FRÉTTABLAÐIÐ

87. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 12. APRÍL 2019

Julian Assange, stofnandi WikiLeaks, var handtekinn í ekvadorska sendiráðinu í Lundúnum í gær. Breskur dómari sakfelldi hann fyrir brot á skilmálum lausnar gegn tryggingu. Bandaríkin krefjast framsals og hafa ákært hann fyrir samsæri um tölvuinnbrot í tengslum við leka sem Chelsea Manning stóð fyrir og WikiLeaks birti. Sjá síðu 8 NORDICPHOTOS/AFP

Meira þarf til en umhverfisvænni bíla

Mikið vantar upp á að rafbílavæðing og innleiðing sparneytnari bifreiða nægi til að hægt verði að mæta markmiðum Parísarsamkomulagsins um losun gróðurhúsalofttegunda á höfuðborgarsvæðinu, segir sérfræðingahópur.

UMHVERFISMÁL „Það er bara mjög gott að gera sér grein fyrir hvað það er sem við þurfum að gera til að ná markmiðum okkar. Við þurfum að leggja þetta á heiðarlegan hátt á borðið. Þetta þarf til,“ segir Brynhildur Davíðsdóttir, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði. Hún sat í sérfræðingahópi HR og HÍ sem vann minnisblað um mat á losun gróðurhúsalofttegunda frá umhverfi á höfuðborgarsvæðinu árið 2030. Hópurinn telur mun meira þurfa til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins um losun gróðurhúsalofttegunda, miðað við núverandi stöðu.

» Til að ná ýtrustu markmiðum samkomulagsins þyrfti að draga úr akstri um 52 prósent.

Telur hópurinn ljóst að rafbílavæðing og innleiðing sparneytnari bifreiða nægi alls ekki til að hægt verði að mæta markmiðum samkomulagsins á höfuðborgarsvæðinu fyrir árið 2030. Ráðast þurfi í metnaðarfullar og jafnvel ágengar aðgerðir til að ná þeim og dragar verulega úr akstri. Í minnisblaðinu er dregin upp sú sviðsmynd að eigi að ná ýtrustu markmiðum samkomulagsins um að draga úr losun um 40 prósent frá því sem var árið 1990 þurfi að draga úr akstri á höfuðborgarsvæðinu um rúm 50 prósent.

„Við þurfum einnig að hafa áhrif á ferðahegðun fólks. Gera fólki kleift að nota almenningssamgöngur, ganga, hjóla en ekki síður velta með markvissum hætti fyrir okkur skipulaginu,“ segir Brynhildur. „Það er ekki verið að segja fólki að hætta að nota einkabílinn, heldur að nota hann öðruvísi.“

Minnisblaðið var lagt fyrir á fundi skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkurborgar í vikunni. Fulltrúar meirihlutans í ráðinu lögðu til í bókun að það verði nýtt sem grunnur að vinnu fyrir ný og metnaðarfyllri markmið um breyttar ferðavenjur í aðalskipulagi. Fulltrúar minnihlutans í borginni vilja meiri kraft í rafbílavæðinguna og vara við boðum og bönnum gegn einkabílnum. – smj / sjá síðu 4

Tómas Þór stýrir enska boltanum

ÍÞRÓTTIR Íþróttafréttamaðurinn Tómas Þór Þórðarson var í gær kynntur til leiks sem nýr ritstjóri enska boltans hjá Símanum.

Tómas er gangandi alfræðibók um íþróttir og eðlilega stendur enski boltinn honum nærri. Hann er meira en lítið tilbúinn fyrir komandi verkefni.

„Enski boltinn er auðvitað þjóðaríþrótt Íslendinga,“ segir Tómas. „Ég get lofað að hjartað og sálin fer í þetta.“ – bbh / sjá forsíðu Fólksins

HEFST Í DAG

PÁSKA TAX FREE

ALLAR VÖRUR Á TAXFREE TILBOÐI*

HÚSGAGNA HÖLLIN

* Taxfree tilboðið gildir á öllum vörum nema frá Skovby og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði.

Veður

SA-átt, 8-15, en hægari vindur N-til. Bjartviðri norðan til, en annars skýjað og dálítil rigning með S- og SV-ströndinni. Hiti 5 til 12 stig að deginum. SJÁ SÍÐU 20

Nýr Zúmmi kynntur

Þær Skoppa og Skrítla kynntu til leiks nýjan Zúmma og krakkana sem koma til með að leika í sýningu þeirra næsta haust. Hinn 11 ára Vilhjálmur Árni er nýr Zúmmi og mátaði hann búninginn í fyrsta sinn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir af krökkunum er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Fjármálaáætlun er ekki trúarrit

STJÓRNMÁL Endurskoðun á þjóðhagsspá Hagstofunnar, sem er grundvöllur fyrir endurmati á fjármálaáætlun, liggur fyrir í byrjun maí. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra flutti munnlega skýrslu um aðkomu ríkisstjórnarinnar að kjarasamningum í gær.

Sérstaklega var spurt um áhrifin á fjármálaáætlun. Sagði hún að fjárlaganefnd yrði gerð grein fyrir áhrifunum af breytingum á tekjuskatti. Inni í þjóðhagsspánni munu liggja fyrir endanleg áhrif gjaldþrots WOW air og loðnubrests á ríkissjóð.

Fjármálaáætlun væri ekki meira en bara áætlun. „Fjármálaáætlun er ekki trúarrit, hún er áætlun og við verðum að sætta okkur við það,“ sagði Katrín. **– ab**

MDE kveður upp dóm í máli Bjarna gegn ríkinu í næstu viku

DÓMSMÁL Dómur Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE) í máli Bjarna Ármannssonar gegn íslenska ríkinu verður kveðinn upp á þriðjudaginn í næstu viku.

Bjarna var tilkynnt í ársbyrjun 2012, eftir rannsókn skattrannsóknarstjóra, að skattar hans hefðu verið endurákvarðaðir vegna vantalinna fjármagnstekna í tengslum við sölu hlutabréfa sem hann eignaðist við starfslok hjá Glitni.

Auk þess þurfti hann að borga 25 prósenta álag. Bjarni greiddi endurálögðu skattana auk álagsins í kjölfarið.

Skattrannsóknarstjóri skaut máli Bjarna einnig til embættis sérstaks saksóknara.

Bjarni var svo dæmdur í héraðsdómi í júní 2013 í sex mánaða skilorðsbundið fangelsi og til að greiða tæpar 39 milljónir króna í sekt.

Dómurinn var staðfestur í Hæstarétti sem lengdi dóminn í átta mánuði en lækkaði sektina um þrjár milljónir króna. Bjarni telur að með þessu hafi honum verið refsað tvisvar fyrir sama brotið en slíkt er óheimilt samkvæmt Mannréttindasáttmála Evrópu. **– sar**

Bjarni Ármannsson telur sér hafa verið refsað tvisvar fyrir sama brotið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hæstiréttur synjar um málskot vegna óvissu

Hæstiréttur synjaði í gær þremur beiðnum um áfrýjunarleyfi sem byggðu á dómi Mannréttindadómstóls Evrópu. Vísað til þess að lokaniðurstaða liggi enn ekki fyrir. Mögulegt að óska megi endurupptöku í Landsrétti á síðari stigum.

DÓMSMÁL Hæstiréttur mun ekki fjalla efnislega um mál sem vísað hefur verið til réttarins á grundvelli nýs dóms Mannréttindadómstóls Evrópu um skipun dómara við Landsrétt fyrr en fyrir liggur hver endanleg niðurstaða málsins verður í Strassborg.

„Þessi afstaða Hæstaréttar er í sjálfu sér skiljanleg,“ segir Einar Gautur Steingrímsson, lögmaður eins þriggja manna sem synjað var um áfrýjunarleyfi í gær. „Maðurinn var samt saklaus dæmdur,“ bætir Einar Gautur við en beiðni mannsins byggði einnig á þeirri forsendu að dómur Landsréttar hefði verið bersýnilega rangur.

Hæstiréttur hafnaði í gær þremur beiðnum um ómerkingu dóma Landsréttar. Byggt var á því í beiðnunum að annmarkar hefðu verið á skipan dómaranna sem brytu í bága við ákvæði Mannréttindasáttmálans um réttláta málsmeðferð. Í tveimur málanna hafði Arnfríður Einarsdóttir setið í dómi en í einu tilviki Ásmundur Einarsson. Bæði voru þau meðal þeirra fjögurra dómara sem ráðherra bætti á fimmtán manna lista dómaraefna án þess að gæta réttra málsmeðferðarreglna.

Fram kemur að ákæruvaldið telji efni til að verða við beiðnum um ómerkingu en Hæstiréttur synjar beiðnunum hins vegar á þeim grundvelli að dómur hafi þegar verið kveðinn upp í Hæstarétti um sama sakarefni. Í dómi MDE er vísað til umrædds dóms Hæstaréttar og túlkun hans á ákvæði sáttmálans um réttláta málsmeðferð gagnrýnd.

Í ákvörðununum segir að ekki verði tekin afstaða til dóms MDE fyrr en endanlegur dómur hafi verið kveðinn upp eða niðurstaðan látin standa óröskuð við endurskoðun. „Ótækt er, vegna þessa álitaefnis eins út af fyrir sig, að heimila í þessu sakamáli áfrýjun sem fyrirsjáanlega hefði þá afleiðingu að hér fyrir dómi yrði að fresta því um ótiltekinn tíma án þess að nokkru verði nú slegið föstu um hvert vægi þessa álitaefnis kynni að verða.“

Hæstiréttur synjaði beiðnum um málskot vegna óvissu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Þessi afstaða Hæstaréttar er í sjálfu sér skiljanleg.**
>
> Einar Gautur Steingrímsson, hæstaréttarlögmaður

Fram kemur einnig hjá Hæstarétti að alls óvíst sé hvenær málinu verði endanlega lokið ytra. Þeir sem til þekkja telja að allt að tvö ár geti liðið þar til niðurstaða efri deildar liggi fyrir, verði fallist á að taka málið til endurskoðunar í efri deild MDE.

Þeir, sem synjað var um áfrýjunarleyfi í dag, munu ekki eiga annan kost á að æskja áfrýjunarleyfis hjá Hæstarétti að nýju, en Hæstiréttur veitir þó þá leiðbeiningu í niðurlagi ákvörðunarinnar.

„Kæmi á síðari stigum til þess að dómur Landsréttar í öðru máli yrði fyrir Hæstarétti ómerktur vegna atvika hliðstæðum þeim sem hér eru uppi, gæti leyfisbeiðandi jafnframt eftir atvikum leitað endurupptöku málsins fyrir Landsrétti.“

adalheidur@frettabladid.is

ŠKODA
OCTAVIA ER 60 ÁRA OG ÞÚ FÆRÐ PAKKA
IS HZ F92
ŠKODA OCTAVIA – SEXTUG OG SJALDAN SPRÆKARI.
Það er ekki að ástæðulausu að Škoda Octavia hefur verið einn sá alvinsælasti hjá íslensku þjóðinni í áratugi. Aksturseiginleikarnir, þægindin, rýmið og sparneytnin hafa einkennt Octaviuna allar götur frá því hún kom fyrst á markað. Nú bjóðum við þennan einstaka bíl með afmælispakka; aukabúnaði sem gerir aksturinn enn skemmtilegri. Komdu og prófaðu, við hlökkum til að sjá þig!
Octavia G-Tec
Combi / Sjálfskiptur
Verð frá 3.990.000 kr.
Octavia
Limo / 1.6 TDI / Sjálfskiptur
Verð frá 4.090.000 kr.
ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU FIMM ÁRA 5
Afmælispakki fylgir!*
· Climatronic miðstöð
· Hiti í stýri
· Hiti í framrúðu
· Fjarlægðart. hraðastillir
· Krómpakki
Að verðmæti
320.000 kr.
60 ŠKODA OCTAVIA
60 ÁRA 1959-2019
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum
www.skoda.is
*Gildir aðeins í takmarkaðan tíma út apríl 2019. 5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfyllum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Enn fleiri þurfa að bíða í meira en 90 daga eftir hjúkrunarrými

HEILBRIGÐISMÁL Biðlistar eftir hjúkrunarrýmum halda áfram að lengjast á milli ára. Í dag þurfa 42 prósent þeirra sem bíða eftir hjúkrunarrými að bíða í meira en 90 daga eða lengur samanborið við 26 prósent árið 2014.

Fram kemur í nýrri greinargerð Landlæknisembættisins að löng bið eftir hjúkrunarrýmum sé verulegt áhyggjuefni sem endurspeglast meðal annars í fjölda einstaklinga sem bíða eftir varanlegri dvöl á hjúkrunarheimili á Landspítalanum.

Í nýlegri hlutaúttekt embættisins vegna alvarlegrar stöðu á bráðamóttöku spítalans kemur fram að í desember síðastliðnum hafi 53 einstaklingar beðið á Landspítalanum eftir hjúkrunarrými. Auk þess voru 68 einstaklingar í sérstökum biðrýmum, eða alls 121 einstaklingur.

Er það mat embættisins að dvöl aldraðra á bráðasjúkrahúsi eftir að meðferð þar lýkur skerði lífsgæði þeirra og getur leitt til frekara færnitaps auk hættu á sýkingum.

Í febrúar var rúmanýting að meðaltali 103 prósent á þeim átta deildum Landspítalans sem sinna öldruðum. Alls eru 2.700 hjúkrunarrými á landinu samkvæmt opinberum tölum. Áætlað er að allt að 270 ný rými vanti til viðbótar við þau hjúkrunarrými sem þegar hefur verið ákveðið að byggja, auk þess þurfi að bæta eða endurbyggja allt að 400 hjúkrunarrými til að mæta kröfum um bættan aðbúnað. **– ab**

121

einstaklingur beið á Landspítalanum eftir hjúkrunarrými í desember.

Rannsókn héraðssaksóknara er á frumstigi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Andlát ungrar konu rannsakað

LÖGREGLUMÁL Héraðssaksóknari hefur til rannsóknar andlát konu sem lést á Landspítalanum síðastliðinn þriðjudagsmorgun. Lögregla hafði haft afskipti af henni í útkalli vegna meintrar fíkniefnaneyslu í teiti. Konan var í kjölfarið flutt á spítalann þar sem hún lést eins og áður segir.

„Eins og alltaf þegar svona alvarlegur atburður verður þá vísum við því til annars aðila,“ segir Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Sigríður segir að rannsókn sé á frumstigi og enn eigi eftir að taka vitnaskýrslu af viðstöddum. Samkvæmt því séu allir viðstaddir, lögreglumenn og aðrir, með réttarstöðu vitnis eins og ávallt sé þegar rannsókn fer fram.

„Hugur okkar er hjá fjölskyldu þessarar stúlku,“ segir Sigríður.

Ólafur Þór Hauksson héraðssaksóknari segist lítið geta sagt um málið á þessu stigi. Hann segir að áhersla verði lögð á að upplýsa með sem nákvæmustum hætti hvað gerðist á þriðjudagskvöldið.

„Aðaláherslan er á að ná utan um málið og til allra sem geta gefið upplýsingar um það hvað gerðist þarna.“

Í tilkynningu frá lögreglunni segir að embætti héraðssaksóknara sjái ávallt um að rannsaka „atvik þegar maður lætur lífið í tengslum við störf lögreglu óháð því hvort grunur er til staðar um refsivert brot eða ekki“. **- la**

Orkuskiptin duga ekki til og draga þarf verulega úr akstri

Til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins þarf meira til en orkuskipti og rafbílavæðingu. Draga þarf umtalsvert úr akstri og þörf er á metnaðarfullum aðgerðum til að gera fólki það kleift, segja sérfræðingar.

Mun meira þarf til en orkuskipti á þeim hraða sem vænta má að þau gerist á næstu árum til að við náum markmiðum Parísarsamkomulagsins um losun gróðurhúsalofttegunda á höfuðborgarsvæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

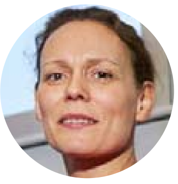
UMHVERFISMÁL Mikið vantar upp á að rafbílavæðing og sparneytnari bifreiðar nægi til að hægt verði að mæta markmiðum Parísarsamkomulagsins á höfuðborgarsvæðinu fyrir árið 2030. Ráðast þarf í metnaðarfullar og jafnvel ágengar aðgerðir til að ná markmiðunum og draga verulega úr akstri. Sé miðað við ýtrustu markmið samkomulagsins þyrfti að draga úr akstri á höfuðborgarsvæðinu um rúm 50 prósent frá því sem nú er.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í minnisblaði sérfræðingahóps HR og HÍ um mat á losun gróðurhúsalofttegunda á höfuðborgarsvæðinu árið 2030. Minnisblaðið var lagt fram á fundi skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkurborgar í vikunni. Fulltrúar Pírata, Samfylkingar og Viðreisnar í ráðinu leggja til að það verði nýtt sem grunnur að vinnu fyrir ný og metnaðarfyllri markmið um breyttar ferðavenjur í aðalskipulagi. Sjálfstæðismenn vilja meiri kraft í rafbílavæðingu á meðan áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins varar við því að boðum og bönnum verði beitt til að fækka bílum.

„Það er bara mjög gott að gera sér grein fyrir hvað það er sem við þurfum að gera til að ná markmiðum okkar. Við þurfum að leggja þetta á heiðarlegan hátt á borðið. Þetta þarf til,“ segir Brynhildur Davíðsdóttir, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði, einn sérfræðinganna sem unnu minnisblaðið. Orkuskiptin ein og sér muni ekki duga til að ná markmiðum samkomulagsins.

Við þurfum einnig að hafa áhrif á ferðahegðun fólks.

Brynhildur Davíðsdóttir, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði



„Kjarni málsins er að núverandi plön um breytingar á skattkerfinu sem tengjast rafbílavæðingu og nú eru á borðinu, ef við skoðum vænta aukningu í rafbílum miðað við þær forsendur, duga ekki til,“ segir hún.

„Við þurfum einnig að hafa áhrif á ferðahegðun fólks. Gera fólki kleift að nota almenningssamgöngur, ganga, hjóla en ekki síður velta með markvissum hætti fyrir okkur skipulaginu. Hvað getum við gert til að draga úr ferðaþörf með einkabílnum?“

Brynhildur leggur áherslu á að ekki sé verið að segja að fólk þurfi að hætta alfarið að nota einkabílinn, heldur fremur nota hann öðruvísi. Og ef hverfin eru skipulögð þannig að við þurfum hann síður til að sækja þjónustu þá muni það hafa jákvæðar afleiðingar. Ísland eigi að vera í fararbroddi í þessum efnum og því fyrr sem við ráðumst í metnaðarfullar aðgerðir, því betra. Brynhildur segir að augljóslega verði mun dýrara að gera mikið í einu eða of seint.

Miðað við sviðsmynd sérfræðingahópsins fela ýtrustu markmið Parísarsamkomulagsins í sér 40 prósentum minni losun gróðurhúsalofttegunda miðað við losunargildi eins og þau voru árið 1990. Slíkt myndi hafa í för með sér sem fyrr segir að draga þyrfti úr akstri um 52 prósent.

Ef miðað er við sviðsmynd sem hópurinn telur líklegri felur hún í sér 29 prósentum minni losun miðað við gildi ársins 2005 og 14 prósentum minni akstur. Í minnisblaðinu segir:

„Hér er um að ræða umtalsverðan samdrátt í akstri og ljóst að finna þarf leiðir til að ná fram samdrætti í akstri á sama tíma og gert er ráð fyrir aukningu í fólksfjölda höfuðborgarsvæðisins. Mögulega má setja fram ágengari aðgerðir til að ná fram dýpri rafbílavæðingu en einnig má telja nauðsynlegt að efla verulega aðra samgöngumáta.“

mikael@frettabladid.is

Fleiri fluttu til landsins en frá því

SAMFÉLAG Á síðasta ári fluttust 6.556 fleiri til Íslands en frá landinu. Það eru nokkuð færri en metárið 2017 þegar aðfluttir umfram brottflutta voru 8.240. Flutningsjöfnuður hefur aldrei verið hærri en síðustu tvö ár en næst þeim koma árin 2006 og 2007 þegar um 5.200 fleiri fluttust til landsins en frá því, að því er fram kemur í tilkynningu frá Hagstofunni.

Árið 2018 fluttust 14.275 til landsins, samanborið við 14.929 á árinu 2017, en það er eina árið að frátöldu síðasta ári sem fleiri fluttu til landsins en frá því. Alls fluttust 7.719 manns frá Íslandi árið 2018 samanborið við 6.689 árið 2017. Ef einungis er litið til erlendra ríkisborgara var flutningsjöfnuður 6.621 manns. Flutningsjöfnuður meðal íslenskra ríkisborgara var aftur á móti neikvæður, það er, brottfluttir voru 65 fleiri en aðfluttir.

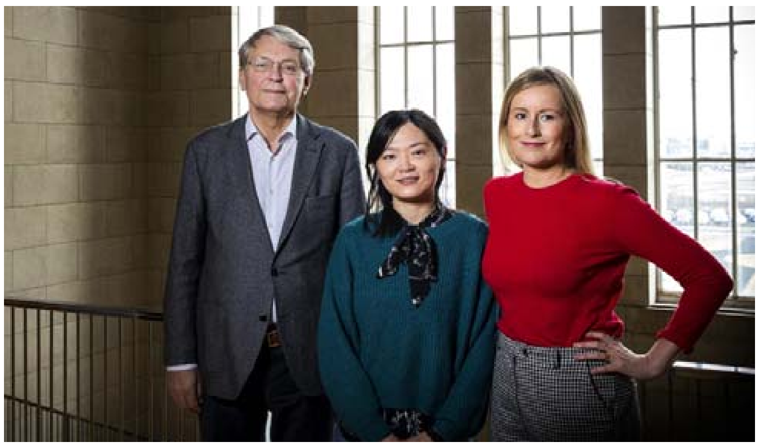
Af þeim 2.803 íslensku ríkisborgurum sem fluttu af landi brott árið 2018, fóru 1.822 til Danmerkur, Svíþjóðar eða Noregs. Flestir fluttu til Danmerkur, eða 921, en næstflestir til Svíþjóðar, 505. Flestir aðfluttir íslenskir ríkisborgarar komu einnig frá þessum löndum, eða 1.868 af 2.738, flestir frá Danmörku, eða 808. Á sama tíma fluttust flestir erlendir ríkisborgarar til Póllands, eða 1.682 af 4.916. Þaðan komu líka 3.797 á síðasta ári. **– bsp**

Tæplega þrjú þúsund fluttu af landi brott árið 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

1.822

íslenskir ríkisborgarar fluttu til Danmerkur, Svíþjóðar eða Noregs árið 2018.

ILVA
SÓFADÖGUM
LÝKUR MÁNUDAGINN 15. APRÍL
ALLTAF OPIN - VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS -
20-50%
AF ÖLLUM SÓFUM, SVEFNSÓFUM OG HÆGINDASTÓLUM
TUSHKA Legubekkur + 2ja sæta sófi. blátt áklæði. L217 x D147 cm. 119.900 kr. Nú 95.920 kr.
50%
RENE legubekkur + 2ja sæta sófi með 2 bakpúðum. Grátt áklæði. L212 x D138cm. 179.900 kr. Nú 89.900 kr.
NÚ 59.900
SPARAÐU 20.000
MESSINA 2ja sæta sófi. Ljósgrátt áklæði og svartir fætur. L174 cm. 79.900 kr. Nú 59.900 kr.
NÚ 59.900
SPARAÐU 15.000
CLEVELAND 2ja sæta sófi. Dökkgrátt áklæði. L179 cm. 74.900 kr. Nú 59.900 kr.
20%
KINGSTON 2,5 sæta sófi. Dökkgrátt áklæði. L198 cm. 199.900 kr. Nú 159.920 kr.
20%
PHOENIX 2,5 sæta sófi. Grátt áklæði, viðarfætur. L188 cm. 169.900 kr. Nú 135.920 kr.
NÚ 89.900
SPARAÐU 25.000
CLEVELAND 2ja sæta sófi + legubekkur. Ljósgrátt áklæði. L179 cm. 114.900 kr. Nú 89.900 kr. Sófann er hægt að fá speglaðan.
20%
POLO hægindastóll. Grátt áklæði með gráum hnöppum. 99.900 kr. Nú 79.920 kr.
NÚ 44.950
SPARAÐU 44.950
50%
MONACO hægindstóll. Ljósgrátt áklæði. 89.900 kr. Nú 44.950 kr. Skemill. 19.900 kr. Nú 11.940 kr.
20%
CHRYSTAL legubekkur með 2 bakpúðum. L 200 x D 100 cm. Svefnflötur L 204 x B 134 cm. 129.900 kr. Nú 103.920 kr.
20%
SAVONA svefnsófi. Ljósgrátt áklæði. L225 x D 151 cm. 99.900 kr. Nú 79.900 kr.
ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30
netgíró
VALITOR
FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



Guðmundur Þorgeirsson, Huan Song og Unnur Anna Valdimarsdóttir.

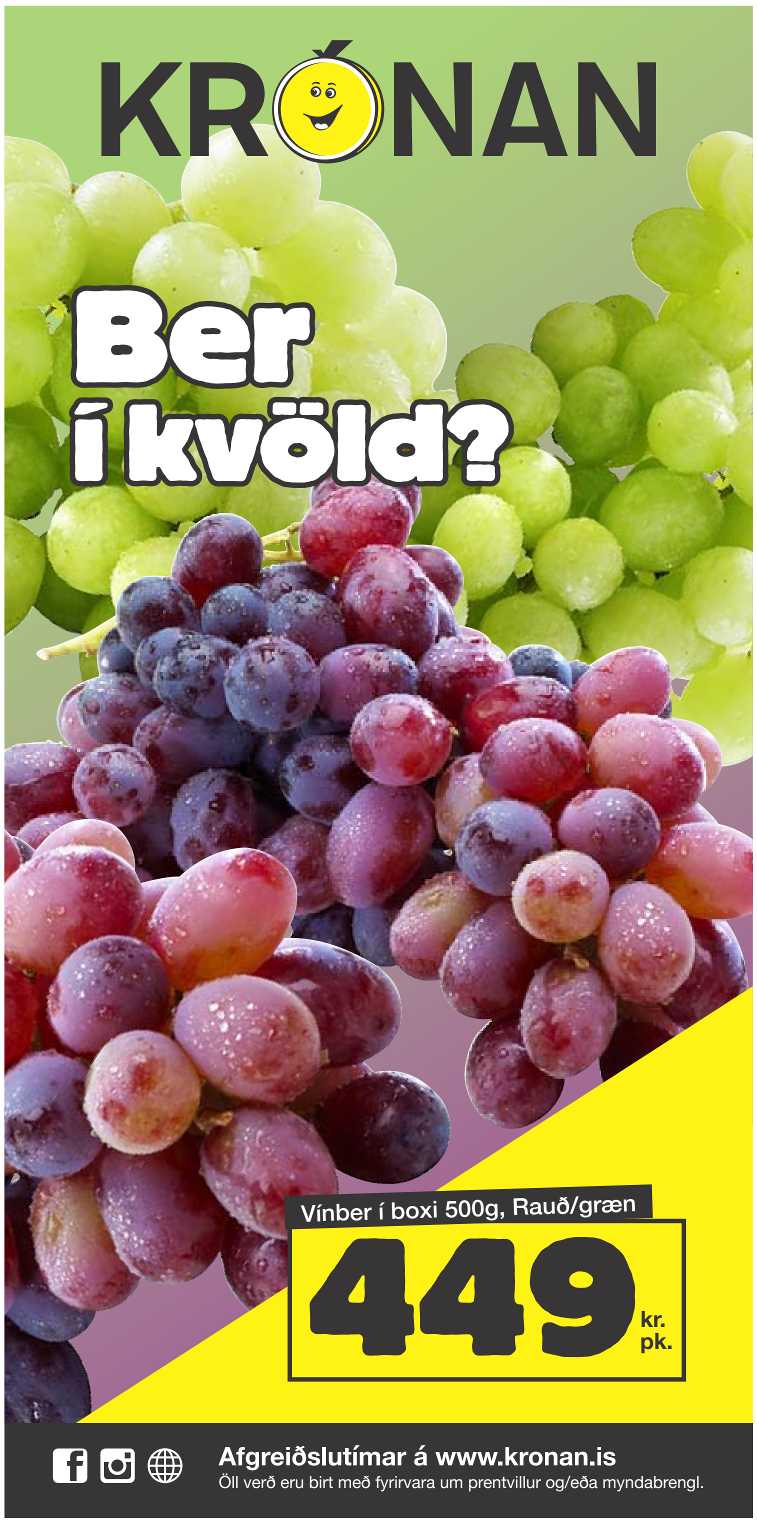
Áfallastreituröskun tengd líkum á hjartasjúkdómum

HEILBRIGÐISVÍSINDI Fólk sem glímt hefur við áfallastreituröskun er í aukinni hættu á að greinast með hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta leiðir ný rannsókn vísindamanna við Háskóla Íslands og Karólínsku stofnunina í Svíþjóð í ljós en niðurstöður hennar voru birtar í vísindaritinu British Medical Journal, eða BMJ.

