FRÉTTABLAÐIÐ

95. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 26. APRÍL 2019

Veðrið lék við allflesta landsmenn í gær á fyrsta degi sumars. Margir nýttu því tækifærið og gerðu sér glaðan dag. Til dæmis þessi börn sem léku við hvurn sinn fingur í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum og nutu blíðunnar. Þrátt fyrir mistur frá Sahara var þetta hlýjasti fyrsti dagur sumars í Reykjavík frá upphafi mælinga, hitinn fór í 14,7 stig. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

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

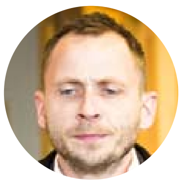
Grunur fallið á fjóra verjendur

Á fimm árum fengu fjórir verjendur stöðu sakbornings í málum skjólstæðinga. Lögmaður segir réttindi sakaðra manna skerðast með aðgerðum gegn verjendum þeirra. Vandmeðfarið segir héraðssaksóknari.

LÖGREGLUMÁL Að minnsta kosti fjórir verjendur hafa fengið stöðu sakbornings í málum skjólstæðinga sinna á undanförnum fimm árum. Þetta kemur fram í svari ríkissaksóknara við fyrirspurn Fréttablaðsins. Tveir þeirra voru látnir sæta gæsluvarðhaldi en mál þeirra allra felld niður án þess að til ákærumeðferðar kæmi.

Lögmannafélagið hefur ekki haft afskipti af þessum málum að sögn Berglindar Svavarsdóttur, formanns félagsins. Einn hinna fjögurra lögmanna segir eðlilegt að Lögmannafélagið láti sig þessi mál varða og fylgist með og vinni að því almennt að réttindi sakaðra manna og starfsumhverfi lögmanna sé tryggt.

> **Að mínu mati verður lögreglan að stíga mjög varlega til jarðar þegar kemur að rannsóknum á lögmönnum í tengslum við sakamál sem þeir eru að vinna í.**
>
> Þorgils Þorgilsson lögmaður



„Það eru grundvallarréttindi sakaðs manns að ræða við verjanda sinn í trúnaði og þennan rétt má ekki skerða undir því yfirskini að verjandinn liggi undir grun með einum eða öðrum hætti,“ segir Þorgils Þorgilsson lögmaður sem fékk stöðu sakbornings í máli skjólstæðings síns en hann var grunaður um að hafa aðstoðað hann við flótta úr gæsluvarðhaldi fyrir ári. Hald var lagt á síma Þorgils þegar leit að skjólstæðingi hans stóð yfir en hann komst frá Sogni alla leið til Amsterdam, með millilendingu í Stokkhólmi. Þorgilsi var tilkynnt um niðurfellingu málsins gegn honum fyrir mánuði en ár er liðið frá því að hann fékk fyrrgreinda réttarstöðu í máli skjólstæðings síns.

„Að mínu mati verður lögreglan að stíga mjög varlega til jarðar þegar kemur að rannsóknum á lögmönnum í tengslum við sakamál sem þeir eru að vinna í,“ segir Þorgils. Hann bendir á að lögmenn skuli ekki samsamaðir umbjóðendum sínum.

– aá / **sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson kryfur minningargreinar. 9

SPORT Berglind Björg Þorvaldsdóttir hefur leikið með PSV í þrjá mánuði í toppbaráttunni í Hollandi. 12

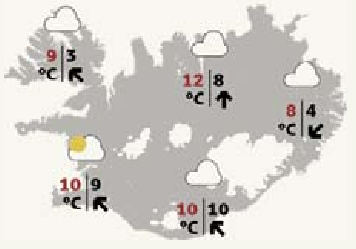
TÍMAMÓT Bergrún Íris segir verðlaun kennd við Guðrúnu Helgadóttur mesta heiður sem hún hafi getað ímyndað sér. 14

LÍFIÐ Stálsmíði Anítu Hönnu Sævarsdóttur í mínimalískum stíl vekur athygli. 20

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

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Austlæg átt, 3-10 m/s, en 10-15 syðst. Þykknar upp S- og A-til. Hiti víða 10 til 18 stig, hlýjast á NV-landi, en mun svalara úti við A-ströndina. SJÁ SÍÐU 16

Smit skráð sem alvarlegt tilfelli

HEILBRIGÐISMÁL Listeríusmit sem greindist hjá Ópal sjávarfangi var skráð sem alvarlegt frávik í skýrslu Matvælastofnunar (MAST). Þetta sagði upplýsingafulltrúi stofnunarinnar í samtali við Fréttablaðið í gær. Hann sagði aukinheldur að þegar alvarleg frávik eru skráð falli fyrirtæki niður í neðsta framleiðsluflokk. Hann gat ekki staðfest í gær að það hafi nú þegar verið gert í tilfelli Ópals sjávarfangs.

» Eigandi Ópals sjávarfangs hefur enga tilkynningu fengið um að MAST hafi fellt fyrirtækið um flokk.

Kona lést af völdum listeríusýkingar fyrr á árinu. Fram hefur komið að sýkingin kom úr graflaxi frá Ópal sjávarfangi.

Fyrirtækið sendi frá sér tilkynningu í gær vegna málsins þar sem sagði að Ópal sjávarfang hafi innkallað graflaxinn um leið og niðurstöður úr ræktun sýna lágu fyrir. Síðar hafi allar vörur verið innkallaðar. Einnig sagði að Ópal sjávarfang væri í A flokki hjá MAST „sem er hæsti gæðastuðull sem fyrirtæki í matvælaframleiðslu getur fengið“.

Samkvæmt upplýsingafulltrúa MAST eru flokkarnir þrír, A, B og C. Fyrirtæki eru fyrst sett í B flokk. Þau geta fært sig upp í A flokk með góðri frammistöðu og þá fækkar eftirlitstímum um helming. Ef alvarlegt tilfelli er skráð fellur fyrirtæki niður í neðsta framleiðsluflokk. Þá fjölgar eftirlitstímum um helming.

Birgir Sævar Jóhannsson, eigandi Ópals sjávarfangs, segist ekki hafa fengið tilkynningu um fellingu. „Það kom ein alvarleg athugasemd sem var leyst úr innan þeirra tímamarka sem Matvælastofnun gefur, sjö daga. Þannig það á engin ástæða að vera fyrir gæðaflokksfellingu eða öðru vegna þess,“ segir hann og bætir við að fyrirtækið hafi í mörg ár verið í A flokki. **– þea**

Í mistrinu

Sumarið er gengið í garð og félagar í Kayakklúbbnum fagna því eins og þessi ræðari sem leið um í Sahara-mistrinu sem lagðist yfir höfuðborgina í gær og í myndsvið ljósmyndarans við Geldinganes. Eftir hitamet gærdagsins er spáð eilítið kólnandi veðri þótt enn verði milt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leiðtogarnir tveir. NORDICPHOTOS/AFP

Vill öll ríkin sex að sama borði

RÚSSLAND Ábyrgjast þarf öryggi einræðisstjórnar Kim Jong-un í Norður-Kóreu ef ríkið á að kjarnorkuafvopnast. Þetta sagði Vladímír Pútín, forseti Rússlands, eftir viðræður leiðtoganna tveggja í Vladívostok í Rússlandi í gær.

Upplýsingafulltrúi Pútíns, sagði að ríkin sex sem áður hafa átt í viðræðum um norðurkóresk kjarnorkumál, það er Rússland, Kína, Suður-Kórea, Norður-Kórea, Bandaríkin og Japan, þyrftu að eiga í viðræðum um málið á ný. **– þea**

Safnar undirskriftum fyrir nýtt val í fluginu

Fólki gefst nú kostur á að skrá sig á flyicelandic.is þar sem lofað er fríðindum og ódýrum flugmiðum. Talsmaður FlyIcelandic segir að skapa eigi viðskiptagrunn sem stofna megi flugfélag á eða efna til samstarfs við önnur flugfélög.

FLUGMÁL Ástþór Magnússon, fyrrverandi forsetaframbjóðandi með meiru, hefur ásamt fleirum sett á flot netsíðu til að afla stuðnings við annaðhvort nýtt flugfélag eða klúbb sem útvegar félagsmönnum ódýrt flug.

Meðal samstarfsaðila Ástþórs segir Jóel vera portúgalska flugfélagið JetBanus sem leggja myndi til þær Airbus-þotur sem Ástþór hefur sagst hafa aðgang að.

„Við erum ekki að fara út í að reka flugfélag heldur er þetta viðskiptahugmynd varðandi það að setja upp allan viðskiptagrunninn þannig að það gæti verið stofnað flugfélag í kring um það. JetBanus er í því að leigja út vélar,“ segir Jóel Kristinsson, talsmaður FlyIcelandic. „Við viljum sjá áhugann hjá fólki og fyrirtækjum á að taka þátt í því. Við förum aldrei af stað ef það verður enginn áhugi.“

Nánar útskýrir Jóel að FlyIcelandic geti annaðhvort orðið að nýju flugfélagi eða klúbbi – eða jafnvel að samblandi af því tvennu. „Þetta er ákveðin hugmyndafræði sem er alveg ný sem snýst um að búa til grunn fyrir flugfélag að starfa á.“

Á síðunni flyicelandic.is er fólk hvatt til að skrá sig og fá þannig ódýra flugmiða og fríðindi. „Þú öðlast rétt á að kaupa EcoMiles sem eru flugmílur á heildsöluverði og njóta ýmissa fríðinda sem FlyIcelandic farþegi,“ segir á síðunni. Með „samhentu átaki“ sé vonast til að „fylla upp í það skarð sem myndaðist í íslenskum flugsamgöngum við fall WOW air.“

Þá er tekið fram að FlyIcelandic hafi engin tengsl við WOW air. „En við höfum áratuga reynslu í flugrekstri og aðgang að Airbus-flugvélaflota sem leggur áherslu á plastlaust flug. Markmið okkar er að aðstoða íslenska ferðaþjónustu og fyrrum starfsmenn WOW air að komast aftur í loftið á öruggum starfsgrundvelli,“ segir á flyicelandic.is.

Á heimasíðu JetBanus er að finna þessa samsettu mynd með frétt þar sem spurt er hvort Ísland muni ryðja brautina að plastlausu flugi. MYND/JETBANUS

Um sjötíu manns og fjögur fyrirtæki höfðu að sögn Jóels skráð sig á síðu FlyIcelandic síðdegis í gær, skömmu eftir að hún var opnuð. Talsverður áhugi sé hjá fyrrverandi starfsfólki WOW air. Hann undirstrikar að engin skuldbinding fylgi því að skrá sig.

„Við erum ekki að biðja um fjármagn eða neitt. Þetta er ekki hópfjármögnun eins og er. Við erum bara að sjá hvort fólk er tilbúið að taka þátt. Ef það er mikil þátttaka þá er hægt að fara í svoleiðis fjármögnun,“ segir Jóel. Fólk þurfi ekki endilega að taka þátt sem fjárfestar heldur einfaldlega styðja málstaðinn.

Aðspurður segir Jóel ekkert hafa verið skoðað á hvaða flugleiðum til og frá landinu helst þurfi að bæta við framboði af sætum. „Við erum aðallega að reyna að sjá hver áhuginn er fyrir að taka þátt í svona. Síðan er hægt að fara í það ef af verður,“ svarar hann.

Aðrir aðilar, eins og til dæmis Hreiðar Hermanns í Stracta hótelum, hafa sagst vera með lággjaldaflugfélag í undirbúningi. Jóel segir áform FlyIcelandic ekki þurfa að stangast á við slíkan rekstur. „Það væri hægt að fara í samstarf við slíka aðila. Það er allt opið í því hvaða leiðir er hægt að fara.“

gar@frettabladid.is

ÚTSÆÐIÐ
ER KOMIÐ!

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Breti fær fyrstu Alþjóðlegu bókmenntaverðlaun Halldórs Laxness

MENNING Breski rithöfundurinn Ian McEwan hlaut í gær Alþjóðleg bókmenntaverðlaun Halldórs Laxness.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra tilkynnti um þetta á Bókmenntahátíð í Veröld í Reykjavík í gær en þetta er í fyrsta skipti sem verðlaunin eru veitt.

McEwan var ekki viðstaddur athöfnina. Hann mun hins vegar koma hingað til lands í september og veita verðlaununum, fimmtán

Ian McEwan, rithöfundur frá Bretlandi.

þúsundum evra, viðtöku. Samkvæmt fréttatilkynningu mun íslensk þýðing Árna Óskarssonar á nýjustu bók McEwans, Machines Like Me, koma út um svipað leyti.

Haft var eftir verðlaunahafanum að hann væri afar þakklátur fyrir verðlaunin. Hann hlakki sömuleiðis til þess að koma til Reykjavíkur í haust og taka við þeim.

Valnefnd, sem var skipuð Elizu Reid forsetafrú, Einari Má Guðmundssyni rithöfundi og Stellu Soffíu Jóhannesdóttur, framkvæmdastjóra Bókmenntahátíðar í Reykjavík, sagði í umsögn sinni að verk Ians McEwan á borð við smásögurnar First Love, Last Rites og In between the Sheets og skáldsögurnar Steinsteypugarðurinn og Vinarþel ókunnugra hefðu náð vel til áhugamanna um nýjungar í bókmenntum.

„Þar kvað við nýjan tón en um leið vöktu þær harðar deilur. Það voru ekki síst ögrandi viðfangsefnin, efnisval utan alfaraleiðar, viðkvæm mál, sem sköpu höfundinum sérstöðu. Sagt hefur verið um Ian McEwan að hann haldi sig ekki bara við fyrirsagnirnar í huganum heldur líka smáa letrið í sálinni," sagði þar að auki í umsögn frá valnefndinni. **– þea**

Reiknuðu fjölda látinna vitlaust

SRÍ LANKA Um 253 fórust í hryðjuverkaárásunum sem gerðar voru í Srí Lanka á páskadag en ekki 359 eins og áður hafði komið fram. Frá þessu greindi heilbrigðisráðuneyti Asíuríkisins í gær. Ástæðan fyrir röngu tölunni var sögð villa við útreikninga.

253

fórust í hryðjuverkaárásum í Srí Lanka á páskadag.

Langstærstur hluti hinna látnu voru heimamenn en samkvæmt srílanska utanríkisráðuneytinu voru fjörutíu erlend fórnarlömb. Þar á meðal voru ellefu frá Indlandi, sex frá Bretlandi og þrjú frá Danmörku. Jarðneskar leifar sextán erlendra fórnarlamba hafa verið sendar til heimalandsins.

Hemasiri Fernando, varnarmálaráðherra Srí Lanka, sagði af sér í gær, að því er srílanski miðillinn Daily Mirror greindi frá. Maithripala Sirisena, forseti landsins, hafði áður krafist afsagnar hans. Meðal annars vegna þess að mögulega hefði verið hægt að afstýra árásunum ef leyniþjónusta hefði komið upplýsingum sem hún hafði fengið um möguleika á árásum á réttan stað. Samkvæmt Sirisena stendur til að stokka upp í stjórn lögreglu, hers og leyniþjónustu á næstu dögum. **– þea**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Gera tillögur að reglum um húsleitir á lögmannsstofum

Fjórir verjendur hafa fengið stöðu sakbornings á nokkrum árum. Héraðssaksóknari segir ákærendur fara varlega gagnvart verjendum. Lögmannafélagið gerir tillögur að reglum um húsleitir á lögmannsstofum. Almannahagsmunir að vernda trúnaðarskyldu verjenda við skjólstæðinga að mati dómara.

LÖGREGLUMÁL „Þetta er bæði fátítt og vandmeðfarið," segir Ólafur Þór Hauksson, héraðssaksóknari um lögmenn sem fá réttarstöðu sakbornings í sakamálum sem þeir hafa aðkomu að sem verjendur. Fjórir verjendur hafa fengið slíka réttarstöðu á síðustu fimm árum, samkvæmt svari ríkissaksóknara við fyrirspurn Fréttablaðsins.

„Þeir sem hafa ákæruvald á hendi eru mjög meðvitaðir um að fara þurfi varlega í þessum efnum vegna þeirrar stöðu sem lögmenn eru í sem verjendur. Þeir gegna ákveðnu hlutverki í refsivörslukerfinu," segir Ólafur og vísar til áherslu lögmannanna sjálfra á að þeir séu ekki samsamaðir skjólstæðingum sínum og þeim sé gert kleift að rækja þann starfa sem þeim er jafnvel gert skylt að taka að sér.

Ólafur hefur sjálfur verið með mál þar sem verjandi fékk stöðu sakbornings. Aðspurður segist hann þó ekki muna til þess að verjandi í máli hafi verið ákærður.

Ólafur bendir á að skilgreining á réttarstöðu sakbornings hafi verið víkkuð töluvert út með nýjum lögum um meðferð sakamála árið 2008. Sakaður maður nýtur réttinda umfram aðra sem kvaddir eru til vegna sakamálarannsókna til dæmis til skýrslugjafar. Vegna réttar sakaðs manns til að fella ekki sök á sjálfan sig er sú leið farin að veita viðkomandi réttarstöðu sakbornings og tryggja honum þar með víðtækari réttarvernd.

Í málum þar sem grunur hefur fallið á verjendur hafa því fylgt íþyngjandi rannsóknaraðgerðir.

» Mannréttindadómstóll Evrópu hefur lagt áherslu að dómari eða óháður eftirlitsmaður hafi eftirlit með rannsóknaraðgerðum lögreglu gegn lögmönnum eftir að heimild er veitt til þeirra.

Lögmannafélagið vinnur nú að tillögum að reglum um húsleitir á lögmannsstofum sem fela meðal annars í sér að virða þurfi rétt og skyldu lögmanna til trúnaðar við viðskiptamenn sína.

Vegna mála sem upp hafa komið á undanförnum árum hafa margir lögmenn gagnrýnt víðtæka dómsúrskurði um húsleitir á lögmannsstofum enda geti haldlagning á gögnum lögmanna stefnt trúnaðarsambandi þeirra við umbjóðendur sína í mikla hættu.

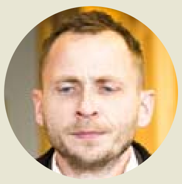
Dæmi eru um að öll rafræn gögn lögmanna hafi verið afrituð og haldlögð í kjölfar húsleitar þótt ljóst sé að megnið af þeim hafi enga þýðingu við rannsókn viðkomandi máls.

adalheidur@frettabladid.is

Berglind Svavarsdóttir. Ólafur Þór Hauksson.

Sími lögmanns og gögn haldlögð af lögreglu

Sími verjanda í vörslu lögreglu í viku



Þorgilsi Þorgilssyni var veitt réttarstaða sakbornings í bitcoin-málinu svokallaða, vegna gruns um að hann hefði veitt skjólstæðingi sínum aðstoð við flótta úr fangelsi. Þorgils var kallaður til skýrslutöku og beðinn að gera grein fyrir samskiptum þeirra. Þá var sími hans haldlagður og hafður í vörslu lögreglu í heila viku.

Vegna þessa meðal annars fóru verjendur þriggja ákærðu í gagnaversmálinu fram á frávísun málsins. Í greinargerð þeirra var vísað til lagaákvæða sem banna að hald sé lagt á muni sem hafi að geyma upplýsingar um það sem sakborningi og verjanda hans hefur farið á milli. Vísað var til aðgerðaskrár síma Þorgils sem sýndi að á þeim tíma sem lögreglan hafði símann í sinni vörslu var kveikt á símanum og lögregla því virst hafa reynt að afla gagna úr honum án heimildar.

Verjandi settur í gæslu og öll gögn haldlögð

Steinbergur Finnbogason var handtekinn við komu í skýrslutöku með skjólstæðingi sínum í febrúar 2016, grunaður um aðild að umfangsmiklu peningaþvætti. Hann var úrskurðaður í gæsluvarðhald en var sleppt þremur dögum síðar. Í kjölfar handtökunnar var gerð húsleit á lögmannsstofu og heimili Steinbergs og mikið magn skjala afrituð og haldlögð.

Í úrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur um eyðingu umræddra gagna er vísað til trúnaðarskyldu lögmanna við skjólstæðinga sína sem eins af „mikilvægustu þáttum réttarríkisins og horfir til réttaröryggis borgaranna. Hún skírskotar þannig ekki einungis til hagsmuna skjólstæðings lögmanns heldur jafnframt til almannahagsmuna." Þessum sjónarmiðum hafi verið með haldlagningu gagnanna með öllu verið varpað fyrir róða og niðurstaðan sú að hagsmunir sem varða trúnaðarsamband verjanda við skjólstæðing sinn séu mun ríkari en meintir rannsóknarhagsmunir í umræddri lögreglurannsókn.

