skoðun 14

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Fólk
Maraþon

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
27. júlí 2012
175. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

Ronan trekkir að

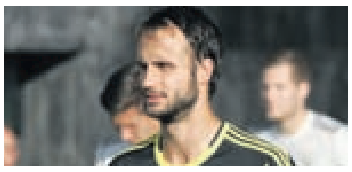
Herjólfur býður í fyrsta skipti upp á nætursiglingar aðfaranótt frídags verslunarmanna.

popp 30

Ætla ekkert að hægja á

Ingvi Hrafn Jónsson sjónvarpsmaður er sjötugur í dag en segist ekki finna fyrir aldrinum.

tímamót 16

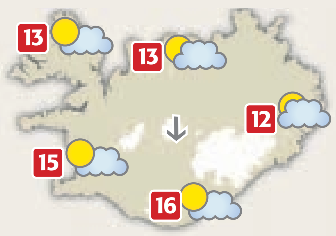


Öll íslensku liðin úr leik

FH og Þór féllu bæði úr leik í Evrópudeildinni í gærkvöldi.

sport 26

veðrið í dag



BJARTVIÐRI Í dag verða norðan 3-8 m/s, en örlítið stífari við SA-ströndina. Léttir til N- og A-til er líður á daginn. Hiti 10-18 stig.

VEÐUR 4

Innanríkisráðherra beitir sér gegn áformum Huang Nubos

Innanríkisráðherra vill að ríkisstjórnin afturkalli leyfi vegna áforma Huang Nubos um kaup á Grímsstöðum á Fjöllum. Segir þörf á viðræðum við sveitarfélög á Norðausturlandinu um framtíðaráform.

STJÓRNSÝSLA Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra vill að ríkisstjórnin afturkalli leyfi sem veitt hafa verið um ívilnanir vegna fyrirhugaðra áforma kínverska kaupsýslumannsins Huang Nubos um leigu á Grímsstöðum á Fjöllum. Hann mun taka málið upp í ríkisstjórn á þriðjudag.

Samkvæmt lögum er aðila utan Evrópska efnahagssvæðisins (EES) óheimilt að festa kaup á landi eða leigja til lengri tíma en þriggja ára. Árið 2010 voru sett lög um ívilnanir vegna nýfjárfestinga og Ögmundur segir að í þeim sé að finna lagaákvæði sem geri mögulegt að smjúga fram hjá þeirri almennu lagareglu. „Það er frá þessu ákvæði sem verið er að veita undanþágu, þannig að kínversk auðsamsteypa verður ígildi íslensks fyrirtækis.“

Ögmundur gerði fyrirvara við málið þegar það var afgreitt úr ríkisstjórn í júní. Hann segir mikilvægt að taka þessi mál til endurskoðunar, ekki síst í ljósi þeirrar þróunar sem virðist stefna í.

„Við þurfum að endurskoða þessar ívilnanir og aðkomu Kínverja að kaupum eða leigu á landi og svo er augljóst að við þurfum að taka upp viðræður við sveitarfélögin á Norðausturlandi um framtíðarþróun.“

Ögmundur segir eitt mikilvægasta verkefnið nú um stundir að bregðast skynsamlega við

> Við þurfum að endurskoða þessar ívilnanir og aðkomu Kínverja að landakaupum eða landaleigu á Norðausturlandi…
>
> **ÖGMUNDUR JÓNASSON**
> INNANRÍKISRÁÐHERRA

beiðnum erlendra auðmanna og fyrirtækja sem vilja fjárfesta hér á landi. Við inngönguna í EES hafi ekki verið gengið eins langt og hægt var til að halda eignarhaldi á landi innan landsteinanna. Þetta þurfi að taka til endurskoðunar.

Hann segir nauðsynlegt að sýna varfærni þegar kemur að fjöreggi Íslands; eignarhaldi á landi og auðlindum. Málið nú minni óþægilega mikið á það sem gerðist í aðdraganda hrunsins þegar nánast allt samfélagið gapti upp í fjármálamenn sem ætluðu að leggja heiminn að fótum sér.

„Ég sé að umboðsmaður Nubos hér á landi segir að eðlilegt sé að stórþjóðir á borð við Kínverja hafi, sem stórveldi, áhuga á að hafa hönd í bagga með ákvarðanatöku, til dæmis varðandi stórskipahöfn og olíuhreinsunarstöð á Norðausturlandi. Þá spyr ég á móti, en hvað með íslenska ríkið? Er ekki nauðsynlegt að við sem þjóð og sem ríki gætum hagsmuna okkar inn í framtíðina?“ **- kóp /****sjá síðu 12**

KEPPENDUM FAGNAÐ Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, og eiginkona hans, Dorrit Moussaieff, voru síðdegis í gær, ásamt forsvarsmönnum ÍSÍ, viðstödd sérstaka athöfn í Lundúnum þar sem Ísland og fleiri lönd voru boðin velkomin. Þau heimsóttu einnig íslenska íþróttafólkið sem keppir á Ólympíuleikunum. **Sjá síðu 26.** FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Barcelona keypti verkefnið:

Vinnan borgaði sig að lokum

HÖNNUN Arnar Ingi Viðarsson, nemandi í listrænni stjórnun við IED Escuela Superior skólann í Barcelona, seldi útskriftarverkefni sitt til borgarstjórnar Barcelona. Arnar Ingi og samnemendur hans hönnuðu ímynd nýs menningarhúss sem staðsett er í Garcia-hverfinu í Barcelona.

ARNAR INGI VIÐARSSON

„Við erum ekki að selja fólki gosdrykk heldur að reyna að fá fólk til að taka virkan þátt í gömlum menningararfi og þess vegna þurftum við að gera þetta af mikilli virðingu. Við eyddum miklum tíma í rannsóknarvinnu og það borgaði sig svona þvílíkt,“ segir Arnar Ingi um verkefnið. **- sm /****sjá síðu 30**

SPURNING DAGSINS

Jóhannes, há dú jú læk Iceland?

„Verí næs, ódýrt og gott.“

Jóhannes Jónsson, áður kenndur við Bónus, opnar Iceland verslun á morgun.

Úttekt fjármálaráðuneytis á vaxtabótum og vaxtagreiðslum íslenskra heimila:

Tíu prósentum minna í vexti

FJÁRMÁL Íslensk heimili greiddu rúmlega tíu prósentum minna í vexti af íbúðalánum árið 2011 en árið á undan. Þetta kemur fram í úttekt fjármálaráðuneytisins.

Í fyrra nam vaxtakostnaður vegna íbúðakaupa tæpum 55 milljörðum króna, en árið 2010 greiddu Íslendingar rúmlega 61 milljarð í vexti af íbúðalánum.

Vaxtabætur og vaxtaniðurgreiðsla sem koma til úthlutunar í ár eru af þeim sökum nokkuð lægri en í fyrra. Samtals er um að ræða 14,5 milljarða í ár samanborið við 18,3 milljarða í fyrra,

VAXTAGREIÐSLUR Íslendingar greiddu tíu prósentum minna í vexti af íbúðalánum í fyrra en árið áður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

sem er rúmlega fimmtungslækkun milli ára.

Þannig fá íbúðaeigendur 26,6 prósent af vaxtakostnaði sínum endurgreidd í ár en fengu 30 prósent í fyrra.

Stjórnvöld telja þessar tölur sýna fram á að margt hafi þróast heimilum í hag í þessum efnum. Breytingar á úthlutun vaxtabóta eftir hrunið og auknir fjármunir sem settir hafi verið í að bæta stöðu heimilanna hafi bætt stöðu „þeirra sem voru í veikastri stöðu“.

Vaxtakostnaður heimilanna vegna íbúðaláná, að frádregnum vaxtabótum, nam í fyrra rúmum fjórum prósentum af skattskyldum tekjum, en var tæp fimm prósent árið 2010. - þj

Kona slasaðist í bílveltu:

Flutt með þyrlu á slysadeild

SLYS Kona á miðjum aldri var flutt með þyrlu á slysadeild landspítala í gærdag eftir bílveltu ofarlega í Norðurárdal.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni í Borgarnesi kastaðist konan út úr bifreiðinni sem fór í margar veltur áður en hún stöðvaðist.

Áður en blaðið fór í prentun fengust þær upplýsingar að konan væri á gjörgæsludeild Landspítala til eftirlits og er líðan hennar sögð eftir atvikum. - þj

Draghi lofar stuðningi:

Allt gert til að bjarga evrunni

ÞÝSKALAND, AP Mario Draghi, yfirmaður Seðlabanka Evrópusambandsins, segir að bankinn muni gera allt sem í hans valdi stendur til að bjarga evrunni úr þeim vanda sem nú steðjar að.

„Og trúið mér, það mun duga,“ bætti hann við.

Orð hans höfðu samstundis þau áhrif að verðbréf hækkuðu í verði á mörkuðum víðs vegar í Evrópu.

Fjárfestar á mörkuðum hafa undanfarið haft miklar áhyggjur af því að glíman við fjárhagsvanda Spánar, Grikklands og fleiri ríkja muni reynast evrusvæðinu um megn. - gb

Á BANNLISTA Eitrið má finna í litlum bréfpokum sem eru látnir fylgja vörum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Neytendastofa tilkynnir:

Sveppaeitur í vörum bannað

NEYTENDUR Neytendastofa hefur lagt bann við markaðssetningu á vörum sem innihalda hið svokallaða DMF-dímetýlfúmerat. Efnið er sett í litla bréfpoka og er látið fylgja vörunum, til dæmis fest innan á húsgögn eða látið liggja hjá skóm í skókössum. Efnið er oftast notað til að koma í veg fyrir að vörur mygli þegar þær eru fluttar frá hitabeltislöndum.

Ástæðan fyrir banninu er að efnið getur valdið miklum og alvarlegum ofnæmisviðbrögðum, svo sem útbrotum, bruna og jafnvel öndunarvandamálum sem erfitt hefur reynst að meðhöndla. - ktg

Börn afskiptalaus á gæsluvelli í Setbergi

Hafnfirsk móðir varar við gæsluvelli á vegum Hafnarfjarðarbæjar. Á mánudaginn sá hún þrjú eftirlitslaus börn á vellinum, eitt þeirra var dóttir hennar. Yfirmaður gæsluvallarins segir starfsmenn leggja sig alla fram við börnin.

SAMFÉLAG „Ég fann dóttur mína úti í horni gæsluvallarins í leikfangabíl, umkringda þremur helmingi eldri drengjum, sem voru að djöflast í henni og vildu greinilega hafa af henni bílinn. Hún var orðin skelfd, enda föst í bílnum og enginn starfsmaður í grenndinni til að skakka leikinn,“ segir Laufey Ómarsdóttir, móðir tveggja ára stúlku í Hafnarfirði.

Laufey segir farir sínar ekki sléttar af gæsluvellinum í Setbergshverfinu í Hafnarfirði.

„Þegar ég tók barnið svo upp, vantaði hana annan skóinn og svo var hún húfulaus. Stelpan var orðin köld þegar ég kom að, enda kalt í veðri á mánudaginn,“ segir Laufey.

Laufey hefur nú skrifað bréf á Facebook þar sem hún varar aðra foreldra við gæsluvellinum.

„Þennan litla tíma sem ég staldraði við á leikvellinum sá ég líka hvar fjögurra ára strákur tók eina tveggja ára hálstaki og keyrði andlitið á henni ofan í stéttina. Starfsfólkið var ekkert að fylgjast með og enginn gerði neitt fyrr en ég hljóp til. Annað barn var skólaust að leika sér í sandkassa við hliðina á tveimur starfsmönnum sem bara sátu hjá.“

Laufey segist hissa á skeytingarleysinu í starfsfólki leikvallarins.

„Starfsfólkið var ekki að fylgjast með börnunum og ég hafði það á tilfinningunni að það ætlaði bara að hafa það kósí.“

Hún segir að svo lítið aðhald af hálfu starfsfólks henti kannski stærri börnum, sem geti sagt frá og betur varið sig.

„En þetta er engan veginn boðlegt fyrir yngri börn,“ segir Laufey og bendir á að þjónustan sé auglýst fyrir börn á aldrinum tveggja til sex ára.

GÆSLUVÖLLURINN Í HAFNARFIRÐI Á gæsluvellinum eru fimm ábyrgðarstarfsmenn sem taka á móti 43 börnum. Rólóinn er opinn yfir helsta sumarleyfistímann, hann var opnaður 6. júlí og verður lokað 8. ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

> Þennan litla tíma sem ég staldraði við á leikvellinum sá ég líka hvar fjögurra ára strákur tók eina tveggja ára hálstaki og keyrði andlitið á henni ofan í stéttina.
>
> LAUFEY ÓMARSDÓTTIR
> MÓÐIR Í HAFNARFIRÐI

Þórunni Þórarinsdóttur yfirmanni gæsluvallarins er brugðið yfir lýsingunum.

„Ég er miður mín að heyra þetta. Við erum með 43 börn og fimm ábyrgðarstarfsmenn og ég er mjög ánægð með starfsfólkið mitt. Við sinnum börnunum eins vel og við getum,“ segir Þórunn.

„Börnin eru voðalega fljót að taka af sér skóna en við klæðum þau bara aftur í þá. Við látum þau ekkert hlaupa hérna um skólaus.“

Hún segist engar kvartanir hafa fengið og hvetur foreldrana til að koma og tala við sig.

katrin@frettabladid.is

SUÐURSKAUTSLANDIÐ Erfiðar aðstæður og gríðarlegt flæmi gerir vísindamönnum það erfitt að rannsaka suðurskautið. NORDICPHOTOS/AFP

Uppgvötun á suðurskautinu:

Fundu gljúfur undir ísnum

VÍSINDI Vísindamenn hafa uppgötvað mikið gljúfur undir miklum ísbreiðum á Suðurskautslandinu. Þeir telja að uppgötvunin muni varpa nýju ljósi á bráðnun jökla og hafíss á suðurhveli jarðar. Frá þessu er greint í nýju tölublaði vísindatímaritsins Nature.

Ferrigno-ísstraumurinn er meðal fjarlægustu staða Suðurskautslandsins og þangað hafa menn aðeins einu sinni áður komið, árið 1961. Vísindamenn segja þetta gefa enn frekara tilefni til þess að kanna hvernig bráðnun íss er undir yfirborði jökla og ísbreiða. - bþh

Ný tækni fyrir rafmagnsbíla:

Hlaða rafgeymi bílsins þráðlaust

BRETLAND Fyrstu prófanir á rafmagnsbíl sem hægt er að hlaða án þess að stinga í samband fara fram í London á næstunni.

Samkvæmt frétt BBC er rafgeymir bílsins hlaðinn þráðlaust með rafsegultækni þegar honum er lagt í tiltekin stæði í borginni.

Vonir standa til þess að í framtíðinni verði hægt að hlaða bílana þráðlaust á meðan á akstri stendur.

Þessi tækni er talin geta aukið vinsældir rafmagnsbíla, og lækkað verðið þar sem þeir gætu virkað vel með minni rafgeymi en nú er talinn nauðsynlegur. - bj

Umboðsmaður Alþingis telur reglur um styrki til bílakaupa túlkaðar of þröngt:

Tryggingastofnun fór ekki að lögum

STJÓRNSÝSLA Tryggingastofnun og Úrskurðarnefnd almannatrygginga fóru ekki að lögum þegar umsókn foreldra fatlaðs drengs um styrk til bílakaupa var hafnað árið 2010. Þetta er niðurstaða Umboðsmanns Alþingis, sem birti álit í þá veru í gær.

Drengurinn er bundinn við hjólastól. Foreldrar hans fengu styrk til bílakaupa árið 2007 og sóttu svo aftur um styrk árið 2010. Samkvæmt lögum má aðeins fá styrk á fimm ára fresti, nema ef bíllinn eyðileggst.

Tryggingastofnun og Úrskurðarnefndin túlkuðu undanþáguákvæðið þannig að það ætti bara við ef bíll eyðilegðist skyndilega, til dæmis í umferðarslysi, en í tilfelli fólksins sem sótti um styrk bilaði hann og það svaraði ekki kostnaði að gera við hann.

Umboðsmaður telur túlkun Tryggingastofnunar og Úrskurðarnefndarinnar of þrönga og ganga gegn því markmiði styrksins að gera fötluðum kleift að stunda vinnu, skóla og endurhæfingu. Hann æskir þess að mál fólksins verði tekið upp að nýju.

TRYGGINGASTOFNUN Umboðsmaður átelur Úrskurðarnefnd almannatrygginga fyrir svör við bréfi embættisins. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Umboðsmaður átelur jafnframt Úrskurðarnefndina fyrir að svara bréfi sínu með því að ítreka bara fyrri úrskurð og segjast ekki sjá ástæðu til að svara spurningunum sem í því voru nema þess væri sérstaklega óskað. - sh

Campmann

SPARIÐ 3.000

CAMPMANN LUX SÓLSTÓLL
Léttur og þægilegur stóll úr áli með sterku netáklæði úr polyesterefni. 5 stillingar á baki.

FULLT VERÐ: 9.995

6.995

12V

RAFMAGNSKÆLIBOX

6.990

12V RAFMAGNS KÆLIBOX
24 ltr. rafmagnskælibox sem hægt er að stinga í samband við sígarettukveikjarann í bílnum. Mjög hentugt í útileguna eða ferðalagið.

VINDSÆNGUR VERÐ FRÁ:

1.695

2 FYRIR 1

NÚ 2 STK. AÐEINS:

499

EINNOTA GRILL
Stærð: 31 x 24 x 4 sm.
1 stk. **499**
Nú 2 stk. **499**

VELOUR VINDSÆNGUR
Virkilega góðar og vandaðar vindsængur með velour efni. Fást í nokkrum stærðum.
B76 x L183 x H22 sm. **1.695**
B137 x L191 x H22 sm. **2.495**
B152 x 201 x H22 sm. **4.495**
B183 x 201 x H22 sm. **5.995**

INTEX

ALLT Í ÚTILEGUNA OG FERÐALAGIÐ!

3,75 kg

800 mm

3 MANNA

3JA MANNA TJALD

4.500

MERKUR TJALD
Gott 3ja manna tjald. Þéttur botn og sterkar stangir. Stærð: 210 x 210 x 130 sm. Þéttleiki: 800 mm/cm2. Þyngd: 3,75 kg.

FRÁBÆRT VERÐ!

PISA ÚTILEGUSTÓLL
Góður útilegustóll með örmum og glasahaldara. Hægt að leggja saman. Fást í nokkrum fallegum litum.

FRÁBÆRIR Í ÚTILEGUNA

ÚTILEGUSTÓLL

1.150

DELUXE SKJÓLTJALD, ÚTILEGUBORÐ OG ÚTILEGUSTÓLL
Sterkt og gott skjóltjald með 3 vængjum og gluggum. Hælar og stangir fylgja með. Stærð: 4,0 x 1,4 m. **4.995**
Útileguborð með stillanlegri borðplötu. Stærð: 60 x 80 sm. **2.995**
Útilegustóll úr hvítlakkaðri röragrind með röndóttu áklæði. **1.995**

SKJÓLTJALD FULLT VERÐ: 7.995

4.995

SPARIÐ 3.000

SÓLSTÓLL

1.995

ÚTILEGUBORÐ

2.995

EINANGRUNARDÝNUR OG SJÁLFUPPBLÁSANLEGAR DÝNUR
1. Einangrunardýna 6 mm: **695**
2. Einangrunardýna 12 mm: **1.995**
3. Blá dýna 51 x 180 x 3 sm. **3.995**
4. Græn dýna 60 x 200 x 5 sm. **5.995**
5. Rauð dýna 65 x 200 x 7.5 sm. **7.995**

VERÐ FRÁ:

695

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

GENGIÐ 26.07.2012

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	123,51	124,09
Sterlingspund	192,29	193,23
Evra	150,78	151,62
Dönsk króna	20,268	20,386
Norsk króna	20,381	20,501
Sænsk króna	17,834	17,938
Japanskt jen	1,5792	1,5884
SDR	185,67	186,77

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
211,8093

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Bílastæðasjóður hækkar gjaldskrá á gjaldsvæðum í miðborginni:

Bílastæði við Laugaveg 50% dýrari

STJÓRNSÝSLA Gjaldskrá bílastæða í miðbænum á gjaldsvæðum 1, 2 og 4 hækkar frá og með mánudeginum 30. júlí. Hækkun gjaldskrárinnar er mest á gjaldsvæði 1, um 50 prósent og fer í 225 krónur á klukkustund. Þá lengist gjaldskyldutíminn á þessum svæðum á laugardögum því rukkað verður til klukkan 16 í stað 13.

Karl Sigurðsson, formaður umhverfis- og samgönguráðs Reykjavíkur, sagði í samtali við Vísi að Besti flokkurinn ætti ekki í stríði við einkabílinn. „Við erum í herferð sem snýr að því að leiðrétta jafnvægi milli samgöngumáta í borginni," segir hann.

> Við erum með einhver ódýrustu bílastæði í hinum vestræna heimi.
>
> KARL SIGURÐSSON
> FORMAÐUR UMHVERFIS- OG SAMGÖNGURÁÐS REYKJAVÍKUR

Karl vill meina að hallað hafi á gangandi og hjólandi vegfarendur í borginni og að með gjaldskrárhækkununum sé reynt að koma jafnvægi þar á. Hann segir miðbæinn mettaðan af bílum. „Það er talað um 90 til 110 prósenta nýtingu stæða, fólk er að leggja upp á gangstéttir," segir Karl. Gjaldhækkanirnar eigi að draga úr fjölda bifreiða í borginni svo nýtingin verði ásættanleg eða um það bil 85 prósent.

„Við erum með einhver ódýrustu bílastæði í hinum vestræna heimi," segir Karl enn fremur. Gjöld í stæði í bílastæðahúsum hafa hins vegar ekki hækkað og opnunartími þeirra verður lengdur frá og með mánudeginum. Karl bendir á að húsin hafi verið illa nýtt þó mörg slík séu í miðbænum. Það verða í boði ókeypis stæði fyrir reiðhjól. - bþh

Gjaldsvæðin

Gjaldsvæðin sem um ræðir eru megnið af gjaldskyldum svæðum í miðborg Reykjavíkur auk svæðanna við sjúkrahúsin í Fossvogi og við Hringbraut og við Háskóla Íslands.

Gjaldsvæði 1 nær frá svæðinu við Hlemm, vestur og umhverfis Laugaveginn og tekur að lokum til allrar Kvosarinnar. Gjaldsvæði 2 er svæðið umhverfis svæði 1, Grjótaþorpið að Landakoti og svæðið umhverfis Rauðarárstíg. Svæði 4 nær yfir bílastæðin við sjúkrahúsin og Háskólann.

Þá eru gjaldsvæði 1 og 2 milli Skipholts og Laugavegar og gjaldsvæði 2 við Skúlagötu austan Snorrabrautar.

Sýning í Álfheimum:

Málverk undir berum himni

SAMFÉLAGSMÁL Myndlistarsýning verður sett upp á torginu í Álfheimum á morgun. Fjórar listakonur munu sýna þar verk sín.

„Þetta verður svona örsýning eða popup-sýning. Við verðum með nokkur verk, en þau verða af ýmsum toga, bæði málverk og hugsanlega eitt útilistaverk," segir Rán Jónsdóttir, ein myndlistarkvennanna. - ktg

LITLA-HRAUN Tveir voru handteknir vegna andláts á Litla-Hrauni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bíða enn gagna úr krufningu:

Andlát fanga enn í rannsókn

LÖGREGLUMÁL Rannsókn á andláti fanga á Litla-Hrauni í maí síðastliðnum stendur enn yfir. Niðurstaða úr krufningu er ókomin enn.

Talið er að fanganum, Sigurði Hólm Sigurðssyni, hafi verið veittir áverkar sem drógu hann til dauða. Tveir þekktir ofbeldismenn, Annþór Kristján Karlsson og Börkur Birgisson, sáust á öryggismyndavélum fara inn í klefa til Sigurðar skömmu áður en hann lést og voru í kjölfarið handteknir.

Að sögn Þorgríms Óla Sigurðssonar hjá rannsóknardeild lögreglunnar á Selfossi er ekki vitað hvenær niðurstöðu krufningar er að vænta. Annars vill hann litlar upplýsingar veita um gang rannsóknarinnar. - sh

Gjafir til guðshúsa setja sóknir í vanda

Víðast hvar eru sóknir í vanda með gjafir sem henta ekki kirkjum, segir formaður húsafriðunarnefndar. Það kallar á sterk viðbrögð þegar gjafir eru fjarlægðar eins og í Keflavíkurkirkju þar sem teknir verða niður steindir gluggar.

MENNING Brýnt er að koma á ákveðnu vinnulagi varðandi gjafir og innkaup fyrir kirkjur landsins, segir Páll V. Bjarnason, formaður húsafriðunarnefndar. Hann segir að í flestum sóknum landsins sé kirkjunnar fólk í vandræðum með gjafir og innkeypta muni sem sýnt þykir að henti kirkjunum ekki eða stingi hreinlega í stúf.

Til dæmis hafi það víða brunnið við að keyptir hafi verið munir samkvæmt einhverri tískubylgju sem síðan séu til vansa. „Til dæmis er engu líkara en einhver sölumaður hafi gert víðreist á níunda eða tíunda áratugnum og selt kirkjum neonkrossa en nú held ég að flestir séu sammála um að að þú setjir ekki neonkross á gamla kirkju úti á landi," segir hann.

Hann segir að breyta þurfi lögum svo að sérfræðingar komi að og leiðbeini gefendum og sóknarnefndum í þessum efnum. „Einmitt vegna þess að allt sem gert er í kirkjum skiptir almenning svo miklu máli. Síðan er afar erfitt að fjarlægja hluti úr kirkjum þegar fólk er búið að gefa þá af heilum hug."

Skúli S. Ólafsson, sóknarprestur Keflavíkurprestakalli, þekkir þennan vanda vel en í næsta mánuði verða steind glerlistaverk sem staðið hafa í gluggum Keflavíkurkirkju fjarlægð og því komið fyrir í geymslu. Hefur það vakið sterk viðbrögð hjá mörgum sóknarbarnanna. „Og ég skil það sjónarmið ósköp vel," segir Skúli. Þetta er liður í því að koma kirkjunni í upprunalegra horf fyrir aldarafmæli hennar árið 2015 en Skúli segir einnig aðrar ástæður fyrir breytingunum. Til dæmis sé ekki hægt að opna þessa steindu glugga og hafi af þeim sökum oft verið þungt loft innan dyra.

„Á sólskinsdögum hefur meira að segja orðið svo loftlítið að það hefur liðið yfir sóknarbörn í miðri guðsþjónustu. Þannig að nú þykir mörgum tími til kominn að ferskur blær fái að leika um kirkjuna," segir Skúli. Einnig segir hann að glerlistaverkið hafi enga skírskotun til sögu kirkjunnar. „Þess misskilnings hefur líka gætt að við séum að skipta um gler en svo er ekki því þetta glerlistaverk var einfaldlega sett innan við rúðuna. Nú verður þetta tekið niður svo sólin lýsi kirkjuna upp en það er ekki þar með sagt að ekki verði hægt að setja verkið upp aftur."

jse@frettabladid.is

Í KEFLAVÍKURKIRKJU Skúli S. Ólafsson segist vel skilja þá sem sjái á eftir steindu gluggunum en þeir verða teknir niður í næsta mánuði.

Saga steinda glerlistaverksins

Benedikt Gunnarsson listmálari teiknaði glerlistaverkið en það var hannað í samráði við hann í Þýskalandi. „Það voru sómakonur í kvenfélagi Kirkjunnar sem gáfu það árið 1977," segir Skúli S. Ólafsson. Í Víkurfréttum hefur skapast umræða um málið og þar er sagt að þeir sem séu mótfallnir því að taka það niður segi að það hafi kostað mikið átak að setja það upp á sínum tíma og spyrji nú hvaðan sóknarnefndin hafi leyfi til að taka það niður.

JALANGURSSTEINARNIR Á öðrum steininum segir að Haraldur blátönn hafi kristnað Dani. WIKIPEDIA/CASIOPEIA

Ný tilgáta fornleifafræðinga:

Danir kristnir fyrr en talið var

DANMÖRK Nýjar fornleifarannsóknir í nágrenni Ribe á Jótlandi benda til þess að Danir hafi tekið kristni fyrr en hingað til hefur verið talið. Þetta kemur fram á vef Berlingske.

Samkvæmt rúnum á Jalangursteininum innleiddi Haraldur blátönn konungur kristni á seinni hluta tíundu aldar. Grafirnar við Ribe, sem eru um einni öld eldri, eru hins vegar nær örugglega úr kristnum sið þar sem fólkið er lagt til á ákveðinn hátt. Því er talið víst að hluti Dana hafi tekið á móti kristni nokkru áður en hún var lögleidd. - þj

Ferjusiglingar á nýjan leik:

Sigla milli Noregs og Englands

NOREGUR Til stendur að koma á ferjusiglingum milli Noregs og Bretlands á nýjan leik. Að því vinna fjárfestar í báðum löndum.

Fram til 2008 fór ferja á milli Newcastle í Englandi og Bergen, Stavanger og Haugesund í Noregi. Þegar siglingarnar lögðust af töpuðust á einu ári um 300 þúsund gistinætur í vesturhluta Noregs.

Bergens Tidende segir nýju ferjuna geta flutt allt að 300 bíla og 800 farþega. - þeb

FRÓÐASTI FERÐAFÉLAGINN
Ný og endurbætt útgáfa

Í Vegahandbókina er komin ný, ýtarleg **24 síðna kortabók, á bls. 574-599.** Hér færð þú skýra yfirsýn yfir landsvæði Íslands - í mælikvarðanum **1:500 000.** Auðvelt er að fletta á milli bókarinnar og kortabókarinnar til að fá yfirsýn yfir það svæði sem ferðast er um. Tilvísanir leiða þig á rétta blaðsíðu. Ef þú ert t.d. að aka til **Búðardals og ert á bls. 281 í bókinni** og vilt fá meiri yfirsýn yfir svæðið er tilvísun á síðunni sem **vísar þér á kort nr. 3 á bls. 578 í kortabókinni.**

FULLT VERÐ 4.990 KR.

1000 kr. afsláttur ef þú kemur með gömlu bókina (einungis hægt að skipta í bókabúðum, ekki bensínstöðvum)

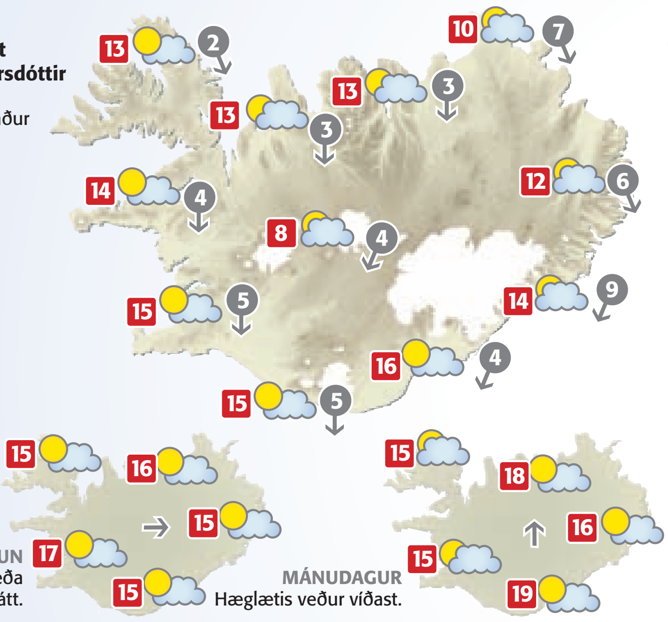
vegahandbokin.is

Vegahandbókin • Sundaborg 9 • Sími 562 2600

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

BLÍÐA UM HELGINA Þetta sumar hefur verið hreint ótrúlegt hvað varðar sól og blíðu. Djúp lægð kom til okkar síðustu helgi með rok og rigningu en nú snýst dæmið alveg við. Hægur vindur og bjartviðri um allt og flottar hitatölur!



Á MORGUN Hæg vestlæg eða breytileg átt.

MÁNUDAGUR Hæglætis veður víðast.

HEIMURINN	
Alicante	30°
Basel	33°
Berlín	27°
Billund	24°
Frankfurt	31°
Friedrichshafen	32°
Gautaborg	23°
Kaupmannahöfn	23°
Las Palmas	25°
London	24°
Mallorca	29°
New York	33°
Orlando	33°
Ósló	21°
París	30°
San Francisco	20°
Stokkhólmur	21°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

MÁNUDAGUR
AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Einar Davíðsson einar.davidsson@365.is, Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Benedikt Freyr Jónsson benediktj@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Guðný Gunnlaugsdóttir gunny@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is KYNNINGARSTJÓRI: Einar Skúlason einar.skulason@365.is

Spennandi nýjungar!
GRILL RÉTTIR HAGKAUPS
2.499
Spennandi uppskrift af kjúklingalundum bls 108
Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ 20% afsláttur við kassa
KJÚKLINGA-LUNDIR
2.253 kr/kg
Verð áður 2.854,-
NÝTT
FJÓRAR SPENNANDI NÝJAR SÓSUR FRÁ HREFNU SÆTRAN.
ÍSLANDS NAUT
TILBOÐ 25% afsláttur við kassa
TILBOÐ
2.744 kr/kg
Verð áður 3.659,-
Piparsteik
ÍSLANDS LAMB
TILBOÐ 20% afsláttur við kassa
TILBOÐ
2.158 kr/kg
Verð áður 2.698,-
Lambakótilettur
kryddlegnar
Holta
TILBOÐ 30% afsláttur við kassa
TILBOÐ
314 kr/kg
Verð áður 449,-
Kjúklingavængir
ferskir
SS
TILBOÐ 25% afsláttur við kassa
TILBOÐ
1799 kr/kg
Verð áður 2.398,-
Grísahnakkasneiðar
grískar
sælkeraborð HAGKAUPS kringlunni
Sælkeraborðið Kringlunni
Fjölbreytt og girnilegt úrval af ostum og sælkeravörum
JACK DANIEL'S BBQ SÓSUR FINNDU MUNINN!
Billys
TILBOÐ
BILLYS PAN PIZZA
239 kr/stk.
Verð áður 299.-
25% meira magn!
FLORÍDANA HEILSUSAFI
299 kr/stk.
NÝBAKAÐ
TREFJARÍKT & FULLT AF NÆRINGU
TILBOÐ
HEILKORNABRAUÐ
299 kr/stk.
Verð áður 449.-
NÝBAKAÐ
TILBOÐ
SÉRBÖKUÐ VÍNARBRAUÐ
159 kr/stk.
Verð áður 259.-
NÝTT
HAPPY PEOPLE ÓÁFENGIR DRYKKIR
Snakkið í útileguna!
24 Hagkaup
OPIÐ allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Eiðistorg & Akureyri
Gildir til 29. júlí á meðan birgðir endast.
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

FRÉTTASKÝRING: Fornleifafræðingar berjast við Ægi og eilífð

Í KAPPI VIÐ GREIPAR ÆGIS Við Kolkuós eins og víða annars staðar keppast fornleifafræðingar við að ná minjum áður en þeim skolar út á haf. MYND/JENNICA EINEBRANT SVENSSON

Vísindin sem keppa við tímann og vatnið

Útlit er fyrir að fornleifafræðirannsóknir færi okkur fljótlega stór brot í púsluspili sjálfsvitundar okkar. Þar koma stóriðja, umsvif útlendinga og markaðslögmál við sögu. Fréttablaðið kynnti sér nokkrar rannsóknir sem nú standa yfir.