Niðurstöðurnar, sem byggja á gögnum 130 þúsund einstaklinga í Svíþjóð yfir 25 ára tímabil, leiddu í ljós að einstaklingar með áfallastreitutengdar raskanir voru að meðaltali meira en 60% líklegri en systkini þeirra til að greinast með hjarta- og æðasjúkdóm á fyrsta árinu eftir greiningu á áfallatengdum röskunum og nær 30% líklegri á árunum þar á eftir. Hættan á hjartabilun var einstaklega há, eða um sjöföld á við samanburðarsystkini, á fyrsta árinu eftir greiningu áfallatengdra raskana og áhættan á slagæðastíflu um tvöföld á árunum þar á eftir.

Unnur Anna Valdimarsdóttir, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, og Huan Song, nýdoktor við sömu deild, fara fyrir rannsókninni. Í yfirlýsingu frá HÍ segja þau niðurstöðurnar mikilvægan áfanga í að auka þekkingu á áhrifum áfalla og áfallastreitu á þróun ýmissa hjarta- og æðasjúkdóma.

„Það þarf vissulega að staðfesta þessar niðurstöður með frekari rannsóknum og varpa frekara ljósi á undirliggjandi skýringarþætti og við erum með ýmsar slíkar rannsóknir í undirbúningi en rannsóknin Áfallasaga kvenna er meðal annars mikilvægur liður í því samhengi,“ segir Unnur. **– þea**



Bregðast þurfi við ofgreiningu sjúkdóma

Tveir Íslendingar eru meðal lækna og vísindamanna sem kalla í nýrri vísindagrein eftir breyttri nálgun að sjúkdómsgreiningum. Ofgreiningar og óþarfa meðferðir séu aukið vandamál í heiminum.

Viðmið um hvað sé of hár blóðþrýstingur hafa breyst. NORDICPHOTOS/GETTY

HEILBRIGÐISMÁL „Við þurfum að breyta um fókus. Fókusinn á að vera á sjúklinginn en ekki sjúkdóminn,“ segir Jóhann Ágúst Sigurðsson, prófessor emeritus í heimilislækningum.

Jóhann, sem starfar bæði á Íslandi og í Noregi, er einn af þrettán læknum og vísindamönnum sem birtu í vikunni grein í British Medical Journal þar sem þeir kalla eftir nýrri nálgun að sjúkdómsgreiningum. Annar Íslendingur er í hópnum en það er Hálfdán Pétursson sem starfar í Svíþjóð.

„Þetta er ekki skipulagður hópur þannig en við ákváðum að hittast og sjá hvort við gætum ekki boðið upp á einhverjar nýjar hugmyndir til að takast á við vandamál ofgreininga eða óþarfa greininga á sjúkdómum,“ segir Jóhann.

Stór hluti vandans stafi af því að skilgreiningar á sjúkdómum hafi á undanförnum árum verið víkkaðar of mikið út. Það leiði til ofgreininga og óþarfa meðferðar á heilbrigðum einstaklingum.

„Við getum tekið of háan blóðþrýsting sem dæmi. Einu sinni vorum við með viðmið efri og neðri marka 160/95 en fyrir um tuttugu árum var það fært niður í 140/90. Bandaríkjamenn hafa svo verið að mælast til þess að færa þetta enn neðar, alveg niður í 130/80, en þá væru eiginlega allir komnir með háþrýsting.“

Jóhann segir að heimilislæknar séu að gera sitt besta en verði að fara eftir þeim leiðbeiningum sem yfirvöld setji. „Vísindin á bak við þessar leiðbeiningar eru allt of oft rannsóknir sem hafa verið fjármagnaðar af lyfjaiðnaðinum eða sérfræðingum sem hafa hagsmuna að gæta og vilja gera sem mest úr sjúkdómnum og búa þannig til fleiri sjúklinga.“

Annað vandamál sé tengt sjúklingum sem hafi fleiri en einn langvarandi sjúkdóm. Til dæmis sé nánast enginn sjúklingur yfir fimmtugu bara með sykursýki, heldur fylgi henni oft offita, háþrýstingur, hjartasjúkdómar, kvíði og fleira.

„Ef heimilislæknirinn er með sjúkling með marga langvarandi sjúkdóma þarf hann að taka tillit til jafn margra klínískra leiðbeininga. Leiðbeiningar með hverjum sjúkdómi mæla kannski með þremur lyfjum fyrir hvert tilvik og allt í einu er sjúklingurinn kominn á tuttugu lyf.“

Klínískar leiðbeiningar um meðhöndlun sjúkdóma gera aðeins ráð fyrir að viðkomandi sjúklingur þjáist af einum sjúkdómi.

„Það eru bara til leiðbeiningar fyrir einstakling með einn sjúkdóm en ekki fyrir venjulegt fólk. Það er mjög mikill skortur á rannsóknum á fjölveiku fólki. Við vorum að reyna að mynda einhvern hóp sem gæti kannski gert þá kröfu að leiðbeiningarnar tækju tillit til persónunnar en ekki sjúkdómsins.“

Greinarhöfundar leggja áherslu á aukið hlutverk heimilislækna þegar kemur að ákvörðunartöku um meðhöndlun sjúklinga. „Sérfræðingarnir eru sérfræðingar í sjúkdómnum en heimilislæknar eru sérfræðingar í einstaklingnum. Við hljótum að geta sameinað þetta með einhverjum hætti.“

sighvatur@frettabladid.is

Þörf umræða

Birgir Jakobsson, fyrrverandi landlæknir, fagnar umræðu um ofgreiningar sem hann segir eiga erindi á Íslandi eins og annars staðar. „Þetta er málefni sem við létum okkur varða meðan ég var landlæknir. Það er virðingarvert að læknasamtök skuli vera að veita þessu athygli og skrifa um það,“ segir Birgir.

Þetta snúist fyrst og fremst um að ekki sé verið að gera fólk veikt að óþörfu.

„Það eykur auðvitað bara álag á heilbrigðiskerfið. Þannig að þetta snýst líka um skilvirkni kerfisins.“

Selur í Högum og kaupir í Skeljungi

VIÐSKIPTI Félagið 365 miðlar, sem er í eigu Ingibjargar Stefaníu Pálmadóttur, er komið með 7,67 prósenta hlut í Skeljungi. Markaðsvirði hlutarins nemur um 1.300 milljónum króna.

Á sama tíma hefur félagið minnkað við hlut sinn í Högum en það átti rúmlega fjögurra prósenta hlut í smásölurisanum í byrjun ársins. Í tilkynningu til Kauphallarinnar kemur fram að félagið sé komið yfir fimm prósenta hlut í Skeljungi.

Jón Skaftason, framkvæmdastjóri fjárfestinga hjá 365 miðlum, segir félagið telja Skeljung vera gott fjárfestingatækifæri.

„Félagið er sterkt og vel rekið, og á meðal annars safn af einkar vel staðsettum fasteignum. Þá er Skeljungur einstakt að því leyti að drjúgur hluti tekna félagsins kemur frá erlendum rekstri, og hefur það því aðgang að mun betri fjármögnunarkjörum en almennt bjóðast á Íslandi,“ segir Jón.

> Félagið er sterkt og vel rekið, og á safn af einkar vel staðsettum fasteignum.
>
> Jón Skaftason, framkvæmdastjóri fjárfestinga hjá 365 miðlum

365 miðlar eru orðnir næststærsti hluthafinn í Skeljungi og langsamlega stærsti einkafjárfestirinn. Markaðsvirði Skeljungs er um 16.850 milljónir króna og nemur því hlutur félagsins tæpum 1,3 milljörðum króna.

Eignarhlutur félagsins er meðal annars í gegnum fjármögnun hjá Kviku banka.

Hvað Haga varðar segir Jón að 365 miðlar séu enn á meðal stærstu einkafjárfestanna í smásölurisanum. „Það liggur fyrir að mikil tækifæri eru til hagræðingar á smásölumarkaðnum almennt.“

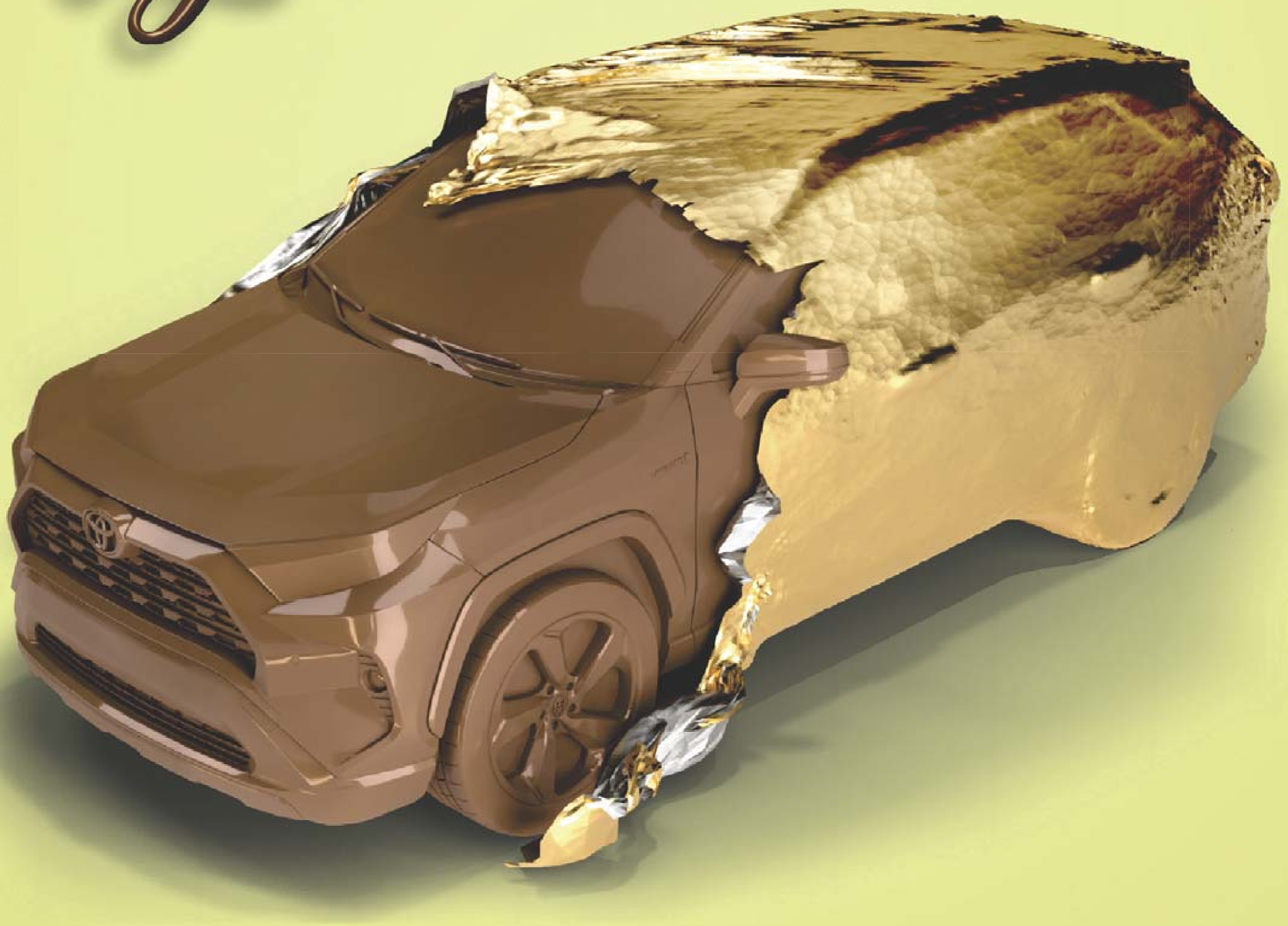
Skeljungur hefur hækkað um 1,29 prósent í 395 milljóna króna viðskiptum í Kauphöllinni um miðjan dag í gær.

Ingibjörg Stefanía er, sem áður segir, aðaleigandi 365 miðla, sem eiga Torg, útgáfufélag Fréttablaðsins. **– þfh**

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

Páska sýning



Stórsýning hjá Toyota Kauptúni, laugardag kl. 12–16

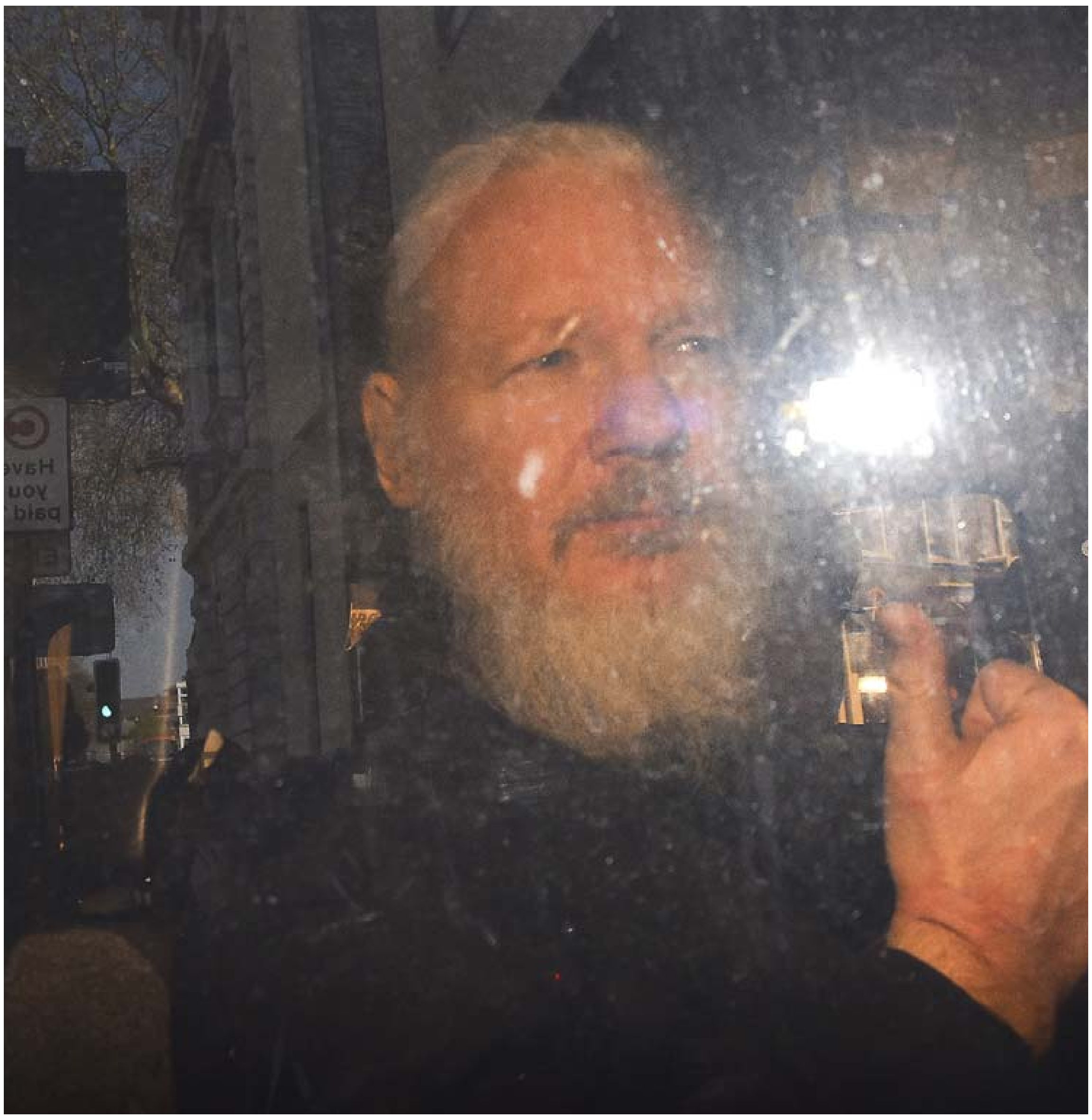
Það eru bjartir tímar fram undan og langar okkur af því tilefni að bjóða ykkur á páskasýningu Toyota Kauptúni. Það gleður okkur að draga fram í dagsljósið **spánýjan RAV4**, **glænýja Corollu** í þremur útfærslum, **Land Cruiser Adventure**, **Hilux Invincible** og öll hin glæsilegu módelin. Auk þess bjóðum við 20% afslátt af öllum aukahlutum frá Toyota. **Gómsætar páskaveitingar** á boðstólum. Taktu fjölskylduna með og aktu brosandi inn í vorið á draumabílnum.

Margur mettist af mat og drykk, mikið verður gaman.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Svipting hælis Assange hættulegt fordæmi



Julian Assange var leiddur út úr sendiráði Ekvadors í Lundúnum í gær og í kjölfarið handtekinn. NORDICPHOTOS/AFP

Stofnandi WikiLeaks handtekinn í ekvadorska sendiráðinu. Bandaríkin fara fram á framsal og vilja rétta yfir honum vegna samráðs við Chelsea Manning. Birgitta Jónsdóttir segir það setja afar slæmt fordæmi að svipta Assange hæli í ekvadorska sendiráðinu og ætlar að berjast gegn framsalinu. Lögmaður sænskrar konu sem sakar Assange um nauðgun vill hann framseldan.

BRETLAND Julian Assange, stofnandi WikiLeaks, var leiddur út úr ekvadorska sendiráðinu í Lundúnum, höfuðborg Bretlands, í járnum í gær. Þar hefur hann dvalið og verið með pólitískt hæli frá árinu 2012. Upphaflega til þess að forðast framsal til Svíþjóðar vegna kynferðisbrotamála sem síðar voru látin niður falla.

Lenín Moreno, forseti Ekvadors, sagði í ávarpi að ákvörðun hefði verið tekin um að svipta hann hæli sínu eftir ítrekuð brot. Framtíð Assange er óráðin en Bandaríkjamenn hafa farið fram á framsal hans. Þeir saka Assange um samráð við Chelsea Manning sem hlóð niður öllum upplýsingum úr fjórum leynilegum, bandarískum gagnagrunnum.

Forveri Moreno, Rafael Correa, brást illa við ákvörðuninni. Sagði að Moreno væri „mesti landráðamaður í sögu Ekvadors og Suður-Ameríku“, og spilltur. Ákvörðunin væri ógleymanlegur glæpur.

Það að Ekvador hafi svipt Assange hæli í gær setur hættulegt fordæmi. Þetta segir Birgitta Jónsdóttir, fyrrverandi alþingismaður og samstarfsmaður Assange, í samtali við Fréttablaðið. „Mér finnst grafalvarlegt að það sé hægt að svipta einhvern hælisrétti og mér finnst mjög alvarlegt að þetta sé út af kröfu Bandaríkjanna um framsal á honum, eins og hefur komið fram,“ segir Birgitta og bætir við: „Þetta getur haft mjög alvarlegar afleiðingar fyrir annað fólk. Þetta er fráleitt. Ég trúi ekki því sem ég var að sjá.“

Þrátt fyrir að Birgitta hafi ekki stutt mörg verkefni Assange undanfarið hyggst hún, í samstarfi við blaðamenn í Bretlandi og fyrrverandi starfsmenn samtakanna Courage Foundation, sem hafa barist fyrir frelsi Assange, berjast af hörku gegn framsali hans til Bandaríkjanna. Samkvæmt Birgittu mun Naomi Colvin, fyrrverandi leiðtogi samtakanna sem áður aðstoðaði lekamanninn Lauri Love við að komast hjá framsali, taka verkefnið að sér. „Það eina sem hægt er að gera er að taka þetta mál fyrir dómstóla.“

Þá nefnir Birgitta einnig að bandaríska alríkislögreglan (FBI) hafi sett sig í samband við fólk sem tengdist WikiLeaks minna en hún gerði.

„Ég veit ekki hvort það er vegna þess að þeir hafa ekkert á mig, enda gerði ég aldrei neitt ólöglegt, en nafn mitt er nátengt Collateral Murder [leka um bandaríska þyrluárás sem felldi tólf almenna borgara] og ég var aðili að WikiLeaks þegar þessir stóru lekar voru að koma.“

Hún segist ekki vita hver staða sín sé þar ytra en bætir því við að hennar mál sé smávægilegt „miðað við það sem Chelsea og Assange standa frammi fyrir“.

> **Þetta getur haft mjög alvarlegar afleiðingar fyrir annað fólk. Þetta er fráleitt. Ég trúi ekki því sem ég var að sjá.**
>
> Birgitta Jónsdóttir, fyrrverandi þingmaður

Þá segist hún einnig hafa áhyggjur af hvað bíði Assange, verði hann framseldur til Bandaríkjanna. Nefnir meðferð Chelsea Manning í því samhengi og að dauðarefsing sé enn við lýði í Bandaríkjunum.

Í yfirlýsingu lögmanna Manning í gær segir að nýframkomin ákæruskjöl í máli Assange sýni svart á hvítu að engin þörf hafi verið fyrir það varðhald sem Manning sætti á dögunum. Stjórnvöld hafi þegar haft þær upplýsingar sem sóst var eftir frá henni.

Samkvæmt BBC á Assange yfir höfði sér fimm ára fangelsi í Bandaríkjunum ef hann verður framseldur þangað og síðan sakfelldur fyrir „samsæri um tölvuinnbrot“ sem hann á að hafa framið árið 2010 í samskiptum sínum við Manning.

En Assange á einnig yfir höfði sér fangelsi á Bretlandi fyrir að brjóta gegn skilmálum þess er hann var leystur úr haldi gegn tryggingu áður en hann sótti um hæli. Dómstóll á neðra dómstigi sakfelldi hann fyrir brotið í gær og gæti hann átt yfir höfði sér allt að tólf mánaða fangelsi.

Reuters greindi frá því að farið hefði verið fram á að kynferðisbrotamálið í Svíþjóð gegn Assange, sem áður var fellt niður, yrði opnað á ný. Lögmaður konu sem sakar Assange um nauðgun, hyggst berjast fyrir framsali hans til Svíþjóðar.

Skrifstofa mannréttindastjóra Sameinuðu þjóðanna greindi frá því árið 2016 að sérfræðingar SÞ væru á þeirri skoðun að eiginleg fangelsun Assange í ekvadorska sendiráðinu væri háð geðþótta, ekki lögum.

Kristinn Hrafnsson, ritstjóri WikiLeaks, ávarpaði blaðamenn í Lundúnum í gær. „Þetta er svartur dagur fyrir blaðamennsku. Við viljum ekki sjá þetta halda áfram. Þessu þarf að linna,“ sagði Kristinn.

thorgnyr@frettabladid.is

Atburðarásin

Apríl 2010
■ WikiLeaks birtir myndband þar sem áhöfn bandarískrar herþyrlu sést drepa átján manns í Írak, þar á meðal tvo blaðamenn Reuters.

Júlí 2010
■ WikiLeaks birtir 75.000 skjöl um stríðið í Afganistan.

31. ágúst 2010
■ Sænska lögreglan yfirheyrir Julian Assange, stofnanda WikiLeaks, þegar hann er í heimsókn í Svíþjóð. Assange hafnar ásökunum um nauðgun.

Október 2010
■ WikiLeaks birtir fjölda skjala um stríðið í Írak. Skjölin innihalda meðal annars upplýsingar um pyntingar á íröskum föngum.

18. nóvember 2010
■ Alþjóðleg handtökuskipun er gefin út á hendur Assange svo hægt sé að yfirheyra hann vegna nauðgunarásakana.

7. desember 2010
■ Assange gefur sig fram við lögreglu og er handtekinn en sleppt níu dögum seinna gegn tryggingu.

2. nóvember 2011
■ Áfrýjunardómstóll úrskurðar að framselja skuli Assange til Svíþjóðar.

19. júní 2012
■ Assange gengur inn í sendiráð Ekvadors í Lundúnum og sækir um pólitískt hæli. Breska lögreglan segir hann brjóta gegn skilmálum þess að vera laus gegn tryggingu og lýsir eftir honum.

16. ágúst 2012
■ Umsókn Assange um hæli er samþykkt.

13. júní 2013
■ Assange segir við blaðamenn af svölum sendiráðsins að hann muni ekki yfirgefa bygginguna jafnvel þótt nauðgunarásakanir verði dregnar til baka af ótta við framsal til Bandaríkjanna.

19. janúar 2017
■ Eftir að Barack Obama, þá fráfarandi Bandaríkjaforseti, hafði náðað uppljóstrarann Chelsea Manning og eftir að WikiLeaks hafði lekið fjölda skjala frá Demókrötum og framboði Hillary Clinton til forseta og þannig aðstoðað Donald Trump við að ná kjöri segist Assange reiðubúinn að fara til Bandaríkjanna, verði réttindi hans þar virt.

2. apríl 2017
■ Lenin Moreno er kjörinn forseti Ekvadors.

21. apríl 2017
■ Jeff Sessions, dómsmálaráðherra Bandaríkjanna, segir að handtaka Assange sé forgangsmál.

19. maí 2017
■ Yfirvöld í Svíþjóð hætta rannsókn á máli Assange.

Desember 2017
■ Bandaríkin gefa út handtökuskipun á hendur Assange vegna meints samráðs við Chelsea Manning, samkvæmt lögmanni Assange.

9. janúar 2018
■ Ekvador segist vilja fá sáttasemjara til þess að hjálpa til við að leysa úr deilunni um stöðu Assange.

11. janúar 2018
■ Ekvador staðfestir að Assange hafi fengið ríkisborgararétt en Bretar hafna að hann fái friðhelgi.

13. febrúar 2018
■ Breskur dómstóll framlengir handtökuskipun á hendur Assange fyrir fyrrnefnt brot á skilmálum þess að vera leystur úr haldi gegn tryggingu.

28. mars 2018
■ Ekvadorska sendiráðið slekkur á nettengingu Assange vegna meintra afskipta af innanríkismálum annarra ríkja.

