

Fjölda mála dagaði uppi

Þingmenn fóru í sumarfrí í gær eftir afgreiðslu á fjármálaáætlun og fjármálastefnu. Tuttugu stjórnarfrumvörp dagaði uppi og 162 fyrirspurnum þingmanna var ekki svarað. Siðanefndarmál Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur er enn óafgreitt.

STJÓRN MÁL Fjármálaáætlun 2020-2024 og breytingar á fjármálaáætlun 2018-2022 voru afgreiddar frá Alþingi í gær á síðasta degi þingsins fyrir sumarhlé. Fjármálaáætlun var samþykkt með atkvæðum stjórnarþingmanna en Píratar, Samfylkingin og Viðreisn voru á móti. Miðflokkur og Flokkur fólksins sátu hins vegar hjá.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, sagði niðurstöðuna góða miðað við breyttar horfur í efnahagskerfinu. „Mjög snörp skil urðu í hagkerfinu hjá okkur við gjaldþrot WOW og aðrar slæmar fréttir af aflabrögðum á vormánuðum. Þetta leiddi til þess að tiltölulega nýlegar hagspár voru teknar til gagnerrar endurskoðunar.“

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, sagði hins vegar vanta upp á forgangsröðun ríkisstjórnarinnar. „Það vantar kostnaðar- og ábatagreiðingu. Það er ekkert gagnsæi í því hvað í rauninni stefna stjórnvalda þýðir hvað varðar þær fjárheimildir sem við erum að samþykkja hér.“

Eins og oft áður náðist ekki að ljúka meðferð allra þeirra mála sem ríkisstjórnin lagði fram á þessum þingvetri en forsætisnefnd Alþingis á líka eftir óafgreidd mál. Ekki hefur enn verið tekin endanleg afstaða til kvörtunar Ásmundar Friðrikssonar undan Þórhildi Sunnu Ævarsdóttur en siðanefnd þingsins komst í maí að þeirri niðurstöðu í ráðgefandi álit að Þórhildur Sunna hefði gerst brotleg við sídareglur þingsins með ummælum sínum um Ásmund. Samkvæmt svari forseta þingsins við fyrirspurn Fréttablaðsins verður málið á dagskrá forsætisnefndar fljótlega.

Meðal frumvarpa sem enn eru óafgreidd við þinglok er frumvarp til laga um þjóðarsjóð. Það er eina frumvarp stjórnarinnar sem tilbúið var til 2. umræðu auk tveggja frum-

162

fyrirspurnum þingmanna er enn ósvarað.

varpa sem tengjast þriðja orkupakkannum. Þjóðarsjóðsmálið var afgreitt úr nefnd 17. maí síðastliðinn. Nokkuð skiptar skoðanir hafa verið um málið og skilaði nefndin fjórum nefndarálitum í málinu; einu frá meirihluta og þremur frá fulltrúum í stjórnarandstöðu.

Meðal stjórnarfrumvarpa sem enn voru til meðferðar í nefndum við þinglok var frumvarp menntamálaráðherra til heildarlaga um sviðslistir og frumvarp dómsmálaráðherra um þrengingu ákvæðis almennra hegningarlaga um hatursordræðu.

Nokkur stjórnarfrumvörp biðu þess einnig að komast á dagskrá þingsins og til þinglegrar meðferðar. Meðal þeirra var frumvarp dómsmálaráðherra til nýrra laga um bætur vegna meidryrða og fjölmiðlafrumvarp menntamálaráðherra.

Frumvörp falla niður í þinglok og þurfa að fara að nýju í gegnum þinglega meðferð á nýju þingi sé það enn vilji stjórnarinnar. Það sama gildir um fyrirspurnir þingmanna til ráðherra sem ekki hefur verið svarað í þinglok. Þeir þurfa að leggja þær fyrirspurnir fram að nýju vilji þeir á annað borð enn fá svör við þeim. Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær var 162 fyrirspurnum þingmanna til ráðherra ósvarað. Ekki er þó loku fyrir það skotið að svör við einhverjum fyrirspurnum hafi borist þinginu síðsumars þegar ljúka á umræðu um þriðja orkupakkann. – **aa, sar**



Listakonan Nula Hula sýndi listir sínar í Ólafsvík í gær en götulistahátíð verður á Hellissandi um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Fleiri myndir af Snæfellsnesi eru á +Plússiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Hlaupahjólin á leið til landsins

SAMGÖNGUR Fyrstu hundrad rafmagnshlaupahjólin sem hægt verður að leigja með litlum fyrirvara á höfuðborgarsvæðinu eru á leið til landsins. Vonast er til að þau verði komin á götuna fyrir sumarlok.

Hjólin verða leigð út undir nafninu Hopp og er verkefnið unnið í samstarfi við hugbúnaðarfirmir tækið Aranja ehf. Hægt verður að leigja hjólin, sem verða staðsett víða um borgina, í gegnum app með því að nota QR-kóða.

Hjólin eiga að komast 50 kílómetra á einni hleðslu og ráða við 140 kílóa þyngd. Ægir Giraldo Þorsteinsson, einn eigenda Hopp, vonar að hægt verði að nota hjólin fram í nóvember. Verðskrá liggur enn ekki fyrir en reynt verður að halda leiguinni í lágmarki. – **ab / sjá síðu 6**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um svefnfríð. **9**

SPORT Afar sérstakt að spila golf í þrumuveðri. **12**

TÍMAMÓT Baldvin Fannar sigræði í stórrí alþjóðlegri keppni í pianóleik. **14**

LÍFIÐ Páll Óskar og Stjórnin munu spila á Þjóðhátíð í ár. Sigga Beinteins spilaði síðast fyrir tuttugu árum og er spennat að snúa aftur. **24**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • VEIÐIBLAÐIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

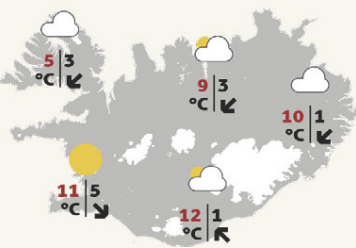


50% AFSLÁTTUR Í NAMMILANDI ALLA FÖSTUDAGA, LAUGARDAGA OG SUNNUDAGA

Iceland

ENGIHJALLI • VESTURBERG • ARNARBAKKI • GLÆSIBÆR • STAÐARBERG

Veður



Norðan og norðvestan 3-8 m/s. Dálítil rigning eða súld á Norður- og Austurlandi. Skýjað með köflum sunnan- og vestanlands og stöku skúrir síðdegis. Hiti 5 til 15 stig, hlýjast á Suðurlandi. **SJÁ SÍÐU 16**

Sátu hjá vegna vafa um innviðagjald

REYKJAVÍK Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins og Miðflokksins sátu hjá við afgreiðslu samninga við lóðarhafa um uppbyggingu íbúðarhúsnæðis á Ártúnshöfða og við Elliðaárvog. Fram kemur í bókun fulltrúanna á fundi borgarráðs í gær að á sama tíma og þeir fagni uppbyggingu íbúðarhúsnæðis setji þeir fyrirvara um innviðagjald. Fram kemur í samningunum að lóðarhafi samþykki að taka þátt í enduruppbyggingu svæðisins og innviða. Segir í bókuninni að innviðagjaldið komi til með að hafa bein áhrif á hækkun kaup- og leiguverðs íbúðanna sem hafi þá bein áhrif á vísitölu neysluverðs. – **ab**

Nýtt snjallforrit um útilistaverk



„Við tókum þessu fagnandi líkt og öllu því sem auðveldar aðgang almennings að listinni,“ segir Finnur Arnar Arnarson, stjórnarmaður Myndhöggv-arafélagsins í Reykjavík. Listasafn Reykjavíkur gaf nýlega út appið Útilistaverk í Reykjavík, en í appinu má finna upplýsingar og staðsetningu yfir tvö hundruð útilistaverka borgarinnar. Appið er öllum að kostnaðarlausu og er bæði fánlegt á ensku og íslensku. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Helga Steffensen er Reykvíkingur ársins 2019. MYND/REYKJAVÍKURBORG

Helga veiddi fyrsta laxinn

SAMFÉLAG Helga Steffensen, eigandi og leikstjóri Brúðubilsins, er Reykvíkingur ársins 2019. Helga hóf rekstur Brúðubilsins 1980 og hefur skemmt mörgum kynslóðum barna á þessum tíma.

„Ég er uppalin í Reykjavík og er stolt af borginni minni og því að vera valinn Reykvíkingur ársins. Þetta er mikill heiður fyrir mig og

Lilla,“ er haft eftir Helgu í tilkynningu frá Reykjavíkurborg.

Eins og undanfarin ár fékk Reykvíkingur ársins að opna veiðina í Elliðaánum. Helga var komin með lax á færið eftir um fimmtán mínútur en um var að ræða mariulax hennar. „Þetta var alveg einstök lífsreynsla,“ sagði Helga sem fagnar 85 ára afmæli sínu síðar í sumar. – **sar**

Stressandi að keyra með hval í skottinu

Hlynur Hilmarsson og Ólafur Þór vöruflutningabílstjórar tókust í fyrradag á við það merkilega verkefni að skutla tveimur hvölum frá Keflavíkflugvelli til Vestmannaeyja. Dýralæknir segir aðstæður í Eyjum góðar fyrir hvalina.

NÁTTÚRA „Þetta var meira stressandi en með aðra farma sem maður hefur flutt,“ segir Hlynur Hilmarsson sem ók Litlu-Grá til Vestmannaeyja í fyrradag aðspurður hvort ekki hafi verið streituveldandi að vera með lifandi hval í skottinu.

„Ég reyndi að minnka allar grófar hreyfingar og fór mjög varlega í allar beygjur og hraðahindranir til þess að koma í veg fyrir óþarfa áreiti á hvalinn. Þegar við komumst svo á ferð urðu systurnar rólegri,“ útskýrir Hlynur.

Bílstjórnarnir voru ekki einir á ferðalaginu þó að hvalirnir séu frátaldir en með þeim voru menn sem fylgdust með skjá sem tengdur var við myndavél inni í tanknum.

Ekki var ferðin án allra tafa, því að upp kom sambandsleysi við myndavélina sem fylgdist með Litlu-Grá og þá var ákveðið að stöðva bílana á Selfossi til að leysa vandamálið.

