FRÉTTABLAÐIÐ

183. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 4. ÁGÚST 2018

Lesa heimspeki og horfa á Netflix

Þeir Svanur og Tindur Gabríel voru heimilislausir. Nú búa þeir í Víðinesi og líkar lífið þar vel. Þeir hafa sett niður kartöflur og vilja hafa hænur. →22

FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÖRSTEINN

Spennandi tilraunir systkina

Victoria og Ólafur Elíasarbörn og veislan í Marshallhúsinu. →16

Stærsta ferðahelgi ársins runnin upp

Stærstu hátíðirnar, veðrið og góð ráð fyrir ferðalanga. →12

Mættur aftur til leiks

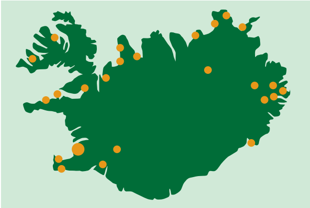
Björgvin Stefánsson misnotaði róandi lyf. →18

FJÓRFALDIR VILDARPUNKTAR ICELANDAIR

hjá Olís og ÓB alla verslunarmannahelgina, 2.–6. ágúst

olís

Vinur við veginn

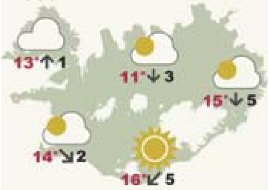


Njótum þess að ferðast — og fagra strauma sendum. Förum bara varlega — hvar svo sem við endum.

Opið alla daga frá 8–24 í Lágmúla og á Smáratorgi

LYFJA – Lífið heil

Veður



Norðlæg eða breytileg átt, 3-8 í dag, skýjað á N- og A-landi og lítils háttar rigning eða súld fram eftir morgni, en skýjað með köflum og stöku síðdegisskúrir S- og V-lands. Hiti 9 til 18 stig. SJÁ SÍÐU 32

Skaftá við Kirkjubæjarklaustur í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gasið lúmskasta hættan

NÁTTÚRA Lúmskasta hættan af Skaftárhlaupinu stafar af brennisteinsvetni í hlaupvatninu. Þetta segir Snorri Zóphóníasson, sérfræðingur í mælarekstri hjá Veðurstofunni. „Það er þannig að ef maður er of nálægt þá fer það í tárin í augunum og slímhúðina í lungunum og breytir vökvanum þar í sýru. Menn fá brunasár á augu og lungu. Það verður hreinlega til brennisteinssýra úr vökvanum,“ segir Snorri.

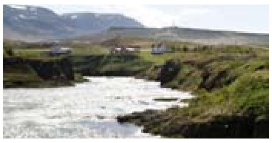
Snorri segir að enginn ætti að koma nálægt upptökum árinnar og að minnsta kosti tuttugu kílómetra niður með henni. Einnig þurfi að huga að vindátt. „Síðan rýkur þetta úr vatninu. Þegar maður kemur neðar er þetta ekki svona magnað.“

Að sögn Snorra var farið að draga úr þeirri miklu hækkun sem varð á vatnshæð hlaupsins skömmu eftir að það braust undan jöklinum stuttu eftir hádegi í gær, fyrr en vísindamenn höfðu spáð, þegar Fréttablaðið náði tali af honum í gærkvöld. Snorri segist hafa skoðað mörg hlaup aftur í tímann og segir þennan bratta ekki óvenjulegan við upphaf hlaups.

Ríkisútvarpið greindi frá því í gær að björgunarsveitarfólk hafi fundið um kvöldmatarleytið tvo hópa göngumanna á svæðinu þar sem hlaupið fór um þegar unnið var að rýmingu svæðisins og hjálpað þeim við að komast leiðar sinnar. – **þea**

Ítalir í lausu lofti

Hin glæsilega ítalska seglskúta Amerigo Vespucci lagði að bryggju í Reykjavíkurhöfn í gær. Herskipið, sem á heimahöfn í La Spezia á Ítalíu, verður í Reykjavík til mánudags. Almenningi gefst tækifæri til að skoða sig um í skipinu í dag milli klukkan 11.00 og 12.30 og milli 15.00 og 17.30 og á morgun milli klukkan 11.00 og 12.30 og aftur á milli 15.00 og 21.00. Sjóliðarnir voru í gær að fínstilla flókið samspil ráa og reiða. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRTYGGUR ARI



Á Blöndubökkum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Allt agn leyft á yfirfalli í Blöndu

STANGVEIÐI „Þegar áin er komin á yfirfall er allt agn leyfilegt í Blöndu. En alls ekki fyrr!“ segir á vef Lax-ár sem selur laxveiðileyfi í Blöndu.

Landsvirkjun gaf út á fimmtudag að miðlunarlón fyrir virkjanir fyrirtækisins væru að fyllast eftir rigningartíð. Það vantaði tíu sentimetra upp á að Blöndulón fylltist. Áin færi þar með á yfirfall. Það gerir laxveiðimönnum erfitt fyrir. Búast má við að veiði verði dræm eftir þetta. Það eru ekki góð tíðindi því aðeins hafði veiðst 771 lax í Blöndu í lok júlí. Meðalveiði síðustu fimm ár er 2.638 laxar. – **gar**

Bjuggust við fleirum í strætisvagninn til Eyja

Vinkonurnar Vigdís og Stefanía voru á leið á sínu fyrstu Þjóðhátíð í gær og tóku enga áhættu og mættu fjörutíu mínútum fyrir brottför strætó í Landeyjahöfn. Útihátíðir í boði víða um land og virtist straumurinn í gær liggja í allar áttir.

FERÐALÖG „Við héldum að það yrðu það margir á leið í strætóinn í Landeyjahöfn að við mættum 40 mínútum fyrir brottför,“ sögðu vinkonurnar Vigdís Kristín Rohleder og Stefanía Helga Sigurðardóttir sem voru mættar í Mjóddina vel tímanlega fyrir áætlaða brottför strætisvagns númer 52 í Landeyjahöfn.

Úr Landeyjahöfn áttu Vigdís og Stefanía bókað far með Herjólfi til Eyja þar sem þær ætluðu á Þjóðhátíð. Báðar er þær nýorðnar nítján ára gamlar. Hvorug þeirra hefur farið áður á Þjóðhátíð og kváðust mjög spenntar að fara.

Fimmtán mínútum fyrir brottför voru aðeins sex manns að bíða eftir strætisvagninum en rétt fyrir brottför hafði hópurinn stækkað upp í ríflega tuttugu.

„Vinir okkar eru þegar komnir út í Eyjar og tóku fyrir okkur tjöldin og ýmislegt annað. Ég held reyndar að margir hafi annaðhvort ekið sjálfir í Landeyjahöfn eða hreinlega fengið einhvern til þess að skutla sér,“ sagði Vigdís.

Auk Þjóðhátíðar í Eyjum eru fjölmargar útihátíðir um allt land nú um helgina að venju. Þær helstu eru Neistaflug í Neskaupstað, Norðanpaunk á Laugarbakka, Innipúkinn í Reykjavík, Halló Akureyri, Mýrarbolti í Bolungarvík, Sæludagar í Vatnaskógi, Kotmót Hvítasunnukirkjunnar í Fljótshlíð og Flúðir um versló.

Þá er ótalið Unglingalandsmót UMFÍ í Þorlákshöfn þar sem búist er við margmenni í miklu stuði. Kort af úthátíðum helgarinnar er á á síðu 12.

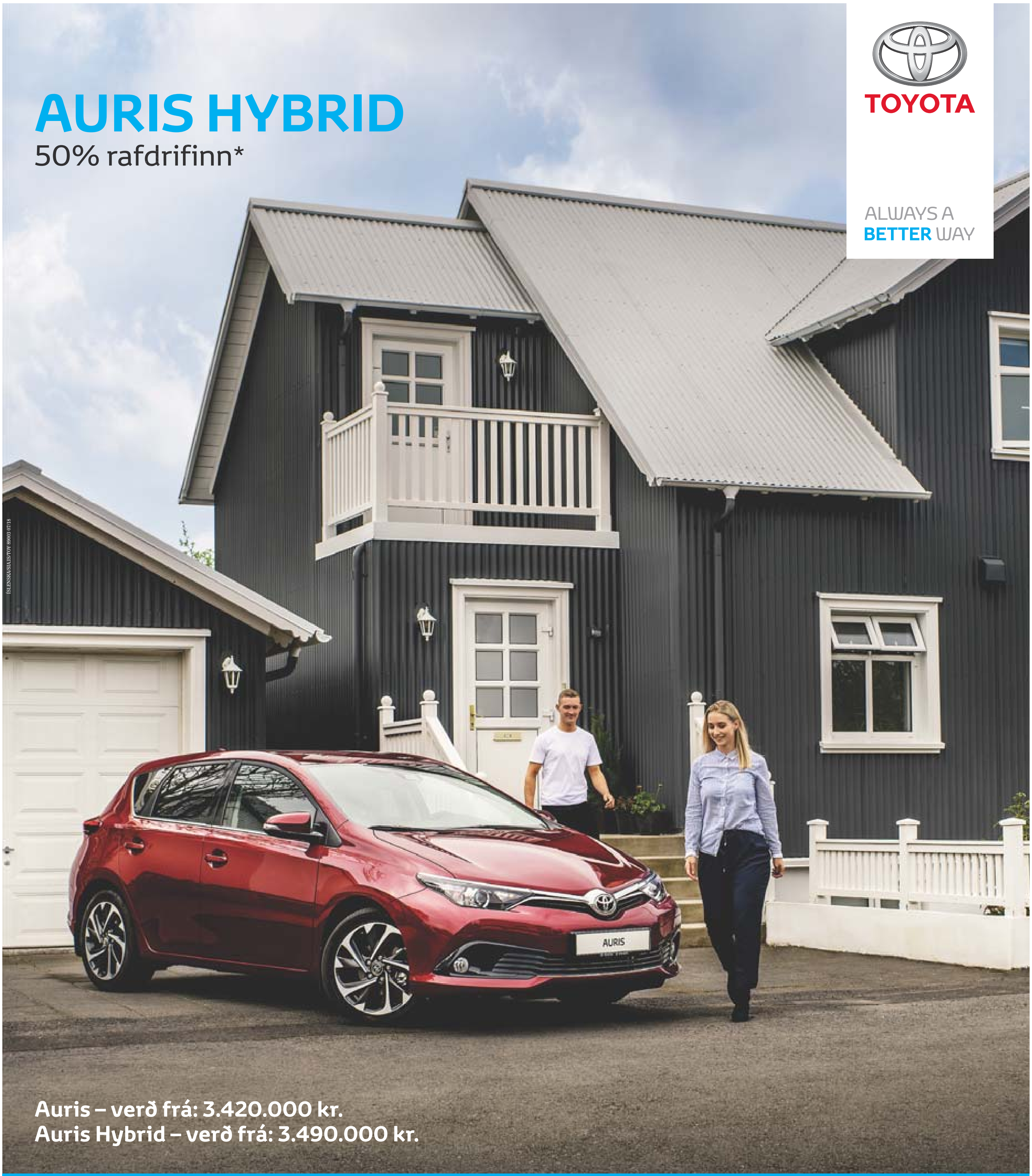
Suðurlandsvegi var lokað við Landvegamót, austan við, um klukkan þrjú í gær vegna umferðarslyss og ekki opnaður aftur fyrr en rúmum tveimur tímum síðar. Ökumönnum var beint um hjáleið og olli slysið nokkrum töfum á umferð. Um var að ræða árekstur bifhjóls og jepplings. Slasaðist einn bifhjólamaður töluvert en annar minna.

sigtryggur@frettabladid.is
gar@frettabladid.is

Farþegar stigu spenntir um borð í vagn númer 52. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Vinir okkar eru þegar komnir út í Eyjar og tóku fyrir okkur tjöldin og ýmislegt annað**
>
> Vigdís Kristín Rohleder

Stefanía Helga Sigurðardóttir og Vigdís Kristín Rohleder í miklu stuði.



HYBRID **Orkuskiptin eru hafin!** Gríptu tækifærið og kauptu Hybrid á góðum kjörum.

Finndu gleðina í hljóðlátum og liprum Auris, hvort heldur með bensínvél eða í Hybrid útfærslu sem hleður sig sjálf í akstri. Lífgaðu upp á daginn með fararskjóta sem skartar ríkulegum staðalbúnaði og tekur sig jafn vel út að innan og utan. Láttu hjartað ráða för í sumar.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum.

5 3+2 ÁBYRGÐ FLEX

Toyota Kauptúni Kauptúni 6

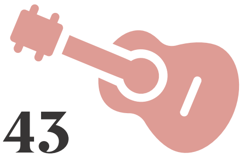
Toyota Akureyri Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi Fossnesi 14

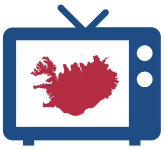
*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARe og ENEA á akstурstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.
Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

TÖLUR VIKUNNAR 29.07.2018 – 04.07.2018



43
tónleikar með Paul McCartney eru komnir í bækur Davíðs Steingrímssonar sem stefnir á að fara á sína fimmtugustu tónleika með bítlinum áður en árið er á enda.

26
þúsund manns horfðu á einhvern hluta útsendingar RÚV frá fullveldishátíð Alþingis á Þingvöllum þann 18. júlí síðastliðinn.



600
milljónir króna eru greiddar í arð út úr Guide to Iceland sem rekur markaðstorg fyrir íslensk ferðaþjónustufyrirtæki.

2,7
milljarðar króna töpuðust á rekstri Icelandair Group mánuðina apríl, maí og júní og alls sex milljarðar á fyrstu sex mánuðum ársins.

24,7
stiga hiti mældist á Patreksfirði í hitabylgju sem gekk yfir landið síðastliðinn sunnudag.

Þrjú í fréttum
Nemendaleysi, óvænt gjald og símhringingar

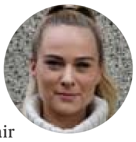
Vigdís Grímsdóttir
skólastjóri Finnbogastaðaskóla

sagði skólann ekki verða starfræktan sem grunnskóla næsta skólaár. Hins vegar verður boðið upp á tvö námskeið fyrir krakka í nálægum sveitarfélögum. „Það er aðeins einn nemandi hér í hreppnum, tíu ára gömul telpa. Hún fer í skóla á Drangsnesi, næsta þorpi,“ útskýrði Vigdís.

Bjarnheiður Hallsdóttir
framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar

gagnrýndi stjórnsýslu þjóðgarða í landinu harðlega í aðsendri grein. Sagði gjaldskrárbreytingar kynntar með of stuttum fyrirvara. „Eru fyrirvaralausar og íþyngjandi gjaldahækkanir upp á hundruð milljóna í besta falli óskiljanlegar og verða að teljast óþolandi stjórnsýsla og virðingarleysi við þá sem reka ferðaþjónustufyrirtæki,“ skrifaði hún.

Ása Karen Baldurs
nemi



fékk vegna mislesturs á landsnúmeri miklu fleiri símtöl en hún kærði sig um frá reiðum farþegum WOW air sem vildu endurheimta glataðan farangur. Ása, sem starfar ekki fyrir WOW, reyndi fyrst að vera hjálpleg en gafst upp. WOW hafi sagt henni að ekkert væri við þessu að gera. Er Fréttablaðið hafði samband við WOW kvaðst fyrirtækið ætla að skipta um númer og færði Ásu gjafabréf.

Eftirspurn eftir flugi gæti dalað

Aðalhagfræðingur Íslandsbanka telur líklegt að hærri fargjöld muni draga úr eftirspurn eftir flugi. Dósent í hagfræði segir vöxt Keflavíkurflugvallar sem flutningamiðju hafa verið drifkraftinn að baki fjölgun ferðamanna.

Hækkandi olíuverð eykur kostnað flugfélaga.Talið er að sá kostnaður birtist í hærri fargjöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FERÐAÞJÓNUSTA Líklegt er að dýrari olía og þar með hærri flugfargjöld muni draga úr eftirspurn eftir flugi, að mati Jóns Bjarka Bentssonar, aðalhagfræðings Íslandsbanka. „Ef fargjöldin taka að hækka, krónan helst áfram sterk og kostnaður fer hækkandi, þá er hætt við því að það geti haft neikvæð áhrif á ferðamannastrauminn hingað til lands,“ nefnir hann í samtali við Fréttablaðið.

Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands, segir að hærri fargjöld geti vissulega haft þau áhrif að fólk ferðist minna. Lágt olíuverð og lág fargjöld hafi átt þátt í vexti ferðaþjónustunnar.

„Meira máli skiptir þó að Keflavíkurflugvöllur hefur verið ryðja sér til rúms sem flutningamiðja á Atlantshafi. Sá vöxtur hefur skapað margar beinar og breiðar leiðir til landsins frá bæði Bandaríkjunum og Evrópu og aukið aðgengi að landinu. Það hefur verið megindrifkrafturinn að baki mikilli fjölgun ferðamanna á undanförnum árum,“ segir Ásgeir.

Heimsmarkaðsverð á eldsneyti hefur hækkað um hátt í 50 prósent á síðustu tólf mánuðum með tilheyrandi kostnaðarauka fyrir flugfélög. Greinendur reikna fastlega með því að sá kostnaður, en olíukostnaður er að jafnaði næststærsti kostnaðarliður flugfélaga, muni birtast í hærri flugfargjöldum síðar á árinu.

„Við gerum áfram ráð fyrir því að til lengri tíma muni hækkun aðfanga leiða til hækkunar meðalverðs,“ var haft eftir Björgólfi Jóhannssyni, forstjóra Icelandair Group, í afkomutilkynningu félagsins fyrr í vikunni. Undir það hafa forstjórar annarra evrópskra flugfélaga tekið. „Það er enginn vafi á því að fargjöld munu hækka,“ sagði Michael O'Leary, forstjóri Ryanair, í samtali við Bloomberg fyrr í sumar.

> **Meira máli skiptir að Keflavíkurflugvöllur hefur verið ryðja sér til rúms sem flutningamiðja á Atlantshafi.**
>
> Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands

Jón Bjarki bendir á að lág flugfargjöld hafi á síðustu árum stutt við öran vöxt í fjölda ferðamanna hér á landi. „Á seinni árum ferðamannauppsveiflunnar – eftir að gengi krónunnar hafði styrkst verulega – hafði það áhrif þegar erlendir ferðamenn voru að velta Íslandi fyrir sér sem áfangastað hvað flugfargjöld voru orðin ódýr. Það vó á móti dýrtíðinni hér á landi,“ segir hann.

> **Ef fargjöldin taka að hækka, krónan helst áfram sterk og kostnaður fer hækkandi er hætt við því að það geti haft neikvæð áhrif á ferðamannastrauminn.**
>
> Jón Bjarki Bentsson, aðalhagfræðingur Íslandsbanka

Jón Bjarki telur að heilt yfir séu horfur á minni vexti ferðaþjónustunnar. Þess sjáist þegar ýmis merki. „Það eru engin hættumerki á lofti um að hér verði samdráttur en það lítur út fyrir að vöxturinn verði býsna hægur í ár,“ segir hann.

Ásgeir nefnir að beinum flugferðum til og frá Íslandi, í gegnum Keflavíkurflugvöll sem höfn, hafi fjölgað verulega með tilheyrandi netáhrifum. Fjölmörg flugfélög fljúgi nú hingað til lands.

„Ég tel að þessi þróun haldi áfram, hvort sem íslensku flugfélögin verði áfram leiðandi í þeirri þróun eða hve mikið af þessu ferðafólki gerir sér ferð inn í landið sjálft. Í stóra samhenginu skiptir sú þróun meira máli en þróunin á olíuverði eða afkoma íslensku flugfélaganna. Ísland er að fara að verða umferðarmiðstöð Atlantshafsins.“

Ásgeir segir aðspurður að vöxtur ferðaþjónustunnar verði ekki lengur eins „fyrirhafnarlaus“ og verið hefur. „Við munum þurfa að vinna heimavinnuna okkar til þess að ná áframhaldandi árangri. Það þýðir ekki eingöngu að reiða sig á sjarma landsins líkt og verið hefur. Fyrirtæki í ferðaþjónustu þurfa að huga betur að rekstrinum og hvaða hópum þau ætla að þjóna. Miklar kostnaðarhækkanir og gengishækkun hafa sett gríðarlegan þrýsting á hagræðingu í greininni,“ segir Ásgeir. **kristinningi@frettabladid.is**

Valitor tapaði ríflega 200 milljónum

VIÐSKIPTI Greiðslukortafyrirtækið Valitor, sem er í eigu Arion banka, tapaði 204 milljónum króna fyrir skatta á öðrum fjórðungi ársins. Til samanburðar skilaði félagið 1.045 milljóna króna hagnaði á sama tíma í fyrra.

Fram kemur í árshlutareikningi Arion banka, sem birtur var á fimmtudag, að rekstrartekjur Valitors hafi numið 1.871 milljón króna á öðrum ársfjórðungi borið saman við 2.779 milljónir króna á öðrum fjórðungi síðasta árs. Þá námu rekstrargjöld kortafyrirtækisins 2.050 milljónum króna á öðrum fjórðungi ársins en þau voru 1.742 milljónir króna á sama tíma í fyrra.

Alls tapaði Valitor 769 milljónum króna fyrir skatta á fyrstu sex mánuðum ársins.

Eignir kortafyrirtækisins námu auk þess 45.536 milljónum króna í lok júnímánaðar borið saman við 46.031 milljón á sama tíma á síðasta ári. Heildarskuldir voru 29.900 milljónir í lok júní síðastliðins en þær voru 29.632 milljónir í lok júní í fyrra.

Viðar Þorkelsson, er forstjóri Valitors, en greiðslukortafyrirtækið er í eigu Arion banka. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í fimm ára áætlun félagsins er gert ráð fyrir að það skili rekstrarhagnaði innan fáeinna ára.

Arion banki hefur sem kunnugt er fengið alþjóðlega ráðgjafa til þess að meta hvernig best sé að haga framtíðareignarhaldi Valitors. Kemur meðal annars til greina af hálfu bankans að selja meirihluta í félaginu. **– kij**

Passat GTE á hagstæðu verði. Góð ástæða til að skipta um orkugjafa.

Á **Passat GTE** kemstu flestra þinna ferða á raforkunni einni saman, en í langferðum tekur sparneytin bensínvélin við. Þú þarft aldrei aftur að fara inn í kaldan bíl eða týna honum á bílastæðinu. Í gegnum Car-Net appið getur þú notað snjallsímann sem fjarstýringu fyrir þinn Passat GTE. Komdu í reynsluakstur og upplifðu snerpuna.

Passat GTE
Bakkmyndavél, LED aðalljós, 17" álfelgur ofl.
4.690.000 kr.*

Passat GTE Comfort
Bílastæðaaðstoð, lyklalaust aðgengi, leiðsögukerfi ofl.
5.090.000 kr.

Passat GTE Premium
Sóllúga, WiFi, 18" álfelgur, leðursæti ofl.
5.870.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Við látum framtíðina rætast.

Til afhendingar strax!

Volkswagen

*Passat Variant, station útgáfa +100.000 kr.

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Best Western Sevastopol Hotel er farið af Krímskaga. NORDICPHOTOS/GETTY

Síðasta vestræna hótelið flýr burt af Krímskaga

ÚKRAÍNA Síðasta vestræna hótelið á Krímskaga, Best Western Sevastopol Hotel í eigu bandaríska fyrirtækisins Best Western Hotels & Resorts, hefur hætt rekstri. Reuters greindi frá þessu í gær og hafði eftir tveimur starfsmönnum. Ástæðan er viðskiptaþvinganir sem innleiddar voru eftir að Rússar innlimuðu svæðið.

Hótel er enn þá starfrækt í byggingunni en það heitir nú einfaldlega Sevastopol Hotel and Spa. Samkvæmt Reuters var Best Western hótelið eitt síðasta merkið um veru alþjóðlegra fyrirtækja á skaganum en þau hafa horfið á braut frá innlimuninni 2014. Á meðal þeirra stórfyrirtækja sem hafa farið af Krímskaga eru til að mynda McDonald's og Radisson Hotels.

Með þvingununum var bandarískum fyrirtækjum bannað að starfa á Krímskaga og fjárfesta á svæðinu. Ekki má eiga viðskipti við einstaklinga frá skaganum og fyrirtæki þaðan og því er ómögulegt fyrir vestræn fyrirtæki að skipta við banka á svæðinu.

Best Western rekur sjálft engin hótel heldur leigir fyrirtækjum víða um heim afnotarétt af vörumerkinu, líkt og til dæmis skyndibitakeðjan Subway gerir auk margra annarra. Heimildarmaður Reuters sem starfar á hótelinu sagði við miðilinn að fyrirtækið hafi einfaldlega hætt að greiða fyrir afnotaréttinn. Annar sagðist ekki vita hvort það hafi verið ákvörðun Best Western eða rekstraraðilans á Krímskaga.

Innlimun Rússa á Krímskaga, sem alþjóðasamfélagið álítur enn hluta Úkraínu, var fordæmd á alþjóðavettvangi. Evrópusambandið og Bandaríkin hafa innleitt þvinganir vegna innlimunarinnar en Rússar sögðust vera að vernda rússneskumælandi íbúa skagans á Krímskaga og báru það fyrir sig að þetta væri vilji meirihluta íbúa hans. – þea

Hvergi af baki dottinn

Forsetakosningar í Simbabve draga dilk á eftir sér. Stjórnarandstæðingurinn segir niðurstöðurnar falsaðar og ætlar í mál. Forsetinn vísar ásökunum á bug.

Nelson Chamisa er ekki par sáttur við kjörstjórn landsins. NORDICPHOTOS/AFP

SIMBABVE Nelson Chamisa, leiðtogi Hreyfingarinnar fyrir lýðræðisumbætur (MDC), viðurkennir ekki úrslit forsetakosninga Simbabve. Chamisa laut í lægra haldi fyrir Emmerson Mnangagwa, sitjandi forseta og frambjóðanda Afríska þjóðarbandalags Simbabve (ZANU-PF).

Tilkynnt var um úrslitin á fimmtudagskvöld en kosið var á mánudag. Chamisa fékk 44,3 prósent atkvæða, Mnangagwa 50,8 prósent og slapp þannig við aðra umferð kosninga.

„Þessi skandall landskjörstjórnar, að birta ósannreyndar og falskar niðurstöður, er harmleikur. Kjörstjórn neitaði eftirlitsfulltrúum okkar um aðgang að niðurstöðunum áður en þær voru kynntar almenningi. Kjörstjórn verður að birta raunverulegar og sannreyndar niðurstöður sem báðir flokkar samþykkja. Þessi skortur á gagnsæi, sannleika, almennu siðferði og samfélagslegum gildum er ótrúlegur," tísti stjórnarandstöðuleiðtoginn í gær.

Chamisa sagði á blaðamannafundi að hann myndi leita allra leiða til þess að fá niðurstöðunni hnekkt. Hann væri tilbúinn að fara fyrir dómstóla með málið. Flokkur hans, MDC, hafði fullyrt eftir kosningarnar að Chamisa væri sigurvegari. Chamisa sagði til að mynda sjálfur að ef Mnangagwa hefði í raun unnið hefðu niðurstöðurnar verið kynntar fyrr. Landskjörstjórn hafi tafið tilkynninguna til þess að „eiga við tölurnar".

Mnangagwa hafnaði öllum ásökunum um svindl í gær og sagðist einfaldlega hafa unnið á sanngjarnan hátt. Hann gagnrýndi það þó að lögregla hafi komið í veg fyrir að blaðamenn fengju að sækja blaðamannafund andstæðingsins Chamisa. „Það sem gerðist á Bronte-hótelinu á ekki að eiga sér stað í okkar samfélagi og við erum nú að rannsaka málið," tísti Mnangagwa. Eftirlitsaðilar á vegum Evrópusambandsins sögðu á miðvikudag að ýmislegt hefði mátt betur fara. Fjölmiðlar hafi hvergi nærri verið hlutlausir, hræðsluáróðri hafi verið beint að kjósendum og þá sé landskjörstjórn rúin trausti.

Simbabveski miðillinn Newsday greindi frá því í gær að kjörstjórn hafi til að mynda lýst þingframbjóðanda ZANU-PF í Chegutu West sigurvegara en eftir að hafa farið fram á að sjá tölurnar var frambjóðandi MDC lýstur réttmætur sigurvegari.

Stræti Harare voru, samkvæmt simbabveskum fjölmiðlum, óvenju hljóðlát í gær þrátt fyrir að borgin sé helsta vígi MDC. Lögreglumenn voru á hverju strái en líklega voru MDC-liðar hræddir við að mótmæla eftir atburði miðvikudagsins. Brutust þá út átök milli mótmælenda og lögreglu sem kostuðu sex mótmælendur lífið.

thorgnyr@frettabladid.is

Meira svona alla helgina

Ginger Beer

Fyrir þá sem vilja þægilegt og gott engiferbragð í sinn Moscow Mule

Fiery Ginger Beer

Búinn til með ferskum engifer og kryddi sem rifur í. Tilvalið fyrir þá sem vilja Moscow Mule með miklu engiferbragði

LLANLLYR SOURCE
PREMIUM WATER AND MIXERS

Llanllyr Source

Ginger Beer og Fiery Ginger Beer.

199 kr/stk

Tilboð gilda út 6. ágúst

Fumagalli ítölsk hráskinka, salami og Pancetta

Ítölsk gæðavara. Lífræna línan

verð frá **599** kr/pk

Olw snakk

Frábær ferðafélagi

verð frá **179** kr/stk

Marzetti

Spennandi nýjung í salatið.

verð frá **399** kr/pk

Haust kex

Hafra- og heilhveitikex.

219 kr/stk

Philadelphia rjómaostar

Þegar gæði skipta máli

verð frá **499** kr/stk

Krispy Kreme kaffi

Hin fullkomna kaffiblanda. 100% Arabica. Baunir og malað. Framleitt af Te & Kaffi

998 kr/pk

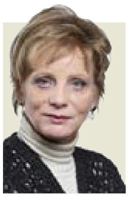
24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Raunveruleg nánd



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Stórfyrirtæki keppast við að laða til sín viðskiptavini og beita meðal annars lokkandi auglýsingum. Ekkert skal til sparað þegar kemur að því að sannfæra viðskiptavininn um að vara fyrirtækisins sé nokkuð sem neytandinn þurfi mjög nauðsynlega á að halda. Slík fyrirtæki eru sannarlega ekki líkleg til að auglýsa: Ekki eyða of miklum tíma hjá okkur því þið gætuð tapað vitglórunni! Þetta gerðu forsvarsmenn Facebook þó nýlega í bloggfærslu þar sem þeir viðurkenndu slæm áhrif þess að dvelja lengi á samfélagsmiðlinum.

Hver rannsóknin á fætur annarri sýnir að það hefur slæm áhrif á andlega heilsu einstaklinga að eyða miklum tíma á samfélagsmiðlum. Forsvarsmenn Facebook hefðu auðveldlega getað leitt þessar niðurstöður hjá sér, ekki græða þeir stórkostlegar upphæðir á því að viðurkenna að miðillinn sé ekki sú sáluhjálp sem dyggustu notendur hans ætla. Það er stórmerkilegt að fyrirtæki sem hefur hag af því að viðskiptavinirnir eyði sem mestum tíma hjá því skuli áminna fólk um að gera ekki of mikið af slíku þar sem það geti skaðað andlega heilsu þess.

Nú hafa forsvarsmenn Facebook og Instagram ákveðið að koma með viðbót á samfélagsforrit sín þar sem notendur geta áttað sig á því hversu lengi þeir hafa verið á viðkomandi samfélagsmiðli. Þetta er viðleitni, en engin lausn. Neytendur eiga auðveldlega að geta áttað sig á því sjálfir hversu miklum tíma þeir eyða á samfélagsmiðlum. Stór hópur fólks er mjög meðvitaður um að eyða þar ekki óhóflegum tíma. Svo er hinn hópurinn sem kann hvergi betur við sig en á samfélagsmiðlum. Í þau fáu skipti sem þessir einstaklingar eru fjarri þeim miðlum þjást þeir nánast af aðskilnaðarkvíða. Sumir eru orðnir svo háðir miðlunum að þeir eru í hálfgerðu leiðsluástandi við notkun á þeim og glata öllu tímaskyni. Ekki er líklegt að þeir læknist af fíkninni þótt Facebook og Instagram gefi þeim vísbendingar um að þeir séu að eyða hættulega miklum tíma þar.

Samfélagsmiðlar hafa margt til síns ágætis og gera lífið óneitanlega oft þægilegra. Þar er fólk leitt saman og deilir sögum, myndum og skilaboðum. Slík samskipti koma þó ekki í staðinn fyrir hin raunverulegu samskipti þar sem fólk hittist augliti til auglitis. Raddblær skiptir máli í samskiptum fólks. Það gerir snerting einnig, faðmlag, handaband eða vinalegar strokur sem eru til marks um vinarþel og flokkast ekki undir káf. Broskallar eru ágætir til síns brúks en koma ekki í staðinn fyrir þau bros sem fólk sem nær vel saman sendir hvað öðru. Hin raunverulega nánd skiptir máli en samt eru ansi margir sem forðast hana. Dag hvern sjást fjölskyldur og vinahópar sitja saman, en það er eins og enginn sé á staðnum því allir eru uppteknir í tækjunum sínum og telja sig eiga þar í mikilvægum samskiptum við aðra. Um leið veita þessir sömu einstaklingar nánast enga athygli fólkinu sem þeir sitja með. Það er engin nánd milli fólks því allir eru heillaðir af tækjunum sínum. Meira að segja forsvarsmenn Facebook sjá að þetta er ekki í lagi.

Það er eins og enginn sé á staðnum því allir eru uppteknir í tækjunum sínum og telja sig eiga þar í mikilvægum samskiptum við aðra.

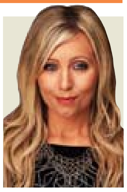
Framlagning kjörskrár

Kjörskrá vegna íbúakosningar um miðbæjarskipulag Sveitarfélagsins Árborgar, sem haldnar verða laugardaginn 18. ágúst 2018, skal lögð fram eigi síðar en 8. ágúst 2018.
Kjörskrá skal leggja fram á skrifstofu sveitarstjórnar eða á öðrum hentugum stað sem sveitarstjórn ákveður.
Þeim sem vilja koma að athugasemdum er bent á að senda þær sveitarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar.

Dómsmálaráðuneytinu,
4. ágúst 2018

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Lífið er listi

Einu sinni var lífið list. Nú er það listi.