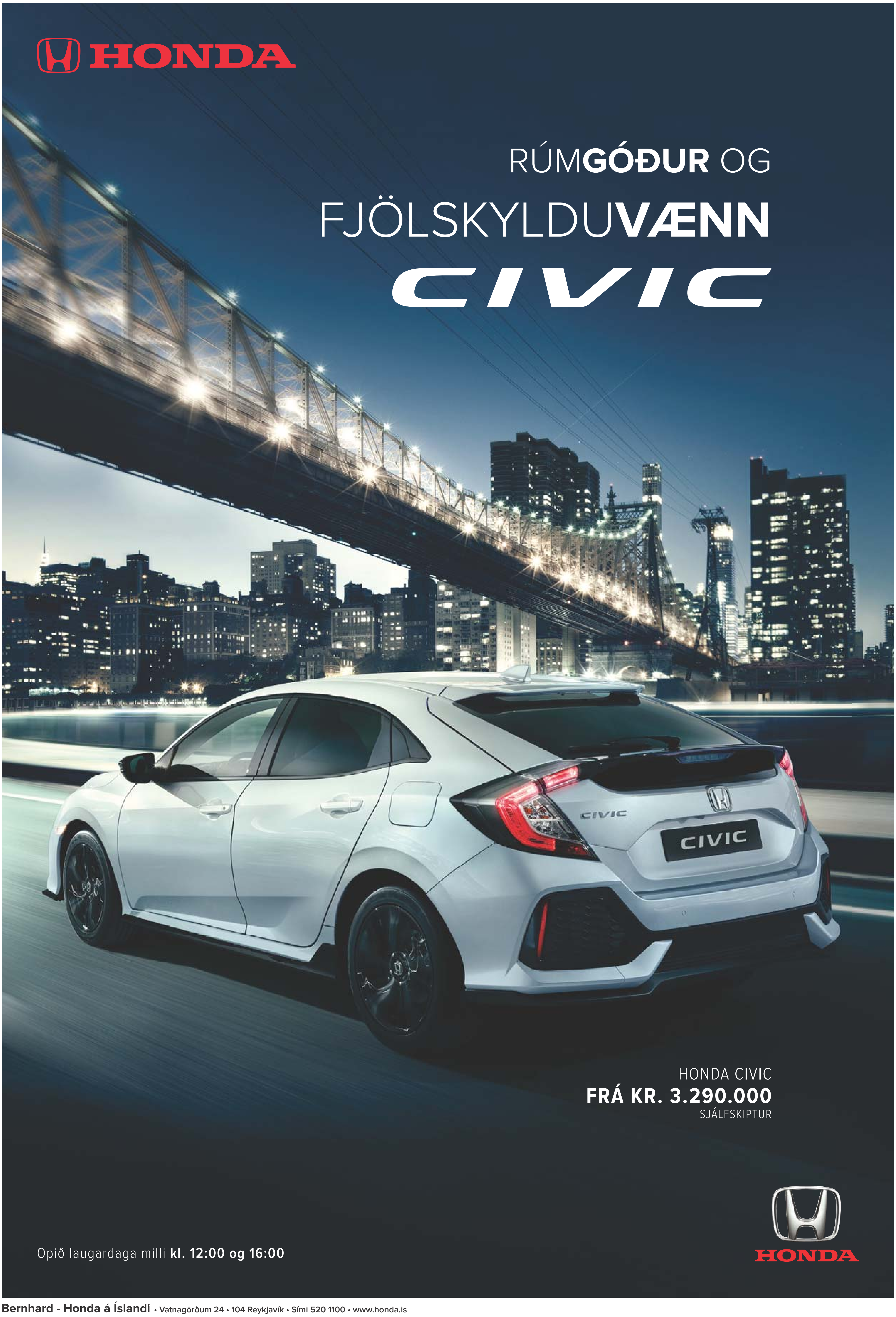
19. október 2018
■ Assange sakar Ekvador um að brjóta á grundvallarmannréttindum sínum.

16. nóvember 2018
■ Bandaríska dómsmálaráðuneytið nefnir Assange á nafn fyrir slysni í dómskjali. Nafnbirtingin þykir gefa til kynna að hann hafi verið ákærður í laumi.

23. janúar 2019
■ Lögmenn Assange segjast ætla að krefja Bandaríkjastjórn um að birta „leynilegu“ ákæruna.

2. apríl 2019
■ Moreno forseti segir að Assange hafi endurtekið brotið gegn skilmálum þess að hann fái að hafa hæli í sendiráðinu. Assange hafi til að mynda lekið persónulegum upplýsingum um forsetann.

11. apríl 2019
■ Assange er leiddur út úr ekvadorska sendiráðinu í járnum.



Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

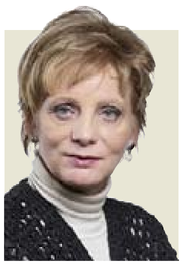
Umboðsaðilar: Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Krakkarnir stigu á fætur og kynntu sig með nafni og aldri. Hér er eitt af þeim tuttugu og þremur börnum sem voru valin í sýninguna að kynna sig fyrir nýjum vinum og vinkonum.

Nýr Zúmmi og nýir krakkar

Skoppa og Skrítla, bakari svakari og krakkarnir sem munu leika í haustsýningu þeirra hittust í fyrsta sinn í gær í Hörpu. Hátt á annað hundrað börn komu í prufurnar en tuttugu og þrjú börn voru valin. Krakkarnir fengu að sjá húsakynnin þar sem sýningar fara fram í haust og kynntust einnig sín á milli. Sigtryggur Ari ljósmyndari slóst í för með krökkunum og smellti af.

Drengur góður



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Alþjóðlegar ráðstefnur og samkomur einkennast yfirleitt af ákveðnum virðuleika, ekki síst ef þangað mætir valdamikið fólk sem lætur sér annt um ímynd sína og gætir þess vandlega að gefa ekki of mikið af sér. Fyrir vikið virkar það nokkuð fjarlægt, eins og það sé ekki í tengslum við líf venjulegs fólks. Fyrir fólk sem er með einkabílstjóra, einkaritara og alls kyns aðstoðarmenn er örugglega mjög auðvelt að glata veruleikatengingu og loka sig af í þægilegri einkaveröld þar sem aðrir eru reiðubúnir til þjónustu. Það eru þó ekki allir valdamiklir einstaklingar sem gætu svo auðveldlega valið þennan kost sem kæra sig um það. Þeir vilja bara fá að vera þeir sjálfir og um leið svo lánsamir að líta ekki stórt á sig. Þetta á einmitt við um forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannesson.

Þegar forseti Íslands mætir valdafólki frá öðrum löndum er áberandi hversu alþýðlegur hann er. Hann sendir samstundis frá sér skilaboð eitthvað á þessa leið: Hér er ég, ofur venjulegur maður í óvenjulegri stöðu, lítið gefinn fyrir seremóníur og prjál en stundum krefst starfið þess að maður taki þátt í slíku og þá læt ég mig bara hafa það en er ósköp feginn þegar því er lokið.

Hann er ekki umvafinn þeirri blöndu af sjálfsöryggi og hroka sem oft er of áberandi í fari ráðamanna. Stundum má greina á andliti hans svip sem ber vott um að hann sé enn ögn undrandi á því að vera í þeirri stöðu sem hann er. Í hópi fyrirmanna sker hann sig þannig úr, enda er eftir honum tekið. Hann er nefnilega ekta.

Þetta sýndi sig með miklum ágætum á norðurslóðaráðstefnunni International Arctic Forum í Pétursborg í Rússlandi þar sem forsetinn var í pallborði ásamt Vladímír Pútín, forseta Rússlands, Sauli Niinistö, forseta Finnlands, Ernu Solberg, forsætisráðherra Noregs, og Stefan Löfven, forsætisráðherra Svíþjóðar. Þar gerði forseti vor sér lítið fyrir og talaði stutta stund á rússnesku. Af svip gesta mátti ráða að þeir voru ögn ráðvilltir í byrjun, ekki alveg vissir hvernig bæri að taka þessu tiltæki forsetans. Smám saman breyttist svipurinn, þeir urðu afslappaðri og hlýlegt bros sást á vörum marga. Niðurstaða þeirra virtist vera að forseti Íslands væri drengur góður.

Við lifum á tímum sem einkennast af þreytu í garð stjórnmála og stjórnmálamanna og stundum virðist sem fátt fái sameinað þjóðina nema þá helst einhverjir boltaleikir sem íslensk íþróttalið taka reglulega þátt í erlendis. Og svo lifir hún ætíð vonin um árangur, og helst sigur, í hinni árlegu og innihaldslitlu glimmersýningu Eurovision. Í báðum tilvikum er mikið um brostnar vonir.

Ef þjóðin á sér sameiningartákn þá er það helst forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson. Hann nýtur almennra vinsælda, ekki síst vegna þess að hann hefur engan áhuga á að vera á stalli. Hann veit að hann er ósköp venjulegur maður sem þjóðin valdi til að gegna háu embætti. Því sinnir hann af hógværð, hlýju og manngæsku. Sannarlega drengur góður.

Ef þjóðin á sér sameiningartákn þá er það helst forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson.

Halldór

Frá degi til dags

Tilvistarkreppupakki

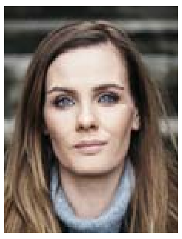
Þorsteinn Sæmundsson og Brynjar Níelsson tókust á um hið nú þegar maðkaða þrætuepli, þriðja orkupakkann, á Bylgjunni í gærmorgun. Þorsteini þótti Brynjar ekki mjög sannfærandi í áhyggjuleysi sínu af pakkanum. Ekki frekar en í þingræðu sinni. Þá sá Þorsteinn og heyrði „að honum leið ekkert vel með það sem hann var að segja þarna“. Sem Brynjar staðfesti að vissu leyti: „Mér líður nú oft ekki vel þarna.“ Þorsteinn beitti einnig golftalsmáta fyrir sig og sagði Brynjar, sem hann vissi að væri ekki mjög góður í golfi, og félaga „stefna beint í bönkerinn“. Allt rangt að mati Brynjars nema þetta með golfið.

Óvæntir bandamenn

Þorsteinn gerði mikið úr staðfestu Miðflokksins sem hann sagði einan standa gegn pakkanum, eins og í Icesave-deilunni. Brynjar afgreiddi það snarlega: „Þið voruð langt frá því einir, þið voruð ekki einu sinni til þá sko.“ Þá fékk Þorsteinn skammir frá Ingu Sæland sem sendi þáttarstjórnendum skilaboð í beinni um að Flokkur fólksins stæði gegn pakkanum ásamt Miðflokknum. Þorsteinn bað Ingu snarlega forláts á því að „tala eins og hún sé ekki til og hún eigi það ekki skilið. Alls ekki.“ Ingu virðist einkar lagið að reka Miðflokksmenn í rogastans.

toti@frettabladid.is

Fjárfestum í fólki



Sonja Ýr Þorbergsdóttir,
formaður BSRB

Veikindi tengd kulnun og streitu hafa aukist verulega á undanförnum árum með tilheyrandi kostnaði fyrir einstaklinga og samfélagið allt. Við þessu verður að bregðast með forvörnum og með því að tryggja fólki hvíld.

Fimmti hver starfsmaður í opinbera geiranum í Svíþjóð er með kulnunar- eða streitueinkenni. Hér á landi skortir yfirsýn en engin ástæða er til að ætla að aðstæður séu aðrar hér. Stóraukin ásókn í sjúkrasjóði stéttarfélaga ber þess merki. Oftast má rekja kulnun og sjúklega streitu í starfi til aðstæðna á vinnustað þar sem álagið er of mikið og kröfur sem gerðar eru til starfsfólks eru óljósar. Algengt er að vaktavinnufólk treysti sér í ekki til að vinna fullt starf. Þar spilar líka inn í álag sem fylgir vaktavinnu. Þeir vinnustaðir sem tóku þátt í tilraunaverkefni um styttingu vinnuvikunnar hjá Reykjavíkurborg og ríkinu hafa samhliða farið yfir stjórnun verkefna og tímastjórnun. Niðurstaðan er skýr – með styttingu vinnuvikunnar dregur úr streitueinkennum, einkennum kulnunar og almennt dregur úr veikindafjarveru. Þá á fólk auðveldara með að samþætta fjölskyldu- og atvinnulíf.

Á samanburðarvinnustöðum sem ekki hafa stytt vinnuvikuna upplifir fólk þvert á móti hvernig streita og einkenni kulnunar halda áfram að aukast á sama tíma og erfiðara er að samþætta fjölskyldulífið við vinnuna. Í heilbrigðiskerfinu byggir þjónustan á bestu mögulegu vísindarannsóknum. Hvers vegna ættum við ekki að gera sömu kröfur þegar kemur að starfsfólki og vinnuaðstöðu? Það þarf að tryggja starfsfólki aðstæður svo það geti unnið vinnuna sína og þannig hámarkað gæði þjónustunnar. Við eigum ekki að sætta okkur við vinnuumhverfi sem leiðir til veikinda fólks eða áralangrar óvinnufærni. Það hefur ekki eingöngu áhrif á einstaklinginn sem fyrir því verður heldur er það kostnaðarsamt fyrir vinnustaðinn og samfélagið allt.

Með því að grípa til viðeigandi forvarna og stytta vinnuvikuna axla atvinnurekendur ábyrgð á vandanum og stuðla að auknum lífsgæðum – öllum til heilla.

Við eigum ekki að sætta okkur við vinnuumhverfi sem leiðir til veikinda fólks eða áralangrar óvinnufærni.

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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, 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

Hvernig gat þetta gerst?

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Eftir á að hyggja hefði verið mjög auðvelt að spá fyrir um ýmsa sögulega viðburði sem komu flestum í opna skjöldu þegar þeir gerðust. Og eftir á að hyggja hefði mjög auðveldlega mátt koma í veg þá. Enn fremur—eftir því sem lengra líður frá atburðunum, þeim mun auðveldara verður hvort tveggja; að spá fyrir um þá og koma í veg fyrir þá.

Þótt þessi fullyrðing virðist fáránleg eða spaugileg þá er sannleikurinn sá um ótrúlega mörg feigðarflön sögunnar að þau voru drifin áfram af ofstopafullum minnihluta gegn betri vitund yfirgnæfandi meirihluta hófsemdar- og skynsemdarfólks.

Undanfarið hafa náð umtalsverðum völdum í heiminum aðilar sem keppa að því að auka á sundrung fólks, grafa undan frelsi í viðskiptum, festa í sessi þrönga sérhagsmuni, tortryggja mannréttindi og hola innan úr réttarríkinu. Þessir sömu aðilar stuðla að tómlæti og ábyrgðarleysi gagnvart umhverfinu, samborgurunum og framtíðinni.

Hér á Íslandi fylgjumst við best með Bretlandi og Bandaríkjunum þar sem ábyrgðarlausir æsingamenn hafa undirtökin í stjórnmálalífinu. Í Bretlandi tókst nokkrum uppskafningum með upplausnarblæti að kalla yfir þjóð sína algjöra óvissu með því að halda að fólki linnulausum lygavaðli í aðdraganda hinna misráðnu Brexit kosninga. Þar flutu sofandi að feigðarósi bæði unga fólkið, sem búa þarf við afleiðingarnar lengst; og skynsemdarfólkið. Á meðan hamaðist þröngur hópur forríks forréttindafólks í fjölmiðlum og á netinu við að básúna samsæriskenningar, innistæðulaus loforð og stórkarlalegar afgreiðslur á málefnalegri umræðu.

Í Bandaríkjunum var „elítan“ svo sannfærð um að „bjáninn Trump“ yrði aldrei kjörinn forseti að það steingleymdist að finna frambjóðendur gegn honum sem höfðað gætu til almennra kjósenda.

Svo fór sem fór. Eftir á að hyggja er augljóst að hin svokallaða „elíta“—sem er skammaryrði uppivöðsluseggjanna yfir velmeinandi, hugsandi og vandvirkt fólk—lét hjá líða að grípa kröftuglega til varna fyrir öll þau stórfenglegu lífsgæði, mannréttindi og framfarir sem hlotist hafa af friðsælli alþjóðlegri samvinnu, frjálsum viðskiptum og vernd einstaklingsbundinna mannréttinda. Þess í stað voru margir uppteknari við að reyna að hagnast sjálfir á upplausninni í stað þess að hjálpa til við að koma í veg fyrir hana.

Það sem einkennir flesta helstu forsprakkanna í stríðinu gegn frjálsum viðskiptum, friðsælli alþjóðasamvinnu og almennum mannréttindum er að þeir búa við þann ágæta munað að þurfa ekki á nokkurn hátt að deila afleiðingum upplausnarinnar með meðborgurum sínum. Allir þekkja til bakgrunns Bandaríkjaforseta sem ólst upp við ríkidæmi sem fæst venjulegt fólk getur gert sér í hugarlund.

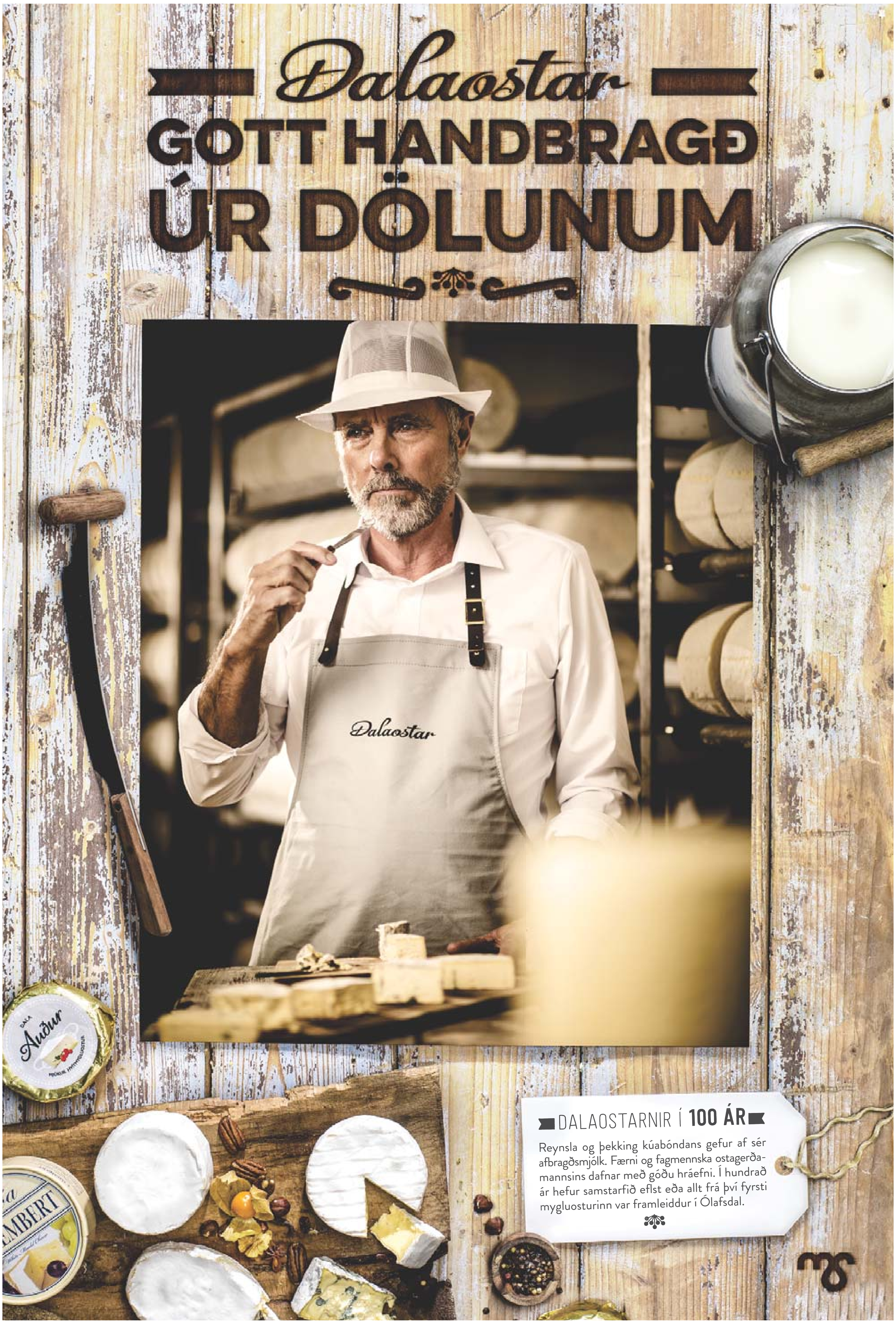
Í Bretlandi fara fremstir í flokki yfirstéttaplebbar á borð við Jacob Rees-Mogg (sem ólst upp í aðstæðum sem minna einna helst á Downton Abbey) og Boris Johnson. Þeir geta leyft sér að tefla á tæpasta vað með hagsmuni bresku þjóðarinnar en þurfa ekki sjálfir að hafa áhyggjur af almennri velsæld, stríði eða friði. Fyrir þannig aristókrata eru kreppa og erfiðleikatímar fyrst og fremst tækifæri til að ráða fleira og betra þjónustufólk á hagstæðari kjörum á sveitasetrin.

Hér á landi er andstaða við frjálsa verslun, alþjóðlega samvinnu og mannréttindi líka skipulögð af ábyrgðarlausum forréttindahópum sem hvorki munu þurfa að leysa úr né súpa seyðið af afleiðingum þess ef farið verður að kröfum þeirra. Hinn óheiðarlegi málflutningur gegn þriðja orkupakkanum er lítt dulin átylla. Þessi hópur vill Ísland út úr EES (og líklega undan Mannréttindadómstólnum og fleiri góðum alþjóðlegum stofnunum líka). Og þvælan er hrópuð kinnroðalaust þótt málflutningurinn sé að mestu innfluttur frá Noregi, eina landinu sem Ísland hefur framselt fullveldi sitt sjálfviljugt til.

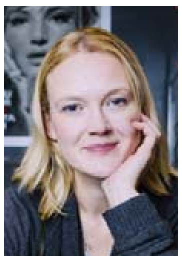
Mikið hefur verið gert til að svara eðlilegum spurningum og sefa óþarfa taugaveiklun út af þriðja orkupakkanum. Í þeirri viðleitni hefur verið komið fram af umtalsvert meiri nærgætni og kurteisi heldur en málflutningur þeirra æstustu gefur tilefni til. Ekkert af því dugar því þessi þröngi hópur virðist einfaldlega hafa misst trúna á því að Ísland eigi raunverulegt erindi í stjórnmálum, viðskiptum og menningu sem þjóð meðal þjóða.

Þeir sem ekki vilja horfa upp á enn meiri skaða af þessum óvandaða málflutningi verða að grípa til varna fyrir þá miklu hagsmuni sem Ísland hefur af frjálsum viðskiptum, alþjóðlegu samstarfi og mannréttindum.

Ef það bregst, og afturhaldsfólkinu tekst að einangra Ísland, og einhver spyr síðar: „Hvernig gat þetta gerst?“—þá er svarið: Þetta gat gerst af því að skynsamt fólk nennti ekki að leggja á sig þau óþægindi sem þurfti til að berjast gegn bábiljunni og þeir sem áttu að standa saman um stóra hagsmuni létu þess í stað dægurþras sundra sér. Þannig vinnur vitleysan.



Dóttir mín fær ekki skólavist á Íslandi



Hrönn Sveinsdóttir,
framkvæmdastjóri Bíós Paradísar

Opið bréf til Svandísar Svavarsdóttur.

Kæra Svandís Svavarsdóttir. Ég skrifa þér þetta bréf af því mér er gjörsamlega misboðið en mig grunar að flestir í minni stöðu væru svo bugaðir á sál og líkama að þeir gætu ekki komið hugsunum sínum í orð. Þannig er daglegt líf okkar orðið að baráttu um að halda einhverjum eðlileika. Þokan í kringum það er svo þykk, að maður treystir sér ekki einu sinni til að lýsa því hvað gengur á inni í þessu skýi.

Ellefu ára dóttir okkar er geðveik. Ég segi það bara til þess að einfalda og spara plássið fyrir skilgreiningarnar á því hvað hún hefur verið greind með í gegnum tíðina, en ferlið hefur spannað frá því að hún var fimm ára og bráðgreind, þrjósk og sérstök stúlka yfir í að fá hvorki lengur skólavist né meðferð á Íslandi.

Frá því að hún var fimm ára höfum við farið með hana frá geðlækni yfir í þjónustumiðstöð, þaðan í þroska- og hegðunarmiðstöð, setið öll foreldranámskeið og hegðunarnámskeið sem mögulega hafa verið í boði á Íslandi. Setið sama félagsfærninámskeiðið þrisvar. Verið vísað af reiðinámskeiði fyrir að vera reiðar og svo framvegis.

Þegar okkur var loksins vísað á Barna- og unglingageðdeild Landspítala, þá hélt ég að við værum komnar á endastöð. Eins og nafnið gefur til kynna þá er ekki hægt að komast mikið lengra í kerfinu. Loksins fengjum við þá aðstoð sem þyrfti til þess að hægt sé að vinna okkur upp úr glötuðum tíma í skólakerfinu. Á þessum tíma fékk dóttir okkar einhverfugreiningu sem er eitthvað sem okkur hafði aldrei grunað, en það er víst svo að stúlkum með einhverfugreiningu tekst að dylja það betur en drengjum, en vísindin eru víst öll skrifuð út frá þeim. Von okkar var að finna loksins lausn á vanda sem var vaxandi.

> **Dóttir okkar er ekki lengur með skólavist á Íslandi. Hún fær heldur enga ráðgjöf við einhverfu.**

Eftir ár á göngudeild BUGL höfum við foreldrarnir setið ótal fundi með málastjóra sem fer reglulega yfir hvað gerðist á síðasta fundi og talar um hvað eigi að gera næst. Bjúrókratískt en ekkert meira en það. Við hittum geðlækni sem talar við okkur um lyfjagjöf, sumt hefur verið prófað, en ekkert hefur virkað vel. Iðjuþjálfarinn hefur mælt með nuddi og þyngingarteppi. OK. Á meðan hefur stúlkunni okkar hrakað hratt í skóla og félagslega. Við höfum nokkrum sinnum kallað til neyðarfunda og átt neyðarsímtöl við BUGL. Okkur hefur ekki einu sinni verið boðið að tala við sálfræðing sem hefur getað sett sig inn í hennar vanda eða gripið inn í það sem er að gerast í skólanum eða á heimilinu. Þegar fulltrúar skóla og BUGL hittust fyrir mánuði síðan, gjörsamlega ráðþrota, þá var talað um einhverfuráðgjafa. En það er enginn einhverfuráðgjafi á BUGL.

Já, það er enginn einhverfuráðgjafi á Barna- og unglingageðdeild Landspítalans. Það er bjúrókratískt utan landamæra. Við sitjum uppi með dóttur sem hegðar sér eins og köttur, skaðar sjálfa sig og aðra og er einhverf, en það er ekki til sálfræðingur eða ráðgjafi sem getur talað við hana á BUGL. Er ég ein um það að finnast það skrítið?

Síðustu daga hefur keyrt um þverbak og sú staða kom upp að skóli dóttur okkar treystir sér ekki til að tryggja öryggi hennar né starfsmanna skólans. Þessi staða kom okkur ekkert á óvart miðað við þróun mála, en við héldum neyðarfund á BUGL í síðustu viku. Við lögðum inn beiðni um innlögn og í bili var ekkert meira hægt að gera. Í þessari viku hafa mál þróast til hins verra í skólanum og aftur var haldinn fundur með skólanum og BUGL. Í dag, 11. apríl þegar þetta er skrifað, þá er svo komið að skólinn treystir sér ekki lengur til að hafa hana og engum finnst það þjóna neinum tilgangi lengur að láta hana fara þangað.