Í vetur mótmæltu fornleifafræðingar þegar ljóst var að þeirra biði fjórða niðurskurðarárið í röð. Framlög til Fornleifasjóðs námu tæpum 33 milljónum meðan Húsfriðunarsjóður fær rúmar 125 og Söfnunarsjóður rúmar 94 milljónir. Þetta segir þó ekki alla söguna því sums staðar, eins og á Alþingisreitnum og við Vaðlaheiði, hafa framkvæmdaaðilar borgað fyrir rannsóknir á svæðunum. Eins hafa fræðimenn verið duglegir við að fá styrki sem sumir hverjir koma að utan og segir Elín Ósk Hreiðarsdóttir, formaður félags íslenskra fornleifafræðinga, að sumarið sé líflegt í geiranum.

Fornleifafræðingar keppa ekki aðeins um fé heldur einnig við höfuðskepnurnar. Þeirra frekust er hafið sem víða hrifsar til sín minjar. Fræðimennirnir gefast þó ekki upp gagnvart þessum ágangi og hafsbotninn er á meðal leitarsvæða í ár.

Jón Sigurður Eyjólfsson
jse@frettabladid.is

1. ALÞINGISREITURINN

Athafnasvæði fornmanna í miðbænum

Rannsóknir hófust árið 2008 en þá var opnað um tvö þúsund fermetra uppgraftarsvæði við Tjarnargötu og Kirkjustræti. Þar hafa fundist minjar frá landnámi og allt til okkar tíma. Á landnámstíð hefur verið þarna vinnusvæði mikið þar sem fram hefur farið járnvinnsla, kolagerð, gripa- og verkfærasmíðar ásamt öðrum hefðbundnum störfum sem tilheyrðu húshaldi þessa tíma. Eins fannst á svæðinu viðarstígur, eins konar gangstétt þess tíma. Tekist hefur að grafa upp átján metra af þessum stíg en þá fer hann undir Kirkjustræti svo enn er ekki vitað hversu langur hann hefur verið. Einnig hafa fundist tíu járnbræðsluofnar, kolagrafir, smiðjur, safnhús, eða skemma þar sem melkorn var þurrkað, og túngarður.

Á ALÞINGISREITNUM Vala Garðarsdóttir við eldstæði í miðbænum.

Nú í sumar var byrjað að rannsaka fjögur hundruð fermetra svæði og hafa þar fundist munir frá 9. til 11. öld.

„Nú þegar hefur komið í ljós tveggja fasa smiðja sem er um tuttugu til þrjátíu fermetra stór ásamt þremur öðrum byggingum. Þeirra hlutverk er enn óþekkt,“ segir Vala Björg Garðarsdóttir, fornleifafræðingur, sem stjórnar rannsókninni. „Utan bygginganna er svo athafnasvæði þar sem komið hafa í ljós kolagrafir, ofnar og aflar og tengjast þau mannvirki að flestu leyti járn- og eða málmvinnslu með einum eða öðrum hætti. Gripir sem hafa fundist það sem af er endurspegla að miklu leyti það sem fór fram á svæðinu og má þá helst nefna sleggjur, hamra, járn- og viðarnagla, spýtur, brýni, sökkur, öngla, tunnustafi, járnbita og snældusnúða að ógleymdum fjölda dýrabeina.

AÐRAR RANNSÓKIR

- **Vogur í Höfnum í Reykjanesbæ.** Rannsókn á landnámsskála og umhverfi við hann.
- **Vatnsfjörður við Ísafjarðardjúp.** Rannsókn á bæjarstæðum en talið er að í Vatnsfirði hafi verið höfuðból á Vestfjörðum frá landnámi fram á 16. öld.
- **Ingiríðarstaðir í Þegjandadal.** Rannsókn á kumlateig. Í dalnum hafa fundist búsetuminjar frá miðöldum.
- **Gröf og dauði.** Rannsókn á allt að þrettán hugsanlegum greftrunarstöðum á Norður- og Vesturlandi.
- **Gufuskálar.** Verstöð sem sjór er að taka til sín.
- **Skriðuklaustur.** Framhaldsrannsókn og frágangur á minjasvæði af klausturgarðinum á Skriðu og umhverfi.
- **Fjölmargar fleiri athyglisverðar rannsóknir** eru í gangi í sumar sem hefðu sómt sér á þessum lista.

2. VESTFIRÐIR

UPPGRÖFTUR Eldstæði í Hvalveiðistöðinni á Strákatanga frá 1608-1670.

Á slóðum fornra hvalveiðimanna

Á Vestfjörðum er unnið að rannsóknum sem gætu lýst upp tímabil og umsvif sem hingað til hafa verið frekar óljós í söguskoðun Íslendinga. Í Bölum í Strandasýslu, norðan Bjarnafjarðar, er verið að rannsaka gamalt athafnasvæði baskneskra, breskra og hollenskra hvalveiðimanna sem munduðu skutulinn á sautjándu öld. „Þetta var gríðarlega mikilvæg útgerð fyrir Evrópu á sínum tíma því hvalolía var náttúrulega í sama sessi og svartolían í dag,“ segir Ragnar Edvardsson fornleifafræðingur. Vitað var að Baskar, Englendingar og Hollendingar stunduðu hvalveiðar hér við land á öldum áður en þetta er í fyrsta skipti sem leifar finnast sem varpað geta ljósi á umsvif þeirra hér á landi. Nú þegar hafa fundist bræðsluofnar á Ströndum sem hugsanlega eru frá tímabilinu 1608 til 1670.

Ragnar er með fleiri járn í eldinum en þriðja árið í röð verður gerð neðansjávarrannsókn á Vestfjörðum. Hún gengur út á það að kortleggja hafsbotninn og eins og búast mátti við hafði Ægir ýmsar minjar í hirslum sínum. Hafa til dæmis fundist leifar af gömlum bryggjum en svo hafa einnig fundist verslunarminjar til dæmis í Tálknafirði. Ragnar segir að aldursgreining liggi ekki fyrir en hugsanlega megi rekja þessar leifar langt aftur til miðalda og geti þær því leitt ýmislegt í ljós um verslunarumsvif fyrir tíð Hansakaupmanna.

3. KOLKUÓS Í SKAGAFIRÐI

Í kappi við Ægi

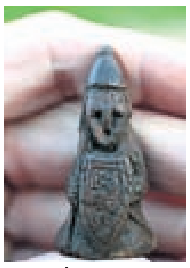
Við Kolkuós í Skagafirði var höfn og mikið athafnasvæði. Árið 1004 var lögð gata eftir endilöngum tanganum og við hana voru búðir og milli þeirra stígar og steinlagðar götur. „Er höfnin og verslunarstaðurinn við hana vafalaust ástæðan fyrir því að valdamiðstöð reis til forna á Hólum í Hjaltadal og að biskupstólnum var valinn þar staður,“ segir Ragnheiður Traustadóttir fornleifafræðingur sem fer fyrir rannsóknarmönnum þar. Rannsóknir þar hófust árið 2003 en þeim lýkur nú í sumar og keppast fornleifafræðingar við að ná sem mestum gersemum af svæðinu áður en Ægir lætur greipar sópa en sjávarrof er mikið á tanganum.

Við uppgröftinn hafa meðal annars fundist leifar af nauðsynja- og munaðarvöru, sem flutt var milli landa, kambar, silfurpeningar, gangsilfur, bronsnálar, nálarhús, brot úr innfluttum brýnum, tinnur, leirker, bökunarhellur, skipasaumur, unnin hvalbein, ýmislegt úr járni auk annarra mannvistarleifa og jafnvel heiðinna grafa.

4. SIGLUNES

Þormóður væri farinn í sjóinn

Á Siglunesi keppa fornleifafræðingar einnig við Ægi sem rífur í sig ystu tanga á Siglunesi. Þar var verstöð mikil og bendir ýmislegt til að elstu minjar séu frá því fljótlega eftir landnám. Birna Lárusdóttir, fornleifafræðingur sem fer fyrir liðinu þar, segist afar ánægð með að búið sé að tryggja nægilegt fjármagn til rannsókna næstu þrjú árin og munar þar mest um styrk sem fenginn er frá National Science Foundation í Bandaríkjunum. Á meðal þess sem fundist hefur á Siglunesi er hann Þormóður sem heitir eftir landnámsmanninum en þessi tálgaði Þormóður sem fannst í fyrra er taflmaður frá 12. eða 13. öld. Til marks um ágengni sjávar í aðsópi sínu má geta þess að Birna telur að hefði Þormóður ekki fundist í fyrra væri hann líklegast kominn í sjóinn.



ÞORMÓÐUR

5. VAÐLAHEIÐI

Stóriðja fornmannanna

Þegar menn aka um Vaðlaheiðargöng í framtíðinni og fagna dagsljósinu í Fnjóskadal eftir gangamyrkrið geta þeir minnst stóriðju síns tíma en þar var unnið járn í tonnavís. Nú á dögum er flutt inn boxít frá fjarlægum löndum til álvinnslu en fornmenn vorir urðu að líta sér nær og unnu járnið úr rauða sem nóg er af í Fnjóskadalnum. Líkt og í álverum landsins nú á dögum var einungis um hráefnisvinnslu að ræða en síðan hafa laghentir menn gert úr járninu lása, verkfæri, nagla og vopn. Ef gælt er við skáldagyðjuna má spyrja sig hvort Árni beiski hafi haft Vaðlaheiðarjárn í hendi er hann hjó höfuð Snorra Sturlusonar. Endalok járnvinnslunnar í Fnjóskadal má skrifa á reikning sama aflsins og skilur milli feigs og ófeigs í viðskiptaheiminum enn í dag, það er að segja markaðslögmálið, en á 14. öld var það orðið ódýrara að flytja járnið inn.

MENJAR UM JÁRNVINNSLU Stóriðja fornra tíma rannsökuð.

Guðmundur Stefán Sigurðarson fornleifafræðingur fer fyrir rannsóknarmönnum. Hann segir að á meðal þess sem fundist hefur séu fjórir ofnar. Hann segir enn fremur að ljúka eigi rannsóknum í september á þessu ári.

TEKJUBLAÐIÐ - TRYGGÐU ÞÉR EINTAK! AÐEINS SELT Í 13 DAGA!

FRJÁLS VERSLUN

TEKJUBLAÐIÐ

TRYGGÐU ÞÉR EINTAK!

Takmarkað upplag - aðeins selt í 13 daga*

*skv. ákvörðun Tölvunefndar

FRJÁLS VERSLUN | www.heimur.is | Áskriftarsími 512-7575 | heimur

KJÖRKASSINN

Þekkir þú einhvern sem á rafknúið reiðhjól?

JÁ	32%
NEI	68%

SPURNING DAGSINS Í DAG

Ert þú sátt/ur við úrskurð Hæstaréttar um að forsetakosningarnar hafi verið löglegar?

Segðu þína skoðun á Vísir.is

Vísir

Fyrrverandi samstarfsmaður Assads Sýrlandsforseta vill sætta ólíkar fylkingar uppreisnarmanna:

Íbúar forða sér frá Aleppo af ótta við meiri átök

SÝRLAND, AP Manaf Tlass, þekktasti liðhlaupinn úr æðsta hring Assads Sýrlandsforseta, segist vilja leggja sitt af mörkum til að sameina lið uppreisnarmanna, sem samsett er af ólíkum og oft á tíðum andstæðum fylkingum.

Leiðtogar fylkinganna hittust á fundi í Katar í gær með það fyrir augum að koma sér saman um myndun bráðabirgðastjórnar, sem tæki við völdum ef Bashar al Assad forseti hrökklaðist frá völdum.

Tlass var náinn samstarfsmaður Assads en segist hafa hlaupist á brott þegar honum varð ljóst að ekki yrði hægt að sannfæra Assad um að hætta miskunnarlausum hernaði gegn almenningi og uppreisnarmönnum.

Harðir bardagar hafa verið í Aleppo, næststærstu borg landsins, og er búist við enn harðari bardögum á næstu dögum þegar stjórnarherinn hefur stórsókn sína. Bæði stjórnarherinn og uppreisnarmenn hafa verið að styrkja lið sitt fyrir átökin, en íbúar borgarinnar flýja af ótta við átökin.

Alls hafa átökin í Sýrlandi kostað nærri 20 þúsund manns lífið frá því þau hófust snemma á síðasta ári. Undanfarnar vikur hafa um hundrað manns látið lífið á degi hverjum.

Samtökin Læknar án landamæra telja að um 120 þúsund manns hafi flúið land, flestir til nágrannalandanna Tyrklands, Líbanon og Jórdaníu. - gb

ÓTTAST YFIRVOFANDI ÁTÖK Íbúar í Aleppo taka eigur sínar og yfirgefa borgina áður en verstu bardagarnir hefjast. NORDICPHOTOS/AFP

Margir vilja til Danmerkur:

Búðir hælisleitenda yfirfullar

DANMÖRK Erfið staða er í búðum hælisleitenda í Danmörku. Svo margir hafa leitað hælis upp á síðkastið að búðirnar eru yfirfullar, að því er danska Ríkisútvarpið greinir frá.

Ástæðan er sögð fjórþætt. Flóttamönnum frá Sómalíu, Afganistan og Sýrlandi hefur fjölgað nokkuð. Á sama tíma sé orðið erfiðara að sækja um hæli í öðrum löndum og fleiri leiti því til Danmerkur. Að auki hafi dönsk yfirvöld lokað nokkrum búðum fyrir hælisleitendur. Þær búðir sem eftir eru séu því þéttsetnar af fólki sem ekki hafi enn fengið hæli, en geti þó ekki yfirgefið landið af einhverjum ástæðum. - ktg

SVEITARSTJÓRNARMÁL

Borgin leitar samstarfs

Reykjavíkurborg leitar samstarfsaðila um uppbyggingu heilsuræktar á svæði Breiðholtslaugar. Á fundi borgarráðs í gær var samþykkt tillaga um að bæta úr þörf fyrir líkamsræktarstöð í Efra-Breiðholti. Áður hafði verið stefnt að uppbyggingu slíkrar starfsemi í kjallararými við Breiðholtslaug, en nú er „opnað á fleiri valkosti í staðsetningu sem kunna að vera til uppbyggingar á lóð eða í grennd laugarinnar,“ segir á vef borgarinnar.

LÖGREGLUMÁL

Götu lokað í Grindavík

Lögreglan á Suðurnesjum varar við því að í dag, föstudaginn 27. júlí, verði Ránargata í Grindavík lokuð frá Víkurbraut að Hafnargötu vegna malbikunar. Lokunin mun vara fram eftir degi frá því klukkan átta árdegis.

Greiðsluþak dregur úr notkun dýrra lyfja

Kostnaður Sjúkratrygginga Íslands vegna þunglyndislyfja lækkaði um 575 milljónir króna á árunum 2009 til 2011. Greiðsluþátttaka sjúkratrygginganna hefur breyst og dregið úr notkun dýrari lyfja. Hert hefur verið á útgáfu lyfjaskírteina.

HEILBRIGÐISMÁL Árangur af aðgerðum stjórnvalda til að draga úr lyfjakostnaði hefur skilað gríðarlegum árangri, að sögn Guðrúnar Gylfadóttur, deildarstjóra lyfjadeildar Sjúkratrygginga Íslands. „Í fyrra lækkaði kostnaðurinn þriðja árið í röð. Kostnaður sjúkratrygginga vegna þunglyndislyfja lækkaði til dæmis um 575 milljónir króna frá árinu 2009 til 2011 eða um 53 prósent,“ greinir Guðrún frá.

Árið 2009 voru þunglyndislyf kostnaðarsamasti lyfjaflokkur sjúkratrygginga en þau eru nú í fimmta sæti.

Guðrún segir lækkunina einkum skýrast af breytingum á greiðsluþátttöku sjúkratrygginga. „Þá dró verulega úr notkun dýrari lyfja auk þess sem verð nokkurra lyfja lækkaði mikið, meðal annars með tilkomu nýrra samheitalyfja á markaðinn.“

Örvandi lyf, lyf notuð við ADHD (ofvirkni og athyglisbresti) og lyf sem efla heilastarfsemi, voru sá lyfjaflokkur sem sjúkratryggingar vörðu mestum útgjöldum til í fyrra en sá lyfjaflokkur var í fimmta sæti árið 2009.

Fyrir tveimur árum skipaði velferðarráðherra vinnuhóp sem lagði til ýmsar tillögur til að draga úr ofnotkun og koma í veg fyrir misnotkun þessara lyfja. Hert var á útgáfu lyfjaskírteina frá 1. janúar 2011 og aftur 1. júní síðastliðinn en þá var greiðsluþátttöku sjúkratrygginga í geðrofslyfjum einnig breytt.

Aðeins verður um greiðsluþátttöku vegna geðrofslyfja að ræða þegar verð á skilgreindum dagskammti er 600 krónur eða lægra. Þó verður hægt að sækja um lyfjaskírteini fyrir öðrum geðrofslyfjum hafi meðferð reynst vel.

Guðrún segir helstu markmið með breytingunum vera að hvetja til ávísunar á hagkvæmari lyf sem fyrsta val í meðferð til samræmis við notkun í nágrannalöndunum. Jafnframt að draga úr notkun lyfja utan skráðrar notkunar. „Við höfum verið í góðu samstarfi við geðlækna. Þeir vita að rökstyðja þarf hvers vegna sjúklingur getur ekki notað ódýrari lyfin.“

ibs@frettabladid.is

Í APÓTEKI Lækkun kostnaðar sjúkratrygginga vegna þunglyndislyfja skýrist einkum af breyttri greiðsluþátttöku.

Lyfjakostnaður Sjúkratrygginga

Almennur lyfjakostnaður Sjúkratrygginga Íslands að undanskildum sjúkrahúslyfjum nam 9.333 milljónum kr. árið 2011.

Kostnaður hefur farið lækkandi undanfarin ár vegna aðgerða stjórnvalda.

Með reglugerð um breytta greiðsluþátttöku í geðrofslyfjum, sem tók gildi 1. júní, er áætlað að lyfjakostnaður sjúkratrygginga geti lækkað um 50 til 100 milljónir kr. á ársgrundvelli.

Um 9.700 manns eru á geðrofslyfjum og nam kostnaður sjúkratrygginga vegna þeirra um 756 milljónum kr. árið 2011 skv. upplýsingum á vef velferðarráðuneytis.

Alicante

Allra síðustu sætin

Frá kr. 14.900

Heimsferðir bjóða nú ótrúlegt verð til Alicante 31. júlí. Höfum einnig bætt við flugum til og frá Alicante í haust.

Nú er tækifæri til að bregðast skjótt við og næla sér sæti á frábærum kjörum!

Kr. 14.900

Netverð frá kr. 14.900. Flugsæti á mann til Alicante 31. júlí með sköttum.

Heimsferðir

Skógarhlíð 18 • sími 595 1000

Akureyri • sími 461 1099

www.heimsferdir.is

Ferðaskrifstofa Leyfishafi Ferðamálastofu

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

HVER ÞREMILLINN!

Sendið okkur myndir og upplýsingar um sóðaskap, hirðuleysi, slysagildrur og fleira. *thremillinn@frettabladid.is*

Notar frekar bílinn en göngin

„Þetta eru löng göng og maður fær hroll þegar maður gengur þarna í gegn, göngin eru svo dimm,“ segir Ósk Kvaran sem sendi Fréttablaðinu ábendingu um göng við Kringluna undir Miklubraut.

Hún segir göngin einnig sóðaleg og veigrar sér við að ganga í gegnum þau.

„Ég bý rétt hjá Kringlunni, en keyri eða fer yfir götuna hjá ljósunum, frekar en að fara um þessi göng,“ segir Ósk.

„Þó ekki væri annað en að fá perur í ljósin. Núna eru átta ljós í göngunum og það vantar perur í sex þeirra.“

Ósk segist hafa reynt að benda borgaryfirvöldum á göngin í mörg ár, en göngin séu alltaf jafn dimm.

„Það er reglulegt viðhald á þessum göngum,“ segir Jóhann S. Dahl Christiansen starfsmaður skrifstofu gatna- og eignaumsýslu.

„Stundum eru ljósin biluð og stundum eru þau skemmd. Svo er líka eitthvað um að málað sé yfir ljósin og þá er birtan í göngunum minni.“

Hann segir að göngin verði skoðuð nánar fljótlega. „Við bregðumst við öllum ábendingum sem berast og það munum við einnig gera núna.“ - ktg

DIMMA Þrátt fyrir að nú sé hásumar og myndin tekin fyrir hádegi, eru göngin samt sem áður dimm. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Barnaheill

Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

börn eiga rétt á hvíld, leikjum og skemmtunum sem hæfa aldri þeirra

TILBOÐIN GILDA 26. - 29. JÚLÍ

TÓMATADAGAR -50%

ÍSLENSKIR
KIRSUB/KOKTEIL
KONFEKT ÍSL.
TOMMY SANTA R.
PLÓMU ÍSL.
STÓRIR HEILSU ÍSL

VÍNARPYLSUR XXL 5 STK

XXL PYLSUBRAUÐ FRÍTT MEÐ

598kr/pk

nettó
Kræsingar & kostakjör

HUNANGS GRÍSAKÓTELETTUR LÉTTR.

-28%

~~ÁÐUR 2.198 KR/KG~~

1.583kr/kg

KJÚKLINGABRINGUR

~~ÁÐUR 2.398 KR/KG~~

1.990kr/kg

GREAT TASTE FROSNIR ÁVEXTIR

-43%

~~ÁÐUR 349 KR/PK~~

199kr/pk

KANELSNÚÐUR BAKAÐ Á STAÐNUM*

-50%

~~ÁÐUR 198 KR/STK~~

99kr/stk

*Gildir ekki um Nettó Salaveigi

VEISTU SVARIÐ?

1. *Hvar veitti Orkustofnun nýverið umdeilt rannsóknarleyfi?*
2. *Hvar er kvikmyndin Djúpið heimsfrumsýnd?*
3. *Hvar tekur Vegagerðin niður eyjar sem áttu að hægja á umferð?*

SVÖRIN

1. Í Stóru Laxá í Hrunamannahreppi. 2. Á kvikmyndahátíðinni í Toronto í Kanada. 3. Við innkeyrslur í Þjóðgarðinn á Þingvöllum.

Efnt verður til hönnunarsamkeppni um fyrirhugaða viðbyggingu við Sundhöllina:

Samkeppni um nýja útisundlaug

SKIPULAGSMÁL Borgarráð samþykkti á fundi sínum í gær að stofna til hönnunarsamkeppni um fyrirhugaða viðbyggingu Sundhallarinnar við Barónsstíg í Reykjavík. Lengi hefur staðið til að byggja við Sundhöllina og gera þar útilaug. Samkeppnin mun taka mið af þeirri vinnu sem þegar hefur verið unnin að hálfu borgarinnar.

Skipulags- og byggingaráð og framkvæmda- og eignasvið munu hafa forystu um hönnunarsamkeppnina í samvinnu við ÍTR, rekstraraðila sundlauga Reykjavíkur, og Arkitektafélag Íslands.

Í SUNDI Sundhöllin var tekin í notkun í mars 1937. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Í lok maí lagði starfshópur um endurbætur og hugsanlega stækkun Sundhallarinnar inn skýrslu til borgarráðs. Í skýrslunni er lögð áhersla á að viðbyggingin geri byggingarlist Sundhallarinnar að innan og utan hátt undir höfði.

„Sérstaða og saga byggingarinnar er mikil og það gerir hana að auki eftirsóknarverða fyrir sundlaugargesti,“ segir í skýrslunni.

Sturtu- og búningsklefar Sundhallarinnar verða áfram notaðir ef starfshópurinn fær að ráða. Aðgengi að þeim yrði hins vegar bætt í viðbyggingunni með nútímalegri aðstöðu en rúmast hefur í gömlu Sundhöllinni. **- bþh**

Skilið eftir í Svíþjóð:

Berjatínslufólk á hrakhólum

SVÍÞJÓÐ Um 100 berjatínslumenn frá Búlgaríu hafa verið fluttir frá norðurhluta Svíþjóðar í búlgarska sendiráðið í Stokkhólmi.

Fólkið var yfirgefið vegna lélegrar uppskeru. Á mánudagskvöld kom það í bæinn Svabensverk þar sem íbúar gáfu því mat og húsaskjól. Fólkið óskaði þess að komast í sendiráðið til að fá hjálp við að komast heim til Búlgaríu.

Sendiráðið vissi hins vegar ekkert um fólkið og sagði enga lausn að fá það þangað. - þeb

Í RÉTTARSALNUM James Holmes, sem skaut á fólk við forsýningu á nýjustu Batmanmyndinni í Bandaríkjunum, sendi háskólanum í Colorado ýtarlegar lýsingar í orðum og teikningum á áformum sínum nokkrum dögum fyrir fjöldamorðin. NORDICPHOTOS/AFP

Sendi lýsingu á morðunum

Obama Bandaríkjaforseti vill herða eftirlit með vopnaeign. Lögreglan hafði fengið pakka frá morðingjanum fyrir fram en verst allra frétta af málinu.

BANDARÍKIN James Holmes sendi minnisbók til háskólans í Colorado þar sem hann lýsti í orðum og teikningum hvernig hann hygðist fremja fjöldamorð, nokkrum dögum áður en hann lét til skarar skríða, myrti tólf manns og særði 58 í kvikmyndahúsi.

Þetta fullyrða nokkrir fjölmiðlar í Bandaríkjunum, en lögreglan hefur ekki viljað staðfesta það.

Fulltrúar háskólans staðfesta hins vegar að pakkinn hafi komið í pósti á mánudegi, innihaldið verið skoðað strax og hann síðan sendur til lögreglunnar samstundis. Ekki er vitað hvað lögreglan gerði með pakkann, en morðin voru framin stuttu eftir miðnætti aðfaranótt föstudagsins 20. júlí.

Barack Obama Bandaríkjaforseti segir þennan atburð gefa tilefni til þess að herða eftirlit með vopnaeign í Bandaríkjunum, þrátt fyrir harða andstöðu bæði á þingi og meðal þjóðarinnar við hvers kyns bönn í þeim efnum.

„En ég hef trú á því að margir byssueigendur myndu fallast á að AK-47 rifflar eigi að vera í höndum hermanna, en ekki glæpamanna,“ sagði Obama á fundi á miðvikudag.

Hann hefur hins vegar ekki kynnt neinar tillögur að lögum um efnið, enda væru litlar líkur til þess að þingið samþykkti slík lög.

Repúblikaninn Mitt Romney, sem keppir við Obama um forsetaembættið í kosningum í haust, segist ekki sjá ástæðu til að breyta lögum um vopnaeign í Bandaríkjunum.

> Úr því vel skipulagt landvarnarlið er nauðsynlegt fyrir öryggi frjálsra ríkja skal réttur fólks til að eiga og bera vopn óskertur látinn.
>
> **STJÓRNARSKRÁ BANDARÍKJANNA** ANNAR VIÐAUKI

„Margt af því sem þessi ungi maður gerði var greinilega brot á lögum. En sú staðreynd að þetta voru lögbrot kom ekki í veg fyrir að það gerðist,“ segir Romney.

Vopnasinnar í Bandaríkjunum vísa jafnan í 2. viðauka bandarísku stjórnarskrárinnar, sem tryggir öllum íbúum landsins óskertan rétt til að eiga og bera vopn.

Túlkun viðaukans hefur reyndar verið umdeild, því aðrir vilja meina að þar sé fyrst og fremst verið að tryggja rétt ríkisins til þess að hafa jafnan fullbúið herlið til taks. Hæstiréttur Bandaríkjanna hafnaði hins vegar þeirri túlkun í úrskurði sínum árið 2008, þar sem naumur meirihluti dómara komst að þeirri niðurstöðu að stjórnvöld mætti ekki setja lög sem banna einstaklingum að eiga og bera skotvopn. Slík lög brytu í bága við stjórnarskrána.

gudsteinn@frettabladid.is

Góða ferð
Icelandair óskar íslensku íþróttafólki góðs gengis á Ólympíuleikunum í London.
Við erum stolt af því að hafa stutt ykkur allan þennan tíma. Við erum öll í sama liði.

KSÍ

ICELANDAIR

föstudagur **Föstudagsviðtalið** **Ögmundur Jónasson** innanríkisráðherra

Áhersla á mannúð og réttindi

Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra segir markmiðið að hælisleitendur bíði ekki lengur en 6 mánuði eftir úrlausn sinna mála. Von er á nýjum útlendingalögum í haust sem hann vonast til að greiði úr flækjum í málaflokknum sem of mikið sé um. Hann sagði *Kolbeini Óttarssyni Proppé* frá því að hann vildi að Ísland nýtti sér í ríkari mæli eigið vald við landamæragæslu.

INNANRÍKISRÁÐHERRA Ögmundur Jónasson telur að Íslendingar eigi í ríkari mæli að taka sjálfstæða ákvörðun um hvernig þeir beita valdi sínu á landamærum, þrátt fyrir veruna í Schengen. Hann boðar breytingar á útlendingalögum í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Málefni hælisleitenda hafa verið mikið í fréttum undanfarið. Forstjóri Útlendingastofnunar hefur kallað eftir auknum fjárframlögum og telur að ráða þurfi fjóra lögfræðinga til stofnunarinnar. Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra segist margoft hafa gert fjárþörf stofnunarinnar að umtalsefni.

„Þetta er einn viðkvæmasti málaflokkurinn sem er undir regnhlíf innanríkisráðuneytisins. Þessi mál hafa verið mikið í fréttum núna að undanförnu vegna málefna einstakra hælisleitenda en ekki síður vegna fjárhagsþrenginga Útlendingastofnunar sem ég hef skilning á.

Það er alveg hárrétt sem stofnunin bendir á að hröð vinnsla á málum í Útlendingastofnun sparar okkur peninga. Það er auk þess yfirlýst markmið okkar hér í innanríkisráðuneytinu að enginn þurfi að bíða lengur en 6 mánuði til að fá úrlausn sinna mála. Það er ekki síst af mannúðarástæðum.“

Aðhald bitnar á afgreiðslu

Ögmundur samþykkir að nokkuð langt sé í að þetta markmið náist. Aðhaldsaðgerðir í kjölfar kreppunnar hafi tekið sinn toll.

„Því miður er þetta raunin en hið sama á við víða í stjórnsýslunni. Tekjufallið sem varð hjá ríki og sveitarfélögum í kjölfar hrunsins varð þess valdandi að við þurfum að bregðast við með aðhaldsaðgerðum og það hefur komið niður á Útlendingastofnun sem öðrum stofnunum.

Við höfum hins vegar gert eitt. Við höfum aðskilið í fjárlögum annars vegar starfsemi Útlendingastofnunar og tilkostnaðinn við hælisleitendur hins vegar. Þetta var strax skref í rétta átt, en ég vonast til þess að við getum eflt Útlendingastofnun í sínu starfi enda gerum við til hennar ríkar kröfur. Fyrir liggur tillaga mín um aukafjárveitingu sem myndi leysa að nokkru leyti þann bráðavanda sem hefur myndast.“

Ný löggjöf í haust

Ráðherra segir að útlendingalöggjöfin sé flókin. Starfshópur hafi unnið að endurskoðun hennar og skilað skýrslu og byggt sé á henni í lagafrumvarpi sem nú sé í smíðum og verði lagt fyrir Alþingi í haust.

„Það er von mín að boðað frumvarp verði að lögum svo fljótt sem verða má því endurskoðun er afar brýn og eru þau mál sem rata í fréttir reglulega til marks um það.

Starfshópurinn sem ég skipaði í fyrrasumar leggur til að sameina í einni löggjöf dvalarleyfi útlendinga og atvinnuleyfi. Núverandi löggjöf er sundurtætt og hornótt, þar er marga þröskulda að finna sem gera bæði þeim sem vinna með löggjöfina og hinum sem löggjöfin tekur til erfitt um vik.

Við munum eftir sem áður í þessari löggjöf tryggja aðkomu Vinnumálastofnunar hvað varðar atvinnumarkaðinn, en meginleiðarljósið í löggjöfinni er hins vegar mannúð og mannréttindi. Við erum einnig að horfa til þess að breyta öllu regluverki sem snýr að málefnum útlendinga sem hér vilja dveljast um lengri eða skemmri tíma. Ég sé þetta fyrir mér sem gríðarlega réttindabót í málefnum útlendinga utan EES. Það var fagnaðarefni að þegar við kynntum skýrslu okkar voru samankomin nánast öll samtök sem málið varða og luku þau öll lofsorði á áherslur okkar.

Við erum að reyna að taka á þessum málum sem leiðir síðan hugann að öðru málefni sem við höfum sett á oddinn, ríkisstjórnin. Það snýr að mannréttindamálum almennt.“

Mannúð og mannréttindi

Ögmundur segir núverandi ríkisstjórn hafa unnið á markvissari hátt að mannréttindamálum en áður hafi verið gert. Með því sé hann ekki að lasta gott starf sem áður hefur verið unnið, en nú sé starfið tekið fastari tökum.

„Þar vísa ég til Landsáætlunar um mannréttindi sem mörg ráðuneyti koma að, en er undir verkstjórn innanríkisráðuneytisins.“

Ríkisstjórnin ákvað í vor að kortleggja mannréttindastarf íslenskrar stjórnsýslu jafnt innanlands sem utan. Kannað yrði hvernig kröftum Íslands er varið á erlendri grundu og unnar tillögur um með hvaða hætti hægt væri að hafa áhrif á mannréttindamál heima og heiman.

„Þá er unnið að því að móta og leggja fyrir ríkisstjórn stefnu um framtíðarskipan Mannréttindadómstóls Evrópu, í samhengi við þær tillögur sem ræddar hafa verið á vettvangi Evrópuráðsins. Hvað þetta varðar viljum við sérstaklega kanna með hvaða hætti við getum fylgt eftir, með tilliti til lagasetningar og sambands okkar við dómstólinn, þeim niðurstöðum sem frá honum koma.