„Við vorum búnir að keyra blint í svolitla stund og ákváðum að stoppa á Selfossi til þess að kíkja á hvalinn og koma aftur sambandi við myndavélina,“ segir Hlynur og fullyrðir að verkefnið sé það skemmtilegasta sem hann hafi tekið á við á ferli sínum sem vöruflutningabílstjóri.

„Við vorum búnir að útbúa okkur vel og undirbúa verkefnið í langan tíma. Ég var búinn að vita í nokkra mánuði að ég og Ólafur yrðum fyrir valinu, við höfðum verið að hjálpa TVG-Zimsen með nokkur verkefni áður en þetta kom upp á borðið og leystum þau vel þannig að valið var ekki af handahófi,“ lýsir Hlynur sem lofar góða skipulagningu.

„Þetta gekk eins og í sögu, þeir sem komu að flutningunum voru



Ólafur Þór Þórðarson til vinstri og Hlynur Hilmarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

einstaklega fagmannlegir, sýndu engan hroka og stóðu mjög vel að verkefninu. Þetta hefði varla getað farið betur, þetta var mjög tímafrek en ótrúlega skemmtileg upplifun,“ segir Hlynur.

Mjaldarnir verða fluttir til Klettsvíkur eftir minnst fjórar vikur, en það gæti orðið síðar því að hvalirnir þurfa sinn aðlögunartíma. „Þær eru búnar að vera í mjög stífu programmi fyrir aðlögun fyrir flugið og það er ekkert víst að þær séu svo gláðar með að fara aftur í svona flutningsbúr,“ sagði Sigríður Gísladóttir, dýralæknir hjá Matvælastofnun í samtali við Fréttablaðið.

„En aðstæðurnar í landlauginni eru mjög finar og þær eiga að geta verið þar á meðan þær aðlagast og taka næstu skref,“ tók Sigríður fram. **palmik@frettabladid.is**

Önnur feimin en hin ekki

Á vef Sea Life Trust, samtakanna sem standa að flutningi hvalanna, koma fram ítarlegar lýsingar á systrunum: Þær eru báðar frá hafsvæðinu við Rússland, um 900 kíló að þyngd og fjórir metrar að lengd. Uppáhalds maturinn þeirra er síld og loðna.

Þær eru 12 ára gamlar en þegar kemur að lundarfari eru þær alls ekki líkar. Litla-Grá er mjög glettin og er að sögn Sea Life Trust afar forvitin og alltaf tilbúin að læra nýja hluti. Þá er hún einnig svolitill þakkarari og finnst fyndið að skyrpa vatni á umsjónarmenn sína. Litla-Hvít er aftur á móti feimin og talsvert hlédrægari en systir hennar þótt hún sé oftast létt í lund og myndar sterk tilfinningabönd við þjálfara sína.



Stökktu til KANARÍ

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ

VERÐ FRÁ 50.900 KR.

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA OG 2 BÖRN

NÁNAR Á UU.IS EÐA Í SÍMA 585 4000

ÖLL RÚM OG
ALLAR DÝNUR*

20-40%



VEFVERSLUN
WWW.RFL.IS
OPÍÐ ALLAN
SÓLARHRINGINN

*GILDIR TIL 23.06.19
*GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM

ÖLL LÖK*

20-30%



*GILDIR TIL 23.06.19

ÖLL ELDHÚS- OG
BORDSTOFUBORÐ*

20%



*GILDIR TIL 25.06.19

ALLIR GRJÓNAPÚÐAR*

25%



*GILDIR TIL 25.06.19

B60 x H170 cm 1.995 nú 1.595
B80 x H170 cm 2.495 nú 1.996
B90 x H210 cm 3.495 nú 2.796
B100 x H170 cm 2.995 nú 2.390
B120 x H170 cm 3.495 nú 2.796
B140 x H170 cm 3.995 nú 3.196
B180 x H170 cm 4.995 nú 3.996

*GILDIR TIL 25.06.19

20%
afsláttur

Myrkvunarrúllugardína

NÚ VERÐ FRÁ:

1.595*

FALSTER MYRKVUNARRÚLLUGARDÍNA
Polyester. Vnr. 5524109

55 lítra B41 x H32 x L58,5 cm
37 lítra B37,5 x H29,4 x L50 cm

*GILDIR TIL 25.06.19

30%
afsláttur

33%
afsláttur



37 ltr.

FULLT VERÐ: 2.495

1.745*

PLASTKASSAR
Vnr. 301-11-1005, 301-11-1003

55 ltr.

FULLT VERÐ: 2.995

1.995*

*GILDIR TIL 25.06.19

Sparið
2000



4 manna

FULLT VERÐ: 9.995

7.995*

NORDMARKA TJALD

Gott 4 manna tjald með polyester í ytra byrði. Innra byrði er úr 100% nylon sem andar. Þéttur botn. Þéttleiki: 1500 mm/cm². Stærð: (100+210) x 240x130 cm. Þyngd: 4,0 kg. Vnr. 4704200

RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Viðhaldsfrítt

*GILDIR TIL 25.06.19

Sparið
5000



FULLT VERÐ: 39.990

34.990

MARIELYST SÓFI + BORD + 2 STÓLAR + SESSUR

Sett úr UV vörðu plasti. Sessur fylgja með (ekki púðar). 2ja sæta sófi 126x75x65 cm. Stóll 65x75x65 cm. Borð 92x59x43 cm. Vnr. 3763450

Fyrsti leigjandinn hjá Bjargi fékk afhenta íbúð í Grafarvogi

HÚSNÆÐISMÁL Íbúðafélagið Bjarg afhenti í gær fyrsta leigjanda sínum, Katrínu Einarsdóttur og tveimur börnum hennar, íbúð við Móaveg í Grafarvogi. Alls verða 68 íbúðir afhentar í júní og júlí, bæði í Grafarvogi og á Akranesi.

Bjarg var stofnað af ASÍ og BSRB árið 2016 með það að markmiði að byggja upp húsnæði fyrir tekju-lægri félagsmenn sína. Tæplega sex hundruð íbúðir eru nú í bygg-

ingu hjá félaginu og tæplega fimm hundruð til viðbótar í hönnunarferli.

Drífa Snædal, forseti ASÍ, segir þetta gleðidag og vísi að því sem koma skuli. „Það er afar ánægjulegt að sjá þetta verkefni verða að veruleika og ég veit að Bjarg mun gera fjölda fólks kleift að búa í mannsæmandi húsnæði á viðráðanlegum kjörum,“ segir Drífa.

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formað-

ur BSRB, tekur í sama streng og segir ánægjulegt að sjá afrakstur þeirrar miklu vinnu sem unnin hefur verið. „Uppbygging félagsins sýnir að það er vel hægt að byggja upp leigufélög hér á landi sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni.“

Nú eru um 1.150 félagsmenn ASÍ og BSRB á biðlista eftir íbúðum en Bjarg áformar að halda áfram uppbyggingu húsnæðis í samræmi við þörf og fjármagn. – sar



Katrín Einarsdóttir fékk blóm frá borgarstjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



518 nýnemar sóttu um 330 pláss í Versló. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Flestir fá fyrsta eða annað val

MENNTAMÁL Langflestir þeirra nemenda sem sóttu um skólavist í framhaldsskólum næsta haust fengu skólavist í þeim skóla sem þeir settu í fyrsta eða annað val, eða um 96 prósent. Innritun nýnema fyrir næsta skólaár lauk í gær.

➤ 95 prósent nemenda sem útskrifuðust úr grunnskóla í vor sóttu um í framhaldsskólum landsins.

Menntamálastofnun hefur unnið að því að finna þeim nemendum, sem ekki fengu inni í skólum sem voru fyrsta eða annað val, skólavist í þriðja skóla. Hefur sú vinna gengið vel að því er segir í tilkynningu.

Alls sóttu 4.077 nemendur, eða 95 prósent þeirra sem luku grunnskóla í vor, um framhaldsskólavist. Vinsælustu skólarnir sem fyrsta val voru að þessu sinni Verzlunarskóli Íslands, Menntaskólinn við Sund og Tækniskólinn. – sar

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

Tillögur um jeppaumferð um Vonarskarð lagðar fyrir stjórn

Tillögur sem unnar hafa verið af starfshópi til að setta andstæð viðhorf til umferðar vélknúinna ökutækja í Vonarskarði verða ræddar í stjórn Vatnajökulspjóðgarðs á mánudag. Formaður stjórnarinnar neitar að upplýsa um innihaldið fyrirfram en kveðst halda þær geta leitt til niðurstöðu – fyrr eða síðar.

UMHVERFISMÁL „Það eru alla vega komnar fram ákveðnar hugmyndir um eitthvað sem við höldum að geti leitt til niðurstöðu – fyrr eða síðar,“ segir Guðrún Áslaug Jónsdóttir, formaður stjórnar Vatnajökulspjóðgarðs.

Stjórnarformaðurinn neitar að tjá sig að svo stöddu um þær hugmyndir sem unnar hafa verið eftir að stjórn Vatnajökulspjóðgarðs ákvað í apríl að setja á fót starfshóp sem hafði það verkefni að skoða óskir um umferð vélknúinna ökutækja um Vonarskarð. Umdeilt hefur verið hvort leyfa eigi slíka umferð.

„Stjórn lítur svo á að mikilvægt sé að leita sátta allra aðila í málinu,“ bókaði stjórnin 8. apríl síðastliðinn og fól formanni svæðisráðs í samræði við framkvæmdaráð þjóðgarðsins „að leggja fram lausnamiðaða áætlun“.

Guðrún segir að málið verði rætt á stjórnarfundi þjóðgarðsins á mánudag.

„Þangað til held ég að það sé best að ég segi sem minnst – ekki fyrr en fundurinn er búinn og hinir stjórnarmennirnir eru búnir að kynna sér það,“ itrekar hún.

Í hugmyndum sem teknar voru saman í febrúar fyrir Guðrúnu um Vonarskarðsmálið segir að „lengi hafi verið skiptar skoðanir um það hvort leyfa skyldi umferð vélknúinna umferð gegnum þetta sérstæða svæði“.

Talin eru upp skilyrði fyrir akstursheimild sem fulltrúar ólíkra sjónarmiða gætu fallist á fyrirfram. Meðal þeirra eru að akstursleið sé „fjarri gróðursvæðum, hverasvæðum og öðrum viðkvæmum svæðum

Vonarskarð í Vatnajökulspjóðgarði



●● Þangað til held ég að það sé best að ég segi sem minnst.