En það er ekki hægt að leggja hana inn á BUGL, né fá vist fyrir hana í öðrum skóla. Það verður haldinn fundur 5. maí á BUGL og þá verður rætt hvar hún mögulega sé á biðlistanum. Þá tekur við meiri bið. Það eina sem er í boði fyrir okkur foreldrana er að hafa hana heima. Það voru ræddir „staðir“ sem hugsanlega væri hægt að geyma hana á, en það reyndust vera úrræði fyrir unglinga í djúpum vanda, sem er ekki kannski staðurinn fyrir 11 ára stúlku. En mér var farið að líða eins og við værum að leita að bílskúr sem dagvistunarúrræði. Það rann upp fyrir mér að við þyrftum bara að sjá um þetta sjálf.

Dóttir okkar er ekki lengur með skólavist á Íslandi. Hún fær heldur enga ráðgjöf við einhverfu. Við komumst í samband við einhverfuráðgjafa sem starfar í einkaþjónustu og hún skýrði fyrir okkur að einhverfuráðgjafar væru ekki innan kerfis. En þeir eru hins vegar á Greiningarstöð ríkisins en þar fáum við ekki inni því dóttir okkar er ekki þroskaskert með dæmigerða einhverfu. Tíminn hjá ráðgjafanum kostar 12.000 krónur. Hún bauð okkur að hitta sig. Þá fannst mér ég hitta manneskju sem raunverulega hafði skilning á vanda dóttur minnar. En við höfum ekki aðgang að henni í kerfinu. Einhverfa kvenna er allt öðruvísi en einhverfa karla. Það er mynd um það í Bíói Paradís um þessar mundir.

Einhvern tímann kemst dóttir okkar í innlögn á BUGL. Það verður enginn einhverfuráðgjafi í þeirri meðferð. Það er enginn þar sem gefur mér sérstaka von um að hennar vanda verði mætt. Þegar göngudeildarmeðferð hófst á BUGL fyrir ári gekk dóttur okkar sæmilega í skóla og hún átti tvo vini. Síðan þá hefur henni hrakað mikið og BUGL hefur verið meðvitað um það í gegnum ótal símtöl og fundarboð. Þegar við lendum svo á vegg gagnvart skólanum, þá er BUGL ekki tilbúið að grípa hana og við erum beðin um að bíða vinsamlegast eftir fundi sem á sér stað 5. maí þar sem þetta mál verður rætt.

Þangað til erum við bara á eigin vegum. Ef hún væri fótbrotin værum við ekki búin að sitja tvo neyðarfundi og svo verið sagt að það verði haldinn fundur um það 5. maí hvar hún sé stödd á biðlistanum. Sem stendur er dóttir mín ekki með skólavist á Íslandi, ekki með meðferðarúrræði við hæfi og við verðum að hitta einhverfuráðgjafa sem gæti mögulega hjálpað henni á okkar eigin kostnað.

Því spyr ég þig, Svandís, er það „geðveikisleg“ tilætlunarsemi að einhverf stúlka fái ráðgjöf og stuðning einhverfuráðgjafa sem sérhæfir sig í einhverfu stúlkna? Er það hluti af vestrænu velferðarsamfélagi á 21. öldinni að foreldrar séu vinsamlegast beðnir um að „geyma“ geðveik börn sín í nokkrar vikur þar til einhver biðlistafundur á sér stað?

Og hvað svo?

Sólveig Anna Jónsdóttir,
formaður Eflingar - stéttarfélags

Þuríður Harpa Sigurðardóttir,
formaður ÖBÍ

Forsvarsmenn Öryrkjabandalagsins, Eflingar – stéttarfélags og VR hittust þann 9. apríl, í vikunni eftir að skrifað var undir kjarasamning við Samtök atvinnulífsins.

Ríkið lagði eitt og annað til í púkkið í tengslum við samninginn og kynnti tillögur sínar undir yfirskriftinni „Lífskjarasamningurinn“. Það er gleðilegt að ríkið teygði sig lengra í tengslum við kjaraviðræðurnar en fyrri yfirlýsingar gáfu til kynna og sýnir að markviss barátta verkalýðshreyfingarinnar getur skilað miklum árangri. En við hljótum engu að síður að spyrja: Lífskjör hverra er um að ræða? Hver verða næstu skref?

Forystufólk ÖBÍ og verkalýðsfélaganna er sammála um að bæta þarf kjör lágtekjufólks verulega. Þetta á ekki aðeins við um launafólk heldur einnig örorkulífeyrisþega og stóran hóp aldraðra. Enda þótt hóparnir þurfi að berjast hatrammri baráttu fyrir betri kjörum, er einn munur á. Launafólk getur samið um sín kjör og fylgt kröfum sínum eftir gagnvart atvinnurekendum, jafnvel með verkfallsaðgerðum. Þetta á ekki við um lífeyrisþega. Þeir eru undir náð og miskunn ríkisstjórnar og Alþingis komnir hverju sinni. Ljóst er að það fyrirkomulag hefur haldið öryrkjum og hluta aldraðra í fátækt.

Það er óásættanlegt að lífeyrisþegar sitji alltaf eftir, aftast í goggunarröðinni, og þurfi eilíft að bíða eftir kjarabótum. Núverandi forsætisráðherra lýsti því eitt sinn eftirminnilega yfir á Alþingi að „stjórnvöld eiga ekki að biðja fátækt fólk á Íslandi að bíða eftir réttlætinu“. Og við tökum undir þau orð. Það er óþolandi að í svo ríku samfélagi sé fólki haldið í fátækt af þeirri einu ástæðu að ekki er hægt að „nýta“ það til vinnu.

Samstarf ÖBÍ við verkalýðshreyfinguna hefur verið gott og það heldur áfram. Verkalýðshreyfingin hefur ekki umboð til samninga fyrir öryrkja, en forsvarsmenn beggja hópa tala saman og vinna saman.

> **Það er óásættanlegt að lífeyrisþegar sitji alltaf eftir, aftast í goggunarröðinni, og þurfi eilíft að bíða eftir kjarabótum.**

Þar má nefna sem dæmi afstöðu til starfsgetumatsins, en á síðasta þingi ASÍ tók Alþýðusambandið undir með ÖBÍ um að leggjast gegn starfsgetumati, sem er mikilvæg pólitísk stefnubreyting hjá verkalýðshreyfingunni.

Við spyrjum: Ættu örorkulífeyrisþegar og sömuleiðis ellilífeyrisþegar ekki að eiga sæti við samningaborðið? Ljóst er að þessir hópar eiga fullan rétt á því að lifa mannsæmandi lífi, eins og annað fólk. Þau sem tilheyra þessum hópum hafa velflest verið í verkalýðsfélögum ýmist allan eða stóran hluta starfsævinnar. Það er í öllu falli fullreynt að sýna traust til stjórnvalda. Það gengur ekki lengur að þau skammti sumum hópum úr hnefa eins og hingað til og taki þátt í að viðhalda grimmu og mannfjandsamlegu kerfi. Þetta er sanngjörn krafa tugþúsunda kvenna og karla. Næst á dagskrá hlýtur að vera Lífskjarasamningur númer tvö.

Brýnasta fjárfestingin

Teitur Erlingsson,
varaformaður Landssamtaka íslenskra stúdenta

Auðlegð þjóða er misjöfn á marga vegu. Hún getur falist í ótal ólíkum hlutum og verið háð ýmsu. Þó er hægt að fullyrða að mannauður hverrar þjóðar sé mikilvægasti auður hennar. Án hans er erfitt að nýta þann auð sem þjóðin á fyrir. Að fjárfesta í mannauði skilar sér því margfalt til baka. Mennta- og menningarmálaráðherra, Lilja Dögg Alfreðsdóttir, hefur sjálf talað um að hver króna sem lögð er í háskólakerfið skili sér áttfalt til baka. Það er því ánægjulegt að sjá hreyfingu í átt að betri kjörum stúdenta, bæði með hækkun á frítekjumarki og vinnu að nýju frumvarpi til laga um LÍN. Sú vinna mun vonandi skila bættum hag stúdenta bæði meðan á námi stendur, sem og eftir útskrift.

Fjárfesting í háskólastiginu er því ein sú mikilvægasta fyrir hvert samfélag, en hún ætti einnig að vera sú mikilvægasta fyrir þann einstakling sem sækir sér háskólamenntun. Borist hafa fregnir af því að hjúkrunarfræðingar og kennarar sem misstu störf sín við gjaldþrot WOW air, sæki á ný í sín gömlu störf. Þörfin á fleiri starfandi kennurum og hjúkrunarfræðingum er augljós. Það veldur hins vegar áhyggjum að gjaldþrot stórfyrirtækis þurfi til þess að hluti þeirra sem fjárfestu í margra ára menntun kjósi að starfa við það sem þau lærðu.

Allt frá hruni hefur dregið úr fjárhagslegum ávinningi þess að stunda háskólanám en munur á launum háskólamenntaðra og grunnmenntaðra hefur dregist saman um hátt í helming frá árinu 2006. Í dag er munur á útborguðum lágmarkslaunum innan BHM og verkalýðshreyfinganna aðeins rúmar 60 þúsund krónur. Þetta er mjög varhugaverð þróun. Afleiðingar hennar eru nú þegar farnar að hafa áhrif. Háskólamenntað fólk sækir í störf utan sinnar starfsstéttar og brýn þörf á nýliðun blasir við í mörgum stéttum.

Fleira þarf til en að fólk geti sótt sér háskólamenntun, fjárhagslegi ávinningurinn af því þarf einnig að vera til staðar. Ef halda á áfram að viðhalda góðu menntunarstigi þjóðarinnar og komast hjá manneklu í mörgum af mikilvægustu stéttum samfélagsins, þá verður að auka arðsemi af þeirri fjárfestingu sem háskólanám er. Krafa BHM um að menntun sé metin til launa er því ekki aðeins sanngjörn, heldur er nauðsynlegt að koma til móts við hana.

32" BREYTTUR DISCOVERY G4

LÚXUSJEPPI Á HÆRRA PLANI

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

landrover.is

SUMIR DAGAR ERU SKEMMTILEGRI EN AÐRIR

Nú er Land Rover Discovery HSE fáanlegur í nýrri G4 útfærslu með sérstakri 32" breytingu: 20" felgur*, 32" jeppadekk, jeppabreyting, stigbretti og aurhlífar. Með þessari útfærslu fær Land Rover Discovery enn meiri veghæð og vaðhæðin verður sú mesta í þessum flokki lúxusjeppa. Ekki má gleyma hinu einstaka Terrain Response® drifkerfi og loftpúðafjöðruninni sem gerir akstursEiginleikana einstaka.

DISCOVERY S 240, DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. Verð frá: 10.990.000 kr.
DISCOVERY HSE 240, DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. Verð frá: 13.690.000 kr.

G4 JEPPABREYTING: DISCOVERY HSE Á 20" FELGUM: Verð 590.000 kr.

Komdu og sjáðu Discovery í G4 útfærslu í sýningarsal okkar á Hesthálsi.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

Tilboð gilda út 14. apríl

NÝJUNG

Hagkaups pizzur 15″

Ferskar pizzur tilbúnar beint í ofninn
8 mínútur á 220°C - 5 spennandi tegundir

verð frá **1.699** kr/stk

ALLT TIL AÐ GERA ÞÍNA EIGIN PIZZU

Brooklyn Bread
Frábærir pizzabotnar beint frá Brooklyn

verð frá **649** kr/pk

NÝJUNG
SÚRDEIGSPIZZADEIG

Bakaríið pizzadeig og ekta súrdeigs pizzadeig

verð frá **399** kr/pk

WeWalka pizzadeig
Wholegrain, Classic og Thick & Airy

verð frá **279** kr/pk

Brooklyn Bread brauðstangir
Gerðu þínar uppáhalds - sætar eða hvítlauks

649 kr/pk

Hagkaups beikonsulta - þetta extra á pizzuna

649 kr/stk

Pizzasósur í úrvali

verð frá **159** kr/pk

24
Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira sælkera

HAGKAUP
MERKIÐ TRYGGIR GÆÐIN

Hagkaups fyllt hátíðalæri

Úrbeinað lambalæri fyllt með góðgæti. 4 tegundir: Döðlur og gráðaostur - Fíkjur, engifer og kanill - Camembert - Sveppir

3.399 kr/kg

Truffluborgari 2 x 120 g

679 kr/pk

20% afsláttur

Kjúklingasteik ítölsk og kóresk

1.759 kr/kg

Verð áður 2.199 kr/kg

Blandaðar lambalærissneiðar

2.799 kr/kg

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Fram getur varið Íslandsmeistaratitilinn

Karen Knútsdóttir og liðsfélagar hennar hjá Fram tryggðu sér farseðilinn í úrslitaviðureign Íslandsmótsins í handbolta með afar sannfærandi sigri í þriðja leiknum í viðureign liðsins gegn ÍBV í undanúrslitum í úrslitakeppninni í gær. Fram getur því varið titil sinn á mótinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Búin að komast yfir vonbrigðin

Glódís Perla Viggósdóttir og stöllur hennar í Rosengård hefja leik á ný í sænsku deildinni um helgina eftir að hafa horft á eftir meistaratitlinum til Piteå í lokaumferðinni í fyrra. Stefnt er á meistaratitilinn í ár.

FÓTBOLTI Glódís Perla Viggósdóttir og stöllur hennar í Rosengård eru þessa dagana að undirbúa sig fyrir fyrsta leikinn í Damallsvenskan um helgina gegn gömlu liðsfélögum Glódísar í Eskilstuna. Síðasta tímabil endaði með vonbrigðum hjá Rosengård sem var með örlögin í eigin höndum fyrir lokaumferðina en tap gegn Göteborg gerði Piteå og Göteborg kleift að skjótast upp fyrir Rosengård. Piteå varð meistari og Göteborg tók hitt sætið sem veitir þátttökurétt í Meistaradeild Evrópu þar sem Rosengård hefur verið fastagestur undanfarin ár.

Aðspurð hvort leikmennirnir væru búnir að skola óbragðið úr munninum eftir lokaumferðina í fyrra var Glódís á því að þetta væri ekki að trufla liðið.

„Ég myndi segja að við værum búnar að komast yfir þetta og vorum frekar fljótar að því. Auðvitað var þetta fast í hausnum á manni fyrstu dagana eftir leikinn, þetta var ótrúlega súr tilfinning að horfa svona á eftir titlinum en við vissum að þetta gæti gerst. Jafntefli í lokaumferðinni hefði þýtt að við kæmumst í Meistaradeildina en sigur tryggt okkur titilinn og það kom aldrei neitt annað til greina en að eltast við sigurinn,“ segir Glódís þegar hún rifjaði leikinn upp.

„Auðvitað vorum við svekktar í leikslok en eftir á er ég ánægð með að við gáfum þessu tækifæri. Við lentum tveimur mörkum undir snemma leiks, jöfnuðum metin og reyndum eftir bestu getu að skora sigurmarkið. Ég var beðin um að fara upp á topp og sækja ásamt því að spila sem miðvörður. Við sóttum stíft en boltinn vildi bara ekki inn. Það hefði verið sama tilfinning ef við hefðum náð jafntefli því við hefðum samt misst af titlinum. Það var mjög svekkjandi.“

Hin 23 ára gamla Glódís hefur þegar leikið 75 leiki og mun gera atlögu að leikjameti kvennalandsliðsins með þessu áframhaldi. NORDICPHOTOS/GETTY

Þrátt fyrir ungan aldur er hin 23 ára gamla Glódís Perla í þrettánda sæti yfir flesta landsleiki fyrir kvennalandsliðið.

Glódís segir að leikmannahópurinn sé betur stilltur í upphafi tímabilsins í ár en á sama tíma á síðasta keppnistímabili.

„Við erum spenntar að byrja þetta á ný, þetta er að stórum hluta sami hópur og í fyrra sem þjálfarinn er búinn að kynnast vel og við höfum ekki áhyggjur af því að lenda í því sama í ár. Við lentum í mótlæti í fyrra eftir að hafa unnið alla leiki á undirbúningstímabilinu og í byrjun þess og við vorum ekki rétt stilltar þegar fyrsta tap vetrarins kom. Maður lærir ýmislegt af því að tapa leikjum. Við áttum erfitt uppdráttar í nokkrar vikur um mitt tímabil en náðum okkur aftur á strik.“

„Ég framlengdi hérna í sumar, ég get ekki farið frá Svíþjóð án þess að vinna meistaratitilinn,“ segir hún hlæjandi og heldur áfram:

„Samningaviðræður hófust strax eftir tímabilið og mér líður vel hérna. Ég sá enga ástæðu til að skoða aðra möguleika. Ég er komin í meira ábyrgðarhlutverk hjá liðinu sem ég er spennt fyrir. Það er mikið hungur hjá bæði mér og liðsfélögunum að vinna titilinn í ár.“

Hin 23 ára gamla Glódís hefur verið lykilleikmaður í íslenska landsliðinu undanfarin ár og er komin með 75 leiki. Hún kann nýja þjálfarateyminu vel söguna.

„Þetta hefur gengið vel hingað til, það eru auðvitað viðbrigði að fá inn nýjan þjálfara eftir að hafa leikið undir stjórn Freys stærstan hluta landsliðsferilsins. Það var sterkt að ná sigri gegn Suður-Kóreu þrátt fyrir að það væru lykilleikmenn fjarverandi og spilamennskan gegn Kanada var góð. Ég horfi björtum augum á framtíðina og er orðin spennt fyrir undankeppninni í haust.“

kristinnpall@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild kvenna
Undanúrslit

Valur - KR 85-87

Valur: Heather Butler 25, Helena Sverrisdóttir 17, Simona Podesvova 11, Guðbjörg Sverrisdóttir 10, Bergþóra H. Tómasdóttir 6.
KR: Vilma Kesanen 23, Ástrós L. Ægisdóttir 21, Orla O'Reilly 18, K. Johnson 14, Unnur T. Jónsdóttir 7, Þorbjörg A. Friðriksdóttir 4.

Staðan í einvígi liðanna er 2-1 fyrir Val en bera þarf sigur úr býtum í þremur leikjum til þess að komast í úrslit. Liðin mætast í fjórða leiknum í Vesturbænum á mánudaginn.

Olís-deild kvenna
Undanúrslit

Fram - ÍBV 34-29

Fram: Karen Knútsdóttir 10, Steinunn Björnsdóttir 5, Þórey Rósa Stefánsdóttir 4, Ragnheiður Júlíusdóttir 4, Unnur Ómarsdóttir 4, Hildur Þorgeirsdóttir 4.
ÍBV: Arna Sif Pálsdóttir 9, Greta Kavaliuskaite 6, Ásta Björt Júlíusdóttir 5, Sunna Jónsdóttir 5, Ester Óskarsdóttir 3.

Fram vinnur 3-0 sigur og er þar af leiðandi komið í úrslit. Þriðji leikur Vals og Hauka stóð yfir þegar blaðið fór í prentun.

Íslendingarnir hafa lokið leik

FIMLEIKAR Emilía Björt Sigurjónsdóttir, Vigdís Pálmadóttir, Agnes Suto-Tuuha og Thelma Aðalsteinsdóttir kepptu í gær á Evrópumótinu í áhaldafimleikum sem fram fer í Szczecin í Póllandi þessa dagana. Keppni í undanúrslitum kvennaflokki fór fram í gær.

Emilía Björt og Vigdís voru báðar að keppa á sínu fyrsta Evrópumóti í fullorðinsflokki. Agnes sem er núverandi Íslandsmeistari í fjölþraut er hins vegar reynslumeiri.

Thelma var að keppa í annað sinn á Evrópumóti í fullorðinsflokki en gat því miður einungis keppt á tvíslá vegna meiðsla sem hún varð fyrir á æfingu fyrr í vikunni.

Íslensku keppendurnir í karla- og kvennaflokki komust ekki í úrslit og hafa því lokið keppni á mótinu að þessu sinni. **– hó**

Allt undir hjá Martin í kvöld

KÖRFUBOLTI Martin Hermannsson verður í eldlínunni með þýska liðinu Alba Berlin þegar liðið fær spænska liðið Valencia í heimsókn í öðrum leik liðanna í úrslitaeinvíginu um Evrópubikarinn í körfubolta karla.

Alba Berlin laut í lægra haldi í fyrsta leiknum en þarf að hafa betur í tveimur leikjum til þess að tryggja sér titilinn og því er ljóst að leikmenn Alba Berlin eru með bakið upp að vegg í þessum leik.

Martin var næst stigahæsti leikmaður þýska liðsins í fyrsta leiknum en hann skoraði 16 stig í leiknum. Fari Alba Berlin með sigur af hólmi í leiknum mætast liðin í hreinum úrslitaleik í Valencia á mánudagskvöldið.

Liðið sem fer með sigur af hólmi í Evrópubikarnum tryggir sér þátttökurétt í Evrópudeildinni á næsta keppnistímabili. **– hó**

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 12. APRÍL 2019

Það var kátt á hjalla í Símanum þegar enski boltinn var kynntur til leiks. Miklu er tjaldað til enda 32 fleiri leikir í beinni en sýndir eru nú. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þjóðaríþrótt Íslands hafin upp til skýjanna

Sjónvarp Símans kynnti í gær nýtt teymi á bak við enska boltann. Tómas Þór verður ritstjóri og lýsandi og með honum verður einvala lið. Hann segist spenntur fyrir þessu en hann er nánast gangandi alfræðibók um íþróttir. ➔2

NUTRILENK
öflugur liðstyrkur

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Enski boltinn er eitthvað sem við tökum ekki af neinni léttúð. Það eru margir, og ég tala af eigin reynslu, sem halda frekar með liði í Englandi en á Íslandi,“ sagði Orri Hauksson, forstjóri Símans, þegar fyrirtækið kynnti til leiks enska boltann. Orri stóð stoltur í pontu þegar hann kynnti enska boltann til leiks og greinilegt að enski boltinn skiptir fyrirtækið miklu máli.

Eins og kunnugt er verða næstu þrjú tímabil hið minnsta á stöðinni og fer boltinn úr höndum keppinautarins Vodafone. Margir fagna því að Síminn sé kominn með ensku deildina. Það er ekkert lengur hitað upp fyrir stórleiki og umferðirnar koma og fara án ástar og umhyggju. Þessu ætlar Síminn að breyta. Hálftíma fyrir leiki hefst umfjöllun og Síminn verður í nánara samstarfi en áður hefur þekkst við ensku deildina. Þá verða 30 leikir í opinni dagskrá á laugardögum klukkan 15. Sérfræðingar eru ekki af verri endanum en það eru þau Eiður Smári Guðjohnsen, Bjarni Þór Viðarsson, Margrét Lára Viðarsdóttir og Elísabet Gunnarsdóttir. Tómas Þór Þórðarson var kynntur til leiks sem ritstjóri enska boltans.

Þeir sem hafa fylgst með Tómasi vita að hann er gangandi alfræðibók um allar íþróttir og þó margir hafi reynt hefur hann ekki enn verið mátaður í fróðleik. Eðlilega stendur enski boltinn honum nærri og er hann meira en lítið tilbúinn fyrir komandi verkefni. Stefnan er að hann klári þættina Seinni Bylgjuna um íslenskan handbolta og mæti svo til Símans.

„Tilfinningin er góð enda er þetta gríðarlega spennandi verkefni. Enski boltinn er auðvitað þjóðaríþrótt Íslendinga,“ segir Tómas. Hann bendir á að það sé mikil ábyrgð að gera þetta vel. „Ég hef hingað til reynt að gera hlutina sem ég tek að mér vel og legg mikið á mig til að svo sé. Ég get lofað að hjartað og sálin fer í þetta.“

Mohamed Salah hjá Liverpool verður með Tómasi Þór og félögum frá og með 10. ágúst. NORDICPHOTOS/GETTY

239
leikir verða í beinni útsendingu.

32
fleiri leikir í beinni en eru sýndir á yfirstandandi tímabili.

30
leikir í opinni dagskrá, laugardagsleikurinn kl. 15.

80
leikir verða sýndir í beinni útsendingu í 4K sem er í fyrsta skipti á Íslandi.

30
mínútum fyrir leik hefst umfjöllun og verður Síminn í nánara samstarfi en áður við ensku úrvalsdeildina varðandi aðgengi að leikvöllum, liðum og leikmönnum.

Tómas Þór Þórðarson er nýr ritstjóri enska boltans frá og með næsta tímabili. Hann segir tækifærin mörg í komandi starfi og hlakkar til að vera á völlunum erlendis en töluvert verður gert af því að lýsa beint þaðan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það hefur verið lítið um umhyggju og ást á enska boltanum í sjónvarpi landsmanna hjá Stöð 2 sport þrátt fyrir hátt skemmtanagildi deildarinnar. Fyrir leiki birtast yfirleitt gömul myndbönd af listamönnum að halda bolta á lofti og síðan er farið út á völl fimm mínútum fyrir leik undir tali lýsandans. Síminn ætlar að hafa meiri dagskrárgerð í kringum leikina.

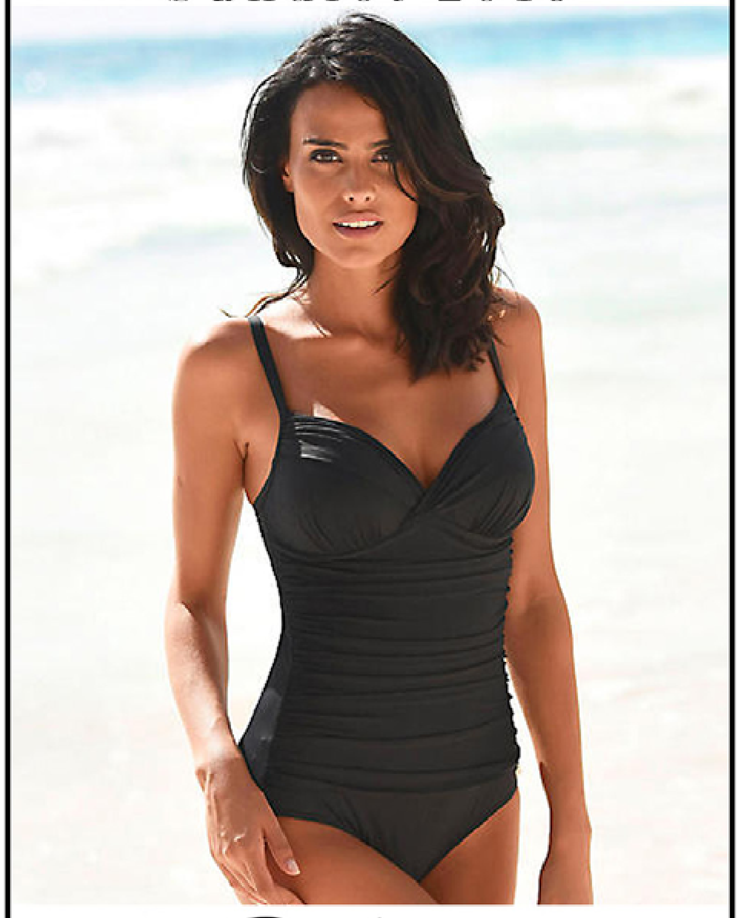
„Samningurinn er til þriggja ára og það er ljóst að miðað við hvernig menn tala hér innanhúss, og það er ástæðan fyrir því að ég sannfærðist um að koma hingað, að þetta er ekki eitthvert gæluverkefni. Hér mun enski boltinn eiga heima næstu árin og hér er ekki verið að tjalda til einnar nætur. Við byrjum á þremur árum og leggjum allt okkar í að hrista upp í hlutunum og breyta þessu. Stækka vöruna,“ segir Tómas sem sér mörg tækifæri á komandi tímabili. „Ég held að það séu mörg tækifæri þarna. Þetta er allt öðruvísi, sem ég held að verði mjög spennandi fyrir okkur að vinna með og þar með neytendur og áhorfendur að njóta. Þetta er smá klisja en tækifærin eru nánast óendanleg.

