



Þúsundir háskólanema hafa á síðustu vikum þreytt lokapróf. Nú sér hins vegar fyrir endann á prófatörnninni enda lýkur almennum lokaprófum í Háskóla Íslands í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Orkan skekkur Framsókn

Grasrót Framsóknarflokksins er sögð óánægð með afstöðu þingflokksins til þriðja Orkupakkans. Frosti Sigurjónsson fer þar fremstur í flokki en segist ekki á förum úr flokknum. Þingflokkurinn einhuga með málinu.

STJÓRNMÁL Allt leikur nú á reiðiskjálfi innan Framsóknarflokksins vegna innleiðingar þriðja orkupakkans. Andstæðingar málsins eru sagðir beita sér af mikilli hörku innan flokksins; bæði á samfélagsmiðlum, fundum og mannamótum. Hart er tekist á í lokuðum hópum flokksins á Facebook og eru þungavigtarmenn sem mark er tekið á innan grasrótaráttarinnar sagðir hóta því að segja sig úr flokknum og ganga til liðs við Miðflokkinn taki þingmenn flokksins ekki rétta afstöðu í málinu. Þingmenn og ráðherrar flokksins eru sagðir ákveðnir í afstöðu sinni

með ríkisstjórninni en heimildir blaðsins herma að vel finnst fyrir þrýstingi andstæðinga málsins, þótt um háværan minni hluta sé að ræða. „Ég er ekki að fara neitt,“ segir Frosti Sigurjónsson, leiðtogi og helsti talsmaður Orkunnar okkar, aðspurður um orðróminn. Hann segir að á meðan hann nái eyrum forystumanna flokksins og talsamband sé á milli þrífist hann vel innan Framsóknarflokksins. Frosti mætti á fund utanríkisráðgjafarinnar í gær til að gera grein fyrir sjónarmiðum Orkunnar okkar. Fundurinn var opinn fjölmiðlum en

athygli vakti að fulltrúi Miðflokksins í utanríkisráðgjafarinnar, Gunnar Bragi Sveinsson mætti ekki og heldur ekki varamaður hans í nefndinni, Sigmundur Davíð Gunnlaugsson. Margir gestir komu á fund nefndarinnar auk fulltrúa Orkunnar okkar, þeirra á meðal fyrrverandi forseti EFTA-dómstólsins, Carl Baudenbacher, sem Sigmundur Davíð hefur lýst miklu dálæti á enda maðurinn sem skrifaði dóm EFTA-dómstólsins í Icesave-málinu. Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, segir að þótt umræðan sé hávær

í flokknum sé meirihluti flokksmanna þögull um málið enda sé það bæði flókið og torskilið. Margir fylgdist þó með á hliðarlínunni án þess að blanda sér í umræðuna. „Við erum auðvitað fyrst og fremst Framsóknarflokkur en ekki afturhaldsafl,“ segir Silja Dögg um afstöðu sína og annarra þingmanna flokksins til málsins. Hún vísar til þess að flokkurinn hafi sprottið úr Samvinnuhreyfingunni og áherslan á samvinnu gildi ekki bara um samvinnu við aðra flokka heldur samvinnu við aðrar þjóðir líka. – aá / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigurður Ingi Jóhannsson skrifar um umferðaröryggi. **10**

SPORT Stjórnur Ajax eru eftirsóttar eftir gott gengi í Meistaradeildinni. **14**

MENNING Málað á bókum MeToo-fljós, Hallgrímur Helgason sýnir málverk og teikningar í Tveimur hröfnum. **20**



LÍFID Þrír af fremstu tónlistarmönnum landsins skipa tríóið GÓSS. Þau voru að gefa út ábreiðu af lagi

Bubba Morthens. **24**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK

• **LANDSBYGGÐIN**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Vinningar í hverri viku - Hapdrætti DAS

Vikulegir útdrættir
Mestu vinningslíkurnar
- skynsamlegasti kosturinn

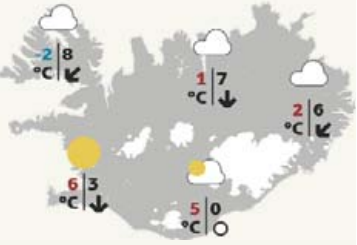
► Nýtt hapdrættisár hefst í maí

- Sex 30 milljóna króna vinningar á tvöfaldan miða eða 15 milljónir króna á einfaldan miða
- Drögum út meira en 51 þúsund vinninga á árinu



Kauptu miða á das.is eða í síma 561 77 57

Veður



Norðlæg átt, 5-10 m/s. El norðan- og austanlands, einkum við sjávarsíðuna. Skýjað með köflum eða bjartviðri sunnan- og vestanlands og yfirleitt þurr. Hiti 2 til 9 stig að deginum, mildast suðvestan til, en víða næturfröst, einkum inn til landsins. **SJÁ SIÐU 18**

Eining um að fækka dælunum

SAMGÖNGUR Borgarráð Reykjavíkur borgar samþykkti í gær meginlínur og samningsmarkmið í viðræðum við oliufélögin, sem miða að því að fækka bensinstöðvum í borginni um helming. Bensinstöðvar á höfuðborgarsvæðinu eru 75 en á landinu öllu eru þær 250.

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík, greindi frá þessu á Facebook-síðu sinni. Þar segir hann að í stað bensinstöðvanna komi íbúðauppbygging, verslanir eða önnur starfsemi.

„Skilgreindir hafa verið hvatar fyrir oliufélögin til að hraða þessari umbreytingu í samvinnu við borgina í græna átt,“ ritar Dagur.



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

Loftslagsáætlun Reykjavíkur borgar gerir ráð fyrir því að bensinstöðvum verði fækkað um helming fyrir árið 2030. „Nú brá svo við að borgarráði leist svo vel á uppleggið að það sameinast um að herða á markmiðinu og stefna á að ná því fyrir árið 2025,“ ritar Dagur og bætir við: „Og allir með.“

Loftslagsáætlun borgarinnar gerir ráð fyrir að bensinstöðvar verði að mestu horfnar árið 2040 og að bílaumferð og almenningsamgöngur verði laus við losun gróðurhúsalofttegunda sama ár. Árið 2030 er stefnt að því að hlutdeild bílaumferðar verði 58 prósent, almenningsamgangna verði 12 prósent og gangandi og hjólandi 30 prósent. – khn

Æft öðru sinni



Önnur sviðsæfing Hatara fyrir Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva fór fram í Tel Aviv í gær. Samkvæmt fregnum FÁSES, félags áhugafólks keppnina, prófaði Hatari nýjan leikmun í stað svipanna tveggja sem voru notaðar á síðustu æfingu. Enn er vafamál hvort trommari sveitarinnar muni sveifla svipum, sem prófaðar voru á þriðjudaginn, eða sleggju í keppninni sjálfri. Ísland tekur þátt í fyrra undanúrslitakvöldinu þriðjudaginn 14. maí.

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS

Fleiri myndir frá æfingunni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Félagsbústaðir leyfa gæludýr

REYKJAVÍK Stjórn Félagsbústaða samþykkti á fundi í síðustu viku tillögu um að hunda- og kattahald yrði leyft í fjölbýlishúsum félagsins.

Flokkur fólksins lagði fram tillögu í borgarráði í haust um að hunda- og kattahald yrði leyft í félagslegum íbúðum. Málið var sent til frekari vinnslu hjá Félagsbústöðum og velferðarsviði og varð niðurstaðan sú að ekki væri rétt að standa gegn umræddu gæludýrahaldi.

Á fundi með leigjendum kom fram að það þætti eðlilegt að ákvæðum laga um fjölbýlishús væri fylgt en þar er meðal annars gerð sú krafa að afla þurfi samþykkis annarra íbúa. Þá þótti eðlilegt að útiloka tiltekna tegundir stórra hunda. – sar



Sektargreiðsla fyrir rán á eggjum friðaðra fugla

Maður hefur verið dæmdur til greiðslu sektar upp á 450 þúsund krónur fyrir að stela eggjum friðaðra fugla og reyna að flytja úr landi með. Forstöðumaður Náttúrustofu Norðausturlands segir stjórnvöld þurfa að vera á varðbergi.

DÓMSMÁL Karlmaðurinn, sem tekinn var í Norrænu árið 2017 fyrir að hafa í förum sínum 100 blásin fuglasegg hefur verið dæmdur til að greiða 450 þúsund krónur í sekt til ríkissjóðs. Forstöðumaður Náttúrustofu Norðausturlands telur dóminn heldur of mildan.

Maðurinn hafði tínt egg í íslensku náttúru frá fágætum og friðuðum fuglum. Ætlaði hann sér með egginn til Evrópu þar sem líklegt er að hann hafi ætlað að koma þeim í verð hjá evrópskum söfnurum. „Ég man ekki eftir því að hafa séð svona mál áður og það er alveg ljóst að þetta er glæpur gagnvart náttúrunni. Allir þessir fuglar eru friðaðir og því er þetta klárt lögbrot,“ segir Þorkell Lindberg Þórarinnsson, forstöðumaður Náttúrustofu Norðausturlands.

Maðurinn, sem búsettur er á Húsavík, hafði meðal annars í förum sínum egg smyrils, flórgoða, jaðrakana, himbrima, skúms, lóms og teistu. Þorkell segir þetta fágæta fugla.

„Það er verið að selja svona egg til safnara í Evrópu. Sú vitneskja liggur fyrir og það er einhver að borga dýrum dómum fyrir þessi egg úti í heimi. Það er því markaður fyrir þetta og þar sem til dæmis himbriminn verpir aðeins hér á landi, þá get ég ímyndað mér að menn borgi vel fyrir egg sem þessi,“ segir Þorkell.

Erlendis eru markaðir fyrir slík egg og því er um að gera að vera á varðbergi. „Við vitum auðvitað að ræktun á fálkum á sér stað í Evrópu og í þá ræktun vantar nýtt erfðafni með ákveðnu millibili þar sem um frekar fáa fugla er að ræða í þessari



Maðurinn reyndi að koma tíu smyrilseggjum úr landi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Þorkell Lindberg Þórarinnsson.

Egginn hundrað

Smyrill	10 egg
Flórgoði	5 egg
Heiðlóa	4 egg
Jaðrakana	8 egg
Spói	4 egg
Hrafn	10 egg
Kjói	4 egg
Hrossagaukur	4 egg
Kría	4 egg
Himbrimi	10 egg
Álka	2 egg
Skúmur	4 egg
Lómur	2 egg
Teista	2 egg
Langvía	6 egg
Silfurmávar	18 egg
Sílamávar	3 egg

ræktun. Því er ástæða til að vera vakandi fyrir þessu. En það er eins og löggjafinn taki ekki nógu hart á þessum málum,“ segir Þorkell.

„Fyrst og fremst á lögregla að hafa eftirlit með þessu en ef einstaklingar telja sig verða vitni að slíku athæfi úti í náttúrunni er mikilvægt að hafa samband við lögreglu. Hér er um fágæta fugla að ræða,“ segir Þorkell.

sveinn@frettabladid.is

ALLT fyrir listamanninn

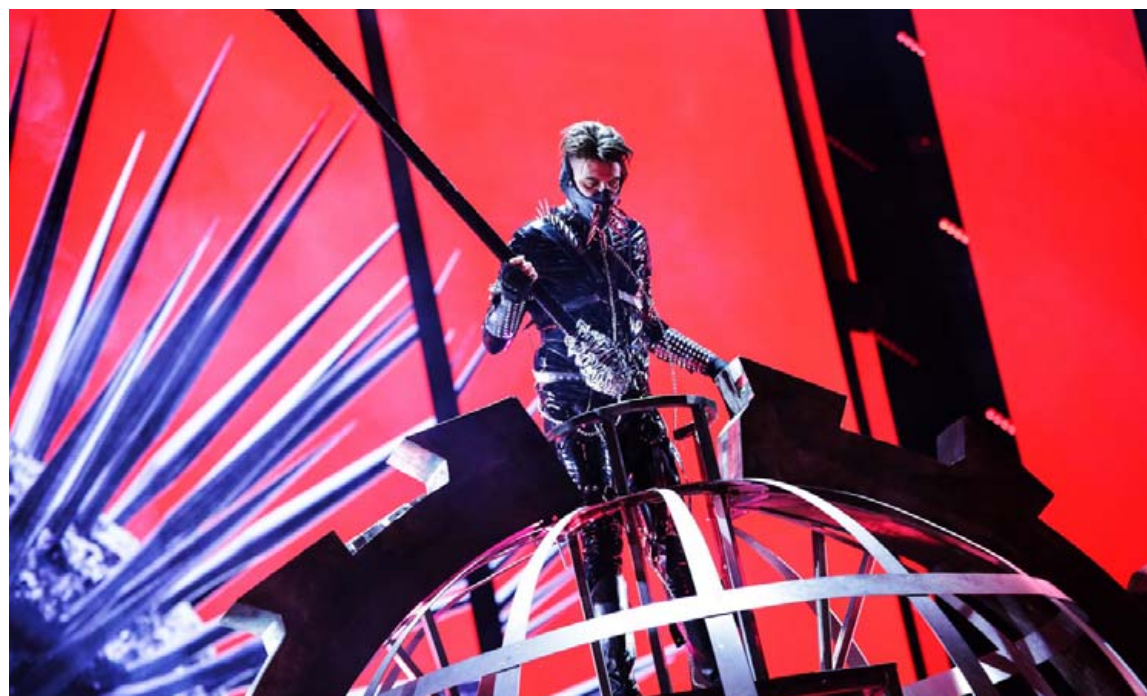
Verkfæralagerinn

Smáratorgí 1, 201 Kópavogí, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17



Stífar æfingar

Það styttist í að heimsbyggðin fái að kynnast Hatara en hópurinn stígur á svið í Eurovision þriðjudaginn 14. maí. Seinni æfing Hatara fór fram í gær og Fréttablaðið hefur tekið saman nokkrar myndir til að gefa lesendum forsmekkin af því sem koma skal í næstu viku.





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Storsýning

CAMRY

★ SNÝR AFTUR ★

OG NÚ ER HANN HYBRID

ISLENSKULISTOFN 91042 0519



Laugardaginn 11. maí kl. 12-16

Eftir áralanga fjarveru kynnum við nýjan Camry Hybrid til sögunnar, veglega nýja útgáfu sem fer á undan með góðu fordæmi. Nýr Camry fæst einungis í Hybrid-útgáfu sem sameinar fullkomlega gæði, glæsileika og virðingu fyrir umhverfinu. Komdu og finndu þig í glæsilegum bíl sem fer þér betur, kraftmiklum, hljóðlátum og til fyrirmyndar í einu og öllu.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Camry Hybrid, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14



Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur

Foreldrar krefjast þess að óbólusett börn fái ekki leikskólapláss

SAMFÉLAG Fjölskylduráði Norðurbings barst listi með 80 undirskriftum á dögnum þar sem farið var fram á að börn sem ekki hafa hafið bólusetningaferli séu ekki tekin inn á leikskóla sveitafélagsins. Meirihluti þeirra sem setja nafn sitt á listann eru foreldrar leikskólabarna á Húsavík. Fjölskylduráð tekur vel í tillöguna en segir hana flókna í framkvæmd ásamt því að skoða

Fólk hefur skilning á erindinu en afar flókið er að verða við því.

Örlygur Hnefill Örlygsson



þurfi allar hliðar málsins.

Örlygur Hnefill Örlygsson, forseti sveitarstjórnar Norðurbings, segir flókið að verða við þessari ósk: „Fólk hefur skilning á erindinu en afar flókið er að verða við því, til að mynda vegna félagslegrar einangrunar þeirra nemenda sem ekki myndu fara í leikskóla án þess að hafa sjálfir um það val hvort þeir væru bólusettir eða ekki,“

segir Örlygur Hnefill og bætir við að lagaleg staða til þess að bregðast við erindinu sé ekki skýr þar sem ekki sé skylda að bólusetja börn hér á landi.

Öllum börnum með lögheimili á Íslandi stendur bólusetning til boða án endurgjalds en samkvæmt Embætti landlæknis er þátttaka í almennum bólusetningum á Íslandi ófullnægjandi.

Fjölskylduráð Norðurbings hefur sent fyrirspurn til samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytisins og hefur málinu verið frestað þar til álit frá ráðuneytinu hefur borist. Tillögur sem þessar hafa komið upp í fleiri sveitarfélögum landsins, svo sem í Reykjavík og í Garðabæ, þar sem þær hafa í báðum tilfellum verið felldar.

– bdj



Frá mótmælaaðgerðum gegn skerðingunum sem gerðar voru í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

TR getur hafið endurgreiðslur

VELFERÐARMÁL. „Við höfum sett tilkynningu inn á heimasíðu stofnunarinnar um að aðgerðir séu nú hafnar og hvernig staðið verður að þessu. Við leggjum áherslu á að fá fyrirspurnir sendar í sérstakt netfang, buseta@tr.is, en aðstöðum fólk auðvitað líka í gegnum síma,“ segir Sigríður Lillý Baldursdóttir, forstjóri Tryggingastofnunar (TR), um endurskoðun á búsetuskerðingum lifeyrisþega.

Félagsmálaráðuneytið sendi í gær frá sér tilkynningu þar sem fram kemur að TR geti nú hafið endurútreikning bóta vegna búsetuhlutfalls þeirra sem búsettir hafa verið erlendis. Jafnframt segir að stofnunin geti í framhaldinu hafið greiðslur á vangreiddum bótum til þeirra sem á því eiga rétt.

Haft er eftir Ásmundi Einari Daðasyni félagsmálaráðherra að TR hafi ekki talið sig búa yfir heimildum til að hefja umrædda vinnu. Beðið hafði verið eftir staðfestingu frá fjármála- og efnahagsráðuneytinu um að vinnan gæti hafist og fékkst hún í fyrradag.

Samhliða leiðréttingunum hefur verið unnið að breytingum á lögum um almannatryggingar til að bregðast við álit umboðsmanns Alþingis frá því síðasta sumar. Þar kom fram að framkvæmd skerðinga á lifeyrisgreiðslum vegna fyrri búsetu erlendis væri ekki í samræmi við lög. – sar

Fjöldi slasaðra vegna fíkniefnaaksturs hefur margfaldast á síðustu árum. Deildarstjóri hjá Samgöngustofu segir tíðindin hörmuleg. Erfitt sé þó að taka á vandanum með auglýsingaherferð.

SAMGÖNGUR Gífurleg fjölgun er á slysum vegna fíkniefnaaksturs hér á landi. Fjöldi slasaðra vegna þessa fór úr 20 árið 2015 upp í 85 manns árið 2018. Að sama skapi hefur fjöldi látinna eða alvarlega slasaðra farið úr þremur upp í fjórtán á sama tímabili. Þetta kemur fram í skýrslu Samgöngustofu um umferðarslys árið 2018.

„Þetta er alveg svakaleg aukning og hörmuleg tíðindi að sjá,“ segir Gunnar Geir Gunnarsson, deildarstjóri öryggis- og fræðsludeildar Samgöngustofu og einn höfunda skýrslunnar. Hann kynnti innihaldið á morgunverðarfundi samgönguráðuneytisins í Norræna húsinu í gær.

Slysum vegna ölvunaraksturs fækkaði mikið eftir hrun en fór síðan fjölgandi. Líkt og vegna fíkniefnaaksturs voru fæst slys á árinu 2015 þegar 26 manns slösuðust. Sú tala margfaldaðist árið 2017 og hélst stöðug í fyrra þegar 64 manns slösuðust af völdum ölvunaraksturs, þar af 10 alvarlega. Einn lést vegna ölvunaraksturs í fyrra. „Við vorum komin á mjög góðan stað árið 2015, en tölurnar hafa haldist tiltölulega stöðugar frá árinu 2016,“ segir Gunnar.

Það er bratt skref upp á við í framanákefslum milli ára. Bendir það til þess að aðskilja þurfi akst-



Í fyrra urðu 868 slys á fólki í umferðinni, þar af fimmtán banaslys. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Með ölvunarakstur getum við sagt fólki að fara og skemmta sér en ekki keyra. Það er ekki hægt með fíkniefnaakstur.

Gunnar Geir Gunnarsson, deildarstjóri öryggis- og fræðsludeildar Samgöngustofu



urstefnur þar sem umferðin er mikil. „Það eru hins vegar margar jákvæðar breytingar, slysum á ungum öikumönnum og gangandi vegfarendum hefur fækkað,“ segir Gunnar. „Ferðamenn hafa heldur aldrei verið öruggari þrátt fyrir að hafa aldrei verið jafn margir. Líkurnar á því að hver ferðamaður lenti í slysi hafa aldrei verið minni.“

Vardandi slys vegna fíkniefnaaksturs segir Gunnar að tölurnar bendi til þess að fíkniefnaeysla sé að færast í aukana. „Við gerum ráð fyrir því að þessi aukning sé birtingarmynd aukinnar fíkniefnaeyslu. Að tækla þetta vandamál þarf að gera á breiðari grundvelli,“ segir Gunnar. Nokkur verkefni séu

þegar komin í gang.

Einnig er verið athuga hvernig hægt sé að vinna gegn fíkniefnaakstri með auglýsingaherferð, það er hins vegar erfitt. „Með ölvunarakstur getum við sagt fólki að fara út að skemmta sér en ekki keyra. Það er ekki hægt með fíkniefnaakstur,“ segir Gunnar. Lítið hefur verið til fordæma erlendis, en enginn er kominn með svar við spurningunni. „Athöfnin sjálf er ólögleg og við getum ekki látið eins og það sé eðlilegt. Þess vegna er mjög erfitt að fara í herferð. En við erum að leita leiða til að tækla þetta með auglýsingum, en einnig með forvörnum og fræðslu.“

arib@frettabladid.is

Segir stærsta blómaframleiðanda landsins kvarta undan samkeppni

INNLEND Blómaframleiðsla getur ekki staðið undir íslenskum blómamarkaði og innflutningur á afskornum blómum er nauðsynlegur segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda. Ólafur svarar þannig ummælum Axels Sæland í Fréttablaðinu í gær þar sem hann segir tollkvóta á blómum ekki hvetjandi fyrir íslenska blómabændur og að innlend blómframleiðsla geti staðið undir markaðnum. Innflutningur afskorinna blóma sé óþarfur.

„Okkur finnst dálítið

Ef íslensk blómaframleiðsla stenst ekki slíka samkeppni þá ættu menn kannski bara að fara að snúa sér að einhverju öðru.

Ólafur Stephensen framkvæmdastjóri FA



merkilegt að stærsti blómaframleiðandi á landinu skuli kvarta undan samkeppni frá innflutningi sem nemur 15 prósentum af eingöngu hans framleiðslu og er flutt inn með 30 prósentu tolli, 30-40 króna gjaldi á hvert blóm. Ef íslensk blómafram-

leiðsla stenst ekki slíka samkeppni þá ættu menn kannski bara að fara að snúa sér að einhverju öðru,“ segir Ólafur.

Í blaðinu í gær var einnig fjallað um að innflutningur afskorinna blóma sé mengandi. Kolefnisspor þeirra sé mun stærra en þeirra blóma sem ræktuð eru hér á landi. Aðspurður segir Ólafur að fjölbreyttara vöruúrval til neytenda geti haft jákvæð áhrif á umhverfisvernd: „Það þarf kannski að horfa á það í stærra samhengi. Þegar neytendur eru að taka ákvæðanir um hvaða vörur þeir kaupa út frá sínu heildar neyslumynstri. Ef þeir til dæmis spara mikið á því að kaupa innfluttar vörur sem eru ódýrari en innlend framleiðsla þá gengur það kannski hraðar að safna fyrir rafbil eða öðrum umhverfisvænum vörum.“ – bdj

20% afsláttur
10.-12. maí

Vinsælir kínverskir réttir
sem þekktir eru um allan heim



RISA

TAX

FREE

DAGAR

9.-13. maí

**Taxfree* af öllum fatnaði,
öllum skóm, öllum leikföngum,
öllum heimilisvörum, öllum F&F fatnaði
og öllum snyrtivörum.**

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

Að sjálfsgöðu fær ríkisjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

Fögnuem ferðasumri!



**OUTLANDER
PHEV**

Mitsubishi Outlander PHEV er sannarlega einn með öllu. Þessi fullvaxni tengiltvinnbíll skartar háþrúðum tæknilausnum og miklu akstursöryggi. Hann er rúmgóður, vistvænn, kraftmikill og ótrúlega hagkvæmur í rekstri með lágmarkseyðslu allt niður í 2.0 l/100 km* – svo er hann á verði sem slær allt út.

Verð frá **4.690.000** kr.



www.mitsubishi.is

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


**MITSUBISHI
MOTORS**
Drive your Ambition

*Skv. WLTP víðurkenndri mælingu.

Evrópa hafnar afarkostum Íransstjórnar

ÍRAN Frakkland, Þýskaland og Bretland, evrópsku aðildarríkin að JCPOA-samningnum um að Íranar fái ekki að koma sér upp kjarnorkuvopnum í skiptum fyrir afléttingu viðskiptaþvingana, hvöttu Írana í sameiginlegri yfirlýsingu í gær til þess að halda samningnum á lifi.



Federica Mogherini utanríkis-málastjóri.

Hassan Rouhani, forseti Írans, sagði á miðvikudag að Íran ætlaði að hætta að framfylgja samningnum og ef til vill byrja að framleiða auðgað úran til eigin nota í stað þess að selja það úr landi, líkt og samningurinn kveður á um. Sagði hann það gert vegna þeirra viðskiptaþvingana sem Bandaríkin hafa lagt á Íran eftir riftun Bandaríkjanna. Ríkin sögðust hafna þeim afarkostum sem Íran setti þeim um að fá þvingunum Bandaríkjanna aflétt innan sextíu daga gegn áframhaldandi samstarfi.

Federica Mogherini, utanríkis-málastjóri ESB, sagði samninginn mikilvægt öryggisatriði. – þea



Skjölín snerust líklega um dróna. NORDICPHOTOS/AFP

Fimmtíu ára fangelsis krafist

BANDARÍKIN Yfirvöld í Bandaríkjunum handtóku Daniel Everette Hale, fyrrverandi upplýsingagreinda hjá þjóðaröryggisstofnuninni NSA, í gær. Hale er ákærður fyrir að hafa lekið að minnsta kosti sautján leynilegum skjölum til blaðamanns. Hann á yfir höfði sér allt að fimmtíu ára fangelsisdóm.

Hale á að hafa prentað út 36 leynileg skjöl í febrúar 2014 og afhent blaðamanninum að minnsta kosti sautján þeirra. Samkvæmt BBC er talið líklegt að samskiptin hafi leitt af sér umfjöllun The Intercept um drónaárásir Bandaríkjamanna. Intercept hafði ekki tjáð sig um málið í gær. – þea

Gert skylt að tilkynna um kynferðisbrot

PÁFAGARDUR Frans páfi setti í gær lög fyrir kaþólsku kirkjuna sem skylda embættismenn hennar til þess að tilkynna um og rannsaka kynferðisbrot kirkjunnar manna og yfirhlymgu þeirra.

Þetta er í fyrsta sinn sem kirkjan setur sér lög sem þessi að því er segir í The New York Times.

Með þessu þykir páfi vera að festa í lög ábyrgðarhlutverk biskupa. Hingað til hefur það verið mismunandi eftir löndum hvort skylt sé að tilkynna brot. Lögin snúast um brot gegn börnum eða fólki með fötlun.

„Það er gott að verklagsreglur verði eins um allan heim og þannig getum við betur komið í veg fyrir og barist gegn glæpum sem þessum,“ sagði Frans páfi um nýju löggjöfina. – þea

Minntist föður síns



Rússar minntust þátttöku Sovétríkjanna í síðari heimsstyrjöld í gær. Af því tilefni marsuðu fjölmargir um stræti Moskvu með myndir af ættlingjum sem börðust fyrir ættjörðina í stríðinu. Vladímír Pútín forseti tók sjálfur þátt og hélt á mynd af föður sínum, Vladímír Spirídonovíts Pútín, sem særðist alvarlega í orrustunni um Leníngrad. Faðirinn lést hins vegar ekki af sárnum sínum heldur lifði hann til ársins 1999. NORDICPHOTOS/AFP

Moon varar Norður-Kóreu við frekari eldflaugaskotum

Norður-Kóreumenn virðast hafa gert sínar fyrstu eldflaugatíraunir frá árinu 2017. Samskiptin orðin stíð eftir árangurslausan fund með forseta Bandaríkjanna í febrúar. Einræðisríkið segir tíraunir og hernaðaræfingar einungis í sjálfsvarnarskyni og gagnrýnir æfingar Bandaríkjanna og Suður-Kóreu.

NORÐUR-KÓREA Suðarkóreski herinn hefur aukið eftirlit sitt með nágrönnunum í norðri og er í viðbragðsstöðu eftir að herinn greindi frá því að Norður-Kórea hefði skotið tveimur skammdrægum eldflaugum í gær. Norður-Kórea skaut síðast flaugum austur á haf á laugardaginn var.