RENAULT
Passion for life

Vinnuflokkurinn og allt heila klabbið!

Renault Trafic langur 6 manna og Renault Master Double Cab 7 manna með palli eru einstaklega hentugir vinnubílar fyrir verktaka og vinnuflokka sem þurfa að flytja allt í einni ferð án vandræða.

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

RENAULT TRAFIC CREW-VAN
6 SÆTA/FARANGURSRÝMI, DÍSIL, BEINSKIPTUR
Verð: **4.427.419** kr. án vsk.
5.490.000 kr. m. vsk.

RENAULT MASTER DOUBLE CAB
7 SÆTA/PALLBÍLL, DÍSIL, BEINSKIPTUR
Verð: **4.314.516** kr. án vsk.
5.350.000 kr. m. vsk.

BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík / 525 8000 / www.bl.is

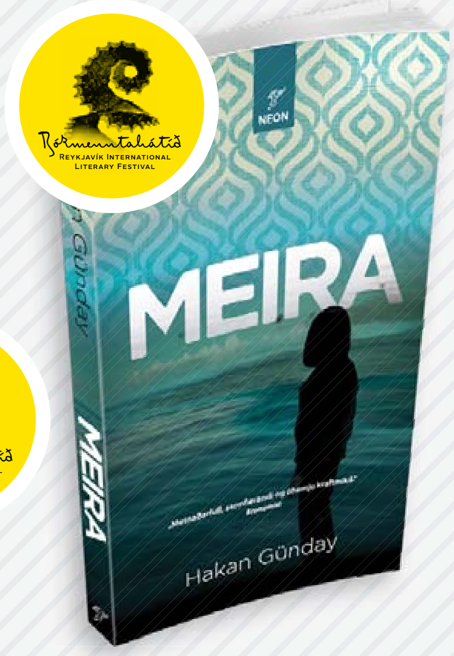
ENNEMM / SÍA / NM93618

BÓKMENNTAHÁTÍÐ HELDUR ÁFRAM!

Dyr opnast
TILBOÐSVERÐ: 4.299.-
Verð áður: 4.999.

Þakkarskuld
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-

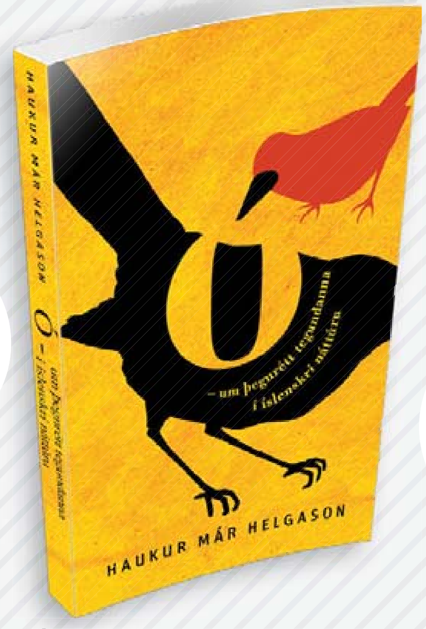
Þar sem ekkert ógnar þér
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-



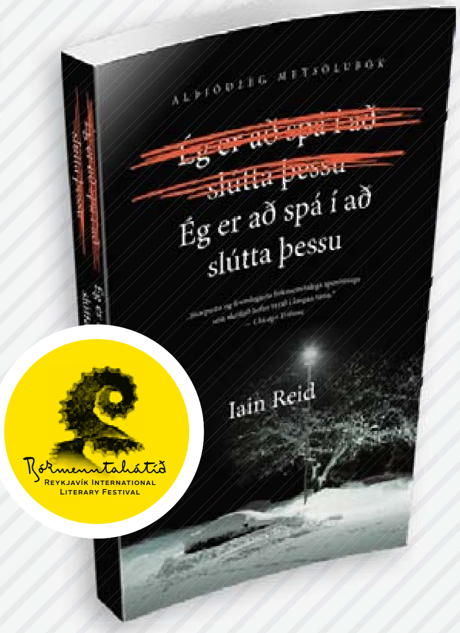
Meira
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-

Bjargfæri
TILBOÐSVERÐ: 3.799.-
Verð áður: 4.399.-

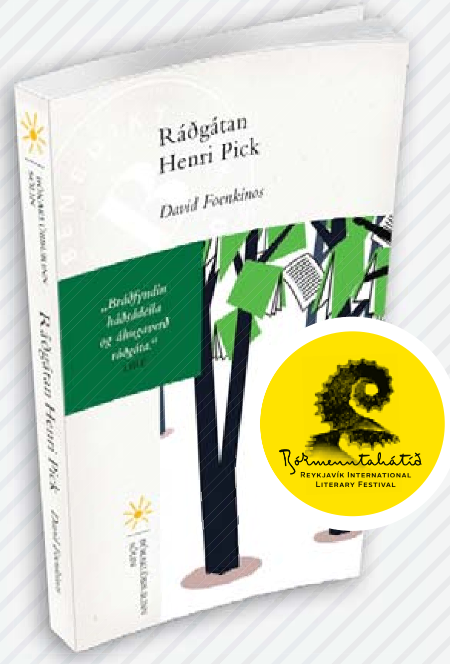
Blá
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-



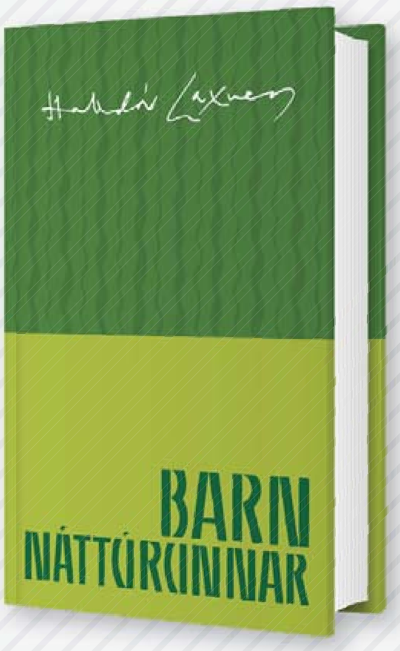
Ó - um þegnrétt tegundanna í íslenskri náttúru
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-



Ég er að spá í að slútta þessu
TILBOÐSVERÐ: 2.599.-
Verð áður: 2.999.-

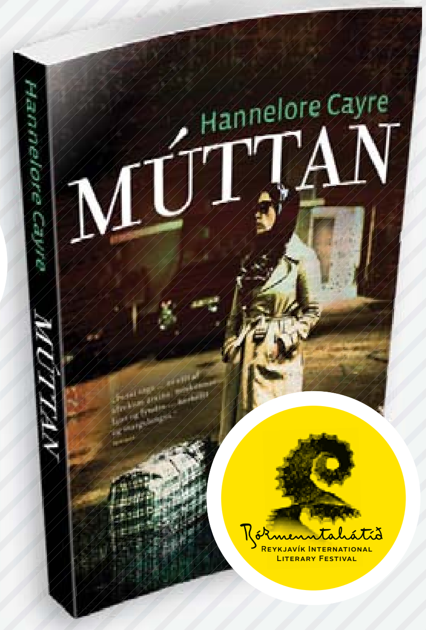


Ráðgátan Henri Pick
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-



Barn náttúrunnar
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-

Vonum það besta
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-



Múttan
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 3.999.-

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 28. maí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Loks tók Biden af skarið

BANDARÍKIN Joe Biden, varaforseti Bandaríkjanna í forsetatíð Baracks Obama, tilkynnti í gær opinberlega um að hann ætlaði að sækjast eftir útnefningu Demókrata til forsetaframboðs. Tilkynningin var síður en svo óvænt enda hefur Biden verið í óformlegri kosningabaráttu um nokkurra mánaða skeið.

Biden bauð sig einnig fram árin 1988 og 2008 en náði takmörkuðum árangri. Í myndskeiði þar sem hann tilkynnti um framboð gagnrýndi hann Donald Trump forseta harðlega. Sagði það mundu breyta eðli Bandaríkjanna varanlega ef hann næði endurkjöri.

Búast má við því að Biden reyni að höfða til þeirra kjósenda sem kusu Trump árið 2016 en Barack Obama árin 2008 og 2012. Í þeim hópi eru einkum hvítir, efnaminni kjósendur í mikilvægum barátturíkjum á borð við Pennsylvaníu.

Búast má við því að Biden reyni að höfða til þeirra kjósenda sem kusu Trump árið 2016 en Barack Obama árin 2008 og 2012. Hann bauð sig einnig fram árin 1988 og 2008 en náði takmörkuðum árangri.

Áður en að því kemur þarf Biden hins vegar að etja kappi við óvenju fjölmennan hóp frambjóðenda í forkosningum Demókrata. Grasrót flokksins er ung og fjölbreytt og því hafa bandarískir stjórnmálaskýrendur velt upp þeirri spurningu hvort hvítur, gagnkynhneigður karlmaður á áttræðisaldri eigi möguleika á sigri.

Skoðanakannanir benda til þess að Biden þurfi ekki að hafa áhyggjur af því. Nýleg könnun Morning Consult sýndi að 58 prósentum Demókrata þykir aldur hans ekki vandamál. Þá mælist Biden vinsælastur með 29,3 prósent í meðaltali skoðanakannana um forvalið sem Real Clear Politics tekur saman. Næst koma Bernie Sanders með 23 prósent, Kamala Harris með 8,3 prósent og Pete Buttigieg með 7,5 prósent. – þea

Nettó reyndist oftast vera með lægsta verðið í athugun Fréttablaðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Mikill munur á verði matvöru netverslana

Verulegur verðmunur getur verið á milli netverslana með matvöru samkvæmt verðathugun Fréttablaðsins. Þrjú fyrirtæki sérhæfa sig helst í matvöru á netinu. Framkvæmdastjóri Bónuss segist ekki geta farið í netverslun sem sakir standa.

NEYTENDUR Það getur verið tæplega 200 prósenta verðmunur á milli verslana með matvöru á netinu hér á landi. Samkvæmt verðkönnun Fréttablaðsins reyndist netmatvöruverslunin Boxið oftast með hæsta verðið en oftast munar tiltölulega litlu á verði Heimkaupa og Nettó.

Að kaupa í matinn á netinu hefur notið sívaxandi vinsælda hér á landi þó að markaðurinn sé heldur nýr af nálinni og enn að slíta barnsskónum ef svo má segja. Hagkaup gerði tilraunir með netverslun en hún virðist hafa lagst af en Boxið hóf innreið sína á þennan markað haustið 2016. Um ári síðar hleypti Nettó sinni netverslun af stokkunum í gegnum markaðstorgið aha.is og Heimkaup.is, stærsta netverslun landsins, hefur svo komið sterk inn undanfarið.

Verð á matvöru er áþekkt í netverslunum Heimkaupa og Nettó. Í samanburði Fréttablaðsins var Nettó þó oftar með lægra verð og fleiri vörur úr matarkörfu Fréttablaðsins fáanlegar þar.

Einn af helstu kostum þess að kaupa matvöru á netinu er tímasparnaðurinn sem felst í því að losna við búðarferðina sjálfa og svo er hægt að fá vörunum ekið heim að dyrum gegn gjaldi en ef verslað er fyrir meira en tiltekna upphæð býðst frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu. Þessi upphæð er mismunandi milli verslana. Heimkaup býður best, eða fría heimsendingu á öllum pöntunum yfir 4.900 krónum. Boxið býður upp á fría heimsendingu á pöntunum yfir 10 þúsund en Nettó 15 þúsund.

51%
munur er á hæsta og lægsta verði á banönum á netinu.

Vörukarfa Fréttablaðsins byggir á völdum vörum úr verðlagseftirliti ASÍ. Hefur blaðið notað þessa vörukörfu áður við verðkannanir hjá matvöruverslunum. Verðkönnunin var gerð að morgni þriðjudagsins 23. apríl.

Sem dæmi má nefna að mestur er verðmunurinn á 415 gramma dós af bökuðum baunum frá Heinz sem er nærri þrefalt dýrari hjá Heimkaupum en í Nettó. Kílóverð af banönum er 56 prósentum hærra hjá Boxinu en bæði Nettó og Heimkaupum. Rúmlega 51 prósents munur er á lægsta kílóverði rauðra epla hjá Nettó og Heimkaupum, Nettó í vil.

500 grömm af óhrærðu MS Ísey skyri er 33 prósentum ódýrara hjá Nettó en Boxinu og þá munar ríflega 30 prósentum á lægsta kílóverðinu á fersku nautahakki.

Guðmundur Magnason, framkvæmdastjóri Heimkaupa, segir vöxtinn í verslun með matvöru á netinu hafa verið mikinn en samkeppnin sé það sömuleiðis.

„Til þess að geta boðið samkeppnishæf verð flytjum við sjálf inn nánast allt nema innlendu framleiðsluvöruna. Það sem fólk þarf að hafa í huga er að meðan birgjarnir fylla á stórmarkaðina, viðskiptavinirnir tína til vörurnar, setja þær í poka og keyra þær sjálfir heim, þá gerum við þetta allt saman fyrir fólk og innifalið í verðinu.“

Þeir sem binda vonir við að lágverðsverslanir á borð við Bónus ætli sér inn á netmarkaðinn á næstunni gætu þurft að bíða aðeins lengur.

Guðmundur Marteinsson, framkvæmdastjóri Bónuss, segir þennan verslunarmáta framtíðarinnar mikið hafa verið skoðaðan þar.

„Eins og staðan er núna er þetta kostnaðarsamt. Við getum ekki tekið til vörur upp í pantanir á þeirri álagningu sem við erum að vinna á. Það er bara eitt verð í Bónus og við ætlum ekki að flækja þetta. En við höfum skoðað þetta vel og þetta mun í framtíðinni verða valkostur.“ mikael@frettabladid.is

Verðkönnun Fréttablaðsins

	Boxið	Heimkaup	Nettó	Mesti munur á netverslunum %
Smjörvi 400 gr	623	539	540	15,58%
MS Léttmjólk 1 lítri	179	154	155	16,23%
MS Ísey skyr óhrært 500 g	399	305	299	33,00%
MS AB Mjólk hrein 1 lítri	379	324	320	18,00%
Kjúklingabringur ferskar*	kr./kg ekki uppgefið	1.995	2.389	19,70%
Nautahakk, ferskt *	2.362	Ekki til	1.798	31,00%
Hveiti *	114	122	115	7,00%
Sykur *	132	129	110	20,00%
Bananar *	384	245	245	56,00%
Epli rauð *	kr./kg ekki uppgefið	256	169	51,47%
Eggaldin *	kr./kg ekki uppgefið	Ekki til	499	0,00%
Coca Cola **	195	147	150	32,00%
Filippo Berio ólífuolía ***	1.465	Ekki til	1.298	12,80%
Heinz bakaðar baunir 415 gr	179	289	99	191,00%

* Lægsta kílóverð **Lítraverð *** Lægsta lítraverð

ŠKODA
ŠKODA KAROQ
TILBÚINN
Í ÆVINTÝRIN
KEYRÐU INN Í MORGUNDAGINN Á NÝJUM KAROQ.
Škoda Karoq er frábær valkostur hvort sem þú ert mest á ferðinni innanbæjar eða úti á landi. Einstakir aksturseiginleikar, ríkulegur útbúnaður og sportlegt útlit grípa mann við fyrstu kynni. Þú getur fengið hann bæði fram- og fjórhjóladrifinn og nú býðst hann á verði sem er erfitt að toppa. Komdu til okkar og prófaðu nýjan Škoda Karoq. Ævintýrin gerast líka á virkum dögum. Hlökkum til að sjá þig!
Škoda Karoq
Ambition / 1.6 TDI / Sjálfskiptur
Tilboðsverð 4.390.000 kr.
Listaverð ~~4.850.000~~ kr.
Afsláttur
460.000 kr.
Škoda Karoq 4x4
Ambition / 1.5 TSI / Sjálfskiptur
Verð frá 4.990.000 kr.
Aukahlutapakki fylgir Karoq 4x4!
· Hiti í stýri
· Hiti í framrúðu
· Climatronic miðstöð
· Fjarlægðartengdur hraðastillir
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum
www.skoda.is
5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Hlýr fyrsti sumardagur

Veður var með besta móti víðs vegar um landið í gær og gátu margir því glaðst á sumardaginn fyrsta, aldrei þessu vant. Veður var meira að segja svo gott að hitamet fyrir sumardaginn fyrsta var slegið í Reykjavík. Ernir Eyjólfsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, fylgdist með sumargleði í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum.

Of dýrir bankar

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Bankarekstur er í eðli sínu áhættusamur. Það er enda beinlínis hlutverk fjármálastofnana að taka áhættu með viðskiptavinum sínum. Tíðar fréttir að undanförnu af milljarða útlánatöpum Arion banka, meðal annars vegna gjaldþrots flugfélaganna WOW air og Primera Air, eru áminning um þessi sannindi. Bankinn stendur traustum fótum, rétt eins og íslensku bankarnir almennt, og getur því tekið á sig slíkt fjárhagslegt högg. Í stóra samhenginu, hvort sem litið er til eiginfjárstöðu eða heildarútlánasafns bankans, þá eru fjárhæðirnar sem um ræðir hverfandi.

Það skiptir meira máli fyrir bankana en einstaka útlánatöp að leita leiða til að bæta arðsemi af grunnrekstri sínum. Samanlögð arðsemi eigin fjár stóru bankanna var rétt yfir sex prósentum 2018 og dróst saman um fimmtung á milli ára. Í nýjustu fjármálastöðugleikaskýrslu Seðlabankans er bent á að arðsemi viðskiptabankanna, sem eru að tveimur þriðju í eigu skattgreiðenda, hafi aðeins verið um einni prósentu meiri en ávöxtunarkrafa ríkisbréfa. Strangar eiginfjárkröfur og háir sértækir skattar, margfalt meiri en þekkist í okkar nágrannaríkjum, gera bönkunum erfitt um vik að skila viðunandi arðsemi.

