður bankans, 6,1 milljarður á öðrum ársfjórðungi, var umfram spár markaðarins. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Sigurjón er sér í lagi ánægður með auknar vaxta- og þóknunartekjur á milli ára. Á fyrstu sex mánuðunum námu þessar tekjur alls 36,4 milljörðum króna og hafa um það bil tvöfaldast á milli ára.

Rekstrarkostnaður bankans á öðrum ársfjórðungi var um 9,8 milljarðar króna og hækkaði um 1,7 milljarða frá fyrsta árshluta.

Eignir bankans stóðu í 1.811 milljörðum króna í lok júní og höfðu vaxið um 406 milljarða frá áramótum, eða um 29 prósent. Hins vegar jukust þær aðeins um 2,3 prósent á milli fjórðunga. Eigið fé bankans stóð í 123 milljörðum króna þann 30. júní og hefur eiginfjárhlutfall bankans aldrei verið hærra: nam CAD hlutfall 15,1 prósenti í lok síðasta árshluta.

Sigurjón segir núverandi stöðu bankans eiga að tryggja að tekjur hans verði á hverju ári af stærðargráðunni sjötíu milljarðar króna og árlegur gróði á bilinu tuttugu til þrjátíu milljarðar, óháð gengishagnaði.

Á næstunni verði unnið að fjármögnunarmálum, og auk þess haldið áfram að vinna úr þeim yfirtökum sem ráðist var í á síðasta ári. Í vikunni gekk bankinn frá 54 milljarða króna sambankaláni til þriggja ára sem er fyrsta skref að endurfjármögnun fyrir næsta ár. Þá er stefnt að útgáfu skuldabréfa í Bandaríkjunum á seinni hluta ársins. Bankinn stefnir að því að sækja lán til almennings í Bretlandi og Hollandi með því að bjóða upp á innlánsreikninga í gegnum netið.

eggert@frettabladid.is

HAGNAÐUR LANDSBANKANS Á ÖÐRUM ÁRSFJÓRÐUNGI OG SPÁR MARKAÐSAÐILA*

Hagnaður	6.143
Spá Glitnis	2.934
Spá KB banka	7.392
Meðaltalsspá	5.158

* Í milljónum króna

Grunnafkoma LÍ eykst milli fjórðunga

Stjórnendur Landsbankans eru ánægðir með grunnafkomu bankans á fyrri hluta ársins sem skilaði 17,6 milljarða króna hagnaði fyrir skatta, samanborið við 6,8 milljarða á sama tíma í fyrra. Hagnaður bankans fyrir skatta nam 25 milljörðum fyrstu sex mánuði ársins. Hugtakið grunnafkoma felur í sér að gengishagnaður af verðbréfum er bakfærður en á móti er vaxtamunur, sem nemur kostnaði bankans af því að vera með fjármuni geymda í bréfunum, leiðréttur. Grunnafkoman var töluvert betri á öðrum ársfjórðungi en fyrsta fjórðungi, enda var gengishagnaður neikvæður á öðrum en jákvæður á þeim fyrsta.
Bankinn hefur það þó ávallt að markmiði að fjárfesta í hlutabréfum og skuldabréfum. **- eþa**

Auglýsing um álagningu opinberra gjalda á menn árið 2006

Í samræmi við 1. mgr. 98. gr. laga nr. 90/2003, um tekjuskatt, er hér með auglýst að álagningu opinberra gjalda, þ.m.t. tryggingagjalds og ákvörðun vaxtabóta og barnabóta, á árinu 2006 er lokið á menn, sem skattskyldir eru samkvæmt framangreindum lögum, sbr. I. kafla laga nr. 90/2003.

Álagning gjalda á lögaðila mun liggja fyrir síðar og verður auglýst sérstaklega.

Álagningarskrár með gjöldum manna verða lagðar fram í öllum skattumdæmum föstudaginn 28. júlí 2006. Skrárnar liggja frammi til sýnis á skattstofu hvers skattumdæmis og hjá umboðsmanni skattstjóra eða öðrum þeim stöðum í hverju sveitarfélagi sem sérstaklega hafa verið auglýstir dagana 28. júlí til 11. ágúst 2006 að báðum dögum meðtöldum.

Álagningarseðlar er sýna álögð opinber gjöld 2006 þ.m.t. tryggingagjald, vaxtabætur og barnabætur hafa verið póstlagðir og/eða birtir á þjónustusíðu viðkomandi á vef ríkisskattstjóra.

Kærur vegna allra álagðra opinberra gjalda á menn, sem tilkynnt hefur verið um með álagningarseðli 2006, þurfa að hafa borist skattstjóra eigi síðar en mánudaginn 28. ágúst 2006.

28. JÚLÍ 2006
Skattstjórinn í Reykjavík, Gestur Steinþórsson.
Skattstjórinn í Vesturlandsumdæmi, Stefán Skjaldarson.
Skattstjórinn í Vestfjarðaumdæmi, Guðrún Björg Bragadóttir.
Skattstjórinn í Norðurlandsumdæmi vestra, Bogi Sigurbjörnsson.
Skattstjórinn í Norðurlandsumdæmi eystra, Gunnar Karlsson.
Skattstjórinn í Austurlandsumdæmi, Karl S. Lauritzson.
Skattstjórinn í Suðurlandsumdæmi, Hreinn Sveinsson.
Skattstjórinn í Vestmannaeyjum, Ingi Tómas Björnsson.
Skattstjórinn í Reykjanesumdæmi, Sigmundur Stefánsson.

BYLGJAN, HAGKAUP OG FJÖLSKYLDAN SKEMMTA SÉR SAMAN Í GALTALÆK UM VERSLUNARMANNAHELGINA

IOGT

GALTALÆKUR

SUMARGLEÐI FJÖLSKYLDUNNAR

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ Í VÍMULAUSU UMHVERFI

MIÐASALA Í FULLUM GANGI

SUMARGLEÐIN - STUÐMENN
SKÍMÓ - PAPARNIR - NYLON
SNORRI SNORRASON
INGÓ IDOL - BRÍET SUNNA
FLUGELDASÝNING - VARÐELDUR OG SÖNGVARAKEPPNI

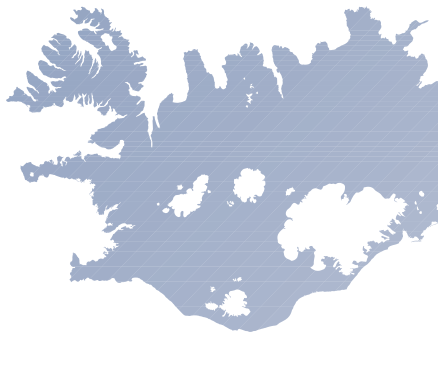
BYLGJAN 20 ÁRA

Galtalækur - þar sem Íslendingum finnst skemmtilegast að tjalda!

Coca-Cola light

DAGSKRÁIN OG VEÐRIÐ HEFUR ALDREI LITIÐ EINS VEL ÚT
MIÐASALA Í HAGKAUPUM

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



landslag
fólkið í landinu

ATVINNUREKANDINN: HÓTELIÐ OG VEITINGASTAÐURINN BJARKALUNDI

Búa sig undir fyrsta veturinn

Þeir sem fara akandi frá höfuðborginni til Vestfjarða hafa margir átt góðar griðastundir við þjóðveginn í Bjarkalundi. Í vetur tóku nýir eigendur við staðnum og í kjölfarið hefur verið ráðist í nokkrar breytingar. Freyja Ólafsdóttir kokkur fór með blaðamanni um staðinn og sagði honum hvað til stendur. „Hér eru allir að bíða eftir flatskjánum," segir hún og bendir á hvítan flöt á veggnum í matsalnum. „Málið er hins vegar það að þetta er tréplata sem sett var fyrir gluggann en það þurfti að taka rúðuna úr til að koma nýja barborðinu inn. Rúðan fer svo aftur í," segir hún og brosir við.

Hún hefur unnið síðastliðin fimm sumur í Bjarkalundi en hún kennir í Lágafellsskóla á veturna. „Það hefur alltaf verið lokað hérna þegar ég fer suður en nú verður breyting á þar sem Bjarkalundur á að vera opinn fram á vetur, jafnvel í allan vetur. Ekki er vanþörf á, því ef menn leggja af stað frá Reykjavík áleiðis til Barðastrandar eftir klukkan fimm á veturna þá hafa þeir engan áningarstað frá Borgarnesi og vestur. Svo er þetta kjörinn staður fyrir fyrirtæki sem vilja bæta andann hjá starfsfólkinu og koma með það hingað þar sem ekkert gemsasamband er."

Ekki láta menn í Bjarkalundi nú hamborgarana og pylsurnar um að laða ferðamenn að, því ætlunin er að halda fjölskylduhátíð þar um verslunarmannahelgina með tónlist, uppákomum og jafnvel leiktækjum.

En til að Bjarkalundur verði til fyrir veturinn þarf að tvöfalda glerin í gluggum og verður senn farið í það verk. Einnig hefur nýjum hitablásurum verið komið fyrir í Bjarkalundi en þau tæki taka loft í kassa sem er fyrir utan, hita það og blása svo innandyra.

STAÐURINN

TÖLUR OG STAÐREYNDIR

Reykhóla-hreppur

Íbúafjöldi í desember 2005:	255
Íbúafjöldi í desember 1998:	309
Íbúafjöldi í desember 1991:	370
Íbúafjöldi á Reykhólum í desember 2005:	119

Sveitarstjóri: Einar Örn Thorlacius, nýr verður ráðinn innan skamms.

Helstu atvinnufyrirtæki: Þörungaverksmiðjan, Dvalarheimilið Barmahlíð, Hótel Bjarkalundur.

Skólar: Reykhólaskóli, Leikskólinn Hólabær, Tónlistarskóli Reykhólahrepps.

Vegalengd frá Reykjavík: 288

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Orkuboltarnir á Reykhólum

Það er sólskin og blíða þegar *Jón Sigurður Eyjólfsson* kemur akandi að Reykhólum. Þar búa kraftmiklir og sjálfsöruggir sveitungar enda fá þeir auka orku úr þanginu og vissuna úr völunni hans Dalla.

„Dæmigerð hjón hér eru karl sem vinnur í Þörungaverksmiðjunni og kona sem vinnur á dvalarheimilinu Barmahlíð," segir Einar Örn Thorlacius, sem senn lætur af störfum sem sveitarstjóri, þegar hann er beðinn um að lýsa lífinu á Reykhólum. 26 manns vinna í Þörungaverksmiðjunni sem er stærsti atvinnurekandinn í hreppnum en svo kemur Barmahlíð þar sem 18 manns vinna. En svo eru það aðrir sem eru að bralla eitthvað á eigin spýtur eins og að framleiða áburð eða stinningarlyf úr þangi.

FRAMKVÆMDASTJÓRINN VIÐ ÞANGIÐ Halldór Óskar Sigurðsson skoðar þangið sem komið hefur verið með að landi. Sjálfur setur hann þang í mat sinn í stað salts líkt og fleiri sveitungar. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN SIGURÐUR

Dalli galdrakarl og stinningarlyfið

„Margir gera gys að þessu og kalla mig Kjartan galdrakarl eftir þessum í Strumpunum," segir Guðjón Dalkvist Gunnarsson eða Dalli eins og hann er kallaður. Blaðamaður kom að honum í skúrnum þar sem hann var að hræra í þangpottinum og minnti í raun nokkuð á umræddan Kjartan.

Salan á áburðinum sem unninn er úr þanginu gengur vel en eflaust þekkja margir til þessa vökva sem seldur er í Blómavali og fleiri stöðum undir nafninu Glæðir. „Mest hef ég selt sjö tonn á ári en það verður þó eitthvað aðeins minna í ár. Þessi vökvi styrkir grasið en lætur það ekki spretta neitt meira en ella. Þess vegna er þetta vinsælt á golfvelli og þeir sem reka þá eru nokkrir af mínum stærstu kúnnum."

En Dalli hefur áhuga á að styrkja meira en gras og gróður. „Eitt sinn þegar ég var að sjóða þangið setti ég matarsóda út í í stað sóda sem ég nota venjulega og þá var ég kominn með hið besta stinningarefni fyrir karla. Reyndar er ég ógiftur svo ég hafði ekkert með það að gera að rannsaka þetta nánar en eftir því sem ég best veit er þessi blanda eins konar Viagra. Ég ræddi við nokkra gosframleiðendur um að reyna að markaðssetja þetta sem orkudrykki en þeir voru ekki að átta sig á þessu. En kannski næ ég að stinna upp áhugann hjá þeim," segir hann og hlær. Kannski væri það við hæfi að stinningarlyf væri framleitt í sveitinni þar sem áður stóðu Tittlingastaðir og Rúnkhús. Svo ekki sé talað um Barma sem standa þar enn og eru hinir fínustu en þar er torfhús fallegt.

DALLI SPYR VÖLUNA Guðjón Dalkvist Gunnarsson fer með þuluna og spyr svo völuna hvort veðrið verði gott í Reykjavík á morgun. Hún kvað svo mundu verða og þá er það bara að sjá hvort eitthvað vit sé í völunni sem hann er að markaðssetja. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN SIGURÐUR

Rýnt í framtíðina

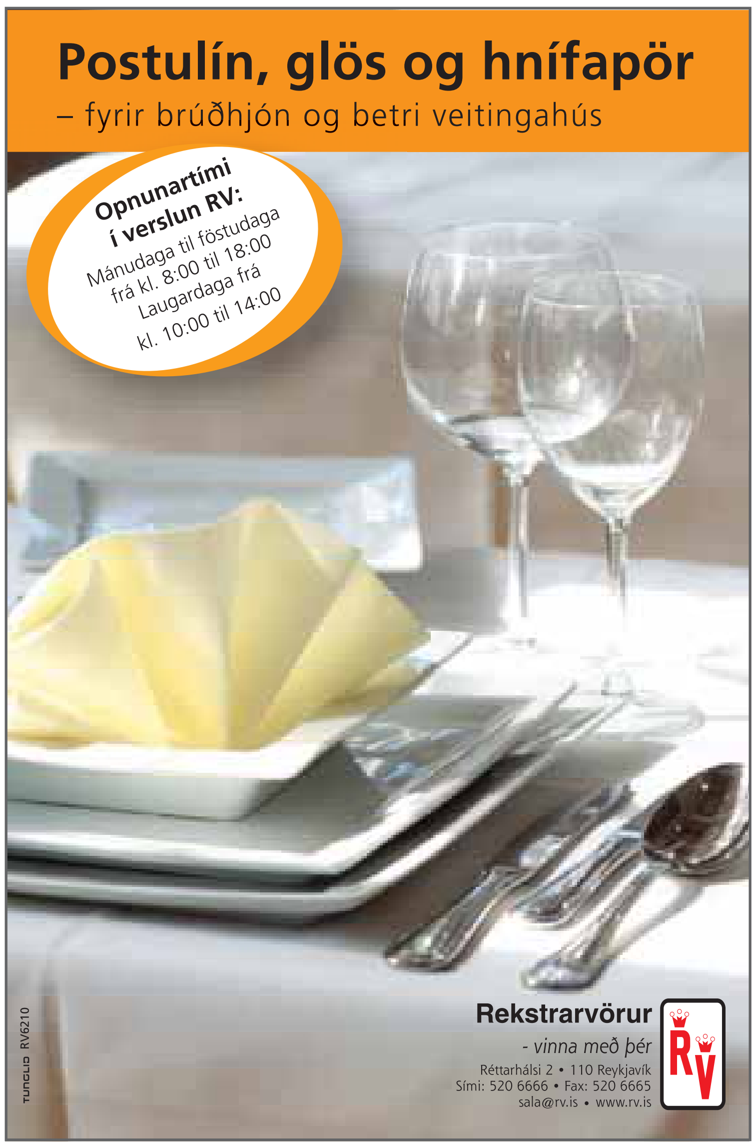
Einnig hefur Dalli hafið framleiðslu á völu eins og þeirri sem forfeður okkar notuðu við völuspá. „Þetta er í raun lítið kindabein í liðnum þar sem fótleggur og lærleggur mætast." Því næst sýnir hann blaðamanni hvernig valan er notuð. Hann rennir henni um hvirfilinn nokkra stund, hallar höfðinu aftur og setur hana milli augna sér og þylur: „Spákona, ég spyr þig! Ég skal þig með gullinu gleðja og silfrinu seðja ef þú segir mér satt. Annars skaltu í eldi brenna ef þú skrökvar að mér." Því næst spyr hann hvort veðrið verði gott í Reykjavík á laugardag, það er að segja á morgun. Þá reisir hann höfuðið svo valan fellur til jarðar og lendir með holuna upp sem þýðir já. Borgarbúar geta svo séð á morgun hvort eitthvað vit sé í völunni.

STEINUNN LILJA ÓLAFSDÓTTIR OG EBENEZER JENSSON Þangmjölið sem síðan fer í bjór, varalit, sígarettu eða eitthvað annað vellur á kerruna fyrir aftan þau Ebenezer og Steinunni en þangað til hún fyllist segja þau sögur úr sveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN SIGURÐUR

Sjávarþang í bjór, varalit og sígarettur

Rétt úti fyrir strönd Reykhóla er Karlsey en þar stendur Þörungaverksmiðjan. Þegar blaðamann bar að voru Ebenezer Jensson og Steinunn Lilja Ólafsdóttir að skipa út þangmjöli. „Þetta er notað alveg í ólíklegustu hluti," segir Ebenezer. „Mér er minnisstætt þegar hingað komu hjón og konan kvartaði mikið undan lyktinni sem er af þessu en þá svaraði karlinn: „Þú lætur ekki svona þegar þú ert að maka þessu framan í þig." En það vill svo til að mjölið er notað í varalit og alls konar snyrtiduft sem konurnar setja framan í sig. Einnig er það komið í lög í Bandaríkjunum að sígarettur verða að hafa efni sem meðal annars er unnið úr þessu mjöli og gerir það að verkum að hún verður sjálfslökkvandi."

Halldór Óskar Sigurðsson framkvæmdastjóri bætir við að mjölið sé notað í efni sem er sett í bjór til að hann freyði meira. Mest er þó mjölið notað í fæðubótarefni og áburð. „Ég borða einnig þurrkað og malað klóþang líkt og aðrir hér. Ég set þetta út á mat í staðinn fyrir salt." segir Halldór. „Það er kannski þess vegna sem íbúarnir hérna hafa alltaf verið eins og gangandi orkuboltar," segir Ebenezer og fer að segja sögur af grófara taginu úr sveitinni af kvennamanni miklum frá árum áður sem átti 14 skilgetin börn með fjórum konum og mörg börn vinnukvenna í sveitinni báru svip hans. Þessar sögur eru ekki eftir hafandi hér en þær væru vissulega góð áminning til þeirra sem ætla að fara að borða þang eða önnur stinningarlyf.



2 fyrir 1

þú færð í kaupbæti alveg eins vöru og þú kaupir

Trefill, húfa og hanskar
svart, flís

Adrenalin pakki
bakpoki m/poka fyrir vökva,
utanáliggjandi rör og skeiðklukku

Bakpoki 10 ltr svefnpoki og vasaljós
blátt, bleikt

Handpumpa

Vindsæng einföld

Sett af stútum fylgir,
12V breytir fylgir bíla

Rafmagnspumpa
pumpar og tæmir, 240VAC

Tryfan 300 svefnpoki
80 cm x 230 cm, 1,7 kg, -5°C

Fire friend ferðagasgrill

- Grillflötur: 40 x 26 cm
- Hæsta stilling: 3 Kw
- Eyðsla: 250 g á klst.
- Virkar bæði með butan- og propangasi
- Hitasteinar fylgja með
- ÞRÝSTIJAFNARI FYLGIR EKKI MEÐ

Göngustafir

Rambler pakki
bakpoki 22 ltr.,
500 ml brúsi
og sjónauki

Útilegustóll
útilegustóll m/glasahaldara

VO_84880 ODDI HÖNNUN

Höfuðlukt

Stálkrús
400 ml

Kokkasett
ryðfrítt stál, 7 hlutir í setti

Brauðrist
4ra sneiða

Gildir til 1. ágúst eða á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

skoðun

SJÓNARMIÐ
STEINUNN STEFÁNSDÓTTIR

Börn eiga ekki að þurfa að hafa áhyggjur af holdafari sínu.

Næring á ábyrgð foreldra

Í frétt í Fréttablaðinu í gær kom fram að aldur stúlkna sem fara í megrun virðist stöðugt færast neðar. Dæmi eru jafnvel um að stúlkur allt niður í sjö ára aldur séu afar uppteknar af því að fara í megrun. Sömuleiðis hefur í íslenskri rannsókn á heilsu og lífskjörum skólabarna verið sýnt fram á að hlutfall þeirra barna sem telja sig þurfa að léttast sé ekki í samræmi við umfang offituvandamáls. Of feitum börnum fjölgar hins vegar einnig og í annarri íslenskri rannsókn hefur verið sýnt fram á að of feitum börnum gangi lakar í námi en börnum í kjörþyngd.

Fyrir fáum áratugum hreyfðu bæði börn og fullorðnir sig margfalt meira en í dag. Dagleg störf fullorðinna tóku mun meira á líkamlega. Veröld barnanna var í samræmi við þetta þannig að leikir fóru meira fram úti við og reyndu iðulega bæði á krafta og þol. Samfélagið allt situr nú kyrrt stóran hluta dags. Leikir barna reyna margir á hugann, samanber ýmsa tölvuleiki, en líkamleg áreynsla er lítil nema helst á þumalfingur, sem oft gegna lykilhlutverki. Í dag virðist meira að segja nánast aflagt að börn fari út og spyrji eftir félögum sínum, það fer fram í gegnum síma, SMS eða MSN.

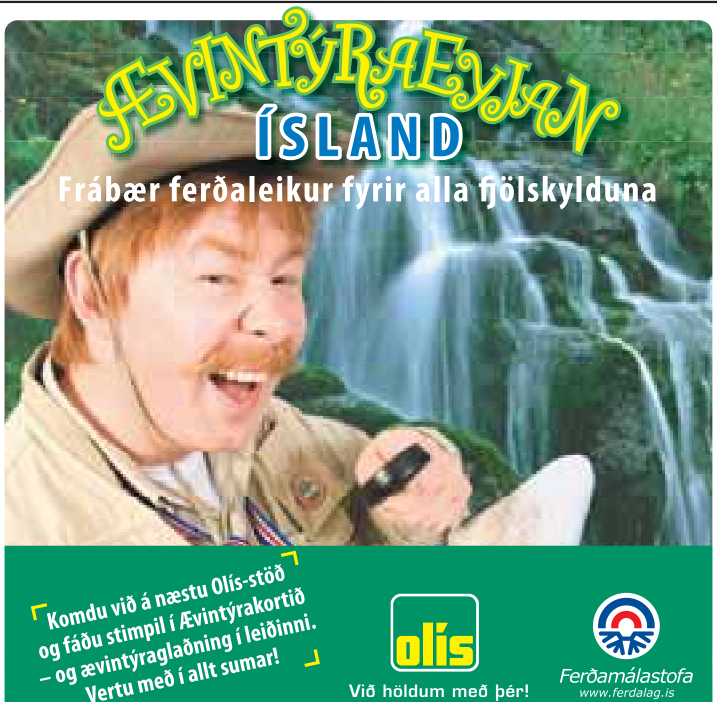
Á sama tíma og stórlega hefur dregið úr hreyfingu stendur ofgnótt matar til boða frá morgni til kvölds og samsetning fæðunnar hefur breyst á þann hátt að fólk virðist fá mun meiri orku úr fæðunni en það hefur þörf fyrir. Menningin í tengslum við máltíðir hefur einnig breyst. Fastir matmálstímar virðast víkja fyrir mun „afslappaðri“ afstöðu til máltíða og matar. Til dæmis virðist hjá yngra fólki koma til greina að fá sér skyndibita á hvaða tíma dags sem er, einnig á tímum sem margir eldri hefðu alls ekki lyst á þungum og brösuðum mat. Við þetta bætist svo gríðarleg sykurneysla, ekki bara í gosdrykkjum og sælgæti heldur einnig ýmsum matvörum sem markaðssettar eru sem hollar og njóta vinsælda meðal barna, eins og mjólkurvörur ýmsar.

Mergurinn málsins er að hver og einn sé heilbrigður og hafi góða orku til að takast á við dagleg verkefni.

Nútímafólk er því ekki endilega svangt þegar að hefðbundnum matartíma kemur. Þegar þetta bætist við annir fjölskyldunnar, þar sem til dæmis íþróttaæfingar unglinga eru allt eins settar niður á hefðbundnum matartímum, er niðurstaðan sú að hinar hefðbundnu máltíðir gegna ekki lengur sama hlutverki og áður.

Meðvitund um mataræði og hreyfingu í þessu breytta samfélagi er mikilvæg en umræðan hefur snúist of mikið um holdafar og útlit. Mergurinn málsins er að hver og einn sé heilbrigður og hafi góða orku til að takast á við dagleg verkefni. Vissulega er hvorki gott að vera allt of feitur né allt of mjór. Hins vegar eru staðalmyndir um holdafar afar skaðlegar, ekki síst þegar þær eru farnar að ná til ungra barna.

Engum er mikilvægara að borða hollan mat en börnum sem eru að vaxa, ekki bara til þess að þau dafni vel heldur einnig vegna þess að í æsku mótast bæði smekkur á mat og matarmenning. Ábyrgð foreldra er því mikil í þessum efnum. Þeirra hlutverk er næra börn sín vel og skynsamlega. Þá þurfa skólar að bjóða börnum girnilegan og um leið hollan mat en til þess að þau hafi smekk fyrir honum þurfa þau þjálfun að heiman.



FRÁ DEGI TIL DAGS

Árni í símann

Ljóst er að Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, menntamálaráðherra og varaformaður Sjálfstæðisflokksins, mun sækjast eftir fyrsta sæti í prófkjöri flokksins í suðvesturkjördæmi fyrir næstu alþingiskosningar. Fyrir nær fjórum árum var hún í fjórða sæti en vildi hærra. Árni M. Mathiesen leiddi listann þá. Gunnar Birgisson var í öðru sæti en hefur afsalað sér þingmennsku. Í þriðja sæti var svo Sigríður Anna Þórðardóttir, fyrrverandi umhverfisráðherra. Lengi hefur verið talað um að Árni ætli að færa sig í Suðurkjördæmi. Hefur hann hvorki játað því né neitað. Nú mun hann vera farinn að huga að þessu af fullri alvöru. Hafa áhrifamenn í kjördæminu fengið hringingu frá ráðherranum sem undirbýr jarðveginn. Mun það vafalaust styrkja flokkinn í kjördæminu þó kjarnakonan Drífa Hjartardóttir hafi leitt listann af myndarbrag.

Eitt mál tilgreint

„Óhjákvæmilegt er að víkja nokkrum orðum að opinberri rannsókn á almenningshlutafélaginu Baugi hf. sem hófst í ágústmánuði árið 2002 með kæru um ætluð auðgunarbrot forstjóra og aðstoðarforstjóra,“ segir í ársskýrslu embættis ríkislögreglustjóra sem kom út í gær. Sagt er að rannsóknin sé án efa sú umfangsmesta og flóknasta sem fram hafi farið hér á landi. Hún snerti grundvallarréttindi almennra hluthafa. Ákæra hafi verið unnin og sett fram með hefðbundnum hætti eins og tíðkist. Hins vegar hafi Hæstiréttur vísað 32 ákæruliðum af 40 frá dómi. Lítið annað er tilgreint og kostnaður skattgreiðenda á rannsókninni enn á huldu.

Lögreglan til tunglsins

Eins og Stefán Eiríksson, nýr lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, hefur bent á er sýnileiki lögreglu mikilvægur. Því keyra lögreglumenn um götur borgar og bæja allan sólarhringinn – ávallt reiðubúnir. Heildarakstur ökutækja lögreglunnar á síðasta ári var 5,5 milljónir kílómetra. Jafngildir það sjö ferðum til tunglsins og til baka. Eða 137 sinnum umhverfis jörðina. Spurning hvort Stefán sendi þá oftar til tunglsins á næsta ári.

bjorgvin@frettabladid.is

Skattsvik annað en skattsvik

Í DAG
SKATTAR

HANNES HÓLMSTEINN GISSURARSON

Morgunblaðið birti á dögunum frétt um, að aðilar skráðir erlendis ættu nú eignir í íslensku atvinnulífi að verðmæti 252 milljarða króna. Aðilar í Belgíu og Lúxemborg ættu hér eignir að verðmæti 90 milljarða, en aðilar í Guernsey 41 milljarð. Flestir þessir aðilar eru íslenskir, en kjósa að skrá félög sín í öðrum löndum.

Í viðtali við blaðið talaði Indriði Þorláksson ríkisskattstjóri um skattsvik og kvað nauðsynlegt að setja lög um, að skattleggja mætti menn í öðrum löndum en þeim, sem þeir skrá félög sín í. Morgunblaðið tók undir það í leiðara, að huga þyrfti að slíkum lögum. Skattar ættu að vera lágir, en enginn mætti skjóta sér undan að greiða þá.

Sjónarhorn ríkisskattstjóra er skrýtið. Í fyrsta lagi ber að gera skýran greinarmun á skattvikum (e. tax avoidance) og skattsvikum (e. tax evasion). Það er ekkert að því að víkja sér undan skatti, þótt vissulega sé ámælisvert að svíkja undan skatti. Menn sýna eðlilega fyrirhyggju með því að haga starfsemi sinni á þann hátt, að skattar af henni verði sem lægstir. Maður, sem stofnar til dæmis einkahlutafélag um starfsemi sína, svo að hann þurfi ekki greiða tekjuskatt af henni sem einstaklingur, er skynsamur.

Í öðru lagi er sú regla hæpin, að skattleggja eigi menn, þar sem þeir búa, en ekki þar sem eignir þeirra verða til. Hugsum okkur mann, sem býr á Spáni, en á frystihús á Íslandi. Auðvitað á hann að greiða opinber gjöld af frystihúsinu á Íslandi, þar sem það er skráð og rekið, en ekki á Spáni. Á sama hátt á fjárfestingarfélag, sem hefur aðsetur á Guernsey, að greiða þangað opinber gjöld. Þar á arðurinn heima. Þar á fjárfestingin sér stað, þótt hún kunni að vera í fyrirtækjum, sem rekin eru í öðrum löndum.

Við þurfum ekki lög, sem auðvelda skattyfirvöldum að afla upplýsinga um eignir Íslendinga erlendis eða sem heimila þeim að skattleggja slíkar eignir hér á landi, heldur lög um ríkan trúnað fjármálafyrirtækja við viðskiptavini sína.

Í þriðja lagi spyr ríkisskattstjóri ekki réttu spurningarinnar: Hvað getum við Íslendingar gert til þess, að landar okkar sjái sér hag í að skrá eignir sínar á Íslandi, en ekki Guernsey? Svarið er einfalt. Við eigum að lækka tekjuskatt á fyrirtæki niður í það, sem þeir eru í Guernsey, 10%, og tryggja einnig góðan trúnað fjármálafyrirtækja við viðskiptavini sína. Þetta er ekki erfitt, enda höfum við þegar lækkað tekjuskatt á fyrirtæki úr 50% niður í 18% með þeim árangri, að skatttekjur af fyrirtækjum hafa aukist, því að lítil sneið af stórri köku getur verið stærri en stór sneið af lítilli köku.

Við þurfum ekki lög, sem auðvelda skattyfirvöldum að afla upplýsinga um eignir Íslendinga erlendis eða sem heimila þeim að skattleggja slíkar eignir hér á landi, heldur lög um ríkan trúnað fjármálafyrirtækja við viðskiptavini sína. Ísland getur orðið alþjóðleg fjármálamiðstöð alveg eins og Guernsey.

Skattyfirvöld um allan heim reyna nú eftir megni að koma í veg fyrir alþjóðlega skattasamkeppni. En slík samkeppni er til góðs, eins og Nóbelsverðlaunahafarnir Milton Friedman og James M. Buchanan og um 200 aðrir hagfræðingar bentu á í opnu bréfi til Bandaríkjaforseta vorið 2001. Hún heldur ríkisvaldinu í skefjum, jafnframt því sem frjáls flutningur fjármagns milli landa eykur hagkvæmni, svo að allir græða að lokum. Ef menn fá ekki að flytja fjármagn sitt til útlanda, þá er einnig hætt við því, að þeir flýi með það í neðanjarðarhagkerfið. Tekjuskatturinn hefur gert fleiri menn að ósannindamönnum en hjúskaparbrot.

Næstu átján mánuði er rétti tíminn til myndarlegra skattalækkana. Áhrifa þeirra tekur ekki að gæta, fyrr en eftir að núverandi þensluskeiði lýkur, en fjárhagur ríkisins er blómlegur um þessar mundir og skuldir þess óverulegar. Tekjuskattur einstaklinga og fyrirtækja þarf að lækka í 10% og fella niður öll vörugjöld og tolla, svo að innfluttar nauðsynjavörur, þar á meðal matvæli, lækki í verði. Þannig heldur góðærið áfram, en breytist ekki í kreppu.

MARKAÐURINN
FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA
Sögurnar, tölurnar, fólkið.

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 RITSTJÓRAR: Kári Jónasson og Þorsteinn Pálsson AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Jón Kaldal og Steinunn Stefánsdóttir FRÉTTASTJÓRAR: Arndís Þorgeirsdóttir, Sigríður Björg Tómasdóttir og Trausti Hafliðason FULLTRÚI RITSTJÓRA: Björgvin Guðmundsson RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR: Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **AÐALSÍMI: 550 5000** SÍMBRÉF Á FRÉTTADEILD: 550 5006 NETFÖNG: **ritstjorn@frettabladid.is** og **auglysingar@frettabladid.is** VEFFANG: **visir.is** UMBROT: 365 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf. DREIFING: Pósthúsið ehf. **dreifing@posthusid.is** Fréttablaðinu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. issn 1670-3871

ALLT HITT

[MATUR TILBOÐ]

Hreindýrahamborgarar slá í gegn hjá landanum þessa dagana. Búllan á Egilsstöðum státar af því að vera eini staðurinn á landinu sem selur slíka borgara. Hreindýraborgararnir eru ekki ósvipaðir venjulegum hamborgurum. Þeir eru bornir fram í brauði en með piparsósu, lauki, lollo rosso-salati og tveimur tegundum af osti.

Drangey veitir 15 prósenta kynningarafslátt af Titan ferðatöskum. Ferðatöskurnar sem um ræðir eru fisléttar, harðar og mjög sterkar. Kynningarafslátturinn gildir til 6. ágúst.

Babalú kaffihúsið á Skólavörðustíg hefur nú fengið vínveitingaleyfi fastagestum staðarins til nokkurrar gleði. Sögur herma að gestir staðarins séu orðnir þreyttir á kaffidrykkjunni einni saman og skála nú fegnir í léttvíni og öli.

GÓÐAN DAG!

Í dag er föstudagurinn 28. júlí, 209. dagur ársins 2006.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	4.21	13.34	22.45
Akureyri	3.46	13.19	22.49

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingasími
550 5000

Auglýsingasími Allt
550 5880

Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is

Guðný Helga, dagskrárgerðarkona á NFS, vill að maturinn sé fallegur og borinn smekklega á borð.

Gleður fólk með mat

Guðný Helga Herbertsdóttir, dagskrárgerðarkona á NFS, er mikill matgæðingur. Hún gefur lesendum uppskrift að satay-kjúklingi sem er vinsæll á hennar heimili og í matarboðum.

„Þetta er einn af uppáhaldsréttunum mínum og mér finnst kjörið að elda þennan mat þegar ég býð einhverjum í mat," segir Guðný Helga. „Það er reyndar skilyrði að fólkið borði hnetur því það er rosalega mikið af hnetum í þessum rétti. Hneturnar gefa mjög sérstakt bragð en það er alveg ferlega gott og næstum því ávanabindandi."

Uppskriftin að réttinum kemur frá Sigga Hall og er einföld þó það taki svolítinn tíma að matreiða hann. „Það ættu allir að geta eldað þennan rétt með góðum vilja. Allt hráefni í honum er ferskt og það finnst mér svo æðislegt við þennan rétt," segir Guðný Helga, sem er ekki mikið fyrir hefðbundinn mat heldur vill krydda hann aðeins öðruvísi og nota ferskar kryddjurtir. Það skiptir hana líka miklu máli að maturinn sé góður og fallegur, hvort sem hún eldar fyrir sig og strákinn sinn eða heldur matarboð.

„Mér finnst gaman að gleðja fólk með því að gefa því gott að borða og maturinn verður líka betri ef hann er skemmtilega settur saman og lítur fallega út," segir Guðný Helga að lokum. Uppskriftina að satay-kjúklingaréttinum er að finna á bls. 2.

erlabjorg@frettabladid.is

Grjónagrautur stendur alltaf fyrir sínu. Til að flýta fyrir er gott að sjóða hrísgrjónin í nokkrar mínútur í smá vatni áður en mjólkin er sett út í. Síðan bara hræra, hræra og hræra ...

- ekta súkkulaðihúð og marsipan

Kleppsvegi 152 | Mán. - fös. 7 - 18. Lau. - sun. 7 - 16.
Smáralind | Mán. - fös. 9 - 19. Lau. 10 -18. Sun. 12 -18.

Madonna Ristorante

Þriggja rétta matseðill

	Verð fyrir einrétta	Verð fyrir tvírétta
Okkar rómaða humarsúpa	990	
Steiktur skötuselur með hvítvínssósu	3.390	4.390
Kjúklingabringa „a la Italiana"	2.950	3.890
Lambafillet með sherrybættri sveppasósu	3.390	4.390
Nautalundir með Chateubriandsósu	3.700	4.690
Súkkulaðifrauð	790	

Einnig úrval annarra rétta á „a la Cartseðli"

Veitingahúsið Madonna / Rauðarárstíg 27-29
Borðapantanir í síma 562 1988 • Madonna síðan 1987 • www.madonna.is

ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!
Langöflugasti miðill unga fólksins er enn að vaxa.
FM957
Auglýsingasími: 550 5000
Samkv. dagbókarkönnun Gallup apríl 2006.

Keppti við þá bestu

Elísabet Alba Valdimarsdóttir er einn færasti vínþjónn landsins. Nýverið keppti hún í Trophée Ruinart-vínþjónakeppninni sem er talin ein af erfiðustu keppnunum í vínfræðum, vínframreiðslu og blindsmakki.

Elísabet Alba Valdimarsdóttir lifir og hrærist í heimi vínmenningar og er talin einn efnilegasti vínþjónn landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Trophée Ruinart-vínþjónakeppnin var haldin í bænum Reims í kampavínshéraðinu í Frakklandi um miðjan júni. Bakhjarl keppninnar er Ruinart-kampavínshúsið. Keppnin er haldin á tveggja ára fresti og er talin vera ein sú erfiðasta í vínfræðum og vínframreiðslu. Alls tóku 35 vínþjónar þátt frá jafnmörgum löndum og fyrir hönd Íslands keppti Elísabet Alba Valdimarsdóttir, vínþjónn á veitingastaðnum Vox á Nordica hóteli.

„Að vera þjónn eða vínþjónn er ákveðin köllun," segir Alba. „Áhuginn á vínunum þróast svolítið sjálfkrafa. Hægt er að eyða allri ævinni í að læra um vín en samt er maður langt frá því að vita allt. Það er það besta og það versta við þetta fag."

Alba er talin vera einn af bestu vínþjónum Íslands. Hún segist heilluð af heimi vínanna enda þarf mikla ástríðu til að ná góðum árangri í jafn erfiðum keppnum og Trophée Ruinart. „Keppnin er fjölbreytt og var mjög skemmtileg. Við tókum skriflegt próf, kepptum í opnun á kampavíni, blindsmakki á léttvíni og staðfestingu á sterku víni, en þar þarf maður að þefa af þremur sterkvínstegundum og segja um hvaða vín er að ræða," segir Alba sem þakkar fyrir að hafa ekki verið kvefuð meðan á keppni stóð.

Umhelling víns skipar ávallt stóran sess í vínþjónakeppnum en strangar reglur gilda um umhellingu víns. Fingur þjónsins mega ekki snerta tappa flöskunnar og ákveðna kúnst þarf til að vinna rétt með handstykkið. Fyrsta skrefið er að hella örlitlu víni í glas og athuga gæði þess með því að þefa. Þar á eftir er víninu úr glasinu hellt í karöflu og notað til að hreinsa hana af óæskilegu bragði. Víninu er svo aftur hellt í glasið og smakkað af þjóninum. Þegar hellt er úr flöskunni sjálfri í karöfluna er notast við kerti. Hlutverk kertisins er meðal annars að lýsa upp háls og axlir flöskunnar svo vínþjónninn sjái hvenær botnfallið gerir vart við sig og geti þannig aðskilið það frá víninu. Þessi lýsing er aðeins brot af því ferli sem farið er í gegnum þegar víni er hellt um. Alba segir þetta vera daglega rútínu hjá sér sem hún þekkir vel en þó sé alltaf stressandi að framkvæma slíkt fyrir framan dómara. Alba var ánægð með frammistöðu sína í keppninni. Hún veit ekki í hvaða sæti hún lenti en aðeins eru gefin upp þrjú efstu sætin. „Það var bara svo magnað að fá að taka þátt," segir Alba.

Alba vakti þó nokkra athygli meðal fjölmiðlamanna ytra enda þykir hún hafa heldur óhefðbundið útlit miðað við stífpressaða vínþjóna víða um heim. Skreytt eyrnalokkum og með hanakamb þótti blaðamönnum Alba heldur rokkuð í annars íhaldssömu umhverfi. „Já, ég stakk svolítið í stúf við hina keppendurna," segir Alba og hlær. „Blaðamennirnir eltu mig hreinlega á röndum til að ræða um hanakambinn. En útlit mitt breytir engu um frammistöðu mína sem vínþjónn, ég get vel þefað af vínum þrátt fyrir lokka og kamb."

Alba stefnir á að keppa um titilinn vínþjónn Íslands með hanakambinn og hæfileika í farteskinu en keppnin, sem haldin er af Vínþjónasamtökum Íslands fer fram í haust. Alba er nú þegar byrjuð að undirbúa sig enda mikið í húfi, ferð á heimsmeistaramót vínþjóna í Barcelona í mars 2007.

johannas@frettabladid.is

Uppskrift Guðnýjar Helgu }

SATAY-KJÚKLINGUR
800-1000 g kjúklingabringur

SÓSA:
3 sentimetrar engifer
8 hvítlauksgeirar
2-3 chilli
1 dl ósaltaðar jarðhnetur
1 dl sojasósa
1/2 dl appelsínuþykkni
2 msk. púðursykur
3 msk. sesamolía
2 tsk. steytt kóríander
2 tsk. steytt cummin
1 krukka af „Crunchy" hnetusmjöri

MEÐLÆTI:
kókosmjöl
saxaðar jarðhnetur
sesamfræ
salat
brauð
annað hvort kúskús eða smjörsteiktar kartöflur

Engifer og hvítlaukur sett í blandara. Síðan bætt chilli og jarðhnetum við. Að lokum rest af hráefni í sósu sett í blandarann fyrir utan hnetusmjörið en því er hrært saman við blönduna í lokin. Ef sósan er allt of sterk er bætt við hnetusmjöri.

Kjúklingur skorinn í litla bita og maríneraður í helmingnum af sósunni. Því lengri tími, því betra. Afgangur af sósu settur í ísskápinn. Kjúklingurinn er svo steiktur á pönnu - aðeins í stutta stund til að loka honum. Síðan er hann settur í eldfast mót og í ofn þangað til hann er eldaður í gegn.

Kókosmjöl, saxaðar jarðhnetur og sesamfræ ristað á pönnu. Látið í fat, kjúklinginn ofan á og stráð aðeins yfir kjúklinginn. Borið fram með sósunni sem var látin í ísskápinn, salati, brauði og annað hvort kúskús eða smjörsteiktum kartöflum.

Uppskrift að sumarlegum silungsrétti

Fyrir þá sem vilja eitthvað hollt og gott í gogginn þá er silungur með mango chutney alveg tilvalinn réttur. Auk þess þarf maður ekki að vera listakokkur til að matseldin heppnist þar sem tiltölulega auðvelt er að matreiða hann. Allt það sem til þarf er:

3 lítil, sundurskorin silungsflök
sítróna sem kreist er yfir
ögn af salti og sítrónupipar
stráð yfir
mango chutney smurt á silunginn
muldum pistasíuhnetum
sáldrað yfir

Köld og fersk sumarhressing

Komdu þér í sumarskap með hressandi krapi.

Margir kvarta undan því að sumarið hafi lítið látið á sér kræla þar sem sjaldan sést til sólar. Það er þó engin ástæða til að láta deigan síga þótt veðurguðirnir sjái ekki aumur á okkur með því að hleypa nokkrum sólargeislum í tilveruna.

Til eru margar aðferðir til að spyrna við sleni sem virðist hrjá marga í lægðunum sem ganga yfir landið. Meðal annars má blanda sér ljúffengan „boozt“, sem er sjálfsagt ein besta eldsneytisgjöf sem völ er á og gott meðal gegn erfiðum degi.

Aðstandendur Boozt Bar, sem hefur um nokkurt skeið verið rekinn í Kringlunni, Spönginni og Laugum við miklar vinsældir, voru svo vinsamlegir að eftirláta okkur einfaldar uppskriftir að þremur booztum, réttara sagt sumar kröpum, sem ættu að kæta hvern þann sem gæðir sér á þeim.

Hressandi og öflugur mangó-krapi sem yljar manni að innan í rigningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

MANGÓ-KRAPI:
1/2 appelsína
1/2 mangó
1/2 epli
1/2 pera
Nóg af klaka

SALSA-KRAPI:
1/2 appelsína
2 stórar sneiðar af melónu
2 sneiðar af ananas
1/2 kíví
Nóg af klaka

Ferskur salsa-krapi, sem kemur manni á suðrænar slóðir. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Ferskur og góður jarðaberja-krapi, sem er fullur af vítamínum, og kjörið að hefja daginn á. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

JARÐABERJA KRAPI:
10 jarðarber
2 epli
Nóg af klaka

40%

Bæði Nóatún og Fjarðarkaup bjóða lambalæri með 40% afslætti. Í Nóatúni kostar það 899 krónur en í Fjarðarkaupum kostar það jurtakryddað 1.089 krónur.

Brúðargjafir og brúðargjafalistar

Lene Bjerre Scandinavian Country Collection

Bæjarlind 6, Kóp. • s. 5347470 • www.feim.is

Opið mánud. - föstud. 10-18 og laugardaga 10-14

FJARÐARKAUP ekki bara verð!

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
FK jurtakryddað lambalæri	1.098	1.830	1.098	40
4x80 g hamborgarar m/brauði og 2 l kók	595	683	150	15
Piparsteik úr kjötborði	2.398	2.998	2.398	20
Fjallalambs blandaðar lærisneiðar	1.394	1.992		30
Svínahnakkasneiðar úr kjötborði	998	1.298	998	25
Rauðvíns læri/leggir frá Matfugli	419	599	419	30
Maísstönglar stórir 4 stykki í pakka	298	398	75	25
Ali hunangs svínakótilettur úrbeinaðar	1.595	2.168	1.595	25
Pepsi max 0.5 l dós	59	95	120	40
Appelsín 0.5 l dós	59	95	120	40
Sumarsvali 3x0,25 l	79	119	26	35
Coca-Cola light 2 l	129	198	129	35
Nóa kropp 500 g fata	398	486		20
Bláberja ostakaka, 8-10 manna	899	1.024	899	10
Frissi fríski 2 l, 3 tegundir	179	198	90	10

Tilboðin gilda til 29. júlí

BÓNUS

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Bónus wc pappír, 12 stykki	195	259	16	25
Bónus eldhúsrúllur, stórar	298	398	99	25
Toppur kolsýrt vatn, 1,5 l	98	139	65	30
Sjóðmaðurinn, harðfiskur	998	Nýtt	4.339	-
Bónus hamborgarar, 5x200 g	909	Nýtt	909	-
XL hamborgarabrauð, 4 stykki	98	Nýtt	25	-
KF sveitabjúgu	298	Nýtt	298	-
Kók, 18x0,5 l	1.399	Nýtt	155	-
Euroshopper súkkulaðibitakökur, 150 g	98	Nýtt	653	-
Doritos snakk, America og Cheese, 200 g	128	157	640	20

Tilboðin gilda til 30. júlí

KRÓNAN

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Krónu kryddaðar grísahnakkasneiðar	1.154	1.649	1.154	30
Krónu kryddaðar svínakótilettur	1.189	1.698	1.189	30
Goða lambalæri sneitt	999	1.249	999	20
Goða hangikjöt soðið	1.619	2.159	1.619	25
Móa kjúklingabringur magnpakning	1.998	2.679	1.998	25
Goða lambasteik	877	1.349	877	35
HD 100% Appelsínu/epla/fjölvítamín safi	269	299	135	10
McCain Superfries Quick franskar	309	386	309	20
Club saltkex	79	95	79	15
Pepsi Max	129	180	65	30

Tilboðin gilda til 30. júlí

NÓATÚN

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Nóatúns þurrkryddaðar lærisneiðar	1.609	2.298	1.609	30
Nóatúns þurrkryddaðar frampartasneiðar	1.189	1.698	1.189	30
Lambainnralæri	2.498	3.298	2.498	25
Lambafille með fitu	2.998	3.798	2.998	20
Grísarif í BBQ sósu	899	1.098	899	20
Lambalæri	899	1.498	899	40
Grísakótilettur	998	1.498	998	35
Kjörís Mjúkís, 4 gerðir	499	729	250	30
Grand Italia Pasta, forma/al eða pesto/carbon	199	309	199	35
Florette Caesar salat	249	389	996	35

Tilboðin gilda til 30. júlí

Þín verslun

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Þurrkryddaðar lamaframpartssneiðar	1.498	1998	1.498	25
Grillpylsur	779	1038	779	25
Borgarnes hangiálegg 150 g	389	519	2.593	25
Hunts BBQ sósa 612 g	199	219	325	10
Tilda Rizazz hrísgrjón 250 g	229	309	916	25
Ora Sólþ. Tómatar 340 g	279	365	821	25
Sun Lolly 10x62 ml	209	219	337	5
Sprite og Sprite Zero 2 l	199	225	100	10
Svali 3x250 ml	109	149	36	30

Tilboðin gilda til 30. júlí

HAGKAUP Skemmtilegast að versla

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Myllu baquettebrauð	169	249	169	30
120 g BBQ hamborgarar úr kjötborði	129	199	129	35
Lambafille mað fitu úr kjötborði	2.998	3.398	2.998	10
Lambahryggur úr kjötborði	1.249	1.575	1.249	20
Siggi sterki hamborgari 2 stk/pk	595	849	298	30

Tilboðin gilda til 30. júlí

Sumarmarkaður

Á morgun verður sumarstemning á Grettisgötu 11 þar sem haldinn verður sumarmarkaður.

Á boðstólum verða meðal annars frægur tangókjóll, espressóvél, marglitir hælaskór, skífusími, hattar og glingur og margt fleira. Allt þetta selst á góðu verði og eru seljendur móttækilegir fyrir prútti.

Markaðurinn hefst klukkan tólf með ljúfum tónum, kaffi og með því, en lýkur um sex leytið. Allir eru hjartanlega velkomnir. **- tg**

Margra grasa kennir á sumarmarkaðnum.

Helmings afsláttur

Allar vörur í Húsasmiðjunni Smáratorgi eru nú á 50 prósenta rýmingarafslætti.

Fyrirhugað er að loka Húsasmiðjunni á Smáratorgi en áður en það gerist á allt að seljast. Samkvæmt Halldóru Steinsdóttur, deildarstjóra kassadeildar Húsasmiðjunnar við Smáratorg, hefur fólk tekið gríðarlega vel í rýmingarsöluna. „Það er allt gjörsamlega troðfullt og þannig er það búið að vera frá því í morgun," segir Halldóra. Hún hvetur fólk til að mæta sem fyrst þar sem vörur klárist hratt. **- tg**

Ýmis tæki og tól er nú hægt að fá á góðu verði í Húsasmiðjunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

TITAN®

Loksins á Íslandi!

Fisléttar ferðatöskur, harðar og mjög sterkar.

5 ára ábyrgð

15% kynningarafsláttur til 6. ágúst

Drangey

Smáralind, sími 5288800, www.drangey.is

GLÓÐinn

Viltu hafa hann mjóann, stuttan, sveran eða stóran?

Skiptir ekki máli allur Kjöris í brauðformi á 150kr.

Ódýrt að taka slátur

Össur Skarphéðinsson þingmaður segist frekar lélegur í öllum sparnaði en man þó vel sín bestu og verstu kaup í gegnum tíðina.

Össur lagði niður ólöglegan heimilisiðnað eftir að hann varð þingmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Bestu kaup gerði ég þegar ég var nýkominn úr námi og var að vinna í Portúgal árið 1986. Ég keypti forkunnarfagurt leðursófasett frá Madeira á ótrúlega góðu verði. Þóttist ég þá dottinn í lukkupottinn enda var ég svo heppinn að búa í borg sem íslenskt skipafélag sigldi til og við fengum flutninginn heim á feikilega góðu verði,“ segir Össur en það eina dýra við innkaupin segir hann hafa verið flutninginn frá Hafnarfirði þar sem skipið landaði og niður á Vesturgötu en hann kostaði jafn mikið og flutningurinn til Íslands. „Þetta sófasett er ennþá stofuprýði í mínum híbýlum og smekkmenn horfa enn á það öfundaraugum. Það er enn í framúrstefnu í húsgagnalínu og listamenn spyrja hvar ég hafi fengið þennan kostagrip,“ segir Össur stoltur og lýsir því næst sínum verstu kaupum.

„Það voru Pajoneer hljómflutningstæki sem ég hafði séð auglýst og sá að þau voru til í fríhöfninni í flugstöðinni. Einu sinni kom ég með það heim en það dugði í þrjár vikur. Þegar ég hafði farið með það í viðgerð í þriðja sinn sá ég að þarna hefði ég keypt köttinn í sekknum og þau enduðu niður í geymslu þar sem ég á þau enn og eru á hraðri leið út í öskutunnu,“ segir hann glettinn.

Að öðru leyti segist Össur ekki duglegur í sparnaði. Hann kaupi það sem hendi sé næst. „Ég geri mér þó far um að kaupa matvörur í ódýrum verslunum og geri öll mín höfuðinnkaup í Krónunni þar sem hún er nánast í næsta húsi við mig,“ segir Össur og rifjar upp gamalt sparnaðarráð frá fyrri tíð. „Hér áður fyrr tókum við slátur á hverju hausti af því við vorum blönk og það var ódýrt. Síðan héldum við því áfram af því það var svo gaman og gott,“ segir þingmaðurinn sem gætir þess einnig vendilega að allir silungar sem hann veiðir séu nýttir til heimilisins en þráni ekki í frystikistunni. „Sumir stórveiðimenn þurfa að byrja veiðitímabilið á að henda úr kistunni löxum frá árinu áður.“

Á háskólaárum sínum nýtti Össur sér einnig líffræðikunnáttu sína til mikilla búbóta. „Ég bjó til úr sykri og ýmsu öðru mjöð sem gladdi bæði mig og vini mína. En það er auðvitað kolólöglegt og virðulegur alþingismaður getur ekki leyft sér að grípa til slíkra ráða lengur og hef ég því lagt heimilisiðnaðinn af,“ segir Össur glaðlega enda staddur á flugvelli á leið í sína fyrstu eiginlegu sólarlandaferð.

solveig@frettabladid.is

Gæðaföt á gjafverði

Verslunin Anas í Firðinum í Hafnarfirði selur allar sínar vörur á einstökum afslætti næstu daga.