Samkvæmt yfirstjórn suðarkóreska hersins var flaugunum skotið í austur frá Kusong. Þær flugu 420 og 270 kílómetra og náðu fimmtíu kílómetra hæð áður en þær skullu á yfirborði sjávar. Ef rétt reynist eru þetta fyrstu eldflaugatíraunir Norður-Kóreu frá því í nóvember 2017. Kim Jong-un einræðisherra hefur í millitíðinni fundað með leiðtogum Suður-Kóreu, Bandaríkjanna, Kína og Rússlands og undirritað yfirlýsingar um að sækjast ætti eftir friði og kjarnorkuafvopnun Kóreuskagans.

Síðustu viðræður Kim og Donalds Trump Bandaríkjaforseta fóru fram í febrúar en þar hafnaði Trump kröfu einræðisherrans um afléttingu þvingana áður en algjör kjarnorkuafvopnun fer fram. Fundinum lauk án undirritunar sameiginlegrar yfirlýsingar.

Suðarkóreski miðillinn KBS hafði eftir Moon Jae-in, forseta Suður-Kóreu, að Norður-Kóreumenn virtust nú ósáttir við að ekkert samkomulag hefði náðst á umræddum fundi. Reuters sagði í umfjöllun sinni samskiptin hafa verið afar stíð frá því fundi var slitið og setti tíraunirnar í samhengi við þetta frost í viðræðunum.

Moon sagði aukinheldur að tíraunir gærdagsins gætu talist brot



Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu, hvatti Kim Jong-un, einræðisherra Norður-Kóreu, til að slíðra sverðið á nýjan leik í gær. NORDICPHOTOS/AFP

á samþykktum öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna. Hins vegar sé of snemmt að segja til um það. „Hvað sem því líður vil ég vara Norður-Kóreu við því að ef Norður-Kórea endurtekur þessa hegðun gæti það reynst erfið hindrun í yfirstandandi viðræðum.“

Norður-Kóreumenn hafa hins vegar ekki enn hótað því að ráðast á andstæðinga sína, eins og Kim

hefur áður gert þegar togstreitan hefur verið sem mest. Norðarkóreska ríkissjónvarpið (KCNA) sagði um tíraunir laugardagsins að þetta hefðu verið hernaðaræfingar í sjálfsvarnarskyni.

„Þessar æfingar eru ekkert annað en hefðbundnar hernaðaræfingar og beinast ekki gegn neinum. Ef ríki ógnar öðru ríki sérstaklega með hernaðaræfingum er það annað

Ef Norður-Kórea endurtekur þessa hegðun gæti það reynst erfið hindrun í yfirstandandi viðræðum.

Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu

mál. Á síðustu tveimur mánuðum hafa Bandaríkin og Suður-Kórea staðið að sameiginlegum hernaðaræfingum sem beindust sérstaklega gegn okkur. Ekki er ljóst hvers vegna allir þegja um þessar ógndir hernaðaræfingar,“ sagði í frétt KCNA.

Aðgerðir Bandaríkjanna í deilunni við einræðisríkið virðast sömuleiðis vera að harðna. Mark Cassayre, erindreki Bandaríkjanna hjá Sameinuðu þjóðunum, fordæmdi sérstaklega „fyrirlitlegt“ ástand mannréttindamála í Norður-Kóreu og sagði það ekki eiga sér nokkra hliðstæðu í heiminum. Talið er að á milli 80 til 120 þúsund pólitískir fangar séu í formlegum fangabúðum, sæti pyntingum og öðrum mannréttindabrotum í Norður-Kóreu.

Bandaríska dómsmálaráðuneytið tilkynnti svo í gær að Bandaríkjamenn hefðu lagt hald á norðarkóreskt fraktskip vegna gruns um að það hafi brotið gegn alþjóðlegum viðskiptaþvingunum með því að flytja kol frá Norður-Kóreu. Samkvæmt tilkynningunni lagði annað ríki fyrst hald á skipið í apríl á síðasta ári en það var í gær á leið inn í bandaríska landhelgi undir stjórn Bandaríkjamanna.

thorgnyr@frettabladid.is

THE
LAVA
TUNNEL

Velkomin í hellaskoðun

Við bjóðum landsmönnum
öllum í spennandi hellaskoðun
í Raufarhólshelli 11. maí.

Þetta er kjörið tækifæri fyrir fjölskylduna til að upplifa þetta
stórkostlega nátturufyrirbæri á öruggan hátt með okkar leiðsögn.

Skoðunarferðir um hellinn verða farnar á klukkutíma fresti frá
kl. 11 – 17. Takmarkaður fjöldi er í hverja ferð og skráning því nauðsynleg.

Skráning fer fram á
thelavatunnel.is/11mai



Aðeins 35 mínútur
frá Reykjavík

Margverðlaunuð Lýsing

EFLA verkfræðistofa og The Lava Tunnel hafa sópað til sín
verðlaunum fyrir bestu útlýsinguna síðustu tvö ár. EFLA
hannaði látlausa en fallega lýsingu sem bætir upplifun gesta í
Raufarhólshelli.



Íslensku
lýsingarverðlaunin
2017



Darc Awards
Winner
2018



LT Lighting
Design Awards
2018

Næsta mál, takk



Hörður Áegisson
hordur@frettabladid.is

Þótt halda mætti annað, miðað við allan æsinginn, þá er ekki mikil ástæða til að fara mörgum orðum um innihald þriðja orkupakkans. Fátt, ef nokkuð, felur þar í sér nein nýmæli fyrir Ísland. Verið er að skerpa á því regluverki sem nú þegar gildir – og var fyrst innleitt í íslenskan rétt fyrir meira en fimmtán árum án mikillar mótstöðu – og snýst í grunninn um aukid sjálfstæði eftirlitsstofnana, sem í okkar tilfalli er Orkustofnun, og meiri neytendavernd. Með öðrum orðum er tilgangurinn aukin og virkari samkeppni á orkumarkaði. Hagsmunirnir af slíku regluverki fyrir almenning og fyrirtæki eru ótvíræðir. Innleiðing þriðja orkupakkans á sér langan aðdraganda, sem margar ríkisstjórnir hafa komið að á síðustu árum, og Ísland hefur margsinis haft tækifæri til þess að hafa áhrif á ákvörðunarferlið. Engin ríkisstjórn hefur hins vegar á neinu stigi málsins talið ástæðu til að beita sér gegn orkupakkanum. Andstaðan nú um stundir, drifin áfram af fyrrverandi áhrifamönnum í íslensku samfélagi sem eiga erfitt með að eftirláta sviðið nýrri kynslóð, vekur því um margt furðu.

Mörgu er haldið fram í umræðunni sem stenst enga skoðun. Dapurlegast er að sjá þá, sem vita flestir hverjir betur, taka þátt í að afvegaleiða almenning með röngum upplýsingum. Um hvað fjallar orkupakkinn ekki? Hann snýst á engan hátt um einkavæðingu eða frekari „markaðsvæðingu“ raforkugeirans en nú er. Því síður er Ísland að afsala sér forræði á því hvernig við nýtum orkuauðlindir landsins og ákvörðun um mögulega lagningu sæstrengs, sem mun krefjast samþykkis Alþingis, verður alfarið í okkar höndum. Um allt þetta er ástæðulaust að deila.

Þeir sem tala gegn þriðja orkupakkanum hafa látið að því liggja að málið eigi margt sameiginlegt með baráttunni gegn Icesave. Þótt erfitt sé að átta sig á þeim samamburði þá grundvallast sú afstaða meðal annars á því sjónarmiði að gera eigi það tortryggilegt að nú, rétt eins og þá, sé um það breið samstaða á meðal stjórnmalamanna og atvinnulífsins að samþykkja orkupakkann. Höfum eitt á hreinu. Krafan um það að Íslendingar ættu að gangast undir lögláusar kröfur Breta og Hollendinga, sem hefði hamlað endurreisn efnahagslífsins og gert afnám hafta erfiðara en ella, varðaði gríðarlega fjárhagslega hagsmuni Íslands. Sem betur fer tókst að afstýra þeim áformum. Engir slíkir hagsmunir eru undir í því máli sem varðar þriðja orkupakkann. Hér er aðeins verið að fiska í gruggu vatni þar sem markmiðið virðist vera – í einhverjum óskilgreindum pólitískum tilgangi – að grafa undan EES-samstarfinu að öpörfu. Því má ekki láta ósvarað.

Ísland er í einstakri stöðu. Á síðustu árum hefur okkur tekist, undir forystu ólíkra ríkisstjórna, að leysa úr fjölmörgum flóknum en misstórum úrlausnarefnum á farsælan hátt, nú síðast með því að tryggja stöðugleika á vinnumarkaði til næstu fjögurra ára með skynsamlegum kjarasamningum. Verkefnið sem við stöndum núna frammi fyrir, rétt eins og Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri SI, og Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, sögðu í viðtali við Markaðinn í vikunni er að byggja á þeim grunni til að sækja fram og bæta lífskjör þjóðarinnar. Hvernig til tekst ræðst af samkeppnishæfni Íslands. Ríkisstjórnin á því að leiða þriðja orkupakkann í lög og snúa sér að öðrum og mikilvægari málum sem eiga að vera í forgrunni. Næsta mál, takk.



Andstaðan nú um stundir, drifin áfram af fyrrverandi áhrifamönnum sem eiga erfitt með að eftirláta sviðið nýrri kynslóð, vekur því um margt furðu.

Haldór



Frá degi til dags

Andstaðan fjarverandi
Utanríkisráðgjafi Alþingis fundaði í gær um þriðja orkupakkann. Fulltrúar Landsvirkjunar og Landsnets, Frosti Sigurjónsson og fleiri góðir gestir komu fyrir nefndina og sögðu sína skoðun á þessu máli sem óvænt hefur orðið nokkuð umdeilt. Gunnar Bragi Sveinsson, utanríkisráðgjafi þegar umræða um pakkann hófst og nú einn harðasti andstæðingur hans, mætti ekki fyrir nefndina. Það gerði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, varamaður Gunnars Braga í nefndinni, ekki heldur. Þeir voru sömuleiðis fjarverandi þegar fyrri umræða um málið fór fram í þingsal. Þessi fjarvera er nokkuð merkileg í ljósi þess hversu mjög svo andsnúnir þeir eru orkupakknum. Sigmundur Davíð hefur til að mynda lýst „því afdráttarlaust yfir að það væri stórkostlegt glapræði að samþykkja O3“.

Tómur Laugavegur
Vigdís Hauksdóttir, samflokkmaður þeirra Gunnars Braga og Sigmundar Davíðs og borgarfulltrúi, deildi mynd af „galtómum“ Laugavegi og Skólavörðustíg á samfélagsmiðlum í gær og gagnrýndi þannig að vegirnir skyldu vera göngugötur. Hún sagði myndirnar teknar klukkan 3 á miðvikudag. Það er ekki skrítið að göturnar séu ekki troðnar af fólki, enda ekki beint háannatími hjá verslunum og sjónarhornið á myndunum skert í þökkabót. thorgnyr@frettabladid.is

Umferðaröryggi í forgangi



Sigurður Ingi Jóhannsson
samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi

Það er sárt að hugsa til allra þeirra sem eiga um sárt að binda vegna alvarlegra slysa í umferðinni. Það er því það minnsta sem við getum gert að nýta þær upplýsingar sem við eigum um slys til að bæta öryggi okkar í umferðinni og koma í veg fyrir slys.

Í gær stóð ráðuneytið fyrir morgunverðarfundum um umferðaröryggi með yfirskriftinni Víti til varnaðar. Þar var meðal annars kynnt nýtt slysakort Samgöngustofu þar sem hægt er að sjá yfirlit yfir þau slys sem verða á vegum landsins. Mikilvægt er að nýta þá tölfræði sem til er svo hægt sé að auka forvarnir og bæta vegakerfið og stuðla þannig að jákvæðri þróun í umferðaröryggi og fækkun slysa.

Gríðarlegar breytingar hafa orðið á notkun vegakerfisins á örfáum árum. Á aðeins fimm árum hefur umferðin á þjóðvegum aukist um ríflega 40%. Mest hefur hún aukist á Suðurlandsvegi austur að Jökulsárlóni þar sem hún hefur nánast tvöfaldast, langmest að vetrarlagi.

Það eru miklir hagsmunir í húfi. Síðustu árin hafa að meðaltali hátt í 200 manns slasast alvarlega eða látið lífið árlega sem ekki er ásættanlegt. Umferðarslys og óhöpp eru talin kosta yfir 50 milljarða á ári, og er þá ekki talið sársauki og sorg sem slysunum fylgja. Því legg ég áherslu á að mannlíf og heilsa séu ávallt höfð í öndvegi og öryggi metið framfarir í forgangsröðun en ferðatími. Á umferðarþingstu þjóðvegum þarf að halda áfram að aðskilja akstursstefnur en sú aðgerð hefur skilað góðum árangri og má nefna að umferðarslysum á Reykjanesbrautinni hefur fækkað um 40% frá því að akstursstefnur voru aðskildar. Þar vitum við nú þegar að slíkar upplýsingar nýtast til að auka umferðaröryggi.

Síaukinn umferðarþungi kallar á nýframkvæmdir, meira viðhald og auknar öryggisáðgerðir. Uppbygging samgöngumannvirkja er stór þáttur í því að bæta umferðaröryggi í ört vaxandi umferð. Auknu fjármagni hefur verið veitt til ýmissa framkvæmda til að flýta vegabótum og aukinn kraftur verður settur í yfirlagnir á vegum, malbik, viðhald malarvega og styrkingar. Allar slíkar framkvæmdir auka umferðaröryggi. En betur má ef duga skal.



Því legg ég áherslu á að mannlíf og heilsa séu ávallt höfð í öndvegi og öryggi metið framfarir í forgangsröðun en ferðatími.

HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Tannlæknar mæla með GUM tannvörum

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

Fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

Í liði með leiknum sjálfum

Í DAG



Þórlundur
Kjartansson

Dómgæslustörf í íþróttum eru að jafnaði fremur vanþakklát. Helvítis dómarnir þurfa að vera tilbúnir til þess að leyfa alls konar skömmum og svivirðingum að rigna yfir sig frá leikmönnum, þjálfurum og áhorfendum. Þeir eiga enga aðdáendur. Þeir eiga heldur ekki neinn möguleika á því að koma út úr leikjum sem sigurvegarar og verða yfirleitt ekki frægir nema að endemum. Það er bara þegar þeir klúðra einhverju sem athyglin beinist að þeim.

Þetta er mjög ólíkt veruleika leikmanna. Efknattspyrnukonu tekst að skora úr ólíklegri stöðu með yfirburðasparktækni, eða körfuboltamaður neglir niður þristi í ójafnvægi um leið og brotið er á honum þá gera áhorfendur sitt allra besta til þess að rífa þakið af húsinu eða feykja burt skýjunum af himninum með fagnaðarlátum sínum.

Þegar dómara tekst að dæma réttilega um mjög erfitt atriði þá hleypur hann ekki sigurhring á vellinum, rifur sig úr bolnum og dansar við hornfánann. Réttur dómur er einfaldlega það sem ætlast er til. Enginn fagnar honum.

Þrátt fyrir þetta finnst alltaf fólk sem er tilbúið að sinna dómara-störfum í íþróttum. Og í öllum helstu íþróttum á Íslandi er mikill metnaður í dómgæslunni. Dómarnar undirbúa sig fyrir tímabil með námskeiðahaldi, úthaldsæfingum, prófum og margs konar fundahaldi. Þeir leggja sig hart fram um að sinna hlutverki sínu vel og af trúmennsku þótt þakkirnar séu oft af skornum skammti.

Heiðarleg mistök

Allir vita að íþróttamenn gera mistök. Þeir skjóta framhjá úr opnum færum, brenna af vítum á ögurstundu, gefa boltann á andstæðinginn, gleyma að dekkja menn í hornspyrnum og þar frameftir götunum. Stór mistök geta snúið allri stríðsgæfu liðanna og sum geta framkallað reiði og pirring samherja og aðdáenda. En að láta sér detta í hug að leikmaður klúðri vísitandi er óhugsandi. Slík svik væru ekki bara við liðið og áhorfendur heldur við leikinn sjálfan.

Dómarar gera líka mistök og mjög oft finnst leikmönnum og áhorfendum hárréttur dómur vera kolrangur. Flestir dómarnar læra fljótt á ferlinum að einangra sig frá hávaða leiksins. Þeir læra að vega og meta hvenær rétt er að hlusta á kvabbið í leikmönnum, hvenær er óhætt að viðurkenna vafa og hvenær þeir þurfa að setja alla sína sannfæringu í dóm sem þeir geta ekki í hjarta sínu verið 100% vissir um að sé réttur. Almenn þurfa dómarnar því að koma sér upp nokkuð hörðum skráp. Þeir þurfa að hafa skilning á því að leikmennirnir eru í harðri keppni og hafa lagt sig alla fram um að ná árangri. Góðir dómarnar kippa sér því oftast ekki mikið upp við það þótt leikmenn förn stundum höndum og rifist og skammist yfir einstökum dómum.

Eitt er það þó sem leikmenn mega aldrei segja við dómara og varðar nánast alltaf umsvifalausrí brottvisun. Það er ef leikmaður lætur sér detta í hug að saka dómara um að svindla viljandi andstæðingnum í hag. Með því er nefnilega ekki bara verið að saka dómarnar um svindl, heldur um

svik. Dómararnir eru nefnilega í liði þótt þeir geti hvorki unnið eða tapað í sínum leik. Þeir eru í liði með leiknum sjálfum.

Svindlað á kerfinu

Góðir íþróttamenn vita mætavel að þótt þeir geti orðið reiðir út í dómara þá gæti leikurinn ekki farið fram án þess að einhver gætti ekki bara sinna eigin hagsmuna heldur leiksins sjálfs. Jafn-

vel skapbráðustu íþróttamenn vita það innst inni að þótt þeir vilji fyrir alla muni sigra þá þurfa þeir líka að halda með leiknum sjálfum. Jafnvel bestu dómarnar í íþróttum ættu fullt í fangi með að dæma leiki ef leikmennirnir hirtu nákvæmlega ekkert um drengskap og leikreglur. Allir þurfa að taka sinn hluta af ábyrgðinni á leiknum sjálfum ef vel á fara. Þessi hugsun á miklu viðar erindi en

inni á keppnisvelli íþróttanna.

Stjórnmalamaður sem notar viljandi ósannindi til að afla sér stuðnings er ekki bara að svindla á mótherjum sínum. Hann er að skemma stjórnmalin sjálf. Blaðamaður sem er ósanngjarn og viljandi hlutdrægur í skrifum sínum er ekki aðeins að svikja lesendur sína. Hann er að grafa undan hlutverki fjölmiðla í lýðræðislegu samfélagi. Viðskiptamögúlar sem

gera allt sem þeir geta til að losa sig sjálfa og fyrirtæki sín undan skattgreiðslum eru ekki bara að hlunnfara ríkisvaldið. Þeir ógna tiltrú samfélagsins á það skipulag markaðsfrelsis sem gerir auðæfi þeirra möguleg. Engin sæmd felst í því að vinna með svindli. Allir þeir sem keppa í lífi eða leik eða taka þátt í samfélagi með öðru fólki þurfa að halda bæði með sjálfum sér, sínu liði og leiknum sjálfum.

Ársfundur 2019

Ársfundur Brúar lífeyrissjóðs starfsmanna sveitarfélaga verður haldinn

mánudaginn 27. maí kl. 16.30 í húsakynnum sjóðsins að Sigtúni 42, Reykjavík.

Dagskrá

1. Skýrsla stjórnar
2. Ársreikningur 2018
3. Tryggingafræðileg athugun
4. Fjárfestingastefna sjóðsins kynnt
5. Kynningar á breytingum samþykka sjóðsins
6. Önnur mál

Allir sjóðfélagar, fulltrúar launagreiðenda og viðkomandi stéttarfélag eiga rétt til fundarsetu á ársfundinum. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta á fundinn.

Reykjavík 30. apríl 2019

Stjórn Brúar lífeyrissjóðs starfsmanna sveitarfélaga

Yfirlit yfir afkomu ársins 2018

	A deild	V deild	B deild	2018 Samtals	2017 Samtals
Efnahagsreikningur (í milljónum kr.)					
Eignahlutir í félögum og sjóðum	42.190	7.505	3.539	53.234	48.049
Skuldabréf	120.833	21.493	9.913	152.239	107.655
Bundnar bankainnstæður	6.059	1.078	0	7.137	1.448
Kröfur	1.031	183	188	1.402	22.871
Óefnislegar eignir	127	23	0	150	146
Varanlegir rekstrarfjármunir	121	21	0	142	104
Handbært fé	1.469	261	962	2.692	12.978
Skuldir	-346	-61	-203	-610	-2.693
Hrein eign til greiðslu lífeyris	171.484	30.503	14.399	216.386	190.559
Breyting á hreinni eign (í milljónum kr.)					
Iðgjöld	9.885	2.926	1.736	14.547	50.373
Lífeyrir	-2.859	-248	-2.564	-5.671	-4.517
Hreinar fjárfestingatekjur	10.326	1.791	788	12.905	12.639
Rekstrarkostnaður	-330	-56	-126	-512	-426
Aðrar tekjur	0	0	6	6	0
Breyting á hreinni eign til greiðslu lífeyris	17.022	4.413	-160	21.275	58.069
Hrein eign frá fyrra ári	154.462	26.090	10.007	190.559	128.475
Sameining við Lífeyrissjóð starfsmanna Kópavogsbæjar/ER	0	0	4.552	4.552	4.015
Hrein eign til greiðslu lífeyris	171.484	30.503	14.399	216.386	190.559
Kennitölur					
Nafnávöxtun	6,3%	6,3%	4,7%	6,2%	7,9%
Hrein raunávöxtun	3,0%	3,0%	1,4%	2,9%	6,0%
Raunávöxtun (5 ára meðaltal)	4,3%	4,3%	3,7%	4,2%	4,5%
Raunávöxtun (10 ára meðaltal)	3,6%	3,6%		3,6%	2,0%
Hrein eign umfram heildarskuldbindingar	-15.144	-860	-12.555		
Virkir sjóðfélagar	12.892	4.583	217	17.692	16.665
Fjöldi lífeyrisþega	4.306	1.144	1.686	7.136	6.512
Hrein eign umfram áfallnar skuldbindingar	14,6%	1,2%			
Hrein eign umfram heildarskuldbindingar	-4,9%	-1,2%			

Allar fjárhæðir í milljónum króna

Sigtúni 42 | 105 Reykjavík | sími 540 0700 | lifbru@lifbru.is



SPENNANDI NÝJUNG



Pepsi Max
Cherry - Ginger - Lemon

99 kr/stk



Grandiosa pizzur eru
matarmiklar og bragðgóðar

verð frá **559** kr/stk
Verð áður 699 kr/stk



Rummo hágæða ítalskt pasta

429 kr/pk



Guy Fieri pastasósur
matarmiklar og einstakar
á bragðið

verð frá **749** kr/stk



La Boulangère
franskt brioche brauð,
margar tegundir

verð frá **299** kr/stk



NÝJUNG

Keto Cups súkkulaði
inniheldur MCT olíu



Halo Top ís
Sea Salt Caramel, Peanut Butter
Cup og Chocolate Chip
Cookie Dough

999 kr/stk

Tilboð gilda út 12. maí



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira girnilegt



25%
afsláttur



Guy Fieri BBQ sósur
Guy Fieri sérfræðingur í BBQ sósum

verð frá **699** kr/stk



Íslenskt ungnauta ribeye

4.124 kr/kg

Verð áður 5.499 kr/kg



Bernaisesós Hagkaups
Benni #1 og Benni #2 chili

449 kr/stk



25%
afsláttur

Íslenskt ungnauta file

4.124 kr/kg

Verð áður 5.499 kr/kg



30%
afsláttur

BBQ reyktar grísakótilettur

1.749 kr/kg

Verð áður 2.499 kr/kg



25%
afsláttur

BBQ kjúklinga drumsticks

899 kr/kg

Verð áður 1.199 kr/kg

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Skytturnar stóðust prófið

Pierre-Emerick Aubameyang var á skotskónum þegar Arsenal tryggði sér farseðil í úrslit Evrópudeildarinnar sem fer fram í Aserbaidsjan undir lok mánaðarins með sigri gegn Valencia í gær. Þetta er í fyrsta sinn í 19 ár sem Arsenal leikur til úrslita í þessari keppni. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýjast**Evrópudeildin****Valencia - Arsenal 2-4**

1-0 Kevin Gamarrio (11.), 1-1 Pierre-Emerick Aubameyang (17.), 1-2 Alexandre Lacazette (50.), 2-2 Gameiro (58.), 3-2 Aubameyang (69.), 2-4 Aubameyang (88.).

Chelsea - Frankfurt 1-1

1-0 Ruben Loftus-Cheek (28.), 1-1 Luka Jovic (49.)

Framlenging var að hefjast hjá Chelsea og Frankfurt þegar Fréttablaðið fór í prentun. Úrslitin má nálgast á vef Fréttablaðsins.



FH og Víkingur verða í eldlinunni.

Boltinn heldur áfram að rúlla

FÓTBOLTI Þriðja umferð Pepsi Max-deildar karla í knattspyrnu fer af stað í kvöld með þremur leikjum. FH fær KA í heimsókn í Kaplakrika, Stjarnan og HK eigast við í Garðabænum og síðasti leikur kvöldsins verður viðureign Breiðabliks og Víkings sem fram fer í Árbænum.

Breiðablik, sem hefur fjögur stig líkt og fjögur önnur lið á toppi deildarinnar, þarf að leika á Fylkivellinum þar sem heimavöllur liðsins varð ekki klár í tæka tíð en verið er að leggja gervigras á völinn.

FH, sem er eitt þeirra fimm liða sem hafa fjögur stig eftir tvo leiki, leikur án Brands Olsens í leiknum gegn KA en hann tekur út leikbann vegna rauða spjaldsins sem hann fékk í jafnteflinu gegn KA í síðustu umferð deildarinnar. KA mætir hins vegar til leiks eftir frækinn sigur gegn ríkjandi meisturum Vals.

Stjarnan hefur farið rölega af stað í stigastöfnun sinni í sumar en liðið hefur tvö stig eftir jafntefli gegn KR og Grindavík. HK hefur aftur á móti eitt stig eftir svekkjandi jafntefli gegn nágrönnum sínum í Breiðabliki. – hó

Örlög piltanna ráðast í dag

FÓTBOLTI Það kemur í ljós í dag hvort íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu, skipað leikmönnum 17 ára og yngri, kemst áfram úr riðli sínum á Evrópumótinu sem fram fer í Dublin á Írlandi þessa dagana.

Íslenska liðið hefur þrjú stig eftir fyrstu tvær umferðir riðlakeppninnar en liðið lagði Rússland að velli í fyrsta leiknum og þurfti svo að sætta sig við svekkjandi tap gegn Ungverjalandi í öðrum leiknum.

Ungverjar eru taplausir á toppi riðilsins en Ísland og Portúgal sem mætast klukkan 16.00 að íslenskum tíma í dag eru hvort um sig með þrjú stig í öðru til þriðja sæti riðilsins. Rússar reka svo lestina án stiga en tvö efstu lið riðilsins fara áfram í útsláttarkeppni mótsins.

Jón Gísli Eyland Gíslason, Andri Lucas Guðjohnsen og Mikael Egill Ellertsson hafa skorað mörk íslenska liðsins í riðlakeppninni auk þess sem eitt mark liðsins var sjálfsmark. – hó

Stjörnur Ajax eru eftirsóttar

Hollenska stórveldið Ajax var hársbreidd frá því að komast í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu á miðvikudaginn en sárgrætilegt tap gegn Tottenham Hotspur kom í veg fyrir að ævintýri liðsins héldi áfram.

FÓTBOLTI Ajax var nokkrum andartökum frá því að tryggja sér sæti í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu karla þegar liðið fékk Tottenham Hotspur í heimsókn á Johan Cruyff-leikvanginn í Amsterdam í miðri viku. Þrenna Lucas Moura kom í veg fyrir að ungt og efnilegt lið Ajax fengi möguleika á að sigra í fimmta skipti í sögu félagsins.

Ajax var með svipað lið í höndunum um miðjan tíunda áratug síðustu aldar en síðasti Meistaradeildartitill hollenska liðsins kom vorið 1995 þegar sigurmark Patricks Kluivert tryggði liðinu sigur í úrslitaleiknum gegn AC Milan það árið. Ajax fór svo í úrslitaleik keppninnar árið eftir þar sem tap gegn Juventus eftir vítaspyrnukeppni varð staðreynd.