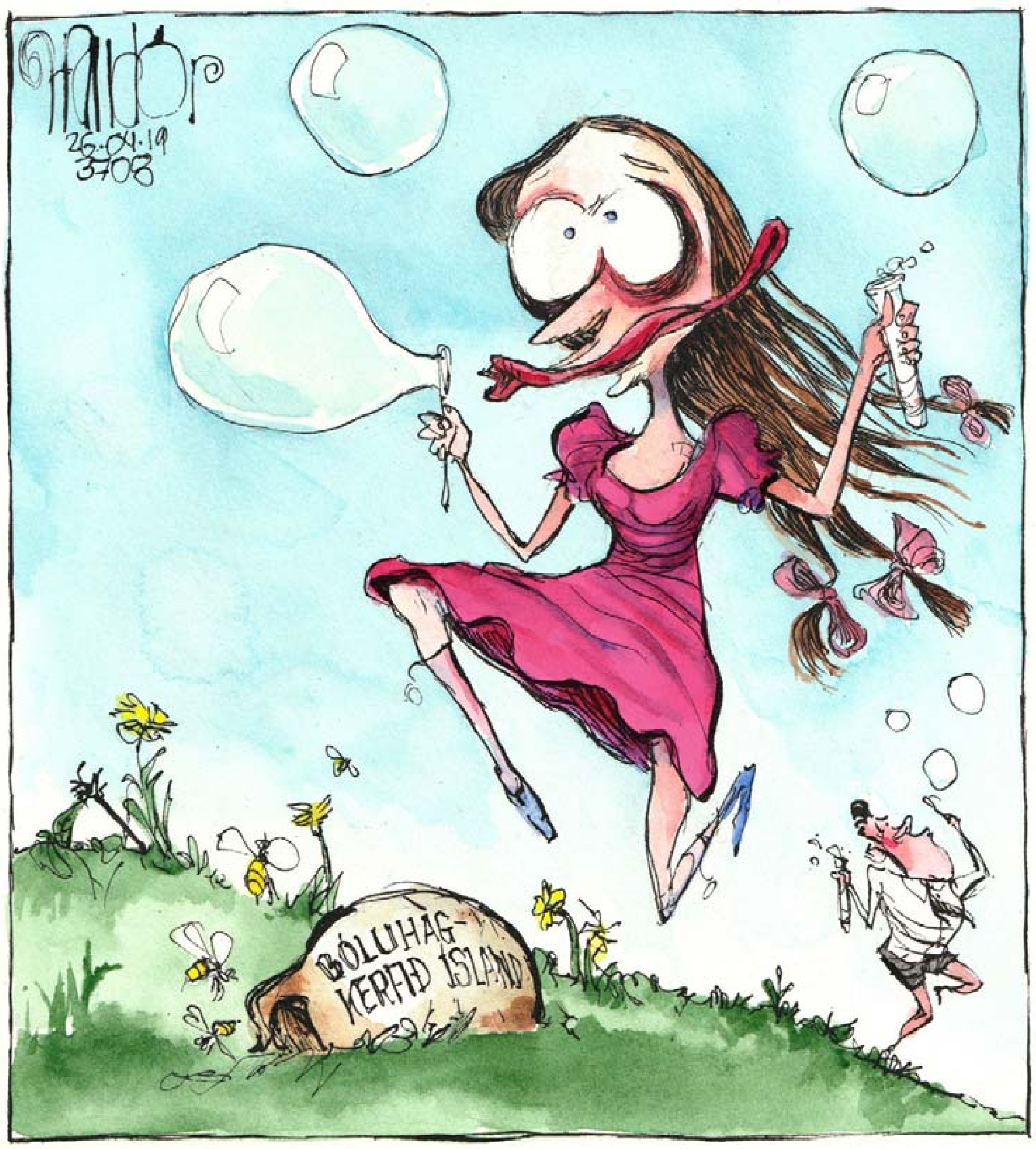
Þótt starfsmönnum haldi áfram að fækka þá hefur rekstrarkostnaður aukist meira en tekjur bankanna. Kostnaðarhlutfall þeirra nú hefur ekki mælst hærra frá því að nýju bankarnir voru stofnaðir. Í samanburði við banka af sambærilegri stærð á hinum Norðurlöndunum er kostnaðarhlutfall íslensku bankanna umtalsvert hærra. Öllum má vera ljóst að róttækari hagræðingaraðgerða er þörf til að bæta þar úr. Ekki er hins vegar við því að búast að stór skref verði stigin í þá átt á meðan stærstur hluti bankakerfisins er án virkra eigenda. Það verður líklega hlutverk nýs forstjóra Arion banka, eina bankans sem er í eigu einkaaðila og skráður á markað, að taka forystu í þeim efnum.

Brotthvarf Höskuldar Ólafssonar, sem hafði stýrt Arion í um níu ár, kom engum á óvart sem til þekktu. Með tilkomu nýrra hluthafa og umtalsverðri uppstokkun á stjórn bankans var ljóst að það væri aðeins tímaspursmál hvenær breytingar yrðu gerðar á bankastjórastólnum. Eigendur bankans, sem eru einkum erlendir fjárfestingarsjóðir, voru orðnir langeygir eftir aðgerðum til að minnka rekstrarkostnað og bæta arðsemi bankans, sem var aðeins rúmlega þrjú prósent í fyrra. Fyrir stjórnvöld eru umtalsverðir hagsmunir af því að það takist snúa þeirri stöðu við. Kröfuhafar Kaupþings eiga enn tuttugu prósenta hlut í bankanum, sem verður seldur í fyllingu tímans, en samkvæmt afkomuskiptasamningi mun söluandvirðið að stórum hluta falla í skaut ríkissjóðs.

Vandinn er þessi: Bankarnir eru of dýrir í rekstri, offjármagnaðir og of einsleitir. Þetta þarf að breytast. Þeirri óhagkvæmni sem við sjáum í rekstri og fjármögnun bankanna, sem starfa nær eingöngu á heimamarkaði, er óhjákvæmilega velt yfir á viðskiptavinina. Með öðrum orðum eru það íslensk heimili og fyrirtæki sem þurfa að bera kostnaðinn. Þau hafa því ríka hagsmuni af því að það takist að koma á hagkvæmara fjármálakerfi.

Bankarnir eru of dýrir í rekstri, offjármagnaðir og of einsleitir.

Halldór



Frá degi til dags

Allir vildu Lilju kosið hafa

Þau merkilegu tíðindi komu fram í könnun sem Maskína birti á síðasta degi vetrar að Lilja Dögg Alfreðsdóttir menntamálaráðherra er eini ráðherra ríkisstjórnarinnar sem meirihluti er ánægður með. Rúmlega tvö af hverjum þremur aðspurðum sögðust ánægð með störf ráðherrans. Næst var Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir með 43,2 prósent. Lilja nýtur meira en tvöfalt meiri vinsælda en formaður flokksins, Sigurður Ingi Jóhannsson, sem 27,8 prósent sögðust ánægð með. Sé litið til aðspurðra Framsóknarmanna sögðust allir ánægðir með Lilju, 76,9 prósent með Sigurð Inga. Gott veganesti fyrir formannsframboð.

Ná ekki til eigin flokks

Þótt fjöldi gildra svara hjá stuðningsfólki hvers flokks fyrir sig sé ekki ýkja mikill gefa tölurnar þremur ráðherrum umfram öðrum tilefni til áhyggja. Þessir þrír ráðherrar hafa ekki ánægðan meirihluta sér að baki. 43,9 prósent Sjálfstæðismanna sögðust þannig ánægð með Kristján Þór Júlíusson en nokkru fleiri, 47,8 prósent, með Sigríði Á. Andersen þótt hún hafi stigið til hliðar. Verstar eru tölurnar þó fyrir Ásmund Einar Daðason sem 34,7 prósent Framsóknarfólks sögðust ánægt með.

thorgnyr@frettabladid.is

Auðlindirnar okkar

Oddný G. Harðardóttir
formaður þingflokks Samfylkingarinnar

Umræðan um þriðja orkupakkann er afar ruglingsleg. Svo virðist sem þau sem hafa þar hæst séu í raun alls ekkert að tala um það sem er í pakkanum. Þau draga fram skýra línu þar sem öðrum megin við hana er almenningur og hinum megin eru útlendingar sem vilja komast yfir auðlindir þjóðarinnar. Og svo eru bjargvættir leiddir til sögunnar sem einir geta og vilja vernda þjóðina fyrir gömmunum. En umræðan er líka um raunveruleg áhyggjuefni.

Ég fæ ekki betur séð en að orkupakkinn fjalli helst um neytendavernd, orkuöryggi og virkari samkeppni. Pakkinn mun ekki hafa mikil áhrif hér á landi á meðan orkan okkar er ekki á orkumarkaði ESB. Til þess þyrfti sæstreng sem gæti reyndar flutt rafmagn til okkar ef við værum í neyð. Og þeir sem allra síst vilja aukna samkeppni í sölu rafmagns eru eigendur stóriðjunnar sem kaupir 70-80% alls rafmagns hér á landi. Þeir eru nú í lykilstöðu við samningaborðið um rafmagnsverðið enda engir aðrir kaupendur því enginn er sæstrengurinn.

Sæstrengur er ekki í sjónmáli og ekki er heldur verið að leggja drög að lagningu hans eftir að Bretar tóku ákvörðun um Brexit. Kannski kemur hann aldrei. Samt er ljóst af umræðunni um orkupakkann að margir eru uggandi og vilja tryggari umgjörð um auðlindir þjóðarinnar. Og það viljum við í Samfylkingunni líka.

Lausnin er auðlindaákvæði í stjórnarskrá. Ákvæði þar sem árréttað er að enginn geti fengið auðlindirnar eða réttindi tengd þeim til eignar eða varanlegra afnota og aldrei megi selja þær eða veðsetja.

Í kosningunum um tillögur stjórnlagaráðs að nýrri stjórnarskrá í mars 2012 fékk spurningin „Vilt þú að í nýrri stjórnarskrá verði náttúruauðlindir sem ekki eru í einkaeigu lýstar í þjóðareign“ mikinn stuðning kjósenda.

Ef ruglingslega umræðan um orkupakkann leiðir til þess að við fáum auðlindaákvæði í stjórnarskrá, þá væri hún sannarlega til einhvers.

Lausnin er auðlindaákvæði í stjórnarskrá. Ákvæði þar sem árréttað er að enginn geti fengið auðlindirnar eða réttindi tengd þeim til eignar eða varanlegra afnota og aldrei megi selja þær eða veðsetja.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *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*

Sigurvegarar og lúserar

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Í minningargreinum er örugglega sjaldgæft að fólki sé hrósað sérstaklega fyrir suma af þeim eiginleikum sem þó virðast hafðir í miklum hávegum í samfélagi nútímans.

„Afi var sannur sigurvegari í lífinu og lét ekki bjóða sér neina vitleysu. Hann sendi vínflöskur miskunnarlaust til baka af veitingastöðum þegar þær uppfylltu ekki gæðakröfur hans og það var regla frekar en undantekning að hann léti skipta að minnsta kosti tvisvar um hótelherbergi þegar hann ferðaðist. Hann var mjög veraldarvanur og lét þjónustufólk fá það óþvegið ef honum mislíkaði hvernig komið var fram við hann. Okkur barnabörnunum er sérlega minnistætt þegar hann kallaði þernuna sem hafði nýlokið við að „þrífa“ hótelherbergið okkar í New York aftur inn til okkar og klíndi svo með tilþrifum á nefið á henni rykskán sem hann hafði strokið ofan af myndaramma og sagðist mundu sjá til þess að hún yrði rekin ef hún tæki sig ekki saman í andlitinu. Seinna útskýrði hann fyrir okkur að hann hafi í raun verið að gera henni greiða því hún myndi læra af þessu dýrmæta lexíu um leið og hún hætti að grenja. Þetta fannst okkur fallega gert af honum. Hann átti aldrei neitt inni hjá neinum, lét aldrei plata sig, sýndi óvinum sínum enga miskunn og þótt hann væri forríkur eyddi hann hvorki tíma né peningum í að styðja einhverja aumingja—hvorki hér innanlands eða í útlöndum. Hans verður sárt saknað.“

Gildin í daglega lífinu

Það kann að vera að ég hafi ekki lesið nógu mikið af minningargreinum, en af því sem ég hef lesið þá virðist það vera ákveðið meginstef að lýsa frekar mýkri hliðum fólks, góðmennsku, elskulegheitum og hlýju heldur en veraldlegum sigrum, efnahagslegu bolmagni og kaupgetu. Uppskáldaða dæmið hér að ofan líkist engu af því sem ég hef séð hingað til.

Þetta er í raun mjög skrýtið ef við lítum til þess hvers lags skilaboð eru almennt ríkjandi í dægurmenningunni. Þar er hið æðsta gildi sem hægt er að stefna að einmitt það að vera sigurvegari í lífinu—„winner“. En alls ekki undirtylla eða gólfmotta sem aðrir troða á, semsagt að vera „lúser“.

Þessi tvískipting er líklega einna helst áberandi í bandarískri menningu, þar sem dýrkun á sigurvegurum er allsráðandi á öllum stigum samfélagsins. Sigurvegari er sá sem lætur engan eiga neitt inni hjá sér, lætur ekki plata sig, er alfaðirið í hjörðinni, biður engan afsökunar á sjálfum sér og keppist við að skilja eftir sig sem allra stærst og karlmannlegast kolefnisfótspor til marks um sigurgöngu sína í þessu jarðlífi.

Ekki vera „lúser“

Þessi aðgreining á milli „sigurvegara“ og „lúsera“ endurspeglast ekki bara í bandarískri dægurmenningu heldur er hún hluti af allri pólitískri umræðu. Það að vera sigurvegari er mikilvægara en nokkur annar eiginleiki. „Looks like a winner“ eru einhver bestu meðmæli sem hægt er að gefa nokkrum manni þegar kemur að því að velja menn til forystu í bandarísku þjóðlífi—hvort sem það er í hernum, innan stórfyrirtækja eða í stjórnmálum.

Þegar öllu er á botninn hvolft þá snýst þetta, eins og flest annað, fyrst og fremst um peninga og ytri fegurð. Þeir sem eiga nóg af peningum og lifa í vellystingum sýna þar með hina einu raunverulegu birtingarmynd velgengni sem einhver virðing er borin fyrir í bandarískri dægurmenningu.

„Hver sá sem sagði að peningar gætu ekki leyst vandamálin hlýtur að hafa ekki átt nóg af peningum til að leysa þau,“ syngur söngkonan Ariana Grande í laginu „7 Rings“ sem var á toppi vinsældalista um heim allan í upphafi ársins. Í laginu notast Grande við lagið „Döggin á rósum“ (My Favourite Things) úr Söngvaseið—en snýr boðskap lagsins algjörlega á haus.

Eins og flestir þekkja snýst hinn upphaflegi boðskapur textans um að fagna fegurð einfaldleikans—allt sem sungið er um er ódýrt eða ókeypis samanber „fjúkið úr snjónum á augnlokum mínum,“ eins og segir í meistaralegri þýðingu Flosa Ólafssonar.

Lagið hennar Aríönu Grande er hins vegar lofsöngur um kampavínsdrykkju, skartgripi, innkaupafyllerí og óhefta kaupgetu með svarta kortinu frá American Express. „Ég sé það, mér líkar það, ég vil það, ég kaupi það,“ segir viðlagið.

Neysludýrkun sigurvegarans

Þessi kinnroðalausa og klámfengna neysludýrkun er tiltölulega ný af nálinni í dægurmenningunni. Sambærileg umfjöllunarefni og í lagi Aríönnu Grande eru nú til dags ríkjandi í vinsælli dægurtónlist—en hefðu verið óhugsandi fyrir örfáum áratugum hjá tónlistarfólki sem tók sig alvarlega.

Og það er auðvitað ekki við tiltekna listamenn að sakast, þetta er einfaldlega birtingarmynd á þeim gildum sem virðast ráðandi á yfirborðinu. Það skiptir meira máli að vera „flottur“ heldur en góður—að sigra er gildi í sjálfu sér óháð því hvernig sá sigur er fenginn eða með hvaða ráðum hann er keyptur. Það er álitið betra að vera svindlari heldur en „lúser“.

Þetta kann að skýra að einhverju leyti af hverju Donald Trump var kosinn forseti Bandaríkjanna. Hann hefur yfir sér áru sigurvegarans (enda er sú ára þaulhugsuð og æfð í hans tilviki). Trump svífst einskis til að sigra en í staðinn fyrir að vera vantreyst fyrir þær sakir er hann upphafinn og dýrkaður. Það hvort hann er „góður maður“ í hefðbundnum hversdagslegum skilningi þess hugtaks virðist engu máli skipta. Það sem skiptir máli er að hann er „sigurvegari“.

Sigursælt samfélag

Þótt veraldleg velgengni geti verið eftirsóknarverð og borið vitni um dugnað og metnað—þá segir hún oftast sáralitla sögu í heildarsamhenginu um hversu góðu lífi fólk lifir. Það er gott samfélag þar sem borin er virðing fyrir fólki á grundvelli þess hvort það lætur gott af sér leiða, sinnir verkefnum sínum af metnaði, kemur fram við meðborgara sína af alúð og stuðlar almennt að vellíðan í kringum sig.

Þegar við minnumst góðs fólks og lærum af því þá er það sjaldnast á grundvelli þess hvort það flokkaðist sem „sigurvegari“ eða „lúser“—heldur einmitt á grundvelli þess hvort fólkið var hlýlegt, gott og heiðarlegt; og líka hvort það náði að upplifa fegurðina í einfaldleikanum. Það skiptir meira máli og er svo miklu varanlegra heldur en kaupgetan, kampavínsdrykkjan og skartgripirnir.

Birting lýsingar RARIK150538

Útgefandi: RARIK ohf. , kennitala 520269-2669, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík

RARIK ohf. hefur birt lýsingu, dagsetta 24. apríl 2019. Lýsingin er birt í tengslum við umsókn útgefanda um að skuldabréf í framangreindum flokki verði tekin til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf. Lýsingin hefur verið staðfest af Fjármálaeftirlitinu.

Lýsingin er gefin út rafrænt á íslensku. Hún er birt á vefsíðu RARIK á slóðinni rarik.is/um-rarik/fjarmal og verður aðgengileg þar í tólf mánuði frá staðfestingu hennar.

Taka til viðskipta

Útgefandi hyggst sækja um töku skuldabréfaflokksins til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf. Verði umsóknin samþykkt mun verða tilkynnt um fyrsta viðskiptadag með skuldabréfin með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara.

Nafnverð útgáfu

Gefin hafa verið út og seld skuldabréf að nafnvirði kr. 4.740.000.000 en heimil heildarstærð flokksins er að nafnvirði kr. 10.000.000.000. Skuldabréfin eru gefin út rafrænt hjá Nasdaq verðbréfamiðstöð í 20.000.000 kr. einingum. Auðkenni skuldabréfaflokksins í viðskiptakerfi Nasdaq Iceland hf. verður RARIK150538. ISIN númer bréfanna er IS0000030047.

Reykjavík, 26. apríl 2019
Stjórn RARIK ohf.

RARIK

Tilboð gilda út 28. apríl

Súrdeigsbrauð
- með spíruðum rúg
- með kúmen
- hefðbundið

BAKARÍIÐ

Toppaðu brauðið með Ítalía 3ja lita pestói

489 kr/stk

Steinbakað súrdeigsbrauð er bakað eftir aldargamalli franskri hefð, deigið er látið hefast í 24 tíma fyrir bakstur. Súrdeigsbrauðin okkar eru gæðavara og innihalda ekkert ger

799 kr/stk

Prima Donna
Hollenskur gæða ostur

verð frá **469** kr/pk

Cedars hummus er gómsætur og bráðhollur

verð frá **399** kr/pk

Boadas Serrano
spænskar hráskinkur og pylsur

verð frá **279** kr/pk

NÝJUNG

Green cola
Án sykurs, aspartam og rotvarnarefna. 100% bragð

159 kr/stk

LOKSINS KOMNAR AFTUR

Rufus Teague BBQ sósur gera góðan grillmat betri

verð frá **899** kr/stk

NÝJUNG

Lakkrís kropp

579 kr/pk

Meira svona *alla daga*

15% afsláttur

Fyrir sælkera borgara
Stokes Relish

649 kr/stk

ÍSLANDS NAUT

Smash Style

2 x 100 g	2 x 120 g	2 x 140 g	2 x 250 g
450 kr/pk	**509** kr/pk	**594** kr/pk	**1.104** kr/pk
Verð áður 529	Verð áður 599	Verð áður 699	Verð áður 1.299

Hagkaups spicy majo

349 kr/stk

Nautalundir, frosnar

3.999 kr/kg

20% afsláttur

Kjúklingaskankar

1.279 kr/kg

Verð áður 1.599 kr/kg

15% afsláttur

Kjúklingabringur

2.124 kr/kg

Verð áður 2.499 kr/kg

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Spá Fréttablaðsins fyrir Pepsi Max-deild karla 2019

PEPSI MAX DEILDIN 2019

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

FH
hafnar í 2. sæti

Fréttablaðið spáir því að FH hífi sig upp um þrjú sæti frá síðasta sumri og endi í öðru sæti eftir titilbaráttu við Val. FH er að leika sitt annað keppnistímabil undir stjórn Ólafs Helga Kristjánssonar og hefur styrkt liðið verulega frá því síðasta haust. Munar þar mest um Björn Daníel Sverrisson sem reyndist FH-ingum einkar drjúgur þegar hann lék hér á sínum tíma.

Álitsgjafinn segir
Kristján Guðmundsson

FH hefur bætt við sig sterkum leikmönnum frá því að síðustu leiktíð lauk og mynd var komin á leikmannahópinn mun fyrr en fyrir síðasta tímabil. Þá tel ég að liðið hafi þurft tíma til þess að aðlagast þeim leikstíl sem Ólafur Helgi Kristjánsson vill spila og leikmenn þekki hann betur og hann sömuleiðis þá. FH-ingar bættu við sig fleiri heimamönnum sem vita upp á hár hvers krafist er af þeim sem spila í Kaplakrika. Sá kúltúr sem einkennt hefur liðið síðustu tvo áratugi er kominn til baka og það veit á gott. FH mun veita Val og KR harða keppni um Íslandsmeistaratitilinn.