Guðrún Áslaug Jónsdóttir, formaður stjórnar Vatnajökulspjóðgarðs

sem gefin væru út á hverju ári með hliðsjón af rofi“ og að fyrir lægi „staðfest álit náttúrufræðinga um að skilgreind leið sé þannig valin að lífríki og jarðmyndanir geti ekki raskast sem neinu nemi“.

Einnig væri skilyrði að akstursleiðin væri ekki hluti af almennu vegakerfi þjóðgarðsins. „Leiðin hafi

þannig ekki áhrif á skilgreiningu víðerna frekar en vetrarakstur á snjó og styðjist við hliðstætt sjónarmið um áhrifaleysi á yfirborð,“ eins og segir í minnisblaðinu.

Þá segir að skilyrði þurfi að vera um að akstur um Vonarskarð í atvinnuskyni sé bannaður.

gar@frettabladid.is

Jeremy Hunt mætir Boris Johnson

BRETLAND Það verða þeir Jeremy Hunt og Boris Johnson sem berjast um að verða næsti leiðtogi breska Íhaldsflokksins. Fjórða og fimmta umferð leiðtogakjörsins fór fram meðal þingmanna flokksins í gær.

Í fjórðu umferð heltist Sajid Javid úr lestinni og stóðu þá þrír eftir. Í fimmtu umferðinni var það umhverfisráðherra Michael Gove sem hlaut fæst atkvæði og datt út. Gove fékk þá 75 atkvæði en Hunt 77. Boris Johnson fékk hins vegar 160 atkvæði, eða um 51 prósent.

Hann bætti hins vegar mjög litlu við sig milli fjórðu og fimmtu umferðar, eða þremur atkvæðum. Hunt bætti við sig átján atkvæðum milli umferða og Gove fjórtán.

Það verða hins vegar hinir 160 þúsund skráðu flokksmenn sem kjósa milli utanríkisráðherra Hunts og Johnsons sem er forveri hans í því starfi. Tilkynnt verður



Boris Johnson og Jeremy Hunt berjast um leiðtogasætið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

um úrslit kosningarinnar síðari hluta júlímánaðar.

Boris Johnson sagði það mikinn heiður að hafa hlotið stuðning meirihluta þingmanna í kjörinu.

Jeremy Hunt viðurkenndi að það yrði á brattann að sækja fyrir sig. Johnson væri sigurstranglegrí en í stjórnmálum gerðust oft óvæntir hlutir. – sar

Snakkpýlsur í útivistina

- Ekkert hveiti
- Ekkert soyja
- Enginn sykurl
- Ekkert MSG

Íslenskt kjöt
Íslensk framleiðsla



Pylsumeistarinn

– við Laugalæk



STEINVARI

Útimálning fyrir íslenskt veðurfar

Steinvari er öflug varnarlína gegn íslensku veðri, afrakstur þrotlausra rannsókna og þróunar í áratugi. Láttu sérfræðinga okkar aðstoða þig í valinu á útimálningu.

Steinvari – íslensk varnarlína í útimálningu

málning
- sérfræðingar í útimálningu -

Útsöluastaðir Málningar: BYKO, Kópavogi • BYKO, Granda • BAUHAUS • Garðar Jónsson málarameistari, Akranesi • Smiðjan Fönix, Hellissandi • Málningarbúðin, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Lífland, Blönduósi • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO, Akureyri • Ísfell, Ólafsfirði • Launafli, Reyðarfirði • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO, Selfossi • Miðstöðin, Vestmannaeyjum • Rúnar málarari, Grindavík • BYKO, Keflavík

ALLT AÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ

Eigum nokkra yfirfarna nýlega Hyundai hjá okkur í Kaupþúni 1, Garðabæ sem eru enn í ábyrgð. Komdu og gerðu frábær kaup!

5 ÁRA
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA
RAFHLÖÐU
ÁBYRGÐARTRYGGING



Rnr. 430358

HYUNDAI Tucson Style

Nýskr. 02/16, ekinn 113 þ.km, dísil, sjálfskiptur

VERÐ:
2.890.000 kr.



Rnr. 121722

HYUNDAI Santa Fe III Premium

Nýskr. 05/17, ekinn 26 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
6.390.000 kr.



Rnr. 121699

HYUNDAI IONIQ Premium

Nýskr. 04/18, ekinn 18 þ.km, rafmagn, sjálfskiptur.

VERÐ:
3.890.000 kr.



Rnr. 121720

HYUNDAI KONA Style 4wd

Nýskr. 05/18, ekinn 11 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:
4.690.000 kr.



Rnr. 121645

HYUNDAI i30 Classic

Nýskr. 01/15, ekinn 41 þ.km, dísil, beinskíptur

VERÐ:
1.990.000 kr.



Rnr. 121600

HYUNDAI i20 Classic

Nýskr. 09/14, ekinn 52 þ.km, dísil, beinskíptur.

VERÐ:
1.290.000 kr.



Rnr. 121674

HYUNDAI i10 Classic

Nýskr. 03/16, ekinn 20 þ.km, bensín, beinskíptur.

VERÐ:
1.350.000 kr.



Rnr. 153701

HYUNDAI H-1

Nýskr. 01/16, ekinn þ.km, dísil, sjálfskíptur.

VERÐ:
2.790.000 kr.



Hyundai notaðir bílar Kaupþúni 1 - 210 Garðabæ

Sími: 575 1200 - notadir@hyundai.is

Opíð frá kl. 9-18 virka daga og á laugardögum frá kl. 12-16.

Útleiga hlaupahjóla gæti hafist í sumar

Hægt verður að leigja rafmagnshlaupahjól með litlum fyrirvara í höfuðborginni í náinni framtíð. Fyrstu hundrað hjólin, sem munu bera nafnið Hopp, eru á leið til landsins. Einn stofnenda Hopp vonar að þau verði komin á göt-urnar fyrir sumarlok.

SAMGÖNGUR „Fyrstu hundrað stykkinn koma til landsins í júlí. Ef allt gengur eftir þá erum við að tala um að rafmagnshlaupahjólin verði komin í útleigu fyrir lok sumars,“ segir Ægir Giraldo Þorsteinsson, einn stofnenda Hopp. Ægir er núna ásamt samstarfsfólki sínu í hugbúnaðarfyrirtækinu Aranja ehf. að vinna að því að koma á laggirnar þjónustu til að leigja út rafmagnshlaupahjól undir nafninu Hopp. Hjólin verður að finna víða um borgina og verður hægt að leigja slík farartæki án mikillar fyrirhafnar í gengum app.

„Skráðir notendur geta þá alltaf séð hvar næsta hjól er staðsett og hversu mikil hleðsla er eftir. Svo skannar þú QR-kóðann og keyrir af stað. Síðan skilur þú það eftir fyrir næsta.“ Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær eru skipulagsfulltrúar Reykjavíkur og Akureyrar jákvæðir fyrir slíkri þjónustu. Hefur Ægir verið í viðræðum við borgina og aðra opinbera aðila. „Við erum að gera okkar besta til að láta þetta verða að veruleika fyrir sumarlok.“

Engir fjárfestar utan Aranja koma að verkefninu. „Rafmagnshlaupahjólin spara tíma og útblástur í styttri ferðum innanbæjar, þetta hefur komið sér vel til að mæta á fundi.“ Hjólin sem Hopp kemur til með að bjóða upp á eru öllu sterkbyggðari en þau sem eru til sölu í verslunum. Þau eiga að komast um það bil 50 kílómetra á einni hleðslu og ræða við þyngd upp á 140 kíló. Þau eru einnig vatnsheld og byggð til að þola mikið álag.

Hjólonum er svo safnað saman og hlaðin á nóttunni eftir þörfum. Það á eftir að útfæra hversu stóran hluta ársins þau verða í notkun. „Við vonumst til að vedrið leyfi okkur að vera fram í nóvember,“ segir Ægir. Hann er ekki tilbúinn að segja hvað það kemur til með að kosta að leigja hjólin að svo stöddu fyrir utan að reynt verði að halda því í lágmarki.

Jökull Sólberg Auðunsson, ráðgjafi á sviði borgarsamgangna, segir mikinn mun á þessu fyrirkomulagi og reiðhjólunum sem voru á vegum WOW air. „Þeim var dreift of mikið, þau voru ekki nógu mörg og það



Jökull Sólberg Auðunsson er mikill áhugamaður um borgarsamgöngur og leggur til að lítil rafknúin farartæki verði kölluð örfílaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Seljast alltaf upp

Samkvæmt upplýsingum frá Hagstofnunni var töluvert meiri innflutningur á rafknúnum hjólum og hlaupahjólum í fyrra en árið á undan. Nam heildarkaupverðið 117,5 milljónum króna árið 2017 en var komið upp í 225 milljónir árið 2018. Ekki eru rafhlaupahjól þó í sérstökum flokki heldur falla undir „lítil rafknúin ökutæki og hlaupahjól“. Fram í apríl á þessu ári voru keypt til landsins lítil rafknúin ökutæki fyrir 64

milljónir. Bragi Þór Antoniusson, markaðsstjóri Elko, segir innflutninginn á rafmagnshlaupahjólum í ár líklegast mun meiri en í fyrra. Þetta sé fyrst og fremst sumarvara sem sé ekki byrjað að kaupa inn í miklu magni fyrr en í maí. „Rafmagnshlaupahjólin hjá okkur eru búin. Við fáum annan gám í næstu viku,“ segir Bragi Þór. „Við kaupum til landsins öll hjól sem við komumst yfir og þau seljast alltaf upp.“

var ekki nógu mikið utanumhald.“ Hann er bjartsýnn á að Íslendingar taki þessum nýju fararskjótum fagnandi. „Vandamálið hér á landi er ekki vegalengdir, það er frekar brekkur og vindurinn. Þar kemur rafvæðingin sér vel. Lítil mótör á hjóli breytir mjög miklu.“

Vaðandi rafmagnshlaupahjólin segir Jökull að erlendar borgir hafi verið að glíma við vaxtarverki. Til dæmis í Frakklandi sé verið að

fækka fyrirtækjunum úr tólf niður í tvö. „Það var of mikið af þeim, þau taka pláss og förnarkostnaðurinn var of há,“ segir Jökull. Vaðandi aukna slysatíðni segir Jökull það frekar eiga við um minniháttar brot. „Samkvæmt tölum frá Portland í Bandaríkjunum þá varð aukning í beinbrotum. Þessi umræða er samt á villigötum því það eru bílar sem valda dauðaslysum.“ arib@frettabladid.is

Trump segir Írana hafa gert stór mistök

BANDARÍKIN Íranar skutu niður bandarískan eftirlitsdróna yfir Hormuzsundi í gær. Frá þessu greindi íranska Byltingarvarðasveitin (IRGC), sem Bandaríkin álíta hryðjuverkasamtök, í gær og sögðu atvikið skýr skilaboð til Bandaríkjamanna. Vika er liðin frá því Bandaríkin sókuðu Íran um að ráðast á tvö olíuflutningaskip á Ómanflóa, skammt frá sundinu. Íranar neita þeim ásökunum.