Jakki í Anas.

Vandaður kvenfatnaður í Anas er á gjafverði um þessar mundir, að sögn verslunarstjórans. Verið er að rýma til fyrir haustlínunni og því eru flíkurnar sem fyrir eru seldar á verði frá 1.000 upp í 5.000 krónur. Um danska hönnun er að ræða, bæði sparifatnað og sportlegri flíkur og geta margar þeirra talist til heilsársfatnaðar. Merkin eru einkum Créton og Carla. Nefna má að jakkar sem áður kostuðu um 20.000 krónur fást á 5.000 krónur svo nú er gullið tækifæri.

Þrjár á verði tveggja

Ef keyptar eru tvær vörur í verslununum Whistles og All Saints fæst sú þriðja ókeypis.

Útsöluvörur í verslununum Whistles og All Saints í Kringlunni eru nú komnar á 50 til 70 prósenta afslátt. Enn fremur er boðið upp á þrjár vörur á verði tveggja, það er ef keyptar eru tvær vörur fæst sú þriðja og ódýrasta ókeypis með.

Á útsölu í Whistles og All Saints eru föt, skartgripir og skór. Flestar útsöluvörur eru úr vorlínunni en einnig er þónokkuð úr sumarlínunni. Enn fremur eru vörur frá því í vetur á 1.500 krónur stykkið.

50 til 70 prósenta afsláttur er á fötum í Whistles og All Saints.

TEMPUR HEILSUVÖRUR Á 15% AFSLÆTTI Í JÚLÍ

ORIGINAL HEILSUKODDI 61CM
-15% VERÐ KR. 8.075,-

MILLENIUM HEILSUKODDI 64CM
-15% VERÐ KR. 7.990,-

CLASSIC HEILSUKODDI 55CM
-15% VERÐ KR. 7.565,-

COMFORT HEILSUKODDI 70CM
-15% VERÐ KR. 7.820,-

FERÐASETT KODDI OG DÝNA Í TÖSKU
-15% VERÐ KR. 29.900,-

ORIGINAL FERÐAKODDI Í TÖSKU
-15% VERÐ KR. 3.968,-

SESSA 40X42X5 CM
-15% VERÐ KR. 6.301,-

BAKSTOÐ 36X36X7 CM
-15% VERÐ KR. 5.987,-

HÁLSKRAGI
-15% VERÐ KR. 4.847,-

SVEFNGRÍMA
-15% VERÐ KR. 1.713,-

BAKSTUÐNINGUR 68X40X7 CM
-15% VERÐ KR. 7.900,-

ALHIÐA-HEILSUKODDI 50CM
-15% VERÐ KR. 5.367,-

www.design.is ©2006

Betra BAK
Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Opið virka daga frá kl. 10-18
Lokað á laugardögum í júlí

Útsala! Enn meiri verðlækkun
40-70%
afsláttur af skóm og töskum
Gull í Grjóti
Gull í Grjóti • Skólavörðustígur 4 • 101 RVK • s. 551-5050
www.gulligrjoti.is
Opið virka daga 11-18 og laugardaga 11-16

Útsölulok
í marimekko
50%-70%
afsláttur af öllum fatnaði
marimekko®
Laugaveg 56 • Sími 551 7600

tilboð }

héðan og þaðan

Nicotinell reykingarlyfið er á 20 til 40 prósenta afslætti í apótekum á meðan birgðir endast.

Eirvík býður 20 prósenta afslátt af SMEG gaseldavélum. Tilboðsverð er frá 158.800 krónum.

Allar vörur eru á hálfvirði í verslunninni Hjá Hrafnhildi að Engjateigi.

Íslandsmálning er með 40 prósenta afslátt af málningarvörum.

Verslunin Besta veitir 20 prósenta afslátt af kókosmottum sem henta sérlega vel fyrir sumarbústaðinn.

Herralagerinn Outlet veitir 70 prósenta afslátt af vörum sínum.

Bræðurnir Ormsson bjóða tvennutilboð á AEG þvottavél og þurrkara á aðeins 149 þúsund parið.

Bison í Kringlunni lækkar enn verðið á útsölu sinni og býður nú allt að 70 prósenta afslátt.

Tíu prósenta aukaafsláttur er veittur á útsölunnhi hjá Tískuval.

Iðunn veitir allt að 80 prósenta afslátt á útsölu sinni.

Sumarmarkaður stendur yfir í Ellingsen til 4. ágúst. Þar má finna fjölbreyttar sumarvörur á góðu verði.

Útsala hjá Flexor

AFSLÁTTUR AF STUÐNINGSTÆKJUM.

Stoðtækjafræðingar, sjúkraþjálfarar og annað sérhæft starfsfólk veitir faglega ráðgjöf varðandi val á vörum fyrir þá sem finna fyrir óþægindum í baki, mjöðmum, hnjám og fleira hjá Flexor í Orkuhúsinu. Allt að 50 prósenta afsláttur er meðal annars af stuðningshlífum, innleggjum, hitahlífum, íþróttaskóm og fleiru. Flexor er til húsa á Suðurlandsbraut 34.

Vöðlur og veiðistangir

Vöðlur og fluguveiðisett eru á sumartilboði í Útilífi í Glæsibæ.

„Við erum með vöðlujakka og vöðlur úr regnheldri öndunarfilmu á tilboði. Þetta eru vörur í háum gæðaflokki,“ segir Örn Hjálmarsson sem fróðastur er um veiðivörurnar í Útilífi. Hann nefnir að jakkarnir séu léttir, þægilegir og vel hannaðir og að innbyggt flugnanet sé í hettunni. „Vöðlurnar eru fimm laga og vandaðar. Vasar fyrir box og annan búnað eru aðeins til hliðar en ekki beint framan á þannig að þeir eru ekkert fyrir manni þegar maður beygir sig. Þægileg vara sem hefur reynst einstaklega vel,“ segir Örn. Redington flugustangasettið sem er á tilboði kostar nú 21.490 krónur en var á 24.990. „Þetta er amerískt merki sem er búið að vera á markaðnum í um það bil tíu ár og hefur slegið í gegn,“ segir Örn. Á því er lífstíðarábyrgð.

VERSLUNAR MANNAHELGAR BOMBA - B-O-B-A!
• Hermannabuxur frá kr. 2.990
• Gallabuxur frá kr. 990
• Skyrtur frá kr. 590
• Stuttermabolir frá 590
Firði Hafnarfirði | Sími 565 0073
Herra hafnarfjörður
pipar / SÍA

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–22

TIL BIRTINGAR NÆSTA DAG ÞARF AÐ PANTA FYRIR KL. 13.30

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
MÁNUDAG TIL FÖSTUDAGS 8–18
LAUGARDAG OG SUNNUDAG 11–16

notaðir bílar
Ingvar Helgason

OU279 Toyota Avensis EXE, nýskr. 12/05, ssk, ek. 8 þús.km. Verð 3.090.000. Tilboð 2.880.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

UV246 Opel Astra 1.8 nýskr. 02/05, ssk, ek. 31 þús. km. Verð 1.730.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

DM246 Renault Megane nýskr. 11/04, bsk, ek. 38 þús.km. Verð 1.830.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

SP298 Subaru Legacy Wagon nýskr. 01/05, ssk, ek. 24 þús. km. Verð 2.220.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

BT662 Volkswagen Golf Sportline nýskr. 11/04, bsk., ek. 21 þús.km. Verð 2.180.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

UM038 Subaru Impreza nýskr. 02/03, ssk., ek. 108 þús.km. Verð 1.230.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NX346 Subaru Legacy nýskr. 07/01, ssk., ek. 96 þús.km. Verð 1.220.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

NZ280 Jeep Grand Cherokee nýskr.11/05 ssk. Ek. 4 þús.km. Verð 4.590.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

MU083 Volvo S40 nýskr. 05/97, ssk., ek. 139 þús.km. Verð 680.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RH847 Opel Meriva nýskr. 01/06, bsk., ek. 4 þús. km. Verð 1.730.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

ZR344 Opel Corsa Comfort nýskr. 07/01, bsk., ek. 80 þús. km. Verð 820.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

JE386 Volkswagen Polo, nýskr. 06/02, bsk., ek. 94 þús. km. Verð 830.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

AD394 Honda CR-V, nýskr. 10/00, ssk., ek. 104 þús.km. Verð 1.290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

ZG296 Subaru Impreza nýskr. 02/03, ssk., ek.63 þús.km. Verð 1.330.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

DA558 Toyota Yaris nýskr.12/04 bs. Ek. 31 þús.km.V erð.1.290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

MM033 Subaru Legacy Wagon nýskr. 03/00, ssk., ek. 108 þús.km. Verð 980.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RS382 Subaru Legacy Wagon nýskr. 04/03, ssk., ek. 78 þús.km. Verð 1.520.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

DF839 Volkswagen Vento nýskr. 11/97, bsk., ek. 129 þús.km. Verð 390.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TT058 Nissan Micra Visia nýskr.06/04 bs. Ek. 69 þús.km. Verð.1.170.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

YA623 Opel Zafira Comfort nýskr. 06/03, ssk, ek. 64 þús. km. Verð 1.590.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

AO143 Nissan Pathfinder LE IT nýskr. 01/06, ssk, ek. 14 þús. km. Verð 5.260.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

MH326 Subaru Legacy Wagon nýskr. 11/00, ssk, ek. 132 þús. km. Verð 1.080.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

SZ761 Nissan Double Cab E nýskr. 09/04, bsk, ek. 35 þús. km. Verð 2.440.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

NY044 Hyundai Matrix nýskr. 07/03, ssk, ek. 10 þús. km. Verð 1.290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

PK858 Toyota Corolla nýskr.05/03, bsk., ek. 62 þús.km. Verð 1.370.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

DH595 Hyundai Tuscon Diesel, nýskr. 02/05, ssk., ek. 16 þús.km. Verð 2.760.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

OU749 Nissan Almera Comfort nýskr. 01/02, bsk., ek. 78 þús. km. Verð 830.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

DX610 Nissan Double Cab E nýskr, 03/05, bsk., ek. 32 þús. km. Verð 2.690.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SN125 Nissan Micra GX nýskr. 10/00, ssk., ek. 125 þús. km. Verð 580.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PH288 Hyundai Sonata nýskr, 07/00, ssk., ek. 101 þús. km. Verð 890.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

DH267 Subaru Legacy nýskr. 11/01, bsk., ek. 61 þús. km. Verð 1.170.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KJ996 Opel Astra 1.2 nýskr. 06/02, bsk., ek. 83 þús. km. Verð 760.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

UH227 Nissan X-Trail Sport nýskr. 04/02, bsk., ek. 93 þús.km. Verð 1.620.000. Tilboð 1.460.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KF404 Renault Laguna II, nýskr. 02/02, bsk., ek. 92 þús. km. Verð 1.290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

LO945 Ford Escape 3000 XLT, nýskr.06/03, ssk., ek. 57 þús. km. Verð 1.980.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OM968 Opel Astra 1.6GL nýskr. 03/05, bsk., ek. 12 þús. km. Verð 1.640.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NU108 Nissan Almera Acenta nýskr. 09/04, ssk., ek. 17 þús.km. Verð 1.440.000. Tilboð 1.280.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

UT116 Mazda 626 nýskr. 08/97, ssk., ek. 120 þús. km. Verð 540.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

HT522 Ford Focus C-Max nýskr. 04/05, bsk., ek. 33 þús. km. Verð 1.680.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ný Hobby Hjólhýsi á frábæru verði. Allar stærðir og gerðir 10% útborgun, rest lánuð til 84 mánaða. 2. ára ábyrgð.

Bílasala Íslands
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
Sími: 510 4900
www.bilasalaislands.is

Flottastur í ferðalagið. Range Rover 3,0 Dísel, HSE (Vouge) ekinn 148 þús km svartur, dökk innrétting,hlaðinn búnaði,sjónvarp,ofl.ofl. Verð 6,980,000,- Áhv.lán 4,900,000,- Ath. nýr samskonar bíll kostar 14 milljónir.

Bifreiðasalan
Tangarhöfða 2, 112 Reykjavík
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

Bílaland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

Nissan Patrol Elegance árgerð 2000. Ekinn 168 þ. km. Verð kr. 2300.000.

Höfðahöllin
Klettháls 2, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

Bílar til sölu

NÝTT! Bílaleitar-Vélmenni. Finnur bílinn á augnabliki! Tóti er tengdur fleiri hundruð bílasölum með yfir þrjár milljónir bíla á söluskrá. Smelltu á Tóta á islandus.com og hann finnur bílinn um leið, reiknar út verð í Íslenskum krónum með flutningsgjöldum tolli og VSK á augabraði og sýnir þér niðurstöður strax á islandus.com vefsíðunni. Í dag fylgir Ábyrgð frá Vörður-Íslandstrygging á öllum bílum Islandus.com og hægt að fá viðbótarábyrgð í allt að 5 ár! Við seljum bíla langt undir markaðsverði. Sími þjónustuvers 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com

BMW M 5 2001, ek. 106 þ. 18" felgur, lúga, leður, Naví magasín, sími, sjónvarp, einn með öllu. Stórglæsilegur bíll. Ath öll skipti. Verð 4.690 þ. Áhv. lán 3.590 þ. Fæst á mjög góðu verði gegn staðgreiðslu. Uppl. í s. 699 6661.

PT Cruiser, árg. '05, ek. 5 þ. m, v. 1.990 þ. S. 692 1065.

Mini 2003
Ek. 28 þ. km, 90 hö. Rauður, mjög vel með farinn. Áhvílandi 2.000.000, Sjóvá. Verð 2.100.000. Uppl. í s. 897 4583.

Tilboð! Subaru WRX STi '03, ek. 60 þ., Borla 3" púst, turbo timer, ofl! 150 þ. út + yfirt. á láni sem er 2,5 m. S. 869 3538.

Toyota Corolla 1,6 árg. '01, ek. 62 þús., ssk. Yfirtaka á láni 800 þús. 100 þús. milligjöf. Uppl. í s. 849 6648.

Golf. árg. '00, 2,0 ltr. vél ssk., topplúga, álf. Ek. 100 þ. Uppl. í s. 892 5739.

Tilboð 99 þúsund
Toyota 4 runner árg. '91 ek. 220 þús. sk. '07, 5 gíra, krókur. Uppl. í s. 846 2010.

VW Golf 1.6 árg. '98, beinsk., ek. 129 þ. 15" álfelgur, aukadekk á felgum, mp3 spilari, smurbók, vindskeið. Verð 690.000. S. 590 5763.

VW Golf GTI Turbo árg.99. Ný kúpling, bremsur, tímareim og fleira. Sumar og vetrardekk. Uppl. í s. 849 6319.

Tveir góðir! Opel Omega árg. '96 verð 240 þús. s. 660 2549, einnig Ford Mondeo árg. '95 verð 750 þús. s. 898 2118.

Til sölu Dodge Ram 1500, árg. '95, ásamt vel búnu Fleetwood tracker, 8 feta, pallhýsi árg. '99. Svefnpláss fyrir 5, ísskápur, WC, heitt og kalt vatn. Vel með farið og lítið notað hús. Uppl. í síma 840 5765.

Til sölu Mazda 3232 árg. 1996, rauð að lit. Silboð óskast. S. 844 7075.

Daewood Laguna '98, ek. 115 þ. Verð 170 þ. Nissan Sunny '94, ek. 160 þ. Verð 130 þ. Hyundai Pony '94, ek. 150 þ. Verð 75 þ. Allir sk. '07. S. 690 1433.

Ódýr bíll til sölu. Renault Clio árg. '93 í góðu standi. Ek. 140 þús. Verð 110 þús. Uppl. í s. 865 1589.

0-250 þús.

Til sölu Toyota Corolla árg. '97. Ek. 180 þús. Vetrardekk á felgum fylgja. Verð 200 þús. Uppl. í s. 867 5910.

Aðeins 190 þús stgr
Fyrir þennan nýskoðaða gæðabíl, Renault Twingo árg.'97. Ek. 90 þús. Uppl. í s. 824 9093.

Cherokee'87, 4 ltr, með skoðun, staðsettur á Egilsstöðum. Selst á 70 þús. Uppl. í s. 864 1185.

Til sölu Subaru Impreza 1600 árg. '98, keyrð 194 þús. Verð 200 þús. ný tímareim og sparneytinn. Uppl. í s. 861 6955.

Útsala - Útsala
Grand Cherokee árg. '95 á 220 þúsund. Uppl. í síma 692 3733.

Til sölu Hyundai Accent árg. '00 þarfnast lagf., lítið keyrður. Verð 70-100 þús. Uppl. í s. 663 8155.

4 mánaða kínverskt 150cc skellinaðra/enduro"krossari" til sölu. Upplagt byrjendahjól eða upprifjunarhjól. Er ekki skráð, ath. fer á rautt númer vid skráningu. Verd c.a. 120.000 kr. Uppl. í síma 699 5321, Gísli.

Hyundai Accent árg. '97, ek. 120 þús., nýsk., verð 50 þús. Áhv. 208 þús. Uppl. í s. 697 5176.

Toyota Corolla árg. '95, sk. '07, station. Verð 130 þús. Uppl. í síma 869 3695.

250-499 þús.

Peugeot 306 árg. '01 beinsk. 4 dyra grænn ek. 152þ.km Yfirtaka á láni 867 0891.

Til sölu Subaru Impresa árg. 97. ekinn 113 þús., sjáfsk. 4x4. Uppl. í s. 845 2520 og 695 6440.

Toyota Corolla XLi, árg. '97. Ek. 163 þús. km. Í góðu standi og skoðun til 2007. Er á nýjum heilsársdekkjum, auka dekkjasett og dráttarbeisli fylgir með. Verð 370 þús. en staðgr. 320 þ. Sími 587 1594 & 895 1593.

Mazda 98 græn skoðuð 07 nokkuð vel með farin ekinn ca. 127 þ. þarf að seljast fljótt vegna flutninga uppl. í s. 866 8040.

Til sölu VW Vento GL árg. '97, nýskr. 06/'96, sjálfsk., ek. 120 þús. km, vetrardekk + aukadekkjagangur. Verð 290 þús. S. 899 7552.

Til sölu Skoda Felicia árg. 2000. Verð 330 þús. Uppl. í s. 892 2069.

500-999 þús.

Ford Econoline selst ódýrt '94 nýskoðaður 15 manna vel hirtur. Uppl. í s. 895 8898.

Tilboð Volvo S40
árg. '97, 2L, bsk., 17" á nýjum Low P., 15" álf. á vetrard., saml., filmur, CD, box+magnari. Ek. 117 þús. Flott eintak. Verð 520 þús. S. 696 6946.

BMW 316 árg. '97, ek. 150 þ. Verð 600 þ. Uppl. í s. 896 1878.

Honda CRV árg. 1998 verð 690.000 áhv. 500.000 vetrar og sumard. uppl. í s. 820 0822.

1-2 milljónir

BMW 325i árgerð 1995, blæjubíll, ekinn 60.000 km, glæsikerra sem ný, keypt af eiganda í Californiu algjör dekurkerra. S. 898 0713.

Til sölu MMC Galant ES 2400, árg. '02. Ek. 39 þús. mílur, ssk., leður. Verð 1.500.000, áhv. 1.000.000. Sími 898 7741.

Bílar óskast

Dekurbíll
Óska eftir Jagúar XJ6 eða XJ8 árg. 84-87. Bíllinn þarf að vera ryðlaus í mjög góðu ástandi að utan sem innan. Uppl. í s. 897 1404.

Dýrari bíll
óskast í skiptum fyrir Palomino Munstang fellihýsi með öllu, árg. 07/2003. Uppl. í s. 693 3777.

Jeppar

Nissan Titan 5,6 LE ssk. 15 þ. km. Einn m/öllu, v. 4.500 þ. skipti möguleg. Uppl. í s. 820 3433.

Musso E23 árg. '98 nýskráður 04/2000, ekinn 109 þ., góður sparneitinn jeppi á góðu verði. Tilboð 590 þ. stgr. Upplýsingar í s. 898 8102.

KERRUR / FJÓRHJÓL TIL SÖLU

Þýskar álkerrur

fyrir fjölskylduna, verktakann, sveitarfélagið. Vandaðar kerrur frá einum stærsta framleiðanda Evrópu. Kerrur sem slegið hafa í gegn síðustu ár. Sumarsendingin nýkomin. Leitið upplýsinga og skoðið hið mikla úrval. Margar stærðir og gerðir.

Bæjardekk Langatanga 1a - Mosfellsbæ - Sími: 566 8188
Fjarðanet hf. - Grænigarður - Ísafjörður - S.470 0836

BÍLAR TIL SÖLU

VERSLUNARMANNAHELGI UM ALLT LAND

HVAÐ VERÐUR UM AÐ VERA?

SJÁ BLS. 8

[SÉRBLAÐ UM FERÐALÖG OG ÚTILEGUMAT – FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2006]

ferðahelgin

EFNISYFIRLIT

Í ÞÁ GÖMLU DAGA
Ferðalög fyrr og nú
BLS 2

ÓÞARFI AÐ EIGA JEPPA
Húsadalur í Þórsmörk
BLS. 4

TIL Í SLAGINN
Útivistarfatnaður
BLS. 6

ORKURÍKT, ILMANDI OG LYSTUGT
Ferðamaturinn
BLS. 10

BÆKURNAR BÆTA ÖLLU VIÐ
Ferðabækurnar
BLS. 14

ALLT FYRIR NESTIÐ
Réttu fylgihlutirnir
BLS. 16

ÁNINGARSTAÐIR UM ALLT LAND
Veitingastaðir
BLS. 18

ALLIR KLÁRIR Í TJÖLDIN
Útilegubúnaður
BLS. 22

EINFALT OG GOTT Á GRILLIÐ
Grillmeistararnir velja
BLS. 24

INNST Í STÓRU GILI STENDUR HÚS
Strútsskáli
BLS. 26

Láttu þér líða vel

Það þarf ekki að vera kalt að sofa í tjaldi.

ALGENG MISTÖK LEIÐA TIL KULDA OG LÍTILS SVEFNS. Það er algjör misskilningur að það sé kalt að sofa í tjaldi. Með smá þekkingu og leiðbeiningum má breyta löngum köldum vökunóttum í væran svefn. Heiðar Ingi Ágústsson, eigandi útivöruverslunarinnar Everest, segir óvana helst gera tvenns konar mistök.

„Annars vegar eru það vindsængurnar. Fólk gleymir því að jörðin er köld og loftið í vindsænginni leiðir kuldann í gegn. Það er æskilegt að setja álteppi undir vindsængina eða flísteppi ofan á hana.

Hitt atriðið er að treysta ekki svefnpokanum. Fólk kemur inn í tjald í kulda, vill ekki klæða sig úr öllu og fer því í töluverðu af fötum í pokann. Þá er pokinn ekki að þjóna sínu hlutverki og nær ekki að halda hita á líkamanum.“ Heiðar segir gott að vera í ullarnærfötum í svefnpoka þar sem þau leiði hitann í gegnum sig. „Að fara kappklæddur í pokann eru mikil mistök.“ Svefnpokar eru merktir sérstaklega með kuldaþoli. Heiðar segir að í sumarferðir henti -10° eða -12° poki fyrir flesta. „Það er franskt fyrirtæki sem prófar pokana og tölurnar segja til um lægsta hitastig sem fólk getur klárað nóttina í, þó hún verði ekki þægileg. -10° poki er til dæmis bara þægilegur niður í kannski 4° hita,“ segir Heiðar. Svefnpokar þurfa alls ekki að vera dýrir og hjá Everest er hægt að fá góða sumarsvefnpoka frá tæpum fjögurþúsund krónum. Munurinn á góðum poka og lélegum felst í mismunandi trefjum í fóðrinu. Í góðum pokum eru fleiri holur í trefjunum, sem auka hæfni þeirra til að geyma loft og þar með einangrunargildi.

Dæmi um dýnu og svefnpoka sem henta vel fyrir sumarferðir. Dýnan er á 4.995 og svefnpokinn á 3.995.

Fyrir þá sem eru að koma sér upp útilegubúnaði mælir Heiðar með því að byrja á dýnunni. „Ég mundi byrja á því að fá mér sjálfuppblásna dýnu sem er bæði með frauði og lofti innan í. Hún er þynnri en vindsæng, kannski 3,5 cm á þykkt, en einangrar mikið betur en 6 cm vindsæng. Svona dýnur eru með ventli sem er opnaður og dýnan látin soga í sig loft. Svo er blásið í hana og ventlinum lokað,“ segir Heiðar. Slíkar dýnur kosta frá tæpum fimmþúsund krónum og geta skilið á milli svefns og vöku í tjaldferðum.

einareli@frettabladid.is

Heiðar segir að yfirleitt séu mistök þess valdandi að fólki sé kalt í tjöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Sumartilboð
25%
afsláttur*

Nicorette Fruitmint
Nýtt bragð
sem kemur á óvart

Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætta á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.**
Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ. **www.nicorette.is**

***Meðan birgðir endast**

Þjóðhátíð í Eyjum árið 1971. Í rauninni er margt eins, hvítu tjöldin eru ennþá á sínum stað.

Í þá gömlu daga

Útileguhættir Íslendinga hafa ekki alltaf verið eins íburðarmiklir og þægilegir og þeir eru núna. Gunnar H. Hjálmarsson er þrautreyndur ferðamaður og segir hann mikinn mun á útilegum dagsins í dag og áður fyrr.

Í dag er öldin önnur en þegar Íslendingar voru að feta sín fyrstu skref í útilegum. „Þetta var náttúrlega einfaldur búnaður lengi vel, menn voru bara með sitt tjald og með mjög frumstæðan útilegubúnað,“ segir Gunnar Hjálmarsson. „Þetta var dýr búnaður og ekki höfðu allir efni á honum,“ segir hann og bætir því við að útilegur hafi heldur ekki verið eins algengar og þær eru í dag. „Það kom oft fyrir að fólk var að útvega sér eitthvað í líkingu við hvítu vegagerðartjöldin sem heilu vinnuflokkarnir lágu í á sumrin,“ segir hann.

Nanna Kaaber er einn af stofnendum Útivistar. Hún segir að þar sem tjaldútbúnaðurinn hafi lengi vel ekki verið mjög góður hafi ferðamenn oft reynt að gista í ferðaskálum þar sem kostur var á. Munurinn á aðbúnaði fyrir nokkrum áratugum og því sem við þekkjum í dag er gríðarlega mikill því núna fara fæstir í útilegu án þess að hafa sérhannaðar útivistarvörur fyrir hvaða aðstæður sem er.

Gömlu tjöldin með fortjaldi og svefntjaldi og súlu í miðjunni eru á hröðu undanhaldi. MYND/NANNA KAABER

Þessi mynd er tekin fyrir um það bil 50 árum síðan. Eins og sjá má höfðust Íslendingar við í mun frumstæðari tjöldum en nú þekkist.

Gamall jeppi kemur sér í vandræði í Landmannalaugum fyrir tæpum 30 árum síðan. Farþeginn í framsætinu þurfti að stinga sér til sunds í ískaldri jökulánni og bjarga sér þannig. MYND/NANNA KAABER

Það var ekki eins mikill glæsileiki yfir útilegum á 7. áratugnum og þekkist í dag.

Ómissandi í ferðalagið

Einfaldleikinn í fyrirrúmi

Eyrún Magnúsdóttir tekur með sér nóg nesti þegar hún fer í útilegur.

„Það skiptir öllu máli að vera vel nestaður þegar maður fer í útilegu. Ég tek með mér haug af smurðum samlokum, ávexti, trópí og kalda kjúklingaleggi en það sem mestu máli skiptir er flatkökur með hangikjöti. Hamborgararnir eru bestir á grillið en þó það sé eflaust gaman að vera með voða skipulagðan matseðil læt ég bara einfaldleikann ráða. Málið er bara að vera skipulagður og hafa allt nesti tilbúið áður en það er lagt af stað í útileguna. Svo er bara að njóta útiverunnar með góða nestið sitt.“

ÞJÓÐHÁTÍÐ Í VESTMANNAEYJUM

EYJAR 06

SKELLTU ÞÉR TIL EYJA!

LÉTTÖL

Todmobile + Stuðmenn + Bubbi + Í svörtum fötum
Á móti sól + Dr. Spock + Hoffman + Dans á rósum + Jet Black Joe
Hálft í hvoru + Foreign Monkeys + Brekkusöngur + Brenna+ Flugeldasýning

Miðasalan er hafin í Nesti
og á völdum ESSO stöðvum.
Miðaverð í forsölu er 8.500 kr.
Almennt miðaverð er 9.900 kr.
Sjá nánar á www.esso.is + www.dalurinn.is

Landsflug sér um að koma þér á Þjóðhátíð.
Bókun í síma 570 3030 eða á www.landsflug.is

PEPSI MAX
Esso
og vodafone

Nei við nauðgunum

KARLAHÓPUR FEMÍNISTAFÉLAGS ÍSLANDS MUN UM NÆSTU VERSLUNARMANNAHELGI STANDA FYRIR ÁTAKI GEGN NAUÐGUNUM.

„Með þessu átaki viljum við vekja karla til umhugsunar um hversu hræðilegar afleiðingar nauðganir hafa í för með sér fyrir alla málsaðila,“ segir Hjálmar Gunnar Hjálmarsson, meðlimur í hópnum. „Staðreyndin er nefnilega sú að karlmenn eru í yfirgnæfandi meirihluta gerendur í nauðgunum eða á bilinu 96-98 prósent, á meðan konur eru í flestum tilfellum fórnarlömb. Karlar eru yfirleitt líka gerendur þegar körlum er nauðgað og því engin ástæða til að sleppa þeim við umræðuna,“ bætir hann við.

Að sögn Hjálmars er þetta fjórða árið í röð sem staðið er fyrir átaki af þessu tagi í tengslum við verslunarmannahelgi, en í sjötta sinn sem hópurinn fer af stað. „Í fyrsta sinn var farið af stað undir slagorðinu „Karlmenn segja nei við nauðgunum“ og má segja að þar með hafi grunnurinn verið lagður að hugmyndafræði hópsins,“ útskýrir hann.

Hjálmar Gunnar Hjálmarsson er ánægður með áhugann sem almenningur hefur sýnt starfsemi karlahóps Femínistafélags Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hjálmar segir erfitt að mæla árangurinn af starfsemi hópsins. „Því miður liggja ekki fyrir tölur um fjölda nauðgana um hverja verslunarmannahelgi. „Vissulega berast Stígamótum tilkynningar á ári hverju og kærur eru lagðar fram, en vegna misræmis gefur það ekki rétta mynd af ástandinu. Staðreyndin er nefnilega sú að ekki er kært í öllum tilfellum og svo geta liðið fjölmörg ár áður en fórnarlömb gefa sig fram.“

Hjálmar segir mesta árangurinn sjást af viðmóti almennings í garð hópsins, sem verði jákvæðari með ári hverju. „Við þurfum ekki lengur að útskýra hugmyndafræðina frá grunni og skynjum aukinn áhuga. Í fyrra sýndi áhuginn sig meðal annars í því að menn sóttust jafnvel eftir því að dreifa barmmerkjum og bolum fyrir okkur. Við upplifðum ekki frumkvæði af þessu tagi fyrir fjórum árum og erum ánægðir með hugarfarsbreytinguna sem hefur átt sér stað.“

Hjálmar segir að líkt og á síðustu árum verði hópurinn áberandi við helstu umferðarmiðstöðvar og ÁTVR, þar sem barmmerkjum, bolum og plakötum verði dreift til að vekja athygli á málstaðnum. Þá er einnig á stefnuskránni að halda út í Vestmannaeyjar en það er í fyrsta sinn sem karlahópurinn fer þangað. *- rve*

Ómissandi í ferðalagið

Mikilvægt að verðlauna sig

ÓLAFUR ÖRN HARALDSSON ER FORSETI FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS. HANN HEFUR ÁRALANGA REYNSLU AF FERÐALÖGUM OG VEIT ÞVÍ MANNA BEST HVAÐ ER MIKILVÆGAST AÐ HAFA Í NESTISTÖSKUNNI.

„Það er náttúrlega enginn einn hlutur sem er ómissandi heldur ýmislegt,“ segir Ólafur þegar blaðamaður spyr hann um nauðsynlegt nesti í útileguna. „Mér finnst eiginlega að það þurfi að skipta þessu í tvennt. Annars vegar verður maður að taka með sér góðan mat sem er heppilegur til að verða saddur af, veitir góða næringu og lætur manni líða vel.

Svo er líka alveg bráðnauðsynlegt að hafa eitthvað sem er gott í munninn til að gleðja sig og samferðamennina,“ segir Ólafur.

Morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins og Ólafur segir að því sé eins farið í útilegunni.

„Það er nauðsynlegt að borða góðan morgunmat, til dæmis múslí. Ef maður ætlar að ganga mikið er gott að borða orkuríkan mat eins og brauð og súpur yfir daginn og borða svo þurrmat á kvöldin,“ segir Ólafur og bætir því við að feitmetið sé alltaf gott á löngum göngum, „Það er gott að taka með sér smjör, kæfu og eitthvað í þeim dúr. Svo er harðfiskurinn auðvitað ómissandi og þá að sjálfsögðu með miklu smjöri,“ segir Ólafur.

Ólafur segir það nauðsynlegt að taka einhver sætindi með í ferðalagið til að verðlauna sig. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Þótt hollustan verði að vera í fyrirrúmi segir Ólafur að það sé nauðsynlegt að taka einhver sætindi með í ferðalgið. „Maður verður að hafa eitthvað að hlakka til enda eiga ferðalög að vera skemmtiferðir. Þegar maður kemur þreyttur í tjald eða skála að kvöldi til er um að gera að verðlauna sig fyrir afrek dagsins með einhverju gotteríi,“ segir Ólafur og bætir því við að hér verði smekkur hvers og eins að ráða því hvað verði fyrir valinu.

Ferðamenn hvíla þreytta fætur í Þórslaug.

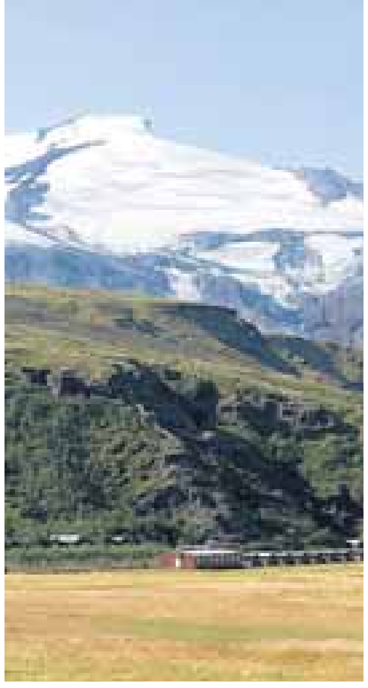
Óþarfi að eiga jeppa

Það er margt hægt að gera um verslunarmannahelgina annað en að fara á skipulagða útihátíð. Það er til dæmis alltaf gaman að koma í Húsadal í Þórsmörk. Þar hafa Kynnisferðir komið sér upp góðri aðstöðu og svæðið er algjör paradís fyrir ferðamenn.

Þegar blaðamaður Fréttablaðsins átti leið í Þórsmörk var glampandi sól og Húsadalur skartaði sínu fegursta. Á pallinum við veitingaskálann sátu skálaverðirnir Ásdís Benediktsdóttir og Kristín Ósk Matthíasdóttir og sleiktu sólina í pásunni sinni. „Þetta er skemmtilegasta sumarvinna sem hægt er að komast í,“ segir Ásdís og Kristín bætir við að það sé ekki slæmt að eyða sumrinu fjarri mannabyggðum. „Við vinnum í tíu daga og fáum svo frí í fimm. Þá er ágætt að skreppa aðeins í bæinn og svona til þess að fá samband við siðmenninguna,“ segir Kristín og hlær.

Starf skálavarðar í Húsadal felst í því að taka á móti gestum, halda svæðinu hreinu og sinna þeim sem koma á svæðið. Það þarf líka að slá grasið og sjá til þess að allt sé sem snyrtilegast. „Svo er líka boðið upp á veitingar hér í skálanum sem við sjáum um,“ segir Ásdís en boðið er upp á heita súpu í hádeginu auk þess sem vöfflur, pylsur og kaffi renna ljúflega í maga ferðamannanna.

Undanfarin ár hefur mikil uppbygging átt sér stað í Húsadal og margir átta sig ekki á því að þangað er hægt að fara án þess að kúldrast í tjaldi. Þrír stórir skálar eru á svæðinu sem taka, hver um sig, um það bil 30 manns í gistingu. Einnig er boðið upp á gistingu í átta smáhýsum sem taka fjóra til fimm í gistingu. „Það er líka góð aðstaða fyrir þá sem kjósa að vera í tjaldi,“ segir Ásdís um leið og hún bendir blaðamanni á stórt aðstöðuhús sem stendur við hlið veitingaskálans. „Þarna er eldunaraðstaða og gott pláss til að borða og svo eru sturtur, salerni og gufubað í hinum endanum.“ segir Ásdís. Hún bætir því við að aðstöðuhúsið hafi meira að segja verið notað sem athvarf fyrir hressa ferðamenn sem vildu syngja karókí eitthvert kvöldið. „Sundlaugin okkar, Þórslaug, er líka rosalega vinsæl en við erum svo heppin að hafa heitt vatn hérna í Húsadal,“ segir Kristín. Þórslaug var búin til fyrir nokkrum árum og meðan blaðamaður dvaldi í Húsadal var ávallt einhver að baða sig í lauginni enda ekki amalegt að láta þreytuna líða úr sér í heitu vatninu.


Náttúrufegurðin í Húsadal er engu lík.

Ásdís og Kristín segja starf skálavarðarins einstaklega skemmtilegt.

Boðið er upp á gistingu í átta smáhýsum.

Ásdís og Kristín segja að hlutfall íslenskra og erlendra ferðamanna sé fremur jafnt í Húsadal. „Útlendingarnir koma stakir en Íslendingarnir í hópum,“ segir Ásdís og bætir því við að það sé vinsælt hjá hópum að skreppa í Húsadal eina nótt eða svo. „Útlendingarnir eru ljúfir sem lömb og það eru frekar Íslendingarnir sem eru með eitthvert skrall. Það er samt liðin tíð að hér sé mikið fyllerí og svall og yfirleitt er ákaflega friðsælt hérna,“ segir Kristín.

Í Þórsmörk er nóg að sjá fyrir ferðalanga og þegar blaðamaður spyr hvernig tímanum sé best varið svara stelpurnar því til að allir sem komi í Húsadal gangi á Valahnúk. „Stundum kemur fólk hingað og stoppar bara í þrjá tíma og spyr hvað það eigi að gera. Þá er vinsælt að skreppa á hnúkinn enda er útsýnið þaðan frábært,“ segir Ásdís og Kristín bætir því við að það sé algengt að fólk skreppi í dagsferðir frá Reykjavík og inn í Húsadal. „Þá kemur leiðsögumaður með hópnum og þau ganga hér um svæðið. Það er hægt að gera ótrúlega margt hérna og gönguleiðirnar eru óteljandi. Margir halda að það sé nauðsynlegt að eiga jeppa og tjald til að komast í Þórsmörk en það er alls ekki þannig. Það er bara um að gera að taka rútuna og bóka gistingu í skála eða smáhýsi. Við höfum líka boðið upp á þá þjónustu að lóðsa fólk yfir ána,“ segir Kristín.

Þær stöllur eru sammála um að hvergi sé betra að vera yfir sumartímann en einmitt í Þórsmörk. „Það er svo mikið tímaleysi hérna, maður veit ekkert hvaða dagur er og það skiptir líka ekki máli,“ segir Ásdís. „Svo er líka alltaf svo gott veður hérna,“ segir Kristín.

thorgunnur@frettabladid.is

ALLT Í ÚTILEGUNA

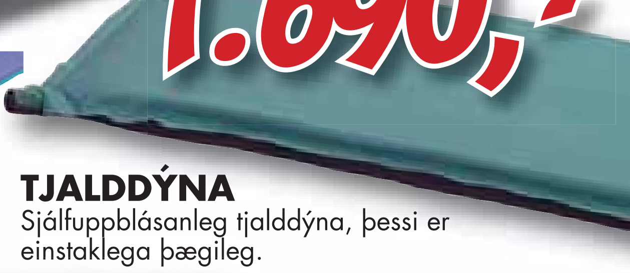
„POP UP" TJALD
Gott 2ja manna tjald sem mjög fljótlegt er að tjalda. Aðeins nokkur handtök.
St. 205x140 sm.
Þyngd 3,1 kg.

VERÐ FRÁ:
990,-

VELOUR VINDSÆNGUR
Virkilega góðar og vandaðar dýnur, 22 sm þykkar og góðar.
Fást í nokkrum stærðum.
Þessar eru nauðsynlegar í útileguna!

TJALD+SVEFNPOKI SAMAN Á AÐEINS:
2.990,-

„PEGASUS" SVEFNPOKI
Stór og rúmgóður svefnpoki með tvöföldum rennilás. Hægt að renna tveimur pokum saman. Ytra byrði vatnsvarið nylon og innra byrði 100% bómull. Fyrir fólk allt að 195 sm á hæð. Breidd á poka 85 sm. Hlýr allt að 0°C.
Þyngd 1650 gr. Má þvo í vél.
Poki fylgir með.



VERÐ ÁÐUR: 1.990,-
1.690,-

TJALDDÝNA
Sjálfuppblásanleg tjalddýna, þessi er einstaklega þægileg.

399,-

TJALDDÝNA
7 mm þykk, stærð 180x50 sm.

790,-

TJALDDÝNA
12 mm þykk, stærð 190x55 sm.

149,-

EINNOTA GRILL
Gott einnota grill, tilbúið til notkunar með grillkolum og grind. Stærð á grillfleti er 23 x 29 sm. Frábært verð!

950,-

KÆLIBOX 24 LTR.
Gott kælibox, tekur 24 lítra.
Nauðsynlegt í útileguna eða ferðalagið.

690,-

„HAMMER" PUMPA
Tvívirk 3 ltr. pumpa.

990,-

RAFMAGNSPUMPA
fyrir 200W og 12V.

VERÐ ÁÐUR: 1.490,-
990,-

„NORMA" TJALD
Gott 2ja manna tjald með vatnsvörðu, akrýlhúðuðu nyloni. Þéttur botn og sterkar stangir. St. 200x140x105 sm. Mjög létt, tekur lítið pláss.

690,-

„US" STÓLI
Einstaklega hentugur stóll í útileguna, bústaðinn, ferðalagið eða á völlinn með glasahaldara. Hægt að leggja alveg saman.

8.990,-

„SAINT TROPEZ" TJALD
Gott 4 manna tjald úr vönduðu polyesterefni. Góður frágangur á saumum svo bleyta nái ekki inn. Sterkur botn og góðar stangir. Hátt og gott, hægt að standa inni í því. St. 240x210/120x130 sm.

2.990,-

„MERKUR" 2-3JA MANNA TJALD
Gott 3ja manna tjald með álhúðuðu polyester í ytra byrði. Innra byrði er úr 100% nylon sem andar. Þéttur botn. Stærð 130x210x210 sm.

14.900,-

„MONACO" 6 MANNA TJALD
Sex manna tjald úr virkilega sterku og góðu polyester. Vandaður frágangur á saumum svo að bleyta eigi ekki greiðan aðgang inn í tjaldið. Sterkar stangir og bönd. Þrír 2ja manna svefnskálar og gott fortjald. Breidd 130/210/130. Lengd 205/130. Hæð 145/190.

-góð kaup
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

Til í slaginn

Það er mikilvægt að vera vel búinn ætli maður að eiga stefnumót við íslenska náttúru og veðurfar.

Þótt sumarið sé í hámarki er ekki þar með sagt að sólin skíni allan liðlangan daginn. Íslenska sumarið er eins óútreiknanlegt og aðrar árstíðir og því er mikilvægt að vera við öllu búinn þegar pakkað er niður fyrir ferðalagið eða útileguna. Hlýr og góður fatnaður er nauðsynlegur ætli maður að njóta útiverunnar en að sama skapi er einnig mikilvægt að velja föt sem eru létt og þægileg svo að auðvelt sé að hreyfa sig.

Fyrir börnin

Flísfóðraður jakki frá 66°norður.

Góðar flísfóðraðar útibuxur frá 66°norður.

Barnaflíspeysa frá 66°norður.

Húfa sem heldur hita á litlum eyrum. 66°norður.

Fyrir hana

Zo-on útivistarskyrta úr efni sem andar og verndar gegn sólinni. Fæst í Intersport.

Falleg og hlý flíspeysa frá 66°norður.

Khaki buxur frá The North Face sem henta vel fyrir útiveruna. Fást í Útilífi.

North Face Hedgehog götuskór. Léttir og nettir og þægilegir í styttri gönguferðir. Fást í Útilífi.

Góðir göngusokkar. Fást í Intersport.

Góður jakki frá The North Face, fæst í Útilífi.

Fyrir hann

Góður vatns- og vindheldur útivistarjakki frá 66°norður.

Léttur og góður bolur úr efni sem andar og veitir vörn gegn sólinni. Fæst í Intersport.

Scarpa fjallgönguskór úr gore-tex. Fást í Intersport.

Góðar útivistarbuxur frá The North face. Þær eru úr efni sem andar og hristir frá sér vatni. Fást í Útilífi.

Hlýir en léttir göngusokkar. Intersport.

Cintamani flíspeysa sem er vind- og vatnsheld og úr efni sem andar. Fæst í Útilífi.

Fjölskylduparadísin
Hvammsvík í Kjós
Hópar - félagasamtök - fyrirtæki - fjölskyldur!

Í Hvammsvík er hægt að veiða, spila golf, róa kajak, grilla, spila fótbolta, fara í gönguferðir, tína krækling í fjörunni, fara á hestbak, slæpast, leika sér, tjalda eða slappa af í sveitakyrrðinni og njóta fagurs umhverfis.

Tilvalin fyrir dags- eða helgarferð starfsmannahópa og fjölskyldur.

Hafið samband og látið okkur gera tilboð í fjölskyldudag fyrirtækisins eða ættarmótið, við setjum saman áætlun sem hentar öllum.

Hvammsvík

Sími 566 7023 - 893 1791 - Fax 566 8960 - eMail: info@hvammsvik.is - www.hvammsvik.is

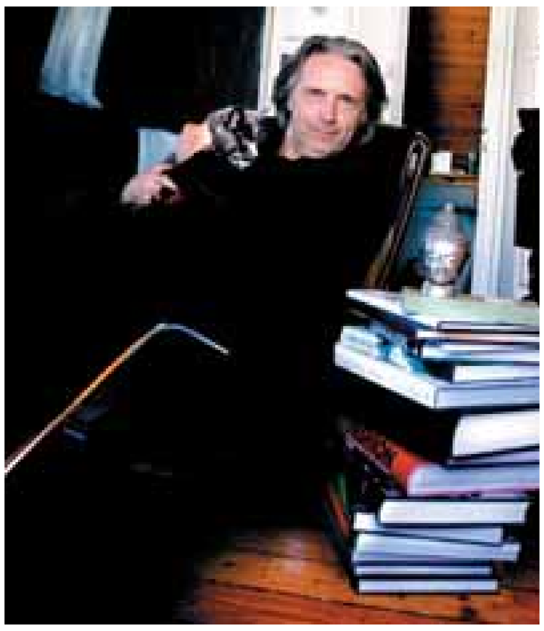
Tjöldin fuku út í veður og vind

Sverrir Guðjónsson fór á fyrsta og síðasta ættarmót sitt um verslunarmannahelgi fyrir fjórtán árum.

Sverrir Guðjónsson söngvari upplifði eftirminnilegustu verslunarmannahelgina á ættarmóti árið 1992. „Þetta var rétt eftir að fjölskyldan flutti heim frá London en þá var haldið á ættarmót á Skógarfossi. Ættin tengist franska ættlegg konunnar minnar sem dreifir sér allt til Vestmannaeyja og tengist meðal annars fjölskyldu Binna í Gröf og því margt um manninn,“ segir Sverrir sem átti ekkert tjald á þessum tíma og fékk það lánað hjá systur sinni.

Þegar Sverrir og fjölskyldan mættu á svæðið voru Vestmannaeyingarnir búnir að hefja brekkusöng sem þeir stýrðu með harðri hendi. Þeim tókst þó inni á milli söngatriða að koma upp tjaldinu og halda síðan í félagsheimilið þar sem skipulögð var kvöldvaka. „Ég var píndur til að stofna kór á staðnum og tókst bærilega,“ segir Sverrir en fljótlega upphófust ansi skrautleg skemmtiatriði. Meðal annars voru Vestmannaeyingarnir komnir í keppni um hver gæti fyrstur sprengt upp smokk sem þeir höfðu troðið á hausinn á sér og blásið upp með dýnupumpum.

„Þegar leið á kvöldið leist mér ekki á blikuna þegar ég kannaðist við manneskju sem komin var í Svanavatnsstellingar á sviðinu. Var þetta eiginkona mín í karlhlutverkinu sem dansaði á móti karlmanni í tútúpilsi. Þegar betur var að gáð var undirleikarinn unglingssonur okkar sem hamraði af mikilli list Svanavatnið eftir Tsjækovskí.“



Sverrir Guðjónsson lenti í stormi á ættarmóti.

Sverrir ákvað þá að læða sér í átt að tjaldinu meðan aðrir héldu gleðinni áfram. „Ég sofnaði í um klukkutíma en vaknaði upp við það þegar rauk upp rosalegur stormur. Ég fann að tjaldið fór að lyfta sér þannig að ég endaði á að hanga láréttur í tjaldsúlunni til að bjarga því en svefnpokinn og annað lauslegt fauk út í veður og vind,“ lýsir Sverrir og segir að á því augnabliki sem hann sá á eftir tveimur tjöldum fjúka yfir fjallið hafi borist hlátrasköll úr félagsheimilinu þar sem fjörið stóð sem hæst.

„Ég hafði upp á mínu fólki, sagði farir mínar ekki sléttar og svaf lítið þessa nótt,“ segir Sverrir sem telur líklegt að þetta verði fyrsta og síðasta ættarmótið sem hann tekur þátt í.

Lambakjöt
ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ
Grill Kebab
600 g fituhreinsað lambakjöt, t.d. bógur eða lærisneiðar, skorið í u.þ.b. 2-3 cm bita.
1/2 dl ólífuolía
safi úr einni sítrónu
1 msk. salvía, smátt söxuð
1/2 msk. óreganó (ferskt), saxað
Hoi Sin sósa (kínversk grillsósa, fæst í flestum búðum
3 msk. sesamfræ
Setjið kjötið í skál ásamt ólífuolíu, sítrónusafa, salvíu og óreganó og látið standa í u.þ.b. 3 klst.
Raðið kjötinu á pinna, penslið með Hoi Sin sósu og stráið sesamfræjum yfir pinnana. Grillið í u.þ.b. 8-12 mín. og snúið nokkru sinnum á meðan. Borið fram með t.d. kús-kús og salati.
www.lambakjot.is
ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR

Verslunarmannahelgi um allt land

Það er nóg um að vera um allt land um verslunarmannahelgina. Á kortinu hér að neðan má sjá helstu viðburði sem í boði eru fyrir fólk um verslunarmannahelgina. Geymið kortið, boðið til fundar og ráðfærið ykkur við fjölskyldu og vini um áfangastaði helgarinnar.

1

Síldarævintýrið á Siglufirði

Síldarævintýrið á Siglufirði verður haldið í 16. skipti um verslunarmannahelgina. Boðið verður upp á mikið úrval afþreyingar og skemmtiefnis fyrir alla aldurshópa. Ókeypis er á hátíðina en í bænum er fyrsta flokks tjaldaðstaða og fyrirmyndarþjónusta.
Meðal þess sem Siglufjörður býður upp á eru frábærar gönguleiðir. Góður 9 holu golfvöllur er einnig á svæðinu ásamt sundlaug, að ógleymdu Síldarminjasafninu. Meðal tónlistarmanna sem koma fram eru Páll Óskar, Spútnik, Geirmundur Valtýsson, harmonikkuleikarinn Örvar Kristjánsson og margir fleiri. Jetski-leiga og hestaleiga verða á staðnum auk fjölda annarra viðburða.

2

Ein með öllu á Akureyri

Mikil og spennandi dagskrá fyrir alla fjölskylduna verður á Einni með öllu á Akureyri. Hátíðin verður sett klukkan 20 á föstudagskvöld og verður dagskráin þéttskipuð þar til hátíðinni verður slitið með mikilli flugeldasýningu á sunnudag. Meðal tónlistarmanna sem troða upp á Einni með öllu eru Greifarnir, Ragnheiður Sara, Páll Óskar, Sálin, Ína Idol-stjarna, Sixtees, Skítamórall og fleiri. Á laugardag klukkan 20 fer síðan skrúðganga í gegnum bæinn. Á fjölskyldutjaldsvæðinu að Hömrun verða einnig ratleikir, hoppkastalar, bátar og barnaefni á breiðtjaldi á milli klukkan 9 og 11 á morgnana.

12

Sæludagar í Vatnaskógi

Í Vatnaskógi fer fram árleg vímulaus fjölskylduhátíð fyrir alla aldurshópa. Góð aðstaða til útivistar er fyrir hendi í Vatnaskógi. Meðal listamanna sem troða upp á Sæludögum verða systkinin KK og Ellen Kristjánsdóttir, gamanleikarinn Örn Árnason, Pétur Ben og Jón Víðisson töframaður. Að sögn mótshaldara hafa um 800-1000 manns komið á Sæludaga undanfarin ár og búast þeir við álíka fjölda í ár. Bænastundir og málstofur fara einnig fram um helgina.

9

Galtalækur

Galtalækur verður opinn fyrir gestum um helgina og eru fjölskyldur hvattar til að koma með börnin sín og njóta þess að vera í skóginum. Dagskrá verður fyrir börnin og þeim boðið upp á að taka þátt í leikjum og annarri heilbrigðri skemmtun. Sumargleðin með Hemma Gunn, Ragga Bjarna, Ómari Ragnarssyni og Þorgeiri Ástvalds kemur saman í fyrsta skipti eftir langt hlé, veðurfræðingurinn Siggi Stormur mun fara með gamanmál en auk þeirra munu Snorri Snorrason, Ízafold, Ingó og Bríet Sunna koma fram. Stuðmenn ásamt Birgittu Haukdal, Valgeiri Guðjóns og Stefáni Karli hafa einnig boðað komu sína ásamt Pöpunum og Skítamóral.

11

Innipúkinn 2006

Á Innipúkanum sem fram fer á Nasa munu meðal annars koma fram hljómsveitirnar Televisioin, Speaker bite me, Hjálmar, Eberg, Æla, Koja, Morðingjarnir, Throwing Muses og Mr. Silla auk fjölda annarra.