Mesta spennan er þessi viðvera á völlunum og við ætlum að reyna að fara eins oft út og við getum og standa á Old Trafford eða Anfield eða á Goodison Park. Reyna að búa til eitthvað þannig að áhorfendur hlakki til leiksins þó hann sé eftir þrjár vikur. Við verðum á völlunum í meiri snertingu en áður hefur þekkst við þjóðaríþróttina, enska boltann.“

Bjarni Þór Viðarsson er í sérfræðingateyminu og mun lýsa leikjum á komandi tímabili. Bjarni hefur þurft að setja skóna upp í hillu að læknisráði vegna meiðsla á öxl. Bjarni er uppalinn FH-ingur en fór ungur til Everton. Hann fór í lán til Bournemouth og þekkir enska boltann mjög vel. Hann var fyrirliði U-21 árs liðsins sem fór í fyrsta sinn á stórmót í Danmörku og kom í FH árið 2015.

„Mér líst vel á þetta og er mjög spenntur. Ég verð aðallega að lýsa og þetta verður nýtt fyrir mér og kannski svolítið út fyrir þægindarammann en ég hlakka til. Núna er fótboltinn búinn hjá mér, ég þarf að hætta vegna meiðsla, en þegar einar dyr lokast þá opnast aðrar og þetta eru mjög spennandi dyr að ganga í gegnum,“ segir Bjarni.

> **Samningurinn er til þriggja ára og það er ljóst að miðað við hvernig menn tala hér innanhúss og ástæðan fyrir því að ég sannfærðist um að koma hingað er að þetta er ekki eitthvað gæluverkefni.**
>
> **Tómas Þór Þórðarson**



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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn: Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

FJALLA KOFINN
SKÍÐAÚTSALA
SKÍÐABÚNAÐUR FYRIR ALLA!
10.-20. APRÍL
30-70%
AFSLÁTTUR
Svigskíði | Keppnisskíði | Gönguskíði | Fjallaskíði
Svigskíðaskór | Keppnisskíðaskór | Fjallaskíðaskór | Gönguskíðaskór
Skíðahjálmar | Skíðagleraugu | Skíðastafir o.m.fl.
MARKER
DALBELLO
VÖLKL
Nánari upplýsingar á fjallakofinn.is
eða í skíðadeildinni Kringlunni 7
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is
FJALLA KOFINN

Kveikti í hári gamallar vinkonu

Einar Aron Fjalarsson er einstakur. Hann byrjaði að sýna töfrabrögð níu ára, á sér tvífara í Tralla trúð og stundar nú nám í félagsráðgjöf við HÍ. Hann ætlar að munda töfrasprotann í fyrramálið.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Einar einstaki er einn af yngstu töframönnum lýðveldisins og hefur heillað landsmenn með töfrabrögðum síðan hann var aðeins níu ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvernig er draumahelgi Einars einstaka?

Það er að taka gigg á föstudagskvöldi, rétt eftir hádegi á laugardegi og svo aftur síðdegis. Það gefur færi á kvikmyndakúri um kvöldið.

Ertu morgunhani eða næturhrafn?

Ég er eiginlega hvort tveggja. Ég á ekki í vandræðum með að vakna snemma ef ég hef eitthvað mikilvægt fyrir stafni þó svo mér finnist afar gott að sofa út. Ég fer svo í gang þegar kemur að vinnu, hvort sem það er að svara tölvupóstum eða útbúa ný töfrabrögð, eftir klukkan níu á kvöldin. Ég er þó kominn yfir þann aldur að geta vakað alla nóttina.

Hvað langar þig í á kósíkvöldi?

Ef einhver vill koma mér á óvart með kósíkvöldi er uppskriftin ekki flókin. Alvöru sveittur sjoppuborgari og ískalt sódavatn í forrétt, í aðalrétt væri það svart Doritos og heimagerðar kókoskúlur beint úr skálinni; það þarf ekki að eyða óþarfa vinnu í að búa kúlurnar til, og í eftirrétt vil ég bragðaref, með gamla ísnum. Alltaf gamla ísnum! Toblerone, jarðarber og Brak, og ef þessi góðhjartaði tímir fleiri aurum í mig má bæta við bláberjum!

Hvaða bíómynd geturðu horft á aftur og aftur?

Það eru tvær kvikmyndir í uppáhaldi og verða það áfram. Coming to America með Eddie Murphy frá 1988 og ég bíð spenntur eftir árinu 2020 þegar Coming to America 2 kemur út. Hin myndin er The Proposal með Söndru Bullock og Ryan Reynolds saman í mynd; hvað gæti klikkað? Annars eru Mel Gibson og Tom Hanks í miklu uppáhaldi líka.

Hvaða töfrabragð færðu enn ómögulega skilið?

Það eru nú ýmis töfrabrögð sem ég fæ engan veginn skilið en ekkert sérstakt er í meira uppáhaldi en annað. Það sem mér finnst skemmtilegast er að sjá fallega framkvæmd og meðhöndlun á töfrabragði, hvort sem ég skil hvernig það er gert eða ekki.

Áttu þér frægan tvífara?

Ég er ekki viss. Við pabbi erum reyndar mjög líkir en ef ég þyrfti að velja einn myndi ég klárlega velja Tralla trúð.

Hvað óttastu mest?

Ég óttast að þurfa að horfa aftur á 2001: A Space Odyssey. Það er ekki fyrir alla.

Hvernig er dæmigert laugardagskvöld í þínu lífi?

Laugardagskvöldin eru mjög fjölbreytt. Stundum ríf ég í gítarinn, eða horfi á nokkra sjónvarpsþætti, eða ég fer snemma að sofa og stundum kemur fyrir að ég næ öllu þessu þrennu sama kvöldið.

Hefurðu lent í neyðarlegu atviki sem töframaður?

Ég byrjaði að töfra þegar ég var níu ára og hafði sýnt yfir hundrað töfrasýningar fyrir fermingu. Svo hélt snjóboltinn áfram að stækka svo auðvitað hefur ýmislegt komið upp á. Eitt sinn skemmti ég á útihátíð en í miðju síðasta atriði flaug þyrla yfir svæðið og stoppaði yfir sviðinu. Frá henni kom svo mikill hávaði að ómögulegt var að halda áfram. Stuttu síðar fór hún, ég byrjaði upp á nýtt og var kominn á sama stað í töfrabragðinu þegar þyrlan birtist aftur. Þá fór hún að dreifa sælgæti. Þegar hún loksins fór var stemningin orðin frekar neyðarleg. Ég kveikti líka í hári gamallar vinkonu þegar ég æfði nýtt töfrabragð, ræsti reykskynjara í barnaafmæli og grætti nokkur börn þegar ég sagði þeim að aðeins afmælisbarnið fengi gefins töfrasprota. Það var svo í einu partíi að sá sem aðstoðaði mig leið út af vegna drykkju. Heilt yfir hefur ferillinn þó verið mjög farsæll og ég á nánast bara góðar minningar og reynslusögur.

Hver er kærasta æskuminningin sem tengist helgarfríi?

Ég ólst upp á Húsavík en þar vann mamma vaktavinnu annan hvern laugardagsmorgun. Við pabbi fórum þá alltaf saman í bakaríið en sú minning er mér bæði mjög kær en hún er einnig ein minna fyrstu minninga. Mamma átti það líka til að föndra með mér, mála spýtur, klippa pappír og líma saman.

Hver er þinn helsti kostur og helsti löstur?

Minn helsti kostur er eflaust hversu skapgóður ég er. Það er kannski minn helsti ókostur líka en ég á stundum erfitt með að segja hvað mér finnst því ég vil ekki vera með leiðindi. Það er þó verk í vinnslu.

Hvað er það sem fólk veit ekki um þig en kæmi verulega á óvart?

Ég held það sé nú ekki margt. Ég hef bara reynt að nýta þá hæfileika sem Guð hefur gefið mér til hins ítrasta.

Hvað er næst á dagskrá?

Næst á dagskrá eru nokkrar töfrasýningar, fyrst í Bókasafni Kópavogs, Lindasafni, í fyrramálið, svo fermingarveislur, barnaafmæli, vinnustaðaskemmtanir og útihátíðir í sumar með ferðafélaganum Tralla trúð. Þarna inn á milli eru svo vorpróf en ég læri félagsráðgjöf í Háskóla Íslands. Svo bara að slaka á, fara í sund, grilla og svona, blása sápukúlur. Það er kominn sumarbragur í mig.

Einar einstaki töfrar fyrir börn á fjölskyldustund í Lindasafni, Núpalind 9, klukkan 11.30 á morgun, laugardag. Allir velkomnir og enginn inngangseyrir.

Fylgstu með Einari á einareinstaki.is

ÚTIVIST

Föstudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið Útivist

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útvistarbakteríunni.
Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Út að hjóla

FÖSTUDAGUR 12. APRÍL 2019

Rúnar Örn hefur hjólað víðar en á Íslandi, bæði á Spáni og í Bandaríkjunum. Hann hefur tekið þátt í mörgum keppnum og komist í verðlaunasæti. Hann heldur ótrauður áfram á þeirri leið.

Með bullandi keppnisskap upp bröttustu brekkurnar

Rúnar Örn Ágústsson, sérfræðingur í eignatryggingum hjá VÍS, byrjaði að æfa hjólareiðar af kappi árið 2011. Stefnan var sett á Ironman World Championship en Rúnar hafði séð sjónvarpsþátt um keppnina árið 2006. Rúnar hefur lengi haft áhuga á hjólreiðum en keppnisskapið hefur aukist.

→2

Á verðlaunapalli í WOW Cyclothon. Hamingjusamir félagar eftir vel heppnaða hjólareiðakeppni um landið þvert og endilangt.

Sælir og glaðir hjólakappar á ferðinni í góða veðrinu á Spáni.

Stund tekin til hvíldar eftir langt hjólaferðalag um Spán.

Oftast hjólar Rúnar einn en hann hefur mjög gaman af því að fara í hjólaferðir með vinum sínum og þá er keppt.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Rúnar Örn segist hafa rekist á þennan sjónvarpsþátt á NBC árið 2006 og heillast af keppninni. „Í fyrstu var strúktúr æfinga ekki mikill hjá mér og snerist mest um að fara út að hjóla. Eftir að hafa lesið mér betur til urðu æfingarnar markvissari,“ segir hann. „Stefnan var sett á Ironman World Championship og þar sem hjólreiðar eru partur af þríþraut var klárt að ég þyrfti að fara að æfa hjólreiðar,“ segir Rúnar Örn sem hefur nokkrum sinnum látið þann draum rætast og staðið sig vel.

„Ég hef tekið þátt í mótum, mest götuhjólakeppnum og svo tímatökumótum. Mín aðaláhersla er á tímatökukeppnir þar sem þær passa mjög vel með þríþrautinni. Ég mun til dæmis taka þátt í öllum götuhjóla- og tímatökumótum sem eru á dagskrá í sumar,“ segir Rúnar Örn og bætir við að yfir vetrarmánuðina æfi hann töluvert innandyra til að ná sem bestri nýtingu á þeim tíma sem hann hefur til æfinga. Rúnar notar æfingaforritið Zwift mjög mikið.

Hann hjólar ekki bara hér á landi því hann hefur einnig farið í hjólaferðir til útlanda. „Ég hef farið til útlanda að hjóla allavega einu sinni á ári fyrir utan keppnisferðir síðan 2014. Í dag lít ég á þessar ferðir sem gulrót til að vera duglegur að æfa yfir dimmustu vetramánuðina og til að koma út í góðu formi með vinunum þar sem ekki er langt í keppnisskapið í mönnum.

Við látum beint flug ráða ferðinni. Höfum farið til Suður-Spánar eða Tenerife, en það hafa verið algengustu staðirnir, en einnig prófaði ég Orlando í ár og það kom mér skemmtilega á óvart enda frábært æfingasvæði,“ segir hann.

Nýlega fór Rúnar Örn ásamt félögum sínum í lengsta hjólatúrinn til þessa. „Mér tókst að plata strákana til að hjóla frá Calpe til Valencia á Spáni og svo aftur til baka. Þetta endaði í 260 km,“ segir hann og er ánægður með þá ferð.

Þegar hann er spurður hvort maður þurfi ekki að vera á sérstöku reiðhjóli, svarar hann. „Ég hélt það í byrjun en í dag er ég búinn að sjá að til að byrja að hjóla og koma sér í form dugar hvað sem er. En til að vera heiðarlegur er mjög gaman að hjóla á góðu hjóli. Það sama á við fatnaðinn. Til að byrja þarf ekki meira en fatnað sem hentar miðað við veðrið sem á að hjóla í en ef það á að stunda íþróttina mikið mæli ég með góðum hjólafatnaði. Þröngur fatnaður er betri þar sem á Íslandi koma dagar þar sem hann blæs svolítið. Það er alltaf skemmtilegra að hjóla í góðu veðri en samt skiptir veðrið ekki öllu máli. Ef veðrið er gott er auðveldara að draga fleiri með sér í langa hjólatúra.“

Rúnar segist bæði hjóla einn og með vinum sínum. Það er einfalt að hjóla með öðrum en þar sem ég á tvær ungar dætur þarf ég að nýta tíma minn vel og það getur verið ansi breytilegt hvenær æfingatími býðst svo ég hjóla mikið einn. Síðustu ár hef ég reynt eins og ég mögulega get að hjóla á sunnudögum með góðum vinum.“

Rúnar segist mæla með þessari íþrótt fyrir aðra. „Já, klárlega. Það er svo auðvelt að ná yfir stórt svæði og maður upplifir landslag og náttúru allt öðruvísi á hjóli en á bíl. Þar sem ég æfi svo mikið inni er bara frábært að fara út að hjóla. En draumaaðstæður eru 20+ stiga hiti og fullt af brekkum.“

Finnur þú einhvern mun á sjálfum þér eftir að þú fórst að stunda þessa íþrótt?

„Eftir að ég fór að æfa þríþraut og þar með hjólreiðar þá finnst mér orðið eðlilegt að æfingar séu klukkan 5.30 á virkum dögum og að leggja af stað á sunnudögum fyrir klukkan átta.“

FÁÐU 10.000 KALL FYRIR GAMLA HJÓLIÐ

SETTU GAMLA HJÓLIÐ UPPÍ
NÝTT!

ENDURHLJÓLAÐU INN Í SUMARIÐ!

VIÐ TÖKUM GAMLA HJÓLIÐ UPPÍ Á AÐ MINNSTA 10.000 KALL* ÞÚ FINNUR ÞÉR NÝTT HJÓL HJÁ OKKUR OG GAMLA HJÓLIÐ ÞITT GÆTI FENGIÐ NÝTT LÍF Í GEGNUM FJÖLSKYLDUHJÁLP!

KOMDU Í GÁP FAXAFENI MEÐ ÞAÐ GAMLA OG FARÐU HEIM Á SPLUNKU NÝJU HJÓLI

- OG LÁTTU GOTT AF ÞÉR LEIÐA!

cannondale mongoose KROSS Fjölskylduhjálp Íslands

GÁP
FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

* ÁSTAND HJÓLA VERÐUR METIÐ AF STARFSMANNI GÁP, BARNAHJÓL ERU METINN AÐ HÁMARKI 5.000!
VIÐ FÖRUM YFIR GÖMLU HJÓLIN , LAGFÆRUM ÞAU SEM HÆGT ER AÐ LAGFÆRA OG GEFUM ÞEIM NÝTT LÍF.

Listaverkin uppgötvuð á hjólinu

Á morgun laugardag verður boðið upp á hjólaleiðsögn um Breiðholtið í Reykjavík undir stjórn Markúsar Þórs Andréssonar, deildarstjóra sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Boðið verður upp á hjólaleiðsögn um Breiðholtið á morgun, laugardag, milli kl. 11 og 14 en viðburðurinn er hluti af Barnamenningarhátíð í Reykjavík og haldinn í samstarfi við Hjólafærni á Íslandi og Landssamtök hjólreiðamanna. Leiðsögnin hefst við Gerðuberg í Efra-Breiðholti og mun hópurinn hjóla milli útilistaverka í Breiðholtinu en það er Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur, sem leiðir hópinn og miðlar fróðleik til þátttakenda. „Árið 2019 er einmitt ár myndlistar í almannarými hjá Listasafni Reykjavíkur og því þótti tilvalin hugmynd að skipuleggja hjólaleiðsögn um hverfið af því tilefni, í tengslum við Barnamenningarhátíðina."

Fjölbreytt úrval

Fyrir nokkrum árum var tekin ákvörðun um að fjölga listaverkum í almannarými fyrir utan miðborg Reykjavíkur. Í Breiðholti búa yfir tuttugu þúsund manns í stóru hverfi sem byggðist upp á sjöunda og áttunda áratug 20. aldar. „Þar voru nokkur listaverk frá fyrstu tíð, til dæmis veggskreytingar á skólabyggingum og þar byggðist upp listamannahverfi þar sem enn má sjá höggmyndir í görðum. Árið 2013 var ákveðið að bæta við nýjum, stórum veggmyndum á gafla nokkurra íbúðablokka. Í hverfinu er heilmikið veggpláss sem hentar vel fyrir slík verk og voru listamenn fengnir til þess að skapa ný verk í þessu samhengi. Nú er svo komið að í Breiðholti er að finna fjölbreytt úrval útilistaverka sem gaman er að kynna sér.

Glæsilegt útilistaverk eftir Erró á vesturgafli blokkar við Álftahóla 4-6.

Markús Þór Andrésson leiðir hjólaleiðsögnin á morgun, laugardag.

> Í hverfinu er heilmikið veggpláss sem hentar vel fyrir slík verk og voru listamenn fengnir til að skapa ný verk í þessu samhengi. Nú er svo komið að í Breiðholti er að finna fjölbreytt úrval útilistaverka sem gaman er að kynna sér.

Leikurinn endurtekinn

Á síðasta ári leituðu Hjólafærni og Landssamtök hjólreiðamanna til Listasafns Reykjavíkur um samstarf í tilefni aldarafmælis fullveldisins. „Þau hafa efnt til hjólaferða á laugardagsmorgnum um borgarlandið og haft þann háttinn á að bjóða ýmsum gestum með sér. Úr varð hjólatúr um styttur bæjarins á sjálfan fullveldisdaginn, 1. desember. Það var kuldi og trekkur og við bjuggumst ekki við miklu en veðrið kom ekki að sök, mæting var góð og viðburðurinn hinn ánægjulegasti. Við sammæltumst um að endurtaka leikinn við tækifæri og nú stefnir í skemmtilegan og fróðlegan dag á morgun, laugardag."

Vegglistaverkið Fjöðrin er eftir Söru Riel og var afhjúpað sumarið 2014.

Hljóðleiðsögn í boði

Ferðalagið hefst eins og fyrr segir við Gerðuberg kl. 11 á morgun. „Í fyrstu hjólum við á milli gafla í Efra-Breiðholti. Þaðan höldum við niður í Neðra-Breiðholt og skoðum nokkur verk þar auk þess að koma við í framtíðarhúsnæði Hjólafærni í Bakkahverfinu. Þaðan er stutt í Mjóddina en þar stöldrum við að sjálfsögðu aðeins við. Svo leynir Seljahverfið á sér þar sem finna má nokkur skemmtileg verk. Ferðin kallast á við ratleik um Breiðholtið sem Listasafn Reykjavíkur hefur á heimasíðu sinni og allir geta nýtt sér. Eins má geta þess að í nýju smáforriti um listaverk í borgarlandinu verður boðið upp á hljóðleiðsögn um þessi verk í Breiðholti."

Opnuðust nýjar víddir

Sjálfur segist Markús ekki vera neinn sérstakur hjólreiðaáhugamaður, hann hjóli aðeins yfir sumartímann en hafi hins vegar fengið lánað rafhjól á nagladekkjum í garranum í desember og það hafi opnað alveg nýjar víddir. „Ég starfa í dag við sýningarstjórn og starfa nú í þægilegri innivinnu sem deildarstjóri sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur. Það kom á daginn á fyrsta fundi Hjólafærni og Listasafns Reykjavíkur, að við Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni á Íslandi, höfðum áður starfað saman. Seint á síðustu öld fórum við í tveggja vikna ferð um fjöll og firnindi, ég sem leiðsögumaður og hún sem kokkur í ævintýralegri tjaldferð með erlenda ferðamenn. Það fór vel á með okkur í trukk á fjöllum og sömu sögu er að segja nú á hjólum á malbikinu."

Fleira í vændum

Það eru fleiri menningartengdir hjólaviðburðir í Reykjavík á næstunni að sögn Markúsar. „Myndhöggvarafélagið í Reykjavík stendur t.d. fyrir tímabundinni sýningu á nýjum útilistaverkum í Breiðholti í sumar. Hún er sérstaklega sniðin að hjólreiðafólki og verður staðsett við stíga í hverfinu. Við í Listasafni Reykjavíkur og í Hjólafærni höfum síðan ákveðið að fara mánaðarlega í hjólreiðatúra á milli fastra útilistaverka í ýmsum borgarhverfum í sumar. Við ætlum að mæla okkur mót fyrsta mánudagskvöld hvers mánaðar og rúlla af stað. Um að gera að fylgjast bara með á samfélagsmiðlum og á heimasíðum."

Nánari upplýsingar um viðburðinn á morgun má finna á facebook síðu Hjólafærni.

Það er ekki bara ein leið í boði. Sjónlag er í fararbroddi á landinu hvað varðar tæknibúnað og þjónustu við sjúklinga.

AUGNSKOÐUN | AUGNLÆKNINGAR | LASERAÐGERÐIR | AUGNSTEINASKIPTI

Bókaðu tíma í forskoðun í síma 577 1001 eða á www.heilsuvera.is

sjónlag
SJÁÐU BETUR

Við bjóðum upp á sveigjanlega greiðslumöguleika

Glæsibær – Álfheimar 74 - 5. hæð- 104 Reykjavík
www.sjonlag.is

Finndu frelsið
Brekkurnar eru engin hindrun á IKEA rafhjóli.
Þú getur komið við í gróðurhúsunum fyrir framan verslunina og tekið prufuhring.
Veldu vistvænan og skemmtilegan ferðamáta sem leiðir þig á nýjar slóðir. Þú sérð ekki eftir því!
109.900,-
FOLKVÄNLIG rafhjól 29"
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is
IKEA

Áskoranir eru til að sigrast á

Ingi Már Helgason hefur tekið mörgum keppnisáskorunum og í seinni tíð aðallega á fjallahjóli. Hann á meðal annars að baki keppni í einni erfiðustu fjallahjólakeppni heims, Cape Epic.

Ástæðan fyrir því að ég fór að taka þátt í ýmsum keppnum var sú að ég var einn af þeim sem voru að vinna mjög mikið og fann að öll hreyfing gerði það að verkum að ég var miklu ferskari í vinnu og þeim verkefnum sem fyrir lágu. Því má segja að vinnuálag hafi gert það að verkum að ég fór að leita að einhverju til að hlaða batteríin. Upphafið má rekja til þess að félagi minn Jóhann kom til mín og sagði mér að við værum að fara að hlaupa 10 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu. Ég hafði aldrei hlaupið neitt, var um 10 kílóum of þungur og ekki í neinu formi. En verkefnið kláraði ég. Þetta var árið 2004 og þá hljóp ég 10 km á 53 mínútum. Ég sá að þetta gerði mér gott. Þá var ákveðið að halda áfram og taka 21 km. Það var gert árin 2007 og 2008 tíminn um tvær klukkustundir og það verkefni búið. Þegar maður finnur sér áskoranir og nær að klára þær, þá er alltaf gaman að setja markið aðeins hærra.

Alltaf nýjar áskoranir

Mitt markmið var að halda áfram og finna eitt verkefni á ári til að halda mér í formi. New York City Maraþon var sett á dagskrá og tekið 2008, sem var mikil áskorun. Ég er ekki mikið fyrir að gefast upp eða finna afsakanir þegar maður er búinn að taka að sér verkefni. Þegar því verkefni var lokið fórum við nokkur að ræða Ironman-áskoranir sem okkur þótti við hæfi.

Við skráðum okkur á námskeið hjá þáverandi Íslandsmeistara í greininni, Karenu Axelsdóttur, sem tók okkur á næsta þrep. Karen barði okkur áfram og lét okkur læra sund sem var mikið mál fyrir mig. Við byrjuðum rólega í ólympískri þríþraut sem var í Barcelona og það var mjög skemmtileg keppni og góð byrjun á þessu næsta skrefi.

> **Ég er ekki mikið fyrir að gefast upp eða finna afsakanir þegar maður er búinn að taka að sér verkefni.**

Ég vildi ekki hætta þegar formið var orðið betra og maður áttaði sig á að hugurinn ber mann ansi langt. Ég tók þátt í hálfum Ironman á Íslandi til að undirbúa mig fyrir heilan Ironman sem kominn var á dagskrá árið 2011. Það verkefni kláraðist í skemmtilegum hópi, en það tók mikið á og þar áttaði ég mig á að með réttum undirbúningi með þjálfurum þá er næstum ekkert ómögulegt.

Hjólreiðar fara svo miklu betur með líkamann

Ég sá líka að fyrir mig þá var hlaup eitthvað sem ég var ekki að ná nægjanlega vel utan um. Ég var frekar lengi að jafna mig og fann að líkaminn, hné og annað, myndu helst ekki vilja gera þetta enn og aftur. Árið 2012 erum við Guðmundur félagi minn að leita að nýrri áskorun og finnum þá lista yfir helstu fjallahjólakeppnir í heimi. Við ákváðum að skrá okkur í Transalp sem er 8 daga fjallahjólakeppni frá Mittenvald í Þýskalandi yfir til Gardavatnsins á Ítalíu. Ég var settur í lið með Karenu Axels sem var þá ein besta fjallahjólakona á landinu! Hún sagði í viðtali að hún væri að fara í þessa keppni með einhverjum búðingum og hennar árangur myndi fara eftir því hvernig búðingurinn ÉG myndi ná að halda í hana.

Þetta var gott veganesti fyrir mig til að æfa betur og reyna að láta hana ekki stinga mig af. Transalp fór vel af stað en síðan lentum við í hrikalega erfiðu slysi þar sem Karen datt og lenti illa. Það var flogið með hana burt í þyrlu og það síðasta sem hún sagði við mig áður en þyrlan fór á loft var: Þú gefst ekki upp og klárar þetta fyrir okkur sem lið. Ég var gjörsamlega niðurbrotinn en náði að klára þetta og ánægjunni yfir að hafa lokið þessari keppni fylgdi auðmýkt. Við allar áskoranir og svona erfiðar aðstæður sem myndast þá fær maður auka óútskýrðan kraft sem maður vissi ekki að maður býr yfir. Það var þá ekkert annað í stöðunni en að halda áfram. Vinna á listanum góða.

Móðir allra fjallahjólakeppna

Næst á listanum var móðir allra fjallahjólakeppna, Cape Epic í S-Afríku. Þetta er klárlega ein erfiðasta keppni sem hægt er að taka þátt í, átta dagar í óbyggðum Afríku með 17.000 metra hækkun alls. Við smöluðum saman góðum hópi. Það er svo merkilegt, að þegar maður á góða vini þá er frekar auðvelt að virkja góðan hóp í svona vitleysu! Ég hjólaði með Emil í Kríu og hann passaði að ég færi ekki fram úr mér. Þarna voru líka frábærir félagar sem studdu hver annan á allan hátt, bæði í keppninni og utan hennar. Það eru alger forréttindi að geta tekið þátt í svona keppni og hef ég verið heppinn þar sem fjölskyldan hefur stutt við bakið á mér allan tímann. Thelma konan mín, sem oft hefur ranghvolft augunum yfir þessari vitleysu, hefur staðið við bakið á mér og stutt mig óendanlega. Annars væri ekkert af þessu hægt. Í framhaldi komu keppnir eins og La Ruta á Kosta Ríka sem við Guðmundur fórum í. Þess má geta að það er ein fyrsta fjallahjólakeppnin þar sem er álag og aðstæður eru eins erfiðar og hægt er. Transanders, sem haldin er í Chile, var næst á dagskrá og til staðar góður hópur til að taka þátt í áframhaldandi vitleysu!