Þessi vinna er nú að fara í gang og mun samtvinnast landsáætluninni og ég vonast til þess að hafa í höndum áfangaskýrslu í upphafi þings um tillögur í þessum efnum.“

Schengen hefur kosti og galla

Vinstrihreyfingin grænt framboð lagðist á sínum tíma gegn aðild Íslands að Schengen-samstarfinu. Þar var vísað til kostnaðar og einnig þess að kerfið væri Íslendingum ekki endilega hagstætt. Ögmundur segir að samstarfið hafi hins vegar einnig kosti í för með sér.

„Við viljum koma í veg fyrir að glæpamenn leiti hingað og þar erum við í samstarfi við lögregluyfirvöld annarra ríkja.

Stundum finnst mér menn rugla saman Schengen annars vegar og veru okkar í EES hins vegar. Það er þar sem landamæraopnunin á sér stað, vegna þess að einn meginþátturinn í ESS-samstarfinu er að opna á flæði fólks. Þess vegna vek ég athygli á því að þegar við erum að tala um nýja útlendingalöggjöf þá er það löggjöf sem tekur einvörðungu til fólks sem stendur utan Evrópska efnahagssvæðisins, því að þar er allt í föstum skorðum. Þessu finnst mér oft vera ruglað saman.“

Sjálfstæðar ákvarðanir

Ögmundur segir að ríkin innan Schengen leggi æ meiri áherslu á að þau hafi svigrúm til sjálfstæðrar ákvarðanatöku um hvernig þau beiti valdi sínu á landamærum. Hann telur þá þróun til góðs.

„Ef við ætlum að fylgjast með fólki á annað borð – og það hljótum við að vilja gera gagnvart þeim sem vilja flýja réttvísina vegna alvarlegra glæpa, hvort sem það eru stríðsglæpir, mansal eða stórfelldur þjófnaður, þá viljum við ekki láta slíkt fólk leika lausum hala, þá er spurningin hvar við viljum fylgjast með. Sjálfur er ég landamæramaður. Ég vil frekar eftirlit á landamærum, en inni í samfélaginu. Það eru ýmsir sem vilja einmitt fara hina leiðina, að afnema landamæravörslu og vera síðan hundeltandi fólk innan landamæranna. Það er valkostur sem mér líkar illa.

Þetta er mjög til umræðu innan Schengen-samstarfsins. Annars vegar eru miðstýringarsinnarnir og hins vegar hinir sem vilja slaka á miðstýringunni og hafa meiri valdheimildir hjá aðildarríkjunum. Ég er í þeim hópi.“

Ögmundur vísar til þess að Íslendingar hafi tekið sér þetta vald þegar kemur að brottvísun Hells Angels úr landi. Þeir hafi komið frá EES-landi, en íslensk stjórnvöld ákveðið að vísa þeim úr landi þar sem grunur lék á að þeir væru hér í vafasömum erindagjörðum.

„Við getum tekið okkur þetta vald og eigum að íhuga það að nýta okkur það í ríkari mæli en gert hefur verið. Þar eigum við ágæta samleið með ýmsum ríkjum innan Schengen-samstarfsins.“

> Sjálfur er ég landamæramaður. Ég vil frekar eftirlit á landamærum, en inni í samfélaginu.

Grímsstaðaáform ekki einkamál sveitarfélaganna

Líkt og fram kemur á forsíðu blaðsins vill Ögmundur afnema ívilnanir sem veittar voru til að hægt væri að ná leigusamningum við Huang Nubo vegna Grímsstaða á Fjöllum. Hann segir nauðsynlegt að móta stefnu varðandi ásælni útlendinga í land og auðlindir hér á landi. Málið sé ekki einkamál þeirra sveitarfélaga sem að því komi, heldur snerti það alla landsmenn.

„Við höfum stundum verið að deila um hvort það eigi að vera flugvöllur í Reykjavík og Reykvíkingar hafa réttilega bent á að þeir fari með skipulagsvaldið í Reykjavík. Síðan eru aðrir, og ég er í þeim hópi, sem hafa haldið fram þeirri skoðun að þetta sé mál af slíkri stærðargráðu að það komi landsmönnum öllum við.

Spurningar um stórfelldar erlendar fjárfestingar í landi og auðlindum eru svo aftur mun stærri og örlagaríkari en einn flugvöllur. Þar erum að tala um framtíðarhagsmuni Íslands, hvorki meira né minna. Þegar það gerist að auðkýfingur sem er nátengdur stjórnvöldum í Kína, einu mesta stórveldi heimsins, er að tala um gríðarlegar framkvæmdir hér uppi á mörkum öræfa Íslands, talar um miklar byggingar og flugvöll og umboðsmaður hans talar um stórskipahöfn og olíuhreinsistöð og að það sé eðlilegt að kínversk stjórnvöld hafi hönd í bagga með þróun þessara mála hér á landi, er þá ekki kominn tími til að staldra við?

Ég er að leggja til að einmitt það gerum við núna. Förum okkur hægt. Endurmetum öll þessi áform og höfðum til ábyrgðarkenndar sveitarstjórnarmanna á Norðausturlandi og alls staðar í landinu og reynum að draga lærdóma af mistökum liðinna ára. Nákvæmlega þetta átti sér stað í aðdraganda hrunsins, engan tíma mátti missa, Ísland væri í þann veginn að leggja heiminn að fótum sér með patentlausnum fjármálamanna. Það gleymdist að við erum fámenn þjóð sem þarf að kunna fótum sínum forráð. Við eigum dýrmætt land og okkur ber skylda til að varðveita það, náttúru þess og auðlindir.

Við eigum ekki að láta glepjast af villuljósum. Kínverski auðmaðurinn Nubo segir að Íslendingar komi sér fyrir sjónir sem hrædd og hnípin þjóð. Ég ætla ekki að gefa honum einkunn eins og hann gefur okkur. Ég segi hins vegar að ekki eigi að rugla saman ótta og varfærni. Á henni þurfum við nefnilega að halda og eigum ekki að biðja neinn afsökunar á því að vilja fara varlega í samskiptum við fjármagn og völd.“

Upphaflegt verð: ~~9.990 kr.~~
Lækkað verð: ~~7.990 kr.~~
3.990 kr.
Vnr. 41624131
ÁLSTÓLL DÖKKGRÁR

Upphaflegt verð: ~~139.000 kr.~~ Lækkað verð: ~~119.900 kr.~~
109.000 kr.
Vnr. 0291815
BJÁLKAHÚS UNA

Upphaflegt verð: ~~29.900 kr.~~ Lækkað verð: ~~26.910 kr.~~
19.900 kr.
Vnr. 49620200
28" KARLMANNSHJÓL, 6 GÍRA

Upphaflegt verð: ~~74.900 kr.~~ Lækkað verð: ~~59.900 kr.~~
54.900 kr.
Vnr. 50657152
STERLING GASGRILL

Upphaflegt verð: ~~18.990 kr.~~ Lækkað verð: ~~15.990 kr.~~
9.900 kr.
Vnr. 74898939
BOSCH HANDSLÁTTUVÉL AHM

Upphaflegt verð: ~~34.990 kr.~~ Lækkað verð: ~~33.291 kr.~~
24.900 kr.
Vnr. 50652234
PORTA CHEF PRO FERÐAGRILL

lager HREINSUN Á SUMARVÖRUM

Hér á síðunni sérðu aðeins brot af þeim vörum sem eru á lagerhreinsun BYKO

		Upphaflegt verð	Lækkað verð	Lager hreinsun
Vnr. 41621529	MARKÍSA GRÆN 3,5X2,5M	~~25.990~~	~~19.990~~	17.900
Vnr. 0291540	GARÐSTÓLL GAGNVARINN	~~12.990~~	~~9.990~~	8.990
Vnr. 41624128	RATTAN BISTRO SETT BORÐ+2 STÓLAR	~~12.990~~	~~9.990~~	8.900
Vnr. 53323155	WARRIOR SLÁTTUVÉL 6,0 HP 20" DRIF	~~59.900~~	~~53.910~~	49.900
Vnr. 88015959	TJALD 4 MANNA	~~14.990~~	~~9.990~~	7.990
Vnr. 74830006	EINHELL HEKKKLIPPUR RG-EH 6053	~~11.900~~	~~11.305~~	9.900
Vnr. 0291451	GARÐBORÐ 26 MM L=1800 MM	~~15.990~~	~~12.792~~	11.900
Vnr. 41624132	ÁLSTÓLL FELLANLEGUR, DÖKKGRÁR	~~12.990~~	~~9.990~~	7.900
Vnr. 49602072	REIÐHJÓL 20" BMX REVOLT 2012	~~36.900~~	~~29.990~~	19.900
Vnr. 74830025	EINHELL SLÁTTUVÉL RG-EM 1233	~~24.900~~	~~16.990~~	14.900
Vnr. 55900033	STÓRKLIPPUR TREFJAPLASTSKAFT	~~4.590~~	~~3.672~~	2.900
Vnr. 50657143	STERLING GASGRILL 1714	~~54.899~~	~~49.409~~	43.900
Vnr. 0291438	ALNUS GIRÐINGAEINING 1800X1800 MM, BRÚN	~~13.990~~	~~10.900~~	9.900
Vnr. 41622128	STEEL RATTAN SÓFASETT	~~54.900~~	~~39.990~~	35.990
Vnr. 55099124	GRÓÐURHÚS 6X6FT 184X184X215	~~79.990~~	~~69.990~~	49.900
Vnr. 0291452	BORÐ OG 2 BEKKIR 900X2000	~~24.900~~	~~19.900~~	17.900
Vnr. 50630097	SUNSET SOLO GASGRILL 3 BRENNARA	~~39.900~~	~~35.910~~	29.990
Vnr. 55099123	GRÓÐURHÚS 6X4FT 184X122X215	~~69.990~~	~~39.990~~	34.900
Vnr. 0291415	SORBUS GIRÐINGAEINING, BRÚN	~~14.300~~	~~12.990~~	11.900
Vnr. 53323161	WARRIOR SLÁTTUVÉL 5,0HP 46CM	~~46.900~~	~~43.990~~	39.900
Vnr. 41621501	KRINGLÓTT BORÐ+4 STÓLAR, HARÐVIÐUR	~~49.990~~	~~39.990~~	34.900

EXPO · www.expo.is

ÓTAL FLEIRI TILBOÐ!
GERIÐ VERÐSAMANBURÐ!

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.
1962-2012 50

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

skoðun

greinar@frettabladid.is

Knattspyrnufélögin eiga að taka á málum:

Ofbeldi er aldrei einkamál

Knattspyrnumaður var nýlega dæmdur fyrir sérstaklega hættulega líkamsárás, eftir að hafa kastað bjórglasi í annan mann. Skömmu eftir að hann var dæmdur kom í ljós að hann hefur jafnframt verið ákærður fyrir tvær aðrar líkamsárásir, í þau skiptin gegn þáverandi kærustu sinni.

Lýsingarnar eru óhuggulegar. Í ákærunni er manninum gefið að sök að hafa slegið kærustuna hnefahöggi, rifið í hár hennar og hrint henni í götuna ítrekað. Þetta er sagt hafa gerst sama kvöldið en í tveimur atlögum. Nokkrum mánuðum síðar er hann sagður hafa rifið í hár hennar, hent henni í rúm, sest ofan á hana, slegið hana utan undir, tekið um vit hennar svo hún átti erfitt með andardrátt og skallað hana.

SKOÐUN

Þórunn Elísabet Bogadóttir
thorunn@frettabladid.is

Þetta eru ekki léttvæg brot sem ákært er fyrir, og ekki einstakt tilvik. Samt sem áður voru forráðamenn liðsins sem maðurinn lék fyrir, ÍA, þöglir sem gröfin þegar spurst var fyrir um það hvort málið myndi hafa einhverjar afleiðingar fyrir knattspyrnuferil mannsins, sem var fenginn hingað til lands til þess að spila knattspyrnu. Eingöngu var sagt að um „einkamál" væri að ræða.

Þessi mál voru rædd og komust svo örlítið meira í sviðsljósið eftir að út spurðist að önnur knattspyrnufélög hefðu áhuga á að fá manninn í sínar raðir. Og fyrir skemmstu skipti hann um lið og fór í Stjörnuna. Forsvarsmenn nýja liðsins hafa einnig verið spurðir um afstöðu sína en ekkert viljað segja heldur.

Hvort sem íþróttamönnum líkar það betur eða verr þá eru þeir á vissan hátt fyrirmyndir margra, ekki síst barna. Þeir geta svo tekið það hlutverk misalvarlega og hægt er að takast á um hversu langt það á að ná. Íþróttafélög gegna hins vegar meiri skyldum og eiga ekki að komast upp með að taka sínu hlutverki létt. Þau gegna nefnilega uppeldishlutverki, þeim er treyst fyrir börnum og þeirra framkoma skiptir miklu máli. Íþróttafélögin setja sér siðareglur, þar sem æskileg hegðun iðkenda er útlistuð. Til hvers eru slíkar reglur settar ef þeim er ekki fylgt?

Þrátt fyrir að um þetta mál hafi aðeins verið rætt hefur annað mál verið mun fyrirferðarmeira í knattspyrnuumræðunni síðustu daga. Leikmaður ÍA kallaði íþróttafréttamann Stöðvar 2 illum nöfnum á Facebook og þá varð allt vitlaust. Í því máli vantaði ekki að menn tjáðu sig, þess var krafist að á málinu yrði tekið af knattspyrnusambandinu og leikmaðurinn baðst afsökunar á framferði sínu.

Því hefur ekki verið fyrir að fara í ofbeldismálinu. Þvert á móti. Í gær rauf formaður afrekssviðs ÍA þögnina með pistli þar sem hann bað fólk í fyrirsögn að gera ekki meiri kröfur til annarra en til sjálfs sín. Það er hins vegar svo í siðaðra manna samfélagi að við gerum einmitt þær kröfur, bæði til okkar sjálfra og allra annarra, að beita ekki ofbeldi. Þess vegna varðar ofbeldi við lög.

Þá líkti formaðurinn dómsmálum vegna ofbeldisbrota við vandamál þeirra sem lent hafa í vandræðum vegna áfengis- og fíkniefna. Færa má rök fyrir því að vandræði með áfengi eða fíkniefni séu vissulega vandræði og einkamál fólks. Það gildir hins vegar ekki um ofbeldisbrot. Ofbeldi er aldrei einkamál.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu 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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Litilla sanda og sæva

Icelandair skilaði 4,5 milljarða króna hagnaði árið 2011. Dágóður skildingur það. Nú hefur fyrirtækið hins vegar lagt fram skaðabótakröfu á tvo flóttamenn sem reyndu að komast úr landi með því að fela sig í einni flugvél félagsins, þar sem tafir urðu á flugi og því fylgir víst einhver kostnaður. Heldur lítilmannlegt verður það að teljast að stórfyrirtæki ákveði að sækja fé til manna sem eru svo allslausir að þeir eiga sér ekki einu sinni föðurland.

Nær að rukka Isavia

Hafi Icelandair orðið fyrir jafn miklu tjóni og lögsókn þeirra á hendur allsleysingjunum tveimur gefur til kynna, ættu stjórnendur kannski að velta því fyrir sér hvort þeir þurfi ekki að endurskoða samninga við Isavia. Það fyrirtæki tekur að sér að tryggja að einmitt það sem gerðist gerist ekki. Er ekki nær að rukka það?

Hvað með þjóðina?

Björn Bjarnason, fyrrum ráðherra, ritar pistil á heimasíðu sína þar sem hann finnur væntanlegri þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrártillögu allt til foráttu. Hann minnir á dræma þátttöku í stjórnlagaþingskosningum, aðeins tæp 37% hafi kosið og það þrátt fyrir að frambjóðendurnir 523 hljóti að hafa hvatt sína nánustu til þátttöku. „Hverjir munu nú hafa hag af því að hvetja til þátttöku í þjóðarskoðanakönnuninni?" spyr hann síðan og svarar sjálfum sér að það séu líklegast þeir 25 sem sátu í stjórnlagaráði. Vonandi munu flestir hins vegar líta á þjóðaratkvæðagreiðsluna sem tækifæri til að segja álit sitt á því við hvernig stjórnarskrá þeir vilja búa.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

22. júlí kynslóðin í stjórnmálum

Stjórnmál

Kristrún Heimisdóttir
lektor í lögfræði

Því miður heyrðu íslenskir fjölmiðlar illa á dögunum þegar ungliðahreyfingar íslenskra stjórnmálaflokka gáfu út sameiginlega yfirlýsingu um mikilvægi stjórnmálastarfs þrátt fyrir „ástandið". Var þetta þó stórfrétt vegna stílbrotsins gegn fordæmi elstu forystumanna sem magna alla finnanlega ófriðarelda. Yfirlýsingin var gefin í anda nýju 22. júlí kynslóðarinnar sem Jens Stoltenberg talaði sérstaklega til í Útey sl. sunnudag og sagði ungliða allra stjórnmálaflokka í Noregi tilheyra því allar hefðu hreyfingarnar stækkað á liðnu ári vegna ungmenna sem byðu Breivik byrginn. Á ungliðana væri betur hlustað en fyrr.

> Þannig bera allir ábyrgð á hringrás sem veikir samfélagið í heild.

Ungir jafnaðarmenn og íslensk nasjonsbygging

Í Útey 22. júlí 2011 voru „uppbyggjarar" framtíðarinnar að móta nýjar áherslur innan hefðarinnar sem norski Verkamannaflokkurinn hefur skapað, um félagslegt réttlæti, lýðræði og samábyrgð. Þau höfðu sett kærleiksríka samlögun kynþátta og trúarbragða innan norsks samfélags á oddinn.

Ungir jafnaðarmenn á Íslandi hafa á eftirtektarverðan hátt borið þennan anda til Íslands. Þau gátu öll eins sjálf verið í Útey. Undanfarin ár hafa þau lagt sig enn meira eftir að vinna með alþjóðahreyfingu jafnaðarmanna og meðal hinna 67 föllnu voru félagar. Minningarstund í Vatnsmýri á sunnudaginn skipulagði UJ og hana sóttu einnig ungliðar íslenskra flokka sem flokksforysta jafnaðarmanna á vart talsamband við í „ástandinu". Í íslenskum stjórnmálum var gefið út opið ofbeldisleyfi sem hefur á fjórum árum á endanum hitt alla flokka og almenning fyrir. Enginn af eldri kynslóð axlar ábyrgð á því að nema úr gildi þetta ofbeldisleyfi af ótta við óvinsældir. Þannig bera allir ábyrgð á hringrás sem veikir samfélagið í heild. Vilji íslenskir jafnaðarmenn standa undir norrænu nafni verða þeir að vakna og sjá sína sérstöku ábyrgð á að rjúfa vítahring. Vökumenn norrænnar jafnaðarstefnu á Íslandi eru 22. júlí kynslóðin sem Jens talar til.

Grein Kristrúnar Lexían frá Útey birtist í blaðinu í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Atli Fannar Bjarkason (dægurmál) *atlifannar@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **ÍÞRÓTTIR:** Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Störf með tímalás

Í DAG

Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Við lifum ekki að eilífu. Af því leiðir að það er hvorki lítið né sjálfsagt að biðja einhvern um að hann verji nokkrum árum lífs síns á tiltekinn hátt. Samt látum við oft eins og ekkert sé sjálfsagðara.

„Kennari“, „tölvunarfræðingur“, „leigubílstjóri“ og „ljósmyndari“ eru allt dæmi um störf og starfsheiti sem reynt hefur verið að loka fyrir öðrum en þeim sem lokið hafa einhverju námi. Nám er auðvitað fínt, en krafa um nám er krafa um að fólk fórni tíma sínum. Og við höfum ekki endalausan tíma því við lifum ekki að eilífu.

Auðvitað getur verið réttlætanlegt að hindra aðgang að sumum störfum, en það ætti einungis að gera þegar það er beinlínis hættulegt að láta ólærða menn sinna þeim. „Læknir“ er dæmi um slíkt starf. Það er jafnvel réttlætanlegt að banna mönnum að kalla sig lækna ef þeir eru það ekki því veikir menn eiga ekki að þurfa að lúslesa prófskírteini fólks. En fæst önnur störf eða starfsheiti kalla á sambærilega vernd.

Það er erfitt að ímynda sér þær aðstæður að Jón Jónsson þurfi að leita beint til tölvunarfræðings, og lífið liggi við að þar sé á ferð maður sem sannarlega hefur lokið B.Sc. prófi í tölvunarfræði við viðurkenndan háskóla en ekki bara einhver sem segist kunna að forrita. Margar aðrar fræðigreinar t.d. viðskiptafræði, hagfræði, bókasafnsfræði, verkfræði og líffræði njóta þannig einnig óþarfrar verndar. Þeir sem tilheyra þessum fræðum eru nú líklegir til að reka upp óp og spyrja hvort það eigi þá allir að fá að kalla sig hagfræðinga, líffræðinga eða verkfræðinga. Því er til að svara að ef einhver sem einungis hefur lokið stúdentsprófi í líffræði og hefur aldrei stundað líffræðirannsóknir kallar sig líffræðing þá er það auðvitað rangt sama hvað lögverndun líður. En það hvort löggjafinn eigi að vernda almenning sérstaklega gagnvart platlíffræðingum er önnur spurning.

Lögverndun starfsheitis er gjarnan skref í stéttarbaráttu. Lögverndunin er stundum sett fram sem krafa um að eitthvað nám „verði viðurkennt“. Næsta skrefið er síðan að berjast fyrir því að engir nema „löggiltir ljósmyndarar“ geti tekið myndir, engir nema „löggiltir leikarar“ fái að leika og engir nema „löggiltir leiðsögumenn“ sýni fólki bæinn. Nú er hér ekki verið að gera lítið um mögulegum gæðum þeirrar menntunar sem liggur að baki hverju þessara starfa. En ef nám í ljósmyndun gerir menn betri í því að taka myndir þá ætti það eitt að fá fólk til að leita frekar til menntaðra ljósmyndara en annarra myndavélareigenda. Það er kannski skiljanlegt að þeir sem hafa lokið nokkurra ára námi vilji ekki að aðrir sinni „þeirra“ störfum en við hin græðum sjaldnast nokkuð á því að fallast á þær kröfur. Okkar tækifærum fækkar.

Dæmin eru mörg. Væntanlegir framhaldsskólakennarar þurfa að ljúka svokölluðu kennsluréttindanámi. Þeir sem ég þekki og farið hafa í það nám nota því miður fáir orð á borð við „frábært prógramm sem gerði mig að betri kennara“. Skoðunin „gott að vera búinn að þessu“ virðist öllu algengari. Sú upplifun þarf vitanlega ekki að vera algild og er það vonandi ekki. En þetta er samt vandi alls réttindanáms: Menn fara að segja „þessi má ekki gera þetta því ég eyddi of mörgum árum í að læra það“ í stað þess að segja einfaldlega: „Ég kann þetta miklu betur.“

> Auðvitað getur verið réttlætanlegt að hindra aðgang að sumum störfum, en það ætti einungis að gera þegar það er beinlínis hættulegt að láta ólærða menn sinna þeim.

Án efa mætti rökstyðja það vel að allir sem ætla að vinna á kassa í stórmarkaði ættu að fara í ársnámskeið í bókhaldi, skattalöggjöf, skyndihjálp, sálfræði, neytendarétti og ensku. En allar svona kröfur minnka sveigjanleikann og fækka þeim möguleikum sem fólk hefur til að bregðast við þegar það missir vinnuna eða fer að leiðast sú vinna sem það er í. Og það er ekki gott.

Það er sjálfsagt að læknar kunni að lækna og stýrimenn að stýra en annars ættum við að fara varlega í að krefjast þess allir þurfi ársnámskeið til að mega kalla sig eitthvað og fá að gera eitthvað. Ár er tólf mánuðir. Rífleg mannsævi er svona þúsund. Og, eins og áður sagði, þá lifum við ekki að eilífu.

Fjallafár?

Stjórnmál

Árni Páll Árnason
alþingismaður

Mikil umræða hefur að undanförnu spunnist um stöðu áforma Huangs Nubo um uppbyggingu ferðaþjónustu á Fjöllum. Ýmis sérkennileg teikn eru á lofti um það verkefni og misvísandi upplýsingar um eðli þess og hvort verkefnið feli í sér raunverulega viðskiptahugmynd í ferðaþjónustu. Á þessu stigi er erfitt að kveða upp úr um slíkt. Við erum ung þjóð og þurfum nauðsynlega erlenda fjárfestingu, en þörf okkar fyrir hana má ekki leiða til vanhugsaðra ákvarðana. Við ættum öll að vera sammála um að mikilvægt sé að sveitarfélög bindi sér ekki bagga með fjárhagslegum skuldbindingum vegna kaupa á Grímsstöðum, ef ekki er ljóst að áformin gangi eftir, því ekki viljum við flytja á íslenskan almenning áhættu vegna óvissra fjárfestingaráforma einstaklinga. Með sama hætti verður að vera ljóst að áformin falli að innlendri skipulagslöggjöf og vinnulöggjöf, en feli ekki í sér að byggt verði kínverskt fríríki á Fjöllum þar sem kínverskir starfsmenn vinni og búi án tengsla við íslenskt samfélag. Og það verður að vera algerlega ljóst hver aðkoma kínverskra stjórnvalda er að verkefninu.

Hitt er sérstakt áhyggjuefni hversu vanbúin við erum sem þjóð til að taka á málum sem þessu af nauðsynlegri yfirvegun og vandvirkni. Allir engjast í fári yfirlýsinga, jafnt ráðherrar og álitsgjafar, þar sem sífellt kröftugri flökkusögur og samsæriskenningar fá vængi. Þetta er óboðlegt ástand.

Við þurfum að taka hagvarnir okkar alvarlega. Við viljum opið og frjálst hagkerfi, en það frelsi má hvorki valda íslenskum almenningi tjóni, né gera okkur undirseld dyntum erlends stórveldis. Þess vegna þarf faglega og vitræna greiningu á fjárfestingaráformum út frá þjóðaröryggi. Engin stofnun fer með slíkt verkefni í dag.

Við höfum sjálf enga heimavinnu unnið. Hver er stefna Íslands varðandi uppbyggingu umskipunarhafnar vegna opnunar siglingaleiðar um Norðurskautið, spurðu þýskir blaðamenn mig fyrir nokkrum misserum. Ég gat engu svarað og get ekki enn. Við erum algerlega berskjölduð og bíðum þess bara að einhver John frá Bandaríkjunum, einhver Helmut frá Þýskalandi eða einhver Deng frá Kína banki hér upp á og leggi fram eitthvað ómótstæðilegt tilboð sem svara þarf með hraði.

> Við erum ung þjóð og þurfum nauðsynlega erlenda fjárfestingu, en þörf okkar fyrir hana má ekki leiða til vanhugsaðra ákvarðana.

Við þurfum sjálfstraust og raunsæi til að halda úti opnu hagkerfi og huga að landvörnum í víðum skilningi. Í því samhengi er umhugsunarefni að við höfum miklar áhyggjur af áformum Kínverja á Norðurskautinu, en tökum okkur sífellt stöðu í klappliði Norðmanna, sem líklega hafa mest og skýrust yfirráðaáform á þessu svæði og eru okkar harðdrægustu keppinautar á helstu útflutningsmörkuðum. Slík bernsk kynþáttahyggja sæmir ekki alvöru þjóð. Við þurfum alltaf – gagnvart öllum – að haga efnahagsþróun okkar í samræmi við íslenska hagsmuni og verja hagkerfi okkar gegn spákaupmennsku og sókn í glópagull.

Leiðrétt ranghermi Eiríks Bergmanns

Stjórnmál

Júlíus Valdimarsson
Í landsráði Húmanistaflokksins

Í Fréttablaðinu í gær svarar Eiríkur Bergmann grein minni í sama blaði frá 25. júlí um tillögur Stjórnlagaráðs. Þar segir hann að grein mín sé kærkomið tækifæri til þess að leiðrétta útbreiddan misskilning um þau ákvæði sem fjalla um beint lýðræði. Hann skrifar: „Ranghermt er að málskotsréttur forseta skerðist og að samkvæmt því hefði ekki mátt kjósa um Icesave.“ Hið rétta er að í grein minni er ekki að finna eitt orð í þá átt að Stjórnlagaráð leggi til að „málskotsréttur forsetans skerðist“. Hins vegar fjalla ég um ákvæðin um málskotsrétt þjóðarinnar í tillögum Stjórnlagaráðs, en þar skrifa ég m.a.: „Á grundvelli þeirra (greinanna sem fjalla um málskotsrétt fólksins) er hvorki hægt að krefjast atkvæðagreiðslu um fjárlög, fjáraukalög, lög sem sett eru til að framfylgja þjóðréttarskuldbindingum né heldur um skattamálefni eða ríkisborgararétt.“ Síðan segir: „Samkvæmt þessum tillögum hefði almenningur ekki getað krafist þjóðaratkvæðagreiðslu um Icesave.“ Þarna er að sjálfsögðu átt við ákvæðið um takmarkaðan rétt þjóðarinnar til að krefjast þjóðaratkvæðagreiðslu en ekki forsetans, en í tillögum stjórnlagaráðs er lagt til að réttur forsetans verði óskertur eins og Eiríkur Bergmann bendir réttilega á.

Ég bendi hins vegar á í grein minni að sá takmarkaði málskotsréttur þjóðarinnar sem stjórnlagaráð leggur til geti leitt til þess að málskotsréttur forsetans verði skertur í meðferð þingsins sem þarf í framhaldi af ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslu að búa til nýja stjórnarskrá og samþykkja með auknum meirihluta. Þar skrifa ég: „Á Alþingi er ekki mikill áhugi á beinu lýðræði og oft heyrast raddir stjórnmálamanna um að takmarka þurfi valdheimildir forsetans. Hætt er við að hinir hefðbundnu stjórnmálaflokkar myndu nota nýja ákvæðið um málskotsrétt fólksins sem skálkaskjól til að fella niður málskotsrétt forsetans þar sem þjóðin hefði sjálf fengið og samþykkt slíkan rétt.“

Ég verð að segja að ótti minn um að svo geti farið hefur aukist við lestur greinar Eiríks en þar segir hann um málskotsrétt þjóðarinnar: „Með öðrum orðum skerðist málskotsréttur forseta alls ekki en við bætist álíka réttur 10% kjósenda með framangreindum takmörkunum.“ Þarna gefur Eiríkur í skyn að þjóðin muni fá „álíka“ rétt og gerir þannig lítið úr þeim grundvallartakmörkunum sem í tillögum Stjórnlagaráðs felast. Það er einmitt það sem ég held að stjórnmálamennirnir muni vísa til, þ.e. að það sé allt í lagi að afnema eða skerða málskotsrétt forsetans því þjóðin sjálf hafi nú fengið „álíka“ rétt.

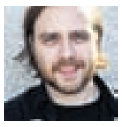
Að lokum; Eiríkur Bergmann titlar mig formann Húmanistaflokksins, sjálfsagt í bestu meiningu. Ég verð hins vegar að leiðrétta það; flokkurinn hefur engan formann, ég er í landsráði hans og þar eru allir talsmenn.

NÚ STYTTIST Í TÓNLEIKA ÁRSINS
TONY BENNETT
Í ELDBORGARSAL HÖRPU
FÖSTUDAGINN 10. ÁGÚST

S:HELGASON ...steinsmiði síðan 1953
MIÐASALA Í MIÐASÖLU HÖRPU, Á HARPA.IS, MIÐI.IS OG Í SÍMA 528 5050.
sena

tímamót

timamot@frettabladid.is



30 HAUKUR HEIÐAR HAUKSSON, læknir og forsprakki hljómsveitarinnar Diktu, er þrítugur í dag.
„Ég hef lent í því að taka á móti sjúklingi sem segist hafa verið á tónleikum með mér kvöldið áður.“

INGVI HRAFN JÓNSSON: HELDUR UPP Á SJÖTÍU ÁRA AFMÆLI Í DAG

Slæ ekki af meðan hausinn er í lagi og ég get enn rifið kjaft

„Sjötugur? Jú, fólk í kringum mig vill meina það, ætli það sé ekki vísast rétt,“ segir Ingi Hrafn Jónsson sjónvarpsmaður og sjónvarpsstjóri á ÍNN – Íslands nýjasta nýtt – sem á stórafmæli í dag.

Ingvi Hrafn var að renna í hlað við Mývatn ásamt konu sinni, Ragnheiði Söru Hafsteinsdóttur, og vinahjónum þeirra frá Flórída þegar blaðamaður sló á þráðinn í gær.

„Við ætlum að njóta lífsins hér í dag en brunum svo í Borgarfjörðinn þar sem við ætlum að halda upp á tímamótin með pomp og prakt.“

Dagurinn byrjar klukkan átta á golfmóti í Borgarnesi en um kvöldið verður boð fyrir vini og vandamenn í félagsheimili hestamanna í Borgarnesi. „Þar ætlum við að skemmta okkur fram eftir kvöldi. Þetta er bara nákvæmlega eins dagskrá og á sextugsafmælinu, hún lukkaðist vel svo það var ástæðulaust að breyta því.“

Ingvi Hrafn segist vera mikið afmælisbarn og finnst gaman að halda upp á daginn.

„Aðallega vegna þess að mér finnst svo skemmtilegt að vera innan um fólk, ég er svona „peoples-person“, eins og Kaninn segir, og það er gaman að fá tilefni til að boða saman þá sem manni þykir vænt um og eiga góða stund.“

Hann segist þó ekki upplifa það sem sérstakar krossgötur að standa á sjötugu.

„Ég er í sjálfu sér alltaf jafn hissa á að vera orðinn árinu eldri því ég finn það ekki sjálfur að ég sé að eldast. Ég er bara að reka mína sjónvarpsstöð, held úti þremur klukkustundarlöngum þáttum á viku og vinn tólf til fjórtán tíma vinnudag án þess að finna fyrir því.“

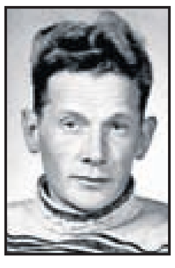
Ingvi er því ekkert á þeim buxunum að hægja á sér þótt hann sé kominn á virðulegan aldur.

„Ég sé enga ástæðu til þess svo framarlega sem ég nýt þess sem ég er að fást við. Ég skal segja þér það að svo lengi sem hausinn er í lagi og maður getur enn rifið kjaft hef ég ekki yfir neinu að kvarta.“

bergsteinn@frettabladid.is

INGVI HRAFN JÓNSSON Segir það alltaf koma sér jafn mikið á óvart að vera orðinn árinu eldri því hann finni ekki fyrir því. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

✝



JÓN HJÖRLEIFSSON
Kimbastöðum,
lést 17. júlí síðastliðinn. Útför hans fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 28. júlí kl. 14.00. Jarðsett verður í heimagrafreit.