Tölfræði sem skiptir máli

19 FH skoraði 19 mörk í sex leikjum sínum í Lengjunni.

17 FH mun ekki leika í Evrópukeppni í sumar í fyrsta skipti í 17 ár.

Nýju andlitin
Björn Daníel Sverrisson frá AGF
Brynjar Guðmundss. frá Grindavík
Guðmann Þórisson frá KA

Fylgstu með þessum
Jónatan Ingi Jónsson er að leika annað keppnistímabilið í röð eftir heimkomuna frá Hollandi. Hann sýndi nokkrum sinnum fína frammistöðu í fyrrasumar og vonandi nær hann að stíga skref fram á við á ferli sínum á komandi tímabili.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2018** 5. SÆTI | **2017** 3. SÆTI | **2016** 1. SÆTI | **2015** 1. SÆTI | **2014** 2. SÆTI | **2013** 2. SÆTI

Tek fjölmargt jákvætt frá Hollandi

Knattspyrnukonan Berglind Björg Þorvaldsdóttir hefur leikið með PSV í þrjá mánuði en liðið er í toppbaráttu hollensku úrvalsdeildarinnar. Hún er á leið heim um helgina í titlavörn með Breiðabliki.

FÓTBOLTI Berglind Björg Þorvaldsdóttir, landsliðsframherji í knattspyrnu, leikur í dag sinn síðasta leik í bili hið minnsta fyrir hollenska liðið PSV Eindhoven þegar liðið mætir Twente í toppslag hollensku úrvalsdeildarinnar. Berglind Björg gekk í raðir PSV ásamt samherja sínum hjá landsliðinu, Önnu Björk Kristjánsdóttur, í byrjun febrúar en Berglind kom á láni frá Breiðabliki.

Berglind fékk draumabyrjun í sínum fyrsta leik en hún opnaði þar markareikning fyrir félagið en það er eina markið sem hún hefur skorað fyrir liðið. Hún hefur einungis leikið sex leiki á þeim þremur mánuðum sem hún hefur verið í herbúðum PSV.

Þrátt fyrir það lítur hún jákvæðum augum á veru sína í Eindhoven og telur sig hafa bætt sig á þeim tíma sem hún hefur verið þar.

Hún er spennt fyrir komandi tímum með Breiðabliki en hún kemur heim á morgun og verður klár í slaginn þegar Blikar leika við ÍBV í fyrstu umferð Pepsi Max-deildarinnar á föstudaginn eftir slétta viku.

„Þetta hefur verið mjög skemmtilegur tími og lærdómsríkur fyrir mig. Það er bæði gaman og þroskandi að stíga út fyrir þægindarammann og prufa eitthvað nýtt. Æfingarnar hér eru í háum gæðaflokki og ég tel mig hafa bætt mig og kem í mjög góðu líkamlegu formi inn í deildina heima,“ segir Berglind Björg um tíma sinn í Hollandi.

„Ég byrjaði mjög vel og skoraði í mínum fyrsta leik og spilaði svolítið eftir það. Svo fór mínútum að fækka eftir að ég fór í landsliðsverkefnið um mánaðamótin febrúar-mars. Ég kom náttúrulega á miðju tímabili og á tíma þar sem liðinu hafði gengið vel. Þess vegna skil ég það vel að ég hafi ekki fengið fleiri tækifæri þótt ég hefði vissulega viljað spila meira,“ segir framherjinn um spiltíma sinn.

„Deildin hérna er mjög misskipt þar sem þrjú efstu liðin eru í háum gæðaflokki en liðin þar fyrir neðan eru töluvert slakari. Toppslagirnir eru betri leikir en í deildinni heima en liðin þar fyrir neðan í svipuðum klassa og einhver slakari en liðin í Pepsi Max-deildinni,“ segir hún um hollensku úrvalsdeildina.

„Það væri frábært að kveðja með því að spila og leggja mitt af mörkum í lokaleiknum. Ég hlakka svo mjög til þess að koma aftur heim og byrja að spila með Blikum á nýjan leik. Það stefnir í spennandi toppbaráttu í sumar og að deildin verði sterkari en í fyrra. Ég er mjög spennt og vildi frekar ná fyrsta leiknum með Breiðabliki en leiknum í lokaumferðinni með PSV,“ segir Berglind um framhaldið.

„Forráðamenn PSV hafa rætt við mig um hvað ég ætli að gera næsta haust en ég ætla bara að bíða og sjá til. Ég veit að það verða þó nokkrar breytingar á leikmannahópnum eftir tímabilið. Ég gæti vel hugsað mér að fara aftur utan á lán eftir að leiktíðinni lýkur hér heima næsta haust. Þá myndi ég hins vegar vilja vera í stærra hlutverki og spila meira,“ segir hún enn fremur um möguleikann á því að hún leiki aftur með PSV. **hjorvaro@frettabladid.is**

Berglind Björg Þorvaldsdóttir í leik með PSV. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Þetta hefur verið skemmtilegur tími og lærdómsríkur fyrir mig.**
> Berglind Björg Þorvaldsdóttir

SKRIFBORÐSSTÓLAR

Syrusson skrifstofuvörur
Síðumúla 33 | Sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Fólk
Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 26. APRÍL 2019

Gleðilegt sumar hjá Bóel

Það er loksins komið sumar! Af því tilefni býður verslunin Bóel á Skólavörðustíg 22 upp á 2 fyrir 1 af glæsilegum sumarbuxum og frísklegum bolum sígildra hönnuða dagana 26. apríl til 3. maí.

➜2

Söngkonan Hildur Vala er unnandi Bóel. Hér er hún í buxum frá Rundholz og toppi frá japanska hönnuðinum Moyuru. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Léttu lifrinni lífið!

FRODE

SVEFNSÓFAR

Svefnsófi með þykkri og vandaðri springdýnu
Rúmfatageymsla
Svefnflötur 140x200 cm
kr. 159.900 án arma
kr. 189.900 með örmum

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

Hver einasta flík Carstens Rundholz er listaverk og í Bóel koma Kaliforníubúar gagngert til að kaupa hönnun Rundholz á betra verði en gengur og gerist vestra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er sannkallaður sumarfílingur í Bóel þessa dagana, enda er búðin troðfull af glænýjum fatnaði frá RUNDHOLZ, MOYURU og YAYA, dásamlegum sumarskóm frá LOFINA og RUNDHOLZ, og ítölskum handtöskum frá MANDARINA DUCK,“ upplýsir Þuríður Ottesen, eigandi verslunarinnar Bóel sem var opnuð á Skólavörðustíg 22 þegar haustaði að í fyrra.

„Viðtökurnar hafa verið framúrskarandi. Kjarninn í vöruúrvali verslunarinnar er tímalaus, töff og sígild hönnun, og fastagestirnir eru margir og kærir. Þar má nefna söngkonuna Hildi Völu Einarsdóttur sem er ein af unnendum Bóel og varð góðfúslega við beiðni okkar um að sitja fyrir á fáeinum myndum af sumartískunni,“ segir Þuríður.

Sérpöntun fyrir Högna

Flaggskip Bóel er fatnaður frá þýska listamanninum og hönnuðinum Carsten Rundholz.

„Hönnun RUNDHOLZ er orðin heimsþekkt og líta má á hverja flík RUNDHOLZ sem listaverk. Það er gaman þegar Kaliforníubúar koma inn í búðina, þekkja handbragð og stíl RUNDHOLZ og kaupa sér gjarnan flíkur þar sem þeir gera mun betri kaup hér en í heimalandinu,“ upplýsir Þuríður en vegna plássleysis er ekki enn boðið upp á karlmannafatnað hjá Bóel.

„Hins vegar hannar RUNDHOLZ ómótstæðilegan fatnað á karlmenn og höfum við þegar sérpantað fataplögg frá honum á tónlistarmanninn Högna Egilsson,“ ljóstrar Þuríður upp.

Hildur Vala heillaði þjóðina með brosi sínu. Hér í bol frá Rundholz.

Handgerðir leðurskór frá LOFINA.

> Í Bóel fæst tímalaus, töff og sígild hönnun, en flaggskip Bóel er fatnaður frá þýska listamanninum og hönnuðinum Carsten Rundholz.

Freistandi sumartilboð

Í tilefni af indælli sumarkomu bjóðast freistandi tilboð í Bóel dagana 26. apríl til 3. maí.

„Það er sannarlega hægt að stimpla sig inn í sumarið hjá Bóel og kaupa sér sígilda hönnun á góðu verði. Við veitum 10 prósent afslátt af öllum vörum út næstu viku og bjóðum 2 fyrir 1 af öllum buxum og bolum, en þá er greitt fyrir dýrari vöruna og ódýrari flíkin fæst á endurgjalds. Þannig er til dæmis hægt að kaupa sér sumarlegar buxur og fá glæsilegan bol í kaupbæti, ef bolurinn reynist ódýrari en buxurnar,“ segir Þuríður í sumarskapi.

Vertu velkomin í Bóel á Skólavörðustíg 22 og fylgstu með Bóel á Facebook.

Útivist

FÖSTUDAGUR 26. APRÍL 2019

Útvistarverslunin EVEREST er fjölskyldufyrirtæki sem er rekið af hjónunum Signe Viðarsdóttur og Heiðari Inga Ágústssyni ásamt dóttur þeirra og tengdasyni. MYND/ANTON BRINK

EVEREST býður það besta

Útivistarverslunin EVEREST er fjölskyldufyrirtæki og leggur metnað sinn í að selja það besta sem býðst til útivistar. Þar er landsins mesta úrval af skíðavörum auk hjóla- og skíðaverkstæðis. →2

Framhald af forsíðu ➪

Útivistarverslunin EVEREST var stofnuð árið 1998 og hefur verið í okkar eigu síðan árið 2002. Þetta er fjölskyldufyrirtæki sem er rekið af okkur hjónum, mér og Heiðari Inga Ágústssyni, ásamt dóttur okkar og tengdasyni," segir Signe Viðarsdóttir, eigandi og fjármálastjóri Útiveru ehf., sem rekur útivistarverslunina EVEREST í Skeifunni 6.

„Við erum útivistarverslun með allt fyrir útivistina á einum stað," segir Signe. „Við leggjum áherslu á góða þjónustu og gæðavörur og erum stolt af því að vera flokkuð sem Framúrskarandi fyrirtæki samkvæmt Creditinfo, en það er til marks um farsælan rekstur fyrirtækisins."

Hér eru Signe og Heiðar í skíðaferð á Tröllaskaga núna um páskana.

Ástríða fjölskyldunnar

„Við fjölskyldan höfum lagt margar vinnustundir í fyrirtækið okkar og ávallt sinnt því af áhuga og ástríðu. Þegar stórfjölskyldan hittist er vinnan oft aðalumræðuefnið okkar," segir Signe. „Meira að segja kósístundirnar í heita pottinum og skokktúrarnir í Heiðmörkinni eru nýttir vel til að skipuleggja næsta dag eða ákveða hvað skal panta inn af vörum.

Við elskum útivist, en áhugamál okkar, eins og skíðin, hafa orðið að lúta í lægra haldi fyrir skíðavertíðinni í búðinni, sem stendur yfir frá nóvember fram í mars. Það getur verið púsl að finna tíma fyrir útivistina, því vinnan okkar er oft „24/7"," segir Signe. „En verslunarstarfið er afskaplega gefandi vegna alls góða fólksins sem við hittum daglega og góðu vinanna sem við höfum eignast í búðinni í gegnum árin."

Signe og Heiðar í hjólaferð á Ítalíu sumarið 2018.

Mikill áhugi skapar mikla þekkingu

„EVEREST státar af mesta úrvali landsins af skíðum og skíðabúnaði, en við erum einnig með mjög öflugt skíða- og hjólaverkstæði. Við sjáum um að botninn á skíðunum þínum sé í sem bestu ástandi og gerum við allar tegundir af hjólum," segir Signe. „Við erum mjög stolt af frábæra starfsfólkinu sem vinnur með okkur og í sameiningu leggjum við okkur fram við að veita persónulega og faglega þjónustu.

Við höfum mikinn áhuga á því sem við seljum og allt okkar starfsfólk stundar mikla útivist og skíðamennsku, þannig að þekkingin á okkar vörum er mikil. Það er mjög ánægjulegt og gefandi að fá að aðstoða fólk við val á hentugum skíðabúnaði og ég vanda mig mjög mikið," segir Signe. „Áhuginn er svo mikill af minni hálfu að ég á það til að heilsa fólki uppi í fjalli og spyrja það hvort það sé ekki ánægt með græjurnar og þá man ég oft stærðina og gerðina sem viðkomandi keypti!"

> Við höfum mikinn áhuga á því sem við seljum og allt okkar starfsfólk stundar mikla útivist og skíðamennsku, þannig að þekkingin á okkar vörum er mikil.

Bestu svig- og gönguskíðin

„EVEREST selur tvö helstu skíðamerkin í dag, HEAD og Fischer. HEAD er leiðandi merki í svigskíðum sem mörg stór nöfn í skíðaheiminum skíða á. Fischer er svo leiðandi í gönguskíðum, en rúmlega 60% af öllum verðlaunum á heimsbikars- og heimsmeistaramótum á gönguskíðum hafa unnist á skíðum frá því merki," segir Signe. „Skíðagönguiðkun Íslendinga hefur aukist ár frá ári og áhuginn á sportinu er gríðarlega mikill, enda er það frábær útivist fyrir alla fjölskylduna. Fischer er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem hefur starfað frá árinu 1924 og hefur í dag yfir 2.000 starfsmenn.

Nýlega fórum við líka að selja HEAD reiðhjól, sem hafa slegið í gegn og við höfum varla undan að setja hjólin saman," segir Signe. „Við seljum líka Stevens hjól, en það eru gæðahjól sem eru hönnuð og framleidd í Þýskalandi."

Signe og Heiðar hafa mikla reynslu af útivist. Hér eru þau í gönguferð hringinn í kringum Mont Blanc.

Mörg frábær merki í boði

„Við flytjum inn Mammut, sem er eitt stærsta útivistarmerkið í Evrópu. Það er með hágæða útivistarfatnað, gönguskó, bakpoka og svefnpoka. Við höfum haft það merki í 10 ár og það er orðið mjög vel þekkt á Íslandi fyrir gæði," segir Signe. „Mammut hefur líka sett umhverfismálin í forgang, sem er mjög jákvætt. Þeir nota mikið af endurunnum dún og vilja skilja sem minnst spor eftir sig í náttúrunni.

Við erum líka stolt af Gregory merkinu, sem sérhæfir sig í bakpokum," segir Signe. „Gregory bakpokarnir hafa fengið fjölmörg verðlaun fyrir góða hönnun og eru með besta burðarkerfið. Við höfum boðið upp á þessa poka í um átta ár.

Í sumar ætlum við svo að selja Íslendingum fullt af Vango tjöldum," segir Signe. „Vango tjöldin þarf ekki að kynna, það þekkja allir Vango! Það nýjasta hjá Vango eru Airbeam fjölskyldutjöldin, sem eru með uppblásnum súlum og tekur styttri tíma að tjalda. Við bjóðum líka upp á sænsku hágæða göngutjöldin frá Hilleberg, sem henta einstaklega vel íslenskri veðráttu.

EVEREST ætlar að halda áfram að leggja metnað sinn í að bjóða það allra besta og flottasta fyrir útivistina og við bjóðum alla hjartanlega velkomna!" segir Signe að lokum.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Heill heimur fyrir útivistina

Icewear Magasín á Laugavegi 91 er glæsileg merkjavöruverslun sem hefur allt sem viðkemur góðri útivist. Aðalsmerki Icewear er „Þín útivist – Þín vellíðan“ og er lögð áhersla á fjölbreytileika og góð verð.

Hjá Icewear er lögð áhersla á að útivistarfólk geti farið vel klætt ferða sinna í hágæða flíkum án þess að þær kosti of mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Í útivistarfatnaði frá Icewear líður fólki eins og það komist lengra í útivistinni. Mikilvægast er að fólk sé í viðeigandi klæðnaði eftir mismunandi aðstæðum þegar haldið er af stað, eftir veðri og íslenskum aðstæðum, og að það sé reiðubúið fyrir hvaða áskorun sem er, hvort sem það er að labba í skólann eða njóta viðameiri útivistar í náttúrunni,“ segir Erla Björk Baldursdóttir, yfirhönnuður Icewear.

Hún segir fatnað Icewear hugsaðan með göngur í huga en þó sé hann hannaður þannig að flíkurnar nýtist sem mest og við sem flest tilefni, bæði hvunndags og í fjölbreytta útivist.

„Takmark okkar er að skapa hágæða útivistarfatnað á hagstæðu verði. Við viljum að allir geti verið vel klæddir í útivistinni, hvort sem þeir ætla sér í létta göngu á Úlfarsfell, strembnara klif upp Esjuna eða á sjálfan Hvannadalshnjúk, og án þess að þurfa að taka lán fyrir því,“ segir Erla Björk.

Mikið úrval fyrir allar aðstæður

Hjá Icewear fæst heillandi úrval af góðum útivistarfatnaði fyrir allan aldur.

„Við byggjum alla okkar útivistarlínu á breiðu úrvali og svörum þörfum þeirra sem vilja klæðast dugandi útivistarfatnaði sem mætir íslensku regni, veðri og vindum,“ upplýsir Erla Björk.

„Við erum með allt frá tveggja og þriggja laga regnfatnaði yfir í hlýjar peysur og ullarundirföt. Barnalínan fer sífellt stækkandi og í henni má finna allt sem klæðir barnið vel eftir aðstæðum; létt, þægileg og hlý útivistarföt fyrir allar árstíðir,“ segir Erla Björk en allur útivistarfatnaður Icewear tekur mið af íslenskum aðstæðum.

„Hér á landi er til dæmis kaldara og blautara ef við berum það saman við aðstæður til útivistar í Evrópu og Bandaríkjunum. Þær kröfur sem íslenskur útivistarfatnaður þarf að uppfylla eru því að hann haldi vatni, vindi og kulda, og þess vegna eru flíkur Icewear bæði hlýjar, vind- og vatnsheldar.“

Hybrid-jakkarnir vinsælir

Uppáhalds Icewear-flík Erlu Bjarkar eru nýju hybrid-jakkarnir Kría og Kjalar.

„Þá er hægt að nota sem létta jakka í útivistina á sumrin og á veturna í skokkið, gönguskíðin eða fjallgönguna. Jakkarnir eru með vatnsfráhrindandi ermum og fóðraðir yfir búkinn með endurunninni Thermore® Ecodown® fyllingu,“ útskýrir Erla Björk sem með hönnunarteymi Icewear sér um að teikna heildarlínur Icewear, hanna munstur, velja liti, og sjá um mál og mátanir til að fá ómótstæðilega útkomu á framúrskarandi íslenskri hönnun.

„Mér að yrkisefni í hönnun útivistarfatnaðar er eigin reynsla og annarra í útivist. Ég nýt fjölbreyttrar útivistar og hef fundið hvaða eiginleika útivistarflíkur þarfnast til að duga manni vel alla leið. Því er gott að vera búinn að upplifa á eigin skinni hvað mætir manni í roki og rigningu á fjalli; það er hinn bókstaflegi innblástur,“ segir Erla Björk sem nýtir ferðir sínar í náttúrunni einnig til að taka ljósmyndir af töfrandi mynstrum og litadýrð íslenskrar náttúru.

„Það er einstakt að geta farið út með myndavélina, komið inn á hönnunarstofuna að vinna úr efniviðnum og skjótast svo aftur út til að rannsaka betur haustliti á lyngi eða dúnmjúkan mosa á steini,“ segir Erla Björk sem skreytir sumarlínu Icewear með björtum og hreinum litum.

„Gulur þykir mér vera mest spennandi núna og ég verð þess áskynja að fólk er yfir sig hrifið af gulum flíkum Icewear, sérstaklega í regnfatnaði og úlpum. Ætli það komi ekki með vorinu og bjartsýni sumarsins, en það er líka öryggisatriði í útivist að vera litaglaður og sjást vel í grárri urð og bláma fjalla. Ég held líka að þeim sem eru dökkklæddir dags daglega þyki gaman að vera jafn litríkir og náttúran þegar þangað er komið.“

Hybrid-jakkinn Kría er með vatnsfráhrindandi ermum og fóðruðum búk.

Útivistarflíkur Icewear henta við allar aðstæður, hversdags og í náttúrunni.