Aftur í Cape Epic

Árið 2017 var síðan komið að því að fara aftur í Cape Epic þar sem einn félagi okkar veiktist í keppninni 2015 og vildi klára áskorunina. Þá voru aðstæður þannig að hitinn var yfir 46 gráður og það tók mikinn toll af öllum. Það voru yfir 200 hjólarar sem komust ekki í gegnum fyrsta daginn, þar á meðal ég sem lenti á spítala með næringu í æð. Sem betur fer þá náðu 6 af 10 Íslendingunum að klára þá keppni. Ég var aldrei sáttur við að klára ekki árið 2017. Ætlaði samt ekki að fara aftur þar sem líkamleg heilsa er mikilvægari en nokkur keppni. Við félagarnir ákváðum þá að skala þetta aðeins niður og fara í nettari keppni. Epic Ísrael var góður kostur en einhvern veginn of lítil áskorun. Þegar maður er búinn með stór verkefni þá er það þannig að maður vill meira – ég veit ekki af hverju.

> **Epic Ísrael var góður kostur en einhvern veginn of lítil áskorun. Þegar maður er búinn með stór verkefni þá er það þannig að maður vill meira – ég veit ekki af hverju.**

Ekki sáttur við að klára ekki

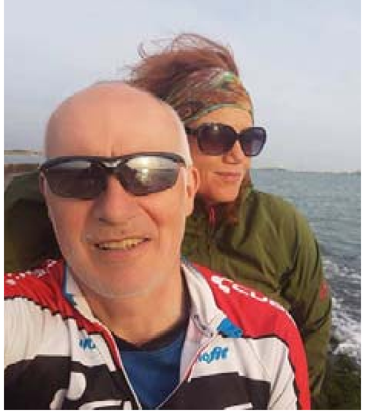
Síðan kom símtal í haust frá Stefáni félaga mínum, en hann bað mig um að fara með sér enn og aftur í Cape Epic, þar sem hann hafði hvorki náð að klára 2015 né 2017 vegna aðstæðna. Sama hvað menn æfa mikið og telja sig vera tilbúna þá er alltaf þetta óvænta. Eitthvað sem enginn ræður við. Að leggja af stað í svona vegferð og halda að þetta sé bara að hjóla er mikill misskilningur. Það getur allt klikkað. Ég tók þessari áskorun að fara með Stefáni í keppnina þar sem það sat enn í mér að hafa ekki klárað 2017 og hann bað mig að vera hjólafélaga sinn. Ég tel að stærsti hlutinn af svona keppnum sé félagsskapurinn og vináttа sem kemur mönnum í gegnum allt í lífinu. Við voru því mjög sælir og glaðir yfir að klára þessa eina af erfiðustu fjallahjólakeppnum í heimi án teljandi vandræða. Síðan eru enn nokkrar áskoranir eftir á listanum. Það verður að koma í ljós hvenær þær verða teknar, en eitt er víst, að með frábærum félagsskap og allri þessari reynslu sem komin er í hópinn verður haldið áfram. Eitt skef í einu, vonandi þangað til listinn er tæmdur.

GLÆSILEGT FJALLAHJÓL
Diskabremsur
Álstell
Demparar 100 mm
21 gír Shimano
Aðeins...
77.583 kr.
NÝ HEIMASÍÐA
TILBOÐ Á ELDRI ÁRGERÐUM!
HVELLUR.com
Smiðjuvegi 30 - rauð gata / Kópavogi / sími: 577 6400

BLUE LAGOON
CHALLENGE
Taktu þátt í stærstu
fjallahjólakeppni Íslands
Laugardaginn 8. júní, 2019
Skráning á bluelagoonchallenge.is
BLUE LAGOON
ICELAND

Sjá Evrópu á hjóli

Það má eiginlega segja að Helgi hafi hjólað inn í líf mitt fyrir 35 árum og auðvitað líka skíðað. Það var kærkomið enda hef ég skíðað frá barnæsku og stökk glöð á bögglaberann hjá honum. Helgi hefur verið smá keppnis í sínu hjólerii. Hann er sú týpa, en ég er ferðahjólari. Það er fátt betra en að hengja töskur á hjól og skrölta af stað þangað sem ferðinni er heitið. A til bé og áfram veginn. Við hjóluðum með dæturnar yfir Skotland þegar þær voru litlar. Það var fyrsta hjólaferðin út fyrir landsteinana og mikil hugljómun. Við höfðum fram að því gengið á fjöllum, kunnum á þann ferðahraða sem því fylgir dögum saman. En þarna var eitthvað nýtt. Að ferðast allt að 100 kílómetra á dag með allt sitt hafurtask, sjá nýja staði, hitta nýtt fólk, upplifa á krákustígum og slóðum, þjóðvegum, sveitagötum og eftir gömlum lestarteinum.



Kristín Helga Sigurðardóttir og Helgi Geirharðsson á síðasta degi í einni af langferðum sínum í Evrópu. Líklega mun ein ferðin til viðbótar bætast við í haust, eftir að íslenska sumarsins hefur verið notið.

Meiri yfirferð á hjóli

Það er meiri yfirferð á hjóli en gangandi og mikil útivera í öllum veðrum. Svona langaði okkur að sjá heiminn. Og við fórum Jakobsveginn frá Frakklandi og yfir Spán. Síðan höfum við hjólað frá Noregi til Svíþjóðar. Við eltum Rín yfir Evrópu frá upphafi til endaloka í Norðursjó og fórum yfir England til Edinborgar. Fyrir nokkrum árum fór ég ein hringveginn hér heima. Það var nú rússnesk rúlletta. Helgi hafði farið hann nokkrum sinnum með liðum í keppni. Við tökum okkar eigin hjól, pökkum í pappakassa, setjum saman á vellinum og hjólum af stað – tvær töskur á mann á bögglabera. Einfalt slow travel system – að ferðast hægt og lengja augnablikið. Það lengdist að vísu aðeins of mikið þegar við hjóluðum út af Heathrow-flugvelli í roki og rigningu í fyrra. Flugvellir geta verið flóknir. Við hjóluðum hringinn í kringum völlinn áður en við gátum komið okkur út fyrir flugbrautir og hraðbrautir. Hvernig komumst við héðan út? spurðum við bílastæðavörð í undirgöngum. Hvernig í andskotanum komust þið hingað? spurði hann og horfði á reiðhjólin.

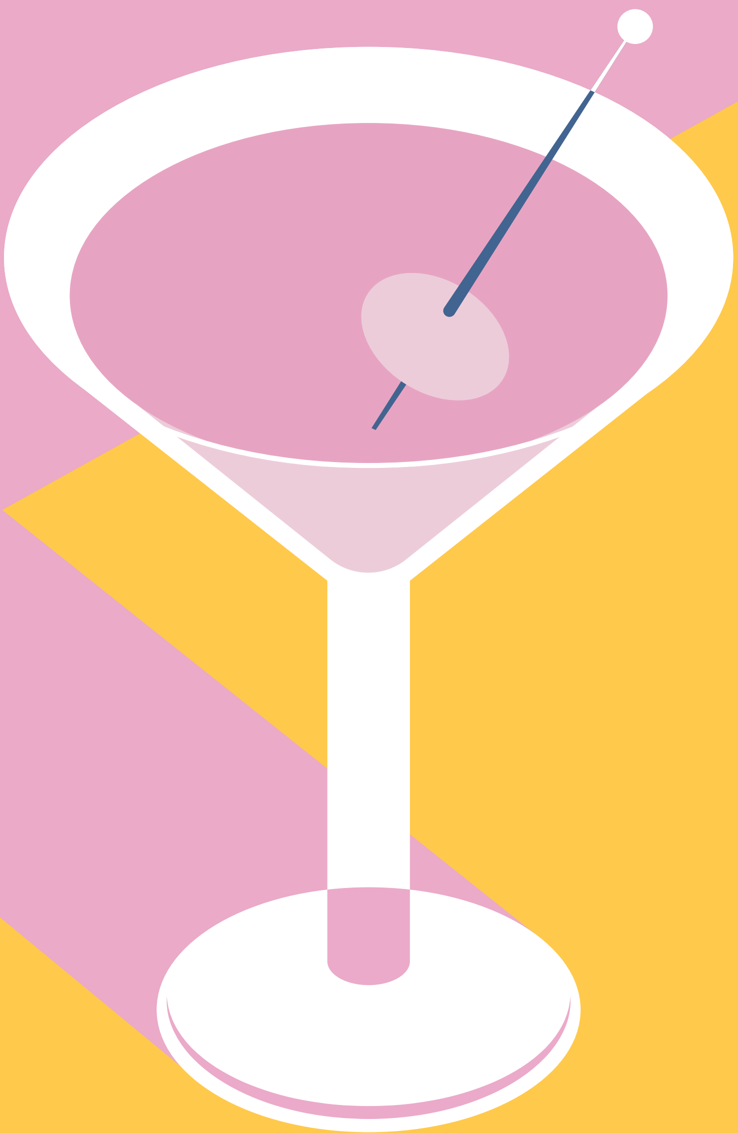
Best að gista á þorpspöbbunum

Og svo er það gistingin. Tjaldvist nennum við ekki. Það er heldur ekki nægileg nánd við samfélagið hverju sinni. Gistingin er stundum spennandi – uppgerð útihús, heimagisting og barir og við hittum áhugaverðar manneskjur alls staðar. Besta leiðin til að kynnast Bretlandi er til dæmis að gista á þorpspöbbnum. Þar slær alþýðuhjartað. Ætli eftirminnilegast sé ekki hingað til að elta Rín til sjávar. Við fylgdum henni að heiman frá jökullóni í Sviss, yfir fjöll og dali, í gegnum iðnaðarsvæði og um skipahálsa, fram hjá fólkinu sem lifir og nærist við Rín. Svo flaut hún á móti straumnum út í Norðursjó. Við runnum með henni í rólegheitum, fundum fyrir þunga stundarinnar, þegar þessi mikla lífæð yfirgaf tilvistina. Já, og nú látum við okkur dreyma um næstu ferð, helst í haust. Eystrasalt, Ítalía eða Balkanskaginn. Hver veit? Það kemur í ljós.

Kristín Helga með bros á vör við sína uppáhaldsiðju, að skoða sig um á löngum ferðum þeirra hjóna á evrópskum hjólaleiðum.

Reykjavik Cocktail Weekend

10.4 til 14.4



Reykjavík Cocktail Weekend fer fram dagana 10. til 14. apríl. Frábær tilboð á sérstökum Reykjavik Cocktail Weekend kokkteilseðlum á 29 veitinga- og skemmtistöðum um alla borg.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á BAR.IS

REYKJAVÍK COCKTAIL WEEKEND 2019 STAÐIRNIR

American bar
Apotek Restaurant
Bastard Brew&Food
Eiriksson Brasserie
Fiskmarkaðurinn
Forréttabarinn
Gamla Bíó
Grillmarkaðurinn
Geiri Smart
Jamie's Italian
Kol Skólavörðustíg
Kopar Restaurant
Mat Bar
Matarkjallarinn
Matur og Drykkur
MIAMI
Mímir Hótel Saga
Nauthóll
Nostra
Petersen-svítan
Pablo Discobar
Public House
Sæta Svínið
Slippbarinn
Sushi Social
Systir
Tapas barinn
The Drunk Rabbit
Irish Pub
VOX Brasserie

ÍSLAND

Eftir einn ei aki neinn!

Lambalæri er einstaklega ljúffengt með hvítlauk og rósmaríni og gratíneraðar kartöflur eru einstaklega góðar með lambakjöti.

Það er gaman að setjast við fallega skreytt páskaborð. Gulur og grænn passa vel á borðinu. NORDICPHOTOS/GETTY

Lambakjöt á hátíðardögum

Það styttist í páska og kærkomið páskafrí. Flestir gera vel við sig í mat þessa hátíðisdaga og lambakjöt er vinsælt. Hér eru ljúffengar uppskriftir sem henta vel yfir hátíðirnar.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Páskar eru dagar hvíldar og þess að njóta góðs matar. Súkkulaði skipar vissulega stóran sess á páskadag en lambakjötið er ekki síður vinsælt á þessum degi. Lambalærið er alltaf ljúffengt og hér er uppskrift að því en einnig lambaskönkum sem þurfa langa eldun og verða ákaflega bragðgóðir.

Lambalæri

með ofnbökuðu grænmeti, kartöflugratíni og rauðvínssósu
fyrir 6

Lamb er frábær páskamatur sem hægt er að matbúa fyrir fjölskylduna. Hægt er að krydda lambið á margan hátt en hér er það hvítlaukur og rósmarín sem ráða ferðinni.

2,6 kg lambalæri
Ólífuolía
Salt og pipar
Hvítlauksrif
Ferskt rósmarín

Nuddið kjötið með olíunni. Gerið göt í kjötið og stingið hvítlauk og rósmaríni í þau. Saltið og piprið. Ágætt er að láta kjötið standa á borði í tvo tíma eftir að það hefur verið kryddað.

Gratíneraðar kartöflur passa einstaklega vel með öllu lambakjöti.

Ofnsteikt grænmeti

1-2 dl lambakraftur
2-3 msk. smjör
Smávegis vatn
Grænmeti, eins og laukur, hvítlaukur, spergilkál, gulrætur, fennel

Hitið ofninn í 150°C. Leggið lærið í ofnpott ásamt niðurskornu grænmeti. Setjið smávegis lambakraft, smjör og vatn með. Gott er að ausa kjötið á meðan á steikingu stendur. Steikja þarf kjötið þar til kjötmælir sýnir 65-70°C. Þar sem hitinn er lágur gæti þetta tekið tvo og hálfan tíma en ofnar eru mismunandi heitir. Svo er auðvitað hægt að grilla lærið úti í rúma klukkustund en þá er ekki hægt að hafa grænmetið. Látið kjötið hvíla í 20 mínútur eftir steikingu áður en það er skorið niður.
Með kjötinu er gott að hafa rauðvínssósu.

Rauðvínssósa

3 dl rauðvín
2 skalottlaukar, mjög smátt skornir
½ tsk. pipar
1 lárviðarlauf
1½ dl lambakraftur
2-3 msk. smjör
Salt

Setjið rauðvín í pott ásamt lauk, pipar og lárviðarlaufi og sjóðið niður um einn þriðja. Bætið þá lambakrafti saman við. Hrærið smjörinu saman við og bragðbætið með salti. Smakkið sósuna til eftir því sem þarf. Sigtið.

Kartöflugratín

800 g kartöflur í sneiðum
3 dl rjómi
1-2 dl mjólk
Rifið múskat
1-2 hvítlauksrif, smátt skorin
Salt og pipar
Smávegis smjör
Rifinn ostur

Skrælið og þvoið kartöflurnar. Hitið upp rjóma og mjólk. Bætið hvítlauknum út í ásamt salti og pipar. Setjið kartöflurnar út í og látið malla í tíu mínútur á vægum hita. Smyrjið eldfast form og hellið blöndunni þar í. Setjið nokkra smjörbita yfir, rifinn ost og breiðið álpappír yfir. Setjið inn í ofninn með lambalærinu í einn og hálfan tíma. Þegar lambið er tilbúið er það tekið út, álpappírinn tekinn af kartöflunum og hitinn hækkaður í 180°C. Steikið áfram þar til kartöflurnar hafa tekið fallegan lit.

Lambaskankar með grænmeti

fyrir 4

Ef fólk vill hafa eitthvað annað en lambalæri þá er hér uppástunga um lambaskanka. Þeir eru mjög góðir og gera alltaf lukku. Það er einn lambaskanki á mann.

1 dl sólkjarnaolía
4 lambaskankar, það er gott að maka á þá smávegis Dijon-sinnepi, salti og pipar
2 stórar gulrætur, skornar niður
½ sellerírót, skorin í teninga
½ smátt skorinn blaðlaukur, bara hvíti hlutinn
1 fennel, skorið niður
8 perlulaukar
3 hvítlauksrif, smátt skorin
1 msk. fennelfræ
1 stjörnuanís
2 stilkar ferskt rósmarín
3 lárviðarlauf
Smávegis ferskt timían
1 kanilstöng
Börkur af einni sítrónu og einni appelsínu, mjög smátt skorið, ekki nota hvíta partinn
3 dl nautasoð
3 dl rauðvín
1-2 dl vatn
1 dós niðursoðnir kirsuberjatómatar
Salt og pipar

Hitið ofninn í 150°C. Brúnið kjötbitana í stórri og djúpri stálpönnu eða -potti í sólkjarnaolíu á öllum hliðum. Leggið í eldfast fat. Steikið gulrætur, sellerí, blaðlauk, fennel og lauk þar til grænmetið mýkist. Bætið þá við hvítlauk, fennelfræjum, stjörnuanís, rósmaríni, lárviðarlaufi, timíani, kanilstöng og berkinum. Hrærið öllu vel saman. Bætið þá við kjötkrafti, rauðvíni og tómötum.
Þá eru skankarnir settir í pottinn, kjötið snýr niður og beinið upp. Kjötið á alveg að vera þakið í vökvanum en ef ekki þarf að bæta við vatni. Sjóðið upp með loki. Setjið þá pottinn inn í heitan ofninn og eldið í 2-3 tíma eða þangað til kjötið losnar frá beinunum.
Takið kjötið upp úr pottinum og bætið við sósuna 2 msk. Dijonsinnepi, 1-1½ tsk. sambal oelek, 3-4 msk. sykri, 1-2 msk. sítrónusafa, Maldonsalti og nýmöluðum pipar. Smakkið til og bætið við kryddi eftir þörfum. Leggið kjötið aftur í sósuna þegar hún er tilbúin og berið fram með kartöflumús.

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar til sölu

Til Sölu Nissan Primera árg. 2005, ek. 70 þús. Sumar og vetrardekk. Einn eigandi, dánarbú. Verð 290.000,- Uppl. í síma 864 7050.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Mótorhjól

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

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

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

Garðyrkja

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Gluggar og hurðir
fyrir íslenskar aðstæður
Í yfir 20 ár hefur Viking selt tréglugga og hurðir á Íslandi
Afhendist glerjað og tilbúið til uppsetningar á 5-8 vikum

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3
210 Garðabær
Sími: 480 0000
www.aflvelar.is
sala@aflvelar.is

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

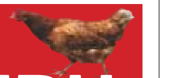
RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

BABY JOGGER CITY MINI GT
Baby Jogger City Mini GT - ársgömul lítið notuð og vel með farin. Regnplast, flugnanet og Matar/glasa bakki. Tilboð óskast í allt. S. 663 3313



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð !

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

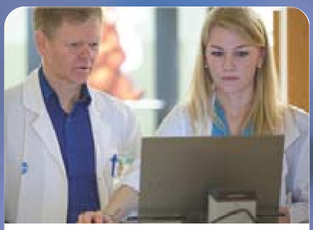
VÉLAMAÐUR / MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRAR
Vélamaður og/eða meiraprófsbílstjórar óskast til starfa sem fyrst.
Vinsamlegast sendið upplýsingar eða fyrirspurnir á netfang: gatnathjonustan@gmail.com

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -
Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra
Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

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

Þú finnur draumastarfið á Job.is


Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

Kennsla

Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.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

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is
FAST Ráðningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Lækjartúnslína 2, Ásahrepp og Rangárþingi Ytra**
- **Aflaukning Sultartangastöðvar, Skeiða– og Gnúp-verjahrepp**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **13. maí 2019.**

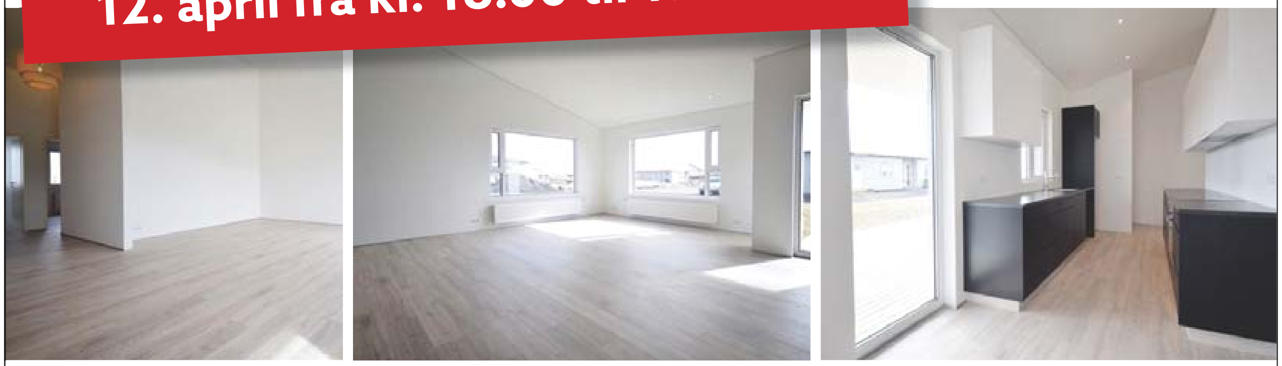
CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI Boltatilboð
LAUGARDAGUR
16:30 Man.Utd. - West Ham
SUNNUDAGUR
15:30 Liverpool - Chelsea
LIFANDI TÓNLIST
SMELLUR
FÖS & LAU 00.00 - 03.00

ABBA BEE GEES OG BONY M SHOW
13. APRÍL
LAUGARDAG KL. 23.45

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

OPIÐ HÚS föstudaginn
12. apríl frá kl. 18.00 til 19.00



Furudalur 2 í Reykjanesbæ
Gæsilegt fullklárað 170,6m^2 4 herbergja parhús með bílskúr. Í göngufæri við nýjan grunnskóla í byggingu. Verönd og steypt innkeyrsla.
Verð 56,7millj. (Þrjú byggingarstig í boði verð frá 41,9m.)

M2 FASTEIGNASALA
Hólmgarði 2c - 230 Reykjanesbær - Sími 693 2080
siggi@fermetri.is - www.fermetri.is

"SUCH ENDLESS PERFECTNESS"

KÓRTÓNLEIKAR Í HALLGRÍMSKIRKJU / CONCERT IN HALLGRIMSKIRKJA

13. APRÍL 2019 LAUGARDAGUR KL. 17 / SATURDAY APRIL 13TH AT 5 PM

ALUMNI FROM

THE CHOIR OF CLARE COLLEGE CAMBRIDGE

STJÓRNANDI / CONDUCTOR: GRAHAM ROSS.

Kórtónleikar með 8 manna úrvals sönghópi, sem flytur mjög fjölbreytta efnisskrá allt frá endurreisn til nútímans, þ.s. breskri og annarra þjóða tónlist er teflt saman. Breskur úrvalskór frá Clare College í Cambrigde, sem er gestur Listvinafélagsins og flytur með sér hina þekktu bresku kórhefð.

Á efnisskránni eru verk eftir Elgar, Howells, Tavener, Sigurð Sævarsson, Schütz, Gershwin o fl.

A choral concert with a professional 8-person ensemble from Cambridge. The programme is diverse with choral pieces ranging from the renaissance to modern times.

This British choir is a special guest of the Hallgrímskirkja Friends' of the Arts Society and representative of the renowned British choir tradition.

On the programme are works by Elgar, Howells, Tavener, Sigurð Sævarsson, Schütz, Gershwin and more.

Aðgangseyrir: 3.500 kr.- afsláttur fyrir námsmenn, öryrkja og eldri borgara.
Miðasala í Hallgrímskirkju opið daglega 9-17 og á midi.is.

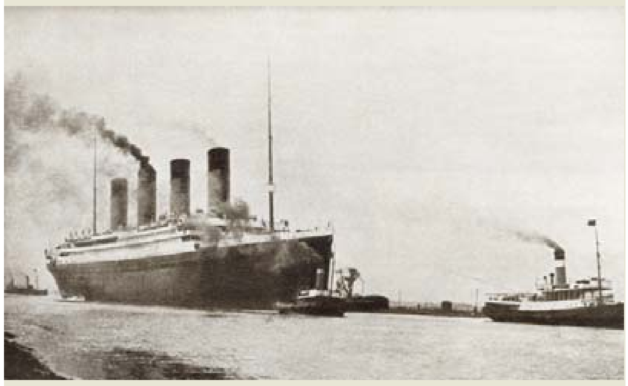
Admission: ISK 3500, discount for seniors, students and disabled.
Ticket sale at Hallgrimskirkja open daily 9am- 5 pm and online on midi.is.
LISTVINAFELAG.IS

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Reykjavíkurborg

Gunnar Eggertsson

Merkisatburðir



1912 Farþegaskipið Titanic, sem aldrei átti að sökkva, leggur upp í sína fyrstu og einu ferð. Skipið sekkur þremur dögum seinna eftir árekstur við borgarísjaka.

1927 Íþróttafélagið Völsungur er stofnað á Húsavík.

1930 Útvegsbanki Íslands er stofnaður.

1931 Knattspyrnufélagið Haukar er stofnað í Hafnarfirði.

1940 Bretar hernema Færeyjar.

1945 Franklin D. Roosevelt deyr í embætti og Harry S. Truman tekur við sem 33. forseti Bandaríkjanna.

1947 Íslenska tónlistarútgáfan Íslenzkir tónar er stofnuð í Reykjavík.

1952 Vélbáturinn Veiga sekkur við Vestmannaeyjar. Tveir menn farast en sex bjargast í gúmmíbjörgunarbát. Það er í fyrsta sinn sem slíkur bátur er notaður hér við land.

1953 Menntaskólinn á Laugarvatni verður sjálfstæður menntaskóli, sá fyrsti í dreifbýli á Íslandi.

1961 Júrí Gagarín verður fyrstur manna til að fara út í geiminn.

1974 Rithöfundasamband Íslands er stofnað upp á nýtt sem stéttarfélag íslenskra rithöfunda.

1982 Kvikmyndin Sóley eftir Rósku er frumsýnd í Reykjavík.

1983 Yasser Arafat heimsækir Olof Palme í Stokkhólmi þrátt fyrir mótmæli frá Ísrael.

1986 Fjölbrautaskóli Suðurlands verður fyrsti sigurvegari í Spurningakeppni framhaldsskólanna.

2010 Rannsóknarnefnd Alþingis birti skýrslu um aðdraganda og orsakir hrunsins í níu bindum.

Már að hengja upp plakat í húsnæði Blindrafélagsins fyrir tónleika kvöldsins í Hljómahöllinni. Það er að mörgu að hyggja.

Ég held mig sé að dreyma

Fyrsta plata hins sjóndapra Suðurnesjamannsins Más Gunnarssonar kemur út í dag. Hún heitir Söngur fuglsins. Veglegir útgáfutónleikar verða haldnir í kvöld í Hljómahöllinni.