Systkini og aðrir aðstandendur.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
MARGRÉT SVEINSDÓTTIR ZÚBER
Sóleyjarima 9, Reykjavík,
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi miðvikudaginn 25. júlí. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 1. ágúst kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.

Guðbjörg Lóní Kristjánsdóttir
Anna Lísa Kristjánsdóttir **Leó E. Löve**
Aníta Margrét Aradóttir
Kristján Jóhann Arason
Anna Margrét Leósdóttir

✝

Við þökkum innilega auðsýnda samúð og vináttu við andlát og útför elskulegs bróður okkar, mágs og frænda,
BJARNA BJARNASONAR
Krummahólum 8, Reykjavík.

Ragnheiður Óskarsdóttir **Hallgrímur Thorsteinsson**
Lára Bjarnadóttir **Theodór Kárason**
Elín Bjarney Bjarnadóttir **Friðrik Helgi Vigfússon**
og frændsystkin.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
ANTONÍA JÚLÍA KRISTJÁNSDÓTTIR
frá Brautarhóli, Glerárþorpi, Akureyri,
lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri sunnudaginn 22. júlí. Útförin fer fram frá Glerárkirkju þriðjudaginn 31. júlí kl. 13.30.

Þorsteinn Heiðar Jónsson
Sigrún Fanney Jónsdóttir **Sigurður Stefánsson**
Arnar Heiðar Jónsson **Kirsti Skåden**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður minnar, fóstursystur, móðursystur og ömmu,
HELGU FOSSBERG.

Ragna Fossberg **Björn Emilsson**
Cyril Edward Hoblyn **Sigríður Ólafsdóttir**
Einar Örn Thorlacius
Jóhanna M. Thorlacius
Anna R. Magnúsardóttir
Ívar Örn Helgason

✝

Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, sonur, bróðir, mágur,tengdasonur og barnabarn,
JÓNAS EGILSSON
skipstjóri,
Dúfnahólum 2,
lést á krabbameinsdeild LSH föstudaginn 20. júlí. Útförin fer fram frá Langholtskirkju mánudaginn 30. júlí kl 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er beint á Ljósið stuðningsfélag fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra, reikningsnúmer: 0130-26-410420 kt. 590406-0740.

Brynhildur Hall
Sigrún Hall
Sylvía Hall
Egill Jónasson
Aðalheiður Hannesdóttir
Hannes Ingi Jónsson **Signý Knútsdóttir**
Borgþór Egilsson **Arna Ásmundardóttir**
Garðar Hall
Sigrún Jónsdóttir
Hulda Þórhallsdóttir

✝

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,
BRANDDÍS INGIBJÖRG GUÐMUNDSDÓTTIR
frá Bæ, til heimilis að Hjallabraut 33,
andaðist á Landspítalanum í Reykjavík miðvikudaginn 25. júlí. Útförin verður auglýst síðar.

Guðmundur Grétar Bjarnason **Guðný S. Elíasdóttir**
Elías Bjarni Guðmundsson **Sigríður M. Þorfinnsdóttir**
Gunnar Ingi Guðmundsson **Dýrleif Ólafsdóttir**
Margrét Ólöf Guðmundsd. **Harald Helgheim**
og langömmubörn.

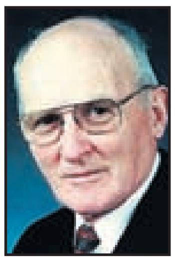
✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
SVAVA VATNSDAL JÓNSDÓTTIR

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Grund mánudaginn 16. júlí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Sævar Jóhann Bjarnason **Hong Sun**
Katrín Bjarnadóttir **Guðmundur Guðmundsson**
Soffía J. Bjarnadóttir **Guðlaugur Ómar Leifsson**
Agnes Helga Bjarnadóttir **Róbert Lee Tómasson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝



Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
ÞÓRARINN SIGURJÓNSSON
fyrrverandi bústjóri og alþingismaður
í Laugardælum,
lést 20. júlí. Útförin fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 28. júlí kl. 13.30. Jarðsett verður í Laugardælakirkjugarði.

Ólöf I. Haraldsdóttir
Sigríður Þórarinsdóttir **Óli Sverrir Sigurjónsson**
Haraldur Þórarinsson **Þórey A. Axelsdóttir**
Kristín Þórarinsdóttir **Garðar Sverrisson**
Ólafur Þór Þórarinsson **Malin Widarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
HELGI SÆVAR ÞÓRÐARSON

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 24. júlí sl.

Ásta Ágústsdóttir
Ágúst og Erika
Hulda og Þröstur
Örvar
Þóra
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
GRÉTAR HANNESSON
Skriðustekk 3,
sem lést á líknardeild Landspítalans Kópavogi 22. júlí, verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju mánudaginn 30. júlí kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Sigrún Steingrímsdóttir
Jónína B. Grétarsdóttir **Þóroddur Sveinsson**
Hannes Svanur Grétarsson **Helga Marta Helgadóttir**
Ingvar Grétarsson **Vigdís Þórisdóttir**
Margrét Grétarsdóttir **Guðjón Guðjónsson**
afastrákar og langafabörn.

✝

Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar dóttur, systur, mágkonu og frænku,
BRYNHILDAR MAGNÚSDÓTTUR.
Guð blessi ykkur öll.

Laufey Kristinsdóttir
Þorbjörg Magnúsdóttir
Rúnar Reynisson
Magnús Reynir Rúnarsson
Laufey Svafa Rúnarsdóttir
Kjartan Hugi Rúnarsson

STRANDHANDBOLTI Í NAUTHÓLSVÍK

Strandhandboltamótið verður haldið í Nauthólsvík í níunda sinn á morgun. Spilað verður frá morgni til kvölds við hressandi strandtónlist. Þarna er á ferðinni skemmtilegt mót sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara.

FINLUX

ÞÚ FÆRÐ MIKIÐ FYRIR LÍTIÐ. HENTA VEL HVORT SEM ER Í STOFUNA, HERBERGIÐ, Á HÓTELIÐ, SUMARBÚSTAÐINN EÐA HJÓLHÝSIÐ.

12/230v

Finlux 22FLX850DVUD
22" HD LCD SJÓNVARP með DVD spilara, 1366x768p upplausn, stafrænum DVB-T móttakara og er 12/220v. Fjöldi tengimöguleika m.a. Scart, HDMI, USB margmiðlunartengi, Digital Coax, Heyrnartólstengi og CI rauf fyrir afruglarakort.

TILBOÐ 49.990

FULLT VERÐ kr. 59.990

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ► **REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ**: Hagkaup, Smáralind. **VESTURLAND**: Hljómsýn, Akranesi. Hagkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. Hrannarbúðin Grundarfirði. Skipavík, Stykkishólmi. **VESTFIRÐIR**: Verslunin Ranglátur, Tálknafirði. Fjölval, Patreksfirði. Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangsnesi. Snerpa Ísafirði. **NORÐURLAND**: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húnvetninga, Hvammstanga. Smárabær, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkróki. Valberg, Ólafsfirði. SR Byggingavörur, Siglufirði. Hagkaup, Akureyri. Heimilistæki, Akureyri. Víkurraf, Húsavík. **AUSTURLAND**: Tölvulistinn, Egilsstöðum, Kauptún, Vopnafirði. Nettó, Höfn Hornafirði. **SUÐURLAND**: Mosfell, Hellu. Fossraf, Selfossi. Geisli, Vestmannaeyjum. **REYKJANES**: Tölvuþjónusta Benna, Grindavík. Heimilistæki, Reykjanesbæ. Hagkaup, Njarðvík.

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Sjónvarpskokkurinn Kristján Hlöðversson sér um þættina Eldað með Holta á ÍNN. Hann gefur lesendum hér uppskrift að grillaðri kjúklingasteik með kaldri sósu. Hægt er að sjá hann elda réttinn á ÍNN.*

Matreiðslumaðurinn Kristján Þór Hlöðversson sér um þáttinn Eldað með Holta á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þar matreiðir hann skemmtilega og litríka kjúklingarétti úr Holtakjúklingi frá Reykjagarði. Á föstudögum birtast þessar uppskriftir hér á síðunni.

Í dag býður Kristján upp á grillaða og marineraða kjúklingasteik. Hægt er að fylgjast með Kristjáni matreiða þennan girnilega rétt í kvöld klukkan 21.30 á ÍNN. Þættirnir eru síðan endursýndir um helgina en einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, www.inntv.is.

BBQ KJÚKLINGASTEIKUR FRÁ RIKKU

Með grilluðu grænmeti og kaldri kryddsósu

KJÚKLINGASTEIK
800 g Rikku-kjúklingasteikur frá Holta
Jonas bbq-sósa
McCormick Mesquie-krydd
Sojasósa
2 sætar kartöflur
2 box smámaís
2 búnt vorlaukur
4 rauðlaukar
Olía
Tréspænir frá Grillbúðinni

AÐFERÐ
Tréspænirnir eru settir í bleyti í 30 mínútur. Þá eru þeir teknir úr vatninu og settir í ál- eða járnbox með götum. Boxið er síðan sett undir grillristina á meðan á elduninni stendur.

Kjúklingasteikurnar eru kryddaðar með kryddinu og síðan set ég 70 ml bbq-sósu og smá sojasósu yfir steikurnar. Látið liggja í um það bil 30 mínútur.

Sætar kartöflur skrældar og skornar langsum. Vorlaukur og smámaís grillaður í heilu en fyrst er sett olía yfir. Bragðbætt með salti og pipar.

KÖLD KRYDDSÓSA
1 grísk jógúrt
1 hrein jógúrt
2 rauðir chili-pipar
1 stk kúluhvítlaukur
smá fersk steinselja
1 búnt vorlaukur
salt og pipar
2 msk. síróp
3 tsk. Alfez spicy lemon tagine paste

Allt skorið smátt og blandað saman við jógúrtina.
Grillað með ást og umhyggju og bros í hjarta.

Sumar tilboð NINGS

- Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu
- Wok steiktar eggjanúðlur með karrý og grænmeti
- Kjúklingur og grænmeti Kung Pao
- Stökkt svínakjöt og grænmeti orange
- Jasmín hrísgrjón og soyasósa.

3790 krónur fyrir tvo
1895 krónur á mann
Tilboðið er eingöngu fyrir 2 eða fleiri

Vertu vinur okkar á facebook.
Drögum út 20 vinningshafa í sumar á facebook, vertu með.

2 l. af Pepsi eða Pepsi Max á 99 krónur þegar þú kaupir Sumartilboð Nings

Nings-ís kókós eða mangó 149 krónur í allt sumar

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • sími 588 9899 • www.nings.is

SAMFÉLAGSBEÐ Á ÓÐINSTORGI

Vannýtt almenningsrými glædd nýju lífi.

Milli Óðinsgötu og Týsgötu er komin útiaðstaða fyrir íbúa og gesti undir merkjum verkefnis á vegum borgarinnar sem kennt er við Torg í biðstöðu.

Markmið þess er að glæða vannýtt almenningsrými lífi og hvetja íbúa og gesti til umhugsunar og umræðu um framtíð þeirra. Það eru sjálfboðaliðar, sem að sjá um verkefnið, sem hafa farið um Goðahverfið í miðbæ Reykjavíkur og víðar og leitað uppi afleggjara og fleira blómlegt sem borgarbúar vilja ánafna í samfélagsbeðið.

Fylla á blómabeðið af fjölbreyttri flóru úr borgarlandslaginu og er öllum frjálst að koma með plöntur á torgið, þó síður ágengar plöntur með mikinn útbreiðsluvilja, og planta í beðið.

Ef einhver er aflögu-grænn eða er að grisja í garðinum má hafa samband í gegnum netfangið odinstorg@gmail.com.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is,** s. 512 5473 | **Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is,** s. 512 5432 | **Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is,** s. 512-5427

GOTT Í GOGGINN Landssamband sauðfjárbænda býður upp á grillkjöt í ár.

ELDUR Í HÚNAÞINGI

SAMVINNA Í HÉRAÐINU *Unglistahátíðin Eldur í Húnaþingi hófst í vikunni og stendur fram yfir helgi. Nánast öll vinna við undirbúning hátíðarinnar er unnin af sjálfboðaliðum úr héraðinu. Hátíðin fer að mestu fram á Hvammstanga.*

Unglistahátíðin Eldur í Húnaþingi stendur nú sem hæst. Hátíðin hefur verið haldin árlega síðan árið 2003. Undirbúningsvinnan hófst í mars en héraðsbúar sameinast um að gera hátíðina sem flottasta. Margt fólk úr ólíkum áttum hefur komið að skipulagningunni en verkefnastjórar eru þær Hrund Jóhannsdóttir og Hildur Kristinsdóttir.

Á þeim ellefu árum sem hátíðin hefur verið haldin hefur skapast ákveðin hefð í kringum hana en þó eru alltaf einhverjar nýjungar. „Í ár verða haldnir sérstakir unglingatónleikar en við höfum ekki verið með slíkt áður,“ segir Hrund. „Það hefur alltaf verið barnaball á laugardeginum fyrir alla fjölskylduna en oft vill þessi aldurshópur gleymast.“ Tónleikarnir eru ætlaðir krökkum á aldrinum 12-17 ára og verða þeir haldnir í félagsmiðstöðinni Óríon en hljómsveitin Úlfur Úlfur leikur fyrir dansi.

Í kvöld verða haldnir tónleikar undir berum himni á undurfögrum stað í Borgarvirki í Vesturhópi, en að öðru leyti fer hátíðin fram á Hvammstanga.

Á laugardaginn er fjölskyldudagurinn og undanfarin ár hafa verið grillaðar pylsur ofan í mannskapinn, en í þetta sinn verður breytt út af vananum: „Í ár gefa Landssamtök sauðfjárbænda öllum gestum hátíðarinnar grillkjöt,“ segir Hrund, „Í fyrra voru næstum þúsund manns á þessum fjölskyldudegi svo það er mikilvægt að allir héraðsbúar hjálpist að við að láta þetta ganga upp.“ Um kvöldið er svo alvöru sveitaball með gamla sniðinu, fyrir alla gesti 16 ára og eldri. Einn viðburður er ákaflega vinsæll en það er sápuboltinn. „Við breiðum úr risastórum plastdúk og sprautum uppþvottalegi og vatni á hann,“ útskýrir Hrund og bætir við að allir megi skrá sig til leiks, bæði börn og fullorðnir. „Auk þess erum við með svokallaða sápurennibraut sem er svipuð nema dúkurinn liggur á brekku og slökkviliðið mætir með froðu og vatn og krakkarnir geta rennt sér niður.“

Dagskrána í heild má nálgast á heimasíðunni www.eldurhunathing.com.

■ halla@365.is

SÁPUBOLTINN VINSÆLASTUR
„Við breiðum út risastóran plastdúk og sprautum uppþvottalegi og vatni á hann,“ segir Hrund. Bæði börn og fullorðnir taka þátt og fylgir því jafnan mikil gleði.

BRACELET GIVES SPECIAL OFFERS
ON DRINKS THE WHOLE WEEKEND
Bracelet kr. 3500
Single day kr. 1500

Dillon
WHISKEY BAR

ROKK FESTIVAL 2012
VERSLUNARMANNAHELGIN

Brain Police · Lay Low

Mínus · Leaves

Kiryama Family · The Vintage Caravan · Tilbury

Q4U · Dúkkulísurnar

Urban Lumber · The wicked strangers · Dorian Gray · Why not jack

The young and carefree · Finnegan · Two Tickets To Japan

...among many many many others

REYKJAVIK CITY CENTER
DILLON'S BACKYARD

THULE

Í SAMSTARFI VIÐ THULE LÉTTÖL

FÓÐURLANDIÐ AUGLÝSINGASTOFA

RAFHJÓL ER SKYNSAMLEGUR OG UMHVERFISVÆNN KOSTUR

UMHVERFISVÆNT *Mikil fjölgun hefur orðið á rafhjólum víða í Evrópu. Þau eru umhverfisvæn og mun ódýrari í rekstri en bifreiðar.*

Rafhjól eru sérstaklega hentug fyrir aðstæður hérlendis þar sem brekkur eru brattar og vindur oft mikill. Hækkandi eldsneytisverð og hár rekstrarkostnaður bifreiða gera rafhjólin einnig að skynsamlegum og umhverfisvænum samgöngumáta hérlendis. Verslunin TRI á Suðurlandsbraut í Reykjavík var opnuð í lok síðasta árs og hefur um nokkurra mánaða skeið selt vinsæl rafhjól frá þýska framleiðandanum Cube. Ólafur Baldursson, framkvæmdastjóri TRI ehf., segir rafhjólið tiltölulega nýtt fyrirbæri í heiminum en það hafi á skömmum tíma náð mikilli útbreiðslu. „Rafhjólin frá Cube hafa verið framleidd í Þýskalandi í fimm ár. Fyrirtækið hóf útflutning á þeim fyrir þremur árum, þá sérstaklega til Norðurlanda, og vöxturinn hefur verið mikill og hraður. Í dag eru þau flutt út til fjölda landa og búast má við nýjum tegundum frá Cube fljótlega.“

BARIST VIÐ MÓTVINDINN

Ólafur segir rafhjól henta sérstaklega vel fyrir íslenskar aðstæður. Hér séu margar þungar brekkur fyrir hjólreiðamenn og alltaf mótvindur eins og hann orðar það. „Rafhjólin eru þannig gerð að þú þarft að hjóla þeim svo mótorinn fari af stað. Hann hjálpar því til en tekur ekki allt erfiðið af hjólreiðamanninum.“ Öflugustu rafhjólin komast á allt að 45 kílómetra hraða en flest rafhjólin ná um 25 kílómetra hraða með aðstoð mótorsins. Þau komast einnig hraðar ef líkamlegt afl er til staðar. Rafhjólið er því mjög hentugur samgöngumáti stóran hluta ársins hér á landi að mati Ólafs. „Helstu kostir þess að nota rafhjól eru meðal annars þeir að fólk fer út úr húsi og hreyfir sig meira þrátt fyrir aðstoð frá mótornum. En nú kemur maður ekki löðursveittur í vinnuna heldur nýtur bæði útiverunnar og hreyfingarinnar.“ Hann segir þó Íslendinga ekki síður horfa til sparnaðar í rekstri bifreiða þegar rafhjól séu keypt. Eldsneyti hefur hækkað mikið undanfarin ár og rekstrarkostnaður bifreiða er hár. „Það kostar ekki mikið að hlaða rafmagni á rafhjól samanborið við bensín á hefðbundinn bíl. Hvað þá að fjárfesta í bifreið og greiða af bílalánum.“ Rafhlaðan sem knýr rafhjólin getur dugað í allt að 100 kílómetra sé stillt á svokallaða „eco“-stillingu en miðað við hefðbundna notkun dugar hún í 60-80 kílómetra. Það tekur um fimm til sex tíma að fullhlaða hana.

ÚRVAL HJÓLASTÍGA GOTT

Í dag er mun auðveldara að komast á milli staða og bæjarfélaga á höfuðborgarsvæðinu á hjóli en áður, enda notar almenningur hjól almennt stærri hluta ársins en áður. „Stígum hefur fjölgað mikið á höfuðborgarsvæðinu undanfarin ár og alltaf er verið að fjölga þeim og bæta þá. Síðan setja margir nagladekk undir hjólin yfir háveturinn og nota þannig hjólið allt árið.“

Fullbúin rafhjól frá TRI kosta á bilinu 430 til 775 þúsund krónur og eru þá tilbúin til notkunar.

SÉRHÆFÐ VERSLUN

Auk þess að selja rafhjól býður verslun TRI upp á mikið úrval reiðhjóla frá Cube þar sem allir verðflokkar eru í boði, hvort sem um er að ræða barnahjól, fjallahjól, ferðahjól eða keppnishjól. „TRI er sérhæfð verslun fyrir hjólreiðar, sund og hlaup en jafnframt selur hún allar vörur fyrir þríþrautarmanninn. Við veitum sérfræðiaðstoð við val á rétta hjólinu, skónum, fatnaði eða öllu því sem tengist þessum þremur greinum. En hjólin eru samt helsta sérsvið okkar og hér fást þau í öllum stærðum og gerðum.“ Allar nánari upplýsingar um rafhjól og vörur TRI má finna á www.tri.is.

SÉRHÆFING „TRI er sérhæfð verslun fyrir hjólreiðar, sund og hlaup en jafnframt selur hún allar vörur fyrir þríþrautarmanninn,“ segir Ólafur Baldursson framkvæmdastjóri TRI. MYND/ERNIR

GÖTUHJÓL CUBE EPO FE er rafhjól sem hentar vel sem götuhjól. MYND/ÚR EINKASAFNI

SPARNAÐUR

„Það kostar ekki mikinn pening að hlaða rafmagni á rafhjól samanborið við bensín á hefðbundinn bíl. Hvað þá að fjárfesta í bifreið og greiða af bílalánum.“

FYRIR FJÖLLIN CUBE EPO ”29 er rafhjól sem hentar sem fjallahjól og fyrir utanvegsakstur. MYND/ÚR EINKASAFNI

MARAÞON

FÖSTUDAGUR **27. JÚLÍ 2012**

Kynningarblað

Góð ráð varðandi mataræði
Göngugreining
Skokkhópar
Hlaupið til góðs
Góður viðbúnaður
Góður félagsskapur

Hleðsla og hleðsluskyr henta hlaupurum vel

Holl næring er mjög mikilvæg við undirbúning maraþonhlaupa. **MS** setti nýlega nýtt próteinríkt skyr á markað sem er merkt norræna hollustumerkinu, Skráargatinu. Skyrið hefur hátt hlutfall mysupróteina en þau henta vel við uppbyggingu vöðva og eru auðmeltanleg.

Við undirbúning hlaupa er mataræði mjög mikilvægt og holl næring fyrir stór hlaup á borð við maraþon skiptir miklu máli. Nýlega var kynnt á markað nýtt Hleðsluskyr. Skyrið er framleitt hjá MS Akureyri en það er framleitt afar verðmætt mysuprótein.

Hleðsluskyrið er með bláberjabragði annars vegar og hins vegar hreint. Hreina Hleðsluskyrið inniheldur heil 26 grömm af próteinum og ber norræna hollustumerkið Skráargatið. Að sögn Guðnýjar Steinsdóttur, markaðsstjóra MS, komu hugmyndir um þróun vörunnar fram fyrir tveimur árum þegar Hleðsludrykkurinn kom á markað. „Sem kunnugt er þá hafa neytendur nú þegar úr miklu að velja þegar skyr er annars vegar á íslenska markaðnum," segir Guðný. „Við þróun vörunnar var vandað mjög til eigingerðar og áferðar. Hleðsluskyr er ólíkt öðrum skyrtegundum að því leyti að það inniheldur hærra hlutfall af mysupróteinum og áferðin er einstaklega mjúk. Hleðsluskyrið hefur enn fremur sérlega milt bragð. Hlutfall mysupróteina í skyrinu er ríflega fjörutíu prósent. Mysuprótein henta einstaklega vel við uppbyggingu vöðva og eru jafnframt talin auðmeltanlegri en önnur prótein."

Hleðsluskyrið hefur fengið góðar viðtökur þrátt fyrir að hafa verið í stuttan tíma á markaði og að sögn Guðnýjar hefur vel verið látið af því í kynningum. MYND/ERNIR

Með hreina Hleðsluskyrinu er komin þriðja varan á þessu ári frá MS sem fær norræna hollustumerkið Skráargatið. „Þær vörur sem komast í gegnum Skráargatið eru þær vörur sem eru hollastar í hverjum flokki og er merkinu ætlað að auðvelda neytendum að velja sér holla matvöru," segir Guðný.

Þótt Hleðsluskyrið hafi eingöngu verið á markaði í skamman tíma fer sala vel af stað. „Við höfum fengið mjög góðar viðtökur og í kynningum er mjög vel látið af vörunni."

„Hleðsluskyrið kemur inn í sterkan vöruflokk en þar er fyrir próteindrykkurinn Hleðsla sem kom á markað 2010 og hefur fyrir löngu slegið í gegn á meðal íþróttafólks og neytenda sem sækjast eftir hollri næringu og hágæða próteinum. Hleðsla er einmitt rík af hágæða mysupróteinum og hún hentar mjög vel öllum þeim sem stunda íþróttir og aðra hreyfingu. Hleðsla og Hleðsluskyr eru jafnframt hlaðin vítamínum og steinefnum frá náttúrunnar hendi, eins og mjólk er reyndar líka. Hleðsla er enn fremur kolvetnarík en kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans og skipta miklu máli við undirbúning hlaupa," segir Guðný.

Félagslegi þátturinn skiptir miklu máli

Skokkhópur er tilvalinn byrjunarreitur fyrir byrjendur. Þar fá meðlimir leiðsögn í takt við getu sína og markmið.

Skokkhópurinn ÍR skokk var stofnaður árið 1994 og er einn elsti skokkhópur landsins. Upphafsmaður hópsins var Gunnar Páll Jóakimsson, þáverandi þjálfari keppnisliðs ÍR, sem þjálfaði hópinn í upphafi. Ýmsir aðilar hafa komið að þjálfun hópsins þann tíma sem hann hefur verið starfræktur en undanfarin þrjú ár hefur Örnólfur Oddsson séð um þjálfun hans. Hann hefur þó verið viðloðandi hópinn mun lengur og segir margt hafa breyst undanfarin ár þegar kemur að hlaupum hérlendis. „Í dag eru hlaup miklu vinsælli en áður fyrr. Þegar ÍR skokkhópurinn var stofnaður samanstóð hann af blöndu eldri íþróttamanna og fólks sem hafið einfaldlega áhuga á að hreyfa sig.

Félagsskapurinn kringum hópinn hefur alltaf skipt mjög miklu máli og var svolítið leiðandi þáttur í upphafi. Þannig hafa margir byrjað að hlaupa með okkur í gegnum tíðina sem hafa þekkt einhvern í hópnum og kynnst honum og félagslegu hlið hans líka."

Örnólfur segir skokkhópa góðan vettvang fyrir þá sem vilja stunda hlaup. Þannig komist regla á hlaupin og minni hætta sé á því að hlaupum sé frestað til dæmis vegna veðurs. „Ég ráðlegg öllum sem vilja stunda hlaup reglulega að hlaupa með skokkhópi. Þannig komast hlaupin fljótt inn í rútínu fólks. Síðan blandast hópurinn vel saman þótt hlauparar séu mislangt komnir og hafi misjöfn markmið. Æfingum er stillt upp þannig að allir fái sitt út úr æfingum. Það er enginn dragbítur hjá okkur."

Sérstakur gönguhópur er þannig starfræktur innan skokkhópsins sem fer í reglulegar gönguferðir innanlands, fjallgöngur og í náttúruskoðun. „Gönguhópurinn fór á Vestfirði í fyrra og er núna nýkominn frá Austfjörðum þar sem við förum í gönguferð um Víkurnar. Hópurinn fer árlega í þriggja til fjögurra daga gönguferðir. Þá er alltaf leiðsögumaður með í för. Hingað til hefur þetta verið 30-40 manna hópur sem hefur farið í hvert skipti." Yfir vetrartímann eru haldnir fyrirlestrar fyrir meðlimi hópsins þar sem þeir eru fræddir um ýmis málefni sem tengjast hlaupum.

Samsetning hlaupahópsins er nokkuð fjölbreytt. Meðlimir hans eru á öllum aldri þótt miðaldra fólk sé í meirihluta. Einnig eru fleiri konur í hópnum en karlar. „Svo slæðast með mjög góðir hlauparar sem njóta þess að hlaupa með skokkhópnum. Þá taka þeir hluta af prógrammi sínu með okkur þótt þeir séu að æfa annars staðar." Hann segir kjarnann telja 30-40 manns en fleiri mæti á vorin og á haustin. „Það er minni mæting yfir hásumarið þegar fólk er í sumarfríum og er ekki í bænum. Svo fjölgar yfirleitt á haustin þegar skólarnir byrja og þegar losnar um tíma hjá mörgum."

Sumarið í ár hefur verið sannkallað langhlaupasumar hjá meðlimum ÍR skokkhópsins. Örnólfur segir að flestir í hópnum hafi keppt í fimm eða tíu kílómetra hlaupi og hálfmaraþonhlaupi í fyrra en í ár séu flestir að keppa í lengri hlaupum.

„Milli 40-50 manns keppa þetta sumarið í lengri hlaupum bæði hérlendis og erlendis. Um 35 manns keppa í Berlínarmaraþonhlaupinu í haust, nokkrir hlaupa maraþon í Reykjavíkurmaraþonhlaupinu í ágúst og um tíu manns hlupu Laugavegshlaupið í sumar þar sem hlaupið var frá Landmannalaugum inn í Þórsmörk."

„Ég ráðlegg öllum sem vilja stunda hlaup reglulega að hlaupa með skokkhópi," segir Örnólfur Oddsson, þjálfari ÍR skokkhópsins. MYND/STEFÁN

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson, benediktj@365.is, sími 512 5411
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

I AM MADE OF THE JOURNEY
NOT THE DISTANCE.
asics
ARE YOU MADE OF SPORT?
ASICS.EU

Hörður hefur verið á vaktinni í Reykjavíkurmaraþoninu undanfarin ár. MYND/VILHELM

Vökvaskortur kemur fyrir

Flestir leggja vel undirbúnir í langhlaup og klára það með glans. Sumir lenda þó í vandræðum og því er viðbúnaður í skipulögðum langhlaupum.

Hreyfing er öllum holl. Því eru flestir sammála. Hún verður þó að vera í samræmi við getu því annars getur fólk lent í vandræðum. Leitað var til Harðar Ólafssonar læknis en hann hefur verið á vaktinni í Laugavegshlaupinu og Reykjavíkurmaraþoninu undanfarin ár. Svava Oddný Ásgeirsdóttir, hlaupstjóri Reykjavíkurmaraþonsins, var sömuleiðis tekin tali.

„Laugavegshlaupið er 55 kílómetrar og því umtalsvert lengra en maraþon. Þar hefur hins vegar verið minna um vandamál en í Reykjavíkurmaraþoninu enda er fólk sem tekur þátt í því yfirleitt í mjög góðri þjálfun. Það veit hvað þetta er langt og er búið að æfa sig vel og lengi. Ef undirbúningurinn er góður koma sjaldan upp vandamál. Það er helst að fólk hafi þornað ef það er mjög heitt í veðri. Þá gefum við vökva í æð og er það yfirleitt fljótt að jafna sig eftir það," segir Hörður.

Þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoninu eru miklu fleiri og getan mismunandi. Þar er meira um að upp komi vandamál. „Yfirleitt hefur fólk þá látið hugann bera sig lengra en getan leyfir. Við það klárast orkan og vökvaskortur gerir vart við sig. Þá er fólk tekið inn í tjald og því gefinn vökvi." Hörður segir slík tilfelli koma upp á hverju ári en yfirleitt jafni fólk sig að fullu. „Þetta þykir ekki óeðlilegt og þess vegna er þessi viðbúnaður til staðar. Ef við teljum að fólk þurfi frekari meðferð eða eftirlit hringjum við á sjúkrabíl, en þess gerist sjaldan þörf."

Hörður segir þetta frekar gerast í langhlaupum en á styttri vegalengdum. „Það góða við Reykjavíkurmaraþonið er að það er boðið upp á margar vegalengdir. Ég mæli eindregið með því að fólk taki þátt og hreyfi sig en velji leiðir sem henta og ætli sér ekki um of." Alvarleg atvik sem hafa komið upp í langhlaupum erlendis tengjast að sögn Harðar oft miklum hita og undirliggjandi sjúkdómum. „Þeir geta vissulega verið til staðar og fólk verður að hlusta á eigin líkama. Ef það er nýstigið upp úr lungnabólgu til dæmis ætti það að láta háleit markmið bíða betri tíma."

Svava Oddný segir góðan undirbúning fyrir öllu. Hún segir flesta vera búna að æfa sig vel fyrir langhlaup.

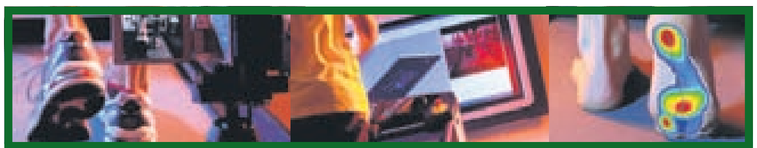
Góður viðbúnaður

Svava Oddný Ásgeirsdóttir er öllum hnútum kunnug þegar kemur að Reykjavíkurmaraþoninu en hún hefur verið hlaupstjóri frá árinu 2006. Hún er sömuleiðis þrælvanur hlaupari og hlaupaþjálfari. Hún segir að þeir sem séu vel undirbúnir klári hlaupin yfirleitt með glans og uppskeri bara ánægjuna á eftir.

„Það eru langflestir búnir að undirbúa sig vel en vissulega getur fólk misreiknað sig. Líkaminn getur líka verið óútreiknanlegur og dagsformið er misjafnt. Sumir ungir einstaklingar eru líka kappsamir og geta meira en þeir hafa gott af. Ef dagsformið er ekki sem skyldi getur fólk lent í smá árekstri við sjálft sig. Við erum hins vegar með brautarverði og starfsmenn um alla braut auk þess sem bæði læknir og hjúkrunarfólk eru á staðnum svo því er hægt að kippa öllu fljótt í liðinn. Svava segir þá hlaupabylgju sem hefur átt sér stað á undanförnum árum bara hafa verið til góðs og er það hennar tilfinning að þeim sem ofreyna sig fari fækkandi. „Það er svo mikið af upplýsingum til bæði á netinu og sem ganga manna á milli. Fólk er því vel upplýst um hvernig best sé að undirbúa sig."

HREINSA HUGANN EÐA HLUSTA Á TÓNLIST

Flestir geta gert tvennt í einu og þess vegna er tilvalið að finna sér eitthvað til að gera á meðan hlaupið er. Flestir nýta tímann til þess að tæma hugann eða hugleiða allt milli himins og jarðar. Margir hlusta á tónlist eða á góða hljóðbók. Einnig er gott að fara með vini út að hlaupa og spjalla saman. Það felst líka ákveðinn stuðningur í að hlaupa með öðrum og samkeppnin getur verið góð. Allar helstu líkamsræktarstöðvar eru með hlaupahópa sem hlaupa saman nokkrum sinnum í viku. Þar er maður í góðum félagsskap og kynnist nýju fólki.



GÖNGUGREINING

- getur m.a. hjálpað ef þú finnur fyrir:

- Þreytuverkjum og pirring í fótum
- Verkjum í hnjám
- Aumum hælum
- Beinhimnubólgu
- Verkjum í iljum
- Verkjum í baki eða mjöðmum
- Hásinavandamálum

Sjúkraþjálfari framkvæmir göngugreiningu hjá Heilsulandi

HEILSULAND
Grensásvegur 11 | 108 Reykjavík
Sími: 571-1000 | www.sportland.is

Sérfræðingar Heilsulands eru Ásmundur Arnarsson og Jónas Grani Garðarsson sjúkraþjálfarar

Góður undirbúningur lykilatriði hlaupara

Laugaskokk er einn stærsti og virkasti hlaupahópurinn á höfuðborgarsvæðinu. Hann hefur verið starfandi síðan 2004 eða síðan World Class opnaði í Laugum.

Þjálfarar Laugaskokks eru Björn Margeirsson og Rakel Ingólfsdóttir en þau búa bæði yfir mikilli reynslu og þekkingu á brautar-, götu- og utanvegahlaupum. Bæði hafa þau keppt fyrir hönd Íslands í 800 – 5000 m hlaupum á braut og hafa hlaupið Laugavegshlaupið frá Landmannalaugum í Þórsmörk samtals fjórum sinnum.

Björn Margeirsson og Rakel Ingólfsdóttir eru þjálfarar Laugaskokks.

Æfingar fjölmennar

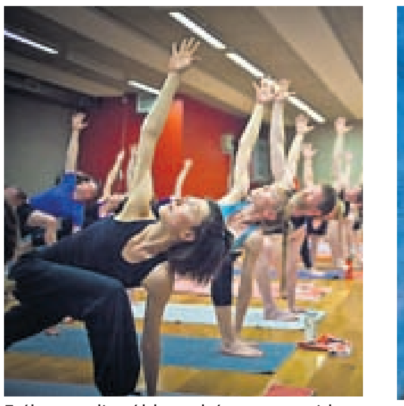
Björn segir allt að 70 manns hafa verið að mæta á æfingar Laugaskokks í sumar. „Flestir finna sér hlaupafélaga við hæfi því hópurinn er mjög breiður, spannar allt frá tiltölulega hægum skokkurum og 10 km hlaupurum til spretthlaupara, maraþonhlaupara og jafnvel 100 kílómetra hlaupara."

Fjölbreytni í hávegum höfð

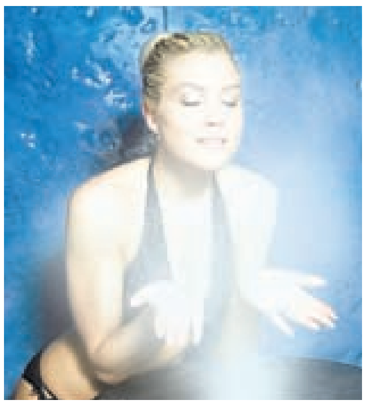
Þjálfarar Laugaskokks leggja mikið upp úr fjölbreyttum æfingum í viku hverri til að forðast það sem gjarna vill gerast þegar óvanir hlauparar reima á sig skóna og fara út að hlaupa: sami hringurinn er hlaupinn og allt of oft einfaldlega rembst við að bæta besta tímann á hringnum. „Það er margsannað mál að æfingar á mismunandi hraða, bæði yfir keppnishraða, á keppnishraðanum sjálfum og loks undir keppnishraða, gefa besta raun með tilliti til skammtíma- og langtímabætinga auk þess sem meiðslahættu vegna einhæfs álags er haldið í skefjum," bendir Björn á. Þrjár Laugaskokksæfingar í viku, þ.e. hraðaæfing, tempóæfing og langi túrinn taka mið af þessu en auk þessara þriggja æfinga með þjálfara æfa meðlimir hópsins gjarna saman á öðrum dögum, taka t.d. stuttar, rólegar hlaupaæfingar, lyfta saman eða mæta í spinning.

Teygjur mikilvægar

Björn minnir á mikilvægi þess að teygja vel á í lok hlaups til að fyrirbyggja meiðsli. „Í lok hverrar æfingar teygjum við vel á." Skokkarar nýta sér vel aðstöðuna í Laugum til styrktar- og teygjuæfinga en einnig er mikið úrval jógatíma sem eru frábærir á móti hlaupum. „Í Laugum hefur verið boðið upp á jóga fyrir hlaupara en sá tími hentar okkur frábærlega," segir Björn.



Frábær andi er í hlaupahópnum og virkt félagsstarf.



Hot yoga.

Góður félagsskapur

Frábær andi er í hlaupahópnum og virkt félagsstarf. Skokkarar hittast talsvert fyrir utan æfingar, fara í útilegur og ferðalög, halda saumaklúbba (jafnvel til að ræða eitthvað annað en hlaup!) og iðulega fer hópurinn saman í Baðstofu Lauga til að endurnæra líkama og sál.

Aðstaða á heimsklassa

Allir korthafar World Class geta hlaupið með Laugaskokki eða öðrum hlaupahópum World Class án endurgjalds.
Korthafar hafa einnig aðgang að 10 heilsuræktarstöðvum og sífellt er verið að bæta aðstöðuna. Þar má meðal annars nefna nýjan 500 m2 fjölnota sal í Kringlunni og stækkun stöðvarinnar í Ögurhvarfi en í nágrenni stöðvarinnar eru frábærar hlaupaleiðir við Elliðavatn og nánasta umhverfi.

Tekið er vel á móti nýliðum á æfingum hlaupahópa og nánari upplýsingar um hlaupahópana er að finna á heimasíðu World Class, www.worldclass.is.

Sérfræðingar í göngu- og hlaupagreiningum, skóm og fylgihlutum

Atlas göngugreining er með reynslumikið starfsfólk sem sérhæfir sig í göngu og hlaupagreiningum. Það býr jafnframt yfir mikilli sérfræðiþekkingu á öllu sem viðkemur skóm. Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu.

Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöðinni Laugardal. „Við erum hluti af afreksmiðstöð ÍSÍ þannig að mikið af afreksíþróttafólki og hlaupurum kemur til okkar í göngu- og hlaupagreiningu. Við höfum mjög reynslumikið starfsfólk í göngu- og hlaupagreiningum og að auki erum við sérfræðingar í skóm,“ segir Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur hjá Atlas.

Göngu- og hlaupagreining er fyrir alla sem eru með einkenni í stoðkerfinu s.s. í baki, mjöðmum, nára, hnjám, framan á leggjum (beinhimnubólga), kálfum, ökklum, hælum, iljum og tábergi. Einnig fyrir þá sem hafa aflaganir á fæti, aukabein eða óeðlilegan vöxt beina. „Í stuttu máli er göngugreining fyrir alla þá sem eru með verki í líkamanum. Þegar fólk er til dæmis að byrja að hreyfa sig og fær einhvers konar verki í stoðkerfið er um að gera að koma til okkar. Við finnum oft einfalda lausn á vandamáli sem getur orðið stórt ef ekkert er að gert. Ef eitthvað kemur í ljós sem við ráðum ekki við að laga höfum við mjög öflugt net ýmissa sérfræðinga svo sem bæklunarlækna, sjúkraþjálfara og annarra sem við vísum fólki til. Við höfum verið lengi í göngu- og hlaupagreiningum og okkar reynsla er mjög jákvæð.“

Þau Lýður B. Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir sérhæfa sig í göngu- og hlaupagreiningum og Petrea Richardsdóttir er sérfræðingur í skóm. Þau leggja metnað í góða þjónustu og sanngjarnt verð. MYND/STEFÁN

Göngugreining er mikilvæg fyrir alla með mikið álag á fótunum. „Þegar fólk kemur í greiningu til okkar er fyrst tekin skýrsla og farið í gegnum verkja- og meiðslasögu viðkomandi. Við einbeitum okkur að verkjum í stoðkerfi. Næst er tekin upptaka af viðkomandi að ganga og/eða hlaupa á bretti og sjáum við þá skekkjur í hælum ökklum og hnjám. Einnig notum við fullkomna tölvuþrýstiplötu sem sýnir hvernig álagið kemur niður á fæturna. Næst er mæld mislengd ganglima, en nálægt helmingur fólks mælist með mislanga fætur. Mislengd getur orsakað brjósklos hjá sumum meðan aðrir finna lítið fyrir henni.“

Þegar niðurstaða er fengin úr greiningunni eru ýmsar lausnir í boði. „Við ráðleggjum fólki um skóbúnað miðað við fótlag og niðurstig. Getum leiðrétt skekkjur og mislengd með sérsmíðuðum innleggjum og þar til gerðum púðum og/eða með skóbreytingum. Ef mislengd mælist og einkenni eru ekki til staðar er ekkert að gert. Við erum ekki að hrófla við einhverju sem er í lagi og búum ekki til vandamál að óþörfu.“

Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu og sanngjarnt verð. Hjá Atlas sér fagfólk um sölu og þjónustu í verslun. „Við erum með mesta úrval landsins af Asicsskóm og fatnaði. Einnig erum við með hlaupaskó, létta gönguskó, barnaskó og sandala frá Ecco.“

Atlas ferðast um landið með göngu- og hlaupagreiningar, sölu á skóm og tengdum vörum. „Við höfum haldið þessari þjónustu í 12 ár og heimsækjum yfir 30 bæjarfélög víðs vegar um landið á hverju ári.“ segir Lýður.

Nánari upplýsingar um Atlas göngugreiningu má finna á heimasíðunni www.gongugreining.is eða í síma 55 77 100.

WWW.GONGUGREINING.IS

Við veljum skó eftir fótlagi og niðurstigi

Gel Kinsei 4 ár í línunni. Hlutlaus/ stöðugur æfingaskór.
Hámarks höggdempun og stýring í niðurstiginu. Byggður á einstökum ytri sóla sem hentar vel við allar aðstæður. Líklega tæknilegasti hlaupaskórinn á markaðnum.
Verð kr. 44.990

Gel Kayano 18 ár í línunni. Hlutlaus/ stöðugur æfingaskór.
Frábær skór fyrir löngu hlaupin með fullkomna blöndu af höggdempun og stöðugleika. Einn mest verðlaunaðasti hlaupaskór í sögunni.
Verð kr. 32.990

Gel Nimbus 13 ár í línunni. Hlutlaus æfingaskór.
Sterkur æfingaskór með framúrskarandi höggdempun og einstakan sveigjanleika í sólanum. Byggður á breiðan leista sem veitir gott jafnvægi og stöðugleika.
Verð kr. 32.990

Gel 2170 8 ár í línunni. Stöðugur æfingaskór.
Veitir góða blöndu af höggdempun og styrkingu að innanverðu. Alhliða skór og góður í löngu hlaupin eða í ræktina.
Verð kr. 27.990

Gel Ds trainer 17 ár í línunni. Léttur æfinga- og keppnisskór. Skór sem allir framleiðendur á hlaupaskóm miða sína skó við. Einstök höggdempun og góður stuðningur í léttum skóm.
Verð kr. 30.990

Gel Cumulus 13 ár í línunni. Hlutlaus æfingaskór.
Góð blanda af höggdempun og stöðugleika. Þægilegur skór í hlaupin eða ræktina. Einn mest seldi skórinn frá Asics í mörg ár.
Verð kr. 27.990

Gel Pulse 3 ár í línunni. Hlutlaus æfingaskór.
Góð höggdempun og sveigjanleiki. Þægilegur skór sem hentar vel í göngutúrinn, skokkið eða ræktina. Færð mikið fyrir peninginn.
Verð kr 24.990

Gel Trail Sensor 5 ár í línunni. Hlutlaus utanvega æfingaskór.
Sterkur utanvega skór með frábæra höggdempun. Sensor system sem virkar eins og höggdempari í bíl. Skórinn missir ekki grip þó undirlagið sé ójafnt.
Verð kr. 32.990

Gel Fuji Attack. Nýr skór frá Asics. Hlutlaus utanvega æfingaskór. Gel höggpúðar undir hæl, með steinaplötu og grófum sóla sem veitir frábæra spyrnu hvort sem farið er upp eða niður brekkur.
Verð kr. 24.990

Gel Hyper 33. Nýr skór frá Asics. Crossfit/ Bootcamp.
Millistig frá hefðbundnum hlaupaskóm til þeirra skógerða sem eru alveg flatir. Lægri hæll en góður stöðugleiki.
Verð kr. 32.990

Gel Trail Lahar GTX 3 ár í línunni. Hlutlaus utanvegaskór.
Gel höggpúðar undir hæl og Gore tex 100% vatnsheldni gerir þennan létta skó góðann í rigninguna eða í göngutúra á stígum.
Verð kr. 26.990

Gel Odyssey 9 ár í línunni. Stöðugur gönguskór.
Breiðari en hlaupaskór, góð höggdempun og stöðugleiki við allar aðstæður. Sterkt Nubuk leður í yfirbyggingunni.
Verð kr. 29.990

Tilboð

Þeir sem panta göngugreiningu í síma 55 77 100 fyrir 17. ágúst fá 20% afslátt af greiningunni og af vörum í verslun.

ATLAS GÖNGUGREINING

Umhirða fóta skiptir máli

Mikilvægt er að fæturnir séu vel búnir fyrir maraþonhlaup. Skórnir þurfa að vera í góðu ástandi.

Fæturnir eru undirstaða líkamans í orðsins fyllstu merkingu og í daglegu amstri getur álagið á þeim verið mikið. Þegar farið er út að hlaupa margfaldast álagið og því er nauðsynlegt að hugsa vel um fæturna svo að ekkert fari úrskeiðis og ánægjan af hreyfingunni verði eins og til er ætlast. Skór eru grundvallaratriði í þessu tilliti og til þess að koma í veg fyrir álagsmeiðsl þarf að vera í réttum skóm. Mikilvægt er að þeir passi vel og séu ekki of litlir. Best er að kaupa skó seinni part dagsins því þá hafa fæturnir þrútnað örlítið yfir daginn. Innleggið í skónum þarf að passa við fætur viðkomandi, hvort sem það fylgir skónum eða er sérsmíðað. Innlegg koma í veg fyrir óeðlilegt álag á fæturna, rétta skekkjur og draga úr sliti á stoðkerfi líkamans.

Passa þarf að klippa táneglurnar reglulega, þvert yfir og ekki of stutt. Réttu sokkarnir skipta einnig miklu máli þar sem núningur við húðina getur verið slæmur.

Sokkar sem hleypa raka í gegnum sig og eru sérlega þykkir yfir tær, hæl og il eru hentugir hlaupasokkar.

Aldrei skal hlaupa berfættur í skónum þar sem það er ávísun á sár og óþægindi. Til þess að fyrirbyggja blöðrur og sár er gott að setja húðplástra á viðkvæma staði áður en farið er út að hlaupa.

Margir bera sömuleiðis feit krem á fætur fyrir hlaup en til eru sérstök fótakrem sem mynda himnu á húðina og draga úr núningi.

Það er heillaráð fyrir alla hlaupara að fara til fótaaðgerðafræðings til að fá góða meðferð og ráðleggingar varðandi umhirðu fótanna til að halda þeim heilbrigðum, enda eru heilbrigðir og hraustir fætur undirstaða þess að hægt sé að stunda þessa íþrótt.

Mikilvægt að fara rólega af stað

Fleiri og fleiri hlaupa reglulega. Gott er að taka þátt í skokkhópi þegar byrjað er að æfa. Grunnúthald þarf að vera orðið gott áður en farið er að lengja hlaup og bæta hraða.

Áhugi á hlaupum hefur aukist gríðarlega undanfarin ár og alltaf fleiri og fleiri sem smitast af hlaupabakteríunni. Jón Arnar Magnússon, fyrrum tugþrautarkappi og kírópraktor, þjálfar skokkhóp hjá Víkingi og segir að þegar fólk byrjar að hlaupa sé mikilvægt að fara rólega af stað.

„Þegar fólk er að byrja frá grunni í hlaupum, hefur ekki hlaupið reglulega áður eða langur tími er liðinn síðan það gerði það er ráðlegast að finna sér þjálfara eða skokkhóp til að æfa með. Best er að byrja mjög rólega, ganga og skokka til skiptis og finna út hvað hver og einn þolir. Svo er byggt hægt og rólega ofan á þann grunn. Það er mjög einstaklingsbundið hvað fólk getur í byrjun og mikilvægt að hlusta á líkamann. Gott er að setja sér markmið og sníða æfingaáætlunina að því,“ segir Jón Arnar.

Jón Arnar Magnússon þjálfar skokkhóp hjá Víkingi.

Grunnúthald fólks þarf að vera orðið gott áður en farið er að hugsa um að bæta hraða eða lengja vegalengdir mikið. „Það þarf að vera þægilegur stígandi í æfingunum. Fólki finnst yfirleitt erfiðast að byggja upp grunnúthaldið því það þarf þolinmæði í það. Þegar kemur að því að auka lengd gildir að gera það hægt og rólega. Það er betra að bæta við æfingu í vikuáætlunina í stað þess að fara að hlaupa lengra í hvert skipti. Ég held að allir geti tekið þátt í maraþoni og öðrum langhlaupum ef þeir æfa rétt og undirbúningur er góður.“

Þegar fólk hleypur maraþon í fyrsta skipti hefur það í flestum tilfellum aldrei hlaupið 42,2 kílómetra áður. Í undirbúningi fyrir hlaup hlaupa flestir mest 35 til 37 kílómetra.

„Flestir hlaupa að þessum svokallaða vegg og reyna að komast í gegnum hann. Það er að segja að hlaupið er að þeim tímapunkti þar sem fólk er við það að gefast upp en ef það kemst yfir þennan vegg er ekkert mál að bæta við þeim fáu kílómetrum sem upp á vantar. Það er líka mikilvægt að æfa snerpu og styrk með því að taka sprettæfingar og lyfta. Svo skiptir hvíldin álíka miklu máli og æfingarnar sjálfar,“ segir Jón Arnar.

Hlaupum til góðs

Á hlaupastyrkur.is getur þú safnað áheitum frá vinum og vandamönnum til stuðnings góðgerðafélagi að eigin vali. Láttu gott af þér leiða á hlaupum.

Skráning hafin á maraþon.is

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka verður að morgni menningarnætur þann 18. ágúst.Vegalengdir við allra hæfi og hægt að fara heilt maraþon í boðhlaupi með 2-4 þátttakendum.

Við bjóðum góða þjónustu

REYKJAVÍKUR MARAÞON ÍSLANDSBANKA

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 15 ár

Íslandsbanki

Brauð er gott fyrir hlaupara

Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði við Rannsóknastofu í íþrótta- og heilsufræði við HÍ, segir nauðsynlegt fyrir langhlaupara að halda matardagbók og læra á hvaða fæða hentar best.

Mataræðið skiptir auðvitað alltaf máli en ekki síst fyrir hlaupara," segir Anna Sigríður. „Þá skiptir máli hvort fólk er frístundahlauparar eða langhlauparar sem hugsa um íþróttina sem keppni og stefna að ákveðnum tíma. Sumir nota hlaup til að grenna sig en aðrir keppa að ákveðnu markmiði. Einstaklingsþarfir eru ólíkar og rétt að hafa það í huga þegar langhlaup er skipulagt. Sumir hafa tilhneigingu til að borða of lítið, sérstaklega konur."

Anna Sigríður segir að undirbúningur sé afar mikilvægur og að enginn hlaupi heilt maraþon nema hafa þjálfað sig vel áður. „Langtímamarkmið fyrir keppni ætti að vera að borða hollt og samkvæmt ráðleggingum. Þegar nær dregur keppni, sérstaklega síðustu tvo sólarhringana, þarf virkilega að huga að kolvetnamagni. Tískustraumar hafa gengið út á að takmarka neyslu kolvetna en það má ekki festast í slíku eigi að ná árangri í hlaupum. Kolvetnin hafa áhrif á úthald og getu hlaupara og þeir þurfa á þeim að halda fyrir, á meðan og eftir keppni ella dregur úr árangrinum. Þá þarf að huga vel að fjölbreyttu fæði en þó kannski sérstaklega ávöxtum og kornmat eða brauði, sem eru fljótlegir bitar. Langhlauparar þurfa að borða gott brauð, með vel völdu áleggi," segir Anna Sigríður og bætir við að þótt ýmsir drykkir geti verið ágætir komi þeir ekki í stað hollra máltíða. „Þeir geta hins vegar nýst vel í hlaupinu sjálfu. Reynslan kennir hlaupurum hvernig nota eigi íþróttadrykki en samsetning þeirra skiptir máli. Menn verða að prófa sig áfram til að finna út hvað hentar þeim best. Á sama hátt og útbúin er æfingaáætlun ætti samtímis að fylgjast vel með mataræðinu og prófa sig áfram. Gott er að halda matardagbók yfir æfingatímann og skrá bæði líðan og árangur og sjá þannig hvað skilar mestu.

Anna Sigríður Ólafsdóttir næringarfræðingur segir að fólk þurfi að gæta vel að mataræðinu fyrir langhlaup. MYND/STEFAN

Vatn er mikilvægt en í löngum hlaupum ætti fólk að blanda kolvetnum og söltum í vökvann. Ódýr lausn er að nota vatnsþynntan ávaxtasafa, en hann hentar ekki öllum þar sem hann getur ert meltingarveginn undir álagi. Hafragrautur með mjólk hentar vel fyrir hlaup, sömuleiðis morgunkorn eða brauð og gott álegg. Þetta þarf ekki að vera flókinn matur," segir Anna Sigríður sem gefur hlaupurum hér uppskriftir að góðum áleggstegundum, en brauð og álegg getur bæði hentað fyrir og eftir æfingar, í hæfilegum skömmtum.

Laxa-lárperukæfa

100-150 g af reyktum silungi eða laxi (einnig má nota afganga af soðnum fiski í staðinn)
½ lárpera (avókadó)
1 msk. sítrónusafi
2 msk. sýrður rjómi
Örlítil piparrót (má líka nota wasabi, eða sleppa)
Sítrónupipar eða pipar eftir smekk

Lárperan og fiskurinn skorinn í bita .

Setjið síðan allt hráefnið í matvinnsluvél eða töfrasprota í stutta stund (passið að mauka ekki of lengi því þá verður fiskurinn ekki jafn ferskur).

Kryddið í lokin og smakkið til. Best borið fram kalt með góðu grófu brauði.

Heimatilbúið hnetusmjör

Hnetur mættu vera miklu algengari í fæðu landsmanna og heimagert hnetusmjör er góður kostur á brauðið. Örþunnt lag af sultu ofan á gerir brauðsneiðina að algjöru sælgæti og hentar vel í kringum hlaup.

3 dl hnetur að eigin vali – ein eða fleiri tegundir
1-2 msk. bragðlítil matarolía (má sleppa)

Olíunni má sleppa, en athugið að hnetur geta verið mjög misolíumiklar og því ráð að bæta olíunni bara við eftir þörfum. Olían losnar líka ekki úr læðingi fyrr en matvinnsluvélin hefur fengið að vinna á hnetunum í dálitla stund.

Maukið í matvinnsluvél þar til að hneturnar verða að nokkuð fínu mauki – grófleikinn gefur hnetusmjörinu hins vegar mismunandi karakter og því er um að gera að prófa sig áfram.

Fullkomnar hlaupaútbúnaðinn

Hlauparar sem ætla sér langt ættu að fjárfesta í sérstökum hlaupagleraugum. „Flestir kaupa góða skó, sérstakan hlaupafatnað og hlaupaúr en margir gleyma gleraugunum. Þeir sem einu sinni prófa slíkan búnað finna strax mikinn mun og þá er yfirleitt ekki aftur snúið," segir Kjartan Kristjánsson eigandi gleraugnaverslunarinnar Optical Studio.

Hlaupagleraugu vernda augun fyrir svifryki og öðru sem berst úr malbiki frá næsta hlaupara. „Þegar slíkar agnir falla á tárafilmu augans verður aukin táramyndun sem getur verið mjög óþægileg og virkað truflandi á fólk sem er að einbeita sér að því að hlaupa langa vegalengd á sínum besta tíma. Þá eru birtuskilyrði misjöfn á löngum hlaupum og er hægt að fá gleraugu sem taka mið af því. Eins vernda þau augun fyrir alls kyns veðrum og vindum sem sömuleiðis eykur táramyndun og veldur pirringi," útskýrir Kjartan.

Notuð af afreksmönnum

Ef litið er til afreksmanna víða um heim eru þeir margir hverjir með hlaupagleraugu. „Við seljum hlaupagleraugu frá Oakley, sem er eitt þekktasta gleraugnamerki heims. Ef litið er til viðburða eins og Ólympíuleikanna og hjólreiðakeppninnar Tour de France þá er eftir því tekið að margir nota Oakley-gleraugu. Í fyrra voru átta af tíu efstu þátttakendum í Tour de France með Oakley-gleraugu og sigurvegarinn í ár, Bradley Wiggins, sömuleiðis. Það undirstrikar að þetta er búnaður sem virkar."

Útpæld hönnun

Kjartan segir gríðarlegar framfarir hafa orðið í hönnun Oakley-gleraugna með styrkleika. „Þau eru kölluð Oakley HDO eða High Definition Optics en einnig er mikið úrval af hlaupagleraugum án styrkleika."

Hér má sjá sjóntækjafræðinginn Maríu Ólöfu Sigurðardóttur með nýjustu gerð af Oakley-hlaupagleraugum.

Hlaupagleraugun fást í ýmsum útgáfum, með og án styrkleika.

Gleraugun eru að sögn Kjartans listilega hönnuð og sitja vel. „Þau hristast ekki á höfðinu og gúmmíið verður ekki sleipt þó hlauparinn svitni. Glerið er beygt og sveigt aftur með andlitinu án þess að það bjagi umhverfið sem er merkileg tækni. Fyrir vikið hefur hlauparinn gott sjónsvið til hægri og vinstri sem er vitanlega afar nauðsynlegt. Þá hefur fyrirtækið framleitt svokölluð mask-gleraugu sem eins og nafnið gefur til kynna liggja yfir augunum eins og gríma." Það er því ljóst að úrvalið er ríkulegt.

Birgir Gilbertsson, sjóntækjafræðingur og járnkarl, ásamt eigandanum Kjartani Kristjánssyni sem er margreyndur maraþonhlaupari.

Hlaupagleraugun frá Oakley eru algerlega óbrjótanleg og veita hundrað prósent vörn fyrir útfjólubláum geislum sólar. Hægt er að velja um ýmsar gerðir af glerjum og oft fylgja nokkur pör af glerjum í mismunandi litum sem hægt er að skipta eftir þörfum. „Ég er sjálfur maraþonhlaupari og í sól vil ég hafa gleraugun sæmilega dökk. Á kvöldin vil ég hins vegar hafa þau nánast glær."

Kjartan segir gleraugun líka gagnast þeim sem nota linsur. „Það gilda sömu lögmál þá enda ekki gott að fá eitthvað í augun og eiga það á hættu að missa linsurnar. Ef viðkomandi kýs að nota linsur eru keypt gleraugu án styrkleika."

Gleraugun kosta á bilinu fimmtán til fimmtíu þúsund. „Hlaupagleraugu án styrkleika eigum við á lager í ýmsum gerðum en með styrkleika er afgreiðslutíminn yfirleitt frá fjórum upp í átta daga."

Starfsfólk sem talar af reynslu

Kjartan hefur tekið þátt í fjölmörgum maraþonhlaupum og í starfsliði hans er auk þess að finna vana hlaupara. „Við erum meira að segja með einn járnkarl og getur starfsfólk okkar því miðlað af eigin reynslu."

Optical Stúdio er að finna í Smáralind, Leifsstöð og í Keflavík. Fyrirtækið verður með sýningar- og sölubás á Maraþon Expo í Laugardagshöll daginn fyrir Reykjavíkurmaraþonið eða 17. ágúst.

HLEYPUR TIL GÓÐS

Sjónvarpsmaðurinn Björn Bragi Arnarsson stefnir á að hlaupa heilt maraþon til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands. Björn Bragi hefur sett sér það markmið að safna 500 þúsund krónum en sjálfur ætlar hann að gefa 100 þúsund krónur ef það tekst. Margir fleiri einstaklingar sem skráð hafa sig í Reykjavíkurmaraþonið hyggjast styrkja Krabbameinsfélagið. Hægt er að skoða hlaupara og hversu miklu þeir hafa safnað á vefsíðunni Hlaupastyrkur.is og fara síðan inn á góðgerðarfélög.

Á vefsíðunni er hægt að skrá sig í Reykjavíkurmaraþonið og velja sér góðgerðarfélag ef fólk vill hlaupa í þágu góðs málstaðar. Árið 2011 var slegið met í áheitasöfnun þegar söfnuðust 43.654.858 kr.

Maraþonið fer fram 18. ágúst, sama dag og Menningarnótt verður í Reykjavík, og má sjá allar upplýsingar á vefnum Marathon.is.

ÞUNGIR BRENNA MEIRU

Líkamsþyngd hefur mikið um það að segja hversu mörgum hitaeiningum manneskja brennir. Þungir einstaklingar brenna fleiri hitaeiningum en léttir. Undirlagið sem farið er yfir skiptir líka máli og krefst það óneitanlega meiri orku að hlaupa upp langar brekkur en á flatlendi. Veðurfar hefur líka sitt að segja og tekur meira á að hlaupa í mótvindi. Víða á netinu má finna reiknivélar þar sem hægt er að áætla hversu mörgum hitaeiningum er hægt að brenna við ákveðnar athafnir. Þær taka yfirleitt aðeins tillit til líkamsþyngdar en ekki annarra áhrifaþátta. Reiknivél á heimasíðunni Run the Planet áætlar brennsluna miðað við ákveðna vegalengd, hraða og tíma. Samkvæmt henni brennir 50 kílóa manneskja sem hleypur heilt maraþon 1900 hitaeiningum en 70 kílóa manneskja 2660 hitaeiningum.

ELSTA BORGARMARAÞONIÐ

Boston-maraþonið er elsta borgarmaraþonið sem fram fer árlega. Það var haldið í fyrsta skipti árið 1897. Í fyrsta hlaupinu tóku aðeins átján hlauparar þátt en fjöldi þeirra hefur aukist jafnt og þétt síðan þá. Mestur var fjöldinn árið 1996 þegar hlaupið fór fram í hundraðasta skiptið en þá kláruðu rúmlega 35 þúsund þátttakendur hlaupið.

Boston-maraþonið er eitt af fimm stærstu árlegu maraþonhlaupum heims. Hin eru maraþonin í Berlín, Chicago, London og New York. Hlaupið í Boston er einn virðulegasti viðburðurinn í hlaupaheiminum vegna langrar sögu þess, erfiðrar leiðar og þeirrar staðreyndar að það þarf að vinna sér inn þátttökurétt í því. Leiðin sem hlaupin er í Boston hefur verið að mestu leyti sú sama frá upphafi og er þekkt fyrir að vera nokkuð erfið. Um mitt hlaup liggur leiðin upp nokkrar brekkur sem kallast Newton Hills. Þessar hæðir eru ekki mjög háar en staðsetning þeirra er erfið því hlaupararnir hafa hlaupið að mestu niður á við síðustu 25 kílómetrana áður en þeir leggja í brekkurnar.

Ef lesendur hafa hug á að taka þátt í Boston-maraþoni þá er nógur tími til undirbúnings en næsta hlaup fer fram þann 15. apríl á næsta ári.

Íbúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

Notkunarsvið: Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólgueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólgueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, mígreni, tannpínu, tíðaverkjum og hita. **Ekki má taka Íbúfen:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbúprófeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnað upp eftir að hafa tekið íbúprófen eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) í tengslum við fyrri notkun bólgueyðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvisvar eða oftar, með alvarleg lifrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómar meðtaldir), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldar), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáraristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn´s) eða aðra maga- eða þarmasjúkdóma, truflanir á blóðfrumnamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinaholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lifrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð ættu ekki að nota lyfið. **Meðganga/brjóstagjöf:** Íbúprófen má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbúprófen getur gert konum erfiðara með að verða þungaðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbúprófen berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstagjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólga í ristli og meltingarvegi (Crohn´s) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára**. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu**. Nóvember 2011.

actavis

RAFHJÓL.IS

NÝTT ÍSLENSKT SPROTAFYRIRTÆKI

VILTU BREYTA REIÐHJÓLINU ÞÍNU Í RAFHJÓL?

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á WWW.RAFHJOL.IS

SPARNAÐUR

Rafhjól er einstaklega hagkvæmt og ódýrt í rekstri. Fyrir hvern kílómeter borgar þú aðeins 25 aura fyrir rafmagnið

UMHVERFISVÆNT

Umhverfisvænn ferðamáti. Rafmagn knýr rafhjól áfram og á Íslandi er rafmagn nánast eingöngu unnið úr endurnýjanlegum auðlindum.

MÆLDU ÁRANGURINN

COMMUTE GREENER!™
powered by Volvo

Mældu og minnkaðu kolefnisfótspor þitt með Commute Greener. Commute Greener er dótturfyrirtæki VOLVO og samstarfsaðili Rafhjól ehf.

RAFHJÓL EHF | HÖFÐABAKKA 9, 110 REYKJAVÍK (FYRIR AFTAN RUBY TUESDAY) | SÍMI 588 4567, RAFHJOL@RAFHJOL.IS, WWW.RAFHJOL.IS.

BÍLAR & FARATÆKI

Hyundai i 30 diesel 6/2011 ekinn 37 þús km 5 dyra 5 gíra bíll sem lítur út sem nýr verð 2780 ekkert áhvílandi möguleiki á allt að 75% láni 588 0700

Óskum eftir bílum á skrá og á staðinn hægt era ð skrá bílinn á bilabankinn.is eða í síma 588-0700 Mikil sala.

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Lokað á laugardögum í sumar
www.bilabankinn.is

bilfang.is S. 567 2000

GLÆSILEGUR !
Hvítur BMW 120I árg. 05/2007 ek. aðeins 36 þ.km sjálfskiptur, mjög vel búin Leður, glerlúga ofl Verð 2990 !!! (eftir lokun 8648989).

DIESEL !
Landrover Discovery LR3 Diesel 03/2007 ek. 212 þ.km 7 manna Leður, góð þjónustubók, topp viðhald, allt langkeyrsla verð 4.4 mil.

TILBOÐ !
Honda Accord Elegance 2.0 árg. 2009 ek. aðeins 38 þ.km sjálfskiptur ofl verð 3.4 mil., nú á tilboði 2950 !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

bifreidar.is bifreiða- & vinnuvélanetsalan 577 4777

CHEVROLET Spark. Árgerð 2011, ekinn 7 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.105269.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

STÓRA BÍLASALAN

NÝR BÍLL - Toyota Yaris HYBRID Árgerð 2012, álfelgur, hraðastillir, a/c o.m.fl.. Sannkallaður sparibaukur! Verð aðeins 3.190.000. Raðnúmer 132536. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

SUZUKI

Sparneytnir, öruggir og áreiðanleigir fjórgengismótorar frá Suzuki. Eigum flestar stærðir á lager til afgreiðslu strax.

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

BÍLALIND.is

ISUZU Trooper. Árgerð 1991, ekinn 180 Þ.km, bensín, 5 gíra. Tilboð óskast Raðnr. 322458 - Bíllinn er á norðurlandi - Frekari upplýsingar í s. 771-8900.

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
Hlökkum til að sjá þig :)
www.bilalind.is

bifreidar.is bifreiða- & vinnuvélanetsalan 577 4777

MONTANA. Árg. 2007, sérlega vel með farin , GULLMOLI. FORTJALD FYLGIR. Verð 690 þús. Rnr.105231.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

Nýr GMC Sierra 3500 Denali 4x4, Dísel, Mjög vel útbúinn bíll, Eigum hús og bedslider á pallinn, 2 ára ábyrgð, Verð aðeins 11.690þús m/VSK, Er í salnum hjá okkur, komdu og skoðaðu, Sérpöntum allar gerðir bíla.

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00
http://www.isband.is

STÓRA BÍLASALAN

Ford Transit 9 manna 2.2 Dísel Árgerð 7/2010, ekinn 52þ.km, bsk. Verð 3.990.000kr m/VSK og 3.390.000 til leigubílstjóra! Nánari upplýsingar í síma 586-1414.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

Nýr Ford F350 King Ranch 4x4, Dísel, Mjög vel útbúinn bíll, Eigum hús og bedslider á pallinn, 2 ára ábyrgð, Verð aðeins 10.990þús m/VSK, Er í salnum hjá okkur, komdu og skoðaðu, Sérpöntum allar gerðir bíla.

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00
http://www.isband.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Til sölu A liner Chalet Alpine W Cargo Box. Árg. 2007 sólarsella, sjónvarploftnet, salerni. Sér ekki á hýsinu ,lítið notað. Verð 1980 þús. Raðn. 110679.

Ferðavagnamarkaður
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

100 bílar.is bílasala

LINCOLN Mark 4wd LT 35”. Árg 2008, ek 46 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Einn með öllum aukahlutum, 2x dekkjagangar á felgum omfl, Lækkað verð 5.500.000. Rnr.116320. Er í salnum hjá okkur,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00.
Lokað á laugardögum
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Í Ferðaþjónustuna. F Econoline 1996. Hópferðaskoðaður. Leiðsögukerfi. 38” breyttur. V. 3.6millj. Uppl. 863 0300.

VW Transporter 2001. Combi dísel, ek. 255þ.km. Smurbók. Mjög góður bíll. Verð 540.000 stgr. Uppl. í s.8520024.

VW Touareg V6 árg. ‘04 ek. 125 þkm 221 hö dráttarkúla. Nýskoðaður. Ásett verð 2,5 m.kr. Tilboð 1.990 þús. Sími 844-4121.

Toyota Corolla’02, 1600vél ek.104þ. Reyklaus, sjálfsk. V.990þús. Álfelgur á 90þ. s:899 7931

VW Passat 1,6 ek. 196 þ. Þarnast lagfæringar. V. 150 þ. Uppl. í s. 8211618.

Lancer 1999 - Tilboð 199 þús.kr. Nýskoðaður 2013. S: 860-3337.

VW Polo 1200, árg. ‘02, bsk, Ek. 127þ. V. 270þ. S. 860-0271.

Til sölu: Vegna flutninga
Ford Mondeo S, Árg. 2002, Ekinn 145þús. Beinsk. Tilboð 550.000.- Uppl. í síma 772-6238.

Toyota Corolla árg. ‘95. Litur rauður. Ek. 250 þ. Vél 1,4. V. 140 þ. S. 8418113.

Ford Fiesta drusla. 2000 árg. keyrður 121.000 km. Ný tímareim en þarf nýja kúplingu og dempara. Smá ryð komið í hann. Tilboð óskast, fer ódýrt... uppl 696 1647

1-2 milljónir

Toyota Auris, Dísel, sjálfskiptur, árg. 12/2007, ek: 91.þ.km. eyðsla 5 lítrar, Verð: 1.990. þús. Upplýsingar í síma 699-5880. Möguleiki að yfirtaka lán uppá 1.600, þús., lítil útborgun!

Til sölu Peugeout 206 cc caprio árgerð 2001, ekinn 106000 km, Skipt um tímareim í 96000 km. Verð 1.100.000 Skoða skipti og tilboð. Upplýsingar í síma 6604490.

Jeppar

7 manna disel 475þús
Nissan Terrano árg. ‘98 disel 2,7 ek. 220 þús., 5gíra, krókur, góður bíll. sko. ‘13. Verð 475 þús. Skipti ATH. ódýrari. Sími 891 9847.

!!! Frábær dísel jeppi m/ krók !!!
Mmc pajero stuttur 2.5 dísel TI bsk ekinn 240þ. ný skoðaður ‘13 ný dekk krókur vel við haldinn og mikið endurnýjaður verð 690þ. uppl. s. 777-3077.

Nissan terrano 4x4, 7 manna, vél biluð, ek. 230þ. Smurbók frá upphafi. Verðtilboð. S. 864-5290.

Fornbílar

Glæsibifreið til sölu
Til sölu Chevrolet Impala árgerð 1960. Bifreiðin er í topp ásigkomulagi. Lækkað verð. Upplýsingar í síma 899 7725.

Til sölu Oldsmobile Cutlass t top árg. ‘80. Þarfnast smá lagfæringar. Mótor ek. 7 þ. mílur. S. 661-8984.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

KEYRSLA.IS Sími 820-3880

Ódýr sendibílaþjónusta www.keyrsla.is S:820-3880 Heimsendingar frá 2900kr

Húsbílar

Fiat Ducato árg. 2005 Diesel, flottur bíll með öllu tilbúin í ferðalagið. Ásett verð 5,4 mil. Uppl. í s. 821-1638.

Mótorhjól

Til sölu Husqvarna te 250 árgerð 2004 Mótorinn er ný upptekinn. Excel gjarðir, race-tech demparar. Hjólið er með rafstart og er mjög auðvelt í gang. Gott hjól í enduro.Verð. 280.000kr S: 692-8984.

Til sölu
Kawasaki Vulcan 2000 árg. 2006 Eins og nýtt og hlaðið aukabúnaði. Hjólið er til sýnis hjá motorhjól.is Ögurhvarfi 2. Sími 5529300.

Er með Hondu cbr 1000 rr árgerð 2007 ekið 28000. Hjól í mjög góðu standi ný dekk og ný smurt.Ásett verð er 1290. Skoða tilboð og skipti. Sími 6604490

Fjórhjól

Götuskráð fjórhjól
Polaris Sportsman 500 árg. 2007 ek.5 þ.km nýleg reim, góð dekk og annar gangur fylgir, spil með fjarst, ný smurt, brúsaf og nýr rafgeymir. verð.1250þ. Skoða skipti á ódýrara mótorhjóli uppl. í síma 867 9344 Sigurður.

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Sandstorm 4x4 fjórhjól, árg. '09 keyrt 1þ. km, götuskráð, íhuga skipti á fellihýsi, ásett verð 880þ. fellihýsi má vera aðeins dýrara, góður staðgr. afsláttur. S. 691-2465.

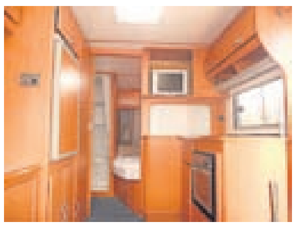
Kerrur

Jeppakerra, ný bretti, ný máluð. S. 864-5290.

Hjólhýsi

Til sölu TEC, Travel King 580TKM kojuhús árg.2005, með öllu sjá: www.i4tec.com/TEC Verð kr.2.800.000-, skipti á fellihýsi 4-800þús. kemur til greina. GSM:845-8832 joigunni@simnet.is

Fortjald á hjólhýsi er til sölu, Fiesta Danmark, einu sinni sett upp. Passar á 971-1000 lengd. upplýsingar í síma 864-3237 / 863-3013



Hjólhýsi til sölu
LMC- Favorit 520 árg. 2005 m/Alde gólfhitakerfi og fleira verð: 2,5millj. Uppl. í síma 8996261

Til sölu hjólhýsi TEC Tour 445 árg 2005. Nett og gott hús og létt í drætti. Uppl. í S: 8635306.

Fellihýsi

Til sölu Coleman Redwood Laredo fellihýsi árg. '00 með markhýsu, fortjaldi, sólarsellu, miðstöð og ísskáp. Verð 700þús. Uppl. s. 849 1555 e.kl. 17.

Pallhýsi

Camper til sölu 11,5 fet árg.1995 verð 600 þúsund staðgreitt. Uppl. Í síma 895-3264.

Tjaldvagnar

Rúmgóður Trigano tjaldvagn til sölu. árg. '01 vel með farinn. V. 320þ. í s. 6595516/6939375

Til sölu Combi Camp með fortjaldi, svefnpláss fyrir 4. Verð 270 þ. Uppl. í s. 865 0896

Bátar

Frábær í sportið
Til sölu Sómi 600. Volvo Penta 165hö og 280 hældrif. Uppl. í síma: 8635306.

Bílaþjónusta

Hjólbarðar

Varahlutir

Varahlutavaktin
Sími 555 6666
Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renult, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrifs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshöfða 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 12-16.

Smápartar.is
Smápartar er partasala sem sérhæfir sig í pörtum fyrir Subaru og Skoda,eigum orðið þó nokkuð af góðumvarahlutum í Imprezu ;97 til ;02 einig í Legasy 97 og 99.Erum einnig með Skoda Octavia 04 og 06.Einnig kaupum við Subaru og Skoda til niðurrifs. Nánari upplýsingar í síma 5675040 eða 7785040 nú eða á WWW.smapartar.is

Partasalan SU-MI Smiðjuvegi 11. Hyundai Sonata '97, Accent '01, Impreza '99 og felicia '99, Peugeot 306 '99, 206 og 406 ST. Almera '97-'99, Primera '98, Terrano '98, Ford 250 '99, Megane 01. Vectra '98, Astra '97, Corsa '98, Baleno '98. Kia Rio '02. Benz 230E '97. Volvo 460 '93, Ford Mondeo ár '00. Transporter '99, Audi A4 '94, golf 95-98. Kaupi bíla til niðurrifs. sími 661 5270.

VW - Skoda - Varahlutir
Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá '02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúð, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Skoda Oktavia árg. '03, Honda Civic og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

Viðgerðir

AB Bremsur og viðgerðir
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020

AB - PÚST
Almennar pústviðgerðir og sérsmíði. Fljót og góð þjónusta. Skemmuvegur 26, Bleik gata. S 555 6020

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

Faglærðir Píparar
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

A-Ö Þrif&Hreinlæti S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Vy-þrif ehf.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. Sími 512-4010 www.vy.is

Pawel ræstingar!
Öll almenn þrif, flutningsþrif, gólfbónun, steinteppa, teppahreinsun og stigagangar. S. 842 6522

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.

Bókhald

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

Málarar

Málningarþjónusta Reykjavíkur
20% afsláttur fyrir eldri borgara og öryrkja. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

Meindýraeyðing

Drepum geitungana
Geitungasíminn 555 666 2

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Parket og sólpallaslípun um allt land. 20 ára reynsla og þjónusta. Gerum pallinn og gólfið eins og nýtt. Gegnheila eikin komin aftur, aðeins 4.900 kr fm. Facebook vinir fá 10% afsl parketslípun parketmenn Munið númerið...7728100.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.
Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Smiður getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss. Áratuga reynsla. S. 867 7753.

Viðhald - gluggar - hurðir - veggir -gólf. Gerum tilboð. Smíðalausnir. S. 899 3011.

Múrarar

MÚRVERK
Tökum að okkur múrviðgerðir og flísalagnir. 40 ára reynsla. Björn sími 896-3035.

Rafvirkjun

RAFVIRKJUN S. 896 6025
Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

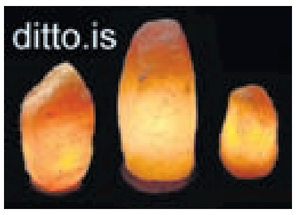
Raflagnir, dyrasímar. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

Háþrýsiþvottur og Sandblástur
á nánast hvað sem er
S: 860 2130

KEYPT & SELT

Til sölu



Sérverslun með náttúruvænar og andlegar vörur
Úrval af saltkristalslömpum, lífrænum snyrti- og húðvörum, blómadropum, himalaya baðsalti, reykelsum, ilmkertum, slökunargeisladiskum, englaspilum, o.fl. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös 12-17. www.ditto.is

Lok á heita potta og hitaveituskeljar.
Eigum á lager stærðir, 200x200cm, 217x217cm og 235x235cm. Lokin eru 4 tommu þykk og þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag.

Sími 777 2000 www.heitirpottar.is

16fm góður frystiklefi með vél og blásara. Verð 500þús. Uppl. s. 864 1514.

4 öryggismyndavélar + sever. Kr. 100þús. +VSK. Einnig hægt að fá 8 vélar + sever kr. 160þús +VSK Uppl. s. 864 1514.

Tréveggur til sölu 3 x 2,12 með gluggum og hurð hafið samband í S. 588-4703 eða 898-2993.

Óskast keypt

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Staðgreiðum gull, demanta og úr.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja. Sigga & Timo Linnetsstíg 2,

220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

Kassagítartilboð kr:22.900,- Gítar,poki,ól,auka strengjasett,stilliflauta og kennsluforrit. Gítarinn ehf, Stórhöfða 27, S:552 2125 WWW.gitarinn.is,gitarinn@gitarinn.is

Bakkmyndavélar og skjáir

1/3"SONY Color CCD Myndavél
1、Bakkmyndavél
2、Vatnsheldni : IP68
3、IR LED ljós : 18pcs
4、IR fjarlægð : approx 10m
5、Linsuvídd : 110° , 120°
6、Straumur: DC6-20V

5.6" Digital Skjár
(Innolux panel)
5.6"TFT-LCD digital monitor
Skjástærð : 5.6"
Brightness : 300cd/m2
Resolution : 224640 pixels
Fyrir 2 myndavélar
Straumur : 12V/24V DC

1/3"SONY Color CCD Myndavél
1、Bakkmyndavél
2、Vatnsheldni : IP68
3、IR LED Ljós : 18pcs
4、IR fjarlægð : approx 10m
5、Linsuvídd : 110° , 120°
6、Straumur DC6-20V

7" TFT-LCD skjár
Skjástærð : 7" / 16: 9
Brightness : 350cd/m2
Resolution : 336960 pixels
Fyrir 2 myndavélar
Straumur : 12V/24V DC

1/3"SONY Color CCD Myndavél
1、Hliðarmyndavél
2、Vatnsheldni : IP68
3、IR LED ljós : 10 PCS
4、IR fjarlægð : approx 6m
5、Linsuvídd: 110° , 120°
6、Straumur: DC6-20V

Bakkmyndavél
1. Color CMOS Bakkmyndavél
2. Vatnsheldni: IP68
3. Linsuvídd: 170°
4. Straumur: DC6-16V

7" Quad Digital Skjár
Skjástærð : 7" / 16: 9
Brightness : 350cd/m2
Resolution : 336960 pixels
Fyrir 4 myndavélar , QUAD
Straumur : 12V/24V DC

Bakkmyndavél
1. Vatnsheld linsa
2. Vatnsheldni: IP 68
3. Linsuvídd: 170°
4. Straumur: DC6-16V
5. Með 3 fjarlægðarlínum

Dalvegi 16b Sími: 554-2727
Hugna.is

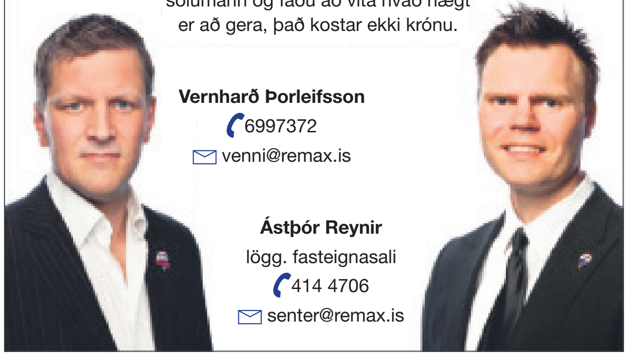
bathmate
Bathmate er nú með CE vottun!
Meiri stinning, kraftur og lengri limur ásamt tip top reðurheilsu!
Pantana & upplýsingasími 849 0698
www.bathmate.is

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

RE/MAX Senter
Topp þjónusta þarf ekki að vera dýr.
Enginn bakreikningur sé eignin tekin úr sölu.
Hafðu samband við verðlaunaðan sölumann og fáðu að vita hvað hægt er að gera, það kostar ekki krónu.

Vernharð Þorleifsson
6997372
venni@remax.is
Ástþór Reynir
lögg. fasteignasali
414 4706
senter@remax.is

Skipulags stofnun
Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmdar
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum. nr. 106/2000 m.s.br.
Breyting á legu Þeistareykjalínu og Hólasandslínu við Bakka - Færsla á tengivirki.
Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Hana er einnig að finna á heimasíðu Skipulagsstofnunar: www.skipulagsstofnun.is.
Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis– og auðlindamála (sbr. 25. gr. laga nr. 131/2011) og er kærufrestur til 26. ágúst 2012.
Skipulagsstofnun

Sveitarfélagið ÁRBORG
Skipulags- og byggingardeild
Sveitarfélagið Árborg kynnir lýsingu á aðalskipulagsbreytingu skv. 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:
Breyting á Aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 innan búgarðabyggðar í Byggðarhorni. Endurskoðuð landnotkun til samræmis við deiliskipulag og breyttar forsendur.
Landsvæðið er um 3 km sunnan við Selfoss og í greinargerð aðalskipulags skilgreint sem búgarðabyggð sbr. kafla 4.7.2. bls. 37.
Tildrög aðalskipulagsbreytingarinnar eru þau að skipulagsnefnd Árborgar hefur látið vinna tillögu að deiliskipulagsbreytingu Byggðarhorns í kjölfar úrskurðar Úrskurðarnefndar skipulags- og byggingarmála, dags. 28. okt. 2010. Í framhaldi, og í samræmi við breyttar áherslur í atvinnuskópun innan búgarðabyggðar hefur bæjarstjórn Árborgar ákveðið að ráðast í breytingu aðalskipulagsins á grundvelli skipulagslaga nr. 123/2010 og skipulagsreglugerðar nr. 400/1998 m.s.br.
Lýsing þessi er lögð fram til umsagnar hjá Skipulagsstofnun samtímis því að hún er kynnt almenningi á heimasíðu sveitarfélagsins, www.arborg.is.
Sveitarfélagið Árborg

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ ismennt.is

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

NUDD OG HEILSA
HEILSURÁÐGJÖF - NÆRINGARFRÆÐI. Tekið á allkonar kvillum og sjúkdómum. Einkatímar og námskeið. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Veiðileyfi
Til sölu veiðileyfi í Syðri Brú í Soginu um helgina. Veitt er frá seinnipart laugardags til hádegis á mánudag. Upplýsingar í síma 699-5880.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Meðleigjandi óskast/ co-tenant needed
Björt og falleg 100 fm/4. herb. íbúð í Þingholtunum/101 Rvk. Looking for a reliable and orderly motivatied co-tenant. Info: blackpardus@yahoo. com s. 858 9444.

Sumarbústaðir

Sumarhúsalóðir í Kjósinni
Til sölu sumarhúsalóðir í landi Möðruvalla 1 (Norðurnes) í Kjós. Nánari upplýsingar á nordurnes.info og símum 5616521 og 8921938.

Atvinnuhúsnæði

Góð fjárfesting
Smiðshöfði 6 RVK. 873fm. Iðnaðarh. Til sölu. Verð 55milj. brunabótam. 117milj. Uppl. í s. 898 6377.

Geymsluhúsnæði

Geymslur.com
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500.

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi?

ATVINNA

Atvinna í boði

Kjötsmiðjan ehf.
óskar eftir að ráða starfskraft í áleggsdeild fyrirtækisins
Upplýsingar gefur Birgi í s. 894 4982.

Smíðavinna
Óska eftir smiðum, góð verkefnastaða.
Uppl. s. 696 0558.

Ítalía - veitingahús
Veitingahúsið Ítalía leitar eftir starfsstúlkum í í eftirtalin þjónustustörf: Fullt starf, vaktavinna 11-23, einnig hlutastarf á kvöldin og um helgar.

Ekki yngri en 18 ára, íslenskukunnátta algjört skilyrði.
Nánari upplýsingar eru einungis veittar á staðnum milli kl. 12 og 17 næstu daga.
Veitingahúsið Ítalía
Laugavegi 11

Óska eftir stýrimanni og vélstjóra á bát á rækjuveiðum. Aðeins vanur vélstjóri kemur til greina. Uppl. s. 898 0504.

Guesthouse requesting employee in 100% work to conduct housekeeping. The applicant must be well organized and efficient. Driving license is desirable. Please send your application rs29@simnet.is

Óska eftir vélvirkja og plötusmið. Uppl. í síma 690 9461.

Vantar 3 meiraprófs bílstjóra. Þurfa að vera góðir í að bakka. Mikil vinna S. 8694162 Snorri.

Atvinna óskast

57 ára enskumælandi maður með góða íslenskukunnáttu, óskar eftir skrifstofustarfi sem fyrst, helst í 101 R.vík. Er vel menntaður. Uppl. S. 869 9738.

TILKYNNINGAR

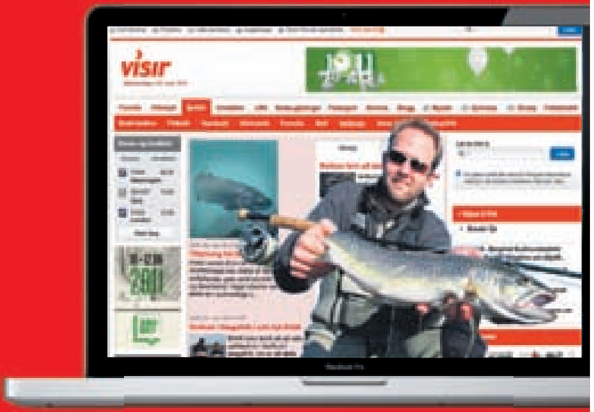
Einkamál

Spjalldömur 908 5500
Opið allan sólarhringinn.

Engin bið nema þegar talað er.

Konur sem leita tilbreytingar nota Rauða Torgið.
Góður árangur, 100% leynd, ókeypis þjónusta. Síminn er 555-4321.

54 ára karl leitar kynna við karlmann á svip. aldri, ljúfar stundir. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8837.

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
STÓRLAXARNIR ERU Á VEIÐIVÍSI
Á Veiðivísi, nýjum veiðivef Vísis, getur þú nálgast helstu fréttir, ítarlega umfjöllun og gagnlegar upplýsingar um veiði, hvort heldur sem er stangveiði eða skotveiði. Fylgstu með í sumar og nýttu þér allt sem Vísir hefur upp á að bjóða.

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval.
Þú færð meira af öllu á vísi.
Meiri Vísir.
vísir

ENNEMM / SÍA / NM53546

> Saman náum við árangri

Samskip óska handboltalandsliðinu og öllum íslensku ólympíuförunum góðs gengis á leikunum í London.

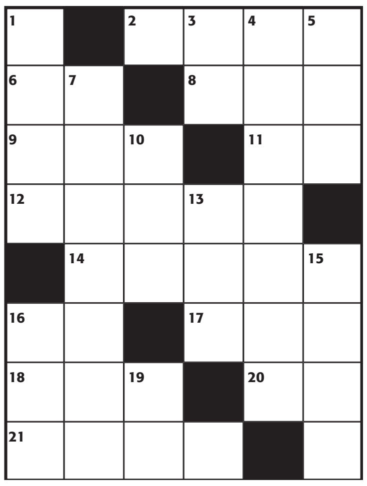
Þeir ná lengst sem sækja fram með samstilltum hætti og fylgja sendingum eftir alla leið. Samskip er stoltur bakhjarl íslenska handboltalandsliðsins.

Áfram Ísland!

SAMSKIP

www.samskip.is

krossgáta



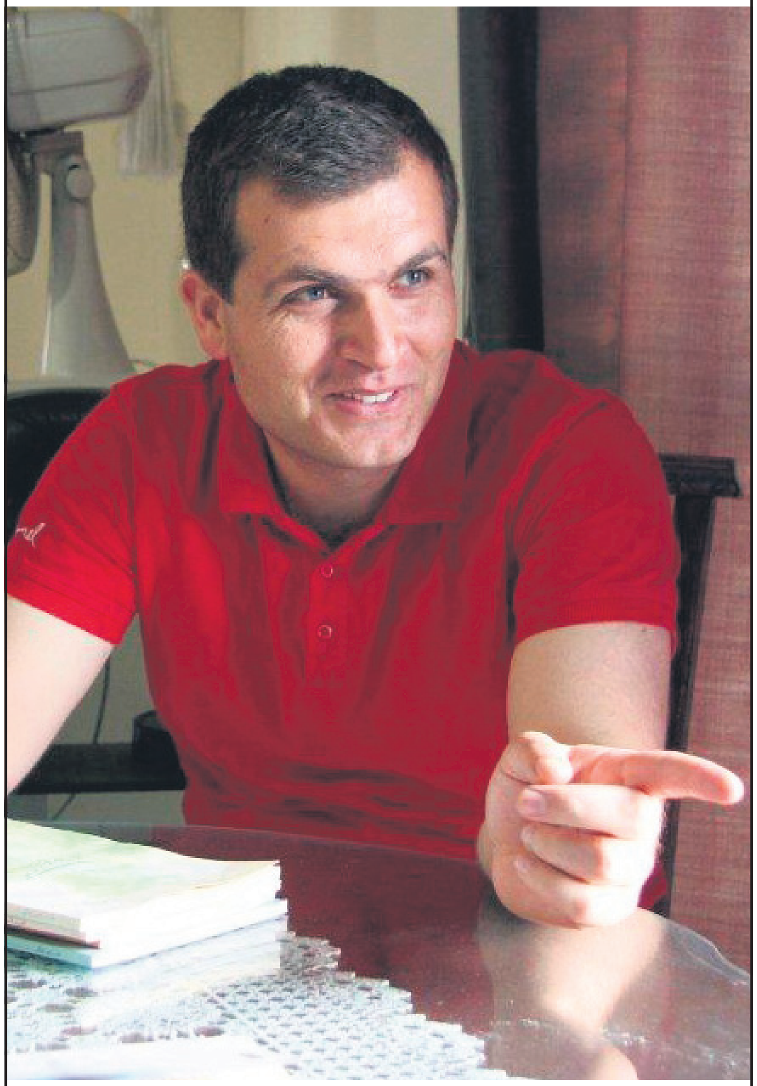
LÁRÉTT
2. köttur, 6. til dæmis, 8. aðstoð, 9. þvottur, 11. mun, 12. hængur, 14. pilla, 16. grískur bókstafur, 17. kelda, 18. angra, 20. þys, 21. tikka.

LÓÐRÉTT
1. tala, 3. þófi, 4. eyja, 5. svelg, 7. dagshluti, 10. líða vel, 13. upphrópun, 15. svara, 16. fálm, 19. frá.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. kisi, 6. td, 8. lið, 9. tau, 11. ku, 12. agnúi, 14. tafla, 16. pí, 17. fen, 18. ama, 20. ys, 21. tifa.
LÓÐRÉTT: 1. átta, 3. il, 4. sikiley, 5. iðu, 7. dagtími, 10. una, 13. úlf, 15. ansa, 16. pat, 19. af.

Helgarblað
alla laugardaga



Olíuvetur en ekki arabískt vor

Sýrlendingurinn Bashir Mustafa segir ógnaröldina í heimalandi sínu snúast um yfirráð yfir olíu en ekki lýðræðisbyltingu.

Meðal annars efnis:

Ísland á Ólympíuleikunum
Daufaslaka dalvískan

Allt sem þú þarft

Laufiétt um lífshamingjuna

BAKÞANKAR
Magnús Þorlákur Lúðvíksson

Hvað veitir þér lífshamingju? Ef svarið þitt er að fylgjast með sápuóperum og bresku konungsfjölskyldunni, þá eigum við ekki skap saman. Þér er þó vorkunn því það er merkilega erfitt að svara þessari spurningu án umhugsunar. Ég átti í það minnsta erfitt með það þegar hún var borin undir mig fyrir skömmu. Merkilega erfitt segi ég því hamingja er alveg við toppinn á lista okkar flestra yfir það sem við sækjumst eftir í lífinu.

AUGLJÓSA svarið er líklega góðu hlutirnir. Rauðbleik nautasteik og rauðvín. Heitt freyðibað og heilnudd. Sofa út og slappa af. Hvað sem kveikir í þér. Þetta svar er þó ekki fullnægjandi því eintóm sætindi fara illa með tennurnar. Þess sætasta nýtur þú fyrst til fulls þegar þú hefur kynnst hinu súra. Ein kenning er því sú að lífshamingja byggi þvert á móti á aga. Leggja skuli hart að sér og neita sér um freistingar. Það byggi upp sterkan persónuleika og þá sjaldan sem maður leyfi sér eitthvað verði það þeim mun sætara. Ef marka má ævisögu Steve Jobs lifði sá snillingur í samræmi við þessa speki. Hann virkaði þó reyndar ekki á mig sem sérstaklega hamingjusamur gaur (Siri gat ekki staðfest það, ég spurði). Í þessu er þó sannleikskorn, maður getur leyft sér að njóta helgarinnar ögn betur hafi maður ræktað musterið í vinnuvikunni.

ÖNNUR kenning er sú að ánægja felist í því að klára það sem maður tekur sér fyrir hendur. Undir það geta væntanlega flestir tekið sem hafa klárað krefjandi verkefni og verið stoltir af vinnu sinni. Í gær fór ég einmitt út og kláraði hamborgaramáltíð. Þá leið mér leið vel. Stundum virðist reyndar ánægjan felast í vinnunni sjálfri fremur en afrakstrinum. Ferðalaginu, ekki áfangastaðnum. Slík ánægja er þó væntanlega skilyrt; verkefnið verður að vera spennandi. Ég efast um að ræstingafólk í klámbíóum – versta vinna í heimi samkvæmt Google – ljómi af sjálfsvirðingu eftir dag á skrifstofunni. Niðurstaðan er því elsta ráð í heimi; verðu tíma þínum í það sem þú hefur einlægan áhuga á og telur virðingarvert. Loks segja margir að lífshamingja fáist með því að deila jákvæðum og skemmtilegum upplifunum með félögum og ástvinum. Ég held að það sé mikið til í því, í það minnsta tengist engin af mínum eftirminnilegustu minningum einveru. Ég er fyrir löngu búinn að bæla þær allar niður.

HVERT er þá svarið? Jú, væntanlega að taka sér fyrir hendur spennandi verkefni og vinna þau vel, í góðra vina hópi. Þess á milli að njóta góðu hlutanna í lífinu, hóflega og í góðra vina hópi. Þá ætti manni að líða vel. En þú þurftir kannski ekki að lesa þennan pistil til að vita það.

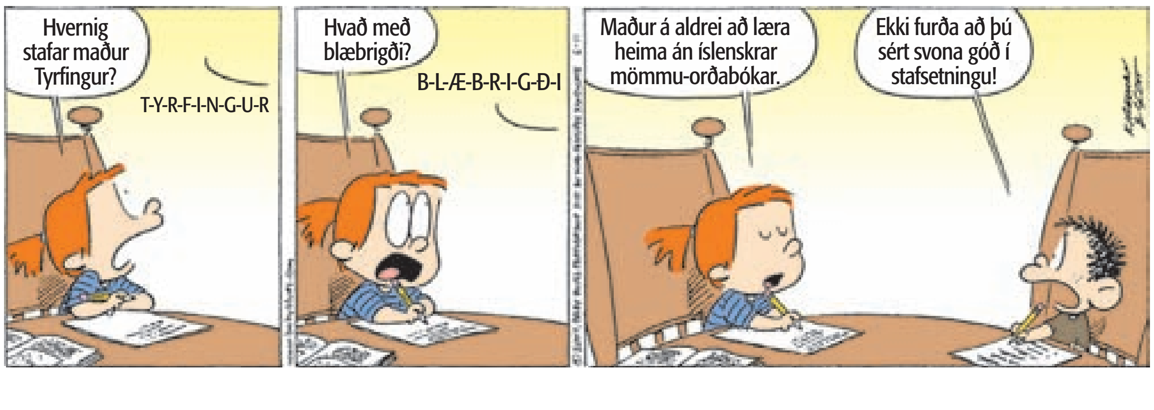
myndasögur

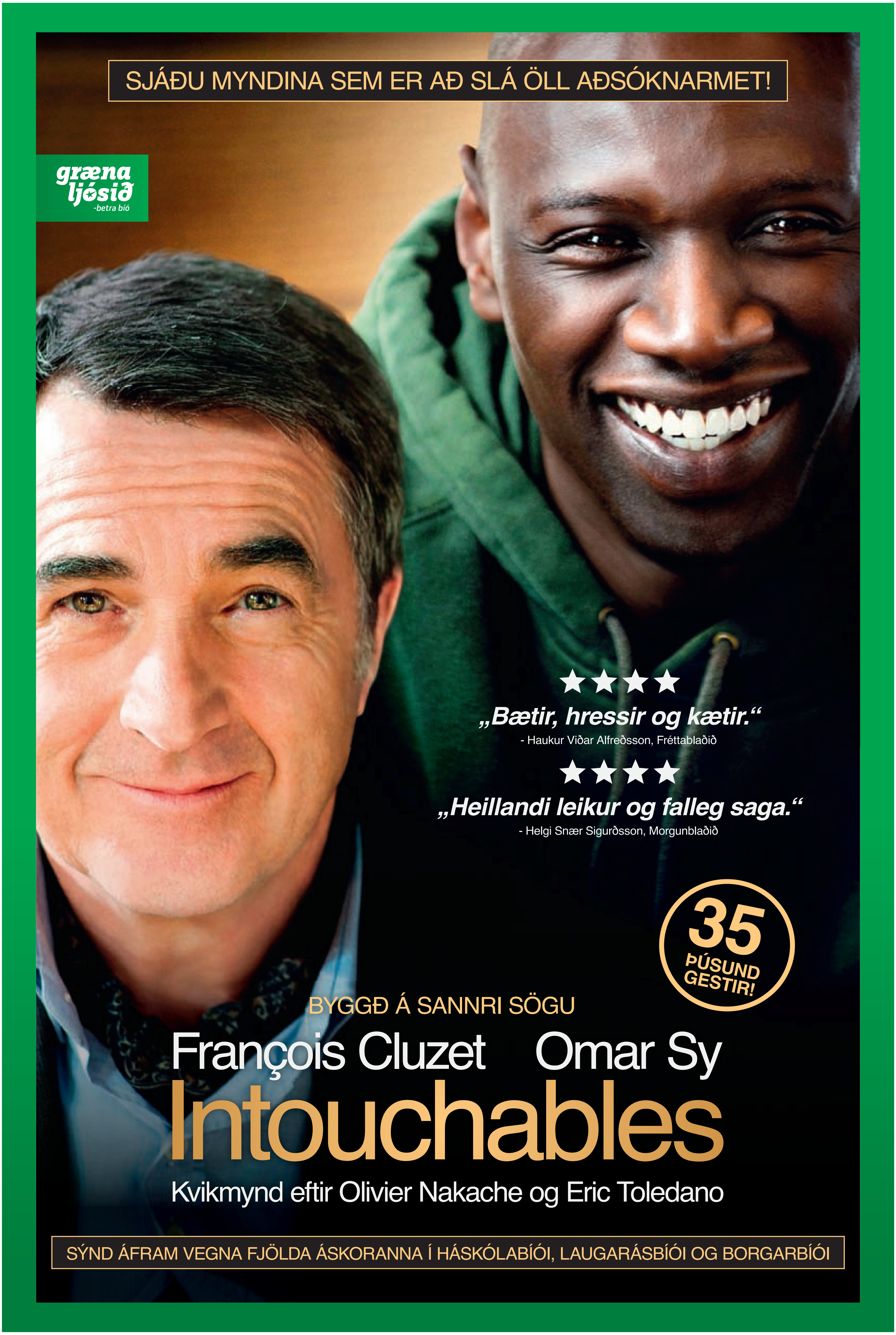
Pondus — Eftir Frode Øverli

Gelgjan — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið — Eftir Tony Lopes

Barnalán — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman




SJÁÐU MYNDINA SEM ER AÐ SLÁ ÖLL AÐSÓKNARMET!
græna ljósið
-betra bíó
★★★★
„Bætir, hressir og kætir.“
- Haukur Viðar Alfreðsson, Fréttablaðið
★★★★
„Heillandi leikur og falleg saga.“
- Helgi Snær Sigurðsson, Morgunblaðið
35
ÞÚSUND GESTIR!
BYGGÐ Á SANNRI SÖGU
François Cluzet
Omar Sy
Intouchables
Kvikmynd eftir Olivier Nakache og Eric Toledano
SÝND ÁFRAM VEGNA FJÖLDA ÁSKORANNA Í HÁSKÓLABÍÓI, LAUGARÁSBÍÓI OG BORGARBÍÓI

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
FERÐALAGIÐ
BYRJAR Í BÓNUS
BÓNUS HANGIÁLEGG
8 SN. Í PAKKA CA. 120 GR / CA. 359 KR. PAKKINN
2998 KR.KG
GÓU-ÞRENNAN
598 KR. 3 X 200 GR. KASSAR
MYLLAN HEIMILISBRAUÐ 385 GR
179 KR. STK
98 KR. 5 STK.
FIMM BÓNUS FLATKÖKUR
ORKUDRYKKUR
ENERGY DRINK
250 ML.
119 KR. PK
TOFFYPOPS KEX 125 GR
129 KR. PK
MARYLAND KEX 172 GR
98 KR. STK
PRINGLES 40 GR
BÓNUS SAMLOKAN
198 KR. STK
MEÐ HANGIKJÖTI - RÆKJUSALATI - TÚNFISKSALATI
198 KR. PK
DORITOS SNAKKIÐ 3 TEG. 165 GR
69 KR. 250 ML
98 KR. 500 ML
59 KR. 330 ML
PEPSI 2 LTR. X 4
779 KR. 8 LTR
COKE-KIPPA 1.5 LTR X 4
759 KR. 6 LTR
EGILS APPELSÍN
139 KR. 1 LTR
OPNUM KL.10
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
SVEITASÆLA Í BÓNUS
ÍSLENSKT JÁ TAKK
VINSÆLASTA HAKKIÐ Í BÓNUS
100% NAUTAKJÖT
1498 KR. KG
ÍSLANDSNAUT;
FERSKT ÍSLENSKT UNGNAUTAHAKK
ÍSLANDSNAUT VINSÆLUSTU HAMBORGARARNIR Í BÓNUS
HREINT ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT
FJÓRIR HAMBORGARAR MEÐ BRAUÐ
798 KR. PK
100% NAUTAKJÖT
100% UNGNAUTA-KJÖT
4 X 80 GR
100% NAUTAKJÖT
398 KR. 2 STK.
FERSKIR 2 X 140 GR.
UNGNAUTA-HAMBORGARAR
FERSKAR KJÚKLINGA-BRINGUR
2098 KR. KG
BÓNUS FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
FROSIÐ KS LAMBAKJÖT Á GÓÐU VERÐI
798 KR. KG
LAMBABÓGUR / FRAMPARTUR
NÝJAR ÍSLENSKAR KARTÖFLUR Í LAUSU
298 KR.KG
398 KR. 500 G
NÝJAR ÍSLENSKAR GULRÆTUR
FROSIÐ KS LAMBAKJÖT Á GÓÐU VERÐI
1298 KR. KG
HEILT LAMBALÆRI
459 KR. KG
NÝTT ÍSLENSKT SPERGILKÁL
FERSKT EINIBERJAKRYDDAÐ LAMBALÆRI
KJARNAFÆÐI
398 KR. KG
NÝTT ÍSLENSKT KÍNAKÁL
1359 KR. KG
279 KR. 250 GR
ÍSLENSKIR KIRSUBERJATÓMATAR
329 KR. KG
NÝIR ÍSLENSKIR TÓMATAR
Í LAUSU
139 KR. STK
ÍSLENSKAR AGÚRKUR 350 G
198 KR. STK
ÍSLENSKT GRANDSALAT
Í POTTI
TILBOÐ
OS GOUDA 26% OSTUR
1098 KR.KG
CAMEMBERT
Kastali
BÓNUS OSTUR 130 GR
CAMEMBERT/KASTALI
298 KR.
OPNUM KL.10
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

menning

menning@frettabladid.is

GRÓÐUR ÓSKAST Sjálfboðaliðar fara nú um Goðahverfið í Reykjavík og víðar og leita uppi afleggjara og fleira sem borgarbúar vilja gefa í samfélagsbeð á Óðinstorgi. Þeir sem vilja leggja gróður af mörkum hafi samband í netfangið odinstorg@gmail.com.

HORFT AF BREKKUNNI Kirkjan var byggð árið 1895. Nú er hún menningarhús enda var vesturbakkinn miðstöð mannlífs á Blönduósi um árabil. Húsið við hliðina heitir Helgafell því þau sem byggðu það 1948 hétu Helgi og Helga. Síðan tóku við því hjón sem hétu sömu nöfnum og ráku lyfjaafgreiðslu héraðslæknisins á neðstu hæðinni. Krútt kaffihús var í húsinu á tímabili og síðustu árin Vínbúðin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÞAR SEM STÓRFLJÓTIÐ KYSSIR ÚTHAFSÖLDUNA

Á vesturbakka Blöndu standa elstu hús Blönduóss. Þar er kirkja, hótel, verslun, bakarí, spítali, læknishús og líkhús, allt aflagt. Nú býr þar menningarsinnað fólk sem kann að meta þessi gömlu hús og umhverfi þeirra.

GAMLA LÆKNISHÚSIÐ Byggt upp úr 1900. Garðurinn á bak við var mikill lystigarður en fór í órækt og er nú í endurhönnun. Lágreistur skúr sem áður var líkhús er við eina hlið hans. Þar lá eitt sinn drengur, úrskurðaður andvana, sem vinnukonu fannst hún sjá hreyfingu hjá. Þetta var kántrý-kóngurinn Hallbjörn Hjartarson.

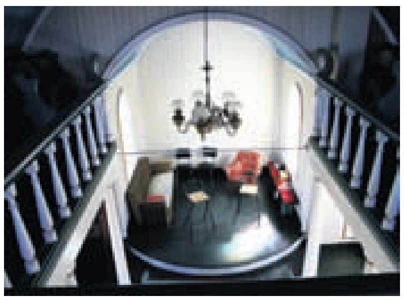
ÍBÚÐ OG ATHVARF LISTARINNAR „Það fer ekki hjá því að maður beri virðingu fyrir öflunum í umhverfinu," segja þau Inga Elsa og Gísli Egill sem búa á fjörukambinum í húsi sem var áður bílaverkstæði og þar áður sláturhús. Stundum gefur á stofugluggann en aldrei hefur flætt upp á lóðina. Þó hafa þau þröskuldinn háan til vonar og vara. Strandafjöllin blasa við í fjarska. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HÉR LÁTUM VIÐ LOFTA UM OKKUR

„Við búum í litlu húsi í grónu hverfi í Reykjavík en hér látum við lofta um okkur. Það er svo yndislegt að breyta til," segja hjónin Inga Elsa Bergþórsdóttir, grafískur hönnuður, og Gísli Egill Hrafnsson ljósmyndari, sem eiga stórt hús á sjávarkambi vesturbakkans. Þau tóku við því sem gömlu bílaverkstæði en áður var það sláturhús. Nú er listin búin að taka yfir því þau hjón sinna þar hugðarefnum sínum á öllum árstímum, unnu þar meðal annars að bók sinni Góður matur, gott líf sem kom út á síðasta ári. „Við erum búin að vera í ein átta ár að dunda við að gera húsið upp," segja þau ánægð yfir að hafa ákveðið að gefa verkefninu tíma í stað þess að taka stórt lán í byrjun og rumpa framkvæmdunum af.

„Þó við séum í byggð þá erum við í tengslum við náttúruna, fuglalífið, sjóinn og selina," segir Inga Elsa. „Útsýnið er aldrei eins frá degi til dags

SÁLMATAFLAN Á lofti gömlu kirkjunnar fær sálmataflan að vera í fríi.



MENNINGARHÚS Gamla kirkjan hefur verið afhelguð og er nýtt undir menningarstarfsemi. Þar var í fyrrahaust lesið upp úr fjórum nýútkomnum bókum eftir íbúa vesturbakkans. Þessa stundina býr þar listamaður um tíma. Hann er kvikmyndaleikstjóri og handritshöfundur, ættaður frá Argentínu en búsettur í París. Hann hyggst skrifa handrit að kvikmynd sem á sér stað í Eldlandi, Tierra del fuego, syðsta hluta Argentínu.

SVEINN M. SVEINSSON „Ég keypti þetta hús árið 2000 en hef leigt það út og er nýfluttur hingað," segir Sveinn í Plúsfilm sem býr í gamla læknishúsinu. Hann er búinn að taka það algerlega í gegn. Vinur hans á sjúkrahúshluta hússins. „Eitt það merkilegasta við læknishúsið er að Skáksamband Íslands var stofnað í því 1925. Hér verður einhvern tíma skákmót," segir Sveinn brosandi og kveðst afar ánægður með mannlíf og náttúru á vesturbakkanum. „Hér eru selirnir svamlandi uppi í landsteinum og fuglalífið afar fjölbreytt í ósnum."

og þó við séum fyrir opnu hafi þá er alltaf notalegt að vera hér og alltaf tilkomumikið. Ekki síðra á veturna. Þá er oft mikil undiralda og brim og maður finnur fyrir þrýstingnum frá hafinu. Það orkar sterkt á mann."

Mikil saga er fólgin á þessu svæði, að sögn Ingu, bryggja og athafnalíf við hana. Þjóðvegurinn lá um sneiðing niður háan bakka, rétt hjá gömlu kirkjunni. „Mörg hús sem hér stóðu hafa verið rifin en þeir sem búa hér núna hafa sem betur fer smekk fyrir því að halda þeim við sem eftir eru," segir Inga Elsa. „Það er svo margt fallegt hér þó það falli ekki inn í póstkortastílinn."

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Föstudagur 27. júlí 2012

Tónleikar

21.00 Hljómsveitin Brother Grass spilar á sumartónleikum í Reykjahlíðarkirkju við Mývatn. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

Hátíðir

12.00 Hin árlega Big Kahuna-keppni verður haldin á Prikinu. 10 þátttakendur etja kappi við að klára Big Kahuna-hamborgaramáltíð Priksins.

Leikrit

20.00 Leik- og söngdagskráin Ekki skamma mig séra Tumi, verður sýnd í Hólaneskirkju Skagaströnd. Dagskráin fjallar um Jónas Hallgrímsson, rithöf-

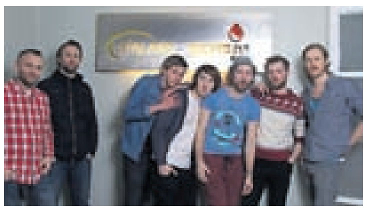
und og ljóðskáld, og vin hans Tómas Sæmundsson. Ragnar Kjartansson og Davíð Þór Jónsson fara með aðalhlutverk. Miðaverð er kr. 2.000

Tónlist

21.00 Hljómsveitin Ultra mega Technobandið Stefán mætir á Bar 11 og spilar fram eftir kvöldi. DJ mætir í búrið að þeim loknum. Aðgangur er ókeypis.

22.00 Svavar Knútur heldur tónleika á Café Rosenberg.

22.00 Plötusnúðateymið Kanill spilar á skemmtistaðnum Faktorý. Þeim til aðstoðar er plötusnúðurinn Francesca Lombardo frá Ítalíu. Er uppákoman liður í tveggja ára afmælisfögnuði staðarins og er aðgangur ókeypis.



22.00 Hljómsveitin Kiriyama Family lokar forkvöldi Bræðslunnar í Borgarfirði Eystri. Einnig koma fram hljómsveitirnar Coney Island Babies og Tilbury.

Leiðsögn

12.10 Boðið er upp á hádegisleiðsögn í Listasafni Íslands.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á midi.is
BALE CAINE OLDMAN HATHAWAY
THE DARK KNIGHT RISES
LÚXUS 10
ted
ÍSÖLD 4
35.000 MANNS!
Intouchables

SMÁRABÍÓ		
DARK KNIGHT RISES	KL. 4.30 - 5.30 - 8 - 9 - 11.30	
DARK KNIGHT RISES LÚXUS	KL. 4.30 - 8 - 11.30	10
ÍSÖLD 4 3D ÍSL.TAL	KL.3.20 - 5.50	L
ÍSÖLD 4 2D ÍSL.TAL	KL. 3.20	L
TED	KL. 8 - 10.20	12
SPIDER-MAN 3D	KL. 5 - 8 - 10.50	10

HLUTI AF HVERJUM SELDUM BÍÓMIÐA ALLAN JÚLÍ - rennur til Barnaheilla

HÁSKÓLABÍÓ		
ÍSÖLD 4 2D ÍSL.TAL	KL.5.50	L
TED	KL. 8	12
SPIDER-MAN 3D	KL. 6 - 9	10
INTOUCHABLES	KL. 5.30 - 6.30 - 8 - 9 - 10.30	12
WHAT TO EXPECT WHEN EXPECTING	KL. 10.25	L

BORGARBÍÓ		
ÍSÖLD 3D	KL. 5.50	L
TED	KL. 8 - 10.10	12
SPIDERMAN 3D	KL. 10.10	10
INTOUCHABLES	KL. 5.50 - 8	12

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁSBÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075
POWERSÝNING KL. 10.10
THE DARK KNIGHT RISES
35.000 MANNS!
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE DARK KNIGHT RISES	3.50, 7, 10.10(P)	12
TED	5.50, 10.15	12
INTOUCHABLES - ISL TEXTI	3.50, 6, 8, 10.20	12
ÍSÖLD 4: HEIMSÁLFUHOPP 3D	4	L

SAMBÍÓIN SAMbio.is
BALE CAINE OLDMAN HATHAWAY HARDY COTILLARD GORDON-LEVITT FREEMAN
STÆRSTA MYND ÁRSINS
EMPIRE KVIKMYNDIR.IS
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMBIO.IS
SÉÐ OG HEYRT HOLLYWOOD REPORTER
THE DARK KNIGHT RISES

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA			
THE DARK KNIGHT RISES			
kl. 1 - 2 - 4:30 - 5:30 - 6 - 8 - 9 - 10 - 10:20 - 11:20		2D	12
DARK KNIGHT RISES VIP	kl. 1 - 4:30 - 8 - 11:20	2D	VIP
MAGIC MIKE	kl. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	2D	12
DREAMHOUSE	kl. 8	2D	16
MADAGASCAR 3 ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	2D	L
MADAGASCAR 3 ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40	3D	L
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 1:30	2D	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI			
DARK KNIGHT RISES	kl. 4:30 - 8 - 11:20	2D	12
LOL	kl. 6	2D	12
DREAM HOUSE	kl. 8 - 10:20	2D	16

SAMBÍÓIN SELFOSSI			
THE DARK KNIGHT RISES	kl. 8 - 11:15	2D	12
DREAMHOUSE	kl. 8 - 10:10	2D	16

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL			
DARK KNIGHT RISES			
1 - 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10:10 - 11:10		2D	12
TED kl. 3:20 - 5:40 - 10:30		2D	12
MAGIC MIKE	kl. 8	2D	12
ÍSÖLD 4 ísl. Tali	kl. 2 - 4	3D	L
MADAGASCAR 3 ísl. Tali	kl. 1 - 3	2D	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI			
DARK KNIGHT RISES	kl. 5:30 - 6 - 9 - 10	2D	12
MAGIC MIKE	kl. 8 - 10:20	2D	12
MADAGASCAR 3 ísl. Tali	kl. 5:50	3D	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK			
DARK KNIGHT RISES	kl. 4:40 - 8 - 11:20	2D	12
DREAMHOUSE	kl. 8 - 10	2D	16
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 6	2D	L

SPARBÍÓ

Það eru fleiri geðveikir en alkar

GEÐGREINIR NJÁLU Óttar Guðmundsson flytur áhugaverðan fyrirlestur um geðveiki í Íslendingasögunum, þá helst í Brennu-Njálssögu, á Edrúhátíðinni um verslunarmannahelgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Þetta er nú bara grín því það er alltaf talað um að alkar séu geðveikir og ég held því fram að það megi finna öll þessi vandamál í Íslendingasögunum," segir Óttar Guðmundsson, geðlæknir, um titil fyrirlesturs síns, Það eru fleiri geðveikir en alkar, sem hann flytur á Edrúhátíð SÁÁ að Laugalandi í Holtum um verslunarmannahelgina.

Með fyrirlestrinum útskýrir hann geðgreiningar sínar á söguhetjum Íslendingasagnanna, með áherslu á Brennu-Njálssögu því hátíðin fer fram á Njáluslóðum.

Greinir hann geðsjúkdóma og fer yfir samband Hallgerðar Langbrókar við Gunnar frá Hlíðarenda og Bergþóru Skarphéðinsdóttur. „Þær eru báðar persónuleikaraskaðar konur og afleiðingar verða miklar deilur milli þeirra. Svo tala ég um vonlaust samband Hallgerðar og Gunnars sem einkennist af því að hún er persónuleikaröskuð og hann mjög óöruggur, sjálfhverfur og kvíðinn," segir Óttar.

Hann telur stoðir hjónabandsins þó fyrst og fremst veikar vegna mikillar hrifningar Gunnars af Njáli. „Margt bendir til þess að þeir hafi átt í samkynhneigðu ástarsambandi."

Edrúhátíðin er ætluð allri fjölskyldunni og verður dagskráin æði fjölbreytt. Þar á meðal er barnadagskrá, 12 spora fundir, hugleiðslur, dansleikur og uppskeruhátíð tónleikaraðarinnar Kaffi, kökur og rokk & ról með tónlistarmönnum á borð við Mannakorn, Kiriyama Family, Prins Póló og Legend. Óttar ræðir geðgreiningar sínar klukkan tvö á laugardeginum.

- hþt

Tónlist ★★★★☆

Ýmsir flytjendur
Hljómskálinn

Sena

Mörg frábær lög

Einn af mörgum kostum sjónvarpsþáttaraðarinnar Hljómskálans var að í honum voru frumflutt lög sem sérstaklega voru tekin upp fyrir þáttinn. Í hverjum þætti leiddu saman hesta sína tónlistarmenn sem ekki höfðu gert lög saman áður. Þessum lögum hefur nú verið safnað saman á plötu, en auk þeirra fá að fljóta með nokkur önnur lög sem tekin voru upp fyrir þáttinn.

Það er deginum ljósara að þegar ólíkir tónlistarmenn fá það verkefni að búa til lag saman þá getur útkoman verið mjög misjöfn. Hér hefur hins vegar tekist mjög vel til. Það eru ekki öll þessi lög jafngóð, en mikill meirihluti er vel heppnaður og nokkur laganna eru algjörar perlur. Lag Magnúsar Þórs og Jónasar Sigurðssonar, Ef ég gæti hugsana minna, er til dæmis algjör snilld og það sama má segja um Finish On Top með Helga Björns og John Grant og Feel So Fine með Jóhanni Helgasyni og FM Belfast. Lagið How Are You Today? með Agli Sæbjörns og Retro Stefson, sem manni fannst ekkert sérstakt í þættinum, vinnur líka á við frekari hlustun. Lokalagið, Berlín sem Bragi Valdimar samdi og Sigtryggur Baldursson og Sigurður Guðmundsson syngja saman, er sömuleiðis frábært. Og það eru mörg fleiri góð. Ný útsetning Elínar Ey af gamla Grýlulaginu Ekkert mál er flott og endurvinnsla Megasar og Svavars Péturs á Prinspóló-laginu Niðrá strönd bætir enn við það meistaraverk. Og lagið hans Ásgeirs Trausta, Sumargestur, er líka sannkölluð perla.

Það er auðvitað ekki tilviljun að það hafi tekist svona vel til. Að Hljómskálanum standa meðal annars einn af færustu upptökustjórum landsins og einn af bestu laga- og textahöfundunum. Þetta eru menn sem kunna til verka.

Á heildina litið er hiklaust hægt að mæla með þessari útgáfu. Lögin 15 eru hér bæði á geislaplötu og mynddiski. Manni dettur samt í hug að kannski hefði mátt setja meira efni á DVD-diskinn. Til dæmis Áramótaþáttinn í heild sinni? En þetta er samt mjög gott eins og það er. Flott útgáfa.

Trausti Júlíusson

Niðurstaða: Flott útgáfa sem hefði mátt innihalda efnismeiri DVD.

BIÐJAST AFSÖKUNAR Kristen Stewart og Rupert Sanders báðu maka sína opinberlega afsökunar í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Skrifar eiginkonunni bréf

Kristen Stewart og Rupert Sanders sendu bæði frá sér opinbera afsökunarbeiðni í gær eftir að þau urðu uppvís að framhjáhaldi. Fréttamiðlar velta nú vöngum yfir hversu lengi parið geti hafa verið að hittast á laun og hvort sambönd þeirra standi áfallið af sér.

Kristen Stewart bað kærasta sinn, Robert Pattinson, innilega afsökunar í tilkynningu sinni en hyggst einnig skrifa Liberty Ross, eiginkonu Sanders, afsökunarbréf. „Kristen fannst ekki viðeigandi biðja Liberty afsökunar opinberlega, hún vildi heldur skrifa henni persónulegt bréf þar sem hún tjáir henni hug sinn," hafði Radaronline.com eftir heimildarmanni.

LAUGARÁSBÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus
Ódýrt í bíó
TILBOÐ KL. 3.50 THE DARK KNIGHT RISES
ÍSÖLD 4 HEIMSÁLFUHOPP 3D TILBOÐ KL. 4
TILBOÐ KL. 3.50 Intouchables
LAUGARÁSBÍÓ TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
Miðasala: 412 7711 ■ www.bioparadis.is / midi.is ■ Hluti af Europa Cinemas
HEIMSFRUMSÝNING! Frábær sálfræðitryllir í anda The Sixth Sense
ROBERT DE NIRO I SIGOURNEY WEAVER RED LIGHTS
JACK BLACK SLÆR Í GEGN SEM BERNIE
BÍÓ ★ PARADÍS
FÖSTUDAGUR: RED LIGHTS 17:40, 20:00, 22:20 ■ BERNIE 17:50, 20:00, 22:10 ■ UNG (GOODBYE FIRST LOVE) 20:00 ■ SUMARTÍÐ (SUMMER HOURS) 17:50 ■ COOL CUTS: LEGENDS OF VALHALLA-THOR 18:00 ■ COOL CUTS: JAR CITY 20:00 ■ COOL CUTS: LAST DAYS OF THE ARCTIC 22:00 ■ BLACK'S GAME (ENGLISH SUBS) 22:00
BÍÓ PARADÍS - HEIMILI KVIKMYNDANNA
SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

SKÓLATÖSKUDAGAR

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKÓLATÖSKUM

Gildir til 31. júlí á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

sport

sport@frettabladid.is

ÁSDÍS HJÁLMSDÓTTIR, keppandi í spjótkasti kvenna, verður fánaberi Íslands á setningarhátíð Ólympíuleikanna í London í kvöld og mun því leiða íslenska hópinn inn á Ólympíuleikvanginn í London. Ásdís er þar með önnur íslenska konan sem fær það hlutverk á setningarhátíð sumarleikanna en Guðrún Arnardóttir var fánaberi á leikunum í Sydney árið 2000. Ásdís keppti á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008 og þetta verða því aðrir leikar hennar.

RÚNAR ARNÓRSSON Lék manna best á Hellu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SETH

Íslandsmótið í höggleik í gær:

Rúnar og Valdís byrjuðu best

GOLF Keilismaðurinn Rúnar Arnórsson og Valdís Þóra Jónsdóttir úr Golfklúbbnum Leyni eru efst eftir fyrsta daginn á Íslandsmótinu í höggleik á Strandarvelli á Hellu.

Rúnar lék holurnar 18 á 66 höggum eða fjórum höggum undir pari. Rúnar fékk fimm fugla á hringnum, á 2., 7., 10., 12. og 15. holu. „Ég fékk einn skolla, en annars var þetta að ganga vel upp. Ég lék vel í meistaramótinu hjá Keili og ég ætla bara að halda því áfram," sagði Rúnar. Hann hefur eitt högg í forskot á heimamanninn Andra Má Óskarsson og GR-inginn Harald Franklín Magnús. Íslandsmeistarinn frá því í fyrra, Axel Bóasson, fann sig ekki og lék á fjórum höggum yfir pari.

Birgir Leifur Hafþórsson er í 8. sæti en hann lék hringinn á einu höggi undir pari.

Valdís Þóra hefur eins höggs forskot hjá konunum en hún lék á 71 höggi eða einu höggi yfir pari. Anna Sólveig Snorradóttir úr GK og Guðrún Pétursdóttir úr GR koma næstar en þær léku báðar á 72 höggum.

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, Íslandsmeistarinn frá því í fyrra, lék ekki vel og er hún á 77 höggum eftir fyrstu 18 holurnar.

Ítarlegri umfjöllun um mótið má finna inn á Vísi. **- óój, - seth**

FJÖR Í KVÖLD Bretar bjóða heiminn velkominn í kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

Setningarathöfn ÓL í kvöld:

Þeir dýrustu eru enn óseldir

ÓL2012 Enn eru einhverjir miðar óseldir á setningarathöfn Ólympíuleikanna í Lundúnum í tveimur dýrustu flokkunum. Miðarnir í þeim flokkum kosta annars vegar 1.600 pund (310 þúsund krónur) og 2.012 pund (390 þúsund krónur) og því ef til vill skiljanlegt að eftirspurnin hafi ekki verið mikil.

Skipuleggjendur eru enn að íhuga ráð sitt en útiloka ekki að gefa miðana, þá til barnafjölskyldna og/eða hermanna.

Setningarathöfnin hefst klukkan 20 í kvöld og má búast við miklu sjónarspili. Kvikmyndaleikstjórinn Danny Boyle hefur yfirumsjón með henni en alls var um 5,2 milljörðum króna varið í að gera sýninguna sem glæsilegasta. **- esá**

Ólympíuleikarnir eins og jólin

Þeir sjö sundmenn og -konur sem skipa íslensku keppnissveitina ætla að ná sínu besta fram á Ólympíuleikunum. Þrír þeirra hefja keppni á laugardagsmorgun en leikarnir verða settir í kvöld.

ÓL2012 Keppni á Ólympíuleikum hefst af fullum krafti á morgun og eins og venjulega beinist athygli margra að sundi sem keppt verður í fyrstu dagana. Ísland á alls sjö sundkappa á leikunum og keppa þrír þeirra strax á morgun.

Fréttablaðið hitti á íslenska sundhópinn í Ólympíuþorpinu í gær og lá vel á öllum í hópnum, enda fjögurra ára bið á enda. Þeir sem eru að keppa á sínum fyrstu leikum hafa beðið alla ævi.

Eygló Ósk Gústafsdóttir er sautján ára gömul og yngsti keppandi Íslands á Ólympíuleikunum í þetta skiptið. Hún segir upplifunina einstaka.

„Þetta er æðislegt. Miklu stærra en ég bjóst við. Það sem stekkur á mann er hversu ótrúleg vinna hefur farið í að byggja þetta allt saman upp," sagði hún og benti á þær fjölmörgu byggingar sem eru nú vistarverur íþróttamannanna á leikunum.

Jakob Jóhann Sveinsson er reyndasti keppandi Íslands á leikunum en hann er að taka þátt í fjórða skiptið. Hans frumraun var í Sydney fyrir tólf árum síðan.

„Mér finnst voðalega stutt síðan ég var á mínum fyrstu Ólympíuleikum. En tíminn líður bara svona hratt," sagði hann.

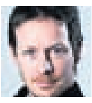
Jakob fannst þægilegt að koma inn í þorpið í fyrsta sinn. „Ég var stressaður áður en ég kom en leið svo mjög vel þegar ég kom inn í þorpið. Hér þekki ég allar aðstæður svo vel og leið eins og ég væri kominn heim, þó svo að ég hafi aldrei komið hingað áður. Fyrir mér eru Ólympíuleikarnir eins og jólin – hér er allt frítt og komið fram við mann eins og kóngafólk."

SJÖ SUNDMENN Á ÓL Hér er íslenska sundfólkið á leikunum, talið frá vinstri: Eva Hannesdóttir, Anton Sveinn McKee, Árni Már Árnason, Jakob Jóhann Sveinsson, Hrafnhildur Lúthersdóttir, Eygló Ósk Gústafsdóttir og Sarah Blake Bateman. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Undirbúningur flestra hefur gengið vel fyrir sig. Reyndar var ákveðið í gær að Hrafnhildur Lúthersdóttir myndi ekki keppa í 100 m bringusundi á sunnudaginn þar sem hún er meidd á olnboga. „Við vorum í æfingabúðum í Frakklandi þar sem ég datt og meiddi mig," segir hún. „Ég hef því misst aðeins úr æfingum en á þessu stigi undirbúningsins hefði ég hvort sem er þurft á hvíldinni að halda og kom það því ekki að sök. Vonandi dregur þetta ekki úr mér kraftinn – ég ætla alla vega að vera áfram jákvæð og bjartsýn."

Æfingaferlið hefur þó verið mismunandi hjá sundfólkinu. Eygló Ósk var fyrst til að tryggja sig inn á leikana þegar hún gerði það á Íslandsmeistaramótinu í apríl síðastliðnum og naut góðs af því. „Það var mjög þægilegt – ekkert stress í sumar og ég gat slakað á og einbeitt mér frekar að æfingum en að ná lágmörkum á lokasprettinum. Öll mót eftir ÍM hafa verið æfingamót fyrir mér."

Sundfólkið á það allt sameiginlegt að vera í sínu besta formi nú enda stefnan að toppa á Ólympíuleikunum. Og mátti heyra á flestum að markmiðin væru svipuð. „Ég ætla bara að gera mitt besta og fara eins hratt og ég get," sagði Eygló og mælti þar í raun fyrir allan hópinn.



Eiríkur Stefán Ásgeirsson og Valgarður Gíslason
fjalla um ÓL 2012
eirikur@frettabladid.is - valli@frettabladid.is

Seinni leikirnir í 2. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í knattspyrnu í gær:

Lið FH-inga og Þórsara féllu bæði úr leik

FÓTBOLTI Öll íslensku liðin eru nú úr leik í Evrópukeppnunum eftir að FH og Þór féllu út Evrópudeildinni í gærkvöldi. FH-ingar áttu mun meiri möguleika en Þór en urðu að sætta sig við 0-1 tap á móti AIK á heimavelli eftir að hafa gert 1-1 jafntefli í fyrri leiknum.

AIK hóf leikinn með mikilli pressu og fékk fín færi snemma leiks sem liðið nýtti ekki. Þegar FH virtist hafa staðið mestu pressuna af sér gerðu leikmenn liðsins skelfileg mistök í vörninni sem varð til þess að Martin Lorentzson náði skoti sem fór af varnarmanni og í netið. Heppnismark á 40. mínútu.

FH var meira með boltann í seinni hálfleik en náði ekki að skapa sér afgerandi færi til að jafna metin en féll engu að síður út með sæmd.

„Þetta snerist að mínu mati um það halda út í fyrri hálfleik. Seinni hálfleikurinn var betri en það vantaði herslumuninn þegar kominn var inn á síðasta þriðjunginn en ég held að við höfum staðið okkur vel á móti AIK, atvinnumannaliði," sagði Heimir Guðjónsson þjálfari FH.

Þórsarar nýttu ekki tvær vítaspyrnur í 0-1 tapi á móti tékkneska liðinu FK Mlada Boleslav á Þórsvellinum í gær. FK Mlada Boleslav vann fyrri leikinn 3-0 og þar með 4-0 samanlagt. Lukáš Magera skoraði sigurmarkið á 31. mínútu. Jan Seda varði víti sem Ármann Pétur Ævarsson tók á 33. mínútu og Jóhann Helgi Hannesson skaut framhjá úr öðru víti á 52. mínútu. Jóhann Helgi fékk sitt annað gula spjald á 68. mínútu. **-gmi, óój**

HELGI VALUR DANÍELSSON Fagnaði sigri með félögum sínum í AIK í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

UTAN VALLAR

Eiríkur Stefán Ásgeirsson á Ólympíuleikunum í London

segir sína skoðun

Ég keppi í eltingaleik

Í dag verða Ólympíuleikarnir settir og er ekki annað að sjá en að allt sé til reiðu hjá Bretunum. Þetta er mesta íþróttahátíð heimsins og teljast Ólympíuleikarnir til heimsviðburða, hvort sem er á sviði íþróttanna eða ekki.