Erla Björk Baldursdóttir, yfirhönnuður Icewear, við Icewear Magasín.

Iðandi líf á Laugaveginum

Í Icewear Magasín á Laugavegi 91 er jafnan iðandi mannlíf í glæsilegri útivistarverslun á þremur hæðum.

„Við kunnum rosalega vel við okkur á Laugaveginum og stærðin á þessu flotta verslunarhúsi gefur okkur kost á að bjóða upp á mikið úrval og allt fyrir útivistina, jafnt fatnað, skó og allan búnað sem til þarf, á góðu verði,“ segir Erla Björk á líflegum Laugaveginum.

„Það er ánægjuleg upplifun að kíkja inn í Magasínið. Við finnum glöggt að vegfarendur kunna vel að meta að geta gengið að útivistarverslun í miðbænum og geta bjargað sér með fatnað, fylgihluti og búnað, áður en það fer í ferðir. Icewear Magasín á sér heldur engan sinn líka og innandyra leynist heill heimur fyrir útivistarfólk og allt fyrir útivistina á einum stað,“ segir Erla Björg og hjá Icewear ríkir hamingja með Laugaveginn sem senn verður að göngugötu.

„Við fáum jafnt Íslendinga sem útlendinga til okkar í búðina, enda er fátt eins skemmtilegt og labba Laugaveginn, bara ef maður er rétt klæddur. Icewear hefur vaxið hratt undanfarin ár og Íslendingar eru einkar hrifnir af Icewear-göngubuxum, leggings, dúnjökkum, dúnvestum og kápum, regnfötum og aukahlutum. Fólki líkar vel að fá flottar og traustar útivistarvörur á góðu verði og við erum sannarlega samkeppnishæf við erlend útivistarmerki enda leggjum við mikla vinnu í að ná fram réttum verðum og miklum gæðum. Þess vegna er Icewear góður valkostur fyrir útivistarfólk sem vill alla leið upp á topp og heim aftur með bros á vör.“

Vertu velkomin í Icewear Magasín á Laugavegi 91. Vefverslun á icewear.is.

Gaman að vera úti í íslenskri náttúru

Í Slysavarnafélaginu Landsbjörg eru starfandi 54 unglingadeildir um land allt. Þær eru fyrir alla unglinga á aldrinum 13 til 18 ára en í þeim er björgunarsveitafólk framtíðarinnar þjálfað.

Kristján Hrafn Arason fékk björgunarsveitabakteríuna þegar hann fékk smjörþefinn í útivist og ferðum með föður sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég hef alltaf haft áhuga á útivist og ferðalögum og er heillaður af björgunarsveitarstörfum," segir Kristján Hrafn Arason, nemandi í 10. bekk við Varmárskóla og liðsmaður í unglingasveit Landsbjargar, Kyndli í Mosfellsbæ.

„Pabbi minn, Ari Oddsson, hefur lengi verið í björgunarsveit og því hef ég verið viðloðandi björgunarsveitarstörf frá því ég var smástrákur. Pabbi tók mig með í ferðir björgunarsveitarinnar og allt sem því fylgdi fannst mér ákaflega spennandi," segir Kristján sem gekk til liðs við unglingasveit Landsbjargar þegar hann var í áttunda bekk.

„Það er ekki verra að hafa brennandi áhuga á útivist en alls ekki nauðsynlegt til að njóta þess að vera í unglingadeildinni. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt og mikið um dagsferðir og helgarferðir út í náttúruna. Við heimsækjum líka aðrar unglingasveitir til að styrkja vinaböndin og mikil áhersla er lögð á hópefli, þar sem samvinna og samheldni innan hópanna er efld. Unglingarnir koma úr ólíkum áttum og verða fljótt góðir vinir enda allir með svipuð áhugamál," upplýsir Kristján, en þess má geta að unglingasveitirnar heimsækja einnig viðbragðsaðila eins og lögreglu, slökkvilið og Neyðarlínuna.

Ævintýralegir leiðangrar

Í sumar verður haldið landsmót unglingasveita Landsbjargar á Siglufirði og hlakkar Kristján mikið til.

„Þar er keppt í alls konar greinum og leystar þrautir eins og að binda hnúta og kassaklifur. Mér þykja ferðalög með björgunarsveitinni skemmtilegust og árlega eru haldin miðnæturmót í Vatnaskógi þar sem velflestar unglingasveitir landsins sameinast, keppa í margs konar þrautum og safna stigum. Á kvöldin eru svo kvöldvökur með dansi, söng og leikjum, og á veturna förum við í skíðaferðir. Inn á milli eru svo aðrar ferðir, eins og vorferð á Hellisheiði þar sem við gistum í tvær nætur í tjaldi og skála. Allt eru þetta ævintýralegir leiðangrar sem reyna á kunnáttu okkar og þjálfun í útivist," upplýsir Kristján.

„Unglingasveitir Landsbjargar taka líka þátt í stórslysaæfingum, eins og nýlega þegar við tókum að okkur hlutverk sjúkra og slasaðra í æfingu á rútuslysi á Reykjanesbrautinni. Þá var strætisvagni hvolft, kveikt var í honum og brotnar rúður, til að gera allt sem raunverulegast. Við unglingarnir vorum málaðir til að líta út fyrir að vera stórslasaðir, en allt er það gert til að björgunarsveitarmenn venjist því að vinna í aðstæðum þar sem fólk er slasað; ekki bara til að bjarga því heldur líka til að geta tekist á við það andlega og fá ekki jafn mikið sjokk," útskýrir Kristján.

Gott að kunna á áttavita

Kristján þekkir landið sitt vel og hefur komið á flesta staði, jafnt á láglendi sem og hálendi.

„Uppáhaldsstaðirnir mínir eru Þórsmörk og Landmannalaugar. Mér þykja fjallgöngur skemmtilegasta útivistin en líka að fara á vélsleða eða fjórhjóli upp á jökla. Hálendið og jöklarnir eru annar og hættulegri heimur, og því er mikilvægt að láta sína nánustu vita hvert maður ætlar og hvenær maður áætlar að koma aftur heim. Þá veit einhver af þér og hvar þú ert ef maður fellur ofan í jökulsprungu," segir Kristján sem hefur lært mikið um útivist og björgunarstörf í unglingasveit Landsbjargar.

„Númer eitt er að vera alltaf vel útbúinn og taka frekar aðeins meira með sér en minna, en þó ekki of þungt. Fatnaður og vistir fara eftir aðstæðum hverju sinni og hvert leiðin liggur. Sjálfur er ég alltaf með góða skó og auka vatnsheldan fatnað því maður veit aldrei hvernig viðrar á Íslandi. Ætli maður í fjallgöngu þar sem er snjór er mikilvægt að vera með snjóflóðaýli því ef maður lendir í snjóflóði minnka lífslíkur um 90 prósent eftir aðeins korter. Líka að hafa gps-tæki og áttavita alltaf meðferðis. Gps-tækið getur orðið batteríslaust en það verður áttavitinn aldrei. Það er því gott að kunna á áttavita og það er alls ekki flókið að læra á hann."

Heilsueflandi útivist og fjör

Þjálfun unglingadeilda Landsbjargar felst í kynningu og kennslu ýmissa þátta björgunarstarfsins, þar á meðal ferðamennsku, rötun, kortalestri, fjallamennsku, sigi, fyrstu hjálp, leitartækni og fleiru.

„Mér fannst strax gaman á æfingum unglingasveitarinnar. Í Kyndli eru svo nokkrir hópar innan björgunarsveitarinnar, eins og vélsleðahópur, bílahópur, fjallahópur, gönguhópur, stjórnunarhópur og sjúkrahópur. Unglingadeildin er undirbúningur fyrir björgunarsveitirnar og þegar þegar maður verður átján ára getur maður valið sér hópa og skráð sig á útkallslista hafi maður lokið tilskildum námskeiðum," segir Kristján sem er vanur að fóta sig á jöklum og ferðast þar um í jeppum, en líka klífa fjöll og ganga um íslenska náttúru.

„Ég mæli hiklaust með björgunarsveitinni fyrir alla unglinga. Það er gaman að kynnast nýjum vinum og skoða fallega náttúru landsins, kunna að umgangast landið og ferðast af öryggi. Þar opnast nýr heimur, maður fær ferskt loft og heilsueflandi hreyfingu sem fyllir mann vellíðan og góðri þreytu."

Áhugasamir unglingar geta mætt á fundi unglingasveita Landsbjargar og prófað nokkra tíma áður en þeir taka ákvörðun um að skrá sig í sveitina. Sjá nánar á landsbjorg.is.

Líkamsrækt og hlaup

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað Íslendingum sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og stöðugt fjölgar í hópnum sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það er einnig mest selda liðbætiefnið á Íslandi. Það getur hjálpað gegn brjóskvefsrýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og líðan gjörbreyst í kjölfarið.

Get hlaupið og gengið fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og líðan gjörbreyst í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. sex árum var ég alltaf með verki í hnjánum og svo fór að þeir urðu óbærilegir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir u.þ.b. tveimur árum byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Sl. sumar kláraði ég hálft maraþon og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég Nutrilenk“.

Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaup, stöðvaþjálfun, tabata o.fl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prófa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru

Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina.

verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgum. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörunum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Mest selda liðbætiefnið á Íslandi

Ekkert liðbætiefni hefur selst eins vel á Íslandi og Nutrilenk Gold og fjöldinn allur af fólki hefur getað notið þess að hreyfa sig verkjalaust svo árum skiptir. Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold eru kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá eru liðbætiefnið meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest hentar fólki á öllum aldri.

natures aid

LÍFRÆNT OFURFÆÐI

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það víkkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.

„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fótkuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Algeng byrjendamistök í sem gerð eru á leiðinni upp

Nú þegar sumarið er loksins komið er komin betri tíð fyrir fjallgöngur og annað hálendishangs. Það er frábær leið til að njóta landsins, en það er ýmislegt sem þarf að passa þegar fyrst er farið á fjöll.

Fjallgöngur eða aðrar langar göngur geta verið frábær og eftirminnileg skemmtun sem er holl fyrir bæði líkama og sál, en það er ýmislegt sem þarf að hafa í huga áður en maður veður út í óvissuna. Hér verða talin upp nokkur mistök sem eru algeng hjá byrjendum.

Að pakka vitlaust

Það getur stundum verið erfitt að átta sig á öllum þörfum sínum fyrirfram, sérstaklega í ókunnu umhverfi. Það er algengt að fólk taki of mikið af mat, fötum eða græjum. Reynið að finna eitt gott skópar sem hentar í öllum aðstæðum og passið að taka ekki meira en þarf, það gerir gönguna óþarflega erfiða og getur spillt gleðinni.

Að sama skapi er mikilvægt að gleyma ekki að í óbyggðum skortir ýmis þægindi sem við teljum sjálfsögð, þannig að mikilvægir hlutir sem maður þarf venjulega ekki að pakka, eins og klósettpappír, mega helst ekki gleymast.

Ísland er einn besti staður í heimi til að fara í langar göngur til að njóta náttúrunnar, en það er ýmislegt sem byrjendur þurfa að passa upp á svo að gangan verði sem ánægjulegust. MYNDIR/NORDPICOHOTOS/GETTY

Það er líka mikilvægt að vera með réttu næringuna og nóg af henni. Það kostar mikla orku að fara í göngu og því er mikilvægt að vera með nóg af bæði mat og vatni.

Að klæða sig vitlaust

Margir gera þau mistök að klæðast of mikilli bómull og að vera í gallabuxum þegar það hentar ekki. Gallabuxur geta hentað illa í göngum, sérstaklega ef það er bleyta eða kuldi og í löngum göngum henta bómullarföt illa því þau draga í sig bæði lykt og raka. Blaut bómullarföt festast líka við líkamann og kæla hann hratt niður. Það er auðvelt að finna góð útivistarföt úr efni sem er vatnsþolið eða þornar hratt og gömlu góðu ullarsokkarnir eru náttúrulega besta leynivopnið gegn kuldanum.

Það er mjög mikilvægt að vera í góðum skóm og sokkum til að koma í veg fyrir blöðrur og eymsli í fótum. Það er best að fjárfesta í góðum gönguskóm, sem eru sérhannaðir til að vera bæði þægilegir og koma í veg fyrir meiðsli á langri göngu. Gangið úr skugga um að þeir passi vel og hafið í huga að fæturnir bólgna aðeins út ef maður gengur allan daginn. Það borgar sig líka að ganga nýja skó til áður en þeir eru notaðir í göngu.

Vitlaus sjúkragögn eða enginn sjúkrakassi

Margir byrjendur taka annaðhvort of mikið af sjúkragögnum sem þeir kunna ekki að nota eða bara alls engan sjúkrakassa. Það er mikilvægt að hafa sjúkrakassa en innihald hans ætti að mótast af lengd göngunnar, stærð hópsins og kunnáttu þinni. Það er betra að hafa auka sárabindi eða verkjalyf en fínar græjur sem enginn kann að nota.

Að skoða ekki veðrið

Það kann að hljóma ótrúlega, en meira að segja við Íslendingar gleymum stundum að gera ráð fyrir veðri. Það er alltaf mjög mikilvægt að athuga veðurspána áður en farið er af stað til að tryggja að gangan verði ánægjuleg og örugg.

Það er alltaf betra að hafa einhvern með sér í göngu. Það eykur öryggið og skemmtanagildið líka, ef maður vandar valið.

Gallabuxur og bómullarfatnaður hentar ekki í öllum aðstæðum.

Að fara ranga leið

Passið að ganga á ykkar hraða og fara leið sem ykkur hentar. Ólíkar gönguleiðir henta ólíku fólki og stundum þarf ólíkt fólk líka að feta ólíkar slóðir á sömu gönguleiðinni.

Veljið leiðina ykkar út frá reynslu, getu og líkamlegu formi. Það er gott að gangan reyni á, en það getur verið hættulegt að fara í of erfiða göngu, sérstaklega ef maður er í vondu formi eða ekki vanur eða vön.

Að ganga ein(n)

Öryggisins vegna er alltaf betra að hafa einhvern með. Ef eitthvað kemur upp á eða einhver meiðist getur hinn aðilinn aðstoðað eða sótt hjálp. Jafnvel ef fólk er eitt á ferð er rosalega mikilvægt að einhver viti hvar það er og hvenær er von á því aftur. Á www.safetravel.is er hægt að setja inn ferðaáætlun sína þannig að björgunarsveitir geti brugðist við ef eitthvað kemur upp á og átt auðveldara með að finna fólk.

HOKA - SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!

HOKA skórnir eru með einstaklega mikla dempun og með lágmarks þyngd. Skapaðir til að auka vellíðan og minnka þreytu. Nú eru fáanlegir gönguskór með sömu eiginleikum sem einnig eru vatnsfráhrindandi.

Speedgoat 3
Utanvegaskór - Herra

Speedgoat 3
Utanvegaskór - Dömu

Arahi 3
Hlaupaskór - Dömu

Arahi 3
Hlaupaskór - Herra

Elevon
Hlaupaskór - Herra

Elevon
Hlaupaskór - Dömu

Clifton 5
Hlaupaskór - Dömu

Clifton 5
Hlaupaskór - Herra

Arkali
Gönguskór - Dömu

Toa
Gönguskór - Herra

Toa
Gönguskór - Dömu

SPORTÍS

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS

Hreyfing vinnur gegn streitu

Góð hreyfing kemur í veg fyrir streitu og hvernig líkaminn bregst við álagi, samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var við lögregluháskóla í Noregi en þar er þjálfun lögreglumanna svipuð og hér.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Í lögreglunámi er mikil áhersla lögð á hreyfingu og útivist, enda er starfið erfitt og krefst mikils úthalds og sjálfsaga.

> „Sú þjálfun sem er núna í lögreglufræðunum (í starfsnámi) tengist mest starfinu sjálfu en nemendur þurfa að vera í góðu formi og taka regluleg þrekpróf.

Lögreglumenn og -konur þurfa ekki einungis að vera vel á sig komin líkamlega heldur þurfa þau að takast á við mikið andlegt álag og streitu í starfi. Hreyfing eykur ekki bara líkamlegt heilbrigði heldur bætir einnig hina andlegu hlið, vinnur til dæmis gegn streitu. Rannsóknin sem gerð var meðal 84 útskriftarnema í lögregluháskólanum í Stavern birtist í tímaritinu Journal of Police and Criminal Psychology. Þessir verðandi lögreglumenn þurftu að glíma við gíslingu sem fram fór í hermi. Þeir voru allir í góðu formi en þurftu að takast á við mjög streituvaldandi ástand. Þá var lögð áhersla á sjálfsstjórnun og hæfni til hennar.

Allir nemendur í skólanum eru vel þjálfaðir en vísindamenn sáu að þeir sem voru í besta æfingaforminu höfðu jafnframt mikla getu til sjálfsaga og þar af leiðandi réðu þeir betur við álag. Nemendur voru settir í alls kyns æfingaprógrömm og ýmsar mjög erfiðar aðstæður. Hjartsláttur og púls var mældur fyrir og eftir upplifunina með tæki sem nemendur báru á sér. Greinilegt var að vel þjálfaðir lögreglunemendur áttu auðveldara en hinir með að setja sig í þessar óvæntu erfiðu aðstæður.

Bent er á að þessar niðurstöður séu ekki eingöngu fyrir lögreglumenn, fólk í öðrum störfum getur tekið þær til sín. Regluleg líkamsrækt, útivist og sjálfsagi er nauðsynlegur fyrir starfsfólk í heilbrigðisþjónustu, slökkvistarfi og öðrum störfum þar sem unnið er undir miklu álagi og streitu.

Eyrún telur að öll hreyfing og útivist hjálpi lögreglumönnum að fást við streitu og álag í starfi. MYND/ERNIR

Eyrún Eyþórsdóttir, aðjúnkt við Háskólann á Akureyri, segir að mikil áhersla sé lögð á að verðandi lögreglumenn á Íslandi séu í góðu formi. „Til að stunda lögreglufræði þarf að standast þrekpróf. Síðan þurfa nemendur að standast þrekpróf á meðan á náminu stendur og því þurfa þeir að halda sér í góðu formi allt námið. Einnig þarf að standast læknisskoðun þar sem meðal annars er horft til líkamlegrar heilsu viðkomandi,“ útskýrir hún.

„Sú þjálfun sem er núna í lögreglufræðunum (í starfsnámi) tengist mest starfinu sjálfu en nemendur þurfa að vera í góðu formi og taka regluleg þrekpróf sem felast til dæmis í hlaupum, upphífingum, niðurtogi, bekkpressu, sundi, stökki og fleiru. Þá þurfa lögreglumenn að læra lögreglutök og oft er mikil hreyfing í kringum þau.“

Þegar Eyrún er spurð hvort hún telji að hreyfingin og æfingarnar hjálpi lögreglumönnum að takast á við streitu og áföll, svarar hún því játandi. „Ég hef ekki upplifað það öðruvísi en að skilningur sé á því innan lögreglunnar. Lögreglumenn geta valið að taka árlegt þrekpróf og fá þá hækkun á launum fyrir. Flestir velja að taka prófið og þá halda þeir sig á tánum allt árið. Á stærri stöðum eins og í Reykjavík er æfingaaðstaða á lögreglustöðinni en stundum eru lögreglumenn líka með aðgang að líkamsræktarstöðvum utan opnunartíma og það hefur tíðkast að lögreglumenn geti æft á vinnutíma þegar þannig stendur á. Lögreglumenn fá endurgreiðslu að hluta upp í líkamsræktarkort, bæði frá stéttarfélagi og lögregluembætti. Oft er líka, sér í lagi í almennum deildum, ákveðin „menning“ þar sem lögð er áhersla á hreyfingu og hollt mataræði. Þá standa íþróttafélög lögreglumanna fyrir ýmsum viðburðum fyrir lögreglumenn, sérstaklega í fótbolta, handbolta, golfi, lyftingum og hlaupum og senda meira að segja íslenska lögreglumenn erlendis í lögreglukeppni.“

Eyrún segir að öll líkamsrækt lögreglunnar sé með stuðningi frá embættinu en þeir sjálfir leggja mestu áhersluna á hana sjálfir enda er vitað að regluleg hreyfing gerir þeim kleift að takast betur á við starfið. „Crossfit hefur til að mynda verið vinsælt meðal lögreglumanna og flestir æfa á líkamsræktarstöðvunum,“ segir Eyrún.