Eftir þennan góða árangur voru leikmenn Ajax eftirsóttir og liðið var tætt í sundur af risum evrópska fótoltans og öðrum liðum víðs vegar um Evrópu. Michael Reiziger og Edgar Davids fóru til AC Milan, Clarence Seedorf söðlaði um til Sampdoria, Finidi George gekk í radir Real Betis og Nwanko Kanu fór í herbúðir Inter Milan. Þá lagði Frank Rijkaard skóna á hilluna árið 1995. Árið 1997 fór svo Marc Overmars til Arsenal og Winston Bogarde og Patrick Kluivert til AC Milan.

Louis van Gaal var ráðinn knattspyrnustjóri Barcelona árið 1997 eftir að hafa stýrt Ajax á gullaldarskeiði liðsins. Seinna, eða árið



Matthijs de Ligt, fyrirlíði Ajax og burðarás í varnarleik liðsins, er einn þeirra leikmanna sem evrópsk stórlíð munu bera viurnar í þegar opnað verður fyrir félagaskipti í stærstu deildum Evrópu í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

1999, fór svo Edwin van der Saar til Juventus, tvíburabræðurnir Frank og Ronald de Boer og Jari Litmanen gengu til liðs við Barcelona.

Nú er strax byrjað að kvarnast úr Ajax-liðinu sem kom öllum á óvart. Frenkie de Jong, sem var þrímusmótorinn inni á miðsvæðinu hjá liðinu, hefur samið við Barcelona og Matthijs de Ligt, fyrirlíði liðsins sem leikur í hjarta varnarinnar hjá Ajax og er orðinn fastamaður í hollenska landsliðinu, er orðaður við flest stærstu lið Evrópu.

Marokkóski vængmaðurinn Hakim Ziyech, sem skoraði seinna

mark Ajax í tapinu gegn Tottenham Hotspur, hefur áhuga á að öðlast nýja áskorun í sterkari deildarkeppni en í Hollandi. Landi hans, Noussair Mazraoui, sem er mjög spennandi hægri bakvörður, gæti verið á leið til Spánar.

Donny van de Beek sem skoraði sigurmark Ajax á móti Tottenham Hotspur í fyrri leiknum og fjögur mörk alls í keppninni hefur einnig vakið eftirtekt liða sem gætu freistað hans. David Neres, sem hefur brotið sér leið inn í brasilíska landsliðið í kjölfar góðrar frammi-stöðu sinnar í framlínu Ajax, hefur

vakið áhuga ensku toppliðanna. Þá hefur Kasper Dolberg verið nefndur til sögunnar á innkaupalista Real Madrid fyrir sumaríð.

Við höfum önnur nýleg dæmi um lið sem hafa farið langt eða alla leið í úrslit Meistaradeildarinnar og í kjölfarið verið rifin í sig af evrópsku stórlíðunum. Það er Porto sem vann Meistaradeildina vorið 2004 og missti svo stjóra sinn, José Mourinho, og sínar skærustu stjörnur. Svo er það Mónakó sem fór í undanúrslit fyrir tveimur árum og í kjölfarið fóru Kylian Mbappe, Benjamin Mendy, Bernardo Silva og Tiemoue Bakayoko frá liðinu.

Unglingastarf Ajax er mjög faglegt og margrömað en það byggist upp á þeim gildum sem Rinus Michels er hugmyndasmiðurinn að og Johan Cruyff hélt svo á lofti. Fjölmargir leikmenn hafa komið í gegnum akademíu félagsins og félagið, sem er vel rekið og ríkt af vel þenkjandi mönnum um fótbolta í stjórnendateymi sínu, þarf ekki að kvíða því að framtíðin sé svört þó lykilleikmenn hverfi á braut í sumar.

Það mun hins vegar taka tíma að byggja upp jafn öflugt lið og félagið hefur á að skipa þessa stundina ef þorri ofangreindra leikmanna yfirgefur leikmannahópinn. Það verður verðugt verkefni fyrir Erik ten Hag, þjálfara liðsins, en dæmin sanna að Ajax er reglulega með lið sem getur gert sig gildandi í Evrópuboltanum. hjorvaro@frettabladid.is



FÖSTUDAGUR 10. MAÍ 2019

Lífsstíll

Andlitslaus ástarupplifun

Vestfirski Mosfellingurinn Gyða Margrét Kristjánsdóttir talar tungum ástarinnar á sinni fyrstu plötu. Hún segir sum lögin opinbera eigin ástar-sögur en alls ekki öll.



„Ég valdi listamannsnafið gyða því úr verða til litlar, sætar bollur í nafninu og það er fallega symmetriskt í lágstöfum,“ segir Gyða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Allir þurfa
D-VÍTAMÍN



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana



Planter Blómastandur 70x76 cm kr. 39.800



Púðar af öllum stærðum
og gerðum.. Aldrei meira úrval!



Sara Körfur kr. 6.200 - 10.600



Gerviblóm í
miklu úrvali
frá kr. 1.900



Lena Ljós kr. 12.900

LÍNAN

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



Gyða tók þátt í Söngvakeppni Sjónvarpsins 2018 með laginu Brosa. Hún segir Eurovision-stemninguna þá langskemmtilegustu, bæði fallega og sameinandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þetta er flókin ástarsaga, en þó ekki mín ástarsaga. Ekki að öllu leyti,“ segir söngkonan Gyða Margrét Kristjánsdóttir um sína fyrstu plötu sem kom út á dögnum.

Rödd Gyðu er mögnuð og margslungin. Frá barnsaldri lærði hún á píanó og söng, síðast í tónlistarskóla FÍH.

„Ég varð þeirrar gæfu aðnjótandi að foreldrar mínir settu mig í tónlistarnám og á fermingarárinu hóf ég nám í einsöng sem þroskaði rödd mína mikið. Í FÍH lærði ég á píanó og ryðmískan söng, allt þar til ég tók snarpa-ú-beygju síðastliðið haust og skráði mig í mannfræði við Háskóla Íslands. Ég hef nefnilega brennandi áhuga á fólki, menningu og fjölbreytileika mannkyns, og get vitaskuld alltaf snúið aftur til námsins í FÍH sem ég geri eflaust þegar fram líða stundir,“ segir Gyða sem á sér þá einu framtíðarósk að syngja þótt gaman væri að starfa við mannfræðina samhliða.

Nýtt lag á þriggja vikna fresti

Gyða tók þátt í undankeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins 2018 með laginu Brosa eftir Fannar Frey Magnússon, sammamanda sinn í FÍH.

„Eftir keppnina skorudum við Fannar hvort á annað að semja og klára nýtt lag á þriggja vikna fresti. Það var bæði skemmtilegt og krefjandi verkefni sem ýtti okkur af stað að klára heila plötu sem annars hefði eflaust ekki tekist jafn fljótt. Við náðum áskoruninni í öll skipti nema eitt, þegar ég lagðist í rúmið með

hálsbólgu, en þriðju hverju viku náðum við að semja og ljúka við upptökur á nýju lagi og nú eru þau öll samankomin á plötu,“ útskýrir Gyða um nýja afurð þeirra Fannars, Andartak.

„Við vorum ráðvillt þegar kom að titli plötunnar og skrifuðu niður fullt af hugmyndum en komumst að því að lögin fjalla öll um mikilvæg andartök í lífi hvers manns en í þeim var engin eilífð. Því þótti okkur Andartak vel við hæfi.“

Gyða segir viðtökur við Andartaki góðar og lögin eru farin að heyrast á öldum ljósvakans.

„Það er bæði tímafrekt og dýrt að gefa út plötu og það tekur á andlega og á persónulegar taugar en við Fannar tókum þetta fóstum tókum á metnaði, þrjúsku og ákveðni. Útkoman er poppuð raf-tónlist sem ég veit ekki enn hvort sé nákvæmlega minn tónlistarstíll en maður þarf að prófa til að vita það og hafa trú á sjálfum sér og draumum sínum.“

Samannlegar tilfinningar

Sköpunarverk Gyðu og Fannars fjallar um ást í gleði og sorg.

„Við tölum mikið um ástina, þótt hún sé ekki alltaf mitt aðal-yrkisefni. Ástin hefur sín mörgu andlit og við sömduð um allt sem okkur datt í hug; að vera yfir sig ástfangin yfir í sára ástarsorg og allt þar á milli. Fyrstu sex lögin voru hugsuð sem heildstæð ástarsaga og við röðum þeim þannig upp en svo tóku við ýmsar ástarupplifanir og platan er öll í þeim dúr,“ útskýrir Gyða sem kys að ljóstra ekki upp þeim laga- og textasmíðum sem segja hennar eigin ástarsögur.

„Nei, ég vil að lögin séu andlitslaus. Ég hef fengið svo mikið af skilaboðum sem innihalda spurningar um hvort lögin séu um mig og fólk sem ég hef verið að

“Ég hef fengið mikið af skilaboðum sem innihalda spurningar um hvort lögin séu um mig og fólk sem ég hef verið að hitta, en lögin eiga ekki að tengjast neinum sérstökum þótt sum þeirra séu beint frá mínu hjarta.

hitta, en lögin eiga ekki að tengjast neinum sérstökum. Sum laganna eru beint frá mínu hjarta en mig langaði að semja um tilfinningar sem allir geta tengt við. Sumt byggir á sögum frá raunverulegu fólki en allt hjálpar það hlustendum að setja sig í kunnugleg spor á vegi ástarinnar,“ upplýsir Gyða sem hefur líka uppskorið þakklæti fyrir tónsmíðarnar á Andartaki.

„Það er svo gott að kveikja á lagi, skilja það sem maður heyrir og finna að maður er ekki einn að burðast með tilfinningar sínar. Þannig hef ég fengið fjölda skilaboða með þökkum fyrir huggun og styrk sem í lögunum felst og platan er auðvitað líka persónuleg losun. Maður kemur frá sér tilfinningum sem aðrir taka inn og geta unnið úr í sínum tilfinningum.“

Vestfirðingar hittast í lagi

Gyða er 22 ára, fædd og uppalin fyrstu æviárin á Ísafirði en á síðari æskuárum fluttist hún suður og hefur ætíð síðan búið í Mosfellsbæ þar sem hún starfar nú á leikskólanum Krikaskóla.

„Ég vona að ég sé góð blanda úr báðum landsfjórðungum. Ég

fer sem oftast vestur enda á ég þar stóran frændgarð og góðar minningar sem kalla á mig aftur og aftur.“

Við gerð Andartaks rakst Gyða óvænt á annan Vestfirðing sem hún þó hefur aldrei hitt í eigin persónu.

„Ég var á lokametrinum við gerð plötunnar þegar ég heyrði í Vestfirðingnum Antoni Lína í útvarpinu en hann býr á Akureyri. Mér fannst hann ótrúlega flottur og sendi honum umsvifalaust línu og lag sem ég vildi bera undir hann. Nokkrum dögum síðar sendi Anton Lína okkur upptöku með söng sínum og viðbót sem hann gerði við lagið og þar tók Fannar við og mixaði lagið saman. Ég vona svo sannarlega að ég hitti Anton Lína augliti til auglitis í sumar og lagið er mitt uppáhalds á plötunni,“ upplýsir Gyða um hið seiddandi lagið Þyrni. „Það er bæði óvænt og skemmtilegt hvernig heimurinn virkar í dag; að geta sent frá sér litla orðsendingu sem hefur þessi áhrif. Draumar geta vissulega ræst.“

Á plötunni syngur Gyða líka á dúettinn Ljósár með Guðmundi Þórarinssyni, atvinnumanni í knattspyrnu hjá IFK Norrköping í Svíþjóð, en Gummi Tóta, eins og hann er kallaður, tók þátt í Söngvakeppninni með tvö lög í fyrri, þar af söng hann sjálfur annað þeirra.

„Lögin sem þegar eru komin í spilun eru þyrnir með Antoni Lína og Í hjartastað, en mitt allra vinsælasta lag er Einmana sem fjallar um einmanaleikann og hvernig allir geta orðið einmana. Fólk virðist tengja við það, sem og ástina sem kemur við okkur öll á einn eða annan hátt. En jafnvel þótt textarnir höfði til margra er tónlistin það sem gælir fyrst og fremst við eyrun og fær fólk til að hlusta.“

Styður við heillandi Hatara

Komandi vika verður Eurovisión-veisla hjá unnum söngvakeppninnar.

„Ég styð Hatara og það er gaman að vinna á leikskóla þar sem börnin öll elska Hatara. Þegar lagið heyrst fara þau að dansa og syngja og þau kunna textann utanbókar. Það er skondið að fylgjast með þeim þrúma hátt: „Svallið var hömlulaust“ og „Þynnkan var endalaus“. Það hræðir mig aðeins að fólk skilji ekki íslenska textann í keppninni en mér finnst atriði og framkoma Hatara heillandi. Það verður tvöfalt Eurovisión-partí ef allt fer samkvæmt áætlun. Mamma og pabbi eru dugleg að setja snakk í skál, grilla og halda upp á Eurovisión og ég held að stemningin í Eurovisión sé sú langskemmtilegasta; hún er bæði falleg og sameinandi,“ segir Gyða sem syngur reglulega við gleðilegar athafnir eins og brúðkaup og skírnir.

„Það er dýrmætt og gefandi og ég vona að ég verði alltaf að syngja. Vonandi verður eftirspurn eftir minni eigin tónlist svo mikil að ég geti flutt hana opinberlega. Það væri skemmtilegt,“ segir Gyða.

Hennar stærstu fyrirmyndir í tónlistarheiminum eru þrjár YouTube-stjórnur sem unnu sér til frægðar að gera eigin ábreiður af þekktum lögum.

„Það eru þau James Arthur, Tori Kelly og Shannon Saunders sem öll hafa sinn eigin karakter í tónlist og hafa orðið heimsþekkt fyrir tónlistarflutning sem hófst heima í stofu. Í þeim þremur sameinast tónlistarsmekkur minn í heild sinni.“

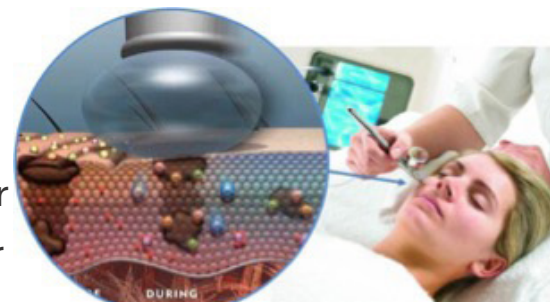
Gyða gengur undir listamanns-nafninu gyða á Spotify. Fylgstu með Gyðu á Instagram: gyda_music og Facebook: @gyda0music.

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



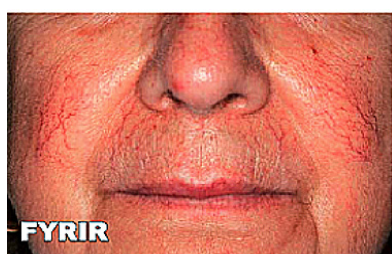
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

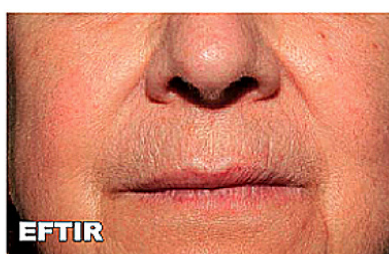


Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Will Ferrell verður með Hatara í Ísrael

Eurovision-aðdáandinn Will Ferrell mun mæta til Ísraels til að halda áfram tókum á mynd sinni um keppnina sem Netflix áætla að gera. Hann verður því í skotlínu Hatara í Ísrael.

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Margt er farið að skýrast með Eurovision-mynd Wills Ferrell. Samkvæmt erlendum fjölmiðlum er Rachel McAdams sögð ætla að taka að sér aðalhlutverk í myndinni. Hún er þekkt fyrir hlutverk sitt í The Notebook, Mean Girls og Spotlight, svo nokkrar myndir séu nefndar. Ferrell sló í gegn meðal Eurovision-aðdáenda þegar hann birtist skyndilega í Portúgal og spjallaði við íslenska hópinn. Staðfest hefur verið að tókur muni halda áfram í Tel Aviv og að leikarinn ætli að mæta aftur á svæðið.

Netflix gefur myndina út en ekki er komin dagsetning á hana. Ferrell viðurkenndi að hann væri mikill aðdáandi keppinnar og horfði reglulega á. Hann mun skrifa handritið sjálfur ásamt Andrew Steele sem hefur séð um að skrifa fyrir SNL. Jessica Elbaum og Adam McKay verða einnig við stjórnartaumana. David Dobkin mun leikstýra en hann sat í leikstjórnastólum í Wedding Crashers. Vinnutitillinn er ekkert sérlega flókinn því þar er verið að vinna með Eurovision.

» Ferrell viðurkenndi að hann væri mikill aðdáandi keppinnar og horfði reglulega á.

Í Portúgal blandaði hann geði við íslenska hópinn og spjallaði meðal annars við Ara Ólafsson söngvara, sem söng framlag Íslands í keppninni. Samkvæmt fréttum sagði Ari honum nokkra brandara sem Ferrell hló að.

Eiginkona Ferrells er sænsk, Viveca Paulin, og hefur hann sagt að áhugi hans á keppninni hafi kviknað 1999 þegar þau fóru í sænskt Eurovision-partí. Síðan þá hefur hann kveikt á sjónvarpinu í hvert sinn sem hann getur. Vitað er að ísraelska sjónvarpið hefur boðið honum að stíga á svið á seinna undanúrslitakvöldinu en ekki hefur fengist staðfest hvort hann hafi þekkt boðið.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem hugmynd hefur verið viðruð um að gera kvikmynd um Eurovision. Árið 2007 ætlaði Dan Bazer, sem gerði Borat, að skrifa handrit að Eurovision – the movie. Snillingurinn Sacha Baron Cohen átti meira að segja að leika aðalhlutverk. Það varð þó ekkert úr þeirri mynd.



Will Ferrell er einhver albesti grínleikari heims. Hér er hann í hlutverki Rons Burgundy. NORDICPHOTOS/GETTY



Ari Ólafsson og Will Ferrell á keppninni í fyrra. Ferrell er mikill aðdáandi Eurovision og hefur verið í hartnær 20 ár.

NÝ SENDING YFIRHAFNIR & DRAKTIR



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík

Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



Netta kom sá og sigraði í fyrra með sínu magnaða lagi.



Hin ísraelska Dana International gæti komið við sögu í myndinni. Mögnuð kona með magnaða sögu.



Það hefur margt skrýtið og skemmtilegt komið á svið í Eurovision en yfirleitt er mesta fjörið fyrir utan sviðið. Hér er það Lordi frá Finnlandi að stíga á sviðið.

Landsbyggðin

FÖSTUDAGUR 10. MAÍ 2019

Kynningar: Vilko, Hafnarfjörður, Reykjanes, Akranes, Hornafjörður, Eyjafjörður, Pólar hestar

Áhorfið á N4 rýkur upp og slær öll fyrri met

Á síðasta ári frumsýndi N4 um 350 þætti af íslensku efni, sem tók samtals um 200 klukkustundir að sýna. N4 er eina sjónvarpsstöð landsins með höfuðstöðvar sínar fyrir utan höfuðborgarsvæðið. Þótt stöðin sé staðsett á Akureyri ná útsendingar til rúmlega 99% lögbýla landsins. Þótt árið sé ekki hálfnað er búið að toppa allar áhorfstölur fyrri ára. ➔



Framhald af forsiðu →

Við skilgreinum okkur fyrst og fremst sem landsbyggðastöð og dagskráin ber þess greinileg merki, kastljósinu er sérstaklega beint að málefnum landsbyggðanna og íbúum þeirra auk þess sem N4 er eina sjónvarpsstöð landsins með höfuðstöðvar sínar fyrir utan höfuðborgarsvæðið og sker sig þess vegna úr öðrum sjónvarpsstöðvum. Við finnum greinilega fyrir því að fólk um allt land vill að landsbyggðirnar fái pláss í fjölmiðlum. Okkar hlutverk er því á margan hátt mikilvægt, enda hefur mikilvægi fjölmiðlunar vaxið samfara örum tæknibreytingum. Við reynum eftir bestu getu að spegla samfélagið,“ segir María Björk Ingvadóttir, framkvæmdastjóri sjónvarpsstöðvarinnar N4.

Þakklátir áhorfendur

„Við finnum greinilega fyrir þakklæti frá áhorfendum og velvildin í okkar garð er mikil, enda vill fólk fá efni frá landsbyggðunum þar sem sagt er frá fólki á öllum aldri í leik og starfi. Ég segi hiklaust að N4 skipti máli í íslenskri fjölmiðlun, stöðin geri það að verkum að landsbyggðirnar séu sýnilegri í augum allra landsmanna. Á síðasta ári frumsýndum við um 350 þætti af íslensku efni, sem tók samtals um 200 klukkustundir að sýna, þannig að framleiðslan á þessari litlu en mikilvægu sjónvarpsstöð er ansi mikil, enda valið fólk í hverju rúmi. Við höfum tekið mikilvægt skref í þá átt að gefa tónlistarfólki úti á landi möguleika til að koma tónlist sinni á framfæri í sjónvarpi hjá okkur. Við erum með eina sjónvarpsstúdíóið á landsbyggðunum og mikilvægt að nota það. Eins og gefur að skilja getum við ekki orðið við öllum beiðnum um umfjöllun, þannig er það hjá öllum fjölmiðlum, en við reynum að gera okkar besta í þeim efnum. Ekki má heldur gleyma því að við tökum upp og framleiðum hina stórmerkilegu Fiskidagstónleika og sýnum á N4.“

Sýnileikinn skiptir máli

„Við frumsýnum venjulega klukkutíma af íslensku efni á hverju virku kvöldi og „Að“ þættirnir eru þar í aðalhlutverki. Þannig fjallar „Að norðan“ sérstaklega um Norðurland, „Að austan“ er tileinkaður Austurlandi og „Að vestan“ um Vesturland. Við vonumst svo til þess að geta bætt Vestfjörðum í hópinn og fá „Að sunnan“ aftur á dagskrá. Helstu kostendur þessara þátta eru flest sveitarfélögin í viðkomandi landslutum, auk þess sem fyrirtæki koma að kostun þáttanna. Flest sveitarfélögin gera sér grein fyrir mikilvægi þess að vera sýnileg og þessi samvinna hefur gengið afskaplega vel fyrir sig. Síðan erum við með sérhæfða þætti, þar sem fjallað er um einstaka málaflökka, svo sem íþróttir, atvinnulíf, sveitarstjórnarmál, ungt fólk, mannlíf og svo framvegis. Við á N4 höfum farið þá leið að útvista framleiðslunni heim í hérað sem mest. Þannig stuðlum við að því að byggja upp þekkingu og reynslu í fjölmiðlum á hverjum stað. Sem dæmi hefur heimafólk á Austurlandi framleitt fyrir okkur „Að austan“ og sömu sögu er að segja um Vesturlandið, „Að vestan“. Þessi stefna hefur gefist vel og við viljum mjög gjarnan halda áfram á þessari braut, þegar þess er nokkur kostur. Þess má einnig geta að N4 hefur átt í farsælu samstarfi við KNR, Grænlenka ríkissjónvarpið, frá árinu 2016 við framleiðslu á þáttunum Nágrannar á norðurlöðum.“

Áhorfsmet

„Það er nú bara þannig að áhorf



Skúli Bragi dagskrárgerðarmaður við tökur á þáttunum „Uppskrift að góðum degi“ þar sem hann ferðast um landið með föruneyti og stoppar á áhugaverðum stöðum. MYND/RAKEL HINRIKSDÓTTIR



Karl Eskil Pálsson og María Björk Ingvadóttir við tökur á Föstudagsþættinum, sem er við einstök tilefni tekinn utanhúss. Hér eru þau á LÝSU, Rokkhátíð samtalsins í HOFI á Akureyri. MYND/RAKEL HINRIKSDÓTTIR



Með allra vinsælasta efni N4 á Facebook-síðunni eru tónlistarmyndböndin úr Föstudagsþættinum. MYND/RAKEL HINRIKSDÓTTIR



á línulega dagskrá ljósvakamiðla er á hröðu undanhaldi,“ segir María Björk þegar hún er spurð um áhorfið. „Fólk vill geta ráðið því hvar og hvenær það horfir, hlustar eða les áhugaverð viðtöl eða þætti. Þess vegna nýtum við okkur samfélagsmiðlana óspart til þess að ná til sem flestra, fyrir utan hefðbundnar útsendingar hjá okkur sem ná til rúmlega 99%

lögbýla landsins. Það eru ekki bara Akureyringar sem horfa á okkur, langt í frá.

Þótt árið sé ekki hálfnað erum við búin að toppa allar áhorfstölur fyrri ára. Fyrstu fjóra mánuði ársins höfðu myndskaið frá okkur verið sótt meira en milljón sinnum á Facebook. Allt árið í fyrra var áhorfið 730 þúsund, þannig að við erum núna búin að

„Innslög, þættir og tónlistaratriði hafa verið sótt meira en milljón sinnum frá áramótum á Facebook-síðu N4 og erum við búin að toppa allar áhorfstölur fyrri ára.“

slá út tölur síðasta árs og vel það. Facebooksíðan okkar er mjög stór, 22.500 fylgjendur og við frumsýnum okkar efni samtímis í línulegri dagskrá og á Facebook. Í hverjum mánuði eru þættir okkar sóttir nærri 40 þúsund sinnum á Tímaflakki Simans, þannig að það er greinilegt að fólk kann að meta það sem við erum að gera og fyrir það erum við afskaplega þakklát,“ bætir hún við.

Jafnt kynjahlutfall

„Við höfum fylgst náið með kynjahlutfallinu í mörg ár og alltaf hefur hlutfallin viðmælenda verið nokkuð jafnt og sömu sögu er að segja um stjórnendur þátta. Fyrstu árin sem við skræðum þetta allt saman samviskulega niður, þurfti af og til

að gripa til ráðstafana í lok ársins til þess að rétta af kynjahalla. Sú tíð er löngu liðin enda þykir umsjónarfólki eðlilegt og sjálfsagt að kalla til bæði kynin. Auðvitað hafa fjölmiðlar skyldum að gegna í þessum efnum. Fjölmiðlar sem taka sitt hlutverk alvarlega gæta þess að kynjahlutföllin séu í jafnvægi.“

Ekkert er ókeypis

„Rekstur fjölmiðla hefur verið erfiður, nema kannski Ríkisútvarpsins. Við bindum vonir við að frumvarp menntamálaráðherra um að styrkja einkarekna fjölmiðla muni skipta okkur miklu máli, jafnvel þótt stuðningur við Ríkisútvarpið verði áfram mikill og ríkulegur. Það hefur hins vegar ekki komið fram enn þá þannig að við vitum ekki hverju það mun breyta. Þótt fjölmiðill sé ókeypis er staðreyndin sú að ekkert er ókeypis. Það er alltaf nefnilega einhver sem borgar. Við á N4 erum svo heppin að eigendurnir eru mjög skilningsríkir og standa þétt við bakið á rekstrinum. Stuðningur ríkisins mun skipta máli, en stuðningur atvinnulífsins og almenningssins mun eftir sem áður skipta sköpum í rekstri fjölmiðla,“ segir María Björk Ingvadóttir, framkvæmdastjóri N4.

Öflugt samband á ferðinni í sumar


4G þjónusta í sérflokkki

4G háhraðanet Vodafone nær til helstu byggðakjarna og sumarhúsasvæða um land allt, eða til yfir 99% landsmanna eftir búsetu. Þú missir ekki af neinu í sumarhúsinu eða á ferðalögum innanlands.

Kynntu þér málið í næstu verslun, á vodafone.is eða hjá umboðsaðilum okkar um land allt.

Framtíðin er spennandi.
Ertu til?

 **vodafone**

Hluti af sýn 

Þingvellir vinsælasta dagsferðin

Í skýrslu Ferðamálastofu fyrir árið 2017 kemur fram að 76 prósent Íslendinga fóru í dagsferð. Langflestir rúlla um Suðurlandið.

Um 76 prósent Íslendinga fóru í dagsferð árið 2017. Voru farnar að jafnaði 4,7 ferðir. Þetta kemur fram í skýrslu Ferðamálastofu. Um fjórðungur ferðalanga fór í eina til tvær ferðir, ríflega fimmtungur þrjár til fimm ferðir og svipað hlutfall sex eða fleiri ferðir. Dagsferð er skilgreind sem að minnsta kosti fimm klukkustunda löng ferð út fyrir heimabyggð án þess að gist væri yfir nótt.

Flestir fara á Suðurlandið eða 61 prósent. Þar á eftir kemur Vesturland og höfuðborgarsvæðið, Norðurland og Reykjanes fá saman bronsið með 22 prósent.

Langflestir fara á Þingvelli og næstvinsælasti dagsferðarúnturinn er Geysir og Gullfoss. Borgarnes er í fjórða sæti og Reykjanesbær fær fimmta sætið yfir vinsælustu dagsferðarstaði landsins.

Um 84 prósent ferðuðust innan-



28 prósent rúlluðu á Þingvelli í dagsferð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Borgarnes kemur inn í þriðja sæti af þeim 56 stöðum sem spurt var um vítt og breitt um landið enda margt hægt að gera þar í bæ. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

lands árið 2017. Farnar voru að jafnaði um sex ferðir og var megin-tilgangur flestra þeirra, eða í 70% tilfella, frí eða skemmtiferð.

Júlímánuður var sem fyrr vinsælastur til ferðalaga 2017. Fast á eftir fylgdu ferðalög í ágúst og júní. Færri ferðuðust aðra mánuði. Flestir gistu í sumarhúsi, íbúð í einkaeign og hjá vinum eða ættingjum. Gisting á hóteli eða gistiheimili, í tjaldi, fellihýsi eða húsbíl, sumarhúsum eða orlofs- húsum var auk þess mikið nýtt.

Af þeirri afþreyingu sem greitt var fyrir á ferðalögum árið 2017 fóru margir í sund eða jarðböd, á söfn eða sýningar, á tónleika eða

Um 84 prósent ferðuðust innan-lands árið 2017. Farnar voru að jafnaði um sex ferðir og var megin-tilgangur flestra þeirra frí eða skemmtiferð.

í leikhúsi, á tónlistar- og bæjarhátíð og í veiði. Önnur afþreying var nýtt í minni mæli s.s. dekur og heilsurækt, skíðaferðir, golf og ýmiss konar skoðunarferðir. Um 29% greiddu ekki fyrir afþreyingu.

Príma kryddin sigra heiminn

Grillsumarið er fram undan og ný grillkrydd Príma alls ómissandi við grillmennskuna. Príma á í góðu vinfengi við fylgjendur á samfélagsmiðlum og sendir krydd til Íslandsvina um allan heim.

Príma er mest seldu kryddið á Íslandi og við seljum það raunar um allan heim," segir Gunnar Tryggvi Halldórsson, gæðastjóri Vilko, og tekur dæmi um gómsætt krydd sem nú fer sigurför um heiminn.

„Við fáum fyrirspurnir oft í viku um kartöflukrydd Príma, út á franskar kartöflur. Þá hafa ferðamenn heimsótt Ísland, fengið sér franskar og fundið eitthvað alveg sérstakt sem þeir finna ekki ytra þegar heim er komið. Því hafa þeir samband og panta sér kryddið út," upplýsir Gunnar.

Skemmtilegasta sagan inniheldur indversk hjón sem kolféllu fyrir kartöflukryddinu góða.

„Þau settust inn á veitingastað hér á Blönduósi og fengu sér franskar með vel af kartöflukryddi. Þegar þeim var sagt að kryddið væri framleitt í sama bæ komu þau í heimsókn og keyptu sér fimm kíló af kartöflukryddi sem þau tóku með heim til Indlands þar sem öll krydd heimsins verða til," segir Kári Kárasón, framkvæmdastjóri og brosir.

Krydd sem allir elska

Kryddlína Príma samanstendur af 139 kryddum fyrir matseld og bakstur. Nú fást líka lífræn krydd í verslunum Krónunnar sem er skemmtileg nýjung og mun fara víðar.

„Fram undan er indæll grilltími sumarsins og við grillmennskuna er ómissandi að bragðbæta matinn með nýjum kryddum Príma; Grillborgaranum og Grillmeistarunum. Með nýju grillkryddunum svörum



við óskum neytenda um fleiri og grófari kryddblöndur á grillmat og útkoman er ný, fersk og ómótstæðileg blanda," segir Kári sem þróar kryddblöndur Príma í góðu samstarfi við birgja fyrirtækisins ytra.

„Í farvatninu eru æðislega spennandi krydd en við blöndum líka gamalgrónar krydduppskriftir enda talsvert um kryddblöndur sem Íslendingar hafa tekið ástfóstri

við, eins og sitrónuþipar sem er einstaklega vel heppnuð kryddblanda og gott dæmi um krydd sem er sérframleitt eftir okkar uppskrift og óskum," útskýrir Gunnar.

Yfir 300 samlokuuppskriftir

Príma er í góðum tengslum við yfir fjögur þúsund fylgjendur sína á samfélagsmiðlum.

„Þaðan fáum við ríkulegar hugmyndir um kryddnotkun lands-

Óvænt tilbrigði við krydd Príma verða til hjá fylgjendum fyrirtækisins á samfélagsmiðlum, eins og þetta dúó af piparblöndu og hvítlauspipar sem gerir kartöflu- og grænmetisrétti að einskærri sælkeruupplifun.



Hér má sjá fimm vinsælustu kryddin frá Príma og nýja Grillborgarann.

manna og sjáum fólk nota óvæntar kryddblöndur á til dæmis kartöflur og grænmeti. Þá verða til trend og tiskusveiflur sem við sjáum fljótt í sölutölum og grillsnapparar nota gjarnan allt önnur krydd en við lögðum upp með en þannig hefur til dæmis komið í ljós að lambakjötskryddið er sturlað gott út á laxinn," upplýsir Gunnar sem hefur líka spurt velunnara Príma á samfélagsmiðlum hvaða krydd þeir noti á samlokurnar sínar.

„Við þeirri spurningu fengum við um 300 svör og því eru nú til um 300 uppskriftir af samlokum með Príma-kryddi á einni færslu. Þannig verða til óvænt tvist úr ólíklegustu kryddblöndum, spennýr vinkill á notkun kryddsins og um leið unaðsleg bragðupplifun þeirra sem njóta.“

Sjá nánar á vilko.is og á Facebook undir Príma krydd.



Hafnarfjörður er einstaklega fallegur bær þar sem margt er í boði fyrir alla fjölskylduna.

Hafnarfjörður frábær fyrir alla

Í Hafnarfirði er allt innan seilingar og allir geta fundið stað, skemmtun og upplifun við hæfi. Vinalegur bær sem hefur á síðustu árum og áratugum þróast úr því að vera lítið sjávarþorp í það að vera heilsubærinn Hafnarfjörður með rétt tæplega 30.000 íbúa og enn í stöðugri þróun.

Hafnarfjörður státar af heillandi hafnarsvæði og lifandi miðbæ sem samanstendur af fjölbreyttum verslunum, fallegum hönnunar- og handverksbúðum og vinnustofum, kaffihúsum og veitingastöðum sem öll hafa sinn sjarma og sérstöðu ásamt menningarstofnunum sem í sameiningu skapa einstaka upplifun. „Í Hafnarfirði geta allir aldurs hópar fundið eitthvað við sitt hæfi. Listunnendur geta heimsótt Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar, fróðleiksfúsir söguunnendur heimsótt eitt af sex húsum Byggðasafns Hafnarfjarðar eða þau öll og tónlistarunnendur skellt sér m.a. á tónleika í Bæjarbíói eða á sýningu í Gaflaraleikhúsinu. Þessir staðir ásamt Bókasafni Hafnarfjarðar og fjölda annarra staða bjóða upp á fjölbreytta dagskrá allt árið um kring,“ segir Árdís Ármannsdóttir, samskiptastjóri Hafnarfjarðarbæjar.

Stutt í alla þjónustu

„Íbúar Hafnarfjarðar nýta sér þessa þjónustu óspart og gestir víða að eru farnir að sækja bæinn heim gagnert til að mæta á námskeið, sækja tónleika og aðra menningarviðburði eða upplifa stemninguna beint í gegnum árlegar hátíðir. Þannig fagna Hafnarfirðingar sumri með safnhátíðinni Björtum dögum, Sjómannadegi og 17. júní auk þess sem vinsældir Jólþorpsins í Hafnarfirði ná vel út fyrir landsteinana,“ upplýsir Árdís og bendir á að Hafnarfjörður sé orðinn ferðamannaparadís Íslendinga sem nýta sér það að gista á þeim hótélum eða gistiheimilum sem finna má í bænum eða tjalda á tjaldsvæðinu á Víðistadatúni yfir sumartímann. Þaðan er stutt í alla þjónustu, opin leiksvæði, folfvöll, skrudgarðinn í Helliggerði og svo allt það sem miðbærinn og hafnarsvæðið hafa upp á að bjóða. Steinsnar frá eru þrjár sundlaugar; Sundhöll Hafnarfjarðar, Suðurbæjarlaug og Ásvallalaug sem allar eru einstakar á sinn hátt og ósnortin fegurð náttúrunnar, m.a. við Hvaleyrarvatn og Ástjörn, rétt handan við hornið.“

Uppskrift að góðum degi í Hafnarfirði

Gunnella Hólmarsdóttir flutti til Hafnarfjarðar ásamt manni sínum, Eðvarði Atla Birgissyni, og tveimur börnum fyrir fjórum árum og hefur fjölskyldan komið sér vel fyrir í Kinnunum í suðurbæ Hafnarfjarðar. Gunnella heldur úti Snapchat og Instagram reikning-



Heilsubærinn Hafnarfjörður leggur áherslu á hreyfingu og velliðan.



Í Hafnarfirði eru litlar og skemmtilegar búðir með ýmsa fallega muni.

“Fegurðin í upplandi Hafnarfjarðar er mikil og náttúruþerlurnar margar.”

Árdís Ármannsdóttir, samskiptastjóri Hafnarfjarðarbæjar

unum „HREINSUM HAFNARFJÖRD“ þar sem hún deilir meðal annars hagnýtum leiðum og aðferðum við flokkun á heimilisörpi og plockun í nærumhverfinu auk þess að veita önnur ráð.

Gunnella lýsir hér fyrir lesendum góðum degi með fjölskyldunni. Hún hvetur bæði Hafnarfirðinga og aðra landsmenn til að upplifa Hafnarfjörð gangandi eða á hjóli og það með allri fjölskyldunni. „Það skiptir okkur fjölskylduna miklu máli að vera í göngufæri frá menningu, verslun og þjónustu. Við höfðum búið til fjölda ára í miðbæ Reykjavíkur og gátum ekki hugsað okkur að flytja of langt frá miðbænum og miðbæjarstemningunni. Miðbærinn í Hafnarfirði uppfyllir allar okkar óskir og vel það. Ég nýt þess að bjóða vinum og fjölskyldu HEIM í Hafnarfjörðinn og áfram í upplifunarferð í miðbæ Hafnarfjarðar,“ segir Gunnella. „Í lok



Gunnella og fjölskylda hennar á fallegum sumardeg.

slikrar ferðar er ég yfirleitt nánast alltaf búin að selja viðkomandi hugmyndina um að flytja til Hafnarfjarðar,“ bætir Gunnella hlæjandi.

Hreyfing, menning, sund og matur. Já og plock!

„Góður dagur hjá okkur er blanda af hreyfingu, menningu, sundi og mat. Já, og plocki, plock er orðið fastur liður hjá fjölskyldunni, rétt eins og hjá svo mörgum öðrum fjölskyldum. Það er fullkomið að byrja daginn í einni af þremur laugum bæjarins. Ásvallalaug er innilaug og kjörin fyrir fjölskyldur með litil börn. Við förum yfirleitt í Suðurbæjarlaug eða Sundhöllina sem er söguleg og falleg. Eftir sund er kjörið að skella sér í hjólatúr eða gönguferð eftir Strandstígnum á BRIKK eða Pallett og fá sér eitthvað gott af seðlinum þar. Þegar allir eru orðnir nokkuð mettir þá er frábært að hjóla Strandstíginn í heild sinni og stoppa jafnvel á Norðurbakkanum með litla veiðistöng. Þessa leið er líka gaman að labba því hægt er að fræðast um sögu Hafnarfjarðar á skiltum á stígnum,“ segir Gunnella.

„Við höfum gaman af því að koma við í Hafnarborg og ekki skemmir fyrir ef það er einhver skipulögð dagskrá í gangi þar eða á bókasafninu. Námskeið eða vinnustofa fyrir börnin sem við getum notið með þeim. Heimsókn

í Byggðasafn Hafnarfjarðar klikkar aldrei. Slík heimsókn vekur alltaf upp spurningar og þælingar um lífið og tilveruna bæði nú í dag og hér áður fyrr. Samverustundir sem þessar eru mér afar mikilvægar,“ segir Gunnella.

„Hinum fullkomna degi með fjölskyldunni væri svo hægt að ljúka í aparólu á Víðistadatúni, með því að dýfa tánum ofan í Hvaleyrarvatn eða með leik í frisbi-golfi. Síðan er annaðhvort hægt að grilla heima eða í grillhúsinu á Víðistadatúni eða skella sér á veitingastað á leiðinni heim. Fjölbreytni stada hér í Hafnarfirði er mikil og því hægt að spila valið eftir stemningunni í fjölskyldunni hverju sinni“ segir Gunnella.

Paradís fyrir fólk á öllum aldri

„Fegurðin í upplandi Hafnarfjarðar er mikil og náttúruþerlurnar margar,“ bendir Árdís á og bætir við að fjölmargir ganga Helgafellið á degi hverjum á meðan aðrir kjósa að ganga, hlaupa eða hjóla hringinn í kringum Ástjörn eða Hvaleyrarvatn. „Hvaleyrarvatn er vinsæll viðkomustaður og á góðum degi þá stingur fólk á öllum aldri sér þar til sunds eða fleytir sér á kajak þvert yfir vatnið. Uppland Hafnarfjarðar er algjör paradís fyrir útivistarfólk á öllum aldri. Það er stutt upplifananna á milli í Hafnarfirði og ljóst að hver og einn getur fundið stað, skemmtun og upplifun við hæfi.“

GISTING OG VEITINGASTAÐIR UM ALLT LAND

17 hótél og veitingastaðir
25 fundar- og ráðstefnusalir



KYNNTU
ÞÉR MÁLIÐ
OG SKOÐAÐU
TILBOÐIN Á
VEFNUM

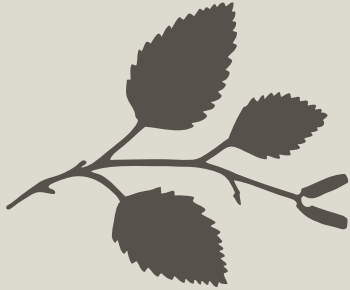
Grand
HÓTEL
REYKJAVÍK

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

FOSSHOTEL

13

12



ÍSLANDS HÓTEL

11

10

8

9

ISLANDSHOTEL.IS/HOTELIN



Ísland gjörðu svo vel

Undanfarin ár hefur orðið sprenging í uppbyggingu á alls kyns þjónustu við ferðamenn um land allt. Allir vita að hringinn í kringum landið er hægt að njóta einstakrar náttúrufergurðar en færri vita að nú er hægt að krydda ferðalagið með fjölbreyttri afþreyingu og nýrri upplifun.

Hefur þú farið í hvalaskoðun? Á snjósleða upp á jökul? Í fjórhjólafarð? En skipulagða gönguferð með leiðsögn á ókunnar slóðir? Hefurðu farið í bað í einhverri af náttúrulegum? Farið í fljótasiglingu? Skoðað hraunhella og íshella? Kafað eða snorklað í gjám, sem eiga enga sína líka? Siglt um firði á kajak eða sæbotu? Farið í jöklaöngu og siglt um jökullón? Hefurðu borðað veislumáltíð í afskekktum firði? Veitt á sjóstöng? Farið í fjallahjólafarð? Skoðað margmiðlunarsófn og fræðst um náttúru og sögu landsins? En á hestbak? Hefurðu kynnst ævintýraeyjunni Íslandi á þann hátt sem erlendir gestir okkar gera?“ spyr Bjarnheiður Hallsdóttir, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar.

Fjölbreytt afþreying og ný upplifun

„Á undanförunum árum hafa milljónir erlendra gesta ferðast þúsundir kílómetra til að njóta fjölbreyttrar afþreyingar um allt land. Áhugi og eftirspurn erlendra ferðamanna hefur leitt til þess að ferðaþjónusta er nú langstærsta útflutningsgrein landsins,“ segir Bjarnheiður. „Eins einkennilega og það kann að hljóma, þá eru Íslendingar í flestum tilfellum frekar fáséðir gestir hjá þeim fyrirtækjum sem bjóða upp á afþreyingu í ferðaþjónustu hér á landi. Enda er það einfaldlega þannig, að ef tekið er



Bjarnheiður bendir á hversu mikil og skemmtileg afþreying er um allt land á Íslandi.

eru langflestir mjög ánægðir með þá þjónustu sem við veitum og er það góð vísending um að ferðaþjónusta á Íslandi uppfylli almennt væntingar um gæði. Flest erum við jú meðvitund um að með því að velja íslenskar vörur og þjónustu styðjum við við innlandan iðnað, atvinnusköpun, hagvöxt, kaupmáttaraukningu, vörubrúun og nýsköpun. Þar að auki eru viðskipti við íslensk ferðaþjónustufyrirtæki innspýting í byggðir vítt og breytt um landið og jákvætt afl í byggðarþróun. Rúsinan í pylsuendanum er svo sú, að það er tiltölulega umhverfisvænn kostur að ferðast innanlands. Þannig getur þú með ferðalögum innanlands styrkt stóðir samfélagsins og hagerfðisins og notið um leið alls þess stórfenglega sem Ísland hefur upp á að bjóða.“

Skelltu þér í Íslandsferð

Bjarnheiður segist síður en svo vera að mælast til þess að fólk hætti að fara til útlanda, enda fátt sem vikkar meira sjóndeildarhringinn og stuðlar að skilningi á milli ólíkra menningarheima. „Ferðalög um Ísland eru líka eftirsóknarverð – og ekki síst fyrir yngstu kynslóðina, sem ég veit af eigin reynslu að kann vel að meta undur landsins og ævintýri. Skelltu þér í Íslandsferð í sumar – þér verður tekið fagnandi!“

mið af gistináttatölum Hagstofu Íslands, þá ferðast Íslendingar hlutfallslega miklu minna um eigið land, heldur en nágrannaþjóðir okkar,“ upplýsir hún. „Þannig voru gistinætur Íslendinga árið 2017 aðeins um 13% allra gistinætta á gístistöðum og tjaldstæðum á landinu – en samsvarandi tölur um gistinætur heimamanna í Noregi voru 70,3%, í Danmörku 62,9%, í Finnlandi 69,2% og í Svíþjóð 75,1%.“

Íslendingar duglegir að ferðast

„Íslendingar hafa hins vegar verið mjög duglegir við að ferðast til útlanda undanfarin ár og var árið 2018 metár hvað það varðar. Í fyrra voru utanferðir Íslendinga um 668.000, eða tæpar tvær ferðir á hvert mannsbarn í landinu. Íslendingar sköpuðu mikil verðmæti á áfangastöðum erlendis. Útgjöld þeirra, eða með öðrum orðum innflutningur á erlendri

ferðaþjónustu, námu tæpum 200 milljörðum króna. Meðalútgjöld í ferð voru um 297 þúsund kr. Sem eru umtalsvert hærri útgjöld en meðalútgjöld erlendra ferðamanna hér á landi. Þau voru um 144 þúsund kr. árið 2018.

Það er óneitanlega margt gott sem kemur að utan, en hvernig væri nú að gefa Íslandi meiri gaum og beina auknum viðskiptum í tengslum við ferðalög til íslenskra fyrirtækja? Erlendir gestir okkar

Vettvangur fyrir upprennandi listafólk

Listahátíðin Plan-B Art Festival verður haldin í Borgarnesi í ágúst. Hátíðin gengur út á að auðga menningarlífið í Borgarnesi og skapa vettvang fyrir upprennandi listafólk, sem getur sótt um að fá að sýna verk sín.

Plan-B Art Festival 2019 fer fram í fjórða sinn í sumar, dagana 9.-11. ágúst, í Borgarnesi. Logi Bjarnason, myndlistarmaður og einn stofnenda hátíðarinnar, segir að hugmyndin á bak við hátíðina hafi vaknað vegna þess listamenn þaðan vildu búa til vettvang fyrir listalíf.

„Það er svo lítið listalíf þarna upp frá og almennt lítið um félagslíf og unga fólkíð flýtur í burtu, þannig að við vildum skapa vettvang fyrir eitthvað spennandi,“ segir Logi. „Við stofnendurnir erum öll frá Borgarnesi og þau menntuð í skapandi greininum, en það eru fá störf í slíku þarna upp frá, svo við vildum búa okkur til störf, þó þetta sé nú fyrst og fremst hugsjónastarf.

Borgarnes hentaði líka vel sem sýningarstaðar, því þar standa mjög falleg hús frá 3. og 4. áratugnum sem hýstu áður iðnað en eru ekki lengur í notkun,“ segir Logi.

Leggja áherslu á fagmennsku

„Fyrst höfðum við fjölmarga listamenn, en okkur fannst betra að minnka hátíðina aðeins til að geta þá um leið gert hana faglegru. Þó að við höfum lítið fjármagn leggjum við samt áherslu á að gera allt eins faglegra og mögulegt er. Við gefum líka út efni í sambandi við sýninguna sem okkur finnst mikilvægt að sé vel gert og við borgum listamönnum fyrir að sýna á hátíðinni,“ segir Logi. „Fyrir marga unga og upprennandi listamenn getur hátíðin því verið fyrsta tækifæri til að fá að sýna verk sín á fagmannlegri sýningu.

Við erum ekki með neina áherslu á ákveðna gerð af list og þetta er alþjóðleg listahátíð, þannig að allir listamenn hafa jafnt tækifæri til að sýna verk sín á Plan-B, svo lengi sem þeir eru útskrifaðir úr listnámi. Það er eina krafan sem við gerum,“

segir Logi. „Við auglýsum bara eftir umsóknum og þeir sem hafa áhugaverðar hugmyndir sem eru framkvæmanlegar verða fengnir til að sýna. En þar sem hátíðin stendur bara yfir í eina helgi þá henta myndbandsverk og gjörningar mjög vel.

Það er opið fyrir umsóknir um þátttöku í Plan-B Art Festival 2019 núna til 26. maí og við viljum bara fá sem flestar umsóknir, til að geta gefið listafólki með fjölbreyttan bakgrunn tækifæri,“ segir Logi. „Fólk útskrifast úr listaháskólanum með alls kyns kunnáttu og okkur langar að búa til vettvang þar sem listin fær að njóta sín.“

Umsækjendur geta sent tillögur og ferilskrár á netfangið planbartfestival@gmail.com fyrir miðnætti 26. maí. Öllum umsóknum verður svarað.



Logi segir að hugmyndin að Plan-B hafi vaknað því listamenn frá Borgarnesi hafi viljað skapa vettvang fyrir listalíf í bænum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN



Vinsamlegast bókið
fyrirfram á jardbodin.is

Please book online at
naturebaths.is

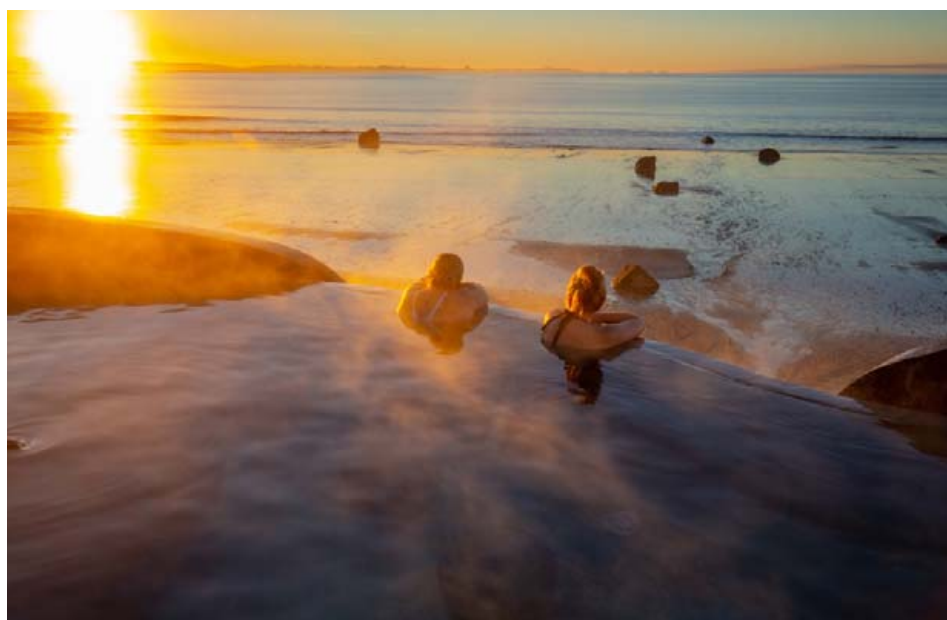
☎ 464 4411
#myvatnnaturebaths

Akranes – góður bær heim að sækja

Á Akranesi má finna fjölbreytta afþreyingu fyrir fólk á öllum aldri. Bærinn er tilvalinn viðkomustaður á styttri og lengri ferðalögum enda stutt frá höfuðborginni og nú er ókeypis í gögnin.

Náttúruleg og glæsileg laug við Faxaflóa

Guðlaug er ný afþreyingarlaug við Langasand á Akranesi sem tekin var í notkun fyrir fimm mánuðum. Laugin nýtur mikilla vinsælda meðal heimamanna og innlendra sem erlendra ferðalanga.



Guðlaug samanstendur af útsýnispalli, heitri laug og grynri laug sem nýtur vatns úr yfirfalli efri laugarinnar.

vatnið og það blandast sjó. Þannig getur sundfólk trappað sig upp og niður í hita til að minnka óþægileg áhrif á líkamann.“

Heillandi nálægð við hafið

Umsagnir bæði heimamanna og gesta hafa verið gríðarlega jákvæðar að hennar sögn. „Margir heimamenn stunda lagina, bæði sjósundsfólk og aðrir, og er laugin orðin fastur liður í hversdagslegri rútínu fjölda fólks. Erlendir gestir sem heimsækja lagina verða fyrir miklum áhrifum af nálægð við hafið og hafa margir lýst því yfir að þetta sé ein sterkasta upplifun af íslensku náttúru sem þeir verða fyrir á ferð sinni um landið.“

Búningsklefar eru á svæðinu og útisturtur. „Í framtíðinni ætlum við að útbúa varanlegri búningsaðstöðu með innsturtu og salernum auk veitingasölu. Auk þess er verið að bæta aðgengi frá lauginni niður á sandinn og aðstöðu fyrir skó og handklæði nær lauginni. Einnig verður hægt að leigja búnað til sjósunds. Ég hvet því sem flesta til að koma í heimsókn og kynnst þessari einstöku perlu bæjarins.“

Guðlaug er opin alla daga vikunnar, frá 1. maí til 31. ágúst, frá kl. 12-20 fyrir utan miðviku- og laugardaga, þá verður opið frá kl. 10-18 og lengst á sunnudögum eða frá kl. 10-20. Aðgangur í lagina er ókeypis.

Nánari upplýsingar á Facebooksíðu laugarinnar undir heitinu Guðlaug. NaturalPool

Laugin Guðlaug á Langasandi var opnuð við hátíðlega lauhöfn í desember á síðasta ári og hefur verið afar vinsæl síðan meðal bæjarbúa, ferðamanna og annarra landsmanna. Að sögn Sæðisar Alexiu Sigurmundsdóttur, verkefnastjóra hjá Akraneskaupstað, var markmiðið með byggingu Guðlaugar að auka útivistargildi svæðisins, fjölbreytileika þess og koma til móts við núverandi notendur svo og framtíðarnotendur. „Aðsókn í sjóbað hefur stóru aukist og er það einn þáttur í að koma

til móts við þann hóp. Svo og að auka enn frekar sérstöðu svæðisins þar sem Langisandur er um margt sérstakt svæði og má þá helst nefna að hann er eina náttúrulega baðströndin í þéttbýli á Íslandi og mannvirki á við Guðlaugu þekkt ekki á Íslandi. Með því að skapa enn frekari sérstöðu sjáum við tækifæri í því að auka straum innlendra og erlendra ferðamanna svo og að auka notkun heimamanna og bæta lýðheilsu almennings.“

Guðlaug er staðsett í grjóttgarðinum við Langasand og samanstendur hún af útsýnispalli, heitri laug og grynri laug sem nýtur vatns úr yfirfalli efri laugarinnar.

„Útsýnið úr lauginni er stórfenglegt en þaðan sést yfir Faxaflóann og til Reykjavíkur. Hæð mannvirkisins er um sex metrar yfir meðalstór-streymisflöði og er gert ráð fyrir því að sjór geti flætt inn í vaðlaugina.“

Einstök hönnun Guðlaugar

Samningur um framkvæmdina var undirritaður í ágúst 2017 og tók því framkvæmdin um sextán mánuði. Sæðis segir Guðlaugu byggja á ævafornri baðmenningu Íslendinga, sem nýtt hafa heita vatnið til baða frá landnámi. „Samkvæmt hönnunarvinnu Basalt arkitekta tekur Guðlaug mið af fornu hringlaga laugaforminu og lagar það að ein-

stakri staðsetningu á Langasandi og sjósóknarsögu Akraness. Hugmyndin kviknaði út frá dældum sem myndast umhverfis steina á sandinum en þá myndast litlar náttúrulegar „laugar“ í flæðarmálinu. Þessi hugmynd var svo tekin áfram og formað mannvirki á þremur stöllum í sjóvarnargarðinum sem hver og einn hverfist um stakan stein líkt og á ströndinni.“

Þarfr sjósundfólks höfðu einnig áhrif á hönnun lauganna að sögn Sæðisar. „Sjósundfólki finnst mörgu kostur að þurfa ekki að fara beint ofan í heitan pott úr köldum sjó, en neðri laug Guðlaugar er kaldari þar sem yfirfallið úr efri lauginni kælir

Frábær aðstaða fyrir golfara í fallegu umhverfi

Golfklúbburinn Leynir býður golfurum upp á frábæra aðstöðu á Akranesi. Þar má m.a. finna 18 holu völl, gott æfingarsvæði og glæsilega nýja frístundamiðstöð. Völlurinn er í þægilegri fjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu.

Akranes býður upp á frábæra aðstöðu fyrir golfara en þar má finna 18 holu völl sem

heitir Garðavöllur, yfirbyggt og flóðlýst æfingarsvæði utandyra, þútt- og vippvelli og sex holu æfingavöll. Í nýrri frístundamiðstöð er svo boðið upp á glæsilega inni æfingastöðu með þúttvelli og golfhermum auk þess sem miðstöðin býður upp á frábæra aðstöðu fyrir golfara og aðra gesti segir Guðmundur Sigvaldason, framkvæmdastjóri golfklúbbsins Leynis á Akranesi. „Það sem helst einkennir Garðavöll er hvað hann er léttur á fótinn og hentar öllum kylfingum á mismunandi getustigi í golfi. Völlurinn er sannkallaður keppnisvöllur og ávallt tilbúinn snemma á vorin og mikið heimsóttur af kylfingum enda eru skráðar heimsóknir um 18.000 á hverju ári.“

Golfklúbburinn Leynir hefur yfir að ráða góðri yfirbyggðri æfingaaðstöðu sem kallast Teigar en þar geta kylfingar æft í skjóli óháð veðrum og vindi allt árið um kring. „Æfingaaðstaðan er flóðlýst með tólf bása þar sem kylfingar geta slegið af gervigrasmottum. Kylfingar geta æft öll golfhögg, hvort sem það eru stutt vipp úr glompu eða löng högg með tré-



Ný frístundamiðstöð hýsir m.a. félagsaðstöðu Leynis, golfverslun, æfingaaðstöðu, veitingaaðstöðu og veislusal. MYND/AKRANESKAUPSTAÐUR

kylfu. Við bjóðum upp á mikið úrval af skotmörkum.“

Frábær aðstaða

Ný frístundamiðstöð er sannkallað fjölnotahús sem nýtist til margra hluta segir Guðmundur. „Húsið er félagsaðstaða Leynis með afgreiðslu vallar, golfverslun,

skrifstofum og fundaraðstöðu auk inni æfingaaðstöðu. Veislusalur hússins býður upp á móttöku gesta og kylfinga og rúmar 200 manns í sæti. Salurinn býður upp á að vera skipt upp í tvo til þrjá minni sali og því er hægt að vera með mismunandi hópa og gesti samtímis. Galito Bistro Café rekur veitinga-

hluta hússins og þjónustar mat og drykk fyrir gesti hússins.“

Garðavöllur er í þægilegri fjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu og nýta margir sér það að sögn Guðmundar. „Á hverju sumri koma um 12-13.000 gestir utan pósthúsnúmera 300 og 301 og stór hluti þeirra er frá höfuðborgarsvæðinu. Samgöngur eru góðar yfir sumartímann og nú kostar ekkert að fara í Hvalfjarðargöngin.“

Mikið bókaður

Hann segir sumarið líta vel út og völlum sé mikið bókaður fyrir ýmiss konar golfmót og móttöku hópa. „Sömuleiðis má nefna að bókanir eru góðar á veislusal nýrrar frístundamiðstöðvar og spennandi tímar eru fram undan í rekstri hússins í samstarfi við Galito Bistro Café. Stærstu golfmótin á næstunni eru stigamót unglunga í maí, Íslandsmót í holukeppni í júní, meistaramót Leynis í júlí og Íslandsmót golfklúbba 2. deild kvenna í júlí.“

Nánari upplýsingar um Garðavöll má finna á leynir.is.

Akranesviti í nýju og spennandi hlutverki

Einn vinsælasti viðkomustaður ferðamanna á Akranesi er Akranesviti. Útsýnið af toppi hans er frábært og vitinn gegnir stóru hlutverki í lista- og menningarlífi bæjarins en þar eru m.a. haldnir tónleikar og myndlistarsýningar.

Akranesviti er einn vinsælasti viðkomustaður ferðamanna á Akranesi og gegnir um leið mikilvægum þætti í menningar- og listalífi bæjarins. Raunar er um tvo vita að ræða, sá eldri og minni var byggður árið 1918 en endurbýggður árin 2012-2013 en sá nýrri og hærri, Akranesviti, var byggður árin 1943-1944. Útsýnið frá toppi Akranesvita er stórfenglegt allan hringinn, frá Reykjaneskaga, yfir höfuðborgina,



Faxaflóann og út að Snæfellsjökli og um leið er hann einstakur staður til tónleikahalds og fyrir myndlistarsýningar segir Hilmar Sigvaldason, vitavörður og umsjónarmaður Upplýsingamiðstöðvar ferðamanna á Akranesi. „Upphafið að breyttu hlutverki vitans má rekja til haustsins 2011 þegar ég tók myndir af gamla Akranesvitanum, sem þá var í afar slæmu ástandi. Ég sendi myndirnar á Morgunblaðið og það um umfjöllun um ástand vitans sem leiddi til þess að hann var endurbýggður. Gamli vitinn var svo

valinn á einni erlendri vefsíðu þriðji falletasti viti í heimi. Hvað varðar nýrri vitann, þá var ég formaður ljósmyndafélags á Akranesi og einn félagsmanna fékk lánaðan lykil að vitanum til að taka myndir af toppi hans. Í millitíðinni fæ ég þessa hugmynd að kanna hvort möguleiki væri að gera vitann aðgengilegan fyrir almenning. Það tókst það vel að nú er hann vinsæll ferðamanna- staður. Þeir sem komu að þessu starfi með mér voru félagar mínir í Ljósmyndafélaginu Vitinn á Akranesi auk Akraneskaupstaðar.“

Akranesviti er einn vinsælasti viðkomustaður ferðamanna á Akranesi. MYND/ AKRANESKAUPSTAÐUR

dagskrá er ekki tilbúin. „Í sumar eru þó tvær myndlistarsýningar. Þá munu nemendur Tónlistarskólans á Akranesi sjá um tónlistarflutning á virkum dögum í allt sumar. Hvað tónleikahald varðar þá er það svona tilfallandi. Ég er að reyna að tengja vitann við nokkrar tónlistarhátíðir, bæði yfir sumar og vetur. Klárlega verða þó tónleikar í vitanum í kringum Írska daga sem eru í byrjun júlí en sú bæjarhátíð verður haldin í tuttugasta skiptið í sumar.“

Vonandi betra aðgengi

Akranesviti er ekki eini viti landsins sem hefur fengið breytt hlutverk og þar ræður ferðaþjónustan miklu segir Hilmar. „Meðal annars var vitanum í Dyrhólaey breytt um tíma í gistirými. Það er verið að kanna möguleika á að opna vita í nágrenni nokkurra bæjarfélaga. Væntingar mínar eru þær að sem flestir vitar á Íslandi verði aðgengilegir almenningi, líkt og gert er með Akranesvitann. Að sjálfsgöðu verður að takmarka opnunartímann því að ekki gengur upp að vera með vitana opna allan sólarhringinn án eftirlits. En vitar eru afar heillandi byggingar og staðsetning þeirra líka. Ég myndi til dæmis vilja hafa menningarviðburði við alla vita landsins á Jónsmessu, þá til dæmis í formi tónleika eða upplesturs.“

Hægt er að fylgjast með dagskrá Akranesvita á Facebook-síðunni Akranesviti.

Spennandi dagskrá

Hilmar segir svo margt heillandi við vitann. „Staðsetning hans er t.d. frábær og af toppi hans er magnað útsýni. Hljómburður Akranesvita heillar marga tónlistarmenn og hefur honum verið líkt við hljómburðinn í Péturskirkju í Róm. Þá er vitinn nýttur undir myndlistarsýningar. Í dag er vitinn, ásamt Guðlaugu við Langasand, helsta aðdráttarafli ferðamanna á Akranesi.“

Dagskrá sumarsins í vitanum verður spennandi en endanleg

Fjölbreytt og frábær skemmtun

Menningarleg upplifun

Byggðasafnið í Görðum Akranesviti

VISITAKRANES

Velkomin á Akranes

Skemmtileg útvist fyrir alla

Guðlaug og sjósund Göngu- og hjólaleiðir Fjallgöngur á Akrafjall

Sundlaugar á Vesturlandi

Viða um landið eru stórkostlegar sundlaugar sem vert er að dýfa sér ofan í og njóta. Vesturlandið er með einstakt úrval sundlauga. Þar má finna risastórar rennibrautir og skemmtilega útilegulaug.

Íþróttamiðstöðin Borgarnesi

Fullorðnir borga 920 krónur ofan í og börn 310 krónur. Útisundlaug, þrjár vatnsrennibrautir, barna-vaðlaug, 2 heitir pottar, annar með sérstöku kraftnuddi, iðulaug með frábæru nuddi, 12,5 x 8 m innilaug, eimbað beint úr Deildartunguhver, sánabað og góð sólbaðsaðstaða.

Jaðarsbakkalaug, Akranesi

Fullorðnir borga 600 krónur en börn til 17 ára fá frítt. Aldraðir með lögheimili á Akranesi og í Hvalfjarðarsveit fá frítt í sund.

Þarna er 25 metra útisundlaug og einnig sána og vatnsrennibraut. Pottasvæði var endurnýjað árið 2017 og er þar vaðlaug, tveir stórir heitir pottar, þar af einn pottur með vatnsnuddi.

Lýsuhólslaug

Laugin er aðeins opin yfir sumar-tímamann frá 11-20.30. Börn 6-17 ára borga 200 en fullorðnir sléttan þúsundkall. Lýsuhólslaug er fyllt með vatni úr uppsprettu úr nágrenninu og er vatnið talið hafa róandi og bætandi áhrif á líkamann. Lýsuhólslaug er náttúruleg með heilnæmum grænþörungum og steinefnaríku ölkelduvatni þar sem engum efnum, svo sem klór, er blandað við vatnið.

Ólafsvík

Fullorðnir borga 900 krónur en börn frá 10-16 ára borga 300 krón-



Vatnsrennibrautin er heilir 57 metrar og stórgóð skemmtun.

Lýsuhólslaug er fyllt með vatni úr uppsprettu í nágrenninu og er vatnið talið hafa róandi og bætandi áhrif á líkamann.

kemur beint úr borholunni við Hofstaði.

Sundlaugin Húsafelli

Fullorðnir borga 1.300 krónur en börn 6-14 ára borga 400 krónur. Upphaflega byggð árið 1965 en síðan hafa miklar endurbætur verið gerðar á lauginni og umhverfi hennar. Laugarnar eru tvær, ásamt tveimur heitum pottum og vatnsrennibraut. Ómissandi í útilegunni.

Aðrar góðar á Vesturlandi

Hreppslaug

Byggð 1928 af ungmennafélaginu Íslendingi. Þar er eingöngu opið yfir sumartímamann. Hreppslaug er fríðlýst og er baðstaður með sírennsli úr uppsprettum í nánasta umhverfi laugarinnar.

Kleppjársreykir

Þetta er 25 metra útisundlaug með heitum potti og sólbaðsaðstöðu. Tilvalinn staður að koma á til að vera í rólegheitum og slaka á í notalegu umhverfi.

Varmaland

Útilaug með heitum potti og sólbaðsaðstöðu. Salur til íþróttakana til útleigu fyrir almennig. Gufubað og nýendurbættur tækjasalur.

ur. Frábær laug í einstöku umhverfi og þegar kvöldsólin baðar baðgesti verður lífið betra en best. Laugin er nýupptekin og aðstaðan frábær.

Stykkishólmur

Fullorðnir borga 950 krónur en börn 6-17 ára borga 300. Vatnsrennibrautin er heilir 57 metrar, vaðlaug og tveir heitir pottar og einn kaldur pottur. Þar er 12 metra innilaug sem einkum er ætluð sem kennslu- og þjálfunarlaug. Í heitu pottunum er heilsuvatn sem

Mikil gróska á Hornafirði

Svæðið er rómað fyrir náttúru-fegurð. Ný fyrirtæki spretta upp og atvinnutækifærum fjölga.

Sveitarfélagið Hornafjörður er í mikilli sókn. Svæðið er rómað fyrir ótrúlega náttúrufergurð og er mikil útivistarparadís. Þar búa tæplega 2.400 manns, en íbúum hefur fjölgað umfram væntingar undanfarin ár. Matthildur Ásmundardóttir bæjarstjóri segir að helst megi þakka auknum fjölda ferðamanna fyrir þessa fjölgun. „Þetta er í grunninn sjávarútvegs- og landbúnaðarsamfélag. En ferðaþjónustan hefur vaxið hratt á undanförunum árum og er orðin svipuð að stærð og sjávarútvegurinn,“ segir hún.

Aukinn ferðamannastraumur hefur leitt af sér fjölgun atvinnutækifæra í sveitarfélaginu. Starfsemi í kringum Vatnajökulsþjóðgarð hefur eflst mjög hratt. Fjölbreytt fyrirtæki hafa sprottið upp sem byggja starfsemi sína í kringum ishellskaðanir, jöklaferðir, siglingar, kajakferðir og fleira.

„Við erum líka með mjög góða veitingastaði, sem hafa sprottið upp síðustu ár. Fyrir tíu árum var hægt að velja úr svona tveimur til þremur stöðum, mestmegnis skyndibitastöðum, en nú eru þetta háklassa veitingastaðir eins og finnast á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Matthildur



Jöklasýn frá strandstignum á Höfn.



Öflugt félagslíf

Á Hornafirði er öflugt félagslíf. Þar er meðal annars fjöldi kóra og tónlistarskóli. Ungmennafélagið Sindri er með öflugt og fjölbreytt íþróttastarf. Þar er boðið upp á fótbolta, körfubolta, fimleika, sund, blak og frjálsar íþróttir. Í sveitarfélaginu er líka glæsileg sundlaug og níu holu golfvöllur. Það er því úr nógu að velja.

„Við höfum lagt áherslu á að skipuleggja allt íþróttastarf strax

í kjölfar skóla. Þá eru börnin búin með sinn vinnudag þegar foreldrar koma heim. Það hefur verið stefna sveitarfélagsins að yngri börnin klári sitt tómstundastarf að mestu fyrir klukkan fjögur á daginn,“ segir Matthildur.

„Það sem við höfum og er oft vanmetið, er þessi smæð. Það tekur bara fimm mínútur að fara á milli staða, í vinnu og með börn á leikskóla og í skóla. Tíma-sparnaðurinn er vanmetinn og

aukatíminn sem fólk vinnur sér inn getur það nýtt í tómstundir, samveru með fjölskyldu og fleira.“

Í Sveitarfélaginu eru tveir grunnskólar. Einn á Höfn og annar í Örafasveit rétt hjá Skaftafelli. Örafasveit er 100 kílómetra frá Höfn. „Þar er ákveðin sérstaða líka,“ segir Matthildur. „Það er eins konar smáþorp í sveitarfélaginu. Það eru aðeins í kringum 10 börn í skólanum en skólinn þar er miðstöð alls félagslífs í sveitinni. Leikskólarnir eru einnig tveir, annar í Örafum og svo er nýr leikskóli hér á Höfn í glæsilegu húsnæði.“

Ferðamannastraumur allt árið

Ferðaþjónusta hefur einnig byggt hratt upp í Örafasveit. Það koma um það bil 2.000-3.000 ferðamenn að Jökulsárlóni og Skaftafelli á hverjum einasta degi. Það er fjöldi sem svipar til íbúafjöldans á Höfn. Ferðatíminn er að lengjast svo hann nær yfir allt árið. „Það er nánast sama umferð á svæðinu frá

desember fram í febrúar og yfir hásumarið,“ segir Matthildur.

Á Höfn er allt til alls. Það er framhaldsskóli á staðnum til húsa í Nýheimum. Í framhaldsskólanum er boðið upp á hefðbundið nám ásamt list- og verknámi og síðast en ekki síst fjallamennskunám. Í húsnæði Nýheima er einnig að finna menningararmiðstöð, þekkingarsetur, háskólasetur og Náttúrustofu Suðausturlands. Uppbygging íbúðarhúsnæðis hefur verið mikil síðustu tvö ár enda fjölgun íbúa umfram væntingar samkvæmt aðalskipulagi.

Fram undan hjá sveitarfélaginu er Húmarhátíðin sem haldin er síðustu helgina í júní ár hvert. Um verslunarmannahelgina verður svo Unglingalandsmót UMFÍ haldið á Höfn í þriðja sinn. Það er því ljóst að allir sem leggja leið sína í sveitarfélagið í sumar ættu að finna sér eitthvað við að vera. „Sveitarfélagið tekur vel á móti gestum og hvetjum við Íslendinga til að heimsækja Hornafjörð.“



Húnavatnshreppur

Húnavatnshreppur er á Norðurlandi vestra og er sveitarfélagið um 3822 km² að stærð. Á Húnavöllum er starfræktur leikskóli, grunnskóli og sundlaug. Húnavellir eru 18 km frá Blönduósi.

Nánari upplýsingar

hunavatnshreppur@hunavatnshreppur.is, eða síma 455 0010.

Dreymir þig um að búa í sveit?

Frábært tækifæri fyrir barnafjölskyldur, handverksfólk, hestafólk og alla sem leita hagkvæmra tækifæra í uppbyggingu á eigin húsnæði.

Að Húnavöllum stendur fyrir dyrum uppbygging sem mun gefa fólki færi á að samþætta vinnu og heimili á einum stað. Gert verður ráð fyrir blandaðri byggð með raðhúsum, einbýlishúsum, vinnustofum, hesthúsum, atvinnuhúsnæði og fleiru. Deiliskipulag þetta nær yfir um 15 ha svæði sem verður hluti þéttbýlisins að Húnavöllum í Húnavatnshreppi og eru lóðirnar tilbúnar til úthlutunar.

Lóðir verða leigðar, en um verður að ræða afar hagkvæman kost fyrir þá sem vilja byggja eigið fjölskylduhúsnæði á barnvænu svæði í góðum tengslum við náttúru landsins í þægilegri fjarlægð frá þéttbýliskjarna.

Á Húnavöllum er skóli og leikskóli og þar fer fram kennsla á öllu grunnskólastiginu. Við skólann er sundlaug sem og gott íþróttasvæði. Á Húnavöllum er starfstöð Tónlistarskóla Austur Húnavatnssýslu og starfrækir Fjölbrautarskóli Norðurlands vestra framhaldsdeild á Blönduósi. Að Húnavöllum er rekið heilsárshótel.



- ✓ Dreymir þig um búsetu í sveit nærri skóla og leikskóla?
- ✓ Hagkvæmur kostur fyrir barnafjölskyldur.
- ✓ Athafnalóðir í tengslum við þéttbýli.
- ✓ Möguleikar til ræktunar og húsdýrahalds heima við.
- ✓ Hitaveita og ljósleiðari.

Láttu drauminn rætast á norðurlandi vestra



Húnavatnshreppur



hey Njóttu kyrrðar og upplifana í sveitinni.

hey ÍSLAND

Skoðaðu 170 gististaði um allt land á hey.is



Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Nútímaleg sveit með blómlegri byggð, náttúruperlum og ægifygrum Þjórsárdal þar sem eru Háifoss, Hjalparfoss og Stöng.

Skammt frá er tignarlegur Gaukshöfðinn.

Notalegir þéttbýlisstaðir eru á Brautarholti, við Árnas og blómleg byggð.

Sterkir innviðir og gott mannlíf.



www.skeidgnup.is | sími 486-6100
netfang: skeidgnup@skeidgnup.is



Mynd sem birtist á forsiðu Fréttablaðsins og vakti mikla lukku. Fyrir neðan má sjá jólasveinana í Dimmuborgum



Góður dagur í Mývatnssveit

Fegursta sveit landsins, Mývatnssveit, tekur gestum opnum örmum. Þar er margt að skoða, hægt að borða dýrindismat og drekka öl á einum af börum sveitarinnar.

Mývatnssveitin er æði – allan sólahringinn,“ sungu Hljómar forðum daga um eina fegurstu sveit landsins. Enginn efast um náttúruferðina en sveitin hefur margt að bjóða annað en náttúruferðina.

Jarðböðin eru einstök og búin að skipa sér sess í hugum landsmanna. Fuglasafn Sigurgeirs er magnaður viðkomustaður, Víti, Hverfjall og Dimmuborgir, Höfði og tókustaðir Game of Thrones. Þetta eru allt þekktar stærðir sem flestir kannast við. Þeir sem ekki þekkja ættu að skella sér norður og kynna þessum undrum því þetta er ekki allt.

Jólasveinarnir eru úr Dimmuborgum og þar má finna helli jólasveinanna. Í Vogafjösi er dásamlega framreiddur matur og hægt að borða í návist kvíga og nauta. Anton í GeoTravel tekur á móti öllum sem vilja kíkja í Loft-helli. Gísli Rafn og Mývatn Tours keyra alla upp að Óskju sem það vilja. Einstakur viðkomustaður. Fyrir þá sem vilja sjá fegurðina úr lofti er Mýflug með ferðir.

Kvikmyndir og sjónvarpsþættir hafa leitað í Mývatnssveit. Fast 8 var tekin þarna upp og Game of Thrones valdi sveitina til að vera „handan veggjarins“. Þeir sem vilja sjá Grjótagjá þar sem Jon Snow og Ygritte elskuðust svo



Dimmuborgir eru heimsþekktur viðkomustaður. Þar er nú búið að malbika nokkra stiga og er stórkostlegt að labba um borgirnar í góðu veðri.



Það er margt að sjá og skoða í Mývatnssveitinni hvert sem lítið er.

innilega geta það auðveldlega þó að vatnið sé of heitt til að baða sig í. Heimamenn baða sig í gjánni þar við hliðina á en henni hefur verið læst vegna átroðnings.

Fjölmörg hótél eru í sveitinni og nóg af tjaldstæðum. Edda Hrund, hótélstýra á Hótel Laxá, tekur á móti öllum sem vilja með sínu fallega brosi og Fosshótel hefur slegið í gegn. Icelandair hefur einnig nýverið tekið Hótel Reyni-hlíð í gegn og þar er gott að vera.

Þótt sveitin sé smá dugar varla helgarferð því margt er enn óupptalið.



Það er alltaf skemmtilegt fyrir fjölskylduna að koma í Kaffi Kú.



Það er margt áhugavert að finna fyrir börnin í Eyjafjarðarsveit.



Jólagarðurinn dregur að sér marga ferðamenn, bæði innlenda og erlenda.

Aðventýrin gerast í Eyjafirði

Ferðþjónusta í Eyjafjarðarsveit hefur vaxið mikið á undanförunum árum. Margir þjónustuaðilar eru í sveitinni og flestir geta fundið eitthvað við hæfi. Á Hrafnagili er flott tjaldsvæði og sundlaug.

Finnur Yngvi Kristinsson, sveitarstjóri í Eyjafjarðarsveit, segir að ferðþjónustan sé öflug, jafnt fyrir innlenda sem erlenda ferðamenn. „Í sveitinni eru góð gistihús, kaffihús og veitingastaðir ásamt jóga, hestaleigum, frábærum gönguleiðum, falglegri náttúru og sólarmusteri svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Finnur og bætir við að útivistarstígnum á milli Hrafnagils og Akureyrar hafi verið ákaflega vel tekið en hann var tekinn í notkun síðastliðið haust. „Það er orðið feikivinsælt að ganga eða hjóla um stígin allt árið um kring. Leiðin liggur meðfram Eyjafjarðará og er gríðarlega falleg en þar má sjá ána líðast niður farveg sinn innan um notalegt landslag sveitarinnar,“ segir Finnur. „Við stefnum á að finna fallegan góðvörðisdag til að vígja formlega útivistarstígin okkar og gera úr því skemmtilega upptöku í júní. Það er alltaf gaman þegar gott fólk kemur saman,“ segir hann.

„Þegar stígurinn er genginn má sjá dýralíf, fallega náttúru og duglega heimamenn á ferð sinni um stígin í bland við ferðalanga annars staðar að af landinu. Við syðri enda stígsins er Hrafnagilshverfi með frábæra og fjölskylduvæna sundlaug, skemmtilegt leiksvæði og fallegan skógarlund. Þar má einnig finna hinn geysivinsæla Jólagarð sem sett hefur svip sinn á ferðþjónustu á Norðurlandi um langt árabil.“

Sex kirkjur

Þegar Finnur er spurður um sérstöðu sveitarinnar, segir hann: „Eyjafjarðarsveit á reyndar stærstu kerlingu landsins en hún gnæfir bústin og mikil yfir bónda sínum sem stendur örlítið norðar. Kerling er hæsta fjall Norðurlands og er 1.583 m há og er stórbrotið útsýni þaðan. En að öllu gamni slepptu þá er þetta útivistarparadís fyrir alla þá sem vilja ganga og hjóla eða bara njóta íslenskrar náttúru. Það er einnig óhætt að segja að



Finnur Yngvi Kristinsson, sveitarstjóri Eyjafjarðarsveitar.

Í sveitinni eru góð gistihús, kaffihús og veitingastaðir ásamt jóga, hestaleigum, frábærum gönguleiðum, falglegri náttúru og sólarmusteri svo fátt eitt sé nefnt.

Finnur Yngvi Kristinsson sveitarstjóri

kirkjurnar í Eyjafjarðarsveit séu aðdráttarafl út af fyrir sig en þær eru sex talsins og hver annarri falglegri. Eitt sem vert er að nefna er Smámunasafnið en það er ótrúlegt að ganga þar um og skoða þá muni sem þar eru. Þangað koma margir gestir á hverju ári af öllum þjóðernum og flestir finna þar hluti sem þeir kannast við og hafa mikið gaman af að velja þessu merkilega safni fyrir sér,“ segir Finnur og minnir á alla skemmtilegu matsöluastaðina á Eyjafjarðarsvæðinu.

Gaman í Kaffi Kú

„Það er í algjöru uppáhaldi hjá krökkunum mínum að koma á Kaffi Kú en þar er lögð áhersla á að nota hráefni sem gert er á býlinu sjálfu. Þar er hægt að fylgjast með



Jólin eru allan ársins hring í Jólahúsinu. Það er ævintýri líkast að kíkja inn í Jólahúsið og hægt að láta sig dreyma og hlakka til næstu jóla.

kúnum meðan þær eru mjólkadar á nútímavæddu kúabúi og rólta svo í fjósið til að komast í enn meiri nánd við kýrnar. Í Holtseli fær maður síðan heimagerðan ís sem er með þeim allra besta og ég er mikill ísmaður. Þar er líka frábært umhverfi. Lambinn er einnig að gera góða hluti bæði í gistingu og mat og leggur áherslu á mat úr héraði og ekki má gleyma Brúnir Horse, kaffihús þar sem hægt er að njóta bæði listar og hestasýninga. Búið er að opna Hælið á Kristnesi en það er setur um sögu berklanna og í leiðinni skemmtilegt kaffihús. Allir þessir staðir setja metnað sinn í heimalagað krúðerí. Vinsælustu stoppin eru Kaffi Kú og Jólagarðurinn en ég held að ferðamennirnir séu almennt að sækja í karakter sveitarinnar. Það er svo margt í boði hér á litlu svæði og mikið að sjá og margs að njóta.“

Handverkshátíðin 2019

Undirbúningur fyrir Handverkshátíð 2019 er á fullu og hefur aðsókn sýnenda stóraukist milli ára. „Það eru mjög flottar stelpur sem tóku að sér framkvæmdastjórn núna og munu stýra skútunni að minnsta kosti næstu þrjú árin, þær Kristín Anna og

Heiðdís Halla sem eiga jafnframt og reka fyrirtækið Duodot á Akureyri en þær brenna af ástríðu fyrir verkefninu og því ljóst að hátíðin mun vaxa og dafna skemmtilega á næstu árum. Ég fæ þann heiður að sitja sem formaður nefndar fyrir þetta stórskemmtilega verkefni og hlakka mikið til að sjá afraksturinn í sumar og get lofað því að gestir verða ekki síður ánægðir en fyrri ár,“ segir Finnur.

Fjölbreytt flóra

„Það er alveg frábært að sjá þá fjölbreyttu flóru sem hér er í boði en það má finna bæði hótél og stór gistihús sem og litlar perlur eins og Íslandsbæinn. Ég leit þangað inn fyrir skömmu fyrir forvitni sakir, hann er í Hrafnagili og hreif mig verulega. Það hefur virkilega verið vandað til verka þar og hugað að öllum smáatriðum. En það er einmitt mín upplifun af öllum þeim ferðþjónustuaðilum sem ég hef hitt hér í sveitinni, þeir leggja sig alla fram og veita þjónustu sína af innlifun og ástríðu.“

Hægt er að fræðast meira um Eyjafjarðarsveit á heimasíðunni www.esveit.is

Mikilfengleg náttúra og útivistarperlur á Reykjanesi

Reykjanes UNESCO Global Geopark býður upp á fjölbreytta útivist og afþreyingu fyrir alla fjölskylduna.

Dagana 27. maí til 8. júní næstkomandi verður haldin jarðvangs- vika í Reykjanesjarðvangi eða Reykjanes UNESCO Global Geopark. Þetta verður röð fjölbreyttra viðburða, meðal annars gönguferðir, fjölskylduratleikur, hreinsun með Bláa hernum, fuglaskoðunar- og fjöruferð og fyrirlestur um eldvirkni á Reykjanesi. Dagskráin er enn í mótun og verður auglýst á vefsíðu jarðvangsins, www.reykjanesgeopark.is og á Facebook.

„Vikan hefst á gönguferð í samstarfi við Wappið, gönguapp sem Einar Skúlason stendur fyrir og er að þróa.“ segir Daniel Einarsson, verkefnastjóri jarðvangsins á Reykjanesi. „Wappið inniheldur meðal annars gönguleiðir um Reykjanes, sem jarðvangurinn hefur kostað.“

Útivist í Geopark er samstarfsverkefni jarðvangsins, HS Orku og

Bláa lónsins. Dagskrá sumarsins verður auglýst á næstunni á heimasíðu/facebook.

Markmið jarðvangsins

Reykjanesjarðvangur vinnur að því að kveikja áhuga íbúa og gesta á svæðinu. Meðal annars með því að vekja athygli á áhugaverðri jarðsögu. Hann vinnur að því að fræða íbúa og gesti um svæðið og annast landsvæðið á sjálfbæran hátt. Jarðvangurinn nær yfir allt land sveitarfélaganna Grindavíkurbæjar, Reykjanesbæjar, Suðurnesjabæjar og Sveitarfélagsins Voga.

Hann varð hluti af alþjóðlegum samtökum jarðvanga, Global Geoparks Network, árið 2015. „Ástæða þess að jarðvangurinn fær UNESCO vottun er að það er einstakt á heimsvísu að úthafshryggur sjáist svo vel á landi, þar sem Mið-Atlantshafshryggurinn rís úr sæ og stígur á land við Reykjanesá. Allt landslag á svæðinu endurspeglast af því. Afleiðingin er eldvirkni, gliðunarsprungur, jarðskjálftar og jarðhiti. Mið-Atlantshafshryggurinn er eitt stærsta einstaka jarðfræðifyrirbæri á jörðinni.“ segir Daniel.

Veröld vættanna

Það er ýmislegt fleira á döfinni hjá Reykjanesjarðvangi á næstunni. Nýlega var sett af stað verkefni sem kallast Veröld vættanna. Það er samstarfsverkefni jarðvangsins, Þekkingarseturs Suðurnesja og Markaðsstofu Reykjanes. Mark-



Það er hægt að lýsa Reykjanesinu sem þverskurði af náttúru Íslands.

mið verkefnisins er að koma upplýsingum og fróðleik á framfæri við yngstu kynslóðina. Vættirnir koma til með að auðvelda öll samskipti við yngri kynslóðina og auka þannig staðarvitund hennar og þekkingu á umhverfismálum og umhverfinu.

Vættirnir eru fjórir. Bergrisinn góði, Berglind blómádis, Brimir hafmaður og Reykjanes-Skotta. „Við fengum Margréti Tryggvadóttur, rithöfund og fyrrverandi alþingiskonu, til að skrifa persónulýsingu og sögu um vættina. Svo fengum við hönnuðina Guðmund Bernharð og Silviu Pérez til að

teikna myndheiminn.“ segir Daniel.

„Framhaldið á þessu verkefni er óendanlegt. Við sjáum til dæmis fyrir okkur að nýta þetta í framtíðinni til að búa til gönguleiðir fyrir fjölskyldur. Okkur langar að setja upp einhvers konar gagnvirk skilti í hæð barnanna svo þau geti leitt göngu með foreldrum sínum og fræðst á sama tíma.“

Samstarf við Bláa lónið

Nýlega tóku Bláa lónið og Reykjanesjarðvangur upp víðtækt samstarf sem að stuðlar að markmiðum jarðvangsins og sveitarfélaganna. Til stendur til að Bláa lónið sjái um

uppbyggingu og rekstur þjónustumiðstöðvar við Reykjanesvita. „Það er mikið fagnaðarefni að fá svona sterkan aðila til að koma inn í þetta með okkur.“ segir Daniel.

„Það er ótrúlega fjölbreytt og mikilfengleg náttúra á Reykjanesi. Um leið og þú keyrir út af Reykjanesbrautinni geturðu farið mjög flotta hringi á stuttum tíma og séð fjölbreytta náttúru. Það er hægt að lýsa Reykjanesinu sem þverskurði af náttúru Íslands. Það er nánast allt þarna nema vatnsmiklar ár og stórir fossar. Við hvetjum alla til að taka sunnudagsrúntinn og heim-sækja Reykjanesið.“

Mörg járn í eldinum vestanlands

Margrét Björk Björnsdóttir er nýr forstöðumaður Markaðsstofu Vesturlands. Hún hefur mikla reynslu af ferðamálum og atvinnu- og byggðapróun, sem nýtist vel í þau fjölmörgu verkefni sem eru í vinnslu.

Margrét Björk, eða Maggý, eins og hún er yfirleitt kölluð, kynntist ferðþjónustu frá blautu barnsbeini. Hún er alin upp á Snæfellsnesi, þar sem foreldrar hennar voru með bændagistingu og hefur haldið sig við ferðþjónustuna síðan. Maggý er ferðamálafræðingur og var í fyrsta útskriftarhópnum sem lauk BA-námi í ferðamálum frá Háskólanum á Hólum, en síðan þá hefur hún bætt við sig ýmiss konar menntun.

Maggý hefur unnið sem atvinnuráðgjafi hjá Samtökum sveitarfélaga á Vesturlandi síðan árið 2008, en hún hefur einnig sinnt ýmsum aukaverkefnum sem

snúast um byggðapróun og ferðþjónustu.

„Síðastliðið ár hef ég unnið fyrir Markaðsstofu Vesturlands sem verkefnisstjóri fyrir Áfangastaðaáætlun Vesturlands, sem var unnin undir handleiðslu Ferðamálastofu. Áfangastaðaáætlunin snýst um að meta þarfir og styrkleika ólíkra svæða og vinna sameiginlega stefnumótun varðandi framtíðarsýn, markmið og aðgerðir í ferðamálum.“ segir Maggý. „Á Vesturlandi þarf að huga að margvíslegum þáttum varðandi ferðamálin, því þar eru mjög fjölbreytt svæði sem hafa ólíkar þarfir. Undanfarna mánuði hef ég unnið að því að kynna Áfangastaða-



Maggý er nýtekin við sem forstöðumaður Markaðsstofu Vesturlands.

áætlunina og innleiða verkefni tengd henni.

Þetta er mjög mikilvægt, því ferðþjónustan hefur svo mikil og víðtæk áhrif á samfélagið.“ segir Maggý. „Hér í Borgarnesi eru til dæmis fimmtán veitingastaðir í boði einfaldlega af því að það eru svo margir sem eiga leið hér um. Fjármagnið sem ferðamenn koma með inn í samfélagið nýtist í alls kyns þjónustu og uppbyggingu sem heimamenn njóta góðs af.“

Maggý var ráðin í starfið í eitt ár. „Á þessu ári langar mig til að efla og styrkja samtal og samstarf við þjónustuaðila, sveitarfélög, íbúa og gesti, til þess að við göngum öll í takt í ferðamálum.“ segir hún. „Ég hlakka til að sinna verkefnum sem lúta að ábyrgri uppbyggingu ferðamála, ásamt því að kynna Vesturland sem eftirsóknarverðan áfangastað.“

Margt á seyði fyrir vestan

Það er nóg til að kynna. „Á Vesturlandi er margt í boði og fjölmörg verkefni og viðburðir í vinnslu. Hér er líka mjög fjölbreytt náttúra, svo fólk getur stundað útivist og notið fegurðarinnar.“ segir Maggý. „Það er alltaf að bætast í flóru gisti- og veitingastaða og hér er hægt að komast í alls kyns báts- og hestaferðir, skoða hraunhella og jökla og slaka á í heitum laugum.“

Það er líka margt að gerast í menningu og listum á Vesturlandi. Hellissandur hefur verið titlaður „street art capital of Iceland“ og í Grundarfirði skreytir steinhöggvari bæinn. Í sumar verður svo meðal annars haldin stór samsýning yfir 70 listamanna sem tengjast Snæfellsnesi.“ segir Maggý. „Síðast en ekki síst eru hér góðir golfvöllir og íþróttastaða, góð veiði, frábær matur og mikil saga.“



Hjá Pólar Hestum eru farnar vinsælar hestaferðir.



Það er gott að njóta sveitalífsins.



Hér virðir Stefán Helgi fyrir sér sveitina sína.



Það eru 180 hestar á bænum sem henta fyrir bæði óvana og vana hestamenn.

Reiðtúrar um fallegar sveitir

Pólar Hestar er ein af elstu hestaleigum landsins, staðsett á bænum Grýtubakka 2 sem er 4 km frá Grenivík. Hjá Pólar Hestum er boðið upp á lengri og styttri reiðtúra um fallegar sveitir þar sem fegurð fjallahringsins blasir við reiðmönnum. Ferð í Mývatnssveit hefur verið mjög vinsæl.

Stefán Helgi Kristjánsson bóndi segir að ferðabjónustan hafi gengið ágætlega í vetur en aðalvertíðin sé að hefjast og bókunarstaðan góð, svipuð og undanfarin ár. „Flestir viðskiptavinir eru erlendir ferðamenn en einstaka Íslendingar koma og við viljum gjarnan fá fleiri. Við úthýsum engum,“ segir Stefán Helgi glaðbeittur en hann hefur rekið ferðabjónustuna frá árinu 1985 eða löngu áður en þetta orð var fundið upp, eins og hann orðar það. „Við byrjuðum með þriggja daga ferðir út í Fjörður. Þá komu eingöngu Íslendingar en síðan óx þetta og dafnaði með auknum fjölda erlendra túrasta. Við byrjuðum með 15 hesta en þeir eru 180 í dag,“ útskýrir Stefán.

„Við bjóðum upp á teygingu fyrir börn og allt upp í sex daga ferðir austur á Raufarhöfn og Melrakkaslétta. Þá er gist í Óxarfirði. Ég hef alltaf farið með í ferðirnar og geri það enn þótt ég sé farinn að eldast,“ segir hann.

Hundar, kettir og hænur

„Eftir að Vaðlaheiðargöngin voru opnuð erum við orðin útnári. Grenivík er endastöð á leiðinni út fjörðinn. Það hefur dregið mikið úr bílaumferð fram hjá okkur eftir að göngin komu. Áður voru menn komnir hálf leið hingað þegar þeir fóru yfir Víkurskarðið á leið austur. Það þyrfti að merkja leiðina til Grenivíkur betur þegar fólk kemur að austan,“ segir Stefán en vonast til þess að fólk geri sér ferð

inn í þessa fallegu sveit í sumar og fái sér reiðtúr hjá Pólar Hestum. Á bænum er rekin gistibjónusta fyrir þá sem koma í reiðtúra. Stefán er með bæði innlent og erlent starfsfólk en hestarnir eru tamdir á staðnum. Þá er hann auk hesta með 200 fjár, hunda, ketti, hænur, kanínur og fleira sem vekur athygli ferðamanna. „Fólk heilsar oft hundinum fyrst þegar það kemur hingað,“ segir hann léttur í bragði.

Reiðtúrar yfir í Mývatnssveit

Þegar Stefán er spurður hvaða ferðir séu vinsælastar hjá honum er hann fljótur til svars. „Það eru reiðtúrar yfir í Mývatnssveit og austur á Melrakkaslétta. Það er sex daga ferð og hefur verið gríðarlega vinsæl. Sömuleiðis hefur verið vinsælt að koma hingað og fara í styttri ferðir, til Grenivíkur og kringum Höfðann en þaðan er fallett útsýni út Eyjafjörðinn. Hægt er að bóka slíka ferð með stuttum fyrirvara. Á þessum stöðum eru mjög góðar reiðleiðir. Margir sem koma til okkar hafa aldrei sest á bak áður en hafa virkilega gaman af svona ferðalagi. Þeir sem eru vanir taka lengri túra,“ segir hann.

Góðar gönguleiðir

Stefán segir að best sé að bóka ferðina fyrirfram. Þá eru hestarnir tilbúnir þegar fólk kemur á staðinn. „Við erum með alla flórana í hestum, jafnt fyrir byrjendur, trausta og góða gæðinga, sem lengra komna. Það er gott verð hjá okkur á reiðtúrunum og



Grýtubakki 2 er í 4 kílómetra fjarlægð frá Grenivík.

„Við byrjuðum með þriggja daga ferðir út í Fjörður. Þá komu eingöngu Íslendingar en síðan óx þetta og dafnaði með auknum fjölda erlendra túrasta.“

Stefán Helgi Kristjánsson

við bjóðum alltaf upp á kaffi og kökur af þeim loknum. Síðan erum við með mínigolf og silungsveiði. Grýtubakkahreppur og Grenivík eru að verða falin paradís eftir að göngin komu í Vaðlaheiðina. Hér er falleg sveit sem býður upp á mikla afþreyingarmöguleika. Margir verða dolfallnir yfir fegurðinni hér. Maður sér ekki allan fjallahringinn frá Akureyri. Laufás er fallegur staður og er á leiðinni hingað. Viða er hægt að fá gistingu, fara í kajakferðir, versla og fara út að borða.

Hér eru líka margar góðar gönguleiðir sem við getum bent á og fuglalíf fjölskrúðugt í mýrlendinu hér,“ segir Stefán og bendir á að vinsælt sé að fara í jeppaferðir norður í Fjörður, Hvalvatnsfjörð og Flateyjardal þar sem er eyðibýggð en þangað hefur verið talsverð umferð af Íslendingum.

Hægt er að bóka ferð hjá Pólar Hestum á heimasíðunni www.polarhestar.is eða hringja í síma 463 3179. Fylgist með á Facebook.



Á nýársdag klæða sjósundskappar sig upp og synda í köldum og hressandi sjónum.



Frá árlegri stungukeppni sem er haldin við Langasand.



Glæsilegt Akrafjallið blasir við sundköppum.

Sjórinn er allra meina bót

Aðstaða til sjósunds er frábær á Akranesi eftir að Guðlaug var opnuð á Langasandi í fyrra. Carmen Llorens er ein þeirra fjölmörgu sem stunda sjósund og segir það hæfa fólki á öllum aldri.

Kraftmikið starf fer fram hjá Sjóbaðsfélagi Akraness en bæjarbúar hafa lengið stundað sjósund í sjónum við Langasand. Ein þeirra sem hefur stundað sjósund í mörg ár er Skagakonan Carmen Llorens sem stakk sér fyrst í kaldan sjóinn árið 2011 og hefur ekki hætt síðan. „Ég var búin að heyra um sjósund og langaði að prófa. Það var síðan fyrir átta árum sem ég ákvað að prófa og það varð ekki aftur snúið. Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að tilheyra þessu sjósundssamfélagi og það eru svo sannarlega allir velkomnir enda eru þeir sem stunda sjósund frá 5-6 ára aldri og allt upp í áttrett.“

Réttur búnaður mikilvægur

Hún segir ískalt bað vera allra meina bót. „Það er eiginlega ekki hægt að lýsa þessu með orðum. Ég er einfaldlega endurnærð eftir sjóbaðið. Vissulega er þetta ískalt þegar ég fer ofan í, sérstaklega yfir veturinn, en það breytist eftir smá-stund ofan í sjónum. Þá hætti ég að finna fyrir kuldanum og fer að líða vel. Ég mæli hiklaust með þessu og fólki á öllum aldri af báðum kynjum getur stundað sjósund. Áhuginn er alltaf að aukast og við hvetjum alla til þess að prófa. Hér á Akranesi lánnum við líka búnað til þeirra sem vilja prófa. Þótt sjórinn sé kaldur í fyrstu skilar æfingin svo sannarlega árangri. Það getur þó tekið tíma að þjálfa sig upp í kalt hafið og því er réttur útbúnaður mikilvægur, sérstaklega sjósundsskór, vettlingar og hetta á höfuðið yfir kaldasta tímenn.“

» Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að tilheyra þessu sjósundssamfélagi og það eru svo sannarlega allir velkomnir enda eru þeir sem stunda sjósund frá 5-6 ára aldri og allt upp í áttrett.

Syndir við

Hún segist helst synda á Akranesi enda sé aðstaðan þar frábær. „Guðlaug við Langasand hefur gjörbreytt aðstöðunni hér og það verða allir sem stunda sjósund að prófa Guðlaugina. Fyrir utan Akranes þá fer ég stundum í Hvalfjörð og syndi þar í grennd við Bjarteyjarsand. Sjóbaðsfélag Akraness fer árlega í lok ágúst og syndir „Helgusundið“ ef veður leyfir. Sundið er kennt við Helgu sem var jarlsdóttir frá Gautlandi. Hún bjargaði sér og tveimur sonum sínum úr Geirshólma og í land og í dag er það kallað Helgusund. Vegalengdin er um 1.600 metrar. Þar er einnig mjög góð náttúruleg sund sem tekur vel á móti sjófolki. Lengstu sundin hjá mér á hverju ári er úr Skarfavör og á Langasand, sem er um 1.600 metra langt sund.“

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

www.kinahofid.is



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

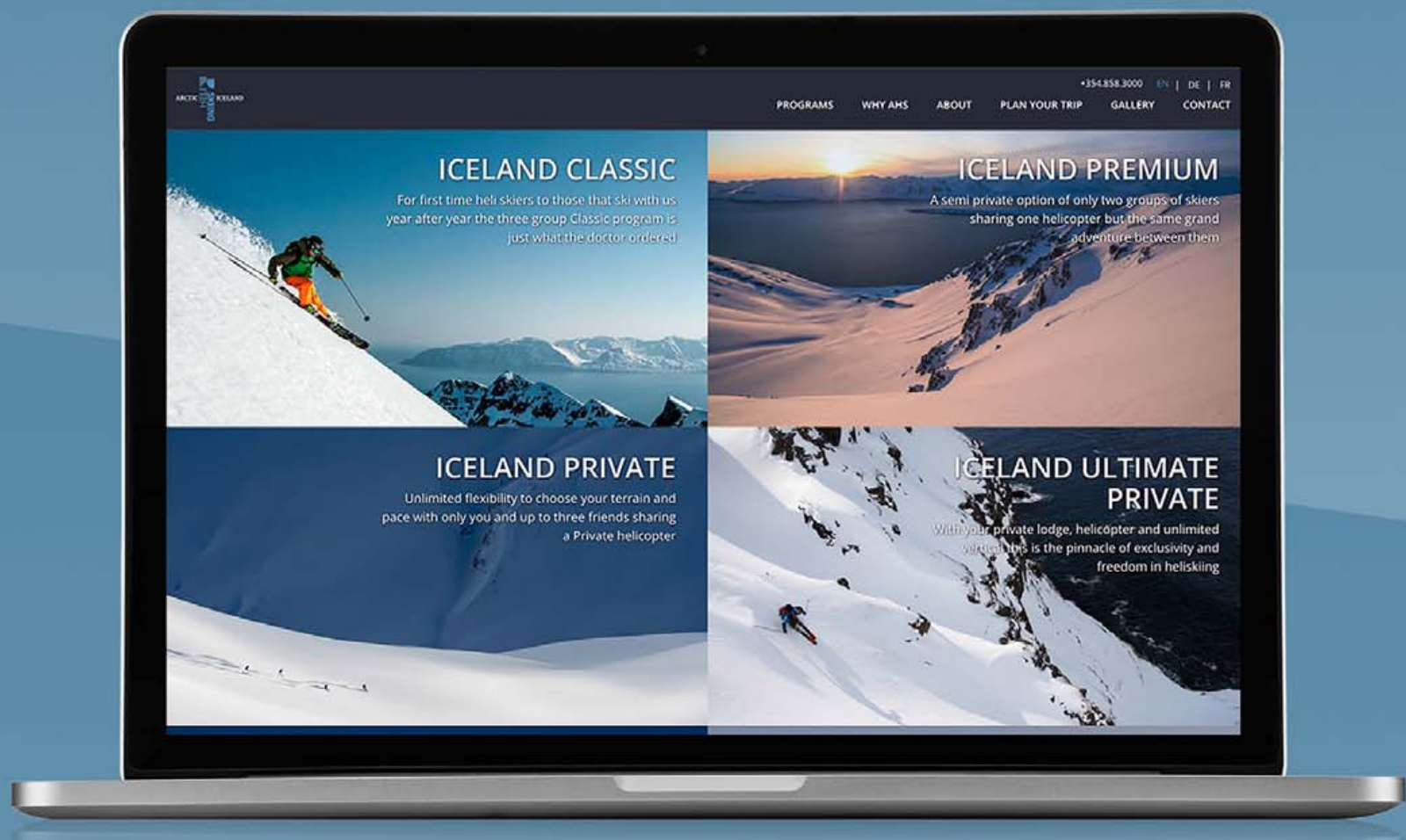
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Carmen, aftast á mynd með fánann, með hressum sjósundsfélögum sínum.

Arctic Heli Skiing er í hópi ánægðra viðskiptavina:

„Aðkoma Stefnu hefur verið lykilþáttur í okkar velgengni“



”

Undanfarin 11 ár hefur Stefna haldið utanum og hannað vefi Bergmanna og Arctic Heli Skiing með ótrúlega góðum árangri. Vefir fyrirtækjanna hafa á þeim tíma aldrei legið niðri eða orðið fyrir árasum eða tjóni og þjónustan verið algerlega til fyrirmyndar á sama tíma og verið hefur verið mjög sanngjarnt.

Aðkoma Stefnu að okkar starfsemi hefur verið lykil þáttur í velgengni okkar rekstrar þar sem að mikill meirihluti okkar tekna kemur beint í gegnum vefi fyrirtækjanna.

Jökull Bergmann

Bergmenn Fjallaleiðsögumenn – Arctic Heli Skiing

Beint flug frá Rotterdam til Akureyrar

Hollenska flugfélagið Transavia hefur hafð beina sölu á flugsætum til Akureyrar frá Rotterdam, í ferðir sem farnar verða í sumar og næsta vetur. Þetta er í fyrsta sinn sem hollenskt flugfélag selur sjálft sæti í ferðir til Akureyrar, en flugið er tilkomið vegna ferða á vegum hollensku ferðaskrifstofunnar Voigt Travel sem býður upp á skipulögð ferðalög um Ísland frá Akureyri. Transavia

selur hins vegar aðeins sætin, óháð Voigt Travel, og má því segja að í fyrsta sinn sé áætlunarflug í boði milli Akureyrar og Hollands.

Ljóst er að þetta skapar gríðarleg tækifæri fyrir ferðaþjónustu á Norðurlandi, en einnig fyrir aðrar atvinnugreinar. Norðlendingar hafa nú enn fleiri tækifæri til að kaupa stök flugsæti til Rotterdam, en þessu til viðbótar selur Ferðaskrifstofa Akureyrar stök sæti, sem

og pakkaferðir, til Rotterdam. Vert er að minnast á að frá Rotterdam er svo hægt að fljúga áfram til annarra áfangastaða, en þeir skipta tugum.

Markaðsstofa Norðurlands, sem skipa eftir nýafstaðna kosningu Baldvin Esra Einarsson frá Saga Travel sem jafnframt er formaður, Viggó Jónsson frá Drangeyjarferðum, Sigurður Lindal Þórisson frá Selasetri Íslands, Arngrímur Arnarson frá Norðursiglingu og

Edda Hrund Guðmundsdóttir frá Hótel Laxá, segist í tilkynningu fagna þessum stóra áfanga, sem er árangur af áralöngu starfi Flugklasans AIR 66N sem Markaðsstofan heldur utan um. Það sé mjög ánægjulegt að geta tilkynnt um aukna umferð um Akureyrarflugvöll og meiri sýnileika áfangastaðarins Norðurlands og auka þannig framboð á flugsætum til Íslands, segir þar enn fremur.



Ástralski listamaðurinn Kailum Graves kann vel við sig í óbyggðum.

Listaverk um vegi Íslands

Ástralski listamaðurinn Kailum Graves vann vídeolistaverk með myndum úr vefmyndavélum Vegagerðarinnar. Í verkinu Spukhafte Fernwirkung sýnir Graves íslenska vegi og hvernig þeir breyta um ásýnd á heilu ári.

Graves dvaldi á Íslandi í tvö skipti á síðustu tveimur árum, samtals í fjóra mánuði. Hann bjó í listamiðstöðinni Nesi á Skagaströnd en það er alþjóðleg miðstöð með gestavinnustofum fyrir starfandi listamenn á öllum sviðum lista.

„Mig langaði að skoða Ísland á annan hátt og í staðinn fyrir að sýna landið í hefðbundnu ljósi vildi ég kanna skilin milli menningar, tækni og umhverfis. Hringvegurinn sem tengir allt landið, fólkið og ferðamannastaðina var því áhugavert umfjöllunarefni,“ segir Graves sem nýtur þess að vera fjarri mannabyggð í vondu veðri.

Ein fyrsta vefsíðan sem Graves skoðaði eftir að hann kom til landsins var vegagerðin.is.

„Þá uppgötvaði ég vefmyndavélarnar og fannst frábært að sjá handahófskenndar myndir af kindum, mögnum sölsetrum, ferðamönnum að stara á norðurljós, óveðri og truckum. Ég fór að safna saman myndum úr vélunum á hverjum degi í heilt ár.“

Inntur eftir því hvort hann eigi sér uppáhalds vefmyndavél svarar hann að það sé Súðavíkurhlíð 2. „Línurnar í veginum minna mig á íslenska fánann.“

Nafnið Spukhafte Fernwirkung, sem gæti lauslega útlagst sem „dularfull fjarvirkni“, dregur Graves af orðasamband sem Einstein notaði til að lýsa fyrirbærinu „quantum entanglement“.

Það er undarlega dæleiðandi að horfa á myndbandið sem finna má á vefsíðunni kailumgraves.com/spukhafte-fernwirkung/.



Gjafabréf FÍ

er ávísun á góða samverustund, útivist, hreyfingu og upplifun í íslenskri náttúru.

Gjafabréf FÍ gildir sem inneign í ferðir félagsins, fjalla- og hreyfiverkefni, skálagistingu, félagsaðildar eða til kaupa á miklu úrvali ferðabóka sem fást á skrifstofunni.

Hægt er að kaupa gjafabréf FÍ á heimsíðu félagsins www.fi.is og á skrifstofu FÍ Mörkinni 6.

**Tilvalin gjöf
fyrir alla
ferðafélaga
og útivistarfólk**



Skráðu þig inn – drífðu þig út

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)



Aldraðir sjúklingar stundum berskjaldaðir á sjúkrahúsum

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Nord háskólann í Bodø í Noregi er algengt að aldraðir séu sendir of snemma heim eftir aðgerðir á sjúkrahúsum. Einnig er algengt að fólk sé skilið eftir eitt fyrir og eftir aðgerð. Rannsóknin var gerð meðal norskra hjúkrunarfræðinga.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Árið 2017 urðu 110.000 manns fyrir einhvers konar skaða á sjúkrahúsum í Noregi, samkvæmt tímaritinu Sykepleien. Það gerir um 13,7% þeirra sem þurftu á sjúkrahúsvist að halda. Stefnt er að því markvisst að lækka þessa tölu enda er talið að í helmingi tilfella hefði verið hægt að forðast skaðann.

Rannsóknin frá háskólanum í Bodø byggist á viðtölum við fimm-tán hjúkrunarfræðinga á hjúkrunarheimilum, heimilishjúkrun og á skurðstofum. Rannsakendur vildu kanna hættuna samfara því að flytja aldraða sjúklinga á milli deilda eða hæða þegar þeir væru á leið í skurðaðgerð. „Allir hjúkrunarfræðingarnir sem tóku þátt í rannsókninni höfðu upplifað einhvers konar óheppilegar upptökur á vinnustað“, segir Eli Eliassen, einn af vísindamönnum á bak við rannsóknina. „Allt voru þetta atvik sem áttu ekki að geta gerst. Atvikið gæti tengst rannsókn á sjúklingi, meðferð, umönnun, endurhæfingu eða heimsókn til læknis.“

Rannsakendur uppgötvuðu hættu á óheppilegum atvikum hjá öldruðum þegar þeir eru sendir til og frá sjúkrahúsum jafnvel einir. Fólk sem er mikið veikt og á erfitt með að tjá sig er sent eitt á milli sjúkrahúsa. Upplýsingar á milli deilda skila sér ekki til samstarfsfélaga á sjúkrahúsinu. Tölvur milli deilda „tala“ ekki saman þannig að um misskilning verður að ræða. Fólk með heilabilun er meðal þeirra sem lenda í margvíslegum mistökum fagfólks. „Oft eru aldraðir sjúklingar í ruglástandi eftir aðgerðir og það getur reynst ördugt að miðla til þeirra mikilvægum upplýsingum við útskrift“, segir Eli. „Sjúklingar eiga mjög oft erfitt með að skilja hvað sé að gerast og getur verið erfitt fyrir hjúkrunarfræðing að fá réttar upplýsingar



Er mögulegt að gamla fólk gleymist á spítalanum? Er það sent alltof fljótt heim með tilheyrandi hættu á að það detti og brotni? Norskir hjúkrunarfræðingar segja í nýrri rannsókn að margt megi bæta í umönnun aldraðra. Oft er gamalt fólk mjög ruglað eftir aðgerðir og erfitt að fá réttar upplýsingar frá því.

” Sjúklingurinn getur orðið fyrir óhappi fari hann of snemma heim af sjúkrahúsi, til dæmis falli sem getur valdið beinbroti.

frá hinum sjúka. Ófullnægjandi upplýsingar geta haft áhrif á niðurstöðu meðferðarinnar, til dæmis hvort sjúklingur hafi tekið inn lyf eða ekki.

Þá er fólk flutt frá sjúkrahúsi á endurhæfingardeildir eða hjúkrunarheimili án tilskilinna

og mikilvægra upplýsingaskjala. Loks er of algengt að aldraðir séu sendir heim of snemma og séu ekki orðnir nægilega frískir til að nýta sér heimaþjónustu. Því miður getur sjúklingurinn orðið fyrir alvarlegum óhöppum fari hann of snemma heim af sjúkrahúsi, til dæmis falli sem getur valdið beinbroti og í versta falli dauðsfalli. Mismunandi tölvukerfi milli heilsugæslu og spítala getur auk þess komið í veg fyrir að mikilvægar upplýsingar komist í hendur heilbrigðisstarfsmanna sem eiga að annast sjúklinginn. Hjúkrunarfræðingurinn hefur ekki nógu fullkomnar upplýsingar um

breytingar á lyfjum, sýkingum eða annarri umönnunarþörf.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að bæta þurfi samstarf á öllum sviðum heilbrigðisþjónustunnar í Noregi svo öryggis sjúklinga, sérstaklega aldraðra, sé gætt. Mælt er með að frekari tékklistar verði þróaðir sem tryggja nauðsynlegar og mikilvægar upplýsingar. Þá ættu að vera til neyðarviðbrögð fyrir einstæða aldraða sjúklinga ef þeir þurfa fylgd til og frá sjúkrahúsi. Ekki eru allir með tiltæka aðstandendur ef neyð kemur upp.

Árið 2016 var gerð greining á högum og líðan aldraðra á Íslandi.

Þar kom í ljós að fámennur hópur eldri borgara hafði upplifað vanrækslu en ellefu einstaklingar höfðu orðið fyrir vanrækslu af hálfu skyldmenna, annarra umsjónarmanna, samfélagsins eða annarra. Fleiri aldraðir en áður töldu að heilbrigðisþjónusta hefði versnað eða 45%. Hvort gerð hafi verið rannsókn á viðhorfi hjúkrunarfræðinga eins og í Noregi er okkur ekki kunnugt um. Ýmsar rannsóknir hafa þó sýnt að kannanir í nágrennalöndum okkar eiga margt sameiginlegt með því sem gerist hér á landi.

Greinin birtist á vefmiðlinum forskning.no.

BRÚÐKAUPSÞEMA

Í Fréttablaðinu föstudaginn 17. maí.
Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550-5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis 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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða, húsnæði Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is



Volvo V60 Summum Plug inn Hybrid. Diesel/Rafmagn, Beige leður, Xenon, ofl. Ekinn aðeins 36 þús.km. Verð: 3.880.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.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



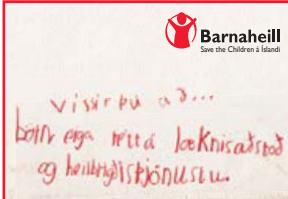
HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKAR TILBOÐ.

10 stk plötukrókar-10 stk sigurnaglar nr 5 tvö þör vettlingar 5580 kr Heimavik.is Heimavik s: 555-6090 eða 892-8655



Léttir Fyrirferðalitlir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is



Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald



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

BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

Bókhald, vsk, ársuppgjör og framtöl. Lykilfjarmal@outlook.com eða sími 8404147.

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

Húsaviðhald

Húsasmíður með mikla reynslu, getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s.787 7137

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningapj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Múrarar

Múrari getur bætt við sig húsaviðgerðum og múrverki í sumar. S. 862 0092

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

SUNNUDAGUR

14:00 Brighton - Man.City
14:00 Liverpool - Wolves
14:00 Tottenham - Everton
19:00 KR - Fylkir

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Lager hreinsun á stóreldhústækjum Fosshálsi 25



Pottar og pönnur 60% afsláttur



Gastro bakkar 75% afsláttur



Vindskilti -A0 9.900 + vsk



Kaffivél 9.900 + vsk



Plastkassar 500.- + vsk



Byggishóll 19.900 + vsk

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is

geiri www.geiriehf.is
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Heilsa

Nudd



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

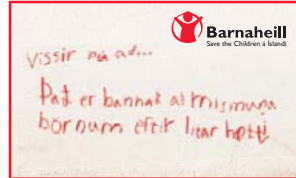
Óskanudd, allar uppl. í síma 892-0135

Þjónusta

Rafbylgju-
mælingar

Ert þú með:
Eksam – þurrk í augum?
Sjúpreyru – Vöðvaþölgu?
Verki í fótum og höfði?
Svefntruflanir?
Myglusvepp?
Fjarlægum rafbylgjur í tenglum og í jörð.

Klettur ehf.
Sími 892 3341
981 1564.
www.gardar.info



Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS

SÍMI: 414-3000

Gerðu verðsamanburð!

Tilkynningar

Lokakaffi Kvenfélagsins Heimaeyjar



Verður í sal Akóges í Lágmúla 4, 3. hæð, 108 Reykjavík. Sunnudaginn 12. maí 2019 kl. 14 til 17

Allir velkomnir

Stjórnin

Atvinna

Starfsmenn í tiltektir á pöntunum

Óskum eftir að ráða starfsmann í söludeild í tiltekt á pöntunum í verslanir og veitingahús.

Vinnutími 07:00 - 16:00

Vinsamlega hafið samband í síma eða sendið póst:

Sófus gsm: 863 1938 - sofus@ali.is



Dalshrauni 9
220 Hafnarfirði

Þjónusta

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
Verð 7.000,-

Munið gjafabréfin okkar.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is

SAMSUNG QLED 2019 LÍNAN ER KOMIN Í HÚS

UPPLIFÐU *EUROVISION* Í ALVÖRU MYNDGÆÐUM!



Real 4K Resolution

PQI3100 QHDR Sýnir alla líti 100% Ambient mode Quantum Dot Supreme UHD Dimming

Verð frá
194.900 kr

49" 55" 65"



Real 4K Resolution

PQI3300 QHDR 1000 Ambient mode Sýnir alla líti 100% Quantum Dot Full Array Local Dimming

Verð frá
249.900 kr

55" 65" 75" 82"



Real 4K Resolution

PQI3800 QHDR 1500 Q Wide Angle AMBIENT MODE One Connect Box Direct Full Array Plus No-Gap Wallmount Compatible

Verð frá
389.900 kr

55" 65"



Real 4K Resolution

PQI4000 QHDR 2000 Q Wide Angle AMBIENT MODE One Connect Box Direct Full Array Elite Ultimate Black Elite No-Gap Wallmount Compatible

Verð frá
399.900 kr

55" 65" 75"

ORMSSON

Skoðaðu úrvallid okkar á ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

SAMSUNG
SETRIÐ
LÁGMÚLA 8 | SÍMI 530 2800



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



samsungsetrid

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

TÍMAMÓT



Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir og amma,
Karólína Benediktsdóttir
hjúkrunarfræðingur,

lést á heimili sínu í Kópavogi 23. apríl
sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu. Við þökkum
auðsýnda samúð.

Sæmundur Guðlaugsson
Diana Dögg Sæmundsdóttir **Sigurður Brynjólfsson**
Emilía Yr Sigurðardóttir
Brynjólfur Nökkvi Sigurðsson
Sæmundur Breki Sigurðsson



Ástkær eiginmaður minn,
faðir, bróðir og mágur,
Guðmundur Pálsson
tæknifræðingur,
Hrismóum 7, Garðabæ,

lést mánudaginn 6. maí. Hann
verður jarðsunninn frá Víðalinskirku
fimmtudaginn 16. maí kl. 15. Blóm og kransar eru
vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans
er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðbjörg María Jóelsdóttir
Arnfríður María Guðmundsdóttir
Kristín Pálsdóttir **Magnús Ingvarsson**
Gissur E. Pálsson
Hjálmar Jóelsson **Erla Salómundsdóttir**



Elskuleg

Betty Berjoui Nikulásdóttir
fyrirverandi menntaskólakennari
við Menntaskólann í Hamrahlíð,

lést föstudaginn 3. maí eftir langvinn
veikindi. Útför hennar fer fram frá
St. Garabed Armenian Apostolic Church,
Los Angeles, laugardaginn 11. maí kl. 11.30 og greftrun í
Forest Lawn, Hollywood Hills. Blóm og kransar afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast hennar er bent á ARS Sepan
Chapter Salpe Hatzbanian Saturday School í Glendale,
Kaliforníu (<http://arswestusa.org/donate>).

Fari hún með friði.

F.h. aðstandenda,
Einar Árnason
Ara Oshagan



Hjartans þakkir til allra sem sýndu
okkur samúð og hlýhug við andlát
okkar yndislega eiginmanns, pabba,
tengdapabba og afa,

Jóns Halldórssonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks
Sjúkrahúss Vestmannaeyja.

Svana Pétursdóttir
Guðriður Jónsdóttir **Kolbeinn Agnarsson**
Valgerður Jóna Jónsdóttir **Viktor Ragnarsson**
Svandís Jónsdóttir **Hlynur Rafn Guðjónsson**
Svana Björk, Arna Dögg og Vala Dröfn
Sigríður, Jón Valgarr og Helga Dís
Gyða Karen og Nökkvi Rafn



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,
Guðrún Ásgerður
Jakobsdóttir
áður Álfheimum 44,

lést á Hrafnistu í Reykjavík sunnudaginn
21. apríl. Útförin fer fram frá Langholts-
kirkju mánudaginn 13. maí klukkan 13.00.

Ólafur Pálsson **Sigrún Edda Hálfðánardóttir**
Gunnar Rúnar Pálsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Kölluð hjartað í Eirbergi

Ágústa Sigurjónsdóttir hefur séð um að seðja hungur þeirra hjúkrunar- og ljósmæðra-
nema sem hafa stundað nám í Eirbergi síðustu þrjátíu og tvo vetur en nú eru tímamót.

Hún stendur bak við
afgreiðsluborðið í Hámu
í Eirbergi við Eiríksgötu,
hávaxin og tíguleg. Ágústa
Sigurjónsdóttir fær örugg-
lega ófá knús í dag því þetta er síðasti
dagurinn hennar í afgreiðslunni. Hún
hefur staðið vaktina þar síðan árið 1986,
en bæði aðstaðan og veitingarnar hafa
tekið breytingum á því tímabili.

Eirberg er skólahúsnæði hjúkrunar-
og ljósmæðranema og þar eru 3-400
manns við nám þegar flest er. Sam-
kvæmt áreiðanlegum heimildum hefur
Ágústa snert marga strengi hjá nem-
endum í gegnum tíðina og nýlega var
opnuð lesstofa með smá eldunaraðstöðu
í Eirbergi sem nefnd var í höfuðið á
henni. Þar hangir líka mynd af henni og
undir henni stendur: Hjartað í Eirbergi.
„Það kom mér algerlega á óvart að vera
heiðruð svona og yljaði mér sannarlega,
ég hélt ekki að ég ætti það skilið,“ segir
hún hræð.

Háma er opin frá 9-15. Ágústa kveðst
mæta rúmlega 7.30 til að hella á könnuna,
baka hafrakökur, smyrja rúnnstykki,
flatkökur, skonsur og rúgbrauð og undir-
búa daginn. „Það er hellingur sem þarf að
hafa til reiðu, sérstaklega þegar skólinn
er fullur af fólki,“ bendir hún á.

Það er verið að loka Hámu fyrir sum-
arið. „Ég á nokkra daga eftir við uppgjör
og frágang en svo tekur nýr starfskraftur
við í ágúst,“ segir Ágústa sem verður 78
ára í haust. Hún kveðst líta á það sem
forréttindi að fá að vinna svona lengi
og hafa heilsu. „Ég er tvisvar búin að fá
krabbamein en hef staðið þau af mér



Hér er Ágústa stödd í Ágústustofu sem nýlega var opnuð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

og kann enn betur að meta lífið fyrir
bragðið. Hér er gaman að vera en stund-
um alltof mikið að gera. Árið 2011 fékk
ég konu til að vera með mér fjóra tíma á
dag. Hún er alveg yndisleg en hætti fyrir
ári og engin kom í staðinn.“

Nú ætlar Ágústa að segja þetta gott.
„Mér finnst auðvitað skritið að vera að
hætta að vinna, en mun ekki láta mér
leiðast því það kann ég ekki. Var nú að

taka að mér formennsku í Kvenfélagi
Frikirkjunnar í Reykjavík í þriðja skipti,
ég lofaði tveimur árum. Það er verkefni.“
Hún kveðst líka eiga stóra fjölskyldu.
„Við hjónin eigum fjóra stráka og yndis-
legar þrjár tengdadætur, níu barnabörn,
vorum að fá fjórða langömmubarnið og
eitt er á leiðinni. Svo getum við vonandi
ferðast eitthvað og notið lífsins.“
gun@frettabladid.is



Elskulegur eiginmaður minn,
Þór Guðjónsson
bifvélavirki,

lést á LSH hinn 20. apríl sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey,
að ósk hins látna.

F.h. aðstandenda,
Guðbjörg Ragnarsdóttir



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Sigurbjörg Sigurðardóttir

lést þriðjudaginn 16. apríl á
hjúkrunarheimilinu Eir. Útför fór fram
í kyrrþey. Aðstandendur vilja koma á
framfæri þakklæti til starfsfólks á
hjúkrunarheimilinu Eir.

Inga Lilja Jónsdóttir **Margrét Harpa Hannesdóttir**
Eva Björg Hafsteinsdóttir **Jón Einarsson**
Lilja Guðrún Sigurðardóttir **Jessý Rún Jónsdóttir**
Einar Jónsson



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir og amma,
Agnes Engilbertsdóttir
ljósmóðir og hjúkrunarfræðingur,
lést þann 7. apríl sl. Útför hefur farið
fram í kyrrþey að hennar ósk.

Gunnsteinn Gunnarsson

Ása V. Gunnsteinsdóttir **Thomas Meyer Rogge**
Kristín Gunnsteinsdóttir **Sigurlaug Björg Stefánsdóttir**
Eiríkur Gunnsteinsson og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Elsa Jóna Theódórsdóttir

verður jarðsunninn frá Dómkirkjunni
í Reykjavík þriðjudaginn 14. maí
kl. 15.00.

Hjalti Garðar Lúðvíksson **Ólafía Jóna Eiríksdóttir**
Theódór Lúðvíksson **Elisabet Jóhannsdóttir**
Sigríður Einarisdóttir Laxness **Paolo Turchi**
Halldór E. Laxness **Kristín McKirdy**
Margrét E. Laxness **Þórmundur Bergsson**
Einar E. Laxness **Steinunn Agnarisdóttir**
og fjölskyldur.

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

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

GAR! LOKADAGAR! LOKADA

ÚTSALA!

Allt að

60%

Afsláttur

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16



RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík ☀️ 6°C 3°C ↓	Ísafjörður ☁️ -2°C 8°C ↕	Akureyri ☁️ 1°C 7°C ↓
Egilsstaðir ☁️ 2°C 6°C ↕	Kirkjubæjarkl ☀️☁️ 5°C 0°C ○	Hveravellir ☁️ -1°C 6°C ↕

Norðlæg átt, 5-10 m/s. Éi norðan- og austanlands, einkum við sjávarsiðuna. Skýjað með köflum eða bjartviðri sunnan- og vestanlands og yfirleitt þurr. Hiti 2 til 9 stig að deginum, mildast suðvestan til, en víða næturfröst, einkum inn til landsins.

Laugardagur

Reykjavík ☀️ 5°C 4°C ↕	Ísafjörður ☁️ -2°C 2°C ↕	Akureyri ☁️ 0°C 6°C ↓
Egilsstaðir ☀️☁️ 3°C 6°C ↕	Kirkjubæjarkl ☀️☁️ 5°C 6°C ↓	Hveravellir ☁️ -3°C 9°C ↓

Sunnudagur

Reykjavík ☁️ 6°C 4°C ↕	Ísafjörður ☀️☁️ 2°C 2°C ↕	Akureyri ☀️☁️ 0°C 1°C ↑
Egilsstaðir ☀️☁️ 3°C 2°C ↕	Kirkjubæjarkl ☁️ 5°C 2°C ↕	Hveravellir ☁️ 1°C 1°C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- ullarefni
 - léreft
 - bókstafur
 - granaldin
 - i röð
 - tíðum
 - brestit
 - núna
 - kvöld
 - uppgötva
- LÓÐRÉTT**
- hvitagull
 - strik
 - kvk nafn
 - skrapa
 - hjákona
 - átt
 - sneið
 - upphrópun
 - tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. pluss, 5. lín, 6. ka, 8. ananas, 10. tu, 11. ofn, 12. brak, 13. núna, 15. áttum, 17. finna. LÓÐRÉTT: 1. plátina, 2. línu, 3. una, 4. skafa, 7. ást-kona, 9. norðan, 12. bíll, 14. úff, 16. in.

Skák Gunnar Björnsson

Sokolov átti leik gegn Winants í Brussel árið 1988.

1. Hxh6! gxh6 2. Bf6 1-0. Ofuratskáknot er í gangi á Fílabæisströndinni. Meðal þátttakenda er sjálfur heimsmeistarinn Magnús Carlsen.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik



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

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

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

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.

Pondus



Geljan



Barnalán



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Erfiðara að ritskoda klæðnað

Karen Briem og **Andri Hrafn** eru búningahönnuðir Hatara og telja að þau hafi gatað um 3.000 ólar og saumað á hundruð gadda.



Víkingaprekið slær í gegn

Svava Sigbertsdóttir hefur slegið í gegn í Bretlandi og kennir Bretum að æfa eins og víkingar.

Áhyggjur Íslendingar hafa mestar áhyggjur af spillingu en minnstar af glæpum.



Archie heillar heiminn Frumburður **Harrys** og **Meghan**.

SÝNDU ÚR HVERJU ÞÚ ERT GERÐUR



ELÍSABET
ORMSLEV

ÍRIS HÓLM
JÓNSDÓTTIR

SIGURÐUR ÞÓR
ÓSKARSSON

JÓN RAGNAR
JÓNSSON

ÆVAR ÞÓR
BENEDIKTSSON

EYÞÓR INGI
GUNNLAUGSSON

ODDUR
JÚLIUSSON

KATRÍN HALLDÓRA
SIGURÐARDÓTTIR

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS  BÍÓ
BARA LÚXUS

SMÁRA  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

BORGAR  BÍÓ



Nú yfirgef ég ytri heiminn og hverf inn í mig; mála bara beint á strigann, allt óplanað og í hreinni óvissu, segir Hallgrímur Helgason. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Málað á bökkum MeToo-fljóts

Hallgrímur Helgason sýnir málverk og teikningar í Tveimur hröfnum. Málar sína sýn á samfélag þar sem kynjaátök eru áberandi. Segir MeToo magnað fyrirbæri.

KLOF & PRÍ\$ er yfirskrift málverkasýningar Hallgríms Helgasonar sem verður opnuð í dag, föstudaginn 10. maí, í Tveimur hröfnum á Baldursgötu og stendur til 8. júní. „Þetta eru málverk og teikningar sem mér tókst að vinna í vetur, einkum nú á útmánudum. Ég held að það séu 14 málverk og yfir 40 teikningar á sýningunni,“ segir Hallgrímur. „Nánast allar þessar myndir eru af einhvers konar pörum, karli og konu yfirleitt, og í þessum samböndum hefur greinilega eitthvað gerst eða er að fara að gerast. Eitthvað sárt og dramatískt. Ég er búinn að vera upptekinn af þessu mótfífi í nokkur ár og var búinn að finna enska titilinn á þetta: Women hungry, Men Angry. Hins vegar tókst mér ekki að þýða hann yfir á íslensku, þannig að úr varð annar titill sem vísar kannski í fleiri áttir en hinn: KLOF & PRÍ\$.“

Þrúgandi og frelsandi

Verkin eru innblásin af MeToo og skodanir listamannsins á þeirri byltingu eru sterkar og afdráttarlausar og sjálfur hefur hann sára sögu að segja. „Það má segja að ég stíli trönunum upp á bökkum MeToo-fljótsins og máli útsýnið þaðan, þetta er svona mín sýn á þjóðfélagið eins og það stendur núna, einkum þessi kynjaátök sem maður skynjar í samtímanum: Framsækni femínista mætir þrotareiði fedraveldisins, brotápolur burðast með drauga fortíðar, gerendur neita eða gráta og meðvirkir makar stara út í tómið. Mér finnst



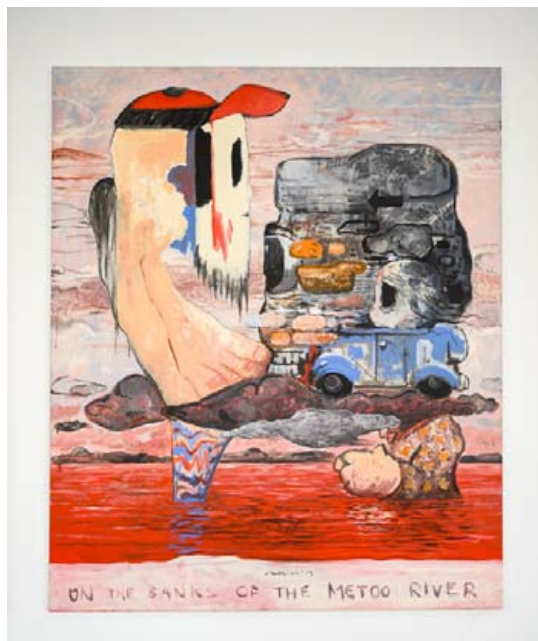
Myndirnar eru af pörum og í þessum samböndum hefur eitthvað gerst eða er að fara að gerast.

þessi MeToo-bylting alveg magnað fyrirbæri, og sjálfsagt spilar þar einnig inn í mín eigin reynsla. Fyrir nokkrum árum kom ég út með kynferðisofbeldi sem ég varð fyrir ungur, skápaopnun sem reyndist mér bæði þrúgandi og frelsandi í senn. Og stundum held ég að ég sé að mála beint út frá þeirri reynslu, bæði nauðguninni sjálfri og eftir-

málunum sem urðu þegar ég sagði frá henni. Annars skilur maður einna síst sjálfur hvert undirmeðvitundin er að fara, maður verður bara að treysta henni.

Fyrir rúmu ári var ég einnig svo heppinn að vera á Manhattan þegar kvennagangan mikla, Women's March, fór fram. Að sjá þessar milljón raddir rísa úr djúpinu var

ekkert minna en stórfenglegt. MeToo-bylgjan er Franska bylting okkar daga og áhrifa hennar mun gæta næstu 200 árin. Tuðað gegn henni mun ekki koma neitt betur út í ljósi sögunnar en ramakvein franska aðalsins á sínum tíma. En sagan mun einnig dæma illa þá sem ganga of hart fram í nafni nýrra tíma.“



ANNARS SKILUR MAÐUR EINNA SÍST SJÁLFUR HVERT UNDIRMEÐVITUNDIN ER AÐ FARA, MAÐUR VERÐUR BARA AÐ TREYSTA HENNI.

Undirmeðvitundin leiðir

Á vissan hátt er Hallgrímur á nýjum slóðum í þessari sýningu sinni. „Á síðustu sýningum mínum hefur realisminn ráðið ríkjum en nú yfirgef ég ytri heiminn og hverf inn í mig; mála bara beint á strigann, allt óplanað og í hreinni óvissu, með sömu aðferð og ég hef teiknað í gegnum árin. Undirmeðvitundin leiðir og fær langan taum frá yfirvitundinni. Ætli það sé ekki sextugsaldurinn, maður nennir ekki lengur að setja sig í einhverjar stellingar og leyfir sínu innra rugli að flæða óhindrað á strigann. Fyrir vikið eru verkin sjálfsagt skrýtin í augum sumra, en svona er maður nú bara. Fyrir málarann í manni er þetta hins vegar bara hátið, og gleðin og afköstin eftir því. Eina vandamálið er að vita hvenær maður á að hætta, eins og Kristján heitinn Davíðsson sagði.“

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

10. MAÍ Útivist

Hvað? Á fjöll við fyrsta hanagal
Hvenær? 06.00
Hvar? Esjan – upp að Steini Lokahnykkur í morgungöngum FÍ. Gangan hefst við bilastæði undir Esju.

Tónleikar

Hvað? Guðrún Gunnars og hljómsveit
Hvenær? 20.00
Hvar? Frikirkjan við Tjörnina Cornelis Vreeswijk og lög hans koma við sögu hjá Guðrúnu ásamt lögum af nýjustu plötunni hennar, Eilífa tungl, og mörgum öðrum hjartastyrkjandi. Hljómsveitina skipa Gunnar Gunnarsson á flygil, Ásgeir Ásgeirsson á gítar og Þorgrímur Jónsson á kontrabassa. Miðinn kostar 3.500 krónur.

Hvað: Blús
Hvenær: 22.00
Hvar: Sportbarinn Ölver, Álfrheimum 74, R Blúsvínir Dýönu spila fjölbreytta blústonlist sem bætir lífsins sár og nærir lífsgleðina. Hljómsveitina skipa: Diana Von Ancken söngur, Einar Ingi Ágústsson söngur og bassagítar, Gautur Þorsteinsson hljómborð, Steingrímur B. Gunnarsson trommur og Þorvaldur



Útskriftarnemendur í leiklist frá LHÍ sýna Mutter Courage á Akureyri.

Daði Halldórsson á gítar.

Leiklist

Hvað? Mutter Courage – Frumsýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Samkomuhúsið á Akureyri Verkið er útskriftarefni leikara-

brautar LHÍ í samstarfi við tónlistardeild og í leikstjórn Mörtu Nordal. Það er eftir Bertolt Brecht og er eitt kröftugasta stríðsádeiluverk sögunnar. Það á vel við ungu kynslóðina sem hefur verið í oddaflugi síðustu kven- og mannréttindabyltingar sem enn stendur yfir. Boðskapurinn er einfaldur: Allir eru jafnir að verðleikum.

McEwan og fleira gott á leiðinni

Miðstöð íslenskra bókmennta hefur tilkynnt um fyrri úthlutun ársins vegna styrkja til þýðinga á íslensku. Verkin sem hlutu styrki að þessu sinni eru skáldsögur, smásögur, ljóð, barna- og ungmennabækur, heimspekirit, endurminningar og fræðitextar þar á meðal, bæði nútímabókmenntir og sigild verk frá öllum heimshornum.

Machines Like Me eftir Ian McEwan fékk styrk og mun koma út í þýðingu Árna Óskarssonar. McEwan er einn af fremstu núlifandi skáldsagnhöfundum heims og fyrsti handhafi Laxness-verðlaunanna, en hann er væntanlegur hingað til lands í haust. Meðal annarra verka má nefna Waiting for the Barbarians eftir J.M. Coetzee, þýðandi Sigurlína Davíðsdóttir, Despair eftir Vladimir Nabokov, þýðandi Árni

Ian McEwan. Nýjasta skáldsaga hans kemur út á íslensku.



Ný bók eftir Xiaolu Guo er væntanleg á íslensku.

Óskarsson, og A Concise Chinese-English Dictionary for Lovers eftir Xiaolu Guo, þýðandi Ingunn Snædal.

Styrkir voru vitaskuld einnig veittir til barna- og unglingsbóka og má þar nefna Batman sjálfan í þýðingu Har-

» BÆÐI NÚTÍMABÓKMENNTIR OG SÍGILD VERK FRÁ ÖLLUM HEIMSHORNUM.

aldar Hrafns Guðmundssonar, 100 eftir Yoko Sano í þýðingu Miyako Þórðarson og Wizards of Once. Knock Three times eftir Cressida Cowell í þýðingu Jóns St. Kristjánssonar.

BLACKKLANSMAN

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

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

MATT DILLON

The Wild Pear Tree (ENG SUB) 17:30	Girl (ENG SUB) 20:00	
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB) 17:45	The House That Jack Built (ICE SUB) 21:00	
Cate szczęście (POLISH W/ENG SUB) 17:45	Everybody Knows (ICE SUB) 22:15	
FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING		
The Devil Wears Prada kl.20:00		

Borgarleikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur Stóra sviðið

Lau 11.05	Kl 13:00	U	Lau 25.05	Kl 13:00	U	Mið 05.06	Kl 19:00	Ö	Fös 14.06	Kl 19:00	Ö
Mið 15.05	Kl 19:00	U	Sun 26.05	Kl 19:00	U	Fim 06.06	Kl 19:00	Ö	Sun 16.06	Kl 19:00	Ö
Fim 16.05	Kl 19:00	U	Mið 29.05	Kl 19:00	Ö	Fös 07.06	Kl 19:00	U			
Mið 22.05	Kl 19:00	Ö	Fim 30.05	Kl 19:00	Ö	Mán 10.06	Kl 19:00	Ö			
Fim 23.05	Kl 19:00	Ö	Sun 02.06	Kl 19:00	Ö	Fim 13.06	Kl 19:00	Ö			

Elly Stóra sviðið

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

Kæra Jelena Litla sviðið

Fös 10.05	Kl. 20:00	U	Mið 15.05	Kl. 20:00	U	Fös 17.05	Kl. 20:00	U	Fös 24.05	Kl. 20:00	Ö
Sun 12.05	Kl. 20:00	U	Fim 16.05	Kl. 20:00	Ö	Fim 23.05	Kl. 20:00	U	Fim 30.05	Kl. 20:00	Ö

Bæng! Nýja sviðið

Mið. 15.05	Kl. 20:00	U	Fim 23.05	Kl. 20:00	U	Fim 30.05	Kl. 20:00	Ö
Fim 16.05	Kl. 20:00	U	Sun 26.05	Kl. 20:00	U	Fim. 06.06	Kl. 20:00	Ö

Allt sem er frábært Litla sviðið

Lau 11.05	Kl. 20:00	ÖL
-----------	-----------	----

Sýningin sem klikkar Stóra sviðið

Fös 10.05	Kl. 20:00	U	Sun 19.05	Kl. 20:00	U	Lau 01.06	Kl. 20:00	Ö
Lau 11.05	Kl. 20:00	U	Lau 25.05	Kl. 20:00	U			

Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir Stóra sviðið

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

Loddarinn Stóra sviðið

Fös 10.05	kl. 19:30	Ö	Lau 11.05	kl. 19:30	Ö	Fös 17.05	kl. 19:30	U	Fim 23.05	kl. 19:30	Ö
-----------	-----------	---	-----------	-----------	---	-----------	-----------	---	-----------	-----------	---

Jónsmessunæturdraumur Stóra sviðið

Mið 22.05	kl. 19:30
-----------	-----------

Súper Kassinn

Fös.10.05	kl. 19:30	Lau.11.05	kl. 19:30
-----------	-----------	-----------	-----------

Þitt eigið leikrit Kúlan

Sun.12.05	Kl. 15:00	Lau. 18.05	Kl.15.00
-----------	-----------	------------	----------

BRÚÐKAUP FIGARÓS 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	U	Sun 12.05	kl. 16:00	Ö	Mið 15.05	kl. 20:00
-----------	-----------	---	-----------	-----------	---	-----------	-----------

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is



Föstudagur



kl. 19.45

Þættir um nýsköpun, skapandi hugsun og iðngreinar. Nýsköpunarkeppni ungs fólks þar sem hugmyndir eru þróaðar. Umsjón: Berglind Alda Ástþórsdóttir og Daði Freyr Pétursson.



kl. 20.15

Björg Magnúsdóttir og Gísli Marteinn Baldursson fylgja Hatara eftir í Tel Aviv, fjalla um það sem efst er á baugi í undirbúningnum, fylgjast með stífum æfingum og ræða við áhugaverða keppendur.



kl. 20.40

Heimildarþáttur um listahópinn Hatara, hvernig þeim leið eftir sigurinn í Söngvakeppninni og hvaða væntingar þeir hafa til þátttöku sinnar í Eurovision. Umsjón: Anna Hildur Hildibrandsdóttir.

RÚV SJÓNVARP

- 13.00 Kastljós
- 13.15 Menningin
- 13.25 Útsvar 2014-2015 Ísa-fjarðarbær - Stykkishólmur
- 14.30 92 á stöðinni
- 15.00 Timamótauppgötvunir - Baráttan við faraldra Heimildar-myndaflokkur sem fjallar um helstu framfarir og nýjungar í heimi vísindanna og skoðar hvaða áhrif þær munu hafa á líf okkar allra. Í þáttunum er lögð sérstök áhersla á fólkið og tæknina að baki stærstu timamótauppgötvunum okkar tíma. e.
- 15.50 Varnarliðið
- 16.45 Fjölskyldan Æsispennandi keppni á milli fjölskyldunnar á Melhaga og fjölskyldunnar frá Litlu-Ármótum. Í liði Melhaga eru: Þórdís, Tómas, Atli Hrafn og María Hlíf. Berglind Björk, Guðrún Magnea, Auðunn og Oddur keppa fyrir Litlu-Ármót.
- 17.25 Landinn 5. maí 2018
- 17.55 Táknafréttir
- 18.05 KrakkaRÚV
- 18.06 Hvergidrengir
- 18.30 Tryllitæki - Vekjarinn
- 18.35 Krakkafréttir vikunnar
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Verksmiðjan Þáttaröð um nýsköpun, skapandi hugsun og iðngreinar. Í þáttunum fylgjumst við með nýsköpunarkeppni ungs fólks í áttunda til tíunda bekk þar sem þátttakendur fá að þróa hugmyndir sínar í flottar frumgerðir. Einnig sjáum við hvernig raftónlistarmaðurinn Daði Freyr býr til nýtt hljóðfæri með aðstoð Fab Lab á Íslandi og skoðum hvernig iðngreinar hafa áhrif á nýsköpun. Þættirnir eru í umsjón Daða Freys Péturssonar og Berglindar Öldu Ástþórsdóttur. Dagskrárgerð: Eiríkur Ingi Böðvarsson.
- 20.15 Telegram frá Tel Aviv Björg Magnúsdóttir og Gísli Marteinn Baldursson fylgja Hatara eftir í Tel Aviv. Fjallað verður á snarpan og liflegan hátt um það sem efst er á baugi í undirbúningnum fyrir Eurovision, fylgst með stífum æfingum og rætt við áhugaverða keppendur. Dagskrárgerð: Gísli Berg.
- 20.40 Hatari - fólkið á bak við búningana Heimildarþáttur um listahópinn Hatara sem tekur þátt í Eurovision í Tel Aviv í maí. Í þættinum tjá liðsmenn Hatara sig í fyrsta skipti um hvernig þeim leið eftir sigurinn í Söngvakeppninni og hvaða væntingar þeir hafa til þátttöku sinnar í Eurovision. Umsjón og dagskrárgerð: Anna Hildur Hildibrandsdóttir og Baldvin Vernharðsson. Framleiðsla: Tattarrattat í samstarfi við RÚV.
- 21.10 Séra Brown
- 23.55 Stúlkan í lestinni
- 01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00 Inside the PGA Tour
- 08.25 AT&T Byron Nelson
- 11.25 Champions Tour Highlights
- 12.20 British Masters 2018
- 15.15 Inside the PGA Tour
- 15.40 AT&T Byron Nelson
- 18.40 Golfing World
- 19.30 AT&T Byron Nelson Bein útsending frá AT&T Byron Nelson á PGA mótaröðinni.
- 22.30 Champions Tour Highlights
- 23.25 Golfing World

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

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
- 14.55 90210
- 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 The Bachelorette
- 22.30 Saving Private Ryan
- 01.15 The Tonight Show
- 02.00 NCIS
- 02.45 NCIS. New Orleans
- 03.30 The Walking Dead
- 04.15 Billions
- 05.15 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 Hádegisútlit
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregnir
- 12.50 Dánarfregnir
- 12.55 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Brot af eilífðinni Delta Rhythm Boys
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Sögur af landi Högg
- 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 Þjóðlagasveitin Pentangle
- 19.50 Hitaveitan Gengið til góðs.
- 20.45 Mannlegi þátturinn
- 21.40 Kvöldsgagan. Húsið
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestarklefinn
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.35 Sundays at Tiffanys
- 13.05 Victoria and Abdul
- 14.55 The Circle
- 16.45 Sundays at Tiffanys
- 18.15 Victoria and Abdul
- 20.10 The Circle
- 22.00 Pacific Rim. Uprising
- 23.50 Jumanji. Welcome to the Jungle
- 01.45 On Chesil Beach
- 03.35 Pacific Rim. Uprising

STÖÐ 2

- 07.00 Bliða 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
- 10.50 Deception
- 11.35 Feðgar á ferð
- 12.00 Dýraspítalinn
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Dagvaktin Í Dagvaktinni liggja leiðir þremminganna af næturvaktinni saman á ný fyrir einskæra tilviljun. Svakalegt uppgjör þeirra á milli verður óhjákvæmilegt.
- 13.25 Dagvaktin
- 14.00 Dagvaktin
- 14.35 Harry Potter and the Philosopher's Stone
- 17.00 Seinfeld
- 17.45 Bold and the Beautiful
- 18.05 Nágrannar
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Sportpakinn
- 19.20 Veður
- 19.25 Impractical Jokers
- 19.50 How to Make an American Quilt
- 21.45 Molly's Game
- 00.05 The Dark Knight Rises
- 02.45 Breakable You Gamansöm mynd frá 2017 með Holly Hunter og Tony Shalhoub í aðalhlutverkum.

STÖÐ 3

- 19.10 The Last Man on Earth
- 19.35 The Simpsons
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 Stelpurnar
- 21.15 The Simpsons
- 21.40 The Simpsons
- 22.05 American Dad
- 22.30 American Dad
- 22.55 Bob's Burgers
- 23.20 Bob's Burger
- 23.45 Seinfeld
- 00.10 Friends
- 00.35 The Last Man on Earth
- 01.00 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 09.00 Chelsea - Eintracht Frankfurt
- 10.40 Valencia - Arsenal
- 12.20 Úrvalsdeildin í pílukasti. Sheffield
- 15.20 Keflavík - ÍBV
- 17.00 Pepsi Max mörk kvenna
- 18.05 PL Match Pack
- 18.35 La Liga Report
- 19.05 Stjarnan - HK Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
- 21.15 Premier League Preview
- 21.45 Premier League World
- 22.15 UFC Now

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.05 Premier League World
- 08.35 Pepsi Max mörk kvenna
- 09.40 Olís deild karla
- 11.10 Seinni bylgjan
- 11.40 Liverpool - Barcelona
- 13.20 Meistaradeildarmörkin
- 15.20 Chelsea - Eintracht Frankfurt
- 17.00 Valencia - Arsenal
- 18.40 Evrópudeildarmörkin
- 21.10 Úrvalsdeildin í pílukasti. Sheffield
- 00.10 Stjarnan - HK



Innovation
that excites

NISSAN NAVARA

EINN BEST ÚTBÚNI PALLBÍLLINN



VIÐ BJÓÐUM NOKKRA NAVARA TEKNA
MEÐ **690.000 KR. AFSLÆTTI**

Nissan Navara er með 190 hestafla vél, 7 gíra sjálfskiptingu, 3.500 kg dráttargetu, gormafjöðrun að aftan og 100% driflæsingu sem staðalbúnað.

NISSAN NAVARA TEKNA

VERÐ ÁÐUR: 7.490.000 kr.

TILBOÐSVERÐ 6.800.000 KR.

Um er að ræða takmarkaðan fjölda Navara TEKNA, sem eru hlaðnir lúxusbúnaði, á verði ACENTA.



Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Autakabúnaður blís á mynd er AT32 breytingaþaeki, grillgrind, húðahlíf og gluggavindhjúfi.

ENNEMM / SIA / NM93923

Góssentið í sumar

Þrír af fremstu tónlistarmönnum landsins skipa tríóið GÓSS. Þau voru að gefa út ábreiðu af lagi Bubba Morthens. Í sumar kemur fyrsta plata bandsins út.



Hljómsveitin GÓSS gaf út ábreiðu af lagi Bubba, Kossar án vara, nú á dögunum.

THEY'RE GIVING DIRTY ROTTEN MEN
A RUN FOR THEIR MONEY

ANNE HATHAWAY
REBEL WILSON

THE
HUSTLE



GAP

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ

SMÁRA BÍÓ

ÁLFARAKKI BÍÓ

BORGAR BÍÓ

Þó að hljómsveitin GÓSS sé eflaust ekki öllum kunn fer þar fram eitt helsta stórskotalið íslensku tónlistarsenunnar. Hljómsveitina skipa þau Guðmundur Óskar Guðmundsson bassaleikari og söngvararnir Sigríður Guðmundsson og Sigríður Thorlacius. Nú hafa þau tekið sig til og gefið út sitt fyrsta lag en það er ábreiða af lagi Bubba Morthens.

„Okkur langaði að taka lög sem voru ekki endilega þau týpískustu. Siggí kom með hugmyndina að Kossum án vara, það var ekki beint lagið sem lá beint við en þegar það rifjast upp fyrir mér fannst mér hugmyndin mjög góð. Þetta er einmitt ekki hið augljósasta af lögum Bubba að velja.“ segir Sigríður Thorlacius, söngkona sveitarinnar.

Lagið kom upphaflega út á plötunni Von árið 1992, en ábreiðu GÓSS er ætlað að gefa tóninn fyrir væntanlega plötu. Platan samanstendur af ábreiðum af íslenskum dægurlögum sem eru í uppáhaldi hjá meðlimum.

„Platan mun heita Góssentið, sem er smá leikur að orðum hjá okkur. Hún kemur út með sumrinu, vonandi frekar snemma í júní. Hún kemur út á streymisveitum en líka á geisladisk og vinyll. Við erum enn þá að reyna að rembast eins og rjúpan við staurinn að halda í vinyllinn, ég vil sjálf alltaf helst kaupa mér á vinyll,“ segir Sigríður hlæjandi.

Sigríður og Sigríður eru meðal þekktustu söngvara landsins og þarf því vart að kynna þau. Sigríður var forsprakki hljómsveitarinnar Hjálma og Sigríður söngkona Hjaltalín, en bæði hafa þau blómstrað einnig sem sólólistamenn. Þau hafa síðustu ár haldið saman jólatónleika sem hafa notið gífurlegra vinsælda.

„Guðmundur er reyndar alltaf með á jólatónleikunum og hefur spilað öll árin ásamt því að vera hljómsveitarstjóri. En það er aðeins



Upptaka plötunnar fór fram í Lágafellskirkju. MYND/OWEN FIENE

OKKUR LANGAÐI AÐ TAKA LÖG SEM VORU EKKI ENDILEGA ÞAU TÝPÍSKUSTU. SIGGÍ KOM MEÐ HUGMYNDINA AÐ KOSSUM ÁN VARA, ÞAÐ VAR EKKI BEINT LAGIÐ SEM LÁ BEINT VIÐ EN ÞEGAR ÞAÐ RIFJAST UPP FYRIR MÉR FANNT MÉR HUGMYNDIN MJÖG GÓÐ. ÞETTA ER EINMITT EKKI HIÐ AUGLJÓSASTA AF LÖGUM BUBBA AÐ VELJA.

kallaður fjölskyldu- og vinabragur á hljómsveitinni.

Nafn tríósins samanstendur af fyrstu stöfunum í nöfnum meðlimanna. Hljómsveitin varð til sumarið 2017, en þá fór sveitin tónleikaferð um allt landið og endurtóku þau svo leikinn síðasta sumar.

„Þetta er þriðja sumarið í röð sem við förum á flakk, en í þetta skiptið verður það með öðru sniði. Við förum hringinn fyrstu tvö skiptin en núna gekk það ekki upp skipulagslega séð. Svo við tókum þetta í þremur þörtum í þetta skiptið. En við förum mjög víða samt auðvitað.“ segir Sigríður að lokum.

Því fannst þeim tímabært að drifa sig í upptökur en þær fóru fram í Lágafellskirkju í Mosfellsbæ. Þar tóku þau upp einar helstu dægurlagaperlur landsins, allt frá fornri klassík yfir í Spilverk þjóðanna, Nýdönsk og Stjórnina.

Hið nýja lag sveitarinnar, Kossar án vara, er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum.

Meðfylgjandi eru myndir frá upptökunum í Lágafellskirkju. steingerdur@frettabladid.is

annar bragur á því, þar erum við með stórsveit en GÓSS er lágstemmdari.“

Guðmundur Óskar er einn fremsti bassaleikari landsins og hefur leikið með fjölda hljómsveita, en hann hefur einnig starfað sem upptökustjóri. Guðmundur var í Hjaltalín ásamt Sigríði en þeir Sigríður eru bræður. Því er sann-



**20-30%
AF ALLRI
SUMARVÖRU**



NÚ **119.920**
SPARAÐU 29.980

HENDERSON
Hornsófi. 223x223 cm. 149.900 kr. Nú 119.920 kr.
3ja sæta sófi. L218 cm. 84.900 kr. Nú 67.920 kr.
2ja sæta sófi. L153 cm. 64.900 kr. Nú 51.920 kr.



BELLEVUE 2ja sæta sófi. Svartur eða ljósgrár. L164 cm. 79.900 kr. Nú 63.920 kr.

NÚ **43.920**
SPARAÐU 10.980



DAYTON 2ja sæta sófi. Græn grind úr málm. L128 cm. 54.900 kr. Nú 43.920 kr.

NÚ **79.920**
SPARAÐU 19.980



LYON 3ja sæta sófi. Poly rattan, sessur úr pólýester. L249 cm. 99.900 kr. Nú 79.920 kr.

NÚ **43.920**
SPARAÐU 10.980



RANZI garðsett. Borð og 4 stólar. Grátóna. 54.900 kr. Nú 43.920 kr.



SANREMO stóll. Svartur, grár eða grænn. 12.900 kr. Nú 8.900 kr.



VIGO garðborð. Trefjasteypa. Ø120 cm. 99.900 kr. Nú 79.920 kr.
HAVANA garðstóll. Svartur. 12.900 kr. Nú 10.320 kr.

MAÍ TILBOÐ

skoðaðu úrvalið - húsgögn og smávara
www.ilva.is

NÚ **129.900**
SPARAÐU 70.000

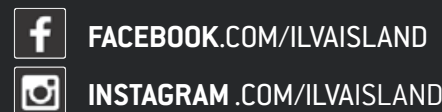


SESSA hornsófi. Grátt áklæði. L327 x D210 cm. 199.900 kr. Nú 129.900 kr.

©ILVA áskilur sér rétt að leiðrétta augljósar villur.

CANNES garðstóll. Hvítur, grár, svartur eða rauður. 16.900 kr. Nú 13.520 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND

INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

HÁGÆÐA
PIZZA SÚRDEIG
FERSKT OG FLOTT

SÚRDEIGS
PIZZA DEIG
309 kr.
220g



HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ AÐ GRILLA PIZZU?



SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á ÞREMUR STÖÐUM



HALLVEIGARSTÍG 1



FAXAFENI 14



SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 - 22:00 ALLA DAGA

Einfaldar uppskriftir Svövu Sigbertsdóttur einkaþjálfara

Svava bjó til þjálfunarkerfið The Viking Method, þar sem hún leggur áherslu á að fólk þjálfar og hugsi eins og víkingar. Hún vill að fólk borði einfaldan en hollan mat. Hér eru nokkrar hollar en bragðgóðar uppskriftir frá henni.

Einkaþjálfarinn Svava Sigbertsdóttir hefur gert það gott undanfarið sem þjálfari í Bretlandi með þjálfunarkerfi sitt, The Viking Method. Við gerð þess notaði hún áralanga reynslu í að sniða þjálfunar- og æfingakerfi sem er vænlegt til árangurs. Svava hafði starfað sem einkaþjálfari um skeið þegar hún fór að átta sig á mikilvægi þess að rækta andlegu hliðina þegar fólk var í leit að meira en líkamlegri hreysti. Hún áttaði sig á að það var einfaldlega ekki nóg að hreyfa sig og borða hollt, væri hugarfarið ekki á réttum stað.

Svava býr í London en þar þjálfar hún margar af stærstu stjórnnum Breta, sem sumar líta á hana sem góðan vin. Nú á dögum kom út fyrsta bók Svövu þar sem hún fer yfir grundvöll hugmyndafræðinnar á bak við The Viking Method. Í bókinni er líka fjöldinn allur af uppskriftum og leiðbeiningum til að fá sem mest út úr mataræðinu. Í Fréttablaði morgundagsins verður viðtal við Svövu þar sem hún ræðir lífið í London, harkið fyrstu árin og útúr-snúninga bresku götupressunnar.

Meðfylgjandi eru nokkrar uppskriftir úr bók Svövu, en hún leggur mikið upp úr einfaldri og fljótlegri matargerð þar sem flest er leyfilegt nema kúamjólk. Meira um það í blaðinu á morgun.

Rjómakennnd papriku- og karrísúpa

1 tsk. kókosolía
1 blaðlaukur
4 paprikur, rauðar eða gular, fræ-hreinsaðar og niðurskornar
4 hvítlauksgeirar
1 msk. karrí
400 g vegan rjómaostur
180 g chili-sósa
1 grænmetisteningur blandaður við hálfan lítra af vatni
250 ml mjólkurlaus rjómi, t.d. úr soja eða kókosnetum
Paprikuduft
Sjávarsalt og nýmalaður pipar

Fyrst fer kókosolían á pönnu sem er nóg stór fyrir allt sem fara á í súpuna. Láttu hana á miðlungshita. Bættu svo blaðlauknum á pönnuna og leyfðu honum að stikna í nokkrar mínútur, hrærið í á meðan bedið er eftir því að hann mýkist. Næst er paprikunum bætt út í og hrært vel í svo þær baðist vel í oliunni. Leyfið þessu að malla í nokkrar mínútur í viðbót.

Þá er hvítlaukurinn og karríið sett út í, hrært vel saman og látið steikjast í 1 mínútu. Setjið rjómaostinn út í ásamt soðinu, rjómanum og paprikukryddinu (eftir smekk). Kryddið með saltinu og piparnum. Látið þetta sjóða í 5 mínútur á



Þeytingurinn er einfaldur og fljótlegur en fullur af andoxunarefnum.

MYND/SMITH & GILMOR LTD



Svava segir að það sé gott að bæta kjúklingi í súpuna fyrir þá sem þá vilja. MYND/NORDICPHOTOS

meðan hrært er reglulega í pottinum. Að lokum er öllu blandað saman með töfrasprota.

Fikjusalat

Þetta salat segir Svava vera mjög gott fyrir beinin, ríkt af kalki, C-vítamini og magnesíum en samt bragðgott og létt.

Rifið grænkál
Epli, skorið í þunnar sneiðar
Valhnetur, niðurskornar
Fikjur, skornar í báta
Granateplafrae

Öllu blandað vel saman. Gott er að blanda reyktum makríl saman við eða brúnum hrisgrjónum.



Salatið er fullt af kalki, C-vítamini og magnesíum. MYND/SMITH & GILMOR LTD

Berjapeytingur Loka – fullur af andoxunarefnum

70 grömm bláber
70 grömm hindber
5 jarðarber, skornar í helminga
70 grömm mangó
Þumalstærð af engifer

Allt sett í blandara með smá slettu af vatni. Vatni bætt við eftir hentisemi til að ná réttu þykkt og áferð.

Bók Svövu, The Viking Method, fæst í Eymundsson og á Amazon.uk. steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir johanna@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördís Zoëga Hjördis hjordis@frettabladid.is, Sigríður Órn Einarsson sigrifus@frettabladid.is, Svava Ó'Brien Svava svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ingar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Benedikt Boas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrónnar Helgason hronnar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038



Opið virka daga
kl. 12-18
Takmarkað magn!

2.-10. maí.

FRAMLENGJUM TIL 10.MAÍ - FRAMLENGJUM TIL 10.MAÍ

**LAGERSPRENGJA
20-70%**

**SÓFA
DAGAR**

afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, 80 og 90 cm
hóteldýnum, 180 og 200 cm dýnum, hlífðardýnum,
sófasettum, hvíldarstólum, náttborðum, lökum,
hótel þaðmottum, handklæðum,
sængurverasettum o.fl. o.fl.

20% afsláttur af mjúkvöru í verslun

10-50%
afsláttur af hvíldarstólum
og sófum í verslun
meðan á lagersölu stendur



Hvíldarstólar



Sófar



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
vaxtalausar
greiðslur*

Svefn & heilsa
★★★★★

Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30

*3.5% lántökugjald



BAKÞANKAR

Þórarins
Þórarinssonar



Fáránleikarnir

Ég fylgist eins og allir hinir spennur með dramatískum dauðateygjum Game of Thrones sem rista nú svo djúpt í sálarlíf áhorfenda að jafnvæl æðrulausir eru gengnir af göflunum og hinir óstöðugri orðnir vitstola.

Mér tekst þó enn að halda sæmilegum sönsum þótt áhyggjur mínar af honum Tyrion séu orðnar all nokkrar. Aðallega vegna þess að við sem drekkum og vitum hluti stöndum saman.

Þegar tveir þættir og um það bil tvær klukkustundir eru eftir tórir dvergurinn enn og ég er eiginlega orðinn spennari fyrir sturluðum æsingi og botnlausri frekju samfélagsmiðlakynslóðarinnar sem froðufellir eftir hvern þátt vegna þess að handritshöfundarnir dirfðust að hafa þetta nú ekki allt nákvæmlega eftir þeirra höfði.

Hinn átti að drepast en ekki þessi og þá átti viðkomandi ekki að drepast svona heldur hinsegin og það var ekkert þessi sem átti að drepa þennan heldur hinn eða einhver allt annar. Hafa þessi ósköp ekki gengið út á að allir drepa alla og þá helst þá sem eru flestum harmdauði?

Síðan var nú aldeilis tilefni til þess að fára yfir því að allt í einu birtist á fundi í Winterfell pappamál undan Starbucks-kaffi og eyðilagði allt með því að minna á að Krúnuleikarnir eru sko bara í þykjustunni. Gott ef herskari þjófa sem hlóðu þættinum niður ólöglega af netinu hafi barasta ekki krafnið HBO um afsökunarbeiðni, jafnvel endurgreiðslu?

Þessi æsingur, alvíska og frekja minnir óþægilega mikið á hefrosinn uppvakningaherinn sem ólmast á sömu slóðum gegn þriðja vitsugupakkanum og eiginlega vandséð hvorum megin veggjarins raunveruleikatengingarnar eru tæpari en ekki fer á milli mála að bægslagangurinn í sjónvarpsjúklunginum er öllu meinlausari.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO



Lin DESIGN ISLENSK HÖNNUN

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

HEILSUDAGAR Í BETRA BAKI

ÖLL HEILSURÚM OG KODDAR MEÐ 20% AFSLÆTTI



TEMPUR

Svefn er undirstaða heilsu, langlífis, hreystis og lífshamingju. Rétt dýna skiptir sköpum fyrir svefngæði. Komdu á heilsudaga í Betra Baki og finndu dýnuna sem skilar þér fullkomnum nætursvefni.

Náðir þú 8 klukkustunda svefni í nótt? Komdu í Betra Bak, leyfðu okkur að hjálpa þér að finna réttu dýnuna og njóttu þess að vakna tilbúin/n í daginn.

Vissir þú að svefn getur haft áhrif á þol þitt og úthald? Á heilsudögum finnur þú dýnuna sem hentar þér hvort sem þú vilt hafa hana mjúka eða stífa.

VERÐDÆMI



TEMPUR ORIGINAL EÐA CLOUD
90 x 200 cm með Comfort botni og fótum.
Fullt verð: 233.250

Tilboð 186.600 kr.

SERTA CAVALLO

Cavallo heilsudýnan er uppbyggð til að veita hámarksslökun og hvíld í svefni. Fimm svæða pokagormakerfið er stífara á mjadmasvæði og mýkra á axlasvæði. Cavallo er gerð úr 100% náttúrulegum efnum og inniheldur m.a. hrosshár í efsta yfirlagi. Steyptir hliðarkantar dýnnar gefa 25% meira svefnsvæði.



160 x 200 cm með Comfort botni og fótum.
Fullt verð: 318.720

Tilboð 254.976 kr.

20%
AFSLÁTTUR
HEILSUDAGAR!

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra
BAK