Óopinber endalok sumars eru handan hornsins. Að lokinni verslunarmannahelgi vaknar raunveruleikinn af sumardvala. Verkefni vetrarins skjóta frjóöngum, vaxa og verða að löngum listum: Það vantar nýja kuldaskó á börnin; er búið að skrá Siggu litlu á fótboltanámskeiðið og Jón litla í píanótímana? Yfirmaðurinn er kominn heim úr fríinu. Hann var að senda tölvupóst. Þarf að svara. Set það á listann. Hvar eru skólatöskurnar aftur? Síminn pípar. Sms. Stílabækurnar; hvað þarf að kaupa margar? Ekki gleyma blýöntunum. Síminn pípar. WhatsApp. Siggu er boðið í afmæli hjá Jónu. Beint í Kringluna. Ha, er mjólkin búin? Ókei: Afmælisgjöf, mjólk, brauð, bananar, ostur. Tölvupóstur. Yfirmaðurinn. Fundur á morgun. Set það á listann. Fréttirnar. Þarf að kíkja á fréttirnar. Og Facebook. Ekki gleyma Instagram. Skúra gólfið. Eru að koma jól? Gjafalisti. Jólakortin. Síminn pípar. Tölvupóstur. Þarf að svara. Set það á listann. Listinn. Hvar er listinn? Þarf að finna listann. Set það á listann.

Umbun sýndarathafna

Innkaupalistar. Minnislistar. Aðgerðalistar. Við þekkjum öll sæluna sem fylgir því að leysa verk af höndum; strika yfir atriði á lista. Rannsóknir sýna að í hvert sinn sem við ljúkum verkefni eykst magn taugaboðefnisins dópamíns í heila. Dópamín framkallar ánægju, veldur með okkur vellíðan og orsakar jafnvel sigurtilfinningu.

Listar eru mikilvæg líflína á annasömum tímum. Þeir fleyta okkur gegnum daginn, halda okkur á floti. Eða það höldum við. Æ fleiri eru þeirrar skoðunar að listar séu þvert á móti þungt farg sem sökkvir okkur í hyldýpi tilgangsleysis og leiðir okkur á glapstigu. Fall okkar er falið í efnafræði ánægjunnar.

Vegna gleðinnar sem það veitir okkur að klára verkefni sækjum við ítrekað í litlu og auðveldu verkin á aðgerðalistanum: svara tölvupósti, hringja símtal, halda fund. Könnun sem Microsoft gerði meðal skrifstofufólks í Bretlandi sýnir að 77% þess telur sig hafa átt árangursríkan dag hafi það ekki áorkað öðru en að svara öllum ólesnu tölvupóstunum í innhólfinu.

Slíkur árangur er þó aðeins tálsýn. Því á meðan við sitjum við tölvuna í dópamín-vímu og svörum fleiri og fleiri tölvupóstum er eiginlegur afrakstur oft enginn. Í stað þess að byrja á stóru skáldsögunni förum við út í búð og kaupum nýja stílabók. Í stað þess að skrifa efnisgrein í hundrað síðna skýrslu höldum við fund. Í stað þess að forrita nokkrar línur af kóða í margra ára hugbúnaðarverkefni dútlum við með Post-it miða. Í stað þess að setjast niður og spjalla við börnin um daginn og veginn kaupum við handa þeim límmiðabók. Í stað þess að klára viðskiptaáætlunina endurskipuleggjum við aðgerðalistann.

En hvernig getum við brotist undan þessari fíkn í tafarlausa umbun slíkra sýndarathafna?

Á dánarbeðinum

Ímyndum okkur að lífið sé dagatal. Við horfum inn í framtíðina. Hver einasti númeraði ferningur er tómur. Það er ekkert á dagskrá, við höfum ekkert að gera. Það er þetta viðhorf sem kemur okkur í klandur.

Þegar við skráum fund í dagatalið teljum við okkur skipuleggja viðburð á tíma sem ekkert stóð til. Ferningurinn var jú tómur. Slíkt er rökvilla. Þegar við skráum fund í dagatalið stelum við stund frá stóru verkefnunum: Skáldsögunni sem á að skrifa, forritinu sem stendur til að smíða, börnunum sem þarf að koma til manns. Því dagatalið er aldrei tómt. Það er fullt af lífi – það er fullt af lífi þangað til við kaffærum það í svo mörgum sýndarathöfnum að ekki gefst tími til að horfa á sólarlagið, lesa bók, fara í fjallgöngu, veiðiferðina, matarboðið, göngutúrinn ...

Á dánarbeðinum mun enginn líta til baka og hugsa til þess með stolti að hafa svarað öllum tölvupóstunum í innhólfinu áður en kallið kom. Njótið verslunarmannahelgarinnar, kæru landsmenn – og munið þegar þið snúið til baka í veruleika listanna að fríi loknu að það er aðeins einn listi sem skiptir máli. Sá listi kallast lífið.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is,* Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is,* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.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*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

KRÓNAN

100% hamborgara-búðin þín!

120g - 579 kr. pk.
175g - 859 kr. pk.

★★★

NÝ AÐFERÐ
Betri hamborgari!

★★★

alltaf 2 stk. í pakka

Fylltir hamborgarar, 2x120 g

599 kr. pk.

Gestus snakk, 175 g

149 kr. pk.

12 smáborgarar og brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar

1999 kr. pk.

OPIÐ

VERSLUNARMANNAHELGINA*

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Sýndi ungur afburðagáfur

Kári Jónsson er búinn að semja við spænska stórliðið Barcelona. Hann mun leika með B-liði félagsins. Finnur Freyr Stefánsson þjálfaði Kára í yngri landsliðum Íslands og þekkir vel til Hafnfirðingsins knáa.

KÖRFUBOLTI Kári Jónsson tók risastórt skref á ferli sínum þegar hann skrifaði undir sinn fyrsta atvinnumannasamning og það var ekkert smálið sem verður fyrsti vettvangur hans í frumraun hans sem atvinnumaður. Hafnfirðingurinn samdi nefnilega við spænska stórliðið Barcelona, en hann mun æfa og spila með B-liði félagsins sem leikur í spænsku B-deildinni fyrst um sinn.

Kári, sem er tvítugur, lék undir stjórn Finns Freys Stefánssonar þegar hann sló í gegn með U-20 ára landsliðinu í fyrra og hittifyrra. Íslenska liðið fór upp úr B-deild mótsins árið 2016 og lenti svo í áttunda sæti í A-deildinni árið eftir. Finnur Freyr telur að góð spilamennska hans þar hafi vakið athygli útsendara Katalónanna.

„Það var fljótlega ljóst að Kári hafði einstakar körfuboltagáfur og að hann skildi leikinn afburða vel. Ég byrjaði að kljást við hann í yngri flokkunum og maður sá það strax að hann myndi komast langt. Hann hafði gríðarlegan leikskilning og þegar ég þjálfaði hann í U-15 og U-16 ára landsliðunum var hann með mjög þroskaðar pælingar um taktík og hvernig leikmenn myndu blómstra inni á vellinum,“ sagði Finnur Freyr um Kára.

„Kári sýndi það þegar hann spilaði með okkur á Evrópumóti leikmanna yngri en 20 ára að hann er í sama gæðaflokki og sterkustu leikmenn í Evrópu í hans aldursflokki. Þarna voru ekki þeir leikmenn sem voru komnir að hjá NBA-liðum, en sterkustu leikmenn sem leika í Evrópu á þessum aldri og Kári stóðst þeim fyllilega snúning. Það kom honum á kortið og hann er að njóta góðs af því. Auk þess sem sú staðreynd að við fórum tvívegis á EuroBasket í A-landsliðinu varð til þess að útsendarar fóru að líta til íslenskra leikmanna,“ sagði Finnur um þróun Kára sem leikmanns.

Kári var með 19,9 stig, 4,6 fráköst og 4,9 stoðsendingar að meðaltali í leik með Haukum í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

> Það er nokkuð langur vegur á milli þess að leika með B-liði Barcelona og koma sér að hjá aðalliðinu. En vonandi notar Kári þetta sem stökkpall til þess að komast enn lengra.
>
> Finnur Freyr Stefánsson

„Það sem hann skortir aðallega er líkamlegur styrkur og því mun hann klárlega bæta við sig hjá Barcelona. Hann mun fara í gegnum sama módel og aðalliðið hjá B-liðinu og vera í umhverfi þar sem hann á alla möguleika á að taka næsta skref sem leikmaður. Það er auðvitað mikill munur á gæðum leikmanna í A- og B-liðunum, en það er samgangur á milli liða og hann er að fara að æfa að einhverju leyti með aðalliðinu og hann mun græða helling á því,“ sagði Finnur um þetta skref Kára.

„Það er nokkuð langur vegur á milli þess að leika með B-liði Barcelona og koma sér að hjá aðalliðinu. En vonandi notar Kári þetta sem stökkpall til þess að komast enn lengra. Það er hins vegar ekkert slor að vera farinn að leika í spænsku B-deildinni á þeim aldri sem hann er á og það verður spennandi að sjá hann leika þar næsta vetur. Honum eru allir vegir færir í framtíðinni ef hann heldur rétt á spilunum,“ sagði Finnur um komandi keppnistímabil hjá Kára. hjorvaro@frettabladid.is

Valdís úr leik á Opna breska

GOLF Valdís Þóra Jónsdóttir komst ekki í gegnum niðurskurðinn á Opna breska meistaramótinu í golfi.

Valdís lék annan hringinn í gær á fimm höggum yfir pari og endaði samtals á sex höggum yfir pari. Niðurskurðurinn miðaðist við eitt högg yfir pari.

Valdís var á einu höggi yfir pari eftir skrautlegan fyrsta hring og því í fínni stöðu. Skagakonan byrjaði hringinn í gær illa, fékk þrjá skolla á fyrstu fjórum holunum og eftir það var róðurinn þungur. Hún fékk alls sjö skolla á hringnum í gær og tvo fugla. – iþs

Anton Sveinn bætti eigið Íslandsmet á EM í Glasgow. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Anton Sveinn setti Íslandsmet

SUND Anton Sveinn McKee setti nýtt Íslandsmet í undanúrslitum í 100 metra bringusundi á EM í 50 metra laug í Glasgow í Skotlandi í gær.

Anton Sveinn synti á 1:00,45 mínútum og var í 7. sæti í sínum riðli. Hann komst ekki áfram í úrslitasundið.

Gamla Íslandsmetið hans Antons Sveins, frá HM í 50 metra laug í Kazan í Rússlandi 2015, var 1:00,53 mínútur.

Anton Sveinn hóf æfingar á ný í byrjun ársins eftir að hafa tekið sér frí eftir Ólympíuleikana í Ríó. – iþs

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Afgreiðslutími um verslunarmannahelgina
Laugardagur 4. ágúst: Hefðbundinn afgreiðslutími (sjá www.husa.is)
Sunnudagur 5. ágúst: Lokað
Mánudagur 6. ágúst: Lokað

TILBOÐSVEISLA
VIÐARVÖRN
Pallaolía og útimálning

Mest selda pallaolían í Húsa-smiðjunni

3 ltr

1.995 kr
~~2.495 kr~~

Pallaolía Jotun Treolje
Pallaolía á gagnvarið efni. Fáanleg gullbrún, græn og einnig í sömu litum og Trebitt hálfþekjandi.
7049123-27

FRÁBÆRT VERÐ

5 ltr

2.995 kr
~~3.995 kr~~

Pallahreinsir Trebitt Terrassebesfjerner
Lýsir upp pallinn, fjarlægir sveppagróður, grillolíu og sót.
7158013

þriggja ára ending

JOTUN

3 ltr

FRÁBÆRT VERÐ

5.995 kr
~~7.995 kr~~

Pallaolía
Trebitt Terrasebeis 3 ára ending!
Pallaolía sem hefur þann eiginleika að aðeins þarf að bera á þriðja hvert ár.
15 fallegir litir.
7049305-08

Gerðu pallinn eins og nýjan

Útsölunni lýkur á laugardag
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

Garðhúsgögn 30% · Reiðhjól og fylgihlutir 20-30% · Sláttuvélar 25-30% · Hekkklippur 30-40% · Sláttuorf 25-30% · Stigar og tröppur (Elkop) 30% · Sumarblóm 50% · Trjáplöntur 50% · Fjölærar plöntur 30% · Matjurtir 50% · Garðstyttur 50% · Útipottar 30% · Garðrósir 50% · Stanley loftpressur 25% · Skóflur, kantskerar, gafflar, klórur og hrífur (Green-it) 20-40% · Keðjusagir 30% · Greinakurlarar 20-30% · Úðabrúsar (Pulsar) 40% · Garðverkfæri frá Wolfgarten 30% Slöngur, úðarar, slönguhjól og byssur (Claber) 25-40% · Hnífapör og eldhúsáhöld 30% · Matarstell, glös og könnur 30% Bökunarvara 20% · Pottar og pönnur 30% · Hitakönnur 30% · Hreinsiefni og hreingerningaráhöld 25% · Plastkörfur og box 25% · Strauborð og herðatré 25% · Gjafavörur 25% · True North útivistarfatnaður 40% · Vinnufatnaður 25% Harðparket (valdar vörur) 30-40% · Viðarvörn og pallaolía 20% · Útimálning 20% · Lady innimálning 25%
... og margt fleira

Pallaefni útsala

Komdu og fáðu útsölutilboð í pallinn

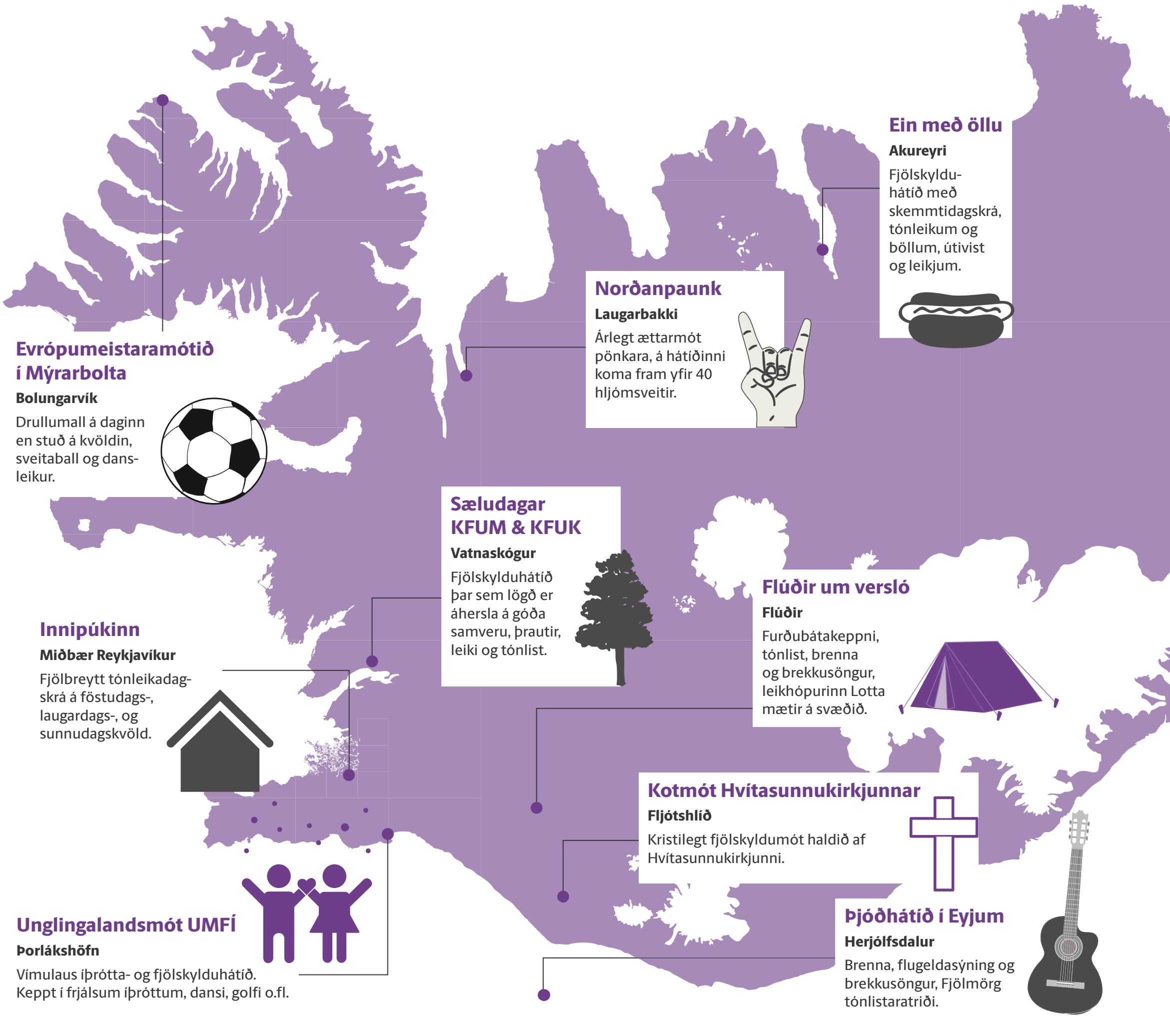
AB gagnvarin fura
27x95 mm, 4 metrar.
628640

175 kr/lm
~~234~~ kr/lm

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

Hátíðir haldnar víða um land

Mesta ferðahelgi ársins er upprunnin. Margir landsmenn verða á faraldsfæti um helgina og sækja útihátíðir.



Evrópumeistaramótið í Mýrarbolta
Bolungarvík
Drullumall á daginn en stuð á kvöldin, sveitaball og dansleikur.

Norðanpaunk
Laugarbakki
Árlegt ættarmót pönkara, á hátíðinni koma fram yfir 40 hljómsveitir.

Ein með öllu
Akureyri
Fjölskylduhátíð með skemmtidagskrá, tónleikum og böllum, útivist og leikjum.

Neistaflug
Neskaupstaður
Tjaldmarkaður, skrúðganga, strandblaksmót, flugeldasýning og brunaslöngubolti á milli hverfa.

Sæludagar KFUM & KFUK
Vatnaskógur
Fjölskylduhátíð þar sem lögð er áhersla á góða samveru, þrautir, leiki og tónlist.

Innipúkinn
Miðbær Reykjavíkur
Fjölbreytt tónleikadagskrá á föstudags-, laugardags-, og sunnudagskvöld.

Flúðir um versló
Flúðir
Furðubátakeppni, tónlist, brenna og brekkusöngur, leikhópurinn Lotta mætir á svæðið.

Kotmót Hvítasunnukirkjunnar
Fljótshlíð
Kristilegt fjölskyldumót haldið af Hvítasunnukirkjunni.

Unglingalandsmót UMFÍ
Þorlákshöfn
Vímulaus íþrótta- og fjölskylduhátíð. Keppt í frjálsum íþróttum, dansi, golfi o.fl.

Þjóðhátíð í Eyjum
Herjólfsdalur
Brenna, flugeldasýning og brekkusöngur, Fjölmörg tónlistaratriði.

Líkur á skúrum víða um land

Þegar Haraldur Ólafsson veðurfræðingur var að læra að gera veðurspár fékk hann gott ráð frá lærifööður sínum. „Hann sagði við mig: Halli minn. Ef þú átt nokkurn kost á því að spá vondu veðri, þá skaltu gera það. Þessi regla á mjög oft við. En ef hún á einhvern tímann ekki við þá er það um verslunarmannahelgina. Það hefur viljað loða við veðurspár um verslunarmannahelgina: Líkur á skúrum víða um land. Það hittir svo skemmtilega á að sú setning er raunhæf um helgina!“ segir Haraldur.

Hvað á að gera um helgina?

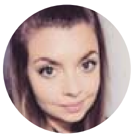
HJÖRVAR HAFLIÐASON
útvarpsstjarna

Ég verð á Ítalíu með Heiðrúnu og Kára syni okkar.

SVALA BJÖRGVINSDÓTTIR
tónlistarmaður

Ég er að spila á Innipúkanum í Reykjavík á laugardagskvöldið kl. 22.30. Verð í bænum og ætla að hafa gaman með vinkonum mínum.

TINNA BJÖRK KRISTINSDÓTTIR
samfélagsmiðlastjarna



Ég ætla að gera eitt mjög frumlegt! Ég ætla að fara til Vestmannaeyja. Þar verður víst hátíð sem ekkert margir vita af. Ég fer með kærastanum mínum og góðum hópi vina. Ég hef farið nokkrum sinnum, fyrst þegar ég var þrettán ára, svo þegar ég var sextán ára. Þá var ég ekki alveg að finna mig þarna. En ég fór svo aftur tíu árum seinna þegar ég var 26 ára gömul og féll þá fyrir hátíðinni og fór svo aftur í fyrra. Hátíðin er ekki eins og margir halda, það eru ekki allir dauðadrukknir. Náttúran er falleg, það er hægt að fara í sund, fara út að borða og svo í dalinn um kvöldið.

BIRKIR VAGN ÓMARSSON
einkaþjálfari

Ég er auðvitað að fara á Þjóðhátíð. Myndarlegasti lyfjafræðingur landsins, Viktor Númason, fer með mér.

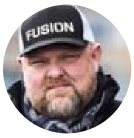
STEFÁN JAKOBSSON
söngvari

Ég verð í Vestmannaeyjum með kærustunni minni. Tek jafnvel eitt eða kannski tvö lög – hver veit.

HALLBERA GÍSLADÓTTIR
landsliðsmaður í knattspyrnu

Fyrsta skipti í langan tíma sem ég er ekki með einhver svakaleg plön um verslunarmannahelgina. Ég ætla að njóta helgarinnar með fjölskyldu minni með útiveru og góðum mat. Skella mér jafnvel í sumarbústað á Flúðum og hver veit nema maður endi á einhverju sveitaballi þar.

EINAR BÁRÐARSON



Ég verð með fjölskyldunni að lifa og njóta. Einu plönin eru að skjótast aðeins upp í Grímsnes á laugardaginn, þá verður sjálfsagt aðeins komið við á Selfossi enda ekki annað hægt. Annars verðum við að mestu leyti í borginni og ætli þú finnir mig ekki með familíunni á einhverju af gourmet kaffieða veitingahúsum „Notting Hill Íslands“, betur þekkt sem miðbær Hafnarfjarðar, að gæða mér á ljúfmeti og horfa upp í sólina sem ætlar að flytja lögheimili sitt þangað yfir helgina og borga þar útsvar í stórum slummum.

Fréttablaðið + um helgina : Gott podkast er góður ferðafélagi. Listi yfir áhugaverð innlend og erlend podköst.

Góður ferðafélagi

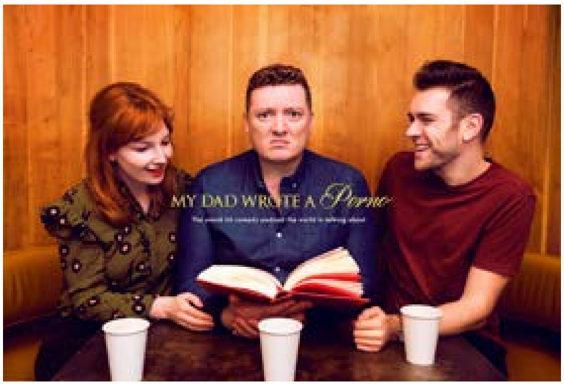
Ein mersta ferðahelgi ársins er runnin upp. Gott podkast er góður ferðafélagi. Ekkert lát er á vinsældum þeirra og úr ótal mörgu að velja. Bæði innlendu og erlendu.

Harry Potter aðdáendur: Harry Potter and the Sacred Text

Vanessa Zoltan og Casper ter Kuile rýna í bækurnar um Harry Potter frá frumlegu sjónarhorni. „Ég hef trú á góðum bókum og því sem þær færa mér,“ segir Vanessa í fyrsta þættinum og segist vilja skoða ritverkin eins og þau væru ritning eða heimspekirit. Vanessa og Casper skoða hugtök á borð við fyrirgefningu og hefnd og tengja efni bókanna við háleitar spurningar um tilveruna.

Boltinn: Dr. Football, Innkastið, Markmannshanskarnir hans Alberts Camus og Vængjum þöndum.

Fyrir fótboltaunnendur er úr fjölmörgum íslenskum podköstum að velja úr. Þessi podköst eru brot af því besta sem er í boði. Guðmundur Björn Þorbjörnsson leitar uppi óvanaleg umfjöllunarefni tengd fótbolta í Markmannshönskunum hans Alberts Camus. Hjörvar Hafliðason er dr. Football og kryfur tíðindi helgarinnar og hitar upp fyrir næstu leiki. Elvar Geir Magnússon, ritstjóri Fotbolta.net, sér um Innkastið þar sem farið er um víðan völl.



Sagnfræði: Í ljósi sögunnar

Í þættinum skoðar Vera Illugadóttir atburði og málefni líðandi stundar í ljósi sögunnar. Þættirnir eru bæði fullir af fróðleik og óhemju áhugaverðir og spennandi. Njósnarar Mossad, mannætuljón og maður sem leysti eigin morðgátu.

Kitlar hláturtaugarnar: My Dad Wrote a Porno

Jamie Morton les vandræðalega erótíska skáldsögu eftir föður sinn og greinir hvern kafla með aðstoð James Cooper og Alice Levine. Faðir Jamie skrifaði undir höfundarnafninu Rocky Flintstone og erótíska sagan fjallar um potta- og pönnusölukonuna Belindu Blumenthal sem lendir í ýmsum ævintýrum.

Fyrir fróðleiksfúsa: Stuff you should know

Þættir sem veita innsýn í allt milli himins og jarðar. Hvernig á að temja ljón? Hvernig er samband lögfræðings og skjólstæðings? Störf sem eru ekki lengur til. Fræðandi og skemmtilegir fyrir fróðleiksfúsa í boði þáttastjórnendanna Chucks Bryant og Joch Clark.

Óhugnanlegt en satt: Atlanta Monster

Atlanta Moster er podkast í tíu þáttum. Í þáttunum er fjallað um skelfileg barnamorð sem framin voru á árunum 1979-1981. Tuttugu og átta börn og unglingar létu lífið og voru öll dökk á hörund. Árið 1982 var Wayne Williams handtekinn vegna morðanna og í þáttunum er varpað fram áleitnum spurningum um sekt hans.

Skemmtilegur fróðleikur: Ævintýri Tinna

Gísli Marteinn Baldursson fer yfir sögu teiknimyndasagna George Remi eða Hergé og Tinnabækurnar. Þættirnir hafa vakið þvílíka hrifningu kynslóðarinnar sem er alin upp við lestur teiknimyndasagnanna góðu um Tinna.

Sérviskulegt og skemmtilegt: Under the Skin – Russell Brand

Skemmtilegt podkast með hinum sérvitra og stórskemmtilega Russell Brand sem fjallar um þau málefni sem vekja forvitni hans í samfélaginu. Viðtal hans við dr. Jordan Peterson vakti athygli í maímánuði síðastliðnum.

Fleiri skemmtileg podköst

- This American Life
- 99% invisible
- Sceptics guide to the Universe
- Stuff they dont want you to know.
- Radio War Nerd
- Hardcore History

Óleyst ráðgáta: Konan í ísdalnum:

Podkast um dularfullan líkfund og óupplýst hvarf konu í Noregi um 1970. Tólf ára gömul stúlka, sem var í sunnudagsgöngu með föður sínum og yngri systur, gekk fram á illa brunnið lík konu í Ísdalnum – vinsælu útivistarsvæði spölkorn frá miðbæ Bergen í Noregi. Hér má lesa ítarlega umfjöllun helgarblaðs Fréttablaðsins um málið í samstarfi við NRK. *Sjá hér.*

Koma á óvart: Málið er

Viktoría Hermannsdóttir ræðir við áhugavert fólk og fjallar um forvitnileg mál. Hún kafar í hvert og eitt þeirra og nálgast bæði fólk og viðfangsefni af virðingu og botnlausri forvitni. Afraksturinn er bráðskemmtilegir þættir sem koma á óvart. Þýsku vinnukonurnar sem komu til starfa á Íslandi, einmanaleiki, kettir. Umfjöllunarefnin eru af öllum toga.

SUMAR
BRAGÐ!
NÝTT!
WRIGLEY'S
Extra®
x25
APPLE
WRIGLEY'S
Extra®
FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR
Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

LA-Z-BOY

CLARKSTON
Leður La-Z-Boystóll. Brúnn, vínrauður eða svartur. Stærð: 97 x 102 x 118 cm

35%
AFSLÁTTUR

229.994 kr.
~~199.990 kr.~~

NORWICH
Tungusófi. Ljósgrátt áklæði og svartir fætur. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 233 x 148 x 81 cm

50%
AFSLÁTTUR

69.995 kr.
~~139.990 kr.~~

LAUGARDAGUR TIL LUKKU

SKETCH
Garðborð, bambus borðplata. Stærð. 160 x 88 x 75 cm

29.995 kr.
~~59.990 kr.~~

CIRCLE
Garðborð. Bambus, granít og málmfætur.

Þvermál 110 cm
32.495 kr.
~~64.990 kr.~~

Þvermál 150 cm
44.995 kr.
~~89.990 kr.~~

CLICK
Sólbekkur, stillanlegur. Dökkgrár, svartur, grænn, grár og turkis.

22.495 kr.
~~44.990 kr.~~

CLIPS
Garðstólar, bláir, svartir, rauðir og gráir. Svört grind.

9.995 kr.
~~19.990 kr.~~

CLIPS
Ruggustólar, fjórir litir; rauður, blár, svartur og grár.

19.995 kr.
~~39.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR af garðhúsgögnum*

Reykjavík
Bíldshöfði 20

Akureyri
Dalsbraut 1

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Opið í dag laugardag 11[00]–17[00]
Lokað á sunnudag og mánudag, frídag verslunarmanna.

NESTOR
Borðstofustóll. Áklæði Coffee. Svartir fætur.

60% AFSLÁTTUR

7.196 kr. ~~17.990 kr.~~

BATILDA
Borðstofustóll. Dökkgrátt eða -blátt áklæði. Einnig svart eða koníakslitt PU-áklæði.

35% AFSLÁTTUR

9.744 kr. ~~14.990 kr.~~

STORY
Borðstofustóll. Grá skel, gráir fætur og grá seta.

60% AFSLÁTTUR

5.596 kr. ~~13.990 kr.~~

65% AFSLÁTTUR

IRIS
Hægindastóll. Grátt áklæði..

19.247 kr. ~~54.990 kr.~~

TILBOÐ Á VÖLDUM VÖRUM

BARA Í DAG LAUGARDAG
OPIÐ 11⁰⁰–17⁰⁰

CHISA
Nettur og skemmtilegur hægindastóll. Fáanlegur í grænu og bláu sléttflaueli.

35% AFSLÁTTUR

19.494 kr. ~~29.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

RIA
2ja og 3ja sæta sófar. Grænt, dökkgrátt og ljósrautt (Dusty Rose) sléttflauel.

2ja sæta
45.494 kr. ~~69.990 kr.~~

3ja sæta
51.994 kr. ~~79.990 kr.~~

35% AFSLÁTTUR

62% AFSLÁTTUR

BRENNER
2,5 sæta sófi. Hvítt eða svart savoy/split leður. Stærð: 165 x 97 x 82 cm

98.796 kr. ~~259.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR
af öllum sófum*

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð

HÚSGAGNA HÖLLIN

Ólafur og Victoria mætt til leiks í Marshallhúsinu þar sem þau gera spennandi tilraunir og skapa sérstakt matarumhverfi sem mun örugglega vekja athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hið fullkomna tækifæri

Systkinin **Victoria Elíasdóttir** og **Ólafur Elíasson** gera spennandi tilraunir á Marshall Restaurant.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Systkinin Victoria Elíasdóttir og Ólafur Elíasson opna þann 11. ágúst rými helgað matargerðarlist á Marshall Restaurant á Granda. Ólafur er með vinnustofu í Marshallhúsinu og veitingastaðurinn verður á jarðhæðinni.

Veitingastaðurinn verður opinn til 28. október og mun bjóða upp á hádegisverð og kvöldverð í anda eldhússins sem rekið er í stúdíói Ólafs í Berlín. Victoria, sem er lærður kokkur, hefur frá 2017 einbeitt sér að þróun eldhússins í stúdíói bróður síns. „Ég var svo heppinn að fá hana til liðs við okkur. Við vorum að þróa eldhúsið og gera það betra og öflugra. Svo kom að því að okkur fannst við í stakk búin til að koma til Íslands og gera spennandi tilraunir hér,“ segir Ólafur. Victoria kom til landsins með aðstoðarfólk til að undirbúa opnunina. Sjálf mun hún vinna í eldhúsinu þann tíma sem veitingastaður systkinanna verður opinn.

Faðir þeirra, Elías Hjörleifsson, var kokkur. „Hann lést fyrir fimmtán árum,“ segir Ólafur. „Þegar ég var kominn hingað til lands fór ég í Marshallhúsið og við höfnina sá ég bátinn, Helgu Maríu, sem pabbi var kokkur á. Ég fór inn á vinnustofu mína til að sinna ýmsum hlutum en þegar ég kom út aftur var báturinn farinn. Það var eins og faðir minn hefði verið að heilsa upp á mig í stutta stund,“ segir Ólafur.

Eldhús í stöðugri þróun

Mikil umsvif eru í stúdíói Ólafs í Berlín, en þar vinna nú rúmlega hundrað manns, og eldhúsið þar hefur verið í stöðugri þróun. „Þegar við vorum einungis um tuttugu sem unnum á vinnustofunni fórum við að elda hvert fyrir annað í hádeginu og allt var það mjög afslappað. Smám saman fórum við að verða meðvitaðri um matinn,“ segir Ólafur. „Það eru mismunandi deildir í stúdíóinu sem er á fjórum hæðum, framleiðsludeild, hugmyndasmiðja, arkitektadeild, rannsóknarstofa, logsuða, bókhald og margt fleira. Í eldhúsinu getur fólk úr öllum þessum deildum talað saman og þarna hættum við að tala um hvernig við gerum hlutina og tölum um af hverju við gerum þá. Um leið finna starfsmennirnir að þeir eru hluti af stórri heild.

Starfsmenn í stúdíói Ólafs í Berlín gæða sér á ljúffengum hádegisverði. MYND/MARÍA DEL PILAR GARCÍA AYENSA

GÆÐI HRÁEFNISINS OG ÞAÐ HVERNIG KOMIÐ ER FRAM VIÐ UMHVERFIÐ OG JÖRÐINA ER MIKILVÆGARA EN FJÁRHAGSLEGI ÞÁTTURINN.

Ólafur Elíasson

Við bjóðum upp á grænmetismat í stúdíóinu, einstaka sinnum fisk. Kjöt og öll vinnslan í kringum það er slæm fyrir umhverfið og ég er að fæða hundrað manns á dag þannig að áhrifin yrðu allmikil værum við stöðugt að borða kjöt.“ Sjálfur segist Ólafur ekki vera algjör grænmetisæta. „Ætli ég sé ekki 75 prósent grænmetisæta, og 25 prósent kjötæta. Fiskur er mitt uppáhald.“

Eldhúsið í Berlín vinnur í samstarfi við bóndabýli, rétt fyrir utan borgina, þar sem allt hráefni er lífrænt ræktað. „Gæði hráefnisins og það hvernig komið er fram við umhverfið og jörðina er mikilvægara en fjárhagslegi þátturinn. Það skiptir okkur máli hvernig hráefnin eru meðhöndluð, hvernig er komið fram við fólkið sem kemur með þau til okkar. Það skiptir líka máli hvernig komið er með hráefnið, er komið með það á hjóli eða er það flutt með bíl. Það er ekki alltaf hægt að koma með það á hjóli, en ef það er hægt að velja þá kjósum við það heldur því það er umhverfisvænna. Við erum alltaf með það í huga að

„Ef allt gengur að óskum er ekki útilokað að ég geri eitthvað meira hér í framtíðinni,“ segir Victoria. MYNDI/ARI MAGG

velja það sem er umhverfisvænast. Erlendir kokkar og mataráhugafólk koma mikið í heimsókn til okkar og eldhúsið er öflugt í mataraktívisma.“

Besti fiskur í Berlín

Það eru rúm fjögur ár síðan Victoria flutti til Berlínar, en hún er lærður matreiðslumaður og hafði áður starfað bæði hér heima og í Bandaríkjunum. Spurð af hverju hún hafi ákveðið að ganga til liðs við bróður sinn og eldhús hans í Berlín segir hún: „Óli hafði nokkrum sinnum stungið upp á því að ég kæmi og aðstoðaði við hitt og þetta í stúdíóinu en ég vildi ekki koma fyrr en ég hefði þar raunverulegt hlutverk. Þegar farið var í að færa eldhúsið frá jarðhæðinni og upp á þriðju hæð og endurnýja það var tækifæri fyrir mig og ég gat lagt ýmislegt til málanna. Kokkarnir þarna eru einir af mínum uppáhaldskokkum í heiminum, þeir búa til frábæran mat, það er eiginlega draumi líkast. Það eina sem vantaði var að gera hlutina einfaldari og hagkvæmari. Þar gat ég lagt mitt af mörkum.“

Auk þess að vinna hjá stúdíói bróður síns rak Victoria um tíma gríðarlega vinsælan veitingastað í Berlín, Dóttir. „Berlín er mjög fjölmenn borg og þar er fólk af öllum þjóðernum þannig að matarmenningin er mjög litrík. Mér fannst samt vanta góðan og einfaldan fiskistað. Á Íslandi var ég vön að fá fisk tvisvar til þrisvar í viku en allt í einu var ég komin á stað þar sem eina leiðin til að fá almennilegan fisk var á dýrum Michelin-stöðum og þangað fer maður ekki í hverri viku,“ segir hún. „Ég ákvað að opna veitingahús, Dóttir, og var svo heppin að maður sem ég þekki býr við Eystrasaltið og hann kom með ferskan fisk fyrir okkur og einnig lét ég senda mér íslenskan þorsk frá Íslandi annað slagið því ég gat ekki hugsað mér að vera án hans. Við vorum fljót að fá það orð á okkur að bjóða upp á ferskasta og besta fiskinn í Berlín. Móttökurnar voru frábærar og miklu betri en ég bjóst nokkru sinni við. Við ætluðum að starfa í eitt ár en leyfin lengdust og við gátum verið þarna í tvö og hálft ár. Nú er verið að gera húsið upp og tíminn verður að leiða í ljós hvað verður. Ég er að skoða alla möguleika. Það eru vissulega spennandi tímar fram undan. “

Sérstakt matarumhverfi

Ólafur segir að hugmyndin með veitingastaðnum í Marshallhúsinu sé ekki bara að elda heldur skapa sérstakt matarumhverfi. „Það er alls kyns umgjörð í kringum það. Ein hugmyndin er að fólk borði við langborð, sem er reyndar ekki svo óvenjulegt á veitingahúsum í dag. Þannig hittir fólk aðra sem það þekkir ekki, en menn þurfa að sjálfsögðu ekki að tala saman frekar en þeir vilja.“

Ýmsir viðburðir verða í Marshallhúsinu á þeim tíma sem systkinin reka eldhús sitt, þar á meðal

MÉR ÞÆTTI AFSKAPLEGA VÆNT UM AÐ EIGA LÍTINN VEITINGASTAÐ Á ÍSLANDI ÞAR SEM HÖFUÐÁHERSLAN VÆRI Á GRÆNMETI OG FISK.

Victoria Elíasdóttir

tónlistarflutningur og upplestur. Ný verk eftir Ólaf verða sýnd þar. „Fyrir nokkrum mánuðum fórum við á Strandir þar sem ég safnaði rekaviði og ýmsu öðru og ég er að gera nokkra tugi skúlptúra úr þessu öllu,“ segir hann. „Þungamiðjan er samt maturinn og gæði hans en Victoria á heiðurinn af því.“

Mikil vitundarvakning

Spurð hvað verði á boðstólum á veitingastað þeirra í Marshallhúsinu segir Victoria: „Í samráði við félaga okkar í stúdíóinu höfum við valið tæplega 40 af okkar uppáhaldsréttum og bjóðum upp á þá hér í Marshallhúsinu. Þarna eru fiskréttir, skelfiskur úr Breiðafirði og fleira góðgæti, auk fjölda grænmetisrétta. Við reynum eftir bestu getu að vinna sem mest með íslensk hráefni. Það er mjög ögrandi og við tökum opnum örmum á móti áskorunum. Ég trúi því og vil sýna fólki hér heima að það er óþarfi að panta flest grænmeti erlendis frá. Þegar kemur að grænmeti veit ég að auðveldast er að hafa samband við umsvifamikla grænmetisinnflytjendur því þeir eru með stóran lager og gott verð, hitt er töluvert meiri vinna. Það þarf að hafa mikið fyrir því ef maður ætlar einungis að nota íslenskt grænmeti, það kostar mörg símtöl við grænmetisframleiðendur og íslenska viðmótið er oft: Já, hafðu bara samband þegar nær dregur. Þó það séu jafnvel bara örfáar vikur í opnun.

Ég veit að það er mikil vitundarvakning í gangi hjá íslenskum matreiðslumönnum varðandi það að nota íslenskt grænmeti. Hér heima er hugsunarhátturinn að breytast hægt og rólega. Við erum dálítið einangruð hér á Íslandi, því gerist margt aðeins hægar en í Berlín þar sem fólk er mjög meðvitað um hvað það borðar og hvaðan hráefnið kemur."

Hugsanlega veitingastaður á Íslandi

Victoria segist hafa mikla ánægju af þessu verkefni. „Síðustu árin hef ég haft það í huga að gera eitthvað á Íslandi, þannig að í mínum huga er þetta fullkomið tækifæri. Það er prófraun fyrir mig að sjá hvernig Íslendingarnar taka því sem við erum að gera. Ef allt gengur að óskum er ekki útilokað að ég geri eitthvað meira hér í framtíðinni. Mér þætti afskaplega vænt um að eiga lítinn veitingastað á Íslandi þar sem höfuðáherslan væri á grænmeti og fisk.“

Victoria er iðulega fengin til að sjá um matseðla fyrir hin ýmsu fyrirtæki, þar á meðal stórfyrirtæki. „Þá hef ég oft haft meira af grænmetisréttum en kjöti. Ef þú ímyndar þér hóp á viðskiptafundum þá virðist liggja beint við að gera ráð fyrir að þau líti átta rétta grænmetisseðil hornauga. Mér finnst gaman að ögra þeim og bera á borð grænmetisrétti en þá skiptir líka máli hvernig maður framreiðir hlutina og eldar. Rauðbeða getur verið jafn ljúffeng og steik ef hún er rétt framreidd. Eftir matinn er svo frábært að heyra hvernig gestirnir upplifa matinn og að þeir séu mettir og afskaplega sælir.“

Victoria er síðan spurð um uppáhaldsrétt sinn af matseðlinum sem í boði verður á Marshall. „Ætli það sé ekki rauðbeðan með rauðbeðu- og sojamarineraðri eggjarauðu og reyktum ferskum osti,“ svarar hún. Hljómar sannarlega vel!

Rauðbeða með reyktum osti, eggjarauðu og tilheyrandi er í uppáhaldi hjá Victoriu og verður á matseðlinum í Marshallhúsinu þar sem áhersla er á gæði hráefnisins.

Ætlar að halda sér **réttu megin í lífinu**

KR stóð með Björgvin Stefánssyni eftir að hann misnotaði róandi lyf. Hann leitaði sér aðstoðar og sneri til baka á mánudag, þakkaði pent fyrir sig og skoraði. Fögnuðurinn leyndi ekki tilfinningum hans til félagsins og stuðningsmanna sem hafa tekið honum opnum örmum.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Björgvin Stefánsson, leikmaður KR, er snúinn aftur á völlinn. Hann bendir á að nú taki við vinna utan vallar líka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég vakna ekki allt í einu og er í toppstandi. Núna tekur við enn meiri vinna og það er enginn sem er að fara að gera þetta fyrir mig. Ég þarf að sjá til þess að ég sé réttu megin í lífinu og í jafnvægi. Þetta er eitthvað sem ég þarf að vinna í á hverjum degi og það hjálpar til að hafa þetta góða fólk í KR í kringum mig. Þó svo að ég sé ekki að gera þetta fyrir neinn annan en sjálfan mig þá vill maður samt ekki bregðast þeim sem hafa gert svona margt fyrir mann,“ segir Björgvin Stefánsson, leikmaður KR í knattspyrnu.

Björgvin var ekki í leikmannahópnum gegn Val í byrjun júlí og var þá ákveðið að tala um agabann. Síðar gaf KR út yfirlýsingu þar sem kom fram að Björgvin hefði ákveðið að leita sér aðstoðar sérfræðinga vegna misnotkunar á róandi lyfjum. Einnig sagði í yfirlýsingunni að KR mundi aðstoða Björgvin í einu og öllu við að ná bata.

„Ég veit að það var ekki sjálfgefið hjá KR og ég var ekki endilega að búast við því en það var mikill léttir og ég er þakklátur þeim að standa við bakið á mér – það sýnir hvernig fólk þessi klúbbur hefur að geyma, hvað þetta eru miklir toppmenn og góðir menn í kringum klúbbinn,“ segir hann.

Þegar hann þrumaði boltanum í netið gegn Grindavík þreif hann um merki KR á brjóstinu og hljóp til stuðningsmanna. Algjörlega ósvikin gleði og hélt hann fast og lengi í KR-merkið. Stúkan tók undir og fagnaði með. „Ég fann fyrir því og finn fyrir miklum stuðningi. Maður er hálf klökkur eiginlega og þetta er svo langt frá því að vera sjálfgefið.

> HANN HEYRÐI Í MÉR OG SAGÐI AÐ HANN OG ALLIR STRÁKARNIR STÆÐU MEÐ MÉR. ÞAÐ SKIPTI ÞÁ ENGU MÁLI HVAÐ HEFÐI KOMIÐ UPP Á OG ÞEIR MYNDU STYÐJA VIÐ BAKIÐ Á MÉR, SAMA HVAÐ.

Þegar maður gerir mistök þá líður manni illa og maður vill gera allt til að bæta fyrir það. Það var frábært að gera það með markinu og ég mun reyna að halda því áfram. Þetta hvetur mann áfram til að standa sig og reyna að gefa til baka.“

Mark Björgvins kom eftir frábæran sprett Óskars Arnar Haukssonar, sem er fyrirliði KR. Björgvin fór á nærstöngina og þrumaði fast fram hjá markverði Grindavíkur. Bjarni Guðjónsson, aðstoðarþjálfari KR, teiknaði markið upp í huga Björgvins rétt áður en hann fór inn á völlinn.

„Óskar matreiddi þetta fyrir mig og ég þurfti ekki að gera mikið. Bjarni var nýbúinn að hamra á því að ég ætti að hlaupa á nærstöngina. Hann sagði við mig að sama hvað, ég ætti að fara á nærstöngina og það borgaði sig.“

Eftir leikinn gegn Val sló Óskar á þráðinn til Björgvins og áttu þeir gott spjall sem Björgvin er þakklátur fyrir. „Hann heyrði í mér og sagði að hann og allir strákarnir stæðu með mér. Það skipti þá engu máli hvað hefði komið upp á og þeir myndu styðja við bakið á mér, sama hvað. Við áttum gott spjall og mér leið vel eftir það samtal. Nánast allir strákarnir heyrðu svo í mér og og það er mikil samstaða innan félagsins og ég er mjög þakklátur fyrir að hafa þá sem liðsfélaga.“

Hann segir að það sé sterkt bræðralag í klefa KR-liðsins. „Ég man þegar ég kom hingað fyrst, þá hélt ég að ég yrði lengur að komast inn í hópinn og yrði lengur að aðlagast en frá degi eitt þá var mér vel tekið. Það er sterkt bræðralag í klefanum og allir að róa í sömu átt og menn eru tilbúnir að gera margt hver fyrir annan.

Ég held að þetta sé meðal annars ástæða þess að KR er rótgróið stórveldi og risaklúbbur á þessu landi og hefur verið alla tíð. Það er vegna fólksins í kringum félagið. Um leið og maður kemur hingað þá er þetta eins og ein stór fjölskylda – allt frá stjórninni og til stuðningsmannanna.“

Leikurinn gegn Grindavík var fyrsti leikur Björgvins eftir að hann reimaði á sig takkaskóna eftir að hann sneri til baka. Hann var ekki mikið að búast við að fá mínútur en kallið kom frá Rúnari Kristinssyni að hita upp og gera sig kláran. „Það var einstaklega ljúft að koma inn á og ég var ekkert endilega að búast við því enda fyrsti leikurinn minn í hóp frá því ég sneri aftur. Það sýnir hvað KR hefur mikla trú á mér og það var frábært að geta hjálpað liðinu um leið með markinu.

Ég fór í burtu skömmu eftir Valsleikinn til að taka á mínum vandamálum. Svo tók ég nokkrar æfingar og Rúnar var búinn að segja við mig að ef ég er í andlegu jafnvægi þá sé ég með liðinu. Þar ætla ég mér að vera.“

Bara eitt líf að spila úr

Rúnar Kristinsson, þjálfari meistaraflokks karla í KR, segir félagið munu aðstoða Björgvin í einu og öllu við að ná bata.

„Eftir að þetta mál kom upp varðandi Björgvin þá les ég nánast hverja einustu grein sem kemur út og fjallar um neyslu þessara fíknilyfja. Ég held að margar fjölskyldur á Íslandi eigi nána ástvini sem glíma við fíkn og þessi vandi sem hefur hreiðrað um sig hjá ungu fólki er áhyggjuefni. Ég vil reyna eins og ég get að komast til botns í þessu, hvernig er hægt að kljást við þetta, hvað gerir það að verkum að ungt fólk neytir þessara efna. Hvaða afleiðingar það hefur. Ég á sjálfur börn á þessum aldri og vil vita um hvað þetta snýst,“ segir Rúnar.

Rúnar Kristinsson, þjálfari KR stendur við bakið á Björgvin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hann telur skipta sköpum að grípa strax inn í aðstæður og veita stuðning. „Það er mikilvægt að vísa rétta leið. En menn verða að vilja þetta sjálfir. Breyta lífi sínu og lífsmynstri. Og það er eitthvað sem við foreldrar og forráðamenn, þjálfarar, kennarar og leiðbeinendur getum tekið að okkur. Það má aldrei vera spurning um annað en að hjálpa og styðja,“ segir Rúnar og segir aldrei annað hafa komið til greina hvað varðar Björgvin.

„Við gerum allt sem við getum hér til að hann snúi lífi sínu á rétta braut. Og það sama á við um aðra yngri og eldri,“ segir hann.

„Fótboltinn er mikilvægur en lífið er dýrmætara. Við fáum bara eitt líf að spila úr. Við sem erum eldri og reyndari í lífinu, við áttum okkur á að lífið er stærra en einn fótboltaleikur. Við verðum því að minna svolítið á hvað lífið snýst um,“ segir hann.

Rúnar minnir á að það eitt að stíga fram og leita sér aðstoðar sé stórt skref. En aðeins upphafið á baráttunni.

„Björgvin er búinn að vera hjá okkur frá því í október og við erum búin að kynnast honum vel. Við æfum enda saman fimm til sex sinnum í viku. Hann er góður strákur með gott hjartalag. En eins og margir aðrir hefur hann glímt við vandamál sem hafa leitt hann út í neyslu á þessum lyfjum sem lausn á einhverjum vanda. Hann hefur komið sterkur til baka. Hann talaði við leikmannahópinn, útskýrði fyrir þeim hvað hann væri að ganga í gegnum.

Hann hefur sterkan vilja en orrustan er ekki búin. Við verðum að halda áfram að styðja við hann. Við þekkjum öll innan okkar fjölskyldna þennan vanda og vitum að þetta er böl sem er erfitt að losna við. Menn

> VIÐ SEM ERUM ELDRI OG REYNDARI Í LÍFINU, VIÐ ÁTTUM OKKUR AÐ LÍFIÐ ER STÆRRA EN EINN FÓTBOLTALEIKUR. VIÐ VERÐUM ÞVÍ AÐ MINNA SVOLÍTIÐ Á HVAÐ LÍFIÐ SNÝST UM.

þurfa virkilega að leggja sig fram. Þetta er hörkuvinna, að halda áfram að berjast og rétta úr kútnum. Vonandi vinnur hann baráttuna,“ segir Rúnar.

Framhald á síðu 20 ▶

PIER
GLEÐILEGA VERSLUNARMANNAHELGI!
25-40%
AFSLÁTTUR AF HÚSGÖGNUM
GILDIR LAUGARDAG OG SUNNUDAG
MUNICH SKENKUR
ÁÐUR: 99.900,-
NÚ: 74.925,-
MANHATTAN ÞRIGGJA SÆTA SÓFI
ÁÐUR: 189.900,-
NÚ: 142.425,-
DAYTON STÓLL
ÁÐUR: 19.990,-
NÚ: 14.992,-
MUNICH SÓFI
ÁÐUR: 229.900,-
NÚ: 137.940,-
A MANHATTAN BORD
ÁÐUR: 99.900,-
NÚ: 74.925,-
XEUILLEY STÓLL
ÁÐUR: 19.990,-
NÚ: 14.992,-
MANHATTAN STÓLL
ÁÐUR: 89.900,-
NÚ: 67.425,-
A MANHATTAN STÓLL
ÁÐUR: 29.900,-
NÚ: 22.425,-
BIZERTE
HLIÐARBORD, SETT
ÁÐUR: 19.990,-
NÚ: 14.992,-
ROYALT N STÓLL
ÁÐUR: 69.900,-
NÚ: 52.425,-
MALKIM STÓLL
ÁÐUR: 99.900,-
NÚ: 74.925,-
MANHATTAN SKEMILL
ÁÐUR: 59.900,-
NÚ: 44.925,-
A WORLD OF INSPIRATION
PIER
PIER opnunartími: Laugardagur Sunnudagur
PIER Smáratorg 10:00 - 18:00 12:00 - 18:00
PIER Korputorg 12:00 - 18:00 12:00 - 18:00
PIER Glerártorg 10:00 - 17:00 13:00 - 17:00
PIER Selfoss 10:00 - 18:00 12:00 - 18:00
www.pier.is
Gildir 4.ágúst og 5.ágúst. Gildir ekki með öðrum tilboðum.
Lokað frídag verslunarmanna mánudaginn 6. ágúst en alltaf opið á www.pier.is

Ein tafla getur verið banvæn

Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri Vogs, segir neyslu fíknilyfja hættulega viðbót. Ef fólk taki lyfin að staðaldri verði það líkamlega háð þeim. Hún segir stjórnvöld skilningslaus gagnvart vandanum en til stendur að loka göngudeild SÁÁ á Akureyri vegna fjárskorts. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur skipað stýrihóp sem hefur það að markmiði að bæta þjónustu við ungmenni í neysluvanda.

Þetta eru skelfilegar fréttir, það er hræðilegt þegar ung manneskja deyr vegna ofskömmtunar lyfja," segir Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri Vogs, um þau dauðsföll sem hafa orðið vegna lyfjaeitrunar. Á sama tíma er aukið framboð á fíknilyfjum á svörtum markaði. Á ávanabindandi róandi lyfjum á borð við Xanax og sterkum morfínlyfjum á borð við OxyContin og kódín.

„Það verður að koma í ljós þegar lengra er liðið á árið hversu margir af þeim sem eru látnir voru að neyta umræddra lyfja. Stundum er tilfinning manns rétt þegar upp er staðið en stundum ekki," segir Valgerður. „Í nokkrum löndum heims geisar faraldur dauðsfalla vegna neyslu morfínskyldra lyfja. Þar eru neytendur á öllum aldri," segir hún og segir óvíst að hér á landi séu skilyrði fyrir svipuðum faraldri. Íslenskt samfélag sé vel til þess fallið að bregðast við með skjótum hætti. Það þurfi að auka verulega fræðslu ungmenna um hættur fíknilyfjaneyslu.

„Ungt fólk er skynsamt. Það þarf að láta það vita að þær upplýsingar sem sölumenn fíknilyfjanna láta fylgja um þau eru yfirleitt mjög rangar. Þau þurfa að fá að vita það og taka sjálfstæða ákvörðun. Þau átta sig þá flest á því að það getur verið lífshættulegt að taka aðeins eina töflu. Bara ein tafla getur verið banvæn. Það er mín reynsla að ungt fólk er skynsamt og lætur ekki segja sér hvað sem er. Við skulum ekki gleyma fjárhagslega ávinningnum á bak við það að gera fólk háð þessum lyfjum, ég held að þegar ungmenni átta sig á leikreglunum í þessum hættulega leik þá vilji þau ekki vera leiksoppur," segir hún.

Valgerður segir neyslu fíknilyfja ekki nýja af nálinni. En neyslumynstrið sé breytt. „Það hefur orðið aukning á neyslunni og það eru fleiri sem misnota lyf. Yngsti hópurinn notar fíknilyfin með öðrum vímugjöfum. Í eldri hópum hefur svo orðið aukning á neyslu sterkra ópíóða sem er sprautað í æð," segir Valgerður. „Þetta er slæm og hættuleg viðbót því ef fólk tekur þessi lyf að staðaldri þá verður það líkamlega háð þeim. Þannig halda fíknilyfin fólki í vítahring sem er erfitt að komast úr."

Valgerður segir skilningsleysi stjórnvalda algjört á þörf fyrir meðferðarúrræði. „Þau leggja ekkert til þrátt fyrir aukninguna. Við rekum tvær göngudeildir, eina í Efstaleiti og aðra á Akureyri. Við rekum þær án ríkisframlags og höfum verið án samnings í nokkur undanfarin ár. Við þurfum að loka göngudeildinni á Akureyri vegna fjárskorts. Við myndum vilja efla starf göngudeildanna, það væri hægt að reka þar nokkurs konar bráðamóttöku þangað sem hægt væri að koma, fá meiri þjónustu, faglegt mat ráðleggingar og önnur stuðningsúrræði," segir Valgerður.

Hún bendir á að ungt fólk þurfi ekki að bíða lengi eftir því að komast í meðferð á sjúkrahúsið Vog. „Við tökum við ungmennum í meðferð og sárafáir þurfa að bíða sem eru undir tvítugu. Þá langar mig að benda á að alla þriðjudaga klukkan sex á göngudeild Vogs erum við með fræðslufyrirlestur og stuðningsfundi fyrir foreldra ungmenna í neyslu. Á fundinum er sálfræðingur eða ráðgjafar ungmenna, þessir fundir hafa reynst foreldrum mjög vel, sama hvort börn þeirra fara í meðferð eða ekki," segir hún. „Barnavernd sinnir þeim sem eru undir átján ára aldri og eru með alls kyns úrræði og inngrip sem foreldrar geta nýtt sér," bendir hún á. Meðferð vegna neyslu fíknilyfja getur falið í sér lyfjagjöf.

„Ef neyslan er aðallega á fylleríum þá eru þau ekki orðin líkamlega háð þessum lyfjum til lengri tíma. En stundum þurfum við að gefa lyf í smá tíma í meðferðarskyni og þá tekur við meðferð við fíknisjúkdómnum. Þeir sem eru með fíkn þurfa meðferð við henni. En það er mikilvægt að halda því til haga að ekki eru allir sem neyta þessara fíknilyfja með fíknisjúkdóm. Sumir fikta við þetta. En þá er enn og aftur mikilvægt að brýna fyrir ungu fólki að fiktið er gríðarlega hættulegt.

> UNGT FÓLK ER SKYNSAMT. ÞAÐ ÞARF AÐ LÁTA ÞAÐ VITA AÐ ÞÆR UPPLÝSINGAR SEM SÖLUMENN FÍKNILYFJANNA LÁTA FYLGJA UM ÞAU ERU YFIRLEITT MJÖG RANGAR

11% barna í 10. bekk sögðust hafa neytt róandi ávanabindandi lyfja

„Aukningin er mikil. Árið 2012 sögðust um sjö prósent nemenda hafa neytt róandi ávanabindandi lyfja, í ár svara ellefu prósent því játandi að hafa neytt slíkra lyfja," sagði Álfgeir Kristjánsson, dósent í sálfræði við ríkisháskóla Vestur-Virginíu, í viðtali við Fréttablaðið fyrr í sumar. Álfgeir starfar einnig við Háskólann í Reykjavík og hjá Rannsóknum & greiningu og sagðist telja að einhverju leyti mega rekja vandann til lyfjamenningar og vanþekkingar á innihaldi lyfja. „Ég held að það sé ástæða til að hafa áhyggjur af því að hópur ungs fólks sem neyti þessara lyfja sé enn stærri. Það er alþekkt að ungmenni sem eru í mikilli neyslu svara ekki endilega svona könnunum," sagði hann.

Gagnasöfnun fór fram með spurningalistakönnun í febrúar á þessu ári á vegum Rannsókna & greiningar sem reglulega kannar vímuefnaneyslu unglinga. Við höfum séð talsverðan samdrátt í neyslu á áfengi og kannabisefnum. Og í reykingum, en svo sjáum við aukningu í þessum lið. Það þarf aukna fræðslu, því það er ekki bara ungt fólk sem telur lyfin skaðlausari en önnur fíkniefni. Almenningur er líka grandalaus," sagði Álfgeir.

NORDICPHOTOS/GETTY

24 lyfjatengd andlát til skoðunar

Lyfjateymi Embættis landlæknis fær til skoðunar matsgerðir eftir lyfjaleit í látnum einstaklingum. Í júnímánuði greindi Fréttablaðið frá því að þær væru nítján talsins.

Nú eru komnar 24 slíkar matsgerðir á þessu ári. Grunur er um að eitrun hafi valdið þessum dauðsföllum en ekki er víst að þau flokkist sem slík í dánarmeinaskrá.

Andlátin eru mikilvæg vísbending um það sem er að gerast hjá fólki í þessum vanda sem getur verið mikill fíknivandi af ýmsum toga.

Árið 2017 voru lyfjatengd andlát 30 stöðum flokkun dánarmeinaskrár.

Meðferðarúrræði of einsleit

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur skipað stýrihóp sem hefur að markmiði að bæta þjónustu til ungmenna í neysluvanda. Stýrihópinn skipaði hún eftir vinnustofu um málefni barna og ungmenna sem glíma við neysluvanda.

„Markmiðið með vinnustofunni var að ræða framtíðarfyrirkomulag áfengis- og vímuefnameðferðar fyrir börn og ungmenni, hvernig efla megi bráðaþjónustu við þennan hóp og tryggja samfellu í þjónustunni.

Vinnustofan stóð í heilan dag þar sem fulltrúar frá Landspítala, Barnaverndarstofu, umboðsmanni barna, Reykjavíkurborg, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Olnbogabörnum, SÁÁ, Embætti landlæknis og lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu deildu þekkingu sinni og reynslu, ræddu hvað megi betur fara og hvaða leiðir að bættu fyrirkomulagi séu æskilegar að þeirra mati," segir Svandís og segir að farið hafi verið yfir stöðuna, þau úrræði sem eru til staðar og til hvaða aðgerða þurfi að grípa til að bregðast við vandanum.

„Í kjölfarið var skipaður stýrihópur með fulltrúum heilbrigðisráðherra, félags- og jafnréttismálaráðherra, Landspítala og Barnaverndarstofu til að vinna að þessum málum á grundvelli þeirra hugmynda sem rætt var um á vinnufundinum. Ég tel að hér hafi verið tekið mikilvægt skref sem muni auðvelda samstarf aðila. Ég hef miklar væntingar til starfs þess hóps," segir Svandís.

Hún segir brýnustu verkefnin snúa að tiltölulega fámennum hópi sem þurfi mikla þjónustu. „Það skiptir miklu máli að greina vanda barna eins fljótt og auðið er þannig að þeim bjóðist viðeigandi þjónustuúrræði þegar þörf er á. Börn sem eru með geð- eða þroskaraskanir af öðrum toga en fíknivanda þurfa t.a.m. annars konar og sérhæfðari meðferð en börn með fíknivanda sem ekki glíma við viðbótarvanda. Það þarf að efla samvinnu félags-, heilbrigðis- og menntakerfisins og gæta þess ávallt að einstaklingurinn falli ekki milli þeirra þjónustukerfa sem eru til staðar. Því er nauðsynlegt að skýra verkferla þannig að öll meðferð og þjónusta gangi fyrir sig eins snurðulaust og mögulegt er. Samstarf ráðuneyta er mikilvægt í þessum efnum og ég hef þegar hafið samtal við félags- og jafnréttismálaráðherra um þessi mál," segir Svandís frá.

„Það þurfa allir að hjálpast að. Öll kerfi þurfa að vinna saman. Eitt af því sem kom fram á fyrrnefndri vinnustofu er að það verði komið á fót þjónustumiðstöð sem sé opin allan sólarhringinn fyrir börn og fjölskyldur þeirra – svo allir fái úrræði við hæfi.

Það var líka nefnt að meðferðarúrræði væru of einsleit og við þurfum örugglega að skoða það. Sumum þeirra tillagna sem komu fram á vinnustofunni er hægt að hrinda í framkvæmd þegar í stað, til að mynda tillögum um samstarf meðferðar- og þjónustuaðila og samræmt verklag þeirra sem veita þjónustu. Miklu máli skiptir að við höfum nú tillögur, sem verða útfærðar nánar," segir Svandís.

– kbg

> EITT AF ÞVÍ SEM KOM FRAM Á FYRRNEFNDRI VINNUSTOFU ER AÐ ÞAÐ VERÐI KOMIÐ Á FÓT ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐ SEM SÉ OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN FYRIR BÖRN OG FJÖLSKYLDUR ÞEIRRA – SVO ALLIR FÁI ÚRRÆÐI VIÐ HÆFI.

Fyrir okkur
sem sjáum
til sólar
um nætur
heilsa
Guli miðinn
GMP
ACIDOPHILUS
PLÚS
MJÓLKURSÝRUGERLAR
Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár.
Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Hér er ekkert *lastabæli*

Þeir Svanur og Tindur Gabríel voru heimilislausir en búa nú í Víðinesi og líkar lífið þar vel. Þeir hafa sett niður kartöflur og vilja hafa hænur. Lesa og horfa á Netflix.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is
Þórsteinn Sigurðson
thorsig@frettabladid.i

Þann 15. desember 2017 fluttu fyrstu íbúarnir í Víðines, tilraunaverkefni fyrir heimilislausa á vegum Reykjavíkurborgar. Nú búa þar um fimmtán manns. Þeirra á meðal Svanur og Tindur Gabríel.

Svanur hafði áður búið í gömlum húsbíl á tjaldsvæðinu í Laugardal. Tindur Gabríel hefur síðustu sjö ár nýtt sér gistiskýlið á Lindargötu.

Íbúar greiða 50 þúsund krónur á mánuði í leigu og þurfa að ganga vel um sameiginlegt eldhús og baðherbergi. Þá er skilyrði að þeir sem þarna búa hafi aðgang að bíl eða séu sjálfbjarga um ferðir til og frá staðnum en nokkurra kílómetra gangur er í næsta strætóskýli. Einu sinni á dag býður velferðarsvið Reykjavíkur upp á ferðir til borgarinnar, fram og til baka.

Vilja vera með hænur

Svanur og Tindur Gabríel sitja fyrir utan Víðines og sleikja sólina. Það er bjart yfir og stillt. Einhvern tímann hafa skrautbeð prýtt stæðið, nú blandast skrautblómin villigróðri ýmiss konar. Ekki langt frá eru kartöflugrös. Tindur Gabríel setti niður útsæði fyrir skömmu.

„Nú þegar hann er kominn í sveitina þá hugsar hann ekki um annað en sveitastörf," segir Svanur. „Og hann vill líka vera með hænur," segir hann og Tindur Gabríel kinkar kolli. „Ég setti niður kartöflur fremur seint, við sjáum hvernig það fer. Ég á von á því að það spretti eitthvað af þessu. Ég myndi líka vilja setja niður rauðrófur og halda hænur. Ég kann vel við sveitalífið. Einu sinni ætlaði ég mér að verða bóndi en það fór út um þúfur," segir hann.

Svanur brá sér til borgarinnar í byrjun vikunnar. Hann mætti í Ráðhús Reykjavíkur sem fulltrúi þeirra sem búa í úrræðum fyrir heimilislausa og sóttist eftir því að fá að sitja aukafund borgarráðs um málefni hópsins. En fékk ekki. Á fundinum voru samþykktar átta tillögur meirihlutans um aðgerðir, meðal annars að útvega lóðir fyrir 25 smáhýsi. Þá var samþykkt tillaga fulltrúa Sósíalistaflokksins um að kanna þarfir hópsins.

Dómharka og yfirlæti

„Við fengum ekki að fylgjast með. Mér finnst skrýtið að mega ekki hlýða á eða ávarpa fundinn Þegar umfjöllunarefnið er við. Það er oft fjallað um okkur án þess að við höfum nokkuð um það að segja," segir Svanur og segir oft rætt um heimilislausa af dómhörku og yfirlæti. Þá sé þeim oft ætlaður ákveðinn lífsstíll sem einkennist af löstum og óþrifnaði. „Hér er ekkert lastabæli," segir hann og býður í heimsókn.

„Víðines stóð autt um árabil, þar var rekið elliheimili. Þangað til það var nýtt fyrir hælisleitendur," segir Svanur. „Þetta er mjög vistlegt. Húsnæðið var tekið í gegn fyrir um 90 milljónir. Hér hafa verið settar nýjar eldavélar, þvottavélar og frystar. Við eldum matinn okkar sjálfir, þvoum þvott og höfum heimilisfrið," segir hann og þeir Tindur Gabríel sýna vistarverurnar.

Húsnæðið er þrifalegt og bjart. Í eldhúsinu kassar af grænmeti og matreiðslubók um franska matargerð.

Hvað finnst þér gott að elda, Svanur?

„Ég elda eitthvað einfalt og fljótlegt, oft nota ég örbylgjuofninn og elda smárétti. Ég nenni ekki að standa í flókinni eldamennsku. Það er einn hér sem fer oft í Samhjálp og kemur með mat þaðan til okkar. Það væsir ekki um okkur."

Þannig að þið eigið góða að?

„Já, það eru margir liðlegir í að aðstoða okkur. En svo hjálpum við okkur líka sjálfir og kaupum mat og fleira."

Herbergi Tinds Gabríels er hlýlegt. Hann hefur inni hjá sér stærðarinnar sjónvarp, fallegar plöntur og reiðhjól. Bókahillan ber þess vott að hann er víðlesinn. „Ég elska blóm, þau hreinsa svo andrúmsloftið. Æi, mér finnst þetta svo notalegt þótt herbergið sé lítið. Ég þyrfti aðeins stærra herbergi. Ég er mest hér og fer ekkert í bæinn. Þar er enda ekkert að hafa nema leiðindi," segir hann og sest á rúmstokkinn.

Les Platón og Aristóteles

Hvernig eyðir þú tímanum hér?

„Ég horfi mest á Netflix. Þáttaraðir á borð við Merlín og Orange Is the New Black eru í uppáhaldi. Ég hef líka mikinn áhuga á bókmenntum. Ég les ljóð og heimspekirit. Ég er núna að glugga í Ríkið eftir Platón. Ég hef einnig gaman af Aristótelesi. Ég pæli í öllu og leiðist ekkert hér í sveitinni. Það er gott andrými hér. Hér eru líka fínir strákar og stelpur og það er ró yfir núna. Það var einn órólegur hér og það markaði lífið," segir Tindur Gabríel frá.

Tindur Gabríel segist finna mikinn mun á líðan sinni í Víðinesi.

„Ég var í gistiskýlinu á Lindargötu í heil sjö ár. Ég meiddist þar. Ég ætla að fara í mál við Reykjavíkurborg. Pólskur vaktmaður þar mölvaði á mér höndina," segir hann og strýkur yfir hnúð á innanverðum úlniðnum sem er merki um að brotið hafi verið mjög slæmt.

Tindur Gabríel? Það er óvanalegt nafn fyrir mann á þínum aldri?

„Ég var skírður Ingimundur Valur Hilmarsson, ég breytti því í Tind Gabríel. Ekki út af einhverju misjöfnu. Ég hafði verið átján mánuði edrú og valdi mér þetta nafn út af andlegum draumförum sem ég hafði," útskýrir hann og segir nýtt nafn hafa veitt sér styrk.

Hann segist heimilislaus vegna erfiðra aðstæðna. „Ég er úr Reykjavík og alinn upp í borginni. Móðir mín drakk sig í hel. Faðir minn drakk líka. Hann fékk krabbamein og dó á Vífilsstaðaspítala. Ég á son og eitt afabarn. Sonur minn er bókasafnsfræðingur á Borgarbókasafninu. Ég er stoltur af honum og afabarninu," segir hann um líf sitt.

Tók Kleó að sér fyrir lífstíð

Herbergi Svans er öllu stærra. Honum fylgja tveir hundar, Kleó og hvolpurinn Jana. „Kleó hefur fylgt mér í sex ár. Ég elska hana og hún elskar líka mig," segir Svanur ástúðlega þegar hann opnar inn í herbergið sitt. Kleó flaðrar upp um

ÚRRÆÐIÐ Í VÍÐINESI ER Á VEGUM REYKJAVÍKURBORGAR OG HEFUR BORGIN SAMIÐ VIÐ ÖNNUR SVEITARFÉLÖG UM AÐ GREIÐA FYRIR ÞÁ ÞJÓNUSTU SEM FÓLK ÞAÐAN FÆR Í VÍÐINESI.

Tindur Gabríel var í gistiskýlinu í sjö ár áður en hann kom í Víðines.

Fólk

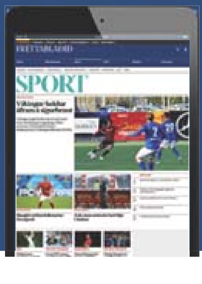
Helgin

LAUGARDAGUR 4. ÁGÚST 2018

Birta Líf Þórarinsdóttir keppir í flokki 14-15 ára á heimsleikunum í CrossFit í ár. Hún segir að sér hafi gengið betur í CrossFit en hún bjóst við og það hafi kveikt neista sem dreif hana á leikana í ár. →4

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Brynjar Ingólfsson, Ágúst Ágústsson og Davíð Ólafsson hjá Reebook Fitness og CrossFit Kötlu bjóða fjölbreytta þjálfun í nýrri stöð. MYND/SYGRTYGGUR ARI

Frábær aðstaða í nýrri CrossFit Kötlu

CrossFit Katla opnar glænýja stöð í september í Reebok Fitness á Lambhaga 15, Úlfarsfelli, við hliðina á Bauhaus. Boðið verður upp á fjölbreytta tíma og fullkomna æfingaaðstöðu. →2

Framhald af forsíðu ➪

Aðstaðan verður öll hin glæsilegasta. Nýja Reebok Fitness stöðin er u.þ.b. 2.400 fermetrar að stærð og þar af fara 350 fermetrar undir CrossFit," segir Ágúst Ágústsson hjá Reebok Fitness og CrossFit Kötlu en ný stöð verður opnuð í september í Lambhaga 15 (við rætur Úlfarsfells, rétt við Bauhaus). Fyrir er CrossFit Katla í Reebok Fitness í Holtagörðum. Í Lambhaga er undirbúningur í fullum gangi og segir Ágúst nýju stöðina bjóða upp á aukið úrval tíma og æfinga. CrossFit Katla Lambhaga er systurstöð CrossFit Katla Holtagarðar og mun sama æfingaprógramm vera á báðum stöðvum. Meðlimir í CrossFit Kötlu greiða eitt gjald en geta síðan valið hvort þeir mæti á æfingu í Lambhaga eða Holtagörðum, allt eftir því hvað hentar þeim. Meðlimir Kötlu geta einnig nýtt sér alla almenna tíma og aðstöðu í Reebok Fitness stöðvunum.

Fjölbreyttir tímar

Hér verður sérstakur salur með innrauðum hita en innrauður hiti fer dýpra inn í líkamann og mýkir alla vöðva og liði. Þá geta CrossFittarar til dæmis brotið upp rútínuna með því að fara Hot yoga, Triggerpoint Pilates eða sótt teygjutíma. Hér verður boðið upp á hjólreiðatíma þar sem hjólað er eftir vöttum og einnig hægt að fara í spinning. Eftir æfingar getur fólk svo slakað á í gufubaði og dýft sér í heita og kalda potta," segir Ágúst. Þá verður barnapössun í boði í Lambhaga.

Ekkert sé til sparað við nýju stöðina og meðal annars hafi sérstaklega verið hugað að hljóðvist við hönnun CrossFit salarins.

„CrossFit æfingunum getur fylgt hávaði frá lóðaköstum. Helmingurinn af gólfinu í nýja CrossFit salnum er sérstaklega útbúinn til að bregðast við því. Þegar við steyptum gólfið skildum við hundrað fermetra svæði eftir sem fyllt var af sandi, stuðkantur settur meðfram veggjum og svo steypt yfir. Flöturinn er því ekki járnabundinn við veggi og með því vonumst við til að hávaða leiði ekki eins um húsið. Í Holtagörðum er salurinn á 2. hæð og þar má ekki kasta lóðum, þótt það hendi öðru hvoru í hita leiksins," segir Ágúst.

Tímar fyrir unglinga (8.-10. bekk)

Fljótlega eftir opnun Reebok stöðvarinnar verður boðið upp á tíma fyrir unglinga (8.-10. bekk) í Reebok Fitness og svo yngri börn í kjölfarið. Ágúst leggur áherslu á að tímarnir snúist ekki um keppnisæfingar heldur heilbrigðan lífsstíl til langframa.

„Ég hef lengi átt mér þann draum að ná fyrr til krakka og kynna fyrir þeim þetta fjölbreytta og skemmtilega æfingaform sem tengist ekkert endilega keppni, heldur því að hreyfa sig rétt, viðhalda liðleika og styrk og passa upp á góða næringu. Tilgangurinn er ekki „sixpack" heldur lífsgæðin sem fylgja hraustum líkama sem endist lengur og er sterkari gagnvart sjúkdómum. Með því að gera krakka og unglinga meðvitaða um heilbrigt líferni snemma á ævinni fjárfestir maður í heilsunni til framtíðar," segir Ágúst.

Unglingatímarnir verða kenndir í æfingaaðstöðu Kötlunnar í Lambhaga og þjálfari verður Marion Fennö Muyingo.

Alhliða þjálfun hentar öllum

Brynjar Ingólfsson, annar yfirþjálfari hjá CrossFit Kötlu, segir alla geta stundað CrossFit. Áhersla sé lögð á heimilislegt andrúmsloft og passað upp á að iðkendur framkvæmi æfingarnar rétt.

„Iðkendur í CrossFit Kötlu eru á mjög breiðu aldursbili eða frá 16 til 65 ára. Kynjahlutfallið er 60% konur, 40% karlar. Ég er búinn að vera svo lengi í þessu að nú sé ég foreldra vera farna að taka unglingana með sér á æfingar. CrossFit er sport sem fólk á ólíku getustigi getur stundað saman en á jafningjagrundvelli," segir Brynjar. „Við viljum að fólki líði vel og höfum frekar lagt áherslu á heimilisbrag og góðan anda en keppnisæfingar þó við séum alltaf að vinna að því að fólki nái sínu besta formi. CrossFit er alhliða styrktar- og úthaldsþjálfun sem er byggð upp á breytilegum æfingum sem undirbúa líkamann fyrir áskoranir af hvaða tagi sem er. Það ættu allir að geta stundað CrossFit. Það er alltaf hægt að finna æfingar og hreyfingar sem henta hverjum og einum," segir Brynjar. Byrja ætti á að sækja grunnnámskeið í CrossFit til að læra undirstöðuatriði og rétta tækni.

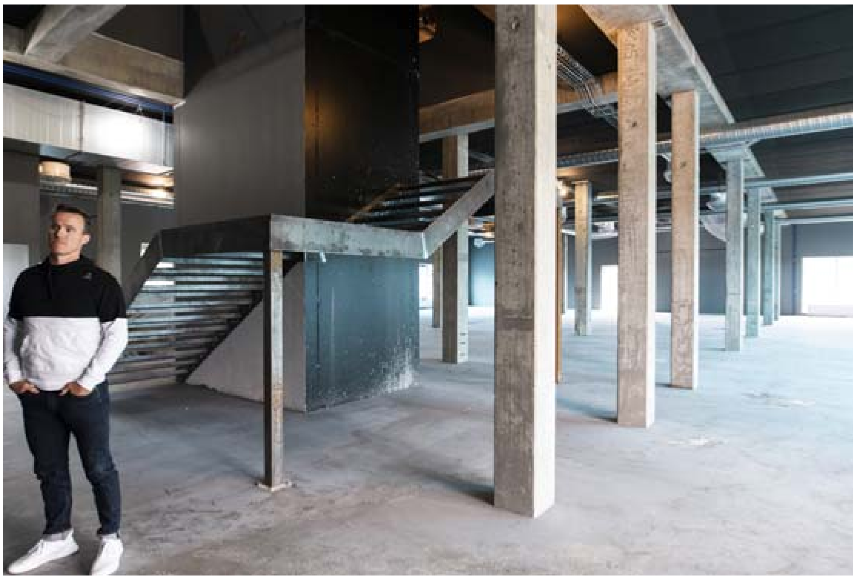
Grunnnámskeið að hefjast

„Það þarf að taka þriggja vikna grunnnámskeið í CrossFit áður en fólk fer að æfa. Námskeiðið er kennt þrisvar í viku þar sem farið yfir helstu atriði í CrossFit, beitingu líkamans í hinum ýmsu æfingum og hvernig fólk geti „skalað" æfingar sem framkvæmdar eru. Eftir það getur fólk mætt í Wod (Workout of the day)," útskýrir Brynjar.

Næsta grunnnámskeið hefst 8. ágúst, kostar 19.900 krónur og er septemberaðild innifalin.

„Tíu þjálfarar starfa á stöðinni, fimm karlar og fimm konur, sem öll eru með Level 1 eða Level 2 kennsluréttindi. Við stefnum á að fjölga þjálfurum með haustinu," segir Davíð Ólafsson, annar yfirþjálfari hjá CrossFit Kötlu, og bætir við að í boði verða rúmlega 50 tímar í viku þegar opnað verður í Lambhaga. „Þeir sem eru meðlimir í CrossFit Kötlu geta komið og notað aðstöðuna (svokallað open box), og æft sjálfir þegar engir tímar eru í sölunum. Stöðvarnar verða opnar til klukkan 22 mánudaga til fimmtudaga, til klukkan 21 á föstudögum og til klukkan 20 um helgar," segir Davíð.

Heimasíða Crossfit Kötlu er www.Crossfitkatla.is og Facebook-síðan www.facebook.com/CrossfitKatla/



Aðstaðan verður öll hin glæsilegasta í nýja húsnæðinu, gufa, heitir og kaldir pottar og barnagæsla svo fátt eitt sé nefnt. Í boði verða rúmlega 50 tímar í viku þegar opnað verður í Lambhaga í september. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Þeir sem eru meðlimir í CrossFit Kötlu geta komið og notað aðstöðuna og æft sjálfir þegar engir tímar eru í sölunum. Stöðvarnar verða opnar til klukkan 22 mánudaga til fimmtudaga, 21 á föstudögum og 20 um helgar.

Sækja þarf þriggja vikna grunnnámskeið áður en fólk fer að æfa CrossFit. Kennt er þrisvar í viku og hefst næsta grunnnámskeið þann 8. ágúst.

„CrossFit er sport sem fólk á ólíku getustigi getur stundað saman en á jafningjagrundvelli," segir Brynjar. Áhersla er lögð á heimilislegt andrúmsloft þó að ávallt sé unnið að því að fólk nái sínu besta formi.

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.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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

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 |

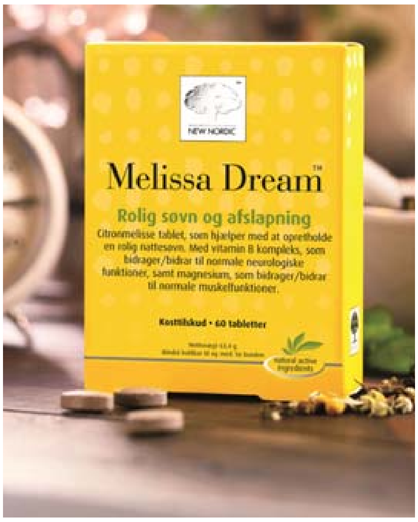
Við mælum með …

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan, mælir með nokkrum bætiefnum, jurtum og náttúrulegum vörum sem geta gefið þetta litla auka sem stundum þarf til að bæta heilsufarið.

Apple Cider fyrir bætta meltingu, jafnari blóðsykur og lægri blóðþrýsting. Í næstum hálfa öld hefur epladedik verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“. Einnig er talað um að það hjálpi til við þyngdartap og hindri fjölgun sumra baktería í líkamanum. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda, auk 1000 mg af epladediksdufti, ætiþistil, túnfífil og kólín sem hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarsemi. Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

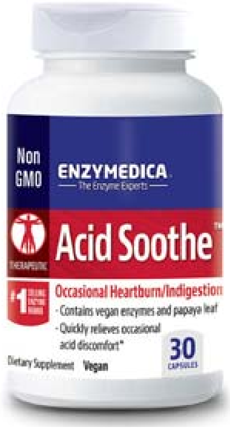
Femarelle fyrir konur sem eru að komast á breytingaskeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klíniskar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.

Brizo fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvagblöðruna, hvort sem það eru erfiðleikar við tæmingu eða truflun á nætursvefni vegna tíðra þvagláta. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.



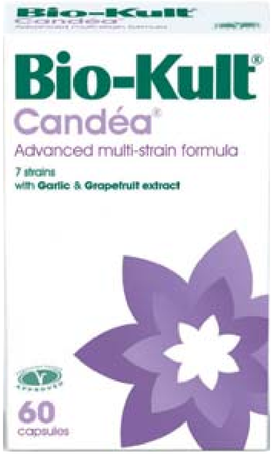
Melissa Dream fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sítrónumelissa hefur verið notuð í aldaraðir til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt amínósýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljóvgandi áhrif. Fátt er heilsusamlegra en góður nætursvefn.

Gandur fyrir þurra og sprungna húð, exem og og psoriasis. Handabót, Sárabót og Hælabót eru mögnuð krem og smyrsl, framleidd úr minkaolíu og handtíndum íslenskum jurtum. Minkaolían inniheldur mikið magn af omega 7 sem er afar nærandi fyrir húðina og örvar einnig endurnýjun húðfruma. Smýgur vel í húðina og er einstaklega græðandi. 100% náttúrurlegar vörur frá Íslandi.



Acid Soothe er náttúruleg lausn gegn brjóstsviða og öðrum áþekkum vandamálum. Auk ensíma og jurta inniheldur Acid Soothe sink carnosine sem sem reynist afar vel gegn ýmsum magavandamálum; bólgum, gróanda og í þessu tilfelli er það sérstaklega hugsað til þess að styrkja slímhúð magans. Eitt hylki í lok máltíðar gerir lífið bara betra og getur komið í veg fyrir mikil óþægindi, uppþembu og jafnvel svefnvandamál.

Yes sleipiefni fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með olíubasa og vatnsbasa en það síðarnefnda klístrast ekki og má nota með verjum. Það hentar einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefni né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímhúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.



Bio Kult Candéa fyrir þarmaflóruna og ónæmiskerfið. Mjólkursýrugerlar ásamt hvítlauk og greipaldinkjarnaþykkni (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður gersveppinn Candida albicans. Heilbrigð þarmaflóra þýðir öflugt ónæmiskerfi.

pH-strips til að mæla sýrustig líkamans.. Ef pH-gildi líkamans er ekki rétt eru meiri líkur á að við þjáumst af ýmiss konar kvillum. Til viðmiðunar þá er hreint vatn með gildið 7 (pH 7), sem er alveg hlutlaust. Þvagið okkar er oft örlítið súrara og þá sérstaklega á morgnana. Þegar sýrustigið er mælt er annaðhvort að pissa á strimilinn eða dýfa honum í hreint þvag í þrjár sekúndur. Liturinn kemur strax í ljós en hann segir til um sýrustigið. Æskilegast er að vera á bilinu 6,5-7,5. Í pakkanum eru u.þ.b. 132 prufur þannig að hann nýtist vel og lengi.

Digestive Gold fyrir góða meltingu. Öflug og náttúruleg meltingarensím sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem kljást við ýmiss konar meltingarvandamál. Gold inniheldur einnig ATpro, Q-10 og magnesium sem gefur okkur orku og ýtir undir þarmahreyfingar. Gerir daginn betri og alveg nauðsynlegt í ferðalagið.

Velgengnin kveikti neista

Birta Líf Þórarinsdóttir keppir í flokki 14-15 ára á heimsleikunum í CrossFit í ár. Hún segir að sér hafi gengið betur í CrossFit en hún bjóst við og það hafi kveikt neista sem dreif hana á leikana í ár.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Birta Líf Þórarinsdóttir er ein þeirra Íslendinga sem taka nú þátt í heimsleikunum í CrossFit, en Birta keppir í flokki 14-15 ára. Birta hefur stundað íþróttir árum saman en byrjaði í CrossFit fyrir um einu og hálfu ári og hefur þegar unnið Íslandsmeistaratitil í sínum flokki.

Birta segist ekki hafa mikinn tíma fyrir annað en CrossFit. „Ég eyði þeim litla tíma sem ég hef í að vinna í barnagæslunni í CrossFit Reykjavík,“ segir hún. „Svo reyni ég að eyða tíma með fjölskyldunni og vinunum.

Ég hef stundað íþróttir í mörg ár. Ég prófaði fótbolta, eins og flestir, en byrjaði svo í fimleikum og stundaði þá heillengi og vann þrjá Íslandsmeistaratitla í hópfimleikum,“ segir Birta. „Svo byrjaði ég í CrossFit og ólympískum lyftingum fyrir einu og hálfu ári þegar vinur pabba plataði mig með sér á æfingu og eftir það hef ég ekki hætt. Í ár vann ég síðan Íslandsmeistaratitil 15-16 ára stúlkna í CrossFit og ólympískum lyftingum.“

Þetta er bara byrjunin

Birta ákvað að taka þátt í heimsleikunum í ár vegna þess að í fyrra gekk henni svo vel í undankeppninni fyrir sjálfa undankeppni leikanna. „Ég ákvað að taka þátt bara til að hafa gaman og það gekk miklu betur en ég bjóst við, en samt ekki nógu vel til að komast í undankeppnina sjálfa,“ segir hún. „Eftir það kviknaði einhver neisti í mér og mig fór að langa að fara á leikana. Þá ákvað ég að gera þetta af fullum krafti!“

Birta er mjög spennt fyrir þátttökunni á heimsleikunum. „Undirbúningstímabilið fyrir leikana er búið að vera ótrúlega skemmtilegt, þannig að ég get ekki beðið eftir því að fá að komast á keppnisgólfið,“ segir hún.

Henni finnst ekki ógnvekjandi að ferðast alla leið til Wisconsin í Bandaríkjunum til að keppa á svona risastóru móti. „Ég er frekar vön því að fara í keppnisferðir út af fimleikunum, þannig að ég er meira spennt frekar en að finnast þetta ógnvekjandi,“ segir hún.

Birta Líf Þórarinsdóttir er spennt fyrir því að safna reynslu á heimsleikunum í CrossFit.

Birta byrjaði í CrossFit og ólympískum lyftingum fyrir um einu og hálfu ári og hefur ekki hætt síðan. MYND/INSTAGRAM

Birta stundaði fimleika árum saman og hefur unnið þrjá Íslandsmeistaratitla í hópfimleikum. MYND/INSTAGRAM

> „Ég ákvað að taka þátt bara til að hafa gaman og það gekk miklu betur en ég bjóst við.

Í ár vonast Birta til að safna reynslu fyrir frekari keppni í CrossFit. „Þetta hljómar kannski ótrúlega klassískt, en markmiðið er að gera mitt allra besta og hafa ótrúlega gaman en á sama tíma að safna eins mikilli reynslu og ég get fyrir komandi leika,“ segir hún. „Þetta er bara byrjunin.“

Birta dregur að sjálfsögðu innblástur frá íslensku CrossFit „dætrunum“ og hún vonast til að feta í fótspor þeirra. „Íslensku dæturnar eru klárlega mínar helstu fyrirmyndir,“ segir hún. „Þær sönnuðu fyrir mér að draumurinn um að komast á leikana geti ræst.“

LÖGREGLAN

Hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu starfa um 400 manns, bæði lögreglumenn og borgaralegir starfsmenn, og sinna þeir fjölbreyttum verkefnum. Fjórar lögreglustöðvar eru í umdæminu. Embættið leggur mikla áherslu á jafnrétti og að öllum líði vel í starfi.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er þjónustustofnun sem nýtur trausts almennings. Auk hefðbundinnar löggæslu hefur embættið lagt mikla áherslu á baráttuna gegn skipulagðri brotastarfsemi og heimilisofbeldi. Samstarfsverkefni lögreglunnar og sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu, þar sem ráðist var í átak gegn heimilisofbeldi, var valið framúrskarandi nýsköpunarverkefni af Efnahags- og framfarastofnun Evrópu (OECD).

Nýtt og fjölbreytt starf verkefnastjóra / aðstoðarsaksóknara á ákærusviði LRH

Leitað er að metnaðarfullum og öflugum lögfræðingi til starfa á ákærusviði lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Starfið er nýtt starf og heyrir undir sviðsstjóra ákærusviðs. Verkefnastjóri verður sviðsstjóra til aðstoðar við stýringu ákærusviðs og verður staðgengill í fjarveru hans. Verkefnastjóri mun auk þess vera aðstoðarsaksóknari. Starfið er mjög fjölbreytt, krefjandi og reynir mikið á samskipti og kraftmikil vinnubrögð.

Á sviðinu starfa hátt á annan tug lögfræðinga sem aðstoðarsaksóknarar eða saksóknarfulltrúar sem ákærendur en þeir eru lögreglustjóra til aðstoðar við framkvæmd ákæruvalds samkvæmt skilgreiningu laga um meðferð sakamála nr. 88/2008. Hlutverk þeirra er að tryggja, í samvinnu við lögreglu, að þeir sem afbrot fremja verði beittir lögmæltum viðurlögum. Ákærendum ber að leiðbeina lögreglumönnum um framkvæmd rannsóknar og gefa fyrirmæli um framkvæmd hennar eftir því sem við á, sem og að tryggja að fylgt sé fyrirmælum laga um rannsóknir mála og að gætt sé grundvallarmannréttinda við rannsóknir. Að lokinni rannsókn tekur ákærandi ákvörðun um afdrif máls.

Sjá nánar um hlutverk ákærenda: www.rikissaksoknari.is/um-akaeruvaldid/skipulag/
Sjá nánar um lögregluna á höfuðborgarsvæðinu: www.logreglan.is/logreglan/umdaemin/hofudborgarsvaedi/

VERKEFNASTJÓRI

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
Dagleg verkefni, auk starfa aðstoðarsaksóknara, lúta að aðstoð við verkefnastjórnun, m.a. skipulagningu og útdeilingu verkefna á starfsmenn, samhæfingu á sviðinu samkvæmt markmiðum þess, eftirlit með árangri og utanumhald ýmissa starfsmannamála. Einnig annast verkefnastjóri sérfræðilega greiningu viðfangsefna og samskipti við aðila og stofnanir í tengslum við meðferð mála og úrlausn verkefna.

Menntunar - og hæfniskröfur:
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði er forsenda
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla á sviði rannsókna og saksókna
- Reynsla af málflutningi fyrir héraðsdómstólum er nauðsynleg
- Reynsla af stjórnun verkefna og öðrum tilgreindum ábyrgðarsviðum er mikilvæg
- Nám í stjórnun æskilegt

Aðrar hæfniskröfur:
- Mjög góð samstarfsfærni og jákvætt viðhorf
- Sjálfstæði í samskiptum og vinnu, frumkvæði og skipulagshæfni
- Lausnamiðuð nálgun í starfi og metnaður til að ná árangri
- Góð hæfni til að miðla upplýsingum
- Mjög gott vald á íslensku, talaðri og ritaðri
- Mjög gott vald á ensku, talaðri og ritaðri

Upplýsingar veitir:
Katrín S. Óladóttir
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur hefur verið framlengdur til og með 15. ágúst n.k.
Starfshlutfall er 100%.

Mannauðsstjóri

Lögreglustjóraembættið á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða reyndan og öflugan mannauðsstjóra. Um spennandi og fjölbreytt starf er að ræða og er mannauðsstjóra falið að leiða sviðið og taka þátt í að byggja upp gott og kraftmikið embætti. Lögð er áhersla á nútímalega stjórnunarhætti og þjónandi forystu. Mannauðsstjóri á sæti í yfirstjórn embættisins.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Þróun mannauðsstefnu og eftirfylgni hennar í anda embættisins
- Ráðningar og samningagerð
- Ábyrgð á helstu mannauðsferlum: þróun, innleiðing, þjálfun og umbætur ferla
- Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur varðandi ráðningar, þjálfun, fræðslu og þróun starfsmanna
- Aðkoma að launasetningu og starfsmati
- Umsjón með jafnlaunavottun og gæðastjórnun á sviði mannauðsmála
- Aðkoma að innleiðingu persónuverndar

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af mannauðsmálum er skilyrði
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Leiðtogahæfni og frumkvæði í vinnubrögðum
- Árangursmiðuð nálgun og skipulagshæfni
- Þekking og/eða reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu æskileg
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Sjálfstæð, öguð og traust vinnubrögð

Upplýsingar veitir:
Katrín S. Óladóttir
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur hefur verið framlengdur til og með 15. ágúst n.k.
Starfshlutfall er 100%.

Þess er vænst að umsækjendur hafi reynslu af störfum þar sem reynt hefur á hæfni sem óskað er eftir.

Óskað er eftir að umsókn fylgi greinargóð starfsferilskrá, staðfestar upplýsingar um menntun auk kynningarbréfs þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og rökstyður hæfni sína í starfið. Mat á hæfni umsækjenda í starfið byggir m.a. á innsendum gögnum.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Við ráðningar hjá LRH er tekið mið af jafnréttisáætlun embættisins. Skilyrði er að umsækjendur hafi óflekkað mannorð.

Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur verða ekki teknar til greina. Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Norlandair auglýsir eftir flugmönnum til starfa með aðsetur á Akureyri

Hæfniskröfur

- Gilt atvinnuflugmannsskírteini
- Gild blindflugsáritun (IR)
- Gild fjölhreyflaáritun (MEP)
- Hafa lokið námskeiði í áhafnasamstarfi (MCC)
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Standast bakgrunnsskoðun

Eftirfarandi þarf að fylgja umsókninni

- Afrit af flugskírteini
- Afrit af heilbrigðisvottorði
- Nýtt afrit af sakavottorði
- Afrit af einkunnum bóklegs atvinnuflugnáms
- Sundurliðun á flugtímum og afrit af síðustu 100 klst. úr loggbók
- Ferilskrá (CV)

Umsóknir óskast sendar á norlandair@norlandair.is eigi síðar en 31. ágúst.

norlandair

AUSTURBÆJARSKÓLI 101 REYKJAVÍK

Íþróttakennari

Austurbæjarskóli er rótgróinn grunnskóli í miðbæ Reykjavíkur. Í skólanum eru 450 nemendur í 1.-10. bekk og um 70 starfsmenn. Framtíðarsýn skólans er: Framsækinn skóli fyrir alla. Skólinn leggur sig fram um að vera í fararbroddi hvað varðar fjölbreytta náms- og kennsluhætti þar sem allir hafa jafnan aðgang að lærdómsferlinu. Lögð er áhersla á að varða leið nemenda í námi, vinna með reynsluheim, hvetja til samvinnu og auka metnað og árangur. Austurbæjarskóli er vinnustaður fyrir hugmyndaríkt og skapandi fagfólk sem sýnir metnað í starfi, ber hag nemenda fyrir brjósti og leggur sig fram um að sinna þörfum barna og unglinga.

Á komandi skólaári eru eftirfarandi störf laus til umsóknar:
- Starf íþróttakennara
- Starf stuðningsfulltrúa, hlutastarf

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

Allar nánari upplýsingar um störfin veitir Kristín Jóhannesdóttir skólastjóri s. 4117200. Sótt er um á www.rvk.is

Skólastjóri Tónlistarskóla Hafnarfjarðar

Hafnarfjarðarbær leitar að öflugum leiðtoga til að stýra starfi tónlistarskóla bæjarins. Skólinn var stofnaður 1950 og starfar nú á tveimur stöðum í Hafnarfirði í glæsilegum skóla að Strandgötu 51, sem vígður var 1997 og í Tónkvísl við „Gamla Lækjarskóla" þar sem rytmiska deildin er til húsa.

Starfið felur í sér að stýra skólanum þar sem um 600 nemendur stunda nám og 50 kennarar starfa í 34 stöðugildum. Kennt er á öll helstu hljóðfæri auk söngs.

Í skólanum er starfandi sinfóníuhljómsveit, lúðrasveitir auk fjölmargra annarra samspila. Tónlistarskólinn leggur áherslu á hlutverk sitt sem ein af grunnstoðum fjölbreytts tónlistarlífs innan og utan Hafnarfjarðar og sinnir því hlutverki með því að taka þátt í viðburðum og tónleikahaldi víðsvegar.

Mikilvægt er að umsækjandinn sé tilbúinn til að leiða áfram það faglega starf sem byggt hefur verið upp í skólanum. Hann þarf að styðja við uppbyggilegan skólabrag og sameiginlega sýn á metnaðarfullt skólastarf. Viðkomandi þyrfti að geta hafið störf sem fyrst.

Menntunar og hæfniskröfur

- Menntun á sviði tónlistar
- Framhaldsmenntun í stjórnun æskileg
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun í opinberri stjórnsýslu
- Reynsla af tónlistarkennslu og tónlistarflutningi
- Leiðtogahæfni, metnaður og frumkvæði
- Áhugi á skólaþróun og nýjungum
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð tölvufærni
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Veita Tónlistarskóla Hafnarfjarðar faglega forystu
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri
- Umsjón með eftirliti og mati á þjónustu skólans
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfsins og samvinna við sambærilegar stofnanir
- Samstarf við bæjaryfirvöld og aðila skólasamfélagsins.

Umsóknarfrestur er til og með 18. ágúst nk.

Umsókn um starfið þarf að fylgja greinargóð starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar, fyrri störfum umsækjanda, menntun, stjórnunarreynslu og þeim verkefnum sem hann hefur unnið við og varpað geta ljósi á færni hans til að sinna skólastjórastarfi.

Sótt er um starfið á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is

Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Gunnarsson skólastjóri tónlistarskóla Hafnarfjarðar gunngun@tonhaf.is og Fanney Dóróthe Halldórsdóttir sviðsstjóri fræðslu- og frístundaþjónustu fanney@hafnarfjordur.is

Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um starfið.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÉG VINN MIKILVÆGASTA STARF Í HEIMI

,,Ég gegni lykilhlutverki í lífi barnanna í leikskólanum, það er rosaleg góð tilfinning. Mér er fagnað eins og hetju þegar ég kem í vinnuna og oft fylgir innilegt knús með. Er til betri byrjun á deginum en það? Starfsfólkið er æðislegt, maturinn yndislegur og vinnutíminn góður. Ýmis góð hlunnindi fylgja starfinu t.d. frír matur, samgöngustyrkur, ókeypis aðgangur á söfn, heilsustyrkur og frítt í sund sem er frábært."

Ólafur Brynjar, leikskólastjóri í Hagaborg

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Skóla- og frístundasvið óskar eftir fólki til að vinna með börnum og unglingum. Í boði eru fjölbreytt störf í öllum hverfum borgarinnar.

Undir skóla- og frístundasvið heyra:

- LEIKSKÓLAR
- GRUNNSKÓLAR
- FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐVAR

Nánari upplýsingar á **www.reykjavik.is/laus-storf/sfs**

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

SAMSKIP

> Kranastjóri

Samskip óska eftir að ráða kranastjóra til starfa á athafnasvæði sitt við Kjalarvog. Helstu verkefni kranastjóra er losun og lestun skipa ásamt almennu viðhaldi. Um er að ræða fullt starf.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Kranaréttindi B eru skilyrði
- Reynsla af kranavinnu
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Íslenskukunnátta er skilyrði
- Heiðarleiki, stundvísi og hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott heilsufar og geta til að vinna undir álagi

Umsóknarfrestur er til og með **15. ágúst nk.**

Tekið er á móti umsóknum í gegnum heimasíðu okkar www.samskip.is og óskað er eftir því að ferilskrá fylgi umsókn. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri og hafa hreina sakaskrá. Við hvetjum bæði konur og karla til þess að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Ómar Örn Karlsson, rekstrarstjóri hafnarsvæðis, í síma 458 8530, omar.karlsson@samskip.com

ENNEMM / SÍA / NM89202

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga- og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuaðstöðu.

Reykjavíkurborg

LANGHOLTSSKÓLI

Lausar stöður í Langholtsskóla skólaárið 2018-2019

- Umsjónarkennari á yngsta stigi
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Stuðningsfulltrúar á mið- og unglingastigi
- Stuðningsfulltrúi í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu

Nánari upplýsingar gefur Hreiðar Sigtryggsson skólastjóri í síma 6648280 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is.

Sjá einnig vef Reykjavíkurborgar: http://reykjavik.is/laus-storf.

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

JOIN OUR TEAM OF EXPERTS

Alvotech is recruiting talent to support our development and manufacturing activities in our state-of-the-art facility located in Reykjavik, Iceland.

ABOUT ALVOTECH

Alvotech is a privately owned, fully integrated specialty biopharmaceutical company focused on development and manufacturing of high quality biosimilar products. We develop, produce and release our biosimilars in-house with the latest available technology and to the highest quality standards. Our mission is to be a global leader in the biosimilar space and to deliver high quality cost competitive products to patients worldwide.

ANALYTICAL DEVELOPMENT SCIENTIST

The scientist will perform physicochemical testing of products and intermediates, develop and validate analytical methods (HPLC and CE), be responsible for writing development protocols and reports.

ANALYTICS SAMPLE AND STABILITY MANAGER

The manager will arrange and manage sample submissions into the analytical development department and ensure that testing requests are fulfilled and on time. Management of stability studies performed in R&D capacity, arrange and communicate with outside testing laboratories for testing needs and sample submission.

DS MANUFACTURING USP TECHNICIAN

Upstream production technician will be performing cell culture activities in shake flaks, rocker bioreactor and single use bioreactors. Media /Buffer Preparation for process, assemble and prepare equipment for production are also among the key responsibilities.

DS MANUFACTURING DSP SPECIALIST

Downstream production specialist will perform chromatography steps, TFF operations and buffer preparation for process. Assemble and prepare equipment for production. Supervise and ensure laboratory work is carried out according good manufacturing practices.

DS MANUFACTURING SUPPORT TEAM TECHNICIAN

The technician will ensure the maintenance of sampling and dispensing area including sample and material transfer and manufacturing support. Dispensing of chemicals, material transfer from warehouse to manufacturing and environmental monitoring.

QC MICROBIOLOGY SCIENTIST

As a member of the Quality control team the scientist's responsibilities include monitoring of the manufacturing facility and clean utilities as well as microbial testing of biopharmaceutical materials to support manufacturing activities and product release.

QC RAW MATERIAL SCIENTIST

As a member of the Quality control team the scientist will perform physicochemical testing of products, intermediates or raw materials including chromatographic analysis (GC, HPLC), conductivity and pH measurements, titrations along with other chemical testing.

DP MANUFACTURING TECHNICIAN

Drug product technician will perform pre and post-production activities including performing line clearances of the manufacturing areas, aseptic filling, coding and labeling products and perform visual inspection along with other duties.

FACILITIES AND ENGINEERING COMMISSIONING AND QUALIFICATION SPECIALIST

The specialist will work in cross-functional teams and will be the primary technical lead for commissioning and qualification activities. Service delivery relating to utilities qualification, quality standards and industry best practice.

FACILITIES AND ENGINEERING MAINTENANCE ENGINEER

The engineer oversees maintenance of utilities, equipment and technical spaces. The role evolves designing preventive maintenance plans for onsite utilities, manufacturing and laboratory equipment to minimize risk of unplanned maintenance and down time.

For further information on all jobs please visit www.alvotech.com.

Applicants will be required to work in accordance with GMP practices, conducting all activities in a compliant and safe manner. The deadline for applications is the **17th of August 2018**. Please submit CVs and cover letters in English for the application process.

alvotech
PIONEERING BIOGENERICS

Sæmundargötu 15-19,
101 Reykjavík

SÉRFRÆÐINGUR Í ÖRYGGISMÁLUM

Össur leitar að jákvæðum, metnaðarfullum og skipulögðum einstaklingi með brennandi áhuga á öryggismálum til að vinna í umhverfis- og öryggisdeild fyrirtækisins. Starfið felst í því að vinna að stöðugum úrbótum á öryggiskerfi Össurar í samstarfi við aðrar deildir fyrirtækisins á Íslandi, auk þátttöku í úrbótaverkefnum í samstarfi við aðrar starfsstöðvar Össurar um allan heim.

Umhverfis- og öryggisdeildin ber ábyrgð á samræmingu umhverfis- og öryggismála á starfsstöðvum Össurar um allan heim.

STARFSSVIÐ

- Áhættumat starfa
- Slysaskráningar
- Rýmingaræfingar
- Eldvarnir, brunaöryggi og -úttektir
- Umsjón með gagnabanka fyrir öryggisblöð
- Þátttaka í innri og ytri úttektum
- Þjálfun starfsfólks
- Stöðugar úrbætur á öryggiskerfi Össurar

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla á öryggismálum fyrirtækja
- Þekking og reynsla á alþjóðlegum öryggisstöðlum er kostur
- Reynsla í verkefnastjórnun er kostur
- Mjög góð enskukunnátta, bæði skrifleg og munnleg
- Mjög góð hæfni í að koma fram
- Mjög góð hæfni til að vinna sjálfstætt og í hópum

Umsóknarfrestur er til og með 13. ágúst 2018.
Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur. Athugið að velja viðeigandi starf.
Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.

JAFNLAUNAMERKIÐ
2010–2017 Framúrskarandi fyrirtæki

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.
Hjá félaginu starfa um 3.000 manns í 25 löndum.
Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.

WWW.OSSUR.COM

Sveitarfélagið ÁRBORG

Sveitarfélagið Árborg auglýsir stöðu forstöðumanns á heimili fyrir börn

Sveitarfélagið Árborg leitar eftir öflugum, sjálfstæðum og jákvæðnum starfsmanni til að gegna forstöðu í nýju þjónustuúrræði fyrir börn. Gert er ráð fyrir að forstöðumaður taki vaktir sem hluta af stöðugildi hans. Helstu markmið þjónustunnar er að veita fjölskyldumiðaða þjónustu sem mætir þörfum barna og fjölskyldna fyrir sértæka þjónustu. Auka lífsgæði barnanna, þátttöku þeirra í samfélaginu og bæta líðan þeirra. Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og Barnasáttmálinn eru grunnstoðir starfseminnar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og fagleg ábyrgð á þjónustu við börnin
- Fjárhagsleg ábyrgð
- Stjórnun starfsmannamála
- Samstarf og samráð við íbúa, aðstandendur og hagsmunasamtök fatlaðs fólks
- Þátttaka í þverfaglegu samstarfi er snýr að þjónustu við fatlað fólk

Menntun og hæfniskröfur:

- Starfsleyfi sem þroskaþjálfi eða háskólamenntun á sviði félags-, menntunar- og/eða heilbrigðisvísinda sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af þjónustu við fatlað fólk með flóknar og samsettar skerðingar
- Þekking og reynsla á fötlunum barna og áhrifum þeirra á daglegt líf
- Þekking á Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, Barnasáttmálanum og hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf í þjónustu við fatlað fólk
- Þekking og reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Sveitarfélagsins Árborgar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðeigandi stéttarfélags og Launanefndar sveitarfélaga. Störfin hæfa jafnt körlum sem konum.

Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila berist skriflega til Félagsþjónustu Árborgar, Austurvegi 2, 800 Selfossi, eigi síðar en **17. ágúst 2018.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir, félagsmálastjóri, gudlaugjona@arborg.is eða í síma 480-1900.

FRÍSTUNDAHEIMILI
REYKJAVÍKURBORGAR

ÁRNI ÆTLAR AÐ VERÐA GEIMFARI

VILTU LÁTA DRAUMA RÆTAST OG VINNA MEÐ FRAMTÍÐS LANDSINS?

Ertu með háskólamenntun á uppeldissviði, s.s. tómstunda- og félagsmálafræði?

NÝTT STARF

Frístundaráðgjafar og aðstoðarforstöðumenn á frístundaheimilum

Ný störf á frístundaheimilum eru nú laus til umsóknar þar sem unnið er í nánu samstarfi við grunnskóla, á skólatíma, með það að meginmarkmiði að efla félagsfærni barna. Um er að ræða full störf fyrir fagmenntað fólk sem veitir tækifæri til að taka þátt í þróun á nýju og spennandi samstarfsverkefni frístundaheimila og grunnskóla.

Nánari upplýsingar á vef Reykjavíkurborgar:
https://reykjavik.is/laus-storf/sfs

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Starfsmaður í býtibúr	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201808/1479
Framhaldsskólakennari	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	Sauðárkrókur	201808/1478
Sjúkraþjálfari	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201808/1477
Vef- og viðmótshönnuður	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201808/1476
Verkefnastjóri	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201808/1475
Lektor	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201808/1474
Sálfræðingur	Landspítali, BUGL	Reykjavík	201808/1473
Aðstoðarskólameistari	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Reykjavík	201808/1472
Móttökuritari	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Garðabær	201807/1471
Félagsráðgjafi	Landspítali, félagsráðgjöf	Reykjavík	201807/1470
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, bráða- og göngudeild	Reykjavík	201807/1469
Námsstaða ljósmóður	Landspítali, göngudeild mæðrav.	Reykjavík	201807/1468
Sérfræðilæknir í taugalækn.	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201807/1467
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, vöknun	Reykjavík	201807/1466
Svæfingahjúkrunarfræðingur	Landspítali, svæfingadeild	Reykjavík	201807/1465
Hjúkrunarfræðingar	Landspítali, lungnadeild	Reykjavík	201807/1464
Yfirlæknar á heilsugæslusviði	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Vesturland	201807/1463
Sjúkraliði á handlækningadeild	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201807/1462
Sjúkraliði á heilsugæslu	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Borgarnes	201807/1461
Varðstjóri	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201807/1460
Læknir	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201807/1459
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201807/1458
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, gjörgæsla Fossvogi	Reykjavík	201807/1453
Sérgreinaritari/skrifstofustjóri	Landspítali, sérgreinalæknaritun	Reykjavík	201807/1444
Sálfræðingur á vefrænum deildum	Landspítali, sálfræðiþjónusta	Reykjavík	201807/1424
Sálfræðingur á Barnaspítala	Landspítali, sálfræðiþjónusta	Reykjavík	201807/1423

Forstöðumaður frístundar í Kópavogsskóla

Við erum að leita að þér

Kópavogsskóli er heildstæður grunnskóli með um 360 nemendur og 70 starfsmenn. Í skólanum er sérdeild fyrir nemendur á mið- og unglingastigi og frístund fyrir nemendur í 1. - 4. bekk. Unnið er samkvæmt uppeldisstefnunni Uppeldi til ábyrgðar og skólinn er heilsueflandi grunnskóli. Lögð er áhersla á skapandi og framsækið skólastarf sem er í stöðugri þróun. Í Kópavogsskóla er allir kennarar og nemendur í 5. - 10. bekk með spjaldtölvur og mikil áhersla er lögð á einstaklingsmiðun náms og fjölbreytta kennsluhætti. Einkennisorð skólans eru vinátta, virðing, vellíðan. Góður starfsandi er í skólanum og vinnuaðstæður góðar.

Ráðningarhlutfall og tími

- Um er að ræða framtíðarstarf forstöðumanns frístundar.
  Starfshlutfall er 100% og ráðið í stöðuna frá 15. ágúst (eða samkvæmt samkomulagi).

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólanám (BEd, BA) á sviði tómstunda-, uppeldis- og/eða félagsfræða skilyrði
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum æskileg
- Reynsla af skipulögðu starfi með börnum æskileg
- Hæfni til að skipuleggja faglegt frítímastarf með börnum og veita því forystu
- Hæfni í samskiptum, frumkvæði og sköpunargleði nauðsynleg

Frekari upplýsingar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Bent er á að samkvæmt lögum verða umsækjendur að skila sakavottorði.Viðamiklar upplýsingar um Kópavogsskóla og skólastarfið er að finna á **www.kopavogsskoli.is**. Einungis er hægt að sækja um starfið á vef Kópavogsbæjar **www.kopavogur.is**

Umsóknarfrestur er til og með 9. ágúst 2018.

Upplýsingar gefur Guðmundur Ásmundsson skólastjóri í síma 8990137. Einnig má senda fyrirspurnir á netfangið **goa@kopavogur.is**.

Karlar jafnt sem konur er hvött til að sækja um störfin.

Kópavogsbær

kopavogur.is

ÍSFROST
KÆLI- OG FRYSTITÆKI

Kælivirkjar, vélvirkjar, vélstjóri eða rafvirki

Vegna mikilla anna ætlar Ísfrost ehf að fjölga mönnum á verkstæði sínu í Reykjavík. Leitað er eftir vönum kælivirkjum, vélvirkjum, vélstjórum eða rafvirkjum. Einnig kemur til greina að ráða duglega menn án réttinda. Leitað er að mönnum í framtíðarstörf hjá ört vaxandi fyrirtæki.

Ísfrost ehf er rúmlega 20 ára gamalt fyrirtæki, sérhæft í sölu, uppsetningu og þjónustu á kæli og frystibúnaði til iðnaðar-nota. Fyrirtækið er einnig löggiltur rafverktaki.

Okkur langar að bjóða þér að slást í hópinn. Við viljum gjarnan að þú sért hress, duglegur, sjálfstæður og þjónustu-lundaður. Æskilegt er að þú sért með iðnmenntun, þokkalega fær á tölvu og skiljir íslensku. Reynsla af faginu er kostur en ekki skilyrði.

Þar sem kæli- og frystitæki snerta nánast öll svið sem hægt er að hugsa sér, er um fjölbreytt og skemmtilegt starf að ræða. Góð laun í boði fyrir fyrir ábyrga, heiðarlega og áhugasama aðila. Nánari upplýsingar veitir Þorsteinn í síma 899 8898 eða á steini@isfrost.is

Vinsamlega skal skilið umsóknum fyrir **15. ágúst** næstkomandi á netfangið steini@isfrost.is eða til Ísfrost ehf að Funahöfða 7, 110 Reykjavík.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

ERUM VIÐ AÐ PASSA SAMAN?

VÖRUFLOKKASTJÓRI

HREINLÆTIS- OG SNYRTIVÖRUR

Við leitum að öflugum liðsmanni í teymi vöruflokkastjóra hjá innkaupadeild Krónunnar

Umsóknarfrestur er til 19. ágúst 2018

KRONAN.IS/ATVINNA

KRÓNAN

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Ýmis störf

- Forstöðumaður félagsmiðstöðva eldri borgara
- Starfsmaður í Þjónustumiðstöð við almenna þjónustu

Grunnskólar

- Umsjónarkennari á miðstig í Salaskóla
- Umsjónarkennari á miðstig í Vatnsendaskóla
- Umsjónarkennari á miðstigi Álfhólsskóla
- Umsjónarkennari á miðstigi í Hörðuvallaskóla
- Umsjónarkennari á unglingastig í Salaskóla
- Umsjónarkennari á yngsta stig í Smáraskóla
- Forstöðumaður frístundar í Kópavogsskóla
- Aðstoðarforstöðumaður frístundar Hörðuvallaskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Kópavogsskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Smáraskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Vatnendaskóla
- Húsvörður í Vatnsendaskóla
- Kennari í hönnun og smíði í Vatnsendaskóla
- Kennari í Kópavogsskóla
- Tónmenntakennari í Salaskóla
- Sérkennari í Smáraskóla
- Sérkennari, þroskaþjálfi í Álfhólsskóla
- Skólaliði í Kópavogsskóla
- Skólaliði í Smáraskóla
- Stuðningsfulltrúi í Kársnesskóla

Leikskólar

- Deildarstjóri á leikskólann Austurkór
- Deildarstjóri á leikskólann Læk
- Deildarstjóri í leikskólann Fífusölum
- Leikskólakennari á Efstahjalla
- Leikskólakennari á leikskólann Fífusalir
- Leikskólakennari í Arnarsmára
- Leikskólakennari í Álfatúni
- Leikskólakennari í Dal
- Leikskólakennari í Grænatúni
- Leikskólakennari í Kópahvoli
- Leikskólakennari í Marbakka
- Leikskólakennari í Núp
- Leikskólasérkennari á Kópahvol
- Leikskólasérkennari á Efstahjalla
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfi í Marbakka
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfi í Sólhvörfum
- Starfsfólk í Núp
- Starfsmaður sérkennslu í Læk
- Stuðningsfulltrúi í Kópastein
- Þroskaþjálfi/leikskólasérkennari í Álfatúni

Velferðarsvið

- Deildarstjóri á heimili fyrir fatlað fólk
- Starfsmenn í íbúðarkjarna fyrir fatlað fólk
- Starfsmenn óskast í Austurkór heimil fyrir fatlaða

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Vilt þú vinna að enn betri heilsu og vellíðan?

Við viljum ráða öflugan sölufulltrúa á skemmtilegan og líflegan vinnustað.

Sölufulltrúi

Við leitum að einstaklingi með áhuga á heilsu og lífsstílsvörum til að starfa í skemmtilegu söluteymi. Starfið felur í sér sölu og uppstillingar á vörum hjá viðskiptavinum okkar. Starfið heyrir undir sölustjóra Heilsu.

Starfslýsing

- Almenn sala og þjónusta á vörum Heilsu til núverandi viðskiptavina
- Eftirfylgni sölu, framstillinga og tilboða
- Uppröðun, framstillingar og kynningar

Hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á heilsuvörum og heilbrigði
- Jákvæðni og sjálfstæð vinnubrögð
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Geta leyst ýmis verkefni með bros á vör
- Reynsla af sölustörfum

Heilsa ehf. sérhæfir sig í innflutningi og dreifingu á heilsusamlegum og lífrænum matvörum, fæðubótarefnum, almennum og lífrænum snyrtivörum, sem og vistvænum hreingerningarvörum. Við leggjum mikið upp úr gæðum og bjóðum vörur sem stuðla að heilsu og vellíðan.

Umsókn og ferilskrá sendist á starf@heilsa.is merkt *Sölufulltrúi* fyrir 14. ágúst 2018. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

heilsa

-hafðu það gott

FROST

Kælismiðjan Frost ehf. óskar eftir að ráða tæknifræðing til starfa.

- Æskilegt er að viðkomandi sé véltæknifræðingur af orkusviði.
- Hafi góða færni í notkun Autodesk Inventor og Autocad.
- Hafi góða færni í ensku og helst einu skandinavísku máli.
- Sé góður í mannlegum samskiptum, við viðskiptavini, birgja og samstarfsmenn.

Um er að ræða fjölbreitt starf, sem meðal annars felst í 3D teikningu kerfa og kerfishluta, verkefnastjórnun, sölu á vörum og þjónustu sem félagið veitir auk samskipta við viðskiptavini og birgja.

Kælismiðjan Frost ehf. er með höfuðstöðvar á Akureyri og starfsstöð í Garðabæ, hjá fyrirtækinu eru u.þ.b. 60 starfsmenn.

Frost fæst aðallega við hönnun og uppsetningu á frysti og kælikerfum til iðnaðarnota auk þess að sinna viðhaldi slíkra kerfa.

Íslensk og erlend sjávarútvegsfyrirtæki eru mikilvægustu viðskiptavinir Frosts.

Í dag er verið að ljúka stórri landvinnslu í Færeyjum, framundan er frystihús Samherja á Dalvík og tvær stórar landvinnslur á austurströnd Rússlands auk nýrra frystitogara á Spáni og í Pétursborg.

Áhugasamir vinsamlega sendið ferilskrá og aðrar upplýsingar á gunnar@frost.is

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Álftanesskóli

- Starfsmenn á tómstundaheimili

Garðaskóli

- Stuðningsfulltrúi
- Þroskaþjálfi

Hofsstaðaskóli

- Skólaliði
- Stuðningsfulltrúi

Sjálandsskóli

- Starfsmenn á tómstundaheimili - hlutastörf
- Stuðningsfulltrúar
- Þroskaþjálfi

Leikskólinn Akrar

- Leikskólakennarar - 50% og 100% staða
- Leikskólasérkennari

Leikskólinn Holtakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Krakkakot

- Leikskólakennari

Fjölskyldusvið

- Stuðningur við ungan mann heima og við afþreyingu

Öldrunar- og heimaþjónusta

- Starfsmaður í Jónshús

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is.**

GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

SAFT

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Leikskóli Seltjarnarness

Leikskólabörnum fjölgar á Seltjarnarnesi og við stækkum leikskólann okkar. Við þurfum því á góðu fólki að halda til liðs við okkar frábæra hóp. Skólinn státar af metnaðarfullri starfsemi, ýmsum viðbótarkjörum og tilboði um námssamninga. Í leikskólastarfinu er lögð sérstök áhersla á tónlist og umhverfismennt.

Við óskum að ráða í eftirfarandi störf:

- **Deildarstjórar**, fullt starf.
- **Leikskólakennarar**, fullt starf.
- **Leikskólaleiðbeinendur**, fullt starf.

Hafðu samband og heyrðu hvað við höfum upp á að bjóða! Hringið í Margréti eða Sonju (5959280 / 5959290) eða sendu tölvupóst á netföngin **mandy@nesid.is** eða **sonja@nesid.is**

Umsókn ásamt fylgiskjölum er skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar – undir **www.seltjarnarnes.is – Störf í boði.**

Umsóknarfrestur er til 12. ágúst næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga og samþykktum Seltjarnarnesbæjar um launakjör starfsfólks Leikskóla Seltjarnarness.

SELTJARNARNESBÆR

Sveitarfélagið
ÁRBORG

Sveitarfélagið Árborg auglýsir stöðu forstöðumanns á heimili fyrir börn

Sveitarfélagið Árborg leitar eftir öflugum, sjálfstæðum og jákvæðnum starfsmanni til að gegna forstöðu í nýju þjónustuúrræði fyrir börn. Gert er ráð fyrir að forstöðumaður taki vaktir sem hluta af stöðugildi hans. Helstu markmið þjónustunnar er að veita fjölskyldumiðaða þjónustu sem mætir þörfum barna og fjölskyldna fyrir sértæka þjónustu. Auka lífsgæði barnanna, þátttöku þeirra í samfélaginu og bæta líðan þeirra. Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og Barnasáttmálinn eru grunnstoðir starfseminnar.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Stjórnun og fagleg ábyrgð á þjónustu við börnin
- Fjárhagsleg ábyrgð
- Stjórnun starfsmannamála
- Samstarf og samráð við íbúa, aðstandendur og hagsmunasamtök fatlaðs fólks
- Þátttaka í þverfaglegu samstarfi er snýr að þjónustu við fatlað fólk

Menntun og hæfniskröfur:
- Starfsleyfi sem þroskaþjálfi eða háskólamenntun á sviði félags-, menntunar- og/eða heilbrigðisvísinda sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af þjónustu við fatlað fólk með flóknar og samsettar skerðingar
- Þekking og reynsla á fötlunum barna og áhrifum þeirra á daglegt líf
- Þekking á Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, Barnasáttmálanum og hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf í þjónustu við fatlað fólk
- Þekking og reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Sveitarfélagsins Árborgar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðeigandi stéttarfélags og Launanefndar sveitarfélaga. Störfin hæfa jafnt körlum sem konum.

Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila berist skriflega til Félagsþjónustu Árborgar, Austurvegi 2, 800 Selfossi, eigi síðar en **17. ágúst 2018.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir, félagsmálastjóri, gudlaugjona@arborg.is eða í síma 480-1900.

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Starfsmaður á lager

Við leitum að öflugum og þjónustulunduðum einstaklingi til starfa á miðlagerinn okkar í Reykjavík. Umsækjandi þarf að vera vandvirkur í vinnubrögðum og ábyrgðarfullur í garð viðskiptavina okkar. Rétt manneskja fær tækifæri til að vaxa í starfi og taka virkan þátt í uppbyggingu og rekstri fyrirtækisins. Vinnutími er frá kl 08:00 til 17:00.
Um framtíðarstarf er að ræða.

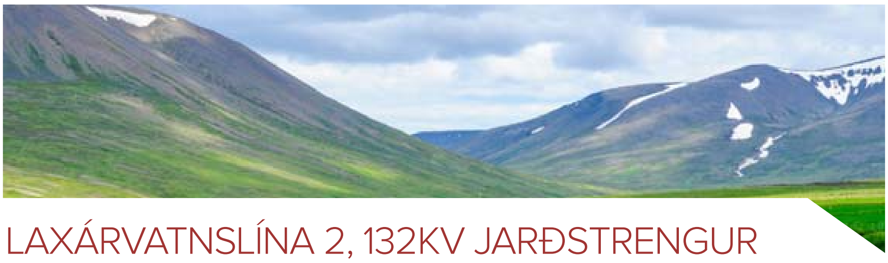
Starfssvið
- Ábyrgð á vöruafgreiðslu til viðskiptavina og verslana.
- Samantekt á pöntunum og áfyllingum á lager
- Útkeyrsla til viðskiptavina

Hæfniskröfur
- Góð tölvukunnátta er kostur
- Vandvirk vinnubrögð
- Ábyrgðarfull/ur
- Bílpróf
- Hreint sakavottorð

Umsóknir sendist á atvinna@stilling.is

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is



LAXÁRVATNSLÍNA 2, 132KV JARÐSTRENGUR

Landsnet óskar eftir tilboðum í verk sem lýst er í útboðsgögnum LV2-01 sem bera heitið Laxárvatnslína 2, 132kV jarðstrengir, jarðvinna og lagning.

Landsnet óskar eftir tilboðum í verk sem lýst er í útboðsgögnum LV2-01 sem bera heitið Laxárvatnslína 2, 132kV jarðstrengir, jarðvinna og lagning. Verkið felst í jarðvinnu og útdrætti á 132kV jarðstreng sem samanstendur af þremur einleiðurum sem hver um sig er um 70mm í þvermál (yfir kápu). Strengleiðin er um 3 km og liggur frá tengivirki við Laxárvatnsvirkjun að fyrirhuguðu tengivirki fyrir gagnaver sem rísa á skammt suðaustur af Blönduósi. Leggja skal ljósleiðarrör með í skurð og ídráttarrör í þveranir.

Helstu áætluðu magntölur eru:

Slóðagerð	400 m
Gröftur, söndun og fylling í skurð	3000 m
Útdráttur jarðstrengja, jarðvírs og fjarskiptaröra	3000 m
Ídráttarrör	750 m
Frágangur yfirborðs	45000 m^2

Lagnaleiðin liggur m.a. um tengivirkislóð Landsnets og þar gilda strangar öryggiskröfur, ásamt því að unnið er nærri vegi á kafla. Verklok fyrir utan yfirborðsfrágang skulu vera eigi síðar en 10. desember 2018. Yfirborðsfrágangi og þar með verkinu í heild skal lokið eigi síðar en 30. júní 2019.
Útboðsgögn verða aðgengileg frá 7.8.2018 kl. 14.00, sjá nánar **www.utbodsvefur.is**
Lokað er fyrir skil á tilboðum klukkan 14:00 þann 22. ágúst 2018.

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

ÖLFUS

Framkvæmdaleyfi til handa Vegagerðinni, Hringvegur frá Biskupstungnabraut að Kambarótum.

Framkvæmdaleyfið tekur til að breikkunar á Hringveginum frá Kambarótum að Biskupstungnabraut. Framkvæmdasvæðið tekur yfir þrjú sveitarfélög, Hveragerðisbæ, Sveitarfélagið Ölfus og Sveitarfélagið Árborg.

Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti, þann 26. júlí 2018 á grunni heimildar í skipulagslögum að gefa út framkvæmdaleyfi fyrir breikkun Hringvegar frá Biskupstungnabraut að Kambarótum. Framkvæmdin er í samræmi við Aðalskipulag Ölfuss 2010-2022. Lögbundnir umsagnaraðilar hafa fjallað um framkvæmdina og yfirfarið framkvæmdagögnin. Gögn um umhverfisáhrif framkvæmdarinnar og matsskýrsla Vegagerðarinnar var staðfest af Skipulagsstofnun árið 2010. Veglínunni var síðar breytt og leitað álits Skipulagsstofnunar árið 2017. Niðurstaða Skipulagsstofnunar var að breytingar væru ekki líklegar til að hafa umtalsverð umhverfisáhrif og því væri breytingin ekki háð mati á umhverfisáhrifum eins og kemur fram í bréfi stofnunarinnar 11. janúar 2018. Í matsskýrslu Vegagerðarinnar er gerð grein fyrir umhverfisáhrifum af 2+2 vegi með mislægum gatnamótum. Ekki verða byggð mislæg gatnamót í fyrsta áfanga framkvæmda en rými tekið frá fyrir þau í framtíðinni í samræmi við skipulagsáætlun. Vegurinn verður unninn í áföngum og fyrst 2+1 vegur ásamt tengivegum og undirgöngum. Skilyrði fyrir að hefja framkvæmdir á hverjum áfanga fyrir sig er að fyrir liggi samþykki á milli Vegagerðarinnar og landeiganda um heimildir að fara yfir þeirra land með vegi. Framkvæmdaleyfið tekur til framkvæmda innan Sveitarfélagsins Ölfuss.

Framkvæmdaleyfið ásamt gögnum er á heiðasíðu Ölfus, www.olfus.is.

Þorlákshöfn 26. júlí 2018.
f.h. Sveitarfélagsins Ölfuss
Sigurður Ósmann Jónsson, skipulags- og byggingarfulltrúi.

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Sléttuvegur 15
103 REYKJAVÍK

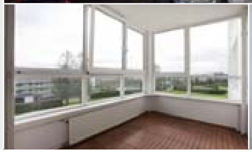
SÝNUM SAMDÆGURS

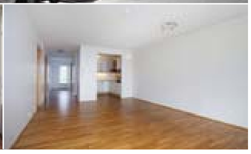
STÆRÐ: 95,2 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Rúmgóð íbúð í vinsælu húsi fyrir 55 ára og eldri. Yfirbyggðar suðursvalir. Í húsinu er funda og veislusalur, líkamsræktaraðstaða, heitur pottur, sauna og starfandi húsvörður. Laus til afhendingar!

49.900.000 KR

Heyrumst
Stefán Jarl Martin
Löggiltur leigumiðlari
Sölufulltrúi
› **892 9966**
› **stefan@fastlind.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

Bryndís
GSM: 773 7400

TALENT RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Útboð

Flóaljós óskar eftir tilboðum í verkið

Nýlögn Ljósleiðara 2018 – 2019

Verkið felur í sér plægingu á ljósleiðararörum um Flóahrepp og blástur ljósleiðara í rörin. Tenging við hús í Flóahreppi og tengimiðju.

Helstu magntölur eru:
- Plægðir metrar 180.000
- Blásnir metrar 200.000
- Fjöldi tengistaða 250 stk
- Fjöldi tengiskápa og brunna 108 stk

Útboðsgögn er hægt að fá rafrænt eftir 31. júlí 2018 með því að senda tölvupóst á borkur@frostverk.is

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Flóahrepps, Þingborg 800 Selfoss þriðjudaginn 21. ágúst 2018 kl 11.

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 7. ágúst kl. 18:00 - 18:45

Öldugata 22
220 Hafnarfjörður

Mjög fallegt og sjarmerandi einbýlishús með bílskúr
Heildarstærð 178,3 þar af bílskúr 37,4 fm
Stofur, 4 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og gestasnyrting
Fallegur garður og hiti í stéttum
Bílskúr nýtekinn í gegn að innan
Einbýli með mikinn karakter á frábærum stað

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð: **73,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 12:15 - 12:45

Árskógar 6
109 Reykjavík

íbúð 1303
Stórglæsileg 210,8 fm útsýnisíbúð fyrir 60 ára og eldri
Tvö stæði í bílageymslu Á 13 og efstu hæð með óhindruðu útsýni til sjávar og fjalla
Afar veglegar stofur með mikilli lofthæð
Falleg hjónasvíta og tvö önnur herbergi
Nýmáuð og nýpússað gegnheilt parket

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is **sími:** 773 6000

Verð: **90,0 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 7. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Engihjalli 19
200 Kópavogur

Mjög falleg 93,3 fm 3ja herbergja íbúð á efstu hæð (8. hæð)

Íbúðin er öll nýlega endurnýjuð á einstaklega nýtískulegan hátt

Magnað útsýni og tvennar svalir

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð: **38,4 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 12:30 - 13:00

Skipholt 11
105 Reykjavík

Glæsileg 77,5 fm 2ja herbergja íbúð í lyftuhúsi

Sérlega glæsilegar innréttingar

Yfirbyggðar 21,9 fm suðursvalir

Laus strax

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð: **43,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 16:00 - 16:30

Lækjasmári 4
201 Kópavogur

Vel skipulögð íbúð á 4. hæð við Lækjasmára 4

3ja herbergja 95 fm

Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og alla helstu þjónustu

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

Verð: **45,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Framnesvegur 27
101 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð á 4 hæð í fallegu húsi við Framnesveg 27

4ra herbergja 118 fm

Góðar útsýnissvalir

Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og alla helstu þjónustu

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

Verð: **54,0 millj.**

Ásakór 4
203 Kópavogur

Verð: **44,9 millj.**

Falleg og mjög rúmgóð 3ja herbergja íbúð
Íbúðin er um 100 fm + stæði í bílageymslu
Stórt og fallegt stofu og eldhúsrými
Tvö góð svefnherbergi, sér þvottahús
Sólríkar svalir, eignin er laus fljótlega

Nánari upplýsingar:
s. 899 1178 **Atli S. Sigvarðsson** löggiltur fasteignasali

Nýlendugata
101 Reykjavík

Verð: **73,5 millj.**

Falleg 7 herbergja íbúð á tveimur hæðum
klæðning á húsinu er öll ný
Gluggar allir endurnýjaðir
Tvær samþykktar íbúðir sameinaðar

Nánari upplýsingar:
s. 897 0634 **Þröstur Þórhallsson** löggiltur fasteignasali

Brunnstígur
230 Hafnarfjörður

Verð: **61,9 millj.**

Mjög sjarmerandi 164,5 fm einbýlishús á þremur hæðum á þessum fallega stað í lítilli botnlangagötu
Fjögur svefnherbergi
Fallegur suður garður með miklu útsýni
Vel staðsett eign í göngufæri við miðbæ Hafnarfjarðar, Hellisgerði og Víðistaðatún

Nánari upplýsingar:
s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali

Mýrargata 26 íbúð 404
101 Reykjavík

Verð: **85,9 millj.**

Mjög falleg og vel skipulögð 131 fm íbúð 4. hæð á þessum eftirsótta stað í Rvk
Einstakt stofu og eldhúsrými með fallegu útsýni. Sér hjónaálma og aukaherbergi, tvö baðherbergi. Sér þvottahús, geymsla og stæði í bílageymlu.
Hægt að semja um kaup á aukastæði

Laus strax

Nánari upplýsingar:
s. 899 1178 **Atli S. Sigvarðsson** löggiltur fasteignasali

Ægisgata 5
101 Reykjavík

Verð: **39,9 millj.**

Falleg og vel skipulögð íbúð á 2. hæð í húsi byggðu 2005 við Ægisgötu 5
2ja herbergja 65,8 fm
Lyftuhús Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Nánari upplýsingar:
s. 899 5856 **Gunnar S. Jónsson** löggiltur fasteignasali

Skerseyrarvegur 3c
220 Hafnarfjörður

Verð: **79,5 millj.**

Afar vel staðsett 165,8 fm einbýlishús innst í botnlangagötu. Eignin er öll nýinnréttuð að innan og allar lagnir nýjar nýjar
Hús og bílskúr mikið endurnýjaðir
Einstök staðsetning á skjólgóðum stað
Stutt í þjónustu, miðbæ, skóla, sundlaug og útivistasævði

Nánari upplýsingar:
s. 697 9300 **Svan G. Guðlaugsson** löggiltur fasteignasali

MIKLABORG Með þér alla leið

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Digranesheiði 14
200 Kópavogur

Efri hæð ásamt hluta neðri hæðar
Um er að ræða tvíbýli 241,5 fm að stærð þ.a. 51 fm bílskúr
Frábært útsýni, stórar svalir
Þrjú svefnherbergi, hægt að bæta við
Falleg eign á eftirsóttum stað

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

Verð: **83,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Gullteigur 18
105 Reykjavík

153,7 fm hæð ásamt bílskúr við Gullteig 18
Eignin er mikið endurnýjuð og með sér þvottahúsi í kjallara
Sérgeymsla er í kjallara sem er ekki skráð í fermetratölu

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **72,0 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Funafold 24
112 Reykjavík

Glæsilegt raðhús með tvöföldum bílskúr á veðursælum stað í Foldahverfi
Skráð 235,4 fm auk um 60 óskráðra fm
Nýtt eldhús og mikil lofthæð
Fallegur garður við grænt svæði
Útsýni yfir borgina
Fjögur rúmgóð svefnherbergi
Þvottahús og mjög góðar geymslur
Sjónvarpsherbergi og bókastofa

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is **sími:** 773 6000

Verð: **83,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 18:00 - 18:30

Grandavegur 7
107 Reykjavík

4ra herbergja íbúð við Grandaveg 7 með fallegu útsýni á efstu hæð
Íbúðin er á tveimur hæðum og skiptist í eldhús, baðherbergi, 3 svefnherbergi, stofu, geymslu og svölum með útsýni
Íbúðin er skráð ca 97 fm en gólfflötur er nær 120 fm
Íbúðin hefur verið tekin í gegn á árunum 2017-2018

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **54,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Miðleiti 6
103 Reykjavík

Glæsileg björt og rúmgóð 4ra herbergja endaíbúð FMR 129,8 fm
Stæði í bílageymslu skráð 25,4 fm
Frábær staðsetning / þvottahús innan íbúðar
Aðeins 3 íbúðir í stigagangi
Útgeng út á suðvestur svalir
Öll rýmin mjög rúmgóð og björt

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð: **58,9 millj.**

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 9. ágúst kl. 17:00 - 18:00

Indriðastaðahlíð
301 Borgarnes

Glæsilegur bústaður, alls 184 fm á einni hæð við Indriðastaðahlíð í nágrenni við Skorradal
Eignin skiptist í aðalhús sem er með stofu, eldhúsi, þrjú svefnherbergi, baðherbergi, anddyri og aukahús sem skiptist í gestaálmu með baðherbergi, sér sturtuherbergi, svefnherbergi og bílskúr

BÓKIÐ SKOÐUN

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **79,9 millj.**

Mýrargata 26 íbúð 513
101 Reykjavík

Verð: **53,5 millj.**

Tveggja herbergja lúxusíbúð
Gengið inn af svölum í íbúð
Lofthæð íbúðar er ca 3 metra
Sérsmíðaðar innréttingar, gólfsíðir gluggar
Bílastæði í aðgangsstýrði bílageymslu
Þaksvalir á 6. og 7. hæð

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

Ljósvallagata 14
101 Reykjavík

Verð: **36,9 millj.**

Björt og góð 67 fm, 3ja herbergja íbúð
Baðherbergi er nýlega endurnýjað
Nýlegt skólp
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali

Baldursgata
101 Reykjavík

Verð: **41,9 millj.**

Falleg 76 fm
3ja herbergja íbúð
2. hæð
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar:
s. 897 0634 **Þröstur Þórhallsson** löggiltur fasteignasali

Meistaravellir 7
107 Reykjavík

Verð: **64,7 millj.**

Vel skipulögð og falleg fimm herbergja ca 129 fm íbúð á 3. hæð við Meistaravelli 7 í Reykjavík ásamt ca 21 fm sérstæðum bílskúr
Fjögur góð svefnherbergi
Sérgeymsla í kjallara og snyrtileg hjóla- og vagnageymsla. Góð aðkoma, næg bílastæði og stutt í margvíslega þjónustu

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 **Axel Axelsson** löggiltur fasteignasali

Laugarnesvegur
105 Reykjavík

Verð: **38,0 millj.**

Mjög falleg 76,7 fm íbúð á 2. hæðum með afgirtri verönd
Eignin skiptist í : forstofu, eldhús, borðstofu, stofu, herbergi, baðherbergi og þvottahús
Eignin er laus til afhendingar strax

Nánari upplýsingar:
s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali

Suðurvangur 12
220 Hafnarfjörður

Verð: **38,8 millj.**

Falleg 4ra herbergja íbúð að stærð 94,6 fm
Endurnýjað eldhús og baðherbergi
Nýtt gólfefni
Fjölskylduvænt umhverfi, skólar, verslun og íþróttamannvirki í göngufæri
Laus strax

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá
- Skoðum og metum samdægurs - Sanngjörn söluþóknun.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Lundur og Naustavör - Kópavogi. Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu.

Asparás 7 – Garðabæ. Efri hæð – 3ja herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Mjög falleg og afar vel skipulögð 116,0 fm. íbúð á efri hæð með sér inngangi að meðtalinni 6,7 fm. sér geymslu á jarðhæð. Húsið stendur á fallegum stað við opið svæði og með útsýni að Reykjanesi.

Íbúðinni var breytt mikið frá upphaflegri teikningu byggingarverktakans sem byggði húsið og hún innréttuð eftir teikningum frá innanhússarkitekt. Granít er í öllum gluggakistum og vandaðar innréttingar og fataskápar eru í íbúðinni. Innfelld lýsing í loftum í stórum hluta íbúðarinnar. Stórar svalir til suðurs.

Verð 57,9 millj.

Sólvallagata 59. Einbýlishús í vesturborginni.

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag, frá kl. 18.15 – 18.45

Fallegt og vel skipulagt 230,7 fm. einbýlishús á þremur hæðum í vesturborginni. Mögulegt væri að gera aukaíbúð í kjallara hússins. Aðalhæð hússins er með aukinni lofthæð. Þrjár samliggjandi stofur. Rúmgott hjónaherbergi með fataherbergi innaf. Geymsluris er yfir húsinu og er það manngengt að hluta. Eign sem hefur alla tíð fengið mjög gott viðhald.

Eignin stendur á rólegum stað á 370,8 fm. lóð með hellulagðri stétt fyrir framan hús, stórri hellulagðri innkeyrslu á austanverðri lóðinni og stórri tyrfðri flöt á lóð til suðurs.

Verð 109,5 millj.

Heilsárshús á eignarlandi í landi Heyholts, Borgarbyggð.

- Vandað og vel staðsett 74,9 fm. heilsárshús sem byggt var 2006 og skiptist í rúmgott alrými með mikilli lofthæ ogsamanstendur af stofu með arni, borðstofu og eldhúsi.
- Á lóðinni er einnig baðhús sem er um 34 fm. og skiptist í þrjú rými með gluggum, sturtum og salerni.
- Húsið er klætt bjálkaklæðningu og stór timburverönd umlykur húsið á þrjá vegu til suðurs, vesturs og norðurs.
- Húsið stendur á 2.592,0 fermetra eignarlandi.
- Eignin selst ásamt lóðinni sunnan megin við Heyholt 31 sem er Heyholt 29 og er 2.496,0 fm. eignarlóð.

Kópavogsbraut – Kópavogi. Efri hæð „penthouse“. Tvennar þaksvalir.

Virkilega glæsileg 212,0 fm. efri hæð "penthouse" með tvennum 40 fm. þaksvölum og einstöku útsýni í vönduðu og klæddu fjórbýlishúsi auk 30,8 fm. bílskúrs. Eignin er innréttuð á vandaðan og smekklegan hátt. Allar fastar innréttingar eru af gerðinni HTH frá Bræðrunum Ormsson og öll tæki af gerðinni AEG. Aukin lofthæð er í eigninni og gólfsíðir gluggar að hluta. Tvö sér bílastæði fylgja eigninni á lóð hússins.

Eignin er á allri efstu hæð hússins og frá henni nýtur óviðjafnanlegs útsýnis yfir sjóinn, yfir Álftanes, Bláfjöllin og austur að Hengli.

Verð 99,5 millj.

Ásvallagata 57. 2ja herbergja íbúð – laus til afhendingar strax.

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg 56,2 fm. íbúð á 1. hæð á eftirsóttum stað við Ásvallagötu. Þar af er rúmgott 12,1 fm. herbergi (skráð geymsla) í kjallara með glugga til suðvesturs. Baðherbergi var endurnýjað árið 2006. Stofa með gluggum til suðvesturs.

Snyrtileg sameign. Falleg og frágengin lóð með sameiginlegri viðarverönd til suðvesturs með sameiginlegu grilli.

Verð 31,5 millj.

Garðastræti 16. 3ja herbergja íbúð ásamt bílskúr.

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Góð 98,7 fm. íbúð á 2. hæð í steinsteyptu húsi við Garðastræti 16 í Reykjavík auk 20,0 fm. bílskúrs. Íbúðin, sem er með 2,75 metra lofthæð og fallegum gifslistum og rósettum í lofti, hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl. árum og er í góðu ástandi hið innra. Gler og gluggar í húsinu eru nýleg. mögulegt væri að útbúa stúdíóíbúð eða vinnuaðstöðu í bílskúr.

Eignin getur verið laus til afhendingar mjög fljótlega.

Verð 57,5 millj.

Þorrasalir 13- Kópavogi. 4ra herbergja endaíbúð. Verönd til suðvesturs.

Eignin verður til sýnis á fimmtudag frá kl. 17.15 – 17.45

Björt og vel skipulögð 125,8 fm. endaíbúð á jarðhæð í nýlegu fjölbýli við Þorrasali. Íbúðin er með sérinngangi og afgirtri verönd til suðvesturs. Sér bílastæði í bílageymslu. Vönduð gólfefni úr Birgisson og innréttingar frá InnX. Þrjú svefnherbergi með góðu skápaplássi. Stór og björt stofa með miklum gluggum til suðurs og rúmar vel borðstofuborð.

Afar falleg eign á fjölskylduvænum stað í Salahverfi í Kópavogi. Golfvöllur GKG í næsta nágrenni. Stutt í alla verslun og þjónustu, göngu- og hjólaleiðir.

Verð 59,9 millj.

Frostafold 23. 3ja herbergja íbúð með gluggum í þrár áttir.

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

Góð 104,2 fm. íbúð á 2. hæð að meðtalinni sér geymslu við Frostafold í Grafarvogi. Íbúðinni fylgir 23,6 fm. bílskúr. Íbúðin er mjög björt og vel skipulögð. Rúmgóð og björt borð- og setustofa með útgengi á svalir til suðurs sem skilast flísalagðar. Frá stofu og svölum nýtur útsýnis. Eldhús er opið við borðstofu. Tvö svefnherbergi. Skipt hefur verið um gler í stærstum hluta íbúðarinnar.

Verð 44,9 millj.

Garðatorg 7 – Garðabæ. 3ja herbergja íbúð. Laus strax.

Björt og vel skipulögð 101,5 fermetra íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi við Garðatorg í Garðabæ. Stór stofa með útgengi á svalir til suðurs sem heimilt er að loka með glerlokun. Eldhús með fallegum innréttingum. Hjónaherbergi með góðu skápaplássi. Þvottaherbergi innan íbúðar.

Íbúðin er laus til afhendingar nú þegar. Virkilega falleg eign í miðbæ Garðabæjar. Þjónusta, heilsugæsla o.fl. innan seilingar.

Verð 51,9 millj.

Naustabryggja. 5 herbergja íbúð með tvennum svölum.

Mjög góð 177,3 fm. 5 herbergja íbúð á tveimur hæðum með tvennum svölum auk sjónvarpsherbergis á millilofti og sér bílastæðis í bílageymslu í álklæddu fjölbýlishúsi við Naustabryggju. Mjög mikil lofthæð er á hluta efri hæðar íbúðarinnar og gólfsíðir gluggar eru í stofum á báðum hæðum og íbúðin því mjög björt. Eldhús með fallegum innréttingum og eyju. Fjögur herbergi. Tvö baðherbergi.

Verð 69,9 millj.

ÉG TEK LÝSI
ALLA DAGA
Alfreð Finnbogason
Landsliðsmaður í knattspyrnu
Lýsi
ÞORSKALÝSI
ICELANDIC COD LIVER OIL
LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

Til sölu Toyota Verso árg.2011. 1600, beinskiptur. Tilboð 1.200 þús. Uppl. S:868-9810

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Fornbílar

Buick Riviera 1969 til sölu. Classic fornbíll írábæru standi, allur uppgerður og mjög vel með farinn, verðmætur safngripur. Vél:8 cyl. 430-4 Ekinn aðeins 10.000 mílur- Litur: Olivegreen. Frekari uppl. 843-9743 Þorsteinn. Verð kr: 4.950.000.- Fleiri myndir á hofdabilar.is og ib.is

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA. Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
  Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
  Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
  Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
  Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
  Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
  Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
  Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
  Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

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

STIGA

Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktór
Kawazaki FS600V mótor
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktór í stærri svæði

VETRARSÓL Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

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

55m2 íbúð á góðum stað í 101 Reykjavík, er til leigu. Möguleiki að leigan greiðist að hluta með vinnuframlagi. Gæti hentað t.d. eftirlaunaþegum. Áhugasamir sendið umsókn á Gardurogthrif@gmail.com

Góð 70fm,3 herb íbúð til leigu í Stórholti. Laus strax, leiguverð 220.000 þ. uppl. í s: 898-8212

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

KvikkFix

Viljum ráða manneskju í móttöku KvikkFix. Líflegt starf. Góð laun og vinnuaðstaða. Umsóknir sendist e mail á hinrik@nrg.is

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

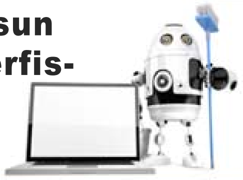
Til sölu

Glæsilegar NORTH hillur - www.sker.is
Litir: Hvítt, svart, bleikt og blátt

SKER

Þjónusta

Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun



Fljót og góð þjónusta
tölvuvinir.is tölvuverkstæði
Hafðu samband Sími: 445 0100 | Langholtsvegur 126 104 Rvk.

Til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Fasteignir

Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð.
Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu.
Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trjám.
Verönd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins.
Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn.
Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is
Verð: **9,9 millj.**

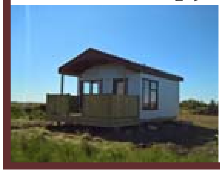
FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
- með þér alla leið -

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com
HÖFÐABÓN

LIÐSAFL
Bygginga og jarðverktakar með fagmennsku og skilvirkni í fyrirrúmi. Nýsmíði, viðhald og öll almenn jarðvinna
upplýsingar í síma 766 4324 og 896 4019

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

ÉG MYNDI LÍKA VILJA SETJA NIÐUR RAUÐRÓFUR OG HALDA HÆNUR. ÉG KANN VEL VIÐ SVEITALÍFIÐ. EINU SINNI ÆTLAÐI ÉG MÉR AÐ VERÐA BÓNDI EN ÞAÐ FÓR ÚT UM ÞÚFUR.

Víðines er stór og myndarleg bygging. Þar var eitt sinn elliheimili. Þá bjuggu þar hælisleitendur áður en húsnæðið var nýtt í tilraunaverkefni fyrir heimilislaust fólk.

Svanur inni í gamla húsbílnum sem hann bjó í síðasta vetur.

Svanur segir miklar endurbætur hafa verið gerðar á húsnæðinu. Keypt húsgögn og heimilistæki. Þar er þrifalegt.

hann og það gerir líka lítill hvolpur. „Þetta er Jana. Ég ætla að halda henni,“ segir hann.

„Ég var á tjaldsvæðinu í Laugardal áður en ég kom hingað. Þar áður í Hafnarfirði. Ég gat ekki verið með Kleó í íbúðinni sem ég leigði þar. Leigusalinn var að gefast upp á sífelldum kvörtunum vegna hundsins. Ég þyrfti að losa mig við hundinn. Það myndi ég aldrei gera. Ég tók Kleó að mér fyrir lífstíð. Og nú hefur Jana bæst í hópinn. Ég fór. Ég reif út aftursætin í bílnum til að sofa í. Og þannig byrjaði það. Ég var orðinn heimilislaus. Ég gat svo ekki sofið almennilega í jeppanum og keypti mér húsbílinn og settist að í Laugardal. Nú er ég kominn hingað,“ segir hann.

Hann horfir á Netflix eins og Tindur Gabríel. „Ég er að safna mér fyrir sjónvarpi. Ég hef ýmis áhugamál. Ég myndi vilja geta ferðast. Það hefur reyndar verið leiðinlegt veður. Því stytti ég mér stundirnar og horfi á bíómyndir,“ segir hann.

Hafa stjórnmálamenn komið hingað og heimsótt ykkur?

„Þeir komu hingað fyrir kosningarnar. Það var aðallega stjórnarandstaðan, Sjálfstæðisflokkurinn og Flokkur fólksins. Eyþór Arnalds hefur oft komið hingað. Samfylkingin hefur ekki komið að mér vitandi,“ segir hann. *En hvað um það að Víðines er heldur afskekkt?*

„Maður getur líka verið einmana í borg. Eins og Tindur veit,“ segir hann og horfir til félaga síns. „Maður fer í bæinn í stressið og vitleysuna og kemur svo aftur hingað. Tilfinningin er svo góð. Kannski hentar þetta ekki öllum. En okkur þykir lífið gott hér,“ segir Svanur.

Íbúar elda sér sjálfir í nýuppgerðum eldhúsum í Víðinesi.

„Þetta er svo mikill suðupottur menningarheima,“ segir Tryggvi Aðalbjörnsson sem býr í New York og starfar í sumar hjá New York Times. MYND/AÐSEND

Landaði frétt á forsíðu New York Times

„Einstakt tækifæri,“ segir Tryggvi Aðalbjörnsson blaðamaður sem starfar í sumar hjá einum virtasta fjölmiðli heims, New York Times. Tryggvi hlaut blaðamannaverðlaun fyrir rannsóknarblaðamennsku árið 2017 vegna umfjöllunar um brot Brúneggja á dýraverndarlögum og svik við neytendur.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Tryggvi Aðalbjörnsson blaðamaður lauk í vor meistaragráðu við Columbia School of Journalism. Nú starfar hann á New York Times og átti nýverið eina aðalfréttina á forsíðu dagblaðsins ásamt Hiroko Tabuchi.

„Ég vinn hér í sumar. Blaðið tekur inn á milli 20 og 30 manns yfir sumarið. Ég vinn á deild sem skrifar um loftslagsbreytingar og umhverfismál. Hiroko var hluti af teymi sem fékk Pulitzer-verðlaunin fyrir nokkrum árum og það er einstakt tækifæri að fá að vinna náið með reyndum rannsóknarblaðamanni hjá New York Times,“ segir Tryggvi sem gaf sér nokkrar mínútur frá vinnu til að segja frá lífi og störfum í New York.

„Díoxín-lögmaðurinn“

Frétt Tryggva og Hiroko sem rataði á forsíðu blaðsins fjallaði um tilnefningu Donalds Trump á lögmanninum Peter C. Wright í yfirmannsstöðu hjá Umhverfisstofnun Bandaríkjanna (E.P.A). Peter á að bera ábyrgð á hreinsun á eiturefnaúrgangi. Hiroko og Tryggvi grófu upp álitamál úr störfum Wrights sem starfaði í mörg ár sem lögfræðingur Dow Chemical, einum mesta eiturefnaframleiðanda veraldar og var þá gagnrýndur af E.P.A fyrir seinagang og fyrirslátt um að hreinsa upp úrgang. Peter Wright kallaði sig einu sinni „díoxín-lögmanninn“.

„Við unnum að fréttinni í nokkrar vikur og fórum meðal annars til Michigan þar sem höfuðstöðvar Dow Chemical eru staðsettar. Bandaríska umhverfisverndarstofnunin er með mjög metnaðarfulla áætlun sem var sett af stað 1980 í þeim tilgangi að hreinsa upp eiturefnaúrgang í kringum iðnað víða í landinu. Þetta hefur tekið langan tíma, oft er bæði erfitt og dýrt að hreinsa upp úrganginn og svo þarf að semja við fyrirtækin sem geta þurft að reiða fram háar fjárhæðir,“ segir Tryggvi og varpar ljósi á þýðingu fréttarinnar.

1.450 blaðamenn

Tryggvi segir þetta í grunninn ekki ólíkt því að vinna á íslenskum fjölmiðli en umfangið stærra, sem breytir miklu. Hann starfaði á RÚV áður en hann fór í nám í Columbia. Hann hlaut Blaðamannaverðlaun fyrir rannsóknarblaðamennsku ársins 2017 fyrir umfjöllun um brot Brúneggja ehf. á dýraverndarlögum og svik við neytendur og máttleysi eftirlitsstofnana til að takast á við brotin.

„Umfangið hér er svo miklu meira. Það starfa um það bil 1.450 blaðamenn fyrir New York Times. Möguleikar blaðamanna til að fjalla ítarlega um einstök mál og verja tíma og orku í rannsóknir eru þess vegna miklu meiri hér en á Íslandi. Það er ekki hægt að líkja því saman,“ bendir hann á.

Hann segir þó litlar fréttastofur margs megnugar. Sér í lagi þegar fréttamenn vinna saman að stærra efni eins og raunin var í Brúneggjamálinu. „Við vorum búin að vera að safna gögnum lengi og málið vatt upp á sig á meðan við vorum að vinna það. Við unnum náið saman, ég og Þóra Arnórsdóttir og pródúsentarnir í þættinum. Þetta var mjög mikil hópvinna og samstarf. Það er bæði hollt og gott að vinna með öðrum að málum annað slagið, sérstaklega ef þetta eru stór og erfið mál,“ segir Tryggvi.

Fyrstu kynnin af fréttum

Tryggvi er fæddur og uppalinn á Vopnafirði. Þaðan lá leið hans í Menntaskólann á Akureyri. „Ég flutti svo suður og ætlaði í Háskóla Íslands. Ég hætti fljótt þar og fékk tímabundna vinnu hjá Saga Film. Ég vann þar í stuttan tíma þangað til ég fékk vinnu sem fréttaklippari hjá RÚV. Það voru fyrstu kynni mín af fréttum,“ segir Tryggvi sem segist lengi hafa haft áhuga á fréttum. „Ég hafði bæði áhuga á fréttamennsku og svo kvikmyndagerð. Ég vann við að klippa fréttir hjá RÚV í eitt og hálft ár áður en ég fór út í nám í kvikmyndagerð til Los Angeles. Eftir að ég lauk því námi ákvað ég að fara aftur heim til Íslands og þá fékk ég vinnu á fréttastofunni við að skrifa fréttir,“ segir Tryggvi um leið sína inn í heim fréttamennsku.

Tryggvi segist að sjálfsögðu geta hugsað sér að starfa áfram á New York Times. Hann sé þó aðeins ráðinn í sumar. „Það er alveg óráðið hvað ég geri næst,“ segir hann en hann mun mögulega búa áfram í borginni um hríð því kærasta hans, Hallfríður Þóra Tryggvadóttir, stundar nám við Columbia í leikhúsfræðum og á eitt ár eftir af því námi.

Vísindi og fréttir

„Það er ótrúlega gaman að búa hér. Maður er alltaf að upplifa eitthvað nýtt, þetta er svo mikill suðupottur menningarheima. Við búum á Manhattan, í hverfi sem heitir Morningside Heights, rétt hjá skólanum. Námið var eiginlega ólýsanlegt. Ég hafði horft til þessa skóla í einhvern tíma og heimsótti hann árið 2016. Þetta prógramm er fyrir þá sem hafa unnið í blaðamennsku og vilja sérhæfa sig. Ég sérhæfði mig í að fjalla um vísindi og umhverfismál. Það er mjög þarft því vísindi snerta á svo mörgum málaflokkum sem eru til umfjöllunar í fjölmiðlum. Það skiptir þá máli að geta áttað sig á því hvernig vísindamenn hugsa, hvernig rannsóknir fara fram og hvernig tölur eru settar fram og svo framvegis. Þetta var mjög fjölbreytt og skemmtilegt nám,“ segir Tryggvi að lokum.

SUNNUDAG KL. 23:00

Brekkusöngur **í beinni**

Við ætlum að taka þjóðhátíðarstemninguna alla leið um verslunarmannahelgina og verðum með brekkusönginn í beinni og opinni dagskrá á Stöð 2, Bylgjunni og Vísi. Njóttu töfra Þjóðhátíðar með okkur og taktu lagið með Ingó Veðurguði og öllum glöðu gestunum í Eyjum.

TUBORG LÉTTÖL · Hringdu · BYLGJAN 989 · VÍSIR.IS

stod2.is | 1817

Merkisatburðir

1265 Orrustan við Evesham: Hinrik 3. Englandskonungur og Játvarður sonur hans vinna sigur á liði uppreisnarmanna undir forystu Simon de Montfort. De Montfort og elsti sonur hans, Henry, féllu báðir.

1704 Enskar og hollenskar sveitir hertaka Gíbraltar.

1907 Ungmennafélag Íslands stofnað og var fyrsti formaður þess Jóhannes Jósefsson.

1914 Fyrri heimsstyrjöldin: Þýskaland ræðst á Belgíu. Í kjölfarið lýsti Bretland yfir stríði við Þýskaland. Bandaríkin lýstu yfir hlutleysi.

1928 Ásta Jóhannesdóttir syndir frá Viðey til Reykjavíkur. Sundið tók tæpar tvær klukkustundir og er um fjórir kílómetrar.

1972 Idi Amin tilkynnir að allir asískir verkamenn með bresk vegabréf verði að hverfa frá Úganda innan þriggja mánaða.

1977 Sprengjumaðurinn frá Gladsaxe sprengir sína fyrstu sprengju í símaklefa í Kaupmannahöfn.

1979 Stokkhólmsmaraþonið hlaupið í fyrsta skipti.

1984 Sovéski kafbáturinn K-278 Komsomolets setur heimsmet í djúpköfun þegar hann nær 1.020 metra dýpi.

1995 Króatíuher hefur Stormaðgerðina gegn Króatíuserbum í Krajinahéraði.

1997 185.000 bílstjórar hjá United Parcel Service fara í verkfall.

Í fyrsta sinn í sögu HR-ingsins er haldin keppni í Fortnite, sem margir kannast við enda einn mest stækkandi leikur í heiminum í dag og hefur verið í fréttum undanfarna mánuði. HR-ingurinn fer nú fram í 12. skipti og eru verðlaunin ekki af verri endanum.

Keppa í Fortnite í fyrsta sinn á Íslandi á HR-ingnum

HR-ingurinn fer fram í 12. skipti um næstu helgi. Þetta er stærsta og langlífasta tölvuleikjamót Íslands en í fyrsta sinn verður keppt í Fortnite, tölvuleik sem margir kannast við.

Í fyrsta sinn í sögu HR-ingsins er haldin keppni í Fortnite sem margir kannast við, enda einn mest stækkandi leikur í heiminum í dag og hefur verið í fréttum undanfarna mánuði,“ segir Benjamín Björn Hinriksson, einn af skipuleggjendum HR-ingsins. HR-ingurinn er stærsta og langlífasta tölvuleikjamót Íslands og fer fram í 12. skipti um næstu helgi.

HR-ingurinn er svokallað LAN-mót, þar sem fólk kemur með tölvuna sína upp í Háskólann í Reykjavík yfir helgina 10. til 12. ágúst og spilar tölvuleiki saman. Aðgangsgjald í forsölu er 2.900 krónur. Í ár verða verðlaunin yfir 500.000 kr. og fólk æfir sig yfirleitt mikið fyrir mótið.

„Þetta er mót sem er haldið á vegum Tvíundar, Tölvunarfræðifélags Háskólans í Reykjavík á ári hverju, yfirleitt helgina eftir verslunarmannahelgi og sækja um 300 manns mótið á hverju ári.

Tvíund mun vera með sjoppu í skólanum yfir helgina og er mikið selt af mat þar. Á hverju ári byggist upp hinn frægi pitsu-veggur þar sem töluvert er borðað af Domno's-pitsu yfir helgina.

Í gegnum árin höfum við byggt upp HR-inginn með frábæru fólki sem kemur ár hvert í sjálfboðavinnu, einfaldlega af því hversu skemmtilegt þetta er.

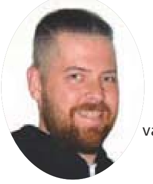
Við fáum einnig flotta aðila til að gefa frábæra vinninga og í ár erum við komin í samstarf við Tölvutek sem ásamt Tvíund ætlar að gefa veglega vinninga til sigurvegara mótanna.“

Benjamín segir að fyrir sjálfboðaliðana sé þetta skemmtilegasta helgi ársins. Það er lítið sofið og frí tekið frá vinnu til að koma og nýta í undirbúning. „Fyrir okkur er þetta ein skemmtilegasta helgi ársins. Það er gaman að sjá nýja sjálfboðaliða koma á hverju ári sem hafa áhuga á að taka þátt í undirbúningi og umsýslu, en margir þeirra eru núverandi eða útskrifaðir tölvunarfræðinemendur úr HR.

> **Fyrir okkur er þetta ein skemmtilegasta helgi ársins. Það er gaman að sjá nýja sjálfboðaliða koma á hverju ári sem hafa áhuga á að taka þátt í undirbúningi og umsýslu.**

Við bjóðum alla velkomna að koma með tölvuna sína til okkar og skemmta sér yfir helgina. Skráning og forsala er opin á vefsíðu okkar, HRingurinn.net,“ segir Benjamín.

benediktboas@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður minn og faðir,
Ágúst Önundarson
varð bráðkvaddur á Möltu þann 31. júlí.
Útför auglýst síðar.

Ester Ösp Guðjónsdóttir
Hrefna Ýr Ágústsdóttir

Þökkum af alhug samúð og vinarhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,
Gísla J. Eyland
Víðimýri 8, Akureyri.

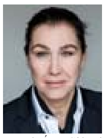
Dóróthea Júlía Eyland
Ólöf Jenny Eyland **Sigurður Bjarni Jóhannsson**
Einar Eyland
afa- og langafabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing — *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚFR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

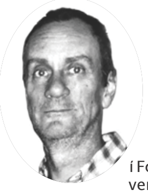
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi — SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Sverrir Einarsson — Margrét Á. Guðjónsd. — Kristín Ingólfsdóttir — Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

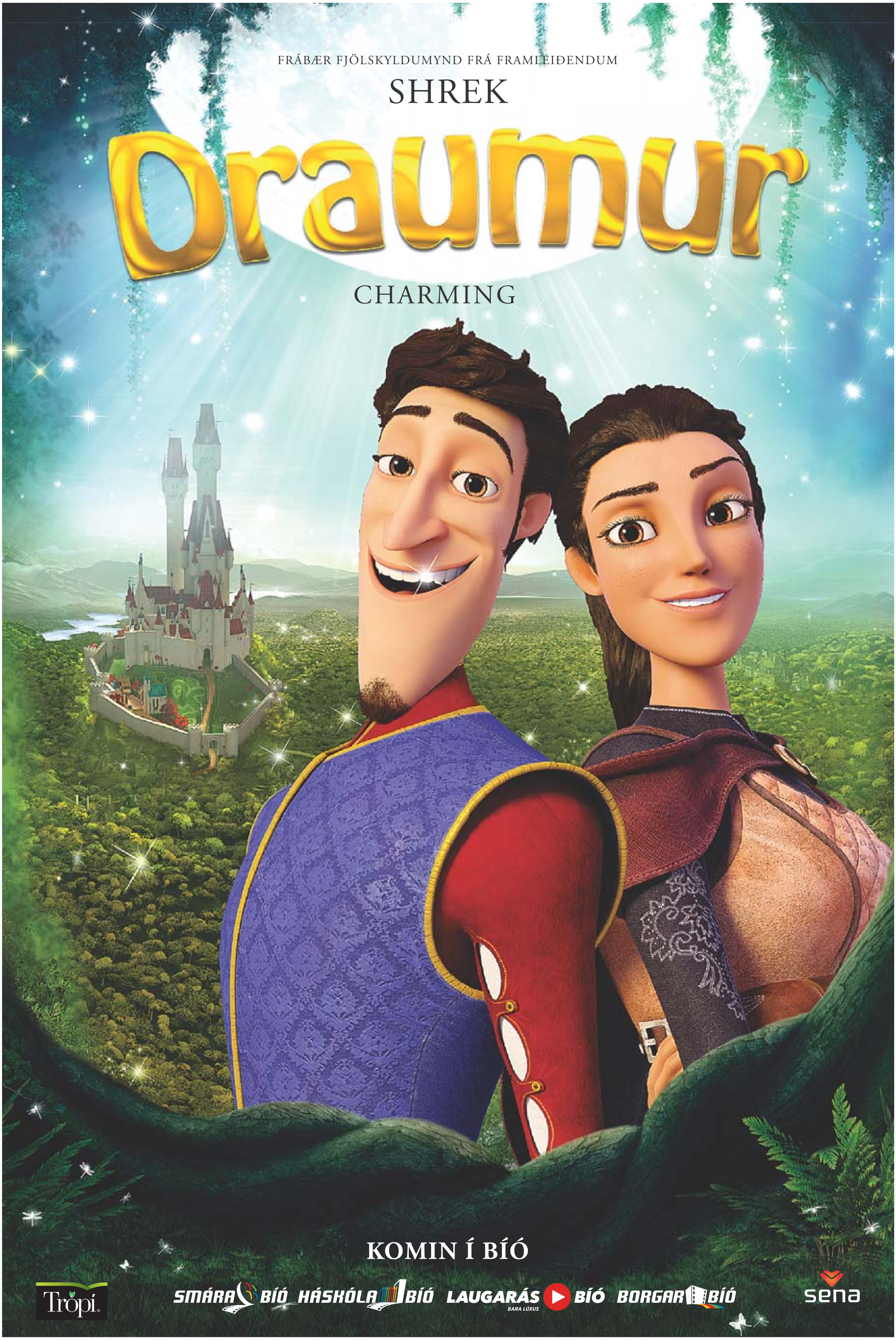


Ástkær faðir okkar,
sonur, bróðir og barnsfaðir,
Ragnar Ásgeir Óskarsson
Fögrukinn 19, Hafnarfirði,
lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi sunnudaginn 29. júlí sl. Hann verður jarðsunginn frá Víðistaðakirkju föstudaginn 10. ágúst kl. 15.00.

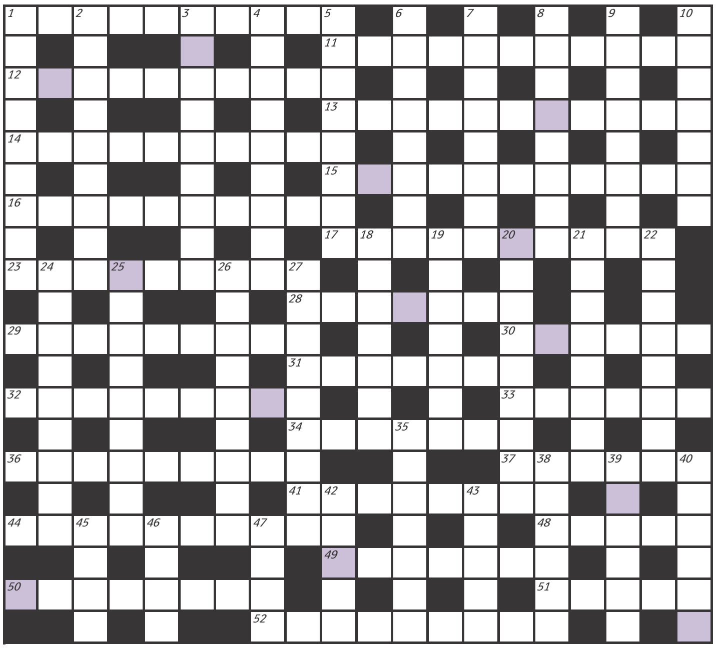
Ísak Ragnarsson
Benjamín Ragnarsson
Elínborg Ragnarsdóttir
Erla Óskarsdóttir
Nonni Óskarsson
Sævar Markús Óskarsson
Rakel Hermannsdóttir

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og systir,
Þorbjörg Laxdal Marinósdóttir
Skólabraut 3, Seltjarnarnesi,
lést á hjúkrunarheimilinu Mörk 3. ágúst sl. Útförin verður auglýst síðar.

Halldór Hreinsson **Arndís Frederiksen**
Guðbjörg Hreinsdóttir **Juan Guerrero**
Hildur Sif Hreinsdóttir **Svavar Björgvinsson**
Sigfríður L. Marinósdóttir
Grétar L. Marinósson
Karl L. Marinósson
og barnabörn.

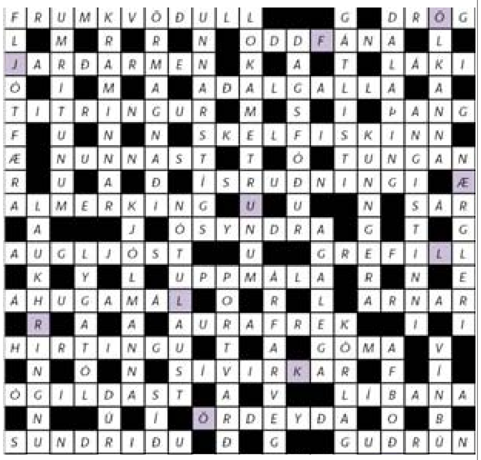

FRÁBÆR FJÖLSKYLDUMYND FRÁ FRAMLEIÐENDUM
SHREK
Draumur
CHARMING
KOMIN Í BÍÓ
Trópí
SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ LAUGARÁS BÍÓ BORGARBÍÓ
sena

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

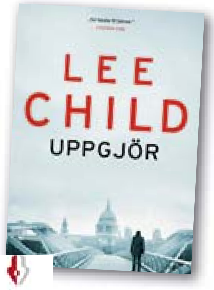


Lausnarorð síðustu viku var

Ö R Æ F A J Ö K U L L



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist sívinsælt góðgæti. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „04. ágúst“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Uppgjör** eftir **Lee Child** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Helga Gísladóttir, Kópavogi**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Lið engar afsakanir í aðdraganda heyskapar (10)
11 Við álmu fjótranna leita ég ákveðins skarts (11)
12 Þessi gjöf heitir X; Y og Z bera ábyrgð á því (10)
13 Lipur spila fyrir fund Bjarkar og Gerplu (11)
14 Tréprófastur í espimörk – þessi fugl á ekki að vera þar! (10)
15 Í marklausum hópum er allt ekkert (11)
16 Af upptöku laga utan við æð (10)
17 Viagra er ekki fyrir miðlungsmenn (10)
23 En setjir þú upp segldúksbúð yrðu einfaldlega margir hissa (9)
28 Hér ríkja ljúf með ráð undir rifi hverju (7)
29 Kunnið að meta kálið, þótt barnaleg séuð (9)
30 Vil að tegund verði framkvæmd (6)
31 Landi ömmu Andrésar tryggir afkomu búgarðs hennar (7)
32 Úthafsrækja á þarabeði er æði, segja alþjóðalög (9)
33 Tók lykkju í landnorður og var að deyja úr kulda (6)
34 Elt muna magann og uppnámið (7)
36 Tími ferða frá sumri til veturs (9)
37 Grenni fituvefina í einhverju rugli (6)
41 Rígfesti mig við jörð vina minna ef ég ruglaðist (8)
44 Hvernig líst þér á komuna, svona fyrir utan bræðina? (10)
48 Hugum að gripum (5)
49 Áttaði mig er hún upplýsti allt (7)
50 Þú hefur náð í viðkvæmt og smitandi fólk (8)
51 Týnir trýni en notar það samt (5)
52 Afsökunin hljóðar eins og batinn sem brást (9)

LÓÐRÉTT

1 Spilakvöld í steininum (9)
2 Voltafjöldi sjálfblekungs úr fornu hörkuharpixi (9)
3 Skil að titringur tifi, en hví gerið þið það? (9)
4 Nef huldumannsins gleymir úrgang Reykvíkinga (9)
5 Tel að meiri fart muni ná nautinu úr ruglinu (8)
6 Segið svolítið, þrátt fyrir málheltina (8)
7 Þær er líflegar svona snaröfugar (8)
8 Glenna sviga olnboga yfir Tind (8)
9 Ekki eru þau öll jafn stór, þessi (8)
10 Sjá ekki eftir hláku þá umferð er mest (7)
18 Gef dollara fyrir óbyggða kvos (7)
19 Ber laug ég um brenglaða stærðfræði (7)
20 Kidda klauf rauf milli Skagafjarðar og Svartárdals (9)
21 Ótukt er heil og hefðbundin mjög (8)
22 Hún var rænd arði sínum. Það var ég sem gerði það (8)
24 Fjötra ófaglærðan sérfræðing í byggingabransanum (9)
25 Berjarunni rósar sem er ekki rós og ber ekki ber (9)
26 Sönn og sannfærð um hið eina sanna (9)
27 Grefur fornan og steingerðan útlaga (9)
35 Líf vort tel ég erfitt mjög og öfugsnúið (7)
38 Þekki reykinn, ég á ekkert í honum (6)
39 Tignin tældi mig af réttri leið og röð (6)
40 Fanga maríutásu, skarpara verður fólk varla (6)
42 Koja b er frátekin fyrir þennan meistara (5)
43 Mun sakna þess að duftið tvístrist (5)
45 Svona athugasemd gefur tóninn (4)
46 Allir voru nafnlausir nema þessi (4)
47 En taki flatormur upp á því að iða er lausnin fundin (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Schuc átti leik gegn Beda í Groningen árið 1991.

Hvítur á leik

1. Hxg7! Kxg7 2. Dh6+ Kf7 3. Dxh7# 1-0. EM öldunga hefst á morgun í Drammen í Noregi. Áskell Örn Kárason, Sigurlaug R. Friðþjófsdóttir og Jóhannes Björn Lúðvíksson eru meðal keppenda.

www.skak.is: Nýir skákpistlar.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Heppilegt útspil

Margir telja Bandaríkjamennina Jeff Meckstroth og Eric Rodwell sterkasta par heims í bridge. Hvaða álit sem menn hafa, státa Meckstroth og Rodwell af ansi mörgum stórum titlum. Þeir bættu enn einni skrautfjöðrinni í hattinn þegar þeir unnu í síðustu viku úrslitaleiknum í hinni sterku Spingold sveitakeppni sem háð er í Bandaríkjunum. Sveit þeirra (Spector) vann góðan sigur 121-87 á sveit Donn í úrslitaleiknum sem var 60 spil. Fyrir lokalotuna var staðan 82-63 fyrir Donn en sveit Spectors vann síðustu lotuna 58-5 og tryggði sér næsta öruggan sigur.

Í þessu spili úr leiknum enduðu Berkowitz og Cohler í sveit Spector í 3 gröndum á vesturhöndina. Spilið var einfalt til vinnings eftir spaðaútspil norðurs og tígli var svínað, en samningurinn vannst auðveldlega. Meckstroth og Rodwell sátu í NS á hinu borðinu og sögnum lauk einnig í 3 gröndum í vestur eftir spaðaåinnákomu Meckstroth í norður. Vestur var gjafari og allir á hættu:

Norður
♠ KG1065
♥ 105
♦ 9
♣ ÁD972

Vestur
♠ ÁD
♥ ÁKD94
♦ G63
♣ KG4

Austur
♠ 732
♥ 72
♦ ÁD10875
♣ 63

Suður
♠ 984
♥ G863
♦ K42
♣ 1085

Meckstroth spilaði út fjórða hæsta laufinu í N gegn þremur gröndum vesturs sem átti eftir að reynast örlagaríkt. Sagnhafi svínaði auðvitað tígli og þegar það misheppnaðist spilaði Rodwell laufi til baka og tryggði spilið niður. Það var 12 impa gróði til Spectors sem var innlegg í stóran sigur sveitarinnar í síðustu lotunni.

APPIÐ ER Á

SÆKJA FRÁ Google Play

Sækja frá App Store

FÆST Í netto

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 312

„Jæja þá, tvær sudoku gátur," sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær," bætti hún við. Konráð horfði á gáturnar. „Allt í lagi," sagði hann. „Til er ég." Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin," sagði hún. „Allt í lagi," sagði Kata. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár," sagði hún montin.

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

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

Heldur þú að þú getir leyst þessar sudoku gátur hraðar en Kata?

Lestrarhestur vikunnar

Hildur Emma Stefánsdóttir 11 ára

Hildur Emma var ánægð með bókina sína.

Hvað er skemmtilegast við bækur? Bækur eru öðruvísi og það gerist alls konar í sögunum.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Ég las bók um Bert (höf. Anders Jacobsson og Sören Olsson), sem er bók um strák sem skrifar dagbók. Hann er fyndinn og segir frá öllu sem gerist hjá honum.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Það var Þín eigin þjóðsaga eftir Ævar Þór Benediktsson, hún er öðruvísi en aðrar bækur, því þú velur sjálf hvað gerist í henni.

Hvers lags bækur þykir þér skemmtilegastar? Það fer eftir hvernig skapi ég er í, ef ég væri að velja bók í dag, myndi ég velja dagbók. Ég skrifa sjálf stundum dagbók.

Í hvaða skóla gengur þú? Ég er í Langholtsskóla og áður var ég í Ísaksskóla.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, ég fer oft í bókasafnið og fer líka í ýmis útibú Borgarbókasafnsins.

Hver eru þín helstu áhugamál? Það er skautaíþróttin og ég byrja fjórða árið í haust.

Ef þú ætlaðir að skrifa bók, um hvað ætti hún að vera og hvað myndi hún heita? Ég er ekki búin að ákveða það!

Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Forlagið efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi, veljið eitt pappírsdýr sem þið finnið á safninu, skrifið nafn, símanúmer, aldur og nafn á áhugaverðri bók sem þið hafið lesið og takið þannig þátt í lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.

Emil skreytir steinasafnið með blómum úr garðinum hennar langömmu sinnar á Eskifirði og skeljum sem hann finnur í fjörunni. MYNDIR/EVA

Ég á leynistað uppi í fjalli

Hann Emil Halldórsson hefur farið í heimsókn í Steinasafn Petru á Stöðvarfirði. Síðan hefur hann langað að setja upp eigið steinasafn. Nú er sá draumur orðinn að veruleika.

Emil Halldórsson er sjö ára og einn daginn tók hann sig til og setti upp sýningarstað fyrir steinana sína.

Hvar átt þú heima Emil? Ég á heima á Akureyri.

Hvert er helsta áhugamálið þitt? Helsta áhugamálið mitt núna er að safna steinum.

Hvar finnur þú þá? Bara uppi í fjalli.

Eru flottir steinar uppi í fjalli á Akureyri? Nei, á Eskifirði.

Varstu á ferðalagi þar? Ég er þar núna. Við erum þar oft í sveitinni hennar langömmu minnar. Það er uppáhaldsstaðurinn okkar.

Hvað gerir þú við steinana? Ég er búinn að setja þá borð til að sýna þá. Ég hef farið í heimsókn í Steinasafn Petru á Stöðvarfirði og síðan hefur mig langað mikið að setja upp steinasafn. Nú er ég búinn að því.

Áttu uppáhaldsstein? Já, ég á einn uppáhaldsstein. Hann heitir ametyst. Hann er eins og margir litlir demantar, svo er hann pínulítið fjólublár.

Fannstu hann sjálfur? Já. Ég á leynistað sem ég finn steina á.

Þeir eru heldur en ekki glæsilegir, steinarnir í Steinasafni Emils.

Hafa einhverjir ferðamenn komið að skoða safnið þitt? Nei, ekki enn, en ég ætla að standa við borðið þangað til einhver kemur.

Ætlarðu að selja einhverja steina? Já, kannski nokkra. Ég þarf að safna fyrir fótboltamóti.

En hefurðu einhvern tíma farið út á sjó? Já, ég hef farið út á fjörð á bát en oftast fer ég upp í fjallið og niður í fjöru og leita bæði að steinum og skeljum.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Viðskiptavinir athugið!

Allar verslanir

BÓNUS

eru lokaðar á frídegi verslunarmanna

mánudaginn 6. ágúst

NJÓTUM HELGARINNAR

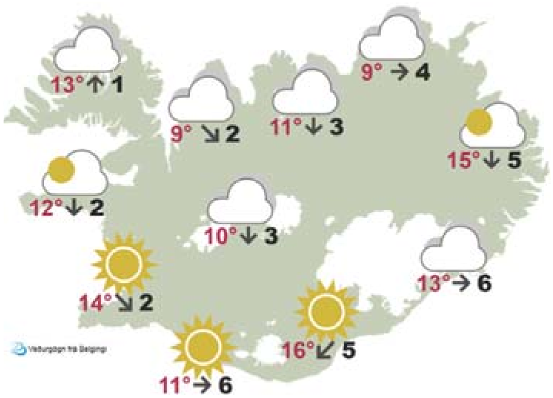
BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með **8. júlí** eða meðan birgðir endast.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur

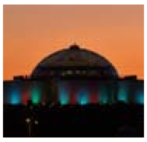


Norðlæg eða breytileg átt, 3-8 í dag, skýjað á Norður- og Austurlandi og lítils háttar rigning eða súld fram eftir morgni, en skýjað með köflum og stöku síðdegisskúrir sunnan- og vestanlands. Hiti 9 til 18 stig.

Heimurinn

Kaupmannah. 27°	Oslo 25°	Stokkhólmur 25°	Gautaborg 23°	Helsinki 21°	Þórshöfn 11°	Nuuk 9°
London 26°	Amsterdam 25°	París 31°	Berlín 30°	Madrid 35°	Brussel 30°	Róm 32°
Boston 24°	New York 22°	Orlando 25°	Moskva 26°	Singapúr 26°	Tókýó 27°	Sydney 9°

Reykjavík



Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
9° ↘3	12° ↙2	10° ↘3	11° ↓4	10° ↘4

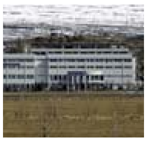
Ísafjörður

Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
10° ↙4	9° ←4	10° ↙5	8° ←3	8° ↓3

Akureyri

Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
8° ↓5	11° ←4	11° ←5	6° ↙2	9° ↓3

Egilsstaðir



Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
10° ↓6	10° ↙3	9° ↙6	5° ↓7	7° ↓6

Kirkjubæjarklaustur

Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
14° ↘8	10° ←8	12° ↖3	12° ↗2	13° ↑3

Pondus

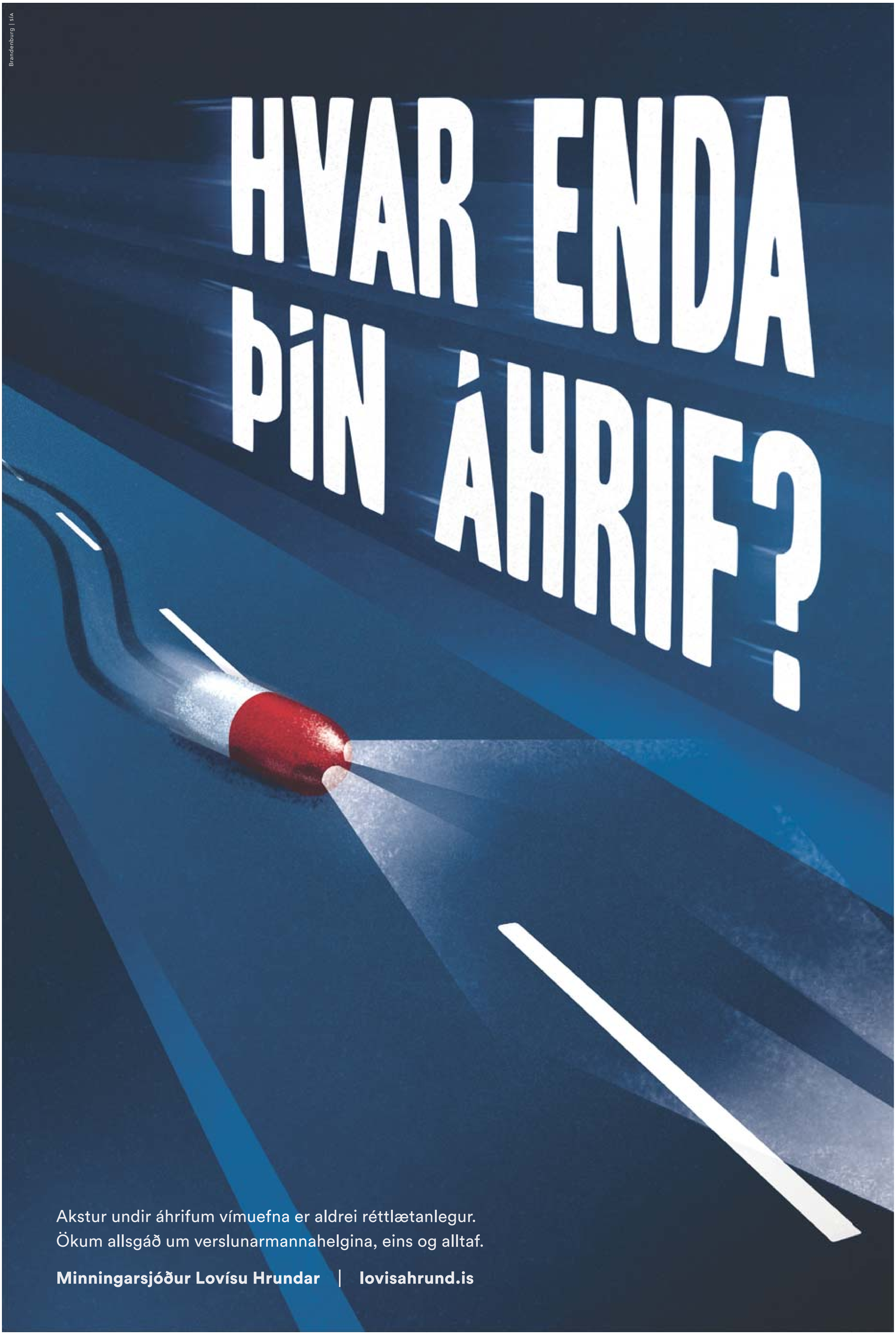
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman


HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?
Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanlegur.
Ökum allsgáð um verslunarmannahelgina, eins og alltaf.
Minningarsjóður Lovísu Hrundar | lovisahrund.is

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Patty og Baldur sýna fjölbreytt úrval verka í Gallerý Port. Þetta er önnur sýning hans þar en hún sýnir þar í fyrsta skiptið. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÖRSTEINN

Túlkanir í skopmyndastíl

Hjónin Patty Spyrakos og Baldur Helgason sýna olíumálverk, teikningar og keramíkskúlptúra í Gallerý Port. Búa í Chicago en vilja eyða meiri tíma á Íslandi.

Patty Spyrakos og Baldur Helgason sýna verk sín í Gallerý Port á Laugavegi. Yfirskrift sýningarinnar er Skemmtilegs og þar er að finna olíumálverk og teikningar Baldurs og keramikskúlptúra Pattyar.

Patty og Baldur unnu flest verkin á sýningunni í vinnustofu sinni í Chicago þar sem þau búa og starfa. „Ég flutti til San Francisco 2008 og fór í nám í myndskreytingu. Þar kynntist ég Patty og við giftum okkur og eignuðumst börn. Við fluttum síðan til Chicago til að geta verið nær fjölskyldu hennar,“ segir Baldur. Hann segir að það hafi tekið sig smátíma að koma sér á framfæri sem listamaður í Bandaríkjunum. „Þegar ég komst að með fyrstu sýninguna mína þá fóru hlutirnir að fara í gang, önnur gallerí höfðu samband og vildu sýna verk mín og það gengur vel þessa dagana. Ég hef verið búsettur erlendis í tíu ár og finnst gaman að sýna hér á landi, maður vill sýna fólkinu sína hvað maður hefur verið að gera. Það er líka skemmtilegt að sýna í í galleríi eins og þessu. Gallerý Port er perla á Laugaveginum, í miðri túristaþvögunni,“ segir Baldur.

Olíumálverk hans og kolateikningar eru í skopmyndastíl. „Þetta eru skopmyndir, svolítið expressjóniskar týpur,“ segir hann. „Í skopmyndastíl er ég að túlka ýmislegt eins og angist, kímni og mannúð.“ Týpurnar eru með áberandi stórar varir og Baldur er spurður um skýringuna á því. „Ég var mjög lítill sem krakki, ekkert nema augu og varir og það hefur fest sig í myndmáli mínu.“

Skúlptúrar Pattyar eru úr keramík og sýna naktar konur í skoplegum stíl, með þykkar varir og áberandi hárgreiðslu. Patty segist þarna vera að leggja áherslu á hlutverk konunnar sem viðfangs. „Ég er ekki að skapa gallalausa og tímalausa nakta ímynd heldur endurspegla innri togstreitu. Þessar verur eru oft með slaufur og bólgna kvenlega hárgreiðslu til þess að sýnast en það undirstrikar að það er útilokað að dæma fólk einungis eftir útlitinu,“ segir hún.

Í sumar hefur Patty sýnt verk sín á fjórum sýningum í Chicago, þar á meðal eru skúlptúrar álíkir þeim sem hún sýnir í Gallerý Porti, en sumir mun stærri. Skúlptúrarnir hafa slegið í gegn í Chicago og einnig í Gallerý Porti þar sem búið er að selja langflesta þeirra. Auk kvenskúlptúra sýnir Patty matarverk úr keramík, og má þar nefna sviðahaus, en sviðahausa hefur hún aldrei smakkað en séð eiginmann sinn gófla þeim í sig. Hún sýnir einnig pulsu, pulsusinnep, kleinu, kókómjólk og sundkort, allt úr keramík.

Þetta er önnur sýning Baldurs í Gallery Port og fyrsta sýning Pattyar á Íslandi. Hjónin segjast vilja eyða meiri tíma hér á landi. „Við komum hingað einu sinni á ári, helst á sumrin og eyðum góðum tíma hérna. Við erum að reyna að finna út úr því hvernig við getum verið helming af árinu hérna og hinn helminginn úti,“ segja þau.

Skopmyndir Baldurs prýða veggi gallerísins. Lengst til hægri er sviðahaus með tilheyrandi eftir Patty. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÖRSTEINN

Meðal verka Patty eru pulsa í pulsubrauði, sinnep og kókómjólk. Allt úr keramík. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÖRSTEINN

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

4. ÁGÚST 2018

Sýningar

Hvað? Myndlistarsýningin „Heim að sumri“
Hvenær? 14.00
Hvar? Listaskálinn að Brúnum, Eyjafjarðarsveit
Á sýningunni eru verk systkinanna Eysteins, Kristjáns og Kristínar frá Munkaþverá. Verkin eru frá löngu tímabili og eru fjölbreytt, svo sem þrívíð verk, grafík, teikningar, vatnslitamyndir o.fl. Síðasti sýningardagur er mánudagurinn 6. ágúst.

Hvað? Gísla söguganga
Hvenær? 11.00
Hvar? Gíslastaðir, Haukadal í Dýrafirði
Söguleg gönguferð á slóðir Gísla sögu Súrssonar í Haukadal Dýrafirði. Allir göngugarpar fá víkingaskikkju til klæðast meðan á ferðinni stendur og geta þannig sett sig enn betur í spor söguhetjanna. Að göngu lokinni verður boðið upp á víkingarabarbaragraut Gíslastaða. Það er margt að sjá á Gíslastöðum og geta gestir m.a. spreytt sig á refilsaumi er byggður er á Gísla sögu Súrssonar og sett þannig sitt spor í söguna. Leiðsögumaður er Elfar Logi Hannesson, bókanir eru í síma 891 7025 eða á komedia@komedia.is.

Hvað? Hönnunar og myndlistarmarkaður Innipúkans
Hvenær? 14.00
Hvar? Naustin
Hinn árlegi Hönnunar og myndlistarmarkaður Innipúkans er nú haldinn í þriðja sinn.
Hér býðst fólki að kaupa milliliðalaust af ungum hönnuðum og myndlistarfólki.

Tónlist

Hvað? Útihátíð á SPOT
Hvenær? 22.00
Hvar? SPOT, Bæjarlind

Hvað? Afmælistónleikar í Fjölskyldugarðinum
Hvenær? 14.00
Hvar? Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
4. ágúst fagnar Fjölskyldugarðurinn 25 ára afmæli með stórtónleikum og opnun nýs fallturns. Þetta er viðburður fyrir alla fjölskylduna þar sem Stuðmenn, Salka Sól og JóiPé og Króli stíga á svið.

Hvað? 200.000 naglbítar
Hvenær? 20.00
Hvar? Félagsheimilið Flúðum
Ekki deyja úr tónleikaleysi!!! 200.000 naglbítar verða með tónleika á Flúðum laugardaginn 4. ágúst. 200.000 naglbítar eru á fullu að taka upp og klára nýja plötu. Fimm lög af henni eru komin út og hafa öll ratað á vinsældalista. Á Flúðum flytja þeir nýtt efni og gamlar perlur í bland við naglbítasögur og spjall. Rokktríóið hefur verið að spila talsvert undanfarið og hefur gert allt brjálað hvar sem það hefur komið fram. Tónleikar með 200.000 naglbítum eru jafn sjaldgæfir – en líka jafn sturlaðir – og svartir svanir! Húsið og miðasala opnuð 20.00 og tónleikarnir hefjast 21.00. Miðaverð: 3.000 kr.

Sunnudagur

5. ÁGÚST 2018

Sýningar

Hvað? Vangaveltur um búskaparhætti Gísla Súrssonar.
Hvenær? Kl. 16.00
Hvar? Gíslastaðir, Haukadal í Dýrafirði
Hinn landskunni búfræðingur og Kirkjubólspiltur Bjarni Guðmundsson eys úr söguaski sínum. Kappinn hefur stúderað margan búskapinn og síðustu misseri búskaparhætti Gísla Súrssonar. Það er næsta víst að þetta verður sögulegt og ekki farið með fleipur enda nam Bjarni við barnaskólann í Haukadal. Hlustunartollur er aðeins 1.500 kr. Posi á staðnum og verslun Gíslastaða verður galopin. Kaffi á núll krónur.

Tónleikar

Hvað? Nightjar (SE) – Pikknikk tónleikar
Hvenær? 15.00
Hvar? Norræna húsið
Nightjar er dúó frá Bretlandi/Tyrklandi sem spilar blöndu af tyrkneskri klassískri tónlist og vestrænu poppi. Hljómsveitin var stofnuð í Svíþjóð og spilaði með tónlistarmönnum víða um heim áður hún varð dúó. Náttfarinn (e. the nightjar) er gestur frá suðrænum löndum sem vakir á nóttinni sem er lýsandi fyrir bakgrunn og áhugamál dúósins, þeirra Lloyds Degler og Mehmets Ali Arslan.

Mánudagur

6. ÁGÚST 2018

Viðburðir

Hvað? Mánudagsklúbbur Borðhalds á Coocoo's Nest
Hvenær? 18.00
Hvar? Coocoo's Nest, Grandagarði 23
Á mánudögum á The Coocoo's Nest ætlar Borðhald að bjóða upp á það nýjasta og besta sem gerist í náttúruvínum og fá til samstarfs við sig unga og efnilega kokka til að para rétti við vínin.
Stakur réttur kostar 2.000 kr. og stakt vínglas kostar 1.600 kr. Pörun er svo á 3.000 og 4-rétta tasting á 10.000 kr. Þetta er eitthvað sem vín- og mataráhugafólk má ekki missa af.

Hvað? Rómönsur – einkasýning Ragnhildar Jóhanns
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarstræti 16
Á sýningunni má sjá fjögur ný málverk af íslenskum femínistum lesandi ástarsögur, Fríðu Rós Valdimarsdóttur, Hildi Lilliendahl Viggósdóttur, Maríu Lilju Þrastardóttur og Sóleyju Tómasdóttur. Auður Jónsdóttir rithöfundur skrifar í sýningarskrá: „Allar konurnar á myndum Ragnhildar hafa subbað sig út í opinberri umræðu. Þannig hafa þær allar dæmt sig til að vera fláráð kvendi í rauðu ástarsögunum. Og í athugasemdum dagsins í dag á netinu. Þær eru konurnar sem karldólgar fullyrða að séu svona ákveðnar í skoðunum sínum af því að þær séu ekki nógu kvenlegar.“ Á sýningunni verður gjörningur fluttur af fjölda kvenna, hann hefur hvorki upphaf né endi en verður í gangi alla opnunina.

Hvað? Útileikir
Hvenær? 13.00
Hvar? Árbæjarsafn
Um verslunarmannahelgina verður venju samkvæmt blásið til fjölbreyttrar leikjadagskrár á Árbæjarsafni. Dagskráin er ætluð krökkum, en hún er að sjálfsögðu opin öllum þeim sem ætla að njóta þess sem Reykjavík hefur upp á að bjóða þessa mestu ferðahelgi ársins. Frá kl. 13.00, bæði sunnudaginn 5. ágúst og mánudaginn 6. ágúst, geta gestir keppt í pokahlaupi, skjaldborgarleik og reiptogi, svo nokkuð sé nefnt. Á safninu er fjölbreytt úrval af útileikföngum sem krökkum býðst að nota að vild, svo sem húlahringir, snúsnú, kubb og stultur og síðast en ekki síst flottir kassabílar. Þá verður hægt að grípa í badmintonspaða og á gamaldags róluvelli eru rólur, vegasalt og sandkassi. Við mælum með að yngsta kynslóðin heimsæki sýninguna „Komdu að leika“ í safnhúsi sem kallast Landakot en þar er mikill fjöldi leikfanga frá ýmsum tímum sem krökkum er frjálst að leika sér með. Á sunnudeginum 6. ágúst mun sr. Petrína Mjöll Jóhannesdóttir þjóna fyrir altari í litlu kirkjunni á Árbæjarsafni kl. 11. Kór Árbæjarkirkju syngur og Krisztina Kalló Szklenár leikur undir á orgel. Í Dillonshúsi verða að sjálfsögðu ljúffengar veitingar í boði alla helgina. Árbæjarsafn er opið daglega í sumar frá kl. 10.00-17.00.