Hossein Salami, íranskur hershöfðingi, greindi frá árásinni á drónann í gær. Hann fór sömuleiðis



Donald Trump, forseti Bandaríkjanna.

fram á að Bandaríkjamenn virtu íranska land- og lofthelgi. „Þau sem verja landamæri Írans munu bregðast við öllum brotum erlendra afla.“

Bandaríski herinn sagði í yfirlýsingu að dróninn hefði verið yfir alþjóðlegu hafsvæði þegar hann var

skotinn niður. Hann hefði því verið skotinn niður án þess að Bandaríkin hefðu á nokkurn hátt ógtrað Írönum.

Donald Trump, forseti Bandaríkja-anna, tjáði sig um málið á Twitter. „Íran hefur gert afar stór mistök,“ sagði forsetinn.

Adel al-Jubeir, utanríkisráðherra Sáði-Arabíu, sagði í gær að ástandið væri afar eldfimt vegna „hegðunar Írana“. Aukinheldur sagði hann að Íran mætti eiga von á afar hörðum viðbrögðum ef þeir lokuðu Hormuzsundi. - þea



Sumar á Snæfellsnesi

Stefán Karlsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, var á ferðinni á Snæfellsnesi í gær og tók þessar myndir. Hér má meðal annars sjá ferðamenn við Kirkjufell, listaverk á Rífi og danshóp á Hellissandi sem æfði við gamla frystihúsið.



Sumarsmellur!

20%
AFSLÁTTUR

SUMARBLÓM, FJÖLÆRINGAR, RÓSIR, TRÉ, RUNNAR,
POTTAR, POTTAPLÖNTUR, MATJURTIR, BERJARUNNAR
FRÆ, VERKFÆRI, TJARNARVARA OG SLÁTTUVÉLAR

40%
GARÐHÚSGÖGN



GARÐHEIMAR
Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Skrípaleikur



Hörður Ágísson
hordur@frettabladid.is

Þætti einhverjum eðlilegt að forstjóri eftirlits-skylds félags á fjármálamarkaði færi fyrir nefnd sem ákvarðaði hæfi umsækjenda um starf forstjóra Fjármálaeftirlitsins? Vitaskuld ekki. Hagsmunaáreksturinn væri augljós. Það er hins vegar efnislega sú staða sem nú er uppi við val á næsta seðlabankastjóra. Frá og með næstu áramótum, þegar sameining Seðlabankans og Fjármálaeftirlitsins gengur í garð, verður hann æðsti yfirmaður með eftirlitsstarfsemi allra fjármálafyrirtækja landsins. Forsætisráðuneytinu, sem bástust kvartanir vegna hæfi Sigríðar Benediktsdóttur, formanns hæfisnefndar sem metur hæfi umsækjenda um embætti seðlabankastjóra á sama tíma og hún situr í bankaráði Landsbankans, þótti ekki ástæða til að gera athugasemdir við þetta fyrirkomulag. Þessi skipan mála er skandall, einn af mörgum frá því að ráðningarferlið hófst, og hefur rýrt stórkostlega trúverðuleika nefndarinnar.

Þetta hefur verið klúður frá upphafi. Tímasetningin var óheppileg þegar embættið var auglýst laust til umsóknar í febrúar en þá hafði verið boðað frumvarp um að fjölga bankastjórum í fjóra – einn seðlabankastjóra og þrjá varaseðlabankastjóra – og að færa Seðlabankann og FME undir einn hatt. Nú er það orðið að lögum. Við mat á hæfi umsækjenda kaus nefndin hins vegar, en samkvæmt drögum að umsógn hennar metur hún fjóra mjög vel hæfa til að gegna starfi seðlabankastjóra, að taka í engu tillit til þeirra veigamiklu breytinga sem verða á embættinu með sameiningu bankans og FME. Sú nálgun tekur engu tali. Ein stærsta áskorun næsta seðlabankastjóra, sem mun krefjast mikilla stjórnunarhæfileika, verður að leiða það verkefni farsælega til lykta. Ekki er nóg að lita til hvaða embætta umsækjendur hafa gegnt – slíkt er enginn sjálfkrafa mælikvarði á hvort viðkomandi sé góður stjórnandi – heldur einnig þess árangurs sem þeir hafa náð í þeim störfum. Sú staðreynd að nefndin miðar umsógn sína við starfið í fortíð en ekki framtíð er því slíkur ágalli á hæfismatinu að forsætisráðherra, sem fer með skipunarvaldið, er ekki stætt á að reisa ákvörðun sína með það eitt til hliðsjónar.

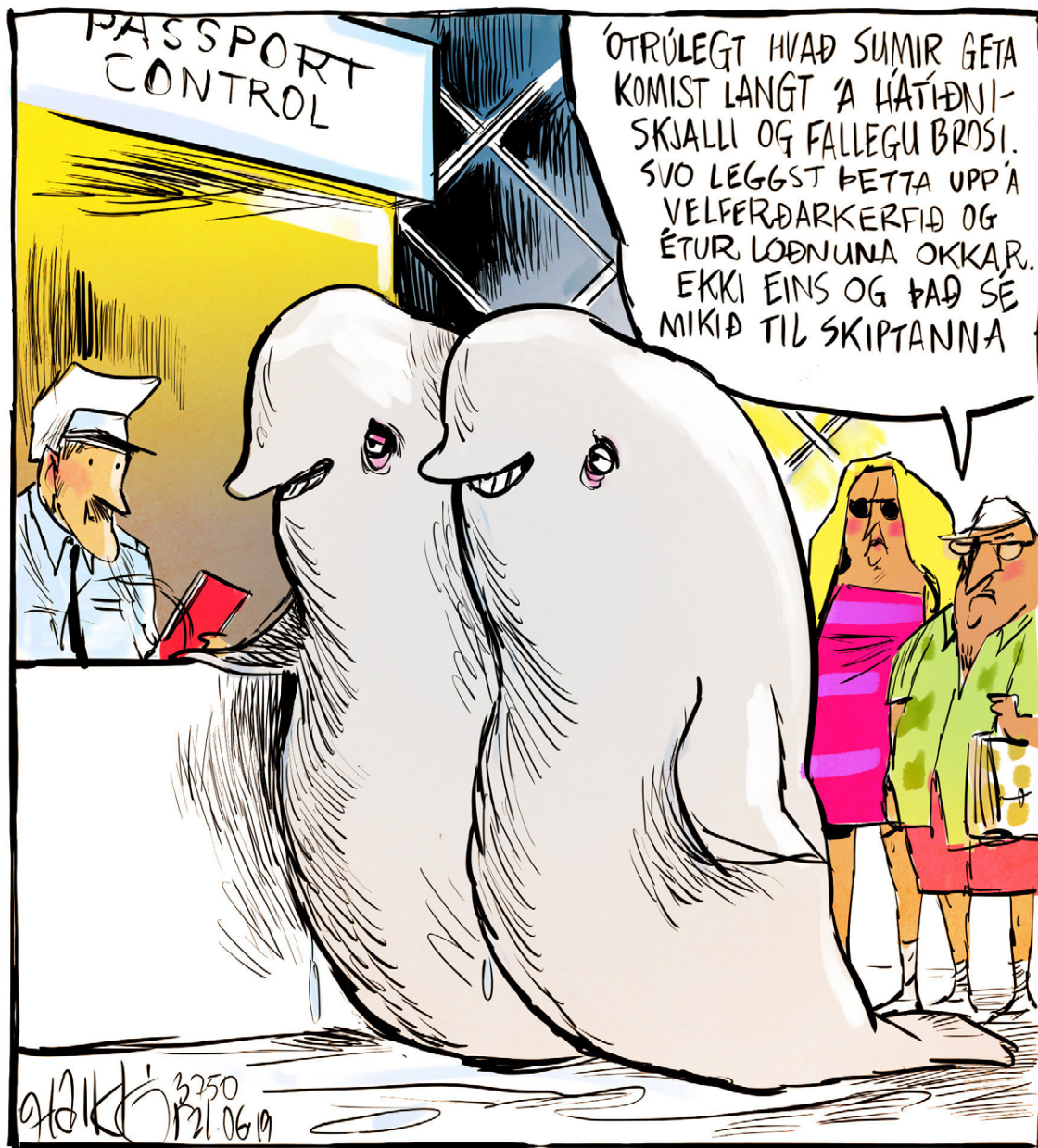
Umsógn nefndarinnar ber þess merki að niðurstaðan hafi verið gefin fyrirfram. Sett eru ný skilyrði, umfram það sem kveðið er á um í lögum og var ekki að finna í umsógnum fyrri hæfisnefnda frá 2014 og 2018, og rökstuðningur nefndarinnar, þegar honum er fyrir að fara, er í senn fátæklegur og handahófskenndur. Stjórnarformennska í nefnd opinberrar stofnunar, svo dæmi sé tekið, er tekin fram yfir framkvæmdastjórstöðu í stóru fjármálafyrirtæki við mat á stjórnunarhæfileikum. Þessi vinnubrögð, sem eru skripaleikur, eru ekki boðleg. Þá bendir flest til að nefndin hafi ekki uppfyllt rannsóknarreglu stjórnisylsuréttarins og augljóst virðist að ekki hafi farið fram heildstætt mat á umsækjendum eins og ætla má að krafa sé gerð um.

Hvað er til ráða? Sjá hæfisnefndin ekki að sér, sem er ekki við að búast, þá verða stjórnvöld að gripa í taumana. Sama hvaða skoðun menn kunna að hafa á því hver eigi að setjast í stól seðlabankastjóra þá er einsýnt að forystumenn ríkisstjórnarinnar, hafi þeir á annað borð áhuga á að vanda til verka í þessu stóra máli, geta að óbreyttu ekki gert neitt með marklausar niðurstöður nefndarinnar. Til að leysa hnúttinn þarf forsætisráðherra þess vegna að ráðast í sjálfstæða rannsókn á hæfi umsækjenda.