Ekkert vesen og enginn á vergangi

Gönguhópurinn Vesen og vergangur og SÍBS hafa átt í fjölbreyttu samstarfi síðustu ár. Tvær vinkonur kynntust einmitt í félagsskapnum og ganga nú einnig undir nafninu Afturgöngurnar. Saman elska þær að blotna í fæturna og anda að sér fersku lofti í góðum félagsskap.

Þær Linda Guðlaugsdóttir og Hrönn Björnsdóttir eru báðar að fara að taka þátt í 150 kílómetra áskorun SÍBS og Vesens og vergangs sem byrjar 1. maí og stendur fram í miðjan júní. Áskorunin felur í sér að þátttakendur gangi a.m.k. 150 km á 6 vikum.

Þann 1. maí er gengin Kattartjarnaleið sem Linda segir að sé skemmtileg leið og eftirminnileg. „Ég hef einu sinni gengið hana áður. Þá var hún reyndar tekin á methraða því það rigndi svo hrottalega að það tók því ekki einu sinni að setjast og fá sér nesti. Ég allavega kaus að standa og bogra yfir bakpokanum meðan ég nærðist svo allt færi ekki á flot. Þetta er í eina skiptið sem ég nennti ekki að fara á vaðskónum yfir á, fór bara á skónum enda bullaði vatnið um tærnar hvort sem er. Allt svona gerir ferðir eftirminnilegar, það „blotnar“ ekki af manni brosið þótt veðrið sé dyntótt.“

Fyrsta ferð Hrannar var einnig eftirminnileg. Það var ferð á vegum SÍBS og Vesens og vergangs í lok haustáskorunarinnar 2016 í hressandi slagviðri og niðamyrkri. „Eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir hún hress. „Í framhaldi skráði ég mig á göngunámskeið – Vesen og bröltí janúar 2017, aðallega til að kynnast helstu gönguleiðum í Reykjavík og nágrenni og fá leiðsögn um hvernig best væri að útbúa sig og þjálfa á veturna. Námskeiðshópurinn náði svo vel saman að við fórum fljótlega að æfa heimaverkefnin á milli námskeiðskvöldanna og styrkja okkur með því að ganga aftur sömu leiðir en þá helst í björtu.“ Hópurinn heldur áfram að ganga og kallar sig Afturgöngurnar.

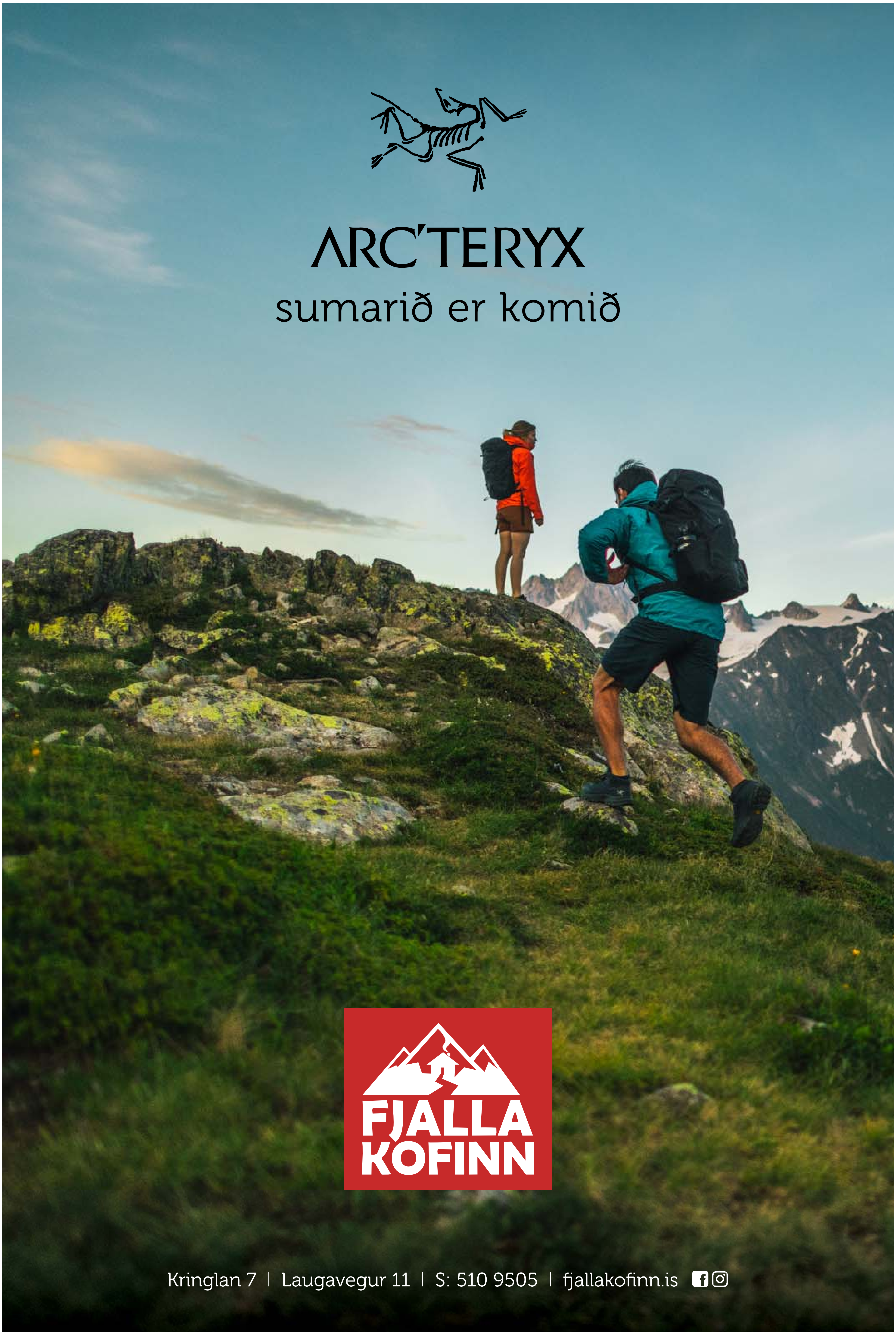
Hrönn og Linda með glænýja skó úr búð SÍBS. Saman eru þær á námskeiðinu Vesen og meira bröltog í gönguhóp. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Linda byrjaði fyrir tveimur árum að ganga í hóp. „Ég hafði fylgst með viðburðum á fésbókarsíðu Vesens og vergangs í marga mánuði og langað að vera með. Fannst það samt eitthvað erfitt. Paufaðist eftir gangstéttum í Kópavogi hring eftir hring, dag eftir dag og það var bara ekkert alveg nóg. Svo ef ég fór að Úlfarsfelli eða að Esju eða eitthvað þvíumlíkt þá leið mér bara ekkert vel að vera ein. Ég hafði látið einhverja svona áskorun fram hjá mér fara og dauðsá eftir því, því ég fylgdist með og sá að þær byrjuðu mjög auðveldlega. Þannig að þegar kom að þessari haustáskorun þá gaf ég mér ekkert val. Bara út með þig, takk fyrir. Ég sé alls ekki eftir því. Það var þvílík blessun. Þarna kynntist maður haug af fólki og það var mjög uppörvandi að þarna voru margir þaulvanir og létu sér ekki allt fyrir brjósti brenna og aðrir eins og ég nýbyrjaðir og vandræðalegir ... eða með hor ... eða hálfkjánalegir ... í pollabuxum en ekki skel.“

Í verslun SÍBS í Síðumúla er nú sértilboð á göngu- og náttúruhlaupaskóm. Linda bendir á að skór skipti máli, fæturnir séu jú farartækin. „Það er betra að hugsa vel um þá. En hver og einn metur auðvitað fyrir sig hvað honum finnst best. Aðstæður eru misjafnar og svo ferðir. Það er samt óþarfi að láta skó stoppa sig. Í göngunum fræðist maður af öðrum um hvað er gott að hafa í huga.“

Hrönn segist hlakka til sumarsins og er búin að skrá sig í fjögurra daga Vesensgöngu í lok júlí þar sem genginn verður Snæfjallahringurinn. „Gönguhátíð Súðavíkur um verslunarmannahelgina er fastur liður enda mikið af áhugaverðum skipulögðum gönguleiðum þá í boði og mikil stemning.“

Linda bendir á að það séu ótrúlega margar skemmtilegar ferðir í boði í sumar með Veseninu og sjálfsagt orðið uppselt í margar þeirra. „Ég hef ekki enn gert upp við mig hverja ég fer í. Mig langar auðvitað að skvera landið þvert og endilangt. Samveran og útiveran eru svo innilega gefandi og styrkjandi.“


ARC'TERYX
sumarið er komið
FJALLA
KOFINN
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

Hátækni fyrir fjallageitur

Góð tæki til að létta manni lífið á fjöllum eru til og þurfa ekki að kosta hvítuna úr augunum. Á netinu má finna ýmsar sniðugar græjur í bakpokann sem komið geta í góðar þarfir.

JakPak Waterproof Jacket, Sleeping Bag & Tent. Þetta er töff. Jakki sem breytist í svefnpoka sem breytist síðar í tjald. Það toppar þetta ekkert. Kostar 200 dollara.

Victorinox Expedition Kit. Nýjasta nýtt í hnífasettinu. 41 aðgerð og stafræn klukka og hitamælir og í raun bara nefndu það. Kostar 190 dollara.

Powertraveller Powermonkey Extreme. Sólarrafhlaða sem er mjög þunn og vatnsheld. Hleður símann með sólinni, það er bingó í sal. Kostar 120 dollara.

Handspresso Wild Hybrid. Sniðugasta og léttasta græjan til að búa til kaffi. Kostar 100 dollara en er fljót að borga sig upp.

Nemo Helio Pressure Shower. Sturta eftir góða göngu er engu lík en það er hægt að kaupa þessa stórsniðugu græju á 100 dollara. Maður pumpar bara nokkrum sinnum og fær kraftmikla bunu hvar og hvenær sem er. Hvort vatnið er heitt skal ósagt látið.

Heimplanet Tent. Töff tjald sem þarf bara að blása upp og passar í lítinn poka. Fæst líka í felulitum. Kostar frá 500 dollurum.

MPOWERD Luci. Magnað ljós sem getur lýst upp rúma tvo fermetra. Ljósið kostar um 15 dollara. Ekki dýrt, það.

Við Dyngjujökul árið 1958

Helgarferð í Þórsmörk árið 1960

GJ TRAVEL

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

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

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

Stolt af því að stuðla að bættri hjólamenningu

Frá árinu 2003 hefur Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands staðið að því að efla hreyfingu og starfsanda á vinnustöðum með heilsu- og hvatningarverkefninu „Hjólað í vinnuna“ sem hefur verið haldið árlega í maí og stendur yfir í þrjár vikur í senn.

Undanfarinn áratug hefur orðið gríðarleg vakning í þjóðfélaginu um hjólreiðar sem heilsusamlegan samgönguvalkost. Starfsmenn vinnustaða hér á landi hafa aldeilis tekið vel við sér því þátttakan hefur margfaldast á nokkrum árum. Þegar Hjólað í vinnuna rúllaði af stað árið 2003 tóku 533 einstaklingar þátt en þátttakan óx ár frá ári og náði hámarki árið 2012 þegar 11.381 einstaklingur tók þátt. Ætla má að margir þátttakendur hafi tekið hjólreiðar upp sem lífsstíl í framhaldi af þátttöku sinni í verkefninu. ÍSÍ er stolt af því að hafa stuðlað að bættri hjólamenningu á Íslandi og orðið til þess að vinnustaðir og sveitarfélög hafi bætt til muna aðstöðu fyrir hjólandi fólk. Hjólað í vinnuna er nú orðið hluti af menningu margra vinnustaða í landinu í maí ár hvert.

Meginmarkmið verkefnisins er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta. Þátttakendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almenningssamgöngur til og frá vinnu í þrjár vikur í maí ár hvert.

Í ár fer Hjólað í vinnuna fram frá 8.-28. maí og er það í sautjánda sinn sem Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir þessari heilbrigðu vinnustaðakeppni um allt land. Verkefnið verður sett formlega í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum miðvikudaginn 8. maí kl. 8.30 og er öllum sem vettlingi geta valdið boðið að hjóla við og þiggja ljúffengt bakkelsi, hlýða á hressileg hvttningarávörp og hjóla svo verkefnið táknrænt af stað með okkur.

Lilja Alfreðsdóttir mennta- og menningarmálaráðherra setti verkefnið 2018.

533
einstaklingar tóku þátt þegar Hjólað í vinnuna rúllaði af stað árið 2003.

Keppnisgreinar í Hjólað í vinnuna eru tvær. Í fyrsta lagi vinnustaðakeppni þar sem keppt er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Keppt er í átta keppnisflokkum út frá stærð vinnustaða. Og í öðru lagi kílómetrakeppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

Hverjir eru gjaldgengir þátttakendur?

Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu, þ.e. hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta o.s.frv. Þeir sem nýta almenningssamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin eða hjóluð er til og frá stoppistöð.

Meðan á átakinu stendur eru ýmsir leikir í gangi svo sem skráningarleikur þar sem allir þátttakendur fara sjálfkrafa í pott og eiga möguleika á að verða dregnir út í þættinum Morgunverkin á Rás 2 alla virka daga. Hjólreiðaverslunin Örninn gefur glæsilega vinninga og þann 28. maí er dregið út glæsilegt reiðhjól að verðmæti 100.000 kr. Myndaleikur verður í gangi á Instagram, Facebook og á vefsíðu Hjólað í vinnuna þar sem fólk er hvatt til að taka skemmtilegar myndir af þátttöku sinni í verkefninu og merkja myndina með #hjoladivinnuna. Með því gætu þátttakendur unnið veglega vinninga frá Nutcase á Íslandi.

Auðvelt er að skrá sig til leiks ásamt því að finna allar frekari leiðbeiningar um verkefnið á www.hjoladivinnuna.is

MYND/BRYNHILDUR ÓLAFSDÓTTIR

Börnin á ferð og flugi

Ferðafélag barnanna er starfrækt innan Ferðafélags Íslands en markmið þess er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa leyndardóma umhverfisins og sanna gleði í náttúrunni.

Eins og fyrri ár eru fjölmargar skemmtilegar ferðir í boði yfir sumarið og er stór hluti þeirra ókeypis.

Fyrsta ferð ársins er á morgun, laugardag, en þá er ætlunin að skoða fugla. Gunnar Þór Hallgrímsson, dósent í dýrafræði við Háskóla Íslands, og Tómas Grétar Gunnarsson, forstöðumaður Rannsóknasetur Háskóla Íslands á Suðurlandi, munu leiða ferðina um fjöru á höfuðborgarsvæðinu þar sem fuglarnir safnast saman.

Meðal næstu viðburða má nefna fyrstu fjallgönguna af sex í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar en fyrsta ferðin verður 9. maí. Göngugarpar sem ganga á öll fjöllin sex fá viðurkenningarskjal og titilinn Fjallagarpur Ferðafélags barnanna.

Árleg barnavagnavika Ferðafélags barnanna verður vikuna 13.-17. maí en þær gönguferðir eru hugsaðar sem hressandi göngur fyrir mömmur og pabba, afa og ömmur með léttum æfingum, teygjum og slökun.

Allar nánari upplýsingar um Ferðafélag barna og næstu ferðir má finna á www.fi.is.

Hollt kjúklingasalat

Lárperan er bráðholl og sögð góð til varnar ýmsum lífshættulegum sjúkdómum. Hún gegnir lykilhlutverki í þessu bragðgóða og holla salati sem hæfir vel sem helgarmáltíð eða máltíð á virku kvöldi.

1 eldaður kjúklingur, rífið allt kjötið af
1 gúrka, skorin í litla munnbita
4-5 tómatar, sneiddir eða skornir í litla bita
¼ rauðlaukur, sneiddur þunnt
2 lárperur, sneiddar í litla bita
½ bolli steinselja, smátt söxuð
3 msk. olía
2-3 msk. sítrónusafi
Salt og pipar

Blandið saman í stóra skál kjúklingi, tómötum, gúrku, rauðlauk, lárperunni og saxaðri steinseljunni. Stráið olíunni og sítrónusafanum yfir og saltið og piprið eftir smekk. Blandið vel saman.

Gott eitt og sér eða með góðu brauði.

Hressandi sjósund

Sjósund nýtur sífellt meiri vinsælda hér á landi en vinsælustu aðstöðuna hér á landi má finna við Ylströndina í Nauthólsvík og á Langasandi á Akranesi auk þess sem sjósund er stundað víða um land. Nú er sjórinn kominn í 7-8 gráður en heitastur er hann um fimmtán gráður í ágúst.

Inn á nautholsvik.is má finna gagnlegar ráðleggingar fyrir nýliða. Þar kemur t.d. fram að byrjendur í sjósundi ættu að vera stutta stund í einu í sjónum, á meðan líkaminn er að aðlagast kuldanum. Í upphafi skal ávallt synda með öðru fólki og góð venja er að kynna sér allar aðstæður áður en farið er í sjóinn, t.d. hitastig, sjávarföll, vindstyrk o.fl. Borðið fyrir sund og best er að fara rólega ofan í sjóinn og leyfa líkamanum að venjast kuldanum. Notið húfu eða sundhettu í áberandi lit og mælt er með sjósundsskóm og vettlingum. Nánari upplýsingar á nautholsvik.is.

Nauthólsvík er vinsæl allt árið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

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 óskast

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

Bátar

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. 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

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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 Reykjarvíkur. 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

HUMARSALAN

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

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

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð !

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

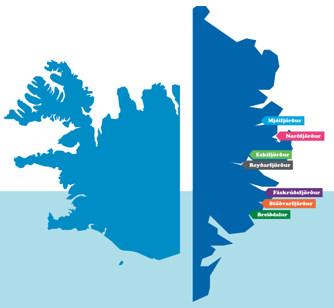
Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690



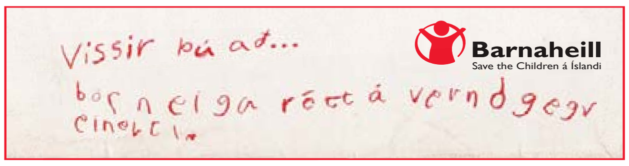
Drög að tillögu að matsáætlun vegna efnistöku úr sjó í Hellisfirði

Hafnarsjóður Fjarðabyggðar kynnir nú drög að tillögu að matsáætlun vegna 500.000 m3 efnistöku úr sjó í Hellisfirði. Mat á umhverfisáhrifum er unnið samkvæmt lögum nr. 106/2000, en framkvæmdin er matsskyld vegna umfangs efnistöku.

Drög að tillögu að matsáætlun eru nú lögð fram til kynningar og eru gögnin aðgengileg á heimasíðu Fjarðabyggðar, www.fjardabyggd.is.

Ábendingar eða athugasemdir við tillöguna þurfa að vera skriflegar og berast umhverfisstjóra á netfangið anna.b.samuelsdottir@fjardabyggd.is eða bréflega til skrifstofu Fjarðabyggðar Hafnargötu 2, 730 Reyðarfirði. Athugasemdafrestur er til og með **15. maí 2019.**

FJARÐABYGGÐ
fjardabyggd.is



Sérfræðingar í
ráðningum
Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig
lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

HAGVANGUR
www.hagvangur.is
FRÆÐSLA OG ÞJÁLFUN HJÁ HAGVANGI
FYRIR FYRIRTÆKI OG EINSTAKLINGA

Spá Fréttablaðsins fyrir Pepsi Max-deild karla 2019

PEPSI MAX DEILDIN 2019

1. **Valur**	7. **KA**
2. **FH**	8. **Fylkir**
3. **KR**	9. **Víkingur**
4. **Breiðablik**	10. **ÍBV**
5. **Stjarnan**	11. **Grindavík**
6. **ÍA**	12. **HK**

Valur
hafnar í 1. sæti

Fréttablaðið spáir því að Valur verði Íslandsmeistari þriðja árið í röð. Valur hefur á að skipa afar breiðum leikmannahópi og meðal leikmanna liðsins eru tveir íslenskir landsliðsmenn. Titilbaráttan verður hörð en Valsmenn munu sigla titlinum í höfn á Hlíðarenda. Sterkt byrjunarlið og breidd munu skila titilvörninni.