Mér finnst ótrúlegt að platan sé orðin að veruleika og útgáfutónleikar í kvöld. Ég held mig sé að dreyma. Það hefur verið svo mikið að gera að ég man varla síðustu mánuði. Tíminn hefur bara liðið svona," segir Már Gunnarsson og smellir fingrum. Hann er söngvari, píanóleikari og lagahöfundur og er að tala um sína fyrstu plötu, Söng fuglsins. Hún var tekin upp í Póllandi, undir stjórn eins virtasta útsetjara landsins, Hadrian Tabecki. „Það eru komnir hingað fjórir atvinnu-hljóðfæraleikarar frá Póllandi, rosalega færir, til að spila á útgáfutónleikunum í kvöld í Hljómahöllinni og frábær poppsöngkona, Natalia Przybysz. Það er algerlega magnað að þau skuli öll gefa sér tíma til koma hingað. Svo er líka íslenskt tónlistarfólk í bandinu, Villi Naglbítur, Ívar Daníels, Guðjón Steinn Skúlason og Ísold Wilberg, systir mín, þannig að þetta er pólskt-íslenskt samstarf."

Már tók þátt í söngvakeppni í Kraká í Póllandi fyrir tveimur árum og varð í þriðja sæti. Í fyrrasumar fór hann aftur út og söng á stærstu góðgerðartónleikunum í Póllandi. „Við erum að tala um 16.000 manns í húsinu og tónleikunum var streymt til tveggja milljóna," lýsir hann og segir góð tengsl hafa skapast við pólskt tónlistarfólk í þessum ferðum.

Ég hef verið mjög sjónskertur alla mína tíð og þekki ekkert annað. Það er bara þannig.

Gísli Helgason, flautuleikari og lagasmiður, verður hluti af hljómsveitinni á tónleikum kvöldsins að sögn Más. „Gísli er alger fagmaður og góður vinur minn, ég er stoltur af að hafa þann meistara með í þessu verkefni," segir hann. Þeir Már og Gísli eiga fleira sameiginlegt, því báðir eru nær blindir. „Ég hef verið mjög sjónskertur alla mína tíð og þekki ekkert annað. Það er bara þannig," segir Már og dvelur ekki lengi við það atriði en segir líf sitt snúast um tónlistina og sund. Hann stefnir á að fara á Ólympíuleika fatlaðra á næsti ári í Tókíó. „Ég er landsliðsmaður í sundi og var á Íslandsmótinu um síðustu helgi, þá þurfti ég að fara eldsnemma á fætur og mjög snemma að sofa en þessa viku hef ég vakað fram á nætur við æfingar þannig að það er öllu snúið á haus!" segir hann hress.

Már kveðst hafa samið lög frá tíu til tólf ára aldri, á píanóið sem hann hafi þá verið búinn að spila á í nokkur ár. „Svo komst ég í tæri við snillinga og það er engu líkt hvað það gerir manni gott að vinna með góðu fólki sem leggur mikið á sig og gefur af sér," segir hann. Lögin á nýja diskinum eru öll eftir Má og flestir textarnir eftir Tómas Eyjólfsson. „Það eru nokkur lög komin á You Tube og Spotify og munu öll koma þangað inn. Svo verður diskurinn seldur á tónleikunum." Már tekur fram að tónlistarstíllinn verði fjölbreyttur í Hljómahöllinni í kvöld og þar verði vonandi eitthvað fyrir alla. Á lagalistanum nefnir hann sérstaklega Kvöldsiglingu Gísla Helgasonar. Herlegheitin hefjast klukkan 20 en húsið verður opnað klukkan 19.

gun@frettabladid.is

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Georg Siguroddsson
rafmagnstæknifræðingur,
Sóltúni 28, Reykjavík,

lést á Landspítalanum að morgni þriðjudagsins 9. apríl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 16. apríl kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðrún Ragnheiður Þorvaldsdóttir
Guðrún Anna Magnúsdóttir
Fanney Magnúsdóttir
Ragnheiður H. Magnúsdóttir Magnús L. Magnússon
barnabörn og barnabarnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurvin Jónsson
Suðurbyggð 15, Akureyri,

lést þriðjudaginn 9. apríl 2019. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju, mánudaginn 29. apríl klukkan 13.30.

Sigríður Sigurvinsdóttir Bjarni Kristinsson
Jóna Ólafía Sigurvinsdóttir
Ásdís Sigurvinsdóttir Einar Birgir Kristjánsson
Björg Sigurvinsdóttir Sveinbjörn Herbertsson
Trausti Sigurvinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðlaugur Ingimundarson
Ásbraut 17, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 2. apríl á Landspítalanum við Hringbraut. Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni mánudaginn 15. apríl klukkan 11.

Linda Guðlaugsdóttir
Guðrún Guðlaugsdóttir Garðar H. Magnússon
Guðlaugur I. Guðlaugsson Manuela Magnúsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.

FERÐUMST BETUR SAMAN
- ALLAR -
FERÐATÖSKUR
30% AFSLÁTTUR
travelite
SENNHEISER
Bluetooth heyrnartól
með "Noise-canceling"
Verð áður: 24.990.-
30% AFSLÁTTUR
Ferðapúði Memory Foam
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
Verð áður: 3.999.-
SENNHEISER
Bluetooth heyrnartól í hulstri
með "Noise-canceling"
og hljóðnema
Verð áður: 47.990.-
Ferðapúði með míkró perlum
TILBOÐSVERÐ: 2.260.-
Verð áður: 3.229.-
30% AFSLÁTTUR
30% AFSLÁTTUR
Innanklæða mittistaska
TILBOÐSVERÐ: 1.511.-
Verð áður: 2.159.-
Innanklæðaveski
RFID varin
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.399.-
Verð áður frá: 1.999.-
ÍBÚÐASKIPTI
MINNI KOSTNAÐUR, MEIRI UPPLIFUN
ÆVINTÝRAEYJAN TENERIFE
Íbúðaskipti
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.899.-
Ævintýraeyjan
Tenerife
TILBOÐSVERÐ: 2.499.-
Verð áður: 2.899.-
30% AFSLÁTTUR
PASSPORT
30% AFSLÁTTUR
ALLAR FERÐAHANDBÆKUR
MARCO POLO
AMSTERDAM
NEW YORK
SAN FRANCISCO
LONDON
MADRID
20% AFSLÁTTUR
Ferðapúði fyrir börn
TILBOÐSVERÐ: 1.399.-
Verð áður: 1.999.-
RFDI varið hulstur
fyrir vegabréf
TILBOÐSVERÐ: 1.399.-
Verð áður: 1.999.-
Ferðatöskuvigt
TILBOÐSVERÐ: 2.099.-
Verð áður: 2.999.-
30% AFSLÁTTUR
30% AFSLÁTTUR
15% AFSLÁTTUR
15% AFSLÁTTUR
Ferðasokkar
(S/M - L/XL)
TILBOÐSVERÐ: 2.449.-
Verð áður: 3.499.-
Hleðslutæki og orkubanki
USB (3.000 mAh)
TILBOÐSVERÐ: 8.499.-
Verð áður: 9.990.-
Hleðslutæki 4 x USB
TILBOÐSVERÐ: 5.949.-
Verð áður: 6.999.-
15% AFSLÁTTUR
Hleðslusnúrur í úrvali
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 2.957.-
Verð áður frá: 3.479.-
15% AFSLÁTTUR
Háhraða hleðslubanki
2 x USB (10.400 mAh)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 8.492.-
Verð áður frá: 9.990.-
Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9
PENNINN
Eymundsson
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 15. apríl, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	9	14
Ísafjörður	5	5
Akureyri	12	11
Egilsstaðir	9	8
Kirkjubæjarkl	7	8
Hveravellir	2	11

Suðaustlæg átt, 8-15, en hægari vindur N-til. Bjartviðri norðan til, en annars skýjað og dálítil rigning með S- og SV-ströndinni. Hiti 5 til 12 stig að deginum. Suðaustan 10-23 m/s á morgun, hvassast með S-ströndinni. Dálítil rigning eða súld, einkum SA-til, en hægari vindur og þurrt á N- og A-landi. Hiti 7 til 14 stig.

Laugardagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	8	13
Ísafjörður	5	8
Akureyri	12	2
Egilsstaðir	9	8
Kirkjubæjarkl	7	10
Hveravellir	2	21

Sunnudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	8	9
Ísafjörður	4	4
Akureyri	5	2
Egilsstaðir	6	5
Kirkjubæjarkl	9	6
Hveravellir	3	12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

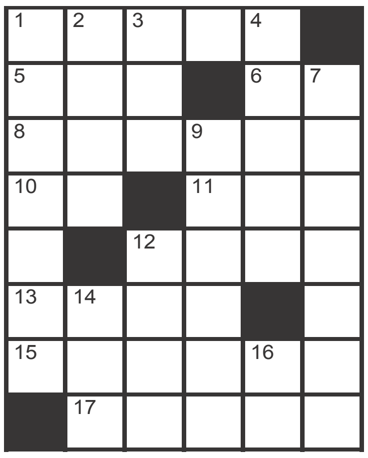
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. vagga
5. eyrir
6. íþróttafélag
8. frumdrög
10. í röð
11. samræða
12. hörund
13. skjótur
15. gimsteinn
17. strita

LÓÐRÉTT
1. slengjast
2. stækkuðu
3. fugl
4. afhending
7. tolla
9. ögra
12. hratt
14. nudda
16. svell



Skák Gunnar Björnsson

Bragi Þorfinnsson (2.436) átti leik gegn norska stórmeistaranum Johan-Sebastian Christiansen (2.571) á GAMMA Reykjavíkurskákmótinu.

23. Rxd5! exd5 24. Bxd5 Hab8 25. Bxb7 Hxb7 26. Hca1. Bragi tefldi framhaldið óaðfinnanlega og vann góðan sigur á afmælisdaginn sinn. Bragi hafði 3½ vinning eftir 4 umferðir eins og Jóhann Hjartarson.

www.skak.is: GAMMA Reykjavíkurskákmótið í Hörpu.

Hvítur á leik

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

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

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

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.

LÁRÉTT: 1. kjaga, **5.** aur, **6.** fh, **8.** skissa, **10.** tu, **11.** tal, **12.** hold, **13.** snar, **15.** túrkís, **17.** atast. **LÓÐRÉTT: 1.** kastast, **2.** juku, **3.** ari, **4.** afsal, **7.** haldast, **9.** storka, **12.** hart, **14.** núa, **16.** ís.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ekki bara reykvísk saga
Í nýju heimildaverki um Landakotsmálið eru glæpir **séra Georgs** og **Margrétar Müller** skoðaðir í samhengi við aðra glæpi gegn börnum framda í skjóli kaþólsku kirkjunnar.

Spennan vex
Íslenskir aðdáendur **Game of Thrones** bíða spenntir eftir nýrri þáttaröð og segja frá því hvað það er við þættina sem heillar þá.

Næntís tískan tröllríður tískuheiminum
Helga Kristjánsdóttir, förðunarritstjóri Glamour, gefur góð ráð og segir frá nýjustu straumum í förðun fyrir vorið.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ástrós og Alma Mjöll settu á svið dansverk um það að setja upp dansverk á hátíð. MYND/SUNNA AXELS

Kærkominn vettvangur

DANS

Vorblót Tjarnarbíós 2. hluti

Traces ★★★★☆
Oversharing Tours ★★★☆☆
Body in Progress ★★★☆☆
I want to dance like you ★★★☆☆

Það er orðin sterk hefð innan dansheimsins að í staðinn fyrir að semja dansverk þar sem áhorfendur sitja óáreittir úti í sal þá er þeim boðið upp á einhvers konar upplifun. Í verkinu Traces/Menjar eftir Rósu Ómarsdóttur var búið að breyta sal Tjarnarbíós í eins konar frumskóg eða fenjasvæði. Reykþoka lá yfir sviðinu þar sem áhorfendum var boðið að koma sér fyrir á gólfinu allt umhverfis sviðið innan um fallega upplýstar plöntur. Til eyrna bárust hljóð næturinnar og kynlegar skepnur sáust á ferli, undirrituð var ekki óhrædd um að Gollrir mætti á svæðið. Margt í verkinu minnti á fyrri verk Rósu sem hún hefur samið með Ingu Huld Hákonardóttur, eins og t.d. Valley, sem sýnt var í Tjarnarbíói haustið 2015, þar á meðal áhugaverð notkun á hljóðum. Það er gaman að sjá sterk höfundareinkenni sérstaklega þegar það sem gert er virkar. Verkið fangaði sterkt athygli áhorfandans og það var auðvelt að hrífast af öllu því sem fram fór í rýminu. Stemming kallaði fram hugrenningar og minningar tengdar svipuðum náttúruupplifunum sem gerði upplifunina af verkinu persónulega. Byrjunin var sérstaklega sterk sem og seinni hlutinn, þá gleymdi maður sér í nautn skynfæranna en verkið missti aðeins dampinn um miðbikið þannig að hugurinn flögraði í aðrar áttir. Verkið var frumsýnt í Belgíu árið 2017 og hefur verið sýnt víða við góður viðtökur. Það er óskandi að það verði sýnt oftar hér á landi vegna þess að það veitir sterka upplifun sem vert er að fleiri fái að njóta.

Sniðug hugmynd

Verkið Oversharing Tours fólst einnig í upplifun áhorfandans en ekki áhorfi en verkið var gönguferð um Þingholtin undir leiðsögn Rebeccu Scott Lord og Hrefnu Lindar Lárusdóttur. Á meðan þátttakendur röltu þöglir á eftir leiðsögumönnunum barst þeim trúnaðarsamtal þeirra síðarnefndu til eyrna fyrir tilstuðlan hljóðnema sem leiðsögumennirnir töluðu í. Samtalið fór fram á milli þess sem leiðsögumennirnir stoppuðu og bentu þátttakendum á áhugaverða opinbera staði og staði tengda þeirra persónulega lífi eins og Prikið þar sem önnur þeirra sagðist hafa hitt barnsföður sinn. Hugmyndin að þessum „Oversharing Tour“ er áhugaverð. Það er samt mikilvægt að spyrja nánar fyrir hvern svona viðburður er. Fyrir mig sem bý á þeim slóðum sem gengið var um þá var umhverfið of kunnuglegt til að vekja alvöru áhuga minn og efni trúnaðarsamtalsins var ekki nægilega fræðandi eða þankavekjandi til að halda athygli minni óskiptri. Upplifunin af verkinu varð ekki nægilega sterk þó að hugmyndin að baki því væri sniðug og algjörlega þess virði að þróa áfram.

Að skapa rými fyrir nýútskrifaða

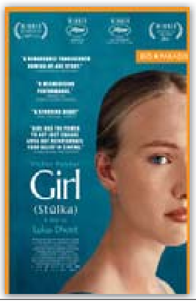
Tvö af verkum hátíðarinnar voru eftir nýútskrifaða höfunda frá Listaháskóla Íslands. Það er mikilvægt fyrir unga listmenn að fá að sýna verk sín á hátíðum sem þessum ekki síst vegna þess að á svona samkomum eru flestir innan dansheimsins mættir til að fylgjast með hvað aðrir eru að gera. Hér var um tvö mjög ólík verk að ræða. Ástrós Guðjónsdóttir og Alma Mjöll Ólafsdóttir settu á svið I want to dance like you, dansverk um það að setja upp dansverk á hátíð sem þessari. Þetta var sniðugt og skemmtilegt verk þar sem raunveruleikinn sem liggur að baki gerð og æfingu dansverka var dreginn á svið. Þær afhjúpuðu meðal annars angistina sem fylgir þeirri tilhugsun að verk sé ekki nægilega gott, vonina um að fá viðurkenningu fagaðila og metnaðinn til að gera hið fullkomna verk.

„Það er óskandi að Traces verði sett upp oftar hér á landi.“

Gallabuxur og bolur

Rita Maria F. Munoz var aftur á móti með athyglina fyrst og fremst á hreyfinguna og líkamann í verkinu Body in Progress. Í tengslum við ljúfa tóna fylgjast áhorfendur með því hvernig hreyfingar flæða áfram í að því er virðist óskilgreindu flæði þar sem ekki er hægt að vita hvað gerist næst. Þrátt fyrir hversdagslega umgjörð, gallabuxur og gráan bol og enga sviðsmynd, var áhugavert að fylgjast með því sem var að gerast á sviðinu. **Sesselja G. Magnúsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Vorblót Tjarnarbíós og RDF er kærkominn vettvangur fyrir danslistamenn sem starfa á erlendri grund að koma verkum sínum á framfæri við landann og nýútskrifaða listamenn að koma verkum sínum á framfæri.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Birds of Passage (ENG SUB)	17:30	Girl (ICE SUB)	20:00
ALÞJÓÐLEG BARNAKVIKMYNDAHÁTÍÐ		Everybody Knows (ICE SUB)	20:00
Eurovision-PARTÍ -->FRÍTT!	17:30	Girl (ENG SUB)	22:15
Mirai (Jap. w/ENG sub) 1.000 kr!	17:50	Mug // Twarz (ENG SUB)	22:30
FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING		Taka 5 // Take 5 (ENG SUB)	22:30
Cocktail kl.20:00			

Þjóðleikhúsið
551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

Lau 13.04 kl. 12:00 U	Sun 05.05 kl. 13:00 U	Lau 18.05 kl. 16:00 Au	Sun 2.6 kl. 13:00 Au
Sun 14.04 kl. 13:00 U	Sun 05.05 kl. 16:00 U	Sun. 19.05 kl. 13:00 Ö	Lau 8.6 kl. 13:00 Au
Sun 14.04 kl. 16:00 U	Sun. 12.05 kl 13:00 U	Sun. 19.05 kl. 16:00 Ö	
Sun 28.04 kl 13:00 U	Sun. 12.05 kl. 16:00 U	Sun 26.05 kl. 13:00 Ö	
Sun 28.04 kl. 16:00 U	Lau 18.05 kl. 13:00 Au	Sun 26.05 kl. 16:00 Au	

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Lau 13.04 kl. 19:30 U	Lau 04.05 kl. 19:30 Ö	Mið 08.05 kl. 19:30

Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

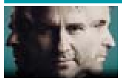
Fös. 12.04 kl 19:30 U	Fös 03.05 kl. 19:30 Ö	Fim 09.05 kl. 19:30	Mið 22.05 kl. 19:30

Þitt eigið leikrit
Kúlan

Lau 13.04 kl. 15:00 U	Lau 13.04 kl. 17:00	Sun 28.04 kl. 15:00	Sun 28.04 Kl. 17:00

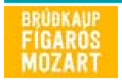
Súper
Kassinn

Fös. 12.04 kl. 19:30 U	Mið 24.04 kl. 19:30 Ö	Fös 26.04 kl. 19:30 U



Loddarinn
Stóra sviðið

Lau27.04 kl. 19:30 U	Fim 02.05 kl. 19:30 U	Lau 11.05 kl. 19:30 U	Fim 23.05 kl. 19:30
Þri 30.04 kl. 19:30 U	Fös 10.05 kl. 19:30 U	Fös 17.05 kl. 19:30 U	



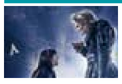
Brúðkaup Fígarós
Stóra sviðið

Lau 07.09 kl. 19:30 Ö	Fös 20.09 kl. 19:30	Lau 28.09 kl. 19:30
Sun 15.09 kl. 19:30	Lau 21.09 kl. 19:30	Lau 05.10 kl. 19:30

Dimmalimm
Brúðuloftið

Lau 13.04 kl. 15:30	Lau 27.04 kl. 14.00	Lau 17.04 kl. 15:30

Borgarleikhúsið
568 8000 • borgarleikhus.is



Matthildur
Stóra sviðið

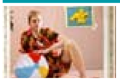
Fös 12.04 Kl 19:00 U	Sun 28.04 Kl 19:00 U	Mið 22.05 Kl 19:00 Ö	Fim 06.06 Kl 19:00 Ö
Lau 13.04 Kl 13:00 U	Þri 30.04 Kl 19:00 U	Fim 23.05 Kl 19:00 Ö	Fös 07.06 Kl 19:00 Ö
Sun 14.04 Kl 19:00 U	Fim 02.05 Kl 19:00 U	Sun 26.05 Kl 19:00 Ö	Mán 10.06 Kl 19:00 Ö
Þri 16.04 Kl 19:00 U	Mið 08.05 Kl 19:00 U	Mið 29.05 Kl 19:00 Ö	Fim 13.06 Kl 19:00 Ö
Mið 24.04 Kl 19:00 U	Fim 09.05 Kl 19:00 U	Fim 30.05 Kl 19:00 Ö	Fös 14.06 Kl 19:00 Ö
Fim 25.04 Kl 19:00 U	Mið 15.05 Kl 19:00 U	Sun 02.06 Kl 19:00 Ö	Sun 16.06 Kl 19:00 Ö
Fös 26.04 Kl 19:00 U	Fim 16.05 Kl 19:00 U	Mið 05.06 Kl 19:00 Ö	

Elly
Stóra sviðið

Lau 13.04 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 31.05 Kl. 20:00 Ö
Lau 27.04 Kl. 20:00 U	Fös 17.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 08.06 Kl. 20:00 Ö
Sun 05.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 24.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 15.06 Kl. 20:00 ÖL

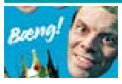
Kæra Jelena
Litla sviðið

Fös 12.04 Kl. 20:00 U	Mið 25.04 Kl. 20:00 U	Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö
Sun 14.04 Kl. 20:00 U	Fim 26.04 Kl. 20:00 U	Sun 05.05 Kl. 20:00 U	Mið 15.05 Kl. 20:00 Ö
Þri 16.04 Kl. 20:00 U	Sun 28.04 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	
Þrið 24.04 Kl. 20:00 U	Fim 02.05 Kl. 20:00 U	Fös 10.05 Kl. 20:00 Ö	



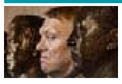
Club Romantica
Nýja sviðið

Lau 13.04 Kl. 20:00 UL



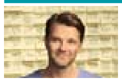
Bæng!
Nýja sviðið

Fös 26.04 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	Fim 23.05 Kl. 20:00 U
Sun 26.04 Kl. 20:00 U	Fim 09.05 Kl. 20:00 U	Sun 23.05 Kl. 20:00 Ö
Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Fim 16.05 Kl. 20:00 U	Fim 30.05 Kl. 20:00 Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr
Litla sviðið

Lau 13.04 Kl. 20:00 U



Allt sem er frábært
Litla sviðið

Lau 04.05 Kl. 20:00 Ö	Fim 09.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 11.05 Kl. 20:00 ÖL

Þú finnur draumastarfið á job.is

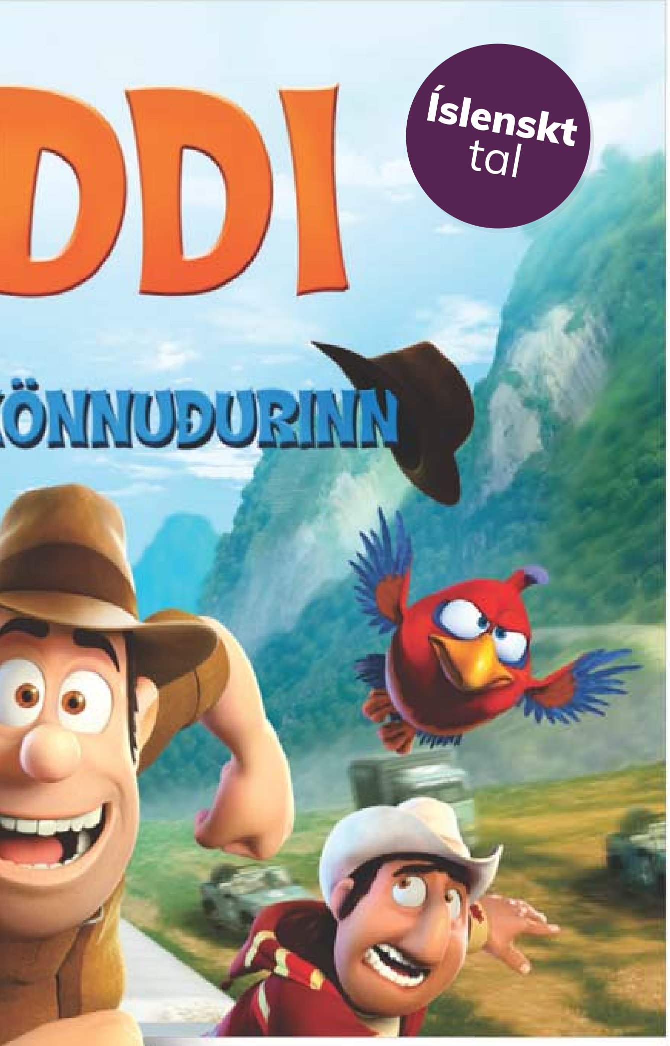
Í OPINNI DAGSKRÁ UM HELGINA

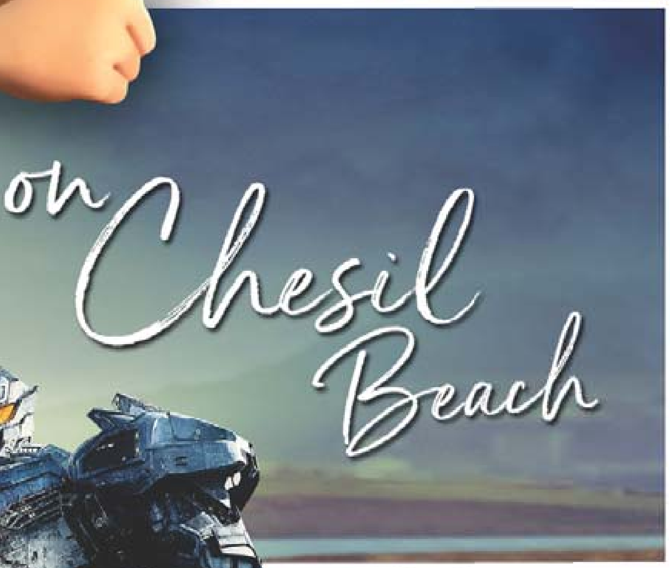
Föstudagurinn **12. apríl**

Laugardagu

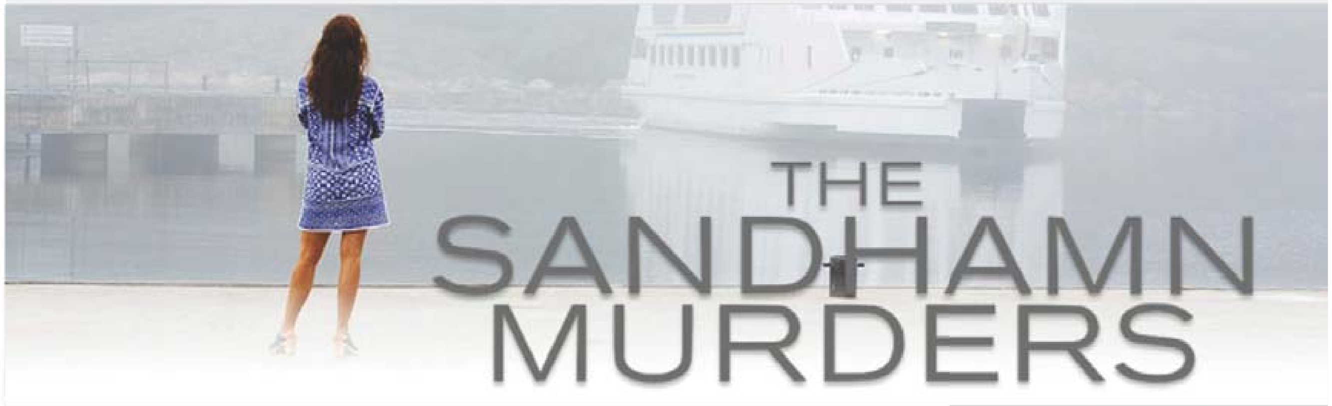
FRÁBÆR SKEMMTUN FYRIR ALLA

rinn **13. apríl**





Sunnudagurinn **14. apríl**



Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

FRETTABLADID.IS

FINNUR ÞÚ PÁSKAUNGANN Í DAG?