4

Álfaborgarséns á Borgarfirði eystri

Borgarfjörður eystri er mikið menningarsvæði um þessar mundir, stórtónleikar Emilíönu Torrini og Belle & Sebastian fara fram um helgina og tvennir dansleikir, útimarkaður, fótboltamót, ævintýraferð fyrir börnin, danshljómsveit Friðjóns Gunnars Tryggvason og Herdís Ármannsdóttir. Það verður slatti af fólki, í kringum þúsund manns.

7

Þjóðhátíð í Eyjum

Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum hefur verið haldin frá árinu 1901 og það er ekki stefnan að bregða út af hefðinni þetta árið. Verð á hátíðina í ár er 9.900 krónur en 4.000 krónur ef farið er á sunnudag. Sigling fram og til baka með Herjólfi kostar um það bil 4.000 krónur en allt er að fyllast með honum. Flug fram og til baka frá Bakka kostar 8.000 krónur.
Þjóðhátíð verður sett á föstudeginum klukkan 14.30 og verður hátíðin með hefðbundnu sniði. Kvöldvaka hefst á föstudagskvöldinu klukkan 21 með frumflutningi Þjóðhátíðarlagsins og verða dansleikir á Brekkusviði og Tjarnarsviði öll kvöldin. Hápunktur Þjóðhátíðar verður á sunnudagskvöldinu þegar Árni Johnsen stígur á stokk og leiðir brekkuna í fjöldasöng. Meðal þeirra sem koma fram á hátíðinni eru Dr. Spock, Á móti sól, Stuðmenn, Í svörtum fötum, Jet Black Joe og Bubbi Morthens. Allar nánari upplýsingar á vefsíðunni dalurinn.is.

5

Neistaflug í Neskaupstað

Á Neistaflugi í Neskaupstað munu Sálin, Í svörtum fötum, Skímó og Páll Óskar troða upp ásamt skemmtikröftunum Gunna og Felix, Ladda og Birtu og Bárði úr Stundinni okkar. Mörg önnur skemmtiatriði verða í boði alla helgina svo sem hjólafimi, Barðsneshlaup, brunaslöngubolti, Tour de Norðfjörður, Golfmót Golfklúbbs Norðfjarðar, firmakeppni í fótbolta, varðeldur og margt fleira.

9

Fjölskyldufjör Úlfljótsvatni 2006

Að venju verður Útilífsmiðstöð skáta á Úlfljótsvatni opin almenningi um verslunarmannahelgina og hentar staðurinn vel fyrir barnafjölskyldur enda ekki mörg tjaldsvæði á landinu sem státa af viðlíka aðstöðu. Ekki er um formlega hátíð að ræða og gestir greiða aðeins tjaldstæðisgjald. Svæðið býður upp á margbreytilega aðstöðu til útiveru, meðal annars vatnasafarí, bátaleigu, klifurturninn verður opinn reglulega, hoppkastalar, kassabílar og veiði í vatninu. Fjölskyldan getur því átt skemmtilega og notalega verslunarmannahelgi með öðrum fjölskyldum í barnvænu umhverfi á Útilífsmiðstöð skáta Úlfljótsvatni. Skemmtunin er án áfengis og vímuefna.

8

Nú er lag í Árnesi

Félag harmonikkuunnenda í Reykjavík stendur fyrir harmonikkumóti í Árnesi í Skeiða- og Gnúpverjahreppi um verslunarmannahelgina. Í Árnesi er glæsileg aðstaða fyrir samkomur sem þessa, stórt samkomuhús, góð tjaldaðstaða, sundlaug og verslun er á staðnum. Harmonikkan verður í öndvegi þessa helgi, með tilheyrandi söng og dansi.
Á harmonikkumótinu verða tónleikar þar sem margir af bestu harmonikkuleikurum þjóðarinnar koma fram. Má þar nefna Braga Hlíðberg, Reyni Jónasson, Einar Guðmundsson og hljómsveit félagsins. Á laugardag og sunnudag verða haldnir dansleikir sem hefjast kl. 22.00 og munu hljómsveitir á vegum félagsins leika fyrir dansi. Markaður og harmonikkusýning verða einnig á dagskrá um helgina.

6

Kotmót 2006

Kotmót er kristileg samkoma fyrir alla fjölskylduna á vegum Hvítasunnukirkjunnar Fíladelfíu og fer fram á Kirkjubæjarklaustri. Mótið er sett á fimmtudag klukkan 21.00 en mótinu verður slitið klukkan 10.00 á mánudagsmorgun. Meðal viðburða á Kotmóti eru bænir, lofgjörðir, biblíufræðsla, karnival fyrir alla fjölskylduna og varðeldur þar sem brennustjórn er í umsjá söngfuglsins Geirs Jóns Þórissonar. Yfirskrift Kotmóts er „Huggarinn er hér“.

3

Unglingalandsmót UMFÍ

Um verslunarmannahelgina verður Unglingalandsmót UMFÍ haldið á Laugum í Þingeyjarsveit í 9. sinn. Unglingalandsmót UMFÍ er vímuefnalaus fjölskylduhátíð þar sem börn og unglingar á aldrinum 11-18 ára reyna með sér í fjölmörgum íþróttagreinum. Keppt verður í frjálsum íþróttum, fótbolta, körfubolta, sundi, glímu, hestaíþróttum og skák. Íþróttakeppnin hefst á föstudagsmorgni og fer setningarathöfnin fram sama kvöld. Hljómsveitir og skemmtikraftar munu halda uppi fjörinu alla helgina og á laugardagskvöld verður kvöldvaka sem endar með flugeldasýningu.

BYKO

GÆÐI Á LÆGRA VERÐI

Eftirminnileg ferðahelgi

Vill upplifa þjóðhátíð aftur

SIGURBJÖRG SÆUNN GUÐMUNDSDÓTTIR, ANNAR UMSJÓNARMANNA ÞÁTTARINS PÍPÓLA Á SIRKUS, FÓR ALLTAF Á ÞJÓÐHÁTÍÐ ÞEGAR HÚN VAR LÍTIL.

„Ég fæddist í Vestmannaeyjum og bjó þar til tíu ára aldurs og fór auðvitað alltaf á þjóðhátíð,“ segir Sigurbjörg þegar blaðamaður spyr hana um eftirminnilega útihátíð. „Í rauninni get ég ekki bent á neina eina hátíð sem stendur upp úr en í minningunni var þetta alveg frábært allt saman. Eftir að ég flutti til Reykjavíkur hélt ég áfram að fara á þjóðhátíð með mömmu og pabba alveg þangað til ég var svona 14 ára. Ég hef ekki farið síðan þannig að það má eiginlega segja að ég hafi hætt að fara á þjóðhátíð á þeim aldri sem flestir eru að byrja,“ segir Sigurbjörg en bætir því við að hana hafi langað að fara í mörg mörg ár en aldrei komist. „Ég hef alltaf verið í útlöndum eða að vinna eða eitthvað komið upp á þannig að ég hef ekki komist – því miður.“

Þjóðhátíðin skipar stóran sess í lífi allra Vestmannaeyinga og í augum Sigurbjargar er hátíðin alls ekki sú drykkjuveisla sem hún er í hugum margra. „Fyrir mér er þetta fyrst og fremst fjölskylduhátíð. Það voru allir með hvítt tjald í dalnum og ég man hvað það var gaman að rölta á milli tjalda, heimsækja fólkið í hinum tjöldunum og alla ættingjana. Þetta var svaka stemning og það tóku allir þátt í gleðinni. Langamma mín fór til dæmis á þjóðhátíð alveg þangað til hún var 94 ára, hún var aldursforseti og það var fólk að koma sérstaklega í tjaldið bara til að heilsa upp á hana,“ segir Sigurbjörg og bætir því við að það hafi verið margt um að vera fyrir krakka á þjóðhátíð. „Maður fékk alltaf að vaka til miðnættis og horfa á brennuna og flugeldasýninguna og svona. Svo var alltaf söngkeppni og frjásíþróttamót fyrir krakkana og ég tók auðvitað þátt í þessu öllu saman,“ segir Sigurbjörg og bendir á að stemningin í bænum hafi verið einstaklega góð þessa helgi.

„Ég fæ alveg fiðring í magann þegar ég rifja þessar minningar upp og auðvitað er hætta á að þjóðhátíð í dag myndi ekki standast væntingar mínar. Þetta yrði auðvitað allt öðruvísi. Ef ég færi núna myndi ég finna mér garð í bænum, hjá vinafólki eða ættingjum og tjalda þar. Svo myndi ég rölta á milli hvítu tjaldanna og gá hverja maður þekkir,“ segir Sigurbjörg sem ætlar pottþétt að fara á þjóðhátíð ef hún þarf ekki að vinna.

Sigurbjörg á margar góðar minningar frá þjóðhátíð í Vestmannaeyjum. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

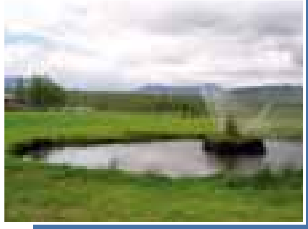
Verslunarmannahelgin 2006

ÚTHLÍÐ FERÐAÞJÓNUSTA

Hlíðarlaug opin
kl. 10.00 - kl. 20.00.
Sundlaug, heitir pottar, verslun, sjoppa, gas, bensín

Réttin opin
kl. 10.00 - kl. 22.00
Pizzur, hamborgarar og franskar - kaldur á krananum
Happy hour kl. 17.00 – 18.00 alla helgina

Tjaldstæði
Rafmagn og góð grillaðstaða.
Aldurstakmark 20 ár.



Golfvöllur
Opinn 10 – 22
Golfkennsla með Sigurði Hafsteinssyni föstudag kl. 17 - 19
Barna- og unglingagolfmót sunnudag

Hestaleiga
Opin kl. 12.00 – 16.00 – Teymt undir börnum

Skemmtistaðurinn Réttin
Krakkaball með Helgu Möller laugardag kl. 17.00
Helga Möller og félagar skemmta föstudags- og laugardagskvöld, frá kl. 24.00 – aldurstakmark 18 ár.

Brenna laugardagskvöld

Sjá dagskrána nánar á www.uthlid.is

Guðrún, Arndís, David og Glóey pakka fersku hráefni niður í nestisboxin áður en haldið er á fjöll. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Orkuríkt, ilmandi og lystugt

Þeir sem ferðast gangandi um fjöll og firnindi þurfa að huga vel að næringunni og þyngdinni sem þeir bera. Það vita íslenskir fjallaleiðsögumenn manna best.

Til að fá ráð hjá vanri manneskju í því að pakka niður mat fyrir gönguferð var haft samband við Glóeyju Finnsdóttur hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum, sem sér um aðföng og nestisbúnað þar á bæ.

„Við leggjum mikið upp úr því að vera með góðan mat í okkar ferðum. Vel heppnuð ferðalög felast meðal annars í því að næra bæði líkamann og andann og fólk þarf meiri orku í fjallgöngum en í kyrrsetu,“ segir Glóey og heldur áfram. „Ef um bakpokaferðir er að ræða er sérstök þörf á að vanda valið því bæði brennir fólk þá meira við að bera sína poka og fóðrið verður líka að vera létt. Við miðum við þrjár máltíðir, morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Morgunmaturinn er einfalt músli, te og kaffi. Svo erum við með brauð í hádeginu og leggjum áherslu á að vera með fjölbreytt og gott álegg, kjöt, fisk og ýmiss konar osta. Á kvöldin er þríréttað hjá okkur. Oftast er súpa í forrétt. Aðalrétturinn er yfirleitt einhver þurrmatur sem gerður er fyrir fjallaferðir, blandaður með vatni og hitaður. Þetta geta verið karríkjúklingur, hakk og spaghetti eða tandoori pottréttur. Þetta er auðvitað ekki eins gott og eldað frá grunni en þegar maður er orðinn svangur og búinn að ganga allan daginn þá bragðast svona matur vel. Svo erum við alltaf með eftirmat. Royal búðingar henta vel í bakpokann því hægt er að nota þurrmjólk í þá, ásamt vatni og stundum bökum við pönnukökur úr tilbúnu mixi. Þær geta bjargað köldum og blautum degi.

Glóey sér um að enginn sé svangur í ferðum Íslenskra fjallaleiðsögumanna. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Önnur lögmál gilda í trússferðunum. Þá getum við leyft okkur að vera með fínni mat því sérstakur bíll keyrir farangurinn milli gististaða. Fólk þarf ekkert að bera nema dagsnestið sitt sem það smyr sjálft af morgunhlaðborði og kippir kannski ávexti með. Eins erum við með kex og þurrkaða ávexti til að maula á göngunni. Á kvöldin eldum við á gasi í tjaldi og matargerðin þarf ekki að vera flókin ef hráefnið er gott. Við reynum að hafa ferskan fisk sem við steikjum á pönnu og silungur er mjög vinsæll heilgrillaður í álpappír með sítrónu, salti og pipar. Við eldum kjötsúpu, saltkjöt og baunir eða grillum lambalæri í holu og oft myndast skemmtileg stemning þegar allir sameinast við eldamennskuna.

Ef veðrið er slæmt og gangan löng geta ferðir orðið erfiðar en allt slíkt gleymist með ljúffengum mat í lok dags.“ *gun@frettabladid.is*

Íslensk kjötsúpa er vinsæll og kjarngóður réttur eftir erfiðan dag.

Hvar er leyfilegt að tjalda?

* Heimilt er að tjalda við alfaraleið í byggð á óræktuðu landi til einnar nætur.
* Leita skal leyfis landeiganda eða rétthafa ef tjaldað er nærri bústöðum manna. Alltaf skal fá leyfi séu tjöldin fleiri en þrjú og tjaldað er lengur en í eina nótt.
* Þegar farið er um eða dvalist á náttúruverndarsvæðum skal haft samráð við landverði eða umsjónaraðila.
* Heimilit er að tjalda við alfaraleið í óbyggðum.
* Utan alfaraleiða í óbyggðum er heimilt að tjalda göngutjaldi nema sérstakar reglur séu á svæðinu.
* Alltaf verður að fá leyfi landeiganda til þess að tjalda á ræktuðu landi.

Skilja skal við áningarstað, tjaldstæði eða aðra áningarstaði, eins og komið er að honum. Taka skal allt rusl með sér ef ekki er ruslatunna á svæðinu. Góð regla er að skilja við eins og enginn hafi þar verið.

Landeigandi getur takmarkað eða bannað tjöld þegar sérstaklega stendur á, svo sem ef hætta er á að náttúra geti beðið tjón.

Ef landeigandi hefur útbúið sérstakt tjaldsvæði á landi sínu er honum heimilt að beina tjaldferðamönnum þangað og taka gjald fyrir veitta þjónustu þar.

camping.is

www.neistaflug.is

BRJÁN - Blús, Rokk og Jazzklúbburinn Á Nesi

FJARÐABYGGÐ

2006

Neistaflug

Föstudagur

Útisvið

Setning - Jón Björn formaður menningarráðs
Gunni & Felix í boði SVN
Queenshow - upphitun fyrir kvöldið
Í svörtum fötum - Hita upp fyrir ballið

Egilsbúð

Queenshow
Í svörtum fötum - dansleikur

Íþróttahús

Páll Óskar dj - dansleikur

Laugardagur

Neistaflugsgolfmót GN og SVN
Barðsneshlaup
Dorgveiðikeppni - Firmakeppni í fótbolta í boði Carlsberg - Leiktæki

Útisvið

Gunni & Felix í boði SVN
Bárður og Birta í boði Sparisjóðsins
Out Loud
Brunaslöngubolti - Hans dans og Hilda
Skítamórall hitar upp fyrir kvöldið
Útidansleikur

Egilsbúð

Skítamórall - dansleikur

Sunnudagur

Tour de Norðfjörður
Hjólafimi - Leiktæki - Kajakleiga

Útisvið

Verðlaunaafhending - Gunni & Felix í boði SVN
Ávaxtakarfan Guffi banani og Palla pera í boði Landsbankans
Barnaidol (12 ára og yngri)
Benedikt búálfur, Tóti tannálfur og Sölvar súri í boði Landsbankans
Bjarni Tryggva - Speedway

Við grunnskólann

Varðeldur
Harmonikkufélag Norðfjarðar
Gunni og Felix - Laddi - Fjöldasöngur
Sálin hans Jóns míns - Flugeldasýning

Egilsbúð

Sálin hans Jóns míns - dansleikur

Frítt inná svæðið - Frí tjaldstæði
Nýtt og glæsilegt tjaldsvæði í miðjum bænum

System – Ingólfur málari – Lyfja – Deloitte & Touche – Nesprent – Vöggur – Tanni ferðaþjónusta - IT raf – AFL – Bílaverkstæði Ásbjörns

Tónspil – G. Skúlason – Nýpukollur – Nestak – Netagerð – Nesbær – Gallerí hár – Hársnyrtistofa Maríu – Verkstæði Önnu – Réttingaverkstæði Sveins – Ljósálfar – Smáraprent – Fjarðalagnir – Rafgeisli
Byggt og flutt – Byggðarholt – Slökkvitækjaþjónusta Austurlands – Bókabúðin Eskja – Fjarðarblóm – Hönnun – Bragasynir – Austfjarðaleið – Gröftur – Svarthamrar – Kjötkaup – Hljóðkerfaleiga Akureyrar

Eftirminnileg ferðahelgi

Sigurður fékk sinn skammt af útihátíðum fyrir lífið þegar hann var á táningsaldri og heldur sig gjarnan í borginni um verslunarmannahelgar. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Á blankskónum í Húsafelli

SIGURÐUR G. VALGEIRSSON SVAF EINS LÍTIÐ OG HANN GAT Á ÚTIHÁTÍÐUNUM Á HÚSAFELLI Í GAMLA DAGA.

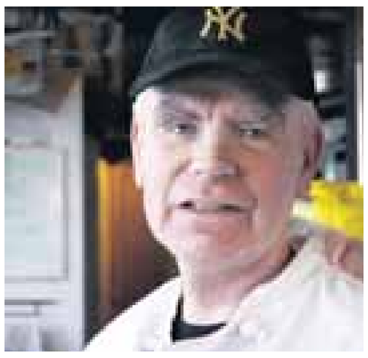
„Ég fór á samtals tvær útihátíðir, báðar í Húsafelli. Þetta hefur verið árin 1969 og 70 og ég 15 og 16 ára gamall. Eflaust er ég búinn að endursmíða minningarnar eitthvað en sumt gleymist aldrei,“ svarar Sigurður þegar hann er beðinn að rifja upp fyrstu kynni sín af verslunarmannahelgarfjöri á útihátíðum. „Ég hafði mikinn áhuga á tónlist á þessum árum og þarna var Trúbrot með Rúna Júl. í broddi fylkingar. Maður fylgdist vel með honum þegar fór að líða á kvöldið því þá hljóp hann í annan gír og fór til dæmis að spila á bassann aftan við hnakkann á sér. Það fannst manni mjög töff. Svo voru þarna ljósaperur eftir sviðsbrúninni ofanverðri og Rúnar braut þær allar í röð með tambúrínu í takt við tónlistina og hoppaði ofan á brotunum á einhverjum indíánamokkasínum. Þetta var auðvitað rosalega flott. Sem minning stendur það algerlega upp úr.“

Sigurður segir sportfatnað ekki hafa þótt áhugaverðan á þessum árum. „Maður klæddi sig með hliðsjón af því að maður gæti virkað sem best á hitt kynið og það voru hvorki hlý föt né praktísk sem maður var í heldur bara það flottasta sem maður átti, þar á meðal blankskórnir. Sumir voru gangandi um í svörtum sorppokum til að verjast harkviðrinu,“ rifjar hann upp. Hann kveðst hafa sofið eins lítið og hann gat á hátíðunum til að missa ekki af neinu og fæðið var kapítuli útaf fyrir sig. „Maður var að éta súkkulaði og annað sjoppukyns en í annarri ferðinni var fermingarprímusinn notaður til að hita dollu af saxbauta sem var uppistaðan í fæðu þeirrar helgar.“

Síðan hefur Sigurður verið stilltur um verslunarmannahelgar. „Maður fékk einhvernveginn nóg af þessari vosbúð og þetta var fullur skammtur af útihátíðum fyrir lífið,“ segir hann og bætir við: „Ég var alltaf í bænum eftir þetta og þar myndaðist ákveðin samkennd með þeim sem ekki fóru neitt.“

Ómissandi í ferðalagið

Flatkökur ómissandi



Hamborgarakóngurinn Tómas Tómasson, eigandi Hamborgarabúllu Tómasar, segist aldrei fara í útilegu án þess að taka með sér flatkökur. „Þær eru alveg ómissandi í útileguna. Það er bara eitthvað svo útilegulegt og íslenskt að borða flatkökur í útilegu,“ segir Tómas. „Flatkökur með rækjusalati eru náttúrulega það allra besta,“ segir hann, en það kemur nokkuð á óvart að hann skuli hvergi minnast á hamborgara.

Bregðum á leik

Á ferðalögum er ekki verra að hafa skemmtileg leikföng við hendina til að finna barnið í sjálfum sér.

Þótt það sé voðalega gaman að ferðast um landið og kynnast landi og þjóð þá er oft ekki verra að hafa eitthvað fyrir stafni, sérstaklega fyrir yngstu kynslóðina.

Fréttablaðið kíkti við í leikfangaverslunninni Leikbæ og athugaði hvað er hægt að dunda sér við út í náttúrunni þegar allt annað er ekki nógu spennandi.

Hefðbundnar sápukúlur á 145 kr.

Leikfangabílar frá 580 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Sláttuvél á 2.980 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Flugdreki er ómissandi í góðu veðri. Þessi er á 990 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Skemmtilegur boltaleikur á 3.895 kr.

Nei þetta er ekki rjómaís heldur sápukúlur á 195 kr.

Spurning hvort eitthvað sé hægt að veiða með þessum háf? 395 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Það er alltaf gaman að sippa en þessi sippubönd eru á 299 kr. stk. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Hér á að kasta boltum í körfurnar til að fá stig. Leikur fyrir alla fjölskylduna á 590 kr.

Það er meira að segja hægt að bjóða fólki í kaffi og með því – bollastell á 840 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Skóflur frá 150 kr., fata á 580 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Ansi vígalegur traktor á 9.980 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Spiderman bolti á 550 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Allir hafa gaman að vatnsblöðruslag. 50 kr. pakkinn.

Geðveik Spiderman sundlaug á 3.950 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

NÝTT TÍMARIT komið í verslanir

Á FERÐINNI

Undirbúningur bílferðalags
Gönguleiðir við tjaldsvæði
Fréttir og fróðleikur
Skagafjörður - Hvað er í boði?

www.tjaldsvaedi.is

Tryggðu þér eintak á næsta sölustað

ÚTIVERU útgáfan ehf

Bæjarhrauni 22 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 565 6500

MS grill-leikur

Landsliðskokkurinn Bjarni Gunnar Kristinsson, yfirkokkur á Grillinu, mælir með sýrðum rjóma frá MS með grillmatnum.

Bjarni mælir með ...

Þegar á að grilla er best að vera undirbúin(n) og nota sýrðan rjóma sem kalda sósu með grillmatnum. Möguleikarnir eru margir og oft er einfaldleikinn bestur!

Satay-sósa – góð með kjöti, grillspjótum eða nautasteikum

150 ml	**sýrður rjómi**	1 stk.	rautt chilli
1 stk.	hvítlauksrif	4 msk.	hnetusmjör
1 msk.	púðursykur	1/2 dós	kókosmjólk
20 ml	ólífuolía	1 stk.	límóna

Saxið hvítlaukinn fínt. Skerið chilli í tvennt og fræhreinsið. Blandið öllu saman í skál. Maukið sósuna með töfrasprota (þeytara). Bragðbætið með salti eða sojasósu.

Fleiri uppskriftir á www.ms.is

Lukkunúmer fylgir öllum dósum af sýrðum rjóma frá MS

Þú sérð strax hvort þú hefur unnið!

Taktu þátt í grillleik MS og þú gætir unnið glæsilegt Weber grill. Kauptu dós af sýrðum rjóma frá MS, farðu á **www.ms.is**, sláðu inn lukkunúmerið sem er í lokinu og þú færð strax að vita hvort þú hefur unnið.

10 Weber grill í vinning!

MJÓLKURVÖRUR Í SÉRFLOKKI

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Víða eru vegir slæmir um land allt.

Tíu varhugaverðir vegkaflar

1. **VIÐ HRÚTAFJÖRÐ** vestanverðan, Kjörseyri og Prestbakki. Slitlag hefur þar nýlega verið lagt.
2. **Í ÍSAFJARÐARDJÚPI** um Svansvík er 3 km vegkafli þar sem ekið er á neðra burðarlagi og því getur vegurinn verið grófur.
3. **NORÐAN BJARNARFJARÐAR** á Ströndum við Illaholt og Blæju er vegavinna á 6 km kafla.
4. **ÞVERÁRFJALLSVEGUR** Vestan Sauðárkróks er vegagerð á 4 km kafla. Framkvæmdirnar sem þar fara fram eru ræsagerð, skeringar og fyllingar og lögn neðra burðarlags. Vegurinn á samt sem áður að vera ágætlega fær.
5. **VIÐ LAXAMÝRI** í Þingeyjarsýslu, skammt sunnan Húsavíkur er nýlögð klæðing á um tveggja km löngum kafla og af þeim sökum má búast við steinkasti.
6. **KÍSILVEGUR**, endurbygging fer þar fram á um 5 km löngum kafla á Grímsstaðaheiði í Mývatnssveit og af þeim sökum er umferðarhraði takmarkaður við 50 km/klst.
7. **ÁSBYRGISVEGUR**, nýlögð klæðing á um eins kílómetra löngum kafla og af þeim sökum má búast við steinkasti.
8. **Í ÖXARFIRÐI** norðan Silfurstjörnu að Presthólum fer endurbygging fram á um 6,5 km löngum kafla og af þeim sökum er umferðarhraði takmarkaður við 50 km/klst.
9. **UPPHÉRAÐSVEGUR** á Austurlandi er í endurbyggingu á tveggja kílómetra löngum kafla um Brekkugerðisklif og af þeim sökum er umferðarhraði takmarkaður við 50 km/klst.
10. **Á SVÍNADAL** í Dölum er 7 km kafli þar sem ekki er búið að setja á bundið slitlag. Ekið er á neðra burðarlagi og því hætt við að vegurinn sé grófur.

Ómissandi í ferðina

Kjötsúpan ómissandi í hestaferðum

EINARI BOLLASYNI HJÁ ÍSHESTUM FINNST ENGIN HESTAFERÐ TIL FJÁR NEMA KJÖTSÚPA SÉ Á BORÐUM AÐ MINNSTA KOSTI EINU SINNI.

„Það er engin alvöru hestaferð ef ekki er boðið upp á íslenska kjötsúpu eitthvert kvöldið. Ég held að ég tali fyrir hönd allra þeirra þjóðarbrota sem eru með okkur í ferðunum," segir Einar Bollason, eigandi Íshesta, sem fer ár hvert í fjölmargar hestaferðir með útlendinga um hálendi Íslands. „Í mörgum tilfellum er þetta í fyrsta sinn sem fólk smakkar súpuna og ég veit um fleiri en eitt dæmi þess að eigendur íslenskra hesta sem hafa verið með okkur í ferð hafa eldað hana á aðfangadagskvöld," segir Einar og skýrir að kjötsúpan eins og hún sé borin á borð í dag sé mun fituminni en hún var áður. „Kjötið er magurt og í henni er mikið af grænmeti, sem virkar rosalega vel á fólk."

Misjafnt er hver eldar kjötsúpuna í ferðunum. „En það eldar þó enginn betri kjötsúpu en konan mín," segir Einar og bætir við að algengt sé að fólk fái uppskriftina með sér heim.

Einar hefur ekki verið mikið á ferðinni í sumar enda það mikið að gera að skrifstofuvinnan hefur aukist til muna. „Annars er haustið minn tími og þá fer ég í réttarferðir, bæði fjárréttir og stóðréttir," segir Einar og hlakkar til að fá súpuna góðu á ferðalagi sínu.

Bækurnar bæta öllu við

Ferðabækur gefa ferðalögum um landið nýjar víddir.

Jónas Guðmundsson, framkvæmdastjóri Útiveruútgáfunnar, hefur stundað alls kyns ferðamennsku frá 12 ára aldri. Í dag segist hann gera mest af því að blanda saman jeppa- og gönguferðum.

„Landslagið heillar mig mest á ferðalögum því það getur tekið á sig svo margar ólíkar myndir. Jafnvel sami staðurinn getur verið svo mismunandi ásýndar, allt eftir veðri og árstíma." segir Jónas.

„Ferðabækur bæta í raun öllu við ferðalög. Landslag væri ekki neitt ef það héti ekki neitt. Í bókum getur þú svo sótt margvíslegan fróðleik, svo sem þjóðsögur, nöfn, Íslandssögu, jarðfræði, gróður. Í raun allar þær upplýsingar sem í raun móta náttúruna."

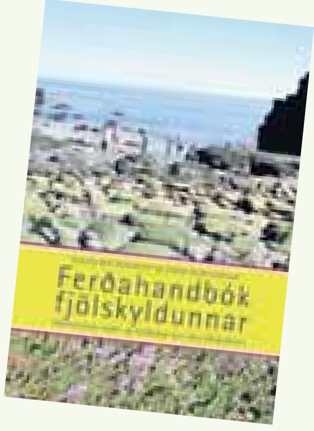
Jónas mælir eindregið með notkun ferðabóka og segir þær auka miklu við ferðalög.

Síðasta bók sem Jónas las var Ferðahandbók fjölskyldunnar. „Alveg brilljant bók sem er í raun skyldueign allra fjölskyldna. Hún bendir á hvernig megi ferðast um landið með börnin og hvernig hægt sé að nýta náttúruna og það sem landið býður upp á og gera þannig góða ferð enn betri. Í ferðalaginu eru nokkrar bækur ómissandi en það eru handbækur eins og fuglahandbókin og plöntuhandbókin. Eigi að skoða ákveðin svæði þá eru bækur eins og árbækur ferðafélagsins óþrjótandi af fróðleik um ákveðin svæði."

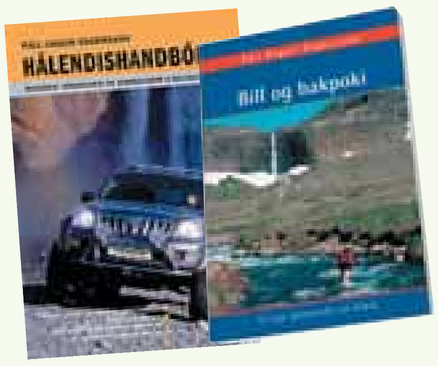
Útiveruútgáfan býður margar ferðabækur til sölu í vefverslun sinni á slóðinni www.utivera.is. Auk þess gefur fyrirtækið út tímaritin Útiveru og Á ferðinni og einnig enska blaðið Outdoors and travel in Iceland.

Jónas mælir með:

■ Plöntu-, fugla- og steinahandbækur: „Nauðsynlegar og í raun algjörir bjargvættir þegar viskuna þrýtur varðandi náttúruna. Auðveldar og vel settar upp til að bera kennsl á hverja tegund. Frábærar til að nota með börnunum til að fræðast um þessi mál sem þau oftast gleyma sér við."



■ Árbækur Ferðafélagsins: „Ein ítarlegasta og besta heimild sem til er um ákveðin svæði, oftast skrifaðar af heimamönnum þar sem fjallað er um byggðasöguna, Íslandssöguna, gróður, dýralíf, jarðfræði og í raun nánast allt sem hægt er að fræðast um svæðin."



■ Hálendishandbókin: „Ein sú skemmtilegasta fyrir blandað ferðalag, á bíl, gangandi og fleira. Lýsandi fyrir jeppa- og gönguleiðir."

■ Kort: „Kort á 1:100.000 og 1.50.000 eru nauðsynleg fyrir viðkomandi svæði og einnig ýmis sérkort."

■ Auðvitað er Útivera það blað sem ætti að vera með í hverju ferðalagi en þar er fjölbreyttur fróðleikur um landið og ferðalög.

• Glæsilegt byggðasafn á Garðskaga
• Veitingastaður með útsýni
• Tjaldstæði og hreinlætisaðstaða
• Stutt í sundlaug og alla þjónustu

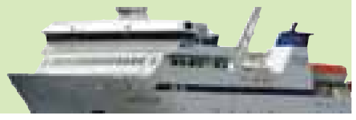
Sólsetурshátíð á Garðskaga dagana 18.-20. ágúst. Hátíð fyrir alla fjölskylduna.

GARÐUR
Nánar á www.svgardur.is

Nokkrir góðir tenglar

HÉR ERU TALDAR UPP NOKKRAR NYTSAMLEGAR VEFSÍÐUR.

- www.bsi.is
- www.flugfelag.is
- www.umferdarstofa.is
- www.islandsflug.is
- www.police.is
- www.vegag.is
- www.stigamot.is
- www.saa.is
- www.fib.is
- www.vedur.is
- www.eyjaflug.is
- www.herjolfur.is



VINIR AKUREYRAR
KYNNA
FJÖLSKYLDUHÁTÍÐINA
EIN MEÐ ÖLLU
2006
www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI
EIN
MEÐ ÖLLU
4.-7. ÁGÚST 2006
GEIMSTOFAN
TÍVOLÍ UK
SYNGJANDI TRÚÐAR
AFRIKA LOLE
PÁLL ÓSKAR
ÁVAXTAKARFAN
RAKARASTOFUKVARTETT
GUÐSÞJÓNUSTUR
SKEMMTISIGLINGAR
RATLEIKIR
GRILLVEISLUR
BREKKU- OG STÚKUSÖNGUR
FLUGELDASÝNING
18 ÁRA
ALDURSTAKMARK
Á TJALDSVÆÐUM
-NEMA Í FYLGD
FORRÁÐAMANNS
FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ Á AKUREYRI
SÁLIN HANS JÓNS MÍNS • SKÍMÓ • GREIFARNIR • LAND & SYNIR • EUROBANDIÐ
HELGI OG HLJÓÐFÆRALEIKARARNIR • SENT • ÍNA IDOL OG HLJÓMSVEIT • APOLLO • UNGLINGADANSLEIKIR
TÓTI TANNÁLFUR OG JÓSAFAT MANNAHRELLIR • GUFFI BANANI OG PALLA PERA • TORTÍMANDINN • KAJA • GO KART
KARLAKÓR AKUREYRAR-GEYSIR • HREIMUR Í LANDI & SONUM OG VIGNIR Í ÍRAFÁRI• KUNG FU • TEN STEPS AWAY
RAKARASTOFUKVARTETTINN ELMAR • SESSÝ OG SJONNI • RAGNHEIÐUR SARA • SKÚLI GAUTASON • SIXTIES
GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR OG FRIÐRIK ÓMAR • SIGRÚN VALA • LÚÐRASVEIT AKUREYRAR • SKRÚÐGÖNGUR
REGÍNA ÓSK OG FRIÐRIK ÓMAR • SIGGA BEINTEINS, GRÉTAR ÖRVARS & CO. ...OG MARGT FLEIRA!
BÓNUS
Coca-Cola
10-11 ...þegar þér hentar
EIMSKIP GREIÐ LEIÐ
SS fremstir fyrir bragðið
HAGKAUP Skemmtilegast að versla
SJÁ DAGSKRÁ HÁTÍÐARINNAR Á WWW.VERSLUNARMANNAHELGIN.IS OG WWW.AKUREYRI.IS

Eftirminnileg ferðahelgi

„Það var alveg rosaleg rigning," rifjar Steinunn upp. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Allir sameinuðust í söngnum

STEINUNN JÓHANNESDÓTTIR RITHÖFUNDUR UPPLIFÐI HVORT TVEGGJA ÁHYGGJUR OG GLEÐI Á ÞEIRRI EINU ÚTIHÁTÍÐ SEM HÚN HEFUR FARIÐ Á UM VERSLUNARMANNAHELGI.

„Ég fór aldrei á útihátíð þegar ég var unglingur en fór einu sinni til Eyja á þjóðhátíð með dóttur minni. Það var á tíunda áratugnum," segir Steinunn Jóhannesdóttir rithöfundur, spurð um eftirminnilega verslunarmannahelgi. Síðan kemur upprifjun. „Dóttir mín hafði suðað mikið um að fá að fara á Uxa á Kirkjubæjarklaustri en ég neitaði henni um það, enda átti hún nokkra daga eftir í að verða sextán ára. Ég bauð henni þó að fara með henni ef það væri sáluhjálparatriði fyrir hana að heyra og sjá Björk sem var aðalnúmerið á hátíðinni. Það fannst henni ótrúlega hallærislegt og afþakkaði pent. En næsta ár hafði þroskinn aukist svo að hún bað mig að koma með sér á þjóðhátíðina í Eyjum. Fréttir af eiturlyfjunum á Uxa árið áður höfðu greinilega haft áhrif. Ég tók áskoruninni. Þurfti sem betur fór ekki að vera í tjaldi inni í Dal heldur hreiðraði um mig í bænum. Hitti samt dótturina og vinkonurnar á hverjum degi og var þeim innan handar. Það var alveg rosaleg rigning, mikil drulla og mikil drykkja. En þarna voru flottir hlutir líka eins og brennan á Fjósakletti og flugeldasýningin sem er ógleymanleg. Svo var mikill brekkusöngur og ég dáðist mjög að Árna Johnsen að honum skyldi takast að fá allt þetta blauta og hrakta fólk til að sameinast í söng."

Einföld eggjakaka

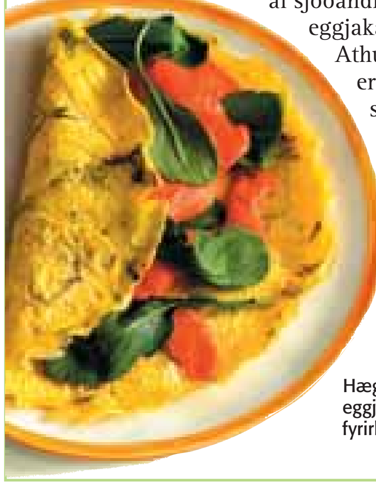
HÆGT ER AÐ MATREIÐA EGGJAKÖKU Á EINFALDAN HÁTT Í ÚTILEGUNNI. ÞAÐ EINA SEM ÞÚ ÞARFT ER POTTUR MEÐ SJÓÐANDI VATNI OG POKI SEM HÆGT ER AÐ LOKA.

Hráefni

3 egg
Grænmeti, kjöt, krydd og ostur – allt eftir smekk kokksins (til dæmis laukur, kartöflur, blaðlaukur, skinka, salt, pipar, dill, ostur)

Brjótið eggin og setjið í þar til gerðan plastpoka sem hægt er að loka og þolir suðu. Bætið niðurskornu grænmeti, osti, skinku og kryddi út í. Lokið pokanum og hristið hann varlega. Látið í pott af sjóðandi vatni í 5 til 10 mínútur, eða þar til eggjakakan er tilbúin.

Athugið: Til að auðvelda matargerðina er hægt að skera niður grænmetið, skinkuna og ostinn áður en farið er í ferðalagið.



Hægt er að búa til hina girnilegustu eggjaköku á ferðalaginu án nokkurrar fyrirhafnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

Allt fyrir nestið

Það skiptir miklu máli að fara vel nestaður í útileguna. En það er ekki sama hvernig nestinu er pakkað og komið fyrir í farangrinum. Gott úrval af nestisboxum og drykkjarbrúsum í útivistarbúðunum kemur í veg fyrir krumpaðar samlokur og sprungnar kókómjólkurfernur.

Það er mun huggulegra að ganga að nestinu sínu vel pökkuðu og fersku en að róta í bakpokanum alla útileguna í leit að einhverju girnilegu. Nestisútbúnaður þarf ekki að vera dýr eða sérstaklega hannaður fyrir útivist heldur er nóg að hafa gott loftþétt box og góðan brúsa til að það fari betur um nestið. Aftur á móti er alveg hægt að missa sig í skemmtilegum og flottum nestisútbúnaði sem gerir undirbúninginn fyrir útileguna svolítið skemmtilegri og býður upp á alls kyns möguleika. Það er til dæmis hægt að labba upp á fjall með kampavínsflöskuna kalda í bakpokanum, með plastvínglös og tappatogara, og eiga rómantíska stund. Einnig er hægt að leggja smekklega á borð án nokkurrar fyrirhafnar með flottu matarstelli og öllu tilheyrandi. Smekkur manna er misjafn og sumir vilja lifa hátt í útilegunni á meðan aðrir vilja hafa búnaðinn sem einfaldastan og þægilegastan. Gott úrval er fyrir hendi í búðunum og svo er bara að leyfa hugmyndafluginu að ráða. Hér eru nokkur dæmi um það sem er í boði fyrir nestið í útileguna.

Skemmtileg box undir barnanestið. Hentugt fyrir samlokur og niðurskorið grænmeti. Fæst í Rúmfatalagernum. Barbiebox kostar 349 krónur. Svampur Sveinsson box kostar 420 krónur.

Drykkjarbrúsi með alls kyns fylgihlutum. Góður brúsi í útileguna sem hægt er að hengja á bakpokann. Með brúsanum fylgir lítið vasaljós, regnslá, lítill skyndihjálparpakki og vasahnífur. Þessi sniðugi brúsi fæst í Nýju skátabúðinni á 2.995 krónur.

Beljutaska. Taska sem heldur rauðvínsbelju við stofuhita og svo stingurðu kælikubb með og heldur þannig hvítvínsbeljunni kaldri. Fæst í alls kyns litum og munstrum. Taskan fæst í Nýju skátabúðinni og kostar 3.295 kr.

Drykkjarbrúsi sem heldur vökvanum köldum og ferskum í útilegunni. Fæst í alls kyns litum og munstri í Everest og kostar 1.995 krónur.

Ketill með grisju. Ofan í katlinum er grisja þannig að það er hægt að búa til te í katlinum. Fæst í Nýju skátabúðinni og kostar 2.995 krónur.

Kælikubbur í kælitöskuna eða -boxið. Fæst í þremur stærðum og er á verðbilinu 195-295 krónur í Nýju skátabúðinni.

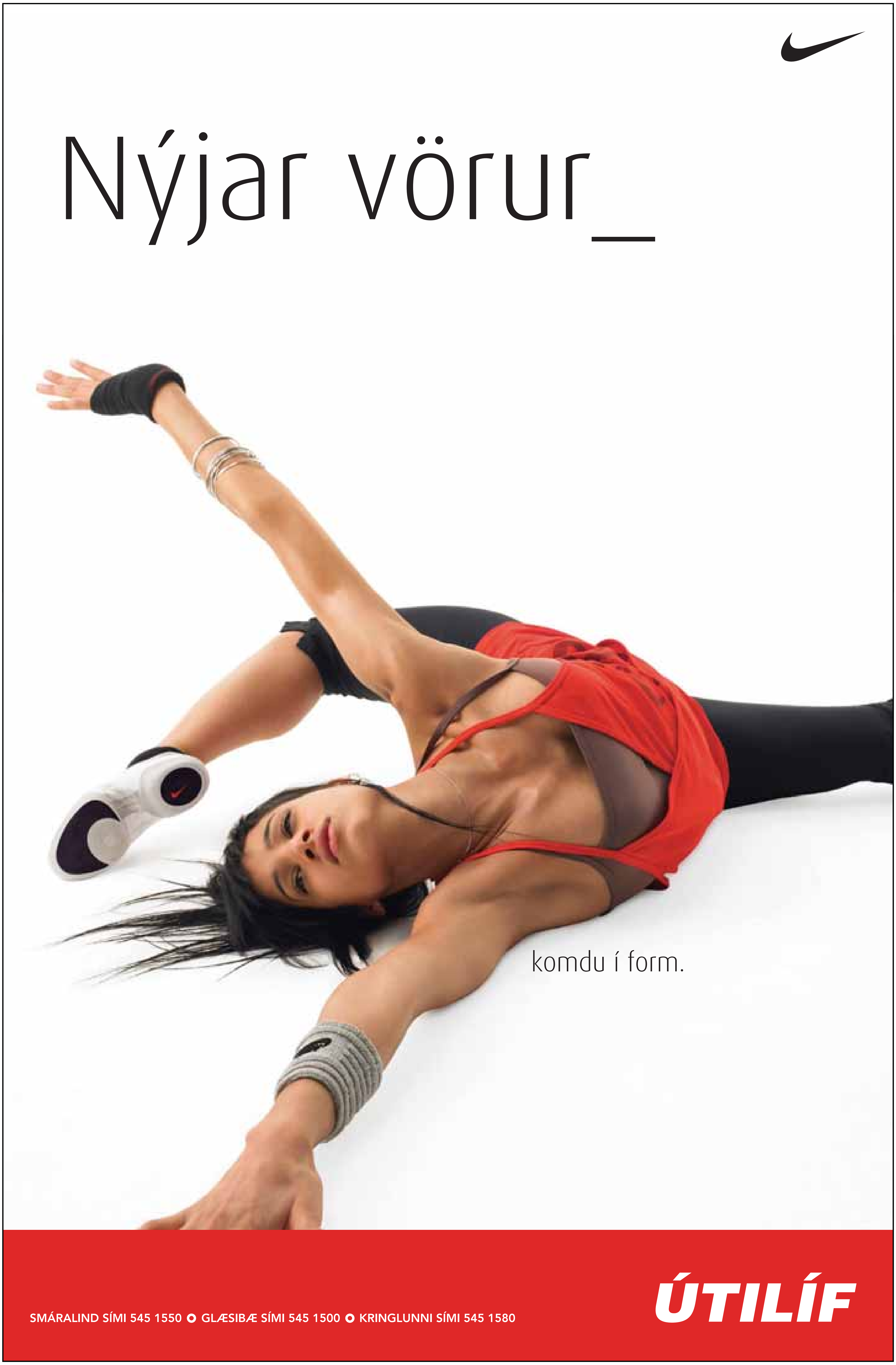
Kælitaskan er nauðsynleg í langar útilegur. Þessari kælitösku er hægt að stinga í samband í kveikjarann í bílnum og þá helst allt ískalt. Svo þegar það þarf að fara með töskuna inn í tjald þá er skipt um lok og settir kælikubbar ofan í töskuna. Þá ertu kominn með ósköp venjulega kælitösku. Þessi kælitaska er á tilboðsverði í Nýju skátabúðinni á 9.995 krónur.

Borðbúnaður í bakpokanum. Taska með matarstelli, diskum og hnífapörum, fyrir fjóra. Fæst í Everest á 4.995 krónur.

Drykkjarmál sem heldur kaffinu heitu. Á þessu drykkjarmáli er tappi á stútnum þannig að hægt er að loka málinu á milli sopa. Fæst í Nýju skátabúðinni og kostar 1.795 krónur.

Prímus með máli. Drykkjarmálið er fest á prímusinn og vatnið soðið. Eftir það er málinu kippt af, en það heldur vatninu áfram heitu, og hægt er að drekka beint úr því. Þessi græja fæst í Everest og kostar 12.695 krónur.

Víntaska. Hentug í rómantísku útileguna. Það fer vel um vínflöskuna í sérstöku hólfi og tvö glös fylgja, fallegar servíettur og tappatogari. Fæst í Everest á 1.695 krónur.


Nýjar vörur_
komdu í form.
SMÁRALIND SÍMI 545 1550 GLÆSIBÆ SÍMI 545 1500 KRINGLUNNI SÍMI 545 1580
ÚTILÍF

Fyrirtaks áningarstaðir um allt land

Marga góða veitingastaði er að finna nálægt þjóðvegum landsins.

NARFEYRARSTOFA Í STYKKISHÓLMI

Á Narfeyrarstofu við Aðalgötu 3 í Stykkishólmi (í miðbænum við hlið gömlu kirkjunnar) er boðið upp á ferskan afla úr Breiðafirði, svo sem humar, rauðsprettu og skötusel. Af eftirsóttum réttum má nefna hörpuskel, þorsk, reyktan svartfugl, léttsoðið egg í brauðbollu með salati og fiskisúpu, byggða á soði af humarskeljum, trjónukrabba og fiski, sem hefur notið samfelldra vinsælda frá upphafi. Ekki nóg með að Narfeyrarstofa bjóði upp á ljúffengan mat heldur standa eigendur staðarins nú fyrir hestvagnaferðum um bæinn.

HÓTEL HEKLA

Hótel Hekla er skemmtilegt sveitahótel sem stendur á Skeiðum með gott útsýni til allra átta. Á hótelinu eru 37 herbergi búin öllum helstu nútímaþægindum, svo sem baðherbergi, sjónvarpi og þráðlausu internetsambandi fyrir þá sem vilja. Í veitingasal hótelsins er hægt að panta ýmsa ljúffenga rétti og rúmgóðir fundarsalir með góðum tækjabúnaði standa hópum til boða. Sjá nánar www.hotelhekla.is.

HÓTEL HÖFÐABREKKA

Vinalegt sveitahótel sem staðsett er um fimm kílómetrum frá Vík í Mýrdal. Á hótelinu eru 62 tveggja manna herbergi sem öll hafa sérbaðherbergi og sjónvarp, að auki eru heitir pottar fyrir utan hótelið og eru drykkir þjónustaðir í pottana sé þess óskað.
Veislusalurinn tekur yfir tvöhundruð manns í sæti og getur staðurinn boðið upp á hvort sem er veisluhlaðborð eða þriggja rétta kvöldverð. Á svæðinu við Hótel Höfðabrekku er mikil afþreying í boði. Sem dæmi má nefna veiðivötn við hótelið, fjórhjólaferðir í fjörunni og jeppaferðir upp á afrétt. Í grenndinni er glæsilegur 9 holu golfvöllur auk þess sem mikið er um fallegar gönguleiðir. Frá hótelinu er mjög stutt að fara í göngu- og sleðaferðir upp á Mýrdalsjökul. Höfðabrekka er tilvalinn staður til þess að gefa sér tíma á og njóta náttúrunnar.

FRIÐRIK V BRASSIERE Á AKUREYRI

Friðrik V Brassiere er ósvikinn eyfirskur veitingastaður, við Strandgötu 7 á Akureyri, þar sem áhersla er lögð á íslenska og evrópska matargerð eins og hún gerist best. Unnið er úr vönduðu og fersku íslensku og evrópsku hráefni en lostæti eins og kræklingur, laxahrogn, hangikjöt, þorskur, saltfiskur og skyr eru meðal annars á boðstólum. Þá eru gamlir íslenskir réttir á borð við saltkjöt með rófum og kjötsúpu framreiddir með nýstárlegum hætti. Ofnbakaður lambavöðvi með mysuosti og pistasíu-skorpu er mjög vinsæll.

KJÖT & KÚNST Í HVERAGERÐI

Kjöt & Kúnst er girnileg sælkerabúð sem býður meðal annars upp á sveitakaffihlaðborð og ýmiss konar tilbúna rétti. Kjöt & Kúnst sérhæfir sig í ljúffengu svínalæri sem eldað er með hveraorku sem leidd er inn í húsið.

INGÓLFSSKÁLI Í EFSTALANDI

Ef þú vilt upplifa sannkallaða víkingastemningu þá er Ingólfsskáli í Efstalandi í Ölfusi málið. Skálinn er í víkingastíl og matur að hætti landnemanna. Reykt hangikjöt, silung, síld, harðfisk og rúgbrauð má fá í forrétt, lambasteik eða kjúkling í aðalrétt, en skyr og bláber eru vinsæll eftirréttur. Hægt er að panta bjór og hornasnafs með matnum.

RAUÐA HÚSIÐ Á EYRARBAKKA

Veitingastaðurinn Rauða húsið er á Búðarstíg 4 á Eyrarbakka, skammt frá kirkjunni og byggðasafninu Húsinu. Hann hefur verið starfræktur í fimm ár og nýtur sífelldra vinsælda.
Rauða húsið er á þremur hæðum. Miðhæðin er kölluð Guðmundubúð í höfuðið á Guðmundu Nielsen tónskáldi og verslunarkonu, sem byggði húsið árið 1919. Á þeirri hæð er eiginlegur veitingastaður hússins. Á þriðju hæðinni eru suðursalur, með útsýni yfir hafið, og norðursalur, með útsýni alveg upp í Grímsnes. Í kjallara hússins er góð fundaraðstaða og bar.
Aðalsmerki Rauða hússins er sjávarréttasúpa, uppfull af alls kyns fiski, humri og fersku niðurskornu grænmeti. Nýbakað brauð og heimatilbúinn hummus eru ávallt borin fram með súpunni. Af öðru lostæti má nefna saltfisk, fiskitvennu og nýjan humar.

KRISTJÁN X Á HELLU

Kristján X er veitingahús og bar á Hellu á Rangárvöllum. Húsið sem nú hýsir Kristján X á um margt merkilega sögu. Það var reist á Þingvöllum fyrir alþingishátíðina 1930 og notað sem matsalur fyrir hirð Kristjáns X Danakonungs, en þaðan kemur einmitt nafn staðarins. Árið 1938 var húsið svo flutt á Hellu og í því starfrækt pakkhús. Í apríl 1999 var hafist handa við að gera húsið upp og lauk því í nóvember sama ár þegar staðurinn var opnaður.
Á veggjum veitingahússins má finna nokkrar myndir af Kristjáni X konungi og meðal annars má þar sjá veiðistöng sem konungurinn veiddi með í heimsókn sinni til landsins árið 1930. Á Kristjáni X má meðal annars fá fisk og steikur, meðal annars hrossafillet og hrefnusteik. Einnig er hægt að fá súpur, spaghetti, hamborgara og pitsur svo fátt eitt sé nefnt. Kristján X er notalegur veitingastaður í sveitasælunni en alveg við þjóðveginn.

SYSTRAKAFFI Á KIRKJUBÆJARKLAUSTRI

Á Kirkjubæjarklaustri er að finna veitingastaðinn Systrakaffi sem er tilvalinn áningarstaður fyrir ferðalanga sem orðnir eru leiðir á hefðbundnu sjoppufæði. Matseðill staðarins er afar fjölbreyttur og freistandi og má þar nefna Klaustursbleikjuna sem er fyrir löngu orðin goðsagnakennd á Klaustri. Hlýlegur og þægilegur veitingastaður.

FJÖRUBORÐIÐ Á STOKKSEYRI

Fjöruborðið á Stokkseyri er margrómaður fyrir ljúffengan, grillaðan humar með hvítlauk og smjöri, borinn fram með góðu brauði og salati. Aðeins er unnið með ferskt hráefni enda stendur staðurinn við fjöruna. Þá þykir humarsúpan vera einstök. Fyrir þá sem ekki borða humar má velja á milli lambafillets og nauta carpaccio sem er hvort tveggja með góðu meðlæti. Sérstakur barnamatseðill er á staðnum. Sjá www.fjorubordid.is.

RÁIN Í KEFLAVÍK

Ráin er talinn vera með betri veitingastöðum Keflavíkur. Í hádeginu er hægt að velja um breskan morgunmat, súpu eða fjóra aðalrétti. Á kvöldin er stílað inn á a la carte-matseðil. Staðurinn er rómaður fyrir humarhala og lambalæri, sem er borið fram fyrir tvo. Þá þykir sjávarréttagratín hússins einstaklega gott.