Hér eru allir bestu íþróttamenn heims samankomnir en þó svo að athyglin beinist að þeim sem keppa um verðlaunin er sjálft íþróttafólkið aðeins brotabrot af þeim gríðarmikla fjölda sem tengist Ólympíuleikunum á einn eða annan hátt.

Ég er nú búinn að vera hér í Lundúnum í tvo daga og því rétt svo byrjaður að kynnast starfseminni – þá helst þeirri sem snýr að fjölmiðlamönnum. Og það fyrsta sem mér datt í hug við komuna hingað í Ólympíugarðinn er hvernig í ósköpunum mönnum tókst að skipuleggja þetta allt saman. Umfangið er gríðarlega mikið og við fyrstu sýn einfaldlega yfirþyrmandi.

Á aðalsvæðinu, sem nefnist Olympic Park, eru átta leikvangar þar sem keppt er í ellefu íþróttagreinum en þar er líka sjálft Ólympíuþorpið þar sem eru vistaverur íþróttamanna og þeirra fylgifólks. Svæðið er 2,5 ferkílómetrar á stærð eða á við 357 knattspyrnuvelli. Fyrir blaðamenn og ljósmyndara er búið að reisa risastórt hús sem verður minn heimavöllur á meðan á leikunum stendur. Við hliðina á því húsi er annað (og miklu stærra) hús sem er eingöngu fyrir þær sjónvarpsstöðvar sem sýna frá leikunum.

Hótelið sem ég dvelst á er miðsvæðis í Lundúnum, í Covent Garden. Í þeirri grennd er Russel Square og er þar búið að koma upp stærðarinnar umferðarmiðstöð þar sem rútur flytja fjölmiðlamenn á keppnisstaðina. Það er nefnilega keppt í 39 íþróttagreinum á leikunum á sautján stöðum víðs vegar um borgina, ef Ólympíugarðurinn er frátalinn.

Innan Ólympíugarðsins sjálfs eru svo einnig rútur sem ferja fjölmiðlamenn á milli keppnishalla, enda væri ég líklega um klukkustund að labba í sundhöllina sem er í hinum enda garðsins. Það er þó ekki gert ráð fyrir því að taka rútu í Koparboxið, þar sem riðlakeppni handboltans fer fram, enda í göngufæri. Samt tekur það mig um 20 mínútur að labba þessa leið, sem virtist svo stutt á kortinu sem ég kynnti mér áður en ég hélt utan.

Við komuna í blaðamannahöllina fékk ég leiðarvísi fyrir rútusamgöngurnar. Hann er tæplega 200 blaðsíður. En samgöngur fyrir fjölmiðlamenn og aðra starfsmenn eru aðeins brot af þeirri starfsemi sem búið er að setja á laggirnar fyrir leikana en þetta ætti að veita innsýn í hversu mikið umfangið er.

Ballið byrjar svo á morgun. Íslendingarnir 27 keppa í samtals sex greinum og í þremur þeirra (badminton, júdó og skotfimi) utan Ólympíugarðsins. Kári Steinn Karlsson keppir svo í maraþoni karla á lokakeppnisdeginum og geri ég nú ekki ráð fyrir að fylgja honum eftir hvert fótmál – nema þá að ég verði í það góðri æfingu eftir að hafa elt uppi hina íslensku keppendurna í rúmar tvær vikur.

TAX FREE DAGAR
AFNEMUM VSK
ALLAR ÚTILEGUVÖRUR
ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
AFNEMUM VSK
ÖLL GARÐHÚSGÖGN
ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
AFNEMUM VSK
ÖLL GRILL ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
AFNEMUM VSK
SUMARLEIKFÖNG
ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Eiðistorg & Akureyri
Gildir til 6. ágúst á meðan birgðir endast.
*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

> **Stöð 2 kl. 20.05**

Evrópski draumurinn

Í þættinum í kvöld eru Sveppi og Pétur í Innsbruck í Austurríki og þurfa að leysa hættulega þraut í Ölpunum. Auddi og Steindi eru komnir til Sofíu í Búlgaríu eftir maraþonakstur um sveitir Rúmeníu og Serbíu og fá leiðsögn hjá íslenskri þokkadís við að leysa næstu þraut.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ MAGNÚS Þ. LÚÐVÍKSSON ER VÍRAÐUR

Gæðasjónvarp frá Baltimore

Sjónvarpsþátturinn The Wire vakti nokkra athygli hér á landi á óvenjulegan hátt vorið 2010. Jón Gnarr, oddviti Besta flokksins í borgarstjórn, var þá með borgarstjórapálmann í höndunum eftir magnaðan kosningasigur en setti fram það óvenjulega skilyrði fyrir myndun meirihluta að aðrir oddvitar í meirihlutanum yrðu að horfa á þessa sjónvarpsþætti. Stuttu síðar sagði mér einhver að þetta væru jafnframt uppáhaldssjónvarpsþættir Baracks Obama Bandaríkjaforseta og síðan hafa þeir verið ofarlega á listanum yfir þætti til að horfa á þótt ég hafi ekki fundið tíma til þess. Þangað til nú, og hvernig er þetta svo?

Þessi þáttur er ekki fyrir alla. Hann er flókinn og persónurnar nægilega margar til að rugla athugulustu áhorfendur. Það tekur því tíma að komast inn í heiminn sem þátturinn veitir innsýn í og kynnast persónunum. Jafnvel tvo til þrjá klukkustundarlanga þætti og það krefst augljóslega nokkurrar þolinmæði. Þá má nefna að margar persónurnar nota mikið af slangri sem getur stundum verið erfitt að skilja.

En viti menn, sé þættinum veitt nægjanleg athygli er um rosalega gott og óvenju djúpt sjónvarpsefni að ræða. Wire-„hype"-ið á fullkomlega rétt á sér.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Óskalögin **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Af minnisstæðu fólki **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Þar sem ennþá Öxará rennur **14.00** Fréttir **14.03** Söngleikir okkar tíma **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Leyndardómar býflugnanna **15.25** Eyjar fyrir Austurlandi **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Tónlist fólksins **20.00** Leynifélagið **20.30** Karlar sem hata klám **21.30** Kvöldsagan: Þrítugasta kynslóðin **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Litla flugan **23.05** Liðast um landið **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

16.20 Thor Vilhjálmsson (e)

17.19 Leó

17.22 Snillingarnir

17.45 Táknmálsfréttir

18.00 Fréttir

18.15 Veðurfréttir

18.20 Popppunktur (4:8) (Leikskólakennarar - Háskólakennarar) Dr. Gunni og Felix Bergsson stjórna spurningakeppni starfsgreina. Í þessum þætti eigast við leikskólakennarar og háskólakennarar.

19.25 Tildurrófur: Ólympíuþátturinn (Absolutely Fabulous: Olympic Special)

20.00 Ólympíuleikarnir í London (Setningarathöfn) BEINT

23.00 Næturflugið (Red Eye) Konu er rænt í flugvél og hún þvinguð til að hjálpa til við að koma stjórnmálamanni fyrir kattarnef. Leikstjóri er Wes Craven og meðal leikenda eru Rachel McAdams, Cillian Murphy og Brian Cox. Bandarísk bíómynd frá 2005. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

00.25 Garðyrkjuunnandinn (The Constant Gardener) Ekkjumaður reynir að grafast fyrir um leyndarmál sem tengist morðinu á konunni hans og spillingu innan stórfyrirtækis. Leikstjóri er Fernando Meirelles og meðal leikenda eru Ralph Fiennes, Rachel Weisz, Danny Huston og Bill Nighy. Bresk bíómynd frá 2005. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

02.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

08.00 Night at the Museum: Battle of the Smithsonian

10.00 Pink Panther II

12.00 Algjör Sveppi og leitin að Villa

14.00 Night at the Museum: Battle of the Smithsonian

16.00 Pink Panther II

18.00 Algjör Sveppi og leitin að Villa

20.00 Kit Kittredge: An American Girl

22.00 Einstein & Eddington

00.00 Preacher's Kid

02.00 Edmond

04.00 Einstein & Eddington

06.00 Rush Hour

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

08.45 Malcolm in the Middle (4:25)

09.10 Bold and the Beautiful

09.30 Doctors (109:175)

10.10 Sjálfstætt fólk (11:30)

10.55 The Glades (12:13)

11.45 Cougar Town (6:22)

12.10 Kalli Berndsen - Í nýju ljósi (8:10)

12.35 Nágrannar

13.00 Hairspray Bráðskemmtileg dans- og söngvamynd byggð á samnefndum söngleik. Árið er 1962 og hin unga Tracy Turnblad kemst að í vinsælum dansþætti í sjónvarpinu og kennir samborgurum sínum ærlega lexíu um umburðarlyndi gagnvart fólki sem er öðruvísi, af öðrum kynþætti eða feitlagið.

15.00 Sorry I've Got No Head

15.30 Barnatími Stöðvar 2

17.05 Bold and the Beautiful

17.30 Nágrannar

17.55 Simpson-fjölskyldan (3:22)

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.06 Veður

19.15 American Dad (7:19)

19.40 Simpson-fjölskyldan (19:22)

20.05 Evrópski draumurinn (5:6)

20.45 So You Think You Can Dance (8:15) Stærsta danskeppni í heimi snýr aftur og hefur þátttakan aldrei verið meiri.

22.05 The Majestic Áhrifamikil með Jim Carrey í hlutverki handritshöfundar í Hollywood sem missir minnið í kjölfar bílslyss og endar á ókunnum slóðum þar sem fólk virðist þekkja hann afar vel.

00.35 The Tempest Helen Mirren fer fyrir einvala liði leikara í kvikmyndaútfærslu á Fárviðri Williams Shakespeare.

02.25 The Nail: The Story Of Joey Nardone Áhrifamikil mynd um fyrrum glímukappann Nardone sem reynir að ná fótfestu í lífinu eftir að hafa afplánað átta ára fangelsisdóm fyrir glæp sem hann framdi ekki.

03.55 Hairspray

05.50 Fréttir og Ísland í dag

2 SPORT *besta sætið*

08.00 Formúla 1: Búdapest - Æfing 1 BEINT

12.00 Formúla 1: Búdapest - Æfing 2 BEINT

17.30 Ken Venturi á heimaslóðum Skemmtilegur þáttur þar sem David Feherty heimsækir Ken Venturi, fyrrum atvinnukylfing og sjónvarpsmann, og tekur við hann einlægt og skemmtilegt viðtal á heimaslóðum.

18.15 Pepsi-deild kk: Stjarnan - KR

20.05 Pepsi-mörkin

21.20 Arsenal - Aston Villa

23.05 UFC 120

2 SPORT 2 *enski boltinn*

18.15 Man. Utd. - Tottenham

20.00 Goals of the Season 2010/2011

21.00 Premier League World 2012/13

21.30 Liverpool - Man. City

23.15 David Beckham Ferill þessa frábæra leikmanns er skoðaður.

23.40 PL Classic Matches: Leeds - Newcastle, 1999

2 EXTRA

19.25 The Doctors (167:175)

20.05 Friends (4:24)

20.30 Modern Family (4:24)

21.00 Fréttir Stöðvar 2

21.25 Ísland í dag

21.45 Masterchef USA (10:20)

22.30 The Closer (12:21)

23.15 Fringe (6:22)

00.00 Southland (1:6)

00.45 Evrópski draumurinn (5:6)

01.20 Friends (4:24)

01.45 Modern Family (4:24)

02.10 The Doctors (167:175)

02.50 Fréttir Stöðvar 2

03.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

08.00 Rachael Ray (e)

08.45 Pepsi MAX tónlist

15.45 Hæfileikakeppni Íslands (6:6) (e) Úrslitaþáttur í beinni útsendingu frá Gamla bíói þar sem enginn annar en Bubbi Morthens er gestadómari. Í kvöld kemur í ljós hver fer heim með milljón í vasanum.

17.15 Rachael Ray

18.00 One Tree Hill (2:13) (e)

18.50 America's Funniest Home Videos (17:48) (e)

19.15 Will & Grace (6:24) (e)

19.40 The Jonathan Ross Show (9:21) (e) Kjaftfori séntilmaðurinn Jonathan Ross er ókrýndur konungur spjallþáttanna í Bretlandi.

20.30 Minute To Win It Einstakur skemmtiþáttur undir stjórn þúsundþjalasmiðsins Guy Fieri. Þátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar. Feðginin Wayne og Darcy reyna að græða nógu mikið til að Darcy geti farið í tannlæknanám.

21.15 The Biggest Loser (12:20) Bandarísk raunveruleikaþáttaröð um baráttu ólíkra einstaklinga við mittismálið í heimi skyndibita og ruslfæðis.

22.45 HA? (23:27) (e)

23.35 Prime Suspect (13:13) (e)

00.20 The River (6:8) (e)

01.10 Vexed (2:3) (e)

02.10 Jimmy Kimmel (e)

02.55 Jimmy Kimmel (e)

03.40 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.10** RBC Canadian Open - PGA Tour 2012 (1:4) **11.10** Golfing World **12.00** RBC Canadian Open - PGA Tour 2012 (1:4) **15.00** PGA Tour - Highlights (27:45) **16.00** RBC Canadian Open - PGA Tour 2012 (1:4) **19.00** RBC Canadian Open - PGA Tour 2012 (2:4) **22.00** Golfing World **22.50** RBC Canadian Open - PGA Tour 2012 (2:4) **01.50** ESPN America

N4

18.00 Föstudagsþátturinn

BBC entertainment

06.30 Keeping Up Appearances **07.30** My Family **08.30** Dalziel and Pascoe **10.10** Deal or No Deal **10.45** My Family **11.15** Extreme Makeover: Home Edition **11.55** QI **12.55** Keeping Up Appearances **13.55** My Family **14.55** The Best of Top Gear **15.40** QI **16.40** Extreme Makeover: Home Edition **17.25** The Graham Norton Show **18.10** QI **19.10** The Best of Top Gear **20.00** The Graham Norton Show **20.45** QI **21.15** Shooting Stars **21.45** Peep Show **22.14** Live at the Apollo **23.00** The Best of Top Gear **23.50** The Graham Norton Show

DR 1

10.10 Jamie Oliver i Italien **10.35** Kyst til kyst **11.35** Aftenshowet **12.30** Spise med Price **13.00** DR Update - nyheder og vejr **13.10** Verdens fedeste byer **14.00** Professor Balthazar **14.10** Olivia **14.20** Timmy-tid **14.30** Snip Snap Snude **15.00** Hun så et mord **15.50** DR Update - nyheder og vejr **16.00** Ønskehaven **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.00** Her er dit liv **19.00** TV Avisen **19.25** Sommervejret **19.30** Men så kom Polly **20.55** U-571 **22.45** Taggart **23.55** Arvingen til Glenbogle

NRK 1

07.25 Sommeråpent **08.10** Året var 1961 **09.10** Dallas **10.00** NRK nyheter **10.10** Landet som ikke lenger finnes **11.25** Apestreker **12.15** OL i London 2012. Nedtelling til OL **12.45** Glimt av Norge **13.00** NRK nyheter **13.10** Sjukehuset i Aidensfield **14.00** NRK nyheter **14.10** Matador **15.00** NRK nyheter **15.10** Stein Ingebrigtsen fra Namsos og tilbake **15.50** Oddasat - nyheter på samisk **15.55** Tegnspråknytt **16.00** Veiviseren i villmarka **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** OL-studio **20.00** OL i London. Åpningsseremoni

svt1

11.50 Nordkalotten 365 **12.20** Christine på jobbet **12.50** Kändisbarnvakten **13.30** Friday night dinner **13.55** Anslagstavlan **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **14.55** Married Single Other **15.45** Humor godkänd av staten **15.55** Sportnytt **16.00** Rapport **16.10** Regionala nyheter **16.15** Solskensolympiaden **17.15** Mitt i naturen **17.20** Sverige i dag sommar **17.30** Rapport **17.52** Regionala nyheter **18.00** Macken **18.40** Humor godkänd av staten **19.00** OS Magasin. London Live **20.00** OS i London **23.00** Borgen

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Motoring **21.30** Eldað með Holta

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 95,7** FM957	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 100,5** Kaninn	**FM 102,9** Lindin
FM 90,1 Rás 2	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 97,7** X-ið	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,2** Útvarp Latibær	**FM 105,5** Útvarp Boðun

VERTU ÚTI

Taktu þátt í ljósmyndasamkeppni Fréttablaðsins um náttúru.
Sendu inn þína mynd sem tekin er úti í náttúrunni.
Skilafrestur á mynd er til klukkan tólf á hádegi þann 8. ágúst.

Sendu inn mynd á ljosmyndakeppni@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ wow air

Ljósmyndasamkeppni Fréttablaðsins

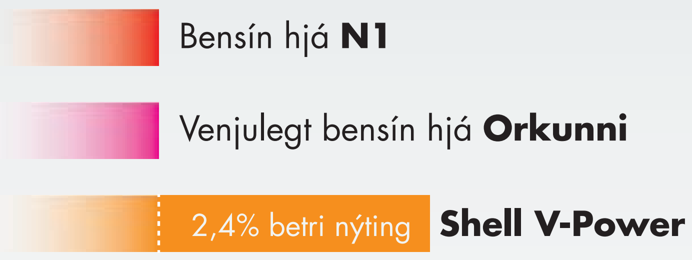
6 KR.

SPARNAÐUR MEÐ SHELL V-POWER

2,4% MINNI EYÐSLA Á LÍTRA

TIL VIÐBÓTAR AFSLÆTTI MEÐ KORTUM OG LYKLUM

Niðurstöður mælinga tveggja óskyldra og óháðra aðila á Íslandi staðfesta að **bíll með Shell V-Power eyðir 2,4% minna** en sami bíll með bensíni frá N1. Bíll með hefðbundnu bensíni frá Orkunni eyðir hins vegar jafnmiklu og bíll með bensíni N1.



Mælingarnar voru gerðar á tímabilinu apríl – júní 2012 af **Torfa K. Karlssyni, vistaksturskennara**, annars vegar og **Ólafi Kr. Guðmundssyni, dómara í Formúlu 1**, hins vegar. Þær fóru fram í logni við íslenskar aðstæður, en aldrei í rigningu eða á blautum vegi. Nánar á **skeljungur.is/vpower**.

Kort og lyklar Orkunnar og Skeljungs gilda jafnt á bensínstöðvum Orkunnar og Shell.

skeljungur.is

Skeljungur

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Það er eitt skátalag sem heitir Hresstu þig við sem kemur mér alltaf í stuð. Svo er ég mjög hrifinn af lagi sem krakkarnir hér á mótinu eru búnir að búa til og heitir Það geta allir verið skátar og er sungið við lagið hans Páls Óskars, Það geta ekki allir verið gordjöss.“

Hrólfur Jónsson, mótsstjóri Landsmóts skáta.

Ein kvöldstund með Ronan í boði

„Það hefur alltaf verið ódýrara að koma á sunnudeginum en núna fengum við Herjólf í samstarf með okkur og settum í fyrsta skipti upp næturferðir aftur í land aðfaranótt mánudagsins,“ segir Tryggvi Már Sæmundsson meðlimur í skipulagningarnefnd Þjóðhátíðar í Vestmannaeyjum.

Sunnudagskvöldið hefur hingað til verið það fjölmennasta á hátíðinni og búast Tryggvi og hans menn ekki við neinni breytingu þar á núna. „Þetta verður í fyrsta skipti sem við erum með erlenda stórstjörnu á sviði en það er búið að vera í umræðunni í marga áratugi,“ segir hann og á þar við Boyzone-söngvarann Ronan Keating sem stígur einmitt á svið á sunnudagskvöldinu. Ingó Veðurguð, Páll Óskar og Botnleðja koma einnig fram það kvöldið, auk þess sem brekkusöngurinn verður á sínum stað, svo búast má við þrususkemmtun. „Fólk hefur oft ákveðið í skyndi að skella sér yfir á sunnudeginum en lendir svo jafnvel í því að komast ekki til baka fyrr en á þriðjudeginum. Þessar nýju næturferðir leysa það vandamál vonandi,“ segir Tryggvi en tvær ferðir verða í boði, klukkan tvö og fjögur.

Aðspurður hvort innflutningur á stórstjörnunni borgi sig fyrir hátíðina segir Tryggvi ómögulegt að svara því fyrr en eftir að henni ljúki. Salan yfir til Eyja hefur þó verið mikil í ár sem endranær, en enn eru til miðar. „Þetta er að fyllast smám saman. Ronan er án efa að laða að, enda stórstjarna sem hefur selt á þriðju milljón platna. Við reiknuðum þetta lauslega saman og fundum út að það væru um 70 plötur á hvern Íslending,“ segir Tryggvi hlæjandi. **- trs**

ÞRUSUDAGSKRÁ Stórstjörnurnar Ronan Keating og Páll Óskar eru meðal þeirra sem fram koma á sunnudagskvöldinu á Þjóðhátíð í Eyjum.

krakkasíðan

krakkar@frettabladid.is

Krakkasíðan er í helgarblaði Fréttablaðsins

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

STÓRLAXARNIR ERU Á VEIÐIVÍSI

Á Veiðivísi, nýjum veiðivef Vísis, getur þú nálgast helstu fréttir, ítarlega umfjöllun og gagnlegar upplýsingar um veiði, hvort heldur sem er stangveiði eða skotveiði. Fylgstu með í sumar og nýttu þér allt sem Vísir hefur upp á að bjóða.

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á vísi.

Meiri Vísir. vísir

ARNAR INGI VIÐARSSON: ÉG SÖKKTI MÉR ALVEG Í MENNINGUNA

Seldi útskriftarverkefnið til borgaryfirvalda Barcelona

Arnar Ingi Viðarsson, nemandi í listrænni stjórnun við IED Escuela Superior skólann í Barcelona, seldi útskriftarverkefni sitt til borgarstjórnar Barcelona. Arnar Ingi og samnemendur hans hönnuðu ímynd nýs menningarhúss sem staðsett er í Garcia-hverfinu í Barcelona.

Arnar Ingi vann verkefnið í samstarfi við tvo skólafélaga sína frá Kólumbíu og Perú og segir hann að það hafi komið heimamönnum á óvart að erlendir námsmenn gætu gert menningu Katalóníubúa svo góð skil.

Borgin hafði nýverið fest kaup á gömlu húsi í Garcia-hverfinu sem átti að gera upp og nota undir menningarstarfsemi. Borgaryfirvöld höfðu þegar ráðið arkitektastofu og auglýsingastofu til að sinn verkefninu en voru svo ánægð með vinnu Arnars Inga og samnemenda hans að hætt var við þau áform og ákveðið að nota heldur hönnun þeirra. Innblásturinn sóttu þeir meðal annars til veggspjalda frá 18. öld og í gamlar myndir frá götuhátíðum.

„Við erum ekki að selja fólki gosdrykk heldur að reyna að fá fólk til að taka virkan þátt í gömlum menningararfi og þess vegna þurftum við að gera þetta af mikilli virðingu. Við eyddum miklum tíma í rannsóknarvinnu og það borgaði sig svona þvílíkt. Ég sökkti mér alveg í menninguna og drakk hana í mig eins og svampur og fannst það brjálæðislega gaman,“ segir Arnar Ingi og viðurkennir að kaupin hafi komið þeim í opna skjöldu. Inntur eftir því hvort hann hafi fengið ríkulega greitt fyrir hönnun sína segir Arnar það ekki komið á hreint. „Ég held að þetta verði mánaðarlegar afborganir. Skólinn fær helminginn og við þrjú skiptum svo rest á milli okkar. Við erum ekki komin með lokatölu en ég held þetta sé ágæt summa.“

Menningarhúsið sjálft verður opnað í næsta mánuði og verður Arnar Ingi viðstaddur opnunina. Hann hyggst dvelja í Barcelona fram að jólum og halda þá til Ástralíu þar sem hann ætlar að vinna í nokkra mánuði. „Eftir það langar mig til Japan. Auglýsingarnar þar eru allt öðruvísi en við þekkjum og mig langar að kynnast því betur,“ segir hann að lokum.

sara@frettabladid.is

SELDI ÚTSKRIFTARVERKEFNI SITT Arnar Ingi Viðarsson seldi útskriftarverkefni sitt til borgaryfirvalda í Barcelona. Hann hannaði ímynd menningarhúss í Garcia-hverfinu.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Skólinn fær helminginn og við þrjú skiptum svo rest á milli okkar. Við erum ekki komin með lokatölu en ég held þetta sé ágæt summa.
>
> **ARNAR INGI VIÐARSSON**
> NEMI Í LISTRÆNNI STJÓRNUN

Málar til að halda geðheilsu

Hjalti P. Finnsson grafískur hönnuður og listamaður efndi nýverið til leiks á Facebook þar sem notendum samskiptasíðunnar gefst kostur á að vinna verk eftir listamanninn. Leikurinn hefur vakið mikla athygli og komið Hjalta nokkuð á óvart.

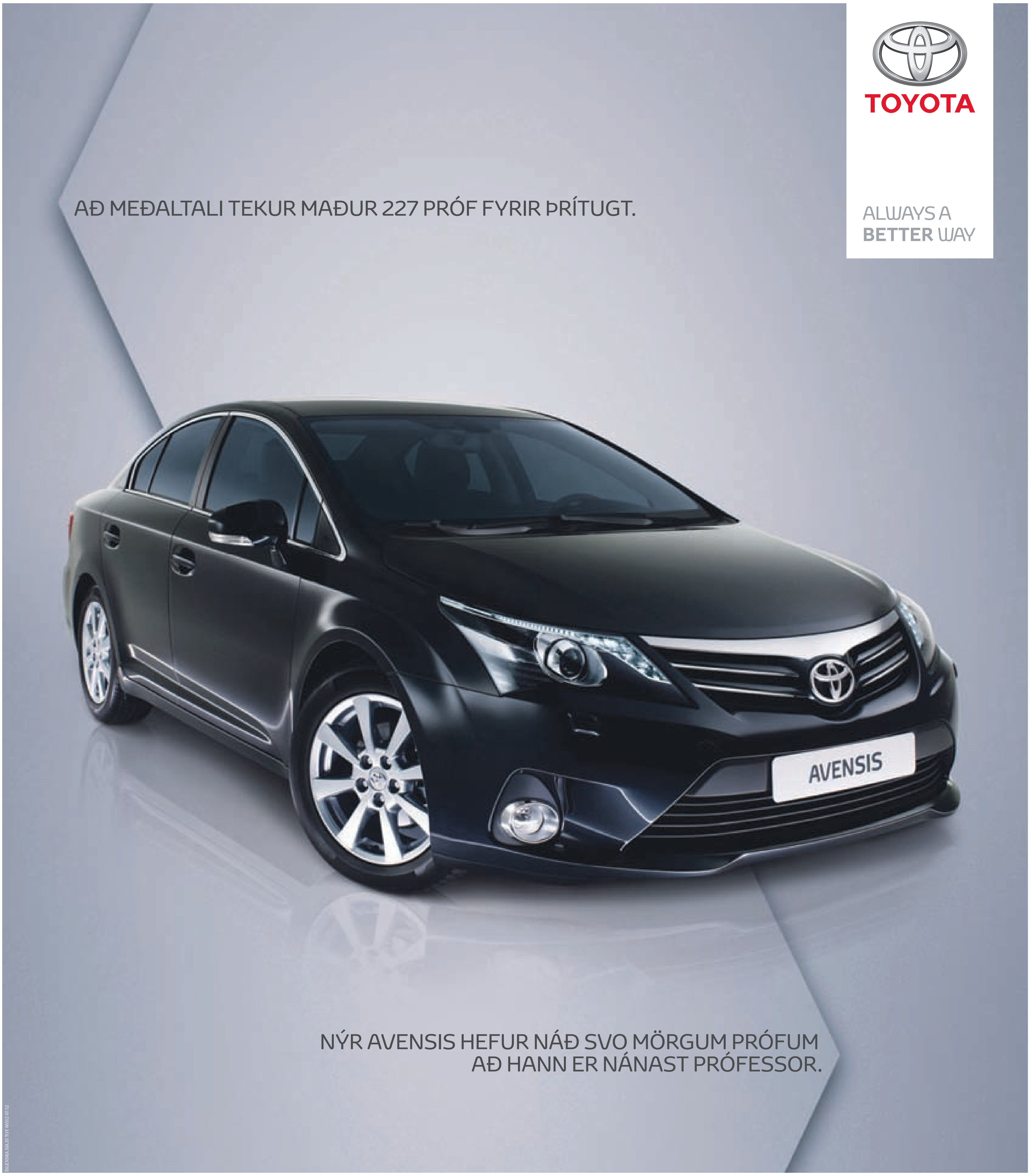
Hjalti stundaði nám í grafískri hönnun við Danmarks Designskole og starfaði við fagið þar til hann missti vinnuna í kjölfar hrunsins. Hann ákvað þá að snúa sér alfarið að myndlist og hefur nú sinnt henni í tæp þrjú ár.

„Mig langaði alltaf að verða listamaður en lét skynsemina ráða og fór í grafíska hönnun því ekki getur maður lifað á listinni,“ segir Hjalti hlæjandi og bætir við: „Ég byrjaði á þessu eftir að ég missti vinnuna og gerði þetta fyrst og fremst til að halda geðheilsunni. Ég hafði upplifað atvinnuleysi áður og vildi ekki sökkva í volæðið aftur.“

Verk Hjalta eru klippimyndir og er markmið hans með listinni að skapa frásögn, en ekki endilega heildstæða sögu. Verkin minna um margt á verk listamannsins Errós og kannast Hjalti vel við þá samlíkingu.

„Ég hef verið hrifinn af verkum hans alveg frá því ég var barn og stúderað Erró í mörg ár. Það mætti kannski segja að við notum sama tungumálið í verkum okkar en við erum ekki að skrifa sömu bókina. Þeir sem þekkja aðeins lítillega til Errós setja gjarnan sama sem merki á milli okkar en þeir sem þekkja verk hans vel greina strax mun.“ Inntur eftir því hvort samlíkingin við Erró hafi reynst honum vel segir Hjalti hana vera tvíeggjað sverð. „Hún hefur hjálpað þannig að fólk þekkir stílinn og er hrifið af honum en hamlað mér á þann hátt að fólk heldur stundum að ég sé að herma eftir honum.“ **- sm**

VINSÆLL Hjalti P. Finnsson hefur sinnt listinni frá því hann missti vinnuna í hruninu. Hann er vinsæll meðal notenda Facebook-samskiptasíðunnar.



NÝR AVENSIS - EKKERT VENJULEGUR

Nýr Avensis státar af fágaðri en jafnframt nútímalegri hönnun sem skilar ökumanni og farþegum einstaklega ánægjulegri og hljóðlátri akstursupplifun. Hann er ríkulega búinn staðalbúnaði og er meðal annars með bakkmyndavél, ToyotaTouch-margmiðlunarkerfi og Bluetooth-tengingu.

Avensis er einstaklega rúmgóður, býður upp á mikið farangursrými og er einn sá sparneytnasti í sínum flokki — notar aðeins frá 4,5 lítrum í 100 km í blönduðum akstri. Þá er nýr Avensis búinn sjö loftpúðum auk margvíslegs öryggisbúnaðar sem eykur enn frekar á öryggi þitt og farþega þinna.
Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is
Erum á Facebook - Toyota á Íslandi
Verð frá: 4.420.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

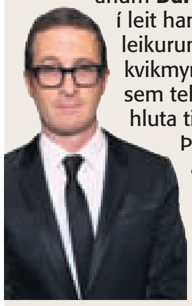
FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Leitin að tvíburunum

Andrea Brabin og starfsfólk hennar hjá Eskimo hafa verið að auglýsa eftir tvíburum á ýmsum aldri á Facebook-síðu umboðsskrifstofunnar. Fyrst var auglýst eftir tvíburasystrum á aldrinum sex til tíu ára og var verkefnið sagt vera fyrir erlenda kvikmynd. Einnig var óskað eftir tvíburum á ungbarnaaldri og í síðustu viku var óskin eftir tvíburum á aldrinum sex til níu mánaða ítrekuð. Andrea hefur gjarnan verið ráðin til að finna leikara í erlendar auglýsingar og kvikmyndir sem teknar eru upp hér á landi. Hún liðsinnti leikstjóranum **Darren Aronofsky** í leit hans að íslenskum leikurum fyrir nýjustu kvikmynd hans, Noah, sem tekin er upp að hluta til hér á landi. Því má draga þá ályktun að verið sé að leita að börnum til að fara með hlutverk í myndinni um Nóa.



Einn sá allra fallegasti

Jón Gnarr borgarstjóri er nú í heimsókn í Færeyjum. Hann lenti þar á miðvikudag en í gær náði ferðin hápunkti sínum enn sem komið er, þegar Jón heimsótti eyjuna Koltur, við sunnanverða Straumey, og eyddi þar deginum. „Kannski einn fallegasti staður sem ég hef nokkru sinni séð,“ skrifar Jón á Facebook-síðu sína. Það er ekki amaleg einkunn fyrir eyjuna, sem Íslendingar gætu raunar þekkt í sjón enda var kvikmyndin Dansinn, í leikstjórn Ágústs Guðmundssonar, tekin upp þar. Enn getur Færeyjaför borgarstjórans þó batnað því að hann hyggst sækja Gay Pride-hátíðina þar í landi í dag. **- sm, sh**

Mest lesið vísir

1 Íslendingar mega ekki sigla með frönsku lúxusskipi...
2 Ólympíumet sem seint eða aldrei verða slegin
3 Litli pokinn í skókössum bannaður
4 Fiskar í Kleifarvatni sagðir í andarslitrum
5 Segir gullgrafaraæði í ferðaþjónustu

Bíll á mynd:
Captiva LTZ
Nánari upplýsingar
á benni.is

Chevrolet **CAPTIVA** er sjö sæta og hlaðinn staðalbúnaði

EURO NCAP www.euroncap.com TEST 2011

Chevrolet Captiva er áberandi glæsilegur og ekkert sem stöðvar vinsældir hans hjá Íslendingum. Það er heldur engin tilviljun að Captiva var einn söluhæsti sportjeppi síðasta árs. Fólk veit nefnilega að Captiva er hlaðinn staðalbúnaði og býr yfir afburða togkrafti. **Hann er líka þrælfallegur og á frábæru verði.**

Komdu í heimsókn og reynsluaktu Chevrolet

SPARK VOLT CRUZE AVEO ORLANDO MALIBU

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna • Tangarhöfða 8 • S: 590 2000
Njarðarbraut 9 • Reykjanesbæ • S: 420 3330

Bílaríki • Glerárgötu 36
Akureyri • S: 461 3636

Nánari upplýsingar á www.benni.is