FRÉTTABLAÐIÐ

97. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 26. APRÍL 2018

Ivan Zhadonov og Yanina Vygrebalina furða sig á vinnubrögðum lögreglunnar sem af óljósum ástæðum braut sér leið inn í gagnaver þeirra í Vestmannaeyjum í leit að stolnum tölvum. Búnaður þeirra eyðilagðist og starfsmönnum var meinað að yfirgefa Eyjar. Sjá síðu 4. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Endursendum ekki börn, ritar Gunnar Hersveinn. 15

MENNING Anton Lachky er rísandi stjarna og frumsýnir Hin lánsömu annað kvöld. 26

LÍFIÐ Gullni miðinn á Secret Solstice er kominn í sölu. 34

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **ÚTIVIST**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Hópuppsagnir hjá Novomatic

ATVINNUMÁL Átján starfsmönnum Novomatic Lottery Solutions var sagt upp í vikunni. Fyrirtækið sér um að hanna hugbúnað fyrir ríkisrekin lotterí. Ástæðu uppsagnanna má rekja til minni væntinga um framtíðartekjur. Uppsagnirnar ná einnig til starfsstöðva fyrirtækisins erlendis, á Spáni og í Serbíu. Trúnaðarmaður starfsmanna segir andrúmsloftið á vinnustaðnum eðli málsins samkvæmt ekki vera gott. Hann telur líklegt að vinnuálag starfsmanna fyrirtækisins muni aukast. Þeir starfsmenn, sem sagt var upp, hafi þó notið aðstoðar ráðgjafar- og ráðningarfyrirtækis. – gþs / sjá síðu 12

Falsaðar treyjur heilla og ergja

VIÐSKIPTI Mörg hundruð pantanir hafa verið gerðar á eftirlíkingum af íslenska landsliðsbúningnum á Ali Express. Þar má fá treyjuna á um 1.600 krónur samanborið við 11.900 krónur hjá söluaðilum hér á landi. Errea og KSÍ leituðu til Póstsins og tollyfirvalda í aðdraganda EM 2016 til að fá sendingar á eftirlíkingum stöðvaðar. Tekjutapið af pöntunum er mikið fyrir Errea, KSÍ og innlenda söluaðila. – smj / sjá síðu 2

Umskurðarfrumvarpi vísað frá fyrir þinglok

Allsherjar- og menntamálanefnd mun ekki hleypa frumvarpi um bann við umskurði drengja til þinglegrar meðferðar. Meirihluti nefndarinnar hefur hafist handa við að skrifa frávísunartillögu sem lögð verður fyrir þingið í staðinn.

ALÞINGI Allsherjar- og menntamálanefnd mun leggja til við Alþingi að frumvarp Silju Daggar Gunnarsdóttur um breytingu á almennum hegningarlögum, þess efnis að banna umskurð drengja, verði vísað frá. Silja Dögg segir tilganginn með þessu frumvarpi sínu að verja hagsmuni barna og vill að málið verði unnið áfram í fagráðuneytum.

Frumvarpinu var útbýtt á þingi í lok janúar og frá þeim tíma hafa alls 133 umsagnir um það borist þinginu. Einnig hefur fjöldinn allur af bréfum verið sendur þingmönnum þar sem menn skiptast í tvo hópa; með og á móti frumvarpinu. Málið gekk til allsherjar- og menntamálanefndar þann 1. mars og hefur setið þar fast síðan.

Silja Dögg hafði ekki heyrt þessar málalyktir þegar Fréttablaðið náði tali af henni. „Ef nefndin ákveður að vísa málinu til ríkisstjórnar þá geri ég ráð fyrir því að ákveðin skoðun fari fram. Þá er tilganginum náð,“ segir Silja Dögg. „Tilgangur frumvarpsins er að vernda réttindi barna. En við meðferð málsins hafa komið í ljós fjölmargar hliðar sem þarf að skoða betur.“

> Við meðferð málsins hafa komið í ljós fjölmargar hliðar sem þarf að skoða betur.
>
> Silja Dögg Gunnarsdóttir

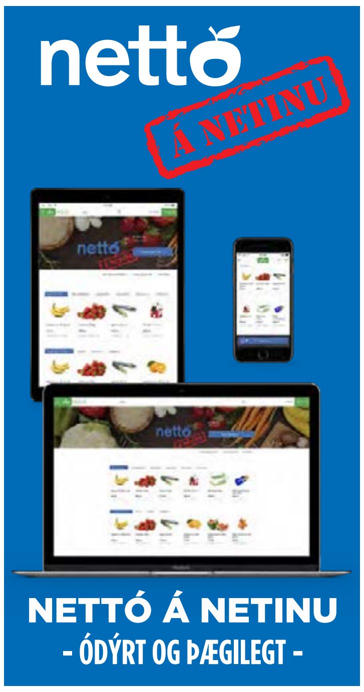
Aðeins nokkrir þingdagar eru eftir þar til alþingismenn fara í sumarfrí. Að mati Silju getur það því verið heillavænlegt fyrir frumvarpið ef því verður vísað frá. „Nú er langt liðið á apríl svo að ég sé ekki fyrir mér að allsherjar- og menntamálanefnd nái að fara eins vandlega yfir málið og þörf er á. Það er ekki langt eftir af þinginu. Ef þetta verður niðurstaða nefndarinnar, að vísa málinu til ríkisstjórnar, er ég viss um að þar séu tæki og mannskapur og þekking til að fara yfir þessa hluti sem fram hafa komið í umsögnum um málið.“

Frumvarp Silju Daggar, og átta annarra þingmanna, hefur vakið mikla athygli, bæði hér landi og utan landsteinanna. Um 600 hjúkrunarfræðingar og ljósmæður skrifuðu undir stuðningsyfirlýsingu með frumvarpinu. Rúmlega 400 íslenskir læknar lýstu jafnframt ánægju með það en þeir sögðu umskurð drengja ganga gegn Genfaryfirlýsingu lækna.

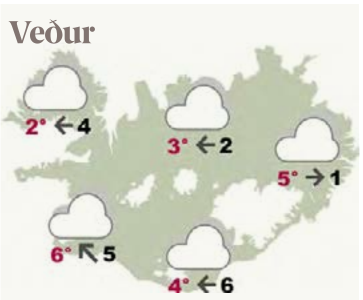
Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, lagðist gegn frumvarpinu og sagði að með samþykkt þess myndaðist hætta á að gyðingdómur og íslam yrðu gerð að glæpsamlegum trúarbrögðum á Íslandi. „Allar slíkar öfgar skulum við forðast,“ ritaði Agnes í umsögn sinni um frumvarpið.

Trúarleiðtogar gyðinga í Evrópu gagnrýndu frumvarpið. Þeir sögðu frumvarpið setja hættulegt fordæmi fyrir önnur ríki.

sveinn@frettabladid.is



Veður



Austlæg átt, víða 3-10 m/s, en norðlægari austanlands. Rigning á láglendi á Suður- og Suðausturlandi, en slydda eða snjókoma til fjalla. Dálítil él eða skúrir um landið norðanvert.
SJÁ SÍÐU 24

Perlan pússuð upp

Unnið var að hreinsun í Perlunni í gær í kjölfar brunans sem þar varð í vikunni. Gunnar Gunnarsson, forstjóri Perlu norðursins, áætlar að sýningin Undur íslenskrar náttúru verði opnuð í næstu viku, það gæti þó tafist. Gunnar kveðst ekki vita um umfang tjónsins, en segir það mun minna en það leit upphaflega út fyrir að verða. „Heildarkostnaður við sýninguna er í kringum tvo milljarða, þetta eru bara smápeningar.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Björgvin Halldórsson stórsöngvari.

Björgvin fer yfir brunatjónið

ELDSVOÐI Stórsöngvarinn Björgvin Halldórsson sér fram á töluvert tjón af brunanum í húsnæði Geymslna í Miðhrauni fyrr í mánuðinum. Björgvin var einn þeirra fjölmörgu viðskiptavina Geymslna sem áttu verðmæti og eigur í húsnæðinu sem brann og er ónýtt.

> Ég er búinn að fá 90 prósent af þessu sem var í geymslunum og við erum að skoða þetta núna og það lítur fyrir að það sé töluvert tjón.

Aðgangur var opnaður að fyrstu hæð húsnæðisins í fyrradag þar sem viðskiptavinir gátu farið í gegnum eigur sínar, eða það sem eftir var af þeim. Við skoðunina fengu margir staðfest það sem þeir óttuðust mest.

„Ég er búinn að fá 90 prósent af þessu sem var í geymslunum og við erum að skoða þetta núna og það lítur fyrir að það sé töluvert tjón. En það er ekki komin niðurstaða í það,“ segir Björgvin í samtali við Fréttablaðið.

Eins og fram hefur komið er talið að eldsupptök í Miðhrauni í Garðabæ hafi verið í rafmagnstenglum neðan við rafmagnstöflu á brunavegg í miðrými húsnæðis Icewear. Þetta kom fram í bráðabirgðaniðurstöðu rannsóknar lögreglu á eldsvoðanum. – smj

Minntust Lása skólastjóra

VESTMANNAEYJAR Maðurinn sem lést uppi á Heimakletti í Vestmannaeyjum á mánudaginn hét Sigurlás Þorleifsson. Hann hefði orðið 61 árs í júní. Sigurlás lætur eftir sig eiginkonu, fimm uppkomin börn og fjögur barnabörn.

Sigurlás, eða Lási, var skólastjóri við Grunnskóla Vestmannaeyja um fimm ára skeið en hafði starfað um árabil við skólann.

Hann var lengi leikmaður og þjálfari ÍBV í knattspyrnu og var vinsæll þjálfari í bæði karla- og kvennaflokki. Hann lék jafnframt tíu leiki með íslenska landsliðinu í knattspyrnu.

Sigurláss var minnst í grunnskólanum í morgun.

„Umsjónarkennarar tóku á móti nemendum sínum í morgun og færðu þeim fregnirnar og áttu rólega stund í sínum bekk,“ segir á heimasíðu skólans. – bg

Skoða aðgerðir gegn ódýrum eftirlíkingum

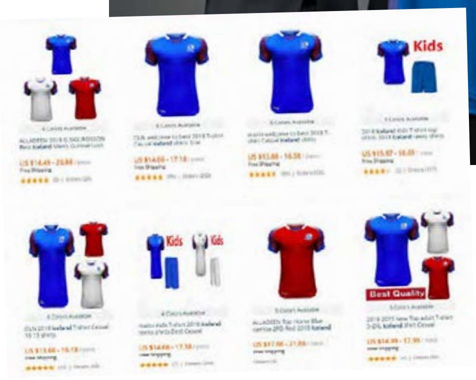
Eftirlíkingar af íslensku landsliðstreyjunni seldar hræódýrt á Ali Express og mörg hundruð pantanir verið gerðar. Sjöfalt ódýrari en frumgerðin á Íslandi. Framkvæmdastjóri KSÍ segir að verið sé að skoða aðgerðir gegn eftirlíkingum.

VIÐSKIPTI Mörg hundruð pantanir hafa verið gerðar á eftirlíkingum af íslenska landsliðsbúningnum á kínversku netverslunninni Ali Express. Eftirlíkingarnar kosta ekki nema sjöunda hluta af verði frumgerðarinnar sem seld er hér á landi. Framkvæmdastjóri KSÍ boðar aðgerðir.

Á vef Ali Express er hægt að fá ómerkta fullorðinstreyju á um 1.600 krónur samanborið við 11.990 krónur hjá söluaðilum hér á landi. Eftirlíkingarnar rokseldust einnig fyrir EM 2016, við litla hrifningu umboðsaðila Errea á Ísland og KSÍ. Nú eru þær farnar að streyma til landsins á nýjan leik fyrir HM með tilheyrandi tekjutapi fyrir Errea, KSÍ og söluaðila hér á landi. Tjónið fellur að stærstum hluta á Errea en KSÍ fær einnig sinn skerf af söluandvirði hverrar treyju.

Í aðdraganda EM 2016 leituðu Errea og KSÍ til póstsins og tollyfirvalda um að fá allar sendingar á eftirlíkingum utan úr heimi stöðvaðar í tollinum þar sem þeim yrði fargað á grundvelli hönnunarverndar. Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ, kveðst ekki hafa upplýsingar um hverju þær aðgerðir skiluðu en málin séu aftur til skoðunar nú.

„Við erum meðvituð um stöðuna og höfum verið að skoða hvað við getum gert. Almennt erum við að reyna að vernda vörumerki okkar. Við erum með aðila sem gætir að vörumerkinu og hvernig það er nýtt. Það eru bara ákveðnir samstarfsaðilar sem hafa leyfi til að nota okkar merki. En við erum að gera eitthvað í þessu. Það er víða verið að stökkva á HM-vagninn.“



Landsliðstreyjurnar kosta á bilinu 13-17 dali á síðunni og margir sem láta freistast. MYND/SKJÁSKOT

Nokkrir söluaðilar bjóða íslensku treyjuna á Ali Express en þar sést einnig að mörg hundruð pantanir hafa verið gerðar. Þá nota hinir óprúttnu aðilar opinbera kynningarmynd KSÍ og Errea af búningunum til að selja vöru sína, nema að merki Errea hefur í flestum tilfellum verið fjarlægt af myndunum. Merkið virðist hins vegar vera á þeim treyjum sem borist hafa hingað ef marka má myndir sem Íslendingar hafa birt á samfélagsmiðlum, sáttir með kaupin.

Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ.

Aðspurð hvort treyjan sé of dýr hér segir Klara að fótboltabúningar séu bara dýrir.

„Við vitum þó hvar Errea-treyjunar eru framleiddar. Ég hef sjálf komið í verksmiðju Errea á Ítalíu og veit hvernig aðbúnaður fólks er og hversu gamalt fólkið er sem vinnur þar. Það finnst mér skipta máli. Hvort að ódýrari treyjurnar séu framleiddar á þann hátt og af slíkum gæðum skal ég ekki segja.“

mikael@frettabladid.is

Suzuki Ignis er nýr valkostur fyrir þá sem vilja sparneytinn smábíl með öryggi og notagildi jepplings. Ignis hefur fengið frábæra dóma fyrir akstursеiginleika og einstaklega skemmtilega hönnun, jafnt utan sem innan.

Suzuki Ignis er með sparneytnum 90 hestafla dual Jet mótor en er einnig fáanlegur með Hybrid-búnaði sem gerir hann enn kraftmeiri og neyslugrennri.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

SUZUKI

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Ákærður fyrir brot gegn þroskaskertri konu

LÖGREGLUMÁL Bocciaþjálfari á Akureyri hefur verið ákærður fyrir kynferðisbrot gagnvart iðkanda sem hann þjálfaði. Meint brot var framið á Akureyri árið 2015 en maðurinn hefur um árabil starfað sem bocciaþjálfari og mun hafa stofnað til náinna vináttusambanda við þroskaskerta kvenkyns iðkendur íþróttarinnar og nýtt sér þær kynferðislega í krafti yfirburðastöðu sinnar gagnvart þeim. Hefur hann til dæmis útvegað þeim húsnæði til búsetu og þannig tryggt sér aðgang að þeim, en þær á sama tíma rofið öll tengsl við fjölskyldu sína.

» Maðurinn hefur stofnað til náinna sambanda við þroskaskertar konur sem stunda boccia.

Meðal ástæðna þess að málið hefur verið jafn lengi í rannsókn og raun ber vitni er að eftir að það var fyrst sent til héraðssaksóknara en svo var það sent aftur til lögreglunnar á Akureyri til framhaldsrannsóknar. Þeirri rannsókn lauk fyrr í vor og nú hefur verið gefin út ákæra á hendur manninum.

Titringur hefur verið í bocciasamfélaginu á Akureyri vegna málsins eða allt frá því að vitni urðu að því á Íslandsmótinu í boccia árið 2014 að maðurinn sýndi óviðeigandi hegðun gagnvart iðkendum.

Bocciafélagið Akur, þar sem hinn ákærði gegndi áður formennsku, klofnaði vegna þessa titrings og nýtt félag, Bocciafélag Akureyrar, varð til og mun maðurinn ásamt fjölda iðkenda hafa gengið í hið nýja félag og er hann enn virkur í bocciasamfélaginu á Akureyri.

Móðir eins bocciaiðkanda á Akureyri var nýlega ákærð fyrir líflátshótun í garð mannsins eins og Fréttablaðið greindi frá fyrir skömmu, en hún hafði orðið þess áskynja að maðurinn hafði sett sig í samband við dóttur hennar. Brást hún ókvæða við og þusti inn á gólf vinnustaðar mannsins og hafði í hótunum við hann í vitna viðurvist. Málið gegn henni var þingfest í Héraðsdómi Norðurlands eystra 12. apríl síðastliðinn. **– aá**

Meðalverð bóka í Bandaríkjunum er 45 prósentum lægra ef höfundurinn er kona. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bækur eftir karla dýrari

VIÐSKIPTI Hærra verð er sett á bækur sem karlar hafa skrifað en á bækur kvenkyns rithöfunda. Þetta er niðurstaða könnunar á söluverði rúmlega tveggja milljóna bandarískra bókartitla á árunum 2002 til 2012. Greint er frá könnuninni í vísindaritinu Plos One. Könnunin leiddi í ljós að meðalverð bókar eftir konu er 45 prósentum lægra en meðalverð bókar eftir karl.

Margir þættir eru sagðir skýra verðmuninn en helsti þátturinn er tegund bókmenntanna. Fleiri konur skrifa rómana heldur en karlar. Slíkar bækur eru ekki verðlagðar jafnhátt og aðrar. En þegar tekið hefur verið tillit til slíkra þátta er verðmunurinn samt níu prósent. **– ibs**

Raðmorðingi handsamaður

BANDARÍKIN Lögreglufyrirvöld í Sacramento í Kaliforníu tilkynntu í gær að 72 ára gamall maður, Joseph James DeAngelo, hefði verið handtekinn, grunaður um að vera hinn alræmdi Golden State-morðingi.

Raðmorðinginn myrti 12 konur og nauðgaði 45 á árunum 1976 til 1986. Fórnarlömb morðingjans voru fyrst og fremst konur og börn þeirra.

Fjallað var ítarlega um þá miklu leit sem gerð var að raðmorðingjanum í nýlegri bók, en talið er að upplýsingar sem þar komu fram hafi leitt til handtöku mannsins. **– khn**

Setti tvo í farbann í Eyjum og skemmdu 20 tölvur við húsleit

Eigendur fyrirtækisins Datafirm íhuga að lögsækja lögregluna og heimta bætur vegna tjóns við húsleit í gagnaver þeirra í Vestmannaeyjum. Starfsmenn fyrirtækisins voru handteknir og settir í farbann í Vestmannaeyjum vegna málsins. Lögmaður fyrirtækisins fær engin gögn um málið sem er hið undarlegasta.

LÖGREGLUMÁL Yanina Vygrebalina og Ivan Zhadonov, sem reka lítið gagnaver í Vestmannaeyjum, íhuga að stefna íslenska ríkinu og krefjast bóta vegna 20 tölva sem eyðilögðust þegar lögreglan á Suðurnesjum braust inn í gagnaver þeirra í lok febrúar.

Brotist var inn í annan af tveimur gámum þeirra. Eftir að hann var brotinn upp virkaði kælikerfi hans ekki. Það olli því að tölvurnar ofhitnuðu. Ivan segir erfitt að meta tjónið. Tölvurnar hafi kostað 700 dollara hver þegar þær voru keyptar en verðið á þeim hafi rokið upp samhliða aukinni eftirspurn eftir Bitcoin.

„Við vorum í fríi í Taílandi þegar þetta gerðist og starfsmennirnir okkar tveir í Moskvu, segir Yanina. Starfsmenn þeirra flugu frá Moskvu til að kanna málið. Þegar þeir komu til Vestmannaeyja 1. mars áttuðu þeir sig strax á að brotist hafði verið inn í annan tveggja gáma fyrirtækisins enda gámurinn galopinn hurðin gerónýt. Þeir bókuðu sig inn á hótel sitt í Eyjum og gerðu yfirmönnum sínum grein fyrir stöðunni. Stuttu seinna fengu Ivan og Yanina aftur skilaboð frá starfsmönnunum. Þeir sögðu að lögreglan væri mætt og það ætti að handtaka þá.

Mennirnir voru yfirheyrðir á lögreglustöðinni í Vestmannaeyjum, þar sem þeim var haldið í sólarhring, vegna gruns um þjófnað í tengslum við stuld á tölvum í gagnaverum á Reykjanesi. Þegar þeim var sleppt seint á föstudagskvöldi var þeim tilkynnt að þeim væri meinað að yfirgefa Eyjar í átta vikur. Þessi ákvörðun var tilkynnt með formlegu bréfi. Í því kemur fram að þeim sé skylt að tilkynna sig á lögreglustöðinni í Eyjum daglega.

Ivan Zhandnov og Yanina Vygrebalina eru eigendur fyrirtækisins Datafirm. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Plaggið, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, er hið furðulegasta. Það er á íslensku en ensk þýðing er í neðanmálsgrein. Þýðingin virðist vera úr einhverju öðru lögreglumáli enda koma þar fyrir önnur nöfn, önnur málsatvik, aðrar dagsetningar og aðrir mætingastaðir.

Með aðstoð þýðingarforrita átta þeir sig á hvers er ætlast til af þeim. Þeir mættu á lögreglustöðina í Eyjum daginn eftir sem var laugardagur. Þar kannaðist enginn við málið. Upphófst nú mikill vandræðagangur því Rússarnir neituðu að yfirgefa lögreglustöðina fyrr en þeir fengju vottorð fyrir því að þeir hefðu mætt eins og þeim hafði verið gert skylt. Lögreglan bað þá ítrekað að útskýra málið og hvaða pappíra þeir þyrftu. Tók þessi rekistefna tvær klukkustundir. Málið gekk greiðlegar daginn eftir. Þá kom í ljós að það var lögreglan á Suðurnesjum sem rannsakað hafði málið, farið inn í gagnaverið og handtekið mennina en virðist ekki hafa gert lögreglunni í Eyjum viðvart um að hún þyrfti að taka á móti mönnunum daglega þessar átta vikur.

„Þetta er í rauninni mun meira íþyngjandi en farbann,“ segir Ómar Örn Bjarnþórsson lögmaður. Hann segir að ekki þurfi dómsúrskurð fyrir þeirri ákvörðun sem plaggið geymir enda byggi það á útlendingalögum en ekki lögum um meðferð sakamála. „Um leið og ég krafðist ógildingar þessarar ákvörðunar fyrir dómi, þá var ákvörðunin afturkölluð og mennirnir því frjálsir ferða sinna.“

Ómar hefur ítrekað óskað eftir upplýsingum um málið hjá lögreglu án árangurs. „Ég óskaði líka eftir því, þegar ljóst varð að skemmdir höfðu orðið á búnaðinum, að lögregla hlutaðist til um að vettvangurinn yrði skoðaður.“ Ekki hefur verið orðið við því. Aðspurður segist Ómar heldur engar upplýsingar hafa fengið um hvort lögregla hafði heimild dómara fyrir húsleitinni í gagnaveri fyrirtækisins.

Hann segir næstu skref málsins vera að krefjast aðgangs að gögnum málsins. Erfitt sé að aðhafast frekar fyrr en þau hafa verið afhent.

adalheidur@frettabladid.is

Guðlaugur Þór skorar á öryggisráðið

SÝRLAND Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra hefur ákveðið aukaframlög Íslands í neyðaraðstoð til bágstaddra Sýrlendinga. Samkvæmt tilkynningu frá utanríkisráðuneytinu verður 75 milljónum bætt við framlög Íslands á tveimur árum, umfram þær 800 milljónir sem áður hafði verið heitið.

Áætlað er að yfir þrettán milljónir Sýrlendinga þurfi á neyðaraðstoð og vernd að halda vegna hörmunga borgarastyrjaldarinnar sem þar geisar. Tæplega sjö milljónir manna eru á vergangi í landinu og 5,6 milljónir manna hafa flúið til annarra landa.

„Sýrlenska þjóðin hefur búið við þjáningar í sjö ár og horft á hundruð þúsunda falla í valinn,“ sagði Guðlaugur Þór á Sýrlandsráðstefnu á vegum Sameinuðu þjóðanna í Brussel sem nú stendur yfir. „Við skorum á öryggisráð Sameinuðu þjóðanna að rísa undir áskoruninni og finna leiðir til lausnar.“ **– khn**

Guðlaugur Þór á fundi Sameinuðu þjóðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/UN PHOTO

brimborg
Öruggur staður til að vera á
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000
Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050
volvocars.is

Ofbeldi í garð lögreglumanna færist í aukana

LÖGREGLUMÁL Verulega dró úr tilkynntum innbrotum til lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í marsmánuði samanborið við febrúar, eða um 48 prósent. Þannig voru tilkynnt innbrot 70 talsins í síðasta mánuði en 90 í febrúar.

Þrátt fyrir þessa þróun milli mánaða hafa það sem af er ári borist um 15 prósent fleiri tilkynningar um innbrot en bárust að meðaltali á sama tímabili síðastliðin þrjú ár.

Alls voru 746 hegningarlagabrot skráð í marsmánuði og eru það fleiri tilkynningar en bárust í febrúar þegar þau voru 680. Að sama skapi fjölgar tilkynningum um þjófnaði. Þær voru 271 í mars en 264 í febrúar.

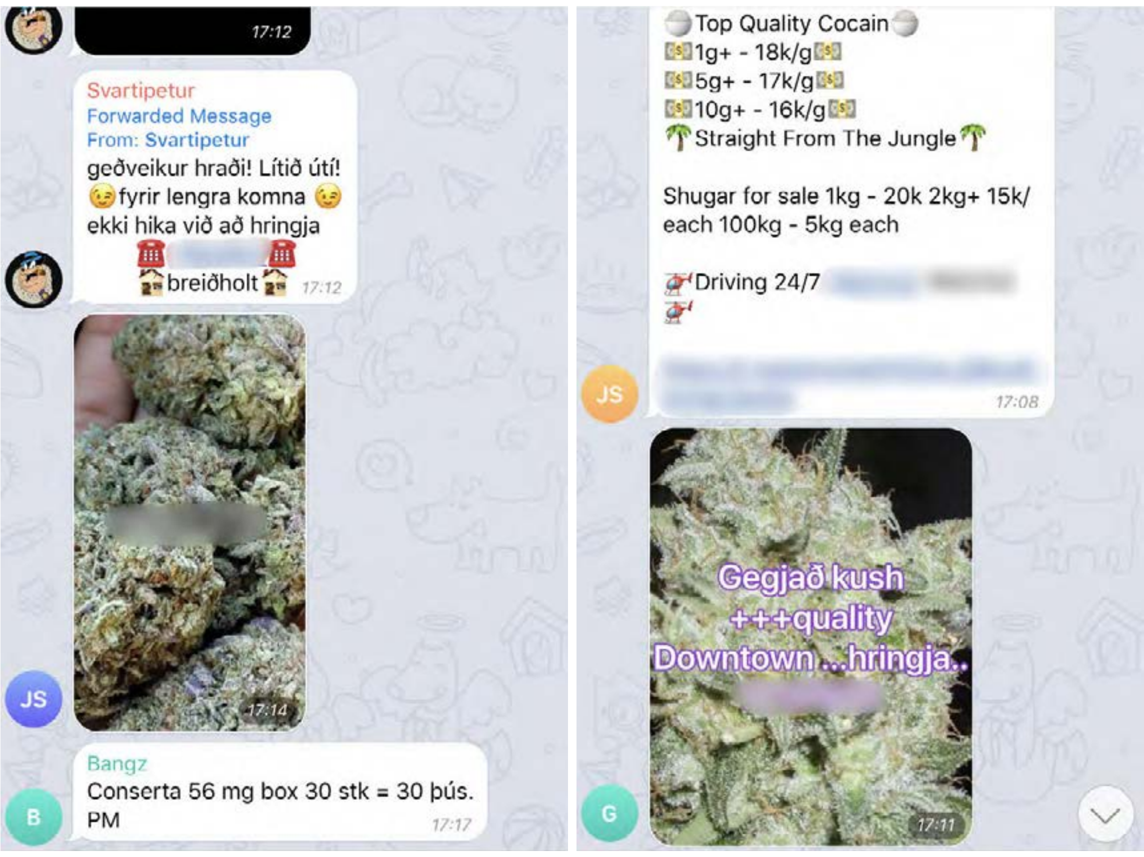
Í afbrotatölfræði marsmánaðar vekur sérstaka athygli sá fjöldi atvika sem snerta ofbeldi gagnvart lögreglumanni. Þau voru níu í mars en það sem af er ári hafa verið 68 prósent fleiri slík atvik en skráð voru að meðaltali síðustu þrjú ár.

Að sama skapi fjölgar atvikum þar sem lögreglumanni er hótað ofbeldi en það átti sér stað sex sinnum í mars og er það langt yfir meðaltali síðustu þriggja ára.

Þó nokkur fjölgun var á fíkniefnamálum hjá embættinu í mars auk þess sem fleiri umferðarlagabrot voru skráð, en ekki hafa fleiri umferðarlagabrot verið skráð í einum mánuði á höfuðborgarsvæðinu síðan í janúar 2016.

Þá fjölgar umferðarlagabrotum verulega á fyrstu þremur mánuðum ársins samanborið við síðasta ár og voru þau 50 prósent yfir meðallagi síðustu þriggja ára. – **khn**

Lögreglumönnum er oftar hótað ofbeldi en áður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Þessi skjáskot voru tekin af smáforriti fyrir iPhone þar sem fíkniefnaauglýsingar hrúgast inn.

Auglýsa í stórum stíl á sölutorgi fyrir fíkniefni

Erfitt er fyrir lögregluna að eiga við síður og forrit þar sem fíkniefni eru boðin til kaups. Jafn auðvelt er að panta fíkniefni með heimsendingu og að panta pitsu. Margeir Sveinsson aðstoðaryfirlögregluþjónn líkir ástandinu við frumskóg.

LÖGREGLUMÁL Gífurlega erfitt er fyrir lögreglu að hafa hemil á síðum og forritum þar sem fíkniefni eru boðin til sölu. Aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu líkir ástandinu við frumskóg.

Þekkt er að seljendur vímuefna hafi nýtt sér samskiptamiðla til að koma varningi sínum á framfæri. Bæði er um að ræða miðla á borð við Facebook og Snapchat. Fréttablaðinu barst á dögunum ábending um snjallforrit sem brúkað er til verksins. Á forritinu eru stofnaðir þar til gerðir hópar og er framboðið mikið. Í hópunum eru á bilinu 400 til 1.400 einstaklingar og birtast allt að sextíu auglýsingar í þeim á klukkustund.

Úrvalið er mikið, frá grasi og kókaíni yfir í læknadóp á borð við Xanex og Fentanýl. Margir bjóða upp á heimsendingu. Þá virðist nokkur samkeppni meðal einstaklinga um að bjóða sem lægst verð, mikill verðmunur er milli efna eftir söluaðilum auk þess sem margir bjóða upp á magnafslátt.

„Ástandið á Íslandi er í raun þannig að það liggur við að það sé auðveldara að panta sér fíkniefni heldur en að panta sér pitsu. Þetta eru hópar sem eru opnir hverjum sem er óháð aldri. Þetta er nánast eins og að opna Fréttablaðið,“ segir Margeir Sveinsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá LRH.

Á sölutorginu má nálgast allt frá kannabis til sterkra ópíóða.

Margeir segir að í hvert sinn sem lögreglunni berist ábending um slíka hópa, eða annan sambærilegan vettvang sem nýttur er til sölu, þá grípi lögreglan til einhverra aðgerða. Staðan sé hins vegar erfið enda auðvelt fyrir stofnendur hópanna eða spjallrásanna að láta þá hverfa, stofna nýja í staðinn og halda áfram á nýjum vettvangi.

„Tæknin er alltaf á fleygiferð og þetta er eiginlega eins og frumskógur. Það hefur alltaf verið þannig að ef það er einhver leið til að koma þessum efnum á framfæri þá hefur hún verið nýtt. Við vitum að það eru ýmsar leiðir notaðar en hvernig við eigum að eiga við þetta er annað mál,“ segir Margeir.

Mál séu mismunandi að umfangi. Stundum er auðvelt að ljúka málum en önnur mál eru umfangsmikil og krefjast gífurlegrar vinnu. Það hefur ekki verið launungarmál að lögreglan hefur þurft að forgangsraða málum hjá sér. Aðspurður um hve marga menn til viðbótar þyrfti í þessi störf ef vel ætti að vera segir Margeir að það sé erfitt að segja.

„Það þyrfti tíu menn til viðbótar að lágmarki sennilega,“ segir Margeir. Hafi fólk ábendingar um fíkniefni er hægt að koma þeim nafnlaust til skila í fíkniefnasímann 800-5005 eða info@rls.is.

joli@frettabladid.is

Dagana 26. apríl – 2. maí eru Elizabeth Arden dagar
í verslunum Hagkaups.

Við bjóðum **20% afslátt** af öllum Elizabeth Arden vörum
og kaupauki fylgir með ef verslað er fyrir 6.400 krónur eða meira.

Gildir meðan birgðir endast.

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Peter Madsen í ævilangt fangelsi

Uppfinningamaðurinn Peter Madsen mun að öllum líkindum aldrei strjúka um frjálst höfuð aftur en hann var í gær dæmdur fyrir að hafa orðið Kim Wall að bana.

Kim Wall var þrítug þegar hún var myrt. MYND/KIM WALL MEMORIAL FUND

Hending ein virðist hafa ráðið því að Peter Madsen myrti Kim Wall.

Madsen var heltekinn af ofbeldi og vildi fremja „fullkomið morð“. NORDICPHOTOS/GETTY

DANMÖRK Danski kafbátasmiðurinn og uppfinningamaðurinn Peter Madsen var í gær dæmdur til ævilangrar veru bak við lás og slá fyrir að hafa af yfirlögðu ráði orðið sænsku blaðakonunni Kim Wall að bana í ágúst 2017, beitt hana kynferðisofbeldi og í kjölfarið vanhelgað líkamsleifar hennar. Madsen hyggst áfrýja dómnum.

Morðið á Kim Wall er einn hrottalegasti glæpur í skandinavískri nútímasögu og hefur vakið athygli um gjörvalla heimsbyggðina. Þetta er í fimmtánda sinn á tíu árum sem danskir dómstólar dæma einstakling í ævilangt fangelsi. Í Danmörku þýðir það 16 ára fangelsi, en saksóknari hefur krafist þess að Madsen verði haldið bak við lás og slá þangað til að hann er ekki talinn vera hættulegur öðrum.

Héraðsdómstóllinn í Kaupmannahöfn varð þannig við kröfu Jakob Buch-Jepsen, saksóknara, um þyngstu mögulegu refsingu í málinu. „Staðreyndir þessa máls eru svo svívirðilegar og viðurstyggilegar að maður er í raun orðlaus,“ sagði Buch-Jepsen í lokaræðu sinni. „Peter Madsen er ekki eðlilegur einstaklingur. Hann er samfélagsógn.“

Madsen var þögull á meðan dómurinn var kveðinn upp og starði aðeins álútur á borðið fyrir framan sig.

Við aðalmeðferð málsins, sem tók alls 11 daga, kom fram í máli sálfræðings, sem fenginn var til að meta Madsen, að hann væri siðblindingi sem haldinn væri sjálfsást og væri ófær um að sýna öðrum samkennd. Þó væri Madsen hvorki geðveikur maður, né haldinn hugvilluröskun.

Madsen hefur ávallt neitað því að hafa orðið Wall að bana en hann gekkst við því að hafa hlutað lík hennar niður og fleygt því í sjóinn. Meginstef í vörn Madsen var að ekki lægi fyrir hvert banamein Wall hefði verið.

Síðast sást til Wall halda í kafbátinn Nautilus sem Madsen hafði smíðað. Svo virðist sem algjör hending hafi ráðið því að Wall en ekki einhver önnur hafi farið með Madsen um borð í kafbátinn. Fram hefur komið að Madsen reyndi að fá þrjár aðrar konur til að koma í bátsferð með sér þennan dag.

Jafnframt kom fram við aðalmeðferðina að Madsen hefur lengi verið heillaður af ofbeldi. Þá sérstaklega ofbeldi í garð kvenna með kynferðislegum undirtón. Sýndar voru myndir og myndbönd við aðalmeðferðina sem fundust í fórum Madsens þar sem sjá mátti konur ýmist afhöfðaðar eða kæfðar í svokölluðum „snöff-myndum“.

Einnig virðist Madsen hafa haft í hyggju að myrða konu um borð í Nautilus en í síma hans fundust skilaboð þar sem hann sagðist ætla að fremja hið fullkomna morð. Madsen var oft tvísaga um atburðarásina sem átti sér stað um borð í kafbátnum og í aðdraganda bátsferðarinnar.

Við handtöku fannst blóð úr Wall á andliti Madsen ásamt skrámum á upphandleggjum hans og sæði í nærbuxum hans. „Það eina sem ég vil segja er það að ég er mjög, mjög leiður yfir því sem gerðist,“ sagði Madsen undir lok aðalmeðferðarinnar.

Á meðan aðalmeðferðin stóð yfir voru bekkirnir í héraðsdómstólnum í Kaupmannahöfn þétt setnir og færri komust að en vildu. Vel yfir hundrað blaðamenn frá 15 löndum fylgdust með réttarhöldunum. Danskir fjölmiðlar hafa verið harðlega gagnrýndir fyrir umfjöllun sína af réttarhöldunum og þykja þeir hafa gengið of langt í lýsingum á voðaverki Madsens.

Foreldrar hinnar þrítugu Kim Wall sátu alla aðalmeðferðina, þau hafa hins vegar ekki viljað ræða opinberlega um dótturmissinn. „Allir geta áttað sig á hvernig okkur líður,“ sagði Ingrid Wall, móðir Kim, á einum tímapunkti. „Við höfum enga ástæðu til að tjá okkur um það.“

kjartanh@frettabladid.is

GE bílar, Reykjanesbæ, www.gebilar.is, 420 0400
Bílasalan Bílás, Akranesi, www.bilas.is, 431 2622
Bílasala Akureyrar, Akureyri, www.bilak.is, 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands, Egilsstöðum, www.bva.is, 470 5070
IB ehf., Selfossi, www.ib.is, 480 8080
BL söluumboð, Vestmannaeyjum, 481 1313, 862 2516
BL ehf, Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík, 525 8000 / www.bl.is
B|L

Erum flutt frá Dugguvogi 4 í Skútuvog 2

Í dag opnum við nýja verslun
í Skútuvogi 2 eftir 48 ár í Dugguvogi.
Sömu góðu málningarvörurnar
og sama góða þjónustan
á nýjum stað.

Komdu í heimsókn.