PÁSKALEIKUR FRÉTTABLAÐSINS.IS

Í SAMSTARFI VIÐ GÓU

Einn á dag vinnur páskaegg nr. 11 frá Góu!

Svona tekur þú þátt:

1. Finndu páskaungann á frettabladid.is dagana 9. - 16. apríl

2. Smelltu á myndina og skrifaðu í athugasemd hvar þú fannst ungann. (forsíða, fréttir, markaðurinn, sport, lífið eða skoðun)

Dag hvern **kl. 10:00** birtist vísbending á instastory Fréttablaðsins um hvar páskaunginn gæti verið að fela sig þann daginn

Fylgstu með!

Fréttablaðið er á Facebook og Instagram

Góa Stofnað 1968

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

11.00 EM í fimleikum
14.00 92 á stöðinni
14.25 Séra Brown
15.10 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
15.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni
15.50 Í saumana á Shakespeare – David Harewood
16.45 Fjörskyldan
17.20 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem er að gera áhugaverða og skemmtilega hluti. Umsjónarmenn eru Gísli Einarsson, Þórgunnur Oddsdóttir, Edda Sif Pálsdóttir, Gunnar Birgisson og Halla Ólafsdóttir. Dagskrárgerð: Karl Sigtryggsson, Magnús Atli Magnússon, Gunnlaugur Starri Gylfason og Jóhannes Jónsson. e.
17.55 Táknmálsfréttir
18.05 KrakkaRÚV
18.06 Hvergidrengir Hvergidrengirnir snúa aftur eftir stífa galdraþjálfun um sumarið. En nýjar ógnir herja á bæinn þeirra og hópurinn þarf að standa saman sem aldrei fyrr.
18.30 Sögur - Stuttmyndir
18.35 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Can't Walk Away Íslensk heimildarmynd um tónlistarmanninn Herbert Guðmundsson. Saga hans er rakin í máli og myndum, allt frá barnæsku til dagsins í dag. Framleiðandi: Friðrik Grétarsson.
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Ástardalurinn Frönsk kvikmynd um fyrrverandi hjónin Isabelle og Gérard sem hafa ekki hist í fjölda ára. Hálfu ári eftir að sonur þeirra fyrirfer sér hittast þau í Dauðadalnum í Kaliforníu til að uppfylla hinstu óskir hans. Leikstjóri: Guillaume Nicloux. Aðalhlutverk: Isabelle Huppert og Gérard Depardieu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.35 Room Óskarsverðlaunamynd um konu og son hennar sem haldið er föngnum í gluggalausu rými. Drengurinn hefur alltaf búið innan veggja rýmisins og hefur aldrei séð heiminn fyrir utan. Móðir hans hefur skapað heilan heim fyrir hann inni í herberginu og gerir allt sem hún getur til að glæða tilveru hans lífi. Eftir því sem drengurinn eldist og fer að spyrja fleiri spurninga um heiminn vex óþreyja móður hans og hún reynir að flýja. Leikstjóri: Lenny Abrahamson. Aðalhlutverk: Brie Larson, Jacob Tremblay og Sean Bridges. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
01.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.15 2019 Augusta Masters
12.45 Golfing World 2019
13.35 PGA Highlights 2019
14.30 2019 Augusta Masters
19.00 2019 Augusta Masters
23.30 Champions Tour Highlights 2019

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.45 Family Guy
14.10 Top Chef
15.00 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 Younger
19.30 The Voice US
21.00 Transformers: Dark of the Moon
23.35 Tropic Thunder
01.20 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
02.05 NCIS
02.50 NCIS: New Orleans
03.35 The Walking Dead
04.20 Billions
05.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur
19.45 Hitaveitan
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan: Plágan
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Passíusálmar
22.15 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.20 Collateral Beauty
13.00 Middle School: The Worst Years of My Life
14.35 A Quiet Passion
16.40 Collateral Beauty
18.20 Middle School: The Worst Years of My Life
19.55 A Quiet Passion
22.00 Chappaquiddick
23.50 Unsane
01.30 Two Wrongs
03.00 Chappaquiddick

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.30 Friends
07.50 Brother vs. Brother
08.35 Gilmore Girls
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Restaurant Startup
10.20 Splitting Up Together
10.40 The Night Shift
11.25 Deception
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Næturvaktin
13.25 Næturvaktin
13.50 Næturvaktin
14.25 Brad's Status
16.05 Paris Can Wait
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 Making Child Prodigies
19.55 Made of Honor
21.35 The Commuter Hörkuspennandi mynd frá 2018 með Liam Neeson í aðalhlutverki. Michael er tryggingasölumaður sem um tíu ára skeið hefur ferðast með sömu lestinni fram og til baka úr vinnu. Dag einn sest hjá honum ókunnug kona sem býður honum 75 þúsund dollara greiðslu fyrir að leysa dularfullt verkefn sem tengist einum farþega lestarinnar... áður en hún kemur á endastöð.
23.20 American Made
01.15 All the Money in the World
03.25 The Foreigner
05.15 Friends

STÖÐ 3

19.10 The Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Angie Tribeca
21.15 Bob's Burgers
21.40 Bob's Burger
22.05 The Simpsons
22.30 American Dad
22.55 Luck
23.50 The Last Man on Earth
00.15 The Simpsons
00.40 Seinfeld
01.05 Friends
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Tottenham - Man. City
09.00 Liverpool - Porto
10.40 Fram - ÍBV
12.10 Villarreal - Valencia
13.50 Slavia Prague - Chelsea
15.30 Arsenal - Napoli
17.10 Evrópudeildarmörkin 18/19
18.00 La Liga Report 2018/2019
18.30 Stjarnan - ÍR: Leikur 3
21.10 Domino's körfuboltakv. kk
22.00 Evrópudeildarmörkin 18/19
22.50 UFC Now 2019
23.40 Úrvalsdeildin í pílukasti
02.55 Formúla 1 2019 - Æfing

STÖÐ 2 SPORT 2

07.05 Barcelona - Atletico Madrid
08.50 Napoli - Genoa
10.30 Inter Milan - Atalanta
12.10 Úrvalsdeildin í pílukasti
15.10 Valur - KR
16.50 Valur - Haukar
18.20 PL Match Pack 2018/2019
18.50 Leicester - Newcastle
21.00 Premier League Preview 2017/2018
21.30 Búrið
22.05 Formúla 1: Barein - Keppni
00.25 Stjarnan - ÍR: Leikur 3
02.05 Domino's körfuboltakv. kk

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

HÚSASMIÐJAN
blómaval
Nýtt blað komið út
Sjá husa.is
HÚSASMIÐJAN TILBOÐS VEISLA
PÁSKATILBOÐ
í Húsasmiðjunni og Blómavali
Páskaliljur í potti
Tete a tete.
11328564
599 kr
Páskaliljur
10 stk.
1.499 kr
Sýpris
999 kr
1.990 kr
80-100 cm
50% afsláttur
Páskagreinar
3 stk.
899 kr
Pottaplöntur
25% afsláttur
Páskaskraut
25% afsláttur
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
30% afsláttur
27.293 kr
38.990 kr
Trampolín 3,66 m, með öryggisneti
12 fet/3,66 m, 6 fætur með öryggisneti.
3900557
Broil King
49.990 kr
61.990 kr
Gasgrill Crown 310
8,8 kW brennarakerfi úr ryðfríu stáli. Grillgrindur úr steypujárni. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli.
3000317
25% afsláttur
OUTBACK
29.990 kr
39.990 kr
Gasgrill, 3ja brennara
Sunset Solo, 3ja brennara, grillflötur: 628x406 mm.
3 ryðfríir brennarar, hitamælir, 9,67 kW.
3000393
SILVERBACK
Þýsk gæðahjól
Barnahjól 16"
28.900 kr
Fjalla- og götuhjól 26"
59.800 kr

Fylgihlutirnir fyrir sumarið

Fyrir hverja nýja árstíð vill maður yfirleitt breyta aðeins til og fá meira líf í fataskápinn, þá sérstaklega þegar sumarið nálgast. Þú þarft hins vegar ekki að fjárfesta í mörgum flíkum, en frekar í sérstökum fylgihlutum. Glamour hefur tekið saman nokkra fylgihluti sem verða vinsælir í sumar.

Loewe

Gucci

Tom Ford NORDICPHOTOS/GETTY

Stór sólgleraugu

Stór sólgleraugu sem hylja nánast allt andlitið voru áberandi á tískusýningum Gucci, Tom Ford og Loewe. Þetta trend er breyting frá því í fyrra, þegar litlu kisusólgleraugun voru vinsælust. Nú þarftu hins vegar að hafa augun opin fyrir þeim stærstu. Svört eru auðvitað alltaf klassísk, en athugaðu líka með ljósbrúna litatóna.

Celine

Stella McCartney

Prada

Gucci

Hárbandið

Hárskraut hefur verið vinsælt í ár og þá sérstaklega perluspennur. Nú skaltu samt vera skrefi á undan og hafa augun opin fyrir breiðum hárböndum og hárspöngum. Þetta trend var mest áberandi hjá Prada, Celine og Christian Dior og voru tískuhúsin öll með sínar útgáfur. Hárskraut eins og þetta gerir mikið fyrir hárið þegar þú hefur lítinn tíma.

Fendi

Tvær töskur saman

Þetta trend er frábært fyrir þá sem eru alltaf með of mikið af dóti með sér. Hjá Stellu McCartney, Gucci og Fendi gengu fyrirsæturnar eftir tískupallinum með tvær töskur, aðra minni, hina stærri, og auðvitað í stíl.

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

HIN STÓRSKEMMTILEGA FJÖLSKYLDA SEM FÓR SIGURFÖR UM HEIMINN 2015 ER MÆTT AFTUR MEÐ ENN STÆRRI VANDAMÁL!

CHRISTIAN CLAVIER CHANTAL LAUBY

ÖMURLEG BRÚÐKAUP 2

Isabelle & Rachid Laure & Charles Nicole Viviane Chao & Ségolène David & Odile

MYND EFTIR
PHILIPPE DE CHAUVERON

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ BARA LÚXUS
HÁSKÓLABÍÓ
BORGARBÍÓ

Sumarsæla í Múrbúðinni
Gott verð fyrir alla, alltaf!
MÚRBÚÐARVERÐ
Kaliber PREMIUM GRILL
Öflugt og ódýrt
Kaliber gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm
42.900
Grillbursti kr. 390
26.990
Kaliber Black gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 41x56cm
Kaliber PREMIUM GRILL
Grill yfirbreiðslur
Verð 4.995-5.590
Grilláhöld 3 stk. í setti kr. 1.380
26.490
Lavor Space 180 háþrýstidæla
2500w, 180 bör (275 m/túrbóstút)
510 L/klst
Pallahreinsir, hringbursti, felgubursti og aukaspíssar fylgja.
Made by Lavor
Kaliber gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm
57.900
Vagn fyrir ferðagasgrill
12.900
54.990
Kaliber Red
4 brennara (12KW) + hliðarhella (2.5KW).
Grillflötur 41x56cm
12.490
Lavor One
Plus 130 háþrýstidæla
1800w, 130 bör (170 m/turbústút)
420 L/klst.
Þrýstijafnarar fylgja öllum grillum
Kaliber Ferðagasgrill
24.590
2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm
44.900
MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18”.
Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10
74.900
MOWER CJ20
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvídd 53cm/21”, sjálfknúin 3,4 km/klst., safnpoki að aftan 70 L, hliðar útskilun, skurðhæð og staða 25-80mm/8
Steypugljái á stéttina – þessi sem endist
29.990
Lavor Vertico háþrýstidæla
Orka: 2100W-230V-50Hz
Hámarksþrýstingur: 140 bör Max
Vatnsflæði: 400 L/klst. Max
BRIGGS & STRATTON
67.900
MOWER CJ20G
Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton mótor, rúmtak 150CC, skurðarvídd 51cm 20” Safnpoki að aftan 65L, hliðarútskilun. Skurðhæð og staða 25-75mm/8
24.900
Sláttuorf Mow FBC310
Sláttuorf: 1cylinder loftkældur mótor. 0,7 kW Rúmtak 31CC, Stærð bensíntanks 0,65 L
Gróðurmold 20 l.
560
40 l kr. 990
Bio Kleen
Pallahreinsir
1 líter
895
5L 2.990 kr.
Blákorn 5 kg
1.490
10 kg 2.390
Leca blómapottamöl 10 l.
990
Opið laugardag kl. 10-16 á Kletthálsi og 10-14 í Reykjanesbæ
Mikið úrval
Portúgalskir leirpottar
Fyrirvari um prentvillur.
Reykjavík Klettháls 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
netgíró
MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

„Eðlilega pararðu Kúbuvindil með Kúburommi," segir Erpur og mælir með Pacto Navio og Union. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Andarnir á Kúbu vilja bara gott romm

Erpur Eyvindarson flytur fagnaðarendi rommsins í árlegri málstofu í dag þar sem hann fer yfir ýmis grundvallaratriði eins og muninn á bragðefnasulli og meistarablöndum.

Til þess að útskýra þetta í sem einföldustu máli þá vinnur kúbanski rommskólinn eftir alveg sömu bókstafstrú á hefðir og íhaldssemi og ríkir í koníakframleiðslu og skoskri viskíframleiðslu," segir Erpur um þau miklu vísindi sem hann segir liggja að baki góðu rommi.

„Það er mikil sérfræðiþekking á bak við réttu útkomuna ólíkt þessu algengasta „spiced"-dótarí sem er bara eitthvert bragðefnasull. Sjö ára Havana Club hefur verið brjálæðislega rísandi eftir því sem fólk hefur verið að færa sig frá þessu „spiced" rommi," segir Erpur sem ætlar sem BlazRoca að fara yfir hvað það er sem gerir gott romm gott í því sem hann kýs að kalla Romm Masterclass í kjallara Sæta svínsins í Hafnarstræti.

„Menn mega auðvitað gera það sem þeim sýnist og þú getur verið með einhverjar Instagram-túður sem var verið að enda að glussa í fyrir varir en þær eru samt ekki alvöru varir. Þetta er alvöru þegar maður tekur þetta alvarlega," segir Erpur.

Kúburomm í frönskum tunnum

„Ég er búinn að gera þetta í mörg ár á Reykjavík Cocktail Weekend og er yfirleitt með fjórar rommtegundir en nú á heldur betur að blása í lúðra og vera með sex tegundir, allt frá ljósgylltu sem er hugsað í kokteila, yfir í Pacto Navio og Union sem byggja á hefð sem varð til þegar franskir farmenn sigldu með sæt vín í Bordeaux-tunnum, tæmdu þau í mannskapinn, fylltu tunnurnar af rommi og sigldu með það til baka," segir Erpur.

„Þetta tók yfirleitt þrjá mánuði þannig að bragðið varð alveg geðsjúkt í þessum fínustu sætvínstunnum. Samkvæmt kúbversku hefðinni liggur annars rommið oftast í bourboun-tunnum, sem er alveg fínt. Union er alveg uppáhaldið mitt þessa dagana."

Andaveigar

Erpur segir margt í romm-menningunni á Kúbu tengjast gömlu þrælatrúarbrögðunum. „Þrælarnir földu sína afrísku fjölgyðistrú í táknmyndum kaþólskunnar og þaðan er til dæmis komin hefðin fyrir því að hella út fyrir andana þegar ný rommflaska er opnuð. Og þá dugir ekkert að hella út einhverju pulsurommi. Það er bara eins og að svíkja álfkonu í Fífuhvammi að hella út Bacardi Razz fyrir andana og það færðu lóðbeint í höfuðið," segir Erpur.

„Stemningin er alltaf frábær á þessum málstofum og þangað mæta margir miklir fagmenn og aðrir sem eru minna með á nótunum en ganga oft á tíðum út miklu fróðari. Síðan eru alltaf einn eða tveir vel hressir og þess vegna ákvað ég að hafa þetta á föstudegi núna. Þegar ég hef verið með þetta á sunnudögum hafa menn verið orðnir helvíti hoknir enda búnir að vera að alla helgina, jafnvel frá miðvikudegi. Þannig að þetta verður auðveldara fyrir kempurnar svona."

ÞAÐ ER BARA EINS OG AÐ SVÍKJA ÁLFKONU Í FÍFUHVAMMI AÐ HELLA ÚT BACARDI RAZZ FYRIR ANDANA

Erpur segir romm-smökkun miklu ánægjulegri en viskí- og koníakssmökkun þótt slíkt geti verið skemmtilegt upp að vissu marki. „Síðan kemur alltaf að því að ég nenni ekki meira viskíi enda er það eins og sokkur á bragðið. Það er allt í lagi að smakka sokk aðeins en þú nennir ekki að vera með hann endalaust uppi í þér. Flottasta og fínasta viskíið er svolítið eins og að rekast á tánögl í glasinu.

Bragðupplifunin er hins vegar svakaleg í kúbverska romminu og svo mikil vinna á bak við þennan bragðsirkus sem þú upplifir. Þannig að þú færð alvöru upplifun og það sem meira er, umfram viskíið, er að þú getur klárað flöskuna."

Sá ljósið frá Kúbu

Erpur segist hafa byrjað rommdrykkju sína ungur á alíslenskum forsendum. „Ég byrjaði á sínum tíma að lepja Captain Morgan og fór úr því í Bacardi og Ronrico en þegar bróðir minn kom með Havana Club frá Kúbu, löngu áður en það var hægt að kaupa það hér, þá vissi ég að örlög mín voru ráðin.

Romm-menningin hérna er alltaf að verða betri og betri og alvöru fíndrykkja á rommi er alveg búin að magnast upp. Og þótt öll Havana Club-línan sé nú ekki til í Ríkinu þá er alveg hægt að velja úr fimm, sex boðlegum rommtegundum í ÁTVR," segir Erpur. **toti@frettabladid.is**

„Það er miklu betra að geta huggað sig við það í þynnkunni að maður hafi þó verið að drekka almennilegt romm og reykja góðan vindil. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

Takk fyrir frábærar móttökur!
4.000 viðskiptavinir á einum mánuði.

Viltu hæstu óbundnu innlánsvexti á Íslandi?
Það tekur bara þrjár mínútur.
audur.is

auður
Dóttir Kviku

VIÐ FÖGNUM 40 ÁRA AFMÆLI JYSK Á HEIMSVÍSU MEÐ FRÁBÆRUM AFMÆLISTILBOÐUM

FULLT VERÐ: ~~12.990~~

6.495

50% afsláttur

FRÁBÆR FERMINGAR-GJÖF

Flora Danica – Traditional Danish Handicraft – Pure Nature, Comfort, Exclusive Design

FULLT VERÐ: ~~39.990~~

19.990

FLORA DANICA DÚNSÆNG
Vönduð dúnsæng fyllt með 90% af hvítum moskusdúni og 10% af moskusfjöðrum. Hentar vel fyrir þá sem hættir til að fá ofnæmi því áklæðið er þéttofið úr 100% bómull sem hindrar að rykmaurar og bakteríur safnist saman. Sængin er saumuð í ferninga með veggjum á milli hólfa svo dúnninn haldist jafn yfir sængina. Fylling: 600 gr. Burðargeta 11. Sængurtaska fylgir. Má þvo við 60°C. Sæng 135x200 cm. Koddi 50x70 cm. Vnr. 4116850, 4229804

8 lítra ~~895~~ nú **649**
11,5 lítra ~~1.295~~ nú **995**
29 lítra ~~1.995~~ nú **1.395**
50 lítra ~~2.995~~ nú **2.395**

PLASTKASSAR
Vnr. 2238, 1234, 2040, 2046

Allt að **30%** afsláttur

NÚ VERÐ FRÁ:

649

GOLD EINSTÖK GÆÐI

FRÁBÆR FERMINGAR-GJÖF

50% afsláttur

FULLT VERÐ: ~~7.995~~

3.995

WELLPUR

STRYN HEILSUKODDI
Heilsukoddi með sérhönnuðu efni sem hefur þrýstijafnandi eiginleika. Styður vel við háls og hnakka. Áklæðið er úr þéttofnu efni sem hindrar að rykmaurar og bakteríur safnist saman. Áklæðið er úr 100% polyester og SILPURE meðhöndlað og má þvo við 40°C. 36x60x11/9 cm. Vnr. 4308280

Sparið **3000**

FRÁBÆR FERMINGAR-GJÖF

FULLT VERÐ: ~~12.950~~

9.950

ABBETVED SKRIFBORÐ
B120 x H76 x D48 cm.
Fæst í 2 litum. Vnr. 3669359, 3620860

Sparið **5000**

OLIVER SKRIFBORÐSSTÓLL
Stóll með innbyggðri gaspumpu sem tryggir stiglausa hæðarstillingu. Hægt að rugga. Svartur/rauður, svartur/blár og svartur/hvítur.
Vnr. 8880000858, 8880000859

FULLT VERÐ: ~~19.950~~

14.950

FERMINGARTILBOÐ

SLEEPWELL DÝNA + HØIE UNIQUE SÆNG & KODDI + LAK + SÆNGURVERASETT

SleepWell høie OF SCANDINAVIA PLUS ÞÆGINDI & GÆÐI DUO 2=1

Sparið **21.985**

FULLT VERÐ: ~~81.935~~

59.950

\+

\+

\+

Miðlungsstíf dýna 120x200 cm með 250 pokagormum pr. m². Innifalið í verði er 4 cm þykk yfirdýna. Fætur og botn fylgja. 120x200 cm. Vönduð thermosæng fyllt með 2x600 g af holtrefjum. Má þvo við 60°C. Sængurtaska fylgir. Koddinn er fylltur með 500 g af holtrefjum. Gott teygjulak úr 100% bómullarsatíni, stærð 120x200 cm. Sængurverasett að eigin vali að verðmæti **3.995** 140x200 og 50x70 cm. Vnr. 8880000914, 4117000, 1416101, 1329580, 1381180

90x200 cm ~~79.900~~ nú **49.900**
120x200 cm ~~99.900~~ nú **69.900**
140x200 cm ~~114.900~~ nú **79.900**
160x200 cm ~~129.900~~ nú **89.900**
180x200 cm ~~139.900~~ nú **99.900**

Sparið allt að **40.000**

FRÁBÆR FERMINGAR-GJÖF

NÚ VERÐ FRÁ:

49.900

Royal Dream ...a dream come true
MEMORY FOAM

ROYAL DREAM DÝNA
Góð, miðlungsstíf dýna með 3 þægindasvæðum og 240 pokagormum pr. m². 9 cm yfirdýna með 5 cm MEMORY FOAM svampi í efsta lagi. Fæst í nokkrum stærðum.
Vnr. 8880000703

FRÁBÆR FERMINGAR- GJÖF
Allar vegghillur 20-30% afsláttur
KORT OG GJAFAPAPPÍR FYRIR FERMINGARNAR
KERTI OG SERVÍETTUR FYRIR PÁSKANA
30% afsláttur
FRÁBÆR FERMINGAR- GJÖF
SKILLEBEKK SVEFNSÓFI
Ljósgrár. B160 x H59 x D69 cm.
Í svefnstöðu: 126x195 cm.
Vnr. 3620700
FULLT VERÐ: ~~49.950~~
34.950
90x200 cm ~~99.950~~ nú 69.950
120x200 cm ~~119.950~~ nú 79.950
140x200 cm ~~129.950~~ nú 89.950
160x200 cm ~~149.950~~ nú 99.950
180x200 cm ~~159.950~~ nú 109.950
Sparið allt að 50.000
FRÁBÆR FERMINGAR- GJÖF
Með 7 þægindasvæðum
SWEET DREAM
NÚ VERÐ FRÁ:
69.950
SWEET DREAM MEMORY FOAM
SWEET DREAM RÚM
Góð meðalstíf heilsudýna með 260 pokagormum pr. m². og 7 þægindasvæðum. Áföst 5,9 cm þykk yfirdýnu úr eggjabakklöguðum svampi og MEMORY FOAM svampi. Fætur og botn fylgja með.
Vnr. 8880002033, 8880002034
140x200 cm ~~6.995~~ nú 3.995
140x220 cm ~~7.995~~ nú 4.637
200x220 cm ~~9.995~~ nú 5.797
FRÁBÆR FERMINGAR- GJÖF
300 þræðir
42% afsláttur
NÚ VERÐ FRÁ:
3.995
VALLSTA SÆNGURVERASETT
100% gæðabómull.
Vnr. 131-17-1063
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
GILDIR TIL 14.04

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Rottur

Ég er ákaflega hrifinn af elsta og frumstæðasta hluta mannsheilans og þá sérstaklega þeim ósjálfráðu varnarviðbrögðum sem kennd eru við fæting og flótta.

Það er eitthvað ómótstæðilegt að slæm reynsla forfeðra okkar af viðskiptum við köngulær, slöngur og væntanlega rottur skuli svo inngróin í sammannlegt minni okkar að við hrökkvum nánast öll í kút þegar við rekumst á froðufellandi hunda, geðstirða geitunga og önnur dýr merkurinnar sem eru annáluð fyrir ríka tilhneigingu til þess að bíta, stinga og smita mann jafnvel af alls konar óværu, allt frá hundaæði til svartadauða.

Ég er samt orðinn mátulega þreyttur á þessum ágæta varnagla sem stendur upp úr hausnum á mér eftir að rottur byrjuðu að herja á heimili mitt af helst til mikilli festu. Það getur tekið á að taka ósjálfrátt heljarstökk aftur á bak í hræðslukasti nokkrum sinnum í viku með tilheyrandi hjartsláttartruflunum.

Nú eru rottur um margt svipaðar músum en ógeðsleg áran yfir þeim og langur halinn valda því að ólíkt músunum langar mann ekkert til þess að klappa þeim og bjóða velkomnar. Mýsnar snuddast bara úti í haga á meðan rotturnar læðast um í myrkri holræsanna þangað sem við sturtum öllu okkar ógeði og auðvitað kann maður þeim litlar þakkir fyrir áminninguna þegar þær gægjast upp á yfirborðið.

Verstur andskotinn samt að í stóra samhenginu eru þær í raun miklu skaðlausari meindýr en mannskepnan og eiga sama tilverurétt og við þannig að ekki er nú fallegt að neyta yfirburða sinna og drepa ógeðið.

Þar sem er fólk eru rottur. Hefur alltaf verið þannig og verður alltaf, þannig að það verður bara að hafa það og ég verð að játa mig sigraðan í baráttunni við óttann og rotturnar.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk
ON THE GO

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
TORTILLA OG GOS*
COMBO VERÐ:
499 KR

*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni. Tilbúin vara, ekki hægt að breyta.
Kvikk
ON THE GO

EITT LÍF – NJÓTUM ÞESS
Opera

25% AFSLÁTTUR
PÁSKATILBOÐ!

Aukahlutur á mynd: gafl

SERTA OPERA HEILSURÚM
ÓTRÚLEGT VERÐ
Serta
STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI VERALDAR

SERTA OPERA dýna með COMFORT botni og fótum

STÆRÐ	FULLT VERÐ	PÁSKATILBOÐ
160 X 200	174.960 KR.	131.220 KR.

- Sjö laga heilsu- og hægindalag. Laserskorið Conforma Foam tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og axlasvæði.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Vandað fimmsvæða skipt pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði sem andar vel.

ÁTTU VON Á GESTUM?
LOLLY
Sérlega vandaður ítalskur svefnsófi. Grátt slitsterkt áklæði.
Sófinn er með 18 cm þykkri hágæða dýnu.
Stærð: 207 x 93 x 100 cm.
Svefnsvæði: 140 x 195 cm.
Fullt verð: 269.900
Kynningartilboð 215.920 kr.

20% AFSLÁTTUR
KYNNINGARTILBOÐ!

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK