



Moses Hightower  
tónlist 20



Viggó og Víóletta  
eftirsótt  
popp 58



spottið 10

Olweusaráætlunin\*

Tekið við  
umsóknum frá  
leik-, grunn- og  
framhaldsskólum

Nánari upplýsingar  
á [www.olweus.is](http://www.olweus.is)

\*styrkt af Pokasjóði



# FRÉTTABLAÐIÐ

Helgarblað

11. ágúst 2012  
187. tölublað 12. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

\*Samkvæmt reitmiðlaskerminum Capacent Cellun júlí - mars 2012



Gróðurvin í Nátthaga

Ólafur Sturla Njálsson  
breytti nauðbitnum móa í  
aldingarð á 25 árum.

trjárækt 24



Um eftirlíkingar

Katrín Sigurðardóttir ein-  
beittir sér að því að afhjúpa  
blekkingar yfirborðsins.

myndlist 18

Stefnir á Ólympíuleika

Skagamærin Jófríður Ísdís  
Skaftadóttir er landsmóts-  
meistari í kringlukasti.

krakkar 40

3 SÉRBLÖÐ í Fréttablaðinu

Fólk | Atvinna | Crossfit



**VINNINGSMYND** Guðmundur Árnason smeltti mynd af heimspekilegum sandlóunga á vappi við höfnina á Grenivík fyrir þremur vikum. Haustlitir höfðu látið á sér kræla vegna þurks í veðráttunni og skreyttu sviðið. Guðmundur fær 1. verðlaun í sumarmyndasamkeppni Fréttablaðsins. **Sjá síðu 22**

## Gagnrýnir skipulag Hörpu

Stjórnarformaður rekstrarfélags Hörpu segir að allt of seint hafi verið farið í að brjóta upp rekstrarfyrirkomulag félagsins. Hún hefur bókað um málið frá því hún tók við eftir hrun. Útilokar ekki afsögn sína.

**STJÓRNSÝSLA** Taka hefði átt upp skipulag Hörpu miklu fyrir að mati Þórunnar Sigurðardóttur sem skipuð var stjórnarformaður Ago, rekstrarfélags Hörpu, af menntamálaráðherra vorið 2009. Þórunn segir að breyta hefði þurft öllu upplaggi Hörpu, ekki síst hvað fjöldi félaga varðar.

„Þetta er tekið beint áfram eins og þetta var fyrir hrun. Ég hefði vilja láta taka þetta allt saman upp og auðvitað hefur það verið gert að

einhverju leyti, en það hefði þurft að gera miklu meira. Ég varaði við því að farið væri út svona rekstrarmódel, sem hvergi er brúkað annars staðar í heiminum í sambærilegum húsum.“

Þórunn segir að málið snúist ekki aðeins um fjölda stjórna, heldur grunnhugmyndafræðina sem hefði þurft að endurskoða. „Ég hef gagnrýnt þá hugmyndafræði að hafa þetta í svona mörgum félögum, en einnig allt skipulagið. Menn héldu að

það væri hægt að græða endalaust á listviðburðum og ráðstefnum. Við sem höfum verið í þessum bransa vitum að svo er ekki.“

Þórunn hefur bókað þá skoðun sína á stjórnarfundum frá því að hún tók við, en rekstri Hörpu er enn skipt upp í mörg félög. Katrín Jakobsdóttir, mennta- og menningar- málaráðherra, sagði í Fréttablaðinu á fimmtudag að ákveðið hefði verið að fá reynslu á reksturinn áður en farið yrði í gagngerar breytingar.

Þórunn tekur undir að ákveðið hafi verið að láta reyna á fyrirkomulagið. „Þetta var spurning um að láta á þetta reyna, ef svo má segja. Útkoman er eins og hún er og það hefði þurft að taka þetta upp miklu fyrir.“

Áætlaður taprekstur Hörpu árið 2012 er 407 milljónir. Þórunn segir stjórnarmenn bera mikla ábyrgð og útilokar ekki afsögn. „Það fer svolítið eftir því hvernig spilast úr þessu núna.“

- kóp / sjá síðu 6





Svavar Steinarr, verður heilmikill glömmugangur í kringum útgáfuna?

Já, það verður villt geim upp um allar gardínur.

Svavar Steinarr Guðmundsson er frá bókaútgáfunni Lesstofnunni sem stendur að endurútgáfu Vögguvísu eftir Elías Mar en í þeirri bók eru slanguryrði með myndarlegasta móti.

Vatnsskortur á Akureyri:

## Vatnsnotkunin óeðlilega mikil

**AKUREYRI** Magn vatnsbirgða á Akureyri er nú komið í samt lag eftir að hafa verið orðið hættulega lítið í gær og fyrradag. Samkvæmt upplýsingum frá Norðurorku spilðu margir þættir saman til þess að hleypa af stað ástandinu síðasta sólarhring.

Verið var að gera við nokkrar lindir, óvenju þurrst hefur verið á Norðurlandi svo lítið vatn var í lindunum, skemmtiferðaskip voru að taka ferskvatn í miklu magni og almenn vatnsnotkun nokkuð mikil.

Ekki er búist við að ástandið endurtaki sig um helgina. - bph



LEITAD Þyrla ferjaði björgunarfólk á slystað. NORDICPHOTOS/AFP

Mannskætt flugslys í Noregi:

## Þrír létust við brotlendingu

**NOREGUR** Þrír létust þegar flugvél af gerðinni Cessna 172 brotlenti í fjallshlíð við Søvnet í Noregi.

Tvær flugvélar flugu samferða þegar slysið varð, en aðeins önnur brotlenti. Fólk í nærliggjandi bæ heyrði háværan hveíl þegar flugvélin lenti á fjallinu, og er vélin gjörónýt.

Sterk bensínlykt var á slystað þegar björgunarlið mætti á svæðið, sem gerði allar aðgerðir mun erfiðari. Slæmt veður, rigning og lélegt skyggni var björgunarfólki einnig til trafala.

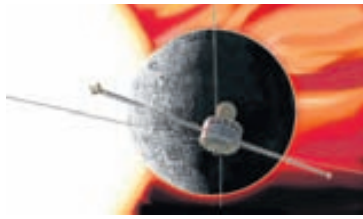
Lögreglan vinnur nú að því að bera kennsl á líkin en vélin var skráð í Þýskalandi. - ktg

Þrír gígar á eldfjöllum á reikistjörnunni Merkúrúsi heita eftir Íslendingum:

## Nefna gíg í geimnum eftir Nínu

**VÍSINDI** Örnefnanefnd Alþjóðasambands stjarnvísindamanna (IAU) hefur samþykkt tillögur vísindahóps Messenger-geimfars NASA um nafngiftir á ný gígum við norðurpól Merkúrúsar (Merkúr), innstu reikistjörnu sólkerfisins. Einn þessara gíga var nefndur eftir íslensku myndlistarkonunni Nínu Tryggvadóttur.

Þetta kemur fram í frétt á Stjörnufræðivefnum og jafnframt að stórir gígar á Merkúrúsi séu nefndir eftir heimskættum látnum listamönnum,



**MERKÚR(ÚS)** Er innsta og minnsta reikistjarna sólkerfisins. Messenger-geimfarið hefur verið á braut um stjörnunna frá því í mars 2011.

tónlistarmönnum og rithöfundum, eða öðrum sem lagt hafa sitt af mörkum til að göfga manns-

andann. Á Merkúrúsi eru þannig gígarnir Beethoven, Mozart, Dickens, Hemingway, Goya og Picasso svo dæmi séu nefnd.

Gígurinn Tryggvadóttir er nánast alveg á norðurpól Merkúrúsar, við hlið gígsins Tolkiens. Hann er 31 kílómetri í þvermál.

Nína Tryggvadóttir er ekki eini Íslendingurinn sem minnst er á Merkúrúsi. Gígarnir Sveinsdóttir og Snorri eru nefndir eftir listakonunni Júlíönu Sveinsdóttur og sagnaritaranum Snorra Sturlusyni. Fleiri staðir í sólkerfinu bera íslensk nöfn. - shá

Tvisvar með trollið í skrúfunni:

## Dreginn tvisvar á stuttum tíma

**SJÁVARÚTVEGUR** Þorlákur ÍS var dreginn til hafnar í Bolungarvík á fimmtudag af togaranum Páli Pálssyni, en Þorlákur hafði fengið veiðarfærin í skrúfunu þegar báturinn var að makrélveiðum, samkvæmt frétt á vikari.is.

Þetta er í annað skiptið á nokkrum vikum sem Þorlákur er dreginn til hafnar með veiðarfærin í skrúfunni.

Kafarar hófust strax handa við að skera trollið úr skrúfunni svo hægt yrði að koma skipinu fljótlega til veiða aftur. - shá

# Risavaxinn sveppur fannst í Borgarfirði

Reyndur sveppatínslumaður rakst á tröllvaxinn kóngssvepp í Borgarfirðinum í gær. Um er að ræða vinsælan ætisvepp sem á það til að verða tröllvaxinn, segir sveppafræðingur. Sveppurinn vegur 2,6 kíló og er 33 sentimetrar í þvermál.

**NÁTTÚRA** „Ég held að þetta hljóti að vera stærsti sveppur á Íslandi,“ segir Raimundas Valasinavicius, reyndur sveppatínslumaður, um risavaxinn kóngssvepp sem hann fann í Borgarfirðinum í gær. Raimundas hefur tínt sveppi í meira en þrjátíu ár, bæði í föðurlandi sínu Litháen og hér á landi, hvar hann hefur nú verið búsettur í tólf ár.

„Ég hafði ekki hugmynd um að þeir gætu orðið svo stórir, þó hef ég séð þá marga mjög stóra.“

Hann ætlar sér þó ekki að leggja sér sveppinn til munnis, þar sem líklegt verði að teljast að flugulirfur og önnur skordýr séu búin að gera sig heimakomin í honum sökum stærðar og aldurs.

Raimundas fann kóngssveppinn í einni af sínum árlegu sveppatínsluferðum. Ferlíkið vegur 2,6 kíló, svipað og meðalstórt lambalæri, er 33 sentimetrar í þvermál, sem er örlítið stærra en þvermál Fréttablaðsins, og 30 sentimetrar á hæð, eins og lengdin frá byrjun þessarar fréttar og niður blaðsíðuna.

Guðríður Gyða Eyjólfssdóttir, sveppafræðingur Náttúrufræðistofnunar, segir þessa tilteknu tegund geta orðið mjög stóra. Önnur tegund, jötungíman, getur þó orðið mun stærri, en hún er af öðrum toga og myndar ekki staf og svepp, heldur eina stóra kúlu.

„Allra stærstu sveppir í heimi geta orðið yfir tvö þúsund ára gamlir og náð yfir nokkra hektara. En þeir vaxa ofan í jörðinni og sjálft aldinið verður aldrei svo stórt,“ segir Guðríður.

Kóngssveppur myndar svepprót með mörgum gerðum af trjá-



**SÁ STÆRSTI HINGAÐ TIL** Raimundas hefur tínt sveppi í meira en þrjátíu ár og hefur aldrei séð annað eins ferlíki og þennan kóngssvepp sem hann fann í Borgarfirðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### Einn vinsælasti ætisveppurinn

Kóngssveppur, eða ætilubbi (*Boletus edulis*), er algengastur á Vesturlandi og Vestfirðum, en er einnig að finna í Borgarfirðinum og víðar. Hann er líkur kúalubba í útliti (*Leccinum scabrum*) en getur orðið mun stærri. Kóngssveppurinn sem Raimundas fann er með þeim stærstu sem fundist hafa hér á landi. Sveppurinn er kenndur við Karl Jóhann Sviakonung og er einn af vinsælustu ætisveppum hér á landi.

rótum, er mjög fjölhæfur í því, að sögn Guðríðar. „Það er einmitt oft mikið af kóngssvepp í Borgarfirði þar sem þessi fannst,“ segir hún. Eitt af einkennum tegundarinnar er eins konar möskvamunstur efst á stofnin-

um. Annars getur kúalubbinn verið svipaður kóngssveppnum, en hann er mun minni. Guðríður segir þetta sennilega vera einn af stærstu sveppum sem fundist hafa á landinu. sunna@frettabladid.is



**VIÐ STÓRU LAXÁ Í HREPPUM** Mörg góð veiðivötn byggja á stofnum sem ganga upp Hvítá og Ölfusá. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bændur við Hvítá og Ölfusá:

## Taka upp netin vegna laxleysis

**NÁTTÚRA** Hópur netaveiðirétt-hafa í Ölfusá og Hvítá mælast til þess að netaveiðibændur dragi úr veiðisókn eða taki upp netin á vatnasvæðinu það sem eftir lifir veiðitíma í sumar. Þetta er gert vegna lítillar laxveiði á svæðinu það sem af er veiðitímans.

Hópurinn fundaði með fulltrúa Veiðimálastofnunar á miðviku-dag til að ræða ástand fiskistofna á vatnasvæðinu.

Í ályktun fundarins segir að nauðsynlegt sé að láta laxastofna á svæðinu með þessari aðgerð njóta vafans, og stuðla þannig að því að fleiri laxar náí að hrygna til að bæta seiðabúskap ána.

Netaveiði á svæðinu hefur lengi verið umdeild en seinkun á netaveiði um tvær til þrjár vikur snemmsumars hefur undanfarið ár verið felld af Veiðifélagi Árnesinga. - shá

### NEYTENDUR

#### Bjöllur fundust í höfrum

Matvælaeftirlit Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur hefur innkallað heila hafra – oatgroats frá Heilsu ehf. eftir að bjöllur fundust í pakkningunum. Um er að ræða pakkningar merktar best fyrir lok desember 2012. Neytendur eru beðnir um að skila vörinni eða farga henni.

# ZUMBA

Dansaðu þig í form með einföldum sporum, skemmtilegri tónlist og góðum félagsskap.

**Jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna**

- Zumba - Þri og fim kl. 17:30
- Zumba Toning - Þri og fim kl. 16:30
- Þjálfari: Eva Suto - 4 vikur
- Hefst 14. ágúst. Verð kr. 12.900,-



**HEILSUBORG**

Faxafeni 14 • Sími 560 1010  
www.heilsuborg.is



Rótgróin tækni læknávisindanna nýtist við íslenska rannsókn á saltfiski:

## Skoda saltfisk með segulómum

**RANNSÓKNIR** Matís og Íslenskir saltfiskframleiðendur (ISF) standa að nýju verkefni þar sem dreifing salts og vatns um vöðva í saltfiski verður rannsökuð og hvernig mismunandi meðhöndlun hefur áhrif á gæði lokaafurðarinnar. Til verkefnisins fékkst styrkur frá AVS-rannsóknasjóði. Meðal markmiða verkefnisins er að finna ástæðu þess að gallar finnast í fiskinum og að koma í veg fyrir myndun þeirra með bættum verkunaraðferðum. Lokamarkmiðið er að bæta vöru sem flutt er á hefðbundna markaði og vinna nýja.

Stuðst verður við nýjustu tækni-framfarir innan matvælarannsóknna, meðal annars segulómum, auk hefðbundinna efna- og eðliseiginleikamælinga. Segulómum kannast flestir við, en þá í samhengi við rannsóknir á sjúkráhusi. Rannsóknir með tækninni innan matvælarannsóknna eru tiltölulega nýjar af



**Í FISKBORÐINUM** Verkun á fiski er ólík milli svæða og ekki á það síður við um helstu saltfiskmarkaði en hér á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

nálinni og hafa fram að þessu ekki verið framkvæmdar í íslenskum verkefnum.

Í verkefninu verður segulóm-tæknin notuð til að veita innsýn í

uppbyggingu vöðvans og dreifingu vatns og salts um hann með myndrænum hætti. Einn helsti kostur þessarar tækni er að hún hefur engin áhrif á sýnin. - shá

# F plús fjölskyldutryggingar í öllum regnbogans litum



GJALDMÍDLAR	KAUP SALA
Bandaríkjadalur	119,52 120,10
Sterlingspund	186,55 187,45
Evra	146,63 147,45
Dönsk króna	19,697 19,813
Norsk króna	20,164 20,282
Sænsk króna	17,828 17,932
Japanskt jen	1,5228 1,5318

SDR 179,97 181,05

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR  
206,4053

HEIMILD: Seðlabanki Íslands



**MANNSHVARF** Norska lögreglan telur það hafa verið rétta ákvörðun að biðja um að aðgangur Schjetne yrði frystur.

Norska lögreglan í vanda:

## Missti aðgang að Facebook-síðu Schjetne

**NOREGUR** Lögreglan í Noregi komst inn á Facebook-aðgang Sigríð Giskegerde Schjetne, sem hefur verið saknað síðan á aðfaranótt sunnudagsins.

Aðganginn fékk lögreglan í gegnum farsíma sem tilheyrði Schjetne og fannst á víðavangi.

Lögreglan hafði samband við forsvarsmenn Facebook í kjölfarið og það um að síða stúlkunnar yrði fryst svo aðrir gætu ekki breytt henni. Við þessu varð Facebook, en við breytinguna var aðganginum læst, líka fyrir lögreglunni, samkvæmt nrk.no.

Facebook neitar nú lögreglunni um frekari aðgang að síðu stúlkunnar en hefur valið upplýsingar af henni fyrir lögregluna sem er afar ósátt. - ktg

### LEIÐRÉTT

Afmalistónleikar Akureyrarbæjar verða haldnir á Akureyrarvöku, að kvöldi 1. september næstkomandi, en ekki miðvikudagskvöldið 29. ágúst eins og skrifað var á baksíðu Fréttablaðsins í gær.

Ranghermt var í frétt blaðsins um mögulega vatnspurrð í Flatey á Breiðafirði, sem birtist í fyrradag, að gert sér ráð fyrir nýrri verslunar- og þjónustulóð í skipulagi eyjarinnar. Aðeins mun gert ráð fyrir þremur nýjum sumarhúsalóðum eyinni.

Bandaríkin sniðgengu fund Írana um átökin í Sýrlandi og Bretar styrkja uppreisnarmenn í landinu enn frekar:

# Vopnabirgðir uppreisnarmanna þverra

**SÝRLAND, AP** Sýrlenskir uppreisnarmenn eiga við vanda að etja því skotfæri þeirra eru nú af skornum skammti. Stjórnarher Bashars al-Assad gerir enn þungar árásir á virkisborgina Aleppo í norðurhluta landsins.

„Við berjumst með AK-47 hríðskotarífflum gegn orrustuþotum,“ sagði Mohammad al-Hassan, uppreisnarmaður í helsta virki uppreisnarmanna í Aleppo, þegar hann lýsti bardögum síðustu daga. „Ég veit ekki hversu lengi við höldum þetta út.“

Annar uppreisnarmaður í Aleppo sagði sýrlenska herinn láta sprengjum rigna yfir hverfi á valdi uppreisnarmanna. Bráðlega væri ekkert eftir til að rústa í borginni eftir tveggja vikna bardaga þar.

Íranar kölluðu saman þrjátíu fulltrúa jafnargra þjóðríkja í gær. Fundurinn var meðal annars sóttur af fulltrúum Rússlands og Kína en ólíklegt er talið að hann hafi mikið vægi á alþjóðavísu. Fundurinn er einnig talinn merki um staðfastan stuðning Írans við stjórnvöld í Sýrlandi. Íranar segja markmiðið hafa verið að skerpa umræðuna í alþjóðasamfélaginu um ástandið í Sýrlandi.

Bandaríkin sniðgengu fundinn og sögðu hegðan Írana hafa vond áhrif á ástandið í Sýrlandi. Þá sendu Bretar uppreisnarmönnum fimm milljón punda hjálparaðstoð til viðbótar við það sem þeir höfðu áður sent. Styrkurinn er að andvirði tæplega eins milljarðs íslenskra króna. - bph



**PUNGAR ÁRÁSIR** Sýrlenskir hermenn taka sér stöðu gegn uppreisnarmönnum sem skortir vopn til að halda aftur af þungum árásum stjórnarhersins. NORDICPHOTOS/AFP

# Tekið tillit til vanda framhaldsskólanna

Katrín Jakobsdóttir segir að um leið og svigrúm skapist verði fjárframlög til framhaldsskólanna aukin. Tekið verði sérstakt tillit til þeirra í fjárlögum 2013. Hún vill að úrræði til að styrkja atvinnulausa til náms verði varanleg.

**MENNTAMÁL** Katrín Jakobsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, segir að sérstakt tillit verði tekið til framhaldsskólanna í fjárlagavinnu næsta árs. Eigi það bæði við um skólana í heild, en einnig einstaka skóla sem standa illa. Niðurskurður í rekstri skólanna hafi verið mikill og ýmsir framhaldsskólar eigi mjög erfitt.

„Smærri skólar úti á landi hafa verið nefndir til sögunnar. Þeir eiga í erfiðleikum og ekkert má út af bregða í þeirra rekstri. Skólar eins og bekkjarkefisskólarnir í Reykjavík eiga einnig í vanda. Þeir hafa boðið upp á bóknám og hafa þar af leiðandi ekki getað tekið þátt í verkefninu. Nú er vinnandi vegur. Þeir eru orðnir mjög aðþrengdir með sína starfsemi.“

Katrín segir það verkefni hafa gefið góða raun og fyrstu teikn séu nú á lofti um að brottfall sé að minnka. Tölur séu þó lítt marktækar og lengri tíma þurfi til að meta árangurinn. Aldrei hafi þó fleiri verið í námi en einmitt núna.

Atvinnuleysi hefur lengst af verið lítið hér á landi og Katrín segir að kerfið hafi einfaldlega ekki verið í stakk búið við að taka á móti miklum fjölda atvinnulausra. Margir sem hafi misst vinnuna hafi ekki komist í nám og þurft að þiggja atvinnuleysisbætur.



**SKÓLASTARF** Menntamálaráðherra segir ótækt að sumir skólar ráði ekki við að borga forfallakennurum laun. Tekið verði sérstakt tillit til framhaldsskólanna í fjárlögum næsta árs. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### Varanleg úrræði

Verkefnið Nám er vinnandi vegur er unnið í samvinnu við fulltrúa vinnumarkaðarins og er ætlað að hvetja fólk til náms. Atvinnuleysisstryggingasjóður styður fólk til náms og býður upp á framfærslu.

Verkefnið var í tilraunaskyni, en Katrín segir það hafa gefið góða raun og vill að úrræði af þessu tagi verði varanleg.

„Þó að við sjáum sem betur fer fram á minnkandi atvinnuleysi þarf kerfið samt sem áður að vera tilbúið að takast á við það. Það þarf einmitt að virka þannig að fólk fari frekar í nám. Ég held að við eigum að draga

lærdóm af verkefninu og hafa þessi úrræði varanlega inni í kerfinu.“

Katrín segist ekki geta lofað auknum fjármunum í skólakerfið núna, en ef svigrúm skapist, eins og vonir standi til, séu næg verkefni og horft verði sérstaklega til framhaldsskólanna. Hins vegar sé staða framhaldsskólanna verulegt áhyggjuefni.

„Niðurskurðurinn var þannig að allt aukreitis var skorið af. Það er mjög erfitt og þungt viðureignar ef skólarnir geta ekki einu sinni borgað forfallakennurum laun lengur. Ef þetta hangir á því að enginn má veikjast í kennaraliðinu erum við farin að horfa á að þetta ógni strúktúrnum. Þannig er staðan sums staðar.“ kolbeinn@frettabladid.is

## Þjóðþing Líbíu kys forseta: Óvinur Gaddafi kjörinn forseti

**LÍBÍA, AP** Hið nýstofnaða líbíska þing kaus bráðabirgðaforseta landsins í gærmorgun. Nýr forseti heitir Mohammed el-Megarif en hann var leiðtogi stærsta og rötgrónasta stjórnarandstöðuflokksins í Líbíu á meðan Moammar Gaddafi var enn einræðisherra í Líbíu.

El-Megarif hefur verið í útleög í Bandaríkjunum síðan á níunda áratugnum. Hann mun sitja þar til ný stjórnarskrá hefur verið samþykkt á næsta ári.

Förysta þjóðarinnar til frelsunar Líbíu, flokkur el-Megarif, gerði margar tilraunir til að enda 42 ára valdatíð Gaddafi, meðal annars með morðtilraunum á einræðisherranum. - bph

Margir heimilislausir eftir flóð:

## 60 látnir eftir flóð í Maníla

**FILIPPSEYJAR, AP** Talið er að sextíu manns hið minnsta hafi týnt lífinu í flóðunum í Maníla, höfuðborg Filippseyja, í vikunni. Öllum þeim rúmlega 360 þúsund manns sem höfðu leitað í neyðarskýli var leyft að snúa til síns heima í gær.

Flóðin hafa lagt heimili margra í rúst. „Sumir eiga ekkert heimili lengur, engan mat og engin fót nema þau sem þau eru í,“ segir Benito Ramos, yfirmaður almannaavarna í borginni. Það fólk sem ekki getur snúið aftur heim bíður enn ráðalaust í skýlunum.

Flóðin hafa skilið heilleg heimili eftir full af eðju og eyðilagt innastokksmuni. „Það var erfitt að horfa upp á þetta þegar við flugum yfir,“ segir Ramos. „Nú björgum við ekki fleirum heldur ráðumst í tiltekt.“ - bph

**Billund**  
flug frá **13.900 kr.\***

Flugsæti aðra leið með sköttum. Netverð á mann.

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri • Sími 461 1099 • www.heimsferðir.is

### VEÐURSPÁ

**Ingibjörg Karlsdóttir** veðurfréttamaður

**HELLIDEMBA** verður með köflum um vestanvert landið um helgina. Sunnanlands verður einnig væta en magnið mun minna. Áfram verður bjartast og hlýjast á Norð-austurlandi og því ferðavænasta veðrið þar um helgina.

**Á MORGUN** Strekkingur með S-ströndinni, annars hægar.

**MÁNUDAGUR** Strekkingur með S-ströndinni, annars hægar.

HEIMURINN	°C
Alicante	33°
Basel	27°
Berlín	21°
Billund	22°
Frankfurt	22°
Friedrichshafen	24°
Gautaborg	21°
Kaupmannahöfn	21°
Las Palmas	28°
London	22°
Mallorca	34°
New York	29°
Orlando	33°
Ósló	22°
París	26°
San Francisco	26°
Stokkhólmur	20°

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



# VIÐHALDS DAGAR



VIÐARPARKET  
VERÐ FRÁ:

**3.890**

kr. fermetrinn

PLASTPARKET  
VERÐ FRÁ:

**895**

kr. fermetrinn

GÓLFEFNAKYNNING

## Í DAG

Innanhússarkitekt veitir ráðgjöf og kynnis það nýjasta í gólfefnum í Skútuvogi í dag kl. 13-16. Fáðu ráðgjöf og frábært verð.

**20%**  
afsláttur  
af allri  
Jotun  
innimáningu



VEGGFLÍSA  
VERÐ FRÁ:

**990**

kr. fermetrinn

GÓLFFLÍSA  
VERÐ FRÁ:

**1.490**

kr. fermetrinn



EMMEVI

Emmevi blöndunartæki

**13.995 kr.**

Áður: 15.995 kr.  
Vnr.7900023



Sjáðu úrvalið í netblaðinu  
á [www.husa.is](http://www.husa.is)



**HÚSASMÍÐJAN**

HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956

## KJÖRKASSINN



Finnst þér menningarlegur ávinningur tónlistarhússins Hörpu réttlæta taprekstur?

JÁ 18,7%  
NEI 81,3%

## SPURNING DAGSINS Í DAG:

Finnst þér verð á lambakjöti sanngarnt?

Segðu skoðun þína á vísir.is

## Hálfsársuppgjör Icelandair Group sýnir að mikil breyting hefur orðið á afkomu félagsins frá sama tíma í fyrra:

# Hagnaðurinn fjórfalt meiri en á síðasta ári

**VIÐSKIPTI** Icelandair Group hagnaðist um 1,7 milljarða króna á öðrum ársfjórðungi þessa árs. Það er rúmlega fjórum sinnum meiri hagnaður en félagið skilaði á sama tíma í fyrra, en hagnaður þess frá byrjun apríl til loka júnímánaðar 2011 var 400 milljónir króna á gengi dagsins í dag. Þetta kemur fram í hálfsársuppgjöri félagsins sem birt var í gær.

Hagnaður fyrir fjármagnsliði og skatta var tæplega 3,5 milljarðar króna og jókst um 1,4 milljarða króna á milli ára.

Þegar horft er á fyrstu sex mán-

uði ársins hefur Icelandair Group hagnast um 135 milljónir króna, en félagið skilar vanalega tapi á fyrsta ársfjórðungi enda markaðir þess í lægð á þeim tíma. Á fyrstu sex mánuðum ársins 2011 tapaði Icelandair Group hins vegar um 695 milljónum króna. Því er um 730 milljóna króna viðsnúning að ræða frá síðasta ári.

Í tilkynningu frá Icelandair Group er haft eftir Björgólfi Jóhannssyni, forstjóra félagsins, að afkoma þess á öðrum ársfjórðungi hafi verið góð og talsverð betri en á sama tímabili í fyrra. „Arðbær



**BÆTT AFKOMA** Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, segir afkomubættingu vera að stóru leyti tilkomna vegna mikillar fjölgunar á farþegum milli Evrópu og Norður-Ameríku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

innri vöxtur einkenndi fjórðunginn og þá sérstaklega í millilandaflugum félagsins. Farþegum fjölgaði mikið og einkum á markaðinum milli Evrópu og Norður-Ameríku. Einnig var töluverður vöxtur á ferðamannamarkaðinum til Íslands sem hefur jákvæð áhrif á rekstur samstæðunnar og alla íslenska ferðaþjónustu.

Icelandair Group er skráð á hlutabréfamarkað. Stærstu eigendur félagsins eru Framtakssjóður Íslands (19 prósent), Lífeyrissjóður verslunarmanna (14,3 prósent) og Íslandsbanki (11,7 prósent). - þsj



**LÍK** Gera á átak í því að tilgreina rétta dánarorsök í bresku heilbrigðiskerfi.

Átak í heilbrigðiskerfinu:

## Röng dánarorsök oft gefin

**BRETLAND** Læknar á Bretlandi gefa ófullnægjandi upplýsingar um dánarorsök í fjórðungi tilfella. Þetta er niðurstaða rannsóknar sem gerð var innan breska heilbrigðiskerfisins. Þar kemur einnig fram að í tíu prósentum tilfella sé röng dánarorsök skráð. Guardian segir frá þessu.

Auk óþæginda fyrir ættingja þýðir þetta að skráningu er ábótavant og röng mynd fæst af heilsufarsmálum þjóðarinnar. Algengt er að læknar kynni sér bakgrunn sjúklinga ekki nægilega vel. Sem dæmi er nefnt að hjá krabbameinssjúklingi sem deyr úr lungnabólgu er krabbameinið í raun dánarorsök. - ktg

Óhapp við Leifsstöð:

## Töskugámur rakst í flugvél

**LÖGREGLUMÁL** Töskugámur rakst í flugvél við Flugstöð Leifs Eiríkssonar í gær og var lögreglan kölluð út í kjölfarið.

Atvikið átti sér stað þegar verið var að lesta vélina. Talið er að færiband við lestarlúgu flugvélarinnar hafi ekki verið rétt stillt, með þeirri afleiðingu að töskugámurinn rakst utan í flugvélina. Nokkrar skemmdir urðu á flugvélinni en þær eru minniháttar. - ktg

# Stjórnarformaður útilokar ekki afsögn

Þórunn Sigurðardóttir útilokar ekki afsögn sem stjórnarformaður félags um rekstur Hörpu. Hún segir ábyrgð stjórnarmanna mikla. Áætlaður taprekstur Hörpu í ár er 407 milljónir. Hún segir hugmyndafræði hússins vera ranga.

**STJÓRNSÝSLA** „Ég hef haft miklar efasemdir um að þetta mundi ganga svona áfram. Hins vegar má segja að við sem erum hér í stjórnnum berum auðvitað ábyrgð. Á meðan maður segir ekki af sér, þá ber maður náttúrulega ábyrgð.“ Þetta segir Þórunn Sigurðardóttir, stjórnarformaður Ago, rekstrarfélags Hörpu. Áætlað er að tap Hörpu í ár nemi 407 milljónum króna. En hyggur Þórunn á afsögn?

„Það veit ég ekki, ég hef ekki tekið ákvörðun um það. Það fer svolítið eftir því hvernig þetta spilar núna. Hér var að byrja nýr forstjóri og það er gríðarlega mikilvægt að hann hafi stuðning til þess að taka á þeim málum sem þarf að taka á. Þau eru stór og erfið og ég mun gera það sem ég tel best fyrir húsið, það er það eina sem ég get sagt.“

Þórunn er fulltrúi menntamálaráðherra í stjórn og segist vera í góðu sambandi við hann. Eigendur Hörpu séu hins vegar margir og mikilvægt sé að vinna að því að finna góða framtíðarlausn, að því sé unnið.

„Við sem erum hér í stjórnnum berum mjög mikla ábyrgð, það er auðvitað alveg ljóst. Það talar auðvitað hver fyrir sig, en auðvitað hugsar hver sinn gang í því.“

Þórunn var beðin um að koma að rekstri Hörpu fyrir hrún þegar allir töldu verkefnið á góðri siglingu. Hún segist hins vegar hafa gert sér grein fyrir því að upplaggið væri ekki burðugt. Ljóst hafi verið frá upphafi að húsið yrði dýrt í rekstri, en það megi ekki sliga innra starfið.



**HARPA** Stjórnarformaður segir óþekkt í veröldinni að starfsfólk taki við hálfkláruðu húsi, eigi að opna það og skila tekjum frá fyrsta degi. Hún hafi átt von á þeirri gagnrýni sem fram kom. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Við sem erum hér í stjórnnum berum mjög mikla ábyrgð, það er auðvitað alveg ljóst.

**ÞÓRUNN SIGURÐARDÓTTIR**  
STJÓRNARFORMAÐUR AGO



Þórunn segir að margar áætlanir hafi verið teknar upp þegar hún kom að stjórninni vorið 2009. Sú vinna hafi hins vegar einkennst af því að verið var að bjarga húsinu.

„Það má kannski segja að það hafi kostað það að menn fóru ekki almennilega í hugmyndafræðina á bak við reksturinn. Þetta er ekki bara spurning um fjölda stjórna, þetta er spurning um grunnhugmyndafræðina. Við erfum hana frá því fyrir hrún og það er það sem hefði þurft að taka fyrir upp.“

Þórunn segir að kröfurnar

sem gerðar hafi verið á starfsfólk Hörpu hafi verið fáheyrðar.

„Það hefur verið lagt gríðarlega mikið á starfsfólkið að fara inn í hálfklárað hús, opna það og eiga að skila tekjum frá fyrsta degi. Það er óþekkt í veröldinni. Þess vegna er svo margt í gagnrýninni núna sem ég hef átt von á.“

Starfsfólkið er þrátt fyrir allt það merkilegasta við Hörpu og það hefur staðið sig frábærlega, um það eru allir sem hér hafa komið fram sammála. Núna þurfum við öll að einbeita okkur að framtíðinni.“ kolbeinn@frettabladid.is

## 35 ára Dani í varðhaldi: Vildi sprengja ráðhús í Esbjerg

**DANMÖRK** Ungur Dani hefur nú setið í gæsluvarðhaldi í níu mánuði eftir að hafa skipulagt að sprengja upp ráðhúsið í Esbjerg.

Fyrirverandi eiginkona mannsins sagði til hans en lögreglan fann birgðir af áburði heima hjá manningnum. Einnig fannst mikið magn af efninu nitróglyseríni en aðeins hálfur líter hefði nægt til að jafna ráðhúsið við jörðu.

Sakamálið er fyrst að komast í fréttirnar núna, eftir að Esbjergnetavis.dk komst á snodir um málið í gær.

Maðurinn á langan brotaferil að baki. - ktg

## Hótelíð fékk Svansvottun: Grand Hótel umhverfisvænt

**UMHVERFISMÁL** Grand Hótel hefur nú bæði fengið Svansvottun og vottun frá Túni. Svansvottuninni fylgja afar strangar reglur um notkun á vatni, orku og hreinlætisvörum. Nú notar hótelíð til dæmis aðeins vottuð þvottaefni, en áður rann um eitt tonn af klóri í gegnum þvottahús hótelsins á ári.

Hótelíð fékk síðan vottun frá Túni, fyrir að bjóða upp á lífrænt ræktuð matvæli í morgunverðarhlaðborði sínu. Þetta mun vera fyrsta vottunin af þessari tegund sem veitt er á landinu. - ktg

### SUÐURNES

#### Kvartað undan hundum

Lögreglunni á Suðurnesjum hafa borist ótal kvartanir um lausagöngu hunda í umdæminu. Einn íbúi Njarðvíkur kvartaði undan hundi sem gerði þarfir sínar í garðinum hans. Atvikið er til á myndbandsupptöku og hefur verið tilkynnt til Heilbrigðiseftirlits Suðurnesja.

# Alicante

Flugsæti, 15. og 22. ágúst

Verð frá 19.900 kr.

Innifalið: Flug til Alicante og flugvallarskattar.

Vikulegt flug út október 2012.

Kynntu þér ferðamöguleikana og skráðu þig í netklúbbinn á [VITA.is](http://VITA.is)

VITA er lífið

VITA | Suðurlandsbraut 2 | Sími 570 4444 | [VITA.is](http://VITA.is)



# Allt í skólann í einni ferð

skólaritföng

skólaföt  
skólatöskur

...og auðvitað  
nestið  
í skólann

Mikið úrval  
af vönduðum  
töskum!

Beckmann

IEVA

Southwest Bound Taska

3.899



Plastmappa

49



Trélitir  
199



Ydvari  
289



Minnisbók

869



Sílabækur  
289

Strokleður

19



Minnisbók  
999



Gildir til 15. ágúst.



**OPIÐ**  
allan sólarhringinn  
Garðabær, Skeifan,  
Eiðistorg & Akureyri

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð

## FRÉTTASKÝRING: Mögulegar framkvæmdir við Þríhnúkagíg

## Búast við 500 þúsund gestum á tíu árum

Gert er ráð fyrir að tæplega hálf milljón gesta geti heimsótt Þríhnúkagíg á næsta áratug. Ljóst er að byggja þarf upp aðstöðu fyrir þennan fjölda. Frummatsskýrsla VSÓ gerir ráð fyrir útsýnispöllum og þjónustubyggingu í hellinum og betra aðgengi fyrir ferðamenn.

Áform eru uppi um mikla uppbyggingu í kringum Þríhnúkagíg, en hellirinn, sem er innan Bláfjallafólkvangs, er vinsæll áfangastaður ferðamanna. Fyrirtækið VSÓ ráðgjöf hefur unnið frummatsskýrslu um framkvæmdina. Samkvæmt henni gæti ferðamönnum í hellinum fjölgað gríðarlega á næstu árum og fjöldi þeirra farið að nálgast hálf milljón árið 2023.

Framkvæmdin felur í sér að gera Þríhnúkagíg og gíghvelfinguna aðgengilega almenningi og ferðamönnum. Í dag er hægt að síga niður í hellinn, en aðstaða er öll í lágmarki.

Þríhnúkagígur er innan sveitarfélagsmarka Kópavogsbæjar. Undir honum er 120 metra djúp gíghvelfing sem er sú dýpsta og ein sú stærsta í heiminum. Gígtoppurinn er í 550 metra hæð yfir sjávarmáli. Enginn vegur er að honum í dag, en hægt er að koma að Bláfjöllum eftir Bláfjallavegi og Bláfjallaleið.

## Í jaðri höfuðborgarsvæðisins

Björn Barkarson hefur unnið að verkefninu fyrir hönd VSÓ. Hann segir að miðað við þróun í ferðamannaiðnaðinum sé ekki óraunhæft að gera ráð fyrir sum miklum fjölda við hellinn á næstu árum.

„Þegar þetta er sett í samhengi við þróun og geiranum almennt hvað varðar fjölda ferðamanna er þetta raunhæft. Við sjáum að gestir í Bláa lónið eru á milli fjögur og fimm hundruð þúsund og um 200 þúsund manns koma að Skógafossi árlega.“

Björn bendir á að hellirinn sé skammt frá höfuðborgarsvæðinu, í aðeins um 20 kílómetra fjarlægð. Þá sé hann nánast í leiðinni að Gullna hringnum.

„Þegar litið er til þess að í dag koma yfir 70 þúsund gestir hingað bara á skemmtiferðaskipunum sé ég allar forsendur fyrir því að þangað gæti komið tölulverður fjöldi.“

## Á bilinu 25 til 39 prósent ferðamanna

Verði af framkvæmdunum er gert ráð fyrir að 25 til 39 prósent erlendra gesta sem sækja landið heim komi við í Þríhnúkagíg. Björn

## Þjóðlenda

Landið sem hellirinn er í er þjóðlenda en er á skipulagssvæði Kópavogs. Félagið Þríhnúkar ehf. stendur að hugmyndavinnunni, en að því standa Kópavogsbær, Reykjavíkurborg, Ícelandair, lífeyrissjóðir og stofnendurnir þrír; Björn Ólafsson, Einar Stefánsson og Árni Stefánsson, sem fyrstur seig í gíginn 1974. Félagið kannar nú hvort hugmyndirnar séu fýsilegar.

Ólafsson, framkvæmdastjóri Þríhnúka ehf., segir það ekki óraunhæfar væntingar. „Til samanburðar fara um 90 prósent af ferðamönnum í Bláa lónið og um 75 prósent sækja Gullfoss og Geysi heim. Þessar tölur eru því ekkert út í hött. Gert er ráð fyrir að þetta verði staður sem geti laðað til sín fjölda ferðamanna og við því þarf náttúrulega að bregðast.“

Björn segir að hugsunin á bak við verkefnið sé sú að búa til svæði sem frá upphafi sé hannað sem ferðamannastaður. Þá sé hægt að stjórna þeim fjölda sem kemur og koma í veg fyrir stjórnlausan ágang, en það sé vandamál til dæmis varðandi Gullfoss og Geysi.

„Með því er hægt að tryggja að fólk gangi eftir manngerðum stígum og nýti sér mannvirki. Það kemur í veg fyrir óþarfa átroðning.“

## Dýr framkvæmd

Ekkert hefur verið ákveðið um hvort farið verður út í uppbygginguna. Frummatsskýrsla liggur nú fyrir og hagsmunaaðilum og almenningi gefst kostur á að koma athugasemdum á framfæri. Að endingu er það Skipulagsstofnun sem gefur álit sitt og fjölmörg leyfi verður að fá fyrir framkvæmdinni.

„Þetta snýst í grunninn um það hvort opna eigi gíginn eða ekki. Það er hægt að síga ofan í hann núna með lyftu, en það gengur ekki til langframa. Ef á að opna gíginn þarf að ákveða hvaða leið á að fara,“ segir Björn.

Hann segir að um verulega dýra framkvæmd sé að ræða. „Það er ekki óvarlegt að áætla að þetta kosti í kringum tvo milljarða, sem er meiri fjárfesting en hefur verið í innviðum ferðaþjónustunnar undanfarið ár.“

Kolbeinn Óttarsson  
Proppé  
kolbeinn@frettabladid.is



ÚTSÝNISVALIR Ein þeirra tillagna sem settar eru fram gerir ráð fyrir útsýnissvölum þar sem allt að 100 gestir geti í einu virt hellinn fyrir sér. Um hugmynd er að ræða og hönnun mannvirkja í gígnum liggur ekki fyrir. MYND/VSÓ

## Umfangsmiklar framkvæmdir

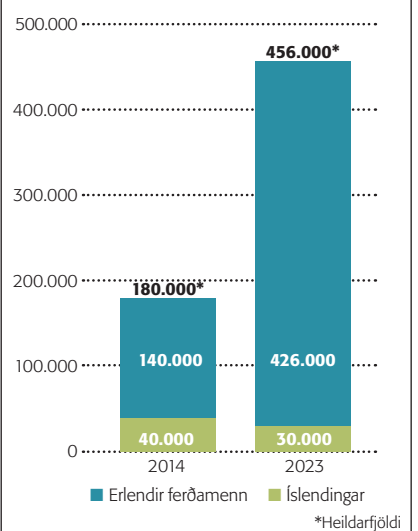
Verði af framkvæmdum mun verða lagður 2,7 kílómetra vegur frá skíðasvæðinu í Bláfjöllum að Þríhnúkum. Þar verður komið fyrir bílastæði og 1.500 fermetra þjónustubyggingu neðanjarðar. Frá henni verða 300 metra löng jarðgöng boruð inn að gíghvelfingunni. Við enda hennar verður komið fyrir útsýnissvölum þar sem hægt er að virða hvelfinguna fyrir sér. Þá er gert ráð fyrir þeim valkosti að hringstigi liggja frá svölunum að botni gígsins. Rétt er að ítreka að öll framkvæmdin er enn á hugmyndastigi.



BJÖRN ÓLAFSSON

Björn Ólafsson segir að ef af framkvæmdinni verður muni uppbyggingin verða í áföngum. Ekki verði reist 1.500 fermetra hús í upphafi, heldur sé það sú stærð sem farið verði í á endanum, ef allt gangi vel. „Það er eðli þessarar vinnu að leggja fram áætlanir miðað við það sem mest getur orðið.“

## Spár um fjölda gesta

ÚTHLUTUN ÚR HÖNNUNARSJÓÐI  
AURORU Í NÓVEMBER 2012FRESTUR TIL AÐ SKILA INN UMSÓKNUM  
RENNUR ÚT 17. SEPTEMBER

**H**ÖNNUNARSJÓÐUR Auroru hefur að markmiði að skjóta styrkum stöðum undir íslenska hönnun með því að veita hönnuðum og arkitektum fjárhagslega aðstoð. Nánari upplýsingar um úthlutada styrki og leiðbeiningar vegna umsókna er að finna á [www.honnunarsjodur.is](http://www.honnunarsjodur.is) Umsóknir og fyrirspurnir sendist á [info@honnunarsjodur.is](mailto:info@honnunarsjodur.is) Hönnunarsjóður Auroru



ÞRÍHNÚKAGÍGUR Hellirinn er mikið náttúruundur. Undir honum er 120 metra djúp gíghvelfing sem er sú dýpsta og ein sú stærsta í heimi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



# Gleðilega hátíð



Mikilvægt að gera ungu fólki kleift að stunda nám fremur en að verða aðgerðaleysi að bráð:

## Menntun er lykill

**M**enntun ungs fólks er ávísun á aukin lífsgæði í framtíðinni. Það er sama hvert lítið er, fylgni milli menntunar og þátta sem almennt flokkast sem gæði í lífinu er mikil.

Menntunarstig þjóðarinnar hefur aukist verulega á umliðnum árum. Engu að síður er hlutfall ungs fólks í námi eftir grunnskóla lægra en á Norðurlöndunum og brottfall nemenda úr framhaldsskólum er yfir meðaltali í ríkjum OECD.

### SKOÐUN

Steinunn Stefánsdóttir

steinunn@frettabladid.is



Eitt af verkefnum þjóðarinnar er að að stuðla að áframhaldandi þróun í átt til aukinnar menntunar. Í stefnumörkuninni Ísland 2020 er einmitt að finna það ágæta markmið að lækka hlutfall þeirra sem ekki hafa hlotið

formlega framhaldsmenntun.

Á veltiárunum í aðdraganda hrunsins gætti þess nokkuð að ungt fólk flosnaði upp úr námi vegna þess að því bauðst vinna sem gaf vel í aðra hönd. Þannig hafði góðærið í raun neikvæð áhrif á menntun ungs fólks.

Þegar atvinnuleysi varð hér allt í einu mælanlegt, eftir langt tímabil þar sem það var nærri óþekkt, jókst áhugi ungs fólks á að sækja nám. Framan af var þó ekki mögulegt að vera á bótum frá Vinnuálastofnun og stunda nám um leið. Í fyrrahaust var svo tilbúin leið sem opnaði á þennan möguleika, Nám er vinnandi vegur.

Nám er vinnandi vegur er sett fram sem áttak til þriggja ára og skólaárið sem fram undan er er annað árið af þremur í áttakinu. Átakið var annars vegar ætlað nemendum sem þáðu bætur frá Vinnuálastofnun og hins vegar var um að ræða nemendur á aldrinum 18 til 24 ára sem innrituðust í framhaldsskóla til viðbótar við þá nemendur sem ráð hafði verið fyrir gert. Nærri 1500 nemendur innrituðust í framhaldsskóla undir formerkjum áttaksins.

Talsvert brottfall var úr höpnum á haustmísserinu eða rúmlega 20 prósent. Náms- og starfsráðgjöf var eflað í þeim skólum sem tóku þátt í áttakinu og nemendahópnum fylgt sérstaklega eftir með það fyrir augum að koma í veg fyrir brottfall. Á vorönn sýndi sig sá ánægjulegi árangur að dregið hafði úr brottfalli nánast um helming.

Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra hefur nú lýst því yfir að hún vilji gera Nám er vinnandi vegur að varanlegu úrræði, jafnvel þótt nú hafi dregið úr atvinnuleysi og líklegt sé að það eigi enn eftir að minnka á komandi mísserum.

Ungt fólk og lítið menntað er og verður alltaf sá hópur sem atvinnuleysi mun bitna hvað mest á og fáar leiðir eru líklega betur til þess fallnar að rjúfa atvinnuleysi ungs fólks en að hvetja það duglega og gera því um leið kleift að bæta við sig menntun.

Fyrir einstaklinginn er menntunin lykill að auknum lífsgæðum, bæði andlegum og efnislegum, og fyrir samfélagið allt er hærra menntunarstig þjóðarinnar lykill að aukinni almennri velsæld. Fé sem varið er til þess að mennta ungt fólk, bæði fólk sem hvort heldur sem er hefði farið í nám og hina sem að öðrum kosti væru aðgerðalitlir á bótum, er vel varið og mun skila sér til samfélagsins aftur með vöxtum.



### AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

## Er möguleiki á framhaldslífi?

**S**tjórnarflokkarnir unnu kosningasigur allra tíma fyrir þremur árum. Skoðanakannanir sýna að samantlagt fylgi þeirra er nú nærri fjórutíu prósentum minna. Þegar rúmir átta mánuðir eru til kosninga er þrátt fyrir þetta alls ekki víst að dagar ríkisstjórnarinnar séu taldir. Hún gæti átt möguleika á framhaldslífi.

Í síðustu kosningum sat Sjálfstæðisflokkurinn uppi með pólitíska ábyrgð á hruni krónunnar og falli bankanna. Afhröð var því óhjákvæmilegt. Hann hefur bætt stöðu sína verulega án þess þó að líkur á stjórnaraðild séu að sama skapi meiri.



ÞORSTEINN PÁLSSON

Framsóknarflokkurinn axladi líka pólitíska ábyrgð á hruninu þótt hann væri utan stjórnar þegar það varð. Honum hefur ekki tekist að hagnýta stöðu sína í stjórnarandstöðu til að auka fylgið. Það sýnir að hringlandaháttur, upphrópanir og Evrópuandstaða eru ekki sjálfgefin efni í uppskrift að góðum bakstri í pólitík.

Þrír smáflokkar á vinstri vængnum eiga nú fulltrúa á Alþingi. Nái

þeir ekki flugi á næstu mánuðum duga þeir ekki til að gefa ríkisstjórninni framhaldslíf. Einn smáflokkur til hægri stefnir á framboð. Eins og sakir standa virðist það ekki breyta miklu um möguleika Sjálfstæðisflokksins á stjórnarmyndun. Jafnvel er tvísýnt um að samstarf við Framsóknarflokkinn dugi til meirihlutastjórnar.

Af þessu má ráða að framhaldslíf ríkisstjórnarinnar veltur á því hvort henni tekst að fá Framsóknarflokkinn og einn eða tvo af smáflokkunum til liðs við sig. Að öllu óbreyttu verður að telja meiri líkur en minni á að svo fari. Stjórnarstefnan yrði óbreytt en hrossakaupin meiri um einstök hugðarefni.

## Flokksmálin eru veikleiki

**S**tjórnarflokkarnir áttu alla möguleika á að grípa til markvissra aðgerða í efnahagsmálum og skella um leið skuldinni af óvinsælum ráðstöfunum á stjórnarandstöðuna. Það tókst í byrjun að því er varðar ríkisfjármálin. En eftir að efnahagsáætlun Alþjóðagjaldveyrissjóðsins lauk hefur málefna- staðan veikt.

Lausatök á ríkisfjármálum er ein mesta váin sem þjóðin stendur andspænis. Þau eru hins vegar heldur til vinsælda fallin meðan unnt er að fá lán og halda hluta

útgjaldanna utan ríkisbókhaldsins. Ríkisstjórnin ætlar að nota þetta svigrúm til að sannfæra þjóðina um efnahagslegan upp- gang. Það bragð gæti dugað í nokkra mánuði.

Hugsanlega má fá fólk til að trúa því að í raun hafi tekist betur til hér en annars staðar. Þó að það sýnist í fyrstu þverstaðukennt er það samt svo að sýblyja Morgunblaðsins gegn stefnu þeirra ríkja sem sýnt hafa mesta efnahagslega ábyrgð á evrusvæðinu hjálpar ríkisstjórninni með þessa tálsýn.

Þá virðist ríkisstjórnin gera ráð fyrir að vinsældir hennar aukist ef henni tekst að ná höfuðstefnumálum sínum fram. Þau endurspeglja hins vegar þá pólitísku klípu Samfylkingarinnar að hún er nær því að vera sósíalískur vinstri flokkur en jafnaðarmannaflokkur. Náist þessi mál fram mun það styrkja forystuna inn á við en veikja flokkinn að sama skapi út á við gagnvart jaðarfylginu hægri megin sem er að yfirgefa hann. Betra gengi með flokksmálin er því ekki endilega ávísun á meira kjörfylgi, nema síður sé.

## Vandi stjórnarandstöðunnar

**Þ**ó að Framsóknarflokkurinn hafi verið í harðri stjórnarandstöðu er ólíklegt að hann vilji láta kosningarnar snúast um það hvort stjórnarandstaðan eigi að leysa ríkisstjórnina af hólmi. Hann mun því halda hinum kostinum jafn opnum að ganga til liðs við ríkisstjórnina. Það þýðir aftur að enginn veit fyrir hvað flokkurinn stendur. Hann á því litla möguleika á berja í bresti trúverðugleikans.

Vandi Sjálfstæðisflokksins er sá að hann getur ekki bent á Fram-

sóknarflokkinn sem öruggan samstarfsflokk. Þá mun Morgunblaðið ekki fallast á samstarf við Samfylkinguna jafnvel þó að svo ólíklega færi að hægri armur hennar næði undirtökunum. Málefnalega er síðan erfitt að benda á VG sem eftirsóknarverðan kost til að vinna með.

Til að bæta úr þessu þarf Sjálfstæðisflokkurinn að sýna skýrari áætlun um hvernig ná á Íslandi út úr pólitískri blindgötu stjórnarflokka í efnahagsmálum og trúverðugri hugmyndir um stöðu

Íslands í alþjóðasamfélaginu til lengri tíma. Jafnframt þurfa fleiri stjórnarmyndunarkostir en Framsóknarflokkurinn að vera sýnilegir.

Að þessu virtu virðist Sjálfstæðisflokkurinn eiga meiri möguleika en aðrir til að koma ár sinni betur fyrir borð fái hann meiri tíma. Ekki er þó víst að honum takist að nýta hann til þess eða hafi hug á því. En eini öruggi krökur stjórnarflokka á móti slíku bragði er að efna til kosninga í haust. Herkænska af því tagi er þó heldur ólíkleg.

FRÉTTABLAÐIÐ  
ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMADUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUFLAGSSTJÓRI: Ari Edwald  
RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is AÐSTODARRITSTJÓRI: 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

**Gegn Einelti**  
**Olweusaráætlunin\***

Tekið við umsóknum frá leik-, grunn- og framhaldsskólum fyrir skólaárið 2012-2013.

Námskeið fyrir verkefnisstjóra hefst í lok ágúst og í byrjun árs 2013.

Nánari upplýsingar á [www.olweus.is](http://www.olweus.is) og í síma 8942098.

\*styrkt af Pokasjóði



# Fögnum fjölbreytileikanum á stærsta 3G neti landsins

Til hamingju með  
**Hinsegin daga**



Mánaðarverð  
**1.390 kr.**

### 3 vinir óháð kerfi

Frábær áskriftarleið þar sem þú getur talað í sex hundruð mínútur og sent 300 SMS í þrjá vini og færð 300 SMS til að splæsa fréttum á alla hina. Elskum alla!

## AF NETINU

## Enn fleiri hagnýtar ástæður

Enn langar mig að fá að brýna fyrir lesendum mínum hagnýtar ástæður til að greiða atkvæði með frumvarpi Stjórnlagaráðs til nýrrar stjórnarskrár í þjóðar-atkvæðagreiðslunni 20. október nk. Nú kalla ég Alþingi til vitnis. [...] Það hefur sárásjaldan gerzt í sögu Alþingis, að tillögur séu þar samþykktar einum rómi. Það gerðist þó tveim árum eftir hrun, sjaldan slíku vant, að 28. september 2010 samþykkti Alþingi ályktun einum rómi, þ.e. með 63 atkvæðum gegn engu. Ályktunin var um viðbrögð Alþingis við skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis [...] Ég tek fyrir mína parta undir hvert orð í einróma ályktun Alþingis. Frumvarp Stjórnlagaráðs miðar að sama marki.

[dv.is/blogg/thorvaldur-gylfason/](http://dv.is/blogg/thorvaldur-gylfason/)

Þorvaldur Gylfason

„Ófyrirgefanlega gaman og nærandi fyrir sálina!“

## SKAPANDI SKRIF

með Þorvaldi Þorsteinssyni (Skilaboðaskjóðan, Bliðfinnsbækurnar, Vasaleikhúsið, Leitun að jólnum, And Björk of Course...)

20. - 30. ágúst

(mánudags og fimmtudagskvöld)  
Skráningu að ljúka

Aukanámskeið  
vegna mikillar aðsóknar:

21. - 31. ágúst

(þriðjudags og föstudagskvöld)  
Skráning hafin



Umsagnir þátttakenda:

“Frábært nesti til lífstíðar.”

“Meiriháttar upplifun, - opnar óendanlega möguleika.”

“Fær mann til að hugsa upp á nýtt.”

“Hvort sem þú ert að feta þín fyrstu skref eða hefur reynt af skrífum, þá er þetta námskeið sem nýttist þér.”

Nánari upplýsingar hjá [gg@ropeyoga.com](mailto:gg@ropeyoga.com)

Skráning á [ropeyogasetrid.is](http://ropeyogasetrid.is) og [kennsla.is](http://kennsla.is)

# Áætlanir um Hörpu – svar til Hjörleifs Stefánssonar arkitekts

## Skipulagsmál

**Stefán Hermannsson**  
fyrirverandi framkvæmdastjóri Austurhafnar



hafi verið rétt. Svipað má segja um Kaldalón, þó ekki sé hægt að dæma um það fyrir en nýting komandi ára kemur í ljós.

Aðalstækkun hússins var ákvörðun Portusar fyrir hrun. Annars vegar stærra sýningar-rými, tveir veitingastaðir, verslanir og sérstök fundarherbergi sem voru strax tilgreind í tilboði. Hins vegar ný rými m.a. fyrir skrifstofur o.fl. sem ekki höfðu tilgreinda nýtingu í upphaflegum áætlunum. Þessi rými gerðu mögulegt að bæta Óper-

Loks ásakar HS Austurhöfn um að hafa vísitandi vanáætlað fasteignagjöld og almennt hafi menn séð fyrir að reksturinn gæti ekki gengið upp fjárhagslega en skellt við því skollae-yrum. Alveg frá byrjun þessa verkefnis hefur það legið fyrir að fasteignamat skuli endurspegla markaðsvirði og vera metið út frá rekstrarafkomu, þannig litum við á málið. Ráðgjafar Portusar eru á sama máli. Það er því ekkert sjálfgefið, eins og Hjörleifur telur vera sjálf-



Alveg frá byrjun þessa verkefnis hefur það legið fyrir að fasteignamat skuli endurspegla markaðsvirði og vera metið út frá rekstrarafkomu, þannig litum við á málið. Ráðgjafar Portusar eru á sama máli. Það er því ekkert sjálfgefið, eins og Hjörleifur telur vera sjálfsgagt, að matið taki mið af stofnkostnaði.

unni við sem föstum leigjanda í húsinu. Um þetta má deila en allt lá það fyrir fyrir hrun. Þess má þó geta að flest svipuð tónlistarhús eru bara opin rétt á meðan á tónleikum stendur, en hér er alltaf opið, sem er jákvætt, en kostar auðvitað sitt í rekstri.

Þessa sömu stækkun aðalsalar tengir HS svo við hugmyndir núverandi stjórnenda Hörpu um hækkun á leigu Sinfóníuhljóm-sveitar og Íslensku óperunnar. Undirritaður telur að unnt sé að benda á nokkrar breyttar forsendur sem geta réttlætt að hækka leigu þessara aðila lítilsháttar. Hvorki í þeim hugleiðingum sem settar hafa verið fram um þetta efni, né í neinum öðrum gögnum hefur þetta atriði verið nefnt og á það ekki með neinum hætti að geta haft áhrif á niðurstöðu þessa máls.

sagt, að matið taki mið af stofnkostnaði. Í okkar tilfalli er svo hluti stofnkostnaðar tilkominn fyrir hrun sem almennasjóðir munu aldrei borga. Við töldum við yfirtöku að markaðsvirði verksins eins og það stóð væri núll, enginn myndi kaupa á þeim tíma og því bæri fyrst og fremst að líta á kostnað eftir hrun.

Til að taka dæmi til samanburðar þá liggur fyrir samkvæmt opinberum tölum að Óperan í Kaupmannahöfn sem er skráð 29.500 m<sup>2</sup> að stærð, hafi kostað 2,5 milljarða danskra króna, en fasteignamat 2011 er 14,6 milljarða danskra króna eða um 58% af stofnkostnaði. Fasteignagjald á m<sup>2</sup> í þessu húsi er það sama og Hörpu er nú ætlað að greiða. Bella Center sem er 137.000 m<sup>2</sup> að stærð greiðir það sama í fasteignaskatt og Hörpu er nú ætlað að gera. Aarhus Koncerthus sem er 35.000 m<sup>2</sup> að stærð og að ýmsu sambærilegt við Hörpu greiðir 44 milljónir íslenskra króna í fasteignagjöld á ári, en Hörpu er gert að greiða 326 milljónir króna og yfirtökuáætlunin gerði ráð fyrir 180 milljónum á ári.

Ég tel því að okkar áætlanir hafi verið eðlilegar hvað þetta atriði snertir. Það skal tekið fram að stjórn Austurhafnar hefur ekki fjallað ítarlega um fasteignaskattinn og ekki gert neinar ályktanir þar um, framanskráð eru mínar skoðanir.

Mér þykir ásakanir HS um mat stjórnenda á rekstrarafkomu ansi þungar og ómaklegar. Upphaflegar áætlanir voru unnar af ýmsum aðkeyptum ráðgjöfum og voru vandlega unnar. Þegar kom að því að meta viðskiptaáætlanir bjóðendanna voru fengin tvö íslensku ráðgjafar fyrirtæki sem gáfu umsagnir um viðskiptaáætlanirnar. Viðhöfn átti í vissum erfiðleikum við að ná endum saman ekkert síður varðandi stofnkostnað heldur en rekstur eins og HS minnst á núna. Frá upphafi var ætlað að hafa ráðstefnur og aðstöðu fyrir þær í húsinu og töldu menn að það væri til bóta til lengri tíma lítið. Ég tek eftir því í viðtali við HS að hann virðist ekki ánægður með ráðstefnuaðstöðuna. Hvort sú ákvörðun var rétt eða ekki skal ég ekkert fullyrða um en hún var hluti af forsendum samnings ríkis og borgar um verkefnið. Hvað sem um gæði og framsýni upphaflegra áætlana má segja vil ég fullyrða að þær voru settar fram af heilindum. Nú er best að gefa stjórnendum Hörpu tólm til að gera áætlun til nokkurra ára og láta bíða umfjöllun um einstök álitamál þangað til hún kemur fram.

# Auktu möguleika þína

## Flugrekstrarfræði 46 einingar

Námið er sniðið að þörfum starfsmanna í flugtengdum rekstri og tekur tvö ár í dreifnámi með staðlotum. Námið er þróað af Tækniskólanum í samstarfi við Háskólann í Reykjavík og er til viðurkenndra háskólaeininga. Inntökuskilyrði eru starfsmenntun, stúdentspróf eða sambærilegt nám.

Kennsla hefst 15. ágúst.

Innritun er til 13. ágúst á [www.tskoli.is](http://www.tskoli.is).

## Útvegsrekstrarfræði 46 einingar

Námið er sniðið að þörfum sjávarútvegarins og tekur tvö ár í dreifnámi með staðlotum. Útvegsrekstrarfræði hentar þeim sem hafa starfsmenntun og reynt úr sjávarútvegi. Námið er þróað af Tækniskólanum í samstarfi við Háskólann í Reykjavík og er til viðurkenndra háskólaeininga. Inntökuskilyrði eru starfsmenntun, stúdentspróf eða sambærilegt nám.

Kennsla hefst 15. ágúst.

Innritun er til 13. ágúst á [www.tskoli.is](http://www.tskoli.is).

## Lýsingarfræði

Námið er 60 framhaldsskólæiningar og tekur tvö ár. Námið er skipulagt í samvinnu við PLDA, *Professional Lighting Design Association*. Námið tekur tvö ár í dreifnámi með staðlotum. Námsmat byggir á raunhæfum verkefnum.

Kennsla hefst 28. ágúst.

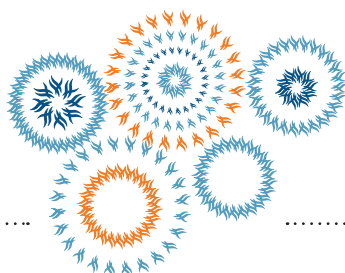
Innritun er til 25. ágúst á [www.tskoli.is](http://www.tskoli.is).

## Meistaraskólinn

Nám til iðnmeistarar í öllum iðngreinum.

Námið er dreifnám, þ.e. fjarnám með staðlotum.

Kennsla hefst 27. ágúst. Innritun stendur yfir.



Nánari upplýsingar fást í Endurmenntunarskólanum:  
Sími: 514 9601, [amp@tskoli.is](mailto:amp@tskoli.is), [www.tskoli.is](http://www.tskoli.is)

**Tækniskólinn**  
skóli atvinnulífsins



# Alltaf lágt verð



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**FEIN**  
**FEIN MULTIMASTER START**  
Multimaster start FMM 250. Sagar, slípar og sker. Aukahlutir fylgja. Fyrir handlagna sem vilja gæði á góðu verði.

**28.990,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**BOSCH**  
**BÚTASÖG**  
PCM 8S. 1200 W. 4700 snún./mín. Pv. 210 mm hjólsagarblað, með laser, borðframlengingu og fótum.

**49.995,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**Toolson**  
**LOFTHAMAR**  
PRO-AH 43. 1600 wött. 1500 snún./mín. Hjálpargrip sem hægt er að snúa. Flatur og oddmjör meitill fylgir.

**28.995,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**BOSCH**  
**RAFHLÖÐU BORVÉL**  
IXO IV. 3,6 volt. 180 snún./mín. 3,3 ah. 5 tíma hleðslutæki og skrúfbitar fylgja með.

**4.995,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**BOSCH**  
**STINGSÖG**  
PST 800 PEL. 620 wött. 500-3100 snún./mín. Skurðardýpt tré/stál 80 mm/6 mm. Með pendúl. Kemur í tösku.

**13.995,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**BOSCH**  
**HJÁMÍÐJUÐARI**  
FSX 200 INTEC. 240 wött. 125 mm snúningur. Gripvænt handfang. Innbyggð ryksuga. Snúningsþvermál 2,7mm. Kemur í tösku.

**14.995,-**



**5 ÁRA**  
BAUHAUS  
ABYRÐ

**BLACK & DECKER**  
**18V BOR/ SKRÚFVÉL**  
HP186F4LK-QW. 18W. 0-1200 snún./mín. Hámarks snúningstog 33 Nm. 24 stillingar. 1,5 Ah Lithium-rafhlaða.

**24.995,-**



**Kids Club**

Krakkar, það verða andlitsmálarar í **BAUHAUS** á laugardaginn frá kl 12-17 og maurinn mætir á svæðið.



**Er laus skrúfa, eða þarftu að bora...**

Hjá **BAUHAUS** bjóðum upp á fjölbreytt úrval af rafmagns-handverkfærum, hvort sem um er fyrir rafhlöðu eða beint í rafmagn og henta fyrir hvaða heimili sem er. Einnig erum við með gott úrval fyrir iðnaðarmanninn m.a. Dewalt, Bosch, Metabo og Black & Decker... borvélar, stingsagir, skrúfvélar, juðara, sverðsagir, hjólsagir, slípirokka og fræsara sem dæmi. Hvar annarstaðar en í **BAUHAUS** getur þú látið koma þér skemmtilega á óvart með ótrúlegu vöruúrvali

Auglýst verð gildir frá fimmtudeginum 9. ágúst til og með sunnudagsins 12. ágúst 2012. Gildir á meðan birgðir endast.



- GÆÐI
- ÞJÓNUSTA
- GJAFVERÐ
- VÖRUÚRVAL

# RISAUÚ

ÚTVÖRÞ  
BÍLHÁTALARAR  
BÍLMAGNARAR

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDI

**ALLT AÐ 75%**

UPPPVOTTAVÉLAR ELDVÉLAR  
PVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR  
HRAERIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL  
FRYSTIKISTUR PURRKARAR  
BLANDARAR VÖFFLUJÁRN  
OFNAR

## NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur með miklum afslætti

Smáraftæki á ótrúlegu verði – frá kr. 995

Philips sjónvörp með allt að 200.000 kr. afslætti

Panasonic sjónvörp með allt að 100.000 kr. afslætti

Whirlpool helluborð með allt að 50.000 kr. afslætti

Hátalarar fyrir Android og Apple með miklum afslætti

Medisana nuddtæki með allt að 50% afslætti

**TAKMARKAÐ MAGN**

*Fyrstur kemur – fyrstur fær!*

CASIO

Lenco

NAD

KENWOOD

PHILIPS

Panasonic

DENON

UNITED

BEKO

scan  
domestic

DVD SPILARAR BÍLTÆKI  
MP3 SPILARAR MAGNARAR  
PRÁÐLAUSIR SÍMAR HLJÓMBORÐ  
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR HEYRNARTÓL  
REIKNIVÉLAR

# HT IS SALLA

MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

# AFSLÁTTUR

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR HELLUBORÐ  
STRAUJÁRN RAKVÉLAR  
RYKSUGUR

Vidal Sassoon hárvörur með allt að 43% afslætti  
Kenwood brauðristar með allt að 40% afslætti  
Þvottavélar frá kr. 59.995  
Whirlpool ofnar í miklu úrvali  
á frábæru verði

Sjá allt  
úrvalið  
á [ht.is](http://ht.is)

**OPIÐ ALLA  
HELGINA!**

Laugardag 11-16 og sunnudag 13-17



**Heimilistæki**

[www.ht.is](http://www.ht.is)

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

wilfa Melissa friete Bauknecht elna exido VESTFRÖST indesit DeLonghi Whirlpool

# VINSÆLUSTU FARTÖLVURNAR OKKAR



## TOSHIBA

### HAGKVÆM MEÐ INTEL ÖRGJÖRVA

Ein allra bestu kaupin hjá okkur fyrir skólann og heimilið frá Toshiba. Sérstaklega gott verð vegna magnkaupa. 15,6" með Intel Dual Core örgjörva, 4 GB vinnsluminni og 320GB hörðum disk. Hægt að tengja tölvuna við sjónvarp eða hljómtæki í bestu gæðum með HDMI. Tífoldur gagnaflutningshraði í gegnum háhraða USB3 tengi. Windows 7 Home Premium. Mikið fyrir peninginn.

Toshiba C850-12V

69.990



### INTEL PENTIUM

**TOSHIBA** Toshiba C850-131

Ein af okkar vinsælustu fyrir skólann og heimilið. Hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium B950, 4GB minni og 500GB hörðum disk. Windows 7 Home Premium.

89.990

### 6GB MINNI OG 640GB DISKUR

15,6"

**TOSHIBA**

Toshiba SAT C855-11F

Kemur í flottum rauðum lit með Intel Pentium Dual Core örgjörva, 6GB vinnsluminni og stórum 640GB disk. Windows 7 Home Premium.

99.990



### NÝJASTA KYNSLÓÐ AMD



**TOSHIBA**

Toshiba SAT L850D-11M

Kemur með nýjstu kynslóð af AMD A6 örgjövanum, 4400M og AMD HD7520G grafikkjarna. Kemur í flottum lit og með 1600MHz DDR3 vinnsluminni. 6,5 klst. rafhlöðuending.

99.990



### ÓDÝRASTA INTEL CORE i3

acer

Acer Aspire 5749G-2354G

Intel Core i3 2350M SandyBridge örgjörvi sem er öflugri en eldri gerðir með endurbættri Intel HD3000 skjástýringu. 500GB harður diskur.

99.990

### HVÍT MEÐ INTEL CORE i3

13,3"

**TOSHIBA**



Toshiba L830-10F

Flott 13,3" fartölva með öflugum Intel Core i3 örgjörva og allt að 6,5 klst. rafhlöðuendingu. Stór 500GB harður diskur.

109.990



Opið í verslunum um allt land á laugardag frá 11-16 en 13-17 á sunnudag á Suðurlandsbraut

6 VERSLANIR  
UM ALLT LAND

0% VEXTIR  
Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI



# MEIRA ÚRVAL Á LÆGRA VERÐI!

OPIÐ ALLA  
HELGINA  
Á SUÐURLANDSBRAUT



INTEL CORE i5  
IVY BRIDGE

**TOSHIBA** Toshiba Satellite L850-1CX

Mjög öflug vél með nýjstu kynslóð af Intel Core i5 3210M örgjörvanum og bættri skjástýringu með Intel HD4000 og DirectX11. 4GB 1600MHz DDR3 minni sem er stækkanlegt í 16GB, 640 GB harður diskur, 2x USB 3 tengi og HDMI til að tengja við sjónvarp og hljómtæki.

**129.990**

HAGKVÆMSTA  
ULTRABOOK

acer

Acer Aspire S3-951

Ótrúlegt verð á Ultrabook fartölvu með Intel Core i3 örgjörva, 4GB vinnsluminni, stórum 500GB hörðum disk. Aðeins nokkrir millimetrar á þykkt og fislétt í skólann eða á ferðina. Virkilega góð kaup.

**139.990**



AMD RADEON SKJÁKORT

**TOSHIBA** Toshiba SAT L850-14J

Kemur með Ivy Bridge Intel Core i5 3210M örgjörva og AMD Radeon HD7670M skjákorti með 1GB minni. 4GB 1600 MHz DDR3 minni og 640GB harður diskur.

**139.990**



13,3"

EIN FLOTTASTA ULTRABOOK

**ASUS** Asus Zenbook UX32A-R3001V

Örþunn 13,3" fartölva með burstaðri stálumgjörð sem er í senn létt og meðfærileg. Bæði töff og kraftmikil. Kemur með Intel Core i3 2367M örgjörva, 4 GB minni og 500 GB hybrid SATA3 diskur með 24GB SSD. Ekki spillir fyrir að hún er með allt að 7 tíma rafhlöðuendingu.

**169.990**

EIN SÚ ÖFLUGASTA  
MEÐ i7



**TOSHIBA** Toshiba L855-10U

Ódýrasta i7 fartölvun í Toshiba línunni. IvyBridge Intel Core i7 Quad Core 3610QM örgjörvi, AMD Radeon HD7670M skjákort og 640 GB harður diskur.

**149.990**



TVÖFALT VINNSLUMINNI

MacBook Pro Z0MT

Glæný 13" Macbook Pro með nýjstu kynslóð af Intel i5 örgjörvanum, háhraða USB tengi og Thunderbolt. Við bjóðum hana með 8GB vinnsluminnis í stað 4GB.

**229.990**



**TÖLVU  
LISTINN**

REYKJAVÍK  
SUÐURLANDSBRAUT 26  
Sími 414 1700

AKUREYRI  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

EGILSSTAÐIR  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

KEFLAVÍK  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

SELFOSS  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

HAFNARFJÖRDUR  
REYKJAVÍKURVEGI 66  
Sími 414 1750



**KATRÍN SIGURÐARDÓTTIR** Er langt komin í undirbúningi fyrir Feneyjartvíæringnum sem haldinn verður eftir tíu mánuði og spár að verkið eigi eftir að koma á óvart. „Þetta verk verður eins og önnur verk sem ég hef gert en um leið allt öðruvísi.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# Að sjá í gegnum yfirborðið

**Katrín Sigurðardóttir** myndlistarmaður verður fulltrúi Íslands á Feneyjartvíæringnum að ári en fyrir tveimur árum hélt hún sýningu í Metropolitan-safninu í New York. Katrín er með vinnustofu þar í borg en er í stuttu frí á Íslandi. Hún sagði *Bergsteini Sigurðssyni* frá undirbúningi tvíæringssins og sjónhverfingum yfirborðsins sem sé gegnumgangandi stef í öllum hennar verkum.

**F**erill Katrínar Sigurðardóttur myndlistarmanns hefur verið á miklu flugi undanfarin misseri. Fyrir tveimur árum hélt hún sýningu í Metropolitan Museum of Art í New York (og er annar tveggja Íslendinga sem safnið hefur keypt verk af) og nokkru áður í PS1-safninu, auk annarra sýninga í Chicago, Brasilíu og Frakklandi svo fátt eitt sé nefnt. Hún er nú með með tvær sýningar í undirbúningi: aðra fyrir gallerí í New York – Eleven Rivington – og svo auðvitað Feneyjartvíæringnum þar sem hún verður fulltrúi Íslands á næsta ári.

Verkið sem hún er að vinna fyrir sýninguna í New York hefur verið nokkur ár í smíðum og er gert út frá húsi í Hlíðunum, æskuheimili Katrínar.

„Þetta er sjálfsævisögulegt verk, já,“ segir Katrín á vinnustofu sinni við Holtsgötu. „Heimilið er klassískt viðfangsefni og nokkuð sem hefur algilda skírskotun. Oft eru verk mín sértæk og vísa í ákveðna staði; stundum eiga staðirnir sér fyrirmynd eða eru hálfraunverulegir. En í þessu tilfelli er ég að taka þetta ákveðna hús og taka söguna úr því og gera að abstrakt formi.“

## Langt komin fyrir tvíæringinn

Nú eru um tíu mánuðir þangað til sýning Katrínar verður opnuð á Feneyjartvíæringnum. Hún segir verkið vera komið á góðan rekspól. „Við erum um það bil hálfnuð, sem er nokkuð gott.“ Hún vill hins vegar lítið segja um verkið enn sem komið er, annað en að sýningin eigi ábyggilega eftir að koma á óvart.

„Þetta verk verður eins og önnur verk sem ég hef gert en um leið allt öðruvísi. En ég vil síður ræða hugmyndina enn sem komið

er, það er eins og að gefa barni nafn áður en það er fætt.“

Spurð um muninn á að taka þátt í Feneyjartvíæringnum og að halda einkasýningu segist Katrín fyllilega meðvituð um að á Feneyjartvíæringnum sé hún fulltrúi.

„Ég er ekki bara að gera þetta í eigin nafni; þetta snýst ekki bara um áhorf eða að vekja athygli á mér og mínum verkum, heldur að ég mæti þarna sem fulltrúi samfélags listamanna á Íslandi.“

hugann að því hvernig sé hægt að sameina tvo staði þar sem maður getur ekki verið samímis.“ Í tilfelli Katrínar á það ekki aðeins við um hlutbundna staði heldur einnig hið óhlutbundna, minnið og fortíðina. „Mér finnst spennandi að velja því fyrir mér hvernig maður samtvinnar fortíðina og nútíðina – hvernig er hægt að hnoða því saman í eitt verk? Svo kemur þetta saman með efnisaðferðum mínum, hvernig ég byggji og bý til. Frásögnin og efnis-

– hlutur sem er bara yfirborð. Ef maður einblínir á yfirborðið nær það oft að gabba mann; maður hugsar ekki um það sem yfirborð, heldur sem vidd eða rými, einhvers konar veruleika. En veki maður athygli á að þetta sé bara yfirborð þá erum við farin að tala um allt annað – hvernig sjónhverfingin verður til og um leið hvernig við sjáum, hvernig við munum og hvernig við túlkum. Þess vegna er ekki hægt að tala um módelin sem

Katrín er með vinnustofu í New York og ver tíma sínum nokkurn veginn jafnt þar í borg og á Íslandi. Það er hægara sagt en gert að hasla sér völl í New York, enda óvíða jafn margir myndlistarmenn um hituna. Katrín segir lykilinn að velgenginni fyrst og fremst vera vinnu-semi.

„Hlutverk listamannsins er að vinna verkin sín og gera þau vel – eins og gildir um allt. Ég hef alltaf unnið mikið og látið myndlistina ganga fyrir. En það er erfitt að fá athygli sem listamaður upp á eigin spýtur, þar þurfa aðrir að koma að; fólk sem trúir að maður hafi eitthvað fram að færa, svo sem fólk innan gallería, skrifbentar, sýningarstjórar og svo framvegis. En það sem skiptir mestu máli er að fá áhorf – að fólk sjái verkin manns. Ég lít svo á að fyrir mig sem listamann sé takmarkinu náð þegar verk mín koma fyrir augu fólks. Og ég hef verið mjög lánsöm að þessu leyti.“

„Hlutverk listamannsins er að vinna verkin sín og gera þau vel – eins og gildir um allt. Ég hef alltaf unnið mikið og látið myndlistina ganga fyrir. En það er erfitt að fá athygli sem listamaður upp á eigin spýtur, þar þurfa aðrir að koma að; fólk sem trúir að maður hafi eitthvað fram að færa, svo sem fólk innan gallería, skrifbentar, sýningarstjórar og svo framvegis. En það sem skiptir mestu máli er að fá áhorf – að fólk sjái verkin manns. Ég lít svo á að fyrir mig sem listamann sé takmarkinu náð þegar verk mín koma fyrir augu fólks. Og ég hef verið mjög lánsöm að þessu leyti.“

## Vinnur öðruvísi heima en úti

Katrín kveðst þakklát fyrir að geta unnið jöfnum höndum í New York og á Íslandi. „Það er mjög gefandi og ég vinn á mjög ólíkan hátt eftir því hvar ég er. Úti vinn ég oft að stærri framleiðslu því ég hef stærri vinnustofu. Þegar ég er hér heima er ég meira að teikna, hugsa og búa verkin til í höfðinu á mér.“

Hún segir allan gang á því hversu mikinn þátt hún taki í að búa til verk sín; stundum leggi hún upp með hugmynd sem hún feli samstarfsfólki sínu að framkvæma; í öðrum taki hún virkan þátt frá upphafi til enda og hugi að smæstu smáatriðum. „Þetta er eiginlega hvort tveggja. Það verður til hópur af fólki í kringum hvert verk og ég er hluti af honum; er bara verkamaður eins og hinir.“

Nema hún ræður.

„Já, ég ræð.“



Úti vinn ég oft að stærri framleiðslu því ég hef stærri vinnustofu. Þegar ég er hér heima er ég meira að teikna, hugsa og búa verkin til í höfðinu á mér.

Með tvær sýningar í farvatninu á næstu mánuðum sér Katrín ekki fram á að sýna hér á Íslandi áður en hún fer til Feneyja. „Nei, en um leið og sú sýning hefur runnið sitt skeið úti verður hún sett upp og sýnd hér. Og ég hlakka mjög mikið til að sýna þetta verk á Íslandi!“

## Efni og innihald verða eitt

Talið berst að fagurfræðinni í verkum Katrínar sem hverfast gjarnan um hið manngerða umhverfi en snúa upp á sjónarhorn áhorfandans og setja í nýtt sambengi, til dæmis með bjögum á stærðarhlutföllum. Hún leitar fanga í byggingarlist, borgarskipulagi, kortagerð og landslagsskrásetningu og nýtir sér gjarnan módelsmíði.

„Ég held að þessi fagurfræði hafi þróast smátt og smátt,“ segir hún. „Eflaust hefur það haft með það að gera að ég hef dvalið mikið erlendis og flakkað mikið á milli Íslands og Bandaríkjanna aðallega. Eins og líklega flestir, sem eru í þeirri stöðu, leiðir maður

gerðin sameinast og verða eitt. Það er ekki hægt að skilja að innihald og efni.“

## Sjónhverfing yfirborðsins

List Katrínar er skilgreind sem hugmyndalist en hún er ekki auðflokkaður listamaður; verk hennar eru oft innsetningar sem samanstanda af módelum með sterka skírskotun í málverkið. Katrín segir það sjálfsagt stafa af því að upphaflega byrjaði hún í tvívíðri list, málverkinu.

„Skúlptúrarnir mínir eru flatir á vissan hátt, hafa framhlið og bakhlið, og það tengist hugmyndinni um málverkið. Ég fór á ákveðnu stigi að hafa áhuga á málverkinu sem hlut – annars vegar framhliðin með sitt yfirborð sem býr til eins konar sjónhverfingu um dýpt og hins vegar bakhliðin með tómmum striga, sem sýnir hvernig þessi sjónhverfing er búin til.“

Ég er alltaf að fjalla um þetta á einhvern hátt; þetta er gegnumgangandi stef í verkum mínum

eftirlíkingar, jafnvel þótt þau byggja á fyrirmyndum. Þau eru hins vegar um eftirlíkingar – um þá iðju að líkja eftir.“

## Alltaf látið myndlistina ganga fyrir

Það hefur verið mikið annríki hjá Katrínu undanfarin misseri, því auk sýningarinnar í Metropolitan-safninu hefur hún haldið fjölmargar einkasýningar; í New York og Chicago, Brasilíu og Frakklandi. Hún hefur náð langt síðan hún hélt sína fyrstu einkasýningu hjá Sævari Karli árið 1993.

„Það er gaman að rifja upp þessar gömlu sýningar, þá var ég að vinna á allt annan hátt en í dag. Í þá daga voru sýningarnar meiri einstaklingsverkefni sem hefur sína kosti, til dæmis mikið persónulegt frelsi. Í gegnum tíðina hafa verkefni orðið miklu stærri og fleiri sem koma að þeim – þetta eru að miklu leyti hópverkefni. Ég er þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til að vinna á mismunandi forsendum.“

# VIÐ ÓSKUM ÍSLENDINGUM TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN OG BJÓÐUM UPP Á GLEÐIFLUG!

KÖBEN / LONDON FRÁ:

**14.900 KR.\***

Í tilefni dagsins bjóðum við fjölda flugsæta til London og Köben á hinsegin verði, frá aðeins **14.900 kr.**, aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

**Bókunartímabil:** Í dag frá kl. 12.00-23.59

**Áfangastaðir:** Kaupmannahöfn og London.

**Ferðatímabil:** 12. ágúst-30. september.

Pú bókar á [www.icelandexpress.is](http://www.icelandexpress.is)

\*Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

Takmarkað sætaframboð, valdar dagsetningar og valin flug.

ICELAND EXPRESS  
ER STOLTUR  
STYRKJARADILI  
HINSEGIN DAGA  
Í REYKJAVÍK

**12**  
TÍMA TILBOÐ  
- hefst á hádegi -

**Iceland Express**   
-lækkar verð





**MOSES HIGHTOWER** Sveitin heldur útgáfutónleika í Iðnó fimmtudaginn 16. ágúst og nokkrir fleiri tónleikar fylgja í kjölfarið. Frá vinstri: Daníel Friðrik Böðvarsson gítarleikari, Andri Ólafsson, bassaleikari og söngvari, Magnús Tryggvason Eliassen trommari og Steingrímur Karl Teague, hljómborðsleikari og söngvari.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# Þurfum að hafa fyrir hlutunum

Sálarpopsveitin **Moses Hightower** sendi í vikunni frá sér sína aðra breiðskífu, sem ber titilinn Önnur Mósebók, og heldur útgáfutónleika í Iðnó á fimmtudag. *Kjartan Guðmundsson* ræddi við Andra Ólafsson og Steingrím Karl Teague, meðlimi sveitarinnar.

**Þ**egar blaðamaður hittir þá Andra Ólafsson og Steingrím Karl Teague úr hljómsveitinni Moses Hightower yfir kaffibolla er einungis liðinn um stundarfjórðungur síðan íslenska handknattleikslandsliðið féll úr leik á Ólympíuleikunum í London.

Andri, sem leikur á bassa og syngur, og Karl, sem er hljómborðsleikari og þenur raddböndin einnig, voru þó ekki meðal þeirra fjölmörgu sem sátu sveittir og gargandi yfir leiknum við Ungverja sem lauk svo miður far-

formaður frjálsíþróttadeildar Ármanns.

Þá er töluvert um áhuga á NBA-körfuboltadeildinni bandarísku í kringum sveitina, eins og Steingrímur útskýrir. „Maggi trommari [Magnús Tryggvason Eliassen] er með gríðarlegt blæti fyrir „vintage“ NBA-fatnaði og á það til að koma fram á tónleikum í Charlotte Hornets-alklæðnaði.“ Blaðamaður bendir á að þetta ákveðna félag hafi flutt sig um set fyrir allmörgum árum og leiki nú undir nafninu New Orleans Hornets. „Já, en Charlotte Hornets lifir í Magga,“ segir Steingrímur. „Danni [Daní-

á kontrabassa í Amsterdam og Danni stundar gítarnám í Berlín.“

**Andri:** „Maggi trommari er líka duglegur við að fara til útlanda og spila og tekur skrepitúra til ólíklegustu landa. Hann spilar auðvitað með mun fleiri hljómsveitum en Moses Hightower, til dæmis Tilbury, Sin Fang, ADHD, Amiinu og Borko.“

**Steingrímur:** „Það er orðið dálítið erfitt að átta sig á þessu. Ég geri yfirleitt ráð fyrir því að Maggi sé í öllum hljómsveitum þangað til annað kemur í ljós. Ég starfa sjálfstætt sem þýðandi og er líka í reggisveitinni Ojba

„Við vorum varla orðnir að hljómsveit þegar fyrsta platan okkar kom út fyrir tveimur árum. Við höfðum reyndar spilað mikið saman en komumst að því hvað við vorum að gera um leið og við gerðum það. Á nýju plötunni mótuðum við ákveðnari stefnu, þar á meðal að reyna að gera ekki sömu plötuna aftur, en auðvitað heyrir vel að þetta er sama bandið.“

sælega enda gaf sveitin út sína aðra breiðskífu á fimmtudaginn og því mikið um að vera. „Við heyrðum blálökin á lýsingunni á leiknum í bílnum,“ segir Andri og bætir við að allur gangur sé á því hvort meðlimir Moses Hightower fylgist með íþróttum eður ei. „Sjálfur er ég dálítill skylduáhorfs-íþróttááhugamaður en hef reyndar mjög gaman af frjálsum íþróttum, þar sem bræður mínir þrír eru allir frjálsíþróttanóttarar og einn þeirra meira að segja

el Friðrik Böðvarsson gítarleikari er líka íþróttafíkill en talar minna um það.“

#### Allir á landinu

*Nýja platan ykkar, Önnur Mósebók, kom út á fimmtudaginn og hefur hlotið fyrirtaks dóma. Fylgir því ekki mikið annríki að standa í slíkri útgáfu?*

**Steingrímur:** „Þetta kemur í hryðjum. Núna erum við til dæmis allir á landinu, sem er afar sjaldgæft. Andri er að læra

Rasta, sem er að gefa út plötu á næstunni. Þegar Danni er á landinu starfar hann með nánast öllum hljómsveitum á Íslandi og Andri er með swingband í Hollandi.“

**Andri:** „Já, og swingbandið mitt spilar einmitt á Íslandi í ágúst í samstarfi við gríðarsterka lindihoppensu landsins. Ég dansa reyndar ekki sjálfur heldur læt konuna mína um það.“

**Steingrímur:** „Ég veit ekki hversu oft ég hef komið í heim-



**SJALDGÆF SJÓN** Afar sjaldgæft er að allir meðlimir Moses Hightower séu í einu á landinu.

sókn til ykkar og konan þín hefur verið að horfa á einhver úrkynjuð Youtube-myndbönd af fólki að taka heljarstökk.“

*Þannig að væntanlega þarf samstillt átak til að ná ykkur*

*öllum saman í eigin persónu. Þið hafið líka haldið fremur fáa tónleika, í það minnsta miðað við marga aðra, frá því fyrsta platan ykkar, Búum til börn, kom út fyrir tveimur árum og meðlimir*

sveitarinnar kannski ekki verið sérlega áberandi þótt lögin ykkar hafi notið mikilla vinsælda?

**Steingrímur:** „Nei, enda er engin ástæða til þess að vera áberandi.“

**Andri:** „Vissulega þarf samstillt átak til að ná okkur saman og við hefðum spilað meira ef við hefðum allir verið á landinu, enda var stór hluti plötunnar unninn á Internetinu, stundum á síðustu stundu. Við lögðum grunnana allir saman „læf“ í stúdíóinu hjá Magnúsi Óðer á segulband, sem okkur fannst gera heilmikið fyrir hljóminn á plötunni, en megnið af til dæmis söngnum var tekið upp annaðhvort í Amsterdam eða Steini einn síns liðs hér í Reykjavík.“

**Steingrímur:** „Já, bograndi niðri í kjallara. Við erum farnir að kunna ágætlega á þetta fyrirkomulag.“

**Andri:** „En það er allt að því slítandi að vinna plötur á þennan hátt. Svólítið eins og að spila handboltaleik í sandölum eða lopapeysu. Maður veit hvað þarf að gera og vinnur að því hörðum höndum en það tekur miklu lengri tíma. Það er líka seinlegra að fá lýðræðið til að virka, til dæmis að taka sameiginlegar ákvarðanir, ef bæjarstjórnin eða Alþingi hittist aldrei.“

#### Kennararnir svag fyrir bandinu

Hvernig samræmist hljómsveitarstússið náminu í Hollandi?

**Andri:** „Ég hef oft komið seint frá Íslandi og þurft að útskýra fjarveruna, svo óhjákvæmilega vita kennararnir mínir af Moses Hightower. Þeir eru reyndar mjög svag fyrir hljómsveitinni.“

**Steingrímur:** „Einn þeirra, slagverksleikarinn og hljóðfærasmíðurinn Bart Fermie, spilar meira að segja á plötunni okkar.“

**Andri:** „Annars er lífið í Hollandi frekar ljúft. Ég og konan mín [Sigríður Ása Júlíusdóttir, sem er grafískur hönnuður og hannaði umslögin á báðum plötum Moses Hightower] vorum svo heppin að komast bæði inn í skólana sem við sóttumst eftir. Reyndar er mikill skortur á húsnæði fyrir námsfólk í Amsterdam, ekkert aðgengilegt kollégí-kerfi eins og víða í Evrópu, og meðan beðið er eftir íbúð er algennt að fólk flækist milli skítafbúða á uppsprengdu verði.“

**Steingrímur:** „Ég veit um einn nema í Amsterdam sem reiddi sér húsnæði með því að passa gamalt sendiráð fyrir hústökufólki. Hann var einn í risastóru glæsihýsi en það var engin sturta í húsinu, svo hann þurfti að leiða slöngu í gegnum marmaraveggi og baða sig í bala í þvottahúsinu. Húsið var fullt af risastórum herberjum sem voru öll tóm fyrir utan fatahrúgu og trommusettið hans.“

Þegar maður er hættur að taka eftir Rauða hverfinu og öllum hassbúllunum er Amsterdam afskaplega fín borg. Til dæmis er mjög gott að geta hjólað alls staðar. Eg gæti trúað að Amsterdam sé hjólavænasta borg í Evrópu.“

#### Knúnir áfram af ótta

Hvernig kemur nafnið á plötunni, Önnur Mósebók, til?

**Steingrímur:** „Liggur þessi titill ekki beint við?“

**Andri:** „Já, því þetta er okkar Exódus. Nei, ég segi svona.“

**Steingrímur:** „Það héldu reyndar margir að við værum einhvers konar Fíladelfíusafnaðarhljómsveit þegar fyrsta platan kom út, vegna Moses-nafnsins, en yfirleitt var það fólk sem hafði ekki heyrt í okkur.“

**Steingrímur:** „Við vorum varla orðnir að hljómsveit þegar fyrsta platan okkar kom út fyrir tveimur árum. Við höfðum reyndar spilað mikið saman en komumst að því hvað við vorum að gera um leið og við gerðum það. Á nýju plötunni mótuðum við ákveðnari stefnu, þar á meðal að reyna að gera ekki sömu plötuna aftur, en auðvitað heyrir vel að þetta er sama bandið. Önnur Mósebók er líklega aðeins ágengari en Búum til börn, sem var svo voðalega kurteis.“

**Andri:** „Við erum aldrei neitt rosalega fljótir að neinu, þurfum að hafa dálítið fyrir hlutunum, og sérstaklega eru textarnir [sem Andri og Steingrímur semja] lengi að fæðast. Lögin okkar koma á undan textunum, sem er seinlegra, og eftir síðustu plötu lofuðum við sjálfum okkur því að semja lög og texta samhliða. Það gekk ekki eftir og við þurftum að rembast við að klára textana.“

*En eru íslenskir textarnir ekki einmitt eitt af því sem gagnrýndur og fleiri hafa hrósað ykkur fyrir?*

**Steingrímur:** „Við erum aðallega knúnir áfram af ótta við að textarnir séu ömurlegir. En textarnir á nýju plötunni fjalla um fleiri hluti en á fyrstu plötunni.“

#### Erykah Badu áhrifavaldur

Moses Hightower á rætur sínar að rekja til Menntaskólans í Hamrahlíð, þar sem þrír af fjórum meðlimum stunduðu nám. Hvernig lágu leiðir ykkar saman þar?

**Andri:** „Við kynntumst í raun í gegnum ýmsar hljómsveitir sem urðu til innan veggja skólans. Ég er sveitastrákur, ólst upp í Landeyjum þar sem ég lærði á klarinett og píanó og söng í kórum.“

**Steingrímur:** „Þú varst líka vandræðalega góður í að spila á hljómborðströmmur.“

**Andri:** „Já, ég var einna helst að nördast í því í sveitinni. En þá stefndi ég ekki að því að hella mér út í tónlistina heldur ætlaði ég að verða verkfræðingur. Þegar ég þurfti að fara að læra

heima í stærðfræði í MH urðu hljóðfærin skyndilega mun meira freistandi.“

**Steingrímur:** „Þegar ég náði eina eðlisfræðiáfanganum sem ég þurfti að taka í MH tók kennarinn í höndina á mér og horfði hræður í augun á mér, því hann var svo viss um að ég myndi falla.“

**Andri:** „Í MH varstu bæði rokkhundur og kórdrægur.“

**Steingrímur:** „Já, í rokkhljómsveitinni sem ég var í olli það vissri spennu þegar ég mætti of seint á æfingar því ég var að syngja einhver angurvær kórlög.“

*En hvernig kom til að þið lögðuð sálarpoppið fyrir ykkur?*

**Steingrímur:** „Mitt sálaraugnablik var þegar ég fór á Hróarskelduhátíðina til að sjá Alec

Empire, Slayer og eitthvað fleira subbulegt og svaðalegt. Þar villtist ég inn á tónleika með Erykah Badu og það má segja að það hafi breytt lífi mínu.“

**Andri:** „Ætli ég hafi ekki verið í 8. eða 9. bekk þegar ég keypti plötu með Jagúar. Ég hlustaði mikið á plötuna og áhrifavalda hljómsveitarinnar í menntaskóla og við vorum litaðir af þessu þegar við byrjuðum að vinna saman. Sammi Jagúar spilar einmitt á nýju plötunni okkar, svo þetta bitur allt í skottið á sér.“

*Hvernig sjáðið þið svo framtíð Moses Hightower fyrir ykkur?*

**Steingrímur:** „Við erum ekki með kvartaldarplan en það kemur potþétt önnur plata frá okkur.“

**Andri:** „Já, við reynum að halda dampi.“



# Eina mótið þar sem þú getur bókað fugl!

## Opna Iceland Express mótið í Leirunni 16. ágúst

Opna Iceland Express mótið verður haldið í Leirunni fimmtudaginn 16. ágúst. Skráðu þig á [golf.is](http://golf.is), það kostar aðeins 5.900 kr. að vera með. Fjöldi glæsilegra vinninga fyrir 1.-3. sæti hjá báðum kynjum auk skemmtilegra aukavinninga og teiggjafa.

Iceland Express  
**Golf**

#### Þú gætir unnið einhvern eftirfarandi vinninga:

- Flugmiðar fyrir 2 með Iceland Express
- Fatnaður frá Cintamani
- Símar frá Vodafone
- Gjafabréf frá Tapasbarnum
- Gjafabréf frá Fiskmarkaðnum
- Gjafabréf fyrir gistingu og kvöldverð á Radison SAS
- Gjafabréf frá NTC
- Gjafapakkingar frá Forval heildverslun



### SPÁNN

ALICANTE/PERALEJA

Ferðatímabil: 1. sept.-13. okt.  
Vikuferðir í samstarfi við Spánargolf

Gisting: Einbýlishús með tveimur svefnherbergjum við golfvöllinn og 300 m<sup>2</sup> einkagarði með útisundlaug

Verð á mann m.v. 8 í húsi  
**154.000 kr.**

Innifalið: Flug með sköttum og öðrum greiðslum, gisting í 7 nætur og ótakmarkað golf. Hægt er að bæta við akstri og kvöldverði.



### BRETLAND

3 ferðir í haust

Gisting: 4\* Lingfield Park Marriott hotel

Verð á mann í tveggja manna herbergi  
**105.900 kr.**

Innifalið: Flug með sköttum og öðrum greiðslum, gisting í 3 nætur, morgun- og kvöldverður og 3 golfhringir.



### KYNNING Á STAÐNUM

Komdu og hittu fulltrúa frá Spánargolfi og frá hótelnunum Lingfield Park Marriott og Mannings Heath Golf Club sem verða hjá okkur fimmtudaginn 16. ágúst til að kynna þá kosti sem eru í boði.

Söluskrifstofu Express ferða, kl. 9-12  
Golfvöllinum Leirunni, kl. 13-17

**Express ferðir**

590 0100 | [www.expressferdir.is](http://www.expressferdir.is)

# Fegurðin í því stóra og smáa

**Náttúran** var þema þriðja hluta sumarmyndakeppni Fréttablaðsins. Þátttaka var geysigóð og ber þess órækt vitni að náttúran höfðar til þeirra fjölmörgu sem ferðast um landið okkar með myndavélar. Hlutskarpastur varð Guðmundur Árnason í Reykjanesbæ sem á forsíðumynd blaðsins í dag og hlýtur tvo farmiða með flugfélaginu Wow Air til Evrópu að launum.



## Fyrstu skrefin í 1. sæti

**H**vað segirðu, það er æðislegt!“ segir handhafi fyrstu verðlaunanna, Guðmundur Árnason, kátur þegar hann fær þær fréttir að hann sé á leiðinni út í heim fyrir mynd sína af sandlóunga sem hann nefnir Fyrstu skrefin. „Hann stillti sér upp þessi ungi og foreldrarnir sveimuðu í kringum mig,“ segir Guðmundur sem tók verðlaunamyndina 20. júlí rétt ofan við höfnina á Grenivík.

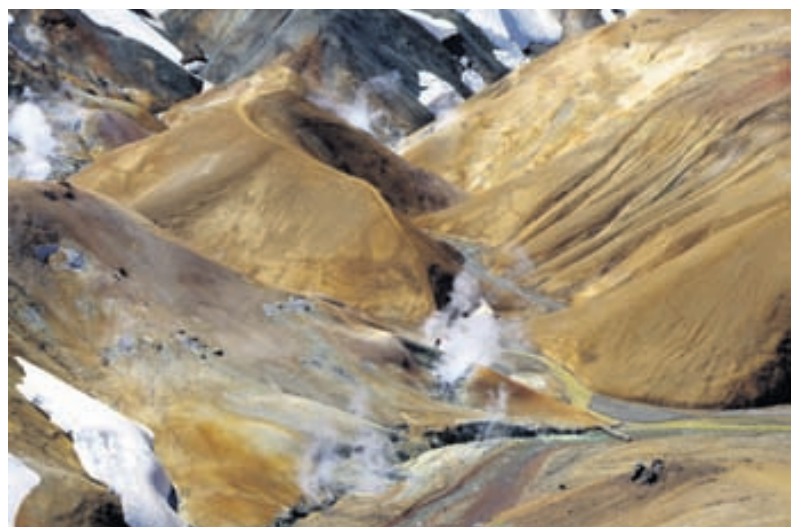
Guðmundur vinnur í vopnaleitinni í Leifsstöð en kveðst vera áhugaljósmyndari með atvinnumannaáhuga. „Ég fékk algera myndabakteríu eftir að ég keypti mér Nikon D-90 myndavél í ágúst í fyrra. Svo fjárfesti ég í D-800 í apríl í vor sem er enn fullkomnari vél og síðan er ég óstöðvandi. En þetta er í fyrsta skipti sem ég sendi myndir í svona keppni.“



**2. SÆTI** Gunnar Jónatansson smellti þessari mynd af Seljalandsfossi í sumar. Hann kveðst vera að sækja í sig veðrið í myndatökunum en þó aldrei hafa tekið þátt í samkeppni fyrr.



**4. SÆTI** Valdís Leifsdóttir skokkaði upp á Vífilsfell á forsetakosningadaginn og fangaði útsýnið yfir höfuðborgina og Faxaflóann, með fjallgöngumann í forgrunni en Snæfellsjökul út við sjóndeildarhring.



**5. SÆTI** Silke Schrom var í Kerlingarfjöllum 16. júlí í sumar. Hún skynjaði sterkt smæð mannsins gagnvart því stóra í náttúrunni og varð hugsað til Davíðssálms 8.4+5.

Verðlaun fyrir **1. sætið** eru farseðlar fyrir tvo til Evrópu með flugfélaginu Wow Air. Þeir sem fengu **2. og 3. verðlaun** hljóta gjafakort með leikhúsmiðum fyrir tvo í Borgarleikhúsið. Dómnefndina skipuðu **Vilhelm Gunnarsson**, ljósmyndari Fréttablaðsins, **Steinunn Stefánsdóttir** aðstoðarráttgjafi og **Hólmfríður Sigurðardóttir** blaðamaður.

Næsta þema: Svona er sumarið

ljósmyndasamkeppni@frettabladid.is



**3. SÆTI** „Ég var búinn að liggja dálitla stund við Skorradalsvatn með kriuungann í fókus og bíða eftir að foreldrið kæmi með fæðu. Samt hef ég oft legið lengur yfir fuglum,“ segir Kári Kolbeinsson sem tók þessa mynd.

**30%  
AFSLÁTTUR**

Koddi  
50 x 70 sm.  
**2.995**

**ANDADÚNSÆNG**

**KRONBORG®**  
OF DENMARK

**KRONBORG COMFORT  
ANDADÚNSÆNG**

Mjög góð sæng, fyllt með 60% af dúni og 40% af fiðri. Þyngd: 900 gr. Má þvo við 60°C. Sæng: 135 x 200 sm. fullt verð **9.995** nú **6.995**  
Koddi: 50 x 70 sm. **2.995**

FULLT VERÐ: 9.995

**6.995**

4341004

4011550

**SÆNGURVERASETT**

Efni: 100% polyestermikrófíber.  
Stærð: 140 x 200 sm. og 50 x 70 sm. Fæst í 3 litum.

131-3936210

FULLT VERÐ: 1.995

**995**

**50%  
AFSLÁTTUR**

**ÖKKLASOKKAR**

Flottir, svartir ökklasokkar. 10 pör í bunti. Stærðir: 35-41.

10 PÖR ÁÐUR: 1.295

**775**

**40%  
AFSLÁTTUR**

20112-001

# ÚTSALA!

*Sweet Dreams*

90 x 200 sm. **69.950**  
120 x 200 sm. **49.950**  
140 x 200 sm. **109.950**  
153 x 203 sm. **119.950**  
183 x 203 sm. **89.950**

**Kári Steinn  
Karlsson  
Hlaupari**



**SPARIÐ  
40.000**

120 X 200 SM. FULLT VERÐ: 89.950

**49.950**

801-11-1010

**STÆRD: 120 X 200 SM.**

**FÆTUR OG BOTN FYLGJA**

**SWEET DREAMS AMERÍSK DÝNA**  
Vönduð og góð dýna með sterkri hliðarstyrkingu. Í efra lagi er áföst 10 sm. þykk yfirdýna úr hágæða svampi. Í neðra lagi eru u.þ.b. 140 BONNELL gormar pr. m<sup>2</sup>. Fætur og botn fylgja með.

**RAFMAGNHÆGINDASTÓLL**

Rafmagnshægindastóll með brúnu mikrófíber-áklæði. Bak og skemill með fjarstyringu. Upplýfting fyrir þá sem kjósa.

888000443

FULLT VERÐ: 99.950

**69.950**

**30%  
AFSLÁTTUR**

**BORÐSTOFUSTÓLL**

FULLT VERÐ: 8.995

**5.995**

Fallegur borðstofustóll með brúnu PU áklæði og ljósum fótum.

708-11-1029

**33%  
AFSLÁTTUR**

**TILBOÐIN GILDA TIL 15.08.12**

# Breytti eyðimörk í aldingarð

Nátthagi í Ölfusi var nauðbitinn mói fyrir aldarfjórðungi en þar dafna nú epla-, kirsuberja- og plómutré í iðjagrænum skógi sem teygir sig yfir tíu hektara lands. *Hólmfríður Helga Sigurðardóttir* og *Vilhelm Gunnarsson* ljósmyndari heimsóttu fyrsta ábúanda jarðarinnar, **Ólaf Sturlu Njálsson**, og fræddust um hans hjartans mál, sem öll hverfast um náttúruna í sínum fjölbreytilegu myndum.

Þeir sem leggja stund á trjá- og garðrækt þekkja margir hverjir til Ólafs Sturlu Njálssonar. Undanfarin 25 ár hefur hann búið í Nátthaga í Ölfusi, ræktað þar skjólsælan skóg og smám saman skapað sér sérstöðu á meðal garðplöntustöðva landsins. Nátthaga er gaman að heimsækja á fallegum sumardegum, virða fyrir sér framandi trjáplöntur í bland við þær hefðbundnu og njóta kyrrðarinnar sem ríkir á jörðinni.

Blaðamann og ljósmyndara Fréttablaðsins ber að garði í Nátthaga um sólbjartan sumardag. Tilgangurinn er að líta inn til Ólafs og forvitnast um ávaxtatré hans, en hann ræktar epla-, kirsuberja-, plómu- og perutré í Nátthaga með góðum árangri. Það teygist þó úr heimsókninni, enda Ólafur fróður um flest það er snýr að gróðri og hefur gaman af því að miðla af þekkingu sinni.

„Það gerir svo mikið fyrir Ísland að vera með sígrænan gróður. Það er svo nakið hérna og bert allan veturinn og þá er að gera að útbúa stað í garðinum þar sem við getum haft sígrænar breiður,“ segir Ólafur, þar sem hann stendur við fagurlega skapað beð.

Þá þylur hann upp fjölda plöntunafna sem hljóma framandi í eyrum gestanna, eins og japansýr og stjörnusnepla, en þær búa í beðinu ásamt tugum annarra tegunda. „Sigrænar krúttunnar eins og þessir, sem vaxa rólega, eru með stutta sprotta og verða svolítið dverg-vaxnir, þykja mér fallegir. Það er gaman að hafa þá saman í beði, láta þá vaxa saman og mynda samfélag. Þá færðu svona sígrænt beð sem býður fólki velkomið.“

Svona margar tegundir í einu beði? Sumum gætu nú fallist hendur. En Ólafur segir að fólki eigi

ekki að vera hrætt við að blanda saman tegundum eftir eigin smekk og dutlungum. „Það má klippa allt, færa allt, breyta öllu. Það skemmtilegasta við beð og garða er að þeir eru eins og stofan hjá manni. Maður getur endalaust verið að rímöblera.“

## Ekki má meiða trén

Ólafur var ekki hár í loftinu þegar ástarsamband hans við plöntur hófst. „Ég var fimm til sex ára að leika mér í garði ömmu minnar og afa á Reynimelum. Mig langaði til að klifra í reynitrjúnum en afi kom til mín og sagði: „Óli, farðu varlega, þú meiddir trén. Það má ekki klifra í þeim.“ Það var eins og augun opnust í litla stráknum. Ég fór að sjá gróður allt öðruvísi. Þegar ég var tólf til þrettán ára tók ég yfir garð foreldranna og fjórtán ára var ég farinn að vinna hjá Guðmundi Gíslasyni heitnum, skrudgarðyrkjumanni, við að þrifa garða. Næst vann ég hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur og svo hjá Skógrækt ríkisins í eitt sumar og kyntist Sigurði Blöndal skógræktarstjóra, sem sagði mér frá nyrsta garðyrkjuskóla í heimi á 69°N í Norður-Noregi. Þangað fór ég sumarið 1975 og svo þaðan í þann syðsta í Noregi og kláraði garðyrkjumenntunina.“

Við tók frekari menntun í Landbúnaðarháskólanum á Ási og heim kominn vorið 1984 byrjaði Ólafur að vinna í Gróðrarstöðinni Mörk í Reykjavík, en stóð heldur stutt við þar, þar sem skólastjóri Garðyrkjuskólans á Reykjum vildi fá hann strax árið eftir í kennslu. Hinn 17. ágúst 1987 keypti hann svo Nátthaga, eftir að hafa skoðað sig víða

um í Árnessýslu árin tvö á undan. „Mér fannst þetta vera draumastaður. Mig langaði alltaf að hafa fjallið á bak við mig og láglendið fyrir framan mig, eins og ég hef hér, og ekki skemmir fyrir að það rennur lækur hér í gegn. Svona eru þessar rómantísku hugleiðingar sem maður hefur um lífið.“

## Syndir á móti straumnum

Ekkert er Ólafi óviðkomandi þegar kemur að vinum hans, plöntunum, og hann hefur sterkar skoðanir á öllum málum er varða þær. Oft er hann vel á skjön við áberandi raddir í umræðunni. Hann vill til að mynda passa upp á aspirnar í Reykjavík, hann er aðdáandi lúpíunnar og hann gróðursetur tré seint að hausti. Maðurinn er sérfróður um gróður, svo það er ekki annað hægt en að heyra hvað hann hefur að segja um þessi vinsælu deilumál.

Leggur þú virkilega til að fólk fari að gróðursetja þegar tekur að hausta og jafnvel á veturna? Fer það ekki illa með þær að vera í kaldrí jörð? „Nei, það er misskilningur að plöntum líði betur í pottum, þeim líður alltaf best með ræturnar ofan í jörðinni. Það er langbest að gróðursetja í ágúst, september, október og jafnvel á veturna, þegar jörðin er þíð. Snemma vors er líka ágætt, en ekki á sumrin, því þá eru plöntur í vexti og þurfa frið.“

Hann hefur ekki bara ákveðna skoðun á því sem Íslendingar setja niður í garða sína í dag, heldur einnig á því hvað gera eigi við aspirnar og háu grenitrén í gömlu hverfunum í Reykjavík, sem margir hatast við, þar sem þau skyggja á sólina. „Það má alls ekki taka þessi gömlu tré, því þá verða hverfin aftur skjóllauss. Borgaryfirvöld ættu að hjálpa til við að velja hvaða tré skuli fara og hver skuli standa eftir. Þannig verða

smám saman eingöngu fallegustu trén eftir og hverfin halda þessari mikilvægu loðnu, sem kemur í veg fyrir að vindurinn komi aftur niður í garðana. Skjólíð er það mikilvægasta fyrir okkur á Íslandi.“

## Lúpínan er hjálparhella

Umræðan um skjól leiðir okkur að öðru og öllu eldfimara umræðuefni. Nefnilega umræðunni um lúpíuna, þessa fagurbláu jurt sem sumir telja plágu en Ólafur kallar mestu hjálparhelli Íslands, hvorki meira né minna. „Lúpínan er mesta hjálparhella á Íslandi, því hún getur hjálpað okkur að græða landið. Flóra Íslands býr ekki yfir plöntu sem kemur strax og græðir upp flög eins og lúpínan gerir. Í heimkynnum hennar í Alaska er þetta þannig að um leið og flag opnast er hún komin, búin að sá sér og loka því. Það besta við hana er að hún hverfur svo smám saman, því hún þolir illa samkeppni. Það sama á eftir að gerast á Íslandi, en það getur vissulega tekið tíu, tuttugu eða jafnvel fimmtíu ár, áður en hún hverfur og annar gróður tekur við. Hefði íslensk flóra haft lúpínu alveg frá því ísöld lauk væri landið hvanngrænt.“

Hann horfir ekki fram hjá því að lúpínan veður yfir aðrar plöntur, skemmir berjalýng og breytir ásynð landsins. „Hún gerir þetta í byrjun en skilur svo landið eftir frjótt og gerir það laglegt fyrir sterkari gróður. Vissulega er vont að sjá berjalönd hverfa undir lúpínu, en þar er þetta spurning um að maðurinn stýri lúpínunni. Ég reiti til dæmis lúpínu hér í Nátthaga, því



**BÝR EINN Í NÁTTHAGA** Ólafur Sturla Njálsson hefur verið með konum megnið af sinni ævi, en skildi síðastliðið haust eftir að hafa komið út úr skápnum sem bisexual. Hann býr því einn í Nátthaga og kann því ágætlega, þó hann sakni þess á stundum að hafa félagsskap og aðstoð við flóknu verkin.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ég vil ekki hafa hana á ákveðnum stöðum.“

Hann nefnir umhverfi Nátthaga sem dæmi um hvað lúpínan hafi gert gott. „Fjallið hér fyrir ofan grænkaði alls ekki. Hér á móbergssvæðinu er gróðurframvandan svo hæg, þrátt fyrir friðun fyrir beit í tuttugu ár, að melurinn hefur ekkert gróid upp. Þar sem lúpínan er komin og hefur lokað flögnum, þar sjáum við smám saman birki, víði, grös og annan gróður spretta upp, sem annars hefði aldrei náð rötfestu í flaginu sem var. Fjallið mun gróa upp með hjálp lúpíunnar og verða skógi vaxið af sjálfu sér. Þess vegna eiga menn ósköp einfaldlega að safna lúpínufraði, fara í fjallgöngur og sá fræinu út efst í fjöllunum og láta hana græða upp og flæða niður fjöllin. Nágrannar mínir í Gljúfri, Rósa og Jón, ættu að fá fálkaorðuna fyrir ræktunarstarf sitt. Þar sem voru rýrir móar og melar hjá þeim er núna iðjagrænt teppi af gróðri á stóru flæmi fyrir ofan bæinn þeirra. Þeirra vinna er skólabókardæmi um gagnsemi lúpíunnar.“

## Farið út fyrir skóginn! Þar er kalt

Nú í ágústmánuði eru 25 ár liðin frá því að Ólafur keypti Nátthaga og varð fyrsti ábúandi jarðarinnar. Í Nátthaga var ekki ein einasta trjáplanta. „Það var ekkert hérna. Þetta var nauðbitinn mói, urð og grjótt. Það var líka vatnslaut og rafmagnslaut, enda er þetta frumbýli hjá mér.“

Í heild tilheyrir Nátthaga um 25 hektarar og af því er tæpur helmingur að verða skógi vaxinn. En sá Ólafur það fyrir sér strax að hann gæti búið til skóg á þessu landi? „Já, ég var harðákveðinn í því. En þetta var erfitt í tíu ár. Það var alltaf rok hérna. Núna segir fólk sem kemur hingað: „Er alltaf svona heitt hjá þér?“ „Nei!“ segi ég. „Ég bjó þetta til! Farið út fyrir skóginn. Þar er enn kalt!“ Þetta er það sem fólk þarf að skynja og skilja. Með því að fara skynsamlega í skógrækt er hægt að búa til hita. Og okkur vantar alltaf hita á Íslandi.“

## Kominn út úr skápnum

Ólafur býr í húsi sem eitt sinn var vinnuskúr, en er hið huggulegasta fjörutíu fermetra einbýli í dag, þó

hvorki sé það íburðarmikið né stórt. Með honum búa nokkrir bengalkettir, en Ólafur er eini ræktandi þeirra á landinu. Engar manneskjur eru þó í Nátthaga að honum undanskildum. „Ég skildi við konuna mína síðastliðið haust, eftir að ég ákvað að koma út úr skápnum sem bisexual. Ég hef verið með konum megnið af minni ævi en nú finnst mér það ekki ganga lengur. Það er erfitt að vera bisexual, ég held það sé miklu betra að vera annaðhvort eða og hreinar línur. Í haust ákvað ég að ég vildi ekki samband ef ég gæti ekki sjálfur verið stöðugur. Ég vil ekki vera inni í skápnum. Þetta er ekki spurning um að hafa þörf fyrir framhjáhald, heldur að maður hefur þörf fyrir bæði kynin og það geta ekki margir búið með manni í svoleiðis sambandi, eða hvað? Ég bjástra því þetta einn áfram eins og ég hef svo oft gert áður á löngum tímabilum. Ég var einu sinni kvæntur í fimm ár og á með þeirri yndislegu konu, Margréti Gísladóttur, tvær dætur, sem báðar standa sig frábærlega í háskólanámi, eru hamingjusamar og líður vel. Þær eru demantar lífs míns.“



# FORD **KUGA** Titanium S AWD beinskiptur frá 5.390.000 kr. FORD **KUGA** Titanium S AWD sjálfskiptur frá 6.290.000 kr.

Nú fæst Ford Kuga Titanium S AWD sportjeppinn frá 5.390.000 kr. Kaupu nýjan og ríkulega búinn Ford Kuga. Ford Kuga fæst bæði 140 hestafla dísil beinskiptur og 163 hestafla dísil sjálfskiptur. Gerðu góð kaup. Línurnar eru fallegar. Hönnunin er grípandi. Aksturseginnleikar framúrskarandi. Allt þetta sameinar Ford Kuga. Vertu í hópi þeirra bestu. Spyrðu um 5 ára verksmiðjuábyrgð. Veldu Ford, nýtt tákn um gæði.

[ford.is](http://ford.is)



**NOTAÐIR FORD  
AÐ SELJAST UPP!**

Komdu með notaðan  
Ford til okkar og settu  
hann upp í nýjan

FORD **KUGA** TITANIUM S AWD

FRÁ

**39.477 kr./mán.\***



\* Ford Kuga Titanium S AWD 5 dyra 2.0TDCi dísil, 140 hð, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,0 l/100 km. Losun koltvísýrings CO<sub>2</sub> 159 g/km. Miðað er við óverðtryggðan bílasamning til 7 ára og upptökubíl / útborgun að verðmæti 3.100.000 kr. Tökum allar tegundir bíla uppi nýja. Hlutfallstala kostnaðar 11,70%. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á

TILBOÐIN GILDA 9. - 12. ÁGÚST

# nettó

Kræsingar & kostakjör



1/2  
LAMBASKROKKUR  
SAGAÐUR

~~ÁÐUR 1.392 KR/KG~~

**999kr/kg**



**-37%**

HELGARSTEIK  
GRAND ORANGE

~~ÁÐUR 3.169 KR/KG~~

**1.996kr/kg**



KJÚKLINGUR  
FROSINN

~~ÁÐUR 849 KR/KG~~

**679kr/kg**



MJÚKIS  
SÚKKULAÐI  
VANILLA  
1 LTR

**-40%**

~~ÁÐUR 559 KR/STK~~

**335kr/stk**



EMERGE  
ORKUÞRYKKUR  
250 ML

**-42%**

~~ÁÐUR 119 KR/STK~~

**69kr/stk**



CROISSANT  
BAKAÐ & STAÐNUM

**-50%**

~~ÁÐUR 115 KR/STK~~

**58kr/stk**

**COOP**

# MEXICO DAGAR

**-25% afsláttur**



SALSASÓSA  
CHUNKY 300G  
HOT/MEDIUM

ÁÐUR 299 KR/STK  
**224kr/stk**

JALAPENO  
220 G

ÁÐUR 999 KR/STK  
**254kr/stk**

GUACAMOLE 20 G  
TACO SPICE MIX 40 G

ÁÐUR 199 KR/STK  
**104kr/stk**

TACO SÓSA  
HOT/MED/MILD  
230G

ÁÐUR 229 KR/STK  
**172kr/stk**

TACO SKELJAR  
135 G

ÁÐUR 299 KR/PK  
**224kr/pk**

TORTILLA FLÖGUR  
NATUREL  
150 G

ÁÐUR 199 KR/PK  
**149kr/pk**

TORTILLA KÖKUR  
8X20 CM

ÁÐUR 299 KR/PK  
**224kr/pk**

TORTILLA KÖKUR  
HEILHVEITI/HVITLAUKS  
370 G

ÁÐUR 919 KR/PK  
**239kr/pk**

**Verði ykkur að góðu!**





Í MARK Argentínumaðurinn Miguel Antonio Correa fagnar því að komast í mark í tvímenningskajakróðri.

NORDICPHOTOS/AFP



TIGNARLEGT Japanar fóru í kostum í samhæfðum sundæfingum.

# Ólympíuleikarnir í allri sinni dýrð

Ólympíuleikunum í London, þeirri miklu íþróttaveislu, lýkur á morgun. Af því tilefni birtir Fréttablaðið hér frábærar ljósmyndir frá síðustu dögum.



ENGIN ÁHÖLD UM ÞAÐ Hin kínverska Deng Senyue sýndi lipurð í einstaklingskeppni áhaldafimleika.



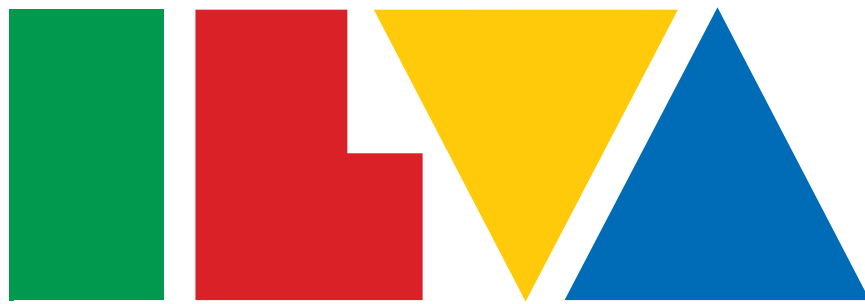
Í HÁLOFTUM Mikið var um stökk og byltur í BMX-hjólreiðakeppninni.



FRÁ! Candace Parker, framherji bandaríska kvinnaliðsins í körfuknattleik, stendur í ströngu í leiknum gegn Áströllum.



GRÆTILEGT Hinn japanski Shinichi Yumoto harmar tap sitt fyrir Georgíumanninum Vladimer Khinchevashvili í glímukeppninni.



einfaldlega betri kostur

30-80%  
AFSLÁTTUR



© ILVA Island 2012

RÝMINGAR-  
RÝMUM FYRIR  
HAUSTLÍNUNNI  
SALA

VISA Lán

- VAXTALAUST

Bjóðum uppá  
vaxtalaust  
lán til 6 mánaða



sendum um allt land

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is - laugardaga 10-18 sunnudaga 12-18 mánudaga - föstudaga 11-18:30

# Hringt til árlegrar messu í Ábæ

Eitt sinn stóð **Ábæjarkirkja í Austurdal** í Skagafirði í miðri sveit. Nú er hún langt frá byggðum bólum. Þar er þó árvisst helgi-hald á hverju sumri og koma kirkjugestir hvaðanæva að, akandi, gangandi og ríðandi. **Gunnþóra Gunnarsdóttir** brá sér í messu.

**K**irkjuklukku Ábæjarkirkju í Skagafirði er hringt til guðsþjónustu einu sinni á ári, á sunnudegi verzlunarmannahelgar. Þetta árið voru kirkjugestir áreiðanlega um hundrað talsins og á öllum aldri. Þeir komu um langan veg og ógreiðfæran að hluta, sumir af Suðurlandi, aðrir af höfuðborgarsvæðinu og að minnsta kosti ein hjón austan af landi. Norðlendingar hafa samt eflaust verið í meirihluta, einkum Skagfirðingar, enda orðin hefð hjá mörgum að sækja messu í hið afskekktu guðshús að Ábæ. Skagfirðingar eru þekktir fyrir sína góðhesta og þennan dag þykir tilheyra að leggja á suma þeirra og ríða til kirkju. Veðrið lék við ferðafólkið síðasta sunnudag og fegurð og mikilleiki náttúrunnar í Austurdal naut sín vel í glampandi sólinni.

## Á puttanum frá Skuggabjörgum

Svo síðasta hluta leiðarinnar til Ábæjarkirkju sé lýst þá er ekið í Austurdalinn yfir háls úr Vesturdal og komið þar að býli sem heitir Bústaðir, því eina sem eftir er í byggð. Þar er nýreist íbúðarhús til viðbótar því sem fyrir var og ungt fólk að hefja búskap.

Hinum megin í dalnum, gegnt Bústöðum, sker hið mikilúðlega gljúfur Merkgil hlíðina en nokkru innar stendur samnefndur bær í grónu túni. Hann er nú í eyði en mannmargt var þar í hátíðarkaffi síðdegis þennan dag.

Undirlendi er lítið í dalnum vestan megin og liggur vegurinn skammt frá gljúfurbrún. Þar byltist Austari Jökulsá sem ofurhugar stunda flúðasiglingar í. Reyndar þarf líka hálfgerða ofurhuga til að aka veginn þarna inn eftir því hann er grófur og illfær á fólksbíl, eins og sú sem þetta ritar komst að.

Skammt frá eyðibýlinu Skuggabjörgum er brú yfir Jökulsá en austan hennar bíða mun meiri torfætur. Um tvennt var því að velja fyrir undirritaða, að paufast á blikkdósinni lengra með fram vesturhlíðinni, að eyðibýlinu Skatstöðum, spila sig á kláf yfir gilið og ganga þaðan til kirkju eða freista þess að komast á puttanum austur yfir brúna og áfram þaðan. Seinni kosturinn var valinn og lukkaðist vel því tveir menn á jeppa reyndust sannir herra menn.

Ferðafélagarnir fræddu mig um að í Austurdal væri sauðland gott og fremur snjólétt en erfiðar samgöngur og aðdrættir hafa verið stærstu ókostir búsetu þar.

Ekið var í lága drifinu það sem eftir var leiðar og bílarnir skildir eftir á sléttri flöt, neðan undir bröttum hjalla. Svo var gengið síðasta spölinn, yfir Ábæjará á brú og þaðan upp sneiðing með kafagras á báðar hendur. Þarna var komið inn á tún býlisins Ábæjar sem fór í eyði árið 1941 en rústir standa eftir. Hestarnir sem sumir voru svo heppnir að vera á komust þar í góðan haga.

## Söngur ómaði í fjallasalnum

Verið var að þrifa kirkjuna og koma fyrir hljóðkerfi með stórum hátalara úti við meðan fólk var að tínast að. Prestarnir skryddust og kórinn söng sig saman úti í veðurblíðunni.

Uppgerð leiði voru notuð sem sæti meðan messugjörðin fór fram svo og garðurinn umhverfis og grundin í kring, því aðeins brot af kirkjugestum rúmaðist inni. Sá yngsti var utandyra, varla nema nokkurra vikna, hann fékk sér hressingu úr brjóstum móður sinnar þegar honum hentaði.

Hvort það var af trúrækni, ræktarsemi við staðinn eða af



VIÐ ÁBÆJARKIRKJU Margir hlýddu á messuna utan dyra og gældu jafnvel við fararskjótana sem biðu rólegir í túninu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNÞÓRA



Á HLADI MERKIGILS Aðstandendur síðasta ábúandans buðu upp á myndarlegt messukaffi.



AÐ ATHÖFN LOKINNI Prestarnir séra Jón Aðalsteinn Baldvinsson og séra Dalla Þórðardóttir þökkðu öllum fyrir komuna.

## LEIÐI HELGA SKER SIG ÚR



**K**irkjan í Ábæ var byggð 1921-1922. Hún var teiknuð af ekki ómerkari manni en Guðjóni Samúelssyni, húsameistara ríkisins. Sjö bæir tilheyrðu Ábæjarsókn þegar mest var, allir austan Jökulsár, enda áin mjög torveld yfirferðar áður en brúin kom árið 1969. Síðasta sóknarbarnið féll frá árið 1997 og hafði þá verið

eitt í nokkur ár. Það var Helgi Jónsson, bóndi á Merkgili, sem hrapaði til bana í hinu hrikalega Merkgili. Leiði hans sker sig úr öðrum í kirkjugarðinum í Ábæ því það er langnýjast. Systkini Helga hafa gefið kirkjunni skírnarfont til minningar um bróður sinn, gerðan úr birkitré sem óx í gili Austari-Jökulsár.

# CROSSFIT

LAUGARDAGUR 11. ÁGÚST 2012

## Kynningarblað

Mikil fjölbreytni  
Góður félagsskapur  
Sagan  
Hollur matur  
Fæðubótarefni

## Árangursrík og örugg fæðubótarefni

**EAS-vörurnar** eru leiðandi í flokki fæðubótarefna. Unnur Lára Bryde, vörumerkjastjóri EAS, segir markmiðið að nýta niðurstöður vísindarannsókna á sviði næringarfræði til að framleiða árangursríkustu og öruggustu fæðubótarefni. EAS-vörur fást í Hagkaupum, Krónunni, Nóatúni, Fjarðarkaupum, 10-11, Flexor, Atlas og á næstunni verður opnuð stór söludeild í Hreysti með alla vörulínu EAS.

**A**nnie Mist Þórisdóttir, tvöfaldur heimsmeistari í crossfit, notar vörurnar frá EAS og er hluti af EAS-liðsheildinni. „Hún notar Phos Force fyrir æfingu, sem er orku- og kreatínsprengr. Eftir æfingu fær hún sér Muscle Armor og Recovery Protein. Uppáhaldið hennar er svo prótínstangir og drykkir sem kallast AdvantEdge,“ segir Unnur.

Recovery Protein er ætlað fyrir fólk sem vill byggja upp vöðva og viðhalda þeim. „Ef þú drekkur þetta innan 30 mínútna frá æfingu nærðu upp orkunni hratt og verður endurnærður.“ Recovery Protein er vinsælt innan ýmissa íþróttagreina: „Hlauparar hafa komið að tali við okkur og finnst þetta algjörlega frábært, sérstaklega langhlaupurum sem oft eru þreyttir eftir hlaupin.“

Muscle Armor er drykkur sem dregur úr vöðvapreytu og kemur í veg fyrir að vöðvavefirnir skemmist. Jafnframt eykur hann prótínupptöku. „Aðalsníldin er að drykkurinn dregur úr harðsperrum en það segir manni að hann er að gera gagn, því harðsperrur eru merki um að maður hafi gengið of nærri sjálfum sér,“ segir Unnur.

### Fyrir alla með markmið

Vörurnar eru hugsaðar bæði fyrir íþróttafólk á erfiðum æfingum og fyrir fólk sem er að koma sér af stað í ræktinni. „Aðalvaran okkar fyrir þá sem vilja greinast er ný prótínblanda sem heitir Lean 15 en hann inniheldur aðeins 100 hitaæiningar. Það er prótínblanda með trefjum sem örva meltinguna. Eins eru til næringarstangir í þessum flokki,“ segir Unnur. „Betagen er einnig sniðug vara fyrir þá sem vilja greinast. Það er létt kreatín-

blanda með aminosýrublöndu sem hefur verið þróuð hjá EAS, en hún kemur í veg fyrir slit á vöðvum og harðsperrum. Blandan viðheldur grönnum vöðvamassa og eykur brennslu.“

Unnur segir að þeir sem vilja greinast fái sér gjarnan máltíðarbréf í stað léttra máltíða. „Við mælum þó alltaf með því að fólk borði mat líka. Efnin okkar er best að taka eftir æfingu eða sem millimál.“ Máltíðarbréfin kallast Myoplex Lite en einnig er hægt að kaupa þau í tilbúnum drykkjum í stórmörkuðum eða á líkamsræktarstöðvum.

### Hentar fyrir fólk í crossfit

Flestir sem stunda crossfit hugsa um mataræðið. „Margir vilja halda fæðunni hreinni og lausri við sykurlaus við sykurlaus,“ segir Unnur.

EAS veitir viðskiptavinum ráðgjöf og hægt er að hafa samband í síma eða með tölvupósti eða einfaldlega á Facebook. „Facebooksíðan okkar er mjög virk. Þar eru sérfræðingar sem svara fyrirspurnum.“

### Áhyggjulaus í lyfjaprófum

Það mikilvægasta við vörurnar frá EAS fyrir íþróttamenn er líklega að hver einasta vörulota er prófuð fyrir efnnum sem gætu fellt íþróttamenn á lyfjaprófi. „Allir notendur EAS eru 100% öruggir um að þeir falli ekki á lyfjaprófi. EAS er eina fæðubótarefnið sem er með þennan öryggisstimpil,“ segir Unnur og bætir við: „Annie Mist fer til dæmis reglulega í lyfjapróf og hefur staðist þau öll. Það skiptir hana auðvitað mestu máli að þurfa ekki að hafa áhyggjur af vörunni sem hún notar.“



Annie Mist Þórisdóttir, tvöfaldur heimsmeistari í crossfit, notar eingöngu vörurnar frá EAS. Þannig er hún ekki í hættu á að falla á lyfjaprófi.

MYND/STEFAN



Unnur Lára Bryde, vörumerkjastjóri EAS.

**„ÉG GERI MIKLAR KRÖFUR“**

ANNIE MIST - TVÖFALDUR HEIMSMEISTARI Í CROSSFIT

**EAS**  
ENERGY • ATHLETIC • STRENGTH

www.eas.is

# Frábær valkostur fyrir flest fólk

Annie Mist hefur stundað crossfit í rúm þrjú ár og unnið tvo heimsmeistararitla. Nú ferðast hún um heiminn og kynnir íþróttina auk þess sem hún þjálfar í CrossFit Reykjavík. Vinsældir íþróttarinnar hafa vaxið mikið undanfarin ár.

Heimsmeistarinn Annie Mist hóf að stunda crossfit árið 2009 og hefur náð á toppinn á mjög skömmum tíma. Hún stundaði ýmsar íþróttir á yngri árum, til dæmis stangarstökk og dans, en þó lengstum fimleika sem hún stundaði frá sjö ára aldri. „Mig vantaði eitthvað nýtt eftir að ég hætti að stunda fimleika sextán ára gömul. Vinur minn, Evert Víglundsson, skráði mig í fyrstu crossfit-keppnina sem haldin var hér á landi árið 2009. Ég ákvað að taka þátt og vann keppnina. Þannig öðlaðist ég keppnisrétt á heimsmeistaramótinu sama ár. Þar sem ég var nýbúin að kynnast íþróttinni þurfti ég að eyða næstu tveimur mánuðum í að læra crossfit betur.“ Annie segist ekkert hafa vitað hverju hún átti von á þegar hún tók þátt í heimsmeistaramótinu í fyrsta skiptið. „Þetta var algjört ævintýri og ég var heppin með greinarnar fyrsta árið. Ég fór eiginlega út með því hugarfari að gera mitt besta og sjá til hvað myndi gerast.“ Annie endaði í ellifta sæti af 50 keppendum og hefur síðan gert fátt annað en að keppa, kynna og þjálfar crossfit. Fjölbreytileikinn í crossfit er það sem hefur alltaf heillað Annie mest. Um er að ræða mismunandi samsettar æfingar og ólíkar útfærslur af hverri æfingu fyrir sig. „Mér hefur ekki enn tekist að fá

leið á neinni æfingunni enda eru þær mjög fjölbreyttar. Við erum að tala um ólympískar lyftingar, kraftlyftingar, hlaup, æfingar með ketilbjöllum og margt fleira. crossfit er líka frábær valkostur fyrir fólk sem til dæmis finnur sig ekki í hefðbundnum íþróttgreinum eða vill nýja áskorun á miðjum aldri. Síðan ertu umkringdur svo skemmtilegu fólki þegar þú stundar crossfit. Allir svitna vel saman og ganga í gegnum sömu æfingarnar saman.“

Fólk á öllum aldri stundar crossfit hérlendis, frá unglingum upp í ellilífeyrisþega. Annie segir þó fjölmennustu hópana vera annars vegar ungt fólk á framhaldsskóla- og háskólaaldri og hins vegar fólk á miðjum aldri. „Foreldrar mínir stunda til dæmis crossfit og stór vinahópur þeirra. Elsti iðkandiinn í stöðinni okkar nálgast bráðum áttætt.“

Vinsældir crossfit hafa aukist mjög mikið síðustu árin. Sem heimsmeistari hefur Annie ferðast um heiminn undanfarin ár og kynnt íþróttina, meðal annars í Suður-Kóreu og Suður-Ameríku. Hún segir íþróttina hafa verið vinsæla í Bandaríkjunum í mörg ár en nú sé að verða algjör sprenging í Evrópu. Einnig séu vinsældir hennar að aukast mikið í Suður-Ameríku og víða í Asíu. „Ég kenndi á þjálfaranámskeiðum í Evrópu í fyrra.



Fjölbreytileikinn í crossfit er það sem heillar Annie Mist mest við íþróttina.

MYND/GVA

Fyrst um sinn vorum við með eitt til tvö námskeið í mánuði en undir lokin vorum við að halda jafnvel tvö námskeið hverja helgi. Margir sem sækja námskeiðin stofna seinni meir eigin crossfit-stöðvar. Í dag eru um 4.000 stöðvar starfræktar í heiminum og þeim fjölga stöðugt.

Vinsældirnar aukast svona hratt því fólk hefur svo rosalega gaman af þessari íþrótt.“

Árið í ár verður sem fyrr viðburðaríkt hjá Annie. Hún heldur áfram að ferðast um heiminn og kynna íþróttina auk þess sem hún þjálfar í CrossFit Reykjavík en

hún festi kaup á hlut í stöðinni fyrr á árinu. „Svo stefni ég auðvitað á að verja titilinn á heimsmeistaramótinu á næstu árum. Sjálfsagt mun ég stunda keppni næstu árin áður en ég dreg mig í hlé. Kannski sný ég svo aftur og keppi í eldri aldursflokkum eftir það, hver veit.“



Köld tómatsúpa er full af vítamínum og afar bragðgód.

## Köld tómatsúpa að hætti Spánverja

Gazpacho er köld tómatsúpa, spænskur þjóðarréttur sem búinn var til í Andalúsíu. Súpana er upplagt að hafa á heitum sólarðögum, enda er hún hressandi. Súpan er þar fyrir utan afar heilsusamleg og næringarrík. Hana er því gott að borða þegar fólk er í æfingum. Tómatar eru afar góðir um þessar mundir og því upplagt að nota þá nýja í þessa súpu.

Í súpana má nota mismunandi grænmeti en tómötum má ekki sleppa. Súpan er maukuð í matvinnsluvél áður en hún er borin fram.

### Það sem þarf

1 agúrka  
1 rauð paprika  
½ rauður chili-pípar  
4 hvítlauksrif  
900 g tómatar, skornir í báta og fræhreinsaðir

1 tsk. tómaturé  
1 tsk. pípar  
1 tsk. salt  
5 dl ískalt vatn  
3 msk. rauðvínasedik  
2 msk. ólífuolía  
Skreyting:  
1 gul paprika  
fersk basilíka  
2 msk. ólífuolía

Skolið grænmeti og skerið í litla bita.  
Fínhakkjið chili-pípar og hvítlauk.

Léttsteikið hvítlauk og chili í ólífuolíu. Bætið grænmetinu, tómötum og tómaturé saman við á pönnuna. Látið allt malla smá stund. Maukið súpana með töfrasprota eða í matvinnsluvél og bætið köldu vatni smám saman við. Bragðbætið súpana með salti, pípar og ediki.

Berið súpana fram kalda og setjið smátt skorna gula papriku, basil og ólífuolíu ofan á hana.

# Árangurinn skiptir mestu máli

CrossFit Hafnarfjörður er persónuleg líkamsræktarstöð þar sem áhersla er lögð á að ná að bæta sjálfan sig en ekki einblínt á kíló eða fituprósentu.

CrossFit Hafnarfjörður er lítil og persónuleg crossfit-stöð á Melabraut 17 í Hafnarfirði. „Hjá okkur ríkir mjög góður andi og liðsheild. Fólk er fljótt að kynnast hvert öðru og félagsskapurinn er mikilvægur þáttur í starfsemi okkar. Við erum með þéttan hóp og höfum haldið árshátíð og grillpartí,“ segir Helga Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi CrossFit Hafnarfjarðar.

Crossfit Hafnarfjörður hefur starfað í rúm tvö ár en flutningar eru í kortunum því aðsókn í stöðina hefur aukist svo mikið undanfarin ár að finna þarf hentugra húsnæði. Í CrossFit Hafnarfirði er gerð krafa um að fólk fari fyrst á grunnnámskeið þegar það byrjar að æfa crossfit. „Við leggjum mikla áherslu á að fólk læri æfingarnar og geri þær á réttan hátt. Það er í boði að fara á fjögurra vikna grunnnámskeið eða á hraðnámskeið sem tekur eina helgi. Einkatímar eru líka í boði í grunnþjálfun fyrir einstaklinga eða smærri hópna sem eru í ágætis formi.“

Í CrossFit Hafnarfirði er boðið upp á crossfit fyrir börn og unglinga. „Við erum búin að sækja sérstök námskeið í crossfit fyrir krakka. Þar eru hlutirnir einfaldaðir og æfingar til dæmis kallaðar öðrum nöfnum og reynt að vísa í eitthvað sem börnin þekkja. Til dæmis er talað um að lyfta leysibyssunum þegar lyfta á olnbogunum í ákveðnum æfingum. Við reynum að hafa allar æfingar skemmtilegar og krökkunum á að finnast gaman að æfa hjá okkur.“

Helga segir crossfit vera bæði skemmtilegt og árangursríkt. „Við viljum hafa ákveðin gæði í æfingunum hjá okkur og þetta snýst fyrst og fremst um að bæta eigin árangur. Crossfit snýst ekki um kílóatölu eða fituprósentu. Hér er ekki einblínt á útlit heldur lögð áhersla á hreysti. Markmiðið er að byggja upp þol og styrk og allir miða að því að ná árangri í æfingunum. Við skráum allan árangur á vefsíðu þar sem



Helga Guðmundsdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri CrossFit Hafnarfjarðar, segir crossfit-íþróttina eiga vaxandi vinsældum að fagna.

MYND/ÚR EINKASAFNI

fólk getur séð hversu mikið það hefur bætt sig þegar það tekur sömu æfingu aftur einhverjum vikum eða mánuðum síðar. Þetta tekur tíma en fólk nær alltaf að bæta sig eitthvað. Árangurinn kemur hraðar í ljós í crossfit en í flestum öðrum íþróttum. Svo er það líka svo fjölbreytt og skemmtilegt.“

Nánari upplýsingar um CrossFit Hafnarfjörð má finna á heimasíðunni cfh.is.



# Annie Mist mælir með heilsuréttunum frá Nings

## Trölla trefjar

EKKERT salt  
ENGINN sykur

Annie Mist heimsmeistari 2011 og 2012  
veit að til að ná árangri skiptir mataræði öllu máli.

Uppáhalds réttur hennar er Tröllatrefjar sem samanstendur af:  
Rauðum hrísgrjónum sem eru næringar- og trefjaríkustu grjón sem völ er á, íslensku lífrænt ræktuðu byggi, heilum höfrum ásamt kjúklingi, eggjum og grænmeti, kryddaður með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Heimsmeistari í Crossfit 2012  
Heimsmeistari í Crossfit 2011  
Silfurhafi á heimsleikum í Crossfit 2010  
Evrópumeistari í Crossfit 2009 og 2010  
ásamt því að vera margfaldur  
þrekmótsmeistari Íslands

### Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g

TRANS  
FITA

MSG

# NINGS

Suðurlandsbraut 6  
Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12  
Sími 588 9899 • [www.nings.is](http://www.nings.is)

Njóttu vel!  
**NINGS**

Stórhöfða 17 • Suðurlandsbraut 6 • Hlíðasmára 12  
sími: 588 9899 • [www.nings.is](http://www.nings.is)

Endurskiptur, umskiptur, hvarfu, engi öflugur



### FYNDIN NÖFN Á ALVÖRU ÆFINGUM

Æfingarnar sem tilheyra Crossfit nefnast ýmsum nöfnum. Annars vegar er um að ræða ákveðnar æfingar eins og „bóndagönguna“ þar sem gengnar eru langar vegalengdir með þung lóð í hvorri hönd og „þjónagönguna“ þar sem aðeins ein ketilbjalla er notuð en henni er haldið hátt yfir höfðinu meðan gengið er um.

Hins vegar er um að ræða æfingarútínur sem hafa manna-nöfn. Sem dæmi má nefna æfinguna Angie sem samanstendur af 100 upphífingum, 100 armbeygjum, 100 magagæfingum og 100 hnébeygjum. Fólk getur svo tekið tímann á hverri rúttínu og borið sig saman við æfingafélagana.



### LÍKAMSRÆKT FRÆGA FÓLKSINS

Vinsældir Crossfit hafa aukist mikið síðustu árin. Að sjálfsgöðu hafa stjórnurnar í Hollywood hrifist af líkamsræktinni og margar þeirra stunda hana af miklu kappi. Vöðvatróllin Sylvester Stallone og Jason Statham stunda báðir Crossfit en þeir léku meðal annars saman í The Expendables 1 og 2. Báðir byggja á góðum grunni, Statham keppti fyrir hönd Bretlands í dýfingum á árum áður og Stallone hefur að mestu leyti boxað og lyft lóðum á löngum kvikmynduferli. Frægar leikkonur stunda líka Crossfit. Þannig stunda leikkonurnar Jessica Biel og Cameron Diaz báðar Crossfit til að koma sér í gott form þegar þær undirbúa tókur fyrir kvikmyndir.

Söngkonan Kelly Clarkson, sem vann meðal annars American Idol árið 2002, er mikill aðdáandi líkamsræktarinnar og segir stærsta kost hennar vera fjölbreytni og hversu stuttan tíma hún tekur. Sjálf hefur hún dregið marga aðstoðarmenn sína með í fjórið. Af öðrum stjórnurum sem stunda Crossfit má nefna leikarana Matt Damon og Brad Pitt og söngkonuna Madonna.

## SAGA CROSSFIT

Greg Glassman var fimleikamaður á yngri árum. Þegar hann var átján ára, árið 1974, hóf hann að þjálfa fimleikafólk hjá KFUK í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Í kjölfarið fór hann að þjálfa frægt fólk og íþróttahetjur í fjölmörgum líkamsræktarstöðvum í Kaliforníu. Hann áttaði sig fljótlega á hvað vantaði upp á í almennum lyftinga- og æfingakerfum og þróaði sitt eigið kerfi þar sem hann sameinaði lyftingar og hlaup.

Árið 1995 var Glassman ráðinn til að þjálfa lögreglueldina í Santa Cruz og sama ár opnaði hann fyrstu Crossfit-stöðina þar. Fljótlega fór hróður hans að berast víða í gegnum afburða-íþróttafólk og lögreglumenn, sem báru honum vel söguna.

Árið 2001 opnaði Glassman síðuna Crossfit.com þar sem hann kom upplýsingum um æfingataknina á framfæri. Tveimur árum síðar hóf hann samstarf við aðrar stöðvar og átján stöðvum var komið á laggirnar fyrir árið 2005. Eftir það fór stöðvunum ört fjölgaði en nú er áætlað að fjöldi Crossfit-stöðva sé um 4000. Heimsleikarnir í Crossfit hafa verið haldnir árlega frá árinu 2007. Annie Mist Þórisdóttir sigraði í flokki kvenna síðustu tvö ár.



## Ryðgaður og stífur?

### Aumir og stífir vöðvar?

**Voltaren gel** er verkjastillandi og bólgueyðandi hlaup við verkjum í mjóðaki, öxlum og vöðvum.

**Voltaren** 

NJÓTUM ÞESS AÐ HREYFA OKKUR



#### LESA SKAL VANDLEGA LEIÐBEININGAR Á UMBÚÐUM OG FYLGISEDLI.

Voltaren 11,6 mg/g, hlaup. Samantekt á eiginleikum lyfs – stýrtur texti SPC. Inniheldur 11,6 mg af díklófenakvítylamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf: Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi (sem jafngildir magni á stærð við kirsuber til valnetu) er borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stökkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafð samband við lækni ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir díklófenaki eða einhverju hjálparefnum. Ofnæmi fyrir acetylsalísýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum acetylsalísýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Á síðustu þremur mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglungum 14 ára og yngri. Meðganga og brjóstgjöf: Ef þú ert barnshafandi máttu eingöngu nota Voltaren í samráði við lækni. Þú skalt nota eins litla skammta og hægt er og nota Voltaren í eins skammta tíma og mögulegt er. Þú mátt ekki nota Voltaren á síðustu þremur mánuðum meðgöngunnar. Ef þú ert með barn á brjósti máttu eingöngu nota Voltaren í samráði við lækni. Konur með barn á brjósti mega hvorki bera Voltaren á brjóstin né á stór húðsvæði og eiga að nota lyfið í eins skammta tíma og mögulegt er. Aukaverkanir: Algengar (≥1/100 til <1/10): Útbrot, exem, hörundroði, húðbólga (þ.m.t. sneriofnæmi), kláði. Sjaldgefar (≥1/1.000 til <1/100): Brunatilfinning á meðferðarstað, roði, punktblæðingar í húð, ofnæmishúðbólga. Mjög sjaldgefar (≥1/10.000 til <1/1.000): Blóðruhúðbólga. Koma órsjaldan fyrir (<1/10.000): Útbrot með graffarnöbbum, ofnæmi (þ.m.t. ofsakláði), ofnæmisþjúgur, berkjukrampi, astmi, þurrkur, ljósnæmi. Tíðni ekki þekkt (ekki hægt að ákvarða tíðni út frá fyrirliggjandi gögnum): Bráðaofnæmisviðbrögð. Við langvarandi notkun (>3 vikur) og/öð þegar verið er að meðhöndla stór húðsvæði geta komið fram almennar aukaverkanir. Einkenni eins og kvíðverkir, meltingartuflanir og truflanir á maga og nýrnastarfsemi geta komið fram. Ofskömmun: Ef of stór skammtur af Voltaren hefur verið notaður, eða ef barn hefur í ógati tekið inn lyfið skal hafa samband við lækni, sjúkrahús eða citrunarmiðstöð (sími: 543-2222). Hafðu umbúðir lyfsins við höndina. Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun.

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## FLOTT STÓRSÝNING

Handverkshátíðin við Hrafnagilsskóla var sett í gær en hún stendur yfir til 13. ágúst. Í tilefni af 80 ára afmæli Búnaðarsambands Eyjafjarðar er stór landbúnaðarsýning einnig á svæðinu. Mikið er því um að vera og margt að sjá.

## Herra Hafnarfjörður lokar?

Öll jakkaföt  
15.000 kr.

Stakir jakkar  
10.000 kr.

Kakí buxur  
5.000 kr.

Gallabuxur  
2.000-5.000 kr.

Skýrtur  
5.000 kr.

Bolir  
1.000-2.000 kr.

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

Herra  
hafnarfjörður

Firði Hafnarfirði | Sími 572 3400



## Ekvador - milli fjalls og fjöru

16. október - 8. nóvember

Fararstjóri: Ari Trausti Guðmundsson

Ekvador er eitt allra litríkasta og forvitnilegasta land Suður-Ameríku, um 230 þúsund ferkílómetrar að stærð og með um 14 milljón íbúa. Meirihluti þeirra er af frumbyggjaættum. Landsvæðið nær yfir þurrlendi við Kyrrahafið, upp í hásléttur og jökulbakin eldfjöll og niður í hlýjan og rakan frumskóg Amazon-svæðisins. Í þessari ferð er farið um fyrrgreinda landshluta til þess að kynna mannlífi, náttúru, menningu og sögu sem nær mörg þúsund ár aftur fyrir okkar tímatal. Ferðin hefst í Quito, en gamli borgarhlutinn er á heimsminjaskrá UNESCO. Síðan er ferðast norður í land á eldfjallaslóðir en þar á eftir allt suður til borgarinnar Cuenca, sem er talin með fegurri borgum álfunnar, skoðaðar inkarústir og þjóðgarðar, og bærinn Banos undir virka eldfjallinu Tungurahua heimsóttur í leiðinni. Stærsta borg landsins, Guayaquil er einn viðkomustaðurinn, ásamt fiskimannapörpum norðar á ströndinni. Þar er farið í ýmsar skoðunarferðir, á sjó og landi. Að lokum er farið austur um í frumskóginn við Rio Napo þar sem Quechua-frumbyggjar kynna sitt land fyrir hópnum.

Ari Trausti fararstjóri verður til viðtals hjá Bændaferðum vegna ferðarinnar mánudaginn 13. ágúst kl. 12:30 - 15:00. Við bjóðum ykkur velkominn í kaffi, en að sjálfsgöðu er einnig hægt að slá á þráðinn í síma 570 2790.

ALLIR GETA BÓKAÐ SIG Í BÆNDAFERÐIR



www.baendaferdir.is

s: 570 2790



Spj. ehf.

### SYNDANDI Í HAFI

Gaman verður að sjá vagninn í ár sem innblásinn er af sundmóti samkynhneigðra sem haldið var fyrir í sumar. Sjávarguð, hafmeyja og lagardýr munu vappa þar um í mikilli litadýrð og gleði. MYND/HEIDA



## PALLI ÆTLAR AÐ TOPPA SJÁLFAH SIG

**SYNDIR Í GLEÐIGÖNGUNNI** Páll Óskar mun að venju vera í aftasta vagni í Gleðigöngu samkynhneigðra sem fer um miðbæinn í dag. Þar mun hann trylla lýðinn í gervi sjávarguðs með fiska og hafmeyjar sér til halds og trausts.

Páll Óskar Hjálmtýsson hefur undanfarin ár látið útbúa risaleikhús á hjólum fyrir Gleðigönguna sem farin er árlega um miðbæ Reykjavíkur. Í ár slær hann ekki slöku við og segir gönguna nauðsynlega baráttu samkynhneigðra fyrir réttindum sínum til jafns við aðra í samfélaginu. „Trukkurinn í ár er óbein tilvitnun í sundmót samkynhneigðra sem haldið var í sumar og var hið fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Atriðið er því skírskotun í að samkynhneigðir hafa alla tíð stundað íþróttir og stunda enn. Oft hefur verið erfitt fyrir samkynhneigt fólk í íþróttahæiminum að koma út úr skápnum. Þess vegna gerum við vagninn eins litríkan og sýnilegan og mögulegt er til að undirstrika það að samkynhneigðir íþróttamenn eiga ekki að skrifa með framveggjum.“

### SJÁVARDISKÓTEK Á HJÓLUM

Margir leggja hönd á plóg við að útbúa trukkin. „Ég gæti aldrei gert þetta einn þó ég sé með yfirumsjón. Það er gott teymi sem veit nákvæmlega hvað það er að gera sem fylgir mér enda sjötti trukkurinn sem við gerum saman. Trukkurinn er í sjálfu sér stórt diskótek á hjólum og í raun risastór leikmynd. Í ár mun hafið sjálft fljóta fram. Fiskar í öllum regnbogans litum og alvöru hafmeyjar. Svo verður

aðvitað sæguð sem trónir yfir öllu, og hver heldur þú að það verði?“ segir Páll Óskar með glettnistöni.

Það er ekki ókeypis að útbúa risastór-an trukkin sem skapar gleðistemninguna sem einkennt hefur gönguna og vagn Páls Óskars öll þessi ár. „Ég legg reglulega til hliðar smá pening til að standa straum af kostnaðinum. Sumir safna sér fyrir sólarlandafærð en ég safna fyrir Gleðigöngunni. Það er mikilvægt að gangan spretti frá grasrótinni og við viljum engar auglýsingar. Viða erlendis eru fyrirtæki sem styrkja gönguna og þar sjást risavagnar merktir þekktum vörumerkjum. Það tekur alveg pólitíska broddinn úr göngunni.“

### STAÐA SAMKYNHNEIGÐRA

Spurður um stöðu samkynhneigðra segir Páll Óskar margt hafa breyst til batnaðar en nauðsynlegt sé að standa vaktina áfram. „Enn í dag er fullt af fólki sem þorir ekki út úr skápnum af einhverjum ástæðum og einangrar sig út af ötta við nánasta umhverfi. Uppnefningar og fúkyrði í netheiminum og kommentakerfum eru ekki óalgeng og samkynhneigðir unglingar eru enn þá í áhættuhópi hvað varðar sjálfsvíg. Á meðan slíkar staðreyndir blasa við okkur mun ég halda áfram baráttunni. Ég er ekki að biðja um að einhver umberi mig. Ég vil ekkert hrós, ég vil enga vorkunn. Ég



**GLEÐIGANGAN 2011** Í fyrra var Páll Óskar í þessum glæsilega buntingi og sprengdi confetti yfir alla með tónlistina í botni.

FRAMHALD Á SÍDU 2



## HOLLT OG GOTT

1.250 kr

1.250 kr

PHO vietnamskur veitingastaður  
Ármúla 21 - 108 Reykjavík - Sími: 588 6868

## VIETNAM MARKET

### 3 ára

## AFMÆLISDAGAR

Suðurlandsbraut 6, 108 Reykjavík - Sími: 534 7268

ALLT FYRIR  
AUSTURLENSKA MATARGERÐ

## 30-70% afsláttur

gildir til 10. ágúst  
af völdum vörum

Opið: mán - föst Kl. 11 - 20  
lau - sun Kl. 12 - 18



# LÍFRÆNT Á SÓLHEIMUM

Lífræni dagurinn verður haldinn hátíðlegur á Sólheimum í dag. Boðið verður upp á fjölbreytta og áhugaverða dagskrá.

Þetta er árlegur viðburður hjá okkur hér á Sólheimum og við höfum fengið til okkar um hundrað manns á þessum degi í gegnum tíðina en þetta er sjötta árið sem við höldum Lífræna daginn hátíðlegan,“ segir Erlendur Pálsson, forstöðumaður atvinnusviðs Sólheima.

Lífræni dagurinn er lokadagur menningarveislu Sólheima sem staðið hefur yfir í allt sumar með tónlistarmönnum, fræðsluerindum og síðast en ekki síst sýningum af verkum heimamanna sem kallast „Svona gerum við“.

Ljósmyndasýning Péturs Thomsen, „Svona erum við“, hefur verið í íþróttahúsinu en á henni má sjá myndir af íbúum Sólheima.

Dagskráin í dag er fjölbreytt en hún hefst klukkan tvö með tónleikum Ragga Bjarna og Þorgeirs Ástvaldssonar í Sólheimakirkju. „Það hefur verið fullt út úr dyrum á tónleikunum hjá þeim en þeir hafa haldið tónleika áður hjá okkur. Strax að loknum tónleikum þeirra félagar flytur Gunnþór Guðfinnsson garðyrkjufræðingur fyrirlestur um lífræna og lífeflda ræktun. Að honum loknum mun Hafdís Huld Prastardóttir vera með tónleika í Grænu könnunni, kaffihúsi Sólheima.“

Á torginu á Sólheimum verður markaður með afurðir úr garðyrkjustöðvum, bakaríi, matvinnslu og snyrtivöruframleiðslu Sólheima. „Dagurinn verður líka notaður til að kynna snyrtivörurnar okkar formlega og framleiðslu bakarísins. Við höfum verið að þróa snyrtivörustarfsemina í rúm ár en hér snýst allt um að skapa atvinnutækifæri fyrir heimilissólkíð,“ segir Erlendur.

Kaffihús Sólheima, verslunin, garðyrkjustöðin og markaðurinn opna klukkan tólf.

**HAFDÍS HULD**  
Hafdís Huld verður með tónleika á Grænu könnunni, kaffihúsi Sólheima, í dag í tilefni lífræna dagsins.



**VÆNGURINN ÞANINN** Róbert segir svifvængjaflug léttasta form svifflugs og auðvelt að taka með sér hvert sem er þar sem búnaðurinn vegi ekki nema 10-15 kíló.



# SVIFID UM LOFTIN BLÁ

**SVIFVÆNGJAFLUG** Róbert Bragason stundar svifvængjaflug af kappi. Árið 2003 féll hann flatur fyrir svifvængnum svo ekki varð aftur snúið. Í dag sér hann um kennslu í svifvængjaflugi fyrir Fisfélag Reykjavíkur.

Róbert kynntist sviffluginu fyrst í gegnum vin sinn og fór upp úr því á námskeið hjá þýskum kennara hér á Íslandi árið 2003. Síðan þá hefur hann sótt fjölda námskeiða til að afla sér meiri þekkingar á svifvængjaflugi. „Svifvængjaflug er léttasta form svifflugs og auðvelt að stunda hvar sem er sökum þess hve fyrirferðarlítill búnaðurinn er. Allt sem þarf til að fljúga tekur maður með í einum bakpoka sem vegur ekki nema um 10-15 kíló. Fluginu fylgja líka aðrir kostir eins og fjallanga og útvist.“

Róbert segir mikla vakningu hafa orðið í svifvængjaflugi undanfarin misseri og í ár hafi verið metþátttaka á námskeiðum Fisfélags Reykjavíkur sem gefur út nauðsynleg réttindi til svifvængjaflugs hér á landi. Flugstaðir eru óteljandi margir og ekki takmarkaðir nema af loftuppstreymi og veðri. „Það eina sem þarf er fjall og réttar veðurfarsaðstæður. Hafgolan streymir að landi og upp í loft hjá fjöllum sem standa allt að 20 kílómetra frá ströndinni. Það uppstreymi er notað til að svífa um á vængnum.“

Margir halda að svifvængjaflug sé mjög áhættusamt en Róbert blæs á þær vangaveltur og segir vel hægt að stunda

það með lítilli áhættu. „Allt flug er í sjálfu sér hættulegt en það er hægt að stjórna því hversu hættulegt það er. Ef flotið er um í hafgolunni sem myndast við fjöll nálægt strandlengjunni er lítil hættu á ferð. Sé hins vegar reynt að fljúga einhverjar vegalendir og leita uppi hitauppstreymi eykst hættan. Listflug er erfiðast og jafnframt hættulegast.“

Svifvængjaflug er kjörið til að stunda hvar sem er í heiminum enda búnaðurinn fyrirferðarlítill og kemst hæglega fyrir í farangurstösku. Einnig er töluvert magn upplýsinga um vinsæla flugstaði aðgengilegt hjá flugklúbbum víða um heim og flugmenn veita hver öðrum upplýsingar eftir fremsta megni. „Ég hef flogið víða um heim; í Kólumbíu, á Spáni og í Tyrklandi. Þetta gefur manni færi á að skoða löndin á annan hátt en fótgangandi. Einnig eru flugstaðir oftast utan hefðbundinna ferðamannastaða.“

Spurður um uppáhaldsflugstaði segir Róbert það vera Ölu Deniz í Tyrklandi og svo Hafrafjall og Herdísarvík hér heima á Íslandi. Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér meira um svifvængjaflug er bent á að líta inn á heimasíðu Fisfélags Reykjavíkur, [www.fisflug.is](http://www.fisflug.is). ■ [vidir@365.is](mailto:vidir@365.is)

## STUTT Í HÁLOFTIN

Ekki er langt að fara til að stunda svifvængjaflug. Engin þörf er á séráðstöðu, annarri en fagurri fjallshlíð og örlítilli golu. Við Hafrafjall eru kjöraðstæður til svifvængjaflugs og ekki óalgengt að sjá þar fólk á sveimi.

# ÚTSÖLULOK

Í dag 11-16

allt að 60% afsláttur



**Lín DESIGN**

Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 [www.lindesign.is](http://www.lindesign.is)

## FRAMHALD AF FÓRSÍÐU

vil samþykki. Það er stór munur á að umbera eitthvað og samþykkja.“

### HÁTÍÐARDANSLEIKUR Á BROADWAY

Páll Óskar mun ekki vera með ball líkt og undanfarin ár sem kemur ekki til af góðu. „Vaninn hefur verið að halda ball á Nasa en þar sem það er ekki í boði hef ég ákveðið að sleppa því. En það er verið að vinna í því að bjarga Nasa og komnar þrettán þúsund undirskriftir inn á vefinn [www.ekkihotel.is](http://www.ekkihotel.is). Ég hvet alla til skrifa undir og mótmæla.“ Fólk ætti þó ekki að örvænta því Páll Óskar mun stíga á sviðið fyrir neðan Arnarhól og trylla lýðinn ásamt fleiri góðum listamönnum að lokinni gleðigöngunni. Um kvöldið verður svo Hinsegin hátíðardansleikur á Broadway þar sem hann tekur nokkur af sínum bestu lögum.

### VEÐUR OG VINDAR

Að lokum vill Páll Óskar minna fólk á að fylgjast með veðrinu. „Það spáir ekkert æðislega og gæti blásið örlítið og rignt smá og fólk ætti því að klæða sig eftir veðri. Við sem erum í göngunni munum hins vegar lifa það af þó rigni örlítið eða blási, enda höfum við staðið af okkur miklu verri storma í gegnum tíðina en það.“ Gangan mun halda af stað frá Vatnsmýrarvegi klukkan 14 í dag eftir tjörninni og að Arnarhóli. ■ [vidir@365.is](mailto:vidir@365.is)



### GOTT VEÐUR?

„Við sem erum í göngunni munum hins vegar lifa það af þó rigni örlítið eða blási, enda höfum við staðið af okkur miklu verri storma í gegnum tíðina en það.“ MYND/SNORRI

**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](mailto:jmh@365.is), s. 512 5473 | Sverrir Birgir Sverrisson, [sverrirbs@365.is](mailto:sverrirbs@365.is), s. 512 5432 | Elsa Jensdóttir, [elsaj@365.is](mailto:elsaj@365.is), s. 512-5427

# ego dekor

-30%



Borð - Hvítt háglans  
Stærð: 180x100  
Verð: 83.000,-

ÚTSÖLUVERÐ  
58.100,-

-30%



ATH! BREYTANLEGUR Í  
3JA SÆTA SÓFA OG SKEMIL

ACE tungusófi  
Stærð: 240x157  
Verð: 169.900,-

ÚTSÖLUVERÐ  
118.930,-

-20%



CAVIAR tungusófi  
Stærð: 315x165 Verð: 248.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 198.400,-

-25%



GOTCHA horn/tungusófi  
Stærð: 302x213x152 Verð: 288.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 216.000,-

## ÚTSALAN ER HAFIN

## 20-50% AFSLÁTTUR

-25%



TV skenkur - dökk eik  
Breidd: 200cm Verð: 98.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ 73.500,-



Hnotuborð og 6 Prima stólar  
ÚTSÖLUVERÐ: 149.220,-

-20%



Parker Sófaborð  
Stærð: 123x60 Verð: 68.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ 54.400,-

-20%

Hnotuborð  
Stærð: 180x100cm  
Útsöluverð: 79.920,-

-30%

PRIMA Stóll  
Útsöluverð: 11.550,-

-20%



ASPEN tungusófi  
Stærð: 289x156 Verð: 219.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 175.200,-

-25%



MONTANA Stóll  
Verð: 16.900,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

-20%



MAX Stóll  
Verð: 15.900,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 12.720,-

-20%



OPAL Stóll  
Verð: 16.900,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 13.520,-

Opið mán-fös: 10:00 - 18:00  
Opið um helgina: Lau 10:00 - 17:00 Sun 13:00 - 17:00

Ego Dekor - Bæjarlind 12  
S: 544420 - [www.egodekor.is](http://www.egodekor.is)

**BÍLAR &  
FARATÆKI****ISBAND.IS**  
BILANINFLUTNINGUR

NÝTT COLEMAN CHEYENNE 10 fet, Markísa og Decor pakki innifalið, Truma miðstöð, 220V, ísskápur ofl, 2 ára ábyrgð, Síðustu húsin á þessu frábræra verði aðeins 2.389.800kr, Komdu og skoðuðu



NÝTT COLEMAN SEDONA 8 fet, Markísa og Decor pakki innifalið, Truma miðstöð, 220V, ísskápur ofl, 2 ára ábyrgð, Síðustu húsin á þessu frábræra verði aðeins 1.789.800kr, Komdu og skoðuðu,

Íslensk-Bandaríska ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 534 4433  
Opíð virka daga 10-18.00  
<http://www.isband.is>



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



FORD E350 Tio Motorhome. Árg 1992, ek aðeins 86 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Truma miðstöð, Markísa, Rosalega fluttur og vel búinn bíll í topp standi, Ásett verð 3.990.000. Rnr.117626. Er á staðnum,



JAGUAR XKR Coupe . Árg 4/2008, ek. 10 Þ.KM, 420hó, Sá flottastí, Ein með öllu, Fluttur inn nýr, Ásett verð 14.900.000. Rnr.114909. Er á staðnum,

100 bílar ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær  
Sími: 517 9999  
Opíð virka daga 10-18.00.  
Lokað á laugardögum  
[www.100bilar.is](http://www.100bilar.is)



Viðspá á 3...  
Börn eiga rétt á  
heilbrigðum lífinum

**Parftu að kaupa  
eða selja bíl?**

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

**LITLA** *bílasalan*  
[www.litla.is](http://www.litla.is) 587 7777

**Vantar bíla á skrá  
og á staðinn!****Skráðu bílinn á  
[www.litla.is](http://www.litla.is)****20 ára traust og góð  
þjónusta!**

Litla bílasalan  
Eirhófa 11, 110 Rvk.  
Sími: 587 7777  
[www.litla.is](http://www.litla.is)

**Bílar til sölu**

Til sölu Chevrolet van húsbíll. árg.'99. Ek. 88 þ. km. 38" dekk. Fullbreyttur. Ásett v. 3,3 m. Nánari uppl. 821 7513 eða vilhelm@gmail.com



Audi V6, samskipt 44, B turbo. Allt raðdrif. Árg. '01 des. Ek. 170 km. S. 616 2597.



Mmc eclipse 2001. Ek. 150þ. Verð 990þ. eða besta boð. S. 666-8888.



BMW M5 árgærd 2005, ekinn 138þús, hlaðinn búnaði, 507 hö. SUMARTILBOÐ 5,5 STAÐGREITT. Uppl. í s. 895 1655.



Til sölu Dodge Ram árg. '98. Ek. 320þ. Dísel. Verð 999þ. S. 777-2510.



Til sölu Landcruiser 80, árg.'90 (1,5 ár í fornbi) Billinn er mikið endurnýjaður s.s. motor, turbo, bremsur, driflæsingar ofl. Breyttur fyrir 38" er á 35" Verðhugmynd 2.290.- Tilboð óskast, skipti ath. Uppl. í s: 6600108.

**Yaris 2007 ekinn aðeins  
39 þúsund**

Beinsk. 5. g. Nýsk. og ný smurður. Verð 1.390 þ. S. 822 8071.



Citroen C4, VTR, árg '06. Ek. 70þ. Ásett verð 990þ. Fæst á 850þ. stgr. S. 699-3393



Til sölu Toyota Corolla 1998 ekinn 193.000 km Nýskoðaður Upplýsingar í síma 8614412.



Þjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu. Leiðið tilboða í búnað og ísetningu - sparið með MetanLán til allt að 48 mánaða. [velras.is](http://velras.is)



Renault Clio árg 05 bsk. ek. '94 þ. Ný skoðaður án ath nýleg Tímareim og ný kúpling, spameitinn bíll í góðu standi eyðsla ca 51 skoða skipti á ódýrara. uppl. í s. 778-8884.



Ford Econoline 150 húsbíll til sölu. Bensín árg'95. Eins drifs með læstu drifi. Ný dekk og felgur. Keyrður 140 þús Km. Með fylgir eldavel, ísskápur, miðstöð,sólarsella Verð 2.5M Uppl. í s. 894-4089.



Til sölu Mercedes Benz 230E árg. 1990. Ekinn 247000 km. Mjög góður bíll - tilboð óskast í síma 8691047



Til sölu Mitsubitsi Lancer Vagon '98 4x4. Sk'13. Mikild endurnýjaður Tilboð 260 þús. S. 554 7675 og 869 9620.



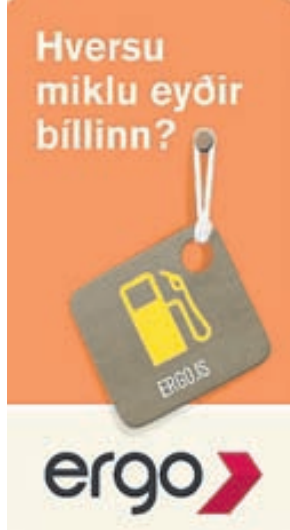
Volvo S40 2,4 árg. '08, ekinn 80þ. verð 2790þ. Sjálfsk, álfelgur og leðurakláði S. 698-4828.



VW Polo Árg. 2007. Ek. 76 þús. km. Bensín, 5 girar. Verð 1.290 þús. S: 699 6119.



Ford F350 46" árg. '05 ek.97km m/öllu, ný dekk. Verð 5,5mkr. S:663-4383.



Subaru Legacy '05 ek. 101þ. Sjsk, krókur, nýleg s+v dekk á felgum. Ný tímareim og kerti. V. 1300þ. stgr. S. 8594232.



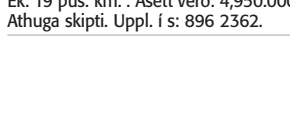
Toyota Aygo árg. 07 ek.41þ. V. 1050þ Nýsk, nýl. bremsuklossar. S. 664-1143.



TOYOTA LAND CRUISER 120 LX Árgærd 2004, ekinn 110.þ km, sjálfskiptur. Einn eigandi frá upphafi. Verð 3.390.000 kr. Rnr:111775



Til sölu Dodge Grand Caravan. árg.'02. Ek. 131 þ. km. sjálfsk., krókur. 7 manna. Skoða skipti. Verð 1.250 þ. Uppl í s: 860 0866.



Honda CR-V. Litur: Titanium Metalik. Ek. 19 þús. km. . Ásett verð: 4.950.000. Athuga skipti. Uppl. í s: 896 2362.



Ford fiesta 5 dyra, árg. '04, ek. 65000 km. V. 850 þ. S. 770 3670.

Range Rove, Dísel, árg.'96 til sölu. Ek319þ.km, í góðu ástandi með skoðum til sept '13. Uppl. í s. 858 4410.

Cadillac escalade, svartur, árg.'02 til sölu. Ek.162þ.km. Uppl. í s. 8584410.

**Mitsubishi Pajero dísel  
2004**

Er með til sölu Mitsubishi Pajero árgærd 2004. Bilinn er 7 manna, dísel, leður, með toppplügu, keyrður 137 þúsund, sílfurlitaður. Ásett verð 2.650þús skoða skipti á ódýrari. Uppl. í s. 691-1102.

**Ódýr Corolla 195þús!!!**

Toyota Corolla 1300 árg.'94 ek.220þús. sk. '13 beinsk. 3 dyra. Verð 195þús. Uppl. s. 891 9847.



R.Rover '89 árg, leður, sjsk,ný dekk, allur yfirfarinn, ny smurður. Krókur. Verð 950,000. S.7728100



VW polo árg '01 nýskoðaður, nýtt þúst. Nýjar bremsur, nýjar legur ad framan. Ekinn 169þús Verð 390.000kr Gsm 8433282



Til sölu Ford Mondeo Chia station árg. 2003. Sjsk. ek. 136.000 km. Nýtt í bremsum og þústi. Nýjar hjólalegur og ný kerti. 2 dekkjagangar. Tilboð kr.690.000. S. 660-5514.



Subaru Legacy '05 ek. 101þ. Sjsk, krókur, nýleg s+v dekk á felgum. Ný tímareim og kerti. V. 1300þ. stgr. S. 8594232.



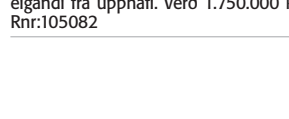
Toyota Aygo árg. 07 ek.41þ. V. 1050þ Nýsk, nýl. bremsuklossar. S. 664-1143.



TOYOTA LAND CRUISER 120 LX Árgærd 2004, ekinn 110.þ km, sjálfskiptur. Einn eigandi frá upphafi. Verð 3.390.000 kr. Rnr:111775



SUBARU LEGACY 2,0 WAGON Árgærd 2006, ekinn 115.þ km, sjálfskiptur. Einn eigandi frá upphafi. Verð 1.750.000 kr. Rnr:105670



Mmc pajero stuttur 2.5 dísel 5gíra ekinn 240þ. ný skoðaður '13, ný dekk krókur. Vel við haldinn og mikið endurnýjaður. Verð 690þ. eða TILBOÐ 400þús stgr. uppl. s. 777-3077.

**Ódýr station bíll**

Opel astra station ssk. ek. 260 þ. Skipti um tímareim í 220 þ. Ný skoðaður án athugasemda. Selst á 120 þ. S. 7788884.

Til sölu traustur eðalvagn. Renault Laguna árg. '00. Ssk, ek. 190þ. Verð 200þ. eða tilboð. Ári 820-7119.

Óska eftir smábíl syrka árg.'05-11 yarir, jazz, vw, getz. Uppl. í s. 695 9543.

**TILBOÐ 550þús**

Citroen Berlingo árg. '05 ný kúpling, tímareim og fl. Ek. 119þús. Verð 550þús Uppl. í s. 861 1508.

**0-250 þús.****TILBOÐ 130þús!!!**

Opel Vectra 2,0 ssk. árg.'00 ek. 180þús Þarfnað smá lagfæringar f. skoðun. Verð 130þús uppl. s. 866 4904

**500-999 þús.**

Skoda Fabia, 2006. Keyrður 78 þús. Beinsk. Góð dekk. iPhone tengi. Fjarstýrðar samlæsingar. Verð: 970.000. Egill s. 690-7890.

Subaru Ipreza '99 árg. ekinn 183þ. nýskoðaður og ný kúpling, verð 550þ. S. 893-3287 og 477-1657.

**1-2 milljónir**

TILBOÐ 7 MANNA GRAND CARAVAN ST WAG Nýsk 1.09.2006, ek. 62 mílur, skoðaður 2013, filmur, álfelgur, rafmagns hurðar. Verð 2390þús en TILBOÐ 1990 ÞÚS. Áhvíldi 1300 þús ca 33 þús á mánuði, skoða skipti. Uppl. s:693-5053.

**Bílar óskast**

Óska eftir eyðslu grönnum bíl, skoðuðum ekki eldri en árg.'98 verðbilinu 0-250þús. uppl. í s. 844 0478.

**0-250 staðgreitt**

Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólkabil. Má þarnast lagfæringar. Sími 857 9326.

**Jeppar**

Mitsubishi Pajero. Árg.'98, ekinn 280 þús, sjálfskiptur, dísel. Verð 590 þús. Uppl. í síma 858 5222.



TILBOÐ 400ÞÚS STGR !!! Mmc pajero stuttur 2.5 dísel 5gíra ekinn 240þ. ný skoðaður '13, ný dekk krókur. Vel við haldinn og mikið endurnýjaður. Verð 690þ. eða TILBOÐ 400þús stgr. uppl. s. 777-3077.



Capacent Ráðningar

## FRAMKVÆMDASTJÓRI



Icelandic Group er alþjóðlegt net sjálfstæðra framleiðslu- og sölufyrirtækja á sviði sjávarafurða. Félagið rekur fyrirtæki á Íslandi, í Evrópu og Asíu sem munu starfa hvert á sínum markaði við framleiðslu og sölu á sjávarfangi. Áætluð heildarvelta Icelandic Group er rúmlega 80 milljarðar króna.

Icelandic Group leitar að öflugum einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra Fiskvals ehf. Um er að ræða krefjandi og áhugavert starf hjá fyrirtæki sem á viðskipti um heim allan. Fiskval er dótturfyrirtæki Icelandic Group og heyrir framkvæmdastjóri Fiskvals beint undir forstjóra Icelandic Group.

### Starfssvið

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri
- Ábyrgð á fjármálum félagsins
- Aðkoma að stefnumótun félagsins í samvinnu við móðurfélag
- Stýring á markaðsstarfi félagsins
- Erlend samskipti

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Reynsla og þekking úr sjávarútvegsgeiranum
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri og stjórnun er skilyrði
- Þekking á vinnslu og markaðssetningu fiskafurða
- Frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð enskukunnátta

Fiskval er sérhæft framleiðslu og útflutningsfyrirtæki á ferskum og frosnum afurðum úr íslensku sjávarfangi. Kjarnaframleiðsla félagsins er framleiðsla á flatfiski og ýsu fyrir smásölumarkaði í Bandaríkjunum, Bretlandi og meginlandi Evrópu.

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is). Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

**Matreiðslumaður**  
Viljum bæta við öflugum matreiðslumanni í eldhúsið hjá UNO. Hafid samband við **Gumma** í síma 891 8465 eða **Kjartan** í síma 663 4392.  
Einnig vantar þjóna í vetur, sem búa yfir söluhæfileikum og hafa gaman af því að gleðja aðra.  
**Sendið ferilsskrá á [uno@uno.is](mailto:uno@uno.is)**  
UNO er líflegur ítalskur veitingastaður við Ingólfstorg, í hjarta borgarinnar.

## Leiðbeinandi óskast

**í Vin, athvarf Rauða krossins fyrir fólk með geðraskanir, Hverfisgötu 47, Reykjavík.**  
Starfið er krefjandi en um leið gefandi. Um er að ræða fullt stöðugildi. Vinnutími er frá 9 – 16 virka daga. Markmiðið með starfsemi Vinjar er að rjúfa félagslega einangrun, auka virkni og lífsgæði gesta. Karlmennt eru sérstaklega hvattir til að sækja um. Ekki er krafist sérstakrar menntunar en áhugi á skák og matreiðslu er æskilegur.  
**Eiginleikar sem starfsmaður þarf að hafa:**

- Samskiptahæfni og reynsla af því að vinna með fólki
- Áreiðanleiki, áhugi og jákvæðni
- Sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þórdís Rúnarsdóttir í síma 862 4889. Umsókn ásamt ferilsskrá sendist á [thordis.runarsdottir@redcross.is](mailto:thordis.runarsdottir@redcross.is).  
**Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst nk.**  
Um Vin: <http://raudikrossinn.is/vin>

**Rauði krossinn**  
Reykjavík

## VIÐ RÁÐUM

Nýherji óskar eftir að ráða kraftmikinn og heilsteyptan einstakling sem vill verða hluti af öflugum teymi úrvals sérfræðinga.

### Sérfræðingur í hugbúnaðarlausnum

Rekstrarlausnir Nýherja byggja á langri hefð í þjónustu við öflugustu tölvukerfi landsins. Þar sem hraði, öryggi og áreiðanleiki skipta sköpum. Lögð er rík áhersla á trausta þjónustu og vönduð vinnubrögð.

Starfið felur í sér þjónustu tölvukerfa, s.s. uppsetningar, breytingar, viðhald, rekstur vefgátta og öryggislausna. Einnig er tekist á við þróun lausna og endurbætur.

**Hæfniskröfur:**

- Háskólagráða á sviði verkfræði eða tölvunarfræði er kostur
- Reynsla eða þekking á IBM hugbúnaði
- Reynsla og/eða þekking á veflausnum æskileg

Umsjón með starfinu hefur Kristján Geir Mathiesen, deildarstjóri Rekstrarlausna, [kristjan.geir.mathiesen@nyherji.is](mailto:kristjan.geir.mathiesen@nyherji.is). Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað. Umsókn skal fyllt út á vef Nýherja, [www.nyherji.is](http://www.nyherji.is). Umsóknarfrestur er til og með 21. ágúst nk.

Nýherji hf. er samstæða framsækinnar þekkingarfyrirtækja í upplýsingatækni með 550 starfsmenn á Íslandi, í Danmörku og Svíþjóð.

**NÝHERJI**  
BETRI LAUSNIR

Landsvirkjun starfar eftir jafnréttisáætlun og leggur áherslu á að gæta fyllsta jafnréttis milli kvenna og karla. Mannauðsstefna fyrirtækisins byggir á gagnkvæmu trausti, tillitssemi og virðingu.

## Landsvirkjun leitar að öflugum fólki

### FORSTÖÐUMAÐUR REKSTRARÞRÓUNAR

Forstöðumaður rekstrarþróunar heyrir beint undir framkvæmdastjóra fjármálasviðs. Um nýja stöðu er að ræða og ber viðkomandi ábyrgð á fjárhagslegu aðhaldi og eftirliti Landsvirkjunar.

Helstu verkefni:

- Breytingastjórnun
- Fjárhagslegt aðhald við hönnun nýrra virkjunarkosta
- Fjárhagslegt aðhald með virkjunum í byggingu
- Almenn aðhald og eftirlit með fjármálaþrengingum
- Þátttaka í fjölbreyttum úrbótaverkefnum

### SÉRFRÆÐINGUR Í FJÁRMÁLAGREININGU

Starf sérfræðings í fjármálagreiningu heyrir undir forstöðumann fjármálaeildar. Viðkomandi verður hluti af samhentum hópi sem sér um greiningar innan fjármálasviðs.

Helstu verkefni:

- Tölfræðilegar greiningar á rekstri félagsins
- Markviss framsetning upplýsinga um rekstur
- Framsetning og gerð kynningarefnis
- Aðstoð við hönnun og innleiðingu mælikvarða sem styðja við stefnu fjármálasviðs (e. KPI)
- Þátttaka í fjölbreyttum úrbótaverkefnum

### SÖLUSTJÓRI

Sölustjóri á markaðs- og viðskiptaþróunarsviði heyrir undir forstöðumann sölu og viðskiptaþróunar. Markaðs- og viðskiptaþróunarsvið hefur að markmiði að hámarka tekjur Landsvirkjunar til lengri tíma með sölu orku og grænna skírteina.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á sölu grænna skírteina
- Tengiliður skilgreinds hóps utanaðkomandi söluaðila og viðskiptavina Landsvirkjunar
- Ábyrgð á undirbúningi og gerð viðskiptasamninga
- Þátttaka í leit að nýjum viðskiptavinum
- Þátttaka í þróun nýrra viðskiptatækifæra
- Verkefnastjórnun

Sótt er um störfin á vef Capacent.

Nánari upplýsingar veita Hilmar G. Hjaltason (hilmar.g.hjaltason@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is). Umsóknarfrestur er til 20. ágúst nk.



Landsvirkjun





# DEILDARSTJÓRI FJÁRMÁLA- OG REKSTRARÞJÓNUSTU



Reykjavíkurborg er skapandi og metnaðarfullur vinnustaður með hátt í átta þúsund starfsmenn. Verkefni eru fjölbreytt og snerta daglegt líf borgarbúa með margvíslegum hætti.

## Reykjavíkurborg óskar eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan einstakling í fjármála- og rekstrarþjónustu skóla- og frístundasviðs.

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf deildarstjóra í fjármála- og rekstrarþjónustu laust til umsóknar. Næsti yfirmaður deildarstjóra er fjármálastjóri sviðsins. Deildarstjóri er jafnframt staðgengill fjármálastjóra. Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar og starfsemi Námsflokka Reykjavíkur, skólasafnamiðstöðvar og skólahljómsveita. Jafnframt greiðir sviðið framlög til sjálfstætt starfandi dagforeldra, leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla og hefur eftirlit með starfsemi þeirra. Skóla- og frístundasvið þjónustar yfir 20 þúsund börn og fjölskyldur þeirra. Útgjöld sviðsins eru tæpir 35 milljarðar kr. á ári.

### Helstu verkefni deildarstjóra fjármála- og rekstrarþjónustu skóla og frístundasviðs:

- Áætlanagerð
- Uppgjör og frávikagreining
- Þróun á lykiltalagreiningu
- Eftirfylgni til að tryggja að útgjöld séu innan fjárheimilda
- Ýmsar greiningar og útreikningar
- Fjárhagslegt eftirlit
- Svörun fyrirspurna

Auk þess kemur deildarstjóri að öðrum verkefnum fjármála- og rekstrarþjónustu.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólagráða í viðskiptafræði með áherslu á fjármál eða endurskoðun
- Framhaldsmenntun á háskólastigi í viðskiptum æskileg
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum æskileg
- Reynsla af vinnu við uppgjör og áætlanagerð
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Skipulagshæfni og ögun í vinnubrögðum
- Lípurð í samskiptum ásamt færni til að leiða hóp
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar við stéttarfélag starfsmanna.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglir það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Umsjón með starfinu hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is). Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

# NÝ TÆKIFÆRI



Landsnet hf. annast flutning raforku á Íslandi og stýrir uppbyggingu flutningskerfisins. Landsnet stýrir jafnframt raforkukerfi landsins og tengir þannig saman framleiðendur og notendur raforku. Landsnet er ábyrgt og framsækid þjónustufyrirtæki með öflugra liðsheild, sterka samfélagsvitund og í fremstu röð í alþjóðlegum samanburði. Landsnet er starfsmanna- og fjölskylduvænt fyrirtæki. Hjá Landsneti starfa u.þ.b. 100 manns.

## RAFORKUKERFI – VERK-/TÆKNIFRÆÐINGUR

Um er að ræða krefjandi starf við stýringu og vöktun raforkukerfisins frá stjórnstöð Landsnets auk annarra verkefna sem tengjast rauntímastýringu og áætlanagerð. Starfið er unnið á dag- og næturvöktum.

Hlutverk kerfisstjórnar Landsnets er að annast stýringu og samhæfingu raforkukerfisins skv. raforkulögum. Í stjórnstöð Landsnets er rekið umfangsmikið stjórnkerfi fyrir raforkukerfi Íslands.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stýring og vöktun raforkukerfisins
- Aðgerðastjórnun og áætlanagerð um rekstur flutningskerfisins
- Hönnun og endurbætur á verkferlum
- Úrvinnsla gagna og skýrslugerð
- Eftirlit með að öryggiskröfum Landsnets og annarra opinberra aðila sé framfylgt
- Þátttaka í rekstri reglunarafslmarkaðar

### Við leitum að einstaklingi sem hefur:

- Menntun á sviði rafmagnstækni- eða rafmagnsverkfræði, sérhæfing á raforkusviði er æskileg
- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Hæfni til að vinna undir álagi
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og taka óhindrað ákvarðanir
- Samvinnu liðsheildar að leiðarljósi og leggur áherslu á þjónustu við viðskiptavinum

### Í boði er:

- Faglegt vinnuumhverfi og góð vinnuaðstaða
- Fjölbreytt verkefni í góðum hópi sérfræðinga
- Áhersla á þjálfun og tækifæri til starfsþróunar
- Fjölskylduvænn vinnustaður

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst í bæði störfum.

## SKJALASTJÓRI

Um er að ræða nýtt starf á upplýsingatækisviði. Leitað er að kraftmiklum og árangursdrifnum einstaklingi til að leiða krefjandi verkefni við uppbyggingu skjalasafns fyrirtækisins.

### Starfssvið:

- Ábyrgð og stjórnun á skjalastjórnunarkerfi og tæknigagnasafni
- Uppbygging, þróun og viðhald skjalastjórnunarkerfis og gagnasafna
- Mótun stefnu í skjala- og gagnamálum og gerð ferla
- Fræðsla, ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur og starfsmenn í skjala- og gagnamálum
- Úttektir á skjalakerfi og gagnasöfnun
- Umsjón og eftirlit með aðgangsstýringum skjala og gagna

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun eða góð reynsla af bókasafns- og upplýsingafræðum
- Góð almenn tölvufærni og geta til að tileinka sér nýja tölvutækni
- Sérhæfing eða reynsla af rafrænum skjalastjórnunarkerfum er kostur
- Þekking eða áhugi á tækniskjölum/tæknigögnum
- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Metnaður og hæfni til að meta og koma til móts við þarfir innri viðskiptavina
- Farsæl reynsla af samskiptum og þjónustu við stjórnendur og starfsmenn
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Umsjón með störfunum hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störfum á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is). Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

## VEFSTJÓRI



Flugfélag Íslands er markaðsdrifið þjónustufyrirtæki sem starfar á innanlandsmarkaði og þjónar einnig öðrum vest-norrænum löndum svo sem Færeyjum og Grænlandi. Flugfélagið leggur áherslu á jákvæð viðhorf, fagmennsku og sveigjanleika. Hjá félaginu starfa um 250 manns sem allir gegna lykilhlutverki í starfseminni.

Flugfélag Íslands leitar að kraftmiklum og markaðsþenkjandi vefstjóra til starfa sem býr yfir framúrskarandi samskiptahæfileikum. Í boði er spennandi starf hjá öflugum fyrirtæki sem hefur á að skipa metnaðarfullum og samhentum hópi starfsmanna.

## Starfssvið

- Þátttaka í stefnumótun fyrir vefmál Flugfélags Íslands
- Umsjón og ábyrgð með innihaldi og framsetningu efnis á vef félagsins
- Mótun og framkvæmd markaðsaðgerða á netinu og samfélagsmiðlum
- Umsjón með innri vefmálum
- Önnur verkefni á sviði markaðsmála

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á vef- og markaðsmálum
- Þekking á þjónustu, sölu- og markaðslausnum í vefumhverfi
- Þekking á notendaviðmóti og virkni vefumhverfis
- Góð íslenskukunnátta skilyrði og færni í rituðu máli á íslensku og ensku, þekking í þýsku eða dönsku er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileikar
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Umsjón með starfinu hafa Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) og Agla S. Björnsdóttir (agla.bjornsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is). Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

Capacent

## VIÐSKIPTATENGILL

capacent

## Langar þig að vinna hjá einu stærsta þekkingarfyrirtæki landsins?

Rannsóknarsvið Capacent leitar að öflugum viðskiptatengli með metnað til að veita viðskiptavinum okkar framúrskarandi þjónustu.

Starfið felst í samskiptum við núverandi viðskiptavini og öflun nýrra, greiningu á þörfum viðskiptavina fyrir upplýsingar, hönnun rannsókna og kynningu og túlkun niðurstaðna fyrir viðskiptavinum.

Þú þarft að hafa þekkingu á rannsóknum, vera með háskólagráðu og reynslu sem nýtist í starfi ásamt góðri færni í mannlegum samskiptum.

## Einnig þarftu að:

- Eiga gott með að vinna bæði sjálfstætt og með öðrum
- Eiga auðvelt með að tala fyrir framan hóp
- Búa yfir miklu frumkvæði
- Vera metnaðarfull(ur)
- Geta unnið undir álagi

Rannsóknir Capacent eru m.a. á sviði markaðs-, ímyndar-, þjónustu-, starfsmanna- og kjaramála. Capacent er í eigu starfsmanna og býður upp á þjónustu á sviði rannsókna, ráðgjafar og ráðninga. Capacent er eitt af stærstu þekkingarfyrirtækjum landsins og þar starfa metnaðarfullir starfsmenn með víðtæka menntun og þekkingu.

Umsjón með starfinu hafa Gunnar Haugen (gunnar.haugen@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 29. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is). Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.



Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á [WWW.CAPACENT.IS](http://WWW.CAPACENT.IS)

capacent

# MEN&MICE

## Snillingar óskast

Vegna nýrra og spennandi tækifæra, bæði í vöruþróun og verkefnum fyrir alþjóðlega viðskiptavinum, þurfum við að bæta við okkur öflugum hugbúnaðarsérfræðingum með fjölbreyttan bakgrunn og reynslu. Starfsumhverfið er mjög áhugavert, verkefnið krefjandi og viðskiptavinirnir spennandi.

### Sérfræðingar í hugbúnaðarþróun

Spennandi störf við hönnun og þróun á stöðluðum, alþjóðlegum hugbúnaði í öflugum og kröfuhörðu þróunarteymi með góðan starfsanda.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, kerfisfræði eða sambærileg menntun
- Haldgóð reynsla af þróun hugbúnaðarkerfa
- Metnaður, öguð vinnubrögð og góð samstarfshæfni

### Hugbúnaðarprófanir

Tækifæri til að byggja upp öflugt umhverfi fyrir prófanir á lausnum fyrir kröfuharða alþjóðlega viðskiptavinum.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Haldgóð reynsla af prófunum
- Háskólamenntun á sviði upplýsingatækni æskileg
- Góð enskukunnátta er nauðsynleg

### Tæknileg sérfræðiráðgjöf

Fjölbreytt tækifæri í þjónustu og ráðgjöf á sviði DNS, DHCP og IP-stjórnun. Við þjónum alþjóðlegum stórfyrirtækjum á okkar fagsviði.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, kerfisfræði eða sambærileg menntun
- Haldgóð reynsla af þjónustu hugbúnaðarkerfa og netkerfum
- Góð enskukunnátta er nauðsynleg

Menn og mýs er rótgróið hugbúnaðarfyrirtæki, stofnað árið 1990. Menn og mýs þróar staðlaðar hugbúnaðarlausnir fyrir alþjóðlegan markað. Fyrirtækið sérhæfir sig í þróun og sölu hugbúnaðarlausna fyrir IP address management í Microsoft og Linux netumhverfum.

Viðskiptavinir okkar eru alþjóðleg stórfyrirtæki sem þurfa heildstæða lausn við stjórnun og eftirlit á DNS, DHCP og IP-skilgreiningum. Verkefni fyrir Microsoft, Intel, Xerox, HP, Shell, IMF, Sprint, Nestlé, Unilever, Monsanto, Bosch, T-Mobile og VMWare eru meðal viðfangsefna okkar.

intellecta

Upplýsingar um störfin veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) ráðgjafar hjá Intellecta í síma 511 1225.

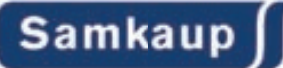
Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst nk.

Allar umsóknir og fyrirspurnir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Umsóknir óskast fylltar út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is). Umsókn um störfin þarf að fylgja starfsferilskrá.

Capacent Ráðningar

## INNKAUPASTJÓRI MATVÖRU




Samkaup hf. er framsækið verslunarfyrirtæki sem starfrækir 48 verslanir víðsvegar um landið. Meðal vörumerkja verslana Samkaupa hf. eru Nettó, Kaskó, Samkaup Úrval og Samkaup Strax. Höfuðstöðvar fyrirtækisins eru í Reykjanesbæ.

Samkaup leitar að innkaupastjóra matvöru í krefjandi, áhugavert og gefandi starf. Við leitum að einstaklingi sem hefur gaman af samskiptum og samningamálum. Innkaupastjóri ber ábyrgð á innkaupum, verðlagningu, vöruvali og markaðsmálum frá innlendum birgjum. Innkaupastjóri upplýsir starfsfólk verslana um nýja samninga og áherslur í matvörudeildum fyrirtækisins.

### Helstu verkefni

- Skipulag markaðsaðgerða á einstökum vöruflokkum
- Samskipti við birgja
- Skipulag á innkaupum og pöntunum á matvöru
- Sölu- og framlegðargreining á matvöru
- Skipulag á framstillingum í verslunum
- Greining á samkeppnisaðilum og samskipti við verslanir
- Önnur verkefni í samráði við yfirmann

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af innkaupum eða sambærilegur starfi er kostur
- Styrkleikar í mannlegum samskiptum og sjálfstæð vinnubrögð
- Skipulagshæfni, drifkraftur og frumkvæði eru mikilvægir eiginleikar
- Vilji og geta til að vinna undir álagi ásamt þörf til að ná árangri

Viðkomandi starfsmaður mun hafa starfsstöð í Reykjanesbæ. Boðið er upp á góðan starfsanda í skemmtilegu og krefjandi umhverfi. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið.

Umsjón með starfinu hafa Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) og Silja Jóhannesdóttir (silja.johannesdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 22. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000




# FAGLEGUR OG KRAFTMIKILL LEIÐTOGI

## Deildarstjóri gæðamála

Við leitum að leiðtoga sem hefur brennandi áhuga á að vinna að gæðamálum með það að leiðarljósi að einfalda og bæta ferla. Framundan er áframhaldandi uppbygging gæðakerfis í samræmi við Solvency II tilskipunina og ISO 27001 staðalinn. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af því að beita skipulegri verkefnastjórnun til að ná tókum á flóknum viðfangsefnum og búa yfir miklum hæfileikum til að leiða fólk fyrir sjónir mikilvægi þess að vinna að umbótum.

### Hæfniskröfur:

- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af gæðamálum
- Reynsla af verkefnastjórnun og skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Nánari upplýsingar veitir Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Umsóknarfrestur er til og með 16. ágúst nk. og skulu umsækjendur sækja um störf in á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).



VÍS er nútímalegt þjónustufyrirtæki með 43 þjónustuskrifstofur víðsvegar um landið. Markmið VÍS er að vera alltaf í fremstu röð tryggingafélaga á Íslandi og er ánægja starfsfólks og viðskiptavina lyklatríði í velgengni félagsins. Hjá VÍS starfar framúrskarandi hópur einstaklinga sem saman myndar sterka liðsheid. Mikil áhersla er lögð á að skapa starfsfólki gott starfsumhverfi og aðstöðu til að veita viðskiptavinum góða þjónustu. VÍS vill fela starfsfólki störf við hæfi, þannig að hæfileikar þess og frumkvæði fái notið sín við áhugaverð og krefjandi verkefni.



Vátryggingafélag Íslands hf. | Ármúla 3 | 108 Reykjavík | Sími 560 5000 | [vis.is](http://vis.is)

## Starfsmaður í tæknideild

Tæknideild er hluti af starfsemi Actavis hf. og sér um viðhald og eftirlit með tækjabúnaði í verksmiðju og rannsóknarstofu fyrirtækisins, sem staðsett er í Hafnarfirði. Unnið er eftir skriflegum leiðbeiningum og öll viðhaldsvinna er skráð í þjónustuskýrslur/viðhaldsforrit. Um er að ræða vaktavinnu á tvískiptum vöktum, auk bakvakta.

### Helstu verkefni:

- Fyrirbyggjandi viðhald, viðgerðir, eftirlit og breytingar á tækjabúnaði framleiðslu- og gæðasviðs
- Skiptingar á milli vörutegunda og uppstart á pökkunarlinum
- Þátttaka í uppsetningu á fyrirbyggjandi viðhaldi og nýjum tækjabúnaði
- Þátttaka í gildingarvinnu og kvörðunum á tækjabúnaði Actavis

### Við leitum að einstaklingi

- með vélfræðimenntun eða sambærilega menntun
- með reynslu af viðgerðum á vélbúnaði, stýringum og rafbúnaði (nauðsynlegt)
- sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum
- sem er nákvæmur og sýnir sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum
- með góða ensku- og tölvukunnáttu



## Labelling Manager/ Labelling Scientist

Vegna aukinna verkefna leitum við eftir einstaklingum til starfa í lyfjaupplýsingadeild (Prescribing and Patient Information). Lyfjaupplýsingadeild tilheyrir skráningarsviði Actavis Group og ber ábyrgð á gerð lyfjaupplýsinga þegar verið er að sækja um markaðsleyfi fyrir lyf á alþjóðavísu sem og viðhald á lyfjaupplýsingum eftir veitingu markaðsleyfa. Til lyfjaupplýsinga telst samantekt um eiginleika viðkomandi lyfs, áletrun umbúða og upplýsingar í fylgiseðli sem ætlaður er notendum lyfsins.

### Helstu verkefni:

- Gerð lyfjaupplýsinga vegna umsókna um markaðsleyfi
- Viðhald lyfjaupplýsinga eftir veitingu markaðsleyfa
- Tryggja að reglum, leiðbeiningum og fyrirmælum ESB/EES sé fylgt hvað varðar lyfjaupplýsingar
- Eftirfylgni með að verklagsreglum Actavis sé fylgt hvað varðar lyfjaupplýsingar

### Við leitum að einstaklingum

- með háskólamenntun í lyfjafræði, læknisfræði eða öðrum heilbrigðis-/lífvísindum
- með mjög góða enskukunnáttu, önnur tungumálakunnáttu er kostur
- með reynslu af textagerð
- sem eru nákvæmir og sjálfstæðir í vinnubrögðum
- með góða almenna tölvukunnáttu
- með þekkingu á lyfjaskráningum, lyfjagát eða klínískum rannsóknum (Labelling Manager)



## Verkefnastjóri á sviði upplýsingatækni og innra eftirlits

Starfið tilheyrir samstæðu- og reikningshaldsdeild Actavis Group sem sér meðal annars um uppgjör á samstæðu félagsins. Starfið felur í sér að vera til stuðnings hvað varðar upplýsingatæknimál deildarinnar. Jafnframt felst í starfinu að hafa umsjón með og innleiða innri eftirlitsþætti í ferlum tengdum verkefnum deildarinnar. Actavis Group notar Cognos Controller við gerð samstæðuuppgjors og eru sum af dótturfélögum félagsins að innleiða SAP viðskiptakerfið.

### Helstu verkefni:

- Virk þátttaka í SAP innleiðingu félagsins
- Vinna með aðilum innan upplýsingatæknisviðs Actavis Group, bæði á Íslandi og á alþjóðavettvangi, að uppbyggingu á upplýsingakerfum félagsins
- Innleiðing og viðhald annarra kerfa sem notuð eru af deildinni
- Skilgreina og innleiða innri eftirlitsþætti í ferlum deildarinnar
- Önnur verkefni

### Við leitum að einstaklingi

- með háskólamenntun í viðskiptafræði, verkfræði, tölvunarfræði, upplýsingatæknikerfum eða sambærilega menntun sem nýtist í starfi
- með reynslu í að vinna með SAP
- með reynslu í að vinna við reikningshald og innra eftirlit
- með reynslu af innleiðingu og/eða stjórnun á upplýsingakerfum
- sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum og er góður í hópi
- sem sýnir frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- sem er skipulagður og lausnamiðaður



## Starfsmaður í pökkunardeild

Í pökkunardeild fer fram vélakeyrsla í kartona- og þynnupökkun, uppgjör eftir vinnslu og skjalfesting. Einnig tæknileg umsjón/aðstoð við uppsetningu auk breytinga og stillinga á pökkunarlinum. Starfsmenn í pökkunardeild vinna eftir skriflegum leiðbeiningum og fylgja verkferlum. Unnið er á þrískiptum átta tíma vöktum sem skiptast í dag-, kvöld- og næturvaktir og hver starfsmaður vinnur fjórðu hverju helgi og þá er unnið á tólf tíma vöktum.

### Við leitum að einstaklingum

- með almenna menntun og/eða starfsreynslu sem nýtist
- sem eru verklagnir og geta tileinkað sér nákvæm vinnubrögð
- sem eru góðir í að vinna í hópi
- sem geta unnið eftir nákvæmu skipulagi og fylgt reglum
- sem eru stundvísir og geta unnið vaktavinnu
- með ensku- og tölvukunnáttu

### Hjá Actavis bjóðum við upp á:

- snyrtilegan og öruggan vinnustað
- fjölskylduvænt starfsumhverfi
- góðan starfsanda
- gott mótuneyti
- fræðslu og þjálfun
- iðjupjálfa, hjúkrunarfræðinga og lækni sem sinna heilsuvernd starfsmanna
- árlegan styrk til íþróttaiðkunar auk fræðslustyrks
- öflugt starfsmannafélag

Fleiri  
laus störf á  
[www.actavis.is](http://www.actavis.is)

Nánari upplýsingar veitir Jenný Sif Steingrimsdóttir, [jsteingrimsdottir@actavis.is](mailto:jsteingrimsdottir@actavis.is). Umsóknir óskast fylltar út á [www.actavis.is](http://www.actavis.is), undir Störf í boði fyrir 19. ágúst nk. Einungis er tekið á móti umsóknum á heimasíðu Actavis.



## ÖRYGGISVÖRÐUR SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.

**Umsóknarfrestur er til og með 24. ágúst 2012.**

Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:  
<http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html>

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this position is **August 24, 2012**. Application forms and further information can be found on the Embassy's home page:  
<http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html>

Please send your application and resumé to :  
[reykjavikvacancy@state.gov](mailto:reykjavikvacancy@state.gov)

## TUZZI KRINGLUNNI

### Erum við að leita að þér?

Við leitum að konu...

- með brennandi áhuga á tísku, fólki og fatnaði
- með ríka þjónustulund
- þægilega og góða nærveru
- sem er jákvæð og drífandi
- samvisskusöm og stundvís
- sem getur hafið störf sem fyrst

**Hver erum við:**

Verslunin TUZZI er kvenfataverslun í Kringlunni sem býður upp á vandaðan þýskan og danskan kvenfatnað í stærðum 34-46. TUZZI er sennilega hvað þekktust fyrir að vera með frábærar buxur í góðum sniðum, flotta kjóla og vandaða leðurskó. Hjá okkur er lítil starfsmannavelta og góður starfsandi. Við leggjum mikið upp úr persónulegri og einlægrri þjónstu við viðskiptavinum okkar.

Ef þetta vekur áhuga þinn þá skaltu senda okkur atvinnuumsókn á [tuzzi@tuzzi.is](mailto:tuzzi@tuzzi.is) gott væri að fá ferilskrá með mynd.

Nánari upplýsingar veitir Ása Björk Antoníusdóttir í sama netfangi.



## GARÐUR

### Starfsmaður óskast í skólasel Gerðaskóla

Starfsmaður óskast í hlutastarf í skólasel Gerðaskóla skólaárið 2012-2013.

Um er að ræða gæslustarf með yngri nemendum skólans frá lokum skólalags til um kl. 16:00.

Óskað er eftir jákvæðum einstaklingi sem er tilbúinn í krefjandi og jafnframt gefandi starf með börnum.

Upplýsingar gefa skólastjórnendur í síma 422-7020.

Umsóknir skulu berast til skólastjóra í síðasta lagi 13. ágúst.

Sendu má umsókn rafrænt í netfangið: [skarpheiddin@gerdaskoli.is](mailto:skarpheiddin@gerdaskoli.is)



## TE & KAFFI

**Hjá Te og kaffi starfar fjöldinn allur af hressu og skemmtilegu fólki og nú vantar að bæta í þann góða hóp.** Við leitum að duglegum og áhugasömum einstaklingum til að takast á við spenandi verkefni með okkur á kaffihúsum okkar.

**Starfslýsing:**

- Almenn störf á kaffihúsum

**Hæfniskröfur:**

- Eldri en 22 ára
- Einungis fullt starf í boði, ekki hlutastarf

Umsóknir sendist á [atvinna@teogkaffi.is](mailto:atvinna@teogkaffi.is)

# VR auglýsir tvær lausar stöður sérfræðinga:

## Hagfræðingur hjá Landssambandi íslenskra verslunarmanna (LÍV) og á Þróunarsviði VR.

**Helstu verkefni hagfræðings verða:**

Verkefnastjórn hjá LÍV.

Að fylgjast með framvindu efnahagsmála og vera samninganefndum LÍV og VR til ráðgjafar í þeim efnum.

Almennar greiningar m.a. á vinnumarkaði og álitamálum tengdum kjarasamningum.

Almenn tölfraeðigreining, hagkvæmniútreikningar og önnur sérverkefni.

**Hæfniskröfur:**

Áskilið er a.m.k. BS-próf í hagfræði eða sambærileg menntun.

Mjög góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund.

Umsækjandi þarf að hafa gott vald á mæltu og rituðu máli, bæði íslensku og ensku, og hæfileika til að setja fram fræðileg efni á skýran hátt.

Sveigjanleiki og færni til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð.

Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni.

Umsókn með upplýsingum um menntun og starfsferil sendist til [hagfraedingur@vr.is](mailto:hagfraedingur@vr.is) fyrir 22. ágúst 2012.

## Sérfræðingur hjá Landssambandi íslenskra verslunarmanna (LÍV) og á Þróunarsviði VR.

**Helstu verkefni sérfræðings verða:**

Verkefnastjórn á vettvangi starfsmenntasjóða.

Frumkvæði að þróun starfsmenntunar/fagmenntunar fyrir verslunar- og þjónustugreinar.

Samskipti við stofnanir á sviði endur- og símenntunar.

Almenn greiningarvinna, kynningarmál og hagsmunagæsla.

**Hæfniskröfur:**

Háskólapróf og/eða starfsreynsla á sviði starfsmenntamála.

Mjög góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund.

Sveigjanleiki og færni til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð.

Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni.

Umsókn með upplýsingum um menntun og starfsferil sendist til [serfraedingur@vr.is](mailto:serfraedingur@vr.is) fyrir 22. ágúst 2012.



## Starfsmaður í gestamóttöku

101 Hótel auglýsir eftir starfsmanni í gestamóttöku hótelsins

Unnið er á 2-2-3 vöktum allt árið um kring(8:00-20:00).

**Helstu verkefni**

- Móttöku gesta og önnur verkefni sem tilheyra móttöku hótelsins

Þarf að geta hafið störf sem fyrst

**Hæfniskröfur**

- Reynsla af störfum í gestamóttöku
- Reynsla af Navision
- Góð tölvukunnátta
- Íslenska/enska skilyrði, önnur tungumálakunnátta kostur
- Snyrtimennska og stundvísi
- Sveigjanleiki í starfi
- Reyklaus

Áhugasamir sendi umsókn og ferilskrá á [job@101hotel.is](mailto:job@101hotel.is) merkt „101 Hótel Gestamóttaka“

Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst 2012

## Vaktstjóri í veitingasal

101 Hótel auglýsir eftir einstaklingi með reynslu af þjónustustörfum og verkstjórn til að sinna starfi vaktstjóra í veitingasal hótelsins.

Unnið er á 2-2-3 vöktum.

Aldurstakmark 25 ára.

Vinsamlegast sendið umsóknir með ferilskrá á [job@101hotel.is](mailto:job@101hotel.is).

Umsóknarfrestur er til 19. ágúst 2012

Capacent Ráðningar

## STÖRF HJÁ SAMSKIPUM

SAMSKIP

Samskip eru flutningafyrirtæki með starfsstöðvar víða um heim. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum heildarlausnir á sviði flutninga og flutningatengdrar þjónustu og veitir faglega og persónulega ráðgjöf. Hjá Samskipum starfar kröftugur hópur starfsfólks sem vinnur með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvisst fræðslustarf og tækifæri til starfsþróunar. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru í fyrirrúmi og við bjóðum upp á fyrirmyndar vinnuástöðu.

## SÉRFRÆÐINGUR Í MANNAUÐSDEILD

## Starfssvið

- Almenn launavinnsla
- Greiningar og úrvinnsla tölfraðilegra upplýsinga
- Skýrslugerð
- Upplýsingagjöf vegna kjara og réttinda
- Virk þátttaka í verkefnum á ýmsum sviðum mannauðsmála

## Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af launavinnslu æskileg
- Góð tök á íslensku og ensku
- Mjög góð tölvufærni
- Sjálfstæði og ögun í vinnubrögðum
- Samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Geta til að vinna undir álagi
- Metnaður til að ná árangri í starfi

## HÁSETI Á FLUTNINGASKIP

## Menntunar- og hæfnikröfur

- Reynsla af sjómennsku er æskileg
- Réttindin; "Öryggisfræðsla" hjá Slysavarnaskóla sjómanna og "Hásetafræðsla – aðstoðarmaður í brú"
- Dugnaður, hreysti og heiðarleiki
- Góð samstarfshæfni
- Rík öryggisvitund

## RÁÐNINGAFULLTRÚI Í SKIPAREKSTRARDEILD

## Starfssvið

- Umsjón með ráðningum skipverja
- Yfirferð og flokkun ferilskráa
- Undirbúningur og framkvæmd viðtala
- Gerð ráðningasamninga
- Eftirlit og umsjón með réttindamálum skipverja
- Launaskýrslur
- Kostnaðareftirlit og skýrslugerð
- Önnur tilfallandi verkefni

## Menntunar- og hæfnikröfur

- Haldgóð þekking og reynsla af vinnuumhverfi skipa
- Reynsla í ráðningamálum
- Enskukunnátta nauðsynleg
- Mjög góð tölvufærni
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum



Umsjón með störfunum hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Þóra Pétursdóttir (thora.petursdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störf in á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

## VIÐ VILJUM GOTT FÓLK!

Capacent Ráðningar sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra.

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

Starfsmenn Capacent starfa eftir ákveðnum verkferlum til að tryggja bæði gæði þjónustunnar og fagleg vinnubrögð.

Ráðgjafarnir búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

## Sölumaður markhópalista

Creditinfo leitar að öflugum og drífandi starfskrafti til að leiða sölu á markhópalistum fyrirtækisins.

Starfið felur í sér sölu og ráðgjöf við gerð markhópalista. Unnið er með viðskiptavinum fyrirtækisins við að skilgreina og útbúa rafræna útsendingarlista til álitlegra markhópa til þess að tryggja megi betri árangur í beinni markaðssókn.

Starfsmaðurinn aðstoðar viðskiptavinum við greiningu viðskiptasafns með það að markmiði að hámarka árangur í sölu- og markaðsstarfi.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Vilji og hæfni til að ná árangri
- Reynsla af sölu og ráðgjöf
- Þekking á íslenskum fyrirtækjamarkaði
- Samskiptahæfileikar, sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum
- Gott vald á íslensku og ensku ásamt góðri tölvuþekkingu

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst. Upplýsingar um starfið veitir Snorri Jónsson starfsmannastjóri, snorri@creditinfo.is eða í síma 550 9600. Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á atvinna@creditinfo.is merkt „Sölumaður“.

Creditinfo er leiðandi fyrirtæki í miðlun fjárhags- og viðskiptaupplýsinga og veitir einnig fjölbreytta fjölmiðlaþjónustu.



Creditinfo Höfðabakka 9 Sími: +354 550 9600  
www.creditinfo.is 110 Reykjavík Fax: +354 550 9601

## Tannlæknastofa Hafnarfirði

Auglýsir eftir starfskrafti í 100% starf. Ath. að einungis vanur starfsmaður kemur til greina. Umsóknir með ferilskrá má senda á tannlaeknir@simnet.is



Akraneskaupstaður

### Staða sálfræðings

**Laus er staða sálfræðings (85%) við sérfræðiþjónustu skóla á Akranesi frá 1. september n.k..**

Um er að ræða afleysingastöðu til eins árs. Umsækjendur skulu hafa leyfi til að starfa sem sálfræðingar sbr. lög nr. 70/1976. Til greina kemur að gera verktaka-samning við sálfræðistofu.

**Umsóknarfrestur er til 22. ágúst.**

Laun skv. kjarasamningi SÍ og Sambands ísl. sveitarfélaga.

Nánari upplýsingar gefur framkvæmdastjóri Fjölskyldustofu í síma 433 1000, netfang: helga.gunnarsdottir@akranes.is.

Umsóknir skulu sendar til Akraneskaupstaðar, Stíllholti 16-18, 300 Akranes.

Einnig er hægt að sækja um rafrænt á heimasíðu Akraneskaupstaðar [www.akranes.is](http://www.akranes.is).

## Leiðtogi innkaupateymis Fjarðaáls

Spennandi tækifæri fyrir reyndan sérfræðing í innkaupum

Leiðtogi innkaupateymis ber ábyrgð á innkaupaferlum Fjarðaáls og hefur mannaforráð í innkaupateyminu. Starfið heyrir undir innkaupastjóra Alcoa fyrir Noreg og Ísland. Í starfinu felst meðal annars stjórnun og þróun vöruleitar, útboða, samningagerðar, innkaupaferla og innkaupastefnu.

### Ábyrgðarsvið

- Leiða innkaupateymi Fjarðaáls.
- Stýra vöruleit og samningum sem varða rekstrarvörur og þjónustu.
- Styðja og innleiða alþjóðlega innkaupastefnu Alcoa.
- Vinna að stöðugum endurbótum og hagræðingu í innkaupum.
- Próa árangursríkt samband við birgja.
- Tryggja fylgni við innkaupareglur Alcoa.
- Mæta þörfum Fjarðaáls með skilvirkri stjórnun innkaupa.
- Önnur stjórnunarstörf tengd innkaupum.

### Hæfniskröfur

- Menntun í verkfræði eða viðskiptafræði og reynsla af innkaupastjórnun.
- Hæfileiki til að leiða teymi og starfa með fjölbreyttum hópi innkaupafólks Alcoa í Evrópu.
- Viðkomandi verður að geta ræktað góð tengsl við fjölmarga aðila innan og utan fyrirtækisins og þróað árangursrík viðskiptasambönd.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku er skilyrði.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Frekari upplýsingar veitir Magnús Þór Ásmundsson. Umsóknnum skal skilað á umsóknarvef Alcoa Fjarðaáls, <http://starf.fjarmaal.is>.

Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst 2012.

Alcoa Fjarðaál



Starfsmaður Alcoa Fjarðaáls, Hinrik Þór Oliverson, ásamt konu sinni Bryndísi og dóttur þeirra Huguínu Elfu í Eskifjarðarsundlaug.





# Hefur þú ástríðu fyrir upplýsingatækni?

Vegna góðrar verkefnastöðu og fjölgunar viðskiptavina leitum við að starfsfólki. Ef þú vilt starfa á líflegum vinnustað við hlið fagfólks í fremstu röð, þá erum við að leita að þér.

## Veflausnir - forritarar

Hér erum við að tala um snillinga í vefmálum til að vinna við forritun og uppsetningu vefja. Áhugi, þekking og reynsla af vefforritun skilyrði. Gott vald á .NET, CSS, HTML, XML, Javascript og jQuery er mikill kostur.

## ÓPUSallt - hugbúnaðarsérfræðingur

Við leitum eftir liðstyrk í öflugan hóp sérfræðinga í ÓPUSallt viðskiptalausnum. Starfið felst í þróun, forritun, ráðgjöf og innleiðingu á ÓPUSallt. Gerð er krafa um háskólapróf og gott vald á .NET. Þekking á MS SQL er kostur.

## Sérlausnir - forritarar

Við leitum að forriturum á sviði sérlausna. Um er að ræða spennandi verkefni í fjölbreyttu og krefjandi tækniumhverfi. Gerð er krafa um háskólapróf og reynslu af hugbúnaðargerð í .NET umhverfi.

## Veflausnir - verkefnastjóri

Verkefnastjóri stýrir stærri og minni verkefnum, þarfagreiningu, öflun verkefna, almennri ráðgjöf og þjónustu. Við leitum að aðila með háskólapróf. Reynsla af vefverkefnum, sérhæfing á sviði verkefnastjórnunar og reynsla af Agile aðferðum er kostur.

## Ráðgjafar - viðskiptaferlar/skjalastjórnun

Okkur vantar reynslubolta eða fólk með brennandi áhuga á að sinna ráðgjöf til viðskiptavina. Ráðgjöfin felst einkum í þarfagreiningu og útfærslu ferlamíðaðra kerfa í tengslum við vinnslu og meðhöndlun skjala. Gerð er krafa um háskólapróf og reynslu á sviði upplýsingatækni. Reynsla af Agile aðferðum er mikill kostur.

## Samþætting - sérfræðingur

Á sviði samþættingar vinnum við með fjölbreytta flóru af verkfærum, meðal annars webMethods, Tibco og Microsoft. Við leitum að öflugum aðila til að vinna við hönnun og útfærslu verkefna fyrir okkar stærstu viðskiptavinum. Gerð er krafa um háskólapróf, reynslu af hugbúnaðargerð og góða þekkingu á sviði gagnagrunna og/eða viðskiptakerfa.

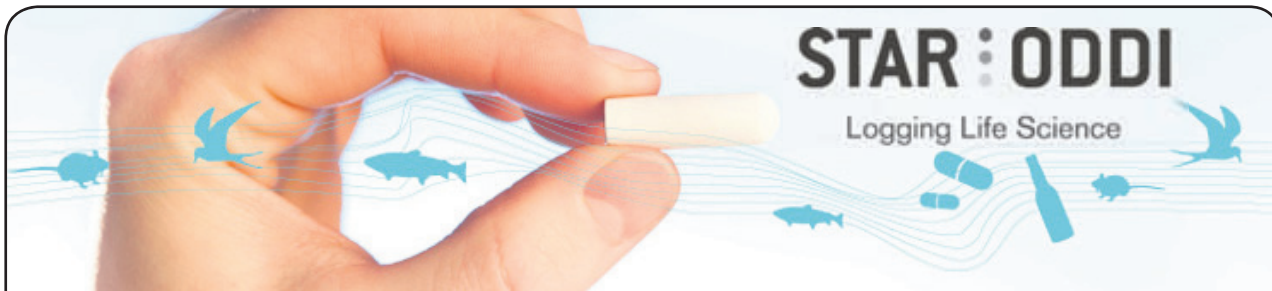
## Viðskiptagreind - sérfræðingur

Við viljum ráða sérfræðing til að starfa við almenna ráðgjöf og þjónustu, ásamt hönnun og smíði viðskiptagreindarlausna með áherslu á Targit og Microsoft BI. Háskólapróf, reynsla af Microsoft Dynamics Ax eða Dynamics NAV og þekking á MS SQL er skilyrði.

Advania er jafnréttissinnað og fjölskylduvænt fyrirtæki sem hlúir vel að starfsfólki og býður frábært vinnuumhverfi. Hjá fyrirtækinu starfa 1.100 starfsmenn á 20 starfsstöðvum í 4 löndum.

Kíktu á [advania.is/atvinna](http://advania.is/atvinna) og fáðu nánari upplýsingar eða hringdu í síma 440 9000 og spurðu um Jónínu Guðmundsdóttur. Umsóknarfrestur er til 22. ágúst.





## Stjörnu-Oddi óskar eftir rafeindavirkjum og laghentum starfsmönnum

Óskað er eftir rafeindavirkjum og laghentum starfsmönnum sem hafa lokið grunndeild rafiðnaðar eða hafa reynslu af rafeindasamsetningu og lóðavinnu. Farið er fram á árangursmeðvitund, vandvirkni, samvirkusemi og stundvísi.

Stjörnu-Oddi framleiðir mælitæki fyrir alþjóðlegan markað sem eru aðallega notuð til umhverfisránsókna, til merkinga á dýrum og í iðnað.

Við bjóðum spennandi verkefni sem unnin eru með samstilltum hópi starfsmanna í fyrirtæki sem á mikla framtíðarmöguleika.

Umsóknin sendist með tölvupóst á [sigmar@star-oddi.com](mailto:sigmar@star-oddi.com), umsóknarfrestur er til mánudags 20. ágúst. Frekari upplýsingar veitir Sigmar Guðbjörnsson í síma 533 6060, heimasíða Stjörnu-Odda er [www.star-oddi.com](http://www.star-oddi.com).

## UNGBARNALEIKSKÓLINN BJARMI

Á Ungbarnaleikskólanum Bjarma í Hafnarfirði vantar starfsmann til að sinna eldhúsi og afleysingu inn á deild.

Viðkomandi þarf að búa yfir sjálfstæði og geta sýnt sveigjanleika í daglegu starfi. Einnig er kostur að vera jákvæður og líta lífið björtum augum.

Vinsamlegast sendið umsókn ásamt starfsferils-skrá á netfangið [bjarmi@bjargir.com](mailto:bjarmi@bjargir.com)

Nánari upplýsingar veitir Svava Björg í síma 695 3089

## DEBENHAMS

### Starfsmaður óskast í herradeild Debenhams

Í starfinu felast almenn afgreiðslustörf:

- Þjónusta við viðskiptavinum
- vörumóttaka og aðstoð við framsetningu vara
- almennt viðhald á útliti verslunarinnar

Hæfniskröfur

- Rík þjónustulund
- Metnaður og stundvísi
- Jákvæðni
- Brennandi áhugi á tísku

Meðmæli eru skilyrði.

Umsóknir skulu sendast á [sigrídur@debenhams.is](mailto:sigrídur@debenhams.is) fyrir 20 ágúst 2012.

Gerðu lífið skemmtilegra



## DRÍFANDI OG SKAPANDI LEIÐTOGI ÓSKAST

### FORSTÖÐUMAÐUR MARKAÐSDEILDAR

Markaðsdeild er hluti af þróunar- og markaðssviði Arion banka. Markaðsdeild framfylgir markaðsstefnu bankans og sér um að markaðssetja vörur og þjónustu hans. Deildin annast einnig viðburðastjórnun, verkefni tengd samfélagslegri ábyrgð, innri markaðssetningu og önnur tengd verkefni.

Forstöðumaður hefur forystu um stefnumótun í markaðsmálum, annast áætlanagerð, daglegan rekstur deildarinnar, stýrir verkefnum og sinnir samskiptum við svið og deildir bankans, auglýsingastofu og aðra hagsmunaaðila.

Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst 2012.

### HÆFNISKRÖFUR

- ◆ Háskólanám sem nýtist í starfi. Sérhæfing í markaðsmálum er æskileg.
- ◆ Reynsla af markaðsmálum í meðalstóru eða stóru fyrirtæki.
- ◆ Hæfni til stefnumótunar og framkvæmdar stefnu.
- ◆ Stjórnunarreynsla.
- ◆ Sköpunargáfa og hugmyndaauðgi.
- ◆ Leiðtogahæfni og framúrskarandi samskiptafærni.
- ◆ Gott tengslanet.
- ◆ Frumkvæði, drifkraftur og metnaður í starfi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jónas Hvannberg, starfsmannastjóri, í síma 444 6376, netfang [jonas.hvannberg@arionbanki.is](mailto:jonas.hvannberg@arionbanki.is).

Umsækjendur sækja um starfið á vefsíðu bankans, [www.arionbanki.is](http://www.arionbanki.is).

Fullum trúnaði er heitið og öllum umsóknum verður svarað þegar ráðið hefur verið í starfið.



[www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJÖRÐARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRÐUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

### Framtíðarstörf og afleysingar

Hafnarfjarðarbær óskar eftir að ráða fólk í störf á heimilum fatlaðs fólks í Hafnarfirði. Bæði vantar í störf þroskaþjálfara eða starfsfólk með sambærilega menntun og einnig vantar í störf ófaglærðra starfsmanna. Í boði er vaktavinna í mismunandi starfshlutföllum. Nánari upplýsingar er að finna á [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is) undir auglýsingar.

Helstu verkefni:

- Veita íbúum stuðning við athafnir daglegs lífs.
- Fylgja eftir þjónustuáætlunum og verklagsreglum.

Hæfniskröfur:

- Áhugi á málefnum fatlaðs fólks.
- Þjónustulund og jákvæðni í starfi.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Framtakssemi og samvirkusemi.
- Viðkomandi verður að hafa hreint sakavottorð.
- Aldursskilyrði 20 ár.

Í boði er:

- Spennandi og lærdómsríkt starf
- Fjölbreytt verkefni

Upplýsingar um störf veita:

- Matthildur Sigurðardóttir, sími: 565-5344/664-5730, netfang: [matthildurs@hafnarfjordur.is](mailto:matthildurs@hafnarfjordur.is)
- Stella Á. Kristjánsdóttir, sími: 544-2360/664-5726, netfang: [stellak@hafnarfjordur.is](mailto:stellak@hafnarfjordur.is)
- Eydis Hulda Jóhannesdóttir, sími: 565-2545/664-5799, netfang: [eydisj@hafnarfjordur.is](mailto:eydisj@hafnarfjordur.is)

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst 2012. Umsóknum skal skilað til viðkomandi forstöðumanns.

Fjölskylduþjónustan í Hafnarfirði

## Viltu ganga í lið með okkur?

### Leikskólinn Korpukot

Óskar eftir skemmtilegu og drifandi starfsfólki sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum, áreiðanleika og frumkvæði.

Við leitum að:

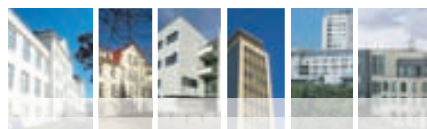
- Leikskólakennara eða öðru uppeldismenntuðu starfsfólki
- Aðstoð matráðs

Áhugasamir hafi sambandi við Kristínu í síma

577 1900

Korpukot

Fossaleyni 12, Grafarvogi • 112 Reykjavík • Sími 577 1900  
kristin@korpukot.is



## Sálfræðingur Sálfræðipjónusta á geðsviði

Laus eru til umsóknar stórf sálfræðinga hjá sálfræðipjónustu geðsviðs Landspítala. Um er að ræða tímabundnar ráðningar. Leitað er að sálfræðingum með þekkingu og reynslu af greiningu og meðferð fullorðinna einstaklinga með geðraskanir, annars vegar til starfa í bráðþjónustu geðsviðs og hins vegar í endurhæfingu sviðsins. Störf eru laus nú þegar og fer starfshlutfall eftir samkomulagi.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Sálfræðingar á geðsviði þjónusta sjúklinga á öllum spítalanum, bæði fullorðna og börn. Störf þeirra eru í takt við meginhlutverk spítalans, að veita sjúklingum spítalans og aðstandendum þeirra þjónustu, stunda rannsóknir og að fræða og þjálfa nemendur heilbrigðisstétta. Sálfræðingar á geðsviði leitast við að nota ávallt bestu aðferðir við greiningu og meðferð sjúklinga og leggja áherslu á að veita skilvirka þjónustu í náinni samvinnu við sjúklinga og aðra heilbrigðisstarfsmenn, til að ná sem bestum árangri í meðferð sjúklinga samhliða hagkvæmni í rekstri.

### Hæfniskröfur

- » Þekking og reynsla af hugrænni atferlismeðferð
- » Reynsla af þátttöku í þverfaglegri teymisvinnu heilbrigðisstétta
- » Áhugi og góðir samstarfshefaleikar

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst 2012.
- » Upplýsingar veitir Jón Friðrik Sigurðsson, yfirsálfræðingur, netfang jonfsig@landspitali.is, sími 543 1000.
- » Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá.
- » Ráðning byggir m.a. á innsendum gögnum og viðtölum.
- » Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast Jóni Friðriki Sigurðssyni, yfirsálfræðingi, sálfræðipjónustu geðsviðs, 34D við Hringbraut.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélag og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á: [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is), undir „laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum. Nánari upplýsingar um forsendur ráðningar er að finna á heimasíðu Landspítala.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

# Viltu ganga til liðs við fyrirtæki í sókn!

Valka hlaut sprotaverðlaunin í ár vegna mikils vaxtar á síðasta ári. Aukin umsvif Völku kalla á fleiri starfsmenn. Framtíðarsýnin er björt og fyrirtækið samanstendur af kappsömu og metnaðarfullu starfsfólki. Valka leggur mikla áherslu á uppbyggingu á erlendum mörkuðum samhliða markvissri uppbyggingu hér innanlands. Starfsmenn geta því reiknað með að ferðalög erlendis fylgi störfunum.

## Fjármála- og rekstrarstjóri Framleiðslustjóri

### Starfssvið:

- Mánaðarleg uppgjör félagsins
- Dagleg umsjón og skipulag greiðslumála
- Gerð fjárhagsáætlanna
- Umsjón með launamálum
- Samskipti við viðskiptabanka og endurskoðanda
- Samskipti við birgja og viðskiptavini
- Upplýsingagjöf til framkvæmdastjóra og stjórnar

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi nauðsynleg
- Háskólapróf á sviði viðskipta eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Færni í samskiptum og þægilegt viðmót
- Hugmyndaauðgi, frumkvæði og keppnisskap
- Gott vald á íslensku og ensku

### Starfssvið:

- Yfirumsjón með framleiðslu, birgðahaldi og samningum við birgja
- Val á hentugum framleiðsluferlum til að tryggja hagkvæma framleiðslu
- Áætlanagerð
- Starfsmannahald
- Innkaup hráefnis og rekstrarvara
- Þátttaka í vörupróunarverkefnum
- Samskipti við sölumenn

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði framleiðslutækni, sjávarútvegsfræði, verkfræði og/eða stjórnmunar
- Viðtæk þekking af framleiðslu og framleiðslustjórnun og þekking á vélum og tækjum
- Reynsla af störfum tengdum framleiðslu fyrir sjávarútveginn er æskileg
- Reynsla af stjórnun æskileg
- Færni í samskiptum og þægilegt viðmót
- Hugmyndaauðgi, frumkvæði og keppnisskap
- Gott vald á íslensku og ensku

## Hugbúnaðarsérfræðingur

### Starfssvið:

- Verkefnastýring og vinna í vefforritun og/eða forritun á tækjabúnaði

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla í forritun í PHP, C, Java, C#, C++ eða sambærilegum málum.
- Reynsla í gagnagrunnsforritun og þekking á gagnagrunnum, t.d. Mysql
- Þekking á Linux
- Hugmyndaauðgi, frumkvæði og keppnisskap
- Háskólapróf í tölvunarfræði eða verkfræði.

Valka er ört vaxandi hátækniyrirtæki sem sérhæfir sig í hug- og vélbúnaðarlausnum fyrir fiskvinnsluöndnaðinn.

Valka leggur megin áherslu á þróun nýrra lausna sem auka arðsemi fiskvinnslufyrirtækja. Verndun hugverkaréttinda er forgangsverkefni hjá Völku og hefur þegar verið sótt um fjölda einkaleyfa til verndar uppfinningum fyrirtækisins.

Sjá [www.valka.is](http://www.valka.is).

### Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst n.k.

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is). Allar fyrirsurnir og umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

Nánari upplýsingar veita:

Þórir Þorvarðarson, [thorir@hagvangur.is](mailto:thorir@hagvangur.is)  
Elísabet Sverrisdóttir, [elisabet@hagvangur.is](mailto:elisabet@hagvangur.is)



HAGVANGUR

Valka

Víkurbær 8  
203 Kópavogur

S: 534 9300  
F: 534 9301

[valka@valka.is](mailto:valka@valka.is)  
[www.valka.is](http://www.valka.is)



Nói Sírius framleiðir, selur og dreifir matvöru af ýmsu tagi, einkum sælgæti og morgunkorni. Hjá fyrirtækinu vinna um 130 manns eftir verkferlum í opnu vinnuumhverfi og lögð er áhersla á stöðugar umbætur í fyrirtækinu í stóru sem smáu. Megináhersla er lögð á ánægju viðskiptavina, vörugæði, starfsánægju og ábyrgð gagnvart samfélaginu og umhverfinu.

## Verkstjóri tæknideildar

Starf verkstjóra hjá Nóa Sírius er laust til umsóknar.

### Starfssvið:

- Dagleg stjórnun tæknideildar
- Innkaup varahluta og tækjabúnaðar
- Viðhald véla og tækja
- Viðhald og endurnýjun húsnæðis
- Tækniþróun
- Öryggis- og umhverfismál

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Nám í vélfræði eða sambærilegt
- A.m.k. 5 ára reynsla af tæknimálum
- Góð tölvukunnátta og tölugleggni
- Góð íslenskukunnátta
- Góð kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli
- Reynsla af samningatækni æskileg
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæði í starfi
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni

Upplýsingar veitir:  
Rannveig J. Haraldsdóttir,  
[rannveig@hagvangur.is](mailto:rannveig@hagvangur.is)

Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst nk.

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



# ALLT BRJÁLAÐ AÐ GERA KOMDU AÐ VINNA MEÐ OKKUR

## Við þurfum kraftmikið fólk í samheldinn hóp Talsmanna

Tal hefur frá upphafi haft frumkvæði að því að bjóða nýjar þjónustuleiðir og stuðlað þannig að aukinni samkeppni á fjarskiptamarkaði. Hjá Tali er lögð mikil áhersla á góðan starfsanda, öfluga liðsheild ásamt hvetjandi og skemmtilegu starfsumhverfi.

**Umhverfið er krefjandi og spennandi og við erum skemmtileg – svona á samband að vera!**

### ÞJÓNUSTUFULLTRÚAR ÓSKAST

Starf þjónustufulltrúa gengur út á að tryggja viðskiptavinum þjónustuupplifun sem fer fram úr væntingum í samræmi við þjónustu- og gæðastefnu Tals. Leitast er við að koma til móts við þarfir, óskir og væntingar viðskiptavina.

#### Menntun og hæfniskröfur

- Þjónustulund er skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum er nauðsynleg
- Almenn tölvufærni æskileg
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun kostur
- Reynsla af reikningagerð og Navision þekking kostur

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Guðný Halla Hauksdóttir, forstöðumaður þjónustusviðs á [gudny.halla@tal.is](mailto:gudny.halla@tal.is)

### TÆKNIFULLTRÚAR ÓSKAST Á BILANAVAKT

Starf tæknifulltrúa gengur út á að tryggja viðskiptavinum þjónustuupplifun sem fer fram úr væntingum. Leitast er við að koma til móts við þarfir, óskir og væntingar viðskiptavina með samskiptum og tæknilegri aðstoð. Á bilanavakt er leyst úr tæknilegum atriðum og fyrirspurnum viðskiptavina er varðar internet, heimasíma og farsíma.

#### Menntun og hæfniskröfur

- Þjónustulund er skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum er nauðsynleg
- Almenn tölvufærni æskileg
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun kostur
- Áhugi á tækni, tölvum og nýjungum nauðsynlegur

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Guðný Halla Hauksdóttir, forstöðumaður þjónustusviðs á [gudny.halla@tal.is](mailto:gudny.halla@tal.is)

**UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 27. ÁGÚST 2012**

### SÖLURÁÐGJAFAR ÓSKAST

Starf söluráðgjafa er fyrir árangursdrifna einstaklinga með reynslu af sölustörfum. Starfið felst í að fjölga nýjum viðskiptavinum Tals. Söluráðgjafar Tals leggja áherslu á að veita faglega ráðgjöf í samræmi við fjarskiptaþarfir viðskiptavina.

#### Menntun og hæfniskröfur

- Farsæl reynsla af sölu er skilyrði
- Brennandi áhugi á sölu er skilyrði
- Sannfæringarkraftur og hæfni í mannlegum samskiptum eru nauðsynleg
- Keppnisskap og metnaður til að ná árangri í starfi
- Almenn tölvufærni æskileg
- Frumkvæði, drifkraftur og skipulagshæfni eru skilyrði

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Arthúr Vilhelm Jóhannesson, forstöðumaður sölusviðs í síma 445 1646 eða á [arthur@tal.is](mailto:arthur@tal.is)

### FORRITARI ÓSKAST

Starf forritara felur í sér uppbyggingu, nýsköpun og viðhald kerfa fyrirtækisins á verkefna- og tæknisviði Tals.

#### Menntun og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á tæknitengdum málum
- Skipulögð vinnubrögð
- Geta til að vinna sjálfstætt og í hópi
- Jákvæðni og vilji til að læra nýja hluti
- Þekking og reynsla af forritun (PHP og/eða .NET)
- Góð þekking á SQL gagnagrunnum
- Æskilegt að viðkomandi hafi haldgóða þekkingu á HTML, CSS og JavaScript

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Steinar Karl Kristjánsson, forstöðumaður verkefna- og tæknisviðs á [steinar@tal.is](mailto:steinar@tal.is)

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

### SÖLUFULLTRÚAR ÓSKAST

Starfið er lífandi og felst í að afla ábendinga til söluráðgjafa um einstaklinga og fjölskyldur sem vilja fá tilboð í fjarskiptaþjónstu frá Tali. Starfið er fjölbreytt og fer meðal annars fram í gegnum síma og á sölubásum Tals í verslunarmiðstöðvum.

#### Menntun og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á sölu er skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum er nauðsynleg
- Glaðleiki, brosmildi og keppnisskap
- Almenn tölvufærni æskileg
- Frumkvæði, drifkraftur og skipulagshæfni eru skilyrði
- Hugsun sem miðar að lausnum og því að klára málin er skilyrði

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Arthúr Vilhelm Jóhannesson, forstöðumaður sölusviðs í síma 445 1646 eða á [arthur@tal.is](mailto:arthur@tal.is)

### NAVISON FORRITARI ÓSKAST

Tal leitir að ábyrgum og reynslumiklum einstaklingi til starfa á verkefna- og tæknisviði fyrirtækisins. Starfið felur í sér vinnu við uppbyggingu og viðhald Navision kerfis Tals.

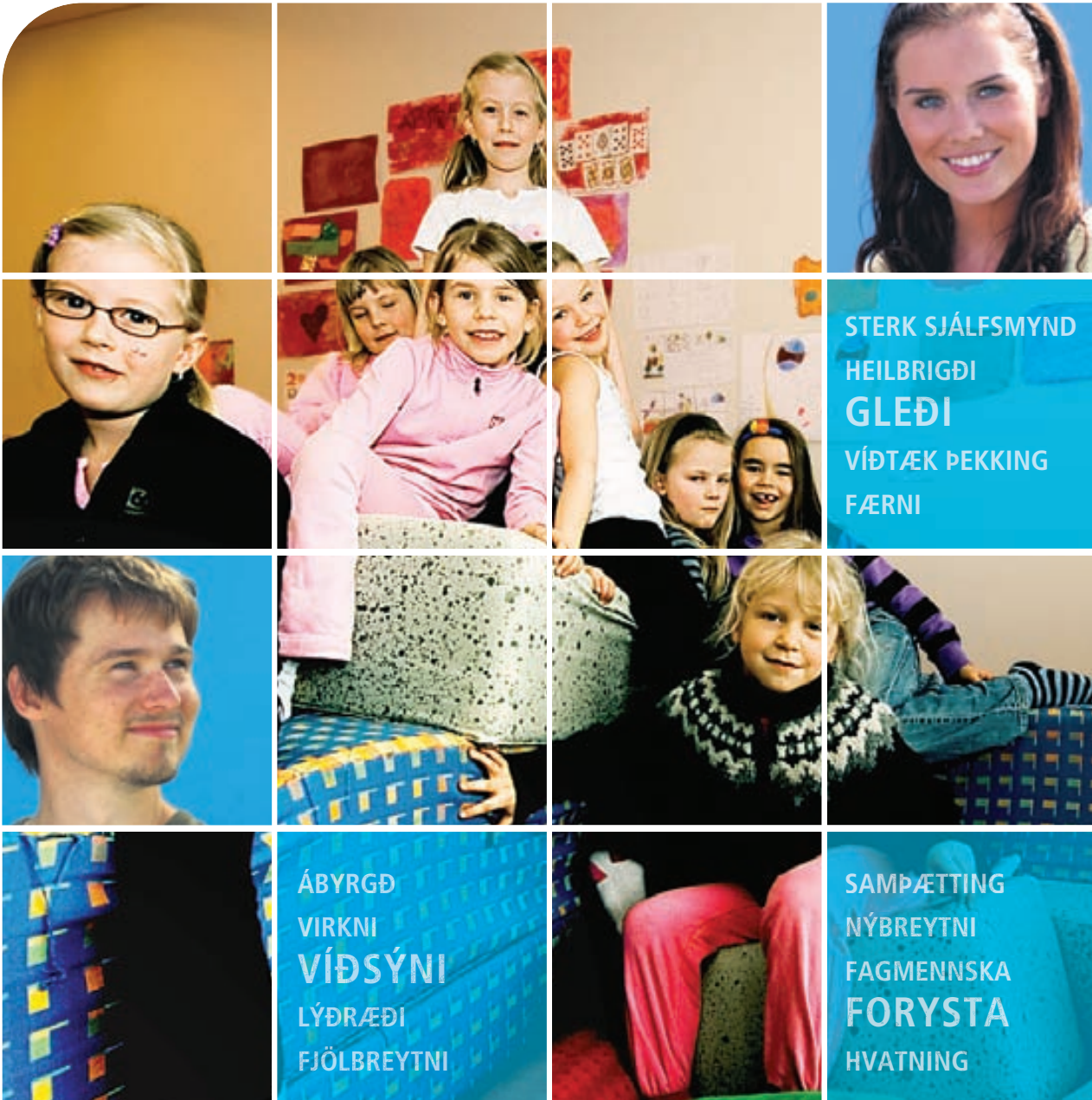
#### Menntun og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á tæknitengdum málum
- Þjónustulund sem nýtist í notendaaðstoð í Navision
- Menntun og/eða reynsla sem nýtist í starfi
- Þekking á Microsoft SQL er kostur
- Mikil reynsla af forritun í Navision
- Samskiptahæfileikar

#### Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Steinar Karl Kristjánsson, forstöðumaður verkefna- og tæknisviðs á [steinar@tal.is](mailto:steinar@tal.is)

Vinsamlegast fyllið út umsókn um starfið og látið ferilskrá fylgja á [www.tal.is/atvinna](http://www.tal.is/atvinna)



STERK SJÁLFSMYND  
HEILBRIGÐI  
GLEÐI  
VÍÐTÆK ÞEKKING  
FÆRNI

ÁBYRGÐ  
VIRKNI  
VÍÐSÝNI  
LÝÐRÆÐI  
FJÖLBREYTN

SAMÞÆTTING  
NÝBREYTN  
FAGMENNSKA  
FORYSTA  
HVATNING

## VILTU MÓTA FRAMTÍÐ MEÐ OKKUR?

**SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐ REYKJAVÍKURBORGAR**  
óskar eftir fólki til starfa næsta vetur við fjölbreytt störf með börnum og unglíngum. Undir sviðið heyrir meðal annars rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar.

Hlutverk skóla- og frístundasviðs er að veita börnum og ungmennum í Reykjavík bestu mögulegu tækifæri til leiks, menntunar og frístundastarfs í samvinnu við fjölskyldur og nærsamfélagið.

Í boði eru heilsdagsstörf og hlutastörf.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á:  
[WWW.REYKJAVIK.IS/STORF](http://WWW.REYKJAVIK.IS/STORF)



Capacent Ráðningar

VIÐ VILJUM GOTT FÓLK!

Capacent Ráðningar sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra.  
Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent



**Skólabúðirnar Reykjaskóla**

Óskum eftir að ráða hæfan einstaling, karl eða konu, til að sjá um íþróttakennslu við Skólabúðirnar í Reykjaskóla.

Spennandi og skemmtilegt starf fyrir manneskju sem hefur áhuga á að starfa með börnum og unglíngum í fríðsælu og skemmtilegu umhverfi. Því ekki að slá til og skella sér í sveitina. Húsnæði í boði á staðnum fyrir viðkomandi. Upplýsingar um starfið veitir Karl í síma 699-2270 eða [karl@skolabudir.is](mailto:karl@skolabudir.is)

[www.skolabudir.is](http://www.skolabudir.is)

## Lyfjateknar / Starfsfólk í afgreiðslu í apóteki

Apótek Garðabæjar og Apótek Hafnarfjarðar óska eftir starfsfólki. 100% störf og hlutastörf í boði.

**Helstu verkefni:**

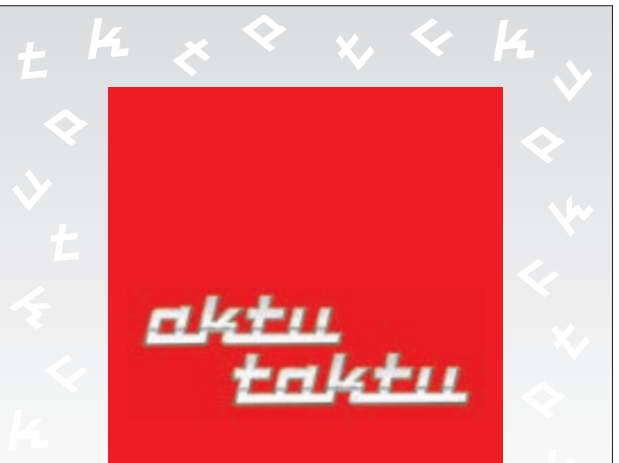
- Afgreiðsla í verslun
- Þjónusta og upplýsingagjöf til viðskiptavina
- Móttaka og frágangur á vörum
- Samskipti við birgja

**Hæfniskröfur:**

- Lyfjateknipróf / Reynsla úr apóteki
- Þjónustulund
- Sjálfstæði í störfum og sveigjanleiki
- Létt lund og góður húmor

Áhugasamir eru beðnir um að skila inn umsóknum á netfangið [magnus@apotekgb.is](mailto:magnus@apotekgb.is)

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst n.k.



## VERSLUNAR STJÓRI

Verslunarstjóri er leiðtogi á sínum stað. Starfsmaður sér um og er ábyrgur fyrir öllum rekstri staðarins og starfsfólkinu sem starfar þar, er fremstur meðal jafningja, tekur þátt í öllum daglegum störfum og sér um verslunina eins og heimili.

**EIGINLEIKAR STARFSMANNNS ERU:**

- Minnst 35 ára
- Með stúdentspróf eða iðnnám
- Með „mömmu“ eiginleika
- Nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Reynsla af heimilisrekstri
- Reynsla af svipuðu starfi æskileg en ekki skilyrði
- Metnaður og áhugi
- Mikil ábyrgðartilfinning og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mannblendni og umburðarlyndi

**VINNUTÍMI ER:**

Mánudagar – föstudagar 9-17

Fáðu nánari upplýsingar hjá Herwig:  
[atvinna@foodco.is](mailto:atvinna@foodco.is)

Umsóknir: <http://umsokn.foodco.is>

**TRAUSTR FYRIRTÆKI  
JÁKVÆÐUR STARFSANDI  
SAMKEPPNISHÆF LAUN**

## Útkeyrsla og almenn störf, hlutastarf

Starfið felst í útkeyrslu á höfuðborgarsvæðinu, frágangi pantana o.fl. tilfallandi störf s.s. þrif á bifreið og lager.

Umsækjandi þarf að geta séð um og keyrt sendibifreið fyrirtækisins, vera reglusamur og stundvís.

Góð laun í boði. Vinnutími er 9-13, eftir atvikum er meiri vinna þannig að starfshlutfallið getur verið hærra. Meðmæla er óskað og hreins sakavottorðs er krafist. Um er að ræða framtíðarstarf. Fyrirtækið er staðsett í 104 Reykjavík. Vinsamlega sendið umsóknir á auglýsingadeild Fréttablaðsins, netfangið box@frett.is merkt „Útkeyrsla“



JÁVERK ehf.  
Gagnheiði 28  
IS-800 Selfoss  
www.javerk.is

## TRÉSMIÐIR

JÁVERK óskar eftir að ráða reynslumikla trésmiði með sveinspróf til framtíðarstarfa sem fyrst. Um er að ræða fjölbreytt verkefni á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum.

## BÍLSTJÓRI MEÐ KRANARÉTTINDI

JÁVERK óskar eftir að ráða vanan meiraprófsbílstjóra með kranaréttindi til starfa á höfuðborgarsvæðinu. Starfið felst að mestu í að þjónusta byggingavinnustaði JÁVERK með kranavinnu.

Umsóknir um stöfin og fyrirspurnir sendist í tölvupósti á javerk@javerk.is fyrir 18.8. nk.

Öllum fyrirspurnum verður svarað og fullum trúnaði heitið.

JÁVERK er 20 ára gamalt byggingarverktakafyrirtæki og er með starfstöðvar í Reykjavík og á Selfossi. Fyrirtækið er meðal stærstu byggingarverktakafyrirtækja landsins og er þekkt fyrir sveigjanleika og áráðanleika hjá viðskiptavinum. Starfsmannastefna fyrirtækisins gerir ráð fyrir að aðbúnaður og starfsumhverfi sé með því besta sem þekkt. Starfsandi er góður og starfsmannafélagið er mjög virkt og stendur fyrir margskonar skemmtunum og ferðalögum.

Kringlan

## Þjónustufulltrúi óskast

Rekstrarfélag Kringlunnar óskar eftir framtíðarstarfsmanni á þjónustuborð Kringlunnar

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Sjá nánar um vinnufyrirkomulag efst á heimasíðu Kringlunnar.

### Starfssvið

- › Sala á gjafakortum Kringlunnar
- › Endurgreiðsla Tax-free
- › Svára fyrirspurnum
- › Ýmis önnur tilfallandi verkefni

### Hæfniskröfur

- › Stúdentspróf æskilegt
- › Tölvukunnátta
- › Sjálfstæði og skipulag í vinnubrögðum
- › Enskukunnátta
- › Færni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund

Nánari upplýsingar gefur Sigurjón Örn Þórsson, framkvæmdastjóri Kringlunnar í síma 517-9020 eða á netfanginu sigurjon@kringlan.is – Umsóknir skulu sómuleiðis berast þangað.

Umsóknarfrestur er til og með fimmtudeginum 16. ágúst.

## Isavia óskar eftir kerfisstjóra

Isavia leitar að öflugum starfsmanni í kerfisþjónustu sína í Reykjavík. Kerfisþjónustan sér um rekstur á tölvu- og netkerfi Isavia og dótturfyrirtækja.

### Starfssvið:

- Notendapjónusta.
- Uppsetning og viðhald tölvuúttöðva og prentara.
- Rekstur á netþjónum og netkerfi.

### Hæfniskröfur:

- Reynsla af uppsetningu og rekstri Windows stýrikerfa á notendavélum er skilyrði.
- Þekking og reynsla af Office notendahugbúnaði er skilyrði.
- Microsoft gráður eða aðrar kerfisstjóragráður eru kostur.
- Nákvæm, sjálfstæð og öguð vinnubrögð.

### Umsóknir

Upplýsingar um starfið veitir Axel Einarsson axel.einarsson@isavia.is.

Umsóknnum skal skila á: [www.isavia.is/atvinna](http://www.isavia.is/atvinna) til og með 17. ágúst.

### Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna.

Hjá Isavia starfa um 630 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru að sjá um uppbyggingu og rekstur flugvalla og veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlands- og millilandaflug, auk yfirflugþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið.

Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.



ISAVIA

Valitor er framsækið alþjóðlegt fyrirtæki sem býður fyrirtækjum þjónustu á sviði rafrænna greiðslulausna.

## Sérfræðingur í hugbúnaðarþróun

Starfið felst í greiningu, hönnun og forritun nýrra kerfa eða kerfishluta sem og viðhaldi eldri kerfa fyrirtækisins.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði tölvunar- eða kerfisfræði, sambærilegt nám eða umtalsverð starfsreynsla.
- Þekking og reynsla af .NET, C# og SQL.
- Reynsla af Agile hugmyndafræði er kostur.
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð, metnaður og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Gott vald á töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku.

Nánari upplýsingar: Steinunn M. Sigurbjörnsdóttir, sviðsstjóri Upplýsingatæknisviðs, steinunn@valitor.is og Kristín Guðmundsdóttir, kristin@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst nk. Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

HAGVANGUR

www.valitor.is



# Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkistarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Stærðfræðikennari	Flensborgarskólinn	Hafnarfjörður	201207/036
Hjúkrunarfræðingur, næturvaktir	LSH, næturvaktadeild Lk	Reykjavík	201208/033
Hjúkrunarfræðingur	LSH, lungnadeild	Reykjavík	201208/032
Félagsráðgjafi, verkefnisstjóri	LSH, öldrunarlækningadeildir	Reykjavík	201208/031
Sálfræðingar	LSH, sálfræðipjónusta á geðsviði	Reykjavík	201208/030
Heilsugæsluritari, læknaritari	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201208/029
Geðheilsa, eftirfylgd	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201208/028
Heilsugæsluritari, læknaritari	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201208/027
Gæðastjóri	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201208/026
Sérfræðingur í starfsmannahaldi	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201208/025
Tryggingafulltrúi	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201208/024
Fulltrúi í afgreiðsludeild	Tollstjóri	Reykjavík	201208/023
Yfirmaður eldhúss og mótuneytis	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201208/022
Störf í eldhúsi	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201208/021
Umsjónarmaður tölvukerfis	Landmælingar Íslands	Akranes	201208/020
Starfsmaður í reikningshaldi	Háskóli Íslands	Reykjavík	201208/019
Hjúkrunarfræðingur, ljósmóðir	Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði	Patreksfjörður	201208/018
Kennara í listljósmyndun	Menntaskólinn á Tröllaskaga	Ólafsfjörður	201208/017

## Næturvörð vantar í vöruhús Aðfanga í Skútuvoði 7 í Reykjavík

Viðkomandi sinnir m.a. eignavörslu, þrífum, léttu viðhaldi, og fleiri tilfallandi verkefnum.

Unnið er frá 18:00 – 6:00 sjö daga í röð, frí næstu sjö daga. Hægt er að sækja um starfið inná vef Aðfanga, adfong.is. Einnig er hægt að fá upplýsingar um starfið hjá Fjalari í síma 8203218.

## Lagerstarfsmenn vantar í vöruhús

Um er að ræða ýmis lagerstörf, bæði framtíðarstörf og einnig hlutastörf um helgar. Hægt er að sækja um störf inná vef Aðfanga, adfong.is.



## Sunnulækjarskóli

### Við Sunnulaekjarskóla á Selfossi vantar sérkennara til starfa skólaárið 2012 -13

Í skólanum er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma.

Umsækjandi þarf að hafa kennsluréttindi, góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvægir eiginleikar. Ráðning er tímabundin til eins árs vegna leyfis.

**Umsóknarfrestur er til 19. ágúst í n.k.**

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólustjóra, birgir@sunnulaek.is eða Sunnulaekjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

## Ert þú Jákvæð keppnismanneskja?

Söludeild Já leitar að frábærum vinnufélaga til að bættast í hópinn sem samanstendur einmitt af öðrum jákvæðum keppnismanneskjum. Um er að ræða starf við að selja auglýsingar í miðla Já.

### Helstu verkefni

- Sala auglýsinga
- Samskipti við auglýsendur
- Tilboðsgerð og gerð samninga

### Hæfniskröfur

- Sjálfstæð, vönduð og skipulögð vinnubrögð
- Góð tölvukunnátta, Word, Excel og PowerPoint
- Reynsla af sölu er kostur

Umsóknir og nánari upplýsingar:

Umsóknarfrestur er til og með **20. ágúst nk.**

Ef þú heldur að þú sért sá eða sú sem hentar í starfið sendu þá umsókn með mynd á netfangið **umsoknir@ja.is**

Nánari upplýsingar veitir Helgi Reynir Guðmundsson í síma 861 0199.

Já er þjónustufyrirtæki sem hefur þá einföldu stefnu að miðla upplýsingum sem fólk þarfnast í dagsins önn og auðvelda samskipti þess á milli. Já hefur sett sér þau markmið að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu, sjá fyrir og mæta nýjum þörfum viðskiptavina, að skapa öflugt og spennandi starfsumhverfi, þróa verðmæt viðskiptasambönd og bera sig saman við þá bestu.



118

Gulu síðurnar

Já.is

Stjórnur.is

Símaskrá

Já í símann

Ija.is



-er svarið

### Capacent Ráðningar

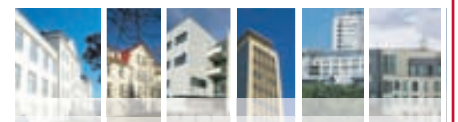
## VIÐ VILJUM GOTT FÓLK!

Capacent Ráðningar sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra.

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent



## Hjúkrunarfræðingur - næturvaktir

Starf hjúkrunarfræðings á næturvaktir á Landakoti er laust til umsóknar. Á deildum Landakots eru skjólstæðingar með margvísleg heilsufarsvandamál.

Lögð er áhersla á að taka vel á móti nýju fólki og veita góða einstaklingshæfða aðlögun.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- » Starfið felur í sér umsjón og skipulagningu hjúkrunar á deildum Landakots að næturlagi

### Hæfniskröfur

- » Íslenskt hjúkrunarleyfi
- » Sjálfstæði og frumkvæði í starfi er nauðsynlegur eiginleiki ásamt hæfni í mannlegum samskiptum

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 25. ágúst 2012.
- » Starfshlutfall er 40-80% og veitist starfið frá 1. september 2012 eða eftir samkomulagi.
- » Upplýsingar veitir Jóhanna Friðriksdóttir, hjúkrunarfræðingur, johannaf@landspitali.is, sími 543 9868 og Þórdís Ágústa Ingólfsdóttir, mannauðsráðgjafi, thoring@landspitali.is, sími 543 9106 / 824 5480 .
- » Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá.
- » Ráðning byggir m.a. á innsendum gögnum og viðtölum.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á: [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is), undir „laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum. Nánari upplýsingar um forsendur ráðningar er að finna á heimasíðu Landspítala.



## Forskólakennarar

Tónlistarskóli Kópavogs óskar eftir kennurum til kennslu í forskóla.

Nánari upplýsingar gefur skólustjóri í síma 5700410. Umsóknir sendist á netfangið tonlistarskoli@tonlistarskoli.is fyrir 17. ágúst.

múla 

### Forritarar, hugbúnaðarsmiðir og aðrir ofurhugar athugið

**Það þarf ekki að vera leiðinlegt í vinnunni!**

Múla ehf. er framsækið fyrirtæki á sviði fjármála og hefur að markmiði að bjóða neytendum hagkvæmar og sveigjanlegar lausnir á skammtíma lausafjármálum.

Múla óskar eftir tæknilega þenkjandi einstaklingi með reynslu af C#

Múla býður appelsínugulan vinnuflöt, frítt kaffi og góð laun í lífandi og skemmtilegu umhverfi.

Áhugasamir sendi póst á [atvinna@mula.is](mailto:atvinna@mula.is).

Nánari upplýsingar gefur Birkir Björnsson í síma 897-4017 eða 551-8686

Umsóknarfrestur er til og með 1. september 2012



# Atvinna

Mountaineers of Iceland leita að líflegum og öflugum starfskrafti í skemmtilegt starfsumhverfi. Vinnutími getur verið breytilegur.

### Hæfniskröfur

- Starfsreynsla og menntun á sviði ferðaþjónustu nauðsynleg.
- Frumkvæði, sjálfstæð, nákvæm vinnubrögð, stundvísi, þjónustulípurð og jákvætt viðmót.
- DK og exel hugbúnaður, góð enskukunnátta í töluðu og rituðu máli.

### Starfssvið

- Sala og skipulagning ferða innanlands.
- Bókanir og úrvinnsla ferða.
- Reikningagerð.
- Önnur tilfallandi störf.

Umsóknir með ferilsskrá og meðmælum berist til Ólafar Einarsdóttur með rafrænum pósti á [olof@mountaineers.is](mailto:olof@mountaineers.is) fyrir 20.08.2012.

Mountaineers of Iceland Skútuvogi 12 E  
104 Reykjavík

Welcome to



Mountaineers of Iceland  
ADVENTURE TOURS

SNOWMOBILES  
MONSTER TRUCKS  
SUPER JEEPS



Tel. (+354) 580 9900  
[ice@mountaineers.is](mailto:ice@mountaineers.is) - [www.mountaineers.is](http://www.mountaineers.is)



## Toyota Kaupþúni óskar eftir að ráða öfluga liðsmenn á Málningar- og réttingaverkstæði

Við leitum að jákvæðum, metnaðarfullum og framsæknum einstaklingum sem hafa áhuga á að takast á við krefjandi og spennandi framtíðarstörf.

### Bifreiðasmiður

#### Starfssvið:

- Almennar viðgerðir við bílaréttingar

#### Hæfniskröfur:

- Próf í bifreiðasmiði
- Starfsreynsla æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er mán-fim 08:00 – 17:00 og fös 08:00 - 15:30.

### Bílamálari

#### Starfssvið:

- Almenn bílamálun

#### Hæfniskröfur:

- Próf í bílamálun
- Starfsreynsla æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er mán-fim 08:00 – 17:00 og fös 08:00 - 15:30.

Toyota Kaupþúni er söluaðili Toyota bifreiða, vara- og aukahluta á höfuðborgarsvæðinu. Starfsmenn fyrirtækisins byggja gildi sín og viðmið í starfi á The Toyota Way: Stjórnunar-, þjónustu- og mannauðsstefnu Toyota.

Gagnkvæm virðing og náin samvinna eru hornsteinar í daglegri starfsemi Toyota Kaupþúni. Hverri áskorun er tekið fagnandi og leita starfsmenn stöðugt leiða til að tryggja áframhaldandi framfarir í öllu því sem við kemur starfsemi fyrirtækisins og þjónustu gagnvart viðskiptavinum þess.

Framtíðarsýn fyrirtækisins er: „Framsæknasta þjónustufyrirtækið á Íslandi“

Áhugasamir sendi umsókn fyrir 18. ágúst ásamt ferilsskrá á netfangið [atvinna@toyota.is](mailto:atvinna@toyota.is), merkt starfinu sem sótt er um.

Nánari upplýsingar veitir Metta K. Friðriksdóttir á netfangið [metta.fridriksdottir@toyota.is](mailto:metta.fridriksdottir@toyota.is)

**Toyota Kaupþúni**  
Kaupþún 6  
Sími: 570-5070

[www.toyotakaupthuni.is](http://www.toyotakaupthuni.is)

**Toyota hefur flutt starfsemi sína í nýtt og glæsilegt húsnæði í Kaupþúni, Garðabæ**

## ERTU AÐ LEITA AÐ OKKUR? Það gæti verið því að við erum að leita að þér

Verkefnastjóri hvataferða og viðburða (MICE)

Nordic Visitor leitar eftir kraftmiklum, jákvæðum og metnaðarfullum starfsmanni til að sinna sölu, undirbúningi, framkvæmd og úrvinnslu ferða innanlands, bæði fyrir hvataferðir, fundapakka sem og aðrar hópaferðir og viðburði. Um er að ræða fjölbreytt ferðapjónustustarf á líflægum vinnustað.

Starfssvið þitt yrði eftirfarandi:

- Samskipti við erlendar ferðaskrifstofur og fagskipuleggjendur
- Tilboðsgerð
- Bókanið, úrvinnsla og umsjón með ferðum
- Þróun og framsetning á nýrri þjónustu
- Annað tilfallandi

Þú þarft að hafa reynslu úr ferðapjónustu, geta unnið vel undir álagi og hafa góða skipulagshæfileika og vera til í að vinna yfirvinnu á álagstímum.

Nánari upplýsingar um starfið og fyrirtækið er hægt að finna á heimasíðunni okkar [www.nordicvisitor.com/career](http://www.nordicvisitor.com/career)

Hefur þú áhuga? Sendu okkur þá umsókn í síðasta lagi 24. ágúst á netfangið [iceland@nordicvisitor.com](mailto:iceland@nordicvisitor.com), merkt "Verkefnastjóri MICE". FULLUM TRÚNAÐI HEITIÐ.

Nordic Visitor er ferðaskrifstofa sem skipuleggur fjölbreyttar og spennandi ferðir til allra Norðurlandanna. Fyrirtækið er í örvm vexti og býður upp á spennandi möguleika fyrir rétta aðila.

**NORDIC VISITOR** Laugavegur 26, 101 Reykjavík  
Sími: 578 2080 - [www.nordicvisitor.com](http://www.nordicvisitor.com)



Grunnskólinn á Þórshöfn

### Óskar eftir áhugasömum og skapandi grunnskólakennurum til starfa í haust.

Við leitum eftir kennurum sem hafa áhuga á þróunarstarfi, fjölbreyttum kennsluháttum og síðast en ekki síst kennurum sem vilja verða hluti af mannlífsflóru norðlensks sjávarþorps. Í boði er gott leiguhúsnæði á mjög sanngjörnu verði.

Við leitum að umsjónarkennara í teymi 5. – 7. árgangs og stærðfræði og raungrainakennara á unglingsstigi.

Nemendur skólans koma frá Þórshöfn og nærsveitum og eru um 80 talsins í 1. – 10. árgangi.

Á Þórshöfn búa um 400 manns og á staðnum er ágæt verslun, veitingahús og söluskáli auk pósthúss og Sparisjóðs. Sundlaugin og íþróttahúsið okkar eru sérlega glæsileg og landslag og aðstæður allar bjóða upp á fjölbreytt útivistartækifæri.

Samgöngur eru góðar til Þórshafnar. Þangað liggja breiðir vegir, sumir hverjir um margar af helstu náttúruperlum Íslands. Flogð er daglega til Þórshafnar frá Reykjavík um Akureyri auk áætluðar ferða langferðabíla.

Nánari upplýsingar veitir skólastjóri, Ingveldur Eiríksdóttir í síma 852 – 6264. Umsóknir skal senda á netfangið [ingveldur@thorshafnarskoli.is](mailto:ingveldur@thorshafnarskoli.is)

# www.vinna.is

**vinna.is**  
sími: 511 1144



## Iðjupjálfi óskast

Grund leitar að hugmyndaríkum, jákvæðum og sjálfstæðum iðjupjálfa í 60% starf.

Allar nánari upplýsingar veita Katla Kristvinsdóttir yfir iðjupjálfi Grundar [katla@grund.is](mailto:katla@grund.is) og Helga J. Karlsdóttir starfsmannastjóri Grundar [helga@grund.is](mailto:helga@grund.is) eða í síma 5306100.

Hægt er að sækja um starfið á [www.grund.is](http://www.grund.is)



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið

## Kennarastaða við Foldaskóla

Foldaskóli óskar eftir að ráða kennara í 100% starf. Kennslugreinar eru danska og samfélagsfræði á unglingsstigi ásamt umsjón með bekk.

### Hæfniskröfur

- Kennarapróf
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Faglegur metnaður
- Reynsla og áhugi á að starfa með börnum

### Helstu verkefni

- Annast kennslu nemenda í samráði við skólastjórnendur og foreldra
- Vinna að þróun skólustarfs með stjórnendum og samstarfsmönnum
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk

Umsóknarfrestur er til 25. ágúst 2012.

Laun eru samkvæmt samningi Reykjavíkurborgar og KÍ. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf)

Allar frekari upplýsingar gefur skólastjóri Foldaskóla, Kristinn Breiðfjörð Guðmundsson í síma 540 7600 eða netfangið [kristinn.breidfjord.gudmundsson@reykjavik.is](mailto:kristinn.breidfjord.gudmundsson@reykjavik.is)

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegl þá margbreytilega samfélag sem borgin er.



[www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARDARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRDUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

HAFNARFJÖRDUR

## Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar Lausar stöður í leik- og grunnskólum Grunnskólar

**Hraunvallaskóli** (590 2800 [lars@hraunvallaskoli.is](mailto:lars@hraunvallaskoli.is))

Skólaliðar  
Stuðningsfulltrúi

**Setbergsskóli** (565 1011 [hronnb@setbergsskoli.is](mailto:hronnb@setbergsskoli.is))

Skólaliði (50%)  
Baðvarsla (afleysing)

**Stóru-Vogaskóli** (440 6250 [skoli@vogar.is](mailto:skoli@vogar.is))

Umsjónarkennsla og sérkennsla (vegna forfalla)

**Víðistaðaskóli** (595 5800 [sigurdur@vidistadaskoli.is](mailto:sigurdur@vidistadaskoli.is))

Skólaliðar  
Stuðningsfulltrúar

## Leikskólar

**Álfaberg** (664 5839 [alfaberg@hafnarfjordur.is](mailto:alfaberg@hafnarfjordur.is))

Leikskólakennarar  
Deildarstjóri

**Álfasteinn** (664 5839 [alfasteinn@hafnarfjordur.is](mailto:alfasteinn@hafnarfjordur.is))

Leikskólakennarar

**Hlíðarberg** (664 5841 [hliदारberg@hafnarfjordur.is](mailto:hliदारberg@hafnarfjordur.is))

Leikskólakennarar

**Hraunvallaskóli** (6640 5835 [sigrunk@hraunvallaskoli.is](mailto:sigrunk@hraunvallaskoli.is))

Deildarstjóri

**Norðurberg** (664 5851 [nordurberg@hafnarfjordur.is](mailto:nordurberg@hafnarfjordur.is))

Leikskólakennarar og/eða annað uppeldismenntað starfsfólk

**Stekkjars** (66405862 [stekkjaras@hafnarfjordur.is](mailto:stekkjaras@hafnarfjordur.is))

Leikskólakennarar

**Vesturkot** (664 5854 [vesturkot@hafnarfjordur.is](mailto:vesturkot@hafnarfjordur.is))

Deildarstjóri

**Víðivellir** (66405854 [vidivellir@hafnarfjordur.is](mailto:vidivellir@hafnarfjordur.is))

Proskapjálfi  
Aðstoð í eldhúsi  
Skilastaða

Allar upplýsingar um störfin gefa skólastjórar viðkomandi skóla. Sjá nánar heimasíður skólanna.

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst 2012.

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um störfin.

Fræðslustjórnin í Hafnarfirði



[www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARDARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRDUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

## Námsflokkar Hafnarfjarðar- Miðstöð símenntunar

Náms- og starfsráðgjafi

Námsflokkar Hafnarfjarðar - miðstöð símenntunar, NH-MS, auglýsa eftir kraftmiklum og lausnahungrandi einstaklingi í starf náms- og starfsráðgjafa.

### Starfssvið:

- Efla starfseminna með sköpun og öflun nýrra verkefna á sviði framhalds- og símenntunar
- Persónuleg þjónusta og ráðgjöf við einstaklinga, m.a. upplýsingagjöf um nám, störf og raunfærnimat ásamt leiðsögn við gerð ferilskrárar og starfsleitt
- Standa fyrir og leiðbeina á námskeiðum
- Auka tengsl og samstarf við stofnanir, fræðsluaðila, fyrirtæki og atvinnulíf
- Vinna að framgangi stofnunarinnar í samræmi við lög um framhaldsfræðslu og stefnu fræðsluþjónustu Hafnarfjarðar

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Hafa lokið viðurkenndu námi í náms- og starfsráðgjöf
- Starfsreynsla æskileg
- Leiðtogaþæfni, sjálfstæði í vinnubrögðum, sveigjanleiki og frumkvæði í starfi
- Lipurð í samskiptum
- Geta séð og komið í framkvæmd nýjum hugmyndum um fjölbreytt verkefni
- Góð íslensku- og enskukunnátta, jafnt töluð sem rituð

### Lýsing á starfsseminni:

Námsflokkar Hafnarfjarðar - miðstöð símenntunar NH-MS <http://www.nhms.is/> hefur það megin hlutverk að bjóða almenningi tækifæri til að efla grunnmenntun og stuðla þannig að aukinni þátttöku fólks í námi, tómstundum og starfi. Námsflokkarnir hafa starfað frá árinu 1971 og eru reknir af Hafnarfjarðarbæ.

Upplýsingar um starfið veitir Theodór Hallson, skólastjóri NH-MS [teddi@hafnarfjordur.is](mailto:teddi@hafnarfjordur.is) s: 5855860.

Umsóknir, ásamt ítarlegri starfsferilsskrá og kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið, berist fræðsluþjónustu Hafnarfjarðar, Strandgötu 6, 220 Hafnarfjörður fyrir 24. ágúst nk. Einnig má senda umsóknir á netfangið [teddi@hafnarfjordur.is](mailto:teddi@hafnarfjordur.is)

Sviðsstjóri fræðsluþjónustu Hafnarfjarðar



## Markaðs- og upplýsingafulltrúi

### Fjarðabyggð auglýsir starf markaðs- og upplýsingafulltrúa laust til umsóknar

Markaðs- og upplýsingafulltrúi hefur umsjón með markaðsstarfi, kynningar- og upplýsingamálum sveitarfélagsins. Hann er hluti af stjórnarsýslu- og þjónustusviði og vinnur m.a. að stefnumörkun og þróunarstarfi á sviðinu.

#### Helstu verkefni:

- Umsjón með markaðsstarfi sveitarfélagsins
- Þróun í atvinnu- og ferðamálum.
- Skipulagning upplýsinga- og kynningarmála sveitarfélagsins.
- Samstarf við Austurbrú vegna markaðs-, atvinnu- og ferðamála.
- Skipulag viðburða

#### Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af markaðs- og kynningarmálum.
- Þekking á atvinnumálum er æskileg.
- Framúrskarandi samstarfs-, skipulags- og samskiptahæfileikar.
- Frumkvæð og öguð vinnubrögð.
- Góð tungumálakunnátta og ritfærni

Starfið er í þróun í samræmi við áherslur sveitarfélagsins á þeim málaflokkum sem stjórnarsýslu- og þjónustusvið ber ábyrgð á. Rík áhersla er lögð á teymisvinnu á sviðinu. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins við viðkomandi stéttarfélag.

Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um stöðuna.

Allar frekari upplýsingar veitir Gunnar Jónsson, bæjarritari, í síma 470 9062 eða á netfanginu [gunnar@fjardabyggd.is](mailto:gunnar@fjardabyggd.is) Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst 2012 og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst og eigi síðar en 1. október n.k. Umsóknir berist til skrifstofu Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Fjarðabyggð.

[www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is)

HRAFNISTA REYKJAVÍK  
HRAFNISTA Í HAFNARFIRÐI  
HRAFNISTA KÓPAVOGI

## Hjúkrunarfræðingar og hjúkrunarnemar

### Viltu ganga til liðs við góðan hóp hjúkrunarfræðinga og starfsfólks á Hrafnistuheimilunum?

Lausar eru stöður hjúkrunarfræðinga á Hrafnistuheimilunum. Í boði eru til dæmis 50% næturvaktir, unnið fjórðu hverja helgi og 60-80% stöður á morgun- og kvöldvöktum. Einnig vantar á helgarvaktir á nokkrum deildum.

Hægt er að sækja um störfin á vef Hrafnistu: [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is)

#### UPPLÝSINGAR GEFUR:

Alma Birgisdóttir, hjúkrunarforstjóri,  
símar 585 9400 og 693-9564  
[alma.birgisdottir@hrafnista.is](mailto:alma.birgisdottir@hrafnista.is)



# www.vinna.is



Er séns  
að við séum  
að leita að  
þér?



## Kvöld- og helgarvinna

10–11 óskar eftir að ráða starfsfólk í kvöld- og helgarvinnu

#### Menntun og hæfniskröfur

- Almenn menntun
- Reynsla af verslunarstörfum
- Góðir skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum

- Viðkomandi þarf að vera ábyrgur og geta unnið sjálfstætt
- Lifandi áhugi á starfinu, frumkvæði og snerpa

Upplýsingar veitir:  
Trausti Reynisson  
[trausti@10-11.is](mailto:trausti@10-11.is)

Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst nk.

Fyrirtækið 10-11 rekur í dag 24 þægindaverslanir sem staðsettar eru í Reykjavík, Kópavogi, Hafnarfirði, Reykjanesbæ og á Akureyri. Flestar verslanir okkar eru opnar allan sólarhringinn og er uppsetning þeirra með þeim hætti að viðskiptavinurinn getur keypt allar helstu nauðsynjavörur á sem skemmstum tíma. Einkenni 10-11 eru tíðar heimsóknir viðskiptavina okkar. 10-11 leggur metnað sinn í að þjálfa og mennta starfsfólk sitt. Markmið 10-11 er að vera fyrsti valkostur neytenda sem nýta sér einfalda og fljótlega verslun með ferskleikann í fyrirrúmi.



...alltaf opið!

## Átt þú heima hjá okkur?

Húsaskjól leitast við að bjóða bestu mögulegu þjónustuna á fasteignamarkaði og leitast nú að fólki sem vill slást í hópinn og gera gott fyrirtæki enn betra.

- Annars vegar leitum við að löggiltum fasteignasala í hálf starf til að sinna samningagerð, en sá möguleiki er fyrir hendi að viðkomandi starfi einnig sem sölufulltrúi í hálfu starfi.
- Hins vegar auglýsum við eftir sölufulltrúa í fullt starf. Eingöngu löggiltir fasteignasalar eða sölufólk með a.m.k. 3ja ára reynslu koma til greina.



Áhugasamir sendi inn ferilskrá með mynd á [asdis@husaskjol.is](mailto:asdis@husaskjol.is) fyrir 20. ágúst nk. Öllum umsóknum verður svarað.

Hjá Húsaskjól fasteignasölu starfar samhentur hópur kvenna sem hefur það að leiðarljósi að fara fram úr væntingum viðskiptavina.

Stórhöfða 23 / 110 Reykjavík / sími: 863-0402  
[www.husaskjol.is](http://www.husaskjol.is) / [husaskjol@husaskjol.is](mailto:husaskjol@husaskjol.is)



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

### Embætti þjóðskjalavarðar

Embætti þjóðskjalavarðar er laust til umsóknar.

Þjóðskjalasafn Íslands er sjálfstæð skjalavörslustofnun undir yfirstjórn ráðuneytisins, sem skal safna og varðveita skjöl og aðrar skráðar heimildir þjóðarsögunnar. Um frekara hlutverk og starfsemi safnsins vísast nánar til ákvæða laga nr. 66/1985.

Þjóðskjalavörður er forstöðumaður Þjóðskjalasafns Íslands. Hann leiðir starfsemi safnsins og annast daglegan rekstur þess, undirbýr starfs- og fjárhagsáætlun undir yfirstjórn stjórnarnefndar safnsins og ræður starfsmenn. Umsækjendur skulu hafa háskólapróf og staðgöða þekkingu á starfssviði safnsins og menntun eða starfsreynslu á sviði stefnumótunar og stjórnumar.

Mennta- og menningarmálaráðherra skipar í embætti þjóðskjalavarðar til fimm ára frá og með 1. nóvember 2012, að fenginni umsögn stjórnarnefndar safnsins, sbr. 1. gr. laga nr. 66/1985 og laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Um laun þjóðskjalavarðar fer eftir ákvörðun kjararáðs, sbr. lög um kjararáð, nr. 47/2006.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsferil sendist mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhólsgötu 4, 150 Reykjavík. Umsóknarfrestur er til 3. september nk.

Mennta- og menningarmálaráðuneyti  
[menntamalaraduneyti.is](http://menntamalaraduneyti.is)

## KRUMMA leitast að skemmtilegu fólki sem vill starfa með okkur.

Umsjón verslunar og móttaka vara  
Starfið felur í sér afgreiðslu og umsjón með verslun okkar í Grafarvogi. Reynsla af verslunarstörfum er æskileg ásamt þjónustulipurð og áhuga á mannlegum samskiptum.

### Ræstingar

Við leitum að fólki sem vantar sveigjanlega vinnu, t.d. með námi. Starfið felur í sér almennar ræstingar á fyrirtækinu og gæti verið upplagt fyrir tvo að skipta á milli sín. Vinnustundir ca 8 á viku.

### Góður járnsmiður

Starfið felur í sér járnsmíði fyrir leiktækjaframleiðslu. Eiginleikar sem við sækjumst eftir eru frumkvæði, stundvísi og lipurð í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst og skulu umsóknir berast til Jennýjar R Hrafnadóttur, frkvstj. - [jenny@krumma.is](mailto:jenny@krumma.is).

Krumma er rótgróð fyrirtæki í örur vexti. Fyrirtækið hefur starfað í 26 ár með öryggi, gæði og leik að leiðarljósi í framleiðslu, hönnun og sölu.



## MÓTTAKA NÆTURVÖRÐUR

OK HOTEL ER NÝTT HÓTEL Á LAUGAVEGI 74 Í EIGU K APARTMENTS EHF.

ÓSKUM EFTIR STARFSFÓLKI Í MÓTTÖKU FYRIR OK HOTEL OG APARTMENT K. VAKTAVINNA. 10 TÍMA VAKTIR, 2-3, 3-2.

ÓSKUM EFTIR STARFSFÓLKI Á NÆTURVAKTIR FYRIR OK HOTEL OG APARTMENT K. VAKTAVINNA. 8 OG 12 TÍMA VAKTIR, 7-7.

REYNSLA AF HÓTELSTÖRFUM ER ÆSKILEG EN EKKI SKILYRÐI. VINSAMLEGA SENDIÐ UMSÓKNIR TIL: MOTTAKA@APARTMENTK.IS



TRAUST FYRIRTÆKI • JÁKVÆÐUR STARFSANDI • SAMKEPPNI SHÆF LAUN

## ATVINNULAUS HEIMA?

SKEMMTILEGT OG LIFANDI STARF  
Ef þú ert ekki í fullu háskólanámi, þá hentar 72% kvöld- og helgarvinna! Aðra vikuna er unnið 3 kvöld og allan daginn laugardag og sunnudag. Hina vikuna er unnið 2 kvöld.



**HÆFNISKRÖFUR** • 25 ára +  
• með „mömmu“-eiginleika  
• með reynslu af heimilisrekstri  
• reynsla er kostur en ekki skilyrði  
Fáðu nánari upplýsingar hjá Herwig:  
[atvinna@foodco.is](mailto:atvinna@foodco.is)  
Umsóknir á: <http://umsokn.foodco.is>

# www.vinna.is



## Miðlun leitar að vaktstjóra

Vaktstjóri óskast í hlutastarf á kvöldin. Við erum að leita að drifandi og jákvæðum einstaklingi sem hefur gott frumkvæði og getur unnið sjálfstætt. Stúdentspróf og góð tölvukunnátta skilyrði, þá sérstaklega í excel. Háskólanám æskilegt sem og reynsla af mannaforráðum.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á Júlíu Birgisdóttur sölustjóra á netfangið [julia@midlun.is](mailto:julia@midlun.is)

## Miðlun leitar að starfsfólki

Við leitum að metnaðarfullu og ánægðu sölufólki til þess að tala í síman á kvöldin og um helgar. Úthringingar fyrir íslensk fyrirtæki, félagasamtök og stofnanir. Góð laun í boði fyrir gott fólk. Sveigjanlegir vinnutímar. Ráðum aðeins 18 ára og eldri.

Umsóknir sendist á Júlíu Birgisdóttir á [julia@midlun.is](mailto:julia@midlun.is)

## Rangárþing ytra



### Skipulags- og byggingarfulltrúi

Vegna skipulagsbreytinga hjá Rangárþingi ytra er auglýst eftir skipulags- og byggingarfulltrúa sem jafnframt mun gegna stöðu sviðsstjóra umhverfis-, eigna- og tæknisviðs.

Undir sviðið falla m.a. verkefni tengd skipulags- og byggingarmálum. Einnig verkefni samgöngu-, umhverfis- og hreinlætismála og eignasjóðs ásamt framkvæmdum á vegum sveitarfélagsins. Þá heldur sviðið utanum rekstur veitna, s.s. vatns- og fráveitu.

#### Starfssvið m.a.:

- Forysta í mótun og uppbyggingu nýs sviðs
- Dagleg yfirstjórn og ábyrgð á stefnu sveitarstjórnar í málaflokknum
- Framkvæmd skipulags- og byggingarmála
- Samræming starfa innan sviðsins og við önnur svið sveitarfélagsins eftir því sem við á
- Áætlanagerð og eftirfylgni, mælingar, úttektir og útreikningar

#### Menntunar- og hæfniskröfur m.a.:

- Byggingarverkfræði eða háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á þeim málaflokkum sem falla undir sviðið
- Þekking og reynsla af stjórnun og rekstri
- Forystu-, skipulags- og samskiptahæfileikar
- Hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti

Nánari upplýsingar má sjá á heimasíðu Rangárþings ytra, [www.ry.is](http://www.ry.is). Umsókn óskast fyllt út þar eða á heimasíðu Intellecta, [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is). Umsókn um starfið þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst nk.

## Verkefnastjóri

Þjónustuskrifstofan Huggarður leitar eftir verkefnastjóra í fullt starf í þjónustu við fimm stéttarfélög og félagsmenn þeirra.

#### Starfssvið:

- Ráðgjöf vegna kvara- og réttindamála.
- Vinna við kjarasamninga og undirbúning þeirra.
- Umsjón með vefmálum skrifstofu og félaga.
- Umsjón með tengslaneti við markhópa, m.a. háskóla og háskólanema.

#### Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði.
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð almenn tölvukunnátta og greiningarhæfni.
- Geta til að mæta álagi.
- Vandvirkni, skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í störfum.

Starfið er afar fjölbreytt og umsækjandi þarf að geta tekist á við margvísleg verkefni og hafa ánægju af mannlegum samskiptum.

Huggarður er þjónustuskrifstofa sem rekin er af fimm stéttarfélögum háskólanna:

#### Félagi íslenskra félagsvísindamanna

#### Fræðagarði

Kjarafélagi viðskiptafræðinga og hagfræðinga  
Stéttarfélagi bókasafns- og upplýsingafræðinga  
Stéttarfélagi lögfræðinga

Sjá nánari upplýsingar um starfsemina á [www.huggardur.is](http://www.huggardur.is).

Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar ferilskrár og kynningarbréf.

Umsóknir sendist á netfangið: [halldor@bhm.is](mailto:halldor@bhm.is) eða til Huggarðs, Borgartúni 6, 105 Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til og með 17.08.2012.

Upplýsingar um starfið eru ekki veittar í síma.



VINNUMÁLA  
STOFNUN

## Vinnumálastofnun óskar eftir að ráða ráðgjafa hjá Atvinnu með stuðningi (AMS) tímabundið í 100% starfshlutfall.

AMS hefur það að meginmarkmiði að afla starfa fyrir fatlað fólk á almennum vinnumarkaði, sinna þjálfun í störf og eftirfylgni.

Vinnustaður/starfsstöð:

Vinnumálastofnun Kringlunni.

#### Hæfniskröfur:

- Hæfni í mannlegum samskiptum. Stundvísi, heiðarleiki og kurteisi.
- Geta sýnt frumkvæði og sjálfstæði í starfi sem og hæfni til að vinna í teymi.
- Reynsla af störfum með fötluðu fólki er kostur.
- Vinnutími getur verið breytilegur.
- Skilyrði er að hafa bíl til umráða.
- Til að stuðla að jafnari kynjaskiptingu á vinnustað er fremur óskað eftir karlmanni til starfa.

Öllum umsóknum verði svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Launakjör skv. kjarasamningi.

Upphafsdagur ráðningar er samkomulag.

Umsóknarfrestur er til 15.ágúst 2012.

Rafrænar umsóknir sendist til: [bryndis.theodorsdottir@vmst.is](mailto:bryndis.theodorsdottir@vmst.is)

Upplýsingar um starfið veitir:

Bryndís Theódórsdóttir verkefnisstjóri Atvinnu með stuðningi í síma 8601319.

## Ertu til í að prófa?

Sabre Airline Solutions leitar að hugrökkum einstaklingi.

Sabre er stórt alþjóðlegt fyrirtæki sem meðal annars selur hugbúnaðarlausnir til flugfélaga á alþjóðamarkaði.

Við byggjum árangur okkar á þekkingu á rekstri flugfélaga, stöðugri þróun lausna okkar og hæfu og ánægðu starfsfólki.

Liðsheild okkar er sterk – hjá Sabre starfa nú rúmlega 10.300 manns um allan heim, þar af 48 á Íslandi.

## Hópstjóri hugbúnaðarprófana

#### Starfssvið:

- Umsjón og skipulag hugbúnaðarprófana
- Umsjón með þjálfun prófara
- Samskipti við þróunar- og rekstrardeildir
- Umsjón, ábyrgð og eftirfylgni á prófunarferlum
- Þátttaka í þróun og endurbótum á gæðaferlum þróunardeildar

#### Menntunar og hæfniskröfur:

- B.Sc. / M.Sc. í tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- Amk. 5 ára reynsla af hugbúnaðarprófunum
- Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af því að leiða prófunarteymi
- Góð enskukunnátta skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar
- Hæfni í greiningu vandamála
- Vilji til að læra og takast á við nýja hluti
- Góð almenn þekking á tölvukerfum
- Reynsla af Linux, Oracle, SQL, Java og Windows æskileg
- Reynsla úr flugheiminum er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 19. ágúst næstkomandi.

Umsjón með ráðningunni hefur Magnús E. Sigurðsson.

Umsækjendur skili ferilskrá í tölvupósti á [magnus.sigurdsson@sabre.com](mailto:magnus.sigurdsson@sabre.com).

**Sabre** | Airline Solutions®

Vesturhlíð 7, 105 Reykjavík Sími: 525 9100 [www.sabreairlinesolutions.com](http://www.sabreairlinesolutions.com)



## Rafiðnaðarmaður

RARIK óskar eftir rafvirkja í vinnuflokk framkvæmdasviðs fyrirtækisins á Akureyri. Hér er um fjölbreytt starf að ræða við nýbyggingar, breytingar og viðhald á dreifikerfi fyrirtækisins. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

### Starfssvið

- Almenn störf við dreifikerfi fyrirtækisins

### Hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af rafveitustörfum

Nánari upplýsingar veita Ásbjörn Gíslason deildarstjóri framkvæmdasviðs á Norðurlandi og starfsmannastjóri í síma 528 9000. Vinsamlegast sendið skriflegar umsóknir til starfsmannapjónustu fyrirtækisins fyrir 28. ágúst n.k.

*RARIK ehf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að flytja og dreifa raforku, afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 25 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breytt um landið.*



RARIK • Bíldshöfða 9, 110 Reykjavík  
Sími 528 9000 • www.rarik.is

## SKJÁREINN AUGLÝSIR EFTIR GRAFÍKGÚRÚ

Viltu starfa hjá skemmtilegu og fersku fyrirtæki þar sem þínar hugmyndir fá að njóta sín?

### Starfssvið

Hönnun og gerð á kynningarefni og auglýsingum ásamt öðru efni.

### Hæfniskröfur

- Mikil reynsla af After Effects, Photoshop, Illustrator og InDesign
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Reynsla úr sjónvarpi er mikill kostur en þó ekki nauðsynleg

Umsjón með ráðningum hefur **Þorbjörg Marinósdóttir**, markaðsstjóri Skjárinn. Umsækjendur eru beðnir um að senda umsókn og ferilskrá á [tobba@skjarinn.is](mailto:tobba@skjarinn.is). Umsóknarfrestur er til og með **20. ágúst nk.**

Skjárinn sér um rekstur á SkjáEinum, SkjáBíó, SkjáHeimi, SkjáGolfi og K 100.5.

VERTU MEÐ  
Í FJÖRINU!



SKJÁREINN

## Starfsfólk óskast

Kaffihús Súfistans leitar eftir skemmtilegu og hressu starfsfólki með góða þjónustulund. Í boði er fullt starf og hlutastarf bæði í Reykjavík og Hafnarfirði. Aldurstakmark er 20 ára. Umsóknir skulu sendar á [helen@sufistinn.is](mailto:helen@sufistinn.is)



## Öflugur sölumaður!

Svar tækni ehf leitar að öflugum sölumanni með reynslu af upplýsingatækni og/eða símkerfum.

### Við erum:

- Þjónusta og sölufyrirtæki í símtækni og öryggismyndavélum
- Vaxandi fyrirtæki með mikla möguleika og góð vörumerki
- Erum leiðandi á þeim mörkuðum er við störfum á

### Við leitum að:

- Öflugum sölumanni með reynslu og áhuga á tæknimálum
- Þekking á netkerfum, símkerfum eða öryggismyndavélum æskileg
- Örugg og fagleg samskipti við viðskiptavinum nauðsynleg
- Góð íslensku kunnátta nauðsynleg sem og framsetning í rituðu máli
- Sjálfstæði í vinnu, tilboðsgerð og frumkvæði til að leysa verkefni

Umsóknarfrestur er til og með **20. ágúst 2012.**

Umsóknur, með góðri ferilskrá, skal senda á netfangið [umsokn@svar.is](mailto:umsokn@svar.is)



## MECHANICAL ENGINEERS, ELECTRO ENGINEERS, PROGRAMMERS/SOFTWARE DEVELOPERS

**Jobconnect is a Norwegian staffing and recruiting agency. We are successfully recruiting qualified personnel from abroad, offering exciting job opportunities in Norway within large international companies. We are now searching on behalf of:**

National Oilwell Varco Norway AS, a worldwide leader in the design, manufacture and sale of comprehensive systems and components used in oil and gas drilling and production. The National Oilwell Varco Norway AS headquarter is in Kristiansand, with branch offices in Stavanger, Molde, Asker and Arendal and subdivisions in Tønsberg and Trondheim. [www.nov.com](http://www.nov.com)

### • GENERAL QUALIFICATIONS AND SKILLS:

We are looking for efforts willing employees with the ability to work independently and at the same time contribute to positive teamwork. Applicants should have a background as engineers (BSc. or MSc.). It is also important with good communication skills in English.

### • ONE OR MORE OF THE FOLLOWING POINTS IS A PLUS:

Work experience from oil-related or other relevant technical fields. Experience and knowledge of hydraulic systems, steering systems, integrated control systems, drilling related equipment or systems for offshore drilling rigs.

### • WE CAN OFFER:

Interesting and challenging duties in an international environment with good opportunities for professional development and competitive conditions.

Please send your CV and transcript of grades as soon as possible to the contact person below. Applications without transcripts of grades will not be considered.

## Vantar þig vinnu?



Ég er fertug, gift kona og móðir með hreyfihömlun sem þarfnast aðstoðar við flestar athafnir daglegs lífs og óska eftir persónulegri aðstoðamanneskju á aldrinum 20-40 ára til starfa.

Þeir sem starfa hjá mér starfa eftir hugmyndafræðinni um sjálfsstætt líf og stuðla þar með að tækifærum mínum til þátttöku í samfélaginu og auka lífsgæði mín. Æskilegt er að umsækjandi hafi bílpróf þar sem ég hef eigin bíl til umráða.

Viðkomandi þarf einnig að vera barngóður.

Jákvæðni, sveigjanleiki og virðing er lykillinn að farsæld í þessu samstarfi.

Frábært tækifæri og góð reynsla fyrir nema sem stefna á að vinna með fötludum s.s. þroskaþjálfara.

Fyrirspurnir, umsóknir og ferilskrá ásamt meðmælum má senda á netfangið:

asdisjenna@simnet.is en einnig er hægt að hringja í síma 775-7377. **Umsóknarfrestur er til 20. ágúst.**



Ásdís Jenna Ástráðsdóttir

## Sölufulltrúi

Útgáfufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir sölufulltrúa í fullt starf. Um er að ræða sölu- og kynningastarf fyrir verk sem fyrirtækið gefur út.

Fyrirtækið gefur jafnframt út fjöldann allan af ýmis konar ritum, sjá heimasíðuna [www.sagaz.is](http://www.sagaz.is)

Krefjandi starf í skemmtilegu umhverfi.

Reynsla af sölu og kynningarmálum æskileg en ekki skilyrði. Árangurstengd laun.

Umsóknir skulu sendar á netfangið [umsokn@sagaz.is](mailto:umsokn@sagaz.is) fyrir 17. ágúst nk.



## Verkstjóri/Gæðastjóri óskast

Óskum eftir að ráða til starfa verkstjóra/gæðastóra í lítið matvælafyrirtæki á sviði fiskiðnaðar í Hafnarfirði.

**Við leitum að** duglegum og skipulögðum einstaklingi. Æskilega menntum úr fiskvinnsluskólanum, kjötið, matvælatæknir eða sambærilegt.

Æskilegt að geta hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi.

**Nánari upplýsingar í síma; 864 8295**



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

## Styrkir úr Æskulýðssjóði

Mennta og menningarmálaráðuneyti auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði sem starfar samkvæmt lögum nr. 70/2007 og reglum nr. 60/2008.

**Umsóknarfrestur er 1. september 2012.**

Nánari upplýsingar og úthlutunarreglur sjóðsins er að finna á vef mennta- og menningarmálaráðuneytisins, [www.menntamalaraduneyti.is](http://www.menntamalaraduneyti.is)

*Mennta- og menningarmálaráðuneyti,  
8. ágúst 2012.  
[menntamalaraduneyti.is](http://menntamalaraduneyti.is)*

Capacent Ráðningar

VIÐ VILJUM GOTT FÓLK!

Capacent Ráðningar sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra. Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

Capacent Ráðningar  
Borgartúni 27  
Sími 540 1000

capacent

## Metnaðarfullur meistarakokkur óskast til Vodafone

Við viljum ráða til okkar einstakling sem elskar að búa til mat, fylla tóma diska og er tilbúinn að sjá um mótuneytið í höfuðstöðvunum okkar. Viðkomandi verður að vera reyndur, samvinnufús, þjónustulundaður og fíla heilsusamlega rétti. Hann má vera sjálfstæður rekstraraðili eða launþegi hjá okkur.

Ef þú vilt taka þátt í að auka á ánægju starfsmanna Vodafone þá hvetjum við þig til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á [www.vodafone.is/storf](http://www.vodafone.is/storf)

**Þín ánægja er okkar markmið**





## Samráðsfundur um drög að landskipulagsstefnu 2013-2024

Skipulagsstofnun heldur samráðsfund 17. ágúst á Hótel Reykjavík Natúra (Loftleiðahótelinu) þar sem fjallað verður um drög að landsskipulagsstefnu 2013-2024. Fundurinn er öllum opin og ber keim af „opnu húsi“ en markmiðið er að sem flestir hafi möguleika á að kynna sér málið og eftir atvikum taka þátt í umræðum. Þátttakendur tilkynni komu sína í netfangið [einar@skipulagsstofnun.is](mailto:einar@skipulagsstofnun.is) í síðasta lagi daginn fyrir fund. Hægt er að nálgast drög að landsskipulagsstefnu sjá [www.landsskipulag.is](http://www.landsskipulag.is)

Útsending verður frá kynningu draganna sjá „Fréttir“ á: [www.landsskipulag.is](http://www.landsskipulag.is) og [www.skipulagsstofnun.is](http://www.skipulagsstofnun.is)

Dagskráin er eftirfarandi:

10.00 – 12.00. Opið hús. Veggspjöld og önnur gögn liggja frammi.

13.00 – 14.30. Kynning. Drög að stefnu um miðhá-lendið, búsetumynstur og skipulag haf- og strandsvæða verða kynnt ásamt umhverfisskýrslu.

14.45 – 16.00. Hringborðsumræður.

Skipulagsstofnun



SELTJARNARNESBÆR

## Auglýsing um skipulag á Seltjarnarnesi

Í samræmi við 43. gr. skipulagssлага nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi Lambastaðahverfis vegna Skerjabrautar 1-3.

Breytingin er vegna fyrirkomulags bílastæða, byggingareits og nýtingarhlutfalls á lóð sem minnkar úr 1,2 í 1,05 þar af 0,95 án kjallara.

Deiliskipulagið verður til sýnis í bæjarskrifstofum Seltjarnarnesi að Austurströnd 2, 10. ágúst til og með 25. september, 2012. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins, [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is).

Þeir sem telja sig hagsmuna eiga að gæta, eiga þess kost að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað skriflega til þjónustuværs í bæjarskrifstofunum á Seltjarnarnesi eigi síðar en 25. september, 2012. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna fyrir þann tíma teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarfulltrúi á Seltjarnarnesi  
Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes.



SELTJARNARNESBÆR

## Auglýsing um skipulag á Seltjarnarnesi

Í samræmi við 43. gr. skipulagssлага nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi Vesturhverfis vegna Melabrautar 33.

Breytt er byggingareit sem stækkar og nýtingarhlutfall á lóð eykst úr 0,30 í 0,31

Deiliskipulagið verður til sýnis í bæjarskrifstofum Seltjarnarnesi að Austurströnd 2, 10. ágúst til og með 25. september, 2012. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins, [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is).

Þeir sem telja sig hagsmuna eiga að gæta, eiga þess kost að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað skriflega til þjónustuværs í bæjarskrifstofunum á Seltjarnarnesi eigi síðar en 25. september, 2012. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna fyrir þann tíma teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarfulltrúi á Seltjarnarnesi  
Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes.



## Ertu í stuði?

Hófst þú nám í rafíðngrein, raf- eða rafvélavirkjun, rafveituvirkjun eða rafeindavirkjun en laukst því ekki?

Ertu að starfa við þær greinar þrátt fyrir að hafa ekki lokið sveinsprófi?  
Hefur þú hug á að ljúka því námi sem þú hófst?

Kynningarfundur verður á Stórhöfða 27  
mánudaginn 20. ágúst 2012 kl. 17:00.

(Gengið inn Grafarvogs megin)

“Ertu í stuði?” er verkefni sem ætlað er að finna leiðir til að meta þá færni sem þátttakendur hafa aflað sér í námi og starfi. Markmiðið er að þátttakendur ljúki sveinsprófi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarins  
[www.fsraf.is](http://www.fsraf.is)  
eða í síma 580 5252

## ÚTBOÐ

### SNJÓFLÓÐAVARNIR Í VESTURBYGGÐ PVERGARÐUR Á PATREKSFIRÐI

#### ÚTBOÐ NR. 15226

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd Vesturbyggðar og Ofanflóðasjóðs óskar eftir tilboðum í verkið Snjóflóðavarnir í Vesturbyggð – Þvergarður á Patreksfirði. Verkið felst í að reisa snjóflóðavarnargarð (þvergarð) ofan við grunnskóla, kyndistöð og sjúkrahús á Patreksfirði. Umræddur varnargarður er um 300 m. langur og 10 – 12 m hár. Í verkinu felst einnig mótun yfirborðs skeringa flóðmegin við garða og uppsetning jarðhólfa í fláum hlémegin. Einnig felst í verkinu gerð vinnuvegar, varanlegra vegslóða, gangstíga, og uppsetning á grjóthleðslum. Jafnframt gerð drenskurða, lækjarfarvega, lagning ræsa, flutningur trjágróðurs, uppsetn. lýsingar, smíði setbekkja og jöfnun yfirborðs og ýmiss frágangur.

#### Helstu magntölur eru:

Klapparsprengingar / fleygun	3.000 m <sup>3</sup>
Fylling í jöfnunarlög undir styrkta fyllingu garðs	13.500 m <sup>3</sup>
Styrkt fylling í garð	14.000 m <sup>3</sup>
Fylling í fláafleyga	36.000 m <sup>3</sup>
Uppsetning jarðhólfa	450 m <sup>2</sup>
Styrkingakerfi – efni	2.700 m <sup>2</sup>
Styrkingakerfi – uppsetning	2.700 m <sup>2</sup>
Göngustígar – yfirborðslag	4.200 m <sup>2</sup>
Hellulögn ýmiskonar	400 m <sup>2</sup>

#### Verkinu skal vera að fullu lokið í september 2014.

Útboðsgögn verða til sýnis og sölu á kr. 3500 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík frá og með þriðjudeginum 24. júlí 2012. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, 28. ágúst 2012 kl 14:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

RÍKISKAUP

## LANDMARK

FASTEIGNASALA

### - VIÐSKIPTATÆKIFÆRI - TÍSKUVÖRUVERSLUN VIÐ LAUGAVEGINN

Til sölu tískuvörverslun með hátískufatnað og íslenska hönnun. Verslunin er staðsett á góðum stað við Laugavegin í leiguhúsnæði. Hentug eining fyrir 1-2 aðila sem vilja skapa sér vinnu.

Góð ársvelta og vaxtamöguleikar miklir.

**UPPLÝSINGAR: Sveinn Eyland  
lögg.fasteignasali á skrifstofu  
LANDMARK. Engar upplýsingar  
veittar í gegnum síma.**

Magnús Einarsson, löggiltur fasteignasali  
LANDMARK fasteignasala – Bolholti 4 s: 512-4900

## BLÁSKÓGAR 9

### OPIÐ HÚS, MÁNUDAGINN 13. ÁGÚST FRÁ KL.18.00-18.

Um er að ræða fallett 283,1 fm einbýlishús á einni hæð með 2. herb aukaíbúð á jarðhæð. Þetta er eign sem vert er að skoða.  
Verð 59,9 millj



Eggert Mariúson, sölufulltrúi  
verður á staðnum  
(gsm. 690-1472)



Hafðu samband  
**EGGERT MARIÚSON** Sölufulltrúi  
Sími 690 1472



**MAGNÚS EINARSSON**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími: 512 4900

## LANDMARK

FASTEIGNASALA

MAGNÚS EINARSSON - Löggiltur fasteignasali

SÍMI 512 4900 - BOLHOLTI 4 - LANDMARK.IS

## Friggjarbrunnur 36



### OPIÐ HÚS

Mánudag 13. ágúst 17:00 - 18:00

113 Reykjavík

Fallett og vel staðsett 224,4 fm raðhús

Gott innra skipulag

Mjög vandaðar innréttingar

Stórar suðursvalir ásamt góðum garði í suður

Verð: **55,0 millj.**



Nánari upplýsingar veitir  
**Davíð Jónsson**, Sölufulltrúi  
[david@miklaborg.is](mailto:david@miklaborg.is)  
sími: 697 3080



**Óskar R. Harðarson**  
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALA N  
**MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

## Vantar þig starfsmann?

- við leysum málið.

Nánari upplýsingar hjá Vinna.is

[vinna.is](http://vinna.is)  
Sími 511 1144



**Álftamýri 4**  
108 Reykjavík  
4ra herb íbúð á 1. hæð

Stærð: 127,4 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1962  
Fasteignamat: 23.000.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Senter**

Vernharð Sölufulltrúi  
699 7372  
Venni@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Sunnudaginn kl 17.00 - 17.30 Verð: 28.300.000

RE/MAX Senter kynnir góða 4ra herbergja íbúð á 1. hæð í nýlega endurbættu fjölbýli. Íbúðinni fylgir 20,9 fm bílskúr. Íbúðin skiptist í 3 svefnherbergi, baðherbergi með sturtubakari, eldhús með fallegri innréttingu, þvottahús innaf eldhúsi, bjarta stofu með útgengi á svalir. Íbúðinni fylgir 6,2 fm sérgeymsla í kjallara ásamt sameiginlegri hjóla og vagnageymslu. Eignin er með parket- og flísalög á gólfum og góðu skápaplássi. Tæplega 22 milljónir frá Landbankanum eru áhvilandi og mega fylgja.

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Fagríhjalli 60**  
200 Kópavogur  
Parhús með 36 fm bílskúr

Stærð: 194,1 fm  
Fjöldi herbergja: 6  
Byggingarár: 1991  
Fasteignamat: 39.200.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Senter**

Vernharð Sölufulltrúi  
699 7372  
Venni@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Sunnudaginn kl 18.00 - 18.30 Verð: 45.000.000

CA 38,7 MILLJÓNIR Á 3,6% VÖXTUM ÁHVÍLANDI.  
Vel skipulagt 194,1 fm 6-7 herb. parhús á tveimur hæðum með 36 fm. bílskúr, vernd/svalir yfir öllum bílskúr með frábæru útsýni. Stutt í alla þjónustu, skóla, leikskóla, leik- og útvistasvæði. Frábær staðsetning í suðurlindum Kópavogs, leiksvæði rétt við hús. Hiti í plani fyrir framan bílskúr og vernd fyrir framan hús og lítill nánast viðhaldslaus garður fyrir aftan hús. Þetta er frábær eign og hentar vel fjölskyldufólki. Eignin er laus.

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Grænahlið 8**  
105 Reykjavík  
Björt og falleg efri sérhæð

Stærð: 105,5 fm  
Fjöldi herbergja: 5  
Byggingarár: 1959  
Fasteignamat: 23.550.000

**RE/MAX Senter**

Þóra Birgisdóttir  
Sölufulltrúi  
7772882  
thora@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Bókið skoðun hjá Þóru Verð: 33.900.000

RE/MAX Senter kynnir bjarta og fallega sérhæð í í hlíðunum. Íbúðin skiptist í opið hol, eldhús, stofu, borðstofu, tvö svefnherbergi, þvottahús/fataherbergi og baðherbergi. Íbúðin er fallega innréttað með hvítu eikar-parketi, opnum og björtum stofum og svölum móti suði. Eldhús er með fallegri, upprunalegri innréttingu, baðherbergi og þvottahús/fataherbergi (áður 3ja svefnherbergi) eru nýlega uppgerð. Allar frekari upplýsingar um eignina veitir Þóra í s. 777-2882 eða thora@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Hofakur 7**  
210 Garðabær  
Stórglæsileg íbúð í Akralandi

Stærð: 152,7 fm  
Fjöldi herbergja: 4-5  
Byggingarár: 2006  
Fasteignamat: 29.500.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Senter**

Þóra Birgisdóttir  
Sölufulltrúi  
7772882  
thora@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Bókið skoðun hjá Þóru Verð: 49.000.000

RE/MAX Senter kynnir stórglæsilega og vandaða íbúð í Akralandi. Eignin skiptist í forstofu m. skápum, 3 svefnherbergi öll með skápum, glæsilegt og vel búið eldhús, glæsilega borðstofu, opið rými móti eldhúsi og sjónvarps/setustofu mót suði með rúmgóðum svölum. Allar innréttingar í íbúðinni eru hannaðar af Guðbjörgu Magnúsdóttur, gólfefni er hvítt eikarparket og dökkar flísar frá Agli Árnas. Allar frekari upplýsingar um eignina veitir Þóra í s. 777-2882

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Skipasund 38**  
104 Reykjavík  
FALLEG EIGN-VERT AÐ SKOÐA!

Stærð: 71 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1916  
Fasteignamat: 15.400.000

**RE/MAX Alpha**

Þórdís Davíðs  
Sölufulltrúi  
8621914  
thordis@remax.is

Reynir Logi Ólafsson  
Lögg. fast. hdl.  
4777777  
reynir@remax.is

OPÍÐ HÚS MÁNUDAG.13.08 KL.17-17:30 Verð: 19.700.000

EINSTAKLEGA FALLEGT OG VEL UPPGERT HÚS-SÉRLEGA FALLEG EIGN SEM KEMUR Á OVART. Um er að ræða efri sérhæð í gömlu en algjörlega endurnýjuðu tvíbýli á rótgrónum stað í Skipasundi. Búð er að taka dren, skólp, allar lagir, glugga og þak í gegn. Herbergin eru mjög rúmgóð og koma á óvart. Samleggjandi borðstofa og stofa. Tvennar svalir og góður garður sem verður skipt upp úr sameign í séreign. Einstaklega rómað hús í fallegu umhverfi. Uppl. veitir Þórdís í síma 8621914 eða netfang thordis@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

**Lækjargata 34B**  
220 Hafnarfjörður  
Falleg íbúð við lækinn

Stærð: 91,7 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1990  
Fasteignamat: 18.900.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Senter**

Þóra Birgisdóttir  
Sölufulltrúi  
7772882  
thora@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Mánudaginn kl. 19.00-19.30 Verð: 24.500.000

RE/MAX Senter kynnir bjarta og vel skipulagða íbúð við Lækinn í Hafnarfirði. Íbúðin skiptist í forstofu/hol, 3 svefnherbergi, geymslu innan íbúðar, baðherbergi stofu og eldhús ásamt staði í lokaðri bílageymslu. Skápar eru í öllum herbergjum, í dag er eitt svefnherbergjanna nýtt sem sjónvarpsherbergi. Baðherbergi er rúmgott með bæði baðkari og sturtu, þar er tengt fyrir þvottavél og þurrkara. Geymsla er innan íbúðar. Allar upplýsingar um eignina veitir Þóra í s. 777-2882 eða thora@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Kópavogsbraut 103**  
200 Kópavogur  
Stórglæsilegt fjölskylduhús

Stærð: 346,6 fm  
Fjöldi herbergja: 10  
Byggingarár: 1989  
Fasteignamat: 50.450.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Lind**

Þórey Ólafsdóttir  
Sölufulltrúi  
663 2300  
thorey@remax.is

Þórarinn Jónsson  
Lögg. fast. hdl.  
5107900  
thorarin@remax.is

Opið hús þrið.14.ágúst kl 17:30-18:00 Verð: 74.900.000

Þórey Ólafsdóttir og REMAX Lind kynna stórglæsilegt parhús í algjörum sérhlökk með mikilli lofhæð, fallegum ami í stofu og óviðjafnanlegu útsýni. Húsið sem hannað er af Auði Vilhjámsdóttur er á tveimur hæðum er með fjórum rúmgóðum svefnherbergjum, 45 ferm tómsundaherbergi sem í dag er nýtt sem auka íbúð og tvöföldum bílskúr. Stór afgirtur og skjólsæll suðurgarður með heitum potti og því er hér um sannkallað fjölskylduhúsið að ræða. Frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Álfkonuhvarf 65**  
203 Kópavogur  
Glæsileg íbúð á útsýnisstað

Stærð: 120,9 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 2004  
Fasteignamat: 24.800.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Senter**

Þóra Birgisdóttir  
Sölufulltrúi  
7772882  
thora@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

Mánudag kl. 18.00-18.30 Verð: 32.900.000

RE/MAX Senter kynnir glæsilega íbúð með staði í bílageymslu. Íbúðin skiptist í forstofu, rúmgóða geymslu innan íbúðar, 3 svefnherbergi, stofu með svölum mót suð-austri og glæsilegu útsýni yfir vatnið, opið, vel innréttað, eldhús, borðstofu sem nýta má sem sjónvarpsrými, glæsilegt baðherbergi með baðkari, handklæðabæni og flísalag í hölf og gólf og þvottahús með innréttingu. Gólfefni, ljóst birkiparket og flísar. Allar frekari uppl. um eignina veitir Þóra í s. 777-2882 thora@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 101 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Gerðhamrar 36**  
112 Reykjavík  
Falleg eign í Grafarvogi

Stærð: 144 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1987  
Fasteignamat: 27.450.000

**RE/MAX Alpha**

Davíð Ólafsson  
Sölufulltrúi  
897 1533  
david@remax.is

Reynir Logi Ólafsson  
Lögg. fast. hdl.  
4777777  
reynir@remax.is

Mánudaginn 13. ágúst kl. 18:30 - 19:00 Verð: 32.900.000

RE/MAX Alpha kynnir: Falleg eign á neðri hæð í tvíbýli. Opið eldhús og stofa með parketlögðu gólf. Þrjú parketlögð svefnherbergi en eitt þeirra er notað sem opin skrifstofa í dag. Baðherbergið er mjög rúmgott með hornbaðkari og sturtu, var upphaflega hannað með hjólastólaaðgengi. Stór sólpallur með heitum potti. Mjög barnvænnt umhverfi. Sér inngangur og skjólsæll suðurgarður með heitum potti og því er hér um sannkallað fjölskylduhúsið að ræða. Frekari upplýsingar veitir Davíð Ólafsson og Reynir Logi Ólafsson lögg.fast. í síma 477 7777.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

**Blómastúdíó Hrönn**  
105 Reykjavík  
Blómabúð í örur vexti

Stærð: 80 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 1968  
Fasteignamat: 4.500.000

**RE/MAX Alpha**

Davíð Ólafsson  
Sölufulltrúi  
897 1533  
david@remax.is

Reynir Logi Ólafsson  
Lögg. fast. hdl.  
4777777  
reynir@remax.is

Velkomin að skoða - Nóatún 17 Verð: 4.500.000

Blómastúdíó Hrönn hefur verið starfrækt í bráðum 2 ár og er að festa sig vel í sessi í þessu lífliga hverfi. Í sama hús er Verzlunin Nóatún og Búrið sælkerabúð. Dvalarheimilið Söltún er skammt frá, Sjaflsbjörg og svo Borgartúnið. Blómastúdíó Hrönnar er athlóa blóma- og gjafavöruslun. Með búðinni fylgja allar innréttingar og nauðsynleg tæki fyrir vinnslu og geymslu á blómum. Allar upplýsingar veitir Davíð Ólafsson í síma 897 1533 eða david@remax.is og Reynir Logi lögg.fast. sími 477 7777.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is



skemmtilegri

# Fyndnasti mánuður ársins er hafinn!

# STEINDINN OKKAR

## 3. ÞÁTTARÖÐ

Steindinn okkar kemur eins og riddari á hvítum hesti inn í sjónvarpið þitt í ágúst. 3. þáttaröðin slær öll met í fyndni og óvæntum uppákomum. Löggin með Steinda og félögum eru að sjálfsgöðu á sínum stað auk þess sem hann platar ótal fræga Íslendinga með í grínið. **Hefst 23. ágúst.**



### GÓÐA SKEMMTUN Í ÁGÚST!

#STÖD2



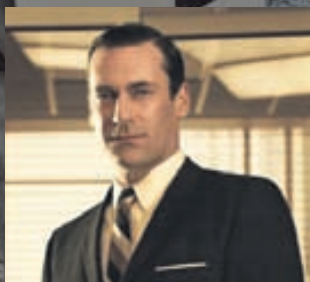
#### THE KILLING

Nú kemur loksins í ljós hver drap Rosie Larsen!  
Sunnudaga kl. 22.05



#### PILLARS OF THE EARTH

Magnaðir þættir í anda Game of Thrones.  
Mánudaga kl. 21.40



#### MAD MEN

Einn besti dramaþáttur sögunnar snýr aftur.  
Sunnudaga kl. 21.35



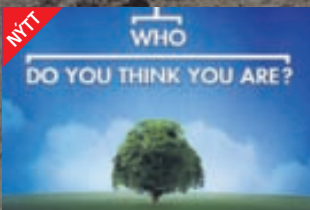
#### EVROPSKI DRAUMURINN

Nú er komið að hrikalegu lokauppgjöri hjá strákunum!  
Föstudaga kl. 20.05



#### BRIDESMAIDS

Ein besta gamanmynd síðari ára!  
Miðvikudaga kl. 20.00



#### WHO DO YOU THINK YOU ARE?

Ættartré fræga fólksins.  
Mánudaga kl. 22.40



#### VEEP

Nýr gamanþáttur sem er tilnefndur til Emmy verðlauna.  
Mánudaga kl. 20.50



#### UP ALL NIGHT

Frábærir gamanþættir um nýbakaða foreldra.  
Miðvikudaga kl. 20.25



#### MASTERCHEF

Gordon Ramsey leitar að besta áhugakokki Bandaríkjanna.  
Fimmtudagadaga kl. 20.05



#### BARNAEFNI

Frábært skemmtiefni fyrir þá yngri – allt á íslensku!  
Alla virka daga og allar helgar

**Sendibílar**



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.



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

**Vörubílar**



Man 19414 árg. '00 4x4+2. Ek. 284þ. Pallur og krani. Snjómokstursbún. + undirtönn. Tilbúinn í mokstur. Uppl: 892 1755.

**Húsbílar**



Fiat Ducato árg. 2002. Ekinn 67000. Vél 2800. Einn með öllu! Verð 4.950.000.- Uppl. í s: 899-6344 / 896-9379



Econline tilvalið húsbísefni, árg. '92, bensín, þarfnast smá lagfæ. ásett 690 þ. Tilboð 500 þ. S. 666 8888.

**rotor.is**



**Dótabúð** húsvagna eigenda

Rótor ehf, s. 5554900 Helluhrauni 4, H.f.



Ford Transit Húsbíll árg 98. Ek. 91 þús verð 1100þ s. 8669693

**Mótorhjól**



Harley Davidson Road King árg. '04. Ný Screamin Eagle 95" breyting á heddum, mótör, pústi, Power Commander. Hlaðið aukabúnaði. Verð 2.790 þús. Stgrv. kr. 2.190 þús. S. 778-1385.



Til sölu Honda GOLDWING árg.'06 ek.10þús. Hjólið er sem nýtt. Verð tilboð. ENGIN SKIPTI. Uppl. í s. 861-1021.



BMW F650 GS, árgerð 2008 Frábært ferðahjól, jafnt á malbiki sem mól. 800cc mótör. ekið 25þús km Til sýnis í Reykjavík Motor Center Sími. 5109090, verð 1.590 þús.



Tolli metinn á 2,5 milj. 2x2metrar skipti óskast á Harley, Bmw eða Triumph. Ekkert japanskt plast takk. S. 7728100

**Vespur**



Til sölu létt rafmagnshjól E-Scooter árg. des / '10. Verð 120 þ. Uppl. í s. 554 1690.

**BESTU BROTTIN AF X-INU**

visir

**Fellihýsi**



**Coleman Fleetwood 10 feta á loftpúðum**  
Fallegt 10 feta Colman Fleetwod fellihýsi árgerð 2001. Sólarcellur, hljómtæki, fortjald og fl. Húsið er á forlink með loftpúðum, hefur gott travel. Verð 1,3 millj. Allar nánari uppl. í síma 892-2916.

**Hjólhýsi**



**TILBOÐ 2.990.000-ADRIA CLASSICA 613 TK KOJUR**

Árgerð '07, Aukahlutir & búnaður Grjótrind, Sólarcella, Sjóvarpsloftnet, Skyggni, Heitt og kalt vatn, Útvarp með CD spilara, Stór ísskápur, Örbylgjuofn ALDE hitakerfi Svunta. Verð 3.300.000 Tilboð 2.990.000 Uppl. s. 691 2280.

**Vinnuvélar**



Til sölu 28 tonna grafa. árg. '97. S: 892-5309.



Til sölu sementskúla í ágætu ásigkomulagi, hentar ágætlega sem vatnstankur eða fyrir kornflutninga. Verð 800.000 + vsk. Til sýnis og sölu hjá Bíla- og vélasölu Borgarnesi. S. 437-1200.

**Lyftarar**



**Körfubíla Leiga**  
Ódýr og góð þjónusta. NÝ vinnuhæð 35 metrar. S. 893 3573.

**Bátar**



Til sölu jet-ski. S. 892-5309.

**Hjólbarðar**



Ný og notuð dekk í miklu úrval 13", 14", 15" 16", 17", 18", 19" og 20". VAKA S: 567 6700.

**Notuð dekk - notuð dekk**  
Þú finnur úrval af notuðum fólksbíla- og jeppadekkjum á góðu verði á www.pitstop.is

**Varahlutir**

**Plasthlífar** á flestar gerðir bíla

ARCTIC TRUCKS  
- ljóshlífar  
- gruggvindhlífar  
- húddhlífar  
Sími 540 4900

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 niðurris. sími 661 5270.

**ÞJÓNUSTA**

**Pípulagnir**  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

**Hreingerningar**

**ÓDÝR ÞRIF**  
fyrir heimili og fyrirtæki. Mikil reynsla og góð þjónusta. S. 898 3799

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

**Þjónustuauglýsingar** Sími 512 5407

**HÚSAVIÐGERÐIR.IS**  
Viðgerðir og viðhald fasteigna!  
Alhliða húsa viðgerðir - Flísalagnir  
Veggjakrotsvarnir - Múrverk  
Fyrirbyggjandi varnir  
**Sími: 565-7070**

**XPRENT** -merkir allt!  
Sandblástursfilmur á 50% afslætti í ágúst \*  
meira um okkur á FACEBOOK!  
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Rvk. - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

**NÝTT... TRÉPERLUR**  
MIKID ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI. LEÐURBÖNDIN VINSÆLU OG SEGLULLÁSAR. FLOTTAR PANDORAS STYLE PERLUR.  
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITHEF  
**GLIT**  
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

**Bílaþjónustan Bílaði Bíllinn**  
SKÓGARHLÍÐ 10 • 105 RVK • S. 445 5562 • GSM 615 2562  
Bremsuviðgerðir • Bón og þvottur • Bremsuklossar • mössun  
• Spindilkúlur • Stýrisenda • Rafgeyma • allar perur.  
Bjóðum einnig upp á aðstoðu fyrir þig til að gera við sjálfur.  
ÓDÝR OG GÓÐ ÞJÓNUSTA  
OPIÐ FRÁ 10-22 MÁNUDAGA - LAUGARDAGA  
LOKAD Á SUNNUÐÖGUM

**BRA**  
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AÐDUNS  
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510  
**TOYOTA-þjónusta** www.bilasprautun.is

**www.snarverk.is • Snarverk ehf**  
Alhliða gröfþjónusta • Garða og eiturúðun.  
Gröfum fyrir sólpöllum, drenlögnum og skolpi.  
Öll almenn jarðvegsskipti, fjarlægjum jarðveg og komum með nýjan.  
**Snarverk ehf • Sími 863 1291**

**Parketslípun**  
sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is | www.golflist.is  
99% RYKFRÍTT  
**Gólf list**

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

**PALLAR.IS**  
Ál hjólapallar / veggjapallar  
Veðurnet / Öryggisnet  
Áltröppur / stigar  
SALA LEIGA  
**altrex** **KVARNIR**  
Akralind 8  
www.kvarnir.is Sími: 564 6070

**Alla fimmtudaga og laugardaga**  
gunny@365.is arnarut@365.is sigrunh@365.is

## Hreingerningar

Hreingerningarpjónusta  
-Gerum verðtilboð-

Öll almenn þrif, veggjahreinsun, flutningsþrif, gólfbónun, teppa og steintappahreinsun S. 842 6522

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggþvottur. Gerum verðtilboð. www.hreingerningar.is S. 772 1450

## Vy-þrif ehf.

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

## Garðyrkja

Garðþjónusta  
Íslands ehf

Vönduð vinnubrögð  
Róbert S. 866 9767

Láttu  
fagmenn  
vinna verkið.

Hellulagnir  
Jarðvegsskipti  
Drenlagnir og  
öfl önnur jarðvegsvinna.  
Vönduð vinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.  
Bjossi 696 6676  
www.hellulagnir.is

## Til leigu

Til leigu nýlegur  
**BYGGINGAKRANI**  
Potain IGO MB13

Upplýsingar í síma 690-1762  
bjorn@skrauta.is

## Tilboð

# ERTU ÖRUGGUR

# Gardsman

Nú er tilboð á öryggiskerfum frá Gardsman. Hentug fyrir heimili, sumarbústaði, vinnuna. Engin áskrift. Þitt eigið kerfi. Kynntu þér verð og möguleikana fyrir þig.

Dalvegi 16b Sími: 554-2727

Nýtt útlit  
á gömul plön

Sérhannaðar vélar  
Yfirborðshreinsun  
Óliuhreinsir  
Sápusýrupvottur  
Tyggjöhreinsir  
Endurfugun  
Lökkun 2 umferðir  
4-5 ára ending



Helluhreinsun ehf  
Sími: 775 6080

## Sælugarðar.is

- Garðsláttur
- Skjólveggjasmíði
- Beðahreinsun
- Trjáklippingar
- Trjáfellingar
- Þökulagnir
- Hellulagnir
- Sólþallasmiði

Mætum og gerum tilboð  
þér að kostnaðarlausu!

Kári sími: 824-1238

Tökum að okkur allt sem viðkemur  
garðinum, auk allrar almennrar  
smíðavinnu - lögg. húsmiðameistari.  
Vanir menn, snör handtök. Sælugarðar  
s. 824 1238.

## Gröfupjónusta Auberts.

Allar stærðir af grófum með  
fleyg og jarðvegsbor, hlöðum  
grjótkanta og útvegum  
holtgrjót og allt fyllingarefni,  
jöfnum lóðir, grófum grunna.  
Einnig endurnýjun á drenn og  
klóaklögnum.  
Sími 892 1663.

## Bókhald

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

## Málarar

## KJS Verktakar

Alhliða málingarþjónusta, fagleg  
vinnubrögð og snyrtileg umgegni. Uppl.  
s. 896 6078.

## Regnbogalitir

## Málingarþjónusta

Getum bætt við okkur verkefnum.  
Uppl. s. 891 9890. malarar@simnet.is

Málingarþjónusta  
Reykjavíkur

20% afsláttur af innverkefnum. Alhliða  
málingarþjónusta. S. 778 0100.

## Meindýraeyðing

## Drepum geitungana

Geitungasíminn 555 666 2

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

**Parketslípun**  
sólþallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is

**Golf list**

99%  
RYKFRITT

Húsaviðgerðir -  
Nýbyggingar  
Tilboð ókeypis

Múrarar, málarar, háþrýstipvottur,  
smíðir- gluggar og hurðir, rafvirkjar og  
píparar með mikla reynslu í viðhaldi  
fasteigna geta bætt við sig verkum.  
Nýbyggingar og allt viðhald fasteigna  
inni og úti. Viðhaldsverk ehf S. 699  
0712 & 618 7712 verk@vidhaldsverk.is



Allt viðhald ehf. annast viðhald  
og viðgerðir fasteigna fyrir fyrir-  
tæki, húsfélög og einstaklinga.

Við önnumst m.a.:

- múrviðgerðir • þakviðgerðir
- málingarvinnu • trésmíða-  
vinnu • pípuþvottur • rafvirkjar
- flisalagnir.

Hringdu og við gerum þér  
tilboð, þér að kostnaðarlausu.  
• Sími 567 6699. Sendu  
okkur email og við gerum þér  
tilboð. • kristjan@vidhald.is



ERU RENNURNAR FARNAR AÐ  
LEKA OG KOMINN TÍMI Á AÐ LAGA  
ÞÆR. Tek að mér Lagfæringar,  
Uppsetningar, Þakviðgerðir, Viðgerðar  
á Bárjársmíðavinnu og alla aðra  
Blikksmíðavinnu. Uppl. s. 694 8448  
Ólafur.

PVC - U  
PLAST GLUGGAR  
& HURÐIR

ÍSLENSK  
FRAMLEIÐSLA

Ekkert  
viðhald

**Kjarnagluggar**  
Selhellu 13 Hafnarfirði  
Sími: 554 2800  
www.kjarnagluggar.is



Parket,sólþallaslípun frá aðeins  
1.750 kr/m 20 ára reynsla. www.  
parketsliperinn.is S.7728100

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

## Viðhald fasteigna.

Getum bætt við okkur verkefnum.  
Allskyns viðhald en sérhæfum okkur  
í gluggaskiptum. Upplýsingar í síma:  
869 4479.

Sólþallar, skjólgirðingar og öll almenn  
smíðavinnu. Góð verð og vönduð  
vinna. Brynjar s:862-8621

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

## Tröppuviðgerðir

Múrviðgerðir, málun og tröppuviðgerðir  
(hitastrengur). Hinrik, s. 892 9499.

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

## Tölvur

Öll tölvuþjónusta og viðgerðir. Mjög  
sanngjart verð og öll vinna unnin af  
fagmanni. Sæki og sendi heim. Uppl.  
í s. 822 7668.

## Nudd

NUDD NUDD NUDD Slökunamudd 101  
RVK. S. 857 0740. Irena Kontulová.

## Spádómar

## Spásíminn 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá.  
Draumráðningar, ást og peningar.  
Andleg hjálp. Trúnaður.

## Veisluþjónusta



Vantar þig Dj í veislu? Svo bara  
heimasíðan www.partydj.is

## Rafvirkjun

**Raflagnir  
Dyrasimar**

Set upp ný dyrasímakerfi  
og geri við eldri. Endurnýja  
raflagnir í eldra húsnæði  
ásamt viðgerðum og  
nýlögnum.

Fljót og góð þjónusta  
Sími 893 1733

**Jón Jónsson**  
Löggiltur rafverktaki

www.raflagnir.is

## Raflagnir, dyrasimar.

S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti.  
Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki.  
straumblik@gmail.com

## Önnur þjónusta

**Háþrýstipvottur  
og Sandblástur**

á nánast hverju sem er

Öflug tæki - GOTT VERD

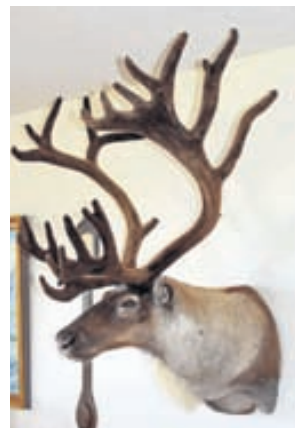
s: 860 2130

## Blekhyllki.is

Blekhyllki og Tónerar í flestar gerðir  
prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki  
framleidd af ORINK. Blekhyllki.is  
Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-  
0150.

KEYPT  
& SELT

## Til sölu



Til sölu Hreindýrshaus. Tarfur, 103kg  
skotinn 2011. Uppl. Stefán S. 665-7070.

## Ódýr heimilstæki

Höfum til sölu notaðar þvottavélar,  
þurrkara og ísskápa. Einnig ódýra  
varahluti í flestar gerðir þvottavéla.  
Casa-raf ehf. Síðumúla 37, að neðan  
verðu. S. 845 5976.



**Gróðurhús rýmingarsala**  
6 fm með hertu gleri 190þ. 9 fm með  
hertu gleri 290þ. KLIF ehf, S:552 3300.

Er með ódýrar notaðar þvottavélar til  
sölu. Ábyrgð. Skútuvogi 13, 104 Rvk.  
S: 777 6729.

## Óskast keypt

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.

## Kaupi gull !

Ég, Magnús Steinþórsson  
gullsmiðameistari, kaupí gull,  
gull peninga og gull skartgrip.  
Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt  
og illa farið. Leitið til fagmanns  
og fáid 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 gjaldreyri. Heiðarleg  
viðskipti. Aðeins í verslun okkar  
Laugavegi 61.  
Jón og Óskar - jonogoskar.is  
s. 552-4910.

Timbur 2x4 fyrir mótarupplátt yfir 3  
m og dokaborð sem lýta vel út. S.  
862 8038.

## Óska eftir mótatimbri

Vanta ca. 500 metra af 1x6 einnig slatta  
af 2x4. Uppl. í síma 840 3312

## Hljóðfæri

Kimball flygill til sölu. Getum tekið  
píanó uppi. Upplýsingar í síma  
6903936.

## Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/  
örorkja. Sækjum. Lítsýn - Síðumúli 35.  
- S. 552 7095.

## Vélar og verkfæri

Til sölu Edwards plötuklippur L-2  
metrar. Handbeygjuvél(putta) L-2,5  
metrar. 2 stykki reyksugur, og AC/DC  
Tígvél 260 A. Uppl. í síma 6963522  
eftir kl.16.

## Til bygginga

Steyppustyrktarjárn 1,1 tonn K12 selst  
á hálfviri. Óska eftir álistillans.Uppl. í  
S: 821-4958.

Byggingatimbur og stálbitar til sölu.  
Timbur 50x100 og 22x72. Bitar IPE 120  
og 140. Sími 6901762 Björn.

## Verslun

EGGIN FRÁ  
HOLLANDI KOMIN!

elskendur.is

**ÚTSALA**  
**15-30% afsláttur**

Tri ehf.  
Suðurlandsbraut 32  
104 Reykjavík  
www.tri.is

**NUDD OG HEILSA**  
Margar teg. af NUDDI. Einnig DETOX-úthreinsun, FÓTAADGERÐIR og SNYRTING. Viðráðanleg verð og þú kemst fljótt að. Opíð frá 12-18 alla daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

**Þjónusta**



**Reykstopp með árangri**  
s: 694 5494  
Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT www.theta.is

**SKÓLAR & NÁMSKEIÐ**

**Ökukennsla**

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökuþróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**www.aksturinn.is**  
S. 694 9515  
Öku og bifhjólakennsla. Tek einnig að málakstursmat. Uppl. í s. 694 9515 Haukur Vigfússon.

**HEIMILIÐ**

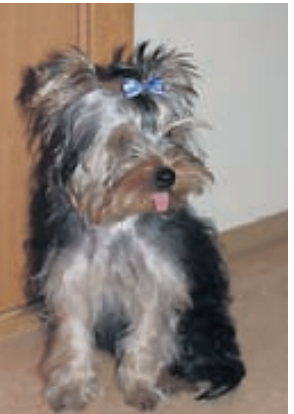
**Dýrahald**



Til sölu hvolpar 2 tikur og 1 rakkí. Hvolpamir eru tilbúinir til afh. bólusettrir örmeiktir og heilsufarssk. Uppl. í s: 859 9499/779 1965 visa/euro



**Langar þig í hund?**  
Hundaræktarfélag Íslands er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga, sem tryggir rektanleika ættbóka, beirir sér fyrir hreinræktun og kynbótum hundategunda. HRFÍ stuðlar að góðum samskiptum á milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitaðu upplýsinga á vefsíðu félagsins, www.hrfi.is



Til sölu krúttlegur 5. mán. Yorkshire Terrier rakkí með ættbók frá HRFÍ, örmerking og bólusetur. S. 690 9178

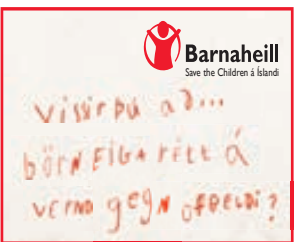


**Íslenskir Fjárhundahvolpar**  
Tvo fallega íslenska fjárhundahvolpa (rakkar) vantar gott heimili, fæddir 11. desember 2011. Gáski og Bansi. Ættbókarfærðir og örmeiktir. Afkomendur úrvalshunda. Uppl. s. 864 5853 islenskirkhvolpar.webstarts.com

Falleg Siberian husky tik í leit að framtíðar fósturheimili. Uppl. Hjá Huldu í s: 822 0116.

**Minature Pincher**  
Yndisleg Gmánaða rakkí og tik, leita að góðu framtíðarheimili. Móðir eðalsteins blíða, faðir meistari athos. Ættbók HRFÍ S. 5521231 eða 6955415.

Nýtt 400L fiskabúr. Nýtt 60L fiskabúr með standi. Uppl. í S. 778 7680.



**TÓMSTUNDIR & FERÐIR**

**Ferðalög**

Eldri kona (ríthöfundur) vantar ferðafélag til Þýskalands, svar sendist á srharalds26@gmail.com

**Fyrir veiðimenn**

**Veiðileyfi í Kopru**  
Nokkrir dagar lausir í Ágúst og September. Nánari upplýsingar veitir Björn Þór í síma 8686008 og bjossi@hreggnasi.is

Laxa- og silungamaðkar til sölu að Holtsgötu 5 í Vesturbænum. Sími 551 5839.

**HÚSNÆÐI**

**Húsnæði í boði**

**Leigjendur, takið eftir!**  
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

**Akureyri - gisting**  
Yndisleg fullbúin íbúð á besta stað. S.770 5018, inra@hive.is Laust e. 18. ág.

Herbergi í 101 til leigu. Nálægt HÍ. Sími 773 3182.

**Nýppgerð, lyfta, bílastæðahús**  
Nýppgerð 2ja herb. íbúð í Hamraborg, Kópavogi til langtímaleigu frá 1. sept. Leiga 125þ. allt innifalið. Sendið upplýsingar á fasteignakaup@gmail.com eða hringið í 892-9424.

Mjög falleg 4ra herb. 108 fm íbúð til leigu á Holtinu í Hafnarfirði. Langtíma leiga. Uppl. í síma 698 6263 og 773 0040.

**Húsnæði óskast**

**Óska eftir íbúð til leigu göngufjarlægð frá Sundhöll RVK**

Vantar íbúð til leigu, Sænsk fyrirtæki er að leita að íbúð fyrir starfsmann sinn í eitt ár frá og með 1. september eða 1. október 2012. Áætlaður íverutími yfir árið er 10-15 vikur. Íbúðin þarf að vera minnst 3. herbergja og þarf að vera í göngufjarlægð frá Sundhöll Reykjavíkur. Kostur er ef að íbúðin er með húsgögnum en íbúð án húsgagna kemur einnig til greina.

Áhugasamir vinsamlegast hafi samband við Hannes Steindórsson hjá Remax í S. 699-5008 hannes@remax.is .

Leigubíljáttari á sextugsaldri óskar eftir 3-4 herbergja íbúð á höfuðborgarsvæðinu á sanngjörnu verði. Skilvísni og reglusemi heitið. s. 867-1379

Traustur aðili óskar eftir einbýli eða parhúsi með skúr á höfuðborgarsvæðinu. Er í fastri vinnu, greiðslugeta 300 þ. S. 772 2229.

Liðlega fertug kona óskar eftir lítilli íbúð á höfuðb.sv. til amk. næstu 2ja ára, greiðslugeta 80-100þ. m.raf/hita. Uppl. s. 8657199.

**Atvinnuhúsnæði**

Rúml. 70m2 snyrti.salur í Steinhellu í Hf. m/4m.hárrí innkeyrsluhurð. Tilvalið f.lager eða snyrtilega starfsemi. S.893-2550.

**Geymsluhúsnæði**

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

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

**Bílskúr**

Óska eftir bílskúr eða öðru geymslurými til langtíma leigu. Uppl. í síma 8931516

Óska bílskúr til leigu, helst á svæði 104. Uppl. s. 868 5171.

**Gisting**

**ÍBÚÐ Í KÖBEN.is**  
12 GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ Í KÖBEN TIL LEIGU ALLT ÁRIÐ UM KRING  
STADSETNING  
FLENSBORGGADE 39

Verð frá 1050 dkr/nóttin  
f. 3ja herb.íb. Nánari uppl. í síma 891 8612 | +45 271 1038  
apartments.cph@gmail.com  
www.ibudikoben.is

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**

**Veitingahús Starfskraftur óskast í afgreiðslu á veitingahúsi**  
Æskilegur aldur 28+ Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „veitingahús“

**Til sölu**

**Augn þurrkur**



**Thera Tears gervitár**  
Osmósubéttini (osmolarity) Thera Tears gervitára er það lægsta á markaðnum og þykir gefast einkar vel í augnþurrki af margvíslegum orsökum.



**Thera Tears gervitárahlaup**  
Gervitárahlaupið hentar einkum þeim sem eru með mjög mikinn augnþurrk og er tilvalið að dreypa í augun fyrir svefninn.



**Hvarmabólga** er einn algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. SteriLid er froða sem vinnur á hvarmabólgu og viðheldur einnig pH jafnvægi húðarinnar.  
**Einfalt og þægilegt.**

Fæst í öllum helstu apótekum



**GEFÐU HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

**HEILSA**

**Heilsuvörur**

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

Allar nýju HERBALIFE vörurnar fást hjá mér. Sólrún Ósk S. 891 9883 www.heilsufrettir.is/solosk

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

**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 þér, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

**Þjónusta**

**NETFRELSI**

**Nú missir þú ekki af neinu!**

Stöð 2 Netfrelsi er skemmtileg nýjung fyrir áskrifendur Stöðvar 2. Njóttu þess að horfa á eftirlaetsþættina þína og fjálfreytta afþreyingu í tölvunni, farsímanum eða spjaldtölvunni - þegar þér hentar.

Smelltu þér núna inn á stod2.is og horffðu á uppáhaldsþáttinn þinn með Stöð 2 netfrelsi

VILÐARSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNHELDUR F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 AUK STÖDVAXANDI AFSLÁTTAR. S12 S100 | STÖD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

**GLUGGA GERÐIN**

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

**Jeśli chrześcjanie są ciche, Pismo Święte mówi:**  
**Nie łudźcie się!**  
Ani rozpustnicy, ani bałwochwalcy, ani cudzołożnicy, ani rozwieżli, ani mężczyźni współżyjący z sobą, ani złodzieje, ani chciwi, ani pijacy, ani oszczercy, ani zdiejcy nie odziedziczą królestwa Bożego.  
(1 list do Koryntian 6:9-10)

## Atvinna í boði

## Snyrtivöruheildsala

Leitar eftir samviskusömun og áráðanlegum starfskrafti í útkeyrslu, lagervinnu og afgreiðslu.  
Þarf að vera eldri enn 25 ára, snyrtilegur og með góða framkomu.

Vinnutími er frá 09-17 virka daga og aðra hvora helgi frá 13-16.

Umsóknir sendist á [thjonusta@365.is](mailto:thjonusta@365.is) merkt „snyrting“ fyrir 17. ágúst

## Kokkur óskast

Vantar kokk eða vanan matreiðslumann. 100% starf, þarf að geta byrjað sem fyrst.

Umsóknir sendist á [thjonusta@365.is](mailto:thjonusta@365.is) merkt „veitingahús“

## Bakari / Kaffihús í Skipholt

Óskar eftir starfskrafti fyrir og eftir hádegi. Ekki yngri en 25 ára. Íslenskukunnátta skilyrði.

Upplýsingar í síma 820 7370  
Ragga  
[sveinsbakari@sveinsbakari.is](mailto:sveinsbakari@sveinsbakari.is)

## Verktakafyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu

óskar eftir starfsúmsóknum í eftirfarandi stöður.

Verkamaður

Vélamaður

Góð samskiptahæfni og stundvísi eru skilyrði. Umsækjendur þurfa að geta hafið störf sem fyrst.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn ásamt ferilskrá á netfangið: [bjorgvinp@jrj.is](mailto:bjorgvinp@jrj.is)

## AU PAIR í DK

Hálf íslensk fjölskylda í Hirtshals Danmörku óskar eftir barngóðri au-pair í 6-12mán til að gæta barna og hjálpa til við heimilisverk. Bílpróf skilyrði. Áhugasamir sendi tölvupóst ásamt mynd á: [Hulda-tindskard@hotmail.com](mailto:Hulda-tindskard@hotmail.com) einnig er hægt að hafa samband í síma 0045-29290679

Húsasmiður óksast til starfa í tímabundið verkefni. Pétur sími 8652300.

Óska eftir aðstoðarmanni við múr/sprunguvíðgerðir. Sími 618 5286.

## Café Konditori Copenhagen

Óskar eftir stafrólki í fullt/hluta starf við afgreiðslu á kaffihúsinu okkar Suðurlandsb. 4. Uppl. í s. 864 1585 Dagbjartur. [dagb@simnet.is](mailto:dagb@simnet.is)

## Atvinna óskast

## Kokkur/matsveinn

Hjón óska eftir atvinnu við eldamensku, hels út á landi en þó ekki skilyrði. Erum vön heimilismatseld og bakstri en skoðum aðra möguleika. meðmæli ef óskað er, uppl. gefur stefán 8623831.

27 ára karlmaður óskar eftir vinnu á höfuðborgarsvæðinu, er vanur sjómaður og hef verið á sjó síðustu 8 ár. Uppl. í s. 8686623.

Tveir smiðir geta bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 894 8211 og 695 0530.

## Einkamál

## Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt fritt í s. 555-4321  
Karlar auglýsa fritt, 535-9922

Heitar kynsögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • live spjall

908-6000 • 535-9999

## BYLGJAN 25 989

## Heimir &amp; Kolla vakna með þér í bítið

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00



**jolli**

Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í fullt starf í dagvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublað fást á staðnum.

## Vinna heima

Frábært til framtíðar sem krefst vilja og tíma. Tekjur: auka eða aðal. Þú ræður ferðinni. 2 klst á dag 5 daga vikunnar s. 822 8244.

## TILKYNNINGAR

## Tilkynningar

## Jórukórinn vantar stjórnanda!

Jórukórinn er kvennakór á Selfossi með u.þ.b. 40 konur og er búinn að starfa í 15 ár. Starfsemi kórsins hefst aftur í haust eftir sumarfrí en kórinn vantar stjórnanda. Áhugasamir sendi fyrirspurn á [paolay@gmail.com](mailto:paolay@gmail.com)

**STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS**

**vísir**

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAIGNIR.IS

HLUSTIÐ - TRÚIÐ - HLÝÐIÐ

**Þurmgæddur**

X 97.7



Hallgrímur og félagar hans í CrossFit Power eru á fullu að gera nýju stöðina klára en hún opnar þann 1. september næstkomandi.

MYND/GVA

## Ný stöð í gömlu húsi með sál

**CrossFit Power** opnar nýja stöð að Suðurlandsbraut 6b. Starfsfólk stöðvarinnar leggur áherslu á góða og persónulega þjónustu og er andinn í húsinu sagður sérstaklega góður enda er það líkamsræktarfólki að góðu kunnugt. Þar hafa líkamsræktarstöðvar verið með aðstöðu undanfarin rúm tuttugu ár.

Þann 1. september næstkomandi opnar CrossFit Power nýja CrossFit-stöð að Suðurlandsbraut 6b. „Við sáum tækifæri, nokkrir CrossFit þjálfarar, þegar húsnæðið losnaði til að opna nýja stöð. Það eru allar aðrar CrossFit-stöðvar stúttfullar og ég held að CrossFit sé framtíðin og að þetta sé rétt að byrja. Okkur langaði að deila þekkingu okkar og áhuga á CrossFit og ætlum að koma fróðleik okkar á framfæri hér í CrossFit Power,“ segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, einn stofnenda stöðvarinnar. CrossFit Power er lítil stöð

„Í CrossFit er fólk að tala saman, hvetja hvort annað, hafa gaman af og vinasambönd myndast.“

og áherslan því á góða og persónulega þjónustu og gott verð. „Við leggjum líka mikla áherslu á að fólk geri æfingarnar á réttan hátt. Í CrossFit eru stundaðar æfingar sem eiga það sameiginlegt að reyna á mörg liðamót og marga vöðvahópa í einu. Þetta

eru æfingar sem eru okkur náttúrulegar og við gerum þær í raun og veru á hverjum degi án þess að vita af því. Tilfinningin að æfa á CrossFit-stöð er allt öðruvísi en á öllum öðrum líkamsræktarstöðvum. Í flestum CrossFit-stöðvum eru engir speglar, enginn er með sína eigin tónlist í heyrnartólum eða í sínum eigin heimi eins og gengur og gerist í venjulegum líkamsræktarstöðvum. Í CrossFit er fólk að tala saman, hvetja hvort annað, hafa gaman af og vinasambönd myndast. Við viljum hafa æfingarnar eins fjölbreyttar og skemmtilegar og hægt er,“

segir Hallgrímur. Allir þjálfarar CrossFit Power hafa lokið þjálfaranámskeiði í CrossFit.

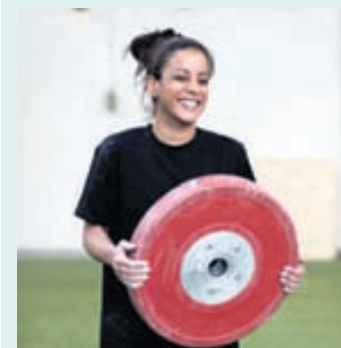
Í húsnæði CrossFit Power hafa undanfarin rúm tuttugu ár verið starfræktar líkamsræktarstöðvar og er aðstaðan því góð. „Við erum búnir að vera að laga hér til, mála og taka gólfín í gegn. Við verðum með ný tæki og flottar græjur en sama gamla góða andrúmsloftið sem hefur verið hér undanfarin ár verður hér áfram.“

Nánari upplýsingar um starfsemi stöðvarinnar má finna á heimasíðu hennar, [crossfitpower.is](http://crossfitpower.is).

### LÍKAMSRÆKT Í 20 ÁR

**CrossFit Power** er til húsa á Suðurlandsbraut 6b á bak við Nings. Húsið á sér langa sögu á sviði líkamsræktar en það var fyrir meira en tuttugu árum síðan að Gym80 opnaði þar líkamsræktarstöð. Sú stöð var rekin meðal annarra af Jóni Páli heitnum og voru margir kraftmolar sem ólust upp í líkamsræktarstöðinni.

Árið 2005 hóf Bootcamp starfsemi í húsnæðinu en fyrirtækið yfirgaf Suðurlandsbrautina nú í sumar. Starfsemi hússins hefur verið til fyrirmyndar frá upphafi og er umtalað hversu góður andi svifur yfir húsnæðinu. Það var þess vegna sem stofnendur CrossFit Power gátu ekki hugsað sér að láta húsnæðið verða að bílaverkstæði eins og er í mörgum húsum þar í kring og slógu til og stofnuðu nýja CrossFit-stöð.



### CROSSFIT FYRIR ALLA

Það er enginn of gamall fyrir CrossFit og CrossFit er ekki of erfitt fyrir einn eða neinn þar sem hægt er að sniða allar æfingar í CrossFit að líkamlegum þörfum hvers og eins. Ein helsta reglan í CrossFit er sú að hverja einustu æfingu, sem gerð er, er hægt að skala niður og mæta þannig þörfum allra. Með því er átt við að æfingin er gerð erfiðari fyrir þá sem eru góðir og léttari fyrir þá sem eru ekki eins reynslumiklir. CrossFit Power býður upp á grunnnámskeiði í hverjum mánuði þar sem hægt er að byrja hvenær sem er. Þar geta þeir sem aldrei hafa prófað CrossFit og eru ef til vill ekki í sínu besta formi lært æfingarnar á réttan hátt. Stöðin býður líka upp á hraðnámskeið sem haldin eru á einni helgi. Þar getur fólk sem er í ágætu formi en hefur ekki stundað CrossFit áður lært undirstöðuatriðin og þannig orðið tilbúið til að mæta á reglulegar æfingar.

**CROSSFIT POWER**

Crossfit Power er ný Crossfit stöð sem leggur áherslu á persónulega þjónustu, gott andrúmsloft og heilbriggt lífferni!

[www.crossfitpower.is](http://www.crossfitpower.is)

Crossfit Power opnar þann 1. september 2012 á Suðurlandsbraut 6b - 108 Reykjavík



Einhleypir karlmenn borða síður grænmetisrétti en þeir kvæntu. Þökk sé eiginkonum.

## Kvæntir menn búa við hollara mataræði

Rannsókn sem framkvæmd var af vísindamönnum við háskólanum í Michigan sýnir fram á það með óbyggjandi hætti að kvæntir menn borða oftar grænmeti en einhleypir kynbræður þeirra – til að halda fríðinn heima fyrir.

Karlmenn eru til í að belgja sig út af spergilkáli eingöngu til að halda rólegheitálífi heima. Í flestum tilfellum er það konan sem kaupir í matinn og eldar hann. Hún er því nokkuð einráð um hvað boðið er upp á í hádegis- eða kvöldmat. Flestir karlmennirnir sögðu að þeir borðuðu hollan mat venna þess að konan byði upp á hann.

Margir kvæntir karlmenn „stela“ í skyndimat ef konan er að heiman eða þeir sjálfir. „Þegar konan er ekki heima finnst mér mjög gott að fara á veitingahús sem býður upp á hlaðborð. Þá getur maður borðað eins og maður vill,“

sagði einn þátttakandinn í könnunni. Þá kom í ljós að eiginnmennirnir sögðust ekki eingöngu fá hollari mat heldur eru húsmæðurnar hættaðar að kaupa inn gos, nasl, kex og sælgæti. Þær hugsa mun meira um kaloriufjöldann heldur en karlarnir.

Könnun þessi var einungis gerð á meðal bandarískra blökkumannanna. Að sögn aðstoðarprófessors sem vann við gerð hennar verður nú lögð áhersla á aðra hópa karlmanna. Með þessari rannsókn er hægt að skoða innkaupavenjur á heimilum. „Annar þátttakandi sagði að það hlytu að vera einhver takmörk fyrir því hversu mikið af kalkúnakjöti væri á boðstólum. Hann kallaði eftir fjölbreyttari kjöttegundum á kvöldverðarborðið. Karlarnir ættu hins vegar að gæta sín á aukakílónum og hugsa um heilsuna.“

# Félagsskapur og fjölbreytni helstu kostirnir

**Harpa Melsteð**, sem er mörgum kunn sem handboltakona, hefur undanfarin tvö ár iðkað Crossfit. Hún segir Crossfit vera bæði skemmtilegt og árangursríkt.

**H**arpa Melsteð stundaði handbolta í 25 ár og var landsliðskona til margra ára. Þegar hún lagði skóna á hilluna eftir að hafa átt seinna barnið sitt vantaði hana nýtt áhugamál. „Ég prófaði ýmislegt á þessum tíma. Ég fór í mömmuleikfimi eftir að ég átti strákinn og fór svo í ræktina í hina og þessa tíma. Svo kynntist ég Crossfit og féll fyrir því. Þar fann ég æfingakerfi sem virkar og er skemmtilegt í leiðinni,“ segir Harpa.

Hún segir hópastemninguna sem ríkir í Crossfit hafa haft mikið um það að segja að hún hreifst af því. „Ég er von að vera í hópíþrótt og er mikil félagsvera og því hentar mér ekki að fara ein í ræktina. Í Crossfit skiptir félagsskapurinn miklu máli og ég er búin að kynna mörgu skemmtilegu fólki. Ég var líka fljót að komast í gott form enda hafði ég ágæt-an grunn. Ég tel að ég sé í mínu besta alhliða formi núna enda er Crossfit svo fjölbreytt. Í því þarf fólk að vera tilbúið að gera hvað sem er og geta tekist á við alls kyns æfingar.“

Þrátt fyrir að hafa ekki áformað að taka frekari þátt í keppnisíþróttum er Harpa farin að keppa í Crossfit. „Ég hef tekið þátt í Þrekmótaröðinni þar sem eru fjórar keppnir á ári. Svo keppti ég á Evrópu-leikunum sem fram fóru í Danmörku fyrr í sumar. Þar sem ég er orðin 37 ára gömul keppti ég ekki í einstaklingskeppninni en ég tók þátt í liðakeppninni á leikunum. Þar náðum við að nýta styrkleika hvers annars og náðum ágætum árangri,“ segir hún.

Harpa er komin með þjálfararéttindi og er sjálf farin að þjálfra Crossfit. „Fyrir mér er mjög mikilvægt að gera allar æfingar á réttan hátt og ég passa



Harpa tekur á því á æfingu. Hún segist vera í sínu besta alhliða formi á ævinni eftir að hún byrjaði að æfa Crossfit. MYND/ÚR EINKASAFNI

mjög vel upp á að þeir sem eru að æfa hjá mér æfi rétt. Ég er sjúkráþjálfari líka og þetta snýst alltaf um að hlusta á eigin líkama. Helsti kosturinn við Crossfit finnst mér vera að þar þurfa allir að fara í gegnum grunnnámskeið í upphafi.“

# Doktorsnám, Crossfit, brjóstagjöf og lyftingar

**Anna Hulda Ólafsdóttir** leggur stund á doktorsnám í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands. Meðfram námi æfir hún Crossfit og ólympískar lyftingar af krafti. Hún sló tvö Íslandsmet í ólympískum lyftingum í sumar.

**A**nna leggur stund á doktorsnám við Háskóla Íslands. Meðfram stífu námi iðkar hún Crossfit af miklum móð. Hún hefur einungis æft greinina í tæpt ár en hefur náð undraverðum árangri. Anna komst meðal annars á Evrópumeistaramótið í Crossfit sem haldið var í Danmörku fyrr í sumar auk þess að slá tvö Íslandsmet í ólympískum lyftingum á móti sem haldið var á Akureyri í júlí.

„Ég æfði áhaldafimleika á yngri árum en lenti í óhappi á æfingu og fór úr hryggjarliði. Ég var alltaf slæm í bakinu og mátti lítið gera án þess að bólgur tækju sig upp. Þá svaf ég illa og mig verkjaði í allan skrokkinn.“ Anna hélt að hún gæti aldrei stundað álíka íþrótt og fimleika þar sem æfingar eru stífar og miklar kröfur gerðar. „Eftir að ég fór að æfa Crossfit gat ég farið að gera alls kyns lyftur sem áður hefðu sett bakið á mér í hnút. Crossfit er því fullkomið æfingakerfi fyrir mig.“

Anna missti móður sína úr krabbameini árið 2010 sem var henni mikið áfall. Í kjölfarið breytti hún mataræði sínu og gerðist nán-



Anna Hulda Ólafsdóttir hefur æft Crossfit í tvö ár og náð undraverðum árangri. MYND/ANTON



**Líkami og lífsstíll** er einkaumboðsaðili Sci-MX fæðubótarefna á Íslandi. Hjá Sci-MX eru engar málamíðlanir gerðar hvað gæðin varðar. Allar vörurnar eru framleiddar í Evrópu undir ströngustu reglugerðum sem finnast í heimunum. Með hinum einstöku háu

stöðlum á hráefnavali, nákvæmri framleiðslutækni og gríðarlegum hreinleika er tryggt að þú getir keypt allar vörur okkar með algjörru fullvissu um gæðin, öryggi, nákvæma innihaldslýsingu og virkni. Hver einasta framleiðslulota gengst undir ítarlega efnagreiningu, er 100% rekjanleg ásamt því að vera með ISO-9001 (BS EN ISO 9001 : 2000) og ISO-17025 vottanir.

**Sci-MX** er eini fæðubótarefnaframleiðandi í Evrópu sem uppfyllir að fullu strangar reglugerðir og staðla Matvælaöryggisstofnunar Evrópu (EFSA). Einnig er **Sci-MX** eina ESB skrásetta fæðubótarvörumerkið í Evrópu. Nánari upplýsingar er að finna á: [www.thinnlikami.is](http://www.thinnlikami.is)

ast alfarið grænmetisæta. Hún hefur ávallt haft varann á hvað varðar töku fæðubótarefna, sérstaklega eftir að hún eignaðist dóttir sína sem er enn á brjósti. „Ég rakst á PRO-VX próteinið frá Sci-MX hjá Líkama og lífsstíll sem inniheldur engar dýraafurðir og er unnið úr sojabáunum, hrísgrjónum og fleiru. Það hefur aukið styrk minn talsvert. Nýlega fór ég að taka

CREA+ kreatín frá Sci-MX og varð alveg hissa hvað það jók kraftinn í beinu samhengi við inntöku.“ Spurð um framtíðina segist Anna stefna á næsta heimsmeistaramót í Crossfit og að ná lengra í ólympísku lyftingunum. Gaman verður að fylgjast með afrekum Önnu í framtíðinni enda við öllu að búast þegar því lík afreksíþróttakona er á ferð.



**Líkami & Lífsstíll**  
KYNNIR Í SAMSTARFI VIÐ SPÓRTÍS  
12 VIKNA LÍFSSTÍLSKEPPNINA

**Pinn Líkami**  
- **Pinn Lífsstíll**



HEILDARVERÐMÆTI VINNINGA

# 1 MILLJÓN

**Sci-MX** NUTRITION **casall**

TAKTU ÞÁTT



 **BAUERFEIND®**

## Viðurkenndar stuðningshlífur

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

*Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara. Tímapantanir.*





### HERMENN Í CROSSFIT

**Meðal þeirra** fjölmörgu í heiminum öllum sem náð hafa góðum árangri með crossfit eru hermenn bandaríska hersins. Vinsældir crossfit-íþróttarinnar hafa aukist mikið undanfarin ár meðal hermanna og yfirmanna þeirra. Í mörgum deildum hersins er crossfit að koma í stað hefðbundinna heræfinga.

Líkamlegar æfingar hafa alltaf leikið stórt hlutverk í hermennsku Bandaríkjanna. Aðferðir og æfingar hafa þó þróast og breyst mikið í gegnum tíðina. Á tíunda áratug síðustu aldar komust yfirmenn hersins að því að æfingarnar sem notaðar voru skiluðu ekki nægum árangri í nútímahernaði og hermennirnir voru ekki nægilega undirbúnir fyrir átök. Þetta varð til þess að líkamspjálfun hermanna var breytt og hún skipulögð upp á nýtt. Árið 2006 voru sjö þúsund hermenn í bandaríska hernum farnir að nota crossfit reglulega. Síðan þá hefur fjöldinn aukist gríðarlega og núna starfa yfir 58 crossfit-stöðvar á herstöðvum bandaríska hersins um allan heim.



### HVAÐ ER CROSSFIT?

**Crossfit er** heildstætt æfingakerfi sem byggir á sameiningu margs konar æfinga. Tekið er það besta úr mörgum kerfum og búið til eitt alhliða æfingakerfi. Crossfit byggir á nokkrum meginstoðum. Á heimasíðunni [www.fitness.is](http://www.fitness.is) eru þessar áherslur tíundaðar á eftirfarandi hátt: „Til þess að öðlast heilbrigði og hreysti þurfa tíu lykilþættir að vera til staðar: hjarta- og lungnabol, úthald, styrkur, liðleiki, lipurð, orka, hraði, jafnvægi, samhæfni og nákvæmni. Hreysti er skilgreind sem færni einstaklingsins í öllum þessum þáttum. Mikið kapp er lagt á það í CrossFit að þessir þættir séu mælanlegir með einhverjum hætti.“ Þjálfunin byggir á því að koma iðkandanum í fjölhæft form og blandað er saman ólympískum lyftingum, kraftlyftingum, spretthlaupi, ketilbjölluæfingum, leikfimi, fimleikaæfingum, sundi, hlaupum og hjólríðum ásamt ýmsu fleiru. Einnig er sippað, hlaupið, róað, klifrað í köðlum og burðast með þunga hluti.

## HEIMSMEISTARAMÓTIÐ

**Heimsmeistaramótið** í crossfit hefur verið haldið yfir sumartímamann síðan árið 2007. Þátttakendum hefur fjölgað stöðugt milli ára og verðlaunaféð hefur hækkað samhlíða auknum vinsældum, frá 500 dollurum árið 2007 í 250.000 dollara árið 2012. Keppnisgreinar mótsins breytast alltaf milli ára. Þannig fá keppendur að vita með skömmum fyrirvara í hvaða greinum er keppt og er jafnvel þekktum crossfit-greinum breytt í mótinu.

Keppt er í karla- og kvennaflokki á heimsmeistaramótinu auk þess sem keppt er í eldri aldursflokkum, 45-49 ára, 50-54 ára, 55-59 ára og 60 ára og eldri. Auk þess er keppt í blönduðum liðum þar sem þrjár karlar og þrjár konur keppa saman.

Eins og kunnugt er hefur Íslendingurinn Annie Mist sigrað í kvennaflokki síðustu tvö árin. Bandaríkjamadurinn Rich Froning, Jr. hefur einnig sigrað í karlaflokki síðustu tvö árin eftir að hafa lent í öðru sæti árið 2010. Í eldri keppnisflokkum hafa síðan Susan Habbe og Gord Mackinnon einnig sigrað undanfarin tvö ár í sínum flokkum.



**SAFFRAN hefur gert styrktarsamning við sex unga afreksmenn í íþróttum í þeim tilgangi að mæta kostnaði þeirra við vandaðan undirbúning fyrir leikana í London 2012.**

**Með stolti lýsir Saffran yfir stuðningi sínum við Ásdísi Hjalmsdóttur spjótkastara.**

**Skoðaðu leið Ásdísar á leikana á [leidin.saffran.is](http://leidin.saffran.is)**

SAFFRAN

# BT

**ENGINN SENDINGARKOSTNAÐUR**  
á fartölvum og spjaldrölvum  
sent á næsta pósthús í nágrenni við þig

# RETTA FARTÖLVAN FYRIR ÞIG



**179.900**

**SAMSUNG**

Þessi magnaða vél er úr áli og trefjagleri sem gerir hana einstaklega sterka og léttu

### 5 SERIES

Skjár: 13.3" 1366x768 LED Non-Gloss

Örgjafi: Intel® Core™ i5 3317M

Vinnsluminni: 4GB DDR3

Harður diskur: 500GB 5400RPM + 16GB SSD

Skjákort: Intel® HD Graphics 3000

Rafhlöðuending: 6,4 klst.

**13.3"**



**89.900**

**packard bell**

**15.6"**

Packard Bell TE11-BZ-408

Skjár: 15.6" LED 1366x768

Örgjörvi: AMD E450 1.65GHz

Vinnsluminni: 4GB DDR3

Harður diskur: 320GB



**SAMSUNG**

**99.900**

**11.6"**

Samsung NP305U1A

Skjár: 11.6" LED HD -200nits

Örgjafi: AMD Dual E-450 1.6GHz

Harður diskur: 500GB SATA 5400rpm

Vinnsluminni: 4GB DDR3 1066MHz



**SAMSUNG**

**109.900**

**15.6"**

Samsung RV515-S04SE

Skjár: 15.6" 1366x768 LED

Örgjafi: AMD Dual-Core E-450

Harður diskur: 640GB SATA 5400rpm

Vinnsluminni: 4GB DDR3 1066MHz

### 7 SERIES CHRONOS

**SAMSUNG**

**229.900**

**14"**

Samsung NP700Z3C

Skjár: 14.0" 1600x900 LED

Örgjafi: Intel® Core™ i5 3210M

Harður diskur: 1 TB 5400rpm

Vinnsluminni: 6GB DDR3



**einnig fáanleg í rauðu**

**129.900**

**15.6"**

**packard bell**

Packard Bell TV11-CM-84506G

Skjár: 15.6" LED 1366x768

Örgjörvi: AMD A8-4500M 2.8GHz

Vinnsluminni: 6GB DDR3

Harður diskur: 750GB



**SAMSUNG**

**139.900**

**15.6"**

Samsung NP300E5A-S09SE

Skjár: 15.6" LED 1366x768

Örgjafi: Intel i3 2350M

Vinnsluminni: 4GB DDR3

Harður diskur: 500GB



**SAMSUNG**

**164.900**

**13.3"**

Samsung NP300V3AH

Skjár: 13.3" 1366x768 LED

Örgjörvi: i5 2450M

Vinnsluminni: 6GB DDR3

Harður diskur: 500GB



**SAMSUNG**

**179.900**

**17.3"**

Samsung NP300E7A

Skjár: 17.3" 1600x900 LED

Örgjörvi: i5 2450M

Vinnsluminni: 6GB DDR3

Harður diskur: 500GB



**SAMSUNG**

**189.900**

**17.3"**

Samsung RC720

Skjár: 17.3" 1600x900 LED

Örgjörvi: i5 2410M

Vinnsluminni: 6GB DDR3

Harður diskur: 640GB



**154.900**

**15.6"**

**packard bell**

Packard Bell TV11-HC-53216G

Skjár: 15.6" LED 1366x768

Örgjörvi: Intel Core i5-3210M

Vinnsluminni: 6GB DDR3

Harður diskur: 750GB

## VERÐUR HEPPNIN MED ÞÉR?

2 heppnir sem kaupa fartölvu í ágúst og september eiga möguleika á að vinna Samsung Galaxy Tab 8.9" spjaldrölvu



## SPJALDRÖLVUR



Kindle lestölva  
verð frá 23.899 kr.



Point of View spjaldrölvur  
verð frá 19.999 kr.



Samsung Galaxy Tab

## MIKIÐ ÚRVAL AUKAHLUTA FYRIR FARTÖLVUR OG SPJALDRÖLVUR



tölvumys  
verð frá 999 kr.



lyklaborð  
verð frá 2.999 kr.



minnislyklar  
verð frá 999 kr.



töskur og bakpokar  
verð frá 2.999 kr.

BT Skeifunni - BT Glerártorgi  
www.BT.is - s. 550-4444

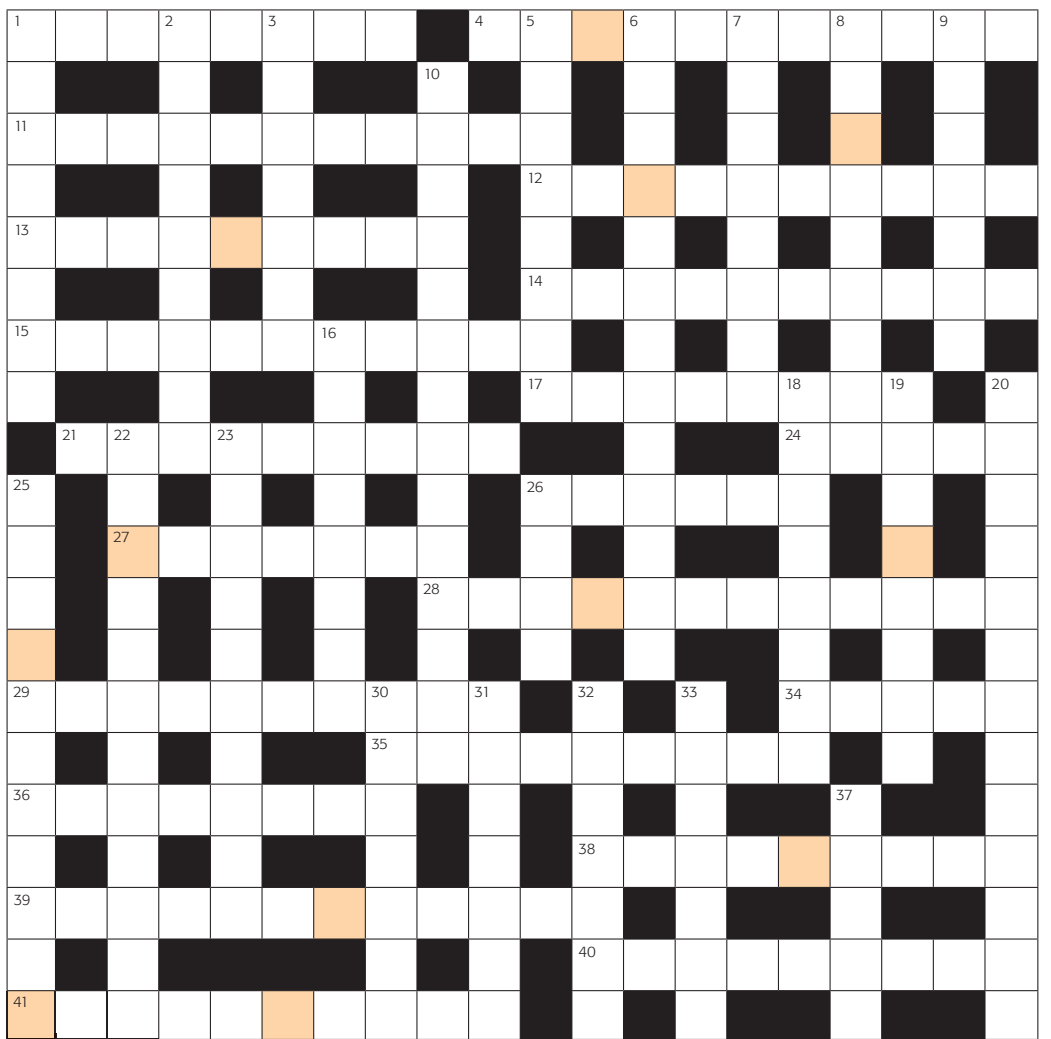
# Krossgáta

## Lárétt

- Sendi gula inni göng með mars á vörum (8)
- Fljót eignaðist brand fyrir sama prís og sprútt (11)
- Tíð villa á ekki við núna (11)
- Sé undirstöðu eldfjalls við mið sunnan sanda (10)
- Handanglóð á himni (9)
- Fé með floginu veldur svívirðingunum (10)
- Óruglaðir skorukallar ylja mér um iljar (11)
- Reið kærir deilur (8)
- Dreifðir finna ála og línur (9)
- Flanaði úti alltof léttu vísbendingu (5)
- Smyglar aula í MR (6)
- Efið dyr að dempaðri (7)
- Guðaveigar og snúningar eru forboðin skemmtun (12)
- Hæstu hæðir unaðar og lauslætis (10)
- Mun guð ná í góð? (5)
- Stjórnlást æðir örkJórnlást (9)
- Afundin er á móti (8)
- Leiðslukafli flytur boð með lofti (9)
- Landið sem sólin skein yfir á sumarvegi (8)
- Verða móðari með móði (9)
- Gæta ferðar og fararleyfis (10)

## Lóðrétt

- El af mér orm, því líkt fóstur (8)
- Kom það undir undir áhrifum eða smásjá? (9)
- Litur lyftist í góðgæti (7)
- Rekald þrifi landafjandi (8)
- Eðlisfrjalsar en ekki graðar (13)
- Sé verksmiðjulaþa sem alltaf eru að (8)
- Þau eru torráðin, tíðindin úr musterinu (8)
- Biblía er bara bók (7)
- Ferð fyrir líflæg, einföld yndin með köldu blóði (14)
- Umframgróði ógnar lífríki (8)
- Bíll fyrir skafra leitar fiskanna (8)
- Botnshlíð fyrir þunglamalega (8)
- Trúarvenjurnar tukta stúkurnar (7)
- Finn fyrir ólgunni neðan boðans (12)
- Sopa þrá þónokkra stund (10)
- Hlaðarólt og margsnúin umferð í ró (11)
- Sá lélegi er í líni (4)
- Er það skottísskúr eða tangótturn? (7)
- Hinn ljúfi vorboði eyðimerkurinnar? (7)
- Löggilt mælitæki í bílaakstursblaði (7)
- Læt bæn munstra þá sem á eftir að munstra (7)
- Jökuls kítur fyrir lykkju (5)



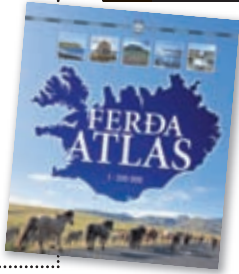
Lausnarorð síðustu viku var  
**SKÓLAVÖRÐUHOLT**



FORLAGIÐ

## Vegleg verðlaun

Víkulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafni eintak af Ferða-Atlas frá Forlaginu. Vinningshafni síðustu viku var **Lana Kolbrún Eddudóttir, Reykjavík**, og getur hún vitjað vinningsins í afgreiðslu 365, Skaftahlíð 24.



## Lausnarorð

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist mikilvægur áfangi í lífi fjölda Íslendinga. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 15. ágúst næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „11. ágúst“.

## FISLÉTT ÚR FARSÍMA EÐA SPJALDTÖLVU MEÐ EINFALDRI STROKU BEINT Á SJÓNVARPSSKJÁINN

# Panasonic

ideas for life

## Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2  
SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://www.sm.is)



Í ÞÁ TÍÐ: Árið 2006

## Herþoturnar fljúga frá Íslandi

Síðasta orrustuþota varnarliðsins á Keflavíkurflugvelli hóf sig á loft og hvarf af landinu þennan mánaðardag árið 2006.

Aðdraganda þess að síðustu bandarísku orrustuþoturnar hurfu á brott frá Íslandi á þessum degi árið 2006 mátti rekja til þess að Bandaríkjamenn höfðu fyrr á sama ári tilkynnt Íslendingum að til stæði að flytja orrustuþotur og björgunarpotur frá Íslandi, ásamt öllum liðsafla hersins. Alfarið ætti að leggja niður starfsemi hans á Keflavíkurflugvelli.

Orrustuþoturnar sem hurfu af landi brott á þessum mánaðardegi árið 2006 voru þrjár talsins, allar af gerðinni F15. Þotur á vegum varnarliðsins höfðu þá verið hér á landi allt frá árinu 1953. Flestar voru vélarnar hér á sjötta áratugnum, allt upp í 25 talsins í einu, en þær voru misjafnar að gæðum.

Á árunum 1985 til 1994 voru F15-vélnarar 18 talsins á Keflavíkurvelli, það er að segja heil flugsveit. Eftir það skiptust flugsveitir í bandaríska flughernum á um að senda hingað fjórar til sex þotur til nokkurra vikna dvalar á landinu.

Tvær björgunarpýrlur varnarliðsins voru áfram á Íslandi nokkrum vikum lengur en herþoturnar.

Eftir brottför Bandaríkjamanna 30. september 2006 náðu ríkin tvö samkomulagi um sérstaka varnaráætlun á grundvelli samningsins frá 1951, sem nær yfir varnir gegn hefðbundinni hernaðarögn á ófriðartímum. Með varnaráætluninni afsöluðu Bandaríkjamenn sér ábyrgð á loftvörnum Íslands á friðartímum.

Eftir brottför Bandaríkjahers var samþykkt á vettvangi NATO að Íslendingar héldu áfram starfrækslu íslenska loftvarnakerfisins og að það yrði samþætt loftvarnakerfi Atlantshafsbandalagsins. Enn fremur var ákveðið að flugsveitir frá herjum bandalagsríkjanna sinntu loft-rýmisgæslu við landið fjórum sinnum á ári. Utan þess tíma yrði brugðist við aðsteðjandi hættu með sérstökum ráðstöfunum af hálfu NATO.

Í apríl 2008 samþykkti Alþingi Íslendinga svo í fyrsta skipti heildstæð varnarmálalög og staðfesti þá stefnu sem mótuð hafði verið eftir brottför Bandaríkjahers. Meginforsenda laganna er sú að Íslendingar eru og verða herlaus þjóð. Utanríkisráðherra er ráðherra öryggis- og varnarmála.

Heimild: Landhelgisgæsla Íslands, [www.lhg.is](http://www.lhg.is).

# ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

SKOÐAÐU NÝJASTA BÆKLINGINN Á [WWW.TOLVUTEK.IS](http://WWW.TOLVUTEK.IS)

**SMELLTU Á KÖRFUNA NETBÆKLINGUR Á [WWW.TOLVUTEK.IS](http://WWW.TOLVUTEK.IS) MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP**

**ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR**  
STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM TILBOÐUM

**0% VEXTIR**  
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST 12 MÁNUÐI!

**ENN BETRA VERÐ**

**4GB MINNISLYKILL**  
Frá 990

**500GB**  
Frá 14.900

**1TB**  
Frá 19.900

**1.5TB**  
Frá 29.900

**RIKIKI USB3**

**LACIE**

**SMELLTU Á KÖRFUNA**

**OPIÐ Í DAG FRÁ 11-16**

**8BLS**  
BÆKLINGUR STÚTFULLUR AF GLÆSILEGUM TILBOÐUM

**OPNUNARTÍMAR**

**Virka daga**  
10:00 - 18:30  
**Laugardaga**  
11:00 - 16:00



# TOLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900



Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabengi



**50 BRAGI ÓLAFSSON** rithöfundur á afmæli í dag.  
„Við erum alltaf að passa hvert upp á annað með mismunandi árangri.“

## Merkitatburðir

**1580** Katla gýs.

**1794** Sveinn Pálsson læknir og náttúrufræðingur gengur við annan mann á Örfafjökul. Er þetta önnur ferð manna á tindinn.

**1938** Baden-Powell, upphafsmaður skátastarfs, og hópur skátaforingja frá Englandi koma til Reykjavíkur.

**1951** Á Bíldudal er afhjúpaður minnisvarði um Pétur J. Thorsteinsson og konu hans Ásthildi, en Pétur rak þar verslun og þilskipaútgærd og gerði síðar út frá Reykjavík.

**1973** Austurstræti í Reykjavík er gert að göngugötu til reynslu.

**1979** Flak af Northrop-flugvél sem nauðlenti á Þjórsá og sökk þar 1943 er tekið upp og gefið safni í Noregi.



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu samúð og hlýhug við andlát og útför

**RAGNARS MICHELSEN**  
blómaskreytingamanns.

Sérstakar þakkir til hjúkrunarfræðinga Karitas, starfsfólks krabbameinsdeildar 11 E á Landspítalanum og líknardeildar Landspítalans í Kópavogi, fyrir einstaka umönnun og nærgætni í veikindum hans. Guð veri með ykkur öllum.

**Aðstandendur og vinir.**



Ástkær bróðir okkar, mágur og frændi,

**MAGNÚS JAKOB MAGNÚSSON**  
til heimilis að Kötluvellu 11,

er látinn.

**Guðmundur Magnússon**  
**Haldóra Magnúsdóttir**  
**Gunnar Kári Magnússon**  
**Halla Magnúsdóttir**  
og frændsystkini.

**Jóhanna Helgadóttir**

**Nana Egilson**  
**Marías H. Guðmundsson**



Innilegar þakkir til þeirra fjölmörgu sem hafa sýnt fjölskyldunni samúð vegna fráfalls og útfarar mömmu okkar, tengdamömmu, ömmu og langömmu,

**KRISTJÖNU MILLU**  
**THORSTEINSSON**  
viðskiptafræðings,  
Haukanesi 28, Garðabæ.

**Áslaug S. Alfreðsdóttir**  
**Haukur Alfreðsson**  
**Ragnheiður Alfreðsdóttir**  
**Katrín Guðný Alfreðsdóttir**  
**Geirbrúður Alfreðsdóttir**  
**Eliás Alfreðsson**  
ömmubörn og langömmubörn.

**Ólafur Örn Ólafsson**  
**Anna Lísa Björnsdóttir**

**Árni S. Snæbjörnsson**



**SÉRA SOLVEIG LÁRA** „Við búum hér í mjög stóru húsi og okkur fylgir mikið dót sem við erum að sortera,“ segir séra Solveig Lára sem brátt flytur frá Möðruvöllum að Hólum en er greinilega ekki búin að pakka öllum bókunum niður. MYND/HEIDA.IS

**SÉRA SOLVEIG LÁRA GUÐMUNDSDÓTTIR: VÍGIST SEM VÍGSLUBISKUP Á MORGUN**

## Pabbi var búinn að spá þessu

„Pabbi var búinn að spá þessu. Hann sagði um leið og ég byrjaði í guðfræðinni að ég yrði Hólabiskup, þó engin biskupsstaða væri þar á þeim tíma. Hann fær því miður ekki að lifa þann dag því hann dó fyrir sjö árum,“ segir séra Solveig Lára Guðmundsdóttir sem á morgun verður vígð vígslubiskup Hólastiftis. Hún verður fyrst kvenna til að gegna slíku embætti og hlýtur vígslu af fyrsta kvenbiskupi landsins, frú Agnesi M. Sigurðardóttur. Tímanna tákn.

Séra Solveig Lára hefur verið prestur á Möðruvöllum í Hörgárdal í tólf ár og undirbýr nú flutning milli héraða, ásamt manni sínum séra Gylfa Jónsnyri. „Við búum hér í mjög stóru húsi og okkur fylgir mikið dót sem við erum að sortera,“ segir hún. „Biskupssetrið á Hólum er reyndar stórt líka, þó bara tvær hæðir en hér eru þrjár. Við höfum gott af því að minnka við okkur draslið en þetta er heimikið stúss. Við vorum fjögur sem fluttum hingað en dætur okkar eru orðnar 22 og 24 ára og flytja ekki með okkur. Þær eru báðar hér heima núna að fara í gegnum fermingarkortin sín, gömlu skólabækurnar og vídeópólurnar, þannig að „henda, gefa, geyma“ lögmálið er hér í fullu gildi.“

Hólastifti nær frá Hrutafirði til Djúpvogs og í kosningabaráttunni segir séra Solveig Lára þau hjónin hafa ferðast um það mest allt. „Við heilsuð-

um upp á presta og sóknarnefndarformenn sem voru heima. Fórum þó ekki út í Grímsey en ég ætla að láta það verða meðal minna fyrstu verka að fara þangað og hlakka til því til Grímseyjar hef ég aldrei komið.“

vinsson, sem hefur gegnt þessu embætti síðustu níu ár, hefur stutt vel við það starf. Nú er komið að mér að vera slíkur bakhjarl og þar kemur reynsla mín úr prestsstarfinu sér vel. Fólk veit að það getur leitað til prestanna hve-

„Eitt af því sem ég vil beita mér fyrir í embættinu er að efla Hólastað enn frekar sem kirkjulegt setur, vera þar með kyrrðardaga, námskeið og andlega uppbyggingu fyrir það frábæra fólk sem vinnur fyrir kirkjuna.“

Séra Solveig Lára tekur við embætti 1. september. Nóg verður að gera hjá henni fyrstu dagana því 1. september verður kirkjuþing og 2. september 80 ára afmæli kirkjunnar á Siglufirði. En áður en að því kemur segir hún þau hjónin ætla að skreppa til Þýskalands, á Lúthersslóðir, með fleira kirkjunnar fólk, undir handleiðslu séra Gunnars Kristjánssonar og Önnu M. Höskuldsdóttur konu hans. „Það verður gaman að komast aðeins í frí,“ segir hún.

Presturinn á Hofsi er sóknarprestur á Hólum að sögn séra Solveigar Láru. „Þetta er í fyrsta skipti á mínum 29 ára starfsferli sem ég verð ekki sóknarprestur, heldur mun ég hafa yfirumsjón með kirkjustarfi í öllu stiftinu. Séra Jón Aðalsteinn Bald-

nær sem eitthvað bjátar á og það þarf ast uppörvunar og hvatningar. Þannig er vígslubiskupinn til staðar fyrir presta og safnaðarstarfsfólk og veitir því andlega handleiðslu. Eitt af því sem ég vil beita mér fyrir í embættinu er að efla Hólastað enn frekar sem kirkjulegt setur, vera þar með kyrrðardaga, námskeið og andlega uppbyggingu fyrir það frábæra fólk sem vinnur fyrir kirkjuna.“

Skrifstofa vígslubiskups er í Auðunarstofu, en hún er eftirlíking timburstofu sem stóð á Hólum frá 1317 til 1810. „Ég hlakka alveg ótrúlega til að fara í vinnuna í það dásamlega hús á hverjum degi,“ segir séra Solveig Lára og það eru lokaorð í þessu spjalli.

gun@frettabladid.is

Vandaðir steyptir  
**krossar á leiði**  
Falleg og varanleg minning



**Hvassavík ehf.** hvassavik.ehf@gmail.com  
Sími 778 0007 - www.krossar.is



Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**GUÐNÝJAR SÆBJARGAR**  
**JÓNSDÓTTUR**

frá Skerðingsstöðum, Reykhólasveit,

sem andaðist fimmtudaginn 12. júlí og jarðsett var frá Reykhólabakki laugardaginn 21. júlí 2012.

**Finnur Kristjánsson**  
**Jón Árni Sigurðsson**  
**Kristján Finnsson**  
**Karlotta Jóna Finnsdóttir**  
**Agnes Finnsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Steinn Rasmus**  
**Margrét Ásdís Bjarnadóttir**  
**Ásgeir Þór Árnason**  
**Pálmi Jónsson**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**SÓLVEIG KRISTJÁNSDÓTTIR**  
áður til heimilis að  
**Nökkvavogi 42, Reykjavík,**

verður jarðsöngin frá Sauðárkrókkirkju mánudaginn 13. ágúst kl. 14.00. Sérstakar þakkir til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Sauðárkróks fyrir natni og alúð við umönnun hennar síðustu æviárin. Ferð verður frá Umferðarmiðstöðinni í Reykjavík kl. 08.00 að morgni útfarardags.

**Páll K. Gunnarsson**  
**Guðmundur Gunnarsson**  
**Sigurður D. Gunnarsson**  
**Oddur Gunnarsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Esther Þórgrímsdóttir**  
**Bjarna Didriksen**  
**Anna S. Gunnarsdóttir**  
**Áslaug Jónsdóttir**





# YURI DREIFIR STOLNU EFNIS TIL ÞÚSUNDA ÍSLENDINGA Í HVERJUM MÁNUÐI. – ERT ÞÚ Í VIÐSKIPTUM?

Í hverjum mánuði neyta þúsundir Íslendinga efnis þar sem eignarréttur er virtur að vettugi. Niðurhal og áskrift að læstri dagskrá af erlendu efni sem ekki er lögmæt hér á landi, t.d. af SKY og Netflix, kostar íslenskt þjóðfélag háar upphæðir. Á Íslandi tapa allir á þessu athæfi, skattgreiðendur, rétthafar efnisins og þeir sem starfa í hinum skapandi greinum.

Metum eignarréttinn að verðleikum og njótum hugverka löglega. Kynntu þér málið á [smais.is/hugverk](http://smais.is/hugverk)



SMÁÍS



Pökkum af alhug auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför

**BRAGA V. BJÖRNSSONAR**  
skipstjóra,  
frá Sjónarhóli, Hafnarfirði,

til heimilis að Ásbúð 96, Garðabæ. Sérstakar þakkir til heimahlýnningar LHS fyrir þeirra óeigingjarna starf.

Fyrir hönd aðstandenda,

**Anna Luckas**  
**Guðbjörg Birna Bragadóttir**  
**Harpa Bragadóttir**  
**Dóra Bragadóttir**  
**Geir Bragason**  
**Erna Dóra Bragadóttir**  
**Guðmundur Ýmir Bragason**  
**Karl Udo Luckas**  
**Claudia M. Luckas**  
**Frank D. Luckas**

**Rolf Aage Larsen**  
**Hafsteinn Ólafsson**  
**Arnfinn Johnsen**  
**Guðrún Hallgrímsdóttir**  
**Rósa Linda Thorarensen**  
**Póður Bachmann**  
**Gígja Magnúsdóttir**



# Spáð í örnefni á Ólafsdalshátíð

Ólafsdalshátíð verður haldin á morgun, 12. ágúst. Dagskráin byrjar klukkan hálf ellefu með gönguferð upp í skálina í Ólafsdal þar sem spáð er í örnefni, byggingar og staðhætti og ljósmyndir sem teknar voru um 1900 hafðar til hliðsjónar.

Markaður og sýningar standa frá tólf til fimm. Þar verður ferskt grænmeti, fjölbreytt handverk, ostar og Erpsstaða-ís til kaups ásamt mörgu fleiru. Í Ólafsdalshúsinu verða sýningar á báðum hæðum og í Skriðulandi kaffihlaðborð frá eitt til átta. Hátíðardagskrá sem Jóhannes Haukur leikari kynnir og tekur þátt í hefst klukkan eitt og stendur fram eftir degi. Leikhúpurinn Lotta sýnir Stígvélaða köttinn klukkan þrjú og teymt verður undir börnum á hátíðinni.

Fjallað verður um áhugaverð eyðibýli á Vesturlandi af Steinunni Eik Egilsdóttur arkitektanema og Gísla Sverri Árnasyni, hjá R3 ráðgjöf, klukkan fimm. Ekki má gleyma Ólafsdalshappdrættinu en þar sem netsamband er stopult í dalnum er gestum ráðlagt að hafa með sér lausafé til að taka þátt í því og kaupa á markaðinum. Aðgangur og skemmtiatriði eru hins vegar ókeypis.



PRÚBBÚIN BÖRN Guðný Björg og Steinþór Logi seldu gestum happdrættismiða á Ólafsdalshátíð.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**RAGNHILDUR J. PÁLSDÓTTIR**

verður jarðsöngin frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 15. ágúst kl. 13.00.



**Hjörtur Ingi Vilhelmsson**  
**Jóhanna Elísabet Vilhelmsdóttir**  
barnabörn og langömmubörn.

**Vilborg Sigrún Ingvarsdóttir**  
**Sigurjón Bolli Sigurjónsson**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**MAGNÚS EINARSSON**  
Sóleyjarríma 17,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þann 9. ágúst sl.



**Berglind Magnúsdóttir**  
**Svava Lilja Magnúsdóttir**  
**Jón Orrí Magnússon**  
**Magnús Ýmir Magnússon**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Baldur Arason**  
**Sveinn Benónýsson**  
**Sigríður Bjarnadóttir**  
**Díana Jónasardóttir**



Ástkær bróðir okkar og mágur,

**EINAR INGÓLFSSON**

Bergstaðarstræti 48a, Reykjavík,

lést þann 31. júlí á hjúkrunarheimilinu Grund. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.



**Ragnheiður H. Ingólfssdóttir**  
**Margrét Ingólfssdóttir**  
**Brynjólfur Ingólfsson**  
**Sigurður Ingólfsson**  
**Garðar Ingólfsson**  
**Unnur Ingólfssdóttir**  
**Sigurbjörn Ingólfsson**  
**Eyþór Ingólfsson**  
**Hulda Jósefsdóttir**

**Gísli Gíslason**  
**Edda Baldursdóttir**  
**Kristjana Benediktsdóttir**  
**Björn Svavarsson**  
**Róshildur Jónsdóttir**



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og systur,

**AÐALHEIÐAR JÓNASDÓTTUR**  
HEIÐU  
framhaldskólakennari.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar Landspítalans í Kópavogi.



Fyrir hönd aðstandenda,  
Hrefna Ósk, Vilborg og Jóhanna



Elskuleg dóttir okkar og systir,  
**NIKOLA USCIO**  
Austurvegi 1, Þórshöfn,

lést miðvikudaginn 8. ágúst á Barnspítala Hringins. Athöfn verður í Landakotskirkju mánudaginn 13. ágúst kl. 13.00. Jarðsetning fer fram þriðjudaginn 14. ágúst kl. 15.00 í Sóllandi í Öskjuhlíð.



**Krzysztof Uscio**  
**Michał Uscio, Oliwia Uscio og Paulina Dudko**

**Klaudia Uscio**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**DROPLAUG HELLAND**  
Vogatungu 13, Kópavogi,

sem lést 6. ágúst sl., verður jarðsöngin frá Digraneskirkju mánudaginn 13. ágúst kl. 15.00.



**Birgit Helland**  
**Arndís Inga Helland**  
ömmubörn og langömmubörn.

**Hreinn Frímansson**  
**Óskar Þormóðsson**



Móðir okkar,

**MARÍA GUÐMUNDSDÓTTIR**

áður til heimilis að Hlaðbæ 14, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 31. júlí á dvalarheimilinu Fellaskjól, Grundarfirði. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 14. ágúst klukkan 15.00.



Fyrir hönd tengdabarna og barnabarna,

**Anna Margrét Marísdóttir**  
**Kristín Marísdóttir**  
**Guðmundur Marísson**  
**Guðrún Marísdóttir**  
**Ólöf Hulda Marísdóttir**  
**Kári Marísson**  
**Katrín Marísdóttir**



Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför

**HELGA SÆVARSSONAR**  
Arnarhrauni 34, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir fá lækna og hjúkrunarfólk á deild 11-G á Landspítalanum við Hringbraut.



**Ágúst Helgason**  
**Hulda Sigurveig Helgadóttir**  
**Örvar Helgason**  
**Póra Helgadóttir**  
barnabörn og langafabarn.

**Ásta Ágústsdóttir**  
**Erika Johnson**  
**Þróstur Ásgeirsson**



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaðir, afa og langafa,

**SIGURÐAR PÉTURS ÞORLEIFSSONAR**  
kaupmanns,  
Egilsstötu 12, Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Landspítalans fyrir alúðlega umönnun.



**Valgerður Auður Elíasdóttir**  
**Þorleifur Sigurðsson**  
**Hjalte Sigurðsson**  
**Margrét Sigurðardóttir**  
**Sigurður Sigurðsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Brynja Dagbjartsdóttir**  
**Þórey Dögg Pálmadóttir**  
**Póður Jónsson**  
**Guðrún Björk Reykdal**



Okkar ástkæri fösturfafaðir, afi, langafi og tengdafaðir

**SIGURPÓR MAGNÚSSON**

Hrafnistu Kópavogi,

(áður til heimilis að Vesturbergi 89),

lést á Landspítalanum Fossvogi fimmtudaginn 9. ágúst. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju fimmtudaginn 16. ágúst nk. klukkan 13.00.



**Svana Guðlaugsdóttir**  
**Sunna Guðlaugsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Andrés Elisson**  
**Snorri Ingimarsson**



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför föður okkar, tengdafaðir, afa og langafa,

**FRÍÐRIKS ERLENDAR ÓLAFSSONAR**

frá Gilsbakka, Vestmannaeyjum,  
Strikinu 10, Garðabæ.



**Erna Friðriksdóttir**  
**Ólafur Friðriksson**  
**Sighvatur Friðriksson**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Puríður Guðjónsdóttir**  
**Hjördís Hjálmarsdóttir**



Elskuleg dóttir okkar, systir, mágkona og frænka,

**ELÍN REYNISDÓTTIR**  
Sambýlinu Mururima 4, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi miðvikudaginn 8. ágúst. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 17. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vilja minnst hennar er vinsamlegast bent á Ás Styrktarfélag s. 414-0500.



**Reynir Kjartansson**  
**Puríður Reynisdóttir**  
**Viðar Reynisson**  
**María Ágústsdóttir**

**María Ólafson**  
**Ágúst Guðmundsson**  
**Anna Lilja Másdóttir**  
**Guðrún Viðarsdóttir**



Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur hlýhug og samúð vegna andláts og jarðarfara eiginmanns, föður, tengdafaðir, afa og langafa,

**SIGFÚSAR KRISTJÁNSSONAR**  
fv. yfirtollvarðar á Keflavíkurflugvelli,  
Garðavegi 12, Keflavík,

sem andaðist á Hlévangi mánudaginn 9. júlí. Sérstakar þakkir og kveður til starfsfólks á Hlévangi og Garðvangi.



**Jónína Kristjánsdóttir**  
**Hilmar Brimar Jónsson**  
**Magnús Brimar Jónhannsson**  
**Hanna Rannveig Sigfúsdóttir**  
**Drífa Jóna Sigfúsdóttir**  
**Sjófn Eydís Sigfúsdóttir**  
**Snorri Már Sigfússon**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Elín Káradóttir**  
**Sigurína Magnúsdóttir**  
**Ágúst Pétursson**  
**Óskar Karlsson**  
**Jóhann Ólafur Hauksson**





**40%**  
afsláttur

**FRÁBÆRT  
VERÐ**

**32%**  
afsláttur

**898** kr. kg

Verð áður ~~1498~~ kr. kg  
Grísagúllas og snitsel

**ÚTSALA  
Á GRÍSAKJÖTI**

**998** kr. kg

Verð áður ~~1469~~ kr. kg  
Grísakótilettur

**36%**  
afsláttur

**898** kr. kg

Verð áður ~~1398~~ kr. kg  
Grísahryggur

**599** kr. kg

Grísabógur, hringakorinn

**699** kr. kg

Verð áður ~~998~~ kr. kg  
Grísasiða, pörusteik

**20%**  
afsláttur

**1598** kr. kg

Verð áður ~~1998~~ kr. kg  
Grísalundir

**30%**  
afsláttur

**1182** kr. kg

Verð áður ~~1689~~ kr. kg  
Grísahnakki, úrbeinaðar sneiðar

**24%**  
afsláttur

**598** kr. kg

Verð áður ~~789~~ kr. kg  
Grísahakk

EXPO - www.expo.is

Öll verð eru bit með fyrirvara um þrenntíllur og eða myndabreyngi



**199** kr. stk.  
Egils Appelsín, 2 l

**199** kr. stk.  
Egils Kristall, Mexican-Lime, 2 l



**299** kr. pk.  
Freyju Hris Flóð, 200 g



**149** kr. stk.  
Alpia súkkulaði, margar tegundir, 100 g

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



**2798**  
KR. KG

FROSIN LÚÐA FRÁ NOREGI

EUROSHOPPER FROSNAK  
KJÚKLINGABRINGUR



900 GR

**1498**  
KR. 900 GR



**3998**  
KR. KG

DÝSK FROSIN NAUTALUND



KJARNAFÆÐI

**1359**  
KR. KG

FERSKT KRYDDAÐ  
HEIÐALAMB



BÓNUS ÍS 2 LTR  
**359 KR**

VANILLU - SÚKKULAÐI- JARÐARBERJA



**198**  
KR. 2 LTR.

PEPSI & PESI MAX -EGILS APPELSÍN-7UP



Coca-Cola

KÓKKIPPA  
4 X 1.5 LTR  
6 LTR.

**698 KR.**



**NICKY**

TÓLF NICKY  
SALERNISRÚLLUR  
**898 KR**

ÞRÍJÁR NICKY  
ELDHÚSRÚLLUR  
**359 KR.**





ISLANDS NAUT

100% KJÖT

**398**  
KR. 2 STK.

FERSKIR 2 X 140 GR.  
UNGNAUTA-HAMBORGARAR



ISLANDS LAMB

Lambalaeri

TILBÚÐ BEINT Í OFNINN TIL STEIKINGAR

100% KJÖT

**1998**  
KR. KG

ÍSLANDSLAMB KRYDDAÐ ÚRBEINAÐ  
LAMBALÆRI Í ÁLBAKKA



NAUTA Veisla

FERSK NAUTA-  
PIPARSTEIK

**1998**  
KR. KG

NAUTAVEISLU FERSK  
NAUTAPIPARSTEIK



NAUTA Veisla

FERSKT NAUTGRIPAHAKK

100% KJÖT

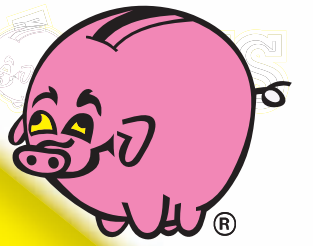
**1295**  
KR. KG

NAUTAVEISLU FERSKT  
NAUTGRIPAHAKK 100% KJÖT

**BONUS EKKERT BRUÐL**

Hér færðu veititungda  
VILDARPUNKTA  
VISA Vildarklúbbur

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



**779**  
KR. KG



**NÝ UPPSKERA AMERÍSK RAUÐ VÍNBER STEINALAUS**



**498**  
KR. 500 GR



**NÝ UPPSKERA FERSK JARÐARBER FRÁ BELGÍU 500 GR**



**598**  
KR. 400 GR



**NÝ UPPSKERA AMERÍSK FERSK KIRSUBER 400 GR**



**129**  
KR. STK



**AMERÍSKUR FERSKUR MAÍS**



**298**  
KR. 1 KG

**NEKTARÍNUR 1 KG Í BOXI**



**139**  
KR. KG

**RAUÐ VATNSMELÓNA FRÁ SPÁNI**



**298**  
KR. 475 GR

**BÓNUS VÖFFLUMIX 475 GR**



**195**  
KR. STK

**BÓNUS KORNBRAUÐ 1 KG.**



**298**  
KR. KG

**FERSKAR PLÓMUR Í LAUSU**



**BÓNUS HANGIÁLEGG**  
8 SN. Í PAKKA CA. 120 GR / CA. 359 KR. PAKKINN

**2998 KR.KG**



**ÞRJÁR GÓÐAR FERÐATÖSKUR**

**25.000 KR.**  
ÞRJÁR TÖSKUR

**TÖSKU STÆRÐIR**  
LÍTIL: 39 X 24 X 58 SM  
MIDSTÆRÐ: 47 X 31 X 68 SM  
STÓR: 53 X 33 X 78 SM



**298**  
KR. STK

**BÓNUS OSTAR 130 GR**  
CAMEMBERT • KASTALI



**398**  
KR. 500 GR

**BÓNUS KAFFI 500 GR**



**OS GOUDA 26% OSTUR**  
**998 KR.KG**

Fást í þessum Bónusverslunum: Fiskislóð • Akureyri • Holtgöðum • Spönginni • Ísafirði • Smáratorgi • Borgarnesi • Egilsstöðum • Njarðvík • Hveragerði • Stykkishólmi • Akranesi • Garðabæ • Korputorgi •

**BONUS EKKERT BRUÐL**

Hér færðu veititungda  
**VILDARPUNKTA**  
VISA Vildarklöbbur



**RÚMLEGA FJÖRUTÍU** kínversk börn á aldrinum 9 til 17 ára syngja, dansa og leika á hljóðfæri í Hörpu á morgun, sunnudag, á milli klukkan 15 og 17. Krakkarnir tilheyra Yip's-barnakórnum sem er staddur hér á landi til að heim-sækja Stúlnakór Reykjavíkur. Aðgangur er ókeypis.

## Konráð og félagar á ferð og flugi

Teikningar og texti Bragi Halldórsson

4

„Allt í lagi,“ sagði Kata. „Svo við ætlum að fara á Langanes. Norðurleiðina eða suðurleiðina?“ Róbert sperraði sig. „Auðvitað norðurleiðina, ég þekki fjöllin fyrir norðan eins og handarbakið á mér. „Heyrðu mig nú,“ sagði Kata byrst. „Ég er sko alls ekki að fara að klengrast yfir fjöll og firnindi. Við keyrum og komum við í öllum bæjum þar sem eru sjöppur.“ Róbert var ekki hress með þetta. „Ég er líka viss um að þú gætir ekki nefnt fimm bæjarnöfn á norðurleiðinni þótt þú ættir lífið að leysa,“ bætti hún við ákveðin.

Getur þú hjálpað Róberti að finna fimm bæjarnöfn í þessu stafarugli?

Tvö þeirra byrja á stafnum A, tvö á B og eitt á H.

B	A	K	U	R	E	Y	R	I	H	I
L	G	Y	Ó	Æ	U	B	R	S	U	H
Ö	X	J	N	Ó	Ó	O	A	Ó	S	K
N	P	Ú	Í	F	A	R	Ó	I	P	P
D	Á	I	A	G	Y	G	Ð	E	M	P
U	É	N	Ö	R	N	A	L	N	M	L
Ó	R	Æ	Ý	Ö	É	R	K	G	Æ	Y
S	F	O	B	O	Á	N	L	I	Y	K
V	A	K	R	A	N	E	S	Á	J	L
Æ	S	P	M	Y	U	S	Þ	Á	Ð	Ð
H	Ú	S	A	V	Í	K	L	A	B	Ó



## BRANDARAKISTAN

Fíll og mús voru á leiðinni yfir brú:

Fíllinn: „Mikið svakalega brak í þessari brú. Ég held að hún sé hreinlega við það að brotna.“

Músin: „Það er nú engin furða þegar við erum bæði á henni í einu!“

Maurinn Emil var á gangi einn daginn þegar fíllinn Egill

kúkaði á hann. Þá sagði Emil: „Ái, beint í augað.“

Hvers vegna var tannlæknirinn rekinn úr vinnunni?

- Hann reif svo mikinn kjaft!

Tveir bóndar voru á spjalli:  
- Hvað átt þú margar kindur?  
- Ég veit það ekki, ég sofna alltaf þegar ég reyni að telja þær!

Þú getur sent brandara til [krakkar@frettabladid.is](mailto:krakkar@frettabladid.is)

# DRAUMURINN AÐ KEPPA Á ÓLYMPIULEIKUM

Hin 14 ára Jófríður Ísdís Skaftadóttir setti nýtt landsmótsmet í kringlukasti um síðustu helgi er hún kastaði 43,06 metra á landsmóti UMFÍ. Hún keppti þá fyrir Ungmennafélagið Skipaskaga en keppir annars stundum undir merkjum FH.

**Hvenær byrjaðir þú að æfa íþróttir?** „Ég byrjaði 10 ára að æfa frjálsar og var líka í glímu í smá tíma þegar ég var yngri sem var frekar sérstakt og skemmtilegt.“

**Stundar þú margar íþróttagreinar?** „Ég var alltaf bara í kúluvarpi en svo fór ég að fara á kringlukastsæfingar fyrir um tveimur árum og nú er ég hætt í kúluvarpi og er bara alfar- ið í kringlunni. Þetta er einhver sérvíska í mér að vilja ekki vera í kúluvarpi lengur, ég gæti eflaust grýtt henni langt ef ég vildi en kringlan á hug minn allan.“

**Er aldrei einmanalegt að æfa frjálsar?** „Stundum, ef ég þarf að vakna klukkan sex á morgn- ana til að fara á æfingu áður en skólinn byrjar þá vildi ég kannski hafa einhvern með mér, en ég lét mig hafa það.“

**Hvað er næst á dagskránni hjá þér?** „Það eru mörg mót á næst- unni. Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri og Bikarkeppni fullorðinna standa kannski hæst en svo eru mörg önnur minni mót sem ég keppi á líka.“

**Fylgist þú mikið með íþrótt- fréttum?** „Já ég geri það og sér- staklega núna þegar Ólympíu- leikarnir standa yfir.“

**Stefnir þú á Ólympíuleika?** „Já, það er auðvitað draumurinn að komast á Ólympíuleikana ein- hvern daginn.“

**Áttu þér eftirlætisíþrótt- stjórnu?** „Mér finnst Ólafur Stefánsson handboltamaður flottastur.“

**Er kraftafólk í fjölskyldunni þinni?** „Afi minn, hann Stein- ólfur Lárusson, var talinn heljarmenni og líka systur- synir pabba, þeir Stefán Sölvi og Úlfur Orri. Þeir eru í svona



JÓFRÍÐUR ÍSDÍS Foreldra hennar langaði að gefa henni sérstakt nafn sem enginn ætti nema hún sjálf.

kraftasporti og Stebbi varð m.a. 4. sterkasti maður heims árið 2010 og varð 10. í fyrra.“

**Ertu eina Ísdísín á landinu?** „Já, svo ég viti til. Mömmu og pabba langaði að gefa mér eitthvað alveg sérstakt nafn sem ég ætti bara ein og þeim datt

Ísdís í hug og fengu leyfi fyrir því.“

**Hver eru framtíðaráformin?** „Halda áfram að æfa og æfa, keppa eins og ég get og standa mig vel. Ef allt gengur vel þá von- ast ég til þess að sjá Íslandsmet kvenna falla eftir nokkur ár.“

## Bókaormur vikunnar

- **Hvað heitir þú fullu nafni?** Sólun Nói Sindrason.
- **Hvað ertu gamall?** 12 ára.
- **Lestu mikið?** Já, talsvert mikið.
- **Hvenær lærðir þú að lesa?** 6 ára. Lærði að lesa í Ártúnsskóla og heima.
- **Hvað er skemmtilegt við að lesa bækur?** Það er svo margt. Persónurnar, sagan, umhverfið eða heimurinn sem sagan gerist í. Það er svolítið mismunandi eftir því hvað ég er að lesa.
- **Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í upphaldi hjá þér?** Sokki og Bokki, ég kunní hana utan að þegar ég var þrjú ára. Eftir að ég byrjaði að lesa sjálfur voru Kafteinn Ofurbrokk og svo

- Harry Potter í upphaldi.
- **Hvers lags bækur þykja þér skemmtilegastar?** Ævintýrabækur og spennusögur.
- **Hvaða bók lastu síðast og hvernig var hún?** Eldar kvikna, að vísu í annað skipti. Hún var mjög góð og ég er mjög spenntur fyrir næstu bók.
- **Í hvaða hverfi býrð þú?** Ártúnsholtinu.
- **Í hvaða skóla gengur þú?** Ártúnsskóla.
- **Hvaða námsgrein er skemmtilegust?** Stærðfræði og leikfimi, en þær eru flestallar skemmtilegar.
- **Hver eru þín helstu áhugamál?** Handbolti, fótbolti, lestur, útivist og ferðalög.



# INTEL PENTIUM

**TOSHIBA** Toshiba C850-131  
Ein af okkar vinsælustu fyrir skólann og heimilið. Hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium B950, 4GB minni og 500GB hörðum disk. Windows 7 Home Premium.

**89.990**

**TÖLVU LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR KEFLAVÍK SELFOSS HAFNARFJÖRÐUR



**20% afsláttur**  
ÍSLENSKT  
KINAKÁL

**463**  
KR./KG

579



ÍSLENSKAR  
KARTÖFLUR  
Í LAUSU

**350**  
KR./KG



*BAKAÐ Á  
STAÐNUM!*

BAGUETTE

**199**  
KR./STK.

# Aukin gæði

**NÝTT á Íslandi!**

Nóatún tekur í notkun  
nýja tækni sem  
tryggir bestu skilyrði  
fyrir ávexti og grænmeti

*NÝ MEÐHÖNDLUN TRYGGIR:  
MEIRI GÆÐI OG  
LENGRI ENDINGU  
VERÐI ÞÉR  
AÐ GÓÐU*



**30% afsláttur**

KINDAFILLE

**2898**  
KR./KG

4198



**35% afsláttur**

KINDALUNDIR

**2898**  
KR./KG

4498



**30% afsláttur**

FOLALDAFILLE

**2691**  
KR./KG

3898



UNGAUTA  
HAMBORGARI,  
120G

**198**  
KR./STK.

*100% NAUTAKJÖT!*



*TILBÚINN!*

GRILLAÐUR  
KJÚKLINGUR

**1198**  
KR./STK.



*LJUFFENGIR  
EFTIRRETTIR!*

MS OSTAKÖKUR,  
3 TEGUNDIR

**998**  
KR./STK.



FLORIDANA  
APPELSÍNUSAFI,  
1L

**239**  
KR./STK.



OSTAR  
Í ÚRVALI

**10% afsláttur**



KNORR  
RISOTTO  
M/ASPAS OG  
SVEPPUM

**398**  
KR./PK.



*NÝTT!*

E. FINNSSON  
JÓGÚRTSÓSUR,  
3 TEGUNDIR

**296**  
KR./STK.

Opið til  
miðnættis  
alla daga

**8·24**

**NÓATÚN**

Hamraborg - Nóatún 17 - Hringbraut - Austurvegur - Grafarholt

**krossgáta**

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

**LÁRÉTT**

2. æsa, 6. klafi, 8. bók, 9. rénun, 11. tveir eins, 12. fáni, 14. menntastofnun, 16. persónufornafn, 17. gestrisni, 18. hrópa, 20. fyrir hönd, 21. flokka.

**LÓÐRÉTT**

1. íþrótt, 3. tveir eins, 4. vitsmunamissir, 5. sigað, 7. kálsóð, 10. hald, 13. væl, 15. innýfla, 16. pfn., 19. til.

**LAUSN**

LÁRÉTT: 2. örva, 6. ok, 8. rit, 9. lát, 11. tt, 12. flæg, 14. skóli, 16. þú, 17. lóð, 18. æpa, 20. pr, 21. ráða.  
LÓÐRÉTT: 1. gólf, 3. m, 4. vítið, 5. att, 7. kálsúpa, 10. ták, 13. gól, 15. fóta, 16. þær, 19. að.

# Hvenær koma leðurhommarnir?

**BAKPANKAR Brynhildar Björnsdóttur**

“Svo er nú máluð háttáð hér að skapast hafa hópar kynvillinga sem ekki fara með nokkurri leynd með villu sína og sjást ekki fyrir að móðga samstarfsmenn sína og aðra sem þeir umgangast. Þjóðfélagið viðurkennir ekki enn þetta afbrigði kynlífsins og verður því að álíta framkomu slíkra manna brot á umgengnisháttum og alvarlegt siðferðisbrot, jafnvel refsivert ef svo ber undir.”

*Mánudagsblaðið 23. nóvember 1953*

“Forráðamenn Dagblaðsins Vísis hafa nýlega ákveðið að framvegis skuli ekki leyft að birta í blaðinu auglýsingar ef þær eru frá lesbíum eða hommum eða þeim beint til þeirra.”

*Úr kjallara grein eftir Guðna Baldursson, DV, 29. maí 1985*

“Íslenskur kynvillingur að verki með negra”

*Fyrirsögn, Tíminn 1952*

“Það hafði komist í hámaeli að hann væri hómósexúal og einhverjir leikarar í húsinu tóku sig saman og skrifuðu undir plagg gegn honum, vildu ekki fá svoleiðis lýð inn í leikhúsið.”

*Frásögn í ævisögu Kristbjargar Kjeld leiknau af inntökuþrófum í leiklistarskóla Þjóðleikhússins 1956*

“Samtökin 78 mælast til þess að 1. kynhneigð til persóna af sama kyni verði ekki talin meðal sjúkdóma í skrá þeirri sem gildir hér í landi fyrir skráningu sjúkdóma ... 3. kynhneigð til persóna af sama kyni verði felld burt úr skrá Alþjóðaheil-

brigðisstofnunarinnar yfir sjúkdóma og dánarmein við næstu endurskoðun hennar.”

*Bref til landlæknis, 23. september 1980*

“Þegar samkynhneigður maki liggur á gjörgæslu er misréttið í algleymingi. Hommi eða lesbía fær ekki upplýsingar um líðan maka og eru meinaðar heimsóknir til maka síns á gjörgæslu. Foreldrar og systkini eiga þann rétt.”

*Sigurborg Daðadóttir í kjallara grein í DV, 15. apríl 1991*

“Fimm liðsmenn Village People eru kynvilltir”

*Fyrirsögn í Dagblaðinu 23. apríl 1979*

“Hommar eiga bara að opna sinn eigin skemmtistað í stað þess að stefna að því að yfirtaka hina skemmtistaðina, segir Jóhannes Lárusson, eigandi Safarí”

*Tíminn, 5. ágúst 1983*

“Hættulegt frelsi – hryggilegar afleiðingar: Kynvillufélag leyft á Íslandi”

*Fyrirsögn í Mánudagsblaðinu 1. ágúst 1977*

“„Hvenær koma leðurhommarnir? Mér finnst þeir langflottastir.”

*Átta ára stúlka, einn af níutíu þúsund dhorfendum Gleðigöngunnar 9. ágúst 2011*

Ofangreindar tilvitnanir eru af yfirlitssýningunni „Fram í dagsljósið – fortíð í skjólum“ sem nú stendur yfir í Ráðhúsinu, allar nema sú síðasta. Gleðilega gleðigöngu, til hamingju með árangurinn og takk fyrir baráttuna.



**SKÚLI SKELFIR**  
og uppvakningsvampíran

Francesca Simon

Lestu líka

Skelfilega skemmtileg og pínlega prakkaraleg fyrir unga lestrarhesta

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

**myndasögur**

**Pondus**

Eftir Frode Øverli



**Gelgjan**

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



**Handan við hornið**

Eftir Tony Lopes



**Barnalán**

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FRÁBÆRT VERÐ Á 42"

# FINLUX



Finlux 42FLHY905HU

**99.990**

ÁÐUR 119.990

## FINLUX 42" LCD SJÓNVARP

Vandað 42" Finlux sjónvarp með háskerpu upplausn, stafrænum DVBT móttakara og tveim USB tengjum. Flott tæki á frábæru verði.

### Háskerpu upplausn

Tækið er með vönduðum LCD skjá með 1920x1080 punkta háskerpu upplausn og 5ms svartíma sem gefur skarpa og góða mynd.

### Innbyggður margmiðlunarspilari

Tækið er búið margmiðlunarviðmóti og tveim USB tengjum, þannig að hægt er að tengja USB lykil eða flakkara við tækið og horfa á ljósmyndir og kvikmyndir. Styður öll helstu snið, t.d. DivX, MKV, MP3 og JPG.

### CI Kortarauf

Tækið er með innbyggðri CI kortarauf þannig að þeir sem eru með Digital Ísland frá Vodafone geta losnað við afruglarann frá Vodafone Digital Ísland og fá CA tengi sem er smeltt í tækið.

### Vel tengjum búið

Tækið er með öllum helstu tengimöguleikum sem þarf í dag, 2xHDMI, 2xScart, VGA, Audio In, Heyrnartóstengi og 2xUSB tengi þannig að ekkert mál er að tengja leikjatölvur, heimabíó, heyrnartól og margt fleira við tækið.

HDMI™  
HIGH-DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

USB

DVBT

FULL  
HD  
1080p

# Sjónvarpsmiðstöðin

FINLUX

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)



**DJASS Á KEX** Kvartett saxófónleikarans Jóels Pálssonar kemur fram á næstu tónleikum djasstónleikaraðarinnar á Kexi Hosteli á þriðjudag. Auk Jóels skipa hljómsveitina þeir Ómar Guðjónsson á gítar, Tómas R. Einarsson á kontrabassa og trommuleikarinn Matthías Hemstock. Þeir munu flytja sígræn djasslög af ýmsum toga. Tónleikarnir hefjast klukkan 21. Aðgangur er ókeypis.

## Gallerí Fold í 20 ár 1992–2012

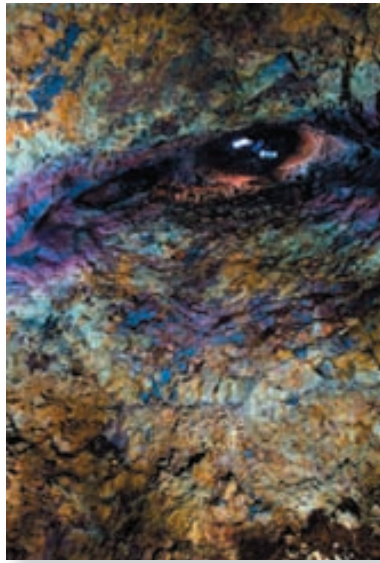


uppbodis

### Vefuppboð

á myndlist  
stendur til 14. ágúst

á keramik  
stendur til 13. ágúst



#### SÝNING

## Ástþór Magnússon

### Inside Iceland

Opnun kl. 15  
laugardag 11. ágúst

Allir velkomnir



Opið virka daga 10–18, laugard. kl. 11–16, lokað sunnud.

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is



## Notendastýrð persónuleg aðstoð

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir þátttakendum í sérstakt þróunar- og tilraunaverkefni um notendastýrða persónulega aðstoð (NPA) á þjónustusvæði Reykjavíkurborgar og Seltjarnarnesbæjar.

Boðið er upp á NPA til reynslu til samræmis við framtíðarsýn borgarinnar í þjónustu við fatlað fólk en þar er lögð áhersla á að borgarbúar sem þurfa aðstoð í daglegu lífi hafi val um hvernig þeirri aðstoð sé háttað. Með því að gera samning um NPA fær notandi greiðslur í stað þjónustu, velur aðstoðarfólk, er verkstjórnandi, ákveður sjálfur hvað hann vill gera og hvernig aðstoðarfólk nýtist.

Unnið er að gerð reglna um tilraunaverkefnið og verða umsóknir afgreiddar þegar þær reglur hafa verið samþykktar og tekið gildi. Þar sem um tilraunaverkefni er að ræða verður horft til fjölbreytni í vali á þátttakendum í verkefnið.

Í tilraunaverkefninu er gert ráð fyrir að þeir sem eiga lögheimili í Reykjavík eða á Seltjarnarnesi og falla undir lög um málefni fatlaðs fólks, nr. 59/1992 með síðari breytingum, eru á aldrinum 18-66 ára og þurfa daglega aðstoð geti tekið þátt. Foreldrar fatlaðra barna sem þurfa daglega aðstoð geta sótt um fyrir hönd barna sinna.

Vakin er athygli á því að:

- Um þróunarverkefni er að ræða en gert er ráð fyrir lögfestingu NPA árið 2014.
- Afgreiðsla umsókna getur tekið allt að sex mánuði.
- Grundvallarskiptyrði fyrir samningi um NPA er að velferðarþjónusta sem veitt er á grundvelli laga um málefni fatlaðs fólks og félagsþjónustu sveitarfélaga fellur niður, enda kemur NPA í stað þessara þjónustupátta.

Þjónustumiðstöðvar borgarinnar taka á móti umsóknum og veita upplýsingar og ráðgjöf um ferli umsókna. Samvinna er höfð við umsækjendur við mat á stuðningsþörf, gerð samkomulags og samnings um NPA. Umsækjendur eiga rétt á að tilnefna sér talsmann vegna umsóknarfélagsins sé þess óskað. Umsóknarfrestur er til og með 10. september nk.

Nánari upplýsingar og umsóknareyðublað má nálgast á þjónustumiðstöðvum og á vef Reykjavíkurborgar: [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is).



Velferðarsvið Reykjavíkurborgar | Þjónustu- og símaver 411 1111 | [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)



**AUÐUR AVA** Undantekningin verður fyrsta skáldsaga hennar frá Afleggjaranum, sem kom út 2007 og hefur slegið í gegn bæði í Frakklandi og á Spáni. Auður skrifaði leikritið Svartur hundur prestsins sem sýnt var í Þjóðleikhúsinu í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Auður Ava sendir frá sér Undantekninguna

**Auður Ava Ólafsdóttir er að leggja lokahönd á sína fjórðu skáldsögu sem kemur út hjá Bjarti í haust. Ný bók eftir J.K. Rowling er einnig á útgáfulistanum.**

Auður Ava Ólafsdóttir rithöfundur sendir frá sér skáldsöguna Undantekninguna í haust. Þetta staðfestir Guðrún Vilmundardóttir, útgefandi hjá Bjarti. Þetta verður fjórða skáldsaga Auðar Övu og sú fyrsta í fimm ár frá því að Afleggjarinn kom út árið 2007. Sú bók hefur slegið rækilega í gegn í Evrópu og verið ofarlega á metsölulistum í Frakklandi og á Spáni en Rigning í nóvember, önnur skáldsaga Auðar, kemur út í Frakklandi í haust.

„Auður Ava er að leggja lokahönd á Undantekninguna og hún kemur út hér á landi í haust,“ segir Guðrún en bætir við að hinn franski útgefandi Auðar hafi sótt það stíft að hægt væri að gefa hana út samtímis í Frakklandi. „Auði var hins vegar mikið í mun að bókin kæmi fyrst út á Íslandi.“ Útgáfulisti bókaforlaganna

fyrir haustið og jólin er óðum að taka á sig mynd en Guðrún segir þó ekki tímabært að gefa út endanlegan útgáfulista en staðfest er að Óskar Árni Óskarsson sendir frá sér nýja ljóðabók í haust. Af þýðingum ber hæst ný bók J.K. Rowling, höfund bálksins um Harry Potter, en hún sendir frá sér sína fyrstu bók fyrir fullorðna í haust. Mikil leynd hvílir yfir útgáfunni og segist Guðrún ekki munu fá handrit að bókinni fyrr en hún kemur út ytra, 27. september. Þýðingin komi engu að síður út fyrir júl. „Við erum von að vinna hratt, til dæmis með Harry Potter-bækurnar og bækur Dans Brown. Ingunn Snædal og Arnar Matthíasson þýða bókina í sameininguna en þau eru von að vinna saman.“

Þá hefur Jón Kalman Stefánsson ekki setið auðum höndum frá því hann rak smiðshöggið á þríleikinn um Strákinn fyrir vestan í fyrra og er tilbúinn með úrval ljóðabýðinga sem hann hefur unnið að undanfarin ár. „Það verk er í sjálfu sér tilbúið en hvort það kemur út fyrir júl veltur á því að okkur takist að ganga frá útgáfuréttinum á öllum ljóðunum í tæka tíð.“

- bs

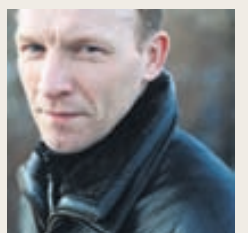
### Í FARVATNINU HJÁ BJARTI



Óskar Árni Óskarsson gefur út nýja ljóðabók í haust.



J.K. Rowling sendir frá sér sína fyrstu skáldsögu fyrir fullorðna.



Jón Kalman er tilbúinn með úrval ljóðabýðinga.



# MYNDIN SEM HEFUR SLEGIÐ ÖLL MET

VINSÆLASTA MYND ALLRA TÍMA Á ÍSLANDI, AF ÞEIM SEM ERU HVORKI Á ENSKU NÉ ÍSLENSKU

græna  
ljósið  
-betra bíó



„Bætir, hressir og kætir.“

- Haukur Viðar Alfreðsson, Fréttablaðið



„Heillandi leikur og falleg saga.“

- Helgi Snær Sigurðsson, Morgunblaðið

BYGGÐ Á SANNRI SÖGU

## François Cluzet Omar Sy Intouchables

SÝND Í HÁSKÓLABÍÓI, LAUGARÁSBÍÓI OG BORGARBÍÓI AKUREYRI

50

ÞÚSUND  
GESTIR!

Vertu vinur okkar og þú gætir unnið miða!



Facebook.com/graenaljosid



Twitter.com/graenaljosid

# Með björtu yfirbragði í Strandarkirkju

Tónlistarhátíð hefst í Strandarkirkju í Selvogi klukkan 14 á morgun, 12. ágúst, sem standa mun yfir tvær helgar. Elísabet Waage hörpuleikari og Gunnar Kvaran sellóleikari leika efniskrá með björtu yfirbragði þar sem hljóðfærin blandast í verkum eftir Couperin, Saint-Saëns og Granados. Einnig hljóma íslensk lög eftir Sigfús Einarsson og Árna Thorsteinsson og nýlegt verk eftir John Speight. Þar birtast draumkenndar sýnir en ljúfsárar laglínur og fjörugir dansar einkenna tónleikana.

Síðari tónleikar hátíðar-

innar verða sunnudaginn 19. ágúst klukkan 14 og þá verður jafnframt árleg uppskerumessa í Strandarkirkju í umsjá séra Baldurs Kristjánssonar og messu og tónleikum fléttað saman á sérstakan hátt. Á tónleikunum koma fram Björg Þórhallsdóttir sópransöngkona, sem er listrænn stjórnandi hátíðarinnar, Elísabet Waage hörpuleikari og Hilmar Örn Agnarsson organisti.

**GUNNAR KVARAN OG ELÍSABET WAAGE**  
Ljúfsárar laglínur og fjörugir dansar einkenna tónleikana í hinn mögnuðu Strandarkirkju.



Bækur ★★★★★

**Draugaverkir**

Thomas Enger

**Uppheimar**

## Morð í myndverri

Skindauði eftir Thomas Enger var einn allra besta krimminn sem út kom á íslensku í fyrra og það var því með nokkurri eftirvæntingu sem lesturinn á nýju bókinni, Draugaverkir, hófst. Enger er flinkur höfundur og aðalpersónan, blaðamaðurinn



Henning Juul, er sympatísk og fersk tilbreyting frá hinum dæmigerða norræna lögreglufloringja. Skemmst er þó frá því að segja að vegna mikilla væntinga valda Draugaverkir nokkrum vonbrigðum. Engu að síður er sagan hin athyglisverðasta og töluvert fyrir ofan meðallag hvað varðar glæpasögur.

Dæmdur morðingi hringir í Juul og segist geta sagt honum hvað olli dauða sonar hans, en með því skilyrði að Juul takist að sanna sakleysi hans. Áður en til þess kemur er þó morðinginn myrtur í sjónvarpsupptöku og Juul stendur frammi fyrir því, að því er virðist, vonlausu verkefni að leysa gátuna um morðið á honum, auk morðsins sem hann sat inni fyrir og ofan í kaupið að reyna að grafast fyrir um orsökina fyrir íkveikjunni sem olli dauða sonar hans sjálfs.

Draugaverkir er um margt hefðbundnari glæpasaga en Skindauði, skipulögð glæpastarfsemi, gengjastrið og leigumorðingar eru í forgrunni og fyrir þennan lesanda hér er það engan veginn jafn áhugavert og sögur af glæpum sem spretta af persónulegum hvötum, en það er auðvitað smekksatriði. Glæponarnir eru líka staðlaðar steríótýpur og satt best að segja verður sálarstrið Juuls blessaðs agnarlítið þreytandi til lengdar þótt skömm sé frá að segja. Bestu sprettir sögunnar eru frásagnir af hinum ofurvenjulega hljóðmanni sjónvarpsstöðvar sem allsendis óvart dregst inn í miðpunkt atburðarásarinnar. Elskhugi fyrrum eiginkonu Juuls fær hér líka uppreisn æru frá fyrri bókinni og samskipti þeirra eru einn dýnamískasti þáttur sögunnar. Langt er þó frá því að manni leiðist við lesturinn, til þess er Enger alltof fær penni og góður sögumaður. Sennilega má skrifa deyfðina sem á köflum leggur textann undir sig á hið algenga annarrar bókar heilkenni og óhætt að hlakka til næstu bókar hans, sem án nokkurs vafa er væntanleg þar sem þessi endar á upphafi nýrra átaka.

Þýðing Höllu Sværissdóttur er áferðargóð og rennur áreynslulaust án nokkurs teljandi þýðingarkeims.

Friðrika Benónýsdóttir

**Niðurstaða:** Fínasti krimmi frá höfundinum sem gefur fyrirheit um enn betri tilþríf í framtíðinni.



## TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN

# Skýr.is

PRÓTEINRÍKT OG FITULAUST

S A F T

**MUNDU AÐ EFNI  
SEM ÞÚ SETUR Á  
NETIÐ ER ÖLLUM  
OPIÐ, ALLTAF!**



Heimili og skóli  
Landsmannskóli Íslands

www.saft.is

## HVAD? HVENÆR? HVAR?

## Laugardagur 11. ágúst 2012

## → Sýningar

**13.00** Gallerí Fold opnar sýningu á ljósmyndum eftir Ástþór Magnússon í Hlíðarsal gallerisins.

## → Hátíðir

**08.30** Hin árlega aldamótahátíð verður haldin á Eyrarbakka. Nánari dagskrá má finna á heimasíðunni gonholl.is.

**11.00** Hinsegin dagar eru haldnir hátíðlegir í Reykjavík. Dagskrá má finna á heimasíðunni gaypride.is.

**11.00** Hátíðin Sumar á Selfossi verður haldin á Selfossi. Nánari dagskrá má finna á arborg.is.

## → Umræður

**12.00** Heimspækikaffihúsið fer í lautarferð í Hljómskólagarðinn hjá styttnni af Jónasi Hallgrímssyni. Umræðuefnið er Hvað er eðlilegt?

## → Tónlist

**12.00** Þýski organistinn Andreas Warler frá Steinfeld basílikunni í Eifel leikur á síðustu orgeltónleikum Alþjóðlegs orgelsumars í Hallgrímskirkju.

**15.00** Hljómsveit brasilíska gítarleikarans og söngvarans Ife Tolentino og íslenska saxófónleikarans Óskars Guðjónssonar kemur fram á jazztónleikaröð veitingastaðarins Munnhörpunnar í Hörpu. Aðgangur er ókeypis.

**21.00** Trío rússneska harmonikkuleikarans Vadim Fyodorov leikur á Café Rosenberg. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

**22.00** Kanadíska rokkabilly-stjarnan Bloodshot Bill lýkur hljómléikaferð sinni um Evrópu með hljómléikum á Gamla Gauknum. Langi Seli og Skuggarnir hita mannskapinn upp.

**23.00** Hljómsveitin Menn ársins skemmtir á Ob-La-Di-Ob-La-Da Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

## → Útivist

**14.00** Fuglavernd mun leiða fuglaskoðun um friðlandið í Vatnsmyrinni alla laugardaga í sumar. Gangan hefst við Norræna húsið og er þátttaka ókeypis.

## Sunnudagur 12. ágúst 2012

## → Sýningar

**11.00** Ljósmyndasýning franska fuglaljósmyndarans Christophe Pampoulié verður opnuð í Café Flóru í Grasagarðinum.

## → Hátíðir

**11.00** Hátíðin Sumar á Selfossi verður haldin á Selfossi. Nánari dagskrá má finna á arborg.is.

**11.00** Hinsegin dagar eru haldnir hátíðlegir í Reykjavík. Dagskrá má finna á heimasíðunni gaypride.is.

**11.30** Hin árlega aldamótahátíð verður haldin á Eyrarbakka. Nánari dagskrá má finna á heimasíðunni gonholl.is.

**14.30** Viðey fagnar Hinsegin dögum með frábærri fjölskyldudagskrá í samvinnu við Félag hinsegin foreldra. Dagskrá má finna á vefsíðunni gaypride.is.

## → Opið Hús

**13.00** Bærinn Krókur á Garðaholti í Garðabæ er opin á sunnudögum í sumar. Krókur er lítill bárujárnklæddur burstabær sem var endurbýggður úr torfbæ árið 1923. Hann er staðsettur ská á móti samkomuhúsinu á Garðaholti og stutt frá Garðakirkju. Aðgangur er ókeypis.

## → Uppákomur

**14.00** Stórmót Árbæjarsafns og Taffélags Reykjavíkur fer fram á safninu. Tefldar verða sjö umferðir með umhugsunartímanum sjö mínútum. Þátttökugjald er kr. 1.100 fyrir 18 ára og eldri en ókeypis fyrir yngri. Þátttökugjald er jafnframt aðgangseyrir á safnið.

## → Dansleikir

**20.00** Fyrsti dansleikur FEB eftir sumarleyfi verður haldinn að Stangarhyl 4. Hljómsveitin Klassik leikur fyrir dansi. Aðgangseyrir fyrir félag FEB í Reykjavík er kr. 1.500 en kr. 1.800 fyrir aðra gesti.

## → Tónlist

**14.00** Elísabet Waage hörpuleikari og Gunnar Kvaran sellóleikari hefja tónlistarhátíðina í Strandarkirkju í Selvogi með tónleikum.

**16.00** Andrea Jónsdóttir leikur lög af plötum á Ob-La-Di-Ob-La-Da Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

**16.00** Trio Lyrico kemur fram á Gljúfasteini. Tríoíð er skipað Ástu Maríu Kjartansdóttur sellóleikara, Ingileifu Bryndísi Þórsdóttur píanóleikara og Lilju Guðmundsdóttur sópransöngkonu. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

**17.00** Þýski organistinn Andreas Warler frá Steinfeld basílikunni í Eifel leikur á síðustu orgeltónleikum Alþjóðlegs orgelsumars í Hallgrímskirkju.

## → Leiðsögn

**14.00** Boðið verður upp á fjölskylduleiðsögn og leik á Ásmundarsafni. Gestir verða leiddir á vit ævintýrana af safnarkennaranum Halldóru Ingimarsdóttur.

**15.00** Heiðar Kári Rannversson listfræðingur leiðir gesti um sýningu Eiríks Smith, Síðustu abstraktsjónina, sem nú stendur yfir í Hafnarborg.

Upplýsingar um viðburði sendist á [hvar@frettabladid.is](mailto:hvar@frettabladid.is)



# Nýtt hótél Ný störf



**Ion, Luxury Adventure Hotel** er nýtt fjögurra stjarna heilsárshótél á Nesjavöllum, sem tekur til starfa í desember 2012.

**Ion Hotel** er 46 herbergja lúxushótél með spa og glæsilegum norðurljósabær með útsýni yfir Þingvallavatn.

Nafn hótelsins, umgjörð og upplifun gefa til kynna sterk tengsl við orkuna í náttúrunni, tærleika og þægindi.

Eldhús hótelsins mun endurspeglar þessa upplifun, en þar verður lögð áhersla á ferskt hráefni og einfaldleika í anda hins nýja norræna eldhúss.

Við leitum að jákvæðu fólki, með ríka þjónustulund sem hefur metnað til að taka þátt í uppbyggingu og mótun glæsilegs hótels og lifandi vinnustaðar, í eftirtalin störf:



Aðstoðarhótelstjóri  
Yfirmatreiðslumaður  
Matreiðslumenn  
Yfirþjónn  
Þjónar  
Gestamóttaka  
Herbergisþernur  
Ræstingar  
Næturverðir

Nánari upplýsingar veitir Sigurlaug Sverrisdóttir í síma 860 5444 virka daga milli kl. 9 og 17.

Umsóknir skulu sendar á netfangið [job@ioniceiland.is](mailto:job@ioniceiland.is)

Umsóknarfrestur er til 1. september 2012.

LUXURY ADVENTURE HOTEL

[iceland] where everything meets nothing

## KARLAKÓR REYKJAVÍKUR auglýsir eftir söngmönnum



Áhugasamir söngvarar eru velkomnir í prufusöng næstu daga.

Nánari upplýsingar veita *Dagur Jónasson* formaður [dagurjonasson@hotmail.com](mailto:dagurjonasson@hotmail.com)

*Friðrik S. Kristinsson* söngstjóri [fsk@kkor.is](mailto:fsk@kkor.is)



KARLAKÓR REYKJAVÍKUR  
[www.kkor.is](http://www.kkor.is)



**59** ÁR fyllir bardagakappinn Hulk Hogan í dag. Það er því stórafmæli á næsta ári hjá Hogan sem fyrir löngu lagði bardagaskýluna á hilluna.

## Skattfrádráttur rannsóknar- og þróunarkostnaðar Umsóknarfrestur til 1. september

Í samræmi við lög nr. 152/2009 með áorðnum breytingum er fyrirtækjum sem stunda rannsóknar- og þróunarstarf gefinn kostur á að sækja um skattfrádrátt af tekjuskatti í tengslum við slík verkefni. Fyrirtæki sem ekki greiða tekjuskatt fá samsvarandi endurgreiðslu.

Rannís leggur mat á hvort umsóknir uppfylli skilyrði laganna og tilkynnir viðkomandi fyrirtækjum um niðurstöðuna auk tilkynningar til Ríkisskattstjóra. Sótt er um á slóðinni <http://rannis.is/sjodir/skattivilnun/> „Rafræn skráning umsóknar“.

Á heimasíðu Rannís er handbók með leiðbeiningum og upplýsingum um umsóknarferlið, en þar má einnig finna fyrrgreind lög auk reglugerðar.

**Frekari upplýsingar veita starfsmenn Rannís í síma 515 5800.**

Hlutverk Rannís er að veita faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd stefnu Vísinda- og tækniráðs. Rannís er miðstöð stuðningskerfis vísinda- og tæknisamfélagsins og hefur umsjón með opinberum samkeppnisjöldum s.s. Rannsóknasjóði og Tækniþróunarsjóði. Rannís sér um greiningu á rannsóknum og nýsköpun og gerir áhrif þeirra á þjóðarhag sýnileg. Rannís er miðstöð upplýsinga og miðunar alþjóðasamstarfs vísinda- og tæknisamfélagsins.



## Jógakennaranám



Jóga stúdíó kynnir 200 stunda jógakennaranám byggt á umgjörð Yoga Alliance.

Kennd verður grunntækni (jógastöður, öndun, slökun og hugleiðsla), kennslufræði, líffæra- og lífeðlisfræði, heimspeki, siðareglur og lífstíll.

Námið hefst 14. september 2012 og líkur 7. september 2013.

**Kennarar:**

Guðjón Bergmann, Ágústa Kolbrún Jónsdóttir, Drífa Atladóttir og Eiríkur Arnarson, sjúkraþjálfari

**Kennt verður í 5 lotum (helgar),**

**að hluta til í Reykjavík og utan Reykjavíkur:**

Lota 1. 14. – 16. sept.

Lota 2. 12. – 14. okt

Lota 3. 7. – 11. nóv

Lota 4. 18. – 20. jan

Lota 5. 28. – 31. mars (páskar)

Skráning og frekari upplýsingar á heimasíðu Jóga stúdíó [www.jogastudio.is](http://www.jogastudio.is) eða í síma 772-1025, Ágústa / 695-8464, Drífa



**JÓGA**  
Stúdíó



**GLÖÐ** Jónína De La Rosa, sem aðstoðaði Baldur við uppsetningu sýningarinnar, hér ásamt feðgunum Kristjáni og Baldri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## FJÖLMENNT HJÁ BALDRI

Ljósmyndarinn Baldur Kristjánsson opnaði sína fyrstu ljósmyndasýningu á fimmtudagskvöldið en hann sýnir 40 ljósmyndir frá Asíureisu sinni undir berum himni á Skólavörðustíg. Fjölmennt var á opnuninni sem fór fram á Sólon þar sem gestir röltu svo út á Skólavörðustíg með höfund myndanna í farabroddi. Baldur tileinkaði föður sínum sýninguna sem stendur til 19. ágúst.



**BROSILDAR** Saga Garðarsdóttir og Bára Kristgeirsdóttir brostu til ljósmyndara.



**TVEIR EINS** Tvíburarnir og knattspyrnukapparnir Arnar og Bjarki Gunnlaugs sýnir létu sig ekki vanta.



**RÖNDÓTTIR** Félagarnir Hannes Þór Halldórsson, markvörður og leikstjóri, og Breki Logason, fréttamaður á Stöð 2, létu fara vel um sig.



**GÓÐIR GESTIR** Íþróttafréttamaðurinn góðkunnur Haukur Harðarson stillti sér upp ásamt þeim Kára og Bryndís.



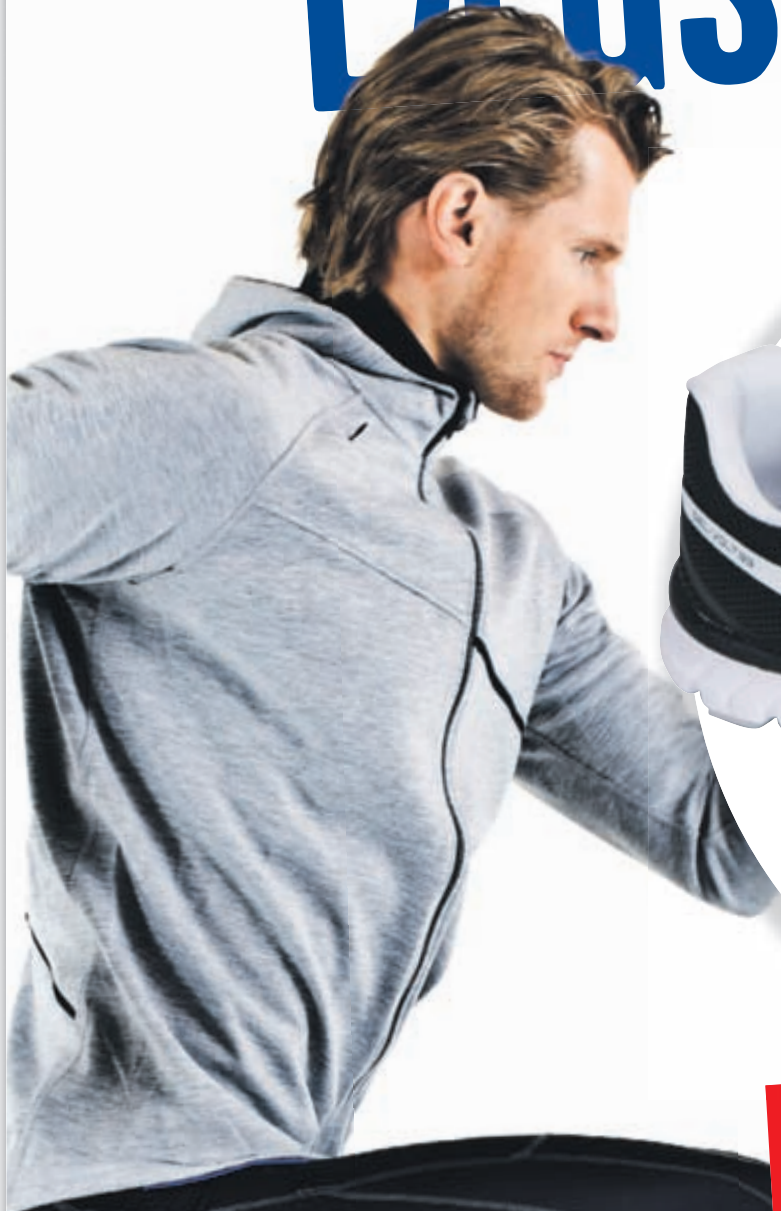
**PLÖTUSNÚÐURINN** Danni Deluxe þeytti skífum í opnuninni. Hér ásamt Sindra víni sínum.

Meira á [www.intersport.is](http://www.intersport.is)

• **ALLTAF**

# LÆGSTA VERÐIÐ

MEÐ VERÐVERND INTERSPORT\*



19.990

asics

### ASICS GEL - VOLT 33

Léttur og góður hlaupaskór, hlutlaus styrking.  
Litir: Dömu: Svartur/fjólublár. Herra: Svartur/hvítur.  
Dömu og herrastærðir.

### PRO RACING

Hágæða slitsterkir  
alhliða íþróttasokkar  
frá Compressionsport  
sem byggja á 3D Dot  
tækni. Finndu muninn.  
Dömu og herrastærðir.  
kr. 2.990



**TILBOÐ**  
Á VÖLDUM HLAUPAFATNAÐI  
OG ELDRI GERÐUM  
AF HLAUPASKÓM  
UM HELGINA!



25.990

### ASICS CUMULUS 14

Hlaupaskór. Hlutlaus styrking, góð geldempun undir  
hæl og tábergi. Litir: Svartur. Dömu og herrastærðir.



29.990

### ASICS NIMBUS 14

Hlaupaskór. Hlutlaus innanfótarstyrking, góð gel-  
dempun undir hæl og tábergi. Litir: Blár/gulur/hvítur.  
Herrastærðir.



29.990

### ASICS KAYANO 18

Hlaupaskór. Innanfótarstyrking, góð geldempun undir  
hæl og tábergi. Litir: Dömu: Grár/fjólublár/hvítur. Herra:  
svartur/gulur. Dömu og herrastærðir.



29.990

### ASICS KAYANO 18

Hlaupaskór. Innanfótarstyrking, góð geldempun undir  
hæl og tábergi. Litir: Svartur. Dömu og herrastærðir.

ATH - takmarkað úrval fæst í Intersport Akureyri og á Selfossi en  
allar gerðir fást í **INTERSPORT LINDUM OG BÍLDSHÖFÐA**

# INTERSPORT

LINDUM / BÍLDSHÖFÐA / AKUREYRI / SELFOSSI / [www.intersport.is](http://www.intersport.is) / GILDISTÍMI: 11. – 13. ÁGÚST **ÞAD ER SPORTAD SPARA**

\*Ef þú hefur keypt vöru í Intersport og finnur sömu vöru á lægra verði í annarri verslun, þá endurgreiðum við þér mismuninn. Sýna þarf kassakvittun. Gildir í tvær vikur frá kaupdegi og gildir um allar vörur nema útsölu- eða tilboðsvörur.

**SAMBÍÓIN SAMbio.is**

**BRÁVE** Frá Framleiðendum Toy Story 3, Finding Nemo og Up.  
Sýnd með íslensku og ensku tali - sýnd í 2D og 3D

**SEEKING A FRIEND FOR THE END OF THE WORLD**  
FRANSKUR HÖNDUR ÁR 2012

**TOTAL RECALL** HVAÐ ER RAUNVERULEGT?

**STÆRSTA MYND ÁRSINS**  
**53.000 GESTIR**  
**THE DARK KNIGHT RISES**

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
BRÁVE ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	3D	12
BRÁVE ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	2D	12
BRÁVE ensku Tali	kl. 8	2D	12
SEEKING A FRIEND...	kl. 5:50 - 8 - 10:20	2D	12
DARK KNIGHT RISES	kl. 2 - 6 - 8 - 10 - 10:20	2D	12
DARK KNIGHT RISES VIP	kl. 2 - 6 - 10	2D	12
MAGIC MIKE	kl. 8 - 10:20	2D	12
MADAGASCAR 3 ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	2D	12
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40	2D	12
SAMBÍÓIN AKUREYRI		SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
SEEKING A FRIEND...	kl. 6 - 8 - 10:10	2D	12
BRÁVE ísl. Tali	kl. 2 - 4 - 6	3D	12
DARK KNIGHT RISES	kl. 8 - 11:20	2D	12
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 2 - 4	2D	12
SAMBÍÓIN SELFOSSI		SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
SEEKING A FRIEND...	kl. 4 - 8 - 10:10	2D	12
DARK KNIGHT RISES	kl. 4(sun) - 5:50 - 8	2D	12
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 4	2D	12
SEEKING A FRIEND...	kl. 8 - 10:10	2D	12
BRÁVE ísl. Tali	kl. 2 - 6	3D	12
TOTAL RECALL	kl. 8	2D	12
THE DARK KNIGHT RISES	kl. 10:30	2D	12
UNDRALAND IBBA ísl. Tali	kl. 2 - 4	2D	12
ÍSÖLD 4 ísl. Tali	kl. 4	3D	12
LOL	kl. 6	2D	12

**SPARBÍÓ**  
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM  
SAMBÍÓ KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSNUGULT

**SMÁRABÍÓ** GLEAUGU SELÐ SÉR 5%  
www.laugarasbio.is - bara lúxus sími 553 2075

**HÁSKÓLABÍÓ** NÁNAR Á MIÐIS 5%  
www.laugarasbio.is - bara lúxus sími 553 2075

**SMÁRABÍÓ**

BRÁVE-HIN HUGRAKKA 2D KL. 1(TILBOÐ)	3.30 - 5.45	L
BRÁVE-HIN HUGRAKKA 3D KL. 1(TILBOÐ)	3.30 - 5.45	L
TOTAL RECALL	KL. 6 - 8 - 9 - 10.35	12
TOTAL RECALL LÚXUS	KL. 2.30 - 5.20 - 8 - 10.35	
ÍSÖLD 4 3D ÍSL.TAL KL. 1(TILBOÐ)	- 3.30 - 5.50	L
ÍSÖLD 4 2D ÍSL.TAL	KL. 1(TILBOÐ) - 3.30	L
TED	KL. 8 - 10.20	12
SPIDER-MAN 3D	KL. 8 - 10.50	10

**HÁSKÓLABÍÓ**

TO ROME WITH LOVE KL. 3 (TILB.)	- 5.30 - 8 - 10.30	L
TOTAL RECALL	KL. 6 - 9	12
KILLER JOE	KL. 8 - 10.20	16
ÍSÖLD 4 3D KL. 3 (TILB.) 2D KL. 3.40 (TILB.)	- 5.50	L
INTOUCHABLES KL. 3 (TILBOÐ)	- 5.30 - 8 - 10.30	L

**BORGARBIÓ** NÁNAR Á MIÐIS

TOTAL RECALL	KL. 8 - 10.15	12
TO ROME WITH LOVE	KL. 5.50 - 8	L
KILLER JOE	KL. 10.15	16
INTOUCHABLES	KL. 5.50	12
ÍSÖLD 4 3D KL. 4 (TILBOÐ) / 2D KL. 4 (TILBOÐ)		L

facebook /smarabio • facebook /haskolabio

**midis.is** Miðasala og nánari upplýsingar

**LAUGARÁS BÍÓ** www.laugarasbio.is - bara lúxus sími 553 2075

Stórkostleg teiknimynd fyrir alla fjölskylduna!

**Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.**

LAUGARÁSBIÓ	Sýningartímar
TOTAL RECALL	8, 10, 20
BRÁVE-HIN HUGRAKKA 3D	2, 4, 6 - ISL. TAL
BRÁVE-HIN HUGRAKKA 2D	2 - ISL. TAL
KILLER JOE	8, 10, 20
INTOUCHABLES - ISL. TEXTI	3.50, 6, 8, 10, 20
ÍSÖLD 4: HEIMSALFUHOPI	2, 4, 6 - ISL. TAL



Bíó ★★★★★  
**Total Recall**  
Leikstjór: Len Wiseman

**Leikarar:** Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel, Bryan Cranston, Bokeem Woodbine, John Cho, Bill Nighy

**Engum til gagns**

Það er óds mans æði að reyna að fara í stígvél hollenska brjálaðingsins Pauls Verhoeven, en hann leikstýrði vöðvabúntinu Arnold Schwarzenegger í kvikmyndinni Total Recall árið 1990. Leikstjórinn Len Wiseman reynir það engu að síður og kallar það nýja uppfærslu á smásöggunni sem gamla myndin er byggð á. Gott og vel, við leyfum honum það.

21. öldin er senn á enda og verkamaðurinn Douglas Quaid (Colin Farrell) ákveður dag einn að leyfa fyrirtækinu Rekall að koma nýjum minningum fyrir í hausnum á sér. Þetta á að hjálpa honum að takast á við lítt merkilegar athafnir hins daglega lífs og láta honum finnst hann hafa gert eitthvað virkilega magnað. Gamaníð kárnar þó fljótt og í ljós kemur að Quaid á sér dularfulla fortíð sem hann man ekki einu sinni sjálfur eftir.

Stórbrotin sviðsmyndin er af Blade Runner-skólanum og tæknibrellurnar svíkja engan. Fyrsta klukkutímann stefnir myndin í rétta átt og þrátt fyrir stöðugan (og mögulega ósanngjarnan) samanburð við eldri myndina tekst leikstjóranum að halda athygli manns ágætlega. Um miðbik er hins vegar eins og hann setji á sjálfstýringu og úr verður óspennandi hasargrautur sem er freistandi að dotta yfir. Brellumontíð missir að endingu sjarmann, illmenníð er leiðinlega ofleikið og sögulokin fyrirsjáanleg.

Maður spyr sig reglulega hvers vegna bandarískir framleiðendur kjósa frekar að grafa hugmyndir upp úr gömlum sarpi og kvikmynda þær upp á nýtt í stað þess að reyna við eitthvað frumsamið og ferskt. Total Recall er þrælskemmtileg kvikmynd og hefur verið það síðustu 22 árin, en þessar endurbætur eru engum til gagns.

**Niðurstaða:** Hér er lítið meira í boði en sviðsmyndin og brellurnar.

**Ástfangin af Kennedy**

Söngkonan Taylor Swift er komin með nýjan kærasta upp á arminn og heitir sá heppni Conor Kennedy. Kennedy þessi er sonur Roberts Kennedy Jr. sem er bróðursonur Johns F. Kennedy.

„Fólk hefur varað Taylor við að Kennedy-karlmenirnir séu miklir daðrarar og að hún ætti að forðast að leggja lag sitt við þá. En Taylor skellir skollaeyrum við viðvörnum fólks og segir Conor vera með hjarta úr gulli,“ var haft eftir innanbúðarmanni.

Swift hefur þegar hitt fjölskyldu Kennedy, en hún mun vera mikill aðáandi fjölskyldunnar. Kennedy hitti svo foreldra Swift fyrir stuttu og snæddi fjóreykið hádegisverð saman í Nashville, heimabæ Swift.



ÁSTFANGIN Taylor Swift er ástfangin af Conor Kennedy, skyldmenni fyrrum Bandaríkjaforseta. NORDICPHOTOS/GETTY

Sími: 553 2075 - bara lúxus

**Ódýrt í bíó**

SÝND Í 2D OG 3D

**ÍSÖLD 4 HEIMSALFUHOPI** TILBOÐ KL. 2

**BRÁVE** TILBOÐ KL. 2

**LAUGARÁS BÍÓ** TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

**LAUGARDAGUR - SUNNUGAGUR**

**SMÁRABÍÓ** **midis.is**

BRÁVE-HIN HUGRAKKA 3D	KL. 1 (TILBOÐ)	L
BRÁVE-HIN HUGRAKKA 2D	KL. 1 (TILBOÐ)	L
ÍSÖLD 4 3D ÍSL.TAL	KL. 1 (TILBOÐ)	L
ÍSÖLD 4 2D ÍSL.TAL	KL. 1 (TILBOÐ)	L

**HÁSKÓLABÍÓ** **midis.is**

ÍSÖLD 4 3D ÍSL.TAL	KL. 3 (TILBOÐ)	L
ÍSÖLD 4 2D ÍSL.TAL	KL. 3.40 (TILBOÐ)	L
TO ROME WITH LOVE	KL. 3 (TILBOÐ)	10
INTOUCHABLES	KL. 3 (TILBOÐ)	L

**TILBOÐSBÍÓ**

**ÍSÖLD 4 HEIMSALFUHOPI** MED ÍSLENSKU TALI

**BRÁVE** MED ÍSLENSKU TALI BREYTTU ÖRLÖGUM ÞÍNUM!

Frá Framleiðendum Toy Story 3, Finding Nemo og Up.

**tryggðu þér miða á sambio.is**

**SPARBÍÓ**

MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM  
SAMBÍÓ KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSNUGULT

**SAMBÍÓIN** SAMbio.is

**BÍÓ ★ PARADÍS**

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS  
Miðasala: 412 7711 ■ www.bioparadis.is / midis.is ■ Hluti af Europa Cinemas

**LAUGARDAGUR OG SUNNUGAGUR: TÍU TÍMAR TIL PARADÍSSAR**  
(TEDDY BEAR) 18:00, 20:00, 22:00 ■ HRAFNHILDUR 18:00, 20:00  
■ STARS ABOVE 18:00 ■ RED LIGHTS 22:10 ■ BERNIE 20:00 ■ COOL CUTS: 101 REYKJAVÍK 18:00 ■ COOL CUTS: WHEN THE RAVEN FLIES 20:00 ■ COOL CUTS: HEIMA SIGUR RÓS 22:00 ■ BLACK'S GAME (ENGLISH SUBS) 22:00

**15. ÁGÚST: ELLES (PEIR) með Juliette Binoche!**

**SKÓLANEMAR:** 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!  
SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

**HVERSU LANGT MYNDIR ÞÚ FARA TIL AÐ FINNA ÁSTÍNA?** TEDDY BEAR

**KVIKMYND EFTIR RAGNHILDI STEINUNNI JÓNSDÓTTUR** HRAFNHILDUR HEIMILDAMYND UM KYNLEIÐRÉTTINGU

# FASHION ACADEMY

## REYKJAVÍK

### NÆSTU NÁMSKEIÐ HEFJAST 20. ÁGÚST

Fashion Academy Reykjavík er miðstöð náms í greinum tengdum tísku, heilsu og fegurð.  
Skólinn er í glæsilegum húsakynnum og býður upp á frábæra aðstöðu.

Margar skemmtilegar námsleiðir eru í boði hjá Fashion Academy Reykjavík og er rík  
áhersla lögð á samvinnu milli deilda.



#### NÁM Í FÖRÐUN

í samvinnu við MAKE UP STORE®  
NÁMSKEIÐ HEFST 20. ÁGÚST



#### NÁM Í TÍSKU OG AUGLÝSINGALJÓSMYNDUN

NÁMSKEIÐ HEFST 20. ÁGÚST



#### STÍLISTANÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 20. ÁGÚST



#### FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 28. ÁGÚST



#### NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

NÝJIR NEMAR TEKNIR INN Í  
ÁGÚST, NÓVEMBER OG MARS



#### NÁM Í NAGLAFRÆÐI

í samvinnu við MAGNETIC NAILS  
HÆGT AÐ HEFJA NÁM Í HVERRI VIKU



**PÓRIR HERGEIRSSON** getur í dag endurskrifað sigursæla þjálfarasögu norska kvennalandsliðsins í handbolta með því að verða fyrsti þjálfarinn sem vinnur öll þrjú stærstu mótin í einni runu. Þórir gerði norsku stelpurnar að Evrópumeisturum 2010 og Heimsmeisturum 2011 og vinni þær Svartfjallaland klukkan 19.30 í kvöld þá bætir hann Ólympíumeistaratilinum við. Þórir hefur þegar unnið sex gull, þrjú silfur og eitt brons sem aðal- eða aðstoðarþjálfari norska liðsins.



**NEYMAR** Hvað gerir einn sá allra efnilegasti í úrslitaleiknum í dag? NORDICPHOTOS/AFP

## Úrslitaleikir á ÓL í London: Ná Brassarnir loksins gullinu?

**ÓL 2012** Úrslitaleikir helstu boltagreinanna á ÓL í London fara fram í dag og á morgun.

Í dag klukkan 14.00 spila Brasilíumenn og Mexíkóbúar til úrslita í knattspyrnu karla og í kvöld verður spilað til úrslita hjá konunum í handbolta (Noregur-Svartfjallaland) og körfubolta (Bandaríkin-Frakkland). Á morgun fara síðan fram úrslitaleikirnir í handbolta karla og körfubolta karla og hefjast þeir báðir klukkan 14.00.

Brasilíumenn eru sigurstranglegasta þjóðin í sögu HM í fótbolta með fimm heimsmeistaralitla en þeir eiga enn eftir að vinna Ólympíugull. Brassar hafa beðið lengi eftir gullinu (2 silfur og 2 brons) en brasilíska liðið er líklegt til að ná loksins gullinu í dag enda búið að vinna alla fimm leiki sína á leiknum.

- óó

# Vil helst ekta breskt suddaveður

Kári Steinn Karlsson etur kappi við bestu maraþonhlaupara heims í hinu fornfræga maraþonhlaupi á Ólympíuleikunum í London. Hlaupið markar endalok leikanna sem verður formlega slitið annað kvöld.

**ÓL 2012** Á morgun er lokakeppnisdagur Ólympíuleikanna í London og eins og venja er verður þá keppt í maraþonhlaupi karla, þeirri sögufrægu keppnisgrein. Kári Steinn Karlsson verður á meðal hlauparanna sem munu þeysast um stræti Lundúna í fyrramálið.

Hlaupið er nákvæmlega 42 kílómetrar og 195 metrar sem samsvarar þeirri vegalengd sem gríski hermaðurinn Filippídes mun hafa hlaupið fyrir rétt um 2500 árum síðan. Þá hljóp hann frá borginni Maraþon til Aþenu til að flytja þær fréttir að Grikkir hefðu haft betur í orrustu þeirra við Persa.

### Líkaminn tók vel við hvíldinni

„Þetta er grein sem allir þekkja og á góða tengingu við sögu Ólympíuleikanna. Óneitanlega er gaman að fá að vera hluti af því,“ sagði Kári Steinn í samtali við Fréttablaðið.

„Þess fyrir utan er sá hópur hlaupara sem hefur glímt við maraþon sístækkandi og mjög margir sem finna samsvörun með manni. Hlaupaþróttin hefur stækkað mjög á undanförunum árum en fyrir örfáum árum vissu fáir hvað þætti góður tími í maraþonhlaupi og 10 km hlaupi.“

Kári Steinn hefur þurft að bíða

lengi eftir sinni grein á Ólympíuleikunum en hann hefur þó eytt drjúgum tíma í æfingabúðum í Bournemouth, fjarri erli Ólympíuþorpsins.

„Það er langt síðan ég kom hingað út en ég var búinn að stilla mig inn á þetta og því hefur biðin ekki verið erfið. Það var gott að fara til Bournemouth því þar gat ég einbeitt mér algjörlega að undirbúningnum.“

Hann segist ánægður með hvernig æfingar hafi gengið. „Ég hef ekki verið að reyna mikið á mig síðustu vikurnar enda verið að trappa mig niður eftir þungar æfingar fram að því. Það er alltaf spurning hvernig líkaminn bregst við slíkum breytingum en hann hefur verið að taka hvíldinni mjög vel. Ég er því orðinn mjög spenntur fyrir hlaupinu,“ segir hann.

### Ætla bara að kyla á það

Þótt ótrúlega megi virðast hefur Kári Steinn aðeins tvívegis áður hlaupið heilt maraþon. Fyrst í Berlín í fyrra en þá náði hann Ólympíulágmarkinu og bætti Íslandsmetið. Hann tók svo „æfingamaraþon“, eins og hann kallaði það, á Ítalíu í marsbyrjun.

„Ég efast um að það séu margir hér sem eru að hlaupa maraþon í aðeins þriðja skiptið. Þetta er mikil reynslugrein og hún er grimm að því leyti að maður þarf að hitta á góðan dag þegar að hlaupinu kemur – þá þarf allt að smella. Til þess þarf maður reynslu og er ég með þeim reynsluminni í hópnum. Ég læt það þó ekki hafa áhrif á mig og ætla bara að kyla á það.“

Íslandsmet Kára Steins er 2:17,12 klst. og bætting á morgun væri afar góður árangur hjá honum. Það spilar þó margt inn í, eins og veðurfar.

„Ég ætla samt ekki að stressa mig á veðrinu, enda stjórna ég því ekki. Það getur verið varasamt að hlaupa í meira en 30 gráðu hita en eftir því sem ég best veit er ólíklegt að það verði svo heitt. Ef það verður mjög hlýtt þarf ég að passa mig á því að drekka vel, sérstaklega á meðan á hlaupinu stendur,“ segir hann.

„En best væri auðvitað að fá ekta breskt veður – 15 gráðu hita, smá rigingu og golu,“ bætir hann við brosandí.

Hlaupið hefst klukkan 11 að staðartíma sem er heldur seint að mati Kára Steins. „Það hefði verið eðlilegri tími að byrja klukkan 9. Þetta þýðir að við erum að koma í mark um eittleytið sem er í kringum heitasta tíma dagsins. Ef það verður steikjandi hiti verður mjög erfitt að taka síðustu kílómetrana.“

### Dýragarður mannkynsins

Kári Steinn hefur nú verið í Ólympíuþorpinu í nokkra daga eftir að hafa komið til baka frá Bournemouth. Hann segir þó maraþonhlaupara frá Íslandi ekki vekja sérstaka athygli.

„Nei, ég fæ engin sérstök viðbrögð. Þetta er hálfgerður dýragarður mannkynsins þarna inni og miklar öfgar í allar áttir. Allir íþróttamennirnir hafa lagt gríðarlega mikið á sig og eru allir öfgafullir á sínu sviði. Þeim finnst ekkert svakalega merkilegt að hlaupa maraþon.“



**TILBÚINN** Kári Steinn Karlsson mun hlaupa um götur Lundúna á morgun þegar maraþon karla fer fram á lokadegi Ólympíuleikanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Hlakka til að vaða í steikina

Kári Steinn Karlsson viðurkennir að hann sé orðinn þreyttur á að borða kolvetnaríkt fæði í hvert mál, eins og hann þarf að gera nú í aðdraganda maraþonhlaupsins á morgun.

„Kvöldið fyrir keppni fæ ég mér líklega pasta í kvöldmat. Svo rétt áður en ég fer að sofa fæ ég mér hafrakex og kolvetnadrykk,“ segir hann. „Ég vakna svo um fjórum tímum fyrir hlaupið og fæ mér þá brauð, banana og kolvetnadrykk.“

Hann segir að þetta taki sinn toll. „Maður verður hálf þungur í hausnum á þessu. En það er nauðsynlegt að hlaða líkamann og fylla á glýkógenbirgðir vöðvanna,“ segir Kári Steinn sem mun taka sér hvíld frá kolvetnum eftir morgundaginn.

„Það væri örugglega ekki leiðinlegt að vaða í góðan hamborgara eða væna steik eftir hlaupið,“ bætir hann við.

## Ódýr Heilsársdekk Á Tilboði

### Dekkverk Lyngási 20 Garðabæ

Við erum alltaf með ódýrasta verðið sem við getum boðið upp á :D

Opið alla daga 10-19 Laugardaga og Sunnudaga líka Þó að við sofum stundum yfir okkur um helgar ;)

Stærð	Verð 4stk undirsett	Verð 4stk án vinnu	Verð áður
175/65R14	44.000 kr.	39.000 kr.	59.000 kr.
165/70R14	44.000 kr.	41.000 kr.	62.000 kr.
175/70R14	47.000 kr.	42.000 kr.	63.000 kr.
185/60R14	47.000 kr.	42.000 kr.	63.000 kr.
185/65R14	47.000 kr.	42.000 kr.	63.000 kr.
185/70R14	49.000 kr.	44.000 kr.	66.000 kr.
Stærð	Verð 4stk undirsett	Verð 4stk án vinnu	Verð áður
175/65R15	53.000 kr.	48.000 kr.	71.000 kr.
185/60R15	54.000 kr.	49.000 kr.	72.000 kr.
185/65R15	52.000 kr.	47.000 kr.	70.000 kr.
195/50R15	54.000 kr.	49.000 kr.	72.000 kr.
195/60R15	55.000 kr.	50.000 kr.	74.000 kr.
195/65R15	56.000 kr.	51.000 kr.	75.000 kr.
215/65R15	68.000 kr.	63.000 kr.	91.000 kr.
235/75R15	95.000 kr.	89.000 kr.	127.000 kr.
Stærð	Verð 4stk undirsett	Verð 4stk án vinnu	Verð áður
205/50R16	69.000 kr.	64.000 kr.	92.000 kr.
205/55R16	66.000 kr.	61.000 kr.	88.000 kr.
205/60R16	71.000 kr.	66.000 kr.	95.000 kr.
215/55R16	69.000 kr.	64.000 kr.	92.000 kr.
215/65R16	79.000 kr.	73.000 kr.	106.000 kr.
215/60R16	79.000 kr.	74.000 kr.	106.000 kr.
225/55R16	77.000 kr.	72.000 kr.	103.000 kr.
225/60R16	75.000 kr.	69.000 kr.	100.000 kr.
Stærð	Verð 4stk undirsett	Verð 4stk án vinnu	Verð áður
205/50R17	76.000 kr.	71.000 kr.	102.000 kr.
225/45R17	74.000 kr.	69.000 kr.	99.000 kr.
215/55R17	85.000 kr.	80.000 kr.	114.000 kr.

# DEKKVERK

578 7474 - 697 7474

OPIÐ ALLA DAGA 10-19

**Eiríkur Stefán Ásgeirsson og Valgarður Gíslason**



fjalla um ÓL 2012 eirikur@frettabladid.is - valli@frettabladid.is



# ENSKI BOLTINN ER AÐ BYRJA

FYLGSTU MEÐ SNILLINGUNUM FRÁ BYRJUN.  
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT: 512 5100 - WWW.STOD2.IS.



SAMFÉLAGSSKJÖLDURINN Á STÖÐ 2 SPORT OG SPORT 2  
**MAN. CITY - CHELSEA**  
**SUNNUDAG KL. 12.00**

Stórleikurinn sem markar upphafið á magnaðri leiktíð. Misstu ekki af einvígi Englandsmeistaranna og FA bikarmeistaranna í risaslag sem gefur tóninn fyrir veturinn fram undan.

## > Jon Hamm

„Ég kom inn í bransann á tímum Dawson's Creek þegar allt snerist um smáaxna stráka sem litu út fyrir að vera unglingar. Ég hef aldrei litið út eins og unglingur svo ég var alltaf að sækja um hlutverk sem feður þessara stráka, þrátt fyrir að vera bara 25 ára gamall.“

**Karlmannlegt útlit Jons Hamm hefur ekki verið honum til trafala á undanförmum árum og hann hefur fengið fjölda verðlauna fyrir kynþokka. Hann leikur hinn sveilkalda Don Draper í þáttaröðinni Mad Men sem hefur göngu sína aftur á Stöð 2 í kvöld klukkan 21.35.**



# dagskrá

sunnudagur

## SUNNUDAGSKVÖLD

### > Stöð 2 Sport og Sport 2 klukkan 12.15 Manchester City - Chelsea

Opinber upphafsleikur tímabilsins í enska boltanum er í dag þegar Englandsmestaramir mæta bikarmeisturunum í árlegum leik um Samfélagsskjöldinn. Það eru Manchester City og Chelsea sem eigast við en leikurinn fer fram á Villa Park í Birmingham að þessu sinni. Það verður spennandi að sjá hvernig liðin mæta til leiks eftir sumarfríð og hvernig nýir leikmenn passa inn í leikerfin.



## RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags 06.40 Veðurfregnir 07.00 Fréttir 07.03 Morgunandakt 08.00 Morgunfréttir 08.05 Ljóðabókin syngur 09.00 Fréttir 09.03 Alltaf að rifast 10.00 Fréttir 10.05 Veðurfregnir 10.15 Útvarpsleikhúsið: Hulin augu 11.00 Guðsþjónusta í Grafarvogskirkju 12.00 Hádegisútlit 12.20 Hádegisfréttir 12.45 Veðurfregnir 13.00 Skapalón 14.00 Kúrsinn 238 15.00 Húslestrar á Listahátíð 2012 16.00 Síðdegisfréttir 16.05 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva 17.25 Á hælum hvítu kaninunnar 18.00 Kvöldfréttir 18.17 Skomíngar 18.50 Veðurfregnir 18.53 Dánarfregnir 19.00 Óskalögin 19.40 Fólkið og fræði 20.10 Tónlistarklúbburinn 21.10 Alzheimer 22.00 Fréttir 22.05 Veðurfregnir 22.20 Tónleikur 23.15 Sagnaslóð 00.00 Fréttir 00.05 Næturútlit Rásar 1

## RÚV

08.00 Morgunstundin okkar  
10.00 ÓL2012: Frjálsar íþróttir  
12.30 ÓL2012: Blak  
14.00 ÓL2012: Handbolti  
16.00 ÓL2012: Körfubolti  
17.55 Krakkar á ferð og flugi (15:20) Helga Kristín Tryggvadóttir er frísk stelpa sem býr á Tálknafirði. Við fáum að fylgjast með Helgu Kristínu og krökkunum á Tálknafirði fara í þerjamó, veiða niðri við höfn, fara í fjöruferð og busla í sjónum.  
18.15 Táknafréttir  
18.25 Innlit til arkitekta (4:8) (Arkitektens hjern) Í þessari dönsku þáttaröð heimsækir arkitektinn Eva Harlou starfssystkini sín.  
19.00 Fréttir  
19.30 Veðurfreðttir  
19.35 Íslendingar á Ólympíuleikunum Þáttur um íslensku keppendurna á Ólympíuleikunum í London.  
20.00 ÓL2012 (Lokaathöfn)  
22.30 Glæstar vonir (3:3) (Great Expectations)  
23.25 Sunnudagsbió - Fransk líf (Une vie française) Þegar Paul Blick, miðaldra ljósmyndari, snýr heim eftir langa dvöl í útlöndum hefur dóttir hans verið lögð inn á geðspítala og sonur hans forðast hann. Paul tekur að rekja sögu sína fyrir dótturina í von um að það verði henni til góðs. Leikstjóri er Jean-Pierre Sinapi og meðal leikenda eru Pauline Etienne, Théo Fritel og Jacques Gamblin. Frönsk sjónvarpsmynd. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.  
00.55 Útvarpsfréttir í dag-skrárlók

## BIÓ

08.00 A Fish Called Wanda  
10.00 Avatar  
12.40 Skoppa og Skritla í bíó  
14.00 A Fish Called Wanda  
16.00 Avatar  
18.40 Skoppa og Skritla í bíó  
20.00 Bjarnfreðarson  
22.00 Inhale  
00.00 Even Money  
02.00 Android Apocalypse  
04.00 Inhale  
06.00 Black Swan

## STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2  
12.00 Nágrannar  
13.00 Nágrannar  
13.25 Evrópski draumurinn (6:6)  
13.50 2 Broke Girls (14:24)  
14.15 Up All Night (2:24)  
14.40 Drop Dead Diva (10:13)  
15.30 Wipeout USA (17:18)  
16.15 Masterchef USA (12:20)  
17.05 Grillskóli Jóa Fel (5:6)  
17.40 60 mínútur  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
19.15 Frasier (19:24)  
19.40 Last Man Standing (7:24)  
20.05 Dallas (9:10) Glænýr og dramatiskur þættir þar sem þeir Bobby, J.R., Sue Ellen, Lucy og Ray snúa aftur. Tuttugu ár eru liðin frá því við skildum við Ewing-fjölskylduna og synir bræðra, þeir John Ross og Christopher eru hér í forgrunni og sem fyrr er það baráttan um yfirráð í Ewing-olíufyrirtækinu sem allt hverfist um.  
20.50 Rizzoli & Isles (9:15) Önnur þáttaröðin um leynilögglukonuna Jane Rizzoli og lækninn Mauri Isles sem eru afar ólíkar en góðar vinkonur og leysa saman glæpi.  
21.35 Mad Men (1:13) Fimmta þáttaröðin þar sem fylgst er með daglegum störfum og einkalífi auglýsingamannsins Don Drapers og kollega hans í hinum litríka auglýsingaheimi á Madison Avenue í New York. Samkeppnin er hörð og óvæg-in, stíllinn settur ofar öllu og yfirborðsmennskan alger.  
22.25 Treme (6:10) Fylgst er með sögu fjölda fólks sem á það eitt sameiginlegt að búa í Treme-hverfinu í New Orleans eftir að fellibylurinn Katrína reið þar yfir.  
23.25 60 mínútur Glænýr þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu málefni liðandi stundar og taka einstök viðtöl.  
00.10 The Daily Show: Global Edition (25:41)  
00.35 Suits (9:12)  
01.20 Pillars of the Earth (1:8)  
02.20 Boardwalk Empire (7:12)  
03.10 Nikita (6:22)  
03.55 Georgia O'Keeffe  
05.20 Last Man Standing (7:24)  
05.45 Fréttir

## SPORT

besta sætið

11.30 Community Shield 2012 - Preview Show Hitað upp fyrir leikinn um Samfélagsskjöldinn þar sem meistaramir mæta bikarmeisturunum. Að þessu sinni eru það Manchester City og Chelsea sem mætast á Villa Park í Birmingham.  
12.00 Man. City - Chelsea BEINT frá leik um Samfélagsskjöldinn á Villa Park. Þetta er árlegur leikur þar sem meistara síðasta tímabils mæta bikarmeisturunum. Leikurinn er sýndur bæði á Stöð 2 Sport og Sport 2 og í HD.  
14.45 Schüco Open 2012 Útsending frá mótnu í Þýskalandi þar sem nokkrum af bestu kylfingum heims er boðið til leiks.  
17.10 Man. City - Chelsea  
19.00 Pepsi deild kk: Breiðablik - FH BEINT  
21.15 Bubba Watson á heimaslóðum Skemmtilegur golfþáttur þar sem sjónvarpsmaðurinn David Feherty heimsækir Bubba Watson.  
22.00 Pepsi-mörkin  
23.10 Pepsi-deild kk: Breiðablik - FH  
01.00 Pepsi-mörkin

## SPORT 2

enski boltinn

11.30 Community Shield 2012 - Preview Show Hitað upp fyrir leikinn um Samfélagsskjöldinn.  
12.00 Man. City - Chelsea BEINT frá leik um Samfélagsskjöldinn.  
14.45 Ronaldo Í þessum þætti verður fjallað um Ronaldo eða „Rögvald reginskyttu“ eins og hann hefur stundum verið kallaður hér á landi. Ronaldo sýndi fráþæra takta með Barcelona og Inter meðal annars og sýndi hvers hann var megnugur á HM 1998 og 2002.  
15.15 PL Classic Matches: Liverpool - Man. United, 1993  
15.45 Fulham - Newcastle  
17.30 PL Classic Matches: Newcastle - Leicester, 1996  
18.00 Man. City - Tottenham  
19.45 Premier League World 2012/13  
20.15 Man. City - Chelsea  
22.05 PL Classic Matches: Tottenham Hotspur - Portsmouth  
22.35 Liverpool - Newcastle

## EXTRA

16.40 Íslenski listinn  
17.05 Bold and the Beautiful  
17.45 Bold and the Beautiful  
18.25 Falcon Crest (2:29)  
19.15 Ísland í dag - helgarúrval  
19.40 M.I. High  
20.10 So You Think You Can Dance (9:15)  
21.35 Friends (7:25) (8:25) (9:25) (10:25)  
23.15 Falcon Crest (2:29)  
00.05 Íslenski listinn  
00.30 Sjáðu  
01.45 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

## INN

14.00 Heilsuþáttur Jóhönnu  
14.30 Golf fyrir alla 3 15.00 Frumkvöðlar 15.30 Eldum íslenskt 16.00 Hrafnabing 17.00 Græðlingur 17.30 Svartar tungur 18.00 Björn Bjarnason 18.30 Tölvur, tækni og vísindi 19.00 Fiskikóngurinn 19.30 Veiðivaktin 20.00 Hrafnabing 21.00 Auðlindakista 21.30 Perlu úr myndasafni 22.00 Hrafnabing 23.00 Motoring 23.30 Eldað með Holta

## SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America 07.50 PGA Championship 2012 (3:4) 12.20 Golfing World 13.10 Golfing World  
14.00 PGA Championship 2012 (3:4) 18.30 PGA Championship 2012 (4:4) 23.00 Inside the PGA Tour (32:45) 23.25 PGA Championship 2012 (4:4) 02.00 ESPN America

## N4

Endursýnt efni frá liðinni viku.

## SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist  
13.15 Rachael Ray (e)  
15.30 One Tree Hill (4:13) (e)  
16.20 Mr. Sunshine (3:13) (4:13) (e) Matthew Perry fer fyrir frábærum hópi leikara í þessum sprenglæglegu þáttum sem fengið hafa afbragðs góða dóma.  
17.00 The Bachelor (11:12) (e)  
18.30 Monroe (1:6) (e) Bresk þáttaröð sem fjallar um taugaskurðlækninn Gabriel Monroe. Aðalhlutverk er í höndum Johns Nesbitt. Í þessum fyrsta þætti af Monroe framkvæmir taugaskurðlæknirinn Monroe aðgerð á konu með heilaeæxi. Einkalífi gengur ekki á rósun hjá lækninum sem alltaf hefur nóg að gera.  
19.20 Unforgettable (16:22) (e)  
20.10 Top Gear (1:6) (e) Skemmtilegasti bílaþáttur í heimi þar sem félagarnir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May fara á kostum. Jeremy fagnar fimmtugsafmæli Jaguar E með því að prófa nýjstu týpuna. Richard prófar óhefðbundinn Hummer í Suður-Afríku og James fer í kapp við kappaksturskempuna Amy Williams.  
21.00 Law & Order (22:22) Bandarískur sakamálaþáttur um störf rannsóknarlögreglumanna og saksóknara í New York borg. Þegar mikilsvirt fyrrum eiginkona fyrrum öldungadeildarþingmanns er myrt og henni misþyrmt á heimili sínu verður mikil pressa á lögregluna að ljúka málinu hratt og örugglega.  
21.45 Crash & Burn (3:13) Spennandi þættir sem fjalla um rannsóknarmanninn Luke sem eltir uppi tryggingasvindlara. Jimmy er í því að sveigja reglurnar en hefur í þetta skiptið gengið of langt. Yfirmaður hans er nálægt því að komast að hans innstu leyndarmálum.  
22.30 Teen Wolf (10:12) (e)  
23.20 Psych (14:16) (e)  
00.05 Camelot (9:10) (e)  
00.55 Crash & Burn (3:13) (e)  
01.40 Pepsi MAX tónlist

## BBC entertainment

06.25 EastEnders 08.35 QI 09.40 Come Dine With Me: Supersize 11.15 Twenty Twelve 11.50 Rev 12.20 Top Gear 14.05 I'd Do Anything 15.35 Come Dine With Me: Supersize 17.10 Top Gear 18.00 Whitechapel 18.50 Stephen Fry's 100 Greatest Gadgets 20.30 Twenty Twelve 21.00 Rev 21.35 Top Gear 22.25 Whitechapel 23.15 Stephen Fry's 100 Greatest Gadgets 01.00 Twenty Twelve 01.35 Rev 02.05 QI 02.40 I'd Do Anything 04.35 My Family 05.35 Extreme Makeover: Home Edition

## DR 1

06.25 Lille Nørd 06.55 Store Nørd 07.20 Historien om cyklen 07.30 OL 2012 08.00 OL 2012 09.30 OL 2012 09.55 OL 2012 10.35 OL 2012 10.50 OL 2012 11.30 OL 2012 12.30 OL 2012 13.00 OL 2012 13.10 OL 2012 13.30 OL 2012 13.55 OL 2012 14.35 OL 2012 14.50 OL 2012 15.25 OL 2012 16.00 OL 2012 16.30 TV Avisen med veit 17.00 OL 2012 18.00 Rejseholdet 19.00 TV Avisen 19.15 OL 2012 20.00 OL 2012 22.30 En sag for Frost 00.00 Ægte mennesker

## NRK 1

07.00 OL-morgen fra London 08.30 OL i London 09.55 OL i London 11.30 OL-studio 12.00 OL i London 13.40 OL-studio 14.00 OL i London 15.30 OL i London 17.00 Dagsrevyen 17.30 OL-studio med Anne Rimmen 17.50 Der ingen skulle tru at nokon kunne bu 18.20 Miss Marple 19.55 OL i London. Avslutningsseremoni 22.30 Legendariske kvinner 23.20 Antatt skyldig 01.20 Miss Marple 02.55 All makt hos folket? 05.30 Mat med Anne 06.00 Kjærlighetshagen

## svt1

08.00 OS i London 11.00 OS i London 13.00 OS i London 16.00 Rapport 16.15 OS i London 17.30 Rapport 17.50 Sportnytt 18.00 Engelska Antikrundan 19.00 Garvsyra 20.00 OS i London 22.35 U2. From the sky down 00.05 Rapport 00.10 Sidenvägen på 30 dagar 00.55 Fångelset 01.25 Rapport 01.30 Uppdrag Granskning 02.30 Rapport 03.00 Mat och grönt på Friland 03.30 Flodkråfter i Värmland 04.00 Rapport 04.05 Sportspegeln 04.25 Gomorron Sverige

## OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



# INTEL PENTIUM

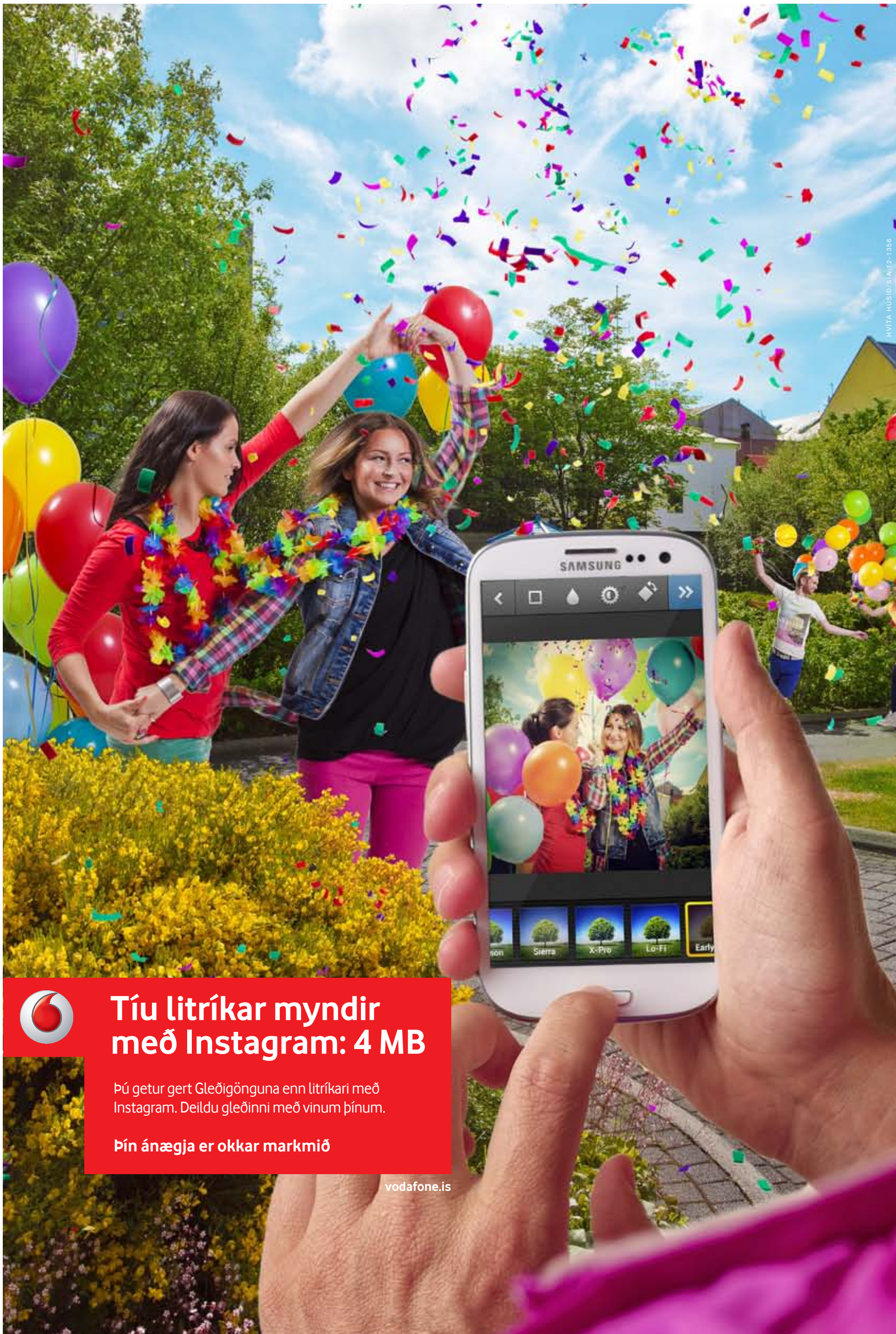
## TOSHIBA Toshiba C850-131

Ein af okkar vinsælustu fyrir skólann og heimilið. Hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium B950, 4GB minni og 500GB hörðum disk. Windows 7 Home Premium.

89.990

tl.is

TÖLVU LISTINN



## Tíu litríkar myndir með Instagram: 4 MB

Þú getur gert Gleðigönguna enn litríkari með Instagram. Deildu gleðinni með vinum þínum.

**Þín ánægja er okkar markmið**

[vodafone.is](http://vodafone.is)

## &gt; Stöð 2 kl. 21.50

3:10 to Yuma

Óskarsverðlaunaleikararnir Russell Crowe og Christian Bale leika aðalhlutverkinn í myndinni 3:10 to Yuma sem Stöð 2 sýnir í kvöld. Þetta er endurgerð af frægum vestra frá 1957 með tilheyrandi byssubardögum og dramatik. Myndin hlaut góða dóma og þykir bestri vestri sem gerður hefur verið um árabíl.



# dagskrá



## VIÐ TÆKIÐ HALLFRÍÐUR PÓRA TRYGGVADÓTTIR FAGNAR

# Slammar og syngur með HAM

Ég fagna í hvert sinn sem ég heyrir íslenskan texta sunginn á öldum ljósvakans. Kannski ekki eins ákaf og ég hef fagnað mörkum íslenska landsliðsins í handbolta á Ólympíuleikunum að undanförunu en það sem er mér gleðiefni er hve títt ég hef fagnað íslenski textasmíð í sumar. Ég og margar vinkonur mínar höfum tekið eftir því, sérstaklega í sumar, hvernig útvarpið er farið að spila íslenska tónlist með íslenskum texta í ríkara mæli. Kannski er þetta ímyndun ein en ég held að tíu eyru ljúgi ekki og það hlýtur að þýða að fleiri hérlendir tónlistarmenn séu farnir að semja texta á íslensku, bravó. Ég segi bravó því ég hef sérstakt

dálæti á íslenskum ljóðum líkt og rafsveitin Samaris notar svo flott í lögum sínum sem og sterkum íslenskum orðum á borð við glundroða og svíksemi sem Óttarr Proppé og Sigurjón Kjartansson beita af snilli í rokkham sínum í HAM. Þá er líka bara nokkuð skemmtilegt að heyrja íslenskt rapp frá Úlfi Úlfi inn á milli og láta mjúka söngrodd Ágúst Tarfs ylja sér um hjartaræturnar með Leyndarmáli, vá. Í dag hef ég kveikt tvisvar á útvarpinu. Fyrst vakti Jónas Sigurðsson mig til lífs með mjúku þyrnigerði og síðar voru það rokkhetjurnar í HAM sem létu mig slamma og syngja – svo mikill var fögnuðurinn.



## RÚV

08.00 Morgunstudin okkar

10.30 ÓL2012: Blak

12.00 ÓL2012: Hjólréiðar (Fjallahjólreiðar)

13.30 ÓL2012: Dýfingar

14.00 ÓL2012: Fótbolti

16.00 ÓL2012: Handbolti

17.50 Táknáfréttir

18.00 Fréttir og veður

18.20 ÓL2012: Frjálsar íþróttir

20.05 Lottó

20.15 Ævintýri Merlins (1:13) (The Adventures of Merlin III) Breskur myndaflokkur um æskuævintýri galdrakarlsins fræga.

21.05 Stjórnaðu mér (Reign over Me) Maður sem missti fjölskyldu sína í árásinni á New York 11. september 2001 rekst á gamlan skólafélaga sem hjálpar honum að komast yfir sorgina. Meðal leikenda eru Adam Sandler, Don Cheadle, Jada Pinkett Smith, Liv Uller og Donald Sutherland.

23.10 Vitni á varðbergi (Smokin' Aces) Skemmtikraftur í Las Vegas ákveður að bera vitni gegn mafiunni og ýmsir vilja koma honum fyrir kattarnef. Meðal leikenda eru Jeremy Piven, Ryan Reynolds, Ben Affleck, Andy Garcia og Ray Liotta. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

00.55 Brokeback-fjall (Brokeback Mountain) Þetta er saga um forboðnar ástir tveggja kúreka. Leikstjóri er Ang Lee og aðalhlutverk leika Heath Ledger, Jake Gyllenhaal og Michelle Williams. Myndin hlaut þrenn Óskarsverðlaun. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

03.05 Útvarpsfréttir í dagskrálok

## BÍÓ

08.00 Temple Grandin

10.00 Little Nicky

12.00 Artúr og Mínimóarnir

14.00 Temple Grandin

16.00 Little Nicky

18.00 Artúr og Mínimóarnir

20.00 Vegas Vacation

22.00 Jennifer's Body

00.00 This is England

02.00 Pucked

04.00 Jennifer's Body

06.00 Bjarnfreðarson

## STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

11.15 Glee (17:22)

12.00 Bold and the Beautiful

13.00 Bold and the Beautiful

13.25 Tony Bennett: Duets II Heimildamynd þar sem fylgst er með stórsöngvaranum við upptökur á nýjstu plötu hans.

14.55 How I Met Your Mother (18:24)

15.20 ET Weekend

16.05 Íslenski listinn

16.35 Sjáðu

17.05 Pepsi mörkin

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.49 Íþróttir

18.56 Lottó

19.04 Ísland í dag - helgárval

19.29 Veður

19.35 Wipeout USA (17:18) Stórskemmtilegur skemmtipáttur og nú í bandarísku útgáfunni þar sem buslúgangurinn er gjörsamlega botnlaus og glíman við rauðu boltana aldrei fyndnari.

20.20 Cyrus Áhrifamikil gamanmynd með John C. Reilly, Jonah Hill og Marisa Tomei í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um hinn einmanna John sem hittir loksins draumadísina sína. Eini gallinn er að hún á uppkominn son sem er ekki ánægður með væntanlega viðbót við fjölskylduna.

21.50 3.10 to Yuma Vestri með Russell Crowe og Christian Bale í aðalhlutverkum.

23.50 Being John Malkovich Craig Schwartz fær vinnu á undarlegum stað og upp-götvar göng bak við skjalaskáp sem hver sem fer inn í lendir umsvifalaust í vitund kvikmyndaleikarans Johns Malkovich og dvelur þar í 15 mínútur. Craig upphugsar aðferð til að græða á huga leikarans en málin eru þó flóknari en svo.

01.40 Quantum of Solace Frábær spennu mynd um James Bond, útsendara hennar hátignar, sem leikinn er af Daniel Craig. Bond berst við auðkýfinginn Dominic Greene sem er meðlimur Quantum-samsteypunnar. Þeirra markmið er að ná yfirráðum yfir öllum vatnsbirgðum í Bólívu en þeir sigla undir fölsku flaggi og látast vera náttúruverndarsamtök. Bond leit einnig hefnda fyrir dauða unnustu sinnar, Vesper Lynd, og fær hann hjálp frá þokkadísinni Camille sem einnig hyggur á hefndir.

03.25 Speed

05.20 ET Weekend

06.00 Fréttir

## SPORT

besta sætið

11.40 KF Nörd

12.20 Pepsi deild kk: Stjarnan - Keflavík

14.10 Pepsi mörkin

15.20 Man. Utd. - Barcelona

17.05 Tvöfaldur skolli

17.45 Community Shield 2012 - Preview Show Hitað upp fyrir leikinn um Samfélagskjöldinn þar sem meistaramir mæta bikarmeisturinum.

18.15 Spænski boltinn: Real Madrid - Espanyol

20.00 Spænski boltinn: Barcelona - Granada

21.45 Árni í Cage Contender VII Sýnt frá mótinu þar sem Íslendingar átta fulltrúa.

23.15 Box: Amir Khan - Lamont Peterson

## SPORT 2

enski boltinn

14.45 Community Shield 2012 - Preview Show

15.15 Man. Utd. - Barcelona

17.00 Man. City - QPR 13.05.12

17.30 Premier League World 2012/13

18.00 Chelsea - Arsenal

19.45 PL Classic Matches: Manchester Utd - Chelsea, 2000

20.15 Man. Utd. - Wigan

22.00 Goals of the Season 2009/2010

22.55 Norwich - Newcastle

## EXTRA

17.50 Nágrannar

19.15 Evrópski draumurinn (6:6)

19.50 The Good Guys (15:20)

20.35 The Kennedys (4:8)

21.20 Human Target (4:12)

22.05 Weeds (3:13)

22.40 Arrested Development 3 (10:13) (11:13) (12:13) (13:13)

00.15 ET Weekend

01.00 Íslenski listinn

01.25 Sjáðu

01.50 Fréttir Stöðvar 2

02.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

## SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

12.50 Rachael Ray (e)

14.20 Design Star (6:9) (e)

15.10 Rookie Blue (4:13) (e)

16.00 Rules of Engagement (4:15) (e)

16.25 Seven Deadly Sins (2:2) (e) Hér er á ferð seinni hlutinn af Seven Deadly Sins sem fjallar um unga stúlku í Grace í Kaliforníu. Aðalpersónan er skvísan Harper Grace sem elskar að vera miðpunktur athyglinnar og gerir hvað sem er til að halda sér í sviðsljósinu. Harper elskar að haga sér illa og það má segja að dauðasyndimar sjö öfund, stolt, heift, græðgi, ágímd og losti séu hennar lífsmottó.

17.55 The Biggest Loser (14:20) (e)

19.25 Minute To Win It (e)

20.10 The Bachelor (11:12) Rómantískur raunveruleikapáttur þar sem piparsveinninn Brad Womack snýr aftur sem The Bachelor. Val piparsveinsins stendur á milli Emily og Chantal. Þær fá báðar að hitta fjölskyldu Brads áður en hann gerir upp hug sig um hverja hann biðji að giftast sér.

21.40 Teen Wolf (10:12) Bandarísk spennuþáttur um tánínginn Scott sem bitinn er af varúlfi eitt orlagaríkt kvöld. Scott kemur vinum sínum til varnar og á sama tíma uppgötvar Stiles ýmislegt um fjölskylduna hans Dereks.

22.30 Edge of Darkness Spennu mynd frá 2010 með Mel Gibson í aðalhlutverki. Eftir að lögreglumaðurinn Thomas Craven verður vitni að morði dóttur sinnar, Emmu, einsetur hann sér að hafa hendur í hári morðingjans. Honum verður það fljótt ljóst að Emma lifði leyndu lífi, lífi sem var honum dulið og þetta líf hafði kostað hana lífið. Leikstjóri myndarinnar er Martin Campbell.

00.30 Jimmy Kimmel (e)

02.00 Pepsi MAX tónlist

## SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America 07.15 PGA Championship 2012 (2:4) 12.15 Inside the PGA Tour (32:45) 12.40 PGA Championship 2012 (2:4) 17.40 Golfing World 18.30 PGA Championship 2012 (3:4) 23.00 Champions Tour - Highlights (14:25) 23.55 PGA Championship 2012 (3:4) 02.00 ESPN America

## N4

Endursýnt efni frá liðinni viku.

## RÁS 1

FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags 06.36 Bæn 06.40 Veðurfregni 07.00 Fréttir 08.00 Morgunfréttir 08.05 Fyrr og nú 09.00 Fréttir 09.03 Út um græna grundu 10.00 Fréttir 10.05 Veðurfregni 10.15 Kvika 11.00 Víkulokin 12.00 Hádegisútlit 12.20 Hádegisfréttir 12.45 Veðurfregni 13.00 Flakk 14.00 Til allra átta 14.40 Góður matur - gott líf 15.10 Í garðinum 16.00 Síðdegisfréttir 16.05 Íslendingasögur 16.25 Albúmið 18.00 Kvöldfréttir 18.17 Ekkert liggur á: Þemakvöld Útvarpsins - Hljómveitir 18.50 Veðurfregni 18.53 Dánarfregni 22.00 Fréttir 22.05 Veðurfregni 00.05 Fréttir 00.05 Næturútlit Rásar 1

## BBC entertainment

06.30 Keeping Up Appearances 07.05 Allo, Allo! 09.55 Q1 13.05 The Best of Top Gear 14.00 Top Gear 14.50 Twenty Twelve 15.25 Rev 15.55 Q1 18.00 My Family 19.00 Live at the Apollo 19.45 The Graham Norton Show 20.30 Twenty Twelve 21.00 Rev 21.35 Shooting Stars 22.05 My Family 22.35 My Family 23.04 Live at the Apollo 23.50 The Graham Norton Show 00.35 Twenty Twelve 01.05 Rev 01.35 Shooting Stars 02.05 My Family

## DR 1

07.00 På krogen 07.30 OL 2012 08.00 OL 2012 10.00 OL 2012 10.10 OL 2012 12.20 OL 2012 13.00 OL 2012 13.10 OL 2012 14.00 OL 2012 14.45 OL 2012 15.00 OL 2012 15.50 OL 2012 16.30 TV Avisen med vjert 17.00 OL 2012 18.00 OL 2012 19.00 OL 2012 19.25 OL 2012 20.05 The Contract 21.30 Venner for livet 23.10 Taggart 00.20 Arvingen til Glenogle 04.00 Noddy 04.10 Sprutte-Patrujlen 04.25 Kære Sebastian

## NRK 1

07.00 OL-morgen fra London 08.00 OL-studio 11.00 OL-studio 11.25 OL i London 13.15 OL-studio 13.50 OL i London 16.00 OL i London 17.00 Dagsrevyen 17.30 Lotto-trekning 17.40 OL-studio med Anne Rimmen 18.00 OL i London 19.30 OL i London 21.00 Kveldsnytt 21.15 London by night 22.00 OL i London 23.00 OL i London 00.30 OL i London 01.30 OL i London 03.10 OL i London 05.00 OL i London 05.45 OL i London

## svt1

07.30 OS Magasin, London Live 08.00 OS i London 11.00 OS i London 13.00 OS i London 15.55 Helgnaðsringing 16.00 Rapport 16.15 OS Magasin, London Live 17.00 OS i London 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 17.50 OS i London 18.00 OS i London 20.00 OS Magasin, London Live 21.00 OS i London 22.00 OS i London 22.30 Rapport 03.00 OS i London 04.00 OS i London

## INN

17.00 Motoring 17.30 Eldað með Holta 18.00 Hrafnabing 19.00 Motoring 19.30 Eldað með Holta 20.00 Hrafnabing 21.00 Græðlingur 21.30 Svartar tungur 22.00 Björn Bjarnason 22.30 Tölvur tækni og vísindi 23.00 Fiskikóngurinn 23.30 Veidivaktinn 00.00 Hrafnabing

## 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 Útlit Saga

FM 102,2 Útlit Latibær

FM 105,5 Útlit Boðun

## Ef kristið fólk þegir þá talar Biblían...

Villist ekki! Hvorki munu saurlífismenn né skurðgoðadýrkendur, hórkarlar né kynvillingar, þjófar né ásælnir, drykkjumenn, lastmálir né ræningjar Guðs ríki erfa.

(Fyrra bréf Páls til Korin 6:9-10)

## When Christians are mute, then Bible says...

Do not be deceived: Neither the sexually immoral nor idolaters nor adulterers nor male prostitutes nor homosexual offenders nor thieves nor the greedy nor drunkards nor slanderers nor swindlers will inherit the kingdom of God.

(1 Cor. 6:9-10)

QASHQAI DÍSIL frá 4.990 þús. kr.

# VINSÆLASTI JEPPLINGURINN Á ÍSLANDI

Opið í dag kl. 12-16



SHIFT\_

NISSAN  
QASHQAI

Samkvæmt samantekt umferðarstofu er Qashqai mest keypti jepplingurinn á Íslandi frá janúar til júlí 2012



f /nissanvinir

## ENGIN FURÐA AÐ QASHQAI ER SVONA VINSÆLL

Flestir sem hafa keypt sér nýjan jeppling á árinu 2012 hafa valið Nissan Qashqai. Þeir sem kaupa Qashqai eru að leita að fallegum fjórhjóladrifnum bíl, sem er hagkvæmur í rekstri og góður í endursölu.

Nissan Qashqai dísil eyðir einungis frá **4,6l/100km.**

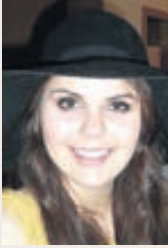
[www.nissan.is](http://www.nissan.is)

## Verð frá 4.990 þús. kr.

- 20 cm veghæð
- Litaðar rúður
- Tölvustýrð loftkæling
- 5 stjörnu einkunn í EURO Ncap
- Fjórhjóladrif með LOCK stillingum
- Handfrjáls Bluetooth símabúnaður
- Bakskynjari
- 17" álfelgur og margt fleira

Arna Sigríður Albertsdóttir

**Aldur:** 22 ára.  
**Starf:** Framhaldsskólamei á félagsfræðibraut.  
**Búseta:** Kópavogur.  
**Foreldrar:** Albert Óskarsson flugvallarstarfsmaður og Sigríður Hallgrímsdóttir þroskaþjálfari.  
**Fjölskylda:** Bróðir, Óskar Ágúst Albertsson, og hundur, Bódi Miller.  
**Stjörnumerki:** Tvíburi.



Líð Örmu Sigríðar, Team Hasselhoff, sigraði Mýraboltamótíð um síðustu helgi en Arna Sigríður er í hjólastól.

# Starfar við gerð Simpsonsþáttana

„Ég hef alltaf verið aðdáandi Simpsons-fjölskyldunnar og horfði mikið á þáttinn sem unglingur en ég var 12 ára þegar hann fór fyrst í loftið,“ segir framleiðandinn Ragnhildur Magnúsdóttir Thordarson sem hefur verið ráðgjafi hjá teiknimyndaseríunni frá The Simpsons.

Ragnhildur hefur verið búsett í Los Angeles síðan árið 2010 þar sem hún hefur hoppað á milli ýmissa verkefna innan kvikmyndageirans. Starf hennar hjá teiknimyndaseríunni frá The Simpsons er tímabundið en þar er hún eins konar ráðgjafi. „Ég má ekki segja frá verkefninu í augna-

blikinu vegna samninga. Ég get hins vegar sagt að ég er að vinna með flestöllum sem koma að þættinum, framleiðendum og leikurunum,“ segir Ragnhildur, eða Ragga eins og hún er kölluð, en aðstandendur Simpsons-þáttanna fengu ábendingu um Rögg. „Þeir höfðu samband við mig eftir ábendingu. Ég mætti í viðtal hjá framleiðendum sem gekk bara vel þannig að daginn eftir var ég mætt til vinnu upp í Fox Studios.“

Ragga fullyrðir að það sé gaman að fá innsýn í vinnuna á bak við teiknimyndaseríuna frá The Simpsons sem er einn langlífasti sjónvarpsþáttur

Bandaríkjanna, en fyrsti þátturinn um Simpsons-fjölskylduna fór í loftið árið 1989. „Það er magnað að sjá hversu mikið batteri þættirnir eru sem og vörumerkið sjálft. Það er mikil fagmennska hérna, allir mjög almennilegir og andrúmsloftið þægilegt.“

Ragga kláraði master í framleiðslu ytra síðastliðið vor en henni líkar búsetan í borg englanna vel. „Maður veit aldrei hvað morgundagurinn ber í skauti sér hérna en það er voðalega gaman og ég er afar þakklát þegar ég fæ svona símtöl eins og frá Simpsons. Gott að hafa góða samstarfsaðila hérna.“ - áþ



**RÁÐGJAFI HJÁ THE SIMPSONS** Ragnhildur Magnúsdóttir Thordarson landaði tímabundnu starfi sem ráðgjafi hjá teiknimyndaseríunni frá The Simpsons. MYND/SANGJUNJUNG

# Handhæg og þægileg

- Um 40 þúsund uppflettiorð
- Yfir þúsund blaðsíður



Mikill fjöldi orðskýringa og dæma um málnotkun

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu



**KONUNGLEGT SÖNGLEIKJAPAR** Viggó og Víóletta leggja land undir fót og flytja lag Hinsegin daga í Reykjavík 2012, Rönd í regnboga, á Gay Pride-hátíðinni í New York eftir tæpt ár en fyrst stíga þau á svið á Arnarhóli með gleðina að vonni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

BJARNI SNÆBJÖRNSSON: HANN BAÐ UM „RÖND Í REGNBOGA“ Á ENSKU

# Viggó og Víóletta syngja á Gay Pride í New York

„Hann þekkti lagið en upprunalega er þetta Don't Rain on my Parade með Barbru Streisand og hann vildi að við myndum flytja lagið á ensku með sama boðskap og við gerum á íslensku,“ segir Bjarni Snæbjörnsson leikari sem skipar hið konunglega söngleikjapar Viggó og Víólettu ásamt leikkonunni Sigríði Eyrúnu Friðriksdóttur. Þau eru flytjendur lags Hinsegin daga í ár, Rönd í regnboga, og hefur nú verið boðið að flytja það og bregða á leik á næstu Gay Pride-hátíð í New York í júní að ári liðnu.

„Þetta er ein stærsta Gay Pride-hátíð heims og mikill heiður að vera boðið þangað,“ segir Bjarni glaður með viðbrögðin en veitingamaður þar í borg sá myndband við lagið fyrir viku og hafði samband um leið. „Það ótrúlegt hvað Facebook og Youtube hefur mikið að

segja en svo er þetta líka þrælott myndband sem er gert af sjálboðaliðum hinsegin samfélagsins á Íslandi.“

Veitingamaðurinn vill að dúettinn syngi lagið á veitingahúsi sínu. „Þetta er off-venue en borgin er risastór og margir viðburðir sem tengjast. Það er nú ekki eins og það vanti fólk sem geti sungið, leikið og dansað í New York svo það er gífurlegur heiður að þau telji sig knúin til að fá okkur.“

Viggó og Víóletta opna tónleika Hinsegin daga á Arnarhóli í dag klukkan hálf fjögur í kjölfar gleðigöngunnar. Þar flytja þau lagið Rönd í regnboga sem var útsett af Þorvaldi Bjarna Þorvaldssyni með texta Ævars Þórs Benediktssonar. „Lagið fagnar fjölbreytileikanum og þeirri staðreynd að Ísland og heimurinn allur er í raun ríkari

fyrir þá staðreynd að fólk er ólíkt og að hver og einn einstaklingur sé stoltur af því hver hann og hún er.“

Viggó og Víóletta spruttu fram fullsköpuð á Hinsegin dögum árið 2008. „Við byrjuðum þar og bjuggum til vagn aftan á pallblí og sungum söngleiki niður Laugavegin,“ segir hann um söngelska tviæklið sem hefur síðan þá skemmt við ýmis tilefni. „Við eigum fullt af efni en munum eflaust búa til eitt-hvað nýtt fyrir þetta tilefni,“ segir hann.

Gay Pride-hátíðin í New York er með eina lengstu sögu slíkra hátíða en fyrsta baráttuganga samkynhneigðra fór þar fram 28. júní árið 1970 til heiðurs Stonewall uppþotinu ári áður í Greenwich Village ehvfi borgarinnar. Samdægurs fóru fram gleðigöngur í Chicago og Los Angeles. hallfridur@frettabladid.is

# Í leikhúsmaræðoni í sumarfríinu

„Þetta er dásamlegt. Við erum í leikhúsum frá morgni til kvölds og þetta er frábær innblástur sem við eigum eftir að lifa á í vetur,“ segir leikkonan Anna Gunnndís Guðmundsdóttir, sem er stöð á leiklistarhátíðinni Festival Fringe í Edinborg ásamt kærasta sínum, leikaranum Einarí Aðalsteinssyni.

Festival Fringe er ein af stærstu leikhúshátíðum í heimi og því eins og paradís á jörðu fyrir leikaraparið. Sólarströndinni var því skipt út fyrir maræð-leikhúsfærðir í tíu daga sumarfrí í Edinborg. „Við förum á tvær til þrjár sýningar á dag. Það má segja að borgin sé undirlögð,“ segir Anna Gunnndís og heldur áfram „Sumar sýningar eru betri en aðrar. Upphaldsýningin



**Í PARADÍS** Leikaraparið Anna Gunnndís Guðmundsdóttir og Einar Aðalsteinsson eru á heimavelli á stærstu leikhúshátíð í heimi, Festival Fringe í Edinborg.

okkar hingað til er brúðuleikhús en á einni sýningunni gengum við út eftir tíu mínútur.“

Anna Gunnndís leikur aðalhlutverkið í nýjustu mynd Reynis Lyngdal, Frost, sem frumsýnd verður 7. september næstkomandi. Þetta er í fyrsta sinn sem leikkonan unga birtist á hvíta tjaldinu en hún kveðst ekki vera orðin stressuð enn. „Ég er meira að spá í hverju ég á að vera í á frumsýningunni, verð að fara að finna mér finan kjól,“ segir Anna Gunnndís hlæjandi en viðurkennir þó að það verði mjög sérstakt að sjá sig á hvíta tjaldinu. „Ég hef fengið að sjá nokkra búta úr myndinni og er mjög spennit fyrir viðtökunum.“ - áþ

**LOKA-DAGUR Í DAG!**

Laugardaginn 11. ágúst

DEVOLD  
UNDIRFATNAÐUR  
**20%  
AFSLÁTTUR**

SCOTT  
VETTLINGAR  
OG HANSKAR  
**40%  
AFSLÁTTUR**

NIKE  
BUXUR OG  
PEYSUR  
**2.990 KR.**

# SUMAR-MARKAÐUR ELLINGSEN



CAMPING KÆLIBOX 36 L  
Með 12 v bílatengi  
**19.990 KR.**  
FULLT VERÐ 28.990 KR.



DIDRIKSONS IRMA JAKKI  
KVK stærðir 36-46  
**16.793 KR.**  
FULLT VERÐ 23.990 KR.

ALLAR  
VÖRUR FRÁ

Columbia Sportswear Company. SCOTT  
DIDRIKSONS 1913 Grundfund SWEDEN MOUNTAIN HARD WEAR

**30%  
AFSLÁTTUR**



DIDRIKSONS BASE JAKKI  
KK og KVK stærðir 130-170  
**8.990 KR.**  
FULLT VERÐ 12.990 KR.



COLEMAN TRACK SVENFPOKI  
Lítill og nettur sumarpoki  
**4.792 KR.**  
FULLT VERÐ 5.990 KR.



MOVERA SKÁPUR BLÁR  
60x48x86  
**13.990 KR.**  
FULLT VERÐ 19.900 KR.



COLEMAN ÚTILEGUSTÓLL  
MEÐ ÖRMUM  
Sterkur og samfellanlegur  
**7.992 KR.**  
FULLT VERÐ 9.990 KR.



MOVERA SPEGILL M/ ARMI  
**7.990 KR.**  
FULLT VERÐ 11.990 KR.

MUND  
GÖNGUSOKKAR  
**30%  
AFSLÁTTUR**



DIDRIKSONS GRIND SKEL  
KK stærðir S-XXL  
KVK stærðir 36-44  
**17.493 KR.**  
FULLT VERÐ 24.990 KR.

COLEMAN TAURI CONNECT X3 TJALD  
Vandað tjald. Fljótleg uppsetning.  
**24.990 KR.**  
FULLT VERÐ 39.900 KR.



COLEMAN XYLO RAUÐUR SVENFPOKI  
Tilvalinn í gönguna eða útileguna  
**6.392 KR.**  
FULLT VERÐ 7.990 KR.



**Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfar. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)

**Ellingsen**  
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA



DIDRIKSONS 1913  
Grundfund SWEDEN



DEVOLD



### FRÉTTIR AF FÓLKI

#### Hékk með Töru Reid

Íslenski söngvarinn **Daníel Óliver** kom fram á Stockholm Pride síðastliðinn laugardag og í vikunni setti hann mynd inn á Facebook-síðu sína af sér og leikkonunni **Töru Reid**, sem hann hitti baksviðs. Um 10.000 manns hlustuðu á Daníel flytja lög sín DJ Blow My Speakers og Criminal Love á sviðinu og talið er að rúmlega 100.000 manns hafi verið á svæðinu í kring. Í kjölfar tónleikanna var Daníel boðaður á fund með stórum nöfnum í tónlistarbransanum í Stokkhólmi svo hann hefur greinilega verið að gera góða hluti á sviðinu.



#### Svíar leita að Dolla

Í gegnum árin hafa fáir ef þá nokkrir íþróttafréttamenn hlotið jafn mikla athygli og verið jafn umdeildir hérlandis og **Adolf Ingi Erlingsson**, oft kallaður Dolla. Hann er þekktur fyrir að lifa sig inn í viðburðina sem hann lýsir og þá sérstaklega handboltaleiki íslenska landsliðsins. Svo virðist vera að hann sé að vekja athygli utan landsteinanna líka því sænska sjónvarpið leitaði hans á Ólympíuleikunum í London í gær í þeirri von að ná honum í viðtal fyrir landsleik Svíþjóðar og Ungverjalands. Hvort þeir sænsku hafi uppskorið afrakstur erfiðis síns og haft uppi á Dolla er þó óvíst.



#### Mest lesið

- 1 Lést í aftursæti á lögreglubíl
- 2 Lögregluþjónar óþekktanlegir
- 3 Þorvaldi Gylfasyni birt stefna Jóns Steinars
- 4 Bóndinn á brunastað efins um slökkvistarf
- 5 Hjólhýsi fauk á hliðina á Holtavörðuheidi

## TÍMI TIL AÐ TÍNA!



www.forlagid.is



© Inter IKEA Systems B.V. 2012

# ÚTSALA

## ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á MORGUN!



Verslun opin **11-20** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-19:30 - [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)