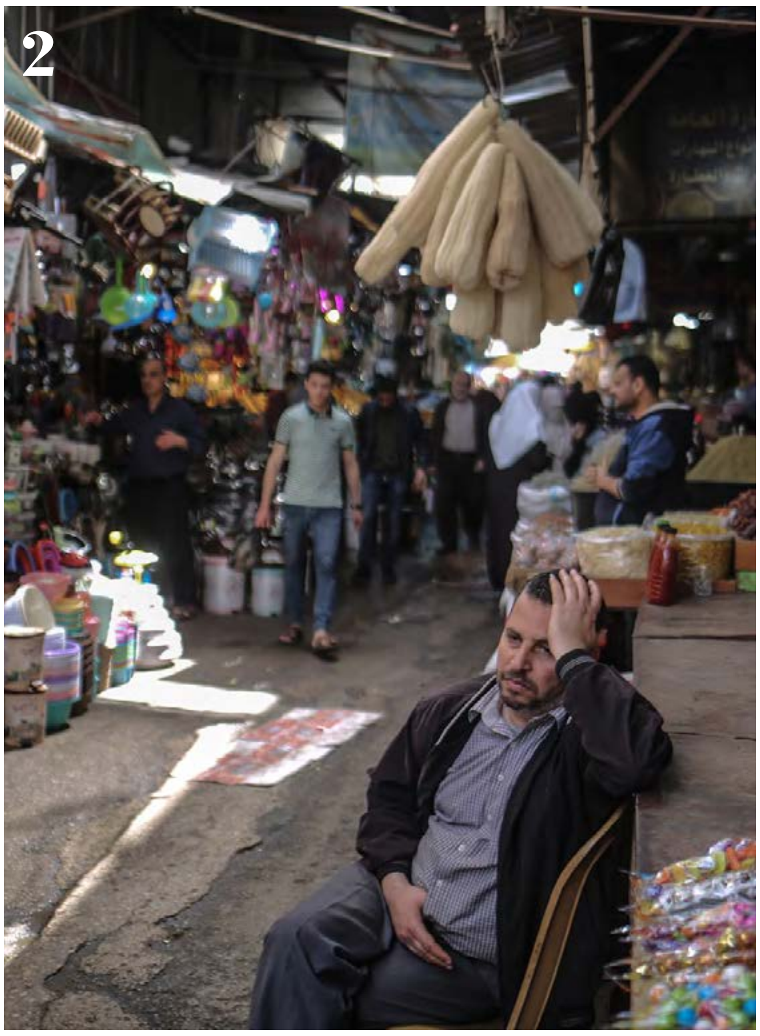
SLIPPFÉLAGIÐ
Borgartúni 22 og Skútuvogi 2,
Reykjavík, S: 588 8000
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S: 588 8000
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S: 421 2720
Gleráreyrum 2, Akureyri, S: 461 2760

Opið:
8-18 virka daga
10-14 laugardaga

slippfelagid.is

SLIPPFÉLAGIÐ

Ástand heimsins



1. Bóndi í Sanlifura í Tyrklandi rekur kindahjörð í rúningu. Þær verða síðan baðaðar svo þær geti haldið hreinar og glaðar út í tyrkneska sumarið. NORDICPHOTOS/GETTY

2. Það er lítið líf á al-Zawiya-markaðinum á austurhluta Gasaborgar. Borgin gengur nú í gegnum djúpa efnahagskreppu og hafa verslunarmenn brugðið á það ráð að selja varning sinn með 50 prósenta afslætti. Lítið gengur þó að koma vörunum út. NORDICPHOTOS/GETTY

3. Elísabet Bretadrottning brosti breitt er hún afhenti konunglegu skriðdrekahersveitinni nýjan gunnfána í gær. Drottningin hefur sannarlega tilefni til að vera glöð þessa dagana, enda eignaðist hún nýtt langömmubarn í vikunni. NORDICPHOTOS/GETTY

4. Angela Merkel tekur hér í höndina á vélmenni í Fraunhofer-vísindastofnuninni í Berlín. Merkel heimsótti stofnunina í tilefni af hinum árlega Degi stúlkna í Þýskalandi. Á þeim degi eru stúlkur hvattar til að kynna sér alla þá möguleika sem í boði eru fyrir ungt fólk. NORDICPHOTOS/GETTY

SUMARTILBOÐ BÍLALANDS

Bílaland býður nokkra bíla á einstökum kjörum! Komdu strax í dag og tryggðu þér góðan bíl á frábæru verði!

Lykill fjármögnun

Mánaðargreiðsla er gerð samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðu lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

ÞÚ FINNUR BÍLINN Á WWW.BILALAND.IS

CHEVROLET Orlando
Nýskr. 03/13, ekinn 133 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.190 þús. kr.
TILBOÐ:
1.590 þús. kr.

HONDA HRV
Nýskr. 10/16, ekinn 12 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.390 þús. kr.
TILBOÐ:
2.890 þús. kr.

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 05/13, ekinn 68 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 1.090 þús. kr.
TILBOÐ:
890 þús. kr.

OPEL Ampera Hybrid
Nýskr. 01/13, ekinn 49 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.790 þús. kr.
TILBOÐ:
1.990 þús. kr.

SKODA Octavia Ambition 4x4
Nýskr. 05/14, ekinn 142 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 2.090 þús. kr.
TILBOÐ:
1.690 þús. kr.

KIA Sportage EX
Nýskr. 02/17, ekinn 50 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.590 þús. kr.
TILBOÐ:
3.990 þús. kr.

HYUNDAI Santa Fe III Comfort
Nýskr. 06/15, ekinn 103 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.390 þús. kr.
TILBOÐ:
3.690 þús. kr.

SKODA Octavia Combi Classic
Nýskr. 01/12, ekinn 138 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.490 þús. kr.
TILBOÐ:
990 þús. kr.

KIA Sportage EX
Nýskr. 10/14, ekinn 126 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.290 þús. kr.
TILBOÐ:
2.490 þús. kr.

DACIA Logan
Nýskr. 04/15, ekinn 50 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.690 þús. kr.
TILBOÐ:
1.390 þús. kr.

TOYOTA Rav4 GX
Nýskr. 05/16, ekinn 53 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 3.690 þús. kr.
TILBOÐ:
2.990 þús. kr.

HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 05/16, ekinn 71 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.990 þús. kr.
TILBOÐ:
3.590 þús. kr.

VW Passat Variant Highline
Nýskr. 03/12, ekinn 154 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.990 þús. kr.
TILBOÐ:
1.390 þús. kr.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 12/15, ekinn 27 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.390 þús. kr.
TILBOÐ:
1.990 þús. kr.

SUBARU Outback Lux
Nýskr. 08/15, ekinn 119 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.190 þús. kr.
TILBOÐ:
3.590 þús. kr.

BMW X1 Xdrive18d
Nýskr. 04/17, ekinn 29 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.990 þús. kr.
TILBOÐ:
4.690 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 06/15, ekinn 73 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 2.990 þús. kr.
TILBOÐ:
2.490 þús. kr.

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 10/14, ekinn 100 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.390 þús. kr.
TILBOÐ:
990 þús. kr.

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 07/14, ekinn 49 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.790 þús. kr.
TILBOÐ:
1.390 þús. kr.

HONDA CRV
Nýskr. 01/15, ekinn 101 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.690 þús. kr.
TILBOÐ:
2.990 þús. kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli. ENNEMM / SÍA / NM87891

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Opið frá kl. 9-18 og á laugardögum frá kl. 12-16.

bílaland

Stefna á mikla fjölgun rafbíla

BÍLAR Porsche hefur sett stefnuna á að allt að helmingur framleiddra Porsche-bíla árið 2025 verði knúnir rafmagni, annaðhvort að hluta til eða að öllu leyti. Hlutfallið er tvöfalt hærra heldur en fyrirtækið spáði um í síðasta mánuði að því er fram kemur á vef Bloomberg.

Í viðtali við Detlev von Platen, framkvæmdastjóra hjá Porsche, kemur fram að söluaukninguna í þessum flokki megi fyrst og fremst rekja til kínverska markaðarins. Aðgerðir stjórnvalda þar í landi til þess að draga úr mengun hafi haft þau áhrif að sala rafmagnsbíla sé að aukast og muni halda því áfram. Þar að auki sé verið að breyta lúxusskatti á dýra bíla sem mun ýta undir sölu fyrirtækisins í Kína. **– gþs**

Uppboðsstríð vegna Sky

VIÐSKIPTI Bandaríski fjarskiptarisinn Comcast hefur boðið 22 milljarða punda í breska fjölmiðlaveldið Sky. Þannig býður Comcast hærra verð í Sky en 21st Century Fox sem hafði áður boðið 19 milljarða punda í eignir Sky.

Rubert Murdoch, starfandi forstjóri Fox, hefur lagt mikla áherslu á að eignast Sky en útlit er fyrir að það verði enn flóknara því Disney hefur einnig lýst áhuga á að Sky. **– khn**

Hópuppsagnir hjá Novomatic

Átján starfsmönnum sagt upp í vikunni. Hanna hugbúnað fyrir ríkisrekin lotterí. Fyrirséð að framtíðartekjur fyrirtækisins verða ekki jafn háar og gert var ráð fyrir. Novomatic LS keypti Betware árið 2013.

Skrifstofur Novomatic Lottery Solutions (Iceland) eru við Holtasmára 1 í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ATVINNUMÁL Átján starfsmönnum Novomatic Lottery Solutions (Iceland) hf. var sagt upp í vikunni. Samkvæmt upplýsingum frá Novomatic LS er um að ræða störf í hugbúnaðargerð en fyrirtækið hannar hugbúnað fyrir ríkisrekin lotterí og hefur viðskiptavini víða um heim. Eftir uppsagnirnar munu 94 starfsmenn starfa hjá fyrirtækinu á Íslandi.

Trúnaðarmaður starfsmanna, Borislav Makarov, sagði andrúmsloftið á vinnustaðnum eðli málsins samkvæmt ekki vera gott. Hann staðfesti við blaðamann að ástæða uppsagnanna væri sú að stór kúnni hefði slitið samningi sínum við Novomatic LS. Framtíðartekjur yrðu þar af leiðandi lægri en vonir stóðu til og því var fólki sagt upp. Hann sagði að fækkað hafi í hverri deild fyrirtækisins um um það bil 10 prósent svo álag starfsmanna ætti örugglega eftir að aukast.

Borislav benti einnig á að uppsagnirnar væru ekki bundnar við Ísland en samkvæmt upplýsingum fréttastofu eru uppsagnirnar liður í víðtækari aðgerðum fyrirtækisins til hagræðingar. Sjö starfsmönnum hafi verið sagt upp á Spáni og sautján í Serbíu. Utan Íslands starfa um það bil 240 manns á öðrum starfsstöðvum fyrirtækisins.

Aðallega voru það forritarar sem misstu vinnuna í uppsögnunum. Að sögn Borislavs gegndu starfsmennirnir þó mismunandi hlutverkum. Hann segir að fyrirtækið hafi séð til þess að þeim sem sagt hafi verið upp hafi verið veittur stuðningur, bæði með aðkomu ráðgjafar- og ráðningarfyrirtækis.

Vinnumálastofnun var greint frá uppsögnunum með lögboðnum fyrirvara og samráð var haft við trúnaðarmenn starfsmanna. Nokkur fyrirtæki hafa haft samband beint við Novomatic LS og óskað eftir starfskröftum þeirra sem láta af störfum.

Fréttablaðið hafði samband við mannauðsstjóra fyrirtækisins, Ernu Arnardóttur, sem vildi lítið tjá sig um málið en svaraði fyrirspurn með skriflegu svari. Framkvæmdastjóri fyrirtækisins, Guðmundur Gauti Guðmundsson, baðst einnig undan viðtali.

Novomatic rataði í fréttirnar hérlendis þegar samsteypan keypti íslenska hugbúnaðarfyrirtækið Betware ehf. Kaupverðið var trúnaðarmál. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins á þeim tíma nam kaupverðið á milli tveggja og þriggja milljarða króna. Betware hafði þá frá árinu 1998 þróað og selt netlausnir fyrir leikjaðnaðinn með áherslu á lottóleiki. Á heimasíðu Novomatic er sagt að kaupin hafi á sínum tíma verið ein stærsta erlenda fjárfestingin á Íslandi eftir hrunið 2008. **gretarthor@frettabladid.is**

Vina-hópur olís

Höfum gaman af 'essu

Við kynnum Vinahóp Olís, nýjan vildar-klúbb lykil- og korthafa Olís og ÓB.

Allir sem eru nú þegar með lykil eða kort frá Olís eða ÓB eru sjálkrafa í Vinahópnum og þurfa því ekkert að gera, nema njóta aukinna fríðinda – og hafa gaman af þessu.

Aragrúi skemmtilegra og spennandi tilboða hjá fjölbreyttum samstarfsaðilum í hverjum mánuði.

Kynntu þér Vinahópinn á olis.is

2 FYRIR 1
af hamborgurum með frönskum
laugardaginn 28. apríl
GRILL 66

449 kr.
SS Pylsa, kók og Prince Polo
olís

25%
afsláttur af Char-Broil 330B gasgrilli
Fullt verð: 66.900 kr.
Char-Broil olís

15x
Vildarpunktar fyrir hverjar 1.000 kr. á Olís og ÓB fyrir Vildarpunkta-safnara
ICELANDAIR

Barátta dólganna

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Á dögunum undirrituðu fulltrúar allra stjórnmálaflokka á þingi yfirlýsingu þar sem andúð er lýst á þeim óhróðri og undirróðursstarfsemi sem er hvimleiður fylgifiskur kosningabaráttu. Þetta er ágætis framtak hjá stjórnmálaflokkunum en ólíklegt er að það dugi eitt og sér til að stemma stigu við subbuskap í kosningabaráttu. Alltaf finnst fólk sem missir stjórn á sér fyrir kosningar og hagar sér á þann hátt að engu er líkara en það sé að ganga af göflunum. Það sér ekkert athugavert við að sýna ofsa sinn enda telur það allar leiðir réttlætanlegar til að varna því að pólitískir andstæðingar flokksins sem þeir styðja komist til valda. Þessir einstaklingar hreiðra um sig á netinu þar sem þeir geta athafnað sig að vild. Þar birta þeir myndbönd með fullyrðingum um vanhæfni frambjóðenda, hæðast að þeim á allan hátt og koma svæsnum slúðursögum í umferð. Þar sem athæfi þessara einstaklinga einkennist fyrst og fremst af dólgshætti treysta þeir sér yfirleitt ekki til að starfa undir nafni heldur vinna verk sín í skjóli nafnleysis. Innst inni hljóta þeir að vita að það sem þeir eru að aðhafast telst ekki gjaldgengt í siðaðra manna samfélagi. Samt vonast þeir til að komast upp með það.

Erfitt er að mæla áhrif óhróðurs í kosningabaráttu. Þegar litið er til forsetakosninga verður samt ekki annað séð en að subbuskapurinn hafi snúist í höndum þeirra sem honum beittu. Núverandi forseti og þeir forsetar sem á undan honum sátu urðu að þola alls kyns óhróður. Þetta mæltist afar illa fyrir meðal kjósenda. Vopnin snerust einfaldlega illilega í höndum þeirra sem þeim beittu. Það er greinilegt að Íslendingar vilja að kosningabarátta í forsetakosningum sé heiðarleg og sanngjörn. Engin sérstök ástæða er til að ætla að önnur lögmál gildi í kosningum til Alþingis og sveitarstjórna.

Flestar manneskjur eru aldar upp við það að sýna kurteisi og þegar þær sjá allar kurteisisvenjur víkja í kosningabaráttu og heiftina taka völdin þá er þeim illa misboðið. Dólgarnir sem halda sig vera að vinna flokki sínum gagn með svívirðingum um aðra eru í reynd að stórskaða hann. Þetta vita flestir stjórnmálamenn og sjá því hag sinn í því að skrifa undir samkomulag eins og það sem gert var á dögunum.

Subbuleg kosningabarátta setur stjórnmálin á afar lágt plan. Með slíkri baráttu er líka gengið út frá því að kjósendur séu bjánar sem hægt sé að teyma á asnaeyrum á kjörstað.

Yfirlýsing fulltrúa stjórnmálaflokkanna um að þeir fordæmi óhróður í kosningabaráttu mun ekki fá netsóðana til að breytast í kurteisa einstaklinga. Yfirlýsingin er samt mikilvæg vegna þess að hún er staðfesting á því að sóðaskapur í kosningabaráttu sé í óþökk stjórnmálaflokkanna. Setji einhver óhróður fram í nafni þeirra hafa flokkarnir skuldbundið sig, með undirskrift, til að bregðast hart við og fordæma hann.

Alltaf finnst fólk sem missir stjórn á sér fyrir kosningar og hagar sér á þann hátt að engu er líkara en það sé að ganga af göflunum.

Halldór

Frá degi til dags

Taka tvö

Sigríði Andersen dómsmálaráðherra er einkar lagið að koma sér í skotlínu hinna alræmdu gárunga. Ákvörðun hennar um að hætta við ráðningu upplýsingafulltrúa og auglýsa stöðuna aftur urðu Stefáni Pálssyni sagnfræðingi og Gísla Ásgeirssyni þýðanda tilefni til vangaveltna á Facebook. Stefán skilur ráðherrann vel: „Hver sá sem sækir um þetta starf er augljóslega snar og því ófær um að gegna því ...“ Gísli rýndi dýpra í plottið: „Það gleymdist að láta rétta fólkið sækja um og nú verður auglýst aftur og hringt út. Mögulega verður álit hæfisnefndar hunsað.“

Betra er illt umtal ...

Netgrínarar fengu feitan gölt að flá þegar Gunnlaugur Ingvarsson, formaður Frelsisflokksins, fór mikinn með gjallarhorn og drullusokk á lofti í vikunni. Hann er ekki síst hafður að skotspæni sem tískuslys með flagaraklút. Annar maður á lista flokksins, Ágúst Örn Gíslason stuðningsfulltrúi, tekur háðinu fagnandi og sem dæmi um „stormandi lukku hjá vinstrisinnuðu rétttrúnaðarelítunni“. Gunnlaugur sjálfur talar um fyrirsjáanlegan trylling „góða fólksins“ en brýnir sitt fólk til að svara „skítkastinu“ aðeins með „rökum og festu“. Allan „skít“ og „dryllu“ [sic] telur hann aðeins stimpla flokkinn betur inn.

thorarinn@frettabladid.is

Brotinn húsnæðismarkaður

Sigurður Hannesson framkvæmdastjóri SI

Þak yfir höfuðið á ekki að vera draumur fólks heldur veruleiki enda er húsnæði grunnþörf. Undanfarna áratugi var jafnan nægt framboð af húsnæði enda gripið til aðgerða ef húsnæði skorti og framboð og eftirspurn héldust þannig ágætlega í hendur. Nú hefur orðið breyting á þar sem of lítið hefur verið byggt síðastliðinn áratug. Húsnæðisverð hefur því hækkað umtalsvert og umfram fjárhagsstöðu heimilanna. Færri geta keypt íbúð, ungt fólk er lengur í foreldrahúsum og fleiri eru á leigumarkaði. Fjölga þarf lóðum og hraða skipulagi en báðir þessir þættir hafa dregið úr nauðsynlegri uppbyggingu. Sveitarstjórnarmanna bíður það mikla verk að bæta úr þessu að loknum kosningum og ríkisstjórnin þarf að sýna aukna forystu í málinu.

Margt bendir til þess að stjórnsýslan hér á landi sé flóknari en gengur og gerist í nágrannalöndunum. Fjögur ráðuneyti, 74 sveitarfélög og nokkrar stofnanir setja sitt mark á málaflokkinn. Kerfið er óskilvirkt og vinnubrögð ekki samræmd. Því þarf að breyta og forsætisráðherra í ríkisstjórn sem leggur áherslu á löngu tímabæra innviðauppbyggingu hlýtur að byrja á því að færa húsnæðis- og skipulagsmál í samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið svo úr verði öflugt innviðaráðuneyti.

Það er sama ferli við að byggja íbúðarhús og Hörpu. Regluverkið er allt of flókið og hindrar nýsköpun sem sannarlega er þörf á nú þegar byggja þarf hagkvæmar íbúðir. Með reglulegu millibili á fullveldistímanum hefur íslenskur iðnaður leyst húsnæðisvanda landsmanna. Svo verður einnig nú en þá þarf að leyfa hugviti landsmanna að njóta sín án þess að regluverkið hamli um of.

Skipulag á sinn þátt í litlili uppbyggingu. Það ferli er á ábyrgð sveitarfélaga og hefur verið allt of þungt í vöfum undanfarin ár, ekki síst hjá stærstu sveitarfélögum landsins. Það sem leyft er í einu sveitarfélagi er bannað í því næsta. Miklar vonir eru bundnar við kjörna fulltrúa og að þau taki af skarið.

Með því að koma húsnæðismarkaðnum í lag er ekki eingöngu stutt við efnahagslegan stöðugleika heldur er styrkari stoðum skotið undir félagslegan stöðugleika. Það er því til mikils að vinna og ekki eftir neinu að bíða.

Fjölga þarf lóðum og hraða skipulagi en báðir þessir þættir hafa dregið úr nauðsynlegri uppbyggingu.

Amadeus borðstofuhúsgögn

Komið og skoðið úrvalið

Opið virka daga 11-18
laugardaga 11-15

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Heiðarlegar löggur

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Bandaríkin eru réttarríki. Menn eru þar samt ekki allir jafnir fyrir lögum þótt stjórnarskráin kveði á um jafnrétti. Misréttið hafa margir bandarískir blökkumenn fengið að reyna á eigin skinni allt fram á okkar daga. Eftir lok borgarastyrjaldarinnar sem leiddi til afnáms þrælahalds 1865 voru hátt á fimmta þúsund manns tekin af lífi í landinu án dóms og laga, einkum blökkumenn í suðurríkjunum. Aftökurnar voru svar fv. þrælahaldara og þeirra manna við afnámi þrælahalds. Þeir voru staðráðnir í að halda áfram að kúga blökkumenn til undirgefni. Lögreglan horfði yfirleitt í aðrar áttir og það gerði einnig öldungadeild Bandaríkjaþings sem sá þó að sér um síðir. Það var ekki fyrr en 2005 að öldungadeildin baðst afsökunar á að hafa ekki sett lög til að girða fyrir öll þessi illvirki (e. lynchings). Bráðlega verður minnismerki um þessa hörmungasögu opnað almenningi í Montgomery, Alabama.

Ekki eitt innbrot, heldur tvö

Réttarkerfi Bandaríkjanna á sér einnig bjartar hliðar. Skýr vitnisburður um það birtist í viðbrögðum réttarkerfisins við innbrotinu í Watergate-bygginguna í Washington 1972 og öðru skyldu innbroti árið áður. Það var 17. júní 1972 að lögreglan kom að hópi manna þar sem þeir höfðu brotizt inn í höfuðstöðvar demókrata í Watergate-byggingunni til að ljósmynda skjöl og koma fyrir hlerunarbúnaði. Þetta reyndust vera repúblikanar á vegum Nixons forseta sem óttaðist að ná ekki endurkjöri þá um haustið.

Tæpu ári áður hafði Nixon gert út sömu menn til að brjótast inn á skrifstofu geðlæknis að nafni Lewis Fielding til að ljósmynda skýrslur hans um Daniel Ellsberg, hagfræðing sem hafði lokið doktorsprófi frá Harvard-háskóla og hafði lekið svo nefndum Pentagon-skjölum til New York Times. Skýrslur geðlæknisins um Ellsberg reyndust vera sakleysið sjálft. Menn Nixons hugðust þá brjótast inn á heimili geðlæknisins, en hægri hönd Nixons, John Ehrlichmann, taldi það of hættulegt svo af því varð ekki. Tilraun Nixons og þeirra til að grafa undan Ellsberg með stolnar læknaskýrslur að vopni tókst ekki. Þegar dómarinn sem fjallaði um ákæru ríkisins á hendur Ellsberg fékk upplýsingar um innbrotið á skrifstofu geðlæknisins o.fl. vísaði hann málinu frá dómi. Ellsberg slapp. Hluti þessarar sögu rifjast upp í nýrri kvikmynd Stevens Spielberg, The Post.

„Fjölmiðlum var ætlað að þjóna fólkinu“

Hæstiréttur Bandaríkjanna hafði snör handtök og staðfesti lagalegan rétt New York Times til að birta Pentagon-skjölin aðeins tveim vikum eftir að blaðið hóf birtingu skjalanna. Einn hæstaréttardómarinn, Hugo Black, sagði þá:

„Með prentfrelsisákvæðum stjórnarskrárinnar veittu höfundar hennar frjálsum fjölmiðlum þá vernd sem þeir verða að njóta til að rækja grundvallarhlutverk sitt í lýðræðisskipan okkar. Fjölmiðlum var ætlað að þjóna fólkinu, ekki stjórnvöldum. Vald ríkisins til að ritskoða fjölmiðla var afnumið til að tryggja þeim varanlegt frelsi til að gagnrýna stjórnvöld. Fjölmiðlum var veitt vernd svo þeir gætu afhjúpað leyndarmál stjórnvalda og upplýst fólkið. Aðeins frjálsir og óheftir fjölmiðlar eru þess megnugir að afhjúpa blekkingar stjórnvalda.“ [Mín þýðing, ÞG.]

Pentagon-skjölin afhjúpuðu lygar stjórnvalda um gang stríðsins í Víetnam og vöktu hneykslun víða. Menn sögðu: Forsetinn og menn hans vissu að stríðið var vonlaust en sendu unga menn samt áfram út í opinn dauðann á blóðvöllunum í Víetnam.

Hugrekki

Þessi pólitísku glæpamál komust í hámæli einkum fyrir hugrekki fáeinna manna. Í þeim hópi eru Daniel Ellsberg sem fyrr var nefndur, tveir ungir blaðamenn á Washington Post, Carl Bernstein og Bob Woodward, og nafnlaus uppljóstrari sem var kallaður Deep Throat. Bernstein og Woodward ráku sig alls staðar á veggi og hefðu trúlega gefizt upp hefði nágranni annars þeirra ekki gefið sig fram við þá og veitt þeim upplýsingar og beint þeim frá villusporum. Bara þeir tveir og ritstjóri blaðs þeirra, Ben Bradley, vissu hver uppljóstrarinn var. Það var ekki fyrr en 2005 að uppljóstrarinn sjálfur gaf sig fram þrem árum fyrir andlát sitt. Hann reyndist vera Mark Feld og hafði verið aðstoðarforstjóri alríkislögreglunnar FBI 1972-1973 þegar mikil hreyfing var á æðstu stjórn FBI eftir að J. Edgar Hoover sem hafði verið ríkislögreglustjóri frá 1924 dó í embætti 1972, 77 ára að aldri. Hugsanlegt er að glæpir Nixons forseta og manna hans hefðu ekki leitt til afsagnar Nixons og fangelsisdóma yfir mörgum af mönnum hans hefði aðstoðarlögreglustjórinn ekki hjálpað blaðamönnunum bak við tjöldin.

Sagan endurtekur sig – eða hvað?

Nú virðist sagan vera að endurtaka sig. Brotizt var inn í tölvukerfið í höfuðstöðvum demókrata fyrir forsetakosningarnar 2016 til að stela tölvupóstum. Sérstakur saksóknari, skipaður af dómsmálaráðherra, rannsakar hvort Trump forseti eða menn hans hafi átt aðild að lögbrotinu ásamt Rússum sem FBI, leyniþjónustan CIA o.fl. fullyrða að hafi stolið tölvupóstunum. Eitt aðalhlutverkið í dramanu leikur James Comey, nýlega brottrekinn forstjóri FBI, og vandar Trump forseta ekki kveðjurnar. Ef varaforstjóri FBI gat sem leynilegur uppljóstrari komið Nixon frá völdum 1974, hverju getur fv. forstjóri FBI þá komið til leiðar nú fyrir opnum tjöldum?

Endursendum ekki börn

Gunnar Hersveinn
rithöfundur

Melody Otuwho flúði frá Nígeríu til Ítalíu nítján ára gömul þegar faðir hennar ætlaði að gifta hana eldri manni gegn greiðslu. Á flóttanum varð hún fyrir árásum og kynferðisofbeldi og tókst með naumindum að flýja mansal. Á Ítalíu var hún bæði heimilislaus og án atvinnu. Hún segist elska Ísland og vonast til að geta gefið syni sínum, Emanuel, það sem hún fékk ekki, t.d. að ganga í skóla.

Emanuel, sonur hennar, fæddist í desember 2017 á Landspítala-Háskólasjúkrahúsi. Hann er hérna núna og samkvæmt öllum hjálpar- og mannúðarforsendum og Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna á hann að vera hérna áfram. „Það sem barni er fyrir bestu skal ávallt hafa forgang þegar teknar eru ákvarðanir um málefni þess.“ (1. gr. barnalaga.)

Ákvörðun Útlendingastofnunar um að senda þau aftur til Ítalíu, þar sem hún var, var kærð til Kærunefndar útlendingamála af Rauða krossi Íslands fyrir hönd Melody, meðal annars vegna þess að barninu er stefnt í stórhættu. Sigurlaug Soffía Friðþjófsdóttir, lögfræðingur RKÍ fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd, er talsmaður þeirra. Útlendingastofnun hafnaði því að taka mál þeirra til efnislegrar meðferðar vegna þess að það fellur ekki undir, að þeirra mati, réttu málsgreinina í tilteknum lögum.

En ég spyr hvers vegna ætti Emanuel Winner að fara núna til Ítalíu, jafnvel þótt hann hafi aldrei komið þangað áður? Hann kom ekki frá Ítalíu, hann er ekki ítalskur. Hann hefur ekki átt heima neins staðar nema hér á Íslandi. Það er ekki hægt að endursenda barn á stað sem það hefur aldrei verið á. Hvert á að endursenda Emanuel?

Í bréfum sem ég, sem almennur borgari, hef sent Kærunefnd útlendingamála, Útlendingastofnun og dómsmálaráðuneyti, er m.a. vitnað í greinargerð innanríkisráðuneytisins Endursendingar hælisleitenda til Ítalíu (2015) en þau Melody og Emanuel flokkast vonandi undir að vera í sérstaklega viðkvæmri stöðu. Þar segir að ávallt skuli skoða hvert tilvik fyrir sig og meta aðstæður. Einnig er fjallað um stöðu þeirra út frá nauðgun eða öðru alvarlegu andlegu, líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi.

En af einhverjum ástæðum virðist mál þeirra ekki falla, að mati Útlendingastofnunar, undir réttu málsgreinina í lögum um útlendinga. Ég spyr: er leitað með logandi ljósi að túlkun á reglu til að endursenda Melody og Emanuel til Ítalíu eða er leitað til að finna túlkun sem gerir þeim fært að búa hér?

Flestir átta sig vonandi eftir smá umhugsun á því að ekki er réttlætanlegt að „endursenda“ Emanuel Winner til Ítalíu. Hann hefur ekki verið þar áður, heldur búið alla ævi á Íslandi. Endursendum ekki börn! Emanuel verður 4 mánaða í apríl og mamma hans er 24 ára.

Í tilfelli Emanuels Winner yrði um að ræða að barn er hrakið burt héðan, vísað burt, hafnað og sent út í óvissuna. Emanuel er fyrst og fremst barn en ekki útlendingur. Allt mælir með því að þessi mæðgin fái að búa hér áfram. Af þessum sökum stendur yfir undirskriftasöfnunin Alþjóðleg vernd á Íslandi fyrir Emanuel Winner! á Change.org en 19. apríl höfðu 2.100 þegar skrifað undir.

Nú situr Kærunefnd útlendingamála á rökstólum um hvort Melody og Emanuel fái efnislega meðferð svo hægt sé að kanna hvort þau geti fengið alþjóðlega vernd á Íslandi. Já, takk, ég hvet þau til að segja já.

Við frumsýnum fyrsta 100% rafmagnsbílinn
í flokki stærri sendibíla - Framtíðin er núna!

Komdu og kynntu þér Iveco Daily Electric Blue Power* í húsakynnum okkar Dalvegi 6-8, **fimmtudaginn 26. apríl** frá kl. 16:00 til 18:00. Þar munu Veitur ohf. taka á móti fyrsta rafmagnsbílnum í flokki stærri sendibíla.

Iveco Daily Blue Power 100% rafmagnsbíll

* Í Daily Blue Power getur þú valið á milli þriggja aflgjafa framtíðarinnar. Daily 100% rafmagn, Daily Hi-Matic metan og Daily dísil Euro 6 RDE Ready

KRAFTVÉLAR
Dalvegur 6-8 • 201 Kópavogur • Sími 535 3500
Draupnisgata 6 • 603 Akureyri • Sími 535 3526
www.kraftvelar.is • kraftvelar@kraftvelar.is

„Það væri gott að hafa sérfræðingana hjá sér“

Sigrún Harðardóttir
lektor við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands

Ingibjörg Karlsdóttir
félagsráðgjafi og lýðheilsufræðingur MPH á BUGL

Mikið hefur verið rætt og ritað í fjölmiðlum undanfarið um að árangur íslenskra barna á PISA-prófunum sé undir meðaltali OECD-ríkjanna þrátt fyrir að útgjöld til menntamála hér séu sambærileg við það sem gerist í löndunum í kring. Í nýlegu viðtali við Skúla Helgason, formann skóla- og frístundaráðs Reykjavíkur, kemur fram að á Íslandi byggjum við mjög dýra og flotta skóla og að fókusinn hafi allt of lítið verið á innra starfið.

Út frá þessum ábendingum Skúla er vert að vekja athygli á niðurstöðum nýlegrar rannsóknar undirritaðra um upplifun og reynslu fagmenntaðra starfsmanna grunnskóla (kennara, sérkennara, skólastjórnenda, þroskaþjálfa og náms- og starfsráðgjafa) af stuðningi við nemendur með námserfiðleika. Rannsóknin er hluti af stærri rannsókn þar sem einnig er leitað reynslu foreldra og barnanna sjálfra á þeirri þjónustu sem veitt er í skólum. Leitað var svara við rannsóknarspurningunni Hvað er vel gert og hvað má betur fara í þjónustu við börn með námserfiðleika í grunnskólum? Skilgreining hópsins sem rannsóknin beinist að eru börn í grunnskólum sem eiga við námsvanda að etja og hafa t.d. verið greind með ADHD, einhverfu, almenna og sértæka námserfiðleika og tilfinninga- og félagslega erfiðleika.

> **Mikilvægt er að hlusta á raddir kennara og annars starfsfólks skóla og kall þeirra eftir að fá fleiri fagstéttir inn í skólana.**

Tekin voru rýnihópaviðtöl við ofangreinda starfsmenn grunnskóla um allt land. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að viðmælendur telja að skólarnir búi yfir góðu og vel menntuðu starfsfólki sem er tilbúið til að leggja sig fram. En kennarar og aðrir starfsmenn upplifa sífellt aukið álag í starfi við að láta sig varða velferð hvers barns og það sé í raun gerð krafa til þeirra um „að halda tíu boltum á lofti í einu“ og við slíkar aðstæður væri „gott að hafa sérfræðingana hjá sér“.

Stærsta áskorunin sem kennarar standa frammi fyrir er að takast á við fjölbreytileikann í nemendahópnum og mæta þörfum hvers og eins í skóla án aðgreiningar. Þar ber hæst að fást við ýmiss konar náms- og hegðunarvanda nemenda og mæta þörfum barna af erlendum uppruna. Þó nemendur glími við svipaðan vanda þá eru einstaklingsþarfirnar svo misjafnar og hlutverk kennara felst þá í að finna út hvað hentar hverjum og einum best. Auk þess finnst kennurum mikil áraun að horfa upp á börn sem eru að fást við vanlíðan, áföll í fjölskyldum, fátækt og félagslega útskúfun og upplifa sig hjálparvana í þeim aðstæðum. Að mati kennara skortir aðstoð fagfólks í slíkum málum, s.s. félagsráðgjafa og annarra sérfræðinga.

Þá sýna niðurstöður að annarra úrbóta sé jafnframt þörf til að draga úr álagi og auka svigrúm kennara til að sinna kennslu og undirbúningi hennar, s.s. að fækka þyrfti nemendum í bekkjum, auka framboð á list- og verkgreinum og efla námsgagnagerð.

Af niðurstöðunum má draga þá ályktun að mikilvægt sé að efla faglega þjónustu við nemendur og kennara í grunnskólum með því að fjölga faglærðu fólki innan skólanna. Í því sambandi liggur beint við að nefna skólafélagsráðgjöf. Hún felur í sér að vinna á heildrænan hátt í málum nemenda í samvinnu við fjölskyldur, við aðrar fagstéttir innan skóla og önnur þjónustukerfi með áherslu á að greina og meta þá þætti sem geta haft áhrif á námsferlið og almenna vellíðan. Skólafélagsráðgjafar hafa sérþekkingu í þróun forvarna- og stuðningsúrræða fyrir nemendur með það að markmiði að allir nemendur geti notið sín í skólaumhverfinu, bæði námslega, félagslega og tilfinningalega.

Mikilvægt er að hlusta á raddir kennara og annars starfsfólks skóla og kall þeirra eftir að fá fleiri fagstéttir inn í skólana til að létta af þeim álagi og styðja um leið við nemendur með fjölbreytilegan vanda.

Á þráhyggja eins manns að ráða för?

Ole Anton Bieltvedt
alþjóðlegur kaupsýslumaður

Þann 17. apríl birti Morgunblaðið fréttir af því, að Kristján Loftsson/Hvalur hf. myndi hefja veiðar á langreyðum aftur, eftir 2ja ára veiðihlé, en stórfellt magn fyrr drepinna hvala hafði reynzt óseljanlegt. Þetta kom mönnum því í opna skjöldu.

Hvalveiðar hafa verið bannaðar frá 1986 – þó Íslendingar, Norðmenn og Japanir hafi þráast við að hlíta banni – og er sala á hvalkjöti og öllum afurðum hvala bönnuð um allan heim, að undanskildum nefndum 3 löndum, skv. „Samningi um alþjóðaverzlun með tegundir í útrýmingarhættu“, nefndur CITES, en árið 2016 höfðu 186 þjóðir heims, þ. á m. Ísland, staðfest þennan samning.

Eru veiðiáformin réttlætt með því, „að vonir séu um að dregið verði úr innflutningshindrunum í Japan sem er helsta markaðsland hvalaafurða“, eins og segir í frétt í Morgunblaðinu, og, enn fremur: „Þá eru bundnar vonir við að hægt verði að þróa aðferðir til að vinna fæðubótarefni úr langreyðarkjöti…“.

Hér á sem sagt að murka líftóruna úr allt að 209 langreyðum, en langreyðurin er næststærsta núlifandi dýrategund jarðar, út á VONIR.

Hvalir eru háþróuð spendýr, sem kenna hvert öðru, læra hvert af öðru, tengjast fjölskyldu- og vinaböndum, vinna og lifa saman í fjölskylduhópum, gleðjast og syrgja, finna til og þjást, svipað og við menn, enda er grunnbygging allra spendýra svipuð, þó að lögun, form og stærð líkama sé breytileg.

Líkja má lifnaðarháttum og atferli hvala á margan hátt við fíla.

Varðandi „vonir“ Kristjáns um bættan Japansmarkað og hugsanlega framleiðslu bætiefna úr hvalkjöti, skal á það minnt, að sala á hvalkjöti og öllum afurðum úr því er bönnuð um allan heim. Flutningar á slíkum afurðum eru líka bannaðir í lögsögu flestra landa.

Hvað er þá maðurinn eiginlega að fara – þetta hlýtur að vera tilgangslaust og óþarft kvaladráp háþróaðra dýra – og, hvernig kemst maðurinn upp með þetta?

Blóði drifinn auður

Svarið er, að Hvalur hf. býr yfir miklum auði – úr fyrra hvaladrápi og fjárfestingum með því fé – reyndar er þessi auður blóði drifinn, en það virðist litlu breyta fyrir Sjálfstæðisflokkinn, Framsóknarflokkinn og, jafnvel, Háskóla Íslands og aðra; Fjárframlög og styrkir, í ríflegum mæli, eru alltaf vel þegin. Hvaðan féð kemur, og, hvort á því kunni að vera blóðdropar, virðist ekki skipta máli.

Núverandi ríkisstjórn hét þessu í stjórnarsáttmála: „Dýralíf á Íslandi er hluti af íslenskri náttúru sem ber að vernda. Náttúran er auk þess stærsta aðdráttarafl Íslands fyrir ferðamenn. Endurskoða þarf löggjöf um vernd, friðun og veiðar á villtum fuglum og spendýrum“.

Vinstri grænir samþykktu 2015, að berjast fyrir hvalafriðun og gerðu að einu stefnumála sinna.

Hvar er stjórnarsáttmálinn og stefna Vinstri grænna nú; búið að kaupa hvort tveggja fyrir blóðpeninga!?

Ferðamannaþjónustan er orðin langstærsta og þýðingarmesta atvinnugrein landsmanna. Tvisvar sinnum stærri en sjávarútvegurinn í gjaldeyristekjum. Eins og segir í stjórnarsáttmála, er náttúra og lífríki landsins eitt stærsta aðdráttaraflið fyrir ferðamenn. Um hálf milljón ferðamanna fór í fyrra í friðsamar hvalaskoðanir, og var það hápunktur margra að komast nærri, upplifa og skynja návist þessara friðsömu risa hafanna.

Fólk um allan heim gerir sér grein fyrir, að við erum búin að ganga heiftarlega á þessa einu jörð, sem við eigum, og lífríki hennar og að mál er til komið, að við stöðvum þennan ágang og þessa spillingu og eyðileggingu, og snúum þessari þróun við.

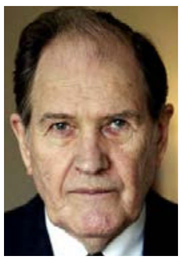
Ungir sem aldnir víða um heim elska hina gáfuðu og friðsömu risa úthafanna. Ef þessi fyrirhugaði ljóti leikur Kristjáns Loftssonar verður endanlega leyfður, munu þúsundir eða milljónir manna rísa upp og mótmæla. Hundruð eða þúsundir manna, sem bera hlýhug til Íslands og hyggjast heimsækja okkur við tækifæri, munu hætta við. Margir munu setja rauðan stimpil á Ísland.

Hvernig ætti líka að vera hægt að reka friðsama hvalaskoðun, dýrunum til dýrðar, annars vegar, og, hins vegar, murka úr þeim líftóruna, með hörmulegum og kvalafullum hætti?

Kristján Loftsson og bandamenn hans, utanríkisráðherra og sjávarútvegsráðherra, réttlæta veiðileyfi með því, að hvalveiðar hafi verið hér við lýði, en samt hafi ferðamannastraumurinn aukist. Þetta er villandi eða alröng tilvitnun, því hvalveiði hefur að mestu legið niðri síðustu ár, auk þess, sem ferðamenn munu gera á því mikinn greinarmun, hvort tveir tugir hrefna, smáhvela, eru veiddir, eða á þriðja hundrað stórhveli; næststærsta dýrategund jarðarinnar.

PIER
FAGNAÐU DEGI JARÐAR
20%
afsláttur af öllum
HNÖTTUM
20%
afsláttur af öllum
hengi og körfustólum
20%
afsláttur af öllum
KÖRFUM
20% - 40%
afsláttur af öllum
LUKTUM
20%
afsláttur af
völdum
útihúsgögnum
Verð frá
17.990 kr.
þegar þú kaupir
PAPASAN STÓL
MEÐ PULLU
Skoðið nýju sumarhúsgögnin á
www.pier.is
Gildir 26. apríl -2. maí. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Gróf mismunun öryrkja og aldraðra í kerfi TR



Björgvin Guðmundsson
viðskiptafræðingur

> Það er dæmigert, að það þykir engin frétt, að ríkisstjórn VG, Sjálfstæðisflokks og Framsóknar sé að reyna að þvinga Öryrkjabandalagið til hlýðni í þessu máli. Ríkisstjórnin hefur setið í 4 mánuði og er ekki enn farin að afnema krónu móti krónu skerðinguna gagnvart öryrkjum. Það er vegna þess, að ÖBÍ hefur ekki samþykkt starfsgetumatið.

Árið 2016 var lagt fram á Alþingi lagafrumvarp um almannatryggingar. Þar var gert ráð fyrir að afnema svokallaða krónu móti krónu skerðingu, sem aldraðir og öryrkjar höfðu sætt í kerfi almannatrygginga. Þessi skerðing olli öldruðum og öryrkjum mikilli kjaraskerðingu, ef um einhverjar tekjur aðrar en lífeyri var að ræða. Á síðustu stundu, áður en frumvarpið var tekið til afgreiðslu, var sú breyting gerð á því, að strikað var út, að öryrkjar skyldu njóta afnáms krónu móti krónu skerðingar. Hvers vegna? Jú, vegna þess að Öryrkjabandalagið var ekki tilbúið til þess að samþykkja tillögu ríkisstjórnarinnar um starfsgetumat í stað læknisfræðilegs örorkumats. Öryrkjabandalagið taldi sig þurfa lengri tíma til þess að kynna sér starfsgetumat. Misjöfn reynsla er af slíku mati erlendis.

Reynt að þvinga ÖBÍ til hlýðni!

Lykilmenn í ríkisstjórn á þessum tíma voru Sigurður Ingi forsætisráðherra, Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra og Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra. Þau brugðust ókvæða við þegar Öryrkjabandalagið neitaði að samþykkja starfsgetumatið. Reynt var að þvinga öryrkja til hlýðni. En þegar það gekk ekki var gripið til starfsaðferða, sem tíðkuðust í Sovétríkjum kommúnismans: Öryrkjum var stillt upp við vegg og sagt við þá: Ef þið samþykkið ekki starfsgetumatið fáið þið ekki sömu kjarabætur og aldraðir. Krónu móti krónu skerðingin verður þá ekki afnumin hjá ykkur, öryrkjum. Og við þetta stóð ríkisstjórn Sigurðar Inga og Bjarna Ben. Afnám krónu móti krónu skerðingarinnar var strikað út. Því var að vísu lofað, að það yrði leiðrétt fljótlega aftur. En það var svikið. Allir stjórnmálaflokkar hafa lofað að leiðrétta þetta en það hefur verið svikið. Þessi svik, þessi níðingsskapur hefur nú staðið í tæpa 15 mánuði gagnvart öryrkjum. Furðulegt hvað hljótt hefur verið um þessar aðfarir gegn öryrkjum.

Gróf mismunun, þvingunaraðgerðir!

Hvað var hér að gerast? Hér var að gerast gróf mismunun. Aldraðir og öryrkjar höfðu setið við sama borð í þessu efni. Grunnlífeyrir þeirra var svipaður. Báðir aðilar, aldraðir og öryrkjar, sættu svonefndri krónu móti krónu skerðingu, sem allir voru orðnir sammála um, að þyrfti að afnema. Þegar ríkisstjórn Sigurðar Inga ákvað að „refsa“ öryrkjum með því að láta þá áfram sæta krónu móti krónu skerðingu var verið að fremja grófa mismunun gagnvart þeim, brjóta mannréttindi á þeim, brjóta stjórnarskrána á þeim. Jafnframt var beitt þvingunaraðgerðum gagnvart öryrkjum; reynt að þvinga þá til hlýðni með því að stilla þeim upp við vegg og taka af þeim kjarabætur, ef þeir samþykktu ekki óskylt mál, starfsgetumat.

Enda þótt ég sé ekki lögfræðingur tel ég líklegt, að þessar þvingunaraðgerðir hafi verið hreint lögbrot. Þessi gerræðisvinnubrögð, þessar þvingunaraðgerðir sem minna á vinnubrögð í einræðisríkjum, hafa verið furðulítið gagnrýnd. Það er eins og Íslendingar láti allt yfir sig ganga!

Sömu vinnubrögð hjá ríkisstjórn Katrínar!

Nýlega tók nýr formaður við í Öryrkjabandalagi Íslands, Þuríður Harpa Sigurðardóttir. Fljótlega eftir að hún var kosin var hún í viðtali á Hringbraut sjónvarpsstöð hjá Sigmundi Erni. Þar bar kjaramál öryrkja á góma. Þuríður Harpa sagði þá, að stjórnvöld vildu nota kjarabætur til öryrkja (afnám krónu móti krónu skerðingar) sem eins konar skiptimynt gegn því að öryrkjar samþykktu starfsgetumat. Hér var um stórpólitíska yfirlýsingu að ræða. Það er dæmigert, að það þykir engin frétt, að ríkisstjórn VG, Sjálfstæðisflokks og Framsóknar sé að reyna að þvinga Öryrkjabandalagið til hlýðni í þessu máli. Ríkisstjórnin hefur setið í 4 mánuði og er ekki enn farin að afnema krónu móti krónu skerðinguna gagnvart öryrkjum. Það er vegna þess, að ÖBÍ hefur ekki samþykkt starfsgetumatið.

Ríkisstjórnin reynir nú að fara nýjar leiðir í þessu máli; talar um samfélagslega þátttöku öryrkja í stað þess að tala eingöngu um starfsgetumat. Það er reynt að slá ryki í augun á öryrkjum og almenningi með slíkum orðaleppum.

Krafan er þessi: Það á strax, eins og lofað hefur verið af öllum flokkum, að afnema krónu móti krónu skerðingu gagnvart öryrkjum. Það hefur dregist í 15 mánuði. Ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur á að leggja fram frumvarp um þetta mál strax og það á ekki að tengja málið við starfsgetumat eða samfélagslega þátttöku öryrkja. Það er annað mál og það á að fjalla um það sérstaklega. Ekki á að tengja þessi mál saman.

Lýðheilsan og samþætt meðferð

Guðrún Gyða Ölvisdóttir
geðhjúkrunar- og lýðheilsufræðingur, í stjórn Fagdeildar um viðbótarmeðferð Fíh

> Viðbótarmeðferðir eru jákvæðar fyrir lýðheilsu, þar er hollusta í fæðu og náttúruleg fæðubótarefni mikilvæg.

Fagdeild um viðbótarmeðferð í hjúkrun innan Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga hefur til nokkurra ára unnið að því að kynna og kalla eftir umræðu, rannsókn og fræðslu um það sem hér á landi hefur verið kallað viðbótar- og óhefðbundnar meðferðir. Ábending er að gagnreyndar viðbótarmeðferðir verði valkostur sem stendur til boða í heilbrigðisþjónustunni og kallaðar samþættar meðferðir.

Þegar við tölum um samþættar meðferðir í hjúkrunar- og læknisþjónustu erum við að tala um meðferðir sem NCCH (National center for complementary and integrative health) segir að sé samsafn meðferða sem bæta heilsu fólks og auka vellíðan. Gróf skipting er í tvo flokka, annars vegar flokkur sem byggir á tengslum hugar og líkama, dæmi: slökun, dáleiðsla, djúpöndun, tónlistarmeðferð, nudd, svæðanudd, höfuðbeina- og spjaldhryggjarjöfnun, orkumeðferðir, reiki, nálastungur, læknandi snerting. Hins vegar lífrænar meðferðir, dæmi: fæðubótarefni sem innihalda náttúruleg innihaldsefni, jurtir, ilmkjarnaolíur og olíur unnar á náttúrulegan hátt t.d. úr fiski.

Samþættar meðferðir eru mjög mikilvægar fyrir lýðheilsu. Sem dæmi þá höfum við heyrt miklar umræður um sterk verkjalyf, ópíumlyf, sem orsaka fjölda dauðsfalla í Bandaríkjunum og tugir hér á landi hafa líka látið lífið vegna þeirra. Það er eðlislægt að vilja forðast sársauka og finna vellíðan en í staðinn fyrir skyndilausnir með að gefa lyf gæti kosturinn verið að nota samþættar meðferðir til að bæta heilsu og auka vellíðan. Nota skaðminni verkjalyf: slökun, nudd, hugræna og líkamlega þjálfun.

Viðbótarmeðferðir eru jákvæðar fyrir lýðheilsu, þar er hollusta í fæðu og náttúruleg fæðubótarefni mikilvæg. Rannsóknir sýna að hægt er að minnka streitu, lækka háan blóðþrýsting, draga úr bólgum, verkjum og ógleði, vinna með geðræn einkenni, þunglyndi, kvíða og auka vellíðan, lífsgæði, bæta svefn og hamingju.

Við framleiðslu kemískra efna í lækningarskyni verður oft mikil mengun.

Sterkur þáttur í lýðheilsu er að fyrirbyggja og að hver einstaklingur taki ábyrgð á sínu heilbrigði. Með notkun gagnreyndra vibótarmeðferða er ekki verið að nota kemísk efni, sem geta spillt bæði heilsu og umhverfi.

Allar meðferðir sem notaðar er í heilbrigðisþjónustu skulu byggðar á gagnreyndum rannsóknum sem styðja við að notkun þeirra sé fyrirbyggjandi, lækni sjúkdóma og veiti vellíðan.

Viðsnúningur

Áður en skipulögð heilbrigðisþjónusta og menntun heilbrigðisstarfsfólks átti sér stað voru forfeður okkar að nota ýmsar aðferðir til að viðhalda heilbrigði og lækna mein. Þeir notuðu jurtir og aðferðir sem byggðu á tengslum hugar og líkama og báru mikla virðingu fyrir náttúrunni. Síðan kom hátæknin til sögunnar og efnafræðilega tilbúin lyf, fólk trúði að þar væri komin lausn á heilbrigðisvandamálum og eftirspurn eftir náttúrulegum viðbótarmeðferðum fór minnkandi. Viðbótameðferðir voru nefndar kukl af sumum lærðum mönnum sem ekki sáu ávinning með notkun þeirra. Þessar meðferðir voru jafnvel álitnar stórhættulegar þar sem ekki voru til rannsóknir til að styðja þær. En nú er orðinn viðsnúningur, margar þessara viðbótarmeðferðir hafa verið rannsakaðar og sýnt gagnsemi sína, jafnframt sem fólk hefur gert sér grein fyrir að hátækni og lyf eru ekki alltaf lausnir í veikindum.

Eftirspurn eftir viðbótarmeðferðum hefur aukist hér á landi. Rúnar Vilhjálmsson hefur sýnt fram á í rannsóknum að af fólki sem var á aldrinum 18-75 ára og átti við veikindi að stríða voru 31,8% sem leituðu viðbótarlækninga árið 2007, árið 2015 var þessi tala komin upp í 47,9%. Allar stéttir notfærðu sér þessar meðferðir. Algengast var að fólk var að nota óhefðbundna þjónustu í viðbót við hefðbundna heilbrigðisþjónustu. Það er því sýnilegt ákall neytenda um að notaðar séu samþættar meðferðir.

Í grein minni Hefðbundin eða óhefðbundin meðferð árið 2015 kallaði ég eftir því að stjórnvöld mótuðu stefnu í notkun gagnreyndra, samþættra meðferða innan íslenskrar heilbrigðisþjónustu, að fræðsla, þekking og tækifæri væru aukin. Þannig getum við fyrirbyggt að vera þjóð sem notar mest af verkjalyfjum, svefnlyfjum og geðlyfjum, í að vera þjóð sem nær að tileinka sér heilbrigðari lífshætti og hamingju. Það er líka tímabært að auka þjónustukannanir í heilbrigðisþjónustu, heyra raddir neytenda og aðlaga faglega þekkingu að því sem neytandinn kallar eftir. Þannig ætti þjónustan að verða skilvirkari, árangursríkari og skila okkur betri lýðheilsu.

Hreinar strendur alltaf?

Björg Kristín Sigþórsdóttir
borgarstjóraefni Höfuðborgarlistans

Grein er birtist í Fréttablaðinu 19. apríl síðastliðinn, sem Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur skrifaði, vakti furðu undirritaðrar.

Þetta risabákn er í eigu Reykjavíkurborgar og í stjórn fyrirtækisins sitja helstu valdhafar borgarinnar. Stórfurðu vekur að forstjóri talar um hreinar strendur – alltaf.

Orkuveita Reykjavíkur skilaði 16,5 milljarða hagnaði samkvæmt nýjustu fréttum, auk þess sem laun forstjóra hækkuðu verulega. Þá spyr sá sem ekki veit, af hverju hafa Orkuveitan og valdhafar hér í borg ekki haldið ströndinni með fram Reykjavík hreinni og öruggri fyrir íbúa sem eru að stunda alls kyns útivist í kringum strendurnar og í sjónum? Fyrirtækið virðist ekki, samkvæmt ársskýrslum vera á flæðiskeri statt. Það er ekki ásættanlegt að nú, korter í kosningar, komi grein í blöðin þess efnis að strendurnar eigi alltaf að vera hreinar.

Undirrituð hefur komið fram í nokkrum útvarpsviðtölum og gagnrýnt fráveitumál með fram ströndum borgarinnar og fékk símtal á dögunum eftir nokkur útvarpsviðtöl frá Orkuveitunni og var tjáð að einhvers misskilnings gætti hjá undirritaðri í þessu málum.

Fannst undirritaði þetta vera einhvers konar skipun um að fara nú að loka á sér munninum. Svo ætlast þetta sama fólk til þess að þeir sem eru að greiða fyrir þjónustuna hirði skítinn upp eftir þá sem þeir láta leka hér óhindrað í sjóinn.

Talar forstjórinn um að fyrst þurfi ásetning um úrbætur og segir að hann sé fyrir hendi og svo þurfi hugmyndir að lausnum og af þeim sé nóg. Ég spyr bara: Hvað er allt þetta fólk að gera?

Talað er um að kostnaður verði minni en ávinningurinn fyrir Reykjavík og önnur sveitarfélög. Forstjórinn veit ekki hvaða mælikvarða á að leggja á samanburð kostnaðar og ávinnings en segir í öðru orði að lýðheilsa og hreint umhverfi verði í forgrunni.

Undirrituð telur það vera algjört forgangsmál að heilsa og öryggi íbúa sé alltaf sett í fyrsta sæti. Það er stóri ávinningurinn, kæri Bjarni.

Blár apríl – tækifæri fyrir alla

Ráðgjafar deildar Vinnumálastofnunar fyrir fólk með skerta starfsgetu

Lífið er blátt á mismunandi hátt segir í texta frá félagi barna með einhverfu. Aprílmánuður hefur verið valinn til að beina augum fólks að einhverfu og fræða um birtingarmyndir hennar.

Hjá Vinnumálastofnun starfa ráðgjafar sem aðstoða fólk með skerta starfsgetu við atvinnuleit og styðja síðan í framhaldi við þátttöku þeirra á almennum vinnumarkaði. Hugmyndafræðin að baki þessu verkferli er „Atvinna með stuðningi“ (Supported employment). Stuðningurinn er mjög mismunandi og fer eftir þörfum hvers og eins sem og þörfum atvinnurekandans.

Fjöldi einstaklinga með einhverfu er í margs konar störfum á almennum vinnumarkaði. Samstarf Vinnumálastofnunar og fyrirtækja hefur verið farsælt og fært mörgum tækifæri á vinnumarkaði og innihaldsríkara líf. Okkur langar með þessum orðum að þakka þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem við höfum verið í samstarfi við. Jafnframt hvetjum við fleiri fyrirtæki til að skoða landslagið hjá sér og athuga hvort ekki séu tækifæri í starfsemi þeirra til að bjóða einstaklingum með einhverfu tækifæri til að sýna sig og sanna. Fólk með einhverfu býr yfir margs konar hæfileikum og er eins mismunandi og það er margt.

Við viljum höfða til samfélagslegrar ábyrgðar okkar allra um að gefa einstaklingum með einhverfu tækifæri til að sýna sig og sanna.

Árangurinn og ávinningurinn er okkar allra.

GARNDAGAR
20%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLU GARNI
26. APRÍL – 6. MAÍ
Afsláttur gildir ekki með öðrum tilboðum.
Frí heimsending ef verslað er fyrir 5.900 eða meira á www.a4.is
A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á Facebook pinterest.com/a4fondur og instagram.com/a4verslanir
A4

Spá Fréttablaðsins fyrir Pepsi-deild karla 2018

Ítarlegri grein má lesa á Fréttablaðið.is

PEPSI DEILDIN 2018

1. ?	7. Fjölnir
2. FH	8. Grindavík
3. Stjarnan	9. Víkingur R.
4. KR	10. ÍBV
5. Breiðablik	11. Fylkir
6. KA	12. Keflavík

FH
hafnar í 2. sæti

Fréttablaðið spáir því að FH hafni í 2. sæti Pepsi-deildar karla. Í fyrra enduðu FH-ingar utan efstu tveggja sætanna í fyrsta sinn síðan 2003 og skiptu um þjálfara. Heimir Guðjónsson kvaddi eftir 17 ár og við tók Ólafur Kristjánsson. Honum hafa fylgt miklar breytingar og það er spurning hversu langan tíma það tekur að raða púslinu saman.

Lykilmaðurinn í sumar
Davíð Þór Viðarsson

Davíð Þór Viðarsson hefur verið einn besti leikmaður Pepsi-deildarinnar undanfarin ár. Mikill sigurvegari og frábær leikmaður. Davíð er fyrirliði FH og leiðtogahæfileikar hans verða mikilvægir sem aldrei fyrr í sumar, enda FH-liðið mikið breytt frá síðustu árum. Hann þarf að keyra FH-lestina áfram.

Tölfræði frá síðasta sumri

4 af fimm tapleikjum FH komu í Kaplakrika.

18 stig fékk FH á útivelli, aðeins Valur fékk fleiri.

Nýju andlitin

Geoffrey Castillion Víkingi R.
Viðar Ari Jónsson Brann (að láni)
Guðmundur Kristjánsson Start
Kristinn Steindórsson Sundsvall

Fylgstu með þessum

Jónatan Ingi Jónsson er kominn aftur til FH eftir nokkurra ára dvöl hjá AZ Alkmaar. Leikinn og flinkur kantmaður sem gæti fengið tækifæri hjá FH í sumar.

ENKUNNASPJALDIÐ VÖRNIN ★★★★☆ | SÓKNIN ★★★★☆ | ÞJÁLFARINN ★★★★★ | BREIDDIN ★★★★☆ | LIÐSSTYRKINGIN ★★★★★ |

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2017** 3. sæti | **2016** 1. sæti | **2015** 1. sæti | **2014** 2. sæti | **2013** 2. sæti | **2012** 1. sæti |

Félagið vildi fara nýjar leiðir

Eftir tíu ára störf fyrir Ægi sem hefur skilað mörgu af fremsta sundfólki landsins tók félagið ákvörðun um að segja upp þjálfaranum Jacky Pellerin. Markmiðið er að finna þjálfara sem vill byggja upp grasrótina.

SUND Styr hefur staðið um sundfélagið Ægi síðustu daga, en stjórn félagsins ákvað nýverið að skipta um yfirþjálfara hjá félaginu. Ákveðið hefur verið að Guðmundur Sveinn Hafþórsson taki við starfi yfirþjálfara hjá Ægi 1. ágúst næstkomandi af Jacky Pellerin sem sinnt hefur starfinu frá árinu 2007.

Þjálfaraskiptin voru tilkynnt í byrjun þessarar viku í kjölfar þess að Íslandsmeistaramótinu í 50 metra laug lauk.

Skilja mátti orð Jacky í samtali við fjölmiðla á þann hátt að hann hefði verði rekinn úr starfi án teljandi ástæðu og að það hafi komið eins og þruma úr heiðskíru lofti.

Vildum taka nýja stefnu

Ásgeir Ásgeirsson, stjórnarmaður hjá Ægi, segir það ekki alls kostar rétt að hann hafi verið rekinn án þess að ástæða liggi þar að baki.

Ásgeir segir að ákveðið hafi verið að fara í skipulagsbreytingar hjá félaginu og sú ákvörðun tekin að yfirþjálfarinn sinni fleiri störfum en einungis afrekshópi félagsins. Því hafi verið heillavænlegast að mati stjórnar að skipta um mann í brúnni.

„Það var ákveðið að skipta um stefnu hjá félaginu, það er að yfirþjálfari Ægis myndi sinna þjálfun allra sem æfa hjá félaginu, en ekki bara afrekshluta félagsins. Okkar hugmyndir voru þær að ráða annan mann í starf yfirþjálfara sem myndi byggja grasrót félagsins upp frá grunni og starfa á breiðari grundvelli en Jacky hefur gert,“ segir Ásgeir og bætti við:

„Við höfum þar að auki þær hugmyndir að fara í samstarf við fleiri félög um sameinaðan afrekshóp sem kæmi til greina að Jacky myndi sjá um að þjálfa,“ segir Ásgeir í samtali við Fréttablaðið.

„Jacky var sagt upp störfum í mars og á sama tíma samið um það að hann myndi starfa af jafn miklum heilindum og hann hafði ávallt gert út yfirstandandi sundár. Jacky myndi sem sagt starfa út keppnistímabilið, hætta síðan störfum í sumar og nýr maður tæki þá við starfi hans. Það kom okkur að óvörum þegar Jacky tilkynnti ákvörðun okkar í fjölmennum hópi sundmanna Ægis um ákvörðun okkar.“

Ánægð með störf hans

Mikil ánægja ríkir hjá Ægi með störf Jacky en margir af fremstu sundköppum Íslands æfðu hjá honum.

„Það verður að koma fram að við höfum verið afskaplega ánægð með störf Jacky hjá Ægi. Hann hefur verið við störf hjá okkur í rúm tíu ár og það gefur augaleið þegar tekið er mið af þeim langa starfstíma að við höfum verið ánægð með hans störf. Jacky hefur til að mynda komið að þjálfun Eyglóar Óskar Gústafsdóttur, Jakobs Jóhanns Sveinssonar, Antons Sveins McKee og Söruh Blake Bateman og aðstoðað þau við að komast í fremstu röð,“ sagði Ásgeir um tíma Jacky hjá Ægi.

„Ég trúi því og treysti að Jacky muni vinna af jafn mikilli fagmennsku og hann hefur gert undanfarin tíu ár. Það er mikið í húfi fyrir sundfólkið okkar og til að mynda eru margir sem stefna að því að ná lágmarki fyrir Evrópumeistaramótið. Við göngum út frá því að Jacky starfi hjá okkur fram á sumarið og geri það með miklum sóma. Það kemur svo í ljós í framhaldinu hvort þau áform sem við höfum haft um að mynda sameinaðan afrekshóp undir handleiðslu Jacky geti orðið að veruleika,“ sagði Ásgeir að lokum. **hjorvaro@frettabladid.is**

Besta sundfólk landsins hefur æft hjá Jacky síðustu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Komið að ögurstundu hjá Valskonum

KÖRFUBOLTI/HANDBOLTI Sigur er það eina sem kemur til greina hjá kvennaliðum Vals í körfubolta og handbolta í kvöld, ellegar verða andstæðingar þeirra krýndir Íslandsmeistarar.

Valur er 2-1 undir í einvíginu gegn Haukum í úrslitum Domino's-deildar kvenna í körfubolta. Valskonur eru á stærsta sviðinu í fyrsta sinn en sagan er með Haukakonum í liði.

Frá því að úrslitakeppnin var tekin upp í kvennaflokki 1993 hafa Haukar sex sinnum komist í úrslit um Íslandsmeistaratitilinn og þrisvar sinnum náð í þann stóra.

Helena Sverrisdóttir hefur stjórnað ferðinni í úrslitaeinvíginu en hún hefur verið með þrefalda tvennu í öllum þremur leikjunum. Aalyah Whiteside hefur dregið Valsvagninn í úrslitaeinvíginu en hún er með 27 stig að meðaltali í leik.

Haukar voru með frábæra 48% þriggja stiga nýtingu í síðasta leik og unnu frákastabaráttuna 43-26. Engu breytti þótt liðið fengi aðeins sex stig af bekknum.

Leikur Vals og Hauka hefst klukkan 18.00 á Hlíðarenda í kvöld.

Fram í lykilstöðu

Fram er einum sigri frá því að verða Íslandsmeistari í handbolta kvenna annað árið í röð og í 22. sinn alls.

Valur vann fyrsta leikinn í úrslitaeinvígi liðanna en Fram hefur unnið síðustu tvo og er í lykilstöðu.

Fram tryggði sér sigur í öðrum leiknum með því að vinna síðustu níu mínúturnar 7-1. Í þriðja leiknum snerist dæmið við. Þá byrjuðu Safamýrarstúlkur frábærlega og lögðu þar grunninn að sigrinum.

Valskonur söknuðu framlags frá Diönu Satkauskaite í síðasta leik en hún hefur glímt við meiðsli, líkt og Anna Úrsúla Guðmundsdóttir sem hefur ekki getað beitt sér að fullu í síðustu tveimur leikjum og munar um minna.

Ragnheiður Júlíusdóttir hefur verið í aðalhlutverki í sóknarleik Fram en skyttan öfluga er með 22 mörk í úrslitaeinvíginu, eða 7,3 mörk að meðaltali í leik. Hún er markahæst í úrslitunum.

Leikur Fram og Vals hefst klukkan 20.00 í Safamýrinni í kvöld. **– iþs**

Valskonur eru með bakið upp við vegginn fræga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Domino's-deild karla, úrslit

Tindastóll - KR 75-77

Tindastóll: Pétur Rúnar Birgisson 24/10 stoðsendingar, Arnar Björnsson 16, Chris Davenport 11, Viðar Ágústsson 6, Antonio Hester 5, Helgi Rafn Viggósson 4, Björgvin Hafþór Ríkharðsson 4, Helgi Freyr Margeirsson 3, Axel Kárason 2.

KR: Kristófer Acox 18/11 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 15, Kendall Pollard 14, Darri Hilmarsson 8, Björn Kristjánsson 8, Jón Arnór Stefánsson 6, Marcus Walker 6, Pavel Ermolinskij 2/11 stoðsendingar.

Staðan í einvíginu er 2-1 fyrir KR.

Olís-deild karla, undanúrslit

Selfoss - FH 36-34

Selfoss: Einar Sverrisson 11, Atli Ævar Ingólfsson 6, Haukur Þrastarson 6, Teitur Örn Einarsson 5, Elvar Örn Jónsson 3, Hergeir Grímsson 3, Guðni Ingvarsson 1, Árni Steinn Steinþórsson 1.

FH: Óðinn Þór Ríkharðsson 11, Ásbjörn Friðriksson 8, Einar Rafn Eiðsson 4, Jóhann Birgir Ingvarsson 4, Jóhann Karl Reynisson 3, Arnar Freyr Ársælsson 2, Ísak Rafnsson 1, Gísli Þorgeir Kristjánsson 1.

Staðan í einvíginu er 1-0 fyrir Selfoss.

Meistaradeild Evrópu, undanúrslit, fyrri leikur

B. München - R. Madrid 1-2

1-0 Joshua Kimmich (28.) 1-1 Marcelo (44), 1-2 Marco Asensio (57.).

Aron fær annað tækifæri til að kljást við franska liðið. NORDICPHOTOS/GETTY

Strákarnir mæta Frakklandi

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í fótbolta mætir silfurliði Evrópumótsins, Frakklandi, í æfingarleik ytra þann 11. október næstkomandi. Er það hluti af undirbúningi íslenska liðsins fyrir leik gegn Sviss í Þjóðadeild UEFA á Laugardalsvelli þann 15. október.

Verður þetta í 13. sinn sem liðin mætast en til þessa hefur Frakkland unnið níu leiki en þremur leikjum hefur lokið með jafntefli.

Mættust liðin síðast á Stade de France í 8-liða úrslitum Evrópumótsins en þar höfðu Frakkar betur 5-2 og sendu Íslendinga um leið út úr keppninni. **- kpt**

SÆKTU Í ÞIG VEÐRIÐ
Allar útivistarvörur á 20% afslætti á útivistardögum, 26. til 30. apríl*
gönguskór • bakpokar • útivistarfatnaður • tjöld • aukahlutir
40% afsláttur af öllum Helly Hansen vörum
20% AFSLÁTTUR
HH®
Helly Hansen á 40% afsl.
ÁRNASYNIR
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is
*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Frænka okkar,
Helga Á. Þórarinsdóttir
handavinnukennari,
lést þann 23. apríl sl.
Útför auglýst síðar.

Systkinabörnin

Okkar ástkæri
Helgi Erlendsson
lést þann 19. apríl.
Útför hans fer fram í kyrrþey
að ósk hins látna.

Lilja Brynjarsdóttir og fjölskylda
Tómas Ingi Helgason, Ragnheiður Guðnadóttir,
Emma Bríet Tómasdóttir, Ísak Kristinn Tómasson og
Steinunn Hrafney Tómasdóttir

Elsku móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Ester Benediktsdóttir
Hvassaleiti 56,
lést 8. apríl sl.
Útförin fór fram í kyrrþey.

F.h. fjölskyldunnar,
Nanna Ólafsdóttir

Ástkær eiginkona, dóttir og systir,
Sigrún Olsen
listamaður
og stofnandi Lótushúss,
lést 18. apríl.
Minningarathöfn verður haldin í Salnum í
Kópavogi laugardaginn 28. apríl kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hennar er bent á Lótushús.

Þórir Barðdal
Lilja Enoksdóttir

Linda Olsen
Edda Olsen
Kjartan Olsen
Erna Olsen

Faðir okkar , tengdafaðir og afi,
Sigtryggur Davíðsson
Víðilundi 18e, Akureyri,
lést 15. apríl síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þeim
sem vildu minnast hans er bent á Krabbameinsfélag
Akureyrar

Aðstandendur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Aðalheiður Dóra Magnúsdóttir
Nökkvavogi 12, Reykjavík,
lést á Landspítalanum í Fossvogi
sunnudaginn 15. apríl. Hún verður jarðsungin
frá Langholtskirkju föstudaginn 27. apríl kl. 15.00.

Sigmar Steinar Ólafsson **Sigríður Maggý Hansdóttir**
Halldór Ólafsson **Lineik Jónsdóttir**
Ólöf Ragnheiður Ólafsdóttir **Sigurður Albert Ármannss.**
barnabörn og barnabarnabörn.

Sveinn kom heim til að syngja með Karlakór Reykjavíkur en næst fer kórinn út til hans til Austurríkis. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ætlaði að verða sjómaður

Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór kom heim frá Austurríki til að syngja einsöng á vortónleikum með sínum gamla kór, Karlakór Reykjavíkur, þar sem hann hóf ferilinn.

Karlakórinn er með ferna tónleika núna, þá síðustu á laugardaginn. Þetta er bara vinnuferð,“ segir tenórsöngvarinn Sveinn Dúa Hjörleifsson sem lífgar upp á vortónleika Karlakórs Reykjavíkur með einsöng sínum en býr annars í Linz í Austurríki og er fastráðinn við óperuna í Leipzig í Þýskalandi.

Hann þekkir sig í karlakórnum en þar byrjaði hann að syngja fyrir alvöru eftir að hafa verið rekinn af heimavist Stýrimannaskólans fyrir söng og hávaða. „Ég ætlaði ekkert að verða söngvari heldur sjómaður,“ segir Sveinn sem ólst upp á Akureyri og kynntist sjómennsku þar, meðal annars hjá Gæslunni. „Svo settist ég í Stýrimannaskólann og þar byrjaði ég að syngja með strákum á vistinni, þá var ekkert internet og eitt kvöld í viku vorum við nokkrir sem fengum okkur þynnt kaffi og sungum, því morguninn eftir var fyrsti tíminn klukkan tíu. Næsta ár var ég bara mjög kurteislega rekinn af vistinni fyrir læti. Þetta var náttúrlega ekki söngskóli heldur stýrimannaskóli.“

Leiðin lá í Karlakór Reykjavíkur. Þar kynntist Sveinn Dúa Friðriki söngstjóra, fékk aukatíma hjá honum kringum æfingarnar og fór svo í Söngskóla Sigurðar Demetz. „Ég ákvað að einbeita mér að söngnum, gæti alltaf orðið sjómaður seinna, tók burtfararpróf eftir fjögurra ára nám og fór út til Vínar í háskólann. Þannig var nú það.“

Eftir útskrift frá Vín kveðst Sveinn fljótlega hafa verið fastráðinn í leikhúsinu í Linz í Austurríki en síðasta haust fengið fastráðningu við óperuna í Leipzig í Þýskalandi og síðan þá tekið þátt í ellefu uppfærslum. „Það er mikið um gamlar uppfærslur í Leipzig, bara vikuæfingar og svo sýnt en fyrir mig voru þetta allt frumsýningar því ég hafði ekki verið með áður. En ef maður er í þjálfun við að tileinka sér eitthvað þá kemst maður hraðar, bara eins og á hlaupabrettinu. Ég hef þá reglu að um leið og eitthvað er fast í hendi þá byrja ég að æfa. Vinna listamanna er eins og ísjaki, það er bara pínulítið upp úr, aðalvinnan er í kafi.“

Sveinn hefur skapað sér heimili í Lintz með þýskum kærasta sem er leikari. Síðasta ár kveðst hann ekkert hafa kíkt heim. „Kannski skrepp ég norður í næstu viku, annars kom fólkið mitt flest suður á tónleikana. Síðan á ég marga vini og óskylda ættingja hér fyrir sunnan. Þetta er gott orð, óskyldir ættingjar!“

gun@frettabladid.is

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Brynleifur H. Steingrímsson
Lækjasmára 7, Kópavogi,
lést á Landakotsspítala þriðjudaginn
24. apríl. Útför hans verður auglýst síðar.

Guðrún Helga Brynleifsdóttir **Gunnlaugur A. Jónsson**
Helga Brynleifsdóttir **Jón G. Hauksson**
Brynja Blanda Brynleifsdóttir **Ingvaldur Thor Einarsson**
Steingrímur Brynleifsson.
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, systir og mágkona,
Guðrún Erla Ingvadóttir
kennari,
sem lést laugardaginn 14. apríl,
verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju
föstudaginn 27. apríl kl. 13.

Heiðar Pétur Guðjónsson
Emma Guðrún Heiðarsdóttir **Jón Gabríel Lorange**
Sæunn Sif Heiðarsdóttir
Jónína Ingvadóttir **Jóhann Hjartarson**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við andlát og útför
elskulegs mágs og frænda,
Ívars Árnasonar
frá Skógarseli.

Árni Bjarnason
Eyþór Árnason
Elín Sigurlaug Árnadóttir
Drífa Árnadóttir
Anna Sólveig Árnadóttir
Guðný Ragnarsdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Jóhannes Guðmundsson
húsasmíðameistari,
áður til heimils í Bólstaðarhlíð 26,
andaðist á dvalarheimilinu Grund
19. apríl. Jarðarförin fer fram frá
Háteigskirkju föstudaginn 27. apríl kl. 13.

Guðríður Jóhannesdóttir **Jóhannes Ágústsson**
Jóhanna M. Jóhannesdóttir **Árni Sigurðsson**
Guðmundur Jóhannesson **Greta Jóna Sigurðardóttir**
Þórarinn Jóhannesson **Anna Fr. Blöndal**
Óskar Jóhannesson **Sigrún Ingólfsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 26. APRÍL 2018

Í sumar verða frumsýndar tvær nýjar kvikmyndir þar sem lögð er mikil áhersla á tísku og eiga þær án efa eftir að hafa áhrif á tískustraumana. Sú fyrri er Ocean's 8, sem verður frumsýnd 8. júní, og sú seinni er Crazy Rich Asians, sem kemur út 17. ágúst. →4

Rennda hvíta Raw Blue peysan hefur fylgt Atla lengi en hana keypti hann í hipphopp-verslun í Kaupmannahöfn fyrir áratug. Það hefur verið misjafnt eftir tímabilum hversu mikið hann klæðist henni en alltaf fer hann aftur í hana á endanum. Íslenska svartmálmssveitin Nyrst prýðir bolinn. MYNDIR/EYÞÓR

Talsmaður rokksins

Amerískir glæpamenn frá þriðja áratug síðustu aldar eru helsta tískufyrirmynd Atla Erlendssonar bassaleikara. Verstu fatakaupin gerði hann eftir T-bone steik og rauðvínsflösku þegar hann fyllti körfuna af alls konar drasli. →2

GLEÐILEGT SUMAR

VALDAR VÖRUR Á 20-60% AFSLÆTTI

Fallegt, fágað og töff

comma,

SMÁRALIND

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Jakkafötin eru frá Primark og skyrtan er Springfield Camisa Polo Piqué. Bindið fékk hann á AliExpress.

Jakkaföt frá afa Atla voru keypt í Karnabæ árið 1971. Skyrtan er Springfield Camisa Polo Piqué.

Fatastíll Atla Erlendssonar, bassaleikara rokksveitarinnar Casio Fatso, er að eigin sögn mjög afslappaður, alveg frá toppi til táar. „Ég klæðist iðulega strigaskóm eða Timberland-kuldaskóm og geng í íþróttasokkum en ég spæni upp um tíu pörum úr Rúmfatalagernum á mánuði. Oftast geng ég í gallabuxum, bol og peysu eða skyrtu. Yfir hörðustu mánuðina klæðist ég 66°Norður Þórsmörk úlpu og 66°Norður vindbrjót á vorin og haustin. Yfir sumartímann er það helst ekkert nema strangheiðarlegur bolurinn.“

Hann segir ameríska glæpamenn frá þriðja áratug síðustu aldar vera helstu tískufyrirmynd sína enda hafi þeir fullkomnað útlitið algjörlega. „Aðsniðin jakkaföt með bindi, hattur, háglans leðurskór og hattur. Vasaklútur og vasaúr. Það er samt erfitt að ná þessu lúkki öðruvísi en að fólk geri ráð fyrir að þú sért á leiðinni á grímuball.“

Nýlega var tilkynnt að Casio Fatso myndi koma fram á tónlistarhátíðinni Secret Solstice í sumar og segir Atli það hafa verið frábærar fréttir. „Þeir eru að keyra meira af rokki þarna inn og erum við fyrstir í röð til að styðja við slíkt enda miklir talsmenn rokksins. Casio Fatso mun gefa allt í framkomu sína og spila bæði gamalt og nýtt efni sem hefur verið að malla undanfarin tvö ár eða svo.“

Hvernig fylgist þú helst með tískunni?

Helst í gegnum tónlistarmyndbönd, sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Ég fylgist ekki mikið með þekktum persónum á Instagram og Facebook gagngert til að fá innblástur að klæðaburði en þó er alltaf eitthvað sem maður rekst á. Ninja úr hljómsveitinn Die Antwoord er t.a.m. átrúnaðargoð í klæðaburði. Fyrst og fremst vegna þess að 70% af klæðum hans eru nærbuxur. Mig vantar þó að skafa af mér mesta skvapið til að ná því lúkki.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Bolurinn kaupir fyrst og fremst í H&M og Primark á sólarströndum og í London. Ég er þar engin undantekning. Einnig er ég sérlega hrifinn af Springfield. Þar er hægt að kaupa klæði sem fara hávaxna manninum sem er ekki alveg eins kjötaður og meðal NBA-leikmaður. Svo er konan mín einkar lunkin að velja föt á mig, sem hún gerir óspart, og það hefur nær aldrei endað með ósköpum.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Eftir á að hyggja voru útvíðar flauelsbuxur á fyrri hluta tíunda áratugarins ekki til fyrirmyndar. En þær þóttu bara svo töff!

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar enn þá?

Rennda hvíta Raw Blue peysu sem er í stærra lagi sem ég keypti í einhverri hipphopp-búð erlendis fyrir sléttum áratug. Hún hefur komið og farið en ég fer alltaf aftur í hana á endanum. Rennilásinn í henni gaf upp öndina og þá voru góð ráð dýr. Ég reif rennilás úr sérsaumuðum Hensongalla sem liðsmenn Morðingjanna fengu ásamt Borko, Reykjavík! og Benna Hemm Hemm þegar Sumargleðin 2008 túrinn var farinn um landið. Ég er ekki frá því að peysan sé jafnvel betri eftir lagfæringu og ég nota hana enn.

Áttu þér eina uppáhaldsflík?

Besta flík sem ég hef átt var tvítóna dökk og ljósbrún Adidas-peysa sem var hægt að snúa á röngunа. Það er eitthvað svo ótrúlega frelsandi við að geta staðið upp og rifið sig úr peysunni með offorsi vitandi að þegar þú klæðir þig aftur í hana þá verður hún eins og allt önnur peysa.

Einnig á ég jakkaföt frá afa mínum sem er á tíræðisaldri. Þau eru keypt í versluninni Karnabæ, sennilega snemma á áttunda áratug síðustu aldar. Ég þyrfti að skera af mér um 10 kíló og álíka marga sentimetra til að eiga möguleika á að vera glæsilegur í þeim en ég hef ekki gefið upp alla von.. Ég ætla að planta þeirri hugmynd fljótlega hjá syni mínum að hann klæðist þeim þegar hann fermist.

> „Eftir á að hyggja voru útvíðar flauelsbuxur á fyrri hluta tíunda áratugarins ekki til fyrirmyndar. En þær þóttu bara svo töff!
>
> Atli Erlendsson

Ljóta jólapeysan er hönnuð og prjónuð af Evu Rós, eiginkonu Atla.

Konan mín, Eva Rós Ólafsdóttir, hefur einnig hannað og prjónað föt í rúman áratug. Fyrir ein jólin hannaði hún og prjónaði ljótu jólapeysuna. Það vildi hins vegar ekki betur til en svo að peysan er þrusuflott og skartar tignarlegum hreindýrum og slær í gegn hvert sem ég fer. Hana dreg ég fram árlega og hún er orðin fastur liður í jólaundirbúningnum.

Bestu og verstu fatakaupin?

Bestu eru án efa þegar ég fór á lagersölu í Hamraborginni. Ég er í skóstærð 47 sem tónar nokkuð vel við mína 197 cm á hæð. Það gerir það hins vegar að verkum að oft er erfitt að finna skó í réttri stærð. Þegar ég rakst svo á þrjú pör af Reebok Classic í réttri stærð keypti ég mér þrjú pör í mismunandi litum. Svo gat ég blandað að vild eftir skapi.

Verstu fatakaupin voru þegar ég fór í Primark eftir að hafa hesthúsað T-bone steik og rauðvínsflösku og fyllti körfuna af einhverju drasli sem ég nennti ekki að máta.

Notar þú fylgihluti?

Hef síðustu ár reynt að venja mig á að nota úr. Bæði snjallúr og gamaldags. Ég var að komast upp á lagið með að hafa snjallúrið en eftir að ég skipti um síma nýverið og reyndi einhverjar hundakúnstir með úrið þá virðist ég hafa skipt öllum texta yfir á mandarín mállýsku. Þegar ég virti fyrir mér snjallúrið á hendinni á mér sem hafði skyndilega engan gagnlegan tilgang áttaði ég mig á því að mér finnst það hreinlega ekkert flott. Mér þykir afar vænt um vasaúr sem afi minn gaf mér og ég nota gjarnan við jakkaföt, sér í lagi ef ég er í vesti. Ég þarf að temja mér að nota það hversdags.

Svo á ég Ray-Ban Aviator sólgleraugu. Það er ekkert eins kvíðavaldandi og að eiga slík. Í gegnum tíðina hef ég átt mikið af ódýrum eftirlíkingum af slíkum gleraugum sem hafa dugað mislengi. Konan mín gaf mér svo ekta Ray-Ban fyrir nokkrum árum og ég asnaðist til að taka þau með mér í sund hvar ég gleymdi þeim. Nýverið fékk ég mér aftur slík gleraugu og ég tek varla augun af þeim. Ef þau eru ekki í sjónmáli byrja ég að svitna á efri vörinni og get um fátt annað hugsað. Mögulega ætti ég að skipta aftur yfir í eftirlíkingar?

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Allar
DRANELLA®
buxur á
20%
afslætti
DRANELLA JEANS
MUST-HAVE
DRANELLA®
jeans
hjá
Hafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Constance Wu og Henry Golding eru glæsileg í Crazy Rich Asians. MYND/IMDB

Sandra Bullock, Cate Blanchett og Rihanna við upptökur á kvikmyndinni Ocean's 8. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Tvær tískumyndir á leiðinni

Í sumar koma tvær kvikmyndir þar sem tíska verður áberandi. Þær eru Ocean's 8, sem gerist á Met Gala, og Crazy Rich Asians, sem leggur ríka áherslu á tísku og gæti styrkt stöðu litaðra í Hollywood.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Í sumar verða frumsýndar tvær nýjar kvikmyndir þar sem lögð er mikil áhersla á tísku og eiga þær án efa eftir að hafa áhrif á tískustraumana. Sú fyrri er Ocean's 8, sem verður frumsýnd 8. júní, og sú seinni er Crazy Rich Asians, sem kemur út 17. ágúst.

Rihanna, Met Gala og demantar

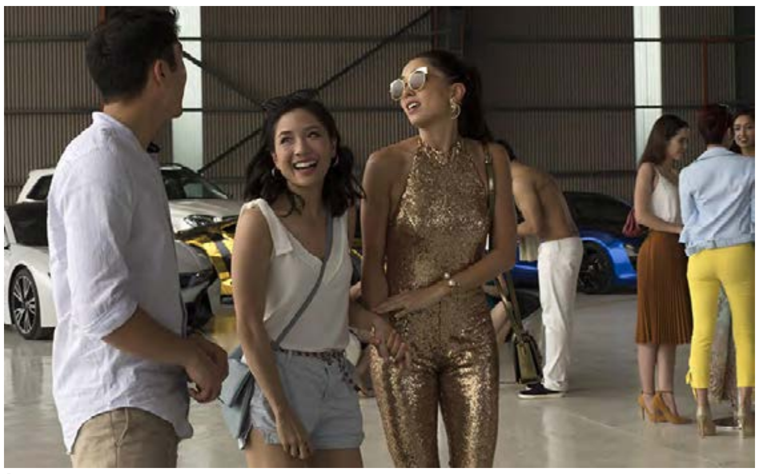
Ocean's 8 fjallar um rán á 150 milljón dollara demantahálsmeni og gerist á Met Gala-samkomunni. Tíska verður því ekki bara áberandi hluti af útliti kvikmyndarinnar og búningum stórstjarnanna sem leika í henni, heldur verður tískuheimurinn sjálfur sviðsmynd sögunnar. Það leiðir trúlega til þess að ýmsar stórstjörnur úr tískuheiminum láti sjá sig í litlum hlutverkum.

En aðalhlutverk kvikmyndarinnar eru líka flest í höndum leikkvenna sem hafa vakið athygli fyrir glæsilegan stíl og eru jafnvel mikils metnar tískufyrirmyndir. Aðalleikkonur myndarinnar eru Sandra Bullock, sem leikur systur persónu George Clooney úr Ocean's 11 myndunum, og Cate Blanchett, sem skipuleggur ránið með henni. Þeim til aðstoðar eru þær Rihanna, sem leikur tölvuþrjót, Mindy Kaling, sem leikur skartgripahönnuð, Awkwafina, sem leikur vasaþjóf, Sarah Paulson, sem leikur heimavinnandi móður og Helena Bonham Carter, sem leikur tískusérfræðing. Anne Hathaway leikur svo stórstjörnuna sem á hálsmenið dýrmæta.

Í stiklum fyrir myndina sést að leikkonurnar klæðast að sjálfsögðu sérlega glæsilegum kjólum til að falla inn í hópinn á Met Gala og það er ljóst að útlit myndarinnar verður allt hið glæsilegasta.

Glæsileiki og glamúr í Singapúr

Crazy Rich Asians fjallar um bandaríska millistéttarkonu af kínverskum uppruna sem ferðast til Singapore til að hitta vellauðuga fjölskyldu kærasta síns og árekstrana sem hljótast af því. Myndin er byggð á samnefndri skáldsögu frá árinu 2013 og í bókinni er mikil áhersla á tísku og tískuhönnun. Miðað við stikluna sem hefur verið birt verða sömu áherslur áberandi í myndinni.


Í Crazy Rich Asians sést alls kyns tíska, íburður og ólíkir stílar. MYND/IMDB

Leikkonan Constance Wu, sem hefur vakið athygli í hlutverki mömmunnar í fjölskylduþáttunum Fresh Off the Boat, sést í töluvert ólíku hlutverki í myndinni, en hún leikur aðalpersónuna. Í staðinn fyrir íhaldssömu mömmufötin fer hún í alls kyns dýran og glæsilegan klæðnað.

Henry Golding, sem leikur kærasta hennar, klæðist líka afar vönduðum og fínum fötum í myndinni og verður örugglega mörgum tískuinnblástur, sem og margar aðrar persónur í myndinni. Ein af persónum sögunnar er tískugoðsögnin Araminta Lee, sem á að hafa unnið sem fyrirsæta fyrir Alexander McQueen, og önnur persóna, Astrid Teo, er kölluð „gyðjan“ því hún er svo glæsileg í útliti og klæðnaði.

Crazy Rich Asians gefur Ocean's 8 því lítið eftir í tískunni en þess má til gamans geta að Ocean's 8 og Crazy Rich Asians eiga eitt sameiginlegt, leikkonan Awkwafina leikur í þeim báðum.

Aukin tækifæri fyrir litaða í Hollywood?

Mörgum hefur þótt áhugavert að Crazy Rich Asians sé Hollywood-mynd þar sem hvítir leikarar eru ekki í aðalhlutverki. Höfundur bókarinnar, Kevin Kwan, segir að þegar bókin kom fyrst út hafi framleiðandi haft áhuga á að gera kvikmynd byggða á sögunni en breyta aðalpersónunni í hvíta stelpu. Aðdáendum bókarinnar leist hins vegar ekkert á þá hugmynd og ákveðið var að láta asíska leikara og bandaríska leikara af asískum uppruna leika aðalhlutverkin. Margir fagna þeirri ákvörðun.

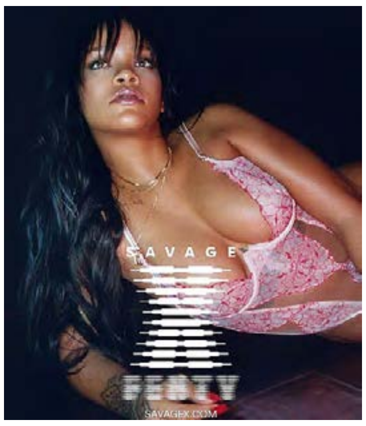
Fólk sem er ekki af evrópskum uppruna hefur oft átt erfitt uppdráttar í heimi Hollywood, en rétt eins og Black Panther kvikmyndin sýndi að það væri vel hægt að gera kvikmynd þar sem svartir leika öll aðalhlutverkin og höfða til allra og mala gull gæti Crazy Rich Asians sýnt að það sama gildi um gamanmynd með asískum leikurum.

Glæsileg á fimmtugsaldri

Enginn er fremri í tískunni en Victoria Beckham sem hélt upp á 44 ára afmæli sitt í síðustu viku. Deginum áður var hún í veislu sem haldin var til heiðurs leikkonunni Evu Longoria í tilefni af því að hún fékk sína eigin stjörnu í Hollywood. Victoria var í hvítri silkiblússu og með stór sólgleraugu. Það má kannski vera til vitnis um það að þau halda velli í sumar en margir höfðu spáð því að sólgleraugun myndu minnka sumarið 2018. Sem betur fer er tískan fjölbreytt og fólk leyfir sér að klæðast því sem það langar til.

Victoria er einn virtasti tískuhönnuður heims. Eins og flestir vita hófst frægð hennar sem söngkona í kvennasveitinni Spice Girls sem var gríðarlega vinsæl á sínum tíma. Ekki var minna tekið eftir henni þegar hún giftist einum frægasta knattspyrnumanni Breta fyrr og síðar, David Beckham. Þau hjónin eiga fjögur börn og hafa þau öll komið nálægt fyrirsætustörfum á einhvern hátt. Frægastur er Brooklyn sem er elstur, 19 ára.

Victoria hefur komið fram í nokkrum bíómyndum en kannski vita færri að hún hafnaði því að koma fram í kvikmyndinni Sex and the City þegar henni var boðið það árið 2007. Sagðist hafa of mikið að gera. Árið 2015 voru verðmæti þeirra Victoriu og Davids metin á 700 milljónir punda. Þau eru þar með á lista yfir ríkustu hjón Bretlands.



Rihanna kynnir undirfatalínu

Söngkonan og poppgyðjan Rihanna var að tilkynna að hún gefi út undirfatalínu 11. maí næstkomandi. Þetta kom fram á Instagram-síðu hennar, þar sem hún sýndi sjálf sýnishorn af línunni.

Rihanna tilkynnti fyrir nokkrum dögum að undirfatalína væri væntanleg frá henni, en nú er sem sagt útgáfudagur línunnar kominn á hreint. Tilkynningin var gefin út á þriðjudag, í tilefni af degi undirfata í Bandaríkjunum.

Línan heitir SavageXFenty og það er hægt að panta föt úr henni á síðunni savagex.com. Þar er einnig hægt að sjá niðurtalningu í útgáfuna.

Undirfatalínan virðist bjóða upp á margar ólíkar stærðir. Þegar maður skráir sig á tölvupóstlistann getur maður skráð skálastærð frá 32A upp í 44DDD og það er einnig hægt að velja kostinn „annað“. Þannig að undirfatalínan virðist vera hugsuð fyrir konur af ólíkum stærðum.

Línan er unnin í samstarfi við tískufyrirtækið TechStyle Fashion Group og hefur verið í vinnslu í meira en ár.

Vinsæl á Instagram

Samfélagsmiðillinn Instagram verður sífellt vinsælli með hverju árinu hjá tískufyrirtækjum heimsins, stórum og smáum, enda byggir miðillinn á myndum, sem hentar tísku vel.

Samkvæmt tölfræðifyrirtækinu Statisa var Nike vinsælasta tískumerkið á Instagram í lok árs 2017 með um 75,4 milljónir fylgjenda. Listinn inniheldur bæði hefðbundin lúxusmerki og götutísku.

Næst á listanum var Victoria's Secret með um 58 milljónir fylgjenda og töluvert langt á eftir í þriðja sæti er merkið Nike football með tæplega 31 milljón fylgjenda. Fyrstu tvö sætin skera sig nokkuð úr öðrum merkjum á listanum.

Næsta koma Chanel (25,3 milljónir fylgjenda), H&M (23,9 milljónir), Zara (23,6 milljónir) og skammt á eftir er Adidas Originals (23,5 milljónir).

Í áttunda sæti er Louis Vuitton með 20, 3 milljónir fylgjenda og skammt undan er Gucci með 19,4 milljónir og svo Dior með 17,9 milljónir fylgjenda.

Neðstu fimm sætin á listanum koma í hlut Adidas (17,5 milljónir fylgjenda), Dolce & Gabbana (15,2 milljónir), Kylie Cosmetics (15 milljónir), Forever 21 (14,2 milljónir) og að lokum Prada með 14,1 milljón fylgjenda.

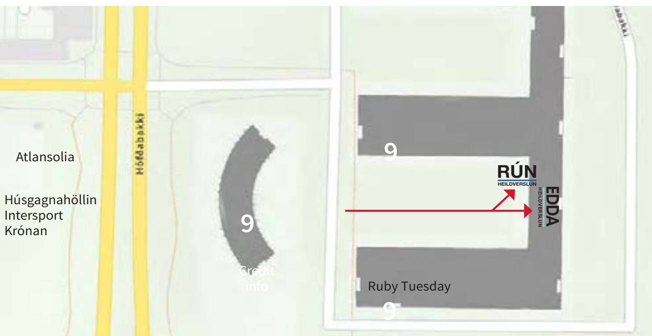
Glæsileg lagersala Rún og Eddu

Rúmföt og annað lín fyrir heimilið

Tískufatnaður á dömur og herra, nærföt og ungbarnaföt

Opnunartímar

Fimmtudag kl. 14-19
Föstudag kl. 14-19
Laugardag kl. 11-17



RÚN HEILDVERSLUN
EDDA HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9, 110 Reykjavík | run@run.is | www.run.is | www.eddaehf.is

Robell buxur

Síðar buxur
kr. 7.900.-

Kvartbuxur
kr. 6.900.-

Str. 36-52
Margir litir

Rita

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

GLAMOUR
ÁSKRIFTAR TILBOÐ

5 tölublöð af Glamour, send heim að dyrum + EGF Serum frá Bioeffect á aðeins

9.990 kr.

Heildarverðmæti pakkans er 19.900 kr.

Kate segir snoðkollinn frelsandi

Töff greiðsla í stuttan koll.

Kate Hudson segir frelsandi að raka af sér hárið, allir sem þori og langi til ættu að láta vaða.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Leikkonan Kate Hudson vekur ávallt athygli hvar sem hún fer og þykir hafa afslappaðan stíl. Ljósir liðaðir lokkar hafa einkennt Kate alla tíð og því ráku margir upp stór augu þegar hún rakaði skyndilega af sér hárið, síðasta sumar.

Snoðunin var þó ekki vanhugsuð skyndiákvörðun eða dramatísk yfirlýsing eins og oft er raunin þegar hárprúðar stórstjörnur láta hárið fjúka heldur tengist hlutverki í myndinni Sisters. Stutta hárið fer Kate vel og sjálf er hún hæstánægð með nýja stílinn. „Það kom mér á óvart hvað ég fílaði þetta vel. Það er svo frelsandi að raka af sér hárið. Ef fólk þorir, mæli ég með því að prófa þetta,“ sagði Kate í viðtali í Bazar. Þó viðurkenndi hún að hlakka til þess að geta sveiflað síðu hári aftur.

Stutta hárið fer Kate vel en þó viðurkennir hún að hún hlakki til þess að geta sveiflað síðu hári aftur.

Hárspennur, sólgleraugu og rifnar gallabuxur eiga vel við afslappaðan stíl leikkonunnar.

Ljósir liðaðir lokkar hafa verið helsta einkenni Kate í áratugi og því ráku margir upp stór augu þegar hún rakaði þá af.

Þegar ljósu lokkarnir fuku skartaði Kate dökkum snoðkolli. Hún segir það hafa verið frelsandi að raka af sér hárið.

Útivist

Kynningar:
Zo-On, Ferðafélag Íslands, Íslenskir Fjallaleiðsögumenn, Arctic Adventures, Craftsport

FIMMTUDAGUR 26. APRÍL 2018

Maríanna Clara Lúthersdóttir leikkona hjólar allt sem hún getur eða gengur. Hún segir að það séu gæðastundir sem hún notar til að hlusta á hljóðbækur. MYND/ERNIR

Bíllaus lífsstíll í stað líkamsræktar

Maríanna Clara Lúthersdóttir leikkona lifir bíllausu lífi þótt það sé ekki meðvituð ákvörðun. Hún gengur eða hjólar til og frá vinnu daglega allan ársins hring. Á meðan hlustar hún á hljóðbækur. →2

Maríanna Clara aðhyllist hollan lífsstíl en vill samt hafa allt í hófi. MYND/ERNIR

Framhald af forsíðu ➜

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Maríanna Clara segir að lengi hafi staðið til að taka bílpróf en hún hefur ekki enn látið verða af því. Hún er þó komin með leyfi til æfingaaksturs. „Maðurinn minn er með bílpróf en við eigum ekki bíl. Við búum í miðbænum og það er stutt í allar áttir fyrir okkar, hvort sem við göngum eða hjólum. Ég labba í vinnuna á veturna en þegar fer að vora tek ég reiðhjólið fram. Ég á snjóbuxur og góða úlpu og mér finnst ekkert mál að labba í hvaða veðri sem er. Kannski er ég ekkert smart en mér er hlýtt og ég slepp við að vera föst í umferð. Það eru forréttindi að geta gengið með börnin í skólann og til dagmömmunnar. Þetta eru gæðastundir,“ segir hún.

Fór í splitt á meðgöngu

Maríanna Clara segist vera 25-35 mínútur að ganga til vinnu. Þótt gangan sé fín líkamsrækt segist hún stöku sinnum fara í Pilates hjá Láru Stefánsdóttur til að styrkja og liðka líkamann. „Mér fannst æðislegt að fara út að hlaupa en þarf þá að taka minn tíma í það sem ég á ekki mikið af. Gönguna getur maður tengt við daglegt líf og fengið hreyfingu um leið. Það skiptir miklu máli á sviði að vera í góðu formi og að líkaminn hlýði manni. Ef líkaminn virkar ekki er maður í vondum málum,“ segir Maríanna Clara sem vakti mikla athygli þegar hún tók sig til og fór í splitt í leiksýningunni Mamma Mia! en þar lék hún eina af vinkonunum. „Það þótti nú sumum frekar erfitt að horfa á mig fara í splitt komna sex mánuði á leið,“ segir Maríanna Clara og hlær.

> ” Gönguna getur maður tengt við daglegt líf og fengið hreyfingu um leið. Það skiptir miklu máli á sviði að vera í góðu formi og að líkaminn hlýði manni. Ef líkaminn virkar ekki er maður í vondum málum.

Þessa dagana er hún að leika í Fólk, staðir og hlutir eftir Duncan Macmillan sem Gísli Örn Garðarsson leikstýrir á Litla sviðinu í Borgarleikhúsinu. Sýningin fjallar um áfengis- og pillusjúklinginn Emmu og hefur fengið feikigóða dóma. „Vinnutíminn er misjafn hjá okkur leikurum, á meðan æfingatíminn stendur yfir er maður í dagvinnu sem síðan breytist í kvöldvinnu þegar sýningar hefjast. Fólk, staðir og hlutir er sýnd fimm sinnum í viku og ég labba til vinnu en fæ stundum far til baka. Þegar fer að birta meira á kvöldin ætla ég að hjóla báðar leiðir.“

Sonurinn er grænmetisæta

Maríanna Clara segist hugsa hæfilega mikið um heilsuna. „Ég er í raun hófsemdarmanneskja, trúi því að allt sé gott í hófi. Maður eigi að borða allt og velja gott og hollt mataræði. Sonur minn er reyndar grænmetisæta þannig að við eldum oft grænmetisrétti. Hann tók þessa sjálfstæðu ákvörðun þegar hann var fjögurra ára að við vilja ekki kjöt. Einn daginn sagði hann: „Ég heiti Dýri og elska dýrin.“ Fyrst hélt ég að þetta væru tiktúrur en svo reyndist það ekki vera. Hann er mjög duglegur að borða grænmeti og við reynum að hafa fjölbreyttan mat fyrir alla á matarborðinu.

Einu sinni vann ég í bókabúð og það var útsala á matreiðslubókum. Ég keypti nokkrar og þær vöktu áhuga minn á matargerð. Núna finnst mér gaman að prófa mig áfram með hina ýmsu rétti og þar á meðal úr grænmeti,“ segir hún og bætir við að það sama eigi við um líkamsræktina. „Best er að hún falli vel að hinu daglega lífi,“ segir Maríanna sem á tvö börn, sex ára son, Dýra, og átján mánaða dóttur, Míu. „Mig langar ekki að eyða löngum tíma í líkamsræktarsal í stað þess að vera með börnunum. Það er nógu erfitt að fara frá þessum krílum á hverju kvöldi,“ segir hún.

„Mér finnst samt alltaf gaman í vinnunni þegar ég er komin þangað. Þetta hefur verið góður vetur eftir mikla törn og krefjandi í Mamma Mia!. Þar á undan var ég í Línu Langsokk sem gekk í eitt og hálft ár. Ég lék sömuleiðis í Guð blessi Ísland sem sýnt verður aftur í haust. Það er skemmtilegur fjölbreytileiki í þessu starfi og stundum koma tímabil þar sem maður er mikið frá heimilinu en á móti koma æfingatímabil sem eru léttari. En alltaf er líf og fjör í leikhúsinu.“

Húsaskipti til Frakklands

Maríanna Clara hlakkar mikið til sumarsins. Þá tekur útivera og garðvinna við hjá henni. „Við ætlum að gera garðinn fallegan, taka til í skúrnum og síðan fara í húsaskipti við fjölskyldu í Frakklandi en það höfum við gert undanfarin sumur. Við höfum farið til Spánar og Frakklands og hlökkum mikið til að fara þangað aftur. Það er miklu ódýrara og þægilegra að fara í húsaskipti ef mann langar að ferðast með börnin. Við höfum verið mjög heppin með húsaskiptin.“

Maríanna Clara er bókmenntafræðingur að mennt auk þess að vera útskrifuð úr Leiklistarskóla Íslands. Hún skrifar bókmenntagagnrýni fyrir Tímarit Máls og menningar og Börn og menningu. „Með þessu rækta ég bæði líkama og sál,“ segir hún. „Ég var alltaf antisportisti þangað til ég byrjaði í Leiklistarskólanum. Þá fórum við í jóga, skylmingar, dönsuðum tangó og stunduðum sirkusfimleika en þá uppgötvaði ég að líkamsrækt þarf ekki að vera leiðinleg heldur getur verið mjög skemmtileg,“ segir Maríanna Clara.

LANDVERND

AÐALFUNDUR

Landvernd boðar til aðalfundar mánudaginn 30.apríl kl 17:00
í Rúgbrauðsgerðinni, Borgartúni 6 í Reykjavík, 4 hæð.

Nýr formaður til eins árs verður kjörinn auk fimm stjórnarmanna.

Nánari upplýsingar og skráning á www.landvernd.is

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Veffang: frettabladid.is

Regnföt nauðsynleg í óútreiknanlegu veðri

Hjá ZO•ON Iceland eru hönnuð föt sem hvetja fólk til að drífa sig út og ferðast óhindrað milli borgar og náttúru – hvernig sem viðrar.

Hulda Karlotta Kristjánsdóttir, hönnuður hjá ZO•ON Iceland, í versluninni í Kringlunni. MYND/EYÞÓR

Hönnuðir ZO•ON leggja áherslu á fallegan, hlýjan og þægilegan útivistarfatnaði. MYND/EYÞÓR

Veðrið á Íslandi er óútreiknanlegt svo betra er að klæða sig eftir veðri.

Mikið úrval af vönduðum útivistarfatnaði í versluninni. MYND/EYÞÓR

Vaxandi fjöldi ferðamanna kaupir útivistarföt hér á landi.

Við leggjum mikla áherslu á regnfatnað og létta einangrun í sumarlínunum okkar. Eins og með fyrri vetrarlínur okkar þá finnst okkur skemmtilegt að setja nokkur lög af fatnaði saman og leika okkur með liti,“ segir Hulda Karlotta Kristjánsdóttir, hönnuður hjá ZO•ON Iceland, spurð um það hvað beri hæst hjá ZO•ON fyrir sumarið. „Léttu primaloftjakkarnir okkar henta vel á léttum sumardögum og auðvitað er nauðsynlegt að hafa góðan regnjakka með. Veðrið á Íslandi er eins og allir vita óútreiknanlegt þannig að það má segja að það sé nauðsynlegt að eiga flotta regnkápu.“

Hulda Karlotta segir að hjá ZO•ON sé stílað inn á bjarta og fallega liti í regnfötum og að litirnir séu fengnir úr íslenskri náttúru. „Við leggjum mikla áherslu á regnfatnað og létta einangrun í sumarlínunum okkar. Eins og með fyrri vetrarlínur okkar þá finnst okkur skemmtilegt að setja nokkur lög af fatnaði saman og leika okkur með liti.“

Áhugi Íslendinga á útivist hefur aukist gríðarlega á umliðnum árum og hefur ZO•ON fundið fyrir því að landinn leggur áherslu á að vera í góðum og fallegum útivistarfatnaði. En það eru ekki eingöngu Íslendingar sem stunda útivist hér á landi því með vaxandi fjölda ferðamanna á Íslandi fjölgar jafnframt þeim sem vantar réttan klæðnað til útiveru. Hulda Karlotta segir að ZO•ON hafi ekki farið varhuga af þessu. „Áhrifin sem aukinn ferðamannastraumur hefur haft á vörumerkið er meðal annars sá að hróður ZO•ON hefur náð út fyrir landsteinana með auknu umtali þeirra erlendu ferðamanna sem hafa prófað vöruna okkar. Við merkjum aðallega aukningu í verslun okkar í Bankastræti sem og í netversluninni okkar og þá helst hjá ferðamönnum frá Bandaríkjunum.“

Vörulínur hannaðar tvö ár fram í tímann

Hönnunarteymi ZO•ON samanstendur af hönnuðunum Martti Kellokumpu yfirhönnuði og Huldu Karlottu. „Við erum ólíkir hönnuðir, hann með tæknilegu hliðina og ég meira með tískuhliðina. Þessar ólíku hliðar gera okkur að sterku teymi,“ segir Hulda Karlotta og bætir við að Martti sé þaulreyndur útivistarfatahönnuður sem starfaði í mörg ár hjá finnska vörumerkinu HALTI.

Hulda Karlotta segir að ferlið við hönnun hverrar vörulínu sé langt. „Hönnun hverrar vörulínu tekur um 18 mánuði. Þetta er langt ferli sem felur í sér mikla vinnu bak við hverja flík. Hönnunartíminn er 2-3 mánuðir frá fyrstu hugmyndum þar til fyrstu sýnishorn eru skoðuð hjá framleiðendum. Svo eru pöntuð sölumanna-sýnishorn til þess að nota við sölu til endursöluaðila og fyrirtækja.“

Hjá ZO•ON eru vörulínur hannaðar tvö ár fram í tímann og segir Hulda Karlotta að hönnunarteymið hafi í mars síðastliðnum lokið við að hanna vörulínu fyrir veturinn 2019-2020. Hún segir að teymið sé einmitt að fara til Kína í næstu viku til þess að yfirfara sýnishorn fyrir þá vetrarlínu.

Þegar hún er spurð að því hvað mestu máli skipti þegar kemur að hönnun fyrir ZO•ON stendur ekki á svari: „Við hönnum föt sem hvetja fólk til að drífa sig út og ferðast óhindrað milli borgar og náttúru – hvernig sem viðrar. Það er okkur mikilvægt að fatnaðurinn okkar hafi góða virkni fyrir margbreytilegt veður, endingargóð efni og fallegt útlit sem hentar bæði í borg og náttúru. Við viljum einnig alltaf reyna að bæta okkur og förum vel yfir hvað hefur gengið vel og hvað síður í fyrri vörulínum okkar. Við erum með víðan aldurshóp af viðskiptavinum og því mikilvægt að sniðin henti sem flestum og falli vel að tíðarandanum hverju sinni.“

Allir geta hjólað

María Ögn Guðmundsdóttir var fyrst kvenna til að keppa í hjólreiðum fyrir hönd Íslands á erlendri grundu. Hennar ástríða felst í að fá alls konar fólk til að koma út að hjóla.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

María Ögn þakkar ellefu ára dóttur sinni það að hún fékk brennandi áhuga á hjólasportinu á sínum tíma. „Ég segist stundum hafa keypt mér rosalega flott fjallahjól í verðlaun fyrir að hafa verið ófrísk. Það getur nefnilega verið erfitt fyrir íþróttakonur að halda aftur af sér á meðan á meðgöngu stendur en ég hef frá unga aldri stundað íþróttir og keppti lengi vel í alpagreinum á skíðum,“ upplýsir María sem er fædd og uppalin á Ísafirði.

„Þegar hjólið var komið í hús sá ég auglýsta hjólakeppni Bláa lónsins. Mér fannst ég ekki geta átt svona fínt hjól án þess að taka þátt í aðalhjólreiðakeppni landsins þannig að ég skráði mig til leiks. Ég mun aldrei gleyma því þegar ég kom í mark, ég bókstaflega titraði af hamingju,“ rifjar María upp.

Keppti fyrir hönd Íslands

Eftir þetta varð ekki aftur snúið og árið 2011 var María valin í íslenska landsliðið í hjólreiðum. Hún varð fyrst íslenskra kvenna til að keppa í hjólreiðum fyrir hönd Íslands þegar hún keppti á smáþjóðaleikunum sem fóru fram í Liechtenstein það sama ár.

„Frá því ég byrjaði að hjóla hef ég verið ötul við að hvetja aðrar konur til hjólreiða. Ástríða mín felst í því að fá alls konar fólk til að koma út að hjóla. Ég hef haldið fjölda hjólanámskeiða og stýrt mörgum viðburðum í kringum hjólreiðar,“ greinir María frá.

> Mér fannst ég ekki geta átt svona fínt hjól án þess að taka þátt í aðalhjólreiðakeppni landsins þannig að ég skráði mig til leiks. Ég mun aldrei gleyma því þegar ég kom í mark, ég bókstaflega titraði af hamingju.

Hjólreiðar góðar fyrir skrokkinn

Innt eftir því hvernig sé best að fá fólk út að hjóla segir hún að mikilvægt sé að fólk mikli hjólreiðar ekki fyrir sér. „Það geta allir hjólað. Svo eru hjólreiðar þannig að allir geta komið sér á óvart. Hjólreiðar fara vel með skrokkinn, þær auka styrk og þol og það eru ekki allir sem vita að þeir geta t.d. orðið betri hlauparar við að hjóla,“ upplýsir María en líf hennar snýst í raun um hjólreiðar.

„Já, það er ekki hægt að segja annað,“ segir hún brosandi. „Við maðurinn minn erum með Hjólaþjálfun.is og höldum hjólanámskeið og fyrirlestra, auk þjálfunar og svo rekum við lítið hjólreiðaverkstæði. Senn fer í gang götuhjólanámskeið sem er hugsað fyrir byrjendur en hjólreiðar eru mjög tæknileg íþróttagrein. Þetta er eins og að læra að synda, það er gott að hafa grunnatriðin á hreinu.“

Spurð hvernig hægt sé að koma sér í gott hjólaform fyrir sumarið segir María að best sé að hjóla reglulega. „Það þarf vissulega að taka aðeins á því en líka hjóla létt og rólega inn á milli. Fyrir lengri hjólatúra er mikilvægt að borða og drekka vel og hjóla á svipuðum hraða frá byrjun og allt til enda og halda þannig jöfnu álagi allan tímann.“

En hefur áhuginn á hjólreiðum aukist undanfarin ár? „Já, alveg gríðarlega. Ég byrjaði að hjóla árið 2007 og þá voru afskaplega fáar konur að hjóla. Þess vegna var ég með viðburði og námskeið fyrir konur. Það hefur orðið algjör sprenging í þessu sporti og mér finnst gaman að sjá alla fjölbreytnina. Þótt ég sé mikil hjólreiða- og keppniskona finnst mér frábært að sjá allt frá rafmagns- og götuhjólum upp í keppnishjólreiðar. Það gleður mig að Íslendingar eru farnir að nota hjólin sín svona mikið.“

Nánar má lesa um Maríu á www.hjolathjalfun.is

María Ögn er ein öflugasta hjólreiðakona landsins. MYND/ERNIR

MERIDA CROSSWAY
10-V GENT 2018
VERÐ 69.990.-
MERIDA CROSSWAY
10-V LADY 2018
VERÐ 69.990.-
MERIDA CROSSWAY 100
GENT 2018
VERÐ 114.990.-
MERIDA CROSSWAY 100
LADY 2018
VERÐ 114.990.-
HJÓLASUMARIÐ
HEFST Í ELLINGSEN
MERIDA
MERIDA MATTS 15
MD 2018
VERÐ 299.990.-
MERIDA JULIET 15
MD RASBERRY 2018
VERÐ 79.990.-
MERIDA MATTS J24
2018 BOY
VERÐ 69.990.-
MERIDA MATTS
J24 2018 GIRL
VERÐ 69.990.-
MERIDA TWENTY 7
FULLD27 ONE – 600 2018
VERÐ 79.990.-
MERIDA CYCLOCROSS
400 2018
VERÐ 199.990.-
MERIDA CLASSIC
HALLINDAL 7 LADY RED
VERÐ 99.990.-
MERIDA CLASSIC
KRAKEROY 7 LADY BLACK
VERÐ 99.990.-
MERIDA
BELLA-DINO "16
VERÐ 29.990.-
MERIDA
DINO-BELLA "20
VERÐ 44.990.-
MERIDA
DINO-BELLA "12
VERÐ 24.990.-
Verð birt með fyrirvara um prentvillur
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS
WWW.ELLINGSEN.IS

Það eru ekki ný sannindi að hreyfing gerir kraftaverk fyrir heilsuna þegar við eldumst. NORDICPHOTOS/GETTY

Hreyfing kemur í veg fyrir depurð

Flestir vita að hreyfing bætir bæði andlega og líkamlega heilsu. Eldra fólk sem glímir við einhvers konar þunglyndi eða depurð ætti að setja daglega hreyfingu inn í lífsmunstur sitt sem forgangsverkefni.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Andleg og líkamleg heilsa hangir sterkt saman. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk sem þjáist af depurð eða öðrum andlegum sjúkdómum sé í meiri hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma en þeir sem eru duglegir að hreyfa sig.

„Við vitum að þunglyndi fer illa með heilsuna og sömuleiðis er vitað að gott andlegt form kemur í veg fyrir marga sjúkdóma, til dæmis hjarta- og æðasjúkdóma, og jafnvel ótímabæran dauða,“ segir Trude Carlsen í grein á vefmiðlinum forskning.no. Vitað er að margt eldra fólk þjáist af depurð eða þunglyndi í kjölfar breyttra félagslegra aðstæðna, til dæmis eftir fráfall maka þegar einmanaleiki knýr oft dyra.

En getur fólk sem er komið undir fimmtugt, jafnvel mun eldra, haft jákvæð áhrif á heilsu sína með því að byrja að hreyfa sig? Vísindamenn gerðu rannsókn á 15 þúsund miðaldra og öldruðum einstaklingum í heilbrigðisrannsókn í Norður-Þrændalögum í Noregi og voru niðurstöðurnar afar jákvæðar. Þeir sem byrjuðu reglulega daglega hreyfingu gátu dregið mikið úr þunglyndi og þar með komið í veg fyrir sjúkdóma og ótímabæran dauða. „Það er aldrei of seint að bæta heilsu sína,“ segir Carlsen.

> Hamingjusamt og jákvætt fólk er heilsuhraustara en það sem er að kljást við lélegt sjálfsmat.

Andlegt ástand þátttakenda var mælt með svörum við spurningum sem þeir fengu. Depurð eða þunglyndi er hægt að mæla með til dæmis spurningu um hvort fólk hlakki til einhvers, hvort það hafi ánægju af einhverju sérstöku, glími við svefnvandamál, orkuleysi, lélegt sjálfsmat og -álit og fleiri þætti. Carlsen bendir á að rannsóknin beindist að þeim sem hafa sýnt einhver einkenni depurðar eða þunglyndis. Góð og jákvæð andleg líðan fólks er lykillinn að löngu og heilbrigðu lífi. „Hamingjusamt og jákvætt fólk er heilsuhraustara en það sem er að kljást við lélegt sjálfsmat. Staðreyndin er sú að fólk sem hreyfir sig reglulega, svitnar smávegis tvisvar til þrisvar í viku getur gert kraftaverk með heilsu sína,“ segir Carlsen.

Læknar og annað heilbrigðisstarfsfólk ættu að hvetja eldra fólk til að hreyfa sig eftir bestu getu til að sporna við depurð og ýmsum sjúkdómskvillum. Þó ber að hafa í huga að eldra fólk á oft mjög erfitt með að tjá andlegar tilfinningar sínar. Með þar til gerðum spurningalista væri hægt að finna út andlega líðan. Gönguferðir utanhúss gætu til dæmis hentað mörgum.

Ferðast um Ísland

Árlega skipuleggur Ferðafélag Íslands fjölbreyttar ferðir um Ísland og sér um uppbyggingu og rekstur fjallaskála víða um land. Boðið er upp á myndakvöld, námskeið og þemaferðir af ýmsu tagi og margvíslegir gönguhópar starfa undir merkjum félagsins sem telur 8.000 félagsmenn.

Útiveran gerir alla glaða

Dalla Ólafsdóttir og Matthías Sigurðsson hafa umsjón með Ferðafélagi barnanna en markmið þess er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru Íslands.

Allar ferðir, og dagskrá Ferðafélags barnanna, eru sniðnar að þörfum barna og á forsendum þeirra. Við förum á hraða barnanna, gefum okkur góðan tíma í leik, segjum sögur og útskýrum það sem fyrir augu ber. Við erum ekki endilega að skoða stóru myndina heldur litlu hlutina sem við rekumst á á leiðinni og njóta alls ferðalagsins,“ segir Dalla glaðlega.

Dalla og Matthías stýra Ferðafélagi barnanna.

Steingerð tröll og álfakirkjur

„Steinar, blóm eða bara lítill drullupollur geta gert gönguferð að skemmilegum leik. Gleðin felst í því að sjá leyndardómana og alla möguleikana sem náttúran hefur upp á að bjóða. Börn eru svo flink við að sjá tækifærin sem felast í umhverfinu og þau sjá auðveldlega steingerð tröll, álfahús og álfakirkjur sem við fullorðna fólkið sjáum ekki,“ upplýsir Dalla og bætir við að útiveran geri alla glaða.

Pöddur, snjór, jöklar og fuglar

Ferðafélag barnanna er í samstarfi við Háskóla Íslands og fær fræðimenn með í sex stuttar ferðir yfir árið. „Við höfum skoðað pöddur og fugla og fengið fróðleik um norðurljósin, snjó og jökla. Á laugardaginn verður farið í fjöruferð út í Gróttu og þessar ferðir eru öllum opnar,“ segir Dalla.

Þá er farið í lengri sumarleyfisferðir sem fjölskyldur bóka sig í. „Í sumar ætlum við m.a. að ganga Laugaveginn, Gamla Kjalveg á slóðum Reynistaðabræðra og í víkingaferð á Strandir. Svo ætlum við að fara yfir Fimmvörðuháls og skoða ein nýjustu eldfjöll landsins. Börnin skipuleggja kvöldvökur og við ætlum ekkert að flýta okkur heldur njóta útiverunnar. Ef allir eru með gott nesti og vel búnir njóta börn þess vel að fara í lengri göngur,“ segir Dalla en þessar ferðir eru mjög vinsælar og fljótar að bókast upp.

Nýtt verkefni hefst í maí

Þá hefst Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar þann 9. maí. Gengið verður á Úlfarsfell, Helgafell og Móskarðshnúka í vor en Mosfell, Esjuna og Þorbjörn í Grindavík í haust. „Við fáum alvöru fjallagarpa með okkur sem ætla að gefa góð ráð og miðla af sinni reynslu. Þetta er frábær leið til að kenna börnum að ná markmiðum sínum. Ef maður heldur áfram og er duglegur nær maður á toppinn á endanum. Ekki þarf að skrá sig heldur bara mæta. Hægt er að ganga á eitt fjall eða tvö en börnin fá viðurkenningarskjal og titilinn Fjallagarpur þegar þau klára fjöllin,“ segir Dalla að lokum.

Fjöllin heilla unga fólkið

Innan Ferðafélags Íslands er starfræktur öflugur hópur sem kallast Ferðafélag unga fólksins, eða FÍ Ung. „Markmiðið er að hvetja ungt fólk á aldrinum 18-25 ára til að stunda útivist, ferðast um og kynnast landinu svo það fái nánd við fjöllin og andi að sér ferska loftinu,“ segir John Snorri Sigurjónsson, sem leiðir starf FÍ Ung. Sjálfur býr hann yfir mikilli þekkingu og reynslu af fjallgöngum sem hann segir frá á fyrirlestrum sínum, og var t.d. fyrstur Íslendinga til að klífa K2 sem er næsthæsta fjall veraldar.

John Snorri segir ekkert jafnast á við að vera úti í náttúrunni og anda að sér fersku lofti. MYND/ANTON BRINK

Sterk upplifun

„Við höfum þegar farið í nokkrar fjallgöngur, nú síðast gengum við á Akrafjall. Það er svo gaman að sjá upplifun unga fólksins, bæði meðan á göngu stendur og ekki síður að henni lokinni. Vellíðanin er svo sterk og allir ánægðir með að hafa vaknað snemma og drifið sig af stað. Göngurnar gefa fólki svo mikla orku og næringu og hugurinn verður svo skarpur við að stunda útiveru. Að göngu lokinni eru allir tilbúnir til að takast á við verkefni dagsins,“ segir John Snorri brosandi.

Þótt miðað sé við vissan aldur í FÍ Ung segir John Snorri alla velkomna með. „Göngurnar henta bæði fyrir vant göngufólk og þá sem eru óvanir. Í sumar hyggjum við á lengri ferðir og stefnan hefur verið tekin á Fimmvörðuháls í júlí, Laugaveginn um verslunarmannahelgina og Landmannalaugar seinnipart ágúst. Við ætlum að ganga um þessi svæði og skoða stórbrotna náttúruna.“

Hver er kosturinn við að fá ungt fólk til að stunda útivist?

„Stóri kosturinn er fyrst og fremst að fá unga fólkið til að upplifa náttúruna. Hvort sem farið er í eina ferð eða margar þá lifir hún með fólki og það gleymir seint hvernig tilfinning það er að vera úti í náttúrunni.“

Þegar John Snorri er spurður hvenær hann hafi fengi áhuga á fjallgöngum kemur í ljós að hann var aðeins sjö ára þegar fjöllin heilluðu hann. „Ég var sendur í leitir upp á fjöll að hausti til og fjallkóngurinn skráði mig sem hálfan mann því ég var ekki orðinn fullorðinn. Ég var ekkert ánægður með það en þannig byrjaði mín útivist og ég veit ekkert skemmtilegra en að vera á fjöllum. Það er svo mikil næring og endurnýjun hugarfarslega og líkamlega. Ég finn að unga fólkið í FÍ Ung finnur þetta líka.“

Ótrúlegur sköpunarkraftur

Sigrún Valbergsdóttir situr í stjórn Ferðafélags Íslands og hefur það skemmtilega embætti að vera formaður ferðanefndar.

Sigrún er á leið með hóp vestur í Ísafjarðardjúp á næstunni. MYND/ANTON BRINK

Ég stýri þeirri vinnu að koma saman ferðaáætlun fyrir hvert ár sem síðan er gefin út í 60 þúsund eintökum. Þá er ég leiðsögumaður í nokkrum ferðum á ári og þær eru af ýmsu tagi. Ég var t.d. að koma úr þriggja daga ferð um Húnaþing sem kallast Náðarstund fyrir norðan. Hún byggir á bók Hannah Kent sem fjallar um atburði sem leiddu til síðustu aftöku á Íslandi árið 1830,“ segir Sigrún en á næstu dögum liggur leið hennar vestur í Ísafjarðardjúp. „Farið verður í þriggja daga sögugöngu undir leiðsögn Ólínu Kjerúlf Þorvarðardóttur. Hún skrifaði í fyrra árbók Ferðafélagsins sem heitir Við djúpið blátt og gengið verður á slóðir víga og galdramála í Ísafjarðardjúpi. Stefnt er að því að ganga 12-15 km á dag, yfir fjöll og hálsa og sagðar verða sögur sem hafa þarna átt sér stað, allt fram á okkar daga,“ upplýsir Sigrún.

Gengið um Arnarvatnsheiði

Um árabil hefur Sigrún leitt gönguhópa yfir Arnarvatnsheiði en í ár verður sú ferð með öðru sniði en vanalega. „Meiningin er að fara og dvelja í skála á heiðinni en þangað er aðeins hægt að komast fótgangandi. Síðan verður farið í göngur um svæðið út frá þeim skála.“

En hvað er haft í huga við skipulagningu ferðaáætlunar hvers árs?

„Að í FÍ er gríðarlega breiður félagahópur og því mikilvægt að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Við erum með Ferðafélag barnanna, Ferðafélag unga fólksins, margháttuð fjallaverkefni sem eru miserfið og svo ferðir fyrir alla aðra. Við stöndum líka fyrir heilsuátaki fyrir fólk sem vill standa upp úr sófanum og stunda fjallgöngur. Síðan erum við með gönguferðir þar sem fólk gengur með allt á bakinu og gistir í fábreyttum skálum en líka rútuferðir þar sem gist er í uppbúnum rúmum.“

Laugavegur og Lónsöræfi

Klassískar ferðir eru einnig alltaf vinsælar og nefnir Sigrún Laugaveginn, Lónsöræfi og Hornstrandir sem dæmi. „Við bjóðum líka reglulega upp á nýjungar, ekki síst til að koma til móts við þá sem hafa verið í félaginu um árabil. Ótrúlegur sköpunarkraftur fer í gang þegar búnar eru til ferðir. Hjá Ferðafélagi Íslands leggjum við mikið upp úr því að hafa góða fararstjóra sem hafa ástríðu fyrir því að sýna öðrum landið,“ segir Sigrún.

Gleði og þakklæti efst í huga

Íslenskir gönguhópar ferðast sífellt meira til framandi landa, til að víkka sjóndeildarhringinn, efla andann og kynnast skemmtilegu fólki og menningu. Lilja Stefánsdóttir skrifar hér um ævintýri sín.

Að hlakka til

Þá er komið að því. Við erum á leið út á Keflavíkurvöll þar sem við munum hitta göngufélagana. Í þetta sinn er stefnan tekin á Perú, nánar tiltekið Cusco hina fornu höfuðborg Inkanna. Þaðan leggjum við upp í gönguferð um Inkastíga og endum í Machu Picchu. Sem fyrr hafa Íslenskir Fjallaleiðsögumenn veg og vanda af skipulagningu og fararstjórn. Gönguhópurinn hefur áður farið með þeim til Nepal og Marokkó og í bígerð eru fleiri ferðir á fjarlægar slóðir. Á ferðum okkar höfum við deilt ófáum stundum þar sem gleði og þakklæti yfirgnæfa allar aðrar tilfinningar.

Það má halda því fram að það séu forréttindi að fara í slíkar ferðir. Hvað mig varðar er þetta fyrst og fremst spurning um lífsstíl og forgangsröðun, leið til að víkka sjóndeildarhringinn, efla andann og ekki síst að kynnast kraftmiklu og skemmtilegu fólki. Það er svo gott að hlakka til, hafa að einhverju að stefna, sama hvort það verður gönguferð um sandauðnir Jórdaníu, skíðaferð á Grænlandi eða ferð í íslenskri náttúru.

Göngu- og skíðaferðir eru á flestra færi, ekki bara þrautþjálfaðra. Sannleikurinn er sá að ef áhugi er fyrir hendi þá drífur maður ansi langt. Áralöng reynsla og þekking Íslenskra Fjallaleiðsögumanna opnar okkur hinum aðgengi að fjarlægum slóðum, tækifærum til að upplifa og takast á við ögrandi aðstæður í náttúrunni. Takk fyrir mig.

Lilja Stefánsdóttir á leið í grunnbúðir Everest. MYND/GUÐBERGUR DAVÍÐSSON

Gönguhópur Lilju við hina fornu borg Macchu Picchu. MYND/VILHJÁLMUR ÁRNASON

> **Á ferðum okkar höfum við deilt ófáum stundum þar sem gleði og þakklæti yfirgnæfir allar aðrar tilfinningar.**
>
> Lilja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri skurðlækningasviðs LSH

Nepölsk börn. MYND/LEIFUR ÖRN SVAVARSSON

Gengið um fjallaþorp í Albaníu. MYND/VILHJÁLMUR ÁRNASON

Fjallaleiðsögumenn safna búnaði fyrir albanska starfsbræður

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn hafa unnið náið með albönskum leiðsögumönnum á ferðum sínum þangað.

Á dögunum stóð fyrirtækið fyrir söfnun á útvistarbúnaði fyrir leiðsögumennina ytra.

Al Ben, leiðsögumaður frá Albaníu, kom í heimsókn og tók á móti því sem safnaðist. Hann segir að búnaðurinn muni koma að góðum notum.

„Þörfin er mikil. Í Albaníu er þetta dýr búnaður og yfirleitt erfitt að nálgast hann. Fæstir sem eru að leiðsegja hafa hreinlega efni á honum. Stundum eru þetta sveitadrengir, hafa kannski þurft að notast við ómerkilegar skólatöskur en fá almennilega bakpoka eftir þetta,“ segir Al Ben og bætir við að góður fatnaður sé líka mikilvægur upp á öryggi þeirra.

Ævintýraferðir í albönsku Alpana á næsta ári

Albanía verður sífellt vinsælli fyrir göngu- og ævintýraferðir.

Fjallaleiðsögumenn eru næst á leið í albönsku Alpana þann 15. júní 2019. Gengið verður á tindana Rozafa, sem er á landamærunum að Svartfjallalandi, og Arapi sem gnæfir yfir Thethi-dalnum, einu helsta djásni Thethi-þjóðgarðsins.

Þótt megináherslan sé á göngur er þó einnig skyggnst inn í menningu heimafólks.

Al-Ben, leiðsögumaður frá Albaníu, og Helga María Heiðarsdóttir, sem skipulagði söfnunina MYND/BJÖRGVIN HILMARSSON

> **Stundum eru þetta sveitadrengir, hafa kannski þurft að notast við ómerkilegar skólatöskur en fá nú almennilega bakpoka eftir þetta.**
>
> Al Ben leiðsögumaður

FJALLA KOFINN

Ladakh GTX 49.995 kr.

Hekla GTX dömuskór 49.995 kr.

Kailash Pro 39.995 kr.

Terra GTX 29.995 kr.

Zen Pro Mid GTX 34.995 kr.

Mistral GTX 26.995 kr.

Skoðið úrvalið á **fjallakofinn.is**

Mojito 19.995 kr.

80th 1938 • 2018 scarpa

Allt frá árinu 1938 hefur Scarpa framleitt, í Asolo héraði Ítalíu, vandaða gönguskó af ástríðu og vandvirkni. Scarpa hefur haldið fast í hefðir stofnendanna en jafnframt sótt fram með nýjungum innblásnum af áræðni og frumkvæði.

Scarpa gönguskór hafa í áratugi prýtt fætur fjölda íslendinga og eru án efa vinsælustu gönguskór á Íslandi.

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

FJALLA KOFINN

Ekki fara of geyst af stað

Það er gott skref fyrir þá sem vilja gera hlaup að lífsstíl, og fá gott aðhald, að skrá sig í hlaupahóp. Að ýmsu þarf að huga þegar fyrstu skrefin eru tekin í langhlaupum og betra að fara varlega í upphafi.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

„Það jafnast heldur ekkert á við að fara út á góðum sumardegi og vera einn með hugsunum sínum, tæma hugann algerlega eða hitta góða félaga og eiga skemmtilega stund með þeim á hlaupum,“ segir Torfi H. Leifsson, umsjónarmaður hlaup.is og hlaupaþjálfari. MYND/ANTON BRINK

Það eru margir þættir sem gera hlaup að skemmtilegri upplifun, að sögn Torfa H. Leifssonar, umsjónarmanns hlaup.is og hlaupaþjálfara, en það sem standi helst upp úr sé þessi mikla vellíðan sem hlauparinn finnur þegar hann er að hlaupa og sérstaklega að hlaupi loknu, þegar endorfínið streymir um líkamann. „Það jafnast heldur ekkert á við að fara út á góðum sumardegi og vera einn með hugsunum sínum, tæma hugann algerlega eða hitta góða félaga og eiga skemmtilega stund með þeim á hlaupum. Þar að auki kynnist maður svo ótrúlega mörgu skemmtilegu fólki.“

Hann segir stóran hluta ánægjunnar vera að setja sér markmið og ná þeim. „Þá er það ekki síður vegferðin í átt að markmiðinu sem er skemmtileg, en að ná markmiðinu sjálfu. Það er síðan engu líkt að taka þátt í stórum borgarhlaupum með tugþúsundum annarra þátttakenda og að minnsta kosti öðru eins á hliðarlínunni að hvetja mann áfram.“

Byrjið rólega

En hvað þurfa byrjendur helst að hafa í huga? Torfi nefnir nokkra mikilvæga þætti. „Helst þarf að hafa í huga að fara ekki of geyst af stað, vera í góðum hlaupaskóm, hafa viðráðanleg og skynsamleg markmið, taka frá tíma og tileinka sér þolinmæði.“

Mjög algeng mistök þeirra sem eru að byrja að hlaupa er að fara of geyst af stað. „Nýliðar byrja jafnvel á að reyna að hlaupa 5-10 km á sinni fyrstu æfingu eða hlaupa flesta daga vikunnar. Fyrir óvana er þetta uppskrift að meiðslum því líkaminn ræður ekki við þetta skyndilega nýja álag. Mun heppilegra er að byrja á því að hlaupa og ganga til skiptis og byggja þannig upp styrk hægt og rólega. Það er til fjöldinn allur af æfingaáætlunum bæði á netinu, t.d. á hlaup.is, og sem smáforrit í snjallsíma. Oftast er viðmiðið að gera hlaupurum kleift að hlaupa samfellt í 30 mínútur, 3 til 4 sinnum í viku, eftir tíu vikna þjálfun. Hægt er að benda á t.d. „Couch to 5 km“ (C25K) eða „Run Walk“ í Play Store og App Store eða önnur smáforrit fyrir hreyfingu sem oft fylgja símum.“

Góðir hlaupaskór með góðri dempun eru mjög mikilvægir frá upphafi, segir Torfi. „Eftir að búið er að hlaupa um 600 til 900 km á einum hlaupaskóm má gera ráð fyrir að dempunareiginleikar séu ekki lengur til staðar eða hafi minnkað allverulega. Það er því ekki heppilegt að ætla sér að nota gamla og mikið notaða íþróttaskó eða hlaupaskó þegar byrja á að hlaupa. Eitt af því sem er líka mikilvægt fyrir byrjendur er að valdir séu réttir hlaupaskór sem henta þeirra hlaupalagi. Hægt er að finna út hvernig skór henta hverjum og einum með því að fara í hlaupagreiningu, en það eru nokkrir aðilar sem bjóða upp á þá þjónustu.“

Skipulag mikilvægt

Þolinmæði er síðan einn mjög mikilvægur eiginleiki sem byrjendur í hlaupum verða að tileinka sér, að sögn Torfa. „Það er ekki hægt eða skynsamlegt að reyna að koma sér í gott hlaupaform á örfáum vikum. Því er mikilvægt að setja sér langtímamarkmið og gefa sér góðan tíma til að ná því markmiði. Dæmi um skynsamleg markmið byrjenda gæti verið að taka þátt í 5 km eða 10 km almenningshlaupi eftir góðan undirbúning.“

Hann minnir á að oft sé erfitt að finna tíma fyrir æfingar, sérstaklega eftir vinnu, því alltaf er nóg að gera fyrir fjölskyldufólk og auðvelt að sleppa því að fara út að hlaupa. „Eitt af því fyrsta sem þarf því að gera er að ákveða fasta tíma fyrir hlaupaæfingarnar og semja um það við aðra fjölskyldumeðlimi. Skipulag er lykillinn að árangri og það getur orðið löng bið eftir framförum ef ekki er haldið fast í æfingaplanið.“

Að lokum ítrekar hann mikilvægi þess að teygja og gera styrktaræfingar. „Það skiptir bæði máli fyrir byrjendur og lengra komna. Æskilegt er að byrja hvert hlaup með léttri upphitun sem getur falist í röskri göngu í nokkrar mínútur eða hreyfiteygjum/liðleikaæfingum. Þannig kemur þú líkamanum í gang með því að auka blóðstreymi og súrefnisflæði til allra vöðva.“

Hlaupahópar gagnlegir

Yfirleitt er besta leiðin til þess að gera hlaup að lífsstíl og fá gott aðhald að skrá sig í hlaupahóp. „Með því fæst yfirleitt aðgangur að leiðbeinanda og föstum skipulögðum tímum með stórum hópi af fólki með sama áhugamál og reynslu sem það er yfirleitt tilbúið til að miðla. Að auki eru margir skokkhóparnir með mikið og skemmtilegt félagslíf í tengslum við hópinn og því er þetta líka góð leið til að kynnast nýju fólki.“

Aðspurður hvað beri helst að varast segir Torfi það vera að reyna að koma sér í form á of stuttum tíma og hvíla ekki nóg á milli æfinga. „Líkaminn þarf ákveðinn tíma til að aðlagast nýrri hreyfingu og því þarf að auka álag og ákefð jafnt og þétt. Passa þarf að reyna ekki að hlaupa hratt á hverri æfingu og bæta tímann í hvert skipti, heldur er nauðsynlegt að taka á víxl léttar æfingar þar sem hlaupið er rólega á spjallhraða og æfingum þar sem ákefðin er meiri eða hlaupin er lengri vegalengd en á öðrum æfingum í vikunni. Of oft, of hratt og of mikið skilar venjulega meira af vandamálum en framförum.“

Hann bendir einnig á að aukin hreyfing kalli á meiri orku og því þurfi að gæta vel að því að auka við næringarinntöku í samræmi við aukna hreyfingu svo næg orka sé til staðar á æfingum og að hvílt sé nægilega á milli æfinga.

Fjölbreytileiki æfinga meiri

Torfi segir að í grunninn þurfi að huga að svipuðum hlutum hjá þeim sem lengra eru komnir og byrjendum, þ.e. að huga að álagi, hvíld og næringu. „Munurinn er sá að þeir sem eru lengra komnir æfa yfirleitt oftar í viku og fjölbreytileiki æfinga er meiri. Markmiðin eru líka oft stærri, eins og að hlaupa hálfmaraþon, maraþon eða lengri hlaup. Þetta þýðir að heildarmagn kílómetra sem hlaupið er í hverri viku er mun meira og því eykst hættan á álagsmeiðslum. Til að minnka líkur á meiðslum, þá er skynsamlegt að bæta við styrktaræfingum fyrir fætur, kvið og bak en kvið- og bakvöðvar tengja saman efri og neðri hluta líkamans og gegna lykilhlutverki í allri hlaupahreyfingunni.“

Frekari fróðleik má finna á www.hlaup.is.

Fimmtudaginn 10. maí gefur Fréttablaðið út aukablaðið

ÚT AÐ HJÓLA

Í þessu skemmtilega blaði er fjallað um allt sem viðkemur hjólreiðum á Íslandi. Allir sem stunda hjólreiðar að einhverju marki munu finna áhugavert efni í blaðinu.

Á meðal þess sem finna má í blaðinu er umfjöllun um ýmis hjólamót í sumar, spjallað við hjólafjölskyldu sem nýtir samverustundir til að hjóla saman, forvitnast er um starfsemi hjólaklúbba, farið yfir forvarnir og öryggismál hjólreiðafólks og spjallað við nokkra hressa þátttakendur í átakinu Hjólað í vinnuna. Þetta og margt fleira áhugavert er að finna í þessu áhugaverða blaði sem er ómissandi fyrir allt hjólafólk.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir
Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Tindar Travel bjóða upp á námskeið, dagsferðir og lengri ferðir, bæði innan lands og utan.

Náin samvinna er á milli Tinda Travel og Arctic Adventures sem bjóða frábærar ævintýraferðir.

Þetta er svolítið mitt Everest

Vilborg Arna stofnaði ferðaskrifstofuna Tinda Travel og býður Íslendingum að taka þátt í ævintýrum sínum og annarra leiðsögumanna. Hún leggur áherslu á fjölbreytileika og ævintýri.

Ævintýraferðamennska er sá angi ferðaþjónustunnar sem vex hvað hraðast í heiminum í dag. Á meðan ferðaþjónustan hefur vaxið um fimm prósent á heimsvísu að meðaltali undanfarin ár hefur vöxturinn í ævintýraferðamennsku verið nær fjörutíu prósentum. Íslendingar hafa ekki farið varhluta af þessari þróun og möguleikunum til útivistar og upplifunar í náttúrunni hefur fjölgað gríðarlega á síðustu árum.

„Við leggjum áherslu á að vera með fjölbreytta möguleika í ævintýramennsku og útivist," segir Vilborg Arna Gissurardóttir, framkvæmdastjóri ferðaskrifstofunnar Tinda Travel, og bætir við að Tindar Travel bjóði upp á námskeið, dagsferðir og lengri ferðir, bæði innan lands og utan. Þrátt fyrir að ferðaskrifstofan hafi ekki verið starfrækt lengi segir Vilborg Arna að eftirspurnin sé gríðarleg. „Þetta hefur gengið ótrúlega vel og það er svo ánægjulegt að fá þau jákvæðu viðbrögð sem við höfum fengið og hvetjandi til að halda áfram á sömu braut. Við erum til dæmis að ljúka í byrjun maí fjögurra mánaða útivistarnámskeiði sem fékk nafnið Fjallatindar og endum með göngu á Hvannadalshnúk. Uppselt var á námskeiðið og áttatíu manns búnir að taka þátt í þessu með okkur."

Tindar Travel leggja enn sem komið er áherslu á innanlandsmarkað og segir Vilborg Arna það ekki skipta máli hvort um byrjendur eða lengra komna sé að ræða. „Við viljum að allir geti komið til okkar og tekið þátt í ævintýrinu, sama hvar á ævintýraskalanum fólk er. Það verður alltaf að byrja einhvers staðar og við bjóðum meðal annars upp á námskeið fyrir byrjendur og ferðir fyrir þá sem hafa meiri reynslu. Það sem máli skiptir er að allir eru velkomnir, slagorðið okkar er einfaldlega á þá leið að við viljum upplifa ævintýrið með viðskiptavinum okkar."

Vilborg Arna rekur ferðaskrifstofuna Tinda Travel.

> „Við bjóðum alla þjónustu, komum fólki á milli staða og eldum fyrir það matinn. Fólk þarf ekki annað en að mæta til okkar með rétta búnaðinn.

Náið samstarf við Arctic Adventure

Vilborg Arna er stofnandi og aðaleigandi Tinda Travel. Fyrirtækið fékk ferðaskrifstofuleyfi árið 2016 og fyrr á þessu ári keypti svo ferðaþjónustufyrirtækið Arctic Adventures helmingshlut í Tindum Travel. Arctic Adventures sérhæfir sig í afþreyingu fyrir ferðamenn og er það stærsta hér á landi í þeim flokki. Vilborg Arna segir að náin samvinna sé á milli Tinda Travel og Arctic Adventures sem komi báðum fyrirtækjum til góða. „Þetta er mjög skemmtilegt því á árum áður var ég að vinna hjá Arctic Adventures. Fyrirtækið er að vinna ótrúlega magnað starf á sviði afþreyingar fyrir ferðamenn og sýnir hversu fjölbreytt útivist getur verið."

Meðal þess sem Arctic Adventures býður upp á eru flúðasiglingar, hellaskoðanir, gönguferðir, jöklaferðir, snjósleðaferðir, köfun og snorkl í Silfru.

„Það sem er þó kannski merkilegast er að nær eingöngu erlendir ferðamenn fara í þessar ferðir. Þeir eru kannski eins og við, fara bara í svona ferðir þegar þeir fara til annarra landa, en við ættum að huga að því að hér heima er heilmikið fyrir okkur að skoða og upplifa. Hvernig væri til dæmis að prófa að snorkla í Þingvallavatni og upplifa þannig ótrúlega fegurðina sem þar er að finna?" segir Vilborg Arna og bætir við: „Þetta eru allt leiðir til að skoða og upplifa náttúruna, bara á mismunandi hátt og það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Náttúruskoðun er eitthvað fyrir alla. Maður þarf ekki að vera á leiðinni upp hæsta tindinn til þess. Íslendingar ættu að prófa að skoða allt það sem landið hefur upp á að bjóða í öllum sínum fjölbreytileika."

Snýst um persónulega sigra

Meðal þess sem Tindar Travel býður upp á í sumar eru lengri gönguferðir, bæði Laugaveginn og upp á Sveinstind. „Og það sem er skemmtilegt við þessar ferðir er að þær eru frí fyrir fólk. Við bjóðum upp á alla þjónustu, komum fólki á milli staða og eldum fyrir það matinn. Viðkomandi þarf ekki annað en að mæta til okkar með rétta búnaðinn. Við sjáum um upplifunina. Fyrir okkur er þetta ástríða og við viljum deila henni með þeim sem vilja taka þátt með okkur."

Einnig nefnir Vilborg Arna styttri göngur eins og um Fimmvörðuháls. Þá er vegalengdin ekki nema um 25 kílómetrar um eina fallegustu gönguleið landsins og lýkur göngunni á grillveislu í Þórsmörk þar sem einnig er gist eina nótt. „Margt af þessu snýst um persónulega sigra, sumir eru kannski að prófa göngur sem þessar í fyrsta skipti og þá er mikilvægt að þær séu ekki of langar."

Hvetur fólk til að fara út

Vilborg Arna er sjálf þjóðþekkt fyrir ævintýramennsku sína en hún hefur meðal annars gengið á suðurpólinn og klifið hæsta tind í hverri heimsálfu. Því liggur beinast við að spyrja hvort hún sé með fleiri slík verkefni á teikniborðinu. „Tindar Travel eru svolítið mitt Everest akkúrat núna. Að setja ferðaskrifstofu sem þessa á fót var hluti af minni sýn þegar ég fór af stað fyrir sex árum, að hvetja fólk til að fara út í náttúruna, leggja kapp á heilbrigðan lífsstíl og gera það sem er gaman. Svona ferðir hafa óteljandi afleidd jákvæð áhrif, til dæmis eignast fólk fullt af vinum. Það er stór hluti af félagslífinu að vera á fjöllum. Það er bara svo margt heillandi við þetta."

Fræðast má um nánar um Tindar Travel á vefsvæðinu tindartravel.is og Arctic Adventures á vefsvæðinu Adventures.is

Hátæknilegar hjólaflíkur frá Craft

Sænski hjólreiðafatnaðurinn frá Craft er tilvalinn fyrir þá sem vilja ná markmiðum sínum í sumar.

Þrátt fyrir að sífellt fleiri nýti reiðfáka sína allan ársins hring er vorið í hugum flestra sá tími ársins sem notaður er til að dusta rykið af reiðhjólum og standsetja fyrir sumarið. Að mörgu er að huga og ekki aðeins í tengslum við hjólið sjálft. Þetta vissi sænski uppfinningamaðurinn Anders Bengtsson sem árið 1973 setti á markað íþróttaklæðnað undir merkinu Craft. Allt frá þeim tíma hefur fyrirtækið þróað fatnað sem hentar í hinar ýmsu íþróttagreinar, þar á meðal hjólreiðar.

Verslunin CraftSport í miðbæ Ísafjarðar leggur mikla áherslu á fatnaðinn frá Craft en umræddar gæðavörur fást einnig í gegnum vefverslun fyrirtækisins. „Hjólafatnaðurinn frá Craft er hátæknilegur og hugsað er út í hvert smáatriði sem kemur hjólreiðamönnum vel, hvort sem er við æfingar eða keppni,“ segir Kristbjörn R. Sigurjónsson en hann á og rekur CraftSport ásamt eiginkonu sinni, Rannveigu Halldórsdóttur.

Kristbjörn og Rannveig hafa bæði verið virk í íþróttalífi Ísafjarðar undanfarna áratugi og þekkja því vel hversu mikilvægt það er að vera í vönduðum klæðnaði þegar kemur að íþróttaiðkun.

Í CraftSport er hægt að fá allar flíkur sem hjólreiðamenn þurfa. LJÓSMYND/SUPERSTUDIO.COM

Kristbjörn segir að hjólafatnaðurinn frá Craft sé einstaklega vel hannaður og veiti nánast fullkomlega öndun.

Hann nefnir einnig að í CraftSport sé hægt að kaupa allar þær hjólaflíkur sem hjólreiðakappar þurfa, hvort sem það er til æfinga eða fyrir keppni, innan lands jafnt sem utan. Enn fremur fáist allir helstu aukahlutir, til dæmis brúsabelti og töskur.

Skíðavertíðinni lýkur með Fossavatnsgöngunni

CraftSport selur flestar gerðir af íþróttafatnaði, þar á meðal fatnað fyrir skíðafólk. Kristbjörn segir að salan hafi gengið vonum framar í vetur en nú sjái fyrir endann á skíðatímabilinu. „Ætli það megi

> » Hjólafatnaðurinn frá Craft er hátæknilegur og hugsað er út í hvert smáatriði sem kemur hjólreiðamönnum vel.

ekki segja að skíðavertíðinni ljúki með Fossavatnsgöngunni nú um helgina.“

Fossavatnsgangan er elsta skíðamótið sem enn er við lýði en fyrsta gangan var farin árið 1935. Margir heimsþekktir skíðamenn hafa lagt leið sína til Ísafjarðar til þess að taka þátt en mótið hefur sífellt vakið meiri athygli erlendis. Segir Kristbjörn að ævinlega ríki mikil spenna fyrir Fossavatnsgönguna og engin breyting hafi orðið á því í ár.

Vefverslun CraftSport má finna á slóðinni www.craft.is

Sviðasulta leynivopnið í nestisboxinu

Mæðgurnar Ingibjörg Guðmundsdóttir og Þórný Kristín hófu að stunda fjallgöngur til að eiga fleiri gæðastundir saman. Fjölskyldan er reyndar öll fyrir útivist og gengur reglulega á fellin kringum Reykjavík.

Systkinin á Mosfelli í vel heppnaðri göngu. Í nestispásum fá þau sér heitt kakó og flatkökur. Leynivopnið til að komast upp bröttustu brekkurnar sé sviðasulta.

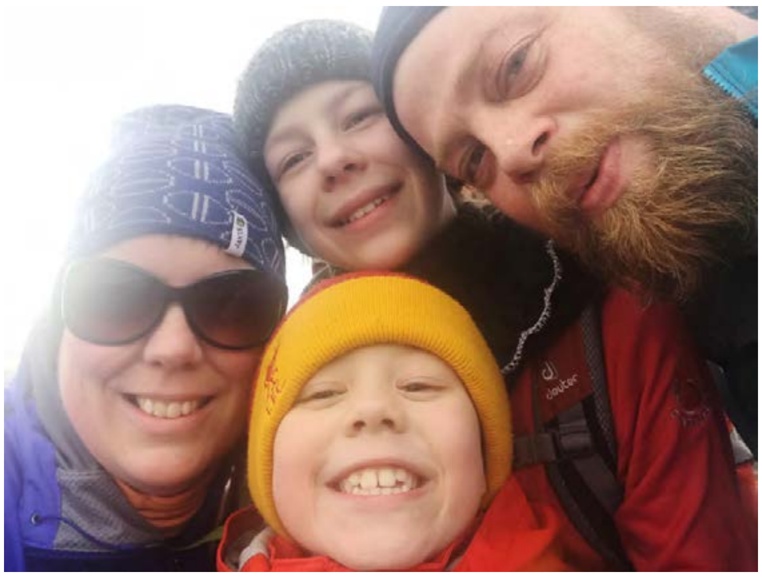
Þórný Kristín í göngu um síðustu helgi en þá var gengið á Þríhyrning.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Við förum að ganga á fjöll til að eyða meiri tíma saman og hafa gaman. Það er skemmtilegt að eiga stundir bara við tvær, auk þess sem það er alltaf gaman að vera úti í náttúrunni,“ segir Ingibjörg Guðmundsdóttir en hún og dóttir hennar, Þórný Kristín skelltu sér í gönguklúbbinn Svalur á fjöllum þar sem börn og foreldrar njóta útivistar saman.

Ingibjörg segir fjölskylduna reyndar alla mikið fyrir útivist. Þau ferðist mikið um landið og á hverju sumri fari þau í útilegur í nokkrar vikur. Fjallgöngurnar hafi smám saman undið upp á sig en fjölskyldufaðirinn fari þar fremstur í flokki.

„Hann er mikill göngugarpur



Fjölskyldan er öll gefin fyrir útivist.

> „Þórný er nú samt oftar léttari á sér og blæs ekki úr nös á meðan mamman er stundum í „andarslitrunum“

og er í Alla leið hópnum með Ferðafélagi Íslands. Þau feðginin hafa líka gengið saman á fjöll. Yngri bróðir Þórnýjar er 8 ára og þau systkinin koma stundum með okkur foreldrunum á fellin í kringum Reykjavík, Úlfarsfell, Helgafell og Mosfell,“ segir Ingibjörg. „Ég hef líka aðeins verið að ganga á fjöll sjálf og farið í lengri gönguferðir með vinkonum mínum,“ bætir hún við. Dóttirin þurfi þó oft að toga hana upp brekkurnar.

„Það er misjafnt eftir dögum hvor okkar er í betri fjallgöngugír. Þórný er nú samt oftar léttari á sér og blæs ekki úr nös á meðan mamman er stundum í „andarslitrunum“,“ segir Ingibjörg hlæjandi.

Með gönguhópnum hafa mæðgurnar gengið á Úlfarsfell, Þríhyrning og Reykjafell og stefna á Glym í Hvalfirði um næstu helgi. Gengið sé í öllum veðrum en göngurnar séu við allra hæfi.

„Við þekktum enga í hópnum þegar við byrjuðum en stemningin er mjög góð, alltaf passað upp á að stoppa reglulega, borða nesti og þá er oft boðið upp á fróðleik um útivist og útbúnað,“ segir Ingibjörg.

Hvað finnst ykkur best í nesti?

„Uppáhaldsnestið okkar er heitt kakó og flatkökur en leynivopnið til að hafa alltaf næga orku er sviðasulta.“

ÚTIVISTARDAGAR

Allt að 50% afsláttur!

CINTAMANI · ZO•ON ICELAND · GRUB'S · SILVA · CATMANDOO · VICTORINOX

PETZL · KOMPERDELL · COAST LIGHTS • KNIVES • MULTI-TOOLS · Dickies · Energizer · DAKINE

HEIMKAUP.IS

Frí heimsending
...samdægurs!

Gott forskot í útivistina

Björgunarskóli Slysavarnafélagsins Landsbjargar stendur fyrir margvíslegum námskeiðum sem gagnast útivistarfólki vel á ferðalögum um landið. Yfir 400 fjölbreytt námskeið voru haldin í fyrra.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég mæli hiklaust með því að útivistarfólk sæki sér haldgóða þekkingu áður en farið er af stað út í náttúruna," segir Dagbjartur Brynjarsson hjá Björgunarskóla Slysavarnaskóla Landsbjargar.

Þar voru haldin 410 námskeið í fyrra og árlega sækja um 4.500 manns námskeið skólans.

„Fjallamennska er ekki bara ganga," segir Dagbjartur. „Á fjöllum, og í íslenskri náttúru yfirleitt, er margt sem ber að varast og sem þarf að íhuga áður en útivistin hefst, eins og hvaða leið er best að fara? Sem betur fer er fátítt að útivistarfólk lendi í vandræðum og þurfi að nýta sér þekkinguna sem það hlýtur á námskeiðunum en þegar það mögulega lendir í vandræðum verður þekkingin mjög dýrmæt og mikilvæg."

Dagbjartur nefnir varasamar aðstæður á fjöllum, þoku eða snjó.

„Langflestar gönguferðir enda eins og til stóð, en ef maður lendir í þoku er betra að kunna vel á GPS-staðsetningartækið eða áttavitann til að koma sér úr vandræðum. Þegar svo komið er upp fyrir snjólínu í fjallamennsku eru enn fleiri hættur; hvernig á maður þá að bjarga sér? Við slíkar aðstæður margborgar sig að kunna bjargráðin."

Flest námskeið Björgunarskólans eru opin almenningi.

„Stór hluti þeirra sem sækja námskeið hjá Landsbjörgu eru almennir borgarar og við höldum námskeið um land allt. Björgunarskólinn er því ekki með hefðbundnar kennslustofur heldur kennum við í húsnæði björgunarsveita og fyrirtækja sem gera mikið af því að kaupa af okkur námskeið. Í slíkum tilvikum kennum við grunnatriðin og aðlögum námsefnið að aðstæðum sem eiga við hverju sinni," útskýrir Dagbjartur.

Vinsælustu námskeið Björgunarskólans eru ýmis fyrstu hjálpar námskeið, Fjallamennska og svo Ferðamennska og rötun.

„Námskeið í fyrstu hjálp eru alltaf vinsæl, bæði í hefðbundinni fyrstu hjálp en einnig lengri námskeið fyrir þá sem stunda útivist til fjalla og eru fjarri byggð og þjónustu. Vettvangshjálp í óbyggðum er vinsælt alþjóðlegt námskeið sem heitir á ensku „Wilderness first responder" og er fyrir þá sem stunda útivist fjarri byggð. Þá er námskeiðið Snjóflóð vinsælt, þar sem við kennum fólki að komast hjá því að lenda í snjóflóði og félagabjörgun ef þeir lenda í snjóflóði," segir Dagbjartur og hvetur sem flesta til að læra helstu bjargráðin fyrir farsæla útivist.

„Þegar við tölum um útivist erum við fyrst og fremst að vísa til fjallamennsku og snjóflóð ásamt ferðamennsku og rötun.

Dagbjartur Brynjarsson.

Þar kennum við góðan grunn sem gefur útivistarfólki gott forskot í útivist fjarri mannabyggðum og þjónustu. Það er ómissandi veganesti áður en haldið er út í útivist og fjallgöngur."

Framboð námskeiða út vorið má sjá á skoli.landsbjorg.is

Slys og óhöpp gera ekki boð á undan sér í útivist og ferðalögum. Þá er gott að geta veitt fyrstu hjálp og búa að haldgóðu veganesti úr fjölbreyttum námskeiðum Björgunarskólans. MYNDIR/SIGURÐUR ÓLAFUR SIGURÐSSON

Við Dyngjujökul árið 1958

Helgarferð í Þórsmörk árið 1960

GJ TRAVEL

Guðmundur Jónasson ehf byggir á gömlum grunni og býður upp á nýlega hópferðabíla þar sem öryggi og þægindi eru í fyrirrúmi.

Hafðu samband og við keyrum þig hvert á land sem er.

Guðmundur Jónasson ehf | Vesturvör 34 | 200 Kópavogur | 520 5200 | floti@gjtravel.is | www.ferdir.is

NÚ ERU HJÓLIN AÐ SNÚAST

Mikið úrval af vönduðum reiðhjólum frá Jamis fyrir börn og fullorðna
í hjóladeild Útilífs í Smáralind

26" unglingahjól · 69.990 kr.
Diskabremsur, 80 mm framdempari,
álstell, 21 gíra

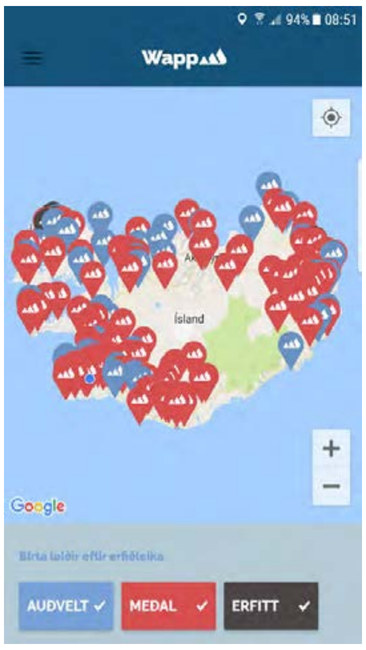
24" barnahjól · 59.990 kr.
Diskabremsur, 45 mm framdempari,
álstell, 14 gíra

20" barnahjól · 44.990 kr.
V-bremsur, álstell, 6 gíra

28" götuhjól · 75.990 kr.
V-bremsur, 60 mm framdempari,
dempari í sæti, álstell, 21 gíra

29" fjallahjól · 94.990 kr.
Diskabremsur, 100 mm framdempari, 24 gíra

28" dualsporthjól · 95.990 kr.
Diskabremsur, 75 mm framdempari, álstell, 24 gíra



Sniðugt smáforrit

Smáforritið Wapp er nokkurs konar stafræn GPS-gönguleiðabók með ljósmyndum og fjölbreyttum fróðleik um menningu, sögu og náttúru og íslenskan kortagrunn. Í dag má finna þar 225 gönguleiðir víða um land en þó eru flestar þeirra á suðvesturhorni landsins. Frá því Wapp kom út árið 2015 hafa rúmlega 18.000 notendur hlaðið því niður.

Gönguleiðirnar eru merktar sem leiðsögn eða hreyfileið, en í þeim síðari eru ekki jafn ríkulegar upplýsingar.

Það er nóg að vera í netsambandi þegar gönguleið er hlaðið inn á símann en ekki þarf að vera í síma- eða netsambandi þegar gönguleiðin sjálf er gengin

Wapp er ókeypis en flestar gönguleiðir kosta 100 til 200 kr. Wapp er bæði í boði fyrir Android og iPhone síma og hægt er að nálgast það í Appstore og í Playstore.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.wapp.is.

Útilegukássa við kuldahrolli

Matarmikil kúrekakássa með chili sem nær hrolli úr beinum á svölum kvöldum er kjörinn kvöldmatur í útilegum.

Kássa fyrir 8 manns

500 g nautahakk
2 stilkar sellerí, saxaðir
2 gulrætur, saxaðar
½ laukur saxaður
1 græn paprika söxuð
4 kartöflur
6 bollar grænmetissoð
1 dós af niðursoðnum tómötum
1 dós af niðursoðnum baunum eftir smekk
2 dósir af grænum chili
Salt og pipar

Dembið nautahakkinu í góðan pott og steikið yfir eldi eða heitum kolum. Þegar hakkið hefur brúnast vel skal moka grænmetinu öllu út í ásamt tómötum, baunum og chili og hella grænmetissoðinu út á. Hrærið saman og þegar suðan er komin upp má kássan malla á eldinum í um 30 mínútur. Út á kássuna er afar gott að rífa ost.

Ull og flís í bland

Fátt er mikilvægara en að vera vel útbúinn þegar lagt er af stað í fjallgöngur. Ef ekki er hugað að því tímanlega getur frábær ferð breyst í hreinustu martröð, ekki síst ef veðrið breytist snögglega. Mælt er með að klæðast nokkrum lögum af fötum og fara í og úr þeim eftir veðri og vindum. Gott er að vera í ullarfatnaði innst, bæði bol og nærbuxum og skilja bómullarnærfötin eftir heima. Ástæðan er sú ullin heldur vel hita, andar vel og þornar fljótt, en bómullin andar ekki og ef hún blotnar kælir hún líkamann. Margir fara í flísfatnað utan yfir ullina og eru svo í góðum hlífðarfatnaði sem þolir vel regn.

Mikilvægt er að saumarnir séu þannig að ekki rigni í gegnum þá. Þá er buff mikið þarfaþing því það getur hlíft eyrum, hálsi, höfði og andliti. Svo má ekki gleyma að bannað er að fara af stað í nýjum skóm. Þá þarf að ganga til fyrir ferðina.

SHIMANO
TRI
RFR.
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
CUBE 2018 reiðhjólin eru komin!
#cuberace
STAGES CYCLING
Wilier TRIESTINA
WWW.TRI.IS
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES CYCLING
#becube #triverslun
RolfPRIMA
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Afmælisbarn með tískuna á hreinu

Búast má við veisluhöldum í Hvíta húsinu í Washington í dag því engin önnur er Melania Trump, sjálf forsetafrú Bandaríkjanna, á 48 ára afmæli.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Melania Trump, fædd Melanija Knavs, leit dagsins ljós þann 26. apríl 1970 í Slóveníu sem þá var hluti Júgóslavíu. Hún var sextán ára að aldri þegar hún tók sín fyrstu skref innan tískuheimsins og hóf störf sem fyrirsæta. Henni gekk vel á þeim vettvangi og vann um tíma við verkefni í Mílanó og París.

Melania flutti til New York árið 1996 og starfaði meðal annars fyrir Trump Model Management. Hún hefur prýtt ófáar forsíður tískutímarita og má þar helst nefna Vogue, Harper's Bazar, InStyle og New York Magazine. Þá hafa birst myndir af henni í Glamour, Vanity Fair, Elle og fleiri tímaritum. Hún vann með mörgum þekktum ljósmyndurum innan tískuheimsins og ber þar helst að nefna Helmut Newton og Ellen Von Unwerth.

Listir, hönnun og tíska

Melania kunni strax vel við sig í New York og segist líta á sig sem sannan New York-búa. Þar í borg kynntist hún viðskiptamógúlnum Donald Trump og þau gengu í hjónaband árið 2005. Í janúar ári síðar fæddist þeim sonurinn Barron William en Donald átti fjögur börn frá fyrri samböndum, þau Donald yngri, Eric, Ivönku og Tiffany.

Árið 2001 fékk Melania bandaríska ríkisborgararétt. Hún er önnur forsetafrúin sem er fædd utan Bandaríkjanna. Sú fyrsta var Louisa Adams, eiginkona John Quincy Adams, sem var 16. forseti Bandaríkjanna.

Á heimasíðu Hvíta hússins segir að Melania hafi alla tíð haft mikinn áhuga á listum, arkitektúr, hönnun og tísku og að hún sé hjálpsöm og þekkt fyrir örlæti.

Þessa dagana hefur Melania í nógu að snúast því frönsku forsetahjónin, Emmanuel Macron og Birgitte, eru í opinberri heimsókn í Bandaríkjunum og mikið er um veisluhöld og opinberar athafnir.

Melania vekur ávallt athygli fyrir glæsilegan klæðaburð. Hún var klædd í hvítt í fyrradag þegar heimsókn frönsku forsetahjónanna stóð yfir.

Kjólinn sem Melania klæddist við innsetningu eiginmannsins í embætti forseta Bandaríkjanna er kominn á Smithsonian-safnið og er þar til sýnis.

Melania velur oftast stílhrein föt sem smellpassa við tilefnið.

Í fyrrasumar heimsótti Melania París og hér kemur hún í land eftir siglingu um Signu. Að sjálfsögðu er ekkert slegið af í tískunni þótt siglt sé um ár.

Prúðbúin forsetahjón. Melania er ávallt með puttann á púlsinum þegar kemur að tískunni. Hún er þekkt fyrir fágaðan fatastíl.

HÚSAVIÐGERÐIR.IS
MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR
ALHLIÐA MÚRVERK
ÞAKVIÐGERÐIR
GLUGGASKIPTI
HAFÐU SAMBAND
INFO@HUSAVIDGERDIR.IS
SÍMI 565-7070
Finndu okkur á Facebook

Stærðir 38-52
My Style tískuhús
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

HELENA RUBINSTEIN KYNNING

Í LYFJUM OG HEILSU KRINGLUNNI
FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HELENA RUBINSTEIN VÖRUM

HVER ER ÞINN UPPÁHALDS MASKARI FRÁ HELENA RUBINSTEIN?

Allir sem versla HR maskara á kynningu komast í pott og eiga möguleika á að vinna stórglæsilegan vinning að verðmæti 50.000 kr.

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

GLÆSILEGUR JEPPI !
Jeep Grand Che. LTD 05/15 ek 40 þ.km (3.6L ben. pentastar (9 l.pr 100 km)) Leður, glerþak ofl Verð 7990 þús ! Skoðum skipti !

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

STÓRA BÍLASALAN

SUZUKI Vitara GLX Disel Sjálfskiptir. Árgerðir 2017, eknir ca. 27-30 Þ.KM, Verð 3.590.000. Rnr.150059.

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

Hópferðabílar

RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Bátar

Er með til sölu gúmmíbát með utanborðsmótor,tvær árar fylga,tveir bensíntankar. Frekari uppl. s: 834-3700

Viðgerðir

VAKA
VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

ÞAK.IS

ÞAKMÁLUN ÞAKMÁLUN
Er ekki kominn tími að mála þakið. Við hjá þak.is gerum tilboð í ykkar þak að kostnaðarlausu uppl.6996980

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Atvinna

STARFSMENN S.S. SMIÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

WORK NORTH
HÚSARIF • JARÐVINNA • MÚRBROT
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN
Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

EYJALIND
GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Hyundai I20

Nýskráður 6/2010, ekinn 152 þús.km., bensín, beinskiptur, heilsársdekk, ný skoðaður.

Verð kr. 690.000

Peugeot 2008

Nýskráður 2/2016, ekinn 19 þús.km., dísel, sjálfskiptur, uppgefin eyðsla frá framleiðanda aðeins 3,8 lítrar/100 km í blönduðum akstri.
Verð kr. 2.490.000

Tilboð kr. 1.990.000

Suzuki Vitara

Nýskráður 9/2015, ekinn 96 þús.km., bensín, sjálfskiptur, fjórhjóladrif, bakkmyndavél, handrjáls símabúnaður og margt fleira.

Verð kr. 2.290.000

Honda Civic Prestige 5 dyra

Nýskráður 12/2017, ekinn 3 þús.km., bensín, sjálfskiptur, leðurinnrétting, opnanlegt glerþak, leiðsögukerfi og margt fleira, 183 hestöfl.

Verð kr. 3.890.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög yndisleg og falleg 2ja herb. íbúð til sölu Ferjuvað 11 íb. 102, 110 RVK, íbúðin er laus til afhendingar. Áhugasamir hafi samband við Búmenn í s:552-5644.

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Gistiheimili í Reykjavík óskar eftir starfskrafti yfir 40 ára í þrif. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Gistiheimili

Heildsala í Reykjavík óskar eftir skólafólki í sumarvinnu. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Heildsala

Vélstjóri óskast á Þrist BA 36, 750 kw Þristur er á Sæbjúgnaveiðum. Uppl. í síma 8410863 Jón

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN
Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30 - 19:00

Námskeiðin hefjast 7. og 8. maí.
Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

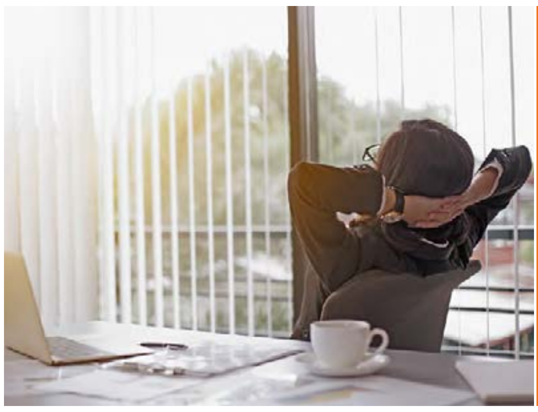
www.capacent.is

Atvinna

Sumarstarfsmaður óskast

Óskað er eftir þjónustuliprum einstaklingi til sumarstarfa við símsvörun og létt skrifstofustörf. Unnið er eftir ákveðnu vaktafyrirkomulagi þ.e. frá klukkan 7:50 – 14:00 og 14:00 til 18:00. Einungis reglusamir og reyklausir einstaklingar koma til greina.

Umsóknir sendist á netfangið **box@frett.is** merkt **„Sumarstarf"**



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa

Útboð

NÝR LANDSPÍTALI

Nýr Landspítali við Hringbraut Jarðvinna meðferðarkjarna, götur og veitur

Útboð nr. 20737

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir tilboðum í verkið „Nýr Landspítali við Hringbraut–Jarðvinna meðferðarkjarna, götur og veitur–Áfangi 1".

Verkið er hluti af Hringbrautarverkefninu, nýjum Landspítala við Hringbraut, í samræmi við lög nr. 64/2010 og felst meðal annars í:

- Upprifi á núverandi yfirborði gatna, göngustíga, bílastæða og grænna svæða.
- Nýbyggingu gatna, bílastæða og gönguleiða, ásamt lóðafrágangi.
- Allri jarðvinnu fyrir meðferðakjarna og mögulegum bílakjallara austan meðferðarkjarna.
- Uppbyggingu tengiganga og stoðveggja.
- Gerð undirganga við Snorrabraut. (Samvinnuverkefni NLSH ohf. og Reykjavíkurborgar).
- Gerð bráðabirgðabílastæða.
- Allri vinnu við lagnir á svæðinu, þ.m.t. breytingum á veitukerfum vegna vinnu við meðferðarkjarna.

Verkinu er skipt upp í nokkra áfanga. Áætlað verkupphaf er við töku tilboðs. Upplýsingar um verklok og áfangaskil er að finna í útboðsgögnum.

Útboðsgögn eru aðgengileg, á vef Ríkiskaupa.

Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík, **6. júní 2018, kl. 10:00** að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Framkvæmdasýsla ríkisins (FSR), í samræmi við lög um skipan opinberra framkvæmda nr. 84/2001, er samstarfsaðili Nýs Landspítala ohf.

fsr

Sjá þessa og aðrar útboðstilkynningar á utbodsvefur.is

RÍKISKAUP

Borgartúni 7C, 105 Reykjavík, sími 530 1400

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentradning.is
talent@talentradning.is/bryndis@talentradning.is - **Sími: 552-1600**

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

SAMSUNG

Auðvelt að velja!

SAMSUNG

Ekta UHD 4K

UE43"MU6175.....kr. 99.900,-
UE49"MU6175.....kr. 119.900,-
UE55"MU6175.....kr. 129.900,-
UE65"MU6175.....kr. 229.900,-
UE75"MU6175.....kr. 379.900,-

Öll þessi tæki hafa: Raunverulega UHD 4K myndvinnslu, þráðlaus samskipti um Bluetooth við Soundbar eða heyrnartól. Speglun á mynd við önnur snjalltæki. Myndgæði 1300 PQI. Forðumst eftirlíkingar.

Þegar þú velur Samsung sjónvarp, velur þú tækni og gæði til framtíðar

SAMSUNG

QLED TV

Eigum nokkur 7 og 8 línu QLED-tæki á lækkuðu verði

Q picture

Litur
Sýnir alla liti 100%

Contrast
Mikil nákvæmni í björtu sem dimmu

HDR 1500/2000
Sýnir nákvæmlega rétta liti

Sjónarhorn
Öll sætin eru bestu sætin

Q style

Ósýnilegar tengingar
Hannaðu umhverfið að vild

Engin skil
Fellur alveg að veggnum

Takmarkalaus 360° hönnun
Hvert smáatriði er þaulhugsað

Q smart

Ein fjarstýring
Afruglari, Netflix og Youtube
Allt í einni fjarstýringu

Smart view
Stjórnaðu sjónvarpinu frá símanum

Smart Content
Fjölbreytt úrval efnisveita

Samsung QLED is Quantum dot based TV

Dæmi: 65" **QE65Q7C** Verð áður 459.000,-

Verð nú 359.000,-

4K ULTRA HD CONNECTED · ULTRA HD PREMIUM · ULTRA HD · VDE

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

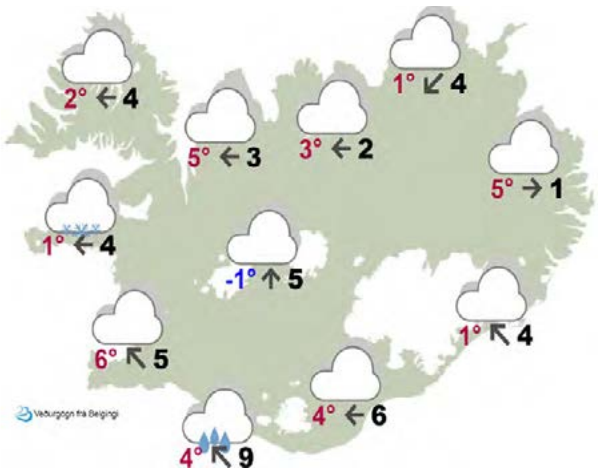
SAMSUNG SETRIÐ
NÚ TIL HÚSA Í LÁGMÚLA 8

ORMSSON	KEFLAVÍK	SÍMI 421 1535
ORMSSON	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SÍMI 456 4751
KS	SAUÐÁRKRÓKI	SÍMI 455 4500
SR BYGG	SIGLUFIRÐI	SÍMI 467 1559
ORMSSON	AKUREYRI	SÍMI 461 5000
PENNINN	HÚSAVÍK	SÍMI 464 1515
ORMSSON	VÍK -EGILSSTÖÐUM	SÍMI 4712038
ORMSSON	PAN-NESKAUPSSTAÐ	SÍMI 477 1900
ORMSSON	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	SÍMI 480 1160
GEISLI	VESTMANNAEYJUM	SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG	BORGARNESI	SÍMI 422 2211
OMNIS	AKRANESI	SÍMI 433 0300
BLÓMSTURVELLIR	HELLISSANDI	SÍMI 436 6655

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Austlæg átt, víða 3-10 m/s, en norðlægari austanlands. Rigning á láglendi á Suður- og Suðausturlandi, en slydda eða snjókoma til fjalla. Dálítil él eða skúrir um landið norðanvert. Hiti 1 til 8 stig að deginum, mildast syðst.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-1°	3°
↘5	↙10	←4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	2°	-0°
↙2	←8	↑10

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	-1°	3°
↘5	↘2	↓2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	4°	-0°
↓2	↖3	↓4

LÉTT

7	8		4			2		
				3	1		8	4
		5	6				7	
				1		4		
	7		6	2				5
4		9			7	1	6	
								1
5		7				9		
	2	6		5	3			

MIÐLUNGS

	1	5		2				3
	4					2		
3			4	6	1		7	
					5			6
			9	1		7		
5		4		8	2			
	5	2	1		4	9		
						4	1	
					7	3		

ÞUNG

9						6		
				2				4
		4		7				
5	4					3		
		2	8	9			5	
7			2			8		
8			4		6	1	9	
	9		3				7	6
3								

2	9	8	5	6	3	1	7	4
4	1	5	7	2	9	8	3	6
6	7	3	8	4	1	5	9	2
5	2	1	9	7	4	6	8	3
3	8	4	6	1	5	7	2	9
7	6	9	2	3	8	4	5	1
8	4	2	1	9	7	3	6	5
9	3	7	4	5	6	2	1	8
1	5	6	3	8	2	9	4	7

3	7	8	9	1	5	4	2	6
9	4	6	2	3	8	7	5	1
1	2	5	4	6	7	8	3	9
7	5	2	1	8	3	9	6	4
8	9	4	5	2	6	1	7	3
6	1	3	7	4	9	2	8	5
2	3	1	6	7	4	5	9	8
4	6	9	8	5	2	3	1	7
5	8	7	3	9	1	6	4	2

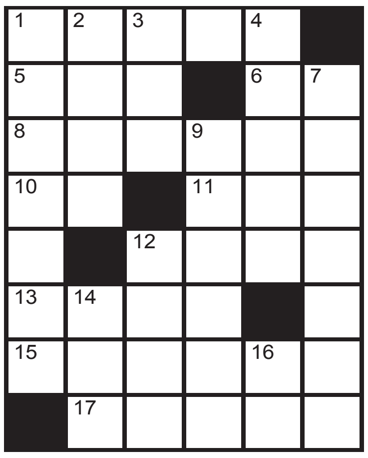
4	6	8	2	3	9	5	7	1
9	5	7	8	1	4	2	3	6
1	2	3	6	5	7	8	9	4
2	4	1	9	6	3	7	8	5
3	8	6	7	4	5	9	1	2
7	9	5	1	8	2	4	6	3
6	7	4	3	2	8	1	5	9
5	1	9	4	7	6	3	2	8
8	3	2	5	9	1	6	4	7

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. laun
5. samstæða
6. kraðak
8. manga
10. gjaldmiðill
11. maðk
12. óforsjálni
13. tísku
15. sköpun
17. plata

LÓÐRÉTT
1. drög
2. brak
3. stjórnpallur
4. titra
7. samhliða
9. afgjald
12. hrekja
14. málmur
16. tveir eins



LÁRÉTT: 1. umbun, 5. par, 6. ös, 8. prútta, 10. kr, 11. orm, 12. flas, 13. stæl, 15. tilurð, 17. narra.
LÓÐRÉTT: 1. uppkast, 2. marr, 3. brú, 4. nötra, 7. samsíða, 9. tollur, 12. fæla, 14. tin, 16. rr.

Skák Gunnar Björnsson

Yaacov Norowitz (2425) átti leik gegn Alexander Oliver Mai (1875) á Íslandsmóti skákfélaga
Hvítur á leik
31. Hxf7! Bxf7 32. Rxf7 H8d7 33. Rxd6 Hxd6 34. Hf4 og hvítur vann skömmu síðar.
Mikið verður um að vera um helgina. Á Borgarnesi fer fram Norðurlandamót stúlkna og á Húsavík fer fram Skákþing Norðlendinga. Auk þess eru styttri viðburðir.

www.skak.is: Helgin framundan.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir sem skipta máli

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn í Fréttablaðs appinu

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

FRÉTTABLAÐIÐ APP

BÍLAR

Ford Fiesta í sendibílsformi.

Minnsti sendibíllinn er Ford Fiesta

Sendibílar eru yfirleitt fremur stórir bílar og í Bandaríkjunum gerast þeir vart minni en Ford Transit eða Nissan NV200. Í Evrópu er málum öðruvísi farið og finna má marga fremur smáa sendibíla eins og Renault Kangoo og Volkswagen Caddy. Líklega er þó sá allra minnsti í formi Ford Fiesta Van, en hann er bara venjulegur Ford Fiesta smábíll með enga aftari hliðarrúðu.

Eðlilega er ekki mikið flutningsrými í þessum bíl, en þar sem hann er ekki með aftursæti þá ber hann samt hálft tonn af vörum og það dugar mörgum.

ÞETTA ER ÖNNUR KYNSLÓÐ FORD FIESTA SEM BÝÐST SEM SENDIBÍLL, EN FÁ MÁTTI EINNIG SÍÐUSTU KYNSÓÐ BÍLSINS SEM SENDIBÍL. SVO VEL TÓKST TIL VIÐ AÐ SELJA HANN AÐ FORD ÁKVAÐ AÐ BJÓÐA ÞESSA SÍÐUSTU KYNSLÓÐ EINNIG Í ÞESSU FORMI.

Í boði í hartnær áratug

Kaupendur þessa litla sendibíls geta valið um fjóra vélarkosti, tvær dísilvélar og tvær bensínvélar. Auk þess er bíllinn ferlega vel búinn tæknilega og hægt að fá í hann allt sem býðst í venjulegum Fiesta-fólksbíl. Það er einn af kostum þess að bjóða sendibíl sem í grunninn er bara venjulegur fólksbíll og það af bílgerð sem selst í ógnarmagni um allan heim og er því til í fjöldamörgum útfærslum.

Þetta er önnur kynslóð Ford Fiesta sem býðst sem sendibíll, en fá mátti einnig síðustu kynsóð bílsins sem sendibíl. Svo vel tókst til við að selja hann að Ford ákvað að bjóða þessa síðustu kynslóð einnig í þessu formi. Því hefur Fiesta nú verið í boði sem sendibíll í næstum heilan áratug.

Frá afhendingu 3.000.000 bílsins í Reykjanesbæ í fyrradag.

Kia afhenti bíl nr. 3.000.000 í Evrópu á Íslandi í fyrradag

Var afhentur í Reykjanesbæ í fyrradag með viðhöfn. Kia var næstsöluhæsta bílamerkið á Íslandi í fyrra.

Finnur Thorlacius
finnurth@365.is

Kia hefur framleitt þrjár milljónir bíla í Evrópu. Svo skemmtilega vill til að Kia-bíll númer 3.000.000 var afhentur hér á landi í gær, nánar tiltekið hjá K. Steinarsson í Reykjanesbæ.

Um er að ræða hvítan 5 dyra Kia cee'd í GT Line útfærslu. Stoltur eigandi þessa tímamótabíls frá Kia heitir Elvar Unndór Sveinsson. Hann fékk bílinn afhentan með viðhöfn í gær og fékk m.a. gjafabréf upp á Library, HM Monopoly spil, tvær landsliðstreyjur og Kia HM-bolta að gjöf frá Bílaumboðinu Öskju.

„Það er sérlega ánægjulegt að bíll númer 3.000.000 sem framleiddur er í Evrópu skuli vera afhentur hér á landi. Við erum afar stolt af því og því góða gengi sem Kia hefur náð hér á landi. Merkið var það næstsöluhæsta á Íslandi á síðasta ári og hefur verið í einu þremur efstu sætunum yfir söluhæstu merkin á síðustu árum,“ segir Þorgeir Pálsson, sölustjóri Kia hjá Öskju.

Kia framleiðir bíla fyrir Evrópumarkað í hátæknivæddri verksmiðju fyrirtækisins í Zilina í Slóvakíu. Þar hafa allar þrjár milljónir bílanna fyrir Evrópumarkað verið framleiddar frá árinu 2006. Á síðasta ári framleiddi Kia alls 335.600 bíla í verksmiðjunni sem er mesta framleiðsla sem bílaframleiðandinn hefur náð á einu ári í verksmiðjunni. Þar framleiðir Kia bíla sem uppfylla hæstu gæðaviðmið í álfunni. Verksmiðjan setur ekki einungis ný viðmið í skilvirkni og framleiðni heldur uppfyllir hún um leið ströngustu reglugerðir á sviði umhverfismála sem í gildi eru innan Evrópusambandsins.

Gæði eru forgangsatriði í allri starfsemi Kia. Af þeim sökum er einn af hverjum 15 starfsmönnum í verksmiðjunni í Zilina ábyrgur fyrir gæðaeftirliti. Kia hefur mikla trú á gæðum bíla sinna og býður sjö ára ábyrgð á öllum nýjum Kiabílum sem er lengsta ábyrgð sem bílaframleiðandi býður upp á í heiminum.

Í verksmiðjunni starfa tæplega 4.000 manns. Þar er unnið á vöktum allan sólarhringinn svo að framleiðslan stoppar aldrei.

Land Rover Defender pallbíll árið 2020

Seinna á þessu ári mun Land Rover kynna arftaka hins goðsagnakennda Defender-bíls síns og víst er að margir bíða spenntir eftir að sjá útlit hans. Land Rover ætlar ekki að láta staðar numið með einni útfærslu bílsins, heldur stendur til að kynna pallbílsútfærslu hans árið 2020. Sá bíll mun því taka þátt í því pallbílastríði sem hafið er hjá evrópskum bílaframleiðendum, en Mercedes Benz kynnti nýverið X-Class og við hann keppir Volkswagen Amarok.

Defender-pallbíllinn verður þó ólíkur þeim hvað það varðar að hann verður ekki „double-cab“með fjórum hurðum heldur aðeins tveimur, og líklega bara einni sætaröð. Land Rover ætlar samt að bjóða þessa pallbílsútfærslu Defender í mörgum útfærslum, allt frá mjög hráum bíl til hálfgerðs lúxusbíls.

LAND ROVER ÆTLAR EKKI AÐ LÁTA STAÐAR NUMIÐ MEÐ EINNI ÚTFÆRSLU BÍLSINS, HELDUR STENDUR TIL AÐ KYNNA PALLBÍLAÚTFÆRSLU HANS ÁRIÐ 2020. SÁ BÍLL MUN ÞVÍ TAKA ÞÁTT Í ÞVÍ PALLBÍLASTRÍÐI SEM HAFIÐ ER HJÁ EVRÓPSKUM BÍLAFRAMLEIÐENDUM.

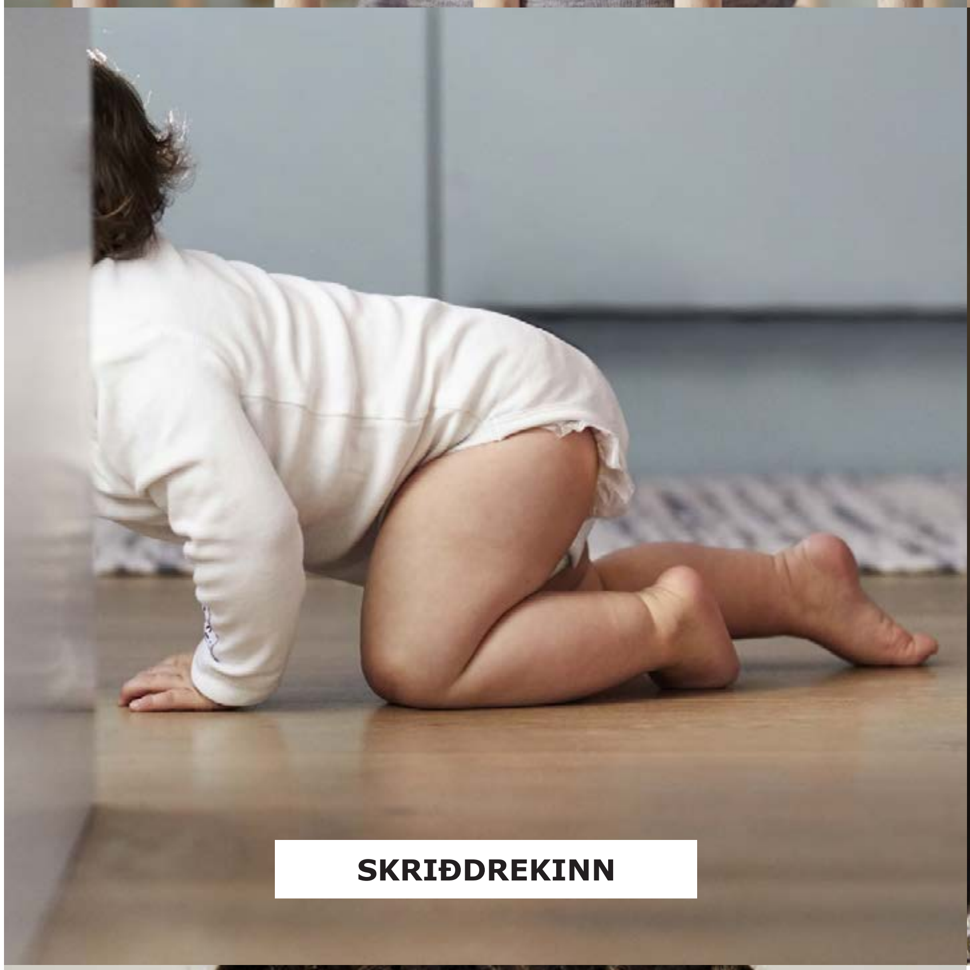
Engir rafmótorar

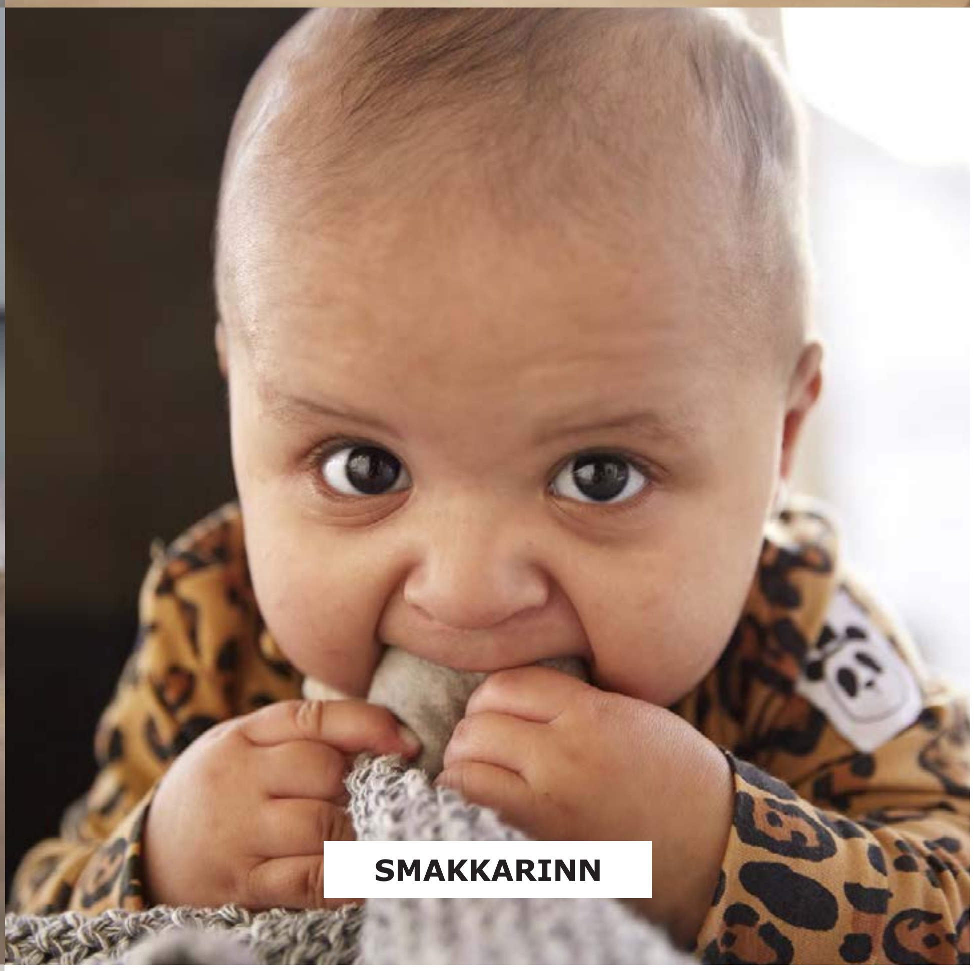
Bíllinn verður framleiddur í nýrri verksmiðju Jaguar Land Rover í Slóvakíu, en að auki kemur til greina að framleiða hann líka í nýrri verksmiðju í Mexíkó.

Þó að venjulegur Defender verði í boði sem tengiltvinnbíll eða jafnvel hreinræktaður rafmagnsbíll í sumum útfærslum, stendur alls ekki til að pallbíllinn verði með slíkum drifrásum, heldur aðeins brunavélum. Það er vegna þess að búist er við því að þessi bíll verði vinsælastur í þróunarlöndum þar sem innviðir fyrir rafbíla eru víðast hvar ekki til staðar og áhuginn lítill sem enginn.

Líklegast er að pallbíllinn verði í boði með 2,0 lítra Ingenium-vélum, bæði í dísil- og bensínformi. Hönnuðir Land Rover segja að tilvonandi Defender-bíll muni setja Mercedes Benz G-Class bílinn í skuggann og að þar fari bíll sem verði engum líkur og muni koma hressilega á óvart.

Land Rover Defender af gömlu gerðinni sem breytt hefur verið í pallbíl.





© Inter IKEA Systems B.V. 2018

Það má reikna með því að börn séu óútreiknanleg

Börn eru forvitin og hafa þörf fyrir að kanna umheiminn til að þroska með sér hæfni fyrir lífið. Börn geta þó ekki komið auga á og forðast þær hættur sem fullorðnum þykja augljósar.

Vertu skrefi á undan litla könnuðinum þínum með því að ná þér í nýja appið, IKEA Öruggara heimili, eða skrá þig á eina af vinnustofunum í versluninni.

Nánari upplýsingar á IKEA.is

Öruggara heimili

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Anton Lachky danshöfundur segir mikilvægt að vinna með styrkleika dansara en leggja þó einnig fyrir þá áskoranir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í hvert einasta sinn segi ég mér að þetta sé búið

Íslenski dansflokkurinn frumsýnir annað kvöld Hin lánsömu, eftir Anton Lachky. Hann er rísandi stjarna sem byrjaði ungur ferilinn í þjóðdönsum og hefur þróað sitt eigið kerfi sem hámarkar færni dansaranna.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Slóvakinn Anton Lachky byrjaði ungur að dansa en ólíkt mörgum kollega hans í Vestur-Evrópu hóf hann dansferilinn í þjóðdönsum. Hann segir að í heimalandi sínu séu vinsældir þjóðdansa miklar og hefðin sterk. „Þetta er kannski ekki eins vinsælt hjá krökkum í dag og það var þegar ég var gutti, ég er fæddur 1982, en mín kynslóð var mjög heilluð af þessum dönsum. Auðvitað var það hjá okkur eins og víða að það var alltaf ákveðinn þrýstingur á stráka að vera í fótbolta eða júdó, að vera íþróttum frekar en í dansi, en það var samt vinsælt að vera í dansinum. Vegna þess að það var fullt af strákum í dansinum þá hafði maður þar líka félaga og vini sem voru í þessu með manni og það breytti ótrúlega miklu. Veitti manni mikilvægan stuðning.“

Lachky bendir á að þjóðdansarnir í Austur-Evrópu eigi það allir sameiginlegt að fela í sér gríðarlega líkamlega áskorun. „Það er sama hvert litið er, til Ungverjalands, Rúmeníu, Transilvaníu og svo framvegis, þetta er allt mjög erfitt og má nánast segja að erfiðleikastigið aukist eftir því sem austar dregur því þá bætast kósakkastökkin við.

En alltaf á dansinn sínar sömu rætur þar sem ástæða þess að fólk byrjar að dansa er ein og hin sama, hvort sem horft er heim eða til Afríku og þannig mætti áfram telja. Fólk byrjar að dansa til þess að létta sér lífið. Fólk sem stritaði á ökrunum alla daga dansaði svo um það líf og þannig tengist dansinn alltaf veruleika fólks í þjóðdönsum. Það finnst mér vera mjög heillandi og þó svo ég hafi svo valið að gerast atvinnudansari og færa mig yfir í ballettinn á sínum tíma þá hefur þessi hugsun fylgt mér á ferli mínum.“

Bjuggum á bílastæðinu

Þegar Lachky var um fjórtán ára gamall tók hann þá ákvörðun að gera dansinn að lifibrauði. Í framhaldinu fór hann og stundaði nám við J.L. Bellu Conservatory í Banská Bystrica, í M.A.P.A. (Moving Academy for Performing Arts), Háskólann í Bratislava og svo að lokum við P.A.R.T.S. í Belgíu. Hann segir að fyrst um sinn hafi þjóðdansarnir haldið áfram að vera hluti af náminu til helminga á móti klassíska og nútíma hlutanum. „Fljótlega fór ég þá að átta mig á því hvað ég gæti gert sem dansari og hvað ekki. Að byrja að dansa klassískan ballett fjórtán ára er ansi seint og þá er erfitt að ná þeim líkamsstöðum sem þurfa að vera orðnar hluti af manni á því stigi.“

Úr sýningunni Hin lánsömu sem Íslenski dansflokkurinn frumsýnir í Borgarleikhúsinu annað kvöld. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

Lachky segir að á ákveðnum tímapunkti hafi honum fundist að hann þyrfti að leita út fyrir landsteinana til þess að halda áfram með nám sitt og feril. „Við vorum nokkrir félagarnir sem fréttum af þessum skóla, P.A.R.T.S í Brussel, sem við vorum mjög spenntir fyrir. Við gerðum okkur ekki miklar vonir um að komast inn en ákváðum samt að láta á það reyna, keyrðum til Belgíu og bjuggum á bílastæði við skólann. Við vorum bara fátækir strákar frá Slóvakíu og það brá nú sumum aðeins við að sjá okkur þarna á morgnana að bursta tennurnar. En ég og fleiri komumst þó inn og ég var við í skólann í eitt ár og komst í framhaldi á minn fyrsta samning sem dansari. En þegar ég horfi til baka þá finnst mér að samvinnan með æskuvinum mínum úr dansinum hafi mótað mig og minn feril ótrúlega mikið.

Núna eru þetta orðin sautján ár sem ég hef búið og starfað í Brussel, fyrir utan tvö ár sem ég var í London, en þetta er orðið að minni heimaborg. Þar er ég með minn dansflokk og það er svona miðjan

en svo er ég óneitanlega mikið á faraldsfæti við vinnu mína.“

Nýtir styrkleikana

Anton er einnig mjög eftirsóttur sem bæði danskennari og höfundur en hann hefur þróað sitt eigið kerfi sem hann kallar Anton Lachky – Puzzle Work sem hann nýtir bæði við kennslu og þegar hann er að vinna að eigin verkum. Lachky segir að sér finnist erfitt að lýsa því hvernig kerfið er byggt upp og það þrátt fyrir að hafa unnið með um þúsund manns innan þessa kerfis.

„Markmiðið með kerfinu er að hámarka getu og færni hvers dansara fyrir sig með því að nýta styrkleika viðkomandi. Þannig að þegar ég kem að dansaranum þá reyni ég ekki endilega að hafa áhrif á stíl hans heldur reyni ég frekar að vinna mig áfram eftir möguleikunum sem viðkomandi býr yfir. Styrkleikunum. Þannig að ég byrja á því að biðja dansarana mína um að skapa eitthvað sem þeim líður vel með – eitthvað sem þeir gera í sátt við eigin færni. Ég tek það inn og stend með þeim og gæti þess að þvinga ekki upp á þá einhverjum sporum eða hreyfingum sem þeim líður ekki vel með. Það er svona grunnurinn að þessu. Í framhaldinu þarf viðkomandi dansari þó að takast á við áskoranir og halda áfram að þróa sig út frá þeim grunni sem hann skapaði. Þróast og þroskast innan sinna styrkleika.

Alla jafna skilar þetta frábærum árangri vegna þess að í þessu umhverfi, þar sem dansara líður vel, er hann tilbúinn til að leggja mikið á sig. Tilbúinn til að gera tilraunir og takast á við sjálfan sig og sína vinnu og tilbúinn til að taka við áskorunum, láta gera til sín kröfur og vilja ná árangri. Auðvitað er þetta ekki einhlítt því sumir eru þannig gerðir að þeir elska áskoranir en fyrir aðra er þetta erfiðara.

Þeir sem eiga erfiðara með þetta eru stundum fullir efasemda um hvert þetta muni leiða þá og hvað gerist næst. Þá þarf maður bara að sýna svolitla þolinmæði og hvetja fólk til þess að halda áfram að takast á við áskoranir. Það leiðir alltaf til þess að fólk tekur þessa nálgun í sátt af þeirri einföldu ástæðu að þetta ber árangur. Viðkomandi dansari nær árangri og öðlast styrkleika umfram allar persónulegar væntingar og það er alltaf gleðilegt.

Lykillinn að árangri er að halda áfram og þá mun árangurinn skila sér þó svo það taki stundum tíma en ég hika ekkert við að setja pressu á dansarana vegna þess að það skilar þeim fram á við. Það skilar þér litlu sem engu ef þér líður alltaf vel og þægilega með allt sem þú gerir.“

Rofar til

Lachky segir að í ferlinu sé alltaf haldið áfram, jafnvel þó svo að komið sé að því þeim punkti sem þjónar sýningunni best, vegna þess að það sé alltaf hægt að leita til baka. Koma aftur að því sem er orðið að styrkleika. Þetta sé líka einfaldlega í samræmi við það sköpunarferli sem hann vill að eigi sér stað þegar nýtt verk sé skapað.

„Þegar ég er að byrja að vinna verk þá er ég ekki með einhverja endastöð í hausnum. Í hvert einasta sinn sem ég kem á nýjan stað til þess að skapa eitthvað nýtt, þá er ég algjörlega óundirbúinn. Og í hvert einasta sinn segi ég við sjálfan mig að nú sé þetta búið og í hvert einasta skipti skrifa ég konunni minni og segi henni að hugmyndirnar séu búnar og ég búinn að vera. Hún fær alltaf þessi skilaboð og svarar mér með sama æðruleysinu og minnir mig á að þetta verði nú allt í lagi. Minnir mig á hvað ég er búinn að gera.

> **ÞÁ GERIST EITTHVAÐ SMÁVEGIS SEM FÆRIR MÉR AFTUR VONINA OG ÞÁ FYLLIST ÉG AF HUGMYNDUM OG ALLT FER AÐ GERAST.**

Á sjöunda eða áttunda degi byrjar svo að rofa til. Þá gerist eitthvað smávegis sem færir mér aftur vonina og þá fyllist ég af hugmyndum og allt fer að gerast. Rétt eins og dansararnir þarf ég að hafa trú á kerfinu og fyrr eða síðar skilar það sér,“ segir Lachky og hlær við tilhugsunina.

Billjónerar og svanur

Aðspurður um verkið sem Íslenski dansflokkurinn frumsýnir annað kvöld og þá staðreynd að það sé mótað inni í ákveðnum söguheimi segir Lachky að það hafi ekki verið markmiðið. „Þetta er ferli, rétt eins og að skrifa, sem þarf að fá að fara í sínar áttir. Í þá átt sem mér finnst að verkið þurfi að fara. Þess vegna nálgast ég mín verk aldrei línulega sem feril frá upphafi til enda, heldur púsla saman því sem passar saman og finn flæðið. Skapa kafla og raða þeim svo saman og leita að því sem mér finnst vanta í söguna.“

Lachky segir að Hin lánsömu séu í sjálfu sér ágætis dæmi um þessa nálgun. En þar er sögð kraftmikil og kómísk saga átta systkina sem lifa velmegunarlífi. Með því að fylgja settum reglum er þeim tryggt hamingjuríkt og gæfusamt líf. „Hin lánsömu eru fjölskylda sem segist vera ríkasta fjölskylda allra tíma. Átta billjónerar sem búa saman í einu húsi sem verða að fylgja ákveðnum reglum til að halda ríkidæminu. Hver setur reglurnar er óvíst en ein af reglunum er til dæmis að þau mega ekki fara út úr húsinu.

Þar með erum við komin með ákveðinn ramma sem við getum unnið með og svo eiga ólíkir einstaklingar sínar ólíku sögur. Þannig er til að mynda einn bróðirinn sannfærður um að honum hafi verið ætlað að fæðast sem svanur en því miður fæddist hann sem maður. Þannig að á hverri nóttu laumast hann út og verður að svani í dálitla stund. Þetta er svona dæmi um hvernig sögur eru innan rammans sem við sköpum.“

ENDURNÝJUN OG VIÐHALD

Löggiltur rafverktaki

Sími:

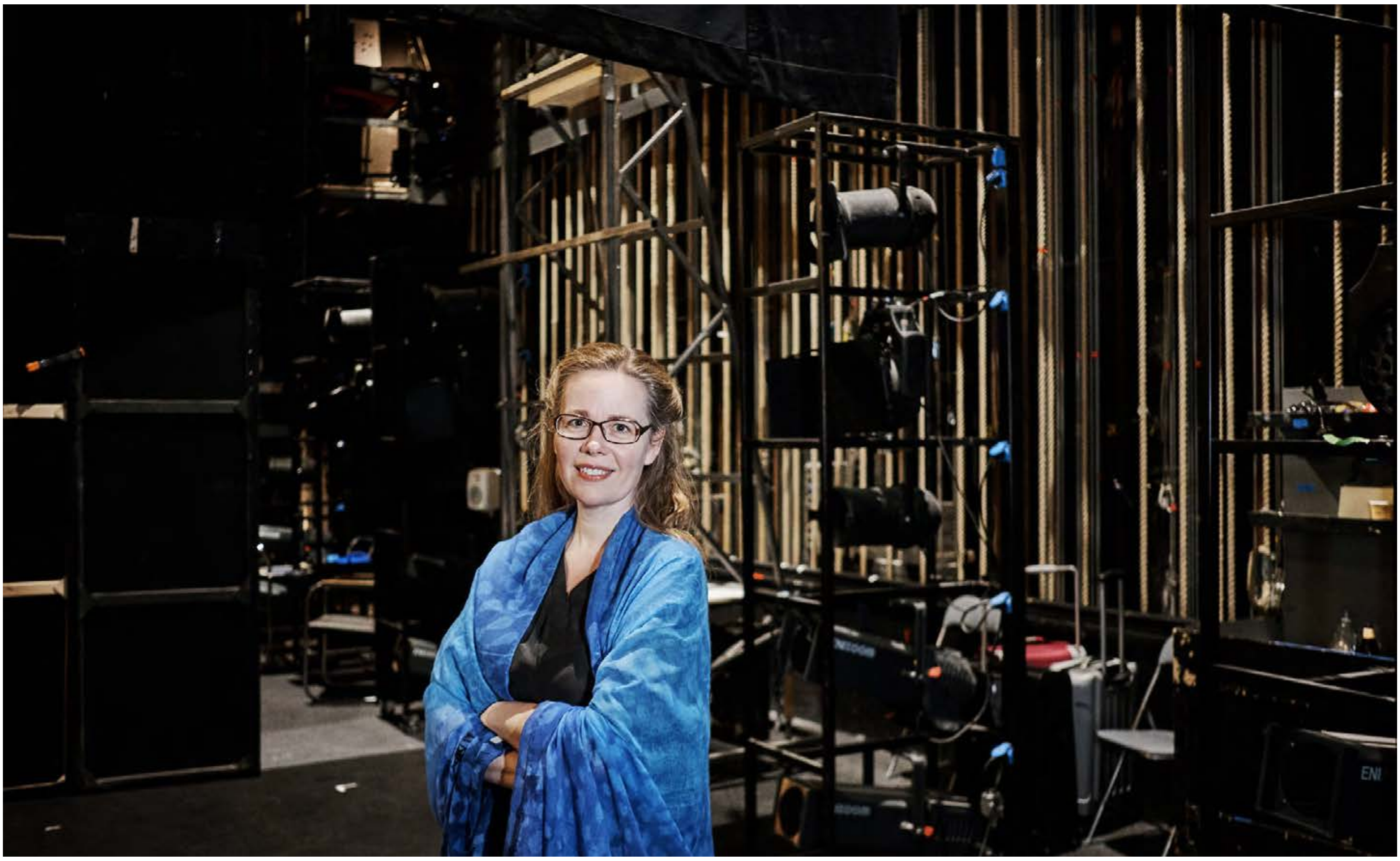
696 5600

rafsol@rafsol.is

RAFSÓL

Síðumúla 34 • 108 Reykjavík

Sími 696 5600 • rafsol@rafsol.is



Melkorka Tekla segir mikilvægt að vera trúr kjarnanum þegar leikrit er unnið upp úr skáldsögu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Óður til óvæntu möguleikanna í lífinu

Leikritið Svartalogn verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu á morgun. Það gerist í litlu sjávarþorpi á Vestfjörðum þar sem Reykjavíkurdaman Flóra er lent um hávetur. Melkorka Tekla Ólafsdóttir samdi leikgerðina.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri var á höttunum eftir áhugaverðum sögum úr reynsluheimi kvenna, verki sem byði upp á góð hlutverk fyrir konur og þá rak þessa skáldsögu, Svartalogn, á fjörur okkar. Okkur fannst báðum bókin mjög áhugaverð," segir Melkorka Tekla um tildrög þess að leikgerð hennar af skáldsögunni Svartalogni eftir Kristínu Marju Baldursdóttur verður frumsýnd á morgun í Þjóðleikhúsinu.

Þótt konur séu í helstu hlutverkum í Svartalogni er Melkorka þess fullviss að saga aðalpersónunnar Flóru höfði bæði til kvenna og karla. „Verkið fjallar í grunninn um það sem margir óttast – að eldast, missa vinnuna og detta út úr öllu. Karlmenn þekkja auðvitað slíkan ótta líka," útskýrir hún og lýsir aðstæðum Flóru í upphafi verksins.

„Flóra hefur misst atvinnuna, hún er nýlega skilin, börnin eru uppkomin og henni finnst hún hafa tapað öllu sem áður gaf lífi hennar tilgang. Hún sekkur niður í þunglyndi. Þar að auki lendir hún í mjög dramatískum aðstæðum þegar hún er allt í einu komin til Vestfjarða í rosaleg snjóþyngsli og vetrarmyrkur og búin að fá það verkefni að mála gamalt hús að innan sem er alls ekki hennar starfsvettvangur, konu sem hefur unnið við bókhald og fjármál í Reykjavík."

Það sem einkum heillaði Melkorku við söguna, að eigin sögn, var að þótt verkið fjalli um erfiðleika og hindranir er það í raun óður til óvæntu möguleikanna í lífinu og þess sem manneskjur geta gefið hver annarri þegar þær kynnast og vinátta skapast. Í hinu vestfirska sjávarþorpi kynnist Flóra fólki sem hefur góð áhrif á hana og hún endurgeldur því í sömu mynt. „Með því að kynnast Flóru uppgötva konur í bænum sem hafa mátt þola höfnun og ofbeldi styrkleika sína þannig að líf þeirra fer í nýjan farveg. Það finnst mér svo fagurt, því öll búum við yfir styrkleikum á einhverjum sviðum, það er bara spurningin um að finna þá og rækta. Flóra er á yfirborðinu óskóp venjuleg kona og það er svolítið óalgengt með aðalpersónur í skáldsögum, en fyrir vikið verður þetta verk svo nálægt okkur."

Melkorka segir marga skemmtilega karaktera í þorpinu og lýsir nokkrum þeirra sem við sögu koma. „Þarna er kona sem er ástríðufullt tónskáld sem hefur ekki notið sannmælis sem listamaður, Flóru finnst nauðsynlegt að fleiri fái að kynnast tónlistinni hennar. Svo uppgötvar Flóra einstakar söngraddir tveggja ungra, pólskra verkakvenna sem báðar hafa gengið í gegnum mikla erfiðleika og sorg og önnur þeirra er föst í ofbeldissambandi. Ein eldri kona sem er gömul rauðsokka og kommúnisti setur líka svip á verkið og þar eru auðvitað líka skemmtilegir karlar."

Melkorka segir mikilvægt að vera trúr kjarnanum þegar leikrit er unnið upp úr skáldsögu. „En það verður líka að þjappa efninu saman og finna ákveðnum þáttum bókarinnar nýtt form. Kristín Marja gaf mér frelsi svo efnið gæti notið sín á leiksviði."

Tónlistin í verkinu er frumsamin af Óskarsverðlaunahafanum Markétu Irglová, sem er tékknesk en búsett hér á landi, og sambýlismanni hennar og barnsföður Sturlu Mio Þórissyni upptökustjóra. „Í leikritinu hefur tónskáldið Petra samið sönglagaflokk við ljóð skáldkvenna sem fæddust á 19. öldinni. Í sýningunni eru fjögur ný lög við ljóð íslenskra kvenna og einnig mikið af annarri áhrifamikilli tónlist. Verkið hverfist líka um það hvernig tónlist tengir fólk saman og verður til þess að allar þessar konur eflast og kynnast sjálfum sér upp á nýtt."

Elva Ósk Ólafsdóttir og Snæfríður Ingvarsdóttir MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

En heldur Melkorka að hún fái nokkurn einasta karlmann á þessa sýningu?

„Sko. Margt af því sem kemur fram í Svartalogni eru hlutir sem karlmenn eru líka að glíma við og svo hef ég trú á því að í verkinu gefist karlmönnum spennandi tækifæri til að fá innsýn í aðstæður kvenna. Samskipti kvennanna í verkinu eru flókin og átakaþrungin og þar gengur á ýmsu. Karlpersónurnar í verkinu eru allar áhugaverðar, sumar þrælskemmtilegar, aðrar ógnvekjandi og slegnar óhugnanlegri blindu."

Nú er komið að því að telja upp þá sem bera sýninguna uppi. Leikstjórinn er Hilmir Snær Guðnason og Flóru leikur Elva Ósk Ólafsdóttir. Edda Arnljótsdóttir túlkar ástríðufulla tónskáldið Petru og Ragnheiður Steindórsdóttir skörunginn Guðrúnu.

„Snæfríður Ingvarsdóttir og Ester Thalía Casey leika pólsku verkakonurnar og ég fékk pólska konu, Ewu Marcinek, sem er ljóðskáld og býr hér á Íslandi, til að hjálpa mér að móta texta þeirra og framburð. Svo syngja þær líka fallega. Pálmi Gestsson leikur Jóhannes verkstjóra, Pálmi er frá Bolungarvík og þekkir fyrirmyndirnar vel. Hallgrímur Ólafsson leikur ólánsmanninn Krumma og Baldur Trausti Hreinsson leikur Martein, Íslending sem býr í Þýskalandi en kemur við sögu með óvæntum hætti. Auk þess eru í leikgerðinni tvær persónur, holdgervingar hugsana Flóru, fyrrverandi vinnufélagar hennar, og þessar persónur leika Birgitta Birgisdóttir og Snorri Engilbertsson."

Hefur bókarhöfundurinn Kristín Marja fylgst með æfingum?

„Eins og ég sagði áðan gaf hún mér mikið frelsi og það var mér mjög dýrmætt. Hún las handritið og leist vel á það. Svo var hún erlendis á æfingatímanum en hefur kíkt til okkar síðustu daga."

Stilling
Varahlutir í bílinn
Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu
Rafgeymar
Smursíur
Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar
Tímareimar og vatnsdælur
Kúplingar
Demparar, gormar og stýrisendar
Hemlahlutir
Stilling
Allt fyrir bílinn
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

BÍÓ

Hinn ungi Adam stendur frammi fyrir stórri og erfiðri ákvörðun. Á hann að gera eins og mamma segir honum og aðstoða hana við að deyja?

Adam er enn í Paradís

KVIKMYNDIR

Adam

★★★★☆

Leikstjórn: María Sólrún
Aðalhlutverk: Magnús Maríuson, Floriane Daniel, Eszter Tompa

Bíó Paradís er lítið en mikilvægt tannhjól í gangverki kvikmyndalífsins á Íslandi. Kvikmyndahúsið við Hverfisgötuna lýtur öðrum lögmálum en hin bíóhúsin í borginni. Notaleg kaffihúsastemningin í anddyrinu gerir heimsókn í Paradís að allt öðruvísi upplifun en í hefðbundnu kvikmyndahúsunum.

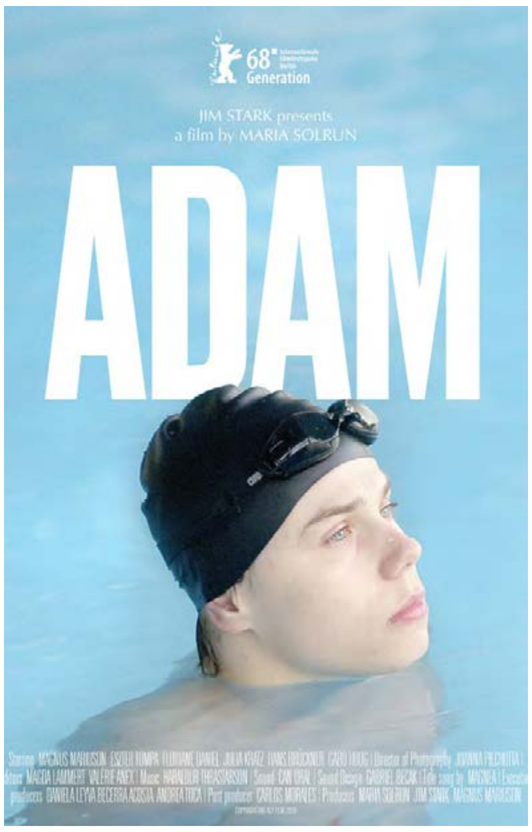
Þá hafa sérsýningar á eldri myndum og alls konar uppákomur þeim tengdar fest sig í sessi og oft myndast skemmtileg stemning í kringum einstakar sýningar. Mikilvægi Bíós Paradísar er þó fyrst og fremst fólgið í því að þangað rata alls konar myndir, frá öllum heimshornum. Myndir sem annars yrðu aldrei sýndar á breiðtjaldi á landinu.

Þessar myndir lúta sjaldnast markaðslögmálunum og geta hæglega farið fram hjá fólki. Þær eru lengi að spyrjast út og mannskapurinn er oft seinn að taka við sér þegar Hollywood-áran er ekki yfir myndunum. Kosturinn við Paradísarbíóið er sá að miðasalan er þolinmóð og sem betur fer fá myndir að lifa í sýningum þótt þær rúlli ekki alltaf fyrir fullum sal.

Adam er ein þessara mynda. Hún gerist í listamannahverfinu Neukölln í Berlín og er á þýsku en þó má segja að um íslenska mynd sé að ræða og sem slík hefur hún ekki farið hátt.

Adam er fyrsta kvikmynd Maríu Sólrúnar í ein fjórtán ár en hún hefur búið og starfað í Þýskalandi í rúm 30 ár. Hún skrifar handritið og leikstýrir. Sonur hennar, Magnús Maríuson, leikur titilhlutverkið og Magnea, dóttir hennar, og tengdasonurinn, Haraldur Þrastarson, sjá um tónlistina.

Myndin segir frá Adam, heyrnarlausum, tvítugum strák sem býr einn í félagslegri íbúð eftir að móður hans, heilabilaðri af völdum alkóhólisma, er komið fyrir á stofnun. Hún var teknótónlistarkona og Adam kemst ekki síst í snertingu við hana, eins og hún var, með því að faðma hátalara, hækka tónlist mömmu í botn og finna bassann í rödd hennar sem að mestu er þögnuð.



Líf Adams er enginn dans á rósum en einbeittur og hjartahreinn syndir hann á móti straumnum.

Áður en móðir hans hvarf inn í þoku heilabilunarinnar hafði hún látið soninn sverja þess eið að aðstoða hana við að deyja, frekar en að láta hana visna á stofnun. Einn og einangraður ákveður Adam að reyna að uppfylla ósk móður sinnar en á hann kemur hik þegar hann kynnist óléttri stúlku á Tinder.

Myndin líður áfram í takti við þögnina sem ríkir í lífi Adams og lýsir ljúfsárum tilraunum hans til þess að tengja sig við umheiminn. Glímu við kerfið og skilningssljóan félagsráðgjafa og vendipunkturinn þegar lífsglöð og barnshafandi stúlkan kemur inn í líf hans. Og tekur honum eins og hann er.

María Sólrún er þekktust í Þýskalandi fyrir handritaskrif sjónvarpsmynda og þáttaraða en hún hefur víða komið við í íslenskri kvikmyndagerð þótt nafn hennar sé ekki með þeim þekktustu í bransanum hér heima.

Mest mæðir á Magnúsi í hlutverki Adams. Leikstjórinn og handritshöfundurinn, móðir hans, þekkir greinilega sinn dreng og hann stendur svo sannarlega fyrir sínu. Adam lifir í þögn og Magnús tjáir tilfinningar hans og innri baráttu með andlitinu, augunum og látbragði, fum- og tilgerðarlaust.

Það er ekki síst fyrir leik Magnúsar sem Adam nær fljótt tökum á áhorfandanum og hægt og bítandi læðist hann með fólkið í kringum sig að hjartarótum manns. Sorg og feigð svífa yfir sögu hans en vonin eflist með hverjum ramma.

Adam er í styttra lagi, 72 mínútur, og þótt framvindan sé hæg leiðist manni aldrei enda fljótt byrjaður að finna til og gleðjast með Adam. Galdurinn við þessa lúmsku mynd, sem ristir mun dýpra en maður áttar sig á, er síðan fólginn í því að það er ekki fyrr en á lokamínútunum sem eitthvað smellur saman og maður gerir sér grein fyrir að maður var að horfa á eitthvað undursamlegt.

Þórarinn Þórarinsson

GALDURINN VIÐ ÞESSA LÚMSKU MYND, SEM RISTIR MUN DÝPRA EN MAÐUR ÁTTAR SIG Á, FELST Í ÞVÍ AÐ ÞAÐ ER EKKI FYRR EN Á LOKAMÍNÚTUNUM SEM EITTHVAÐ SMELLUR SAMAN OG MAÐUR GERIR SÉR GREIN FYRIR AÐ MAÐUR VAR AÐ HORFA Á EITTHVAÐ UNDURSAMLEGT.

NIÐURSTAÐA: Lítil, hugljúf og látlaus mynd sem ristir djúpt á mjúklegan og hlýjan hátt. Átakasaga ungs manns þar sem depurð og dauðinn svífa yfir vötnum en alltaf er von enda eru andstæðurnar líf og dauði merkingarlaus hvort án annars.

DIRTY BURGER & RIBS
DIRTY BURGER & RIBS
WWW.DBR.IS
GNOÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI

Máni Orrason er mættur til landsins og tekur lagið á Húrra í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvað? Hvenær? Hvar?

Fimmtudagur

Hvar@frettabladid.is

26. APRÍL 2018

Tónlist

Hvað? Ragnar Ólafsson
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Tónlistarmaðurinn Ragnar Ólafsson heldur tónleika á efri hæðinni á Dillon. Ragnar gaf út sína fyrstu sólóplötu, „Urges“, á síðasta ári. Sólóverkefni Ragnars er tiltölulega nýtt af nálinni, en flestir þekkja eflaust Ragnar fyrir störf hans með hljómsveitunum Árstíðum, Sign og Sólstöfum.

Hvað? Máni Orrason á Húrra
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Máni hefur verið búsettur erlendis frá því að hann var barn og síðastliðin ár túrað víðsvegar um Evrópu m.a. í Hollandi, Þýskalandi, Sviss og Austurríki. Á mánaðarlöngum túr um Evrópu, þar sem hann fylgir nýjustu plötu sinni eftir, endar hann á Íslandi þar sem hann spilar á Húrra nú í kvöld. Tónleikar hans hér á landi verða því einstakir, bæði fyrir þig, miðahafi góður, og Mána sjálfan.

Viðburðir

Hvað? Kristín Þorkelsdóttir – fyrirlestur
Hvenær? 12.10
Hvar? Listaháskóli Íslands, Þverholti
Kristín Þorkelsdóttir, grafískur hönnunarstjóri og myndlistarmaður, heldur opinn fyrirlestur í dag.

Hvað? Erindi um vorverkin á Bókasafni Kópavogs
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókasafn Kópavogs
Steinn Kárason garðyrkjufræðingur flytur erindi um tímasetningu og klippingaaðferðir, s.s. vaxtarstýringu, krónuklippingu lauftrjáa, klippingu barrtrjáa, formklippingu og uppbyggingu limgerða. Kennt er að greina á milli klippingaaðferða runna sem blómgast á ársprotum og á fyrri ársprotum. Að auki verður fjallað um rósir, algenga berjarunna og að færa tré og runna, undirstöðuatriðum við fjölgun og sáningu nokkurra viðartegunda. Einnig er kennd hreinsun beða og safnhaugagerð, grassláttur og aðgerðir gegn mosa. Loks verður fjallað um kantskurð, áburðargjöf, vökvun og önnur vorverk í garðinum. Viðburðurinn fer fram á 1. hæð aðalsafns og er liður í erindaröð um vorverkin sem verður á Bókasafni Kópavogs í apríl og byrjun maí.

Hvað? Fyrirlestur – Kínverskukennsla barna
Hvenær? 18.30
Hvar? Kínasafn Unnar, Njálsgötu
Þorgerður Anna lauk námi í almennum málvísindum og kínverskum fræðum við Háskóla Íslands og eins árs námsdvöl við Nanjing-háskóla í Kína 2009-2010. Nú starfar hún hjá Konfúsíusarstofnun og hefur kennt grunnskólabörnum kínversku í fjóra vetur. Hún segir frá kennslunni og býður áhugasömum í leiðinni að læra smá kínversku með kennsluaðferðum sínum.

Hvað? Viltu læra að tálga?
Hvenær? 16.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Sólheimum
Komdu í Sólheimasafn og Bjarni Þór Kristjánsson kennir þér réttu tökin. Námskeiðið er fyrir börn á aldrinum 6-12 ára, yngri en 9 ára verða að koma í fylgd með fullorðnum. Efni og verkfæri á staðnum.

Hvað? Kvöldstund með Kristínu Eiríks
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Kvöldstund með Kristínu Eiríks, sem deilir með gestum hugsunum sínum og draumum, segir frá áhrifavöldum og leiðinni sem leiddi til rithöfundarferils.

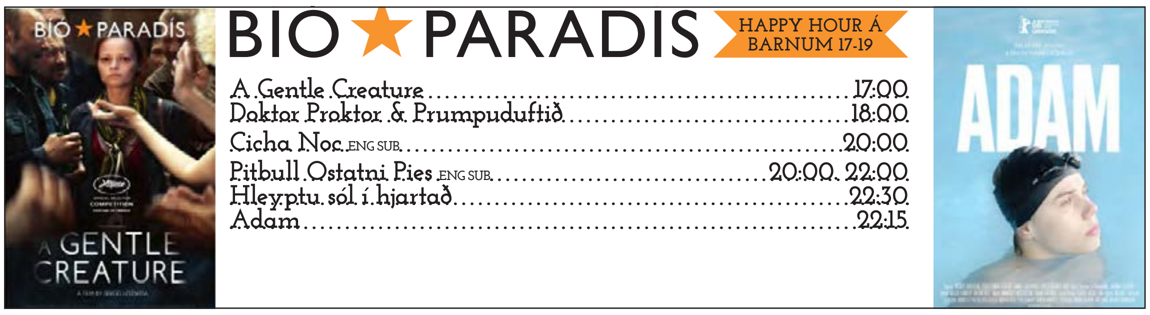
Hvað? Opin málstofa um stefnumótun listastofnana
Hvenær? 17.15
Hvar? Suðurlandsbraut 22
Á þessari málstofu á vegum meistaranáms í menningarstjórnun við Háskólann á Bifröst mun Vigdís Jakobsdóttir, listrænn stjórnandi Listahátíðar, ræða hlutverk hátíðarinnar í samtímanum og stefnuna til framtíðar. Listahátíð er um margt sérstök stofnun í íslensku menningarlífi en fljótlega eftir að Vigdís tók við starfi listræns stjórnanda árið 2016 hófst vinna við gerð stefnu hátíðarinnar og birtist afrakstur þeirrar vinnu á síðasta ári. Málstofan er síðan tækifæri til þess að skoða möguleika stefnumótunar í menningar- og listastofnunum í víðu samhengi og er öllum opin. Fundarstjóri er Njörður Sigurjónsson.

Sýningar

Hvað? Tröll – Sýningaropnun í Norræna húsinu
Hvenær? 17.00
Hvar? Norræna húsið
Listakonurnar Linn Björklund og Vala Björg Hafsteinsdóttir opna myndlistarsýninguna Tröll í anddyri Norræna hússins í dag.

Hvað? Opnun – Yfirlitssýning á steinþrykksverkum Nínu Óskarsdóttur
Hvenær? 17.00
Hvar? Ekkisens, Bergstaðastræti
Myndlistarmaðurinn Nína Óskarsdóttir mun í dag opna einkasýningu í Ekkisens á steinþrykksverkum sem unnin voru á árunum 2015-2017. Verkin á sýningunni eru öll afrakstur tveggja ára vinnustofudvalar í Bretlandi þar sem Nína sérhæfði sig í steinþrykki. Nína hefur dvalið í Englandi síðustu árin og er þetta fyrsta sýning hennar á steinþrykkjum á Íslandi.

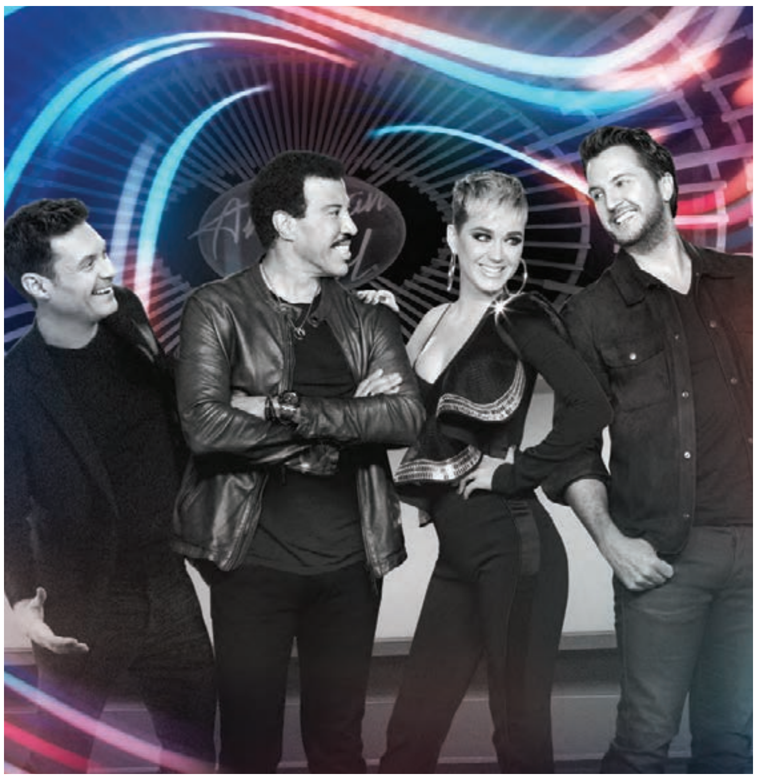
Hvað? Spring signs chill 30%
Hvenær? 17.00
Hvar? SÍM salurinn, Hafnarstræti
Samsýning listamanna sem hafa dvalið og starfað í gestavinnustofum SÍM á Seljavegi og á Korpúlfsstöðum í apríl. Á sýningunni verða til sýnis fjölbreytt verk sem eru afrakstur rannsókna og vinnu listamannanna sem hafa dvalið í mánuð eða lengur í Reykjavík.



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt á milli verslana.
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
Betra verð
TILBOÐS VEISLA
20% afsláttur
af ÖLLUM Nilfisk háþrýstidælum
AUTHOR TROPHY 26"
Stell úr álblöndu, 3,3 kg. Skipting: SHIMANO TY21 18 gírar, TEKTRO V bremsur. Dekk: AUTHOR Speed master 26"x2,0". Þyngd: 14,3 kg/19".
3901286
39.900kr
OUTBACK
SÚPER TILBOÐ
Gasgrill
Sunset Solo 3,
3ja brennara.
Grillflötur: 628x406 mm.
3 ryðfríir brennarar,
hitamælir, 9,67 kW.
3000393
25.990kr
36.990kr
21% afsláttur
BLACK+DECKER
SÚPER TILBOÐ
12.995kr
16.495 kr
Hekkklippur
Rafmagnshekkklippur, 600W, 60 cm blað. Klippir allt að 25 mm, blað tennt fremst fyrir allt að 35 mm sögun, þyngd 2,7 kg.
5083648
BLACK+DECKER
SÚPER TILBOÐ
17.496kr
24.995 kr
Mosatætari
600W, rafmagns, 32 cm, hæðastillingar, 40 ltr., safnari.
5083620
30% afsláttur
25% afsláttur
HITACHI Inspire the Next
22.497kr
29.995 kr
Keðjusög CS33 EBP/30
Tvígengismótor Pure Fire - 32.2 cm³
1,2Kw, 30 cm sverð, þyngd 3.8 kg
5085380
25% afsláttur
SÚPER TILBOÐ
Sýpris
80-100 cn.
1.490kr
1.990kr
Mest selda pallaolían í Húsasmiðjunni
3 ltr
SÚPER TILBOÐ
1.995kr
2.495 kr
Pallaolía Jotun Treolje
Pallaolía á gagnvarið efni. Fáanleg gullbrún, græn og einnig í sömu litum og Trebitt hálfþekjandi.
7049123-27
JOTUN Treolje Träolja/Træolie
35% afsláttur
JOTUN NYHET VEGG&TAK 2i1
3 ltr
SÚPER TILBOÐ
JOTUN
1.999kr
3.095 kr
Jotun vegg- og loftamálning 3 ltr.
Einstök málning sem hentar bæði á loft og veggi. Auðveld í notkun, þekur vel og gefur góða útkomu.
7119781-83
SÆBRAUT
SKÚTUVOGUR
KJALARVOGUR
Kláraðu verkið í Vogunum
Húsasmiðjan Skútuvogi og Kjalarvogi

DAGSKRÁ

Fimmtudagur



AMERICAN IDOL
KL. 19:25
Bráðskemmtileg sería af American Idol með frábærum dómurum í hverju sæti. Hinn eini sanni Lionel Richie, Katy Perry og Luke Bryant. Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna.

Frábær **Fimmtudagur**
Fáðu þér áskrift á **365.is**

DECEPTION
KL. 20:45
Léttur og skemmtilegur sakamálaþáttur um virtan sjónhverfingamann sem verður eitt helsta leynivopn bandarísku alríkislögreglunnar við lausnir á flóknum glæpamálum.

NCIS
KL. 21:30
Stórgóðir og léttir spennuþættir um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

THE BLACKLIST
KL. 22:15
Hér er James Spader í hlutverki hins magnaða Raymond Reddington sem var efstur á lista yfir eftirlýsta glæpamenn hjá bandarískum yfirvöldum.

HERE AND NOW
KL. 23:00
Tim Robbins og Holly Hunter fara með hlutverk hjóna sem eiga blandaða fjölskyldu, þrjú ættleidd börn frá Sómalíu, Víetnam og Kólumbíu ásamt einu sem þau eignuðust saman.

FIST FIGHT
KL. 22:00
Eftir að Andy Campbell verður það á að láta reka samkennara sinn úr starfi er hann skoraður á hólm í hnefabardaga eftir skóla.

SUPERGIRL
KL. 21:25
Skemmtilegir og spennandi þættir um Köru sem býr yfir sömu ofurkröftum og frændi hennar, Clark Kent.

Allt þetta og meira til á aðeins **333 kr. á dag.**
365.is

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Tommi og Jenni
07.40 Strákarnir
08.05 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Hell's Kitchen
11.00 Á uppleið
11.25 Óbyggðirnar kalla
11.50 Grey's Anatomy
12.35 Nágrannar
13.00 Murder, She Baked: A Chocolate Chip Cookie Mystery
14.30 Spielberg
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 American Idol Sextánda syrpa þessara vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Áhorfendur fá að kynnast glænýjum dómurum sem eiga það sameiginlegt að hafa átt farsælan söngferil í gegnum tíðina en koma úr ólíkum áttum.
20.50 Deception
21.35 NCIS
22.20 The Blacklist
23.05 Here and Now Vandaðir gæðaþættir frá HBO. Tim Robbins og Holly Hunter fara með hlutverk hjóna sem eiga blandaða fjölskyldu, þrjú ættleidd börn frá Sómalíu, Víetnam og Kólumbíu ásamt einu sem þau eignuðust saman. Öll upplifa þau bandaríska menningu á gjörólíkan hátt sem getur reynt verulega á fjölskylduböndin. Höfundur þáttanna er Alan Ball sem gerði Óskarsverðlaunamyndina American Beauty og verðlaunaþættina Six Feet Under og True Blood.
00.00 Real Time with Bill Maher
00.55 Gasmamman
01.40 Homeland
02.25 Vice
02.55 Broadchurch
03.45 Totem
05.15 Max Steel

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Bayern München - Real Madrid
09.15 Meistaradeildarmörkin
09.45 Tindastóll - KR
11.25 Domino's-körfuboltakvöld
11.55 Selfoss - FH
13.25 Seinni bylgjan
13.55 Ensku bikarmörkin
14.25 Bayern München - Real Madrid
16.05 Meistaradeildarmörkin
16.35 Tindastóll - KR
18.15 Domino's-körfuboltakvöld
18.45 Þýsku mörkin
19.15 Premier League World
19.45 Fram - Valur
21.45 Seinni bylgjan
22.30 Fyrir Ísland
23.10 OpenCourt - Basketball 101

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Valur - Fram
08.55 Seinni bylgjan
09.25 Arsenal - West Ham
11.05 Premier League Review
12.00 Messan
13.30 Pepsí deildin 2018 - Upphitun
15.10 Dortmund - Leverkusen
16.50 Augsburg - Mainz
18.30 Þýsku mörkin
19.00 Arsenal - Atlético Madrid
21.05 Selfoss - FH
22.35 Marseille - Red Bull

STÖÐ 3

19.10 Baby Daddy
19.35 Anger Management
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Dagvaktin
21.25 Supergirl
22.10 Arrow
22.55 Gotham
23.40 The Wire
01.40 American Dad
02.05 Bob's Burger
02.30 Seinfeld
02.55 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.13 Tindur
07.27 Zigby
07.38 Mæja býfluga
07.50 Kormákur
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Stóri og Litli
11.13 Tindur
11.27 Zigby
11.38 Mæja býfluga
11.50 Kormákur
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Strumparnir
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Stóri og Litli
15.13 Tindur
15.27 Zigby
15.38 Mæja býfluga
15.50 Kormákur
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Leynilíf gæludýranna

Mörgæsirnar frá Madagaskar, kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.30 Golfing World 2018
09.20 Valero Texas Open
14.20 PGA Highlights 2018
15.15 Champions Tour Highlights
16.10 Golfing World
17.00 PGA Special: Players Official
18.05 Inside the PGA Tour 201
18.30 Zürich Classic of New Orleans
22.30 Mediheal Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

10.10 Fly Away Home
11.55 Steve Jobs
13.55 The Day After Tomorrow
16.00 Fly Away Home
17.50 Steve Jobs Dramatísk mynd frá 2015 byggð á sannsögulegum atburðum og fjallar eins og nafnið bendir til um frumkvöðulinn og stofnanda Apple, Steve Jobs. Hún er þrískipt og gerist hver kafli hennar í rauntíma, rétt fyrir kynningu á þremur mikilvægum vörum sem Steve Jobs stóð fyrir að markaðssetja.
19.55 The Day after Tomorrow
22.00 Fist Fight
23.30 Southpaw Spennumynd frá 2015 með Jake Gyllenhaal og Rachel McAdams í aðalhlutverkum. Hnefaleikamaður sem hefur unnið sig í fremstu röð gerir hrikalega dýrkeypt mistök eitt kvöldið sem leiða til algjörs hruns á ferli hans og einkalífi og neyða hann í raun til að byrja líf sitt upp á nýtt. Billy Hope hefur með elju og ástundun orðið meistari í millivigt og lifir nú góðu lífi ásamt eiginkonu sinni og dóttur.
01.35 The Visit
03.10 Fist Fight

RÚV

16.50 Skólahreysti
17.20 Grænkeramatur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögur
18.30 Flóttaleiðin mín
18.44 Slagarinn
18.47 Flink
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Djók í Reykjavík
20.35 Eldað með Niklas Ekstedt
21.10 Auratal
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Lögregluvaktin
23.05 Endurheimtur
23.50 Kastljós
00.05 Menningin
00.10 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 American Housewife
14.15 Survivor
15.00 America's Funniest Home Videos
15.25 The Millers
15.50 Solsidan
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
18.55 The Late Late Show
19.35 The Mick
19.55 Man With a Plan
20.20 Kokkaflakk
21.00 Station 19
21.50 Scandal
22.35 Mr. Robot
23.25 The Tonight Show
00.45 24
01.30 Salvation
02.15 Law & Order: Special Victims Unit
03.05 SEAL Team
03.55 Agents of S.H.I.E.L.D.
04.45 Síminn + Spotify

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

THE HANDMAID'S TALE
STÆRSTA ÞÁTTARÖÐ ÁRSINS SNÝR AFTUR
í Sjónvarp Símans Premium
Fyrstu tveir þættirnir í nýrri þáttaröð af The Handmaid's Tale eru komnir í Sjónvarp Símans Premium. Þættirnir hafa slegið áhorfsmet og unnið fjölda verðlauna í flokki dramaþátta. Þetta er ein umtalaðasta þáttaröð síðari tíma og sannkallað skylduáhorf.

Fyrirliðar vilja endurvekja lokahófið

Á fundi fyrirliða í Pepsi-deildunum um síðustu helgi kom fram að mikill vilji er til að endurvekja lokahóf leikmanna. Ekkert lokahóf er skipulagt. Leikmenn fá núna verðlaun nánast þegar enginn sér til.

Algjör einhugur var á fundinum um að endurvekja ætti lokahófið,“ segir Kristinn Björgúlfsson, framkvæmdastjóri leikmannasamtaka Íslands, en samtökin héldu árlegan fyrirliðafund um helgina.

Þar bar ýmislegt á góma, meðal annars lokahófið sem hefur verið í mýflugumynd undanfarin ár eftir glæsta sögu. Leikmannasamtökin óskuðu eftir tillögum frá fyrirliðum og voru allir sammála um að halda ætti stórt hóf þar sem liðin væru á staðnum. Í boði væri matur, verðlaunaafhending og svo ball í lokin. „Einfaldast er að segja að þetta á að vera eins og það var hér um árið,“ segir Kristinn.

Fyrirliðarnir vildu að laugardagurinn 6. október yrði fyrir valinu. Þá er vika liðin frá lokum Pepsi-deildar karla og tvær vikur liðnar síðan Pepsi-deild kvenna var flautuð af. Leikmenn myndu velja lið ársins sem og efnilegasta leikmanninn líkt og gert er í Englandi. „Ef hægt er að vinna með dagsetningu strax þá geta allir skipulagt sig út frá því. Félög út frá sínum lokahófum og leikmenn út frá sínum fríum eftir tímabilið,“ bætir Kristinn við.

Margir fyrirliðar bentu á að þeir vildu einnig hafa sín lokahóf hjá sínum félögum svo hægt væri að eiga góða stund með sjálfboðaliðum og öðrum sem ynnu gott starf innan þeirra félaga. „Þau eru vissulega góð og gild en okkur þykir það einfaldlega glatað að í tengslum við svona flott mót eins og Pepsi er, með alla þá góðu umfjöllun og umgjörð, sé ekki betur gert við leikmenn. Bestu leikmenn hafa fengið verðlaun sín úti á miðjum velli, jafnvel þegar áhorfendur hafa verið farnir af vellinum. Dæmi um þetta er Óttar Karl Magnússon, þegar hann var valinn efnilegastur. Andri Rúnar jafnaði markametið í fyrra og það var enginn sem vissi af því að hann myndi fá gullskóinn frá Adidas. Ég er viss um að allir eru sammála því að hér bæði hægt og þarf að gera betur,“ segir hann.

benediktboas@365.is

Það var oft mikið fjör á lokahófi KSÍ í gamla daga. Hér er mynd frá árinu 2006. Viktor Bjarki Arnarsson og Margrét Lára Viðarsdóttir voru valin best en Guðný Björk Óðinsdóttir og Birkir Már Sævarsson þau efnilegustu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Miðinn ekki dýrari en 7.000 krónur

Lokahóf KSÍ voru eitt sinn mikið galahóf en lögðust af, meðal annars vegna kostnaðar og dræmrar mætingar. „Það er rétt að þetta var orðið of dýrt. Við viljum að sjálfsögðu halda þetta án mikils kostnaðar en það kostar líka að halda svona.

Við viljum ekki að leikmenn greiði meira en 7.000 krónur fyrir miða á hófið. Það er algjört hámark.

Leikmenn verða að vera tilbúnir til að borga til að þetta gangi upp. Þar eru ýmsar leiðir og allir eru jú með sektarsjóð, sem mögulega fer í eitthvað annað. En það þarf ekki nema að hækka mánaðargjald í sjóðinn í smá stund til að allir eigi inni fyrir að koma.

Ef hófið á að vera matur, dagskrá og ball þá þarf ÍTF og KSÍ einnig að koma að málinu. En þetta er allt eitthvað sem við eigum eftir að ræða,“ segir Kristinn.

Lið ársins í Landsbankadeild kvenna 2006 þar sem leikmenn komu spariklæddir og í sínu fínasta pússi með góða skapið í stað keppnisskapsins.

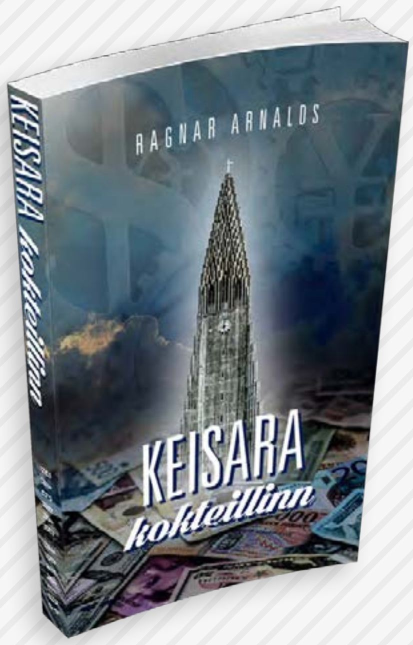
Gleðin var allsráðandi árið 2007. Hólmfríður Magnúsdóttir og Helgi Sig., þau bestu það tímabil.

Frá fundi fyrirliða um helgina þar sem kom fram að einhugur er um að endurvekja lokahófið.

Lokahófin fóru svo í Háskólabíó áður en þau lögðust af. Hér eru Atli Viðar Björnsson, Björgólfur Takefusa og Alfreð Finnbogason sem var valinn efnilegastur 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

BÆKUR HANDA ÖLLUM!

Borðaðu froskinn!
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.799.-

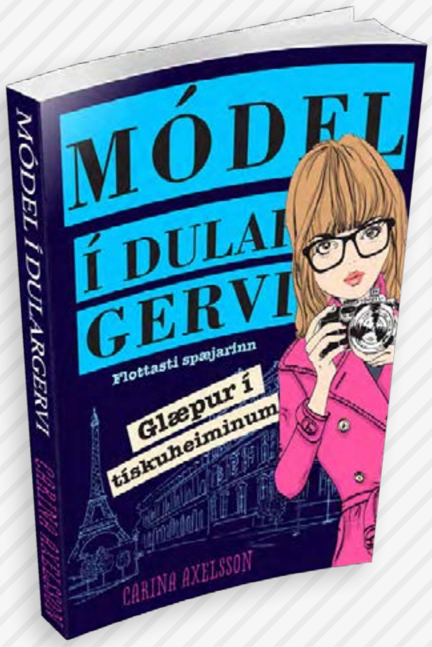


Keisarakokteillinn
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.999.-

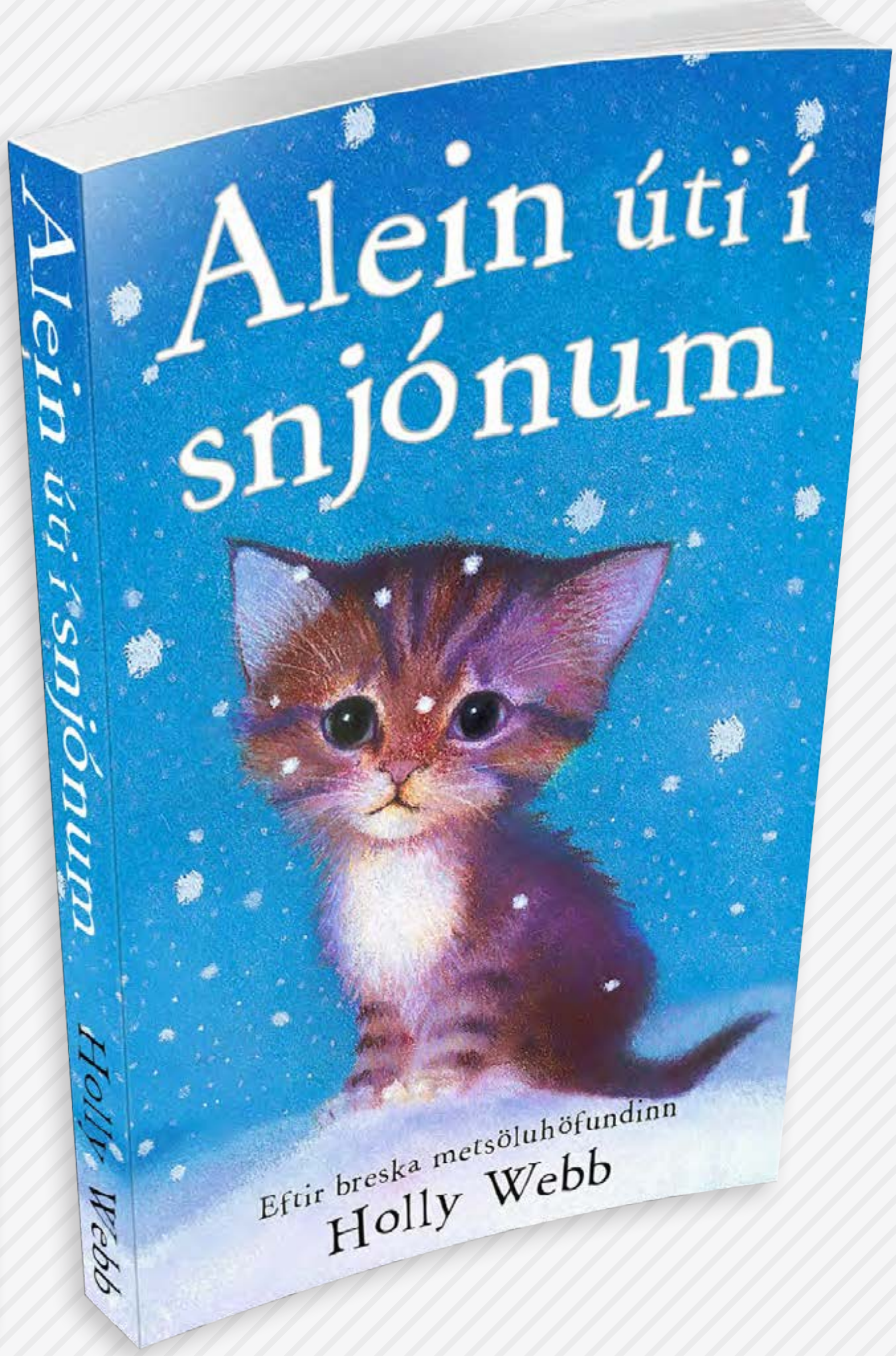
Þar sem áin streymir
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.799.-

Óþægileg ást
VILDARVERÐ: 1.999.-
Verð: 3.999.-

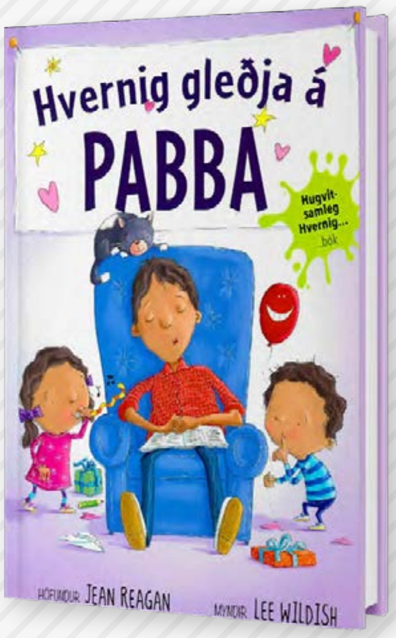
Allt sundrast
VILDARVERÐ: 3.699.-
Verð: 3.999.-



Módel í dulargervi
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.499.-



Þetta er Alla
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 2.999.-



Hvernig gleðja á pabba
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 2.999.-

Alein úti í snjónum
VILDARVERÐ: 1.999.-
Verð: 2.399.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er 29. apríl eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Á sýningunni verður spurningunni „Er of seint að fá sér kaffi núna?“ velt upp auk þess sem útgáfunni verður fagnað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mögulega dálítill vísir að költi

Fjöllistamaðurinn **Prins Póló** sendir frá sér sína þriðju sólóplötu sem nefnist Þriðja kryddið á morgun. Í dag heldur hann sýningu í Gallery Port sem hverfist um þema plötunnar. Svo eru það útgáfutónleikar í Iðnó á morgun.

Prins Póló gefur út sína þriðju sólóplötu í fullri lengd á föstudaginn og nefnist stykkið Þriðja kryddið. Prinsinn segir að Þriðja kryddið sé ákveðin lífsspeki og útilokar ekki að þarna sé hann að leggja ákveðinn grunn að költi. Þriðja kryddið hefur fengið að hægeldast síðan Sorrí kom út 2014.

„Maður veit stundum ekki almennilega hvað maður er að fara út í þegar maður byrjar á að gera svona plötu – og vonar alltaf í rauninni að maður geti hætt við, en þetta tekur mann alveg og að lokum er þetta búið og það er alltaf ákveðinn léttir. Ég er búinn að vera að láta þetta krauma í, hvað, þrjú ár? Fljótlega eftir að ég gaf út síðustu plötu byrjaði eitthvað nýtt að dúkka upp og svo hefur maður verið að hnýta þetta saman á síðustu þremur árum,“ segir Prinsinn.

Hvernig er þessi plata, svona miðað við restina af katalóknum?

„Þetta er mjög svipað að mörgu leyti. Sum lögin eru í aðeins nýrri hljóðheimi að vissu leyti, kannski aðeins sófistíkeraðri hljóðheimi. Ég hef hingað til verið að gera þetta mest heima á Casio-skemmtarann með einhverjum bítum og svona, og það gerir maður eins langt og það nær, en sum af þessum lögum gerði ég í stúdíói – ég er kannski ekkert vanur að vinna þannig en það var mjög skemmtilegt. Heildarsvipurinn er samt í þetta heila svipaður og áður.“

ÞETTA ER PÍNU KÖLT PLATA. ÞETTA GÆTI ALVEG VERIÐ VÍSIR AÐ KÖLTI. FÓLK TENGIR VIÐ ÞAÐ AÐ FARA AUÐVELDU LEIÐINA FREKAR EN FLÓKNU LEIÐINA, VILJA ÞÆGILEGT LÍF OG ÞRIÐJA KRYDDIÐ ER AUÐVITAÐ UPPSKRIFT AÐ ÞÆGILEGU LÍFI.

En textarnir?

„Ég er að syngja þetta hversdagslega, bara þetta sem rekur á fjörur manns frá degi til dags. En þetta er konseptplata, sko – ég fattaði það reyndar ekki almennilega fyrr en ég var búinn með plötuna. Þá fór ég að hlusta á hana, hlusta á um hvað hún væri eiginlega – hún heitir sko Þriðja kryddið, og er um leið í lífinu sem snýst um að velja bara þriðjukryddsleiðina. Þetta er lífsspeki, fólk á kannski eftir að kynnast þessu betur þegar á líður og það hlustar á plötuna og hún nær að síast inn. Þannig held ég að fólk tengi við þessa plötu – þetta er pínu költ plata. Þetta gæti alveg verið vísir að költi. Fólk tengir við það að fara auðveldu leiðina frekar en flóknu leiðina, vilja þægilegt líf og Þriðja kryddið er auðvitað uppskrift að þægilegu lífi – það er miklu einfaldara að nota bara þriðja kryddið heldur en að tína saman einhverja myntu, salvíu, hvítlauk og eitthvað þannig. Það er bara að fara einföldu leiðina, fara bara til Asíu og gera það þannig.“

Í dag ætlar Prinsinn að halda sýningu í Gallery Port í tilefni útgáfunnar þar sem hann sýnir ýmsa list sem tengist plötunni – já og tísku.

„Ég er búinn að vera að umgangast krakkana í Gallery Port aðeins – ég var að sýna hjá þeim um jólin og svo ákvað ég að setja saman sýningu fyrir þetta tilefni. Ég er að sýna myndir upp úr þema þessarar plötu. Ég er reyndar ekki alveg búinn að ákveða hvernig þetta verður, en þetta verður til að fagna útgáfunni og ég er búinn að mála eitthvað og ljósmynda eitthvað sem verður þarna uppi á vegg. Það er eitt lag á plötunni sem heitir Er of seint að fá sér kaffi núna? Það er pínu svona þema þessarar sýningar. Þetta er náttúrulega ákveðin existensjalísk spurning sem maður spyr sig á hverjum degi – er þetta rétti tíminn til að gera eitt eða annað? Svo erum við náttúrulega að svipta hulunni af sumartísku Prinsins. Derhúfur og stuttermabolir. Fatalínan lítur dagsins ljós í leiðinni á opnuninni. Það er bara allt í gangi.“

Það eru líka útgáfutónleikar á dagskránni hjá Prinsinum en þeir verða í Iðnó á morgun

„Þá á bara að gera allt vitlaust. Ætli ég byrji ekki að spila angurvær lög á þjóðlaga-gítarinn og svo kemur Árni Rúnar úr FM Belfast upp á svið og við kveikjum á diskóljósunum. Svo daginn eftir ætla ég að pakka gítarnum aftur á pallinn og keyra hringinn og skemmta í helstu þorpum landsins.“

stefanthor@frettabladid.is

TÚR PRINS PÓLÓ UM LANDIÐ:

Föstudagur 27. apríl Iðnó

Laugardagur 28. apríl Frystiklefinn Rifi

Sunnudagur 29. apríl Drangsnes, Malarkaffi

Mánudagur 30. apríl Hvammstangi, Sjávarborg

Miðvikudagur 1. maí Hvanneyri, Pub

Fimmtudagur 3. maí Akureyri, Græni hatturinn

Föstudagur 4. maí Dalvík, Gísli Eiríkur Helgi

Laugardagur 5. maí Húsavík, Hvalbakur

Sunnudagur 6. maí Seyðisfjörður, Herðubreið

Fimmtudagur: 17. maí Keflavík, Paddy's

Föstudagur 18. maí Hafnarfjörður, Bæjarbíó

Laugardagur 19. maí Hvolsvöllur, Midgard

Sunnudagur 20. maí Berufjörður, Havarí

DORMA KYNNIR

SIMBA®

VARA ÁRSINS 2018
HEILSUDÝNUR
BRETLAND
Kjörin heilsudýna ársins á meðal 10.637 þátttakenda í neytendakönnun KANTAR TNS í Bretlandi

Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þróuðustu dýnu heims.

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps. Fáðu betri svefn – sama hvert svefnmynstur þitt er.

Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á
www.simba.is

Simba dýnurnar eru fáanlegar í eftirtöldum stærðum

80 x 200 cm	64.900 kr.
90 x 200 cm	74.990 kr.
100 x 200 cm	79.900 kr.
120 x 200 cm	89.990 kr.
140 x 200 cm	99.990 kr.
160 x 200 cm	114.990 kr.
180 x 200 cm	129.990 kr.

SIMBA dýnurnar henta einstaklega vel í stillanleg rúm

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Vatnsheldir gæðaskór

Lytos Cosmic Run

Verð **22.995**
Stærðir 36-47
LYTOS

skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ
SKORNIRTHINIR.IS

FÁNAR
LÍMMIÐAR
AUGLÝSINGASKILTI

Þú hannar og pantar á vefnum hjá okkur.

Við gefum hugmyndum þínum vængi sem sjást.

FjölPrent
Gefur hugmyndum vængi

Fjölprent
Norðlingabraut 14
fjolprent.is
S. 581 4141

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir

Midea
It's your Idea

Verð frá aðeins kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m2.

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks

TÓNASTÖÐIN
Allt fyrir tónlistarmanninn

Mikið stuð var á meðal gesta á Solstice í fyrra, jafnvel þótt þeir hafi ekki borgað milljón dollara. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Milljón dollara miðinn kominn í sölu

Dýrasti tónleikamiði heims, gullni miðinn á tónlistarhátíðina Secret Solstice, er kominn í sölu. Aðeins eitt stykki er í boði en kaupandinn verður sóttur á einkaþotu, fær endalaust kampavín í fyrsta partíinu, hár og make up alla daga og endalausar pylsur á Bæjarins beztu.

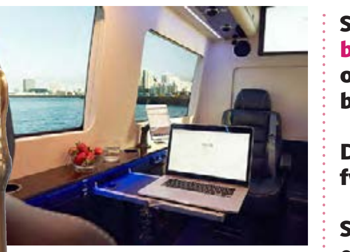
Tónlistarhátíðin Secret Solstice er að taka á sig mynd, flestir listamenn eru bókaðir og Laugardalurinn er tilbúinn að taka á móti hátíðinni sem verður frá 21.-24 júní. Rokkkóngarnir í Slayer, leðurbarkinn Bonnie Tyler auk gömlu hundanna í Jet Black Joe ásamt fjölmörgum öðrum stórum og smáum munu telja í og slá taktinn í Laugardal. Hægt er að njóta hátíðarinnar ef peningar eru ekki vandamál því milljón dollara miðinn er kominn í sölu.

Fyrir eina milljón dollara, eða rúmlega 100 milljónir er hægt að fá gullna miðann á hátíðina, sem er samkvæmt tilkynningu sagður vera dýrasti tónleikamiði í heimi. Hver vill ekki óþrjótandi kampavín þegar hann lendir á einkaþotunni sem hátíðin útvegar? Hver vill ekki sólahringsaðgang að tveimur bílum og bílstjórum sem og leiðsögumanni um borgina, HM-veislu þar sem hægt er að horfa á hvaða leik sem er með einkakokk fyrir þig og þína gesti sem og endalausar pylsur á Bæjarins beztu.

Ef 100 milljónir eru aðeins of mikið er einnig í boði Pakki guðanna á 14.800 dollara eða um 1,5 milljónir, en þrír slíkir verða seldir, og Óðinn sem er á rétt rúmlega 2.000 dollara sem gerir rétt rúmlega 200 þúsund. Forsvarsmenn hátíðarinnar svöruðu ekki þegar Fréttablaðið leitaði svara.

benediktboas@365.is

GULLNI MIÐINN



Fram og til baka á einkaþotu, Gulfstream G300 eða álíka fyrir sex manns.

Lúxusgisting alla Secret Solstice vikuna.

Komupartí með endalausu kampavíni og íslensku góðgæti útbúnu af einkakokki.

Partí með alþjóðlegri stjörnu sem kemur fram á hátíðinni sem og einkatónleikar fyrir þig og þína gesti.

Sérstök 66°Norður pop-up búð á hótelherberginu.

Einkahárgreiðslumaður og förðunarfræðingur til að passa upp á glamour-inn.

Sólarhringsaðgangur að tveimur bílstjórum sem aka viðkomandi og gestum hvert sem er á lúxusbílum.

Daglegt slökunarnudd fyrir viðkomandi og gesti.

Sérstakt HM-partí þar sem hægt er að horfa á hvaða leik sem er með einkakokki.

Einkatúr með þyrlu um jökla og eldfjöll Suðurlands.

VIP-miðnætursigling á snekkju fyrir viðkomandi og gesti ásamt listamanni sem kemur fram á hátíðinni.

Miðinn tryggir aðgang baksviðs og fram fyrir röð.

Endalausar pylsur á Bæjarins beztu.

Ferð á Langjökul á vélsleðum. Þekktur ljósmyndari mun mynda þá ferð.

Einkaferð í Jökulsár- eða Fjallsárlón.

Matur inni í helli sem verður lýstur upp með kertum.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

Krono Original
High Quality
Harðparket
gerðu kröfur
THE BLUE ANGEL
ENVIRONMENTAL LABEL JURY
Þú getur treyst Bláa englinum, það er þýskt umhverfismerki sem hefur verið notað í yfir 40 ár. Einungis umhverfisvænar vörur sem standast hæstu kröfur fá leyfi þýskra yfirvalda til að nota merkið. www.blauer-engel.de
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR
Baldurs Guðmundssonar

Ég varð að athlægi

Fyrir viku keypti ég jeppa, þvert á Bakþanka febrúarmánaðar. Mig langaði í bíl til að sinna áhugamálum mínum og myndi mæta tilfinnanlegum – og sennilega tilfinningalegum líka – skorti á stærri dekkjum. Yfirmaður minn kallaði þetta „midlife crisis“, í tveggja manna tali sem ég heyrði óvart. Bílinn keypti ég á miðvikudaginn, fyrir viku. Klukkan fjögur síðdegis kláraðist vinnudagurinn loksins og ég settist við stýrið, spenntur. Ég setti lykilinn í svissinn og sneri. Undarlegt. Ég sneri aftur. Þar sem ég mændi tómu augnaráði á ljóslaust mælaborðið rann það upp fyrir mér að nýi bíllinn minn færi ekki í gang.

Ég sat undir stýri drykklanga stund og reyndi að trúa þessu ekki. Ég sneri þriðja sinni en viðbragðið undir húddinu varð jafnvel enn máttlausara. Ég hringdi í konuna mína, í uppnámi, og sagði að hún yrði að stökkva heim í strætó og sækja börnin. Það var erfitt símtal, hafandi eytt mánuðum í að sannfæra hana um að það væri góð hugmynd að eignast tíu ára Cruiser.

Þau voru enn þyngri, þrepin upp á fjórðu hæð í vinnunni, enda hafði ég stært mig af nýja jeppanum allan daginn. Ég vatt mér að vinnufélaga og spurði í hálfum hljóðum. „Áttu nokkuð startkapla? Það er bíll hérna úti sem fer ekki í gang.“ Ég vonaði að úr þessu yrði ekki sena. „Ha!? Fer nýi bíllinn ekki í gang!?“ var þá hrópað, svo undir tók á vinnustaðnum og vonir mínar um að halda snefil af mannlegri reisn urðu að engu. Ég varð að athlægi. Eftir töluverða leit og mikið grín fann ég bjargvættinn. Sessunautur minn, reynslumikill bensínsali af gamla skólanum, gaf mér start og annaðist um leið svolitla sálgæslu.

Í dag fæ ég bílinn aftur úr viðgerð – og reisnina vonandi með.

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

Í dag er góður dagur. Skinkubátur er bátur dagsins á 649 kr.

SUBWAY

SÓMI

Sóma Tortillur
★ VIÐ RÚLLUM ÞESSU UPP ★
— DAGLEGA MEÐ FERSKASTA ÁLEGGINU —
FERSKT Á FERÐINNI ★ FRESH TO GO