Stjórnarformennska í nefnd opinberrar stofnunar er tekin fram yfir framkvæmdastjórstöðu í stóru fjármálafyrirtæki við mat á stjórnunarhæfileikum umsækjenda.

Halldór



Frá degi til dags

VAR í borgarráð
Ráðhús Reykjavíkur leikur á reiðiskjálfi vegna máls sem tengist Vigdís Hauksdóttur. Í þetta sinn er það meint einelti í garð embættismanns. Í bréfi sem Vigdís opinberaði á Fésbók í gær segir að hún hafi átt í „takmörkuðum samskiptum“ við tóðan embættismann, en mun Vigdís hafa sagt á fundi borgarráðs „svo þarf ég að sitja andspænis þessari konu“ í fyrirlitningartón. Á formleg rannsókn að leiða í ljós hvort þetta sé einelti eða ekki. Þess má geta að þetta mun hafa átt sér stað á svipuðum tíma og borgarfulltrúi ullaði á annan borgarfulltrúa. Það mætti íhuga að taka upp fundina til að hægt sé að fara yfir öll vafaatvikin eftir á líkt og í knattspyrnuleikjum.

Einfalt og átakalítið
Upplýst var um það í ógáti í blaðinu í gær í myndatexta að Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir væri orðin formaður Miðflokksins. Um þetta var auðvitað skrafað á þinginu. Þetta hlaut að hafa gerst yfir blánóttina. Þorgerður tilkynnti mönnum að hennar fyrsta verk yrði að sameina Miðflokkinn og Sjálfstæðisflokk. Það yrði einfalt og átakalítið mál.
arib@frettabladid.is

Ólögsmætu ástandi aflétt



Kristján Þór Júlíusson
sjávarútvegs- og landbúnaðar-ráðherra



Þannig verður hinu ólögsmæta ástandi, sem nú hefur varað í um átta ár, aflétt og endi bundinn á ótakmarkaða skaðabótaskyldu íslenska ríkisins.

Alþingi samþykkti í þessari viku frumvarp mitt um afnám hinnar svokölluðu frystiskyldu á m.a. kjöti sem flutt er til Íslands frá Evrópska efnahagssvæðinu. Með frumvarpinu er brugðist við skýrum dómum EFTA-dómstólsins og Hæstaréttar Íslands um að leyfisveitingakerfið og þar með frystiskyldan séu brot á skuldbindingum Íslands samkvæmt EES-samningnum. Leyfisveitingakerfið felur í sér að óheimilt er að flytja inn tilteknar vörur, m.a. kjöt, nema með heimild Matvælastofnunar. Slík heimild er ekki veitt nema að lagt sé fram vottorð sem m.a. staðfestir að vörurnar hafi verið geymdar við a.m.k. -18°C í einn mánuð fyrir tollafgreiðslu.

Ég hef á undanförunum 18 mánuðum lagt á það áherslu að brugðist sé við niðurstöðu dómstóla. Vinnan hefur ekki einungis verið einfalt lögræðilegt viðfangsefni heldur hefur stærstur hluti hennar falist í að móta umfangsmikla og nauðsynlega aðgerðaáætlun til að tryggja öflugar varnir og öryggi matvæla og búfjárstofna. Jafnframt hafa verið undirbúnar aðgerðir til að styrkja samkeppnisstöðu innlendrar matvælaframleiðslu. Samhlíða samþykkt frumvarpsins var aðgerðaáætlunin samþykkt með öllum greiddum atkvæðum sem sérstök þingsályktun til að undirstrika mikilvægi þeirra aðgerða sem þar er að finna.

Afraksturinn er samstillt átak þar sem ólögsmætt leyfiskerfi er afnumið á sama tíma og öryggi matvæla og vernd búfjárstofna er treyst enn frekar. Þetta eru tímamót í mínum huga og fagnadarefni. Fyrir íslenskan landbúnað verða til ný tækifæri um leið og áskorunum er mætt. Verkefni næstu mánaða verður að framfylgja aðgerðaáætluninni af festu og geng ég bjartsýnn til þess verks.

Með samþykkt frumvarpsins mun leyfisveitingakerfið verða fellt niður frá og með 1. janúar nk. Með því verður loks framfylgt þeirri skuldbindingu sem Alþingi samþykkti og tók gildi árið 2011. Þannig verður hinu ólögsmæta ástandi, sem nú hefur varað í um átta ár, aflétt og endi bundinn á ótakmarkaða skaðabótaskyldu íslenska ríkisins.



Uppblásið fortjald

Frábært verð

159.000

TRIGANO Lima 410

Eftirfarandi aukahlutir fylgja með:

- Dúkur í fortjald
- Þak klæðning-Roof lining
- Pumpa, svunta, stangir o.fl.

Allar nánari upplýsingar og pantanir í síma 863 4449 og 778 2294, hjolhysi.com og á netfangið kriben@simnet.is

hjolhysi.com • Bæjarhraun 24, Hafnarfirði • Opíð mánud.-föstud. kl. 11-18 og laugard. kl. 12-16

Svefnfriður á morgnana

Í DAG



Þórlundur Kjartansson

Jafnvel hið dagfarsprúðasta fólk getur umturnast ef það verður fyrir því að friði þeirra er raskað að kvöldlagi þegar svefntími er genginn í garð. Meira að segja hið smávægilegasta þrusk, nánast ómerkjanlegt skráf í blaðsiðuflettingum eða lítilsháttar ljóstýra frá veiklulegu lesljósi getur framkallað ofsafengna reiði hjá þeim sem kvöldúlfurinn hefur náð á sitt vald. Sumt fólk—sem jafnvel hefur orð á sér fyrir lipra, fallega og geðþekka framkomu—getur orðið svo afundið, illskett, orðljótt og heiftúðugt á kvöldin að ótrúlegt má teljast að það geti þrífist í samfélagi við annað fólk. Sjálfur þekki ég dæmi af svona hamskiptingum, sem enginn myndi trúa að ættu sér þessar hliðar, því eftir nærandi og náðugan nætursvefn þá ris upp að morgni blíðlynd og brosmild manneskja sem er algjörlega óþekktanleg frá öfrenjunni sem lagðist til svefns kvöldið áður.

Allir, sem einhvern tímann hafa verið truflaðir á síðustu andartökunum áður en svefnhöfgin loksins slekkur á meðvitundinni og maður lognast ljúflega út af, skilja reiðina yfir því þegar kvöldkyrrðin er rofin. Það er sannarlega sælustund þegar maður nær að svífa inn í draumalandið. Þess vegna er viðast hvar borin mikil

virðing fyrir því að veita fólki svefnfrið á kvöldin og álitidónaskapur að hringja sínum eða dyrabjöllum of seint, vera með háreysti á götum úti eða vinna með háværar vinnuvélar þegar kominn er hefðbundinn háttatími. Þessi tillitssemi við sofandi fólk er réttmæt og verður vonandi sífellt fleirum skiljanleg í ljósi stöðugt skýrari vísindalegra sannana á því hversu mikilvægur góður svefn er fyrir andlega og líkamlega heilsu.

Kerti brennd í báða enda

Í blaðinu á fimmtudag í síðustu viku fjallaði Teitur Guðmundsson læknir um bjartar nætur. Hann benti á að þrátt fyrir að Íslendingar elski fagrar og bjartar sumarnætur þá sé líklegt að skemmri svefntími á sumrin leiði til þess að margir lendi í svefnskuld sem á endanum valdi okkur vandræðum. Það dugir nefnilega ekki til lengdar að brenna kertin í báða enda, eins og afar og ömmur þessa lands hafa bent á í margar kynslóðir. Og víst er það svo að Íslendingar sofa skemur en íbúar landanna í kringum okkur.

Og þá er ef til vill ekki úr vegi að velta fyrir sér, nú þegar sólin er hæst á lofti, málinu sem allir elskuðu að rifast um þegar veturinn var dimmastur; semsé—gæti verið að svefnstaðan væri skárri ef klukkan okkar og samfélagstakturinn væri í meira samræmi við gang sólarinnar?

Andstæðingar réttar klukku sátu af sér umræðuna um lagfæringu tímaskekkjunnar í vetur, líklega í þeirri von að allir myndu gleyma henni þegar sá tími kæmi að nóttin hætti að geta orðið dimm. En nú þegar dagurinn er sem allra lengstur þá erum við minnt á að mannskepnan

er víst ekki alveg eins meðfærileg og skakktímasinnar vilja meina. Samkvæmt lækninum góða gerast ýmsir hlutir í líkama okkar, hvort sem okkur líkar betur eða verr og hvort sem við stillum klukkuna eftir sólarganginum eða ekki. Hormónin í líkamanum sem stjórna því hvort við erum vel vakandi eða syfjuð kunna nefnilega ekki mikið á klukku, en þeim mun meira á birtu.

Á veturna verðum við fyrst og fermst vör við ranga stillingu klukkunnar vegna þess hversu marga myrka morgna við þurfum að kjlást við (munum að ef klukkan í Reykjavík væri stillt þannig að hádegis væri að jafnaði klukkan tólf en ekki 13.30, þá væru kolniðamyrkur kl. 8 að morgni 57 daga í Reykjavík en ekki 123 daga á ári eins og nú er). En á sumrin stendur glíman við það hversu margar bjartar nætur það eru þar sem líkami okkar setur ekki af stað boðefni syfju og svefnþarfar fyrr en langt er liðið á kvöldið og nóttina.

Rökleysurnar um ágæti rangrar klukku

Í umræðum um klukkustillinguna kennir gjarnan furðulegra grasa í hinum fátæklega málflutningi þeirra sem ekki þykjast skilja að klukku-brenglunin hefur raunveruleg og neikvæð áhrif á lífsgæði umtalsverðs hluta þjóðarinnar. Sumir leggja mikla áherslu á að mikilvægt sé að fjölga birtustundum eftir hefðbundinn vinnutíma og mætti af því ráða að þeim þætti ekki tiltökumál að stilla klukkuna þannig að hádegis sé jafnvel enn síðar en kl. 13.30—kannski bara að hafa hádegis sem næst kvöldmat, svo allar birtustundir yfir

háveturinn séu eftir vinnutíma? Aðrir stuðningsmenn rangrar klukkustillingar segja með mikilli meðaumkun að þeir sem eru þeirrar gerðar að fara seint að sofa geti þá bara gert það, og koma eigi til móts við þá til dæmis með sveigjanlegri vinnutíma. Skynsamt fólk sér auðvitað að rökin um sveigjanleika ýta enn frekar undir málstað þeirra sem vilja hafa klukkuna rétta, því þá gætu morgunhanar og útivistarhetjur einfaldlega vaknað fyrr, laumast út úr húsum sínum, mætt sérlega snemma í vinnuna og farið snemma heim til að njóta birtunnar.

Samfélagstakturinn

Burtséð frá öllum heimsins sveigjanleika og frelsi þá er það óumflýjanlegt í mannlegu samfélagi að stilla taktinn einhvern veginn. Skólar byrja á sama tíma fyrir alla. Sundlaugar opna og loka. Starfsmenn mæta til vinnu. Óskráðar reglur um svefnfrið þurfa að vera sameiginlegar og skiljanlegar öllum. Og þessi samfélagstaktur á Íslandi stillist að sjálfsögðu mikið meira eftir því hvað klukkan er heldur en hver staða sólar er. Og hér kemur einmitt fram eitt af fjölmörgum vandamálum við málflutning þeirra sem vilja myrkur á morgnana. Við, sem stöndum vaktina þegar hinir kvöldsvæfu eru sofandi eða í heljargreipum kvöldúlfins, þurfum að standa við samfélagssamninginn um kvöldkyrrðina en njótum takmarkaðs skilnings á mikilvægi okkar nætursvefns á morgnana.

Það er nefnilega engin virðing borin fyrir því þegar fólk klárar nætursvefninn sinn eftir klukkan hálf-átta á morgnana. Þrátt fyrir að

hinir kvöldhressu eigi margir enn töluverða svefnþörf inni þá er það samfélagslega viðurkennd hegðun að hrópa milli herbergja inni á heimilum, skoppa boltum á körfuboltavöllum, brjóta upp malbik með loftpressum, hringja sínum og dyrabjöllum og hafa almennt allan þann hávaða sem fylgir björtum degi. Það mun meira að segja vera tíðkað að hefja slátt á fótboltavöllum með stórvirkum vinnuvélum fyrir klukkan sjö að morgni sums staðar í bænum, þannig að óútsofið fólk hrekkur upp með andfælum og fær ekki svefnfrið.

Það er alveg sama hvað sagt er. Sú hugmynd að hafa klukkuna ranga eins og nú er verður alltaf óréttlætt gagnvart þeim drjúga hluta landsmanna sem er þeirrar náttúru að vera árvökull að kvöldi en þurfa svefn á morgnana.

Of snemma á fætur

Það er fullsannað og óumdeilt að það er meðfæddur eðliseiginleiki að vera kvöldsvæfur eða kvöldhress. Maður ræður jafnmiklu um það eins og hvort maður er örvhentur, samkynhneigður, hávaxinn eða lesblindur. Þess vegna má segja að það sé meðvitaður kvikindisskapur að stilla gang samfélagsins þannig að það raski náttúrulegum svefntakti stórs hluta þjóðarinnar.

Þeir sem ganga þreyttir um á daginn vegna klukkuskekkjunnar mega nefnilega gjarnan kenna því um að þeir hafi farið of seint að sofa kvöldið áður, en hin raunverulega skýring þykir ekki boðleg í samfélagi dugnaðardýrkunar—að alltof margir fara að sofa á hárréttum tíma en neyðast svo til að fara alltof snemma á fætur.

VELKOMIN Í REYNISLUAKSTUR

NÝR OG GLÆSILEGUR RANGE ROVER EVOQUE



ABOVE & BEYOND

landrover.is



ENNEM / SIA / NM97370

LAND ROVER

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

Range Rover Evoque. Verð frá: 6.990.000 kr.



Toppaðu pizzuna með hvítlauksolíu frá Ítalíu

569 kr/stk

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

verð frá 1.699 kr/stk



- ✓ GLÚTENLAUST
- ✓ MJÓLKURLAUST
- ✓ PALEO
- ✓ VEGAN

NÝJUNG

Hü 70% súkkulaði úr lífrænu kakó

749 kr/stk



Tostitos snack og sölsur. Ekki sætta þig við annað

verð frá 749 kr/stk



Cedars hummus er gómsætur og bráðhollur

verð frá 399 kr/stk

RÉTTUR MÁNAÐARINS



Austurlenskur nautapott-réttur fyrir tvo með fersku grænmeti og kartöflumús

2.498 kr/pk



Delicieu Bacon krydd er frábært á poppið, grænmetið, franskarnar og borgarann

699 kr/stk



Barebells prótein ís án viðbættis sykurs

849 kr/stk



Opið allan sólarhringinn Garðabæ og Skeifunni

Meira grill



35%
afsláttur



Kryddhúsið
Yfir holt og heiðar

579 kr/stk



Lambainnræleri

2.989 kr/kg

Verð áður 4.599 kr/kg

Íslandssósur eru frábærar
með grillmatnum

Verð frá **479** kr/stk



25%
afsláttur

Trufflumarineraður
nautavöðvi

2.849 kr/kg

Verð áður 3.799 kr/kg



20%
afsláttur

Kryddlegin grísa síða
í sneiðum

1.439 kr/kg

Verð áður 1.799 kr/kg



15%
afsláttur

100%
HREIN
AFURÐ

Kjúklingabringur

2.124 kr/kg

Verð áður 2.499 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

Afar sérstakt að spila í þrumuveðri

Guðmundur Ágúst Kristjánsson úr GR leikur vel þessa dagana og vann sitt annað mót á tímabilinu á Ecco Nordic Tour mótaröðinni á dögnum. Guðmundur Ágúst þurfti fyrir stuttu að ljúka móti í þrumuveðri sem hann sagði mjög sérstaka tilfinningu.

GOLF Guðmundur Ágúst Kristjánsson sem leikur fyrir hönd GR er næststígahestur á Ecco Nordic Tour mótaröðinni, sterkustu mótaröð Skandinavíu í golfi, eftir að hafa unnið annað mót sitt á árinu á dögnum. Hann varð fyrr á þessu ári annar íslenski kylfingurinn sem nær að vinna mót á þessari mótaröð á eftir Axel Bóassyni og bætti við öðrum sigri á dögnum á PGA Championship / Ingelsta Kalkon, atvinnumótinu sem fór fram á Österlens-vellinum í Svíþjóð.

Guðmundur er búinn að koma sér í vænlega stöðu í öðru sæti á stigalistanum þar sem fimm efstu kylfingarnir í lok tímabils öðlast þátttökurétt á Áskorendamótaröð Evrópu, næststerkustu mótaröð Evrópu, á næsta tímabili. Þá á hann annan möguleika á að tryggja sér þátttökurétt á Áskorendamótaröðinni fyrir næsta tímabil með því að vinna eitt mót til viðbótar í Skandinavíu.

Guðmundur var á leiðinni aftur til Íslands í stutt stopp þegar Fréttablaðið náði á hann eftir annað mót þar sem hann náði sér ekki jafn vel á strik enda aðeins þrjú dagar á milli móta.

„Þetta er búið að ganga mjög vel til þessa á árinu, þessir tveir sigrar telja ansi mikið þegar kemur að stigalistanum og verðlaunafénu,“ segir Guðmundur sem hefur bætt högglegdina og það er að skila sér.

„Það er minni stöðugleiki í spilamenskunni í ár en undanfarin ár en ég er að slá lengra. Ég hef unnið með þjálfaranum mínum, Arnari Má, sem á allt lof skilið fyrir vinnuna sína. Ég slæ talsvert lengra en í fyrria og á auðveldara með að



Guðmundur Ágúst slær hér af teig í Grafarholtinu þar sem Íslandsmótið fer fram í ágúst. MYND/GSÍMYNDIR.NET/SETH

stýra boltafluginu í vindinum sem gefur mér fleiri færi á fuglum,“ segir Guðmundur aðspurður út í muninn á milli ára.

Ef Guðmundi tekst að vinna eitt mót til viðbótar getur hann fært sig yfir á Áskorendamótaröðina.

„Það er ekki bara næsta tímabil,

ef mér tekst að vinna eitt mót til viðbótar fæ ég þátttökurétt það sem eftir lifir tímabilsins ásamt því að komast ofar á forgangslistann fyrir mótin á næsta tímabili.“

Guðmundur Ágúst tók þátt í móti á Evrópumótaröðinni, sterkustu mótaröð Evrópu, á dögnum.

„Þetta var annað mótið mitt á Evrópumótaröðinni og ég fann aftur strax að þetta var stigið sem maður vill vera á. Það er annar gæðastimpill þar.“

Undir lok mótsins sem Guðmundur vann á dögnum komu þrumur og eldingar þegar hann

Ég slæ talsvert lengra en í fyrria og á auðveldara með að stýra boltafluginu sem gefur mér fleiri færi á fuglum.

Guðmundur Ágúst Kristjánsson

var að klára síðustu holuna. Hann deildi efsta sæti með Christian Bæch Christinsen í lok móts og voru þeir því sendir út í bráðabana til að skera úr um sigurvegara. Eftir bráðabanann kom hellidamba og völlurinn var á floti og var ákveðið að þeir yrðu úrskurðaðir sameiginlegir sigurvegara.

„Það var afar sérstakt, við spiluðum þrjár holar í bráðabana þegar það voru eldingar. Maður hélt að það yrði engin áhætta tekin og þetta var fullnálægt manni fyrir minn smekk,“ segir hann hlæjandi og heldur áfram:

„Maður er svo sem vanur hinum ýmsu truflunum og það þurfti bara að ná upp einbeitingu þegar kom að höggnum þó að maður hafi orðið smeykur á milli högga. Þegar það var allt jafnt eftir bráðabanann kom steypiregn og völlurinn var á floti og þá var ákveðið að blása þetta af og úrskurðað að við ynnum báðir mótið.“

Íslandsmótið í högggleik fer fram í Grafarholtinu og segist hann stefna á að gera atlögu að fyrsta Íslandsmeistarátitlinum á heimavellinum.

„Það er á dagskránni að koma heim og taka þátt.“

kristinnpall@frettabladid.is



Áform um friðlýsingar

Umhverfisstofnun, ásamt landeigendum og sveitarfélögum Árneshreppi og Garðabæ, kynnr hér með áform um friðlýsingu eftirfarandi landsvæða:

Drangar í Árneshreppi á Ströndum
Búrfell, Búrfellsgjá og Selgjá í Garðabæ
Breyting á mörkum fólkvangsins Hliðs í Garðabæ

Áform um friðlýsingu eru kynnt í samræmi við málsmeðferð 2. og 3. mgr. 36. gr. náttúruverndarlaga, sbr. 2. mgr. 38. gr. laganna en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki er á framkvæmdaáætlun náttúruminjasráð séu kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum við áformin er til og með 23. ágúst 2019. Athugasemdum við áformin má skila á heimasíðu Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík.

Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu Umhverfisstofnunar, www.ust.is.



KR-ingar tylltu sér á toppinn á ný með sigri á Val. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Góð fyrirheit fyrir KR

FÓTBOLTI KR hefur byrjað Íslandsmótið karlamegin best allra liða og er í efsta sæti deildarinnar þegar félagið er búið að leika níu leiki af 22 með eins stigs forskot á Blika eftir sex sigra, tvö jafntefli og eitt tap. Önnur lið geta saxað á forskot KR og Blika þegar 9. umferð klárast í sumar en KR og Blikar virðast ætla að berjast um titilinn í ár.

Þetta er besta byrjun KR á Íslandsmótinu eftir níu umferðir í sex ár eða síðan Rúnar Kristinsson stýrði liðinu til sigurs á Íslandsmótinu árið 2013. Ef farið er tuttu á eftir í tímann eða frá því að KR vann fyrsta Íslandsmeistarátitil

sinn í 31 ár er þetta í þriðja sinn sem KR er með tuttu stig eða meira eftir níu umferðir og hefur KR lyft bikarnum í lok allra tímabilanna til þessara.

Á sama tuttuugu ára tímabili hefur það fjórtán sinnum gerst að lið eru með tuttuugu stig eða meira þegar níu umferðir eru búnar og ekki endað með meistarátitilinn í lok tímabilsins. FH hefur tvívegis (2007,2014) náð tuttuugu stigum eða meira og lent í öðru sæti en Valur (2011) og Fylkir (2000) lentu í fimmta sæti eftir að hafa náð tuttuugu stigum eða meira úr fyrstu níu leikjunum. – kpt

KR klófesti Danielle

KÖRFUBOLTI KR tilkynnti í gær að félagið hefði komist að samkomulagi við Danielle Victori Rodríguez um að leika með liðinu í Domino's-deild kvenna á næsta ári.

Danielle var samningslaus eftir að Stjarnan tilkynnti á dögnum að félagið myndi ekki tepla fram liði í efstu deild.

Bakvörðurinn hefur verið einn besti leikmaður deildarinnar þau þrjú ár sem

hún hefur leikið á Íslandi og var með 25,5 stig, 10,9 fráköst og 8,6 stöðsendingar að meðaltali í leik á síðasta tímabili.

KR fór í undanúrslit Domino's-deildar kvenna á fyrsta tímabili sínu í efstu deild þar sem liðið féll úr leik gegn Val. – kpt



Gerðu það – leyfðu honum að koma heim

Ef þú skilar honum heilu og höldnu verða engir eftirmálar. Við lofum því.

Sérstaklega framleiddur til að bera grænmeti á milli staða

Hefur þverhöldur á hvorum enda svo hægt sé að stafila honum án þess að innihald hans skemmist

Hefur loftgöt á hliðunum svo að lofti betur um grænmetið



Kassinn er í eigu íslenskra garðyrkjubænda og misnotkun á honum varðar við lög

Kassinn er umhverfisvænn og úr sterku endurvinnanlegu plasti svo hægt sé að nota hann aftur og aftur

Kassinn er grænn (síðast þegar sást til hans)

Vinsamlega komdu kassanum í hendur dreifingaraðila eða hafðu beint samband við Sölufélag garðyrkjumanna í síma 570 8900



TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1750 Bjarni Pálsson og Eggert Ólafsson ganga fyrstir manna á Heklutind svo vítað sé.

1837 Viktoría verður drottning Bretlands.

1890 Þúsund ár eru liðin frá landnámi Eyjafjarðar, þess er minnst með héraðshátið á Oddeyri.

1904 Fyrsti bíllinn kemur til landsins, gamalt og slæmt eintak af gerðinni Cudel.

1954 Ásmundur Guðmundsson er vígður biskup yfir Íslandi.

1969 Slippstöðin á Akureyri sjósetur strandferðaskipið Heklu, stærsta skip sem smíðað hefur verið á Íslandi, 950 tonn.



Innilegar þakkir færur við öllum fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför okkar ástkæru

Svövu Stefánsdóttir

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki Landspítalans á deildum 11E, 11G og 12E og heimahlyningu Heru.

Sveinn Einarsson
Rúnar Erlingsson
Arna Margrét Erlingsdóttir
Guðný Soffía Erlingsdóttir
Ragnar Þór Erlingsson
Íris Erlingsdóttir
Sigríður Hellen Sveinsdóttir
Hjördis Erla Sveinsdóttir
Páll Baldvin Sveinsson
Geir Grétar Sveinsson

tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku hjartans dóttir okkar, systir og frænka,

Arna Sveinsdóttir

Hátúni 4 og Flóka götu 67, Reykjavík, lést laugardaginn 15. júní á líknardeild Landspítalans. Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju þriðjudaginn 25. júní klukkan 15. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Specialisterne á Íslandi reikningsnr. 0512-14-402193 kt. 650210-1900.

Erna Valsdóttir
Skúli Sveinsson
Brynjar Sveinsson
og bróðurbörn.

Sveinn Skúlason
Sigríður Hrund Guðmundsdóttir



Innilegar þakkir færur við öllum fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför elskulegrar eiginkonu, móður, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Herdísar Tegeder

Hrauntúni 13, Vestmannaeyjum.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Vestmannaeyjum, fyrir einstaka alúð og umönnun.

Hermann Kristján Jónsson
Sigurjón Hinrik Adólfsson
Gunnar Darri Adólfsson
Jón Steinar Adólfsson
Edda Tegeder

Kristin Elfa Elíasdóttir
Svava Bjarnadóttir
Júlía Elsa Friðriksdóttir
María Tegeder

barnabörn og barnabarnabörn.



Elskaður eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Stefán Yngvi Finnbogason
tannlæknir,
Boðagrandá 6, Reykjavík,

lést 14. júní á hjúkrunarheimilinu Eir. Útför hans fer fram frá Neskirkju þriðjudaginn 25. júní klukkan 13.

Fyrir hönd aðstandenda,
Hólmfríður Árnadóttir



Baldvin Fannar við flygilinn sem afi hans átti. Þar situr hann mörgum stundum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Finnst allt skemmtilegt

Baldvin Fannar Guðjónsson sigraði í stórrí alþjóðlegri keppni í píanóleik, í flokki menntaskólanema. Í þá viðureign komst hann með því að vinna tvær aðrar keppnir.

Baldvin Fannar Guðjónsson er nitján ára. Hann lærir bæði píanó- og orgelleik, syngur í Dómkórnum og stefnir á stúdentspróf í árslok en í sumar vinnur hann garðyrkjustörf hjá Orkuveitunni og snyrtir til kringum rafstöðvar, fráveitur og önnur mannvirki fyrirtækisins. Hlær þegar hann er spurður hvort það fari ekki illa með píanóputtana. „Nei, þetta er nú ekki svo slæmt. Ég hef góð verkfæri. Æfi svo á hljóðfæri þegar ég er búinn í vinnunni á daginn. Er með ágætan flygil heima sem afi minn átti, hann hét Baldur Kristjánsson og var píanóleikari.“ Aðspurður kveðst hann hafa verið sex eða sjö ára þegar hann byrjaði að læra á píanó. „Ég var langveikt barn og mér hefur verið sagt að einu skiptin sem ég var rólegur hafi verið þegar ég sat undir flyglinum og pabbi spilaði!“

Baldvin Fannar tók nýlega þátt í stórrí tónlistarkeppni, Jugend Musiziert, sem meðleikari á píanó með ítalskri fiðlustuólku, Önnu Pederelli. Þar hreppti hann fyrsta sæti menntaskólanema og hún þriðja. Hann segir velgengnina hafa komið rosalega á óvart. „Við þjuggumst ekkert við miklu. Þetta er tónlistarkeppni þýska skóla um allan heim, þó aðallega í Evrópu, Mið-Austurlöndum og Norður-Afríku. Alls tóku þátt um



Mér hefur verið sagt að einu skiptin sem ég var rólegur hafi verið þegar ég sat undir flyglinum og pabbi spilaði.

2.000 manns, í okkar riðli milli 100 og 150.“

Áður en að þessari keppni kom höfðu þau Anna og Baldvin Fannar komist í gegnum tvær aðrar sem voru útsláttarkeppnir, þá fyrri í heimaborg Önnu, Milánó, í desember, þar sem þau fengu 25 stig af 25 mögulegum og hina í Aþenu um miðjan mars. Þar kepptu lönd Suður-Evrópu, Egyptaland, Palestína og Ísrael og einnig þar fengu Anna og Baldvin Fannar fullt hús og tryggðu sér þátttökurétt í lokakeppninni.

Baldvin Fannar segir þau Önnu hafa hist fyrst á tónlistarnámskeiði á Englandi en ekki spilað saman fyrr en nú. „Við æfðum hvort í sínu lagi en ég var í Milánó í hálfan mánuð fyrir keppnina þar og hún jafnlengi hér á Íslandi fyrir lokakeppnina.“ Er hann ekkert stressaður fyrir svona keppnir? „Ég er

yfirleitt rólegur yfir þessu, er búinn að æfa vel og veit að það er lítið sem ég get gert meira. En þegar ég er allveg að fara að spila þá allt í einu spring ég úr stressi, það varir samt stutt því þegar ég byrja hverfa allar áhyggjur.“

Eins og fram kom í upphafi æfir Baldvin Fannar líka á orgel og lýsir aðdraganda þess. „Ég var í Drengjakór Reykjavíkur sem æfði í Hallgrímskirkju og þar var þetta stóra og fina orgel. Svo rétt fyrir fermingu fékk ég að byrja að læra á orgel, loksins orðinn nógu leggjalangur til að ná niður á pedalana. Það er rosa skemmtilegt, allt öðru vísi en að æfa á píanó. Sú sem kennir mér heitir Lenka Mátéová og er eiginkona píanókenningarans míns, Peters Máté. Smá samkeppni þar!“

Þegar framtíðaráform Baldvins ber á góma vandast málið, því það kemur í ljós að honum þykir allt svo áhugavert sem hann fæst við að hann veit ekki hvað hann á að velja. Býst þó síður við að leggja fyrir sig garðyrkjuna. „Mig langar að halda áfram í tónlistinni en er enn í menntaskóla og finnst öll fögin skemmtileg. Ég hefði getað útskrifast núna í vor en þar sem ég er ekki búinn að ákveða hvað ég geri í framhaldinu frestaði ég því til jóla, þá fæ ég lengri umhugsunarfrest.“

gun@frettabladid.is



Okkar kæri

Sigfús Kristján Pálsson

Kiddi frá Hvíteyrum,

er látinn. Útför hans hefur farið fram frá Mælifellskirkju í Skagafirði. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug. Einnig þökkum við hjálpsömum nágrönnum hans síðustu árin. Þökkum enn fremur starfsfólki lyfjadeildar Sjúkrahúss Akureyrar, sr. Bryndísi Valbjarnardóttur og Helgu Rós Indriðadóttur á Hvíteyrum. Friður og ljós fylgi ykkur öllum.

Fjölskyldan.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Hálfðanardóttir

húsfreyja,

lést á Hrafnistu, Hafnarfirði, 13 júní sl. Útför hennar hefur farið fram.

Brynjólfur Jónsson
Guðbjörg Jónsdóttir
Hreinn Jónsson

Sigrún Viglundsdóttir

barnabörn og langömmubörn.

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 21. JÚNÍ 2019

Lífsstíll



The Space Reykjavík og hugmyndaríkir einstaklingar sameina krafta sína til að auka nýsköpun. Mikilvægt að skapandi einstaklingar fái vettvang til að blómstra. ➔4



Flúrin orðin að einu stóru

Húðflúrarinn Kristján Gilbert byrjaði seint að flúra en hefur náð mikilli færni á stuttum tíma. Hann byrjaði að fá sér flúr fyrir 12 árum og hefur verið mjög duglegur að safna síðan þá. ➔2



Skin Care™ Perfect Tan™

Fáðu fallegan húðlit í sólinni með Skin Care Perfect Tan

- Sólartaflan sem hentar öllum
- Veitir vörn gegn sólarexemi
- Styrkir húðina í sól
- Vörn gegn öldrun
- Veitir eðlilegan húðlit í sól





Kristján á stofunni sinni í Kópavogi. Frá því að hann byrjaði að flúra hefur hann verið heillaður af einföldum minimaliskum flúrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Kristján Gilbert hefur náð mikilli færni á stuttum tíma sem húðflúrari. Hann er að fara til Barcelona í byrjun júlí þar sem hann verður gestaflúrari á Ondo Tattoo, þar vinna margir ótrúlegir listamenn að hans sögn og er stofan ein sú flottasta í Evrópu. Í október er það svo Los Angeles sem bíður. Merkillegt nokk var ætlunin aldrei að byrja að flúra. „Það var aðallega vegna þess að ég hafði ekki trú á því að ég gæti gert þetta. Bæði fannst mér ég vera orðinn of gamall til að byrja, sem er auðvitað algjör vitlesu. Svo hafði ég lítið teiknað á ævinni.“

En ég fékk að prufa einu sinni í lok árs 2016 sem gekk mikið betur en ég nokkurn tímann þorði að vona og byrjaði þá að fá smá trú á þessu hjá mér. Þá fékk ég að spreyta mig á frábæru fólki sem ég verð ævinlega þakklátur fyrir að hafa hjálpað mér í þessu. Eftir um hálf tveggja ár þá fór ég virkilega að sjá að ég gæti gert þetta að fullri vinnu,“ segir hann á stofu sinni í Kópavoginum.

Lærður jógakennari

„Á þessum tíma sem ég hef verið að flúra hef ég kynnst fullt af góðu fólki og frábærum listamönnum. Ef ég á að telja upp nokkra sem ég lit upp til og hafa hjálpað mér að verða betri, þá verð ég að segja Haukur Færseth, góðvinur minn og starfsfélagi. Hann hefur kennt mér ótrúlega margt. Lucky Luchino, sem er húðflúrlistamaður frá Ítalíu, hefur komið nokkrum sinnum til Íslands og verið gestur á stofunni okkar. Að hafa fengið að fylgjast með honum vinna og fá hjálp frá honum varðandi tækni og hönnun á flúrum hefur verið ómetanlegt. Pétur Óskar, vinur minn, tónlistarmaður og



Kristján er vel skreyttur en hann byrjaði að fá sér flúr fyrir 12 árum.

leikari, hefur hjálpað mér að halda mér á tænum og að vinna hart að draumum mínum, því það er svo dásamlegt að fylgjast með honum lífa lífinu sínu á heilbrigðan hátt með frábærum hugarfarum.“

Kristján vann áður hjá Vinakoti, sem er vistheimili fyrir unglínga

með fjölpættan vanda. Þar náði hann að safna sér pening ásamt vinum sínum til að opna stofuna Memoria Collective sem var á fangelsishúðflúra. „Líklegast þar sem ég hafði ekki mikla teiknikunnáttu þá fann ég eitthvað nokkuð einfalt til þess að reyna að vera góður í, þannig að ég legg mikla áherslu á sterkar og góðar

Með flúrinu hef ég svo lært jóga-

“Petta er allt komið í símann núna. Ég fæ yfirleitt skilaboð í gegnum Instagram eða email. Fólk sendir mér hugmyndir sem það er með og ég hanna svo fyrir það út frá hugmyndinni.

kennarann og hef verið að kenna jóga í rúm tvö ár. Einnig lærði ég meðferðardáleiðslu og NLP markþjálfun og hef verið svolítið að vinna með það líka.“

Hann bendir á að hér á landi séu ótrúlega margir góðir flúrari miðað við höfðatölu og að hann hafði heyrt af því að það sé töluvert mál að komast inn í þennan bransa. „Ég var svo heppinn að ég átti góða vini sem eru að flúra og þeir komu að því að opna Memoria Collective þar sem ég átti að sjá um ýmislegt annað en að flúra. Þegar kom svo að því að mig langaði að byrja að flúra þá gat ég gert það á minni stofu undir handleiðslu samstarfsfélaga minni og gesta sem komu.“

Hættur að telja flúrin

Frá því að hann byrjaði að flúra hefur hann verið heillaður af mjög einföldum minimaliskum flúrum og fær mestan innblástur frá þessum hefðbundna stíl sem kallaður er traditional. Einnig hefur hann verið aðdáandi rússneskra fangelsishúðflúra. „Líklegast þar sem ég hafði ekki mikla teiknikunnáttu þá fann ég eitthvað nokkuð einfalt til þess að reyna að vera góður í, þannig að ég legg mikla áherslu á sterkar og góðar

útlínur og nota bara svart blek með nokkrum undantekningum á litavali.“

Kristján er, eins og margir flúrari, vel skreyttur. Aðspurður hvað hann sé með mörg flúr bendir hann á að það sé tala sem hann sé ekkert að spá í. „Úff, ég get ekki svarað öðruvísi en bara eitt stórt. Ég byrjaði að fá mér flúr fyrir 12 árum síðan eða um leið og ég varð 18 ára og ég hef verið mjög duglegur að safna síðan þá og er nánast kominn með allan líkamann í dag,“ segir hann glottandi.

Crocs á ristina

Hann segir að hann hafi ekki enn fengið bón um flúr sem teljist skrýtin en nokkur skemmtileg. „Ég hef alveg fengið að gera nokkur skrítin en skemmtileg flúr að mínu frumkvæði. Eitt var lögreglu-merkið á hálsinn á frábærum strák og annað var Crocs-skór á ristina á öðrum – sem einnig er frábær.“

Kristján bendir á að flestallir hafi samband við hann í gegnum samfélagsmiðla og því er lítið um að fólk labbi inn á stofuna hans og skoði möppur með myndum. „Þetta er allt komið í símann núna. Ég fæ yfirleitt skilaboð í gegnum Instagram eða email. Fólk sendir mér hugmyndir sem það er með og ég hanna svo fyrir það út frá hugmyndinni. Stundum hef ég auglýst teikningar á netinu sem fólk pantar og svo kemur fyrir að fólk sé með eitthvað sem það hannaði sjálf.“

Fram undan eru ferðalög en eins og áður segir er það Barcelona í júlí. „Það er mikill heiður að hafa verið boðið þangað. Um verslunarmannahelgina verð ég með listasýningu á Núllinu Gallery á Bankastræti 0 og í október er ég svo að fara til Los Angeles að flúra.“

Þeir sem vilja koma til Kristjáns geta haft samband við hann í gegnum Instagram þar sem hann er @kristjángilbert.

NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg. Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Sundblur
9.990 kr
Stærðir 14-28



Túnika
5.590 kr
Stærðir 14-28



Tankini
6.990 kr
Stærðir 18-30



Sundbolur
9.990 kr
Stærðir 14-28



Tankini
5.990 kr
Stærðir 14-28



Sundkjóll
9.990 kr
Stærðir 14-30

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Ilmkjarnaolíur fyrir líkama og sál

The Space Reykjavík og hugmynda- ríkir einstaklingar sameina krafta sína til að auka nýsköpun. Mikil- vægt að skapandi einstaklingar fái vettvang til að blómstra.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



The Space Reykjavík er vinnustofa sem byrjaði sem samstarf þriggja skapandi einstaklinga sem koma úr ólíkum áttum. Öll áttu þau það sameiginlegt að vilja auka nýsköpun og vera með stað til að aðstoða skapandi einstaklinga. Þau bjóða upp á vinnuaðstöðu og aðstöðu fyrir fólk til að halda námskeið. Þeirra

helsta markmið er að aðstoða fólk sem vantar vettvang til að koma sér á framfæri.

Cassie Cosgrove er svo sannarlega skapandi einstaklingur, en hún ætlar að halda ilmkiarna-olíunámskeið í samstarfi við The Space Reykjavík næstu tvo sunnudaga.

Hefur trú á náttúrulegum vörum

Cassie er ilmfræðingur og heilinn á bak við námskeiðin. Sjálf hefur hún alltaf verið áhugasöm um náttúrulegar vörur. „Ég hef alltaf reynt að forðast vörur sem eru fullar af efnum, eða að fara strax til læknis ef eitthvað er að, ég vil frekar prófa náttúrulegar vörur og sjá hvað þær geta gert fyrir mig,“ segir hún.

Cassie hefur lengi verið heilluð af ilmkiarnaolíum, en áhuginn á þeim kviknaði