Álitsgjafinn segir
Kristján Guðmundsson

Valur getur stillt upp tveimur byrjunarliðum sem myndu pluma sig afar vel í deildinni og þar eru tveir leikmenn um hverja stöðu. Það hefur reynst Ólafi Jóhannessyni vel að ýta aðeins við leikmannahópnum sínum á milli tímabila þar sem vel hefur gengið. Það gerði hann núna og hann hefur áður náð að hafa stjórn á stórum leikmannahópum með sterkum karakterum. Einu áhyggjur mínar eru hvernig liðið ætlar að fylla skarð Patricks Pedersen. Gary John Martin er öðruvísi leikmaður og Valur þarf að aðlagast því.

Tölfræði sem skiptir máli

2 Valur hefur orðið Íslandsmeistari síðustu tvö tímabil.

8 Valur hefur bætt við sig átta afar sterkum leikmönnum.

Nýju andlitin

Gary John Martin frá Lilleström
Emil Lyng frá Haladás
Hannes Þ. Halldórsson frá Qarabag
Lasse Petry frá Lyngby
Birnir Snær Ingason frá Fjölni
Orri S. Ómarsson frá Sarpsborg
Kaj Leo í Bartalsstovu frá ÍBV
Garðar B. Gunnlaugsson frá ÍA

Fylgstu með þessum

Látið hefur verið vel af danska miðjumanninum Lasse Petry og verður spennandi að sjá til hans.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2018** 1. SÆTI | **2017** 1. SÆTI | **2016** 5. SÆTI | **2015** 5. SÆTI | **2014** 5. SÆTI | **2013** 5. SÆTI

Lovísa Thompson var frábær hjá Val og skoraði 11 mörk. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Valur sigri frá þrennunni

HANDBOLTI Valur hafði betur, 29-26, eftir framlengdan leik gegn Fram í öðrum leik liðanna í úrslitum Olísdeildar kvenna í handbolta í gær.

Valskonur eru þar af leiðandi komnar í 2-0 í einvíginu um Íslandsmeistaratitilinn og eru einum sigri frá því að tryggja sér titilinn.

Liðið er ríkjandi deildar- og bikarmeistari og getur þar af leiðandi orðið handhafi þeirra þriggja stóru titla sem keppt er um á hverju ári með því að bera sigur úr býtum í þriðja leik liðanna sem leikinn verður í Origo-höllinni að Hlíðarenda á sunnudaginn kemur. **– hó**

ÍR-ingar geta komið sér í kjörstöðu með sigri

KÖRFUBOLTI Úrslitaeinvígi KR og ÍR í Domino's-deild karla í körfubolta heldur áfram í kvöld. ÍR tekur þá á móti KR-ingum í Hertz-hellinum.

Breiðhyltingar geta þar komist í 2-0 en ÍR lagði KR að velli, 89-83, þegar liðin mættust í fyrsta leiknum í DHL-höllinni í Vesturbænum fyrr í þessari viku. Sá leikur var framlengdur og æsispennandi en leikmenn ÍR voru sterkari á svellinu á lokakafla framlengingarinnar.

ÍR sem hafnaði í sjöudna sæti deildarinnar í vetur er í leit að sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli í 42 ár á meðan KR sem varð í fimmta sæti freistar þess að vinna titilinn sjötta árið í röð. KR myndi um leið skáka Njarðvík sem sigursælasta félag sögunnar en KR og Njarðvík eru eins og sakir standa jöfn á listanum yfir fjölda Íslandsmeistaratitla með 17 titla hvort lið. ÍR kemur þar á eftir með sína 15 titla. **– hó**

Titilvörn Vals hefst á Origo-vellinum í kvöld

FÓTBOLTI Pepsi Max-deild karla í knattspyrnu hefst í kvöld með leik Vals sem er ríkjandi Íslandsmeistari og Víkings á Origo-vellinum að Hlíðarenda.

Flestir fjölmiðlar og spá leikmanna og forráðamanna deildarinnar gera ráð fyrir að Valur verði meistari þriðja árið í röð en að sama skapi verði róðurinn þungur fyrir Víking sem muni berjast um að forðast fall úr deildinni.

Hannes Þór Halldórsson sem gekk til liðs við Val fyrr í þessum mánuði tekur út leikbann í þessum leik og Kristinn Freyr Sigurðsson verður frá vegna meiðsla. Þá hefur Eiður Aron Sigurbjörnsson glímt við meiðsli undanfarið og ekki ljóst hvort hann getur spilað í þessum leik.

Það verður fróðlegt að sjá hvernig Gary John Martin, Garðari B. og öðrum framherjum Vals tekst upp með að fylla skarð Patricks Pedersen sem var markahæsti leikmaður liðsins á síðasta tímabili en yfirgaf Hlíðarendaliðið síðasta haust.

Þetta er fyrsti deildarleikur Arnars Bergmanns Gunnlaugssonar við stjórnvölinn hjá liðinu en liðið hefur fengið til sín nokkra unga og spennandi leikmenn fyrir tímabilið, nú síðast Ágúst Eðvald Hlynsson sem kom í Fossvoginn frá danska félaginu Bröndby.

Auk hans kom Júlíus Magnússon til Víkings í vetur og Atli Hrafn Andrason kom á nýjan leik til Fossvogsliðsins. Dofri Snorrason sem ekkert lék á síðustu leiktíð vegna meiðsla snýr aftur hjá Víkingi. Þá mun Þórður Ingason standa á milli stanganna hjá Víkingi. Francisco Marmolejo mun svo veita honum samkeppni.

Umferðinni lýkur svo með fimm leikjum á morgun en þá mætast ÍBV og Fylkir, Grindavík og Breiðablik, FH og HK, ÍA og KA og loks Stjarnan og KR. **– hó**

Með markhópinn inni á heimilinu

Bergrún Íris Sævarsdóttir varð fyrst höfunda til að hljóta barnabókaverðlaun kennd við Guðrúnu Helgadóttur og veitt fyrir frumsamið handrit að barna- eða ungmennabók.

Þetta er mesti heiður sem ég gæti ímyndað mér,“ segir Bergrún Íris glöð með ný barnabókaverðlaun, kennd við Guðrúnu Helgadóttur rithöfund. „Guðrún er mín stærsta fyrirmynd. Hún er svo frábær höfundur og bækurnar hennar svo tímalausar af því að þær eru skrifaðar beint út frá hugðarefnum barna og með húmor. Þess vegna lifa þær svo vel. Hún vissi að það verður að skrifa barnanna vegna, en ekki annarra.“

Bergrún Íris kveðst elska bækur Guðrúnar, fyrst sem barn og nú sem foreldri. „Það er svo gaman að kynna börnin sín fyrir bókunum sem maður hélt upp á. Það er ekki gefið að börn 2019 dýrki bækur sem foreldrar þeirra, hvað þá afar og ömmur, elskuðu í sinni barnæsku. Þess vegna verðum við að halda áfram að skrifa og skapa góðar, nýjar barnabækur og því eru svona verðlaun svo flott.“

Kennarinn sem hvarf heitir handritið sem Bergrún Íris hlaut verðlaunin fyrir. Hún segir það tala beint inn í samtímann og snjallsímar komi mikið við sögu. „Bókin er væntanleg í næsta mánuði, það er svo mikilvægt að krakkar fái ekki bara bækur um jólin, heldur hafi eitthvað nýtt að lesa allt árið. Gunni Helga gaf út eina um daginn og Ævar Þór aðra þannig að við erum að dæla út efni svo að krakkarnir hafi eitthvað að gera í sumar annað en hanga með iPadinn. Svo erum við að reyna að finna út einhvern samnefnara fyrir svona vorútgáfu, orð í stíl við jólabókaflóð. Einhver stakk upp á vorleysingum en mér finnst sumarbókasprænа betra!“ Hún lofar líka bókum fyrir jólin. Ég er með eina sem ég skrifa sjálf og tvær aðrar sem ég myndskreyti.“

> Ef mig langaði að lesa bók sem var ekki til var mér sagt að skrifa hana bara sjálf.

Bergrún Íris segir verðlaunaathöfnina í Höfða hafa verið yndislega. „Ég var með fjölskylduna, mann og tvo syni og hélt ræðu þar sem ég þakkaði foreldrum mínum fyrir skapandi uppeldi á heimili troðfullu af bókum. Maður veit ekki hversu oft maður vinnur verðlaun á ævinni og það er eins gott að nýta tækifærið og þakka mömmu og pabba. Það var þannig heima að ef eitthvað vantaði var það bara búið til, föndrað eða saumað. Ef mig langaði að lesa bók sem var ekki til var mér sagt að skrifa hana bara sjálf. Ég held að það hafi skapað minn starfsferil.“

Hún kveðst hafa byrjað að skrifa myndabækur fyrir son sinn Darra Frey, þegar hann var tveggja ára. Það var Vinur minn vindurinn sem kom út 2009. „Svo hefur stíllinn minn þróast með Darra og ég farið að skrifa bækur fyrir eldri börn en ég hendi líka í eina og eina myndabók fyrir Hrannar Þór sem er fjögurra ára. Það er ómetanlegt að hafa markhóp inni á heimilinu og geta prufukeyrt allt þar. Veit svo ekkert hvar ég enda, hvort það verður í unglingabókunum eða hvað.“

gun@frettabladid.is

Bergrún Íris og drengirnir hennar, Hrannar Þór og Darri Freyr Arnarsynir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta er kolsvört kómedía sem kemur skemmtilega á óvart

Blúndur og blásýra er hrollvekjandi gamanverk á fjölum Bæjarleikhússins í Mosfellsbæ. Guðný María Jónsdóttir leikstýrir þar einum öflugasta áhugaleikhópi landsins. Þetta er svört kómedía sem kemur skemmtilega á óvart. Hún er skrifuð 1939 en eldist vel. Ég held það sé vegna þess að þar á sér stað nokkuð sem öllum finnst vera óhugsandi,“ segir Guðný María Jónsdóttir leikstjóri þegar reynt er að toga upp úr henni eitthvað um leikritið Blúndur og blásýra sem Leikfélag Mosfellsveitar sýnir í Bæjarleikhúsinu í Mosó. Hún vill lítið tjá sig um efnið, svo eldfimt er það. Upplýsir þó að það hverfist mest um systurnar Mörtu og Abbý sem virðist elskulegar og hlýjar persónur – en annað komi smátt og smátt í ljós. Ellefu leikarar taka þátt.

„Blúndur og blásýra er farsi eftir Joseph Kesselring. Hann var fyrst settur upp á Broadway og Frank Capra gerði síðar fræga svarthvíta bíómynd eftir honum. Karl Ágúst gerði nýjustu íslensku þýðingu leikritsins, þá sem við notum,“ fræðir Guðný mig um. Hún segir hlutverkaskipan breytast í tímans rás. Til dæmis séu löggurnar í upphaflega verkinu skrifaðar fyrir karlmenn en Mosfellingar breyti þeim öllum í kvenlöggur. „Vestmannaeyingar frumsýndu Blúndur og blásýru degi á undan okkur og þar eru karlmenn í hlutverkum systranna. Ég fylgdist dálítið með því, því ég kenni leiklist í Borgarholtsskóla og einn af nemendum mínum þar er í stóru hlutverki í Eyjum.“

Ingvar Guðni Brynjólfsson, Ása Óðinsdóttir og Hrefna Vestmann í hlutverkum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Guðný María segir grósku í Leikfélaginu í Mosfellssveit. „Það er eitt öflugasta áhugaleikhús á Íslandi. Ég er alin upp í Mosó og leikstarfsemin hefur alltaf verið stór hluti af menningarlífinu. Á síðustu árum hefur leikfélagið boðið upp á námskeið fyrir börn og unglinga, það skilar sér. Starfið er samt í pínu hættu núna því mér skilst að bæjarskipulagið vilji leikhúsið burt, sem er óskiljanlegt því nóg pláss er í Mosfellssveit. Þar er leikmunadeild sem er haldið vel utan um. Bæði stúlka sem hannaði sviðsmynd og önnur sem hannaði búninga eru með rætur hér og nýkomnar úr námi í Bretlandi í sínum greinum. Þannig að ég var með einvalalið,“ segir Guðlaug María sem sjálf lærði leikstjórn á Ítalíu. „Það var á annarri öld,“ segir hún hlæjandi. „En margir leikaranna í Mosó hafa sótt ótal námskeið og aðra fræðslu og eru með brennandi áhuga. Fólk í fullri vinnu en tilbúið að leggja á sig enn meiri vinnu sem er svo skemmtilegt við áhugaleikfélögin. Þar mætast allar stéttir samfélagsins, ekkert ólíkt og í kórastarfi.“

Guðný María leikstjóri segir gaman að vinna með jafn þjálfuðum áhugaleikurum og Leikfélag Mosfellssveitar hafi á að skipa.

Næsta sýning á Blúndum og blásýru verður annað kvöld, 27. apríl, og svo verða sýningar á laugardögum fram eftir maí.

gun@frettabladid.is

KJÚKLINGA DAGAR

23-30 APRÍL

KJÚKLINGAVÆNGIR
2 FYRIR 1

KJÚKLINGABORGARI
BBQ EÐA BUFFALO
1490 KR
MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

KJÚKLINGABITAR
BBQ EÐA BUFFALO
990 KR
3 BITAR, FRANSKAR OG GOS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ 10 BITAR- 2L GOS
STÓR FRANSKAR 2990 KR

ATHUGIÐ!
LOKAÐ Á AUSTURSTRÆTI
22-27 APRÍL

VENJULEGUR OPNUNARTÍMI
GNOÐAVOGI & MIKLUBRAUT

DIRTY BURGER & RIBS

pepsi MAX

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 10 °C 9	Ísafjörður 9 °C 3	Akureyri 12 °C 8
Egilsstaðir 8 °C 4	Kirkjubæjarkl 10 °C 10	Hveravellir 4 °C 7

Austlæg átt, 3-10 m/s, en 10-15 syðst. Þykknar upp S- og A-til og fer að rigna í kvöld. Hiti víða 10 til 18 stig, hlýjast á NV-landi, en mun svalara úti við A-ströndina. Styttir víða upp í fyrramálið, en aftur rigning með köflum síðdegis og heldur svalara.

Laugardagur

Reykjavík 12 °C 5	Ísafjörður 8 °C 3	Akureyri 10 °C 5
Egilsstaðir 6 °C 5	Kirkjubæjarkl 9 °C 9	Hveravellir 4 °C 3

Sunnudagur

Reykjavík 11 °C 3	Ísafjörður 2 °C 1	Akureyri 4 °C 1
Egilsstaðir 9 °C 3	Kirkjubæjarkl 7 °C 3	Hveravellir 6 °C 4

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

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

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

1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

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

Skák Gunnar Björnsson

Wachtel átti leik gegn Musiol í Póllandi árið 1953.

1. He5! 1-0. HM öldungasveita lauk í fyrradag. Ungmennaliðið (+50) endaði í fimmta sæti aðeins hálfum vinningi frá verðlaunasæti. Reynsluliðið (+65) endaði í sjötta sæti. Helgi Ólafsson, Þröstur Þórhallsson og Jón Kristinsson hlutu allir borðaverðlaun. **www.skak.is:** Bikarsyrpa TR hefst í dag.

Hvítur á leik

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

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

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

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.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Sér ekki eftir neinu
Ég býð aldrei hinn vangann, segir **Sólveig Anna Jónsdóttir** í opinskáu viðtali um átökin í kjarabaráttunni, erfið unglingsár og veruleika sinn sem verkakona á lágum launum.

Rithöfundar á rökstólum
Roskva Koritzinsky frá Noregi og **Mazen Maarouf** frá Palestínu og Íslandi setjast á rökstóla og ræða um óttann sem fylgir því að ganga vel, blekkinguna um nánd og uppgang smásögunnar.

Skærasta stjarnan
Borgarstjórinn **Pete Buttigieg** er óvænt orðinn ein skærasta stjarna forkosninga Demókrata. Fréttablaðið rýnir í manninn með óvenjulega nafnið.

Elly á bak við tjöldin
Ljósmyndari fékk að skyggnast á bak við tjöldin á sýningu **Elly** í Borgarleikhúsinu. Hundraðþúsundasti gesturinn mætir á sýningu um helgina.

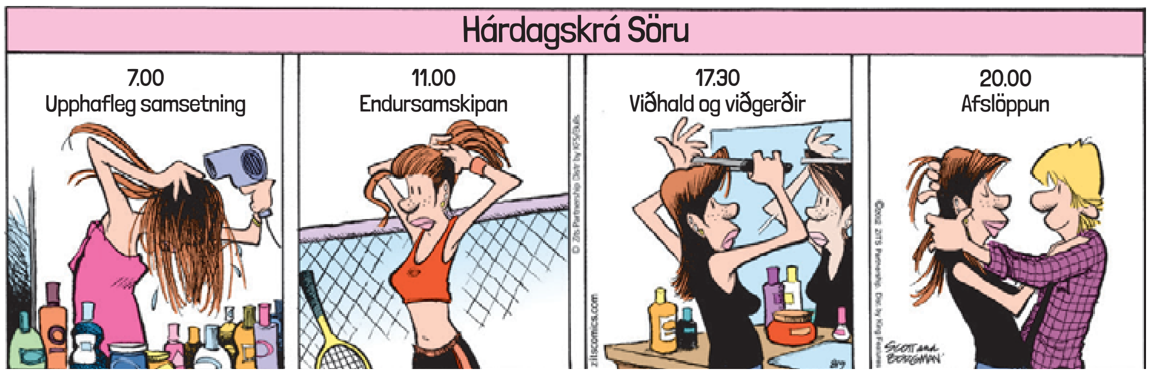
Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

26. APRÍL 2019

Leiklestur

Hvað? Þrettánda krossferðin eftir Odd Björnsson
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg 10
Leikhúslistakonur 50+ standa fyrir leiklestri undir stjórn Sveins Einarssonar.

Bjartir dagar í Hafnarfirði

Hvað? Spilað, litað og lesið
Hvenær? 11.00-17.00
Hvar? Barna- og unglingadeild Bókasafns Hafnarfjarðar

Hvað? Út fyrir kassann – listsýning
Hvenær? 17.00
Hvar? Ungmennahúsið Hamarinn, Suðurgötu 14, Hafnarfirði
Afurðir sex vikna námskeiðs til sýnis.

Hvað? Suðrænt sundlaugarpartí
Hvenær? 17.30-19.30
Hvar? Suðurbæjarlaug, Hafnarfirði

Hvað? Gakktu í bæinn
Hvenær? 18.00-21.00
Hvar? Vinnustofur listamanna, söfn og verslanir í Hafnarfirði.

Tónleikar

Hvað? Tónleikar kvæðamanna
Hvenær? 16.00-17.00
Hvar? Hótel Natur, Svalbarðsströnd
Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Vortónleikar Kórs félags eldri borgara í Reykjavík og Karlakórsins Kátra karla
Hvenær? 17.00
Hvar? Grensáskirkja
Stjórnandi beggja kóranna er Gylfi Gunnarsson. Undirleikari er Jónas Þórir. Einsöngvarar eru Svanhildur Sveinbjörnsdóttir og Jóhann Sigurðsson. Saxófónleikari er Reynir Þ. Þórisson. Aðgangseyrir er kr. 2.000. Á efnisskránni eru þekkt hugljúf íslensk sönglög.

Hvað? Söngleikurinn Vorið vaknar
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaflaraleikhúsið, Víkingastræti 2, Hafnarfirði
Söngleikjadeild Söngskóla Sigurðar Demetz frumsýnir rokksöngleik um ungt fólk í skóla á 19. öld í Þýskalandi. Sá vann til átta Tony-verðlauna er hann var sýndur á Broadway 2006. Liður í Björtum dögum.

Hvað? Þuríður Sigurðardóttir – tónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó í Hafnarfirði
Ein af ástsælum söngkonum þjóðarinnar stígur á svið og fagnar stórafmælum í lífi og söng. Liður í Björtum dögum.

Nemendur söngleikjadeildar Sigurðar Demetz sýna í Gaflaraleikhúsinu.

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Shapes of Time + Eiríkur Orri Ólafsson trompetleikari spila allt frá djassi yfir í klassík og frá indverski tónlist yfir í popp. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Saxófón- og píanódúett
Hvenær? 21.00
Hvar? Fríkirkjan, Hafnarfirði
Ragnar Már Jónsson og Þór Sverrisson kanna mörk rytmískrar og klassískrar tónlistar. Liður í Björtum dögum.