Ferða-lög
Einu sinni á ágústkvöldi

(D) Einu sinni á (A) ágúst(D)kvöldi (D7)
(G) austur í (A) Þingvalla(D)sveit (D7)
(G) gerðist í (A) dulitlu (D) dragi (Bm)
(m) dulítið, sem (A) enginn (D) veit,
(Em) nema við og (A) nokkrir (D) þrestir (Bm)
og (Em) kjarrið græna (A) inn í (D) Bolabás
og (Am) Ármannsfellið (D7) fagurblátt
og (G) fannir Skjaldbreið(Em)ar
og (Bm) hraunið fyrir (E7) sunnan Eyktar(Em)ás. (A)
(Em) Þó að ævi(A)árin (D) hverfi (Bm)
(Em) út á tímans (A) gráa (D) rökkur-veg,
við (Am) saman munum (D7) geyma
þetta (G) ljúfa leyndar(Em)mál
landið okkar góða, (A) þú og (D) ég.
Lag: Jón Múli Árnason
Texti: Jónas Árnason

Fór óvænt á Þjóðhátíð

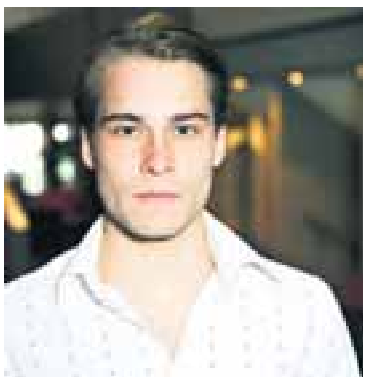
Leiklistarneminn Þorvaldur Davíð Kristjánsson hefur nokkrum sinnum farið á Þjóðhátíð í Eyjum en einu sinni fór hann án nokkurs fyrirvara í hlutverki ljósmyndara.

„Ég var staddur í bíl með félaga mínum á föstudeginum fyrir verslunarmannahelgina, árið 2002 minnir mig. Vinur minn var að vinna á blaði sem átti að fjalla um hóp sem hafði unnið ferð á Þjóðhátíð í Eyjum. Hann átti að redda ljósmyndara til að fara með hópnum en það fékkst enginn í verkið. Að lokum var ég settur í verkið á síðustu stundu án þess að hafa nokkra reynslu af ljósmyndun,“ segir Þorvaldur Davíð. Það gekk þó eitthvað erfiðlega fyrir hópinn að komast á leiðarenda.

„Það átti að fara með þyrlu til Eyja en við komumst bara hálfa leið vegna veðurs. Þá vorum við bara keyrðir í limmósíu á Bakka og þaðan flugum við til Vestmannaeyja. Ég var ekki með neitt dót með mér og vissi ekkert hvar ég ætti að gista en að lokum gisti ég bara á hótelinu með hópnum. Ég hafði aldrei hitt þessa gaura áður en okkur kom vel saman og skemmtum okkur konunglega.“

Eins og margir vita þá eru ótal hefðir hafðar í hávegum á Þjóðhátíð í Eyjum. Þorvaldur Davíð kynntist því af eigin raun. „Ég hitti einn heimamann og hann dró mig út um allt þannig að ég fékk heimastemninguna beint í æð. Ég fór til dæmis í kjötsúpupartí hjá einni fjölskyldunni. Þar var borðuð dýrindis kjötsúpa og hlustað á lifandi tónlist. Síðan fór ég í partí í hvítu tjöldunum, fékk lunda og ótrúlega góðar móttökur. Eyjamenn eru upp til hópa ótrúlega gestrisnir.“

Þorvaldur Davíð býst alveg eins við því að fara á Þjóðhátíð nú í ár en félagar hans hafa leigt heilt félagsheimili þannig að það ætti ekki að fara illa um hann. „Ég hef einu sinni gist í tjaldi en mér finnst miklu þægilegra að vera í húsi og þurfa ekki að hafa áhyggjur af dótinu mínu og svona. Það skiptir svo sem ekki máli hvar maður er – það er alltaf rífandi stemning í dalnum,“ segir Þorvaldur Davíð að lokum.



Þorvaldur Davíð

erlabjorg@frettabladid.is

Stærsta íþrótta- og fjölskylduhátíð landsins

4.–6. ágúst 2006

að Laugum í S-Þingeyjarsýslu
um verslunarmannahelgina

9. UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ 2006

UMFÍ

Enginn aðgangseyrir!

Frítt í leiktæki
Frí tjaldsvæði

Knattspyrna
Körfubolti
Frjálsar íþróttir

Skák • Sund
Hestaíþróttir
Glíma

Flugelda-
sýning

Kvöldvökur:

Grease • Ína og hljómsveit
Von • Oxford • Uppþot
Ultra Mega Thecnobandið Stefán

Marimba hópurinn
Veitingatjald

Vímuefnalaus fjölskylduhátíð

Frekari upplýsingar
á heimasíðu okkar www.ulm.is

Leiðin liggur að Laugum

LÝÐHEILSUSTÖÐ

prentmet HRAÐÞJÓNUSTA

Síminn

KEA

Kristall
Það sést hverjir drekka Kristal

Íslenskir ostar - hreinasta afbragð

MENNTAMÁLARÁÐUNEYTIÐ

VISA

VÍS

Landsbankinn

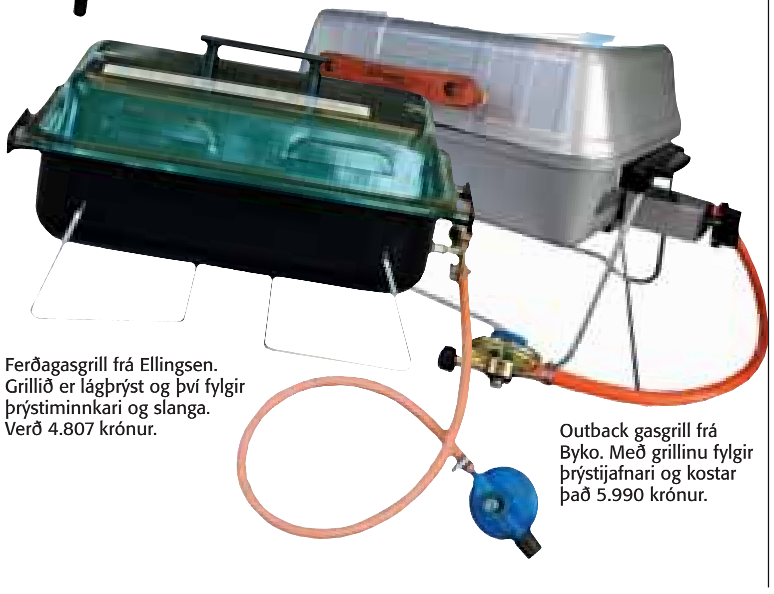
Grillað á gasi í útilegunni

Flestar verslanir sem selja gasgrill eru einnig með ferðagasgrill til þess að taka með í útileguna. Við skoðuðum úrvalið af ferðagasgrillum í Ellingsen, Byko og Húsasmiðjunni.

Útilegubúnaður Íslendinga er óðum að breytast úr einföldum og hógværum tjaldbúnaði í færanleg lúxus hótel og hefur allur útilegubúnaður tekið stórstígum framförum. Gasgrillin hafa ekki farið varhuga af þessari þróun frekar en nokkuð annað. Hægt er að kaupa ýmiss konar tegundir af ferðagasgrillum í öllum stærstu verslunum frá fimm þúsund krónum og upp í rúmlega fimmtán þúsund krónur. Flest grillin koma með þrýstijafnara og slöngu sem er allt sem þarf til þess að tengja við gaskút. Matgæðingar geta því auðveldlega haldið sama staðlinum við grillið þegar þeir bregða sér í útilegu.

Ferðagasgrill frá Byko, hægt er að kippa fótunum undan því svo að það passi betur í bílinn. Verð 15.885 krónur.

Í Húsasmiðjunni fást tvenns konar tegundir af ferðagrillum frá Weber. Grillgrindin er glerungshúðuð og úr pottastáli. Með grillinu fylgir slanga í tengi fyrir einnota kút og er brennarinn ryðfrír.



Ferðagasgrill frá Ellingsen. Grillið er lágþrýst og því fylgir þrýstiminnkari og slanga. Verð 4.807 krónur.

Outback gasgrill frá Byko. Með grillinu fylgir þrýstijafnari og kostar það 5.990 krónur.

Ferða-lög
Fjöllin hafa vakað

Em C B Em C B

(Em) Fjöllin hafa vakað, í (C) þúsund (B) ár.
Ef þú (Em) rýnir inn í bergið, sérðu (C) glitra (B) tár.
(Em) Orð þín kristaltær
(C) drógu mig nær og (B) nær.
Ég (A) reyndi að kalla á ástina, sem úr (C) dvala reis í (D) gær. (B)

Em C B Em C B

Þú (Em) sagðir mér frá skrítnu landi, (C) fyrir okkur (B) ein.
Þar yxu (Em) rósir á hvítum sandi, og (C) von um betri (B) heim.
Ég (Em) hló, þú horfðir á,
(C) augu þín svört af (B) þrá.
Ég (A) teygði mig í himininn, í (C) tunglið reyndi að (D) ná. (B)

(Em) Sá er talinn heimskur, sem (C) opnar sína (B) sál.
Ef hann (Em) kann ekki að ljúga, hvað (C) verður um hann (B) þá.
Undir (Em) hælinn verður troðinn, líkt og (C) laufblöðin (B) smá.
Við (A) hræðumst hjarta hans og augun (C) blá. (D) (B)

Em C B Em C B

(Em) Fjöllin hafa vakað, í (C) þúsund (B) ár.
Ef þú (Em) rýnir inn í bergið, sérðu (C) glitra (B) tár.
(Em) Orð þín kristaltær
(C) drógu mig nær og (B) nær.
Ég (A) reyndi að kalla á ástina, sem úr (C) dvala reis í (D) gær. (B)

(Em) Sá er talinn heimskur, sem (C) opnar sína (B) sál.
Ef hann (Em) kann ekki að ljúga, hvað (C) verður um hann (B) þá.
Undir (Em) hælinn verður troðinn, líkt og (C) laufblöðin (B) smá.
Við (A) hræðumst hjarta hans og augun (C) blá. (D) (B)

Lag og texti: Bubbi Morthens

Til að skapa góða stemningu í útilegunni má raða samlokum og ávöxtum í fallega körfu sem allir geta seilst í þegar hungrið sverfur að.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Kjúklingasamloka

Kjúklingasalat
hálf kjúklingabringa skorin í teninga
Þrír meðalstórir sveppir skornir í sneiðar og léttsteiktir á pönnu með smjöri.
Spergilkál skorið í bita
Majónes bragðbætt með Dijon-sinnepi, HP-sósu, salti og pipar.
1 msk. söxuð steinselja

Hrærið saman majónesið og bætið hráefninu við. Penslið brauðsneiðarnar með hvítlauksolíu og setjið aðeins á grillið. Setjið salatblað á sneiðina og raðið því sem eftir er af kjúklingabringunni í sneiðum ofan á og þar á eftir kjúklingasalatið.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Beikonsamloka með eggjasalati

Eggjasalat
2 msk. sýrður rjómi
1 tsk. karrý
pínulítið af salti
3 harðsoðin egg
2 msk. sýrðar agúrkur
4 sneiðar ferskar agúrkur
Hrærið saman majónesi og sýrðum rjóma, blandið karrý og salti saman við. Saxið eggið og agúrkurnar og blandið saman við majónesið. Ágætt að geyma smá majónes til að smyrja brauðið með.

Penslið brauðsneiðarnar með góðri olíu og steikið létt á grillinu. Ferskt lambasalat sett ofan á brauðið og fjórar agúrkusneiðar. Eggjasalatið kemur þar ofan á og að lokum tvær sneiðar af þurrsteiktu beikoni ásamt graslauk.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Laxasamloka

Laxasalat
3 msk. sýrður rjómi, 18 prósent
hálf lárpera
2 tsk. rauður kavíar
2 sneiðar reyktur lax
pipar

Skerið lárperuna í teninga og setjið smá sítrónusafa yfir svo hún verði ekki svört. Skerið laxasneiðarnar í strimla og blandið varlega saman við sýrða rjómann ásamt kavíarnum. Bragðbætið með pipar.

Grillið brauðsneiðarnar lítillega og setjið salatblöðin ofan á, þrjár sneiðar af laxi, þá kemur laxasalatið og að lokum er skreytt með dillkvisti.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

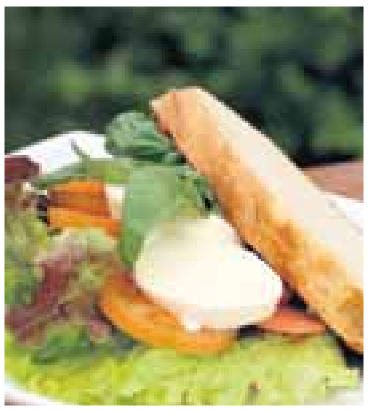
Með nesti og nýja skó

Fyrir útilegur og ferðalög er nauðsynlegt að pakka niður ljúffengu og gómsætu nesti til að næra líkama og sál.

Þegar pakkað er ofan í matarkörfuna fyrir ferðalagið er mikilvægt að hugsa fyrir hráefni sem hentar vel til nestisgerðar. Með góðum undirbúningi áður en lagt er af stað í ferðalagið er auðvelt að töfra fram dýrindisrétti í miðri náttúrunni.

Marentza Poulsen, eigandi Café Flóru í Grasagarðinum, setti saman fimm uppskriftir að skemmtilegum samlokum og réttum sem auðvelt er að bera fram í útilegunni. Alla réttina er gott að undirbúa áður en lagt er af stað en uppskriftirnar eru einfaldar og fljótlegar. Gott er að hafa með einnota grill sem notað er til að grilla brauðsneiðarnar létt eða til að hita upp eplakökuna.

Svo er bara að leggja uppskriftirnar hennar Marentzu á minnið og slá í gegn sem smurbrauðsmeistari í ferðalaginu.



Ítölsk samloka

Smyrjið tvær brauðsneiðar með pestói. Raðið á sneiðarnar fersku salatblaði, tómatsneiðum, sneiddum mozzarellaosti og basiliku. Þessi samloka er sérlega góð borin fram heit.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Eplakaka Café Flóru

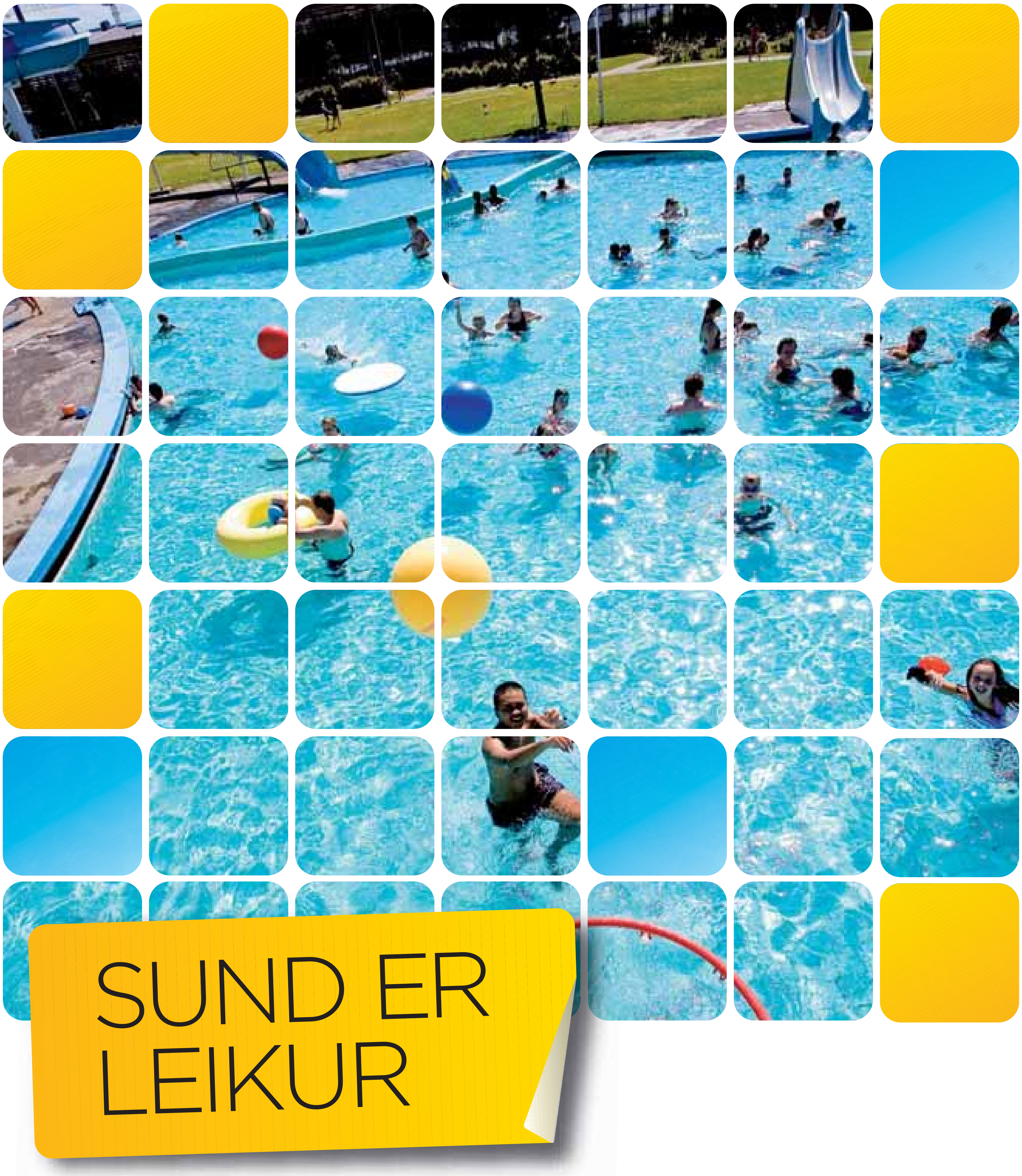
250 g smjör
250 g sykur
3 egg
250 g hveiti
2 tsk. lyftiduft
3 epli

Þeytið saman sykur og smjörlíki, bætið eggjunum saman við einu í einu og hrærið saman. Hveitinu og lyftiduftinu er bætt saman við. Afhýðið eplin og skerið í sneiðar. Helmingurinn af deiginu fer fyrst í formið og helmingnum af eplunum raðað ofan á. Stráið smá kanil yfir. Síðan er restin af deiginu sett yfir og restinni af eplasneiðunum raðað ofan á. Bakið í ofni.

Þegar komið er út í náttúruna má setja kökuna í álbakka og ofan á grillið í smá stund. Kjörið hitastig væri þegar grillið er að deyja út, sem er um það leyti sem svangir ferðalangar eru tilbúnir fyrir eftirrétt.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Tortilla-vafningar

Hitið tortilla-kökur lítillega á pönnu eða á grilli til að ná pakkabragðinu úr þeim. Kökurnar eru smurðar með hummus eða með krydduðum rjómaosti. Á kökuna er svo sett góð salatblanda ásamt klettasalati sem gefur ferskt og gott bragð. Þessa vafninga er einfalt að útbúa og með því að binda utan um þá með borða er auðvelt að grípa þá með sér á annasömum útilegudegi.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN



AFGREIÐSLUTÍMI LAUGA
Virka daga frá kl. **6:30 - 22:30**
Helgar kl. **8:00 - 22:00**
afgreiðslutími er mismunandi eftir sundstöðum, sjá nánar á www.itr.is

Stakt gjald fullorðnir **280 kr.**
10 miða kort fullorðnir **2.000 kr.**
Stakt gjald börn **120 kr.**
10 miða kort barna **800 kr.**

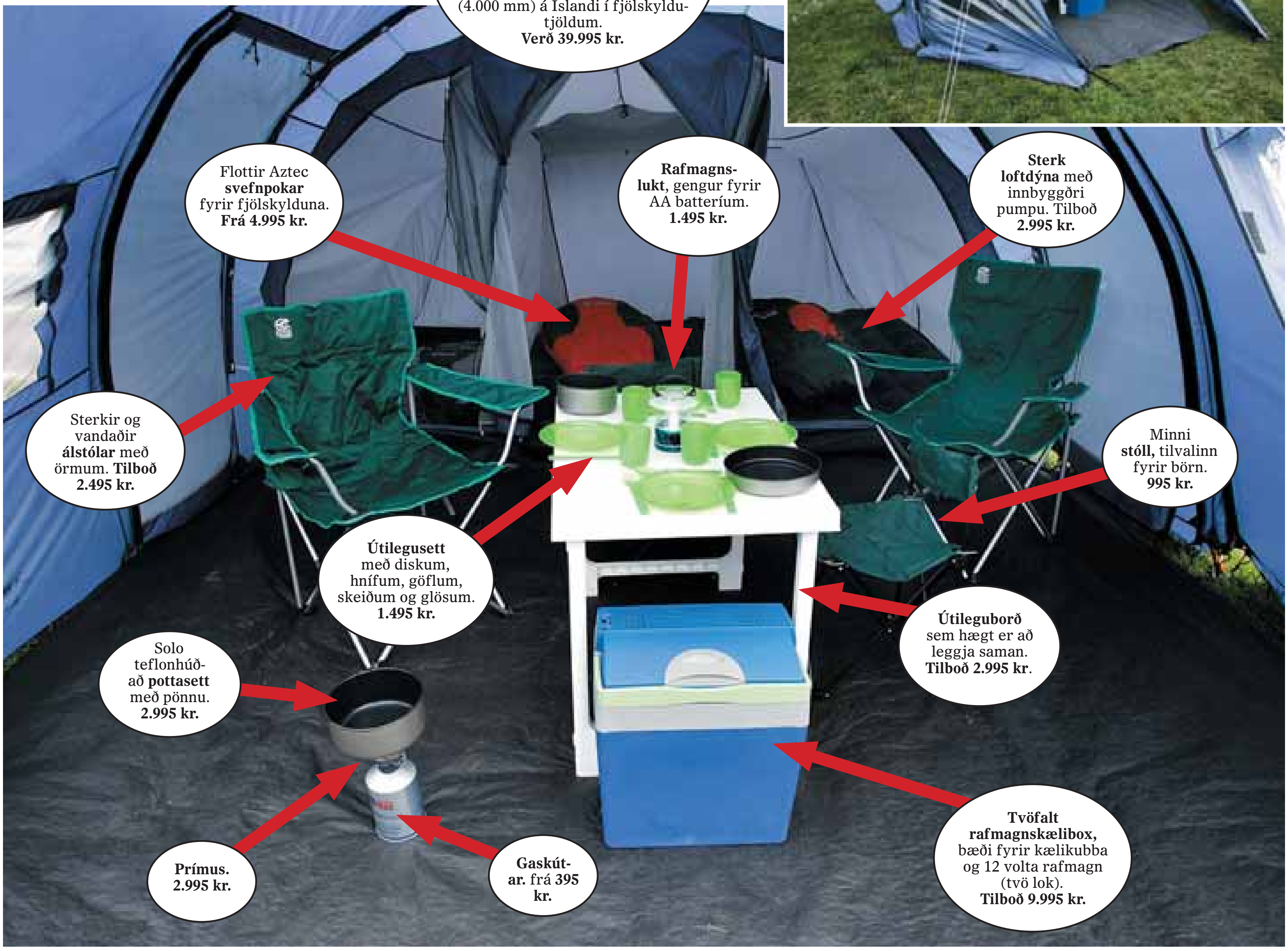
Sund er æðislegt

www.itr.is | sími 411 5000

Laugarnar í Reykjavík

Allir klárir í tjöldin

Þegar farið er í tjaldferðalag með fjölskylduna getur ýmiss konar búnaður aukið þægindin til mikilla muna. Í dag er til svo mikið úrval hluta sem hægt er að hafa í og með tjaldinu að manni líður nánast eins og í litlum kofa þegar dvalið er þar inni. Nýja skátabúðin setti upp tjald með öllum helsta búnaðinum sem hentar fjölskylduferðalagi. Allar vörurnar er hægt að fá í versluninni í Faxafeni 8.



Upplýsingar, viðburðir, afþreying og fréttir

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Allar nýjustu upplýsingar og fréttir á ensku á vefnum reykjavik.com og í blaðinu Reykjavikmag.

Eftirminnileg ferðahelgi

Hápunkturinn Helga Möller í sólbaði

FREYR EYJÓLFSSON DAGSKRÁRGERÐARMAÐUR UM EFTIRMINNILEGAR VERSLUNARMANNAHELGAR.

„Ætli fyrsta verslunarmannahelgin sé ekki langeftirminnilegust," segir Freyr. „Þá var ég rótari í hljómsveitinni Faraldi á útihátíðinni á Laugum árið 1986, sem var nú ekki leiðinlegt hlutskipti fyrir tólf ára gutta skal ég segja þér."

Freyr var í för með frænda sínum sem var meðlimur í hljómsveitinni, en að hans sögn var hún samblanda af Icy-tríóinu, Mannakornum og fleirum góðum böndum frá þessum tíma.

Freyr kveður hátíðina hafa verið afar skemmtilega, þar sem mikið hafi verið lagt upp úr dagskránni. „Þarna voru alls kyns uppátæki, eins og til dæmis aflraunakeppni, auk þess sem landsþekktir skemmtikraftar tróðu upp. Greifarnir, sem voru upp á sitt besta, fluttu sitt fræga útihátíðarlag „Útihátíð". En ætli hápunktur hátíðarinnar hafi samt ekki verið þegar ég sá söngkonuna Helgu Möller í sólbaði, en hún var þarna komin til að skemmta með Icy-tríóinu."

Freyr segir tvær verslunarmannahelgar sérstaklega eftirminnilegar, aðra vegna þess að þá hafi hann unnið 10 lítra af mjólk í skafmiðakeppni. MYND/HÓLMFRÍÐUR ANNA BALDURSDÓTTIR.

Að mati Freys fylgir verslunarmannahelgin frá árinu 1988 fast á hæla hinnar hvað skemmtilegheit varðar. „Mamma skutlaði okkur Guðna vini mínum, þá fjórtán ára gömlum, á tjaldsvæðið á Laugavatni. Í það skipti var engin skipulögð dagskrá í gangi. Það kom þó ekki að sök þar sem við vorum með okkar eigið tónlistaratriði og vöktum vinsældir viðstaddra með söng og gítarleik."

Freyr segir seinni helgina þó helst minnistæða fyrir það að hafa fengið fyrsta kossinn. „Á milli atriða náði ég að smella kossi á íslenska stelpu sem bjó í Svíþjóð. Ég var líka svo lánsamur að vinna 10 lítra af mjólk í skafmiðakeppni þannig að við drukkum mjólk út í eitt," bætir hann við og hlær. *roald@frettabladid.is*

fullt af fjöri
Á að grilla um helgina?
NOW 20% MORE
THICK AND RICH
SINCE 1890
Hunt's
ORIGINAL BARBECUE SAUCE
Ný og stærri flaska
Meiri grömm meira grill
Hunt's®

Einfalt og gott á grillið

Grillmeistararnir hjá Kokkunum, Gallerý kjöti og Hereford steikhúsi grilla ljúffengan og hentugan mat fyrir útileguna.

Það er toppurinn á tilverunni að sitja úti í guðsgrænni náttúrunni, í kyrrð og ró, með veislumat á borðum. Það er sérstaklega ljúft ef matreiðslan tekur ekki hálfan daginn þannig að maður sofni ofan í diskinn sinn loksins þegar það kemur að því að borða. Grillmeistararnir gefa lesendum ráð og uppskriftir til að hafa veislumat í útilegunni sem kostar ekki mikla fyrirhöfn og sem er svo einfaldur að ekki þurfi meistaratign til að geta útbúið hann. *erlabjorg@frettabladid.is*

Þráinn Júlíusson, matreiðslumaður hjá Hereford steikhúsi, sýnir snilldartakta við grillið.

Úrvals nautasteik

Þráinn Júlíusson, matreiðslumaður hjá Hereford steikhúsi, grillar entrecôte-steikur með kartöfluskífum og grillaðri papriku.

„Það er best að vera búinn að undirbúa kartöfluskífurnar og paprikuna heima áður en lagt er af stað í útileguna,“ segir Þráinn. „Maður sker kartöflurnar í þunnar skífur, um það bil eins sentimetra þykkar, og veltir þeim upp úr olíu með hvítlauk og til dæmis basilikku og timjan. Paprikuna penslar maður með sömu olíu og grillar síðan í eina mínútu á hvorri hlið, setur síðan á efri grindina og leyfir henni að malla í svona tvær til þrjár mínútur á hvorri hlið. Kartöflurnar eru grillaðar þar til þær brúnast og eru komnar með grillrendur og þá eru þær settar ásamt paprikunni á efri grindina þar sem þeim er snúið reglulega við þar til þær eru grillaðar í gegn,“ segir Þráinn.

Eftir að grænmetið er komið á efri grindina er komið að því að grilla entrecôte nautasteikurnar góðu. Þær fær maður niðurskornar og tilbúnar á grillið í kjötborðum í flestum verslunum. „Kjötið er bara kryddað með salti og pipar og svo fer það eftir þykktinni á steikinni og smekk manna hversu lengi maður grillar það. Kjötið sem ég gerði er í rauninni hrátt og ég grillaði það í tvær til þrjár mínútur. Það er best að nota kjötmæli og stinga honum í miðjuna á kjötinu til þess að meta hvort kjötið sé tilbúið. Kjötið hjá mér var 50-55 gráðu heitt, miðlungshrátt kjöt er 55-60 gráður, miðlungs er 60-65 og yfir miðlungs er 65-70 gráðu heitt. Svo set ég kjötið á efri grindina og leyfi því að jafna sig þar í tvær til þrjár mínútur,“ segir Þráinn og bætir við að þetta kjöt sé gott fitusprengt kjöt sem standi alltaf fyrir sínu.

„Gott meðlæti er til dæmis tilbúnar hvítlauks-, gráðosta-, eða piparsósur og ferskt grænmeti. Gott er að setja extra virgin olíu og balsamikedik út á salatið, örlítið salt og pipar, sérrítómata og ef til vill fetaost. Það er fljótlegt að grilla þennan mat ef það er búið að skera og undirbúa heima. Kartöfluskífurnar og paprikan endast jafnvel í heila viku í olíunni ef þær eru í loftþéttum umbúðum, eins og tuppeware-boxi. Maður getur jafnvel skorið niður kartöflur fyrir allar máltíðir í útilegunni og þá þarf maður ekki að hugsa um það meir,“ segir Þráinn að lokum.

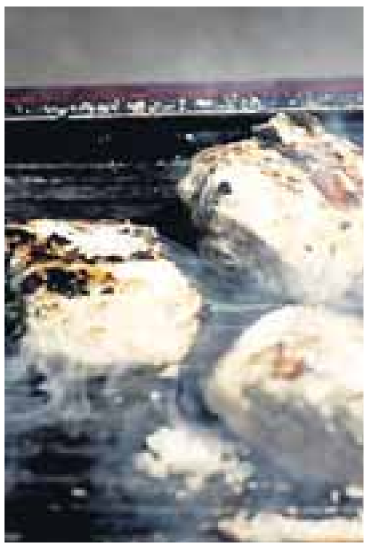
erlabjorg@frettabladid.is

Á GRILLINU:

Entrecôte-nautasteikur kryddaðar með salti og pipar.
Kartöfluskífur og paprika í olíu, hvítlauk, basilikku og timjan.
Köld sósa. Með hvítlauks-, gráðosta- eða piparbragði.
Salat, sérrítómatar og fetaostur með olíu, balsamikediki og salti og pipar.

Entrecôte-nautasteik með kartöfluskífum, grillaðri papriku, fersku salati og kaldri hvítlaukssósu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Þráinn með grillréttinn góða. Grillaða paprikan, ofan á kjötinu, gerir gæfumuninn.



Steinbíturinn er grillaður í fimm mínútur á hvorri hlið eða þar til fiskurinn skilur sig frá grillinu. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Grillaður steinbítur með grilluðum ferskum aspas og papriku ásamt kartöflusalati. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Undirbúningurinn kláraður heima

Rúnar Gíslason, matreiðslumaður hjá Kokkunum, gefur lesendum uppskrift að grilluðum steinbít með hollu kartöflusalati og grilluðu grænmeti.

„Það sem er svo gott við þennan rétt er að þú getur klárað allan undirbúning heima áður en lagt er af stað í ferðalagið. Undirbúningurinn tekur bara tíu til tuttugu mínútur og þú ert með gómsætan mat í útileguna sem tekur enga stund að grilla. Fiskurinn er maríneraður kvöldið áður og látinn liggja yfir nóttina. Kartöflusalatið er líka búið til kvöldið áður enda er það bara betra daginn eftir. Það er eins með grænmetið, paprikan er skorin í stóra bita og lögð, ásamt ferskum aspas, í olíu, salt og pipar. Áður en það er lagt í hann er maturinn allur settur í poka eða box og tekinn með í útileguna,“ segir Rúnar.

Það tekur heldur ekki langan tíma að grilla þennan einfalda mat. „Þú skerð fiskinn í 200 gr. steikur og skellir á sjóðandi heitt grillið. Eftir að fiskurinn er kominn á grillið má ekkert hreyfa við honum því að þá fer hann í sundur og á milli járnanna. Eftir um það bil fimm mínútur fer fiskurinn að losna frá járninu og þá snýrðu honum við. Svo saltarðu fiskinn á grillinu,“ segir Rúnar.

Það tekur sem sagt tíu mínútur að grilla fiskinn og þegar hann er tilbúinn þá er bara grænmetið eftir.

Á GRILLINU:

Maríneraðar steinbítslundir

Marínering:
Chilli, engifer, hvítlaukur og olía. Látið marínerast yfir nótt.

Kartöflusalat:
Nýtt íslenskt kartöflusmelki, rauðlaukur, hindberja- eða rauðvínsedik.
Paprika og ferskur aspas.
Lagt í olíu, salt og pipar.

Rúnar, hjá Kokkunum, við grillið.

Ekki hægt að klúðra góðu kjöti

Ómar Grétarsson hjá Gallerý kjöti segir sumarsmellinn í ár vera smjörfyllt nautainnlæri enda þykir það afar hentugt í útileguna.

„Ég er að grilla smjörfyllt nautainnlæri með kaldri franskri sveppasósu, bakaðri kartöflu, grilluðu grænmeti og fersku salati. Það sem er þægilegt við þennan mat er að þú kaupir kjötið tilbúið hjá okkur og þarft ekkert að krydda það. Það er gott að láta vita að þú sért að fara með kjötið í útileguna því að ef ferðagrillið er ekki fyrsta flokks þá skerum við kjötið í þynnri sneiðar og pökkum hverri steik fyrir sig ef þess er óskað. Hjá okkur geturðu líka keypt tilbúnar bakaðar kartöflur sem aðeins þarf að hita og við höfum ellefu tegundir af köldum sósum til sölu,“ segir Ómar.

Til að matreiða þennan mat þarf því aðeins að skella kjötinu, kartöflunni og grænmetinu á grillið án alls undirbúnings eða tilstands. Það er þó ekki alveg sama hvernig maður grillar kjötið en Ómar vill meina að allir hafi grillfílinginn í sér. „Um leið og þú heldur að kjötið sé tilbúið þá er það í flestum tilfellum tilbúið. Þú byrjar á því að kynda grillið í botn í svona korter. Á meðan hitarðu grænmetið og leyfir því að mýkjast vel enda er paprikan bara betri ef hún brennur aðeins. Þegar grillið er orðið vel heitt þá brúnarðu kjötið báðum megin og ristar það vel. Þegar kjötið er ristað þá lækkarðu hitann og leyfir kjötinu að malla þangað til safapollur myndast ofan á því. Þegar kjötið hitnar fléttast í því prótínþræðirnir sem þrýsta safanum, og í þessu tilfelli smjörinu líka, upp á yfirborðið. Þegar þú sérð þessa safapolla tekurðu kjötið af og leyfir því að jafna sig í svona tíu mínútur.“

Ómar segir innlærið hafa orðið mjög vinsælt í sumar eftir að hann byrjaði að setja smjör í kjötið. „Áður fyrr var þessi vöðvi ekkert sérstaklega vinsæll en nú er kjötið mun mýkra og safameira með smjörinu. Þegar þú ert með svona gott kjöt þá getur grillveislan ekki klúðrast,“ segir Ómar að lokum.

erlabjorg@frettabladid.is

Á GRILLINU:

Smjörfyllt nauta-innralæri að hætti Gallerý kjöts
Bakaðar kartöflur með hvítlaukssósu
Grillaðar paprikur og rauðlaukur
Ferskt salat

Galdurinn við að steikja kjötið er að hafa grillið nógu heitt og treysta á sjálfan sig hversu lengi á að grilla það. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Smjörfyllt nautainnlæri, bökuð kartafla, grillað og ferskt grænmeti ásamt franskri kaldri sósu.

„Það er best að setja grænmetið síðast til að hafa það stökkt. Það má hvorki grilla fiskinn né grænmetið of lengi til að halda ferskleikanum í þessu og öllum safanum.

Síðan tekur maður bara upp kartöflusalatið sem er tilbúið ofan í tösku og þú ert kominn með veislumáltíð á korteri,“ segir Rúnar að lokum.

erlabjorg@frettabladid.is

Ómar, hjá Gallerý kjöti, með girnilega grillmatinn.

Eftirminnileg ferðahelgi

Allir svo yndislegir

BRYNDÍS ÁSMUNDSDÓTTIR LEIKKONA SEGIR AÐ EFTIRMINNILEGASTA VERSLUNARMANNAHELGIN HENNAR HAFI VERIÐ ÞEGAR HÚN FÓR Á ÞJÓÐHÁTÍÐ Í EYJUM MEÐ VINI SÍNUM FRÁ VESTMANNAEYJUM.

„Óli Boggi vinur minn sem á hárgreiðslustofuna Solid var búinn suða í mér í mörg ár að koma með honum á þjóðhátíð en hann er frá Vestmannaeyjum,“ segir Bryndís.

Að lokum gafst Bryndís upp og fór með vini sínum til Eyja. „Fjölskyldan hans var frábær og mamma hans sá um að elda súpu ofan í okkur allan tímann.“

Eftirminnilegast fannst Bryndísi hvað allir í Eyjum voru indælir. „Allir tóku á móti öllum og voru svo almennilegir og góðir. Fólk var þarna til þess að hafa gaman og alls staðar var opið hús svo að ef maður varð strandaglópur einhvers staðar þá labbaði maður bara inn í næsta hús og fékk lundasúpu eða eitthvað. Ég sagði einmitt við Óla Bogga eftir helgina að þetta væri besta verslunarmannahelgi sem ég hefði upplifað.“

Bryndís Ásmundsdóttir var ánægð með verslunarmannahelgina í Vestmannaeyjum.
FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

Þó að jeppar og torfæruhjól séu skemmtilegur ferðamáti verður að virða bann um utanvegaakstur, hvert sem farið er.

Áfram veginn – á réttum slóðum

Átak gegn utanvegaakstri.

Vaxandi fjöldi fólks sækir í að upplifa víðernin og njóta óbyggðanna. Þessi þróun er fagnaðarefni og eykur skilning fólks á nauðsyn þess að vernda náttúruna, en um leið felur hún í sér vaxandi hættu á náttúruskemmdum af mannavöldum. Því er brýnt að ferðafólk umgangist náttúruna af virðingu og varfærni.

Aðstandendur átaksins „Áfram veginn – á réttum slóðum“ vilja leggja sitt að mörkum til að vekja ferðafólk til umhugsunar um náttúruna og umgengni við hana. Aðstandendur átaksins eru Ferðaklúbburinn 4x4, Vélhjólaíþróttaklúbburinn, Ferðafélag Íslands, Útivist, Umhverfisstofnun, Landgræðsla ríkisins og Landvernd.

Umhverfisboðorð ökumanna

- Berum virðingu fyrir náttúrunni og skiljum við hana eins og við komum að henni – og helst betur.
- Ökum ekki utan vega nema á snjó og frosinni jörð í samræmi við náttúruverndarlög.
- Ökum ekki slóðir sem hefur verið lokað vegna aurbleytu eða þar sem hætta er á að slóðir spillist af umferð.
- Myndum ekki ólöglega slóða.
- Sveigjum ekki af vegi eða slóð til að forðast polla og ófærur.
- Gætum varúðar þegar snúa þarf við á þröngum vegum og slóðum.
- Ökum ekki eftir þekktum, fjölförnum göngu- eða reiðleiðum.
- Lágmörkum útblástursmengun og förum gætilega með óumhverfisvæn efni.
- Samþykkjum ekki óábyrga ferðamennsku annarra.
- Berum virðingu fyrir þörfum annarra útivistarhópa og sýnum öðru ferðafólki kurteisi og hjálpsemi.

Einar Torfi Finnson markaðsstjóri Íslenskra fjallaleiðsögumanna.

Um fjöll og firnindi

Einar Torfi Finnsson, markaðsstjóri Íslenskra fjallaleiðsögumanna ehf., hefur átt margar eftirminnilegar ferðir út fyrir malbikið. Aðspurður um eftirminnilegustu ferðirnar segir Einar að göngur um hálendið með allt á bakinu séu honum að skapi.

„Ég og konan mín gengum ásamt vinahjónum okkar á Sveinstind fyrir skemmstu. Við gengum inn með Fögrufjöllum Skaftármegin, síðan gengum við inn í Grasver við Skaftána og aftur Langasjávarmegin í gegnum Fagrafjörð,“ segir Einar Torfi sem gekk í um 7 klukkutíma á dag, fjóra daga í röð. „Við vorum þó ekki að ná að fara yfir meira en 15-17 kílómetra á dag,“ bætir hann við.

„Landslagið þarna er svo flott og það er meira að segja fallegt hvernig þessi margumtalaði leir í Skaftá myndar svona eins til tveggja metra þykk leirlög. Síðan mótast þetta til með rigningarvatni og þá fer þetta að líkjast einskonar æðahnútum, þetta er mjög sérstakt. Það eru þó ekki margir sem eru hrifnir af þessum framburði úr ánni.“

Þrátt fyrir að starfa hjá fyrirtæki sem sérhæfir sig í leiðsögn á fjöllum segist Einar þó ekki komast jafn mikið á fjöll og hann vildi. „Ég vildi að ég kæmist meira, það kemur fyrir að maður lokast inni á skrifstofunni á háannatíma.“ Aðspurður um fallegasta staðinn á Íslandi að sínu mati segist Einar vera heillaður af Norðurdal í Skaftafellsfjöllum. „Við gistum í dalnum eina nótt í skipulagðri ferð sem við förum á hverju ári. Þarna eru fjögur jökullón og útsýnið frá gistisvæðinu yfir jölkullónin og líparít fjöll er brjálæðislega fallegt. Þetta er einfaldlega frábært.“

Innst í stóru gili stendur hús

Hinn vistlegi Strútsskáli Útivistar er eitt af vel geymdum leyndarmálum Syðri-Fjallabaksleiðar.

„Við vorum að setja upp nýja göngubrú við skálann Strút og höfum síðustu ár verið að bæta aðstöðuna, bæði í skálanum og við hann,“ segir Skúli Skúlason hjá Útivist þegar hann er inntur frétta. Skálinn Strútur tekur 26 manns í gistingu og er á Syðri-Fjallabak, milli Mælifells og Veðurháls og Skúli segir hann eitt af best geymdu leyndarmálum leiðarinnar um Syðri-Fjallabak. Samt er hann til í að aflétta leyndinni og lýsa leiðinni þangað. „Mælifell er áberandi kennileiti sem stendur upp úr Mælifellssandi. Þar er beygt til norðurs inn í gil og innst í því stendur skálinn í mjög skemmtilegu dalverpi. Þangað er svona sex kílómetra spotti frá aðalveginum um Syðri-Fjallabak.“

Slakað á í Strútslaug. MYND/STEINAR FRÍMANNSSON

Skúli segir Strút hafa verið vígðan 2002 en síðan sé búið að setja upp snyrtiaðstöðu og í vor hafi einangrun verið bætt í gólfið og skipt um gólfefni. „Strútur er í stíl við kröfurnar í dag og tjaldstæðið í kring er smám saman að verða nokkuð boðlegt en þar eins og víða á Fjallabaki er gróðurinn viðkvæmur þannig að við höfum styrkt það í samráði við Landgræðsluna.“

Af því að skálinn stendur spöl frá aðalveginum segir Skúli viss rólegheit ríkja þar. Þó sé hann notaður af gönguhópum sem fara um svokallaðan Strútsstíg úr Hólaskjóli í Hvanngil og góð klukkutíma ganga er úr skálanum að Strútslaug sem vinsælt er að baða sig í. Reyndar segir hann líka Strútsskálann allvinsælan áfangastað vélsleðamanna og jeppamanna að vetrinum. En er skálinn alltaf opinn?

Kíkt út um gluggann. MYND/GUÐNI RUNÓLFSSON

„Hann er opinn yfir sumarið og þar er skálavörður sem verður eitthvað fram í ágúst en í annan tíma er skálinn lokaður og þá þarf að fá lykil hjá okkur í Útivist,“ segir Skúli að lokum.

Gönguhópur við Strútsskála.

Bílar & tjaldsvæði

Á tjaldsvæðum gildir almennt að bílar eru leyfðir á svæðinu svo lengi sem pláss leyfir. Síðustu ár hefur mikil aukning verið á tjaldvögnum, fellihýsum og húsbílum og eru hefðbundin tjöld því á töluverðu undanhaldi. Í votviðri er oft gripið til þess ráðs á tjaldsvæðum þó að banna bílum að leggja í grasinu vegna þess að grasið breytist fljótt í drullusvað þegar bílar keyra á því.

Bílar eru ekki æskilegir á grasi í rigningu.

GÓÐA
FERÐAHELGI
Farið varlega í umferðinni
www.heineken.is
Nýir vinningar og nýir spilapeningar!
Taktu þátt í leiknum á www.heineken.is
ENGAR
MÁLAMIÐLANIR
Njótum lífsins
TIL FULLS
Heineken®

Fyrir þá sem heima sitja

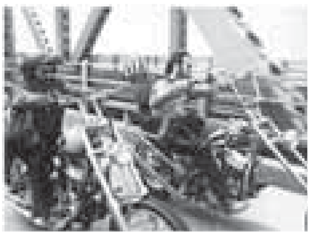
Hvort sem það er til að koma sér í stuð áður en lagt er út á þjóðveginn eða sem sárabót fyrir þá sem þurfa að sitja heima, eru vegamyndir hin besta skemmtun.

Vegamyndir eiga það sameiginlegt að gerast á ferðalagi. Stundum er ferðalagið burðarás í sögunni, í öðrum tilfellum aðeins daufur bakgrunnur. Söguhetjurnar eru æði oft litskrúðugar og á ferðalagi sínu hitta þær fyrir enn skrautlegra fólk.

Vegurinn sjálfur getur verið táknrænn fyrir frelsi, flótta eða, sem algengara er, innra ferðalag persónanna að ákveðnu lokamarki, frá einum stað lífsins til annars. Hvort áfangastaðir standa undir væntingum er jafn óvíst og í lífinu sjálfu og þess vegna er alltaf jafn spennandi að setjast fyrir framan sjónvarpið með popp í skál og horfa á góða vegamynd.

Nokkrar vegamyndir sem vert er að gefa gaum:

Easy Rider (1969)



Það er ekki hægt að fjalla um ferðamyndir án þess að minnast á hina frábæru mótorhjólamynd Easy Rider. Jack Nicholson, Peter Fonda og Dennis Hopper fara á kostum í þessari klassík sem vafalaust hefur fengið marga til að langa að þeysast um á mótorfákum. Kvikmyndin fjallar um síðhærða mótorhjólatöffara á ferðalagi þeirra frá Los Angeles til Mardi Gras hátíðarinnar í New Orleans. Á ferð sinni komast þeir í kynni við marga skrautlega einstaklinga. Easy Rider er kvikmynd sem sendir hugann af stað í ferðalag, jafnvel þó svo að líkaminn sitji sem fastast á sófanum heima.

Foxtrot (1988)

Íslenskur spennutryllir sem hefur alla kosti góðra vegamynda. Á einum degi lenda sögupersónurnar í raunum sem fæstir þurfa að kljást við á heilli ævi. Valdimar Örn Flygenring og Steinar Ólafsson leika hálfbræður sem taka puttaferðalang, leikinn af Maríu Ellingsen, upp í bílinn sinn og við það hefst atburðarás sem er allt í senn; spennandi, skeflileg og trúverðug.

Með allt á hreinu (1982)

Ein vinsælasta mynd Íslandssögunnar og skorar 8,3 á imdb.com. Ósætti innan hljómsveitar klífur hana í tvennt rétt áður en sveitaballasumar gengur í garð. Úr verður barátta milli tveggja hljómsveita, Stuðmanna og Grýlanna, sem þeysast um landið og keppast um hylli landans. Í anda vegamynda eru viðkomustaðirnir margir og lókallinn oft á annarri bylgjulengd en ferðalangarnir. Bráðskemmtileg mynd, fyndin og hugljúf auk þess sem tónlistin er sígild. Líklega eina vegamyndin í heimi þar sem leikurinn færist til Vestmannaeyja.

Diarios de motocicleta (2004)

Myndin segir frá mótorhjólaferðalagi Ernesto Che Guevara sem þá var nýútskrifaður læknir og Alberto Granado félaga hans. Á nokkrum mánuðum ferðuðust þeir félagar um heila heimsálfu og mynduðu sér um leið sterkar pólitískar skoðanir eftir að hafa orðið vitni af ömurlegu ástandi víða. Stórbrotið landslag Suður-Ameríku spilar stóra rullu í þessari áhrifaríku mynd og myndatakan er frábær. Gael García Bernal leikur Guevara listavel í myndinni.

Dumb & Dumber (1994)

Þó svo að Dumb & Dumber sé ekki vegamynd samkvæmt ströngustu skilgreiningu þá eru mörg atriði í myndinni sem gerast á þjóðvegum Bandaríkjanna á leið þeirra félaga til Aspen í Colorado. Í upphafi leggja þeir af stað á hundabílnum fræga en komast loksins á leiðarenda á örlitlu mótorhjóli, blautir og kaldir. Jim Carrey og Jeff Daniels leika þá félaga Harry & Lloyd sem leggja land undir fót til þess að koma skjalatösku í hendur réttmæts eiganda. Auk þess að gerast á þjóðvegunum er myndin alveg óborganlega fyndin.

Er fasteignin þín ekki í mest lesna fasteignablaðinu?

Þegar hægist um á fasteignamarkaði er mikilvægara en nokkru sinni að auglýsa á besta staðnum. **Samkvæmt nýjustu könnun Gallup* lesa 40% fleiri Íslendingar á aldrinum 25–49 ára Allt-fasteignir en Fasteignablað Morgunblaðsins.** Vertu viss um að eignin þín nái athygli sem flestra!

*Samkvæmt könnun Gallup, maí 2006

FRÉTTABLAÐIÐ
– Mest lesið

Ómissandi í ferðalagið

Grillsteikin mín

Sjónvarpskokkurinn og bakarinn Jói Fel hikaði ekki neitt þegar blaðamaður spurði hann hvað væri alveg ómissandi í útileguna að hans mati. „Ég myndi taka grillsteikina mína," segir Jói brattur og leggur áherslu að þetta sé sérstaklega steikin hans. „Steikin mín er 600 gramma feit rib-eye steik. Hún er alveg ómissandi á grillið í ferðalagið," segir hann og útskýrir að það sé ekkert mál að grilla hana. „Það þarf bara að elda þetta lítið, við háan hita og láta kjötið brenna aðeins. Þegar steikin er svona þykk og góð þá verður hún alltaf blóðug. Þetta er sko steikin mín."

Aðkoma að slysi

Rétt viðbrögð skipta höfuðmáli.

Slysin gera ekki boð á undan sér. Verði þau á ferðalagi getur verið langt í læknisaðstoð og því mikilvægt að sem flestir séu undir það búnir að bregðast rétt við og veita skyndihjálp.

Rétt fyrstu viðbrögð við alvarlegu slysi eru, samkvæmt Rauða krossi Íslands:
1) Tryggja öryggi.
2) Hringja í 112.
3) Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg.
4) Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað.
Ef komið er að bílslysi er öryggi tryggt á eftirfarandi hátt:
1) Stöðvaðu umferð að slysstað.
2) Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
3) Slökktu eld.

Það geta allir lent í því að koma að slysi. Rétt viðbrögð geta skilið á milli lífs og dauða. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

4) Skorðaðu bílflak ef hætta er á að það velti.
5) Aftengdu rafmagn ef um rafmangsslys er að ræða.
Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bílveltu skaltu hringja í 112 og láta flytja viðkomandi til læknisskoðunar - án tillits til þess hvort áverkar sjáist eða ekki.
Skyndihjálparkunnátta getur bjargað mannslífum. Hafir þú áhuga á að sækja námskeið í skyndihjálp getur þú hringt í Rauða kross Íslands í síma 570 4000.

Hvort sem um lengri eða styttri fjallgöngur er að ræða getur margborgað sig að vanda til við undirbúninginn.

Fjallareglur fyrir fjallafólk

Fjallgöngur eru holl hreyfing og gefandi tómstundaiðkun. Það jafnast ekkert á við tilfinninguna sem því fylgir að standa á fjallstindi með sveitt bak, vindinn í andlitið og dást að útsýninu, vitandi að þú hefur háð baráttu við fjall og unnið.

Þar sem veður getur brugðist til fjalla, allan ársins hring, er rétt að vera við öllu búinn. Til að auðvelda undirbúning og tryggja skynsamlega ferðamennsku styðst fjallafólk oft við neðangreindar reglur, stundum kallaðar fjallareglurnar níu.

1. Farðu ekki í langferð án þjálfunar.
2. Láttu vita hvenær og hvaðan þið haldið af stað og hvenær þið áætlið að koma til baka.
3. Taktu mið af veðri og veðurútliti.
4. Hlustaðu á reynt fjallafólk.
5. Vertu viðbúin(n) slæmu veðri og óhöppum, jafnvel í stuttum ferðum.
6. Hafðu alltaf kort og áttavita og jafnvel hæðarmæli með í ferðum.
7. Ferðastu ekki ein(n) þíns liðs.
8. Snúðu við í tæka tíð – það er engin skömm að fara til baka.
9. Sparaðu kraftana og leitaðu skjóls í tæka tíð.

- eli

Sæluhús í óbyggðum

Ferðafélag Íslands á 34 sæluhús víðs vegar um landið. Skálarnir eru þægilegir áningarstaðir fyrir ferðalanga á ferðum um óbyggðir. Aðbúnaður í skálunum er góður. Hægt er að gista í skálunum eða skjótast þangað inn til að borða nestið sitt. Allir geta nýtt sér sæluhúsin og yfir sumartímann starfar í flestum þeirra skálavörður sem tekur á móti ferðamönnum og veitir upplýsingar um svæðið.

Nýr skáli Ferðafélags Akureyrar við Drekagil.

Eftirminnileg ferðahelgi

Hestaferðirnar eftirminnilegar

Brynja Þorgeirsdóttir eyddi síðustu verslunarmannahelgi á heimsmeistaramóti íslenska hestsins.

Brynja Þorgeirsdóttir er mikil hestakona og um síðustu verslunarmannahelgi var hún stödd í Norköpping í Svíþjóð þar sem heimsmeistaramót íslenska hestsins fór fram. „Við vorum þarna að taka upp fyrir Kóngur um stund. Þetta var allt mjög sérstakt, það voru um 27 þúsund manns þarna sem gistu í tjöldum. Það rigndi alveg rosalega í byrjun og svæðið breyttist alveg í eitt drullusvað.“

„Það var mjög gaman og mikil sigurför. Ég held að við Íslendingar höfum tekið alla titlana sem skiptu máli,“ segir hún. Aðspurð um fleiri eftirminnilegar ferðahelgar var svarið einfalt.

„Það eru náttúrulega hestaferðirnar sem eru alltaf skemmtilegastar, þessar tveggja og þriggja daga helgarferðir eru frábærar. Ég veit ekki um betri leið til þess að eyða sumrinu, maður er náttúrulega pínu lasinn,“ segir hún hlæjandi.

Brynja Þorgeirsdóttir á margar eftirminnilegar hestaferðir að baki.

Þurrir skór

Dryzone kemur til bjargar.

Dryzone er stórsniðugur búnaður fyrir þá sem stunda mikla útiveru. Dryzone samanstendur af tveimur pokum sem er fullir af svokölluðum hydroscopic-kristöllum. Pokarnir eru settir ofan í raka eða blauta skó, hanska eða annað sem þarf að þurrka. Kristallarnir draga í sig vætu og flýta þannig fyrir þurrkun ásamt því að koma í veg fyrir ankannalega lykt af útivistarbúnaðinum.

Ekki er verra að hafa slíkan búnað með sér og geta sofið rótt viss um að útivistarskórnir verði orðnir skraufþurrir næsta dag.

Nánari upplýsingar um vöruna má fá hjá Nýju skátabúðinni og hjá Norðlensku Ölpunum á Akureyri.

Dryzone-búnaðurinn er kjörinn í gönguferðir og langar útilegur enda hjálpar hann til við að ná skóm og öðrum útivistarbúnaði fljótar þurrum.

Ferða-lög

Á Sprengisandi

(Am) Ríðum, ríðum, rekum yfir sandinn,
(E) rennur sól á (E7) bak við Arnarfell.
(Am) Hér á reiki´ er margur óhreinn andinn
(E) úr því fer að (E7) skyggja á jökulsvell.

(Am) Drottinn (Dm) leiði drösulinn mi(Am)nn,
(E7) drjúgur verður síðasti (Am) áfang(E7)inn,
(Am) Drottinn (Dm) leiði drösulinn mi(Am)nn,
(E7) drjúgur verður síðasti (Am) áfang(E7)inn,

(Am) Þei þei, þei þei. Þaut í holti tófa,
(E) þurran vill hún (E7) blóði væta góm,
(Am) eða líka einhver var að hóa
(E) undarlega (E7) digrum karlaróm.

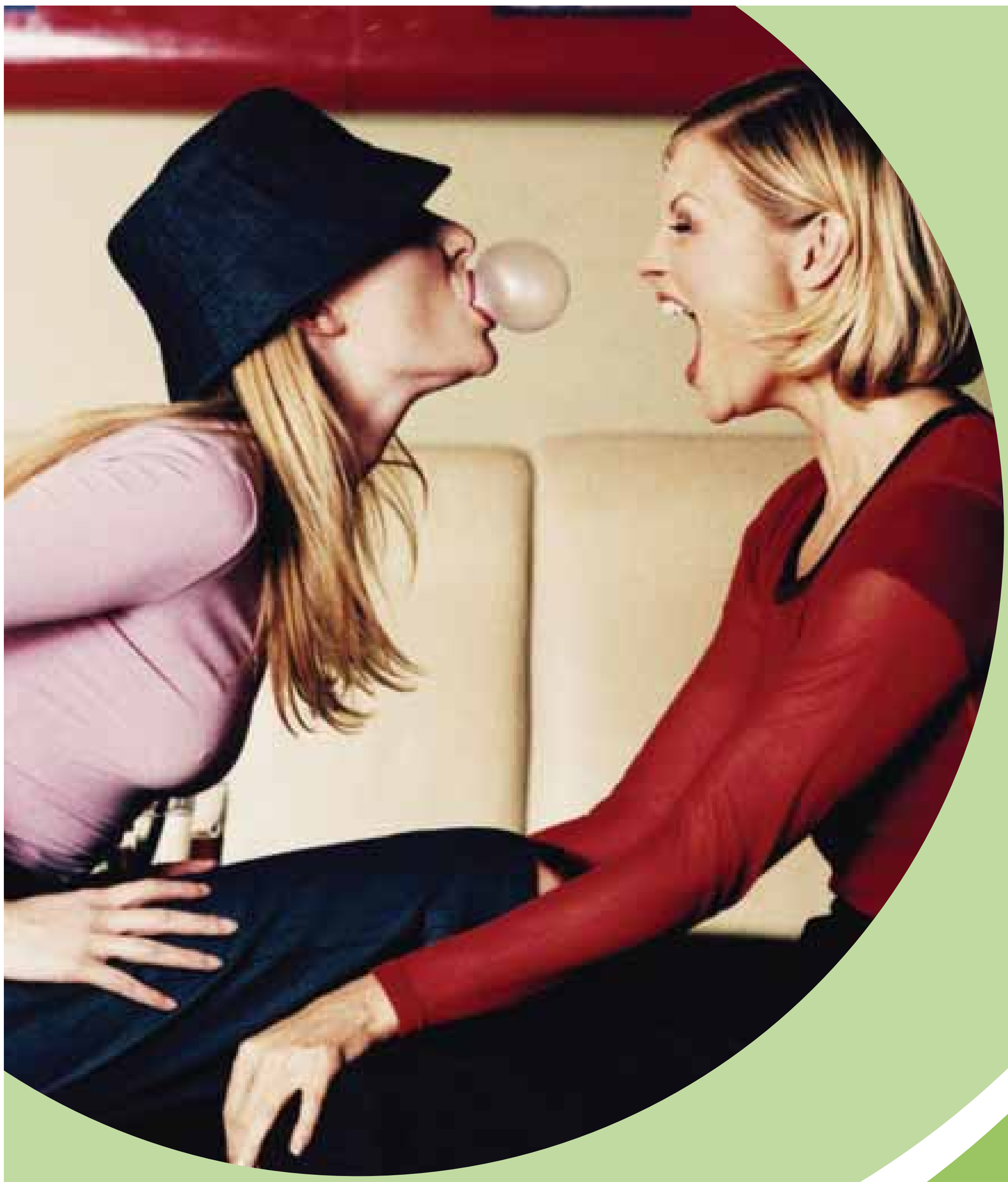
(Am) Útilegumenn (Dm) í Ódáða(Am)hraun
(E7) eru kannski´ að (Am) smala fé á (E7) laun.
(Am) Útilegumenn (Dm) í Ódáða(Am)hraun
(E7) eru kannski´ að (Am) smala fé á (E7) laun.

(Am) Ríðum, ríðum, rekum yfir sandinn,
(E) rökkrið fer að (E7) síga´ á Herðubreið.
(Am) Álfadrottning er að beisla gandinn,
(E) ekki´ er gott að (E7) verða´ á hennar leið.

(Am) Vænsta klárinn (Dm) vildi´ ég gefa (Am) til
(E7) að vera kominn (Am) ofan í Kiða(E7)gil.
(Am) Vænsta klárinn (Dm) vildi´ ég gefa (Am) til
(E7) að vera kominn (Am) ofan í Kiða(E7)gil.

Lag: Sigvaldi Kaldalóns
Texti: Grímur Thomsen

ER PABBI
DÍLERINN ÞINN?
Foreldrar og aðrir fullorðnir mega ekki
kaupa áfengi handa börnum yngri
en 20 ára. Það er lögbrot.
LÝÐHEILSUSTÖÐ
- lifið heil
ENNEMM / SÍA / NM22792



nú eru þær tvær
á akureyri

vorum að opna 10-11 verslun
í göngugötunni á akureyri

...við erum klár fyrir
verzlunarmannahelgina

...alltaf opið

10-11
... þegar þér hentar
www.10-11.is

Til sölu Range Rover new diesel, árgerð 2002, ek. 120 þús. km. Hlaðinn aukabúnaði. Einn með öllu. Uppl. í s. 897 7007 & 587 8888.

Gullfallegur Land Cruiser 90, nýskr. 09/'02, 170 hö., breyttur 33", 15" álfelgur, ssk., ek. 56 þús. km. Verð 3.5 millj. S. 693 0400.

Jeppadagar 30% afsláttur
Nýjir 2006 bíla nær 30% undir listaverði. T.d. Honda Pilot nýr lúxusjeppi sem hefur rakað inn verðlaunum fyrir sparneytni og búnað og sem gefur Landcruiser VX diesel harða samkeppni. Einnig frábær tilboð frá öðrum framleiðendum. Láttu okkur leiðbeina þér með bestu bílakaupin. Nýjir og nýlegir bílar frá öllum helstu framleiðendum. Íslensk Ábyrgð fylgir. Bílalán. Sími þjónustuvers 552 2000 og netspjall við sölumenn á www.islandus.com

Toyota LC90 Gx '97, ek. 185 þ. 33" breyttur, sjálfsk., krómgr., toppbogar, filmur. V. 1.480 þ. S. 893 0186.

Pallbílar

Ford 250, árg. 2001, ásamt pallhýsi með svefnrými fyrir 3-4. Verð 3,1millj. S. 896 4947.

Vörubílar

www.trukkur.is
Sími 893 8327.

Húsbílar

Fíat 2,8 dísel, svefnpláss F/5, árg. 2000, ekinn 65.000 km. Verð 2,8 m. eða tilboð. Sími 892 3653.

Peugeot Boxer '98 vel innréttaður húsbíll í toppstandi til sölu skipti á hjólhýsi eða bíl koma til greina. Upplýsingar í síma 858 7628.

C. Chevy '77, húsbíll. Innrétt. með vaski og hellum. Gasofn. Tilboð. S. 840 0521.

VW árg. '81, nýsk. Góður bíll með fellitopp. Ásett v. 270 þ. S. 692 5118.

Benimar 710 árg. '04, ek. 15 þ. Stórlækkað verð. Skipti mögulög. Uppl. í s. 699 1302.

Til sölu húsbíll Fiat Ducato m/Knaus húsi árg. 11/95 - 6m langur. Fallegur og vel með farinn einn m/öllu. Uppl. í s. 5571673 & 7981685.

Til sölu vel með farinn Fiat Ducato árg.'92, ek. 106 þús. Vél 2,5. Uppl. í s. 867 1876 & 555 2092.

Lækkað verð!
Fiat Ducado '04 með Eura Mobil húsi, lágþekja. Toppbíll með öllum þægindum. Ekinn aðeins 20 þús. S. 899 1175, allar nánari uppl. má finna á www.husbilar.is

Mótorhjól

Til sölu Yamaha Road Star 1600, fyrst skráð 01.01.03. Keyrt aðeins 888 mílur. Verð 1.500 þús. Uppl. í síma 894 1130.

CRF 250 R '04, eins og nýtt. 100% viðhald. Þarf að seljast, engin skipti. Verð 520 þús. S. 696 6946.

Harley
Til sölu Harley Electra Clide Classic árg. 2005, ek. aðeins 2.700 mílur, CD, þjófavörn o.fl. Toppeintak. Uppl. í s. 899 5386.

Cagiva Navigator 1000 (01) Gott Enduro/Götuhjól. Ek.12 þ.Verð 600 þ. Enginn skipti. S. 893 9822,.

Kawasaki Z1000 árg. '04, ek. 1600 km, svart. Verð tilboð. Ath. skipti eða tilboð. Uppl. í s. 822 3441.

Reiðhjól

Mongoose Pro Switchback 26" Reiðhjól. Ónotað. Kostar nýtt 35 þús. selst á 15 þús. Uppl. í s. 587 8333 & 867 6333.

Kerrur

Opnunartilboð á Brender-up
1150 S - 144x94 cm - 400 kg. Listaverð 95.000 - Verð nú 85.000 Nýr sýningarsalur Njarðarbraut 3, Reykjanesbæ. Lyfta.is - 421 4037 - www.lyfta.is

Hjólhýsi

Hjólhýsi til sölu
Hefurðu séð ódýra og glæsilega Delta Summerliner kojuhúsið hjá okkur? Svefnpláss fyrir 6. Verð 1.766.354 þ. Allt að 100% lán Fortjald á hálfvirði s. 587 2200, 898 4500 www.vagnasmidjan.is

Hjólhýsi til sölu
Glæsilega Home-Car 44 hjólhýsið okkar er á aðeins 2.266.970 kr. Fortjald, rafgeimir, hleðsla og 10 m kapall í 220 volt fylgir. Komið og kynnið ykkur málið s. 587 2200, 898 4500 www.vagnasmidjan.is

Til sölu 7 feta Starcraft pallhýsi í toppstandi. Uppl. í s. 691 2900.

Home-Car 49ku racer, 6manna koju hús, fortjald, lítið sem ekkert notað, glæsilegt og vandað hús. ATH skipti. verð 2190. s. 660 1908.

Hobby 560 KMFe '05, kojuhús. Aukab.: Sjónvarp, DVD, sj.loftnet, rafgeymir og 2 gaskútar. V. 2.250 þ. S. 893 0186.

Til sölu vel með farið Fent hjólhýsi árg. '93 með góðu fortjaldi. Verð 790 þ. Uppl. í s. 895 8750.

Til leigu eru glæsileg hjólhýsi. Minni hús fyrir fólksbíla, stærri fyrir jeppa. Með sólarsellu. Helgar og vikuleiga - verð frá 30.000 kr. Einnig til sölu. Upplýsingar í síma 659 2452 og 897 8692. bt-net.is/hjolhysaleigan

Til sölu Hobby Prestidge 560 UFE, árg. '06. Eftirstöðvar af láni 1.650 þús., 300 á millij. Uppl. í s. 846 6407 & 865 1421.

Fellihýsi

Futura Pocono 8,5 Fet Nýtt hús Ísskápur, geymslukassi, kalt vatn ofl. Verð 1.290 þús. "Mikið úrval fellihýsa á staðnum. Góð greiðslukjör. Bílabankinn S: 588 0700 www.bilabankinn.is"

Coleman Sea Pine 10 Fet '98 Ísskápur, sólskyggni, kalt vatn, útvarp. Verð 790 þús. "Mikið úrval fellihýsa á staðnum. Góð greiðslukjör. Bílabankinn s. 588 0700 www.bilabankinn.is"

Fellihýsa og húsbílaleiga. Einnig fellihýsaviðgerðir. S. 863 9755 & 899 7188.

Palomino Pony (Colt) 9,5 fet vel búið! 2001 model. Miðstöð, ísskápur, 220v hleðsla, Ægisfortjald, grjótgrind, næturlýsing í gólfi, 2xsvefntjöld þaklúga o.fl. Lánshæft. uppl. í síma 897 7374.

Til sölu árg. 1991 Esterel Top-Volume fellhýsi. 14 fet lengri gerð, hækkað, ný dekk, ísskápur, gashellur og fortjald. Topp hús. Upplýsingar í síma 421 3053 & 861 2053.

Fellihýsaleiga Akureyrar.
Leigjum út fellhýsi og tjaldvagna, viku senn. Sími 899 6277, 897 3296 & 461 5077 & , Tjalda og Seglaþjónustan ehf, Laufásgata 1, Akureyri.

Til sölu 8 feta fellihýsi, Coleman Taos árg. '97, ásamt fortjaldi og skyggni. Verð 420 þús. Uppl. í s. 662 5214.

Dýrari bíll
óskast í skiptum fyrir Palomino Munstang fellihýsi með öllu, árg. 07/2003. Uppl. í s. 693 3777.

Tjaldvagnar

Til sölu tjaldvagn sem er eins og fellihýsi, árg. '05 af gerðinni Quicksilver. Áhv. gott lán, ásett verð 750.00. Ath. skipti á dýrari húsbíl. uppl. í síma 899 5276

Trigano Odyssey 4-5 manna árg. 1996 til sölu. Verð 100 þúsund stgr. Til sýnis uppsettur. S. 896 9777 & 565 7747.

Til sölu Camp - Let Royal. 92 árgerð. Verð 290.000 kr. Upp. í s.891 7077.

Til sölu Montana tjaldvagn með fortjaldi árgerð 2000. Vel með farinn. Verð 220.000. Uppl. í síma 897 3136 .

Ægis Holiday Camp tjaldvagn '99 til sölu með fortjaldi gólfdúk og ýmsu öðru. Verðhugmynd 150.000

100 þ. Gamall og mjög góður Comby Camp með fortjaldi á 13" dekkjum. Uppl. í s. 898 0805.

Til sölu Camp-let Concorde tjaldvagn árgerð '97. Lítið notaður. Verð 290.000 kr. Upplýsingar í síma 893 5395 eftir kl. 17.00 alla virka daga og allan daginn um helgar.

Vinnuvélar

Til sölu málarastólar allt að 12. metra langir. Tilboð. Uppl. 544 8444.

Til sölu Valtarar, 2.5 - 3.0 tonn, gott verð. Uppl. í s. 544 8444.

Til sölu smágröfur 2.5 - 7.6 tonn. Uppl. í s. 544 8444.

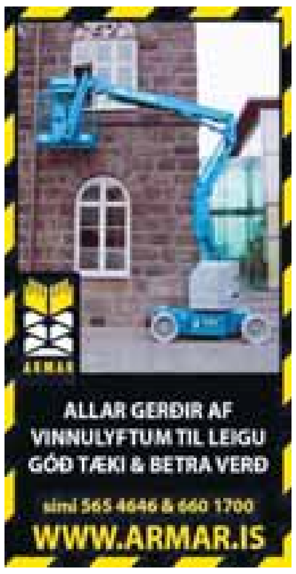
Til sölu JCB 3CX 4x4. árg. 1998. Tilboð 2 milljónir. Uppl. í s. 544 8444.

Erum með til leigu smátraktorsgröfur sem eru 1.5 tonn, 150 cm breiðar, hægt er að leigja staurabora í mörgum breiddum og brotfleyga einnig á þessar gröfur. Höfum kerrur til að flytja tækin. Vinnulyftur ehf. S. 544 8444.

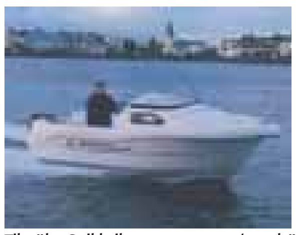
Til sölu Man TGA530-5 Star árg. '04 ásamt malarvagni (Eurotrailer) árg. '04. Verð: yfirtaka á lánum. Uppl. í s. 861 5577.

Til sölu hjólagrafa 21 t Atlas '79 AB1702D, ek. 16 þ. tíma. Uppl. í s. 822 3441.

Lyftarar



Bátar



Til sölu Qvikksilver 450 5m m/ 40 hö merkury 2 ára. Verð 1150 þ. Uppl. í s. 898 5709.

Pallhús
Til sölu er glæsilegt Sun-Lite pallhús árgerð 2005. Verð 1.780 þús. Upplýsingar hjá Bílabankanum, Bílakjarnanum v/Eirhöfða. Sími 588 0700

Bátur til sölu, Skel26 árg.'93. M/vagni. Uppl. í s. 893 6970.

Hjólbarðar

Dekk og felgur til sölu. 38"x15,5 OR dekk, 16,5 átta gata álfelgur, 14" breiðar. Uppl. í s. 821 7444.

Varahlutir

Partar VTS S. 421-8090. Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18. Lau. 10-15.

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris. Viðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Bílapartar ehf S.587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9:00 -18:00. www.bilapartar.is bilapartar@bilapartar.is

Partasalan Sími 557 7740.
Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Bílapartasalan Ás
Skútahraun 15B, s. 565 2600. Honda, Mazda, MMC, Nissan, Toyota. Notaðir varahlutir í flestar gerðir bíla, Kaupum bíla til niðurrifs.

Hedd 557 7551
Bílapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc, Freelander og fl. Opið mán.-föst. 9-18. Skemmuvegur 16. S 557 7551.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Himnabjarg ehf.
Partasala og dráttabílaþjónusta. Er að rífa Opel Astra 1200 árg '98-2003, Ford Taurs, Skoda Fabia "03, MMC Spacestar "00 og Ford Escort '99. Kia Clarus '99, Suzuki Sidekick '93, Suzuki Baleno '99, Nissan Almera '00. Kaupi bíla. Sími 691 4441.

Bílapartar og þjónusta. S. 555 3560
Subaru, Nissan, MMC, Toyota, Ford, Hyundai, Suzuki, Daihatsu, Opel, VW, Peugeot, Reno, Skoda o.fl. Dalshraun 20. Sendum frítt á flutning

Allar helstu bílapartasölur landsins eru á www.partasolur.is

Partar s. 565 3323
Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á.m. Ford, Opel, Daewoo. Kaupum bíla

KEYPT & SELT

Til sölu

Felliveggir - Öryggishlið - Sólhýsahurðir. Addco Ehf. S. 586 9010 addco@addco.is Auðbrekku 2, 200 Kóp.

Rúllugardínur. Sparið og komið með gömlu rúllugardínukeflin og fáið nýjan dúk á keflin. Gluggakappar sf. Reyðarkvísl 12, Ártúnsholti, s. 567 1086.

Grand Hall grill fyrir matgæðinga. Ryðfrí gæðagrill. Heildsala Hans Petersen. Sími 696 7509.

Nýtt Coleman 8 manna tjald. Mjög auðvelt að tjalda. Upplýsingar í síma 820 0689.

2 miðar með Herjólfi á þjóðhátíð 5 ágúst og flug fyrir tvo til baka 7 ágúst . Seljast á sanngjörnu verði s. 866 9206.

Til sölu gasofn Heatrae Cavalier, tilvalinn fyrir sumarbústaði. Uppl. í s. 892 2069.

TIL SÖLU

Óskast keypt

Óska eftir utanborðsmótor, 15-20 hö. Má vera gamall. Óska einnig eftir árum og björgunarvestum. Uppl. í s. 820 4247.

Hljóðfæri

Peavey JSX-stæða til sölu. Nánast eingöngu verið notuð í upptökur og æfingar. Kostar ný 230 þ. Selst á 170 þ. S. 662 1150.

Hljómtæki

2 JBL Pro hátalara SF12M Kr. 49 þúsund fyrir parið. 2 Technis SL1200 DJ spilara. Vel með farnir Pick up vantar. Verð kr. 25 þúsund pr. stk. Áhugasamir vinsamlegast hringið í Sigurjón s. 860 2200.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. Ríkharður S. 615 2000, 8-23 alla daga.

Ódýrar tölvuviðgerðir.
Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. S. 695 2095.

Flakkarar, stórir og smáir. Verð frá 12.900 kr. 250 gb og 300 gb harðir diskar. Verð frá 11.490 kr. Vefverslun Hans Petersen á www.hanspetersen.is

Vélar og verkfæri

Ljósavél (sjóvél) 4 cyl. Cummings með 40 kW stamfordrafal. Hitatúpa m. neysluvatnsspíral 3X380 W. 200 l. hitakútur m. 5 kW túpu. Uppl. í s. 893 7704 & 472 1510 e. kl. 17 alla daga.

Til bygginga

Þakrennur
Höfum á lager gæða ítalskar þakrennur í ýmsum litum og gerðum. Gott verð. Blikksmiðjan Auðás ehf. Dalvegi 16c. Sími 564 1280 og 893 1484.

Til sölu um 70 fm af gegnheilu Jatoba parketi, fulllakkað. Uppl. í s 868 1293.

Verslun

XXX DVD
Besta verðið!!!
NÝJAR MYNDIR FRÁ USA Á AÐEINS 2.950.-
ALLAR VHS Á 1.490.-
Grensásvideo.is
Grensásvegi 24
Sími 568 6635
Opið 15-23.30

Veldu sama stað og málarameistarinn. Flugger_litir.

Grillað lambafille. www.bestalambid.is

Buxur, tvennar fyrir einar, Herrafataverslun Birgis.

Þú sparar hjá okkur. Áman.

Ertu á leiðinni út úr bænum? Ekki gleyma kortabók Eddu, lykill að vel heppnuðu ferðalagi. Fæst á næstu bensínstöð. Edda-útgáfa.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Er allt í drasli?
Þrifum fyrir heimili, húsfélög stofnanir og skóla.
Tökum að okkur iðnaðarþrif, flutningsþrif, teppahreinsun og bónvinnu.
Láttu okkur um þrifin
BK - Ræsting
Hreingerningaþjónusta
s. 868 55 99 & 695 27 10

Ertu að flytja? Og búin á því? Láttu mig um þrifin. Föst verðtilb. Flutningsþrif Bergþóru, s. 699 3301.

Láttu mig um púlið! Nýbygginga og flutningsþrif. Föst verðtilboð. Ásta s. 848 7367.

Ræstingar

Garðyrkja

Túnþökusala Oddsteins
Túnþökur og túnþökurúllur til sölu
Steini
Sími:663 6666
Frí heimkeyrsla

TÖKUM GARÐINN Í GEGN
Gerum tilboð í garðslátt, trjáklippingar, hellulagnir, þökulagnir, hreinsun beða og aðra garðvinnu.
SLÁTTUMENN
Þórhallur 846 0864
Hjörleifur 844 6547

Hellulagnir, Garðyrkja, Trjáklippingar
Getum bætt við okkur verkefnum. Hellulagnir, grjóthleðslur, sólpallar, girðingar, trjáklippingar og umhirða á lóðum. Fljót og góð þjónusta.
Jóhannes Skrúðgarðyrkjumeistari. Sími 896 5624.

GARÐSLÁTTUR
Sláum garðinn, hreinsum beðin, klippum runna, leggjum þökur, auk annarar almennrar garðvinnu!
Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Sælugarðar, Kári 824-1238

Garðsláttur, beðahreinsun, trjáklippingar, þökulagnir, garðaúðun og allt annað sem viðkemur garðinum. Komum á staðinn og gerum verðtilboð þér að kostnaðarlausu. Garðlíf, s. 691 9151.

Garðúðun meindýraeyðir
Úða garða gegn maðki og lús. Eyði könguló af húsum, geitungabúum og starrafló. Með leyfi frá Umhverfisstofu. Sigurður Ingi Sveinbjörnsson, s. 865 5206.

Garðyrkja
Alhliða garðyrkjuþjónusta. Sláttur, úðun, mold, hellulagnir og fleira. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215.

Blómstrandi garðar
Felli tré, klippum og sinnu öðrum garðverkum. Þið hringið og við komum. Gerum tilboð. S. 695 5521.

Bókhald

Bókhald
Bókhaldsþjónusta, laun, skattframtöl. Sveinbjörn, s. 898 5434, netfang: svbjarna@simnet.is.

Tek að mér bókhald og launaútreikninga fyrir stór og lítil fyrirtæki. Upplýsingar í síma 564 6190.

Málarar

Þarftu að láta mála? Alhliða málningarþjónusta. Tilboð. Uppl. í s. 866 3287.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningabj. Mikaels. S. 894 4560.

Húsaviðhald

HÚSEIGNAÞJÓNUSTAN
Sími 892-1565

892 1565 - Húseignaþjónustan - 552 3611. Lekaþéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. - öll málningarvinna - háþrýstiþv. - þakþéttiefni (500% teygjanl.).

Flísar og pípulagnir
Við bjóðum upp á flísalögn og pípulagnir fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Öll vinna í einni hendi. Skjót þjónusta, gott verð og fagmennska í fyrirrúmi.
Hringið í okkur og við gerum ykkur verðtilboð. EZ ehf, símar 555 1807 (einnig fax), 897 5072.

Steypusögun og Kjarnaborun JIS ehf.
Steypusögun, kjarnaborun fljót og góð þjónusta. Geri föst verðtilboð - Gerið verðsamanburð.
Upplýsingar í síma 659 6343.

Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Verktakar geta bætt við sig verkefnum í pípulögnum og trésmíði. Upplýsingar Halldór í síma 663 5315.

Þakviðgerðir og smíðavinna
Tökum að okkur þakviðgerðir, þakjárnsskipti (f. fjölbýlishús og einstaklinga) og almenna smíðavinnu, gerum tilboð. HF-verk og Breiðfjörðsblikksmiðja. S. 896 0057.

Tölvur

Tölvuviðgerðir
Kem samdægurs. 8-20 alla daga. Uppl. í s. 697 8725.

Vefsíðuhönnun, Allra-átta.is.

Vefhýsing, Heimasíðugerð, Heimasíðuráðgjöf, Vefsíðulausnir www.allraatta.is

Spádómar

ALSPÁ
Miðlun, draumar, ráðgjöf heilun, fyrirbænir, NLP Símaspá, einkatímar og m.fl
908 6440
FINN TÝNDA MUNI

908 6116
Er spákonan Sirrý
Ástir - fjármál heilsa
Einkatímar í S.845 4009

Örlagalínan 908 1800 & 595 2001
Miðlar, spámiðlar, tarotlestur, draumráðningar. Fáðu svör við spurningum þínum.

Miðla til þín, því sem þeir sem farnir eru segja mér um framtíð þína. Einkatímar. Erla s. 587 4517.

Hanna 908 6040
Andleg leiðsögn, miðlun, tarot, spilaspá, draumar, og huglækningar. Frá kl. 13 til 01. Er við alla daga nema sunnudaga.

Dulspekisíminn 908 6414. Símaspáin-draumaráðn. Spák. Yrsa í beinu sambandi. Hringdu núna!

Bella.is 904 2080
Spádómar, draumráðningar, tarrotlestur, andleg leiðsögn. Bið fyrir þeim sem þurfa. Hef langa reynslu af spádómum. Er við frá kl. 14:00 - 23:00 alla virka daga. Bella.is

Reyki heilun
Er með reyki heilun, þeir sem vilja leita til mín hafið samband í síma 862 8715. Björg.

Rafvirkjun

TIL SÖLU

GRANÍT HÚSIÐ
- borðplötur
- handlaugar
- flísar
Helluhraun 2 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 544 5100 www.granithusid.is

Önnur þjónusta

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 893 3391.

HEILSA

Heilsuvörur

Herbalife - Shapeworks - NouriFusion. Upplifðu muninn WWW.ARANGUR.IS S.586 8786.

Léttari og hressari með Herbalife. www.dagamunur.is s. Ásta. 891 8902

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki í júní. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019/ 868 4876.

Árangur með Herbalife! Ráðgjöf og eftirfylgni. Edda Borg www.lifsstill.is S. 896 4662.

Frábær líðan. Alveg síðan. Herbalife. www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Ný verslun með fæðubótarefni. Vaxtarvörur ehf. Kaplahrauni 19, Hafnarf. Opið 14-19.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HEIMILIÐ

Antík

Til sölu stytta eftir Guðmund frá Miðdal sem var faðir Erró. Verðtilboð óskast. Uppl. í s. 864 0125.

Heimilistæki

Ársgamall Gram ísskápur til sölu. Burstað stál, nær ónotaður. Uppl. í s. 865 9277.

Ísskápur með frystihólfi álklæddur stærð 175X60. V. 39 þús. Uppl. í s. 588 6922.

Ariston þvottavél og þurrkari svotil nýtt. Fylgir 5 ára full ábyrgð. Verð ca 70 þús. saman. Uppl. í s. 867 5342.

Dýrahald

Lagersala
Daganna 31.júlí - 3.ágúst. Tveir fyrir einn og allt að 70% afsláttur af völdum vörum! Rýmum fyrir nýju línunni. Opið 12-18.
THEO, Dugguvogur 6 - við hliðina á Fossberg, 104 Reykjavík, www.theo.is, Sími 553 8313.

15% afsláttur á búrum og hvolpagrindum. Dýrabær Hlíðasmára 9 Kóp., s. 553 3062.

15% afsláttur á búrum og hvolpagrindum. Dýrabær Smáralind, s. 554 3063.

Flottir, kassavanir, 7 vikna ketttlingar fást gefins. Uppl. í s. 552 6653 & 691 1503.

Til sölu fallegir 12 vikna Silki Terrier hvolpar seljast með afslætti gegn því að komast á góð heimili. Uppl. í s. 895 2563.

2 ára Foster tík vantar gott heimili. Uppl. í s. 895 8059 & 483 1035.

Ýmislegt

Rafhitaðir kanadískir heitir pottar frá Beachcomber. Vorum að taka upp '06 árgerð. Fimm ára ábyrgð. Frí heimsending hvert á land sem er. Sendum bæklinga samdægurs. Opið alla daga frá 9 til 21.00. Allar nánari uppl. í s. 897 2902 eða mvehf@hive.is

Heitir pottar og Kamínur. Auðbrekka 6, 200 Kóp, NORM - X S. 565 8899 www.normx.is

Epson skjávarpar fyrir heimili og fyrirtæki. Verð frá 86.990 kr. Heildsala Hans Petersen. Sími 696 7509.

Grand Hall grill fyrir matgæðinga. Ryðfrí gæðagrill. Heildsala Hans Petersen. Sími 696 7509.

Til sölu nýleg,falleg, mjög vönduð eikar eldhúsinnrétting, með vaski, helluborði, ofni, grillskúffu og háfi. Verð 200.000.- Kaupandi þarf að taka innréttinguna niður. Uppl. í GSM 864 3580.

Saumaþjónusta. Gardínusaumur og ýmis önnur saumaþjónusta vönduð vinna. Saumaþjónusta Sirru. Engjateigi 17 (Listhúsinu) Símar 533 4050 & 897 1054.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ferðalög

Frábær barnadagskrá. Síldarævintýrið.

Skemmtilegt, Hafsúlan hvalaskoðun.

Gisting

Við bjóðum fallega nýja 2 herb 55 m2 íbúð á Akureyri verð pr. nótt 11.900 kr, fjórða og 6 nótt frí. Bókanir í síma 822 - 9952, sjá myndir á www.hoepfner.is

Fyrir veiðimenn

Laxa- og silugamaðkar til sölu. Upplýsingar í síma 847 4629.

Ýmislegt

Spennandi, Hafsúlan hvalaskoðun.

Síldarævintýrið um Verslunarmannahelgina. www.siglo.is

Golfhúsið Slakka, 20 stiga hiti, logn og þurrt. Innidýragarðurinn Slakki.is.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Draumahús leiguíðlun kynna
CA. 250.000 á mán. Glæsilegt og vandað 227,5 fm. 6 herb. einbýlishús á einni hæð. Húsið stendur á kyrrlátum stað innst í botnlangagötu. Stór og fallegur garður ! Húsið sjálft er 181,6 fm. en bílskúr 45,9 fm
Frekari upplýsingar á skrifstofu Draumahúsa 530 1800.

48 m2 íbúð til leigu í Garðabæ (reyklaus. gæludýr ekki fyrirstaða. Uppl. í s. 896 3444.

Húsnæði óskast

Iðnaðarmann vantar húsnæði, 10-40 fm. Uppl. í s. 867 6563.

Óskum eftir að leiga einbýli eða hús á Höfuðborgarsv. Reglusemi. Meðmæli. Uppl. í s. 899 0451.

Hjón á þrítugsaldri óska eftir 3ja herbergja íbúð á Selfoss svæðinu. Skilvísum greiðslum heitið. Símar 897 9265 & 848 4091.

Óskum eftir stúdíó eða 2 herb. íbúð frá 1.9. Erum reyklaus, reglusöm og skilvís. Marta, s. 695 0297.

Ungt par óskar eftir íbúð í Hafn. Reglus. og skilvís. greiðsl. heitið. Uppl í s. 867 6946.

Reglusamur húsamálari óskar eftir stúdíó eða 2 herb. íbúð sem fyrst. Skilvísum gr. heitið. S. 844 6712.

5 Eyfirðingar óska eftir húsnæði, 6-7 herb. fyrir 1. sep. á sv. 101. Uppl. í s. 869 8579, Arnar Ari.

Sumarbústaðir

Til sölu rafmagnspottur. Hot Spring Prodigy með perluhvítri skel. 5 - 6 manna með 6 lítum í ljósi og öflugu nuddi. Einangrað lok og klórefni fylgja með. Einn með öllu, snilldargræja. 10 ára ábyrgð á skel og 3 ára ábyrgð á vélbúnaði. Var keyptur um jólin 2005 kostar nýr 595.000 kr. Fæst á 470.000 kr. Kemur með öllu, þarf bara að fylla af vatni og setja í gang. Upplýsingar í síma 847 5214

Þrjár lóðir undir sumarhús til sölu, eignarland í landi Búrfells í Grímsnesi. Heitt og kalt vatn og rafm. Verð á lóð 3.000.000. S. 898 0880.

Vandað sumarhús tilbúið til fluttnings, 65m2 + 20m2 svefnloft. Húsið er fullbúið að utan, fokhelt að innan. Verð 6.800.000. S. 898 0880.

Erum með til sölu sumarhúsalóðir í stórbrotinni náttúru í Galtalækjarskógi með útsýni yfir Heklu og Búrfell. Uppl. á www.ebhus.com og í s. 897 3238.

Atvinnuhúsnæði

Til Leigu v/smiðjuveg jarðh. 562m 2 verslunar/iðnaðar húsn. Góðir gluggar innkeirsludyr, sér bílast., lofth. 3,3m, Leiguverð per m. 2kr1100 uppl. 893 0420 & 587 1590.

Geymsluhúsnæði

Þinn eigin geymslubílskúr. 7, 10 og 17 m2. Búslóðir, fyrirtæki, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S. 564 6500. www.geymsla1.is

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir innsiglaðar í plasti á brettum. Starfað í 19 ár. Geymt í vöktuðu og upphituðu húsnæði. S. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Gisting

Gistiheimili Halldóru Hvidovre/Köben. Ódýr og góð gisting. www.gistiheimilid.dk 0045 2460 9552.

Ódýr gisting á Akureyri
Helgar og vikuleiga, í hjarta bæjarins. Uppl. í s. 869 4511 & 820 0832.

25 fm hús í miðbæ Hfj m. húsgögnum leigist í nokkra daga eða viku í senn. Upp. í s. 699 7287.

ATVINNA

Atvinna í boði

Bílstjórar. Veitingahúsið Nings Stórhöfða.
Óskum eftir að ráða bílstjóra í kvöld og helgarvinnu. Góðir tekjumöguleikar, ekki yngri enn 18 ára. Upplýsingar í síma 822 8867
Upplýsingar í síma 822 8867 eða á staðnum.

Bílstjóri á Trailer
Bílstjóri óskast á Trailer í afleysingar. Möguleiki á framtíðarstarfi.
Uppl. í s. 861 5577.

RED CHILI

Red Chili
Óskum eftir grillurum á Red Chili veitingastaðina. Reynsla æskileg. Vaktarvinna. Skemmtilegur og líflegur veitingarstaður.
Uppl. gefur Helgi og Þröstur í síma 660 1855 & 820 4381 og á redchili@redchili.is

Fiskvinnsla í Reykjavík
Óskar eftir starfsfólki. Vantar bílstjóra, handflakara, vélamann og fólk í snyrtingu og pökkun. Frábær vinnuaðstaða og mikil vinna.
Uppl. í s. 863 8605.

Vantar þig góðar aukatekjur?
Leitum að hressu fólki í áskriftarsölu. Allir starfsmenn fá fræðslu og gott aðhald. Hentar vel sem góð aukavinna
Leitum af fólki á besta aldri! Hafðu samband, við bíðum eftir að heyra frá þér!
Tímaritaútgáfan Fróði ehf, Höfðabakka 9, 110 Rvk. Anna Sigurðardóttir S. 515 5552 /annasig@frodi.is

Veitingahúsið Vegamót
Veitingahúsið Vegamót óskar eftir að ráða vana matreiðslumenn í eldhús. Góð laun í boði fyrir duglegt fólk.
Upplýsingar á staðnum hjá Carlos eða í síma 821 4464.

Vegamót restaurant
Vegamót restaurant requires experienced chefs. Good salary for hard working people.
More information in Vegamót or from Carlos 821 4464.

PÍTAN

Pítan
Frábær vinnustaður, skemmtilegt fólk og rótgróinn rekstur. Langar þig að vinna á Pítunni? Okkur vantar fólk í fullt starf í sal og eldhúsi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf 8. ágúst næstkomandi.
Umsóknareyðiblöð á Pítunni og á pitan.is.

SÝNINGAR

ÚTIVIST OG FERÐIR

KYNNING

Fjölbreytt og skemmtilegt starf

ALEFLI
BYGGINGAVERKTAKAR

Óskum eftir að ráða smiði, verkamenn og réttindamenn á byggingakrana vegna aukinna verkefna framundan. Uppl. gefur Magnús í s. 660 4472.

Veitingahús
Starfsfólk óskast á veitingastað.
Uppl. í s. 894 0292.
Uppl. í s. 894 0292.

Steinsteypusögun og kjarnaborun
Duglegir starfsmenn óskast í steinsteypusögun og kjarnaborun. Fjölbreytt starf - Góð laun í boði.
Upplýsingar í s. 893 3236

Múrarar, byggingaverka
Óska eftir múrurum eða mönnum vönum múrverki. Einnig bygginaverkamönnum. Uppl. í s. 896 6614 Kolbeinn Hreinsson, múrarameistari

Vantar hugmyndaríkt og hresst fólk í eldhús og sal. Upplýsingar á Litla Ljóta Andarunganum Lækjargötu.

Viltu sjá árangur í starfi! Eigum laus störf við ræstingar á Höfuðborgarsvæðinu, afkastakvetjandi laun. Uppl. í síma 581 4000.

Mest
Óskar eftir að ráða Starfsmann á Mest leigu sem leigir út meðal annars byggingarkrana og byggingarmót. Nánari uppl. veitir Alfreð Karl Alfreðsson í s. 825 0704.

Óskum eftir að ráða starfsfólk í almenna afgreiðslu og við kjötborð, um er að ræða kvöld og helgarvinnu. Þín Verslun Seljabraut 54. Upplýsingar gefur María Dögg á milli 8 og 16 eða í síma 557 1780.

Kaffibrennslan óskar eftir kokkum sem fyrst. Áhugasamir vinsamlegast hafið samband í síma 561 3600 eða á brennslan@brennslan.is

Dekkja og smurverkstæði
Óskum eftir fólki til starfa hjá smur og hjólbarðaverkstæði Bílkó. Ekki yngri en 25 ára. Framtíðarstarf. Uppl. í s. 660 0560, Guðni.

We are hiring people to work at Bilkó, a tire and oil service. This is a future job for people older then 25. Applicants should be able to speak english. Information in tel. 660 0560.

Hrói Höttur
Hringbraut. Óskar eftir starfsfólki í allar stöður. Grill - pizzabakstur -afgreiðsla-úkeyrsla. Góð laun í boði fyrir rétt fólk. Aldur 18 skilyrði. Fólk eldri en 30 ára sérstaklega velkomið. Uppl. í s. 844 6292 milli kl13 og 15 og umsóknareyðublöð á staðnum.

Traustur reyklaus starfskraftur yfir fertugt óskast til að þrífa, þvo og strauja á 2 manna heimili. Vinnutími 5 stundir 2svar í viku. fastráðið starf fyrir þann sem er hæfur/hæf í starfið. Vinsamlega sendiðið í Finnska sendiráðið í s. 510 0100.

Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf. óskar eftir að ráða starfsmenn í áfyllingar. Leitað er að samviskusömum og stundvísum einstaklingum. Áhugasamir sendi umsókn á netfangið keli@egils.is fyrir 30. júlí eða hafi samband í síma 821 9092.

Iðnaðarmann vantar aðstoðarmann. Uppl. í s. 867 6563.

Bílstjóri & Gröfumaður
E.R. Gröfur óska eftir að ráða vélamann á beltagröfu og bílstjóra á trailer til vinnu á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. í s. 892 1301.

Smiðir!
Getum bætt við okkur smiðum, fjölbreytt verkefni. Saga verktakar ehf. Uppl. í s. 898 3530.

KS verktakar hf óska eftir að ráða vanan kranamann á byggingarkrana. Upplýsingar í síma 660 6600 & 660 6620.

Hjúkrunarheimilið Holtsbúð Garðabæ óskar eftir starfsfólki í þvottahús og ræstingar. Starfshlutfall samkomulag. Notalegt og heimilislegt umhverfi, virðing og alúðleg framkoma. Upplýsingar veitir Ragnheiður Alfreðsdóttir sími 535 2222, 694 5206 ragnheidur@holtsbud.is

Bernhöfts bakarí
Bernhöfts bakarí óskar eftir starfsfólki í fullt starf til afgreiðslustarfa, einnig vantar fólk í hlutastarf. Uppl. veitir Sigurður í síma 551 3083 & 898 0550.

Óska eftir öflugum starfsmanni sem verktaka í vinnu við húsaviðhald. Uppl. í s. 892 8647, Ragnar.

Vélsmiðju Suðurlands á Selfossi vantar rekstrarstjóra, starfið felst í daglegum rekstri bókhaldskunnátta nauðsynleg

Veitingarhúsið Hornið vill ráða starfskraft tímabundið í uppvask, einnig í aðstoð í eldhús á kvöld og helgarvaktir. Uppl. í síma 899 7719.

Óskum að ráða vanan meiraprófsbílstjóra til útkeyrslu á vörum fyrirtækisins. Upplýsingar um starfið veitir Helga starfsmannastjóri í s. 511 1100. Ofnasmiðjan hf. Háteigsvegi 7.

Myllan ehf. verktakar og vélsmiðja á Egilsstöðum, leitar eftir tveimu iðnmenntuðum starfskröftum í vélsmiðju. Krafa er að viðkomandi hafi iðnmenntun í einu af eftirfarandi vélsmíði, vél eða bifvélavirkjun, einnig er gerð Krafa um sjálfstæð vinnubrögð og góð manleg samskipti. Umsóknum skal skila í tölvupóst heidar@myllanehf.is nánari upplýsingar um starfið má nálgast í síma 471 1717

Atvinna óskast

Flísalagnir
Getum bætt við okkur flísalögnum stórum sem smáum, fljót og góð þjónusta. Áralöng reynsla og fagmennska í fyrirúmi.
Tarsis byggingafélag. Upplýsingar í síma 863 7311 & 893 4417.
www.tarsis.is

Útvegum starfsfólk frá Póllandi í flestar starfsgreinar. Uppl. í síma 821 1714.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

AA-fundur karlar, á föstudagskvöldum kl. 19.30, Seljavegi 2, Reykjavík. Sími 848 9931. www.aa.is

Ýmislegt

Engar skuldir - Hærri tekjur
Skoðaðu Magnad.com og lærðu að skapa þér þær tekjur sem þú vilt - heima hjá þér!

Gestamóttakan í Nesjavallavirkjun er opin mánudaga til laugardaga frá klukkan 9 til 17 og á sunnudögum frá klukkan 13 til 18. Kynnist nýtingu jarðhitans og stórbrotinni náttúrufegurð. Verið velkomin, Orkuveita Reykjavíkur.

Bingó í kvöld kl. 19:15. Vinabær, Skipholti 33.

Einkamál

TANTRA
EROTISK VERSLUN
LANDSINS MESTA ÚRVAL AF VIB, DVD OG LEIKFÖNGUM FYRIR FULLORÐNA
OPIÐ MÁN - FÖS 12:00 - 20:00
OG LAUGARD. 12:00 - 18:00
FÁKAFENI 11
HLÍÐASMÁRA 13
SÍMI 588 6969 / 587 6969
WWW.TANTRA.IS

Spennandi þjónustur í símanum þínum!
Bókasafnið 905-2333
515-8888
515-8800
Stefnumót 905-2323
Topp 10 kvöldsögur 905-2266
G-línan 905-5656
í einu númeri 905-2580

Símaspjall 908 2020. Halló yndislegur ég heiti Halla. Ég er einmana og langar í þig.

Ert þú karlmaður? Viltu láta dekra við þig? Hafðu samband í síma 869 6914.

Hefur þú farið á stefnumót nýlega? www.stefnumot.is

Einkafirma. Óska eftir að kaupa einkafirma með kennitölu. Nafni, eignanda og tilgangi verður breitt +45 3061 1323 eða einkafirma@rink.is

Kona leitar kynna við reglusaman, glaðlyndan mann. Auglýsingu hennar má heyra á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905 2000 (símatorg) og 535 9920 (Visa, Mastercard), kr. 199,90 mín, augl.nr. 8531.

Sextugur karlmaður, vel vaxinn og flottur, vill kynnast yngri manni. Auglýsingu hans má heyra á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905 2000 (símatorg) og 535 9920 (Visa, Mastercard), kr. 199,90 mín, augl.nr. 8491.

Flottur maður á fertugsaldri, hár og grannur, á höfuðborgarsvæðinu, vill kynnast góðri konu með félagsskap í huga. Auglýsingu hans má heyra í gjaldfrjálsum inngang kvenna að Rauða Torginu Stefnumót, sími 555 4321, augl.nr. 8491.

Þrítug kona, heiðarleg en svolítð einmana, vill eignast góðan spjallfélaga. Auglýsingu hennar má heyra á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905 2000 (símatorg) og 535 9920 (Visa, Mastercard), kr. 199,90 mín, augl.nr. 8734.

Spennandi frásögn karlmanns! Hann var í partíi og það voru allir við skál og það gerðist eitt og annað frásagnarvert! Þú heyrir frásögnina í gjaldfrjálsum inngang kvenna að Órum Rauða Torgsins, sími 535 9933, augl.nr. 8174.

23 ára stelpa leitar að fólki sem er til í símaspjall. Auglýsingin er mjög spennandi og inniieg. Þú heyrir auglýsinguna í Órum Rauða Torgsins, sími 905 5000 (símatorg) og 535 9950 (Visa, Mastercard), kr. 199,90 mín, augl.nr. 8436.

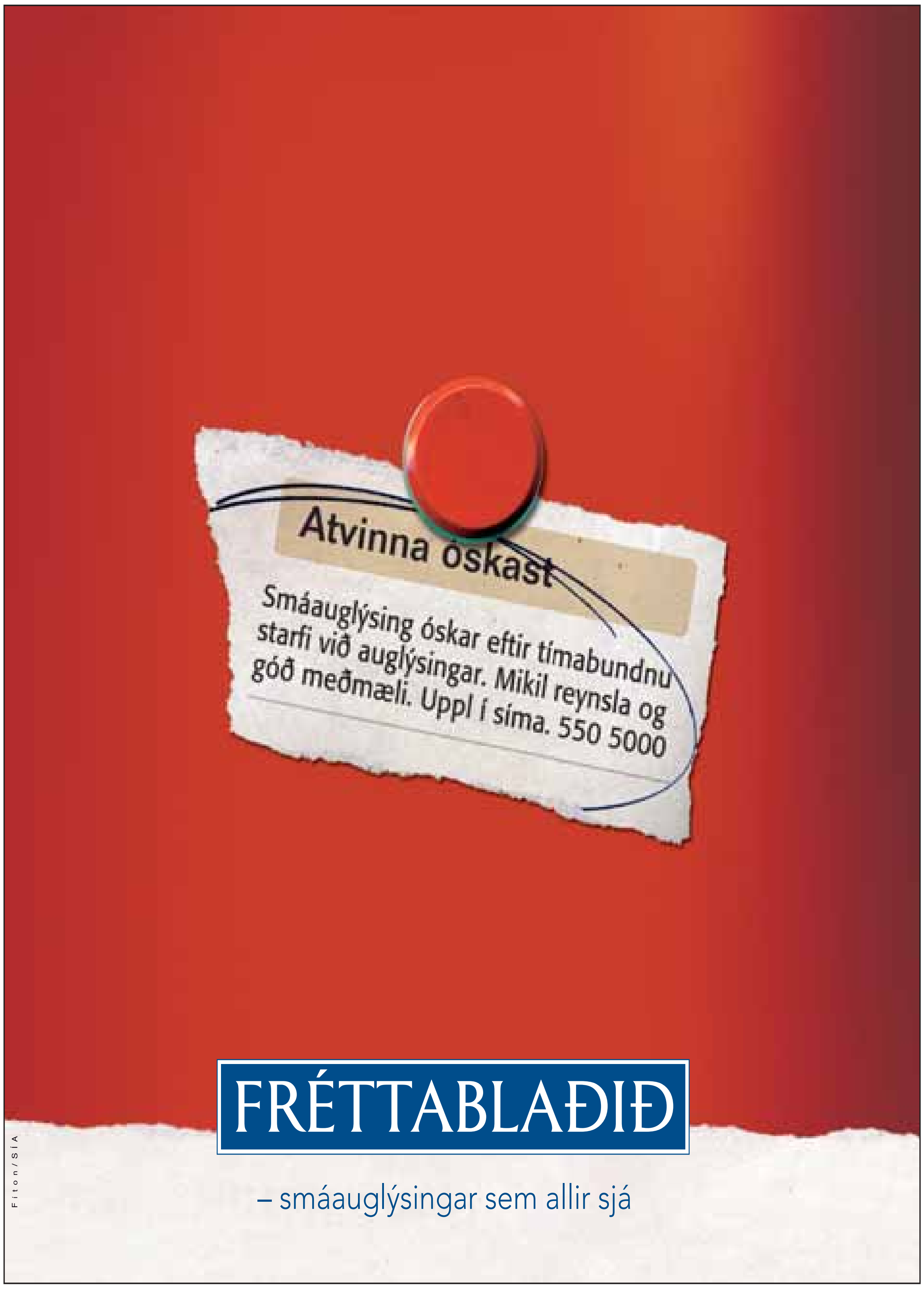
Óska eftir veði sem svarar 2,5 milljónum, vegna húsnæðiskaupa. Frekari upplýsingar í síma 867 0774, Ragnar.

908 2444 eða 908 2000
Hæ ég er Eva. Ég vil vera vinkona þín í kvöld og nótt. Komdu og leiktu við mig í ljúfu símaspjalli.

Leikir

Bingó í kvöld, allir velkomnir. Vinabær.

TIL SÖLU



Er fasteignin þín ekki í mest lesna fasteignablaðinu?

Þegar hægist um á fasteignamarkaði er mikilvægara en nokkru sinni að auglýsa á besta staðnum. **Samkvæmt nýjustu könnun Gallup* lesa 40% fleiri Íslendingar á aldrinum 25–49 ára Allt-fasteignir en Fasteignablað Morgunblaðsins.** Vertu viss um að eignin þín nái athygli sem flestra!

*Samkvæmt könnun Gallup, maí 2006

FRÉTTABLAÐIÐ

– Mest lesið

Tekur þú áskorun?

IMG Mannafl Liðsauki sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra.

Umsækjendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar www.mannafl.is.

Starfsmenn IMG Mannafls Liðsauka starfa eftir ákveðnum verkferlum til að tryggja bæði gæði þjónustunnar og fagleg vinnubrögð. Ráðgjafarnir búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

- Mannafl Liðsauki móttekur skráningar í gagnagrunn og umsóknir um ákveðin störf
- Ráðgjafi hefur samband við umsækjanda telji hann viðkomandi koma til greina í það starf sem í boði er
- Umsækjanda er ráðlagt að fylgjast með auglýstum störfum á heimasíðu Mannafls Liðsauka
- Umsækjendum gefst kostur á að fylgja umsókn / skráningu eftir með því að panta viðtal hjá ráðgjafa
- Hægt er að fylgjast með framvindu auglýstra starfa á vef Mannafls Liðsauka
- Ráðgjafi fær samþykki umsækjanda til að senda ferilskrá til fyrirtækis
- Umsagna er ekki leitað hjá þriðja aðila nema að fengnu samþykki umsækjenda
- Öllum umsækjendum um auglýst störf er svarað þegar gengið hefur verið frá ráðningu í starfið

IMG MANNAFL LIÐSAUKI

Borgartúni 27
105 Reykjavík
Sími 540 7100
mannafl@img.is

Skipagötu 16
600 Akureyri
Sími 461 4440
www.mannafl.is

Strandgötu 53
735 Eskifirði
Sími 540 7140
www.img.is

BHS

Kennara vantar í Borgarholtsskóla

Borgarholtsskóli auglýsir eftir framhaldsskólakennurum til kennslu á skólaárinu 200-2007.

Íslenska: Allt að 12 stundum á viku sem verður heil staða frá byrjun nóvember vegna leyfis kennara.

Félagsfræði: Allt að 18 stundum á viku í byrjunaráföngum.

Ráðning í ofantalin störf gildir frá 1. ágúst 2006 og eru laun skv. kjarasamningum KÍ og fjármálaráðherra. Ekki þarf að sækja um á sérstökum eyðublöðum en í umsókn skal gera grein fyrir menntun og fyrri störfum. Umsóknir berist Ólafi Sigurðssyni skólameistara, Borgarholtsskóla við Mosaveg, 112 Reykjavík ekki síðar en 10. ágúst 2006.

Upplýsingar um störfin veita skólameistari og aðstoðarskólameistari í síma 535-1700 frá 8. ágúst. Fram að þeim tíma má senda óskir um upplýsingar á netfangið **olafur@bhs.is**.

Upplýsingar um skólann má finna á **www.bhs.is**

Skólameistari

EIGNAMIÐLUN

Síðumúla 21 ▸ eignamidlun@eignamidlun.is ▸ Fax 588 9095
www.eignamidlun.is ▸ Mánud. - fimmtud. **9-18** Föstud. **9-17**

Félag Fasteignasala

Sími 588 90 90

Sverrir Kristinsson löggiltur fasteignasali

KÁRASTÍGUR

4 ÍBÚÐIR SAMAN

Fjórar íbúðir á 261 fm lóð við Kárastíg. Heildarstærð eignarinnar er 232,2 fm að stærð samanlagt í tveimur húsum sem tengjast á gafli. Þessar íbúðir eru tilvaldar í útleigu á þessum vinsæla stað í miðbænum. Tvær íbúðir eru í hvoru húsi. Nýlegt þakjárn er á öðru húsinu. Miklir möguleikar. **Verð: Tilboð óskast**

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

...þekkir líka um fólk

Brekkubyggð - Gbæ

Í einkasölu mjög falleg 105,9 fermetra íbúð, þar af bílskúr sem er 19,3 fermetrar. Íbúðin er á tveimur hæðum með sér inngang á frábærum útsýnisstað. Eignin skiptist í forstofu, hol, eldhús, stofu. Á neðri hæð er stórt hjónaherbergi, barnaherbergi, hol, baðherbergi/þvottahús, einnig fylgir geymsla og bílskúr. Parket, flísar, korkur. Frábær staðsetning. Stutt í skóla og leikskóla.
Verð 24,5. millj.

Upplýsingar veitir Þorbjörn Helgi. gsm 8960058.

Magnús Emilsson löggiltur fasteignasali

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Fasteignasala snýst ekki bara um fasteignir... ...heldur líka um fólk

Bæjarhrauni 10 Hafnarfirði • Sími 520 7500 • Fax 520 7501 • hraunhamar@hraunhamar.is • www.hraunhamar.is

Sumarhús til flutnings

Hraunhamar fasteignasala hefur fengið í sölu sumarhús til flutnings. Húsið er 64 fermetrar og skiptist samkvæmt teikningu í forstofu, gang, þrjú herbergi, baðherbergi, stofu og eldhús. Sumarhúsið er fullbúið að utan en að innan er það fokhelt. Hægt að fá húsið lengra komið. Upplýsingar veittar á skrifstofu Hraunhamars. **Verð 5 millj.**

Það er gott að búa á austurlandi

Kaupvangur, Egilsstaðir.

TIL SÖLU & LEIGU

2. og 3. herbergja íbúðir

Íbúðirnar eru á besta stað í bænum, steinsnar frá þjónustukjarna bæjarins. Stórar og góðar svalir fylgja öllum íbúðum, með einstöku útsýni. Eldhúsinnréttingar eru úr eik, góðir skápar eru í herbergjum & anddyri. Hjóla og vagna-geymsla er á jarðhæð, og geymslur fyrir hverja íbúð í kjallara. Íbúðirnar afhendast tilbúnar án gólfefna.

FFA og fasteignasalar veita allar frekari upplýsingar.

2 herb. verð frá KR. 12.850.000* TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR

3 herb. verð frá KR. 16.450.000* TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR

ffa Fasteignafélag Austurlands 567 3400

Fasteigna- og skipasala Austurlands ehf. 580 7905

domus 545 0555

Nánari upplýsingar á netinu: **www.nmedia.is/ffa**

Fasteignafélag Austurlands ehf. · Melgerði 7 · 730 Reyðarfjörður · Sími: 567-3400 · GSM: 896-8934

VISSIR ÞÚ...

... að árið 1999 sýndi könnun að ef 25.000 orða enskri orðabók er flett er þegar búið að skrá 93 prósent af orðunum sem veflén sem endar á .com?

...að sundlaugin á Biltmore-hótelinu í Flórída er sú stærsta í Bandaríkjunum? Flatarmál hennar er yfir tvö þúsund fermetrar.

...að það eru 318.979.564.000 mismunandi leiðir til þess að leika fjóra fyrstu leikina í skák?

...að tveir í það minnsta deyja á hverju ári við að fá sjálfsala yfir sig?

...að um 0,7 prósent einstaklinga í heiminum eru núna undir áhrifum áfengis?

...að ef þú reyndir að telja stjörnurnar og myndir ná að telja eina stjörnu á sekúndu myndi taka þig í kringum þrjú þúsund ár að telja þær allar?

...að fimmtíu þúsund frumur í líkamanum þínum munu deyja og aðrar myndast í þeirra stað á þeim tíma sem tekur þig að lesa þessa setningu?

...að flestir blikka augunum tuttugu og fimm sinnum á mínútu?

...að magi þinn framleiðir nýja innri húð á tveggja vikna fresti og að ef hann gerði það ekki myndi hann melta sjálfan sig?

...að vinstra lunga þitt er minna en hægra lungað til að hjartað komist fyrir?

...að tvö þúsund grettur gera eina hrukku?

...að meðalmanneskja blikkar augunum yfir sex milljón sinnum á ári?

...að hver einstaklingur er með sérstakt tungufar, það er að segja engar tvær tungur eru nákvæmlega eins?

...að þú brennir 26 kaloríum við að kyssa einhvern í eina mínútu?

...að í meðallíkama er nógu mikil fita til þess að búa til sjö sápustykki?

...að ef þú drekkur mjólk með kjöti tekur líkami þinn ekki upp neitt af kalkinu í mjólkinni og æskilegast er að láta líða tvo tíma á milli þess að drekka mjólk og borða kjöt til að fá kalkið?

...að tennur eru einu líffærin sem geta ekki endurnýjað sig?

...að fyrsta hálftímann var hver mannvera bara ein fruma?

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS

Yfir 150.000 gestir daglega.

Stórmarkaður í stofunni heima.

PÖNTUNARSÍMI 550 5000 EÐA Á VISIR.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSINGASÍMI 550 5000 FRÉTTABLAÐIÐ

DRAUMAHELGIN:

Með Earthu Kitt í New York

Dögg Hjaltalín, forstöðumaður fjárfestatengsla hjá Avion Group, lætur sig dreyma um að komast í helgarferð til stórborgarinnar New York.

„Í borginni er allt sem hugurinn girnist," útskýrir Dögg. „Ég hæfi laugardaginn á sólbaði í Central Park, sem er fallegur garður og uppfullur af afþreyingu. Þar er meðal annars hægt að fara í skemmtilegt barnatívolí og dýragarð."

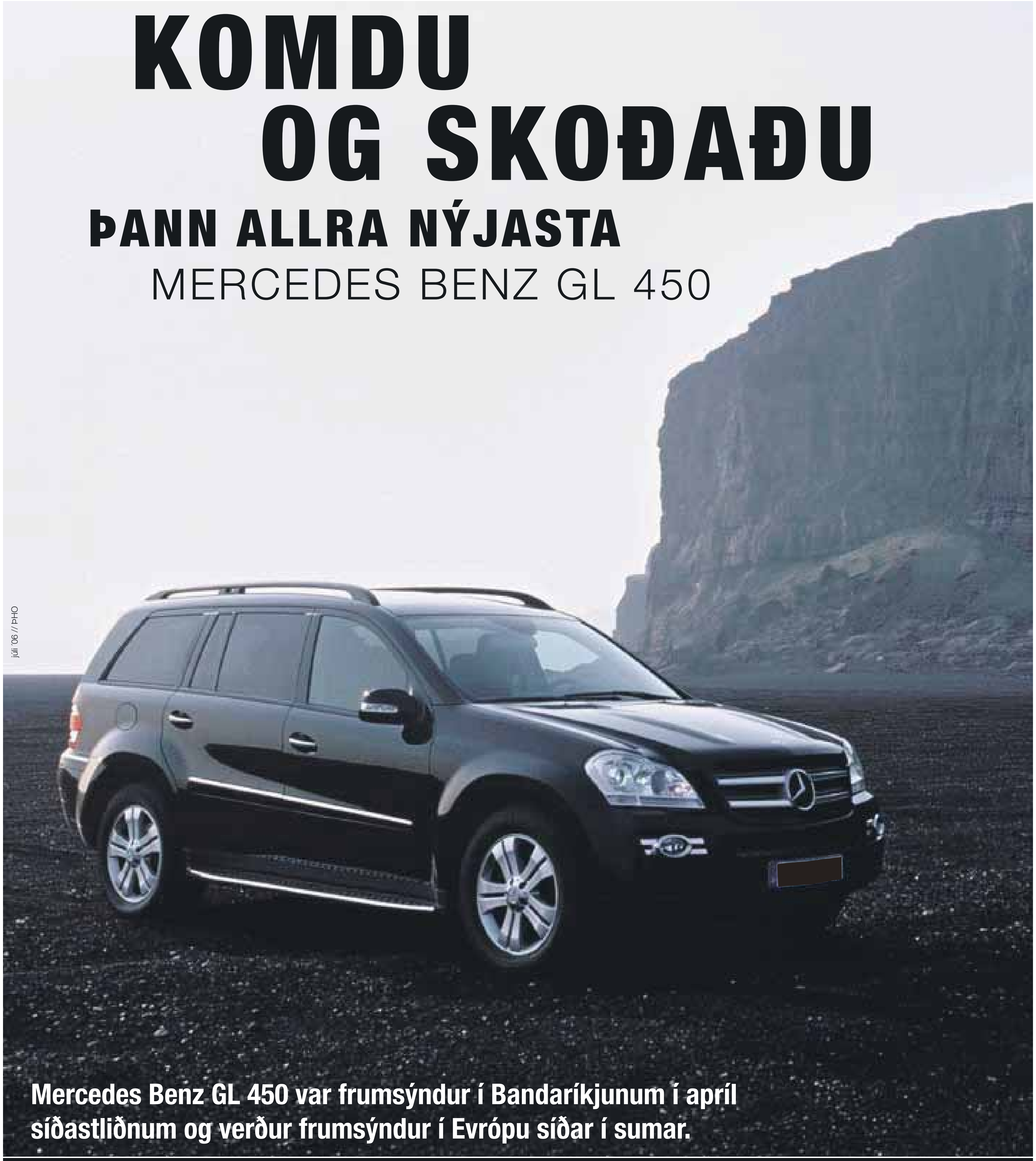
Förinni væri næst heitið niður í Village í New York, sem er að sögn Daggar fullt af skemmtilegum verslunum og veitingahúsum. „Eftir að hafa eytt góðum degi í Village, Soho, Kínahverfinu og nágrenni færi ég út að borða í litlu Ítalíu," segir hún. „Ég á mér nú engan uppáhaldsstað, enda eru þeir margir góðir, og léti því stemninguna einfaldlega ráða því hver yrði fyrir valinu. Þar pantaði ég mozarella buffala og gott rauðvín, en limoncello ís í eftirrétt."

Eftir mat færi Dögg að sjá söngkonuna Earthu Kitt syngja á djassklúbbi. „Hún er að vísu orðin svo gömul að það fer hver að verða síðastur að sjá hana koma fram," segir hún. „Ég hef þó heyrt að hún sé enn í feiknagóðu formi miðað við aldur."

Afgangi helgarinnar myndi Dögg eyða á ströndinni á Long Island og sötra kokteil við söng og gítarleik Jacks Johnson. „Ég yrði að slappa af eftir búðarráp, en bókabúðir borgarinnar standa upp úr. Eins og heyrist dugar varla ein helgi til að heimsækja borgina og því væri nær að tala um draumaviku, en svona yrði mín draumahelgi fengi ég að ráða," segir hún og hlær.

Dögg langar til að slappa af á ströndinni á Long Island. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

GLÆSILEG SÝNING



Master er komin með þessa frábæru bíla í sölu og munum af því tilefni halda sölusýningu dagana

28. - 30. júlí

um helgina milli kl. 12 og 17

Gengið inn um aðalinngang

MASTER
www.masterbill.is
Glæsibæ / Álfheimum 74 / 104 Reykjavík / sími 540-2200

Á sýningunni verða einnig til sýnis:
Mercedes Bens CLS 500
Mercedes Bens SLK 280
Mercedes Bens ML 350
Mercedes Bens S550

Einkamál Björns Bjarnasonar

UMRÆÐAN
HAGSMUNIR SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS

SIGURJÓN ÞÓRÐARSON
ALÞINGISMAÐUR

Hæstiréttur hefur úrskurðað að vísa frá fyrsta, og jafnframt viðamesta, ákæruliðnum í Baugsmálinu.

Úrskurðurinn hlýtur að vera gríðarlegt áfall fyrir dómsmálaráðherrann Björn Bjarnason en það er ekkert launungarmál að hann hefur haft horn í síðu sakborninga.

Í þessu samhengi er rétt að minnast þess að Björn Bjarnason setti fréttir af sýknudómi í Baugsmáli sem féll í héraðsdómi í mars sl. í samhengi við drápið á Júlíusi Sesar með þeim orðum að þó svo að Júlíus hefði fallið sama dag og dómur héraðsdóms hefði saga Rómar haldið áfram. Björn hefur svo sannarlega reynst sannspár um að Baugsmálið héldi áfram þrátt fyrir frávísanir og sýknudóma og má reikna með að svo verði svo lengi sem Sjálfstæðisflokkurinn situr í ríkisstjórn. Upphaf málsins má rekja beint inn í innsta kjarna Sjálfstæðisflokksins þar sem m.a. framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins og ritstjóri Morgunblaðsins lögðu á ráðin um hvernig ætti að leggja til atlögu við sakborninga.

Baugsmálið hefur verið rekið eins og hvert annað einkamál Björns Bjarnasonar og kom það skýrt fram í svari við fyrirspurn sem ég beindi til hans á Alþingi um kostnað við rannsókn málsins sem hófst með húsrannsókn þann 28. ágúst 2002. Frá því er skemmst að segja að Björn Bjarnason upplýsti í engu um kostnaðinn rétt eins og fulltrúa almennings varðaði ekki nokkurn skapaðan hlut um hver kostnaðurinn væri af dómsmáli sem farið var í á þeim forsendum að verið væri að gæta almannahagsmuna.

Það er vert að bera saman gríðarlega áherslu Sjálfstæðisflokksins annars vegar á að velta við hverjum steini til þess að kanna hvort stjórnendur Baugs hafi gengið á hlut almenningshlutafélagsins sem þeir stýrðu og hins vegar hvernig sami flokkur hefur gengið sóðalega um sölu á eignum almennings.

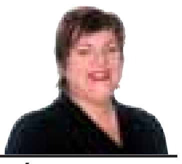
Við sölu eigna almennings hafa sjálfstæðismenn tekið þátt í að ráðstafa þeim milli velunnara stjórnarflokkanna og alls ekki haft í huga að fá sem hæst verð fyrir eignirnar. Óhagstæðari tilboðum en buðust var t.d. tekið í Síldarverksmiðju ríkisins og Landsbanka Íslands. Hið sama má segja um Framsóknarflokkinn þar sem formaður flokksins hefur sópað til sín og sinna eigum almennings fyrir lítið.

Ekki verður heldur séð að nokkur áhersla sé lögð á að rannsaka olíusamráðssvikamálið sem tengir sig langt inn í innsta kjarna stjórnarflokkanna. Öll teikn eru á lofti um að hagsmunir almennings verði áfram bornir fyrir borð í kaupum ríkisins á olíu. Fréttir berast af því að forstjóri Ríkiskaupa sem situr í skjóli Sjálfstæðisflokksins hafi ekki nokkurn áhuga á að ná sem hagstæðustum innkaupum á eldsneyti heldur hafi framlengt án útboðs bróðurlega skiptingu á milli olíufélaganna sem svindluðu á ríkissjóði.

Það er ljóst að Sjálfstæðisflokkurinn þjónar alls ekki hagsmunum almennings heldur mjög þröngum flokkspólitískum hagsmunum.

Það er orðið löngu tímabært að skipta um landsstjórn og veita Frjálslynda flokknum umboð til þess að setja hagsmuni almennings í öndvegi.

UMRÆÐAN
ÍSLENSK MATVÆLI



KRISTÍN LINDA JÓNSDÓTTIR
KÚABÓNDI

Matvælaöryggi og þjóðarstolt

Í flestum fjölmiðlum er nú nær daglega rætt um matvælaverð og hugmyndir um að fella niður tolla til að auka enn frekar aðgengi og innflutning á landbúnaðarvörum sem alla daga flæða til landsins í gífurlegu magni, svo sem hveiti, matarolíur, epli, kaffi og hrísgrjón.

Svokallaðir verndartollar á ákveðnar tegundir innfluttra landbúnaðarvara eru ekki gripnir úr lausu lofti enda eru Íslendingar sannarlega alls ekki eina þjóðin sem kýs að nýta þá sem leið til að tryggja neytendum sínum aðgang að heimafengnum mat. Eigin matvælaframleiðsla og matarmenning er ein stoða sjálfstæðis í heimi þjóðanna og hluti af þjóðarstolti og menningu. Við búum á eyju í Atlantshafi og þrátt fyrir nútímatækni í samgöngum hlýtur öryggi þjóðarinnar og sjálfstæði m.a. að hvíla á því að við verðum ekki algjörlega ofurseld öðrum þjóðum varðandi þá frumþörf mannsins að afla sér matar. Verndartollarnir standa vörð um þann sjálfsagða rétt og öryggi íslenskra neytenda að geta boðið sjálfum sér, börnum sínum og gestum erlendum sem innlendum upp á íslenskan mat á íslenskri grund.

Æ ofan í æ, síðast nú í fréttum af matvörumarkaði í Bandaríkjunum, segja erlendir neytendur okkur þær fréttir að íslenskar landbúnaðarvörur séu eftirsóknarverðar en finnst okkur íslenskri þjóð verðugt að vernda þær? Ef breytt viðskiptaumhverfi, t.d. niðurfelling eða veruleg niðurfærsla tolla á þær matvörur sem við getum framleitt hér á eyjunni í úthafinu, verður til þess að framleiðsluvörur bænda, mjólkurfræðinga, kjötiðnaðarmanna og fjölda starfsfólks í matvælavinnslu verða verðfelldar og sviptar launagreiðslugetu og mögulegum rekstrargrundvelli, hverfa íslenskar landbúnaðarvörur og þar með íslenskur matur, ef fiskur er undanskilinn. Þá hafa íslenskir neytendur ekkert val um íslenska vöru eða erlenda heldur verða að éta það sem heimsmarkaður býður hvað sem tautar eða raular. Hver verður íslensk matarmenning þá?

Hvenær þykir fínt að vernda það sem íslenskt er? Á það aðeins við urð og grjót, kletta, klungur og íslenskt tungutak eða kjósum við líka að venda og varðveita möguleika Íslands og þjóðarinnar til að skapa mat úr mold?

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

SPARAÐU LENGUR OG VEXTIRNIR HÆKKA

ENNEMM / SÍA / NM22212

KOSTABÓK

ALLT AÐ 11,65% VEXTIR

Taflan sýnir reglubundinn sparnað m.v. 10.000 kr. á mánuði

Ár	Sparnaður
1	125.950 kr.
3	422.482 kr.
5	796.661 kr.
7	1.263.103 kr.
9	1.844.556 kr.

Vextir miðast við vaxtatöflu frá 11. júlí 2006. Athugið að ávöxtun í fortíð segir ekki til um ávöxtun í framtíð.

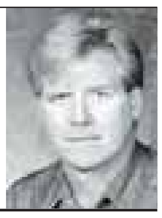
Kostabók ber stighækkandi vexti eftir lengd binditíma. Hún hentar vel fyrir þá sem vilja hámarksávöxtun en ætla ekki að leggja fyrir háa fjárhæð. Hver innborgun er aðeins bundin í 10 daga en eftir það er hún alltaf laus til úttektar. Hægt er að stofna Kostabók í KB Netbanka.

Kynntu þér Kostabók og aðrar góðar sparnaðarleiðir í næsta útibúi KB banka, í síma 444 7000 eða á kbbanki.is.

KB BANKI

Hernaðurinn í sálinni

UMRÆÐAN
DRAUMALAND
ANDRA SNÆS
MAGNASONAR



ÓSKAR VALTÝSSON
FJARSKIPTASTJÓRI LANDSVIRKJUNAR

Ný bók Andra Snæs Magnasonar, Draumalandið - Sjálfshjálparbók handa hræddri þjóð, hefur mikið verið í umræðunni undanfarið og höfundurinn og ritverkið hlaðin lofi. Megininntak bókarinnar er að stöðva beri áframhaldandi nýtingu endurnýtanlegra orkulinda landsins og gera eitthvað annað og mikilfenglegra í staðinn.

Ættjarðarást og þjóðernishyggja?
Höfundur telur að hér sé lítið mál að koma á hámenningarsamfélagi án jafnoka. Ekki er þó allt sem sýnist og innihald og framsetning hugvekjunnar verða býsna kunnugleg því í bókinni koma fyrir margkveðin stef ættjarðarástar og þjóðernishyggju. Einangrunarstefna og einlægur ótti við erlend áhrif er oftar en ekki fylgifiskur slíkrar þráhyggju ásamt staðfastri vissu um að innlendir samverkamenn - sannkallaðir landráðamenn - vinni að því öllum árum að selja land og þjóð á vald hinna illu og eyðandi afla - oftast ímyndaðra og lítt áþreifanlegra.

Þjóðernishyggjan styður sig oftar en ekki við vel skilgreinda aðsteðjandi hættu og er raunverulegur eða ímyndaður óvinur kjarni slíks málflutnings. Vangaveltur um yfirburði Íslendinga á sviði vísinda og menningar, verði Draumalandið að veruleika, minna á hugmyndir Þjóðverja um Þriðja ríkið og yfirburði þýsks samfélags og menningar – Þúsund ára ríkið (Großdeutschland). Oftar en ekki nærir málflutningur af þessu tagi vanmetakennd og stórveldisdrauma þeirra sem telja sig handhafa hins æðsta sannleiks og virkar sem herkvaðning til baráttu fyrir hinum óvéfengjanlega og réttsýna málstað - hinu nýja mikilfenglega Íslandi Draumalandsins. Svokallaðri stóriðjustefnu og þeirri lágmenningu sem henni fylgi beri að víkja til hliðar strax. Engu skipti að atvinnustefna undanfarinna áratuga byggi á vilja mikils meirihluta kjörinna þingfulltrúa og þar með kjósenda.

Einangrunarstefna og hræðsluhyggja
Tortryggni í garð útlendinga og sú skoðun að þeir eigi helst ekki að vera virkir þátttakendur í íslensku atvinnulífi er eitt þjóðernishyggjustefið sem ákaft er spilað. Jafnvel standi til að beita varnarliðinu gegn náttúruverndarfólki, sjálfum útlendingunum til varnar öðrum útlendingum. „Stjórnmálamaður hefur hugsað sér að verja aðgang stórfyrirtækis á borð við Rio Tinto að óspilltu og jafnvel vernduðu landi á Lowest Prices með vopnavaldi.“ Ómögulegt er að átta sig á því hvort höfundurinn sé að bulla eitthvað út í loftið eða tala í alvöru – í bókinni virðast skilin milli draums og veruleika afar óljós vægast sagt. Þrátt fyrir þetta taka margir boðskapnum án gagnrýni og leggjast á árar með þeim sem hæst láta - Ísland fyrir Íslendinga.

Höfundur skilgreinir þá sem unnið hafa að uppbyggingu raforkuiðnaðar á Íslandi sem flugumenn erlendra stórfyrirtækja og af óskýrðri illmennsku og sjálfseyðingarhvöt steypi þessir aðilar sjálfum sér og landinu í glötun.

Höfundur skilgreinir þá sem unnið hafa að uppbyggingu raforkuiðnaðar á Íslandi sem flugumenn erlendra stórfyrirtækja og af óskýrðri illmennsku og sjálfseyðingarhvöt steypi þessir aðilar sjálfum sér og landinu í glötun. Það er segin saga að þegar ídeólógían hittir fyrir ídealistann og sá skilgreinir og vísar á meinta sökudólga fer gamanið að kárna. Opinberar sakbendingar og ráðleggingar um hæfilegar refsingar til handa þeim er luma á skaðlegum skoðunum setja hroll að manni – DREKKJUM VALGERÐI.

Hernaðurinn gegn landinu – hernaðurinn í sálinni!
Svo svæsinn er höfundurinn í samsæriskenningunum að lesa þarf aftur og aftur heila kaflahluta til þess að átta sig á samhenginu og því hvort rétt sé skilið. Ef skipt er út orðunum Iðnaðarráðuneyti, Orkustofnun, Landsvirkjun og stóriðjufyrirtæki og sett inn í staðin orðin Al-Kaída, Afganistan, Sómalía og Írak og George W. Bush skipt inná í stað höfundar, verður samsuðan íronísk. Reyndar tvinnar höfundur svo hressilega saman bölmóði og sakfellingum við súrrealískar vangaveltur og eigin spunafrasa að það tekur hressilega í að lesa herlegheitin. Einhvers staðar bakvið sveimar svo fyrrum orkumálastjóri í líki Osama bin Laden - höfuðpaurinn og hugmyndafræðingurinn - HRYÐJUVERKAMAÐURINN.

Eru núverandi forseti Bandaríkjanna og höfundur Draumalandsins að grafa í sama díki óttahyggju? Bush hræðist hryðjuverkamenn en Andri snær íslenska ráðamenn og ameríska herinn. „Íslandssagan væri auðvitað önnur og betri ef hryðjuverkafólkið sem sprengdi stífluna við Mývatn og bjargaði Laxárdal árið 1970 hefði verið „teppalagt“ með B-52 vélum. Hernaðurinn gegn landinu fær alveg nýja merkingu í þessu ljósi. Hver veit nema orrustuþoturnar fjórar verði búnar GoreTex-skynjara í framtíðinni. Það á ekki að gera grín að þessu, þetta er ömurlegt.“ Súrrandi áróður ritverksins gerist harla geggjaður og fylgjendum málflutningsins fjölgar dag frá degi. Upphrópanir landsþekktra Íslendinga um dásemdir kenninga Draumalandsins glymja í eyrum hvar sem farið er.

TERROR ALERT – WE HAVE GOD ON OUR SIDE!

Að njóta og nýta
Flest álitamál eiga sér margar hliðar og virða þarf öndverðar skoðanir séu þær settar fram af sanngirni og án ofstopa og upphrópana. Þegar deilt var um hvalveiðar við Ísland fyrir áratug eða svo og ýmsir, þ.á.m. undirritaður, töldu óskynsamlegt að stunda hvalveiðar samhliða hvalaskoðun, sagði hrokkinkollur, núverandi seðlabankastjóri; „njótum og nýtum.“ Það voru gáfuleg ummæli og öðrum til eftirbreytni.

Svo að lokum sé vitnað í höfund bókarinnar:

„Ég var alveg sannfærður um að það kæmi til kjarnorkustyrjaldar áður en ég næði unglingsaldri. Mig dreymdi það þegar ég var tíu, ellefu og tólf ára, ég las greinar í Mogganum, sá The Day After í sjónvarpinu, skoðaði öftustu síður símaskrárinnar um viðbrögð við geislavirku úrfelli.“

Ætlar hinum hugumstóra rithöfundi Draumalandsins að ganga illa að hrista af sér martraðaskelfingu bernskuáranna? Hefur óttanum tekist að persónugera kjarnorkusprengjuna í orkumálastjóranum fyrrverandi og eru hin nýju kjarnorkuveldi martraðanna Iðnaðarráðuneytið, Orkustofnun og Landsvirkjun? Hríslast óttablandið svartnætti um sálartetur höfundar og annarra fylgjenda kenninganna?

SENDIÐ OKKUR LÍNU
Við hvetjum lesendur til að senda okkur línu og leggja orð í belg um málefni líðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð. Eingöngu er tekið á móti efni sem sent er frá Skoðanasíðunni á visir.is. Þar eru nánari leiðbeiningar. Ritstjórn ákveður hvort efni birtist í Fréttablaðinu eða Vísi eða í báðum miðlunum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

Ein lítil geit...

UMRÆÐAN
HJÁLPARSTARF
KIRKJUNNAR

LYDÍA GEIRSDÓTTIR
VERKEFNISSTJÓRI

Fyrir allslausa fjölskyldu, munaðarlaus börn eða aldraða ekkju sem aldrei hafa haft möguleika á að stofna til skepnuhalds getur ein geit verið happdrættismiðinn sem breytir lífinu.

Það er eitthvað sérstakt við geitur. Fyrir utan það að þær eru stórskemmtilegar verur sem leika sér eins og hvolpar, þá hafa þær þann fallega eiginleika að geta bjargað mannslífum! Geitur eru mjög gefandi dýr, þær gefa mjólk, tað, hita, kið, kjöt og skinn. Þær eru líka sérstaklega auðveldar í meðhöndlun, nema að maður verður að passa að þær éti ekki sængurfötin úti á þvottasnúru. Það eru fá dýr í heiminum með eins góða meltingu og geitur og það er í raun ekkert sem þær láta ekki í sig!

Takmarkalaus neyð
Það er engum ókunnugt um að stór fjöldi fólks í heiminum býr við örbirgð, svo stór fjöldi að fyrir mörg okkar er tilhugsunin um það of mikil að meðtaka. Neyðin er svo takmarkalaus að við vitum ekki hvar við eigum að byrja, hvað við getum gert til þess að hjálpa og mörg okkar spyrja hvort hjálpin virkilega nái fram. Við hjá Hjálparstarfi kirkjunnar könnumst vel við slíkar hugleiðingar, með takmörkuðum möguleikum til að aðstoða þá þarf að hugsa vel um hvar og hvernig við getum aðstoðað.

Framtíðarvon
Eitt sem við höfum uppgötvað í verkefnum okkar er að fátt bætir aðstöðu og gefur eins mikla framtíðarvon eins og að eignast geit. Fyrir allslausa fjölskyldu, munaðarlaus börn eða aldraða ekkju sem aldrei hafa haft möguleika á að stofna til skepnuhalds, getur ein geit verið happdrættismiðinn sem breytir lífinu. Með því að vinna með öðrum í nærsamfélaginu tekur ekki langan tíma að safna sér geitahjörð. Þá er hægt að selja afurðina og fjárfesta í frekari betrumbótum fyrir fjölskylduna og fyrir samfélagið. Taðið er notað sem áburður á ræktun sem gefur betri uppskeru og með því verður afkoman öruggari og fæðan fjölbreyttari. Hlátur og gleði kemur af því að horfa upp á prakkarastrikin sem kiðin taka upp á. Allt þetta með einni lítilli geit...

Gjöfin sem heldur áfram að gefa
Ef þú eins og við vilt nýta þér þennan möguleika, að fá á áþreifanlegan hátt að upplifa þá blessun að vera til aðstoðar annarri manneskju, að upplifa þá gleði að gefa náunganum happdrættismiða með vinning, að gefa gjöf sem heldur áfram að gefa, þá gefðu geit. Þú getur með því að kaupa gjafabréf hjá okkur gefið geit í afmælisgjöf, brúðkaupsgjöf, í raun hvaða gjöf sem er. Það mikilvæga er að með þessari gjöf ert þú að gefa líf, skapa von og þú getur verið örugg um að við sjáum til þess að hjálpin nái fram. Skoðaðu vefsíðu Hjálparstarfs kirkjunnar og lestu meira um geitur á www.help.is.

Við erum Mazda

mazda

sóltilboð

Veldu Mazda á sóltilboði Brimborgar

2.525 þús.*

Mazda6 Touring 2,0i
4 dyra, sjálfskiptur*
Sóltilboð 2.525.000 kr.
Bílasamningur 34.726 kr.
Rekstrarleiga 46.100 kr.

sóltilboð

Mazda6 Touring 2,0i 4 dyra, sjálfskiptur*	Mazda6 Touring 2,0i 5 dyra, sjálfskiptur*	Mazda6 Touring 2,0i Wagon, sjálfskiptur*
Sóltilboð 2.525.000 kr.	Sóltilboð 2.575.000 kr.	Sóltilboð 2.625.000 kr.
Bílasamningur 34.726 kr.	Bílasamningur 35.414 kr.	Bílasamningur 36.102 kr.
Rekstrarleiga 46.100 kr.	Rekstrarleiga 47.100 kr.	Rekstrarleiga 48.700 kr.

Sumarið er komið í Brimborg. Vertu Mazda.

Nú er rétta tækifærið til að fá sér nýjan bíl fyrir sumarfríið á sérstöku sóltilboði Brimborgar. Gerðu samanburð á japönskum gæðum. Berðu saman verð og búnað Mazda6 Touring, 4 dyra, sjálfskiptum og Toyota Avensis Sedan Sol, sjálfskiptum. Mazda6 kostar núna aðeins frá 2.525.000 kr. á sérstöku sóltilboði til þín. Verð á sjálfskiptum Toyota Avensis Sedan Sol er frá 2.860.000 kr.* Veldu annan stíl. Núna Mazda - á sérstöku sóltilboði Brimborgar.

Það sem er umfram í Mazda6 Touring:

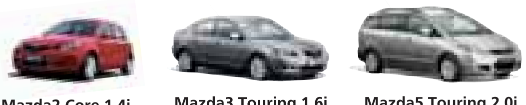
- *2,0 lítra vél*
- *5 þrepa sjálfskipting*
- *16" Álfelgur*
- *Hraðastillir*

Aflaðu þér frekari upplýsinga www.mazdabrimborg.is

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn.

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl á góðu sóltilboði Brimborgar. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Við erum Mazda. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Mazda á sóltilboði Brimborgar.

Skoðaðu úrval Mazda á sóltilboði.



Mazda2 Core 1,4i 5 dyra, 5 gíra*	Mazda3 Touring 1,6i 4 dyra, 5 gíra*	Mazda5 Touring 2,0i 7 manna, 5 gíra*
Sóltilboð 1.590.000 kr.	Sóltilboð 1.920.000 kr.	Sóltilboð 2.390.000 kr.
Bílasamningur 19.670 kr.	Bílasamningur 26.307 kr.	Bílasamningur 32.748 kr.
Rekstrarleiga 31.900 kr.	Rekstrarleiga 35.200 kr.	Rekstrarleiga 43.400 kr.

Við erum Mazda

Komdu núna. Sóltilboð Brimborgar gildir meðan birgðir endast.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

GCI ALMANNATENGSL - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL

Sumarið er í Brimborg

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.mazdabrimborg.is

*Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 10% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarfa. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 36 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur á ári. Aukabúnaður á mynd: sóllúga. Skv. verðlista Toyota 07/06. **Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.

1998 kr. kg
2679
Móa Kjúklingabringur magnpakkning
25% afsláttur
30% afsláttur
1189 kr. kg
1698
Krónu kryddaðar svínakótilettur
1154 kr. kg
1649
Krónu kryddaðar grísahnakksneiðar
Krónan alltaf hagstæð!
Melónur gular
76 kr/stk
vatnsmelónur rauðar
89 kr/stk
Gevalia kaffi 500gr
299 kr/pk
Pepsi Pepsi Max
129 kr/stk
Skyr.is 7 teg.
179 kr/stk
Göteborgs Ballerina + 25% meira krem
119 kr/pk
Fetaostur í kryddolíu
399 kr/2stk
Grilláhöld í úrvali
Virk Sam-keppni
SKEIFAN / BÍLDSHÖFÐI / HRINGBRAUT / BREIÐHOLT / NORÐURBRÚN / HVALEYRARBRAUT / MOSFELLSBÆR / SELFOSS / VESTMANNAEYJAR / ÞORLÁKSHÖFN
SKEIFAN: virkir dagar 11-19, laugardagar 11-19, sunnudagar 12-18
BÍLDSHÖFÐI: virkir dagar 11-19, laugardagar 11-19, sunnudagar 12-19
HRINGBRAUT: virkir dagar 11-19, laugardagar 11-19, sunnudagar lokað
BREIÐHOLT: virkir dagar 11-21, laugardagar 11-21, sunnudagar 12-21
NORÐURBRÚN: virkir dagar 11-21, laugardagar 11-21, sunnudagar 12-21
HVALEYRARBRAUT: virkir dagar 11-21, laugardagar 11-21, sunnudagar 12-21
MOSFELLSBÆR: Allir dagar 12-23
SELFOSS: virkir dagar 11-19, föstudagar 11-20, laugardagar 11-19, sunnudagar lokað
VESTMANNAEYJAR: virkir dagar 11-19, laugardagar 11-19, sunnudagar lokað
ÞORLÁKSHÖFN: virkir dagar 11-19, laugardagar 11-19, sunnudagar lokað

KRÓNAN
VIRK SAMKEPPNI
999 kr. kg
1249
Goða lambalæri sneitt
35% afsláttur
GOÐI
GOURM
Lamb
877 kr. kg
1349
Goða lambasteik
20% afsláttur
Með hverri kippu af Pepsi / Pepsi Max fylgir gjafabréf á Pizza Hut,
meðan birgðir endast
PEPSI
MAX
McCain
Super Fries
McCain franskar kartöflur
RAUCH
happy day
100% Multivitamin
100% Apfel
Orange
Happy Day ávaxtasafar
269
kr/2L
Kingsford grillkol 4kg
449
kr/stk
KINGSFORD
Einnota grill
249
kr/stk
Moulinex Juice Master safapressa
5490
kr/stk
Ferðataska stór svört
2997
kr/stk
Ferðataska miðstærð svört
2697
kr/stk
Ferðataska lítil svört
1997
kr/stk
Alltaf tilboð alla daga

JACQUELINE KENNEDY ONASSIS (1929-1994) FÆDDIST ÞENNAN DAG

„Fyrsta hjónabandið snýst um ást, næsta um peninga og það þriðja um félagsskap.“

Jacqueline Kennedy var eiginkona John F. Kennedy og forsetafrú Bandaríkjanna á árunum 1961-1963.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 28. JÚLÍ 1914

Fyrri heimsstyrjöldin hefst

Austurríki-Ungverjaland lýsti stríði á hendur Serbum á þessum degi árið 1914 en mánuði áður hafði Bosníu-Serbinn Gavrilo Princip myrt austurríska hertogann Francis Ferdinand og konu hans í höfuðborg Bosníu, Sarajevo. Morðið setti af stað keðjuverkandi atburðarás sem að lokum leiddi til fyrri heimsstyrjaldarinnar en raunverulegar ástæður hennar eru samt flóknar og enn þann dag í dag rífast sagnfræðingar um þær.

Daginn eftir stríðsyfirlýsinguna hóf Austurríki-Ungverjaland að sprengja í Belgrad í Serbíu og Þjóðverjar réðust inn í Belgíu í byrjun ágúst en Austurríki-Ungverjaland reiddi sig á stuðning Þjóðverja ef til stríðs kæmi. Austurríki-Ungverjaland var í bandalagi með Þjóðverjum og Tyrkjum en Rússar, Frakkar, Bretar, Ítalir, Japanar og síðar Bandaríkjamenn mynduðu bandalag gegn þeim. Eftir fjögurra ára stríð var orðið ljóst að Austurríki-Ungverjaland og bandamenn þeirra höfðu tapað stríðinu og þann ellefta nóvember klukkan ellefu árið 1918 gekk vopnahlé í gildi. Stríðinu lauk formlega með undirritun Versalasamningsins í lok júní árið 1919.

Segja má að fyrri heimsstyrjöldin hafi verið fyrsta nútímastríðið, það breiddist út víðar en áður hafði þekkst og eyðileggingin og mannfallið var áður óþekkt. Talið er að um níu milljónir hermanna hafi látist í stríðinu og að tíu milljónir óbreyttra borgara hafi látist bæði af beinum og óbeinum völdum stríðsins þar sem hungursneyð og sjúkdómar fylgdu í kjölfar átakanna.

MERKISATBURÐIR

1540 Henry VIII Englandskonungur kvænist sinni fimmtu eiginkonu, Catherine Howard.

1750 Tónskáldið Johann Sebastian Bach deyr í Leipzig í Þýskalandi.

1821 Perú lýsir yfir sjálfstæði frá Spáni.

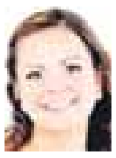
1943 Bretar sprengja Hamborg í seinni heimsstyrjöldinni með þeim afleiðingum að eldstormur myndast sem verður 42.000 þýskum borgurum að bana.

1974 Þjóðhátíð er haldin á Þingvöllum í tilefni 1.100 ára afmæli Íslandsbyggðar, um fjórðungur þjóðarinnar mætti.

2005 Írski lýðveldisherinn (IRA) bindur enda á þrjátíu ára langa vopnaða baráttu á Norður-Írlandi.

AFMÆLIÐ

Ragnheiður Davíðsdóttir er 52 ára.



Birgitta Haukdal, söngkona er 27 ára.

Ágústa Eva Erlendsdóttir söngkona er 24 ára.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir í smáletursdálkinn hér til hliðar má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is**.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5000.

ÚTFARIR

11.00 **Brynhildur Hjördís Jóhannesdóttir** verður jarðsungin í Dómkirkunni.

11.00 **Gísli Þorbergsson,** Augastöðum, verður jarðsunginn frá Stóra-Áskirkju.

13.00 **Agnes Ingimundardóttir,** Dvergholti 3, Hafnarfirði, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju.

13.00 **Guðrún Jóhannesdóttir,** frá Húsavík, Laxalind 9, Kópavogi, verður jarðsungin frá Bústaðakirkju.

13.00 **Guðveig Ingibjörg Konráðsdóttir (Imma),** frá Garðhúsum, Skagaströnd, A-Hún., til heimilis á Grund, Hringbraut 50, Reykjavík, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju.

13.00 **Halldóra Guðmundsdóttir,** hjúkrunarfræðingur, Kjarrhólma 10, Kópavogi, verður jarðsungin frá Digraneskirkju.

14.00 **Guðni Guðnason (Ninni),** Kirkjulækjarkoti, Fljótshlíð, verður jarðsunginn frá Hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu.

14.00 **Kristján Valdimarsson,** vélstjóri, Ásabraut 11, Keflavík, verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju.

14.00 **Þórunn Sigurborg Jóhannesdóttir,** Hjarðartúni 3, Ólafsvík, verður jarðsungin frá Ólafsvíkurkirkju.

HELGA JÓNSDÓTTIR Helga stendur hér hjá sinni nýju heimabyggð við landakortið í Ráðhúsinu í Reykjavík en hún tekur við bæjarstjórastólnum í Fjarðabyggð um miðjan september. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HELGA JÓNSDÓTTIR: NÝR BÆJARSTJÓRI Í FJARÐABYGGÐ

Opin fyrir nýjum tækifærum

„Ég var í fríi þarna og varð svo hrifin af því sem þar er að gerast og fannst svo spennandi verkefni blasa við að þegar mér var bent á það að bæjarstjórastarfið væri laust til umsóknar þá ákvað ég bara að prófa,“ segir Helga Jónsdóttir, nýráðinn bæjarstjóri Fjarðabyggðar.

Helga segir að það sé ekki tímabært að segja til um hver verði hennar fyrstu verk en hún fari með þann ásetning að leggja sitt af mörkum. „Það sem við blasir sem verkefni núna er að styrkja byggðakjarnana, sem áður voru sjálfstæðir, sem nýtt samfélag í sameinaðri Fjarðabyggð,“ segir Helga.

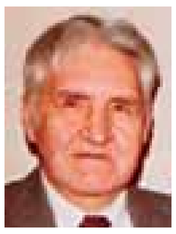
Miklar breytingar eiga sér stað fyrir austan um þessar mundir en Fjarðabyggð samanstendur af Mjóafirði, Neskaupstað, Eskifirði, Reyðarfirði, Fáskrúðsfirði, Stöðvarfirði og Fáskrúðsfjarðarhreppi. „Þarna er náttúrulega uppbygging sem á sér ekki hliðstæðu og gefur mjög mörg tækifæri til þess að gera hluti með nýjum og öðrum hætti.“

Þegar Helga er spurð um hvað hafi heillað hana mest við Austfirðina segir hún það hafa verið mannlífið og aflið sem búi í fólkinu og að sjálfsögðu mikla náttúrufegurð. Hún segir fjölskyldu sína hafa tekið vel í það að flytjast austur enda hefði hún ekki tekið við starfinu ef hennar nánustu hefðu verði mótfallnir flutningunum.

Helga starfaði sem borgarritari frá árinu 1995 og í fyrra tók hún við starfi sviðsstjóra stjórnsýslu- og starfsmannasviðs borgarinnar. „Ég kveð Ráðhúsið með söknuði og sérstaklega alveg einstakt samstarfsfólk hjá Reykjavíkurborg, ekki bara í Ráðhúsinu, því það nær miklu víðar, og auðvitað kveð ég það með söknuði en aðallega bara með þakklæti,“ segir Helga.

Helga segir að starf sitt felist í því að vera leiðtogi starfsmanna bæjarins og að vinna með bæjarstjórninni að verkefnum til skemmri og lengri tíma. „Það er mikilvægt að horfa á þetta sveitarfélag og sjá fyrir sér hvernig menn vonast til þess að það þróist fram á við, ekki bara í núinu. Ég sé í þessu sveitarfélagi nánast óendanleg tækifæri, þessi nýi vinnustaður, álverið, er fyrir fjögur hundruð manns þar sem gert er ráð fyrir að mjög stór hluti sé iðnmenntaður eða háskólamenntaður og það er mikil viðbót við mannauðinn í sveitarfélaginu og það þarf þjónustu við þetta á nánast öllum sviðum,“ segir Helga og bætir við að aðrar atvinnugreinar eins og sjávarútvegur og ferðaþjónusta gangi vel.

Austfirðirnir eru Helgu ekki ókunnir þar sem amma hennar og afi bjuggu á Seyðisfirði þegar hún var barn og móðir hennar ólst þar upp en ljóst er að hún á eftir að kynnast fjölmörgu nýju í starfi sínu fyrir austan. **gudrun@frettabladid.is**



†

Elskulegi faðir minn, afi og langafi,

Björn Lárusson

fyrrverandi bóndi að Auðunnarstöðum, Sléttuvegi 15, Reykjavík,

lést á Landakoti þriðjudaginn 25. júlí. Útför fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 31. júlí kl. 13.

Fyrir hönd aðstandenda,

Kristín Björnsdóttir.

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Guðrún Jóhannesdóttir

frá Húsavík, Laxalind 9, Kópavogi,

verður jarðsungin frá Bústaðakirkju í dag, 28. júlí kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Jón Guðgeirsson
Ása Jónsdóttir **Björn Halblaub**
Guðgeir Jónsson
Guðrún Jónsdóttir **Ingvar Stefánsson**
Jóhannes Heimir Jónsson **Agnes Benediktsdóttir**
og barnabörn.

LEGSTEINAR OG FYLGIHLUTIR
Mikið úrval legsteina og fallegra fylgihluta.
Ljósker, blómavasar, englar, styttur, kerti og margt fleira.
Hafðu samband eða komdu við í verslun okkar.
S:HELGASON
Skemmuvegi 48 | 200 Kópavogur | sími 557 6677 | www.shelgason.is

Borðeyringar halda hátíð

Í dag hefst hátíð í einu minnsta bæjarfélagi landsins, Borðeyri í Hrútafirði, og stendur hún alla helgina. Borðeyrarhátíðin er skipulögð af gömlum nemendum úr barnaskóla staðarins og eigendum Lækjargarðs sem er nýr verslunar- og veitingastaður sem var opnaður í gamla kaupfélagshúsinu um síðustu helgi.

Á laugardeginum verður dagskrá fyrir alla aldurshópa og meðal annars boðið upp á söguferð, leiki og tónlistaratriði. Einnig verður sýning á gömlu handverki og ljósmyndum þar sem gestir geta lifað sig inn í sögu Borðeyrar. Um kvöldið verður síðan haldin heljarinnar grillveisla þar sem fólk ætlar að syngja, dansa og skemmta sér.

Borðeyri í Hrútarfirði

Allir þeir sem bera taugar til Borðeyrar og þekkja þar til eru boðnir velkomnir og má búast við miklu fjöri. Gestir geta bæði gist á tjaldstæði staðarins og á Gistiheimilinu Tanga. Einnig er boðið upp á gistingu á Brú og við Staðarskála sem er í nokkurra kílómetra fjarlægð.

TÖFRAR Bill Martin sleppur úr spennitreyju á meðan hann hangir úr loftinu á Harry Houdini-kynningu í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

((STÓR))
ÚTSALAN
ER
HAFINN
Tónlist frá 199 kr.
DVD frá 699 kr.
Tölvuleikir frá 799 kr.
S·K·Í·F·A·N
MESTA ÚRVALIÐ ER Í SKÍFUNNI
YFIR 20.000 TITLAR AF TÓNLIST, DVD OG TÖLVULEIKJUM
Skífan Laugavegi 26 opið alla daga til 22 · Skífan Smáralind · Skífan Kringlunni · Póstkröfusími 591-5310 · www.skifan.is

Sony Center Kringlunni

STUÐ MILLI STRÍÐA: Íslenska samkenndin

ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR LIFIR SIG INN Í ROCKSTAR: SUPERNOVA.

Ég er alltaf svolítið lengi að taka við mér. Ég er til dæmis rétt núna að sætta mig við niðurþröngu buxurnar sem hafa verið í tísku í meira en ár. Þannig að ég sá „Rockstar:Supernova“ fyrst núna í vikunni. Ég hef aldrei hitt Magna. Ég hef aldrei farið á tónleika með honum heldur. Satt best að segja hef ég aldrei hlustað mikið á tónlistina hans eða pælt mikið í honum. Nú er það breytt.

Í dag þykir mér barasta vænt um hann Magna. Enda er hann orðinn strákurinn okkar. Þjóðareign. Ég varð spennt í hvert skipti sem ég sá glitta í skallann á honum í sjónvarpinu. Þegar honum fannst eitthvað asnalegt eða fór hjá sér þá lifði ég mig algjörlega inn í það. Skildi hann svo vel og gat lesið í alla svipina hans. Svo þegar hann kom á sviðið. Vá maður! Þessar örfáu mínútur sem hann stóð á sviðinu og söng fannst mér eins og hann væri bróðir minn, frændi minn, gamall skólafélagi og fyrrverandi kærasti vinkonu minnar. Allt í senn. Líklega er hann eitthvað af þessu. Það er nú heila málið með litla Ísland og fagra stoltið.

Það er stórkostlegt að vera Íslendingur og vinna stóra og smáa sigra úti í stóra heiminum í gegnum samlanda sína. Vera í bandarísku raunveruleikasjónvarpi, fræg söngstjarna, ungfrú alheimur... Ég upplifi allan tilfinningapakkann án þess að lyfta litla fingri. Kúri bara í kósí sófanum mínum og felli tár af stolti af og til.

Ég veit ekki hvort ég lifi mig eitthvað undarlega mikið inn í líf annarra Íslendinga. Hvort ég eigi sorglega lítið líf. Ég veit samt að ég er ekki sú eina sem stend í þessum sporum. Hálf þjóðin mætir illa sofin til vinnu á miðvikudögum eftir að hafa fylgst með Magna sínum á skjánum. Aftur á móti gæti ég hafa misst kúlið, hér og nú, með því að viðurkenna það.

myndasögur

Pondus
Eftir Frode Øverli

Gelgjan
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið
Eftir Tony Lopes

Kjölturakkar
Eftir Patrick McDonnell

Barnalán
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Nú er að duga eða drepast aðeins einn fær allan fjársjóðinn...
FJÁRSJÓÐSLEIT
BT
Lokavísbendingin kemur í...
DAG
Sæktu þér fjársjóðskort í næstu BT verslun
Fylgdu leiðbeiningum á kortinu
Fáðu vísbendingar
Þú gætir fundið fjársjóðinn!
Síðasti sjéns
Vinningarnir eru allir faldir í gámi og hann er grafinn í leynd einhversstaðar á Íslandi
ekki staddur þar sem
Fjársjóður
Bensínúttekt frá Ego að verðmæti... 100.000
Nokia N91 Farsími að verðmæti... 69.999
100.000 kr fataúttekt í NEXT í Kringlunni 100.000
MEDION 40" LCD SJÓNVARP að verðmæti... 239.988
ADSL áskrift í 1. ár að verðmæti... 50.000
Toshiba Satellite A100-163 fartölva að verðmæti... 179.999
Ipod video 60GB að verðmæti 65.999
100.000 kr í peningum frá BT banka... 100.000
Leikir að eigin vali að verðmæti 94.015
Vá
Þvílíkir vinningar
Heildarverðmæti fjársjóðs 1.000.000
DRAUMAVÉLIN
COOL'N"QUIET -Vélin keyrir svöl og hljóðlaus
AMD turion -64 bita háhraðaörgjörvi
100GB harður diskur
1GB vinnsluminni
FUJITSU SIEMENS
BAT:UK-N6EAS06-A1
FSC AMILO A1650G
AMD Turion 64 ML32 1.8GHz
15.4" WXGA Widescreen TFT
-with CrystalView Technology
ATI Mobility Radeon X200 Graphics
1GB Vinnsluminni
100GB Harður diskur
DVD skrifari - Dual Layer
Innbyggt þráðlaust netkort
Microsoft Windows XP home edition
Microsoft Works 8
V.I.P. sjóræningi FYLGIR
FYLGIR 2X Bíómiði
•Hreyfanleiki
•Afköst
•Frelsi
VAR AÐ LENDA
Crystal View -hvítur verður hvítari og myndin öll skarpari
Amilo Si vélarnar eru sérstaklega hannaðar fyrir þann sem þarf að vera hreyfanlegur, lítil og nett. Þökk sé Intel Centrino og orkusparandi tækni nærðu hámarks rafhlöðutíma sem gefur þér frelsi til að vinna hvar sem er
5.217
5.217 **Tölvu- og tækjalán 36 mán.
11.666 Vaxtalaust 12 mán.
139.992 Staðgreitt

menning

menning@frettabladid.is

Kl. 16.00
Einleikurinn Úti bíður andlit á glugga eftir Halldóru Malín Pétursdóttir er sýndur í gamla pósthúsinu á Borgarfirði eystri. Önnur sýning kl. 21.

Handverksrúnturinn

Glöggir ferðamenn hafa án efa tekið eftir óvenjulegu ökutæki sem nú þeysir um þjóðveginn. Handverksbíllinn er rækilega merktur og vekur víða furðu en þar er á ferðinni þjónustubifreið fyrir staðbundið handverksfólk. Bíllinn minnir um margt á gömlu kaupfélagsbílana sem keyrðu um sveitir landsins hér á árum áður og má því segja að Handverkshúsið færi okkur aftur gömlu stemninguna í bæinn. Í bílnum eru vélar og verkfæri til steinavinnslu, silfursmíði, tréútskurðar og trérennslis; klukkur, íhlutir, borar og margt fleira fyrir handverksfólk. Þorsteinn Eyfjörð, eigandi verslunarinnar Handverkshúsið, segir að bíllinn sé kærkomin þjónusta við ört vaxandi hóp handverksfólks sem geti keypt vörur beint úr bílnum á sínu eigin hlaði ef því er að skipta.

Handverksbíllinn hefur rúntað um Suðurlandið undanfarið en nú er stefnan tekin austur og síðan norður þar sem sumarferð hans endar á Handverkssýningunni í Hrafnagili í Eyjafirði. Frekari upplýsingar má finna á www.handverkshusid.is.

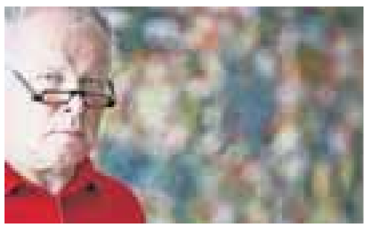
HANDVERKSBÍLINN HEIM Í HLAÐ Selur tól og íhlutir fyrir handverksfólk

> Ekki missa af...

djassbandinu **Póstberunum** sem leikur á hótel Framnesi á **Grundarfjarðarhátíð** í kvöld. Félagarnir munu taka kunnuglegar syrpur úr amerísku söngbókinni og leika af fingrum fram.

tónlistargjörningi kontrabassaleikarans **Deans Farrel** í menningarmiðstöðinni **Skaftfelli** á Seyðisfirði á morgun. Ábyggileg uppátækjasemi og eðaltónlist fyrir austan.

sumarpartíi tískusjoppunnar **Spúútnik** á Laugavegi. Plötusnúðurinn DJ Ta! Ta! Ta! sér til þess að **hnéskeljarnar** kikni og hnakkarnir sveiflist í dag.



VIÐKOMUSTAÐIR Nú í Gallerí Turpentine.
FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

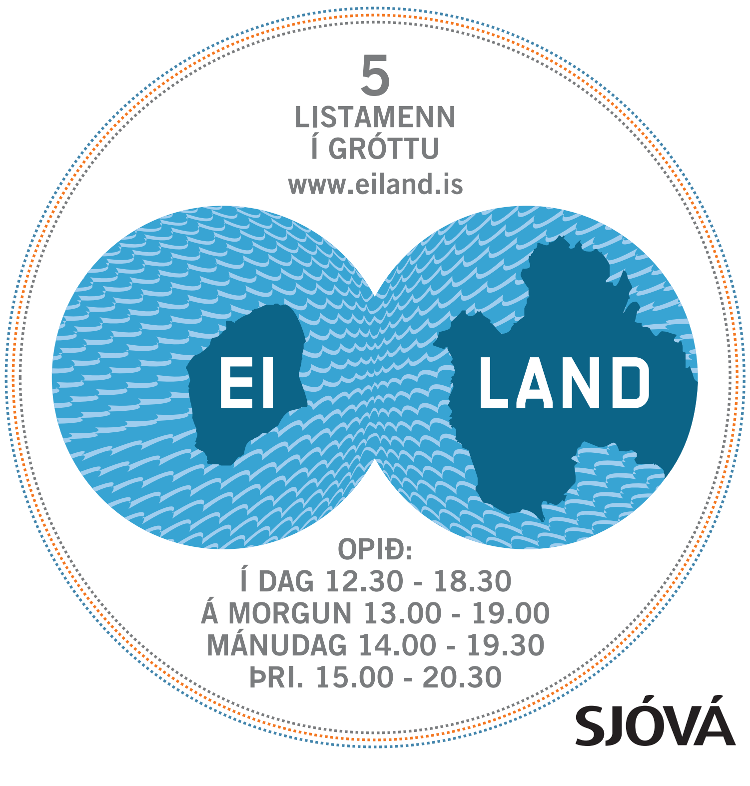
Óli G. sýnir

Myndlistarmaðurinn Óli G. opnar sýningu í Gallerí Turpentine kl. 17 í dag þar sem hann sýnir 31 málverk. Sýningin ber heitið Viðkomustaðir og stendur til 18. ágúst. Málarinn hefur að sögn komið víða við en hélt síðast einkasýningu á höfuðborgarsvæðinu árið 2003.

Í tengslum við sýninguna kemur út vegleg listaverkabók um málarann sem Aðalsteinn Ingólfsson hefur sett saman. **- khh**

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Kringlukráin
Stuðbandalagið frá Borgarnesi í kvöld
Stór og fjölbreyttur sérréttamatseðill öll kvöld vikunnar



LISTAMENN ERU BESTU SKINN Þessi ábúðarfulli maður hafði engar áhyggjur.
FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Ævintýralegt Artfart

Verið er að undirbúa heljarinnar hátíð í húsi niðri við Sæbrautina sem kennt er við Ó. Jónsson & Kaaber. Í ágúst verður tíu daga veisla fyrir augu og eyru þar sem ungir listamenn halda Artfart.

Karl Ágúst Þorbergsson, einn af aðstandendum hátíðarinnar, segir að skipulagning hennar hafi hafist strax í vor þegar hópar ungs listafólks fengu grænt ljós hjá Hinu húsinu og Reykjavíkurborg og stimpil þess efnis að þeir gætu stundað Skapandi sumarstörf á þeirra vegum. Húsið var síðan fengið að láni með milligöngu KB banka og í júní fór að kvikna líf í þessum gamla kaffikastala þar sem ólíkir hópar listafólks hreiðruðu um sig. „Ég og vinur minn höfðum velt því fyrir okkur að efna til leiklistarhátíðar og þarna voru komnar forsendur fyrir slíku,“ segir Karl Ágúst og áréttar að það hafi alla tíð verið stefnan að halda hátíð sem nú er farin að taka á sig endanlega mynd.

Hátíðin stendur frá 10.-20. ágúst og verða nokkrar sýningar á hverjum degi. Danslist og leiklist verða í hávegum hafðar, en tónlistin og myndlistin spila líka sínar rullur og landamærin verða að litlu höfð.

„Stemningin hér er búin að vera frábær í einu orði sagt. Hér er mikið líf og mikil sköpun enda eru töluverð samskiptin milli hópanna og ólíkra listgreina.“ Liðlega þrjátíu listamenn koma fram á hátíðinni í tíu hópum, þar af átta sviðslistahópum. „Sýningarnar verða allar tilraunakenndar,“ útskýrir Karl Ágúst. „Við höfum til dæmis verið að prófa okkur áfram með aðferðir sem ekki þekkjast vel hér á landi en hafa verið notaðar mikið erlendis undanfarin tuttugu ár,“ segir hann og vísar til þeirrar nálgunar að setja spurningarmerki við leikhúsformið. „Hver getur sagt hvað er leiklist og hvað ekki? Hvað er leikbært við allskonar athafnir?“ Til dæmis eru gjörningar stórmerkileg fyrirbrigði en þeir hafa yfirleitt fallið undir myndlist hérlendis en það væri mjög auðvelt að líta á þá sem leiklist. Margar sýninganna ganga út á að brjóta upp þessi viðteknu form.“

Margir listamannanna hafa gengið með hugmyndir sínar lengi og fá loksins tækifæri og aðstöðu til þess að útfæra þær og koma þeim á framfæri. Karl Ágúst útskýrir að þetta framtak og velvilji hafi gríðarlega þýðingu fyrir listamennina sem þarna starfa. „Ef ég má vera hreinskilinn þá held ég að svona tækifæri bjóðist ekki aftur – ekki með svona húsi og þessari hátíð. Varla nema ef einhver alveg ótrúlega góðviljaður færi að skjóta yfir okkur skjólshúsi, þetta er mjög sjaldgæft.“

kristrun@frettabladid.is

Verulegt fjör án vímuefna

Útihátíð SÁÁ verður haldin með pompi og prakt í Hvalfirðinum um helgina. Hátíðin er skipulögð fyrir félagsmenn í SÁÁ og þá sem lokið hafa meðferð, auk aðstandenda þeirra, en allir sem vilja skemmta sér án áfengis og vímuefna eru velkomnir. Aðstandendur hátíðarinnar telja mikilvægt að bjóða upp á áfengis- og vímuefnalausa viðburði fyrir félagsmenn sína sem ef til vill finna sig ekki í því skemmtanalífi þar sem áfengi er haft um hönd.

Að þessu sinni eru gestir boðnir velkomnir að Hlöðum þar sem allir aldurshópar geta skemmt sér saman án nokkurra aukaefna. Dagskráin er miðuð við að allir aldurshópar fái eitthvað við sitt hæfi og gera aðstandendur ráð fyrir að minnsta kosti 2.000 gestum.

Landsþekktir skemmtikraftar munu troða upp, þar á meðal Bubbi Morthens og KK, félagarnir Gunni og Felix og hljómsveitin sprellfjöruga Paparnir. Börnin geta skríkt yfir atriðum úr Ávaxtakörfunni og horft á brúðuleikhús eða tekið þátt í listasmiðju málarans Tolla.

Spáð er bongóblíðu um helgina og að sögn aðstandenda hátíðarinnar verður allt til alls í Hvalfirði. Frekari upplýsingar má finna á heimasíðunni www.saa.is.

BUBBU MORTHENS LÆTUR SIG EKKI VANTA Útihátíð SÁÁ verður haldin að Hlöðum í Hvalfirði.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

MARGRET PONZI OG MARCO BELLUZZI Á söngferðalagi sem hefst í Fríkirkjunni í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sópranrödd og orgel

Sópransöngkonan Margret H. Ponzi heldur þrenna tónleika ásamt orgel- og píanóleikaranum Marco Belluzzi á næstunni. Þeir fyrstu fara fram í Fríkirkjunni í Reykjavík í kvöld kl. 20.30. Á efnisskrá tónleikanna eru sönglög og Maríukvæði, meðal annars eftir Schubert, Verdi, Bizet og Liszt auk laga eftir Sigvalda Kaldalóns og Eyþór Stefánsson.

Margret Ponzi hefur haldið tónleika í Bandaríkjunum, Þýskalandi og á Ítalíu þar sem hún hefur verið búsett undanfarin tíu ár. Þar starfar hún sem einsöngvari, kórstjóri og organisti en hún er einnig eini Suzuki-söngkennarinn þar í landi. Marco Belluzzi hefur unnið með fjöldamörgum hljómsveitum, kórum og einsöngvurum. Hann hefur einnig getið sér gott orð sem tónskáld.

Ponzi og Belluzzi halda síðan tónleika í Akraneskirkju á sunnudaginn kl. 20.30 og á sama tíma í Keflavíkurkirkju næstkomandi þriðjudag. - khh

AÐSTANDENDUR LEIKRITSINS AFGANGAR Nýtt verk eftir Agnar Jón Egilsson verður forsýnt á Menningarnótt.

Nýtt íslenskt leikrit

Afgangar er nýtt leikrit um ást og tælingu eftir leikskáldið og leikstjórann Agnar Jón Egilsson. Persónur verksins eru par um þrítugt sem hittist á hótelherbergi en það á sér leyndarmál sem brátt koma upp á yfirborðið. Í verkinu er tekist á um ástina og birtingarmyndir hennar og hugmyndum velt upp um hugrekkið sem þarft til þess að þora að gangast við ástinni.

Leikendur er Elma Lísa Gunnarsdóttir og Stefán Hallur Stefánsson, leikmynd og búninga hanna Arnheiður Vala Magnúsdóttir og Ólafur Stefánsson, um lýsingu sér Halldór Örn Óskarsson, tónlist er í umsjá Halls Ingólfssonar og leikstjóri er höfundurinn Agnar Jón Egilsson.

Verkið verður frumsýnt á nýju sviði í Austurbæ í byrjun september en sérstök hátíðarsýning verður á verkinu á Menningarnótt þann 19. ágúst. - khh

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

JÚLÍ

25 26 27 **28** 29 30 31

Föstudagur

TÓNLEIKAR

- 12.00 **Jóna Fanney Svavarsdóttir** og **Erlendur Þór Elvarsson** flytja óperuaríur og klassískar söngperlur við undirleik **Helgu Bryndísar Magnúsdóttur** í Ketilhúsinu á Akureyri.
- 17.00 Raftónlistarpoppgoðið **Johnny Sexual** spilar í **12 Tónum** ásamt myndlistarmanninum **Sigga Eggertssyni**.
- 20.00 **Tónlistarhátíð í Reykholti**. **Sigrún Hjálmtýsdóttir** syngur með hljómsveitinni **Virtuosi di Praga**. **Auður Hafsteinsdóttir** fiðluleikari og **Þórunn Ósk Marinósdóttir** víóluleikari koma fram auk **Steinunnar Birnu Ragnarsdóttur** píanóleikara.
- 20.30 **Margret Ponzi** sópransöngkona og **Marco Belluzzi** orgelleikari halda tónleika Ì **Fríkirkjunni** Ì ReykjavÌk.
- Djasstónleikar í **Hótel Framnesi** á **Grundarfjarðarhátíð**. **Póstberarnir** leika af fingrum fram úr amerísku djasssöngbókinni.

LEIKLIST

- 16.00 Einleikurinn **Úti bíður andlit á glugga** eftir Halldóru **Malín Pétursdóttir** er sýndur í gamla pósthúsinu á Borgarfirði eystri. Önnur sýning kl. 21.
- 20.30 Einleikurinn um **Gísla Súrsson** verður fluttur á ensku í **Byggðasafni Vestfjarða** á Ísafirði. Leikari og höfundur er Elvar Logi Hannesson.

OPNANIR

- 19.00 **Anne Törma** opnar sýninguna **THE DAY** í gallerí **BOXi** í Kaupvangstræti á Akureyri. **Anne** mun sýna textaverk og teikningar sem hún hefur unnið að seinustu vikur.

SKEMMTANIR

- 14.00 Lokapartí sumarsins í versluninni **Spúútnik**. **DJ Ta! Ta! Ta!** mun halda uppi stuðinu til hálf sjö.
- Dúettinn **Sessý og Sjonni** spilar á **Paddy's** í **Reykjanesbæ**.

SÝNINGAR

- **Nína Gautadóttir** sýnir í **Galdrasafninu** á **Hólmavík**. Sýningin stendur til 15. september.

hvar@frettabladid.is

Engin takmörk nema tíminn

ORKAN ER ALLT Í KRING Myndlistarkonan Bec Stupak þekkir engin takmörk. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Bandaríska myndlistarkonan Bec Stupak er stödd hér á landi í boði Samtaka íslenskra myndlistarmanna en hún opnar einkasýningu í Gallerí Dvergi um helgina. „Ég kom hingað lands fyrir hálfum mánuði og dvel hér í tvær vikur til viðbótar. Frá því ég kom hingað hef ég verið að vinna að vídeóverki sem ber þann langa titil, „no, no, no, no, no, no, no, no, no, no, no, no there´s no limit“. Þetta er í raun titill á lagi sem ég sá mjög skemmtilegt myndaband gert eftir. Þegar ég fór að skoða mig um í Reykjavík þóttist ég merkja orð úti um allt sem höfðu vísun í þennan titil. Fyrir nokkrum dögum tók ég meira að segja eftir manneskju sem gekk í stuttermabol sem áletraður var með sama titli og verkið mitt. Öll nei-in voru meira að segja á sínum stað,“ segir Bec hlæjandi. „Fyrir mér er þessi titill áminning um að allir vegir eru fólki færir ef það er opið fyrir takmarkaleysinu. Engin takmörk eru fyrir því hvað lífið býður upp á marga möguleika.“

Aðspurð um hvort engin takmörk séu fyrir því hvað vídeóverk hennar muni sýna, segir hún tímann einan setja takmörkin. „Alltaf þegar ég vinn að nýju verki reyni ég að ganga eins og langt og ímyndunaraflið ber mig. Í þessum skilningi er ég að reyna að útbúa vídeóverk hér landi sem er óheflað og brjálað.“

Bec segist hafa komið hingað með hugmynd að öðru verki í farteskinu, en þegar á hólminn var komið ákvað hún að leggja það til hliðar og byrja á nýju. Hún segir nýja verkið aðallega vera mótað af því sem drifið hefur á daga hennar að undanförnu. „Ég upplifi mikla orku allt í kringum mig hér á landi og stór hluti af vídeóverki gengur út á að mynda það sem fyrir augun ber og leggja líka orku sína í það. Þetta er gífurlega spennandi verkefni en ég vinn það að mestu jöfnum höndum.“

Bec segist fyrst hafa komið hingað til lands í janúar, en þá hafði hún haft spurnir af þeirri fegurð og þeim krafti sem Snæfellsjökull býr yfir. „Ég ákvað því að láta það verða mitt fyrsta verk að skoða jökulinn þegar ég kom og heillaðist svo að mér varð orða vant. Myndir af veru minni þarna munu án efa koma fyrir í vídeóverkinu. Ég tók líka myndir af sjálfri mér sem ég vinn síðan áfram með, þannig að áhorfandinn mun vart geta merkt að þetta sé ég á myndunum heldur verður þetta á endanum orðin einhvers konar ímynd af mér.“

Sýning Bec Stupak verður opnuð í Gallerí Dvergi kl. 18 á morgun og verður opin föstudaga og laugardaga frá 18-19, fram til 19. ágúst. - brb

MOTION BOYS

THOM YORKE

> Í SPILARANUM

Motion Boys: Waiting to Happen
Midlake: The Trials of Van Occupanther
The Telepathetics: Ambulance
Beirut: Gulag Orkestar
Thom Yorke: The Eraser

tónlist

tonlist@frettabladid.is

The Go! Team á Airwaves

Ærslabelgirnir í hljómsveitinni The Go! Team hafa bæst við fríðan flokk þátttakenda á Iceland Airwaves í ár. Er koma þeirra mikill fengur fyrir hátíðina enda þykir bandið með eindæmum skemmtilegt á sviði og hefur tónlist þess fengið glimrandi viðtökur hlustenda beggja vegna Atlantsálanna. Fyrsta plata þeirra, Thunder, Lighting, Strike, var tilefnd til Mercury-verðlaunanna á sínum tíma en nú er von á nýrri skífu frá sveitinni og því líklegt að hún muni flytja glænýtt efni á tónleikunum í október.

Hljómsveitina skipa fjölhæfar stúlkur og drengir sem splæsa saman allar mögulegar og ómögulegar tónlistargreinar svo úr verður poppskotinn og drífandi rapp- og hip-hop bræðingur með viðkomu í Bollywood og elektróník, blanda sem fær flesta út á gólfin. Söngkonan Ninja er kunn fyrir galsafengna framkomu sem hinir fjölhæfu félagar hennar styðja í einu og öllu með tilheyrandi brambolti og örum hljóðfæraskiptingum.

EITT LÍFLEGASTA SVIÐSBAND NORÐAN ALPAFJALLA Hljómsveitin The Go! Team fær fólk út á gólf.
FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

> Plata vikunnar

Eberg: Voff voff

„Eberg stimplar sig inn með flottri plötu sem gefur góð fyrirheit um framhaldið. Love Your Bum er án efa eitt af lögum ársins.“ HDM

X-LISTINN

VINSÆLUSTU LÖGIN Á X-INU 97,7

1	**WOLFMOTHER** WOMAN
2	**ARLS BARKLEY** SMILEY FACES
3.	**JOHNNY CASH** GOD'S GONNA CUT YOU DOWN
4	**PANIC! AT THE DISCO** I WRITE SINS NOT TRAGEDIES
5	**BIGGI** THE HARDWAY
6	**SYSTEM OF A DOWN** KILL ROCK N' ROLL
7	**HOT CHIP** BOY FROM SCHOOL
8	**THE RACONTEURS** HANDS
9	**THE AUTOMATIC** MONSTER
10	**PRIMAL SCREAM** COUNTRY GIRL

WOLFMOTHER Á vinsælasta lagið á X-inu þessa vikuna.

allt
ferðir
Alla miðvikudaga og laugardaga

Tónlistarsumarið mikla

Sumarið er tími tónlistarhátíða í Evrópu eins og Steinþór Helgi Arnsteinsson hefur komist að síðasta einn og hálfan mánuð. Hann hefur heimsótt sex hátíðir og sagt frá upplifun sinni hér í Fréttablaðinu. Nú er komið að ferðalokum og Steinþór gerir upp sumarið.

GOTT ÚTSÝNI Hér sést yfir sviðið á einni þeirra sex tónlistarhátíða sem greinarhöfundur fór á í sumar. Upplifunin var ólýsanleg.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEINÞÓR

Síðasta hátíðin að baki, Benicassim á Spáni. Hún var án efa ein sú skemmtilegasta. Reyndar fullmikið af Bretum á svæðinu fyrir minn smekk. Pirrandi gaurar í þröngum gallabuxum, með sígarettu, berir að ofan og með stráhatt að reyna að líta út eins og Pete Doherty, sem er án efa mesti ræfill rokksögunnar. Ekki misskilja mig samt, ég er ekki að dæma heila þjóð út frá nokkrum lúðum. Kynntist meira að segja fullt af Bretum sem voru hressir, sætir og góðir. Benicassim setti því flottan punkt yfir i-ið á þessari tónleikahátíðayfirreið minni um Evrópu, sem nú er loksins, loksins á enda. Einn og hálfur mánuður, dvöl í níu löndum, vel yfir 100 klukkustundir í lestum og sex tónleikahátíðir sem voru samtals um 20 dagar er eitthvað sem maður leggur ekki á hvern sem er.

Sigur Rós og Hot Chip í verðlaunasætum

En hvað var skemmtilegt, brotlentu einhverjir og hverjir komu á óvart? Ég þori alveg að leyfa mér að segja að Bob Dylan, Guns N' Roses og Ms. John Soda á Hróarskeldu, Placebo og Babyshambles á Benicassim, flest allar austur-evrópsku sveitirnar á Pohoda, Digable Planets á Sonar, We are Scientist á Quart og The Hives á Southside hafi verið jafn óspennandi og leiðinlegt og Spaugstofan í endursýningu á þriðjudagskvöldi. Aftur á móti voru Pretty Girls Make Graves og The Strokes á Southside, Spank Rock og Animal Collective á Hróarskeldu, Dizzee Rascal á Pohoda, The Knife og Dj Krush á Sonar, Depeche Mode og Vashti Bunyan á Quart og Coldcut, Morrisey og Art Brut á Benicassim jafn skemmtilegt og upplífgandi og Fóstbræður og/eða The Office í sunnudagsþynnku. Verðlaunasætin skipa þó Sigur Rós, Serena Maneesh og Hot Chip, frábærar tónleikasveitir þar á ferð. Hátíðarnar sjálfar voru líka eins mismunandi og þær voru margar, sem er gott en gerir það hins vegar að verkum að nær ógjörningur er að bera þær allar saman, svo vel fari.

Nokkur góð ráð til skipuleggjenda

Hér eru reyndar nokkur atriði sem skipuleggjendur tónleikahátíða ættu að hafa sér til hliðsjónar: Ekki hafa aðalpartítónleikatjaldið/sviðið (þar sem stundum er dagskrá til 8 á morgnana) alveg upp við tjaldsvæðið, banna öllum bandarískum bjórframleiðendum að vera aðalstyrktaraðilinn, hafa veðrið skýjað og milt í allavega um tvo tíma síðdegis, bjóða upp á fjölbreyttan skyndibita, tæma kamrana nógu oft þannig að það sé allavega hægt að pissa þar, ekki fá hljómsveitina hans Petes Doherty til þess að spila og svona mætti lengi telja.

ANIMAL COLLECTIVE Frábær hljómsveit á sviði. Áhorfendur á Hróarskeldu klöppuðu í tíu mínútur eftir að sveitin fór af sviðinu.

En hvað stóð þá upp úr? Einveran, skemmtilegt fólk, hlandfýla, óstjórnlegur hiti í tjaldinu, ónýtu skórnir en umfram allt, tónlist, stuð og gaman. Jafnframt komst ég að því að tónleikar snúast ekki bara um sjálfa listamennina sem þar spila, þvert á móti. Hvernig maður sjálfur er stemmdur, með hverjum maður er og fullt af öðrum smáatriðum skipta eiginlega mestu máli. Komst líka að því að þó að maður missi af einum og einum tónleikum þá þýðir það ekki endalok heimsins. Engin tónlistarhátíð er ómissandi.

Feginn að komast í rúmið aftur

Eftir svona langt og mikið ferðalag, þar sem maður kynnist sjálfum sér betur en maður hefur nokkru sinni fengið tækifæri til, er líka varla hægt annað en að þroskast, þó að það sé ekki nema bara til að hafa uppgötvað aukinn hárvöxt á bringunni. Nýr og breyttur ég, ásamt öllum sautján bringuhárunum mínum, verð því ferskur þegar ég held austur á land þar sem Belle & Sebastian ætla að leika og spila á morgun. Get ekki sagt annað en að ferðalagið hafi verið meira en lítið skemmtilegt en ég er feginn að vera kominn aftur í rúmið mitt og 15 stiga hitann.

VASHTI BUNYAN Einn þeirra listamanna sem standa upp úr eftir sumarið.

HÁTÍÐARSVÆÐI Flugbrautir eru af einhverjum ástæðum vinsælar til að halda tónlistarhátíðir á.

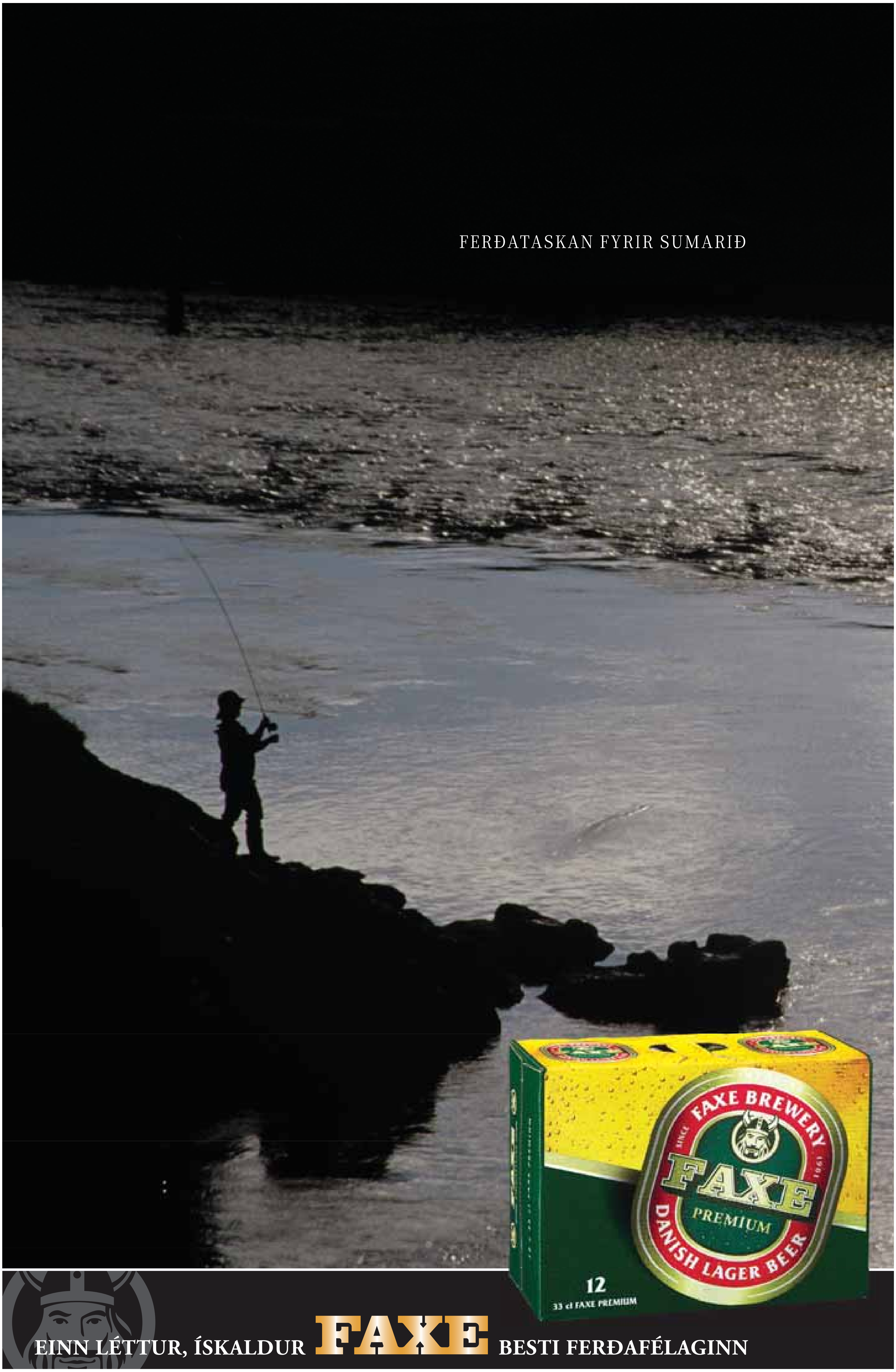
Bavaria, hollenskur gæðabjór:

Kom best út í blindprófun

Bavaria bjórinn kom best út í könnun sem hollenska dagblaðið De Telegraaf gerði á dögunum.
10 vinsælar tegundir af bjór voru prófaðar með blindprófi og fékk Bavaria bjórinn hæstu einkunn.

1	Bavaria	7.4
2	Grolsch	6.7
3	Best (Dirk)	6.4
4	Dommelsch	6.1
5	Amstel	6.0
6	Vaandel	5.8
7	Euroshopper	5.0
8	Finkbräu	4.7
9	Heineken	4.6
10	Albert Heijn	4.3

LÉTTÖL


FERÐATASKAN FYRIR SUMARIÐ
FAXE BREWERY
SINCE 1901
FAXE
PREMIUM
DANISH LAGER BEER
12
33 cl FAXE PREMIUM
EINN LÉTTUR, ÍSKALDUR FAXE BESTI FERÐAFÉLAGINN

fjörið ... Fólk
folk@frettabladid.is

REYKJAVÍKURNÆTUR HARPA PÉTURSDÓTTIR LÆRIR AÐ ÞAÐ GETUR EKKI VERIÐ ÚRHELLI ALLAN ÁRSINS HRING

Skúrir með köflum

Þrátt fyrir að nú sé sumar, sólin skíni og allir virðist ekkert nema áhyggjulausir og leiki lausum hala getur það þó gerst að yfir fólk hellist ofurlítill skuggi. Þegar gamanið stendur hvað hæst er alltaf hætta á því að halla fari undan fæti. Sumarið getur einfaldlega ekki verið eintóm hamingja.

Fyrir mér er sumarið til þess gert að fá útrás fyrir alla orkuna sem þarf að bæla niður yfir veturinn vegna mikilla anna. Ég er allavega þannig að þrátt fyrir annasaman vetur vil ég hafa fullskipuð plön alla daga sumarsins. Ég á afskaplega bágt með að sitja bara heima og hvíla mig fyrir framan kassann þegar sólin skín og ég þarf ekki að hugsa um neitt annað en sjálfa mig, algerlega án samviskubits yfir ólesnum lagabókum.

Gallinn er hins vegar sá að ég þarf ekki bara að hafa mikið að gera í félagslífinu, heldur líka í ástarlífinu. Það nægir mér þó algerlega að hafa einn myndarlegan mann í SMS-sambandi við mig eða vita af einhverjum sem mér finnst spennandi þarna úti. Það getur bara ekki verið þannig alla daga vikunnar, allan ársins hring. Þegar þessi rólegu tímabil eiga sér stað getur það komið fyrir að maður sjái ekki lengur ljósið. Vonin um að allt rætist sem vonast var til verður að engu. Einhverra hluta vegna eru flestir ef ekki allir með ákveðna mynd í huganum af sjálfum sér sem þeir reikna með að gangi upp einn daginn. Allir hafa sín takmörk í ástarlífinu eins og öðrum þáttum lífsins en eru þó mismetnaðarfullir.

Þeir sem gera of miklar væntingar geta átt á hættu að verða fyrir vonbrigðum. Þó held ég að það sé algerlega nauðsynlegt að vera metnaðargjarn á þessari braut og aldrei sætta sig við minna en maður á skilið.

En aftur að lægðinni sem ég sá ekkert um í veðurspá vikunnar. Það er svo undarlegt hvernig maður getur ætlast til þess að það sé öllum stundum einhver þarna úti sem bíði. Kannski er jafnvel betra að læra að vera einn með sjálfum sér og verða sjálfum sér nægur. Það getur nefnilega vel verið að það sé eitthvað sem allir þurfi að læra einhvern tímann á ævinni. Mér hefur þó ekki tekist þetta enn en ég er ansi hrædd um að mér sé ætlað að ganga þennan veg eins og örugglega flestum öðrum. Málið er bara að sannfæra sjálfan sig um að það verði ekki hræðilega einmana og skelfilegt heldur fræðandi og skemmtilegt. Ég er allavega mjög fróðleiksfús og finnst alltaf gaman að læra eitthvað nýtt. Af hverju ekki þetta líka?

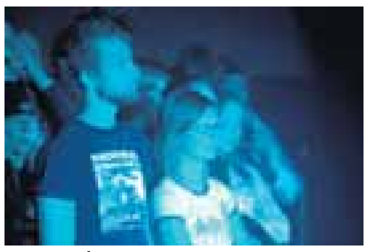
Ég held að það sé nauðsynlegt, þegar svona tímabil bresta á, að segja við sjálfan sig að nú sé lag að læra þetta nýja bragð. Það þýðir að sjálfsögðu ekki að lífið sé búið og maður finni aldrei hamingjuna. Svo er það nú líka þannig að eftir þurrkatíðir rignir yfirleitt köttum og hundum, já eða mönnum!

Sigurför Sigur Rósar heldur áfram

Aðrir tónleikar í Íslandsför hljómsveitarinnar Sigur Rósar voru haldnir í Edinborgarhúsinu á Ísafirði á miðvikudagskvöld. Tónleikarnir voru aðeins auglýstir samdægurs á Ísafirði og því voru það mestmegnis heimamenn sem mættu á svæðið. Liðsmenn Sigur Rósar voru í góðu skapi og skemmtu sér hið besta, bæði á tónleikunum og eftir þá eins og sjá má á myndunum. Mikla athygli vakti að Lúðrasveit Ísafjarðar liðsinnti hljómsveitinni í laginu Sé lest. Alls voru um tuttugu liðsmenn í lúðrasveitinni að brassveit Sigur Rósar meðtaldri. Eftir tónleikana marseraði lúðrasveitin um götur Ísafjarðar og allt var þetta tekið upp fyrir fyrirhugaðan DVD-disk Sigur Rósar. Liðsmenn sveitarinnar og meðreiðarsveinar fóru svo margir hverjir á pöbbinn Langa Manga síðar um kvöldið og fylgdust með Magna í Rock Star.

Í STUÐI EFTIR TÓNLEIKA Jónsi söngvari stillti sér upp með Samma básúnuleikara og hinum blásurunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/HALLDÓR SVEINBJÖRNSSON



DÁLEIDD Áhorfendur voru vel með á nótunum.

FLOTTUR Orri fékk að prófa óbóið.

ÞREYTTUR EN SÁTTUR Samúel Jón Samúelsson marseraði um göturnar eftir tónleikana.

TAKK FYRIR OKKUR Liðsmenn Sigur Rósar og aðstoðarmenn þökkuðu fyrir sig eftir tónleikana. Jónsi var málglaðari en oft áður við þetta tækifæri.

MARSERAÐ UM BÆINN Lúðrasveit Ísafjarðar og brasssveit Sigur Rósar gengu um bæinn og spiluðu eftir tónleikana. Allt var þetta tekið upp fyrir DVD-disk.

EINBEITTUR Jónsi var í fantaformi eins og aðrir.

TÖKULIÐIÐ Kvikmyndatökulið fylgir Sigur Rós nú um hvert fótmál.

AMIINA Strengjakvartettinn Amiina var Sigur Rós til aðstoðar eins og oft áður. Þær hita upp á tónleikunum á Miklatúni á sunnudagskvöld.

ERU EKKI ALLIR Í STUÐI? Kjartan sýnir að liðsmenn Sigur Rósar eru ekki eins alvarlegir og listrænt þenkjandi og margir halda.

Tökur á Astrópíu ganga vel

Tökur á kvikmyndinni Astrópíu eru í fullum gangi í Hafnarfirði um þessar mundir. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur verið rífandi gangur og er myndin vel á áætlun. Astrópía er ævintýramynd en hún segir frá ungri stúlku sem neyðist til að standa á eigin fótum eftir að kærasta hennar er hent í fangelsi. Með aðalhlutverkin fara þau Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Sverrir Þór Sverrisson og Snorri Engilbertsson en leikstjóri er Gunnar Björn Guðmundsson.

KJÖRBÚÐ ORÐIN AÐ MYNDASÖGUBÚÐ Gamla kjörbúðin á Suðurgötunni, sem margir Hafnfirðingar kannast við, er orðin að myndasögubúð fyrir kvikmyndina Astrópíu. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

ALLT Á SÍNUM STAÐ Það má ekkert út af bregða þegar verið er að gera kvikmynd og hér er Sverrir lagaður fyrir næstu töku.

STUND MILLI STRÍÐA Sverrir Þór Sverrisson slappar hér af á milli taka en hann leikur eitt af stærstu hlutverkunum í myndinni.

VIÐ GERUM ÞETTA SVONA Gunnar Björn Guðmundsson, leikstjóri myndarinnar, leiðbeinir hér Ragnhildi Steinunni Jónsdóttur fyrir næsta „skot" en Kastljóssstjórnandinn leikur aðalhlutverkið í myndinni.

ATLANTSOLÍA

Öskjuhlíð

fyrir neðan Keiluhöllina

NÝ BENSÍNSTÖÐ

piper / SÍA

SUMARTILBOÐ Á SAMSUNG SÍMUM

SMS & MMS 5 KR* ALLAR HELGAR Í SUMAR

Síminn

SAMSUNG D820

37.980 kr.

Glæsileg hönnun. Örþunnur, með stórum TFT hágæða litaskjá og 1,3 MP myndavél sem hægt er að snúa 180 gráður. Hægt er að tengjast tölvu, handfrjálsum búnaði og blátannarsímum í gegnum blátannarbúnað.

SAMSUNG X650

14.980 kr.

Gullfallegur samlokusími, sem býður upp á alla helstu möguleikana. Meðal búnaðar má nefna VGA myndavél og hægt að taka upp hreyfimyndir, FM-útvarp, 3MB minni, 6 klukkustunda taltíma á rafhlöðu og margt fleira.

Nánari upplýsingar á siminn.is eða á næsta sölustað Símans.

* Eingöngu innan kerfis Símans

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

SILENT HILL	kl. 8 og 10.40 B.I. 16 ÁRA
SÝND Í LÚXUS	kl. 8 og 10.40
ULTRAVIOLET	kl. 4.50 og 8 B.I. 12 ÁRA
OVER THE HEDGE ÍSL. TAL	kl. 3 og 5
OVER THE HEDGE ENSKT TAL	kl. 3, 5, 7 og 9
SÝND Í LÚXUS ENSKT TAL	kl. 3 og 5
STICK IT	kl. 3, 5.30, 8 og 10.20
CLICK	kl. 10.10 B.I. 10 ÁRA
RAUÐHETTA ÍSL. TAL	kl. 3

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

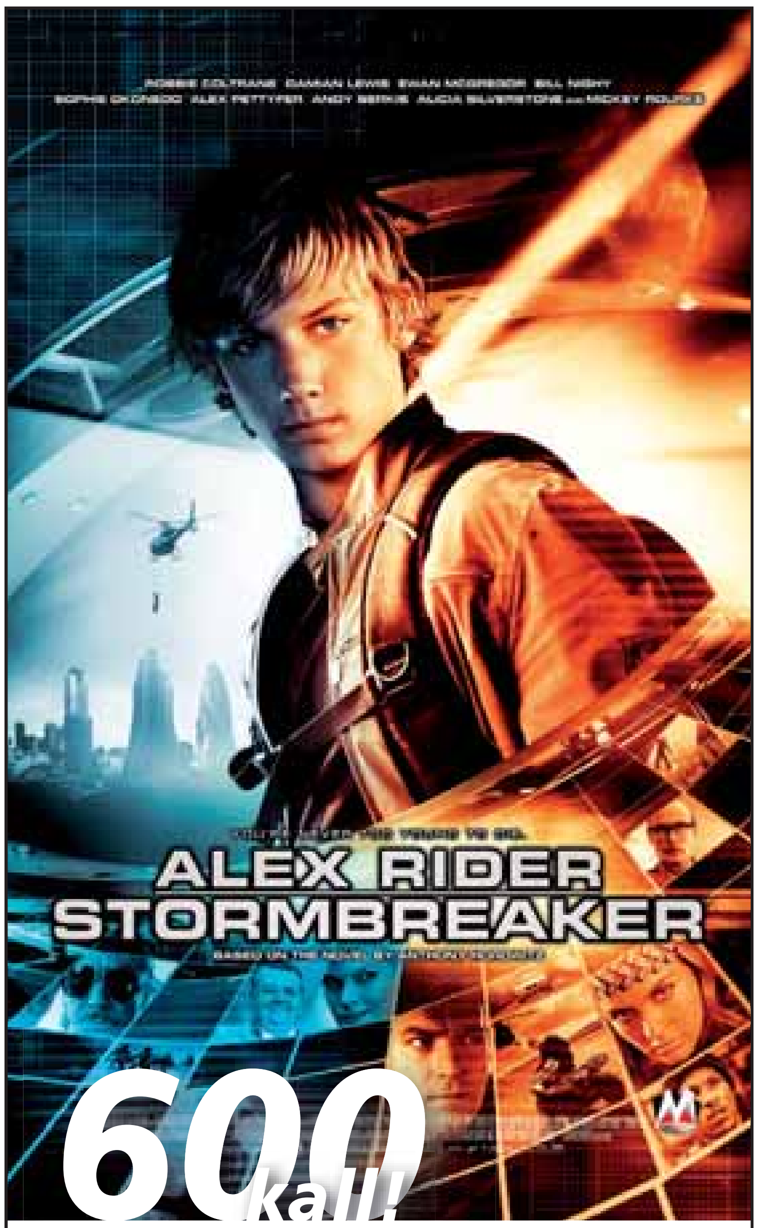
SILENT HILL	kl. 5.20, 8 og 10.40 B.I. 16 ÁRA
STORMBREAKER	kl. 6 og 8
THE BENCHWARMERS	kl. 8 og 10 B.I. 10 ÁRA
CLICK	kl. 5.30, 8 og 10.10 B.I. 10 ÁRA
DA VINCI CODE SÍÐ. SÝNINGAR	kl. 5 og 10 B.I. 14 ÁRA

400 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu

Borgarbíó SÍMI 462 3500

SILENT HILL	kl. 8 og 10.20 B.I. 16 ÁRA
STORMBREAKER	kl. 6, 8 og 10
STICK IT	kl. 6

Dolby SDDS Sony Dynamic Digital Sound THX BÍÓ.IS – allt á einum stað



James Bond fyrir unglinga

Myndin er gerð eftir fyrstu metsölubók Anthony Horowitz um unglinginn Alex Rider sem uppgötvar að nýlátinn frændi hans var í bresku leyniþjónustunni. Þó hann sé aðeins 14 ára neyðist Alex til að hjálpa leyniþjónustunni við að finna illmenni sem ætlar að beita efnavopnum í Bretlandi. Frábærir leikarar í hörkuspennandi mynd.

MasterCard korthafar fá miðann á 600 kr. gegn því að greiða með MasterCard.

Tilboðið gildir á meðan myndin er í sýningum.

Borgarbíó LAUGARÁS BÍÓ REGNBOGINN

Meira á www.kreditkort.is/klubbar

Meðalgóður millikafli

KVIKMYNDIR

[UMFJÖLLUN]

PIRATES OF THE CARIBBEAN: DEAD MAN'S CHEST

LEIKSTJÓRI: GORE VERBINSKI

Aðalhlutverk: Johnny Depp, Bill Nighy, Orlando Bloom og Keira Knightley

Niðurstað: Dead Man's Chest er fínasta ævintýramynd en stendur forvera sínum svolítið að baki. Myndin er meðalgóður millikafli sem tekst að byggja upp spennu fyrir lokakaflann.

Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl varð öllum að óvörum smellur árið 2003. Rétt eins og alltaf í Hollywood, þegar kvikmynd nær hæstu hæðum í miðasölunni, verður að búa til framhaldsmynd og nú eru þær ekki bara ein heldur tvær.

Pirates of the Carabbean: Dead Man's Chest hefst á því að hjónaleysin Will Turner og Elizabeth Swann eru handtekinn fyrir að hafa aðstoðað Sparrow á flótta undan réttvísinni af lávarðinum Cutler Beckett. Beckett gerir samkomulag við Turner um að hann finni Sparrow og fái hjá honum áttavita sem er þeim hæfileika gæddur að geta vísað veginn á þann hlut sem stendur viðkomandi hjarta næst. Þegar Turner hefur loks upp á Sparrow er hann í vanda staddur (fyrir utan mannætur sem hafa gert hann að Guði og ætla sér að éta hann) því sæskrímslið Davy Jones á inni hjá honum sálina eftir að hafa lyft Svörtu perlunni upp af hafsbotni fyrir þrettán árum. Komið er að skuldadögum en skipstjórinn klóki hyggst að sjálfsögðu komast hjá því að borga með öllum tiltækum ráðum. Vandamálið er að lausnin liggur grafin í kistu á einskismannslandi og lykillinn að henni hangir utan um hálsinn á Davy Jones.

Dead Man's Chest er að sjálfsögðu uppfull af flottum hasaratriðum, skylmingasenum og glæsilegum tæknibrellum. Sæskrímslin eru einstaklega vel gerð og þar fer fremstur í flokki Davy Jones sem lítur út fyrir að vera mannlegur kolkrabbi. Allar persónur myndarinnar eru einhvers konar erkitýpur, meðal annars skipsverji með páfagauk á öxlinni og tveir heimskir félagar sem henda fram fimmaurabröndurum í miðju stuðinu. Allt kórrétt eftir ákveðinni formúlu sem ætti að halda áhorfandanum við efnið. Vandamálið við Dead Man's Chest er að hún er númer tvö, hennar hlutverk er að byggja upp spennu fyrir lokakaflann en standa jafnframt á eigin fótum. Þar sem þríleikurinn varð ekki til fyrst heldur er skapaður vegna vinsælda fyrstu myndarinnar er söguþráðurinn heldur klúðurslegur og nánast asnalega flókinn á köflum með alltof mörgum útúrdúrum.

Johnny Depp heldur uppi merki fyrri myndarinnar með stanslausu stuði og Jack Sparrow er einhver allra skemmtilegasta persóna sem þessi stórkostlegi leikari hefur alið af sér. Bill Nighy er óþekkjanlegur í hlutverki Davy Jones og Stellan Skarsgaard hæfilega þunglyndur og leiður sem Bootstrap Bill, faðir Will Turner. Ungstirnin Keira Knightley og Orlando Bloom eru því miður full saklaus og hálf leiðinleg í sínum hlutverkum, einhver þyrfti að kýla Bloom ærlega í andlitið og gefa honum rommflösku til að hann verði trúverðugur sjóræningi eða í það minnsta sjómaður.

Dead Man's Chest er ágætis ævintýramynd en stendur forvera sínum svolítið að baki. Skemmtunin er í fyrirrúmi og leikstjórinn Gore Verbinski sér til þess að engum leiðist í þá rúma tvo tíma sem myndin er. Kannski eru það bara örlög miðkaflans að falla í gleymskunnar dá en Dead Man's Chest tekst að skilja eftir sig spennu fyrir síðustu myndina þar sem öllu verður tjaldað til og það var ef til vill alltaf markmiðið.

Freyr Gígja Gunnarsson

Nylon sigurvegari hjá The Sun

NYLON Sigruðu í vefkönnun á vegum götublaðsins The Sun en þær þykja líklegastar til að verða næsta vinsælasta stúlknasveitin í Bretlandi.

Nylon-stelpurnar þykja líklegastar til að verða „heitasta" stúlknasveitin í Bretlandi ef marka má niðurstöðuna úr vefkönnun götublaðsins The Sun. Keppnin stóð á milli þeirra og hljómsveitarinnar Stonefoxx en íslensku stelpurnar sigruðu með rússneskri kosningu, rúmlega 91 prósent atkvæða féll þeim í skaut.

Nylon gaf fyrir nokkru út smáskífuna Loosing a Friend í Bretlandi og fór hún hæst í 29. sæti en féll niður í 52. sætið eftir eina viku.

Eins og Fréttablaðið greindi frá var þetta árangur sem búist hafði verið við og ætla aðstandendur flokksins að leggja enn meira á sig fyrir næsta lag sem nú er verið að taka upp. ■

FRÉTTIR AF FÓLKI

David Hasselhoff var meinað um borð í flugvél á leið til LA á Heathrow á miðvikudag og fregnir herma að leikarinn hafi verið of fullur til að fá inngöngu. Leikarinn sást halla sér upp að vegg í VIP-herbergi British Airways í annarlegu ástandi. „Líf mitt er í rusli,“ ku hann hafa sagt við starfsfólk vallarins en það fékk líka að heyra allt um skilnað hans við konu sína. Hasselhoff fékk far með flugi nokkrum tímum seinna þegar runnið var af honum. Fulltrúi Hasselhoff neitar að leikarinn hafi verið drukkinn og segir að hann hafi verið á lyfjum sem hann fékk hjá lækni í London.

Janet Jackson hefur grennst mikið undanfarið en hún hafði troðið í sig kökum og kleinuhringjum fyrir aðalhlutverk í myndinni Tennessee. Söngkonan hefur nú losað sig við 25 kíló með ströngu mataræði, hreyfingu og nálastungum. Hún viðurkennir að átakið hafi ekki verið auðvelt en fitan olli henni líka miklum áhyggjum. „Stundum var erfitt að líta í spegilinn. Sumir hringir og úr pössuðu ekki og undir lokin hætti ég bara að vera með skartgripi,“ sagði söngkonan við Daily Mirror.

Tori Spelling, dóttir sjónvarpsmógúlsins **Aarons Spelling** sem lést í júní, fær ekki mikið úr dánarbúinu vegna ósættis í fjölskyldunni. Tori fær aðeins eina milljón bandaríkjadala í arf en talið er að Aaron hafi skilið eftir sig meira en þrjú hundruð milljónir dollara. Tori og faðir hennar voru mjög náin þar til fyrir nokkrum árum. Ef Tori vill mótmæla úthlutuninni verður hún að tala við móður sína en þær mæðgur eru enn ósáttar.

Birgir neðarlega á blaði

Kylfingurinn Birgir Leifur Hafþórsson náði sér ekki almennilega á strik á móti í Wales sem er hluti af áskorendamótaröðinni. Birgir Leifur lék fyrsta hringinn í gær á tveimur höggum yfir pari, en hann er í sæti númer 106 eftir daginn. Efsti maður er á sjö höggum undir pari.

sport

sport@frettabladid.is

ÍRIS BJÖRK EYSTEINSDÓTTIR: EIN AF FÁUM KONUM SEM STANDA Í DÓMGÆSLU

Vildi kynnast boltanum frá öllum hliðum

Íris Björk Eysteinsdóttir og Marína Ósk Þórólfsdóttir voru aðstoðardómarar á sitt hvorum leiknum í síðustu umferð Landsbankadeildar kvenna. Sárafáar konur hafa staðið í dómgæslu á Íslandi og því telst það til tíðinda þegar tvær konur dæma í sömu umferðinni.

„Ég eignaðist barn í ágúst í fyrra og ákvað að komast aftur inn í boltann á þennan hátt. Þjálfunin er í fyrirrúmi hjá mér en ég hef alltaf verið eitthvað viðriðin dómgæsluna. Ég vildi kynnast fótboltanum frá öllum hliðum og þetta er enn einn vinkillinn hjá mér," sagði Íris við Fréttablaðið í gær en hún hefur lengi verið í þjálfun, auk þess sem hún spilaði sjálf.

„Það vantar klárlega konur í þetta. Það er erfitt að segja til um af hverju við erum svona fáar. Þær eru kannski smeykar við að prófa þetta. Það er hundleiðinlegt að fá á sig leiðinleg komment, þetta er vanþakklátt starf og sérstaklega fyrstu árin þegar þetta er sjálfboðavinna. Strákarnir eru kannski ekki eins viðkvæmir en því miður virðist vera sem stelpur detti meira út úr fótboltanum eftir að þær hætta að spila, annað en kannski strákarnir," sagði Íris.

„Mér finnst þetta mjög gaman. Ég er þannig þjálfari að ég er alltaf brjáluð ef svo má segja á hliðarlínunni og ég skil því vel þegar þjálfarar og leikmenn missa sig aðeins. Ég hef bara gaman af þessu og tek engu persónulega en minn helsti metnaður er í þjálfuninni. Það er gott fyrir þjálfara að kunna fótboltann á alla kanta, sérstaklega frá dómarahliðinni," sagði Íris sem er ánægð með viðtökurnar.

„Ég hef fengið mjög góð viðbrögð. Margar hafa hrósað mér og segja að það sé frábært að konur séu að dæma. Það er hvetjandi og vonandi fylgja fleiri konur í kjölfarið," sagði Íris Björk Eysteinsdóttir að lokum og hvatti allar stelpur til að íhuga það að leggja dómgæsluna fyrir sig.

> Jakob Örn til Spánar

Körfuknattleiksmaðurinn Jakob Örn Sigurðsson hefur komist að samkomulagi við spænska liðið Ciudad de Vigo Basket. Liðið er nýstofnað og leikur í þriðju deildinni þar í landi. Jakob kemur úr röðum þýska félagsins Bayern Leverkusen þar sem hann lék í fyrra en hann er í landsliðshópnum sem fer á Norðurlandamótið í Finnlandi. Jakob er fjórði íslenski landsliðsmaðurinn á Spáni en þar spila einnig Hörður Axel Vilhjálmsson, Pavel Ermolinskij og Jón Arnór Stefánsson.

Breiðablik 1-0 Víkingur

Kópavogsvöllur, áhorf.: 612 — Erlendur Eiríksson (4)

1-0 Marel Jóhann Baldvinsson (8)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	7–10 (6–6)
Varin skot	Hjörvar 6 – Ingvar 4
Horn	5–5
Aukaspyrnur fengnar	12–15
Rangstöður	2–5

BREIÐB. 4–4–2		VÍKINGUR 4–3–3	
*Hjörvar	8	Ingvar Kale	7
Árni Kristinn	6	Höskuldur Eir.	4
Gasic	7	Grétar	5
Kári Ársælsson	7	Valur Adolf	4
Stig Haaland	6	(83. Rannver	-)
Podzemsky	8	Hörður Bjarna	5
Olgeir Sig.	6	Daníel Hjalta	5
(77. Arnór Sveinn	-)	(80. Andri Tómas	-)
Zivanovic	6	Jökull	5
(89. Magnús Páll	-)	Jón Guðbrands.	3
Arnar Grétars.	7	(76. Stefán Kári	-)
Viktor Illugason	6	Arnar Jón	5
(70. Kristján Óli	6)	Viktor Bjarki	6
Marel Jóhann	7	Davíð Rúnars.	5

*Maður leiksins

STAÐAN Í LANDSBANKADEILDINNI:

1. FH	11	8	2	1	20-7	26
2. FYLKIR	**11**	**5**	**2**	**4**	**14-13**	**17**
3. VALUR	11	4	4	3	15-13	16
4. BREIÐABLIK	12	5	2	5	19-23	16
5. KEFLAVÍK	**11**	**4**	**3**	**4**	**20-12**	**15**
6. VÍKINGUR	12	4	3	5	14-11	15
7. GRINDAVÍK	**11**	**3**	**5**	**3**	**16-13**	**14**
8. KR	**11**	**4**	**1**	**6**	**10-22**	**13**
9. ÍA	11	4	0	7	15-20	12
10. ÍBV	**11**	**3**	**2**	**6**	**11-20**	**11**

ÚRSLIT GÆRDAGSINS

Evrópukeppni félagsliða:

ÍA-RANDERS 2-1

1-0 Hjörtur Júlíus Hjartarson (27.), 1-1 Todór Yancev (29.), 2-1 Bjarni Guðjónsson (90.+2).

VALUR-BRÖNDBY 0-0

Við getum gengið stoltir frá borði

Valsmenn eru úr leik í Evrópukeppni bikarhafa en liðið gerði markalaust jafntefli við Bröndby á Laugardalsvelli í gær. Valsmenn töpuðu fyrri leiknum 3-1 og þar með er Evrópudraumur Hlíðarendapilta úr sögunni.

FÓTBOLTI Það var fín stemning á pöllunum á Laugardalsvelli í gærkvöldi þegar Bröndy heimsótti Valsmenn í síðari leik liðanna í Evrópukeppni bikarhafa en 1.672 áhorfendur sáu liðin gera markalaust jafntefli. Eftir 3-1 tap í fyrri leiknum þurftu Valsarar að sýna allar sínar bestu hliðar en þeir þurftu í það minnsta að skora tvö mörk ætluðu þeir sér að komast áfram.

Greinilegt var að Valsmenn ætluðu sér að skora snemma en þeir voru betri aðilinn í fyrri hálfleiknum. Þeir áttu nokkrar góðar sóknir og boltinn gekk vel á milli leikmanna sem voru hársbreidd frá því að koma sér í almennileg færi. Það gekk þó illa og til marks um það þurfti markmaður gestanna aldrei að taka á honum stóra sínum.

Matthías Guðmundsson og Guðmundur Benediktsson leiddu sóknarlínu Vals sem saknaði Garðars Gunnlaugssonar sárlega en hann er genginn í raðir Norrköping. Þeir sköpuðu mestu hætturnar auk Birkis Más Sævarssonar sem átti lipra spretti fyrir Valsmenn. Hvorugt liðið var ýkja nálægt því að skora í fyrri hálfleiknum þrátt fyrir að Valsmenn fengju betri færi en leikmenn Bröndby komust lítt áfram gegn þéttri Valsvörninni með Atla Svein Þórarinsson í fararbroddi en hann átti frábæran leik.

Danirnir sóttu í sig veðrið í síðari hálfleik og fengu þá sínu fleiri og betri færi en Valsmenn. Kjartan Sturluson varði vel í þrígang auk þess sem gestirnir klúðruðu dauðafæri af markteignum. Valsmenn svöruðu fyrir sig og áttu nokkrar góðar sóknir en sem fyrr reyndi lítið sem ekkert á danska markmanninn. Á lokamínútu leiksins kom besta færi Valsmanna þegar Birkir Már skallaði fyrirgjöf Guðmundar Benediktssonar í þverslána.

STÁL Í STÁL Það var ekkert gefið eftir á Laugardalsvelli í gær. Valsmaðurinn Matthías Guðmundsson er hér í harðri baráttu við einn leikmanna Bröndby. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Valsmenn hefðu vel getað unnið leikinn gegn Bröndby í gær en herslumuninn vantaði. „Við erum stoltir Valsmenn í kvöld en auðvitað er þetta svekkjandi þar sem við erum fallnir út úr keppninni. Mér fannst við eiga meira skilið út úr þessum leik og það hefði verið gaman að sjá Birki setja boltann inn en ekki í slána undir lokin og eiga smá möguleika á að pressa þá síðustu mínúturnar," sagði Willum Þór Þórsson, þjálfari Vals, eftir leikinn. Hann var samþykkur því að mörkin þrjú sem liðið fékk á sig ytra hefðu borið þá ofurliði.

„Það er það sem varð okkur að falli og við vorum ekki alveg með trúna í lagi í fyrri leiknum þar sem taugaveiklun gerði líka vart við sig. Við lærum þó bara af þessu," sagði Willum

„Við vissum að þeir kæmu með minni hraða í sóknarleik sínum í þessum leik en þeir gerðu á sínum heimavelli. Bröndy er ógnarstekrt lið og ef við horfum til þess þá var frammistaða okkar í þessum leik mjög góð og við vorum betri aðilinn heilt yfir," sagði þjálfarinn.

„Við lögðum upp með það að spila þétt en reyna að skapa færi, við sköpuðum nógu mörg færi til að skora þetta eina mark sem við vildum virkilega skora til að breyta gangi leiksins. Ef það hefði tekist hefði það ef til vill sett þá út af laginu en ég er mjög ánægður með leikinn og finn til með þeim þar sem mér fannst við eiga meira skilið miðað við frammistöðuna. Þetta fer beint í reynslubankann og vissulega læra menn vel af þessu," sagði Willum sem vill meina að munurinn á milli danska og íslenska boltans sé lítill.

„Það er mjög stutt á milli íslenska og danska boltans og það sama má segja um þann sænska og norska. Það er fyrst og fremst aðstöðumunur sem felst í tíma sem þeir geta spilað á ári. Okkar leikmenn eru ekkert síðri og ef þeir fengju meiri tíma og aðbúnað til að sinna fótboltanum þá stæðum við þeim jafnfætis," sagði Willum Þór. **hjalti@frettabladid.is**

BROSIR EKKI LENGUR Landis verður líklega sviptur gullinu. NORDICPHOTOS/AFP

Sigurvegari Tour de France:

Féll á lyfjaprófi

HJÓLREIÐAR Hjólreiðagarpurinn Floyd Landis frá Bandaríkjunum féll á lyfjaprófi eftir sautjándu dagleið Tour de France hjólreiðakeppninnar sem lauk um síðustu helgi. Landis bar þar sigur úr býtum en í sýni sem var tekið úr honum kom í ljós óvenjulega hátt magn testósteróns. Umboðsmaður hjólreiðakappans sagði í gær að þessi niðurstaða kæmi verulega á óvart en beðið er eftir niðurstöðum úr B-sýni. Ef niðurstaðan þar verður sú sama á hann von á að verða sviptur titli sínum.

Hjólreiðaíþróttin hefur um langt skeið þurft að standa af sér ásakanir um lyfjamisnotkun og hefur Landis verið rekinn úr Phonak-hjólreiðaliðinu þangað til niðurstaða fæst í málinu. Spánverjinn Oscar Pereiro hafnaði í öðru sæti í Tour de France og fær gullverðlaunin ef Landis verður fundinn sekur. **- egm**

Breiðablik vann sér inn þrjú dýrmæt stig með sigri gegn Víkingum í gærkvöldi:

Eitt Blikamark úr heilum haug af færum

FÓTBOLTI Það er ótrúlegt að aðeins eitt mark hafi verið skorað þegar nýliðar Breiðabliks og Víkings áttust við í fyrsta leik tólftu umferðar Landsbankadeildarinnar í gær. Eina markið kom strax á áttundu mínútu en þrátt fyrir það var leikurinn nokkuð opinn og fjörlegur. Báðir markverðirnir áttu góðan leik, þá sérstaklega Hjörvar Hafliðason hjá Breiðabliki sem varði tvívegis úr sannkölluðum dauðafærum.

Fyrstu mínútur leiksins voru heldur rólegar og Marel Jóhann Baldvinsson skoraði eina mark hans úr fyrsta alvöru færinu. Hann átti flottan einleik og náði góðu skoti að markinu sem Ingvar Kale, markvörður Víkinga, náði ekki að verja. Nokkrum mínútum síðar fékk Viktor Bjarki Arnarsson sannkallað dauðafæri til að jafna metin en Hjörvar varði vel í marki heimamanna. Örstuttu síðar vildu síðan Víkingar fá dæmda vítaspyrnu þegar boltinn virtist fara í höndina á varnarmanni Blika en varð þeim ekki að ósk sinni. Vörn Víkinga virkaði mjög óörugg í fyrri hálfleiknum og Valur Úlfarsson skoraði næstum sjálfsmark um miðjan fyrri hálfleik.

Blikar voru mun hættulegri og hefðu vel getað skorað fleiri mörk fyrir hálfleik, hinn efnilegi Viktor Unnar Illugason fékk sannkallað dauðafæri og var kominn framhjá Ingvari í markinu en Hörður Bjarnason, uppalinn leikmaður Breiðabliks, bjargaði á marklínu eftir laust skot Viktors. Þá fékk Arnar Grétarsson einnig mjög gott færi undir blálok fyrri hálfleiksins en Ingvar varði örugglega. Bakvörðurinn Árni Kristinn Gunnarsson átti síðan óvænt hörkuskot í upphafi síðari hálfleiks en enn og aftur varði Ingvar.

Eftir þetta hresstust gestirnir talsvert og átti Arnar Jón Sigurgeirsson sannkallað dauðafæri eftir frábæran undirbúning Davíðs Rúnarssonar, en Hjörvar, sem átti stórleik í marki Breiðabliks, varði glæsilega. Stuttu áður voru Blikar þó næstum búnir að bæta við marki en þá átti Marel fínt skot sem fór í stöngina og þaðan aftur fyrir endamörk. Blikar lögðu áherslu á varnarleikinn á lokakafla leiksins og drógu sig vel til baka og það skilaði tilætluðum árangri, því ekki náðu Víkingar að finna leiðina framhjá Hjörvari. Víkingar unnu fyrri viðureign liðanna með þriggja marka mun en allt annað var að sjá til Breiðabliks í þessum leik og sigur liðsins verðskuldaður.

„Það er alltaf ákveðin stemning þegar við mætum Víkingi og þá er auðvelt að fá menn til að berjast. Það er einhver rígur á milli liðanna sem ég kann ekki nánari skýringar á. Við höfum bætt varnarleikinn frá því í upphafi tímabils," sagði Hjörvar Hafliðason eftir leikinn. Eins og fyrr sagði náði hann tvívegis að verja frá Víkingum úr ótrúlegum færum. „Markvörður þarf að vinna fleiri stig en hann tapar og það var gaman að ná loksins að vinna stig. En við erum ekkert að fagna því að hafa komist í þriðja sæti því stöðutaflan er mjög furðuleg." **- egm**

SVEKKTUR Marel Jóhann hefði getað skorað fleiri mörk en markið eina dugði til sigurs. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Randers-liðið var mikið betra en ÍA tókst samt að landa sigri sem dugði ekki til:

ÍA úr leik þrátt fyrir sigur gegn danska liðinu Randers

FÓTBOLTI Fyrri leik liðanna Randers og ÍA í Danmörku lyktaði með 1-0 sigri Randers og því var ljóst að það yrði á brattann að sækja hjá ÍA. Það voru ágætar knattspyrnuaðstæður á Akranesi í gær, þolanlega hvasst og fagurgrænn völlur. Áhorfendur voru reyndar af skornum skammti og þeir létu vægast sagt lítið í sér heyra.

DANSKIR KLAUFAR Leikmann Randers fengu fjölda færa á Akranesi í gær og hér er það besta. Bjarki markvörður víðs fjarri en boltinn hafnaði í slánni. FRÉTTABLAÐIÐ/EIRÍKUR

Leikurinn fór rólega af stað og bæði lið höfðu varann á og tóku engar áhættur. Miðjumenn danska liðsins tóku þó fljótt völdin af slöppum miðjumönnum Skagamanna. Danirnir stýrðu algerlega umferðinni og hinn fljóti framherji, Djiby Fall, gerði varnarmönnum ÍA lífið leitt oft á tíðum.

Það var fátt sem benti til þess að ÍA myndi gera nokkuð í leiknum þegar Hjörtur Júlíus Hjartarson batt endahnútinn á laglega sókn heimamanna með hnitmiðuðu skoti í teignum eftir skallasendingu Heimis Einarssonar. Fram að markinu hafði ÍA átt eitt skot og það fór um 23 metra yfir markið.

Skagamenn eru því í ágætum málum en þeir voru fljótir að glopra niður forskotinu því aðeins tveim mínútum síðar jafnaði Búlgarinn Todor Yancev fyrir danska liðið með skalla eftir hornspyrnu. Reyndar voru Skagamenn í miklum vandræðum gegn föstum leikatriðum danska liðsins. 1-1 í leikhléi og Danirnir í vænlegri stöðu og þar að auki mun betri.

Skagamenn gerðu eina breytingu á liði sínu í leikhléi, tóku bakvörðinn Pálma Haraldsson af velli og í hans stað kom Hafþór Ægir Vilhjálmsson. Hann fór út á kantinn og ÍA um leið í þriggja manna vörn enda engu að tapa lengur.

Þessi breyting skilaði ekki tilætluðum árangri því sóknartilraunir Skagamanna voru steingeldar, rétt eins og í fyrri hálfleik, og leikmenn á borð við Þórð Guðjónsson og Bjarka Gunnlaugsson voru lítið annað en farþegar í leiknum.

Vörnin opnaðist að sama skapi meira hjá ÍA og virtist aðeins tímaspursmál hvenær gestirnir tækju forystuna. Þrátt fyrir ákjósanleg færi vildi boltinn ekki inn hjá Dönunum og vó þar þungt frammistaða besta leikmanns ÍA, markvarðarins Bjarka Guðmundssonar, sem varði oft á tíðum vel. Næst komust Danirnir að skora þegar þeir skutu í þverslána.

ÍA tók síðan forystuna þvert gegn gangi leiksins í uppbótartíma er Bjarni Guðjónsson skoraði úr víti. Of lítið og of seint. Hafþór Ægir fauk svo af velli með rautt skömmu síðar.

„Þetta var dapurt og einhver leiðinlegasti leikur sem ég hef séð í langan tíma," sagði Arnar Gunnlaugsson, þjálfari ÍA, sem var í smart jakkafötum þar sem hann gat ekki leikið vegna meiðsla. „Tölurnar gefa ekki rétta mynd af leiknum því þeir voru vissulega betri. Við reyndum hvað við gátum en því miður gekk það ekki í dag." **- hbg**

FAGNA ÞEIR Í MEISTARADEILDINNI? Carlo Ancelotti og Gennaro Ivan Gattuso fagna sigri en óvíst er hvort þeir verði í Meistaradeildinni á næsta tímabili. NORDICPHOTOS/AFP

UEFA hefur enn ekki tekið ákvörðun:

Milan í Meistaradeildina?

FÓTBOLTI Enn er óvíst um þátttöku AC Milan í Meistaradeildinni á næstu leiktíð. Eftir Ítalíuskandalinn var sætið tekið af AC Milan þar sem 44 stig voru tekin af Mílanóliðinu fyrir síðasta tímabil. Félagið áfrýjaði dómnum og eftir jákvæða niðurstöðu fékk það sæti sitt í deildinni á nýjan leik.

UEFA er aftur á móti ekki ánægt með ákvörðunina og ætlar að kryfja málið til mergjar. Búist var við ákvörðuninni í gær en henni hefur verið frestað þar til í næstu viku en sérstök nefnd skoðar nú málið frá öllum hliðum. Líklegast þykir að AC Milan haldi sæti sínu í Meistaradeildinni en það þarf að taka þátt í þriðju umferð forkeppninnar.

„Hvað stöðu AC Milan varðar er nefndin að skoða málið og mun ákveða hvort það sé viðeigandi að félagið taki þátt í Meistaradeildinni á tímabilinu 2006/2007. Eftir að nefndin hefur gert skýrsluna mun UEFA greina frá niðurstöðu sinni," sagði í yfirlýsingu frá UEFA. **- hþh**

Sagan endalausa um Nistelrooy að enda?

Fer Nistelrooy til Real Madrid í dag?

FÓTBOLTI Sagan endalausa um Ruud Van Nistelrooy tók óvænta beygju í gærkvöldi þegar Real Madrid lýsti því yfir á heimasíðu sinni að félagið væri búið að kaupa Hollendinginn og að hann myndi skrifa undir þriggja ára samning við félagið í dag. Þessar fréttir fengust ekki staðfestar hjá Manchester United áður en Fréttablaðið fór í prentun.

NISTELROOY Er verðlagður á um fimmtán milljónir punda. NORDICPHOTOS/AFP

Ruud van Nistelrooy æfir enn með Manchester United og Sir Alex Ferguson, stjóri Man. Utd, hafnaði tilboði frá Real fyrripartinn í gær og því kom yfirlýsing Real nokkuð á óvart enda kom hún aðeins nokkrum klukkustundum síðar.

„Þeir hækkuðu tilboð sitt örlítið en það tók því varla, þeir hækkuðu það um einhverja smáaura. Við vitum hvað við viljum fá. Ef við ætlum að selja Ruud þá þurfum við að fá góðan pening fyrir hann," sagði Sir Alex Ferguson, stjóri United, eftir að hann hafði hafnað tilboðinu en félagið vonast til að fá um fimmtán milljónir punda fyrir Nistelrooy.

„Hann er einn af bestu framherjum landsins og í Evrópu. Ef þú hugsar um að Andriy Shevchenko kostaði Chelsea 35 milljónir punda og að þeir eru á sama aldri, þá er málið einfalt," bætti Sir Alex Ferguson við. **- hþh**

Sigmundur Másson efstur á Íslandsmótinu í golfi:

Gömlu kempurnar minna á sig

GOLF Sigmundur Einar Másson úr GKG hefur þriggja högga forystu eftir fyrsta daginn á Íslandsmótinu í golfi sem hófst á Urriðavelli í gær.

Sigmundur kom í hús á 70 höggum, eða einu undir pari, en hann var sá eini sem lék undir pari vallarins.

Gömlu kempurnar Úlfar Jónsson og Tryggvi Valtýr Tryggvason koma næstir á tveim höggum yfir pari eftir að hafa komið í hús á 73 höggum. Fjórir kylfingar eru síðan jafnir þar á eftir en það eru þeir Magnús Lárusson, Ólafur Þór Ágústsson, Auðunn Einarsson og Ómar Halldórsson.

Slæmt gengi sumra af öflugustu kylfingum landsins á borð við Ólaf Má Sigurðsson og Sigurpáls Geirs Sveinssonar vakti athygli en Ólafur var á 79 höggum en Sigurpáll á 80.

Hjá konunum er Helena Árnadóttir úr GR efst en hún kom í hús á 77 höggum eða sex yfir pari. Þær Ragnhildur Sigurðardóttir og Þórdís Geirsdóttir eru höggi á eftir Helenu. **- hbg**

ÚR BÍÓHEIMUM

Hver mælti og í hvaða kvikmynd?

„The greatest trick the devil ever pulled was convincing the world he didn't exist, and just like that, he was gone.“

Svar: Verbal Kint úr kvikmyndinni The Usual Suspects.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ RÓSA SIGNÝ GÍSLADÓTTIR SVALAÐI FORVITNINNI

Múslimar í hnotskurn

Ég uppgötvaði nýjan heim í tækinu í vikunni. Á rásum átta-hundruð-og-eitthvað á Sky-gervihnattasjónvarpinu má sjá fjölda sjónvarpsstöðva sem tileinkaðar eru múslimum. Allt í einu var ég komin inn í Bangladeshi market, litla matvörubúð í úthverfi London þar sem Breti með indverskan hreim auglýsti krydd og niðursuðudósir af kappi. Sjónvarpsstöðin er ekki rekin fyrir mikið fé en hún er þeim mun meiri „alvöru“. Þarna fær ósköp venjulegt fólk í Bretlandi ósköp venjuleg ráð um matargerð og barnauppeldi. Á næstu rás blasti við skjámynd sem auglýsti dagskrána: trúarræður og fræðsla um islam. Þetta er sennilega Omega arabaheimsins. Gamlir karlar með túrban voru spekingslegir á heimatilbúnum myndböndum. Ég starði agndofa á arabíska letrið og fannst það hálfóþægilegt að skilja ekki meira.

ÁTÖKIN Í LÍBANON Sjónvarpið kemur alstaðar við sögu.

Þriðja rásin skar sig þó svolítið úr enda umgjörðin meira í ætt við BBC en Omega. Þar voru mættir arabar og menn af evrópskum uppruna í einhvers konar Kastljós-þátt og ræddu málin með fullkomnum breskum hreim. Þetta er greinilega stöðin fyrir jakkafatamúslima með hófsamar skoðanir. Á borða sem flaut yfir skjáinn mátti sjá athugasemdir sjónvarpsáhorfenda sem voru með hugann við deiluna í Líbanon. „Fréttamenn: geriði það, segið umheiminum sannleikann um það sem er að gerast í Líbanon. Ísraelar segja ekki satt frá,“ hafði einn áhorfandi sent sjónvarpsstöðinni. Síðast en ekki síst fann ég sjónvarpsstöðina Al Jazeera sem er alræmd fyrir að sýna myndbönd með Osama bin Laden. Sjónvarpsstöðin er með höfuðstöðvar í Katar og allt er á arabísku en sömu lögmál virðast gilda um þessa vinsælustu sjónvarpsstöð arabaheimsins og CNN og BBC. Fallegar konur og síður fallegir karlar sjá um fréttaflutninginn sem er færður áhorfendum með nýtískulegri grafík. Sú hugmynd að Al Jazeera væri miðill hryðjuverkamanna fauk út í veður og vind. Rásir átta-hundruð-og-eitthvað á Sky sýna múslima í hnotskurn; þeir eru fjölbreyttir eins og fólk er flest. Því miður þurfti forláta gervihnattasjónvarp til að rifja það upp fyrir mér.

▶ 23.05 *Gaman*

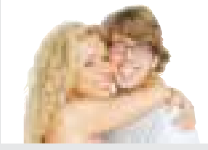
RESPIRO

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Ævintýri H.C. Andersen (20:26)

18.30 Ungar ofurhetjur (15:26) (Teen Titans II)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Stúlkurnar frá Tsjernobyl (The Girls from Chernobyl) Bresk sjónvarpsmynd frá 2005. Í myndinni er fylgst með tveimur stúlkum frá Hvíta-Rússlandi og þeim áhrifum sem þær urðu fyrir í kjölfar skelfinganna í Tsjernobyl.
21.20 Óvættur úr undirdjúpunum (Deep Rising) Hópur skartgripaþjófa fer um borð í skemmtiferðaskip í Suðurhöfum og kemst að því að skrímsli hefur drepið áhöfnina og farþegana. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

▶ **23.05** Eyjan hennar Graziu **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok



▶ 20.55 *Veruleiki*

BEAUTY AND THE GEEK

STÖÐ 2

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í fínu formi **9.35** Oprah **10.20** Alf **10.45** Það var lagið (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í fínu formi 2005 **13.05** My Sweet Fat Valentina **13.50** My Sweet Fat Valentina **14.35** Extreme Makeover: Home Edition **16.00** The Fugitives **16.25** Skrímslaspilið **16.45** Scooby Doo **17.05** Véla Villi **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean)
20.05 The Simpsons (5:22) (Simpsons-fjölskyldan)
20.30 Two and a Half Men (17:24) (Tveir og hálfur maður) Charlie Sheen og John Cryer leika Harper-bræðurna gerólíku, Charlie og Alan, í þessum vinsæla gamanþættinum.
▶ **20.55 Beauty and the Geek (9:9)** (Fríða og nördinn) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina krafta sína?
21.40 Out of Control (Stjórnlaus) Spennandi film noir-mynd um ástríðu og svikráð. Aðalhlutverk: Sean Young, Tom Conti. Leikstjóri: Richard Trevor. 1998. Str. b. börnum.

23.15 The Ladykillers (Bönnuð börnum) **0.55** Dead Heat (Stranglega bönnuð börnum) **2.25** Tempo **3.45** Texas Rangers (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

▶ 21.00 *Gaman*

PÍPÓLA

SIRKUS TV

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Bernie Mac (16:22) (e) (Who's That Lady?)
20.00 Jake in Progress (10:13) (Boys' Night Out) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.
20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.
▶ **21.00 Pípóla (3:8) (e)**
21.30 Twins (9:18) (e) (I Love You, You're Fired) Jordan býður Mitchee loksins á stefnumót.
22.00 Stacked (7:13) (e)
22.30 Sushi TV (7:10) (e)

23.00 Invasion (17:22) (e) **23.45** Papillion (e) (Stranglega bönnuð börnum)

▶ 20.30 *Drama*

ONE TREE HILL

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)

16.00 Völli Snær – lokaþáttur (e) **16.30** Point Pleasant (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place
▶ **20.30 One Tree Hill** Yfir æfingakvöldverðinum fyrir brúðkaup Haleys fer Brooke að pirra Haley út af brúðarkjólnum hennar. Luca og Karen fara til baka til Tree Hill og Peyton uppgötvar hið óvænta.
21.30 The Bachelor VII – tvöfaldur Jennifer sat eftir með sárt ennið. Nú fær hún annað tækifæri til að finna þann eina rétta. Hún er kynnt fyrir 25 fríðum folum en sparkar þeim síðan einum af öðrum þar til hún hefur fundið draumaprinsinn.

23.10 Law & Order: Criminal Intent **0.00** C.S.I: Miami (e) **0.50** Love Monkey (e) **1.40** C.S.I: New York (e) **2.30** Beverly Hills 90210 (e) **3.15** Melrose Place (e) **4.00** Jay Leno (e) **4.45** Óstöðvandi tónlist

▶ 09.00 *Fréttir*

FRÉTTAVAKTIN

NFS

7.00 Ísland í bítið
▶ **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
19.40 Peningarnir okkar
20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (7:12) Læknaði sig sjálf. Valgerður Ólafsdóttir þróunarfræðingur fann leið til að lækna sig sjálf og er nú á miðjum aldri frískari og í betra formi en nokkru sinni fyrr.
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna.

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Princess Mononoke **8.10** Little Black Book **10.00** Benny and Joon **12.00** Daddy and Them **14.00** Princess Mononoke **16.10** Little Black Book **18.00** Benny and Joon **20.00 Daddy and Them** (Pabbi og þau) Ljúfsár og léttgeggjuð gamanmynd eftir Billy Bob Thornton þar sem hann og Laura Dern leika ástfangin hjón sem þó eiga í stormasömu sambandi. Aðalhlutverk: Laura Dern, Billy Bob Thornton, Diana Ladd. **22.00 Triumph of the Spirit** (Sigur andans) Sönn og átakanlega dramatísk saga um grískan afreksmann í ólympískum hnefaleikum sem lenti í fangabúðum nasista í Auschwitz í seinni heimsstyrjöldinni. Aðalhlutverk: Edward James Olmos, Willem Dafoe, Robert Loggia. Leikstjóri: Robert M. Young. 1989. Str. b. börnum. **0.00** Thirteen (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Ghost Ship (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Triumph of the Spirit (Stranglega bönnuð börnum)

OMEGA

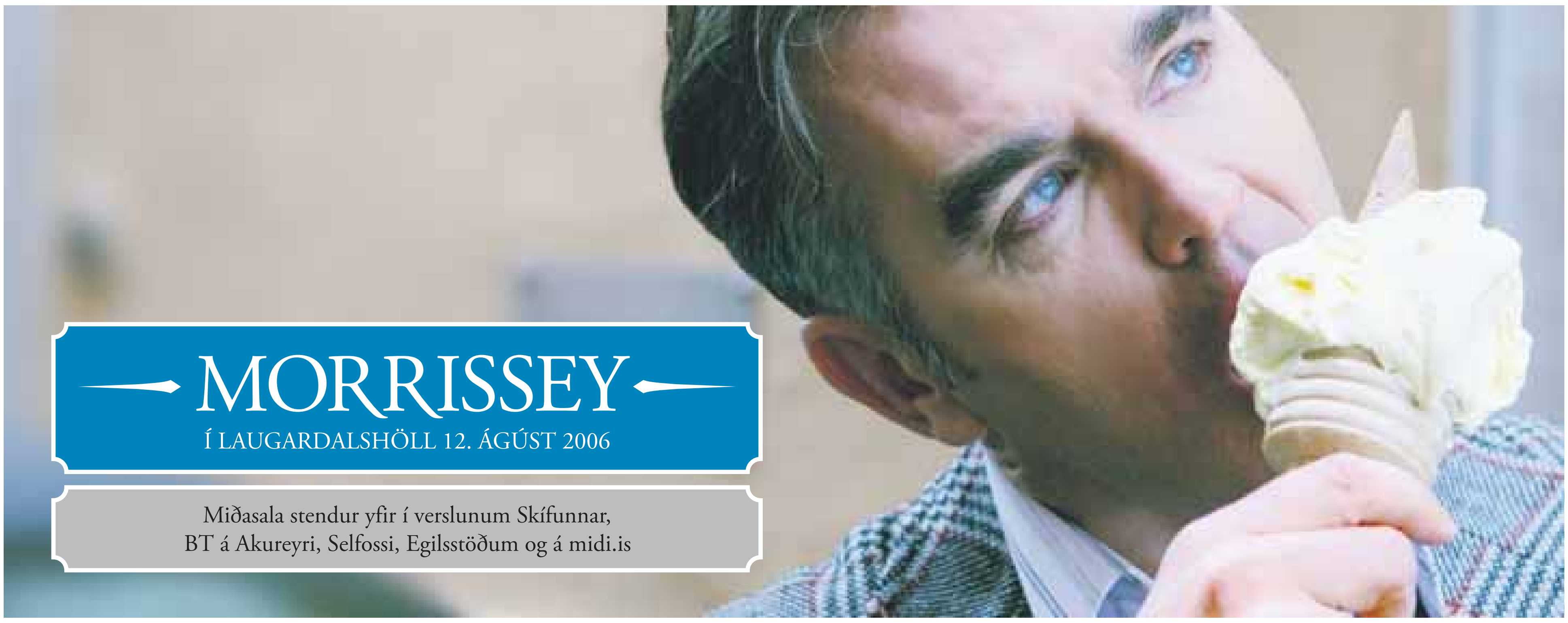
Dagskrá allan sólarhringinn.

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS Olivia Newton-John **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Colin Farrell **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** Sexiest Red Carpet Divas **0.00** THS Colin Farrell **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

AKSJÓN

Fréttaþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15



VIÐ MÆLUM MEÐ ...

Respiro Sjónvarpið kl. 23.00

Saga grískrar sjómannakonu

Ítölsk verðlaunamynd frá árinu 2002. Þar segir frá sjómannskonu og þriggja barna móður, Graziu, sem býr á fátækri eyju og er afar frjálsleg í háttum. Manninn hennar og aðra eyjaskeggja grunar að hún sé galin og vilja senda hana á geðsjúkrahús í Míland. En Pasquale, sonur Graziu, þekkir mömmu sína betur en aðrir og hann er staðráðinn í að gera allt sem hann getur til að koma í veg fyrir að pabba hans takist ætlunarverkið. Meðal leikenda eru Valeria Golino og Vincenzo Amato.

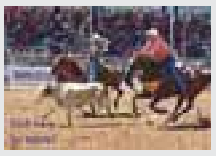
Sudoku dagsins

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölum. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi. Lausnir, ráðleggingar og upplýsingar eru á www.sudoku.com. Lausn þrautarinnar birtist á sama stað í blaðinu á morgun.

	7							8
8				1	6			
		6			4	1		
6		4	2					
		1		8		6		
					3	2		5
		7	6			3		
			3	7				9
2							5	

Lausn á gátu gærdagsins

6	9	8	7	1	3	5	2	4
1	5	7	4	2	9	6	8	3
4	2	3	8	6	5	1	9	7
5	7	4	9	8	1	3	6	2
9	6	1	2	3	7	8	4	5
3	8	2	6	5	4	7	1	9
2	1	9	3	7	6	4	5	8
8	3	5	1	4	2	9	7	6
7	4	6	5	9	8	2	3	1



▶ 22.30 *Nautareiðar*

PRO BULL RIDERS

SÝN besta sætið

18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

18.30 Íslandsmótið í golfi 2006 Endursýndur þáttur með samantekt frá fyrsta degi Íslandsmótsins í golfi.
19.30 Gillette Sportpakkinn (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi.
20.00 Súpercross (World Supercross GP 2005-06) Nýjustu fréttir frá heimsmeistaramótinu í Supercrossi.
21.00 US PGA í nærmynd (Inside the PGA)
21.30 Íslandsmótið í golfi 2006 Samantektarþáttur um allt það helsta sem gerðist á öðrum degi Íslandsmótsins í höggleik.
▶ **22.30 Pro Bull Riders** (Las Vegas, Part 2) Á meðal þess sem keppt er í eru ýmsar ródeóþrautir.

23.25 4 4 2 **0.25** NBA – úrslit

RÁS 1 FM 92,4/93,5

6.30 Morguntónar **6.45** Veðurfregnir **6.50** Bæn **7.05** Morgunvaktin **9.05** Óskastundin **9.45** Morgunleikfimi **10.03** Veðurfregnir **10.13** Að sitja kyrr í sama stað og samt að vera að ferðast **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttayfirlit **12.03** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Sakamálaleikritið **14.03** Útvarpssagan **14.30** Miðdegistónar **15.03** Uppá teningnum **16.10** Veðurfregnir **16.13** Djassgallerí New York **17.03** Víðsjá **18.00** Kvöldfréttir **18.24** Auglýsingar **18.25** Spegillinn **19.00** Á sumarvegi **19.40** Samfélagið í nærmynd **20.40** Kvöldtónar **21.00** Bryggjuball **21.55** Orð kvöldsins **22.10** Veðurfregnir **22.15** Músík og mas **23.00** Kvöldgestir

RÁS 2 FM 90,1/99,9

6.05 Morguntónar **6.30** Morgunútvarp Rásar 2 **9.05** Brot úr degi **12.03** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Poppland **16.10** Síðdegisútvarpið **18.00** Kvöldfréttir **18.24** Auglýsingar **18.25** Spegillinn **19.00** Sjónvarpsfréttir **19.30** Á vellinum með Ásgeiri og Kalla **22.10** Næturvaktin

BYLGJAN FM 98,9

7.00 Ísland í bítið **9.00** Ívar Guðmundsson **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Óskalagahádegi **13.00** Rúnar Róberts **16.00** Reykjavík Síðdegis **18.30** Kvöldfréttir og Ísland í dag **19.30** Bjarni Ólafur / Ívar Halldórs **1.00** Ragnhildur Magnúsdóttir

AÐRAR STÖÐVAR

FM 90,9 TALSTÖÐIN
FM 99,4 ÚTVARP SAGA
FM 95,7 FM957 / Topp tónlistarstöðin
FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp
FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni
FM 96,7 Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bítið í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 97,7 X-ið / Enginn viðbjóður

HRÓSIÐ

... fær Margrét Lára Viðarsdóttir sem hefur skorað hundrað mörk í Landsbankadeild kvenna, aðeins tvítug að aldri.

Steingrímur Sævarr loksins löglegur

„Ég er himinlifandi með þessa breytingu. Nú er ég er loksins orðinn löglegur,“ segir Steingrímur Sævarr Ólafsson, fyrrverandi upplýsingafulltrúi forsætisráðuneytisins, sem hefur fengið nafnið Sævarr samþykkt af Mannanafnanefnd.

Steingrímur Sævarr hefur háð harða baráttu við Mannanafnanefnd um að fá nafnið Sævarr samþykkt. Mannanafnanefnd setti sér reglu að nafnið Sævarr samræmdist ekki íslenskum rithætti og vildi því ekki viðurkenna skírnarnafn hans.

„Sævarr er íslenskt nafn og kemur meðal annars fyrir í bókmenntunum okkar. Þetta er upprunalegur ritháttur nafnsins,“ segir Steingrímur Sævarr. „Nefndin horfði meðal annars framhjá því að það eru að minnsta kosti sex nöfn sem leyfilegt er að skrifa svona: Óttarr, Heiðarr, Snævarr, Steinarr, Ævarr og Hnikarr. Það lá fyrir að það sama þyrfti að gilda fyrir Sævars nafninu.“

Barátta Steingríms Sævars tók tæp sjö og hálft ár en nú er henni loks lokið. „Ég vann fullan sigur,“ segir Steingrímur Sævarr. „Ég fékk bréf frá dóms- og kirkjumálaráðuneytinu þess efnis að búið væri að gefa út nafnabreytingaleyfi sem tekur gildi um leið og ég er búinn að borga 4.400 krónur.“ **-kh**

Fallbeyging nafnsins Sævarr, samkvæmt samþykkt Mannanafnanefndar:

Hér er **Sævarr**
Um **Sævar**
Frá **Sævari**
Til **Sævars**

STEINGRÍMUR SÆVARR Steingrímur getur loks skrifað nafn sitt á löglegan hátt eftir tæplega sjö ára baráttu.

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

LÁRÉTT **2** asni **6** belti **8** tala **9** kóf **11** hljóm **12** smápeningar **14** sagði **16** hvað **17** gæfa **18** kærleikur **20** ónefndur **21** viðlag.

LÓÐRÉTT **1** rita **3** klaki **4** XIV **5** hjör **7** læðast **10** útsæði **13** einkar **15** spyrja **16** rámur **19** drykkur.

LAUSN

LÁRÉTT: **2** fífl, **6** öl, **8** sjö, **9** kaf, **11** óm, **12** aurar, **14** mælti, **16** ha, **17** lán, **18** ást, **20** nn, **21** stef. **LÓÐRÉTT:** **1** bóka, **3** ís, **4** fjórtán, **5** löm, **7** laumast, **10** fræ, **13** all, **15** inna, **16** hás, **19** te.

VEISTU SVARIÐ?

Svar við spurningum á bls. 8

1. Í Arnarfirði.
2. Legia Varsjá.
3. Massachusetts.

allt
atvinna
Alla sunnudaga

GEORG GUÐNI HAUKSSON: ENN Í SLAGTOGI MEÐ STÓRSTJÖRNUM

Fékk Elle Macpherson í heimsókn um helgina

„Elle Macpherson var hér á landi um helgina í fríi og hafði samband við mig til að spjalla. Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem hún kemur hingað,“ segir Georg Guðni Hauksson myndlistarmaður. Hann vill þó lítið tjá sig um samskipti sín við fyrirsætuna. Georg Guðni og Elle þekkjast síðan hann hélt myndlistarsýningu í Los Angeles í janúar og hreifst hún af málverkum hans og festi kaup á einu þeirra.

Georg Guðni hefur oft verið kallaður bjargvættur íslenska landslagsmálverksins og vakið mikla athygli fyrir falleg landslagsmálverk hérlendis og erlendis. Á döfinni hjá honum eru bæði sýningar og bókaútgáfa. „Það eru erlendir aðilar í Þýskalandi sem eru að undirbúa bók um mig og list mína sem kemur út þar í landi bráðlega.“

Georg Guðni býr og starfar í Reykjavík og hefur haldið fjölda einkasýninga bæði hér heima og á erlendum vígstöðvum. Hann stundaði nám við Myndlista- og handíðaskóla Íslands og við Jan Van Eyck Akademie í Maastricht á árunum 1985-1987. Georg hlaut Menningarverðlaun DV árið 1988 og hefur verið úthlutað listamannalaunum samtals fjórum sinnum.

Elle Macpherson er leikkona og ofurfyrirsæta sem hefur haft gælunafnið Kroppurinn. Hún er áströlsk að uppruna og hefur verið á forsíðum allra helstu tískutímarita heims enda talin tekjuhæsta ofurfyrirsæta síns tíma ásamt Naomi Campell, Cindy Crawford og Christy Turlington. Einnig hefur hún komið fram í fjöldanum öllum af bíómyndum á borð við Sirens, Jane Eyre og If Luck Fell en einnig sást hún í nokkrum þáttum af sjónvarpsþáttaröðinni vinsælu Vinum eða Friends þar sem hún lék meðleigjanda Joey.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Georg Guðni kemst í kynni við stórstjörnur því þegar leikarinn Viggo Mortensen var staddur hér á landi heillaðist hann einnig af landslagsmálverkum hans. Viggo gaf út bók sem heitir „Strange Familiar“ með verkum Georgs Guðna í vor og einnig hafa þeir haldið sýningu saman í Los Angeles.

alfrun@frettabladid.is

GEORG GUÐNI HAUKSSON Hefur heillað stjörnurnar með fallegum landslagsmálverkum. Endurnýjaði kynnin við Elle Macpherson þegar hún var stödd hér á landi um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

TEKJUHÆSTA OFURFYRIRSÆTA HEIMS Elle Macpherson var stödd hér á landi um helgina og er það víst ekki í fyrsta sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

VIGGO MORTENSEN Danski leikarinn er mikill aðdáandi Georgs Guðna og hefur meðal annars gefið út um hann bók.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Velgengni **Magna** heldur áfram í Rock Star: Supernova en hann er nú einn ellefu þátttakenda sem eftir eru í þættinum eftir að Phil Ritchie var sendur heim aðfaranótt fimmtudags. Okkar maður var aldrei í hættu en Magni söng lagið Heroes eftir **David Bowie** sem fékk enga glimrandi dóma frá þeim **Gilby Clarke**, **Dave Navarro**, Tommy **Lee** og **Jason Newsted**. Magni skartaði glæsilegum Les Paul-gítar en fékk þó ekkert sérstakt hól fyrir gripinn. Vinsældir íslenska söngvarans hafa aðeins dvínað á heimasíðunni supernovafans.com en þegar best lét voru tæplega áttatíu prósent þeirra sem greiddu atkvæði á því að Magni ætti að verða næsti söngvari hljómsveitarinnar. Nú hefur söngvarinn rúm sjötíu prósent atkvæða á bak við sig þegar fimmtán þúsund gestir hafa látið skoðun sína í ljós en söngkonan **Dilana Robichaux** kemur næst með rúm fimmtán prósent.

Veðurfréttamaðurinn **Sigurður Þ. Ragnarsson** hefur spádómsgáfu á fleiri sviðum en þegar kemur að veðrinu. Siggi stormur tók þátt í veðmáli starfsmanna fréttastöðvarinnar NFS um hvaða land myndi sigra HM í knattspyrnu í sumar og gerði sér lítið fyrir og sigraði. Siggi stórgræddi á veðmálinu og hafði upp úr krafsinu tuttugu kassa af bjór. Mun kappinn hafa haft á orði að ótrúlegt skuli hafa verið að vinnufélagar hans skuli hafa lagt í hann, manninn sem vinnur við að spá og spekúlera.

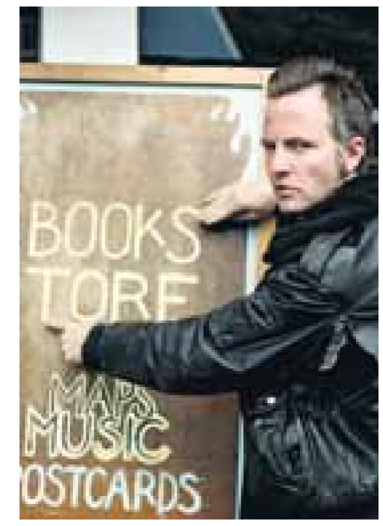
Mikil gleði ríkir nú í herbúðum stórstjörnunnar **Silvíu Nætur**. Nýlega var tilkynnt að helsti samstarfsmaður hennar, **Gaukur Úlfarsson**, eigi von á barni með kærustu sinni, fyrirsætunni **Dagbjörtu Ylfu Geirsdóttur**. Þau skötuhjúin studdu bæði rækilega við bakið á drottningunni á Eurovision í Aþenu, Gaukur sem umboðsmaður og Dagbjört Ylfa í umsjón búninga dívunnar. Nú er talað um að Silvía ætli að launa þeim greiðann með því að bjóða sig fram í hlutverk guðmóður barnsins. **-hdm**

Á GRILLIÐ! NÝR HUMAR, LÚÐA, SÓLÞURRKAÐUR SALTFISKUR, SKÖTUSELUR OG KEILA.

FISKBÚÐIN HAFBERG
Gnoðarvogi 44, sími 588 8686
opið alla laugardaga 11-14

Hvetur til bóklestrar á Seyðisfirði

Íbúar Seyðisfjarðar hafa glaðst mjög yfir þeim fréttum að eina bókaverslun bæjarins muni áfram haldast í rekstri. Helgi Örn Pétursson, fyrrum meðlimur hljómsveitarinnar Singapore Sling ætlar að fá íbúana til þess að lesa og skrifa meira, en hann tók við rekstri bókaverslunarinnar um miðjan júní. Ætlar hann að brydda upp á ýmsum nýjungum í versluninni og eru nokkrar þeirra nú þegar orðnar sýnilegar. Komið er kósí sófahorn í verslunina þar sem gestir geta tyllt sér niður, flett í bókum eða kíkt á netið og svo er farið að selja geisladiska frá Smekkleysu og 12 tónum í versluninni. Helgi Örn útskrifaðist frá myndlistardeild Listaháskólans í vor og flutti þá með fjölskylduna austur og kann afar vel við sig. Helgi Örn er ekki í slæmum félagsskap á Seyðisfirði því myndlistarmenn sækja í síauknum mæli þangað og margir þeirra hafa keypt sér hús á staðnum. „Ég verð að sjálfsögðu með allar nauðsynlegar myndlistarvörur hérna og svo ætla ég að leggja áherslu á að vera líka með bækur um myndlist og þá sérstaklega um Dieter Roth sem var mikill unnandi Seyðisfjarðar.“ Sjálfur ætlar Helgi Örn að vera með vinnustofu í versluninni og þannig ná að sinna bæði listinni og afgreiðslunni. **-snæ**



LÍF Í BÓKAVERSLUNINNI Helgi Örn færir aukið líf í bókaverslunina á Seyðisfirði. Takið eftir hinni húmorísku áletrun á skiltinu, sem listamaðurinn Baldur Björnsson gerði fyrir verslunina. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

ÚTSALA

30% - 60% afsláttur
af öllum húsgögnum

Opnunartími: Mánudaga til föstudaga 11-18 og laugardaga 11-16

gallerí
húsgögn

Dalvegi 18 - 201 Kóp. - Sími 5545333
gallerihusgogn@gallerihusgogn.is

hönnun agunn

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000**

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS
Stórmarkaður í stofunni heima
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS

BAKÞANKAR
ÞORBJARGAR S. GUNNLAUGSDÓTTUR

Uppeldisbiblían

Þegar eldri dóttir mín fæddist veltum við foreldarnir uppeldi mikið fyrir okkur, enda sennilega eitt mikilvægasta verkefni sem maður fæst við um ævina. Ráðin sem við fengum voru jafn mismunandi og þau voru mörg.

VIÐ fæðingu hennar var leikin klassísk tónlist í bland við hvalahljóð til þess að: a) barnið yrði gáfað og b) meðvitað um umhverfi sitt. Við teljum barnið að sönnu sérstaklega greint en erum ekki viss um umhverfismeðvitundina, enn sem komið er. Samviskusamlega teiknuðum við svarthvít mynstur á blað sem þriggja daga gömul stúlkan átti að stara á, í því skyni að örva heilann. Við lásum fyrir hana ævintýri H. C. Andersen þegar hún var tveggja vikna en þá, og ekki síðar, var samkvæmt heilræðunum talið afskaplega mikilvægt að örva málstöðvarnar. Verst fannst mér á þessum tímamótum að hafa ekki við höndina einhverja uppeldisbiblíu, viðurkennda bók sem mæður gætu leitað í.

SÍÐAR komst ég að því, að samhliða barnauppeldi þarf maður að ala upp barnsföðurinn. Það er ekki síður mikilvægt verkefni og krefjandi. Einhverjum kann að finnast hlægilegt að ætlast til þess að unnt sé að læra uppeldi af bókum, og gildi þá einu hvort um er að ræða börn eða eiginmenn. En ég vil leyfa mér að mótmæla þeirri fullyrðingu. Nýlega rakst ég nefnilega á það uppflettirrit sem svo lengi hefur vantað. Bókin er reyndar ekki ný og heitir því góða nafni Kvenleg fegurð og kom út árið 1956, en á frummálinu er heitið Frau Ohne Alter eftir Olgu Tschechowa. Þar er að finna ýmis almenn ráð fyrir konur, svo sem um þrifnað og mataræði, óttann við aldurinn og að auki ráð um þau atriði sem konan á að forðast. Einnig er þar að finna athyglisverðan kafla um fyrirmyndarmanninn. Höfuðáhersla er þá lögð á það, að ekki megi fjasa um það í tíma og ótíma hvernig fyrirmyndarmaðurinn eigi að vera. Karlmaðurinn er samkvæmt bókinni góðu, lífveran sem er okkur til eilífs hugarstríðs og ævinlegrar sælu, sá sem við féflettum daglega, og játum stundum, þegar við erum alveg einlægar, að við getum ekki án verið.

ÞUNGAMIÐJA Kvenlegrar fegurðar er, að konan sýni fórnarlund hinnar fullkomnu konu. Og umfram allt leynir hún manni og börnum þeirri staðreynd að það er móðirin sem fer með úrslitaatkvæðið. Síðar mun ég greina frá því hvernig þetta herbragð hefur gefist.

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Fíton / SÍA

Í fótspor Nicklaus á Alicante

Costa Blanca svæðið er rómað fyrir frábæra velli og þægilegt loftslag. Nýjung ársins er Real de Faula í Benidorm, tveir nýir 18 holu vellir hannaðir af Jack Nicklaus. Úrval framúrskarandi fjögurra og fimm stjörnu hótela á ótrúlegu verði. Frábærir vellir, þaulreyndir fararstjórar og glæsileg hótel.

Ferðir til Alicante vikulega í haust til 16. nóvember

Golf á ótrúlegu verði

Stórglæsileg nýjung!

Sheraton Real de Faula ✱✱✱✱✱

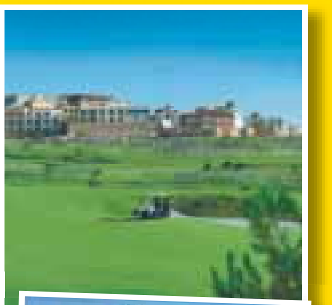
Verð: Á mann m.v. 2 í viku **91.850,-** Innifalið: Flug, skattar, gisting m. morgunverði, íslensk golffararstjórn og ótakmarkað golf.*

Hið glænýja Sheraton Real de Faula er sannkölluð paradís golfarans. Hótelið stendur við tvo nýja 18 holu golfvelli, par 72 og par 62, sem eru spennandi fyrir alla kylfinga. Á hótelinu eru frábær herbergi og svítur þar sem gott er að slaka á eftir átök dagsins. 6 veitingastaðir, fjöldi bara og á píanóbarnum er skemmtidagskrá á kvöldin.

Eftir golfið er upplagt að hafa það gott á laugarbakkanum, í framúrskarandi sundlaugagarði. Í glæsilegri heilsulind er upphituð innilaug, útilaug, tyrkneskt bað og úrval heilsumeðferða.

Sheraton Real de Faula	
Gestamóttaka	24/7
Strönd	2 km
Bar	Já
Veitingastaður	Já (6)
Sundlaug | Garður	Já | Já
Sólbekkir | Handklæði	Já | Já
Líkamsrækt	Já
Tennisvöllur	Já

(Sjá nánar á www.sumarferdir.is)



*Ath. Hefðbundnar reglur gilda um ótakmarkað golf, þ.e. að ekki er hægt að bóka seinni hring fyrr en þeim fyrri er lokið.

Hesperia Alicante ✱✱✱✱✱

Verð: Á mann m.v. 2 í viku **94.800,-** Innifalið: Flug, skattar, gisting m. morgunverði, íslensk golffararstjórn, golfbíll og fjórir golfhringir.

Glæsilegt og sígilt 5 stjörnu hótel á Alicante golfvellinum sem býður öll þau þægindi sem golfarinn getur óskað sér ásamt því að vera í næsta nágrenni við verslunarmiðstöðvar og veitingastaði hinnar skemmtilegu Alicante-borgar.

Hesperia Alicante	
Gestamóttaka	24/7
Strönd	10 mín.
Bar	Já
Veitingastaður	Já
Sundlaug | Garður	Já | Já
Sólbekkir | Handklæði	Já | Já
Líkamsrækt	Já
Tennisvöllur	Já

(Sjá nánar á www.sumarferdir.is)

Gran Hotel Bali ✱✱✱✱ hálft fæði

Verð: Á mann m.v. 2 í viku **74.500,-** Innifalið: Flug, skattar, gisting m. hálfu fæði, íslensk fararstjórn og ótakmarkað golf á Real Faula vellinum.*

Golf og sól á glæsilegu 4 stjörnu hóteli. Ótakmarkað golf á Real de Faula (hámark 4 dagar á viku) sem er í 5 mín. fjarlægð frá hótelinu. Njóttu lífsins í hæstu byggingu Spánar!

Gran Hotel Bali	
Gestamóttaka	24/7
Strönd	350 m
Bar	Já
Veitingastaður	Já
Sundlaug | Garður	Já | Já
Barnalaug | Leiksvæði	Já | Já
Líkamsrækt	Já

(Sjá nánar á www.sumarferdir.is)

MasterCard www.kreditkort.is | Mundu eftir MasterCard ferðaávísuninni

www.sumarferdir.is

Sími 575 1515

Allar frekari upplýsingar eru á www.sumarferdir.is
Sími 575 1515 – Laugavegur 26 (gengið inn Grettisgötumegin)

SUMAR FERÐIR
– ERU BETRI EN AÐRAR!

Innifalið í verði: Flug, gisting, flugvallarskattar og íslensk fararstjórn. Ofangreind verðdæmi eru m.v. brottför 5. október 2006. Bókað er á www.sumarferdir.is. Símabókunargjald er 1.500,- pr. farþega.