2018

OPIÐ ALLA VERSLUNARMANNAHELGINA

LÍKA Á MÁNUDAG

FRÁ KL. 11-17

KOLAPORTIÐ

Dásamleg deild samfélagsins

KVIKA

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kringlan SMÁRALIND FJÖRÐUR BÓNUS KJÖRBÚÐIN Krambúð nettó N1 olís bóksala stúdenta Háma

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

DAGSKRÁ

Laugardagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Gulla og grænjaxlarnir
08.00 Kalli á þakinu
08.25 Dagur Diðrik
08.45 Dóra og vinir
09.10 Nilli Hólmgeirsson
09.25 Blíða og Blær
09.45 Ævintýri Tinna
10.10 Beware the Batman
10.30 Lína Langsokkur
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Allir geta dansað Í þáttunum keppa tíu þjóðþekktir Íslendingar í dansi en þeir eru paraðir saman við tíu fagdansara og eitt par stendur uppi sem sigurvegari. Kynnar í þáttunum eru Sigrún Ósk Kristjánsdóttir og Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir. Dómarar eru Selma Björnsdóttir, Karen Reeves og Jóhann Gunnar Arnarsson.
15.25 Splitting Up Together
15.50 Great News
16.15 Masterchef USA
17.00 Tveir á teini
17.30 Maður er manns gaman
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Lottó
19.05 Top 20 Funniest
19.50 Battle of the Sexes Frábær mynd frá 2017 með Emmu Stone og Steve Carell í aðalhlutverkum. Þann 20. september 1973 mættust þau Bobby Riggs og Billie Jean King í tenniseinvígi í Texas eftir að Bobby hafði haldið því fram að engin kona gæti sigrað hann í tennis. Í þessari afar vel leiknu og skemmtilegu mynd er farið yfir aðdraganda þessa einvígis og að sjálfsögðu einvígið sjálft. Með önnur hlutverk í myndinni fara meðal annarra Bill Pullman, Elisabeth Shue, Sarah Silverman og Alan Cumming.
21.50 The Tale
23.40 Miss Sloane Dramatísk spennumynd frá 2016 um Elizabeth sem er eftirsóttur lobbíisti í Washington D.C. og gerir allt sem gera þarf til að vinna. En þegar hún tekst á við valdamesta andstæðing sinn til þessa, þá kemst hún að því að hún kemur til með að þurfa að fórna of miklu til að knýja fram sigur í baráttunni.
01.50 War for the Planet of the Apes
04.05 Risky Drinking
05.30 Friends

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Baltimore - Chicago Bears
10.00 Reading - Derby
11.40 Valur - Grindavík
13.15 ÍBV - Fylkir
15.30 NBA - Rodman Revealed
15.55 Reading - Derby
17.30 Community Shield - Preview Show
18.00 Inter Milan - Lyon
20.05 Everton - Valencia
22.00 Real Madrid - Juventus

STÖÐ 2 SPORT 2

01.25 Búrið
02.00 UFC 227: Dillashaw - Garbrandt 2

STÖÐ 3

16.10 Masterchef USA
16.50 Friends
17.10 Friends
17.35 Friends
18.00 Friends
18.20 Friends
18.45 Kevin Can Wait
19.10 League
19.35 Last Man Standing
20.00 My Dream Home
20.45 Schitt's Creek
21.10 Eastbound & Down
21.45 Vice Principals
22.15 Banshee
23.15 Game of Thrones
00.30 League
00.55 Last Man Standing
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Lalli
07.55 Rasmus Klumpur
08.00 Strumparnir
08.25 Hvellur keppnisbíll
08.37 Ævintýraferðin
08.49 Gulla og grænjaxlarnir
09.00 Stóri og Litli
09.13 Tindur
09.27 Zigby
09.38 Mæja býfluga
09.50 Kormákur
10.00 Könnuðurinn Dóra
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.47 Doddi litli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Lalli
11.55 Rasmus Klumpur
12.00 Strumparnir
12.25 Hvellur keppnisbíll
12.37 Ævintýraferðin
12.49 Gulla og grænjaxlarnir
13.00 Stóri og Litli
13.13 Tindur
13.27 Zigby
13.38 Mæja býfluga
13.50 Kormákur
14.00 Könnuðurinn Dóra
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.47 Doddi litli og Eyrnastór
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Lalli
15.55 Rasmus Klumpur
16.00 Strumparnir
16.25 Hvellur keppnisbíll
16.37 Ævintýraferðin
16.49 Gulla og grænjaxlarnir
17.00 Stóri og Litli
17.13 Tindur
17.27 Zigby
17.38 Mæja býfluga
17.50 Kormákur
18.00 Könnuðurinn Dóra
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.47 Doddi litli og Eyrnastór
19.00 Smáheimar: Dalur týndu mauranna

GOLFSTÖÐIN

11.00 Ricoh Women's British Open
18.00 WGC: Bridgestone Invitational
22.00 Inside the PGA Tour
22.25 Golfing World
23.15 PGA Highlights
05.00 WGC: Bridgestone Invitational

STÖÐ 2 BÍÓ

09.25 Fly Away Home
11.10 An American Girl: Chrissa Stands Strong
12.40 The Red Turtle
14.05 Love and Friendship
15.40 Fly Away Home Amy litla sest að hjá föður sínum á bóndabæ í Ontario eftir að móðir hennar deyr í bílslysi. Allt líf stúlkunnar hefur gjörbreyst í einni svipan og hún er hálfgerður einfari í sveitinni. Dag einn finnur hún yfirgefið gæsahreiður sem er fullt af eggjum. Hún fer með eggin heim og hlúir að þeim þar til þau klekjast út. Amy tekur nú gleði sína á ný en getur lítil stúlka komið í stað gæsamömmu? Þriggja stjarna mynd fyrir alla fjölskylduna.
17.30 An American Girl: Chrissa Stands Strong
19.00 The Red Turtle
20.25 Love and Friendship
22.00 The Dark Knight Einstaklega vel gerð spennumynd frá 2008 með Heath Ledger, Christian Bale, Aaron Eckhart, Maggie Gyllenhall, Michael Caine og mörgum fleiri stórleikurum. Myndin segir frá Leðurblökumanninum sem þarf að berjast gegn skemmdarverkum hins óútreiknanlega Jókers og hefur fengið einróma lof gagnrýnenda um heim allan. Leikstjóri er Christopher Nolan.
00.30 Green Room
02.05 Search Party
03.40 The Dark Knight

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
09.55 Ævar vísindamaður
10.20 Fótboltasnillingar
10.50 Treystið lækninum
11.45 Fimleikar
14.25 Myndavélar
14.35 Hvað hrjáir þig?
15.15 Veröld Ginu
15.45 Sund: Úrslit
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Vísindahorn Ævars
18.35 Reikningur
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Sam Smith á tónleikum
20.50 Chronicles of Narnia - The Voyage of the Dawn Treader
22.40 In the Valley of Elah
00.40 Sumarið '92
02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife
08.25 Life In Pieces
08.50 Grandfathered
09.15 The Millers
09.35 Superior Donuts
10.00 Man With a Plan
10.25 Speechless
10.50 The Odd Couple
11.15 The Mick
11.40 Superstore
12.00 Everybody Loves Raymond
12.25 King of Queens
12.50 How I Met Your Mother
13.10 America's Funniest Home Videos
13.35 The Biggest Loser
15.05 Superior Donuts
15.30 Madam Secretary
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Family Guy
18.20 Pete's Dragon
20.05 The Jungle Book
21.55 Lone Survivor
01.40 Tomorrowland
03.50 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

DAGSKRÁ

Sunnudagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Elías
07.55 Zigby
08.05 Kormákur
08.20 Tindur Skemmtilegir og spennandi teiknimyndaþættir um hinn fífldjarfa Tind sem býr í fjarlægu og framandi landi. Þegar frændi hans sem er mjög uppátækjasamur kemur í heimsókn úr stórborginni fara þeir saman sannkallaðar svaðilfarir og þeir rata í æðisleg ævintýri uppfull af spennandi verkefnum sem þeir þurfa að leysa í hverjum þætti.
08.35 Víkingurinn Viggó
08.50 Heiða
09.15 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
09.25 Mamma Mu
09.30 Tommi og Jenni
09.50 Skógargdýrið Húgó
10.15 Grettir
10.30 Lukku-Láki
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Born Different
14.15 Divorce
14.45 The Bold Type
15.30 Grand Designs: Australia
16.20 Curb Your Enthusiasm
16.55 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.05 Land Before Time: Journey to the Brave
20.25 So You Think You Can Dance 15 Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd. Sem fyrr eru það Vanessa Hudgens, Nigel Lythgoe og Mary Murphy sem sitja í dómarasætunum og Cat Deeley er kynnir þáttanna.
21.10 Killing Eve
21.55 Páll Óskar í Höllinni Stórglæsilegir tónleikar Páls Óskars í Höllinni sem haldnir voru haustið 2017 Páll Óskar flutti öll bestu lög ferils síns frá 1991-2017 ásamt fimm manna hljómsveit í bland við raftónlistina og fullt af dönsurum. Sviðið var sérsmíðað og ekkert til sparað í búningum og umgjörð til að gera þessa tónleika með öllu ógleymanlega.
23.00 Brekkusöngur 2018
00.35 Suits
01.20 American Woman
01.45 Sharp Objects
02.40 Lucifer
03.25 The Night Of
04.45 Paterno
06.30 Friends

STÖÐ 2 SPORT

06.35 ÍBV - Fylkir
08.15 Inter Milan - Lyon
09.55 Real Madrid - Juventus
11.35 Valur - Santa Coloma
13.15 Community Shield - Preview Show
13.45 Chelsea - Manchester City
16.00 FH - Hapoel Haifa
17.40 Premier League World
18.10 Bayern Munchen - Manchester United
20.15 Everton - Valencia
21.55 AC Milan - Barcelona
23.35 Sheffield United - Swansea

STÖÐ 2 SPORT 2

15.25 Leeds United - Stoke City

STÖÐ 3

14.50 The Mentalist
15.35 Jamie's Super Food
16.20 Grand Designs
17.10 Seinfeld
17.35 Seinfeld
17.55 Seinfeld
18.20 Seinfeld
18.45 Seinfeld
19.10 Kevin Can Wait
19.35 Last Man Standing
20.00 Grantchester
20.50 Veep
21.20 Game of Thrones
22.15 Generation Kill
23.25 The Mindy Project
23.55 Divorce
00.45 Last Man Standing
01.10 Grand Designs
02.00 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Stóri og Litli
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 og félagar
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 og félagar
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 og félagar
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Lína Langsokkur á ferð og flugi

GOLFSTÖÐIN

11.00 Ricoh Women's British Open
18.30 WGC: Bridgestone Invitational
22.00 Golfing World
22.50 2018 Playoffs Official Film

BÍÓSTÖÐIN

08.15 Madame Bovary
10.15 Middle School: The Worst Years of My Life
11.45 Robot and Frank
13.15 Temple Grandin
15.05 Madame Bovary Dramatísk mynd frá 2014 sem fjallar um bóndadótturina Emmu Rouault sem giftist lækninum Charles Bovary í von um að lifa rómantísku og hamingjuríku lífi yfirstéttarfólksins. Sagan um frú Bovary eftir franska rithöfundinn Gustave Flaubert er sígilt meistaraverk og einstök samtímalýsing á lífi og lífsgildum fólks í Frakklandi um miðja nítjándu öld.
17.05 Middle School: The Worst Years of My Life
18.40 Robot and Frank
20.10 Temple Grandin
22.00 Suffragette
23.45 Big Eyes Dramatísk mynd frá 2014 með Amy Adams sem hlaut Golden Globe verðlaun fyrir leik sinn í myndinni og Christoph Waltz í leikstjórn Tims Burton. Myndin er byggð á sönnum atburðum.
01.30 Miss You Already
03.20 Suffragette

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.03 Undraveröld Gúnda
10.15 Best í flestu
10.55 Í leit að fullkomnun - Félagslíf
11.25 Disney's Teen Beach Movie II
13.05 Landakort
13.15 Fimleikar
16.35 Sund: Úrslit
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Heilabrot
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Íslendingar
20.40 Ljósmóðirin
21.35 Gómorra
22.25 Íslenskt bíósumar: Hrafninn flýgur
00.15 Til heiðurs Bee Gees
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 American Housewife
08.25 Life In Pieces
08.50 Grandfathered
09.15 The Millers
09.35 Superior Donuts
10.00 Man With a Plan
10.25 Speechless
10.50 The Odd Couple
11.15 The Mick
11.40 Superstore
12.00 Everybody Loves Raymond
12.25 King of Queens
12.50 How I Met Your Mother
13.10 Family Guy
13.30 Glee
14.15 90210
15.00 Superstore
15.25 Top Chef
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Ally McBeal
18.15 Happy Hour með Ragga Bjarna
19.30 Lífið er yndislegt
21.00 August: Osage County
23.05 The Finest Hours
01.50 MacGyver
02.40 The Crossing
03.25 Valor
04.15 Síminn + Spotify

ÚTVARP

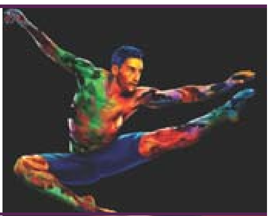
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

BREKKUSÖNGUR 2018
KL. 23:00
Bein útsending frá árlegum brekkusöng á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum í opinni dagskrá. Ingó veðurguð verður á sínum stað til að stýra fjöldasöng með stæl og Árni Johnsen mætir á staðinn til að leiða þjóðsönginn okkar.

Gleðilega verslunarmannahelgi
Fáðu þér áskrift á stod2.is

LAND BEFORE TIME: JOURNEY TO THE BRAVE
KL. 19:05
Eftir að pabbi hans Smáfótar kemur ekki heim úr mikilvægu ferðalagi ákveður hann að safna saman vinum sínum og leita hans. Ævintýralega skemmtileg teiknimynd fyrir káta krakka og alla fjölskylduna.

SO YOU THINK YOU CAN DANC
KL. 20:25
Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.



KILLING EVE
KL. 21:05
Hörkuspennandi þættir um morðkvendið Villanelle og MI5 starfsmanninn Eve sem reynir allt sem hún getur til að brjóta glæpakvendið á bak aftur. Með aðalhlutverk fer Jodie Comer ásamt Söndru Oh sem áhorfendur muna eftir úr Grey's Anatomy.

PÁLL ÓSKAR Í HÖLLINNI
KL. 21:55
Endursýnum þessa stórglæsilegu tónleika Páls Óskars í Höllinni. Páll Óskar flutti öll bestu lög ferils síns ásamt fimm manna hljómsveit og fullt af dönsurum.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.
stod2.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ

DAGSKRÁ

Mánudagur

STÖÐ 2

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.50 DC Super Hero Girls 2: Intergalactic Games
09.05 Open Season: Scared Silly Skemmtileg teiknimynd um stóra björninn Boog og einhyrnda fjörkálfinn Elliot sem eru mættir á svæðið á ný ásamt öllum hinum skógardýrunum og hafa lítið lært! Hér er komið óbeint framhald af Open Season þar sem þeir Boog og Elliot ásamt hinum dýrunum í skóginum lenda í ótrúlegustu ævintýrum þegar Elliot ákveður að losa Boog við óttann í eitt skipti fyrir öll með því að hræða hann duglega og upp úr skónum. Spurningin er hvort það eigi eftir að fara vel!
10.30 Simpson-fjölskyldan
10.55 Strákarnir
11.20 The Mindy Project
11.40 The Middle
12.05 I Own Australia's Best Home
12.55 Fósturbörn
13.20 Grillsumarið mikla
13.40 Mayday
14.25 Britain's Got Talent
15.20 Britain's Got Talent
16.20 Step
17.50 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.00 Fréttayfirlit og veður
19.05 Modern Family
19.30 Maður er manns gaman Frábærir nýir íslenskir þættir. Magnús Hlynur heimsækir nokkur sveitarfélög á Suðvesturhorninu og finnur mestu gleðigjafa viðkomandi sveitarfélags eða sveitar. Þetta geta verið einstaklingar í alls konar störfum þar sem gleði og útgeislun viðkomandi hrífur alla með sér. Hann fylgir viðkomandi á heimilinu, vinnustaðnum, áhugamálinu eða hvað eina og spyr áhugaverða spurninga.
19.55 Grand Designs: Australia
20.45 American Woman
21.10 Sharp Objects
22.10 Suits Áttunda þáttaröðin um lífið á lögfræðistofunni Pearson Specter Litt í New York. Ólíkir starfsmenn hennar eru öllum lögfræðihnútum kunnir og eru þaulreyndir þegar kemur að lausn erfiðra mála, innan veggja stofunnar jafnt sem utan hennar. Katherine Heigl leikur nýjan eiganda sem er harður í horn að taka og ætlar ekki að gefa neitt eftir í hörðum heimi lögfræðinnar.
22.55 Lucifer
23.40 60 Minutes
00.25 Major Crimes
01.10 Succession
02.05 Six
02.50 Wyatt Cenac's Problem Areas
03.20 Death Row Stories
04.05 Strike Back
04.50 Strike Back
05.35 Vice Principals

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Community Shield - Preview Show
08.10 Chelsea - Manchester City
09.50 Bayern München - Manchester United
11.30 Valur - Grindavík
13.10 Pepsímörk kvenna
14.10 Norðurálsmótið
14.45 N1 - mótið
15.20 AC Milan - Barcelona
17.00 Chelsea - Manchester City
18.40 Hull City - Aston Villa
20.45 Búrið
21.20 Box: Kovalev vs Alvarez

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Last Man Standing
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
21.50 The Mindy Project
22.15 Divorce
22.50 Stelpurnar
23.15 Supernatural
00.20 Last Man Standing
00.45 Seinfeld
01.10 Friends
01.35 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Strumparnir
07.25 Hvellur keppnisbíll
07.37 Ævintýraferðin
07.49 Gulla og grænjaxlarnir
08.00 Stóri og Litli
08.13 Tindur
08.27 Zigby
08.38 Mæja býfluga
08.50 Kormákur
09.00 Könnuðurinn Dóra
09.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
09.47 Doddi litli og Eyrnastór
10.00 Áfram Diego, áfram!
10.24 Svampur Sveinsson
10.49 Lalli
10.55 Rasmus Klumpur og félagar
11.00 Strumparnir
11.25 Hvellur keppnisbíll
11.37 Ævintýraferðin
11.49 Gulla og grænjaxlarnir
12.00 Stóri og Litli
12.13 Tindur
12.27 Zigby
12.38 Mæja býfluga
12.50 Kormákur
13.00 Könnuðurinn Dóra
13.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
13.47 Doddi litli og Eyrnastór
14.00 Áfram Diego, áfram!
14.24 Svampur Sveinsson
14.49 Lalli
14.55 Rasmus Klumpur og félagar
15.00 Strumparnir
15.25 Hvellur keppnisbíll
15.37 Ævintýraferðin
15.49 Gulla og grænjaxlarnir
16.00 Stóri og Litli
16.13 Tindur
16.27 Zigby
16.38 Mæja býfluga
16.50 Kormákur
17.00 Könnuðurinn Dóra
17.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
17.47 Doddi litli og Eyrnastór
18.00 Áfram Diego, áfram!
18.24 Svampur Sveinsson
18.49 Lalli
18.55 Rasmus Klumpur og félagar
19.00 Emil í Kattholti

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 09.24, 13.24 og 17.24

GOLFSTÖÐIN

07.00 WGC: Bridgestone Invitational
10.00 Golfing World
13.50 Ricoh Women's British Open
20.50 WGC: Bridgestone Invitational

STÖÐ 2 BÍÓ

08.30 Dressmaker
10.25 Being John Malkovich
12.20 Date Night
13.50 Swan Princess: A Royal Family Tale
15.15 Dressmaker
17.15 Being John Malkovich
19.05 Date Night Sprenghlægileg og rómantísk spennumynd frá 2010 með Steve Carell og Tinu Fey í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um miðaldra hjón sem drukknað hafa í amstri hversdagslífsins og þrá ekkert heitar en smá tíma fyrir sig sjálf og hjónabandið. Þau ákveða því að skella sér á langþráð stefnumót, fara út að borða og ætla að gera sér sem mestan mat úr því.
20.35 Swan Princess: A Royal Family Tale
22.00 Deadpool
23.45 Klovn Forever Geggjuð gamanmynd frá 2015. Önnur myndin frá dönsku kumpánunum Frank og Casper en nú reynir á vináttu þeirra þegar Casper ákveður að flytja frá Danmörku til Los Angeles.
01.20 Deepwater Horizo
03.05 Deadpool

RÚV

08.00 KrakkaRÚV
10.45 Dýfingar
12.30 Pricebræður bjóða til veislu
13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008
13.45 Úr Gullkistu RÚV: 89 á stöðinni
14.05 Úr Gullkistu RÚV: Út og suður
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Af fingrum fram
15.15 Á götunni
15.45 Sund: Úrslit
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 KrakkaRÚV
18.26 Elías
18.37 Uss-Uss!
18.48 Gula treyjan
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Fiskidagstónleikar á Dalvík 2017
21.35 Kiri
22.25 Fjallabræður í Abbey Road
23.15 Golfið
23.40 Úr ríki hryðjuverka
00.35 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
11.45 Everybody Loves Raymond
12.10 King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 Dr. Phil
13.45 Happy Hour með Ragga Bjarna
15.00 Odd Mom Out
15.25 Rise
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
19.00 The Late Late Show
19.45 Nýdönsk - 30 ára afmælistónleikar
21.15 Devil's Knot
23.10 The Tonight Show
23.50 The Late Late Show
01.15 This is Us
02.00 The Good Fight
02.50 Star
03.35 Scream Queens
04.25 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

KVEIKTU Á
ENSKA BOLTANUM

Tryggðu þér áskrift á **stod2.is**

Veislan hefst 5. ágúst þegar leikurinn um Góðgerðarskjöldinn fer fram.

Horfðu heima í stofu, á ferðinni, í beinni eða þegar þér hentar.

Stöð 2 Sport er íþróttastöð á heimsmælikvarða. Yfir 1.300 beinar útsendingar á ári frá vinsælustu íþróttaviðburðum heims nú á lægra verði.

9.990 kr. á mánuði

Premier League

2 SPORT

Lífið í vikunni

29.07.18-04.08.18

BÆKUR OG BARN

Ævar Þór Benediktsson er vinsælasti höfundur landsins en hans nýjasta bók, Ofurhetjuviddin, var á toppi bóksölulista Félags íslenskra bókaútgefenda í júní. Fleiri bækur og barn eru á leiðinni.

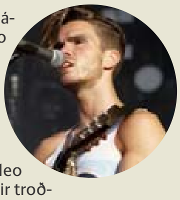
ÖÐRUVÍSI AÐ SPILA FYRIR EINTÓMA HAUSA

Daði Freyr Pétursson tróð upp í steikjandi hita í Jarðböðunum í Mývatnssveit. Hann sá bara hausana á fólkinu sem hann spilaði fyrir enda allir ofan í heitu vatninu.

SIGURÐUR MYNDAÐI

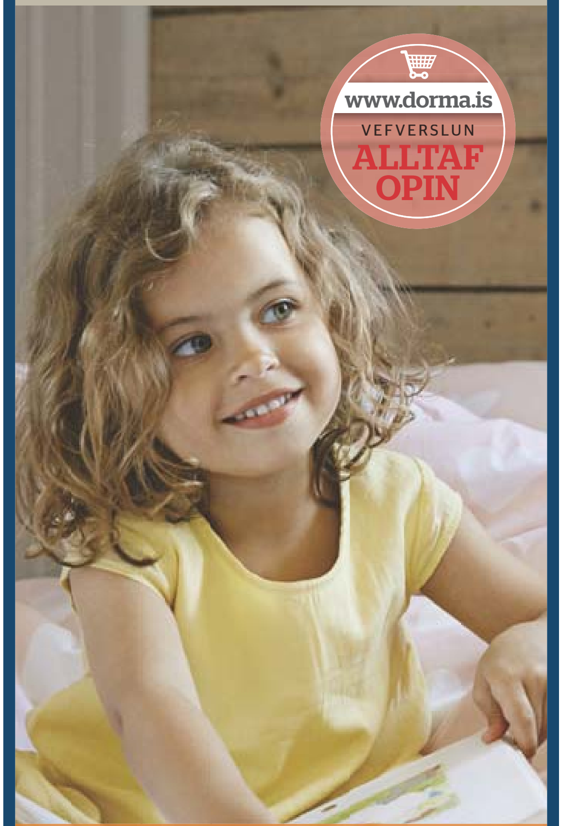
Sigurður Guðmundson söngvari var með myndavélina á lofti þegar hljómsveitin GÓSS ferðaðist um landið annað sumarið í röð. Hljómsveitin lauk tónleikaferðalagi sínu um landið með tónleikum á Bryggjunni Brugghúsi.

KALEO Á PALEO



Tónlistarhátíðin Paleo fór fram í Sviss fyrir skömmu þar sem íslenska hljómsveitin Kaleo spilaði fyrir troðfullri hátíð. Gífurlega góður rómur var gerður að tónleikunum. Rúmlega 300 þúsund manns mættu á hátíðina en Kaleo spilaði ásamt Lenny Kravitz meðal annars.

DORMA
Láttu drauminn rætast
Sumarútsala í fjórum búðum
Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði


www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

Sumar útsala
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10–18
Laugardaga kl. 11–17
Sunnudaga kl. 13–17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Rock Paper Sisters er ný íslensk ofurgrúppa sem í eru Eyþór Ingi, sem syngur og spilar á gítar, trommarinn Jón Björn Ríkarðsson Jónbi úr Brain Police, bassaleikarinn Þorsteinn Árnason og hljómborðsleikarinn Þórður Sigurðarson.

Spennufall eftir gigg

Hljómsveitin Rock Paper Sisters spilaði sitt fyrsta gigg þegar hún hitaði upp fyrir Billy Idol. Eyþór Ingi segir að hann hafi fengið sitt mesta spennufall eftir gigg þegar hann hneigði sig

Rock Paper Sisters er ný íslensk ofurgrúppa sem samanstendur af Eyþóri Inga, sem syngur og spilar á gítar, trommaranum Jóni Birni Ríkarðssyni, betur þekktur sem Jónbi úr Brain Police, bassaleikaranum Þorsteini Árnasyni og hljómborðsleikaranum Þórði Sigurðarsyni. Fyrsta lag sveitarinnar, Howling Fool, er þegar farið að hljóma.

Hljómsveitin hitaði upp fyrir sjálfan Billy Idol í Laugardalshöll og fékk glimrandi góðar viðtökur. „Þetta var alveg stórkostlegt og mjög gaman. Þetta eru vanir rokkarar með mér,“ segir Eyþór Ingi, söngvari bandsins. „Jónbi er auðvitað orðinn stórtrommari núna því hann hitaði upp fyrir Guns N' Roses og Billy Idol nánast í sömu vikunni,“ bætir hann við.

Jónbi lemur einnig húðir í Brain Police sem hitaði upp fyrir stórtónleika Guns N' Roses. „Þetta var mikið af nýju efni, nánast nýklárað þegar við stigum á svið enda hljómsveitin ekki gömul. Við erum að vinna að plötu og ætlum að gefa út nokkur lög og koma með plötu á næsta ári. Við erum komnir til að vera og við spilum fljótlega aftur, helst á Gauknum eða Dillon. Þetta var ekki stofnað sem „stadium band“ þótt þetta hafi verið fyrsta giggið,“ segir hann og hlær. „Það verður líka að komast inn í svitann og hitann.“

Hljómsveitin glöð og kát eftir giggið góða og spennufallið leyndi sér ekki. „Þegar við vorum að spila var ég nánast brosandi inni í mér því við vorum að semja sum lögin daginn áður,“ segir Eyþór Ingi, söngvari hljómsveitarinnar.

Eyþór segir að hann hafi lítið spjallað við menn á tónleikunum og ekki áttað sig á því að Billy Idol og Steve Stevens væru í sama húsi og hann fyrr en of seint. „Stevens var á vappinu en ég átti varla samtal við nokkurn mann. Maður var svo stressaður fyrir giggið. Þetta var trúlega mesta spennufall sem ég hef nokkurn tíma upplifað þegar við vorum búnir að hneigja okkur. Það var algjört. Þegar við vorum að spila var ég nánast brosandi inni í mér því við vorum að semja sum lögin daginn áður. Þetta var skrýtið en algjör eldskírn.

Við fengum góðar viðtökur og áhorfendur tóku okkur vel svo við höldum ótrauðir áfram.“

benediktboas@frettabladid.is

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*

FERÐIR Í HAUST

Enski boltinn eða tónleikar

Sala á hópferðum er hafin á www.visitor.is

2 nætur

PAUL McCARTNEY

Stórstjarna í heimaborg sinni Liverpool

3 nætur

Stórleikur á Anfield & jólainnkaupin

11. - 13. DESEMBER 2018 PAUL McCARTNEY Í LIVERPOOL!

Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting m/morgunmat á Jurys Inn Liverpool, 4 stjörnu hóteli, miði á tónleikana, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

Verð kr. 145.900,-

Miðað við tvo saman í herbergi.

15. - 18. DESEMBER LIVERPOOL - MANCHESTER UNITED

Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting m/morgunmat á Hampton, 4 stjörnu hóteli, miði á leikinn, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

Verð kr. 139.900.

Miðað við tvo saman í herbergi.

UPPSELT!

5. - 8. OKTÓBER 2018
Manchester United - Newcastle
Verð kr. 129.900

3 nætur

7. - 10. DESEMBER 2018
Manchester United - Fulham
Verð kr. 129.900*

3 nætur

26. - 29. OKTÓBER 2018
Manchester United - Everton
Verð kr. 129.900*
(Flogið með WOWair til London)

3 nætur

23. - 26. OKTÓBER 2018
Manchester United - Crystal Palace
Verð kr. 129.900*

2 nætur

3. - 5. DESEMBER 2018
Manchester United - Arsenal
Verð kr. 129.900*

3 nætur

18. - 21. JANÚAR 2019
Manchester United - Brighton
Verð kr. 129.900*

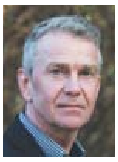
*Verð miðast við tvo saman í herbergi. Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting á glænýju Holiday Inn 4 stjörnu hóteli á besta stað í miðbæ Manchester, miði á leikinn á góðum stað, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

Fararstjórar og sérstakir gestir í haust:

Siggi Hlö

Guðsteinn Halldórsson

Sigurður Óli



Valtýr Björn

Hjörvar Hafliða

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Visitor ferðaskrifstofa, Hlíðasmára 8, 201 Kópavogur · Sölu- og þjónustuver: 578 9888 · www.visitor.is

HREINSUM OG VERJUM VIÐINN

GJØCO

20% afsláttur

3L.

Tilboðsverð

Viðarvörn

Herregård tréolía XO er ætluð á gagnvarið efni, palla, girðingar og garðhúsgögn. Kemur í veg fyrir gráma og inniheldur sveppa og mygluvarnarefni. Fæst í ljósbrúnu og glæru.

1.995

80602501-2

Almennt verð: 2.495

GJØCO

4L.

Pallahreinsir

4L

2.965

42377537

BOSCH

Háþrýstidæla

Easy Aquatak 120B

22.995

74810236

SPEKTER

Pensill

Hægt að setja á skaft. Tilvalinn fyrir pallinn eða skjólvegginn. 120 mm.

2.495

58365522

GJØCO

2,7L.

Pallaolía

Herregård, olíubundin viðarvörn,

3.995

80602505-6

---

málning

4L.

Pallaolía

Olíubundin viðarvörn sem er einkum ætluð á gagnvarinn við utanhúss t.d. á palla, skjólveggi o.fl.

3.835

86363040

---

málning

4L.

Viðarvörn

Gagnsæ viðarvörn, gerð úr vatnsheldum alkýðolíum, öflugum fúa- og rotvarnarefnum og ljósheldum litarefnum.

3.995

86332040

OUYAO

Tilboðsverð

Bensínsláttuvél

OY460P fjórgengismótor, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, 5 hæðastillingar, 60 lítra safnpoki.

20.995

53323130

Almennt verð: 34.995

40% afsláttur

Einhell

Rafhlöðusláttuvél

GE-CM 33 Li 2X2,0AH
Sterkbyggð rafhlöðudrifin sláttuvél sem er frábær þráðlaus kostur fyrir minni garða. Tvær kraftmiklar 18V rafhlöður.

45.995

74828000

GARDENA

30% afsláttur

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

Powermax 32E, 1200 W, sláttubreidd 32 cm.

15.995

54904073

Almennt verð: 22.995

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

Tilboðsverð

Tjald
Fyrir tvo, 2x1, 4x1 m, 1000 mm

2.246

88015950

Almennt verð: 2.995

25% afsláttur

2 manna

Tilboðsverð

Svefnpoki
Dökkblár, -5°, 200x80 cm.

3.971

88015974

Almennt verð: 5.295

25% afsláttur

GRILLPRO
ADVANCING THE ART OF GRILLING

Tilboðsverð

Gasgrill
Hefðbundið tveggja brennara gasgrill með hliðarborðum og efri hillu.

18.995

50657522

Almennt verð: 29.995

kílóvött 7,3

brennarar 2

37% afsláttur

Tilboðsverð

Tjald
Fyrir þrjá, 2x2, 1x1,3 m, 1000 mm.

5.096

88015952

Almennt verð: 6.795

25% afsláttur

3 manna

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill
ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

41.996

50657512

Almennt verð: 59.995

kílóvött 11,4

brennarar 3

30% afsláttur

35% afsláttur

Tilboðsverð

Útilegustóll
Hægt að brjóta saman, grænn.

1.095

88098157

Almennt verð: 1.695

Tilboðsverð

Tjalddýna
Ljósblá, 70x200 cm.

544

88015966

Almennt verð: 725

25% afsláttur

NAPOLEON
ROGUE

Tilboðsverð

Gasgrill
ROGUE R365, SIZZLE-ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 51x45 cm, grillgrindur úr ryðfríu stáli.

79.995

506600037

Almennt verð: 119.995

33% afsláttur

kílóvött 10,8

brennarar 2+1

Tilboðsverð

Sandkassi
Með sæti, 1500x1500 mm.

10.397

0291468

Almennt verð: 15.995

35% afsláttur

Tilboðsverð

Ræktunarkassi
50x100x120 cm.

11.397

0291500

Almennt verð: 18.995

40% afsláttur

Tilboðsverð

Blómaker
Gagnvarin fura, 32,5x56x65 cm.

4.946

0291462

Almennt verð: 6.595

25% afsláttur

Sjá nánar á byko.is

SKRÁÐU ÞIG

á póstlista BYKO og þú getur unnið frábæra vinninga!

1. **Ferð fyrir 2** til Valencia með Heimsferðum.
2. **Afnot af KIA Ceed** í vetrarleigu frá Hertz.
3. **Napoleon Rogue gasgrill** frá BYKO.

Heimsferðir Hertz NAPOLEON

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

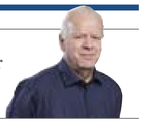
LOKAÐ frídag verslunarmanna, mánudaginn 6. ágúst

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR
Óttars Guðmundssonar



Óhagnaður

Borgarstjórn Reykjavíkur hélt í vikunni fund um málefni húsnæðislausra og útgangsmanna í borginni. Engar skyndilausnir virtust í sjónmáli enda um flókinn vanda að ræða. Allir eru sammála um að útigangsmenn verði einhvers staðar að eiga höfði sínu að halla en enginn vill hafa slíkt athvarf í sínu nágrenni. Lengi vel var rekin næturgisting í gamla Farsóttarhúsinu við Þingholtsstræti en þetta voru engir aufúsugestir. Aðrir íbúar kvörtuðu undan óþrifum og alls kyns ágangi og sama er uppi á teningnum varðandi athvarf útigangsmanna við Lindargötu.

Starfsmenn borgarinnar eru því að reyna að finna húsnæði sem liggur í alfaraleið en er án nágranna sem fetta fingur út í starfsemina. Umræða í borgarstjórn var skemmtileg og tilfinningarík. Mönnum tókst þó að sneiða hjá að tala um aðalvandamálið sem er að enginn vill hafa þessa starfsemi næst sér. Íbúar miðbæjarins vilja gjarnan sjá sem flest athvörf fyrir heimilislausa í Breiðholtinu en Breiðholtsbúar vilja hafa þetta fólk í Grafarvoginum. Fulltrúar allra annarra sveitarfélaga landsins eru sammála um að þessi starfsemi eigi að vera í Reykjavík en ekki á heimaslóðum. Ætli þeir endi ekki á því að byggja gistiskýli úti í Viðey eða Engey sem liggja innan seilingar en eru lausar við leiðindaseggi í næstu húsum?

Menn kölluðu eftir ýmsum óhefðbundnum lausnum eins og „óhagnaðartengdu leiguhúsnæði“. Þetta er skemmtilegt nýyrði þar sem forskeytinu ó er ætlað að umbreyta merkingu orðsins. Óhagnaður er þó ekki skilgreindur sem tap heldur sem enginn gróði. Óhúsnæðislaus maður væri á sama hátt einstaklingur með húsnæði. Þessi gagnmerki og óþýðingarlausi fundur borgarstjórnar einkenndist því af ólausnum þar sem menn sýndu óskilning á eðli vandans. Það er huggun fyrir útigangsmenn að menn hafa fullan vilja til að ræða málin og smíða glæsilegt athvarf úr orðaflaumnum.