Pub-quiz

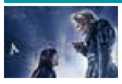
Hvað? Umhverfis-pub-quiz
Hvenær? 18.00
Hvar? Session bar, Bankastræti 14
Ferðafélag Íslands og félag meistaranema í umhverfisfræði við HÍ halda keppni um umhverfismál.

Bókmenntahátíð Reykjavíkur

Hvað? Höfundaspjall
Hvenær? 11.30-13.30
Hvar? Norræna húsið
Þátttakendur eru Simone van der Vlugt og Iain Reid, Roy Jacobsen og Merete Pryds Helle og Lily King og Hakan Günday.
Hvað? Upplestrar
Hvenær? 19.00-20.30
Hvar? Iðnó við Tjörnina
Einar Kárason, David Foenkions, Kamilla Einarsdóttir, Lily King, Maja Lunde og Iain Reid taka þátt.

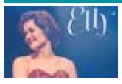
Hvað? Kvöldstund með John Freeman
Hvenær? 21.00-22.30
Hvar? Iðnó
Þátttakendur eru Friðgeir Einarsson, Fríða Ísberg, Roskva Koritzinsky, Mazen Maarouf og Carolina Setterwall.

Borgarleikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is



Matthildur
Stóra sviðið

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

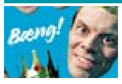


Elly
Stóra sviðið

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

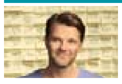
Kæra Jelena
Litla sviðið

Sun 28.04	Kl. 20:00	U	Fös 03.05	Kl. 20:00	U	Mið 08.05	Kl. 20:00	U	Sun 12.05	Kl. 20:00	Ö
Fim 02.05	Kl. 20:00	U	Sun 05.05	Kl. 20:00	U	Fös 10.05	Kl. 20:00	Ö	Mið 15.05	Kl. 20:00	Ö



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 28.04	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



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

Gjafakort Borgarleikhússins
er ávísun á einstakt kvöld sem aldrei gleymist.
Gjafakortin eru tilvalin gjöf við hvers konar tilefni og koma í fallegum umbúðum.
Borgarleikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

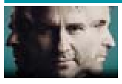
Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

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

Einræðisherrann
Stóra sviðið

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



Loddarinn
Stóra sviðið

Fös. 26.04	kl. 19:30		Þri 30.04	kl. 19:30	Ö	Fös 10.05	kl. 19:30	Ö	Fös 17.05	kl. 19:30	U
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	

Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

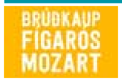
Fös 03.05	kl. 19:30	Ö	Fim 09.05	kl. 19:30	Ö	Mið 22.05	kl. 19:30	

Súper
Kassinn

Fös 26.04	kl. 19:30	U	Lau.27.04	kl. 19:30		Þri. 30.04	kl. 19:30	

Þitt eigið leikrit
Kúlan

Sun 28.04	kl. 15:00	Ö	Sun 28.04	Kl. 17:00	Lau. 04.05.	Kl. 15:00		Lau. 04.05.	Kl. 17:00	



Brúðkaup Fígarós
Stóra sviðið

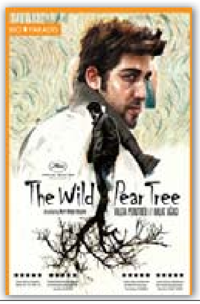
Lau 07.09	kl. 19:30	Ö	Fös 20.09	kl. 19:30		Lau 28.09	kl. 19:30	
Sun 15.09	kl. 19:30		Lau 21.09	kl. 19:30		Lau 05.10	kl. 19:30	

Dansandi ljóð
Leikhúskjallarinn

Lau 11.05	kl. 20:00	Sun 12.05	kl. 16:00	Mið 15.05	kl. 20:00

Dimmalimm
Brúðuloftið

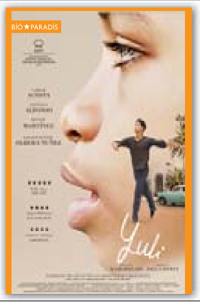
Lau 27.04	kl. 14.00	Lau 17.04	kl. 15:30



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 ★ NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Capernaum (ENG SUB) 17:30
Yuli-Carlos Acosta Story (ENG SUB) 17:45
Að sjá hið ósýnilega 18:00
The Wild Pear Tree (ICE SUB) 20:00
Girl (ENG SUB) 20:00

FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING
Coyote Ugly kl.20:00
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB) 22:15
Everybody Knows (ICE SUB) 22:15



RÚV leitar að réttum aðilum til að framleiða Áramótaskaupið 2019

Nánari upplýsingar er að finna á vefnum www.ruv.is/skaup19
Umsóknarfrestur er til og með 15. maí 2019.

RÚV okkar allra

Í LJÓSI SÖGUNNAR

Föstudaga kl. 9.05
Vera Illugadóttir fer með þig í ferðalag í tíma og rúmi í þessum vinsæla útvarpsþætti þar sem málefni líðandi stundar eru skoðuð í sögulegu ljósi.

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Útsvar 2013-2014 Akranes - Reykjavík
14.15 92 á stöðinni
14.40 Séra Brown
15.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni Daníel Auðunsson Hinn 26 ára gamli Daníel Auðunsson rekur markaðsnetfyrirtæki og selur vörur í gegnum Amazon. Daníel segir að fyrirtækið hafi á síðasta ári skilað gríðarlegum hagnaði. Í þættinum kynnumst við þessum unga farsæla athafnamanni. Dagskrárgerð: Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir. Myndvinnsla: Eiríkur I. Böðvarsson.
15.50 Fjörskyldan
16.30 Varnarliðið
17.25 Tobias og sætabrauðið Sætabrauðsdrengurinn og ferðalangurinn Tobias Hamann-Pedersen leggur land undir fót og kannar köku- og sætabrauðsmenningu annarra landa. Í þessum þætti liggur leiðin til eyjunnar Isle of Skye í Skotlandi þar sem hrjúf náttúra og ekta viskí veita kökubakstri Tobiasar mikinn innblástur.
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.
18.31 Sögur - Stuttmyndir Hamsturinn Hnoðri
18.35 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Ariana Grande á tónleikum Tónleikamynd frá BBC þar sem bandaríska söngkonan Ariana Grande flytur lög af plötu sinni, Sweetener, ásamt hljómsveit.
20.50 Vikan með Gísla Marteini
21.35 Séra Brown
22.25 Túlípanafár Kvikmynd um Sophiu, unga eiginkonu auðkýfings í Amsterdam á 17. öld sem verður ástfangin af myndlistarmanni sem eiginmaður hennar ræður til starfa. Þau eru tilbúin að fórna öllu fyrir ástina, en eiginmaður Sophiu vill ekki sleppa af henni takinu. Leikstjóri: Justin Chadwick. Aðalhlutverk: Alicia Vikander, Dane DeHaan, Judi Dench og Christopher Waltz. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.05 Fargo Óskarsverðlaunamynd frá árinu 1996 í leikstjórn bræðranna Joels og Ethans Coen. Myndin segir frá bílasalanum Jerry sem er sokkinn svo djúpt í skuldafen að hann ræður tvo þrjóta til að ræna eiginkonu sinni í von um að auðugur faðir hennar greiði lausnargjald. En þegar þrjótarnir skjóta lögreglumann fara öll plön í vaskinn.e Aðalhlutverk: William H. Macy, Frances McDormand og Steve Buscemi. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.05 Zurich Classic
11.05 Golfing World
11.55 Zurich Classic of New Orleans
16.30 Zurich Classic
19.30 Zurich Classic Bein útsending frá Zurich Classic á PGA mótaröðinni.
22.30 Lotte Championship

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 The Voice US
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 Bridget Jones's Diary
22.40 Anchorman. The Legend of Ron Burgundy
00.15 The Tonight Show
01.00 NCIS
01.45 NCIS. New Orleans
02.30 The Walking Dead
03.15 Billions
04.15 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 Lonnie Donnegan
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Ótti
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 Heima og að heiman
19.50 HitaveitanSumarkoman
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Mánasteinn - drengurinn sem var ekki til
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Open Season. Scared Silly
13.30 Grassroots
15.10 Florence Foster Jenkins
17.00 Open Season. Scared Silly
18.30 Grassroots
20.10 Florence Foster Jenkins
22.00 Casual Encounters
23.25 How to Talk to Girls at Parties
01.10 Skiptrace
03.00 Casual Encounters

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Friends
07.50 Gilmore Girls
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Restaurant Startup
10.20 Camping
10.45 The Night Shift
11.25 Deception
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.05 Draugabanarnir II
14.50 Trumbo
16.55 Seinfeld
17.20 Mom
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 Almost Friends
21.35 Super Troopers 2
23.15 12 Strong
01.20 Annabelle. Creation
03.10 Swept Under
04.40 Draugabanarnir II Skemmtileg gamanmynd frá 1988 með Bill Murray, Dan Ackroyd og Sigourney Weaver í aðalhlutverkum. Hugsanir íbúa New York borgar eru svo svartar að þær hafa brauðfætt óteljandi púka sem búa í holræsum borgarinnar. Draugabanarnir eru fengnir til að létta þessari áþján af borgarbúum.

STÖÐ 3

19.10 Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Bob's Burger
21.15 Bob's Burger
21.40 The Simpsons
22.05 American Dad
22.30 American Dad
22.55 Luck
00.05 Last Man on Earth
00.30 The Simpsons
00.55 Seinfeld
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Alaves - Barcelona
09.20 Getafe - Real Madrid
11.00 Nýliðaval NFL-deildarinnar
16.00 Fram - Valur. Leikur 2
17.30 Seinni bylgjan - Olís-deild kvenna
18.20 La Liga Report
18.50 Evrópudeildin - fréttaþáttur
19.40 Valur - Víkingur Bein útsending frá leik Vals og Víkings í Pepsi Max-deild karla.
21.50 Premier League Preview
22.20 UFC Now
23.10 ÍR - KR. Leikur 2
00.50 Domino's körfuboltakvöld karla

STÖÐ 2 SPORT 2

07.10 Parma - AC Milan
08.50 Inter Milan - Roma
10.30 Sevilla - Rayo Vallecano
12.10 KR - ÍR. Leikur 1
13.50 Úrvalsdeildin í pílukasti
16.50 Tottenham - Brighton
18.30 PL Match Pack
19.00 ÍR - KR. Leikur 2 Bein útsending frá leik 2 í úrslitaeinvígi ÍR og KR í Domino's-deild karla.
21.10 Domino's körfuboltakvöld karla
22.00 Liverpool - Huddersfield
23.40 Valur - Víkingur

ÚTVARP

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

30 ára BÓNUS

1989 - 2019

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

Munið eftir Stóra

PLOKKDEGINUM

sunnudaginn, 28. apríl

40L

298 kr. 8 stk.

ES Ruslapokar
Með höldum, 8 stk.

198 kr. parið

Koop Garðhanskar
Gulir

795 kr. 40 l

Van Egmond Gróðurmold
40 lítrar

229 kr. 10 stk.

ES Ruslapokar
10 stk.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Smáratorgi: Mán-Fim; 10:00-19:00 • Fös-Lau; 10:00-19:30 • Sun; 11:00-18:00 – **Skeifunni og Garðatorgi:** Alla daga; 10:00-19:00 – Verð gildir til og með **28. apríl** eða meðan birgðir endast.

SUPER 1
MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ
ÞÚ FINNUR SUPER1 Á ÞREMUR STÖÐUM

HALLVEIGARSTÍG 1

FAXAFENI 14

SMIÐJUVEGI 2
OPIÐ 10:00 TIL 22:00
ALLA DAGA

Aníta Hanna Sævarsdóttir segist í hönnun sinni reyna að aðlaga sig óskum fólks og heimili.

Stílhrein stálsmíði Anítu Hönnu

Stálsmíði **Anítu Hönnu Sævarsdóttur** í mínimalískum stíl hefur undanfarið vakið athygli í hinum ýmsu Facebook-hópum tileinkuðum innanhússhönnun og smekklegum heimilishugmyndum.

Aníta Hanna Sævarsdóttir hannar undir nafninu Holt Heima List og flestir munirnir eru í mínimalískum stíl. En það er skemmtileg saga á bak við það hvernig Aníta endaði á að selja og sérsmíða heimilismuni úr stáli.

„Ég byrjaði að læra bílamálun. Bílamálun var alltaf númer tvö hjá mér, ég fann bara aldrei þetta númer eitt eða það sem mig langaði mest að gera. Pabbi minn er bílamálari og afi meistari í bílamálun, þannig að þetta lá beint við. Ég er alin upp í þessu og skellti mér í það nám og fannst skemmtilegt,“ segir Aníta.

Aníta kláraði námið en var ekki tilbúin að hætta í skóla því hana grunaði að hún myndi ekki geta snúið aftur í nám síðar. „Þannig að ég skellti mér í vélvirkjun og kláraði hana. Ég vann aðeins við það, flutti austur og vann í álverinu,“ segir hún.

Eftir það flutti Aníta suður og í fæðingarorlofi sínu ákvað hún að drífa sig í stálsmíðina. „Mig vantaði svo lítið upp á að klára það af því að ég var búin með vélvirkjun. Mig vantaði aðeins nokkrar einingar,“ segir hún.

Aníta tekur aðallega við pöntunum á Facebook-síðu sinni, Holt Heima List. Nafnið er dregið af heimili fjölskyldunnar.

„Við búum náttúrulega í Ölvisholti og okkur langaði að tengja þetta við það. Svo er þetta líka það sem ég kalla heimalist, list fyrir heimilið. Ég reyni að aðlaga mig óskum fólks, þeirra rými og heimili.“

Aníta segist stundum sækja innblásturinn á einfaldan hátt eins og á Pinterest-vefsíðunni en hann getur þó komið frá hinum ýmsu ólíku stöðum. Aníta segir að stílhreinir munir séu vinsælastir í dag.

Aníta segir blómastandana vinsælasta. MYNDIR/SÓLRÚN UNNUR HARÐARDÓTTIR

„Til að byrja með var ég ekki í svona einföldum stíl. Ég á skrollvél til að búa til stálrúllur. Svo elska ég að sjóða, mér finnst það skemmtilegast. Mig langar ekki að vera eingöngu í svona einföldum verkefnum, mig langar til að búa til eitthvað fallegt og vera skapandi. Taka eitthvað venjulegt og gera það óvenjulegt.“

Þó fer hver að verða síðastur að panta af Anítu þar sem hún hyggst flytja til Noregs eftir tæpa tvo mánuði. „Já, þá fá Norðmenn bara að njóta þess í staðinn,“ segir Aníta kímin.

Hægt er að nálgast muni Anítu á Facebook-síðu hennar Holt Heima List. **steingerdur@frettabladid.is**

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*

ICELANDAIR OG COCA COLA LIGHT TASTE
KYNNA MEÐ STOLTI
DÍVUR
14. SEPTEMBER Í ELDBORG HÖRPU
KVÖLDTÓNLEIKAR:
ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR
DAGTÓNLEIKAR:
FÁIR MIÐAR EFTIR
SVALA & JÓHANNA GUÐRÚN
DÍSELLA · FRIÐRIK ÓMAR · KATRÍN HALLDÓRA
RAGGA GRÖNDAL · SIGGA BEINTEINS
GÍTAR OG HLJÓMSVEITARSTJÓRN DAVÍÐ SIGURGEIRSSON TROMPET ARI BRAGI KÁRASON HLJÓMBORÐ HALLDÓR SMÁRASON HLJÓMBORÐ INGVAR ALFREÐSSON GÍTAR RÖGNVALDUR BORGÞÓRSSON
SAXAFÓNN STEINAR SIGURÐARSON BASSI VALDIMAR OLGEIRSSON TROMMUR ÞORVALDUR ÞÓR ÞORVALDSSON BAKRADDIR ANNA SIGRÍÐUR SNORRADÓTTIR ARNAR JÓNSSON RAKEL PÁLSDÓTTIR
GOSPELKÓR JÓNS VÍDALÍNS UNDIR STJÓRN DAVÍÐS SIGURGEIRSSONAR OG JÓHÖNNU GUÐRÚNAR STRENGJASVEIT UNDIR STJÓRN GEIRÞRÚÐAR ÁSU GUÐJÓNSDÓTTUR LEIKSTJÓRI SELMA BJÖRNSDÓTTIR
light taste Coca-Cola
ICELANDAIR
MIÐASALA FER FRAM Á HARPA.IS/DIVUR OG Í SÍMA 528-5050
NÁNARI UPPLÝSINGAR: SENALIVE.IS/DIVUR
sena LIVE!

Við se

Í tilefni af tímamótasamningum verður vöffluilmur í loftinu hjá BL í apríl og sölumenn okkar búa sig undir ánægjulega samningalotu. Við bjóðum ykkur velkomin í vöfflukaffi og reynsluakstur og að skoða tilboð á nýjum bílum sem bætt geta lífsgæðin í sumar.

ENNEMM / SÍA / NM93427

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

mjum
ALLT AÐ
700.000 KR. AFSLÁTTUR
NISSAN QASHQAI
Tekna, 2WD, sjálfskiptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: 4.250.000 kr.
Verð áður frá: 4.950.000 kr.
AFSLÁTTUR 700.000 KR.
NISSAN NAVARA
Tekna, ssk., dísil, dráttargeta 3.500 kg
TILBOÐSVERÐ: 6.990.000 kr.
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
Verð áður frá: 7.490.000 kr.
AFSLÁTTUR 500.000 KR.
NISSAN MICRA
Tekna, beinskiptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: 2.750.000 kr.
Verð áður frá: 3.090.000 kr.
AFSLÁTTUR 340.000 KR.
NISSAN X-TRAIL
Tekna, 7 sæta, sjálfskiptur, dísil
TILBOÐSVERÐ: 6.490.000 kr.
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
Verð áður frá: 7.190.000 kr.
AFSLÁTTUR 700.000 KR.
Athugið að kjörin gilda eingöngu um bíla sem til eru á lager og eru auglýstir á síðunni. Í sumum tilfellum er einungis um einn bíl að ræða.
Búnaður bílanna á myndunum getur verið frábrugðinn þeim sem er innifalinn í auglýstu verði.
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

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

Bjölluat dauðans

Haft er eftir Winston Churchill að ekkert í lífinu sé jafn hressandi og að byssukúlan hitti ekki í mark þegar skotið er á mann. Óvitlaust þar sem lífið er aldrei dýrmætara en þegar dauðinn minnir á sig.

Held ég hafi fundið kjarnann í málshætti Churchills þegar ég greindist með krabbamein fyrir viku. Ég tók þessu að sjálfsögðu af æðruleysi enda var mér eiginlega alveg sama.

Þarna græddi ég loksins á þeim andlegu meinum sem hafa truflað tilveru mína; þunglyndi, kvíði, ógreindur athyglisbrestur og ofvirkur alkóhólismi hafa valdið því að öll mín fullorðinsár hef ég verið miklu hræddari við að lifa heldur en að deyja.

Þannig að þetta var ekki svo slæmt þegar dauðinn bankaði loksins upp á hjá mér. Þangað til ég þurfti að segja kærustunni minni og börnum mínum frá greiningunni og reyna að gera sem minnst úr þessu fyrir þá yngstu.

Þegar ég fann hvernig þetta ógeðslega orð „krabbamein“, hlaðið feigð, hafði meiri áhrif á fjölskyldu mína og vini áttaði ég mig á því að ég hef fyrir löngu týnt tilgangi lífsins í minni andlegu þoku.

Í staurblindri sjálfhverfu og sjálfsvorkunn hélt ég að líf mitt og lífsóhamingja snerust um mig þangað til að þessi óeiginlega kúla Churchills þaut fram hjá heilanum í mér og hvíslaði að tilgangur lífsins er að lifa því fyrir aðra.

Skjótvirkt og ótrúlega öflugt heilbrigðiskerfið okkar sem sækir styrk sinn fyrst og fremst til magnaðs starfsfólks bægði þessari kúlu frá mér og fátt bendir til þess að fleiri merktar mér séu á leiðinni.

Eftir stendur samt örlítið breyttur maður sem langar til að lifa og er hræddur við að deyja. Ágætis hrókering á taflborði lífsins sem kostaði aðeins eitt eista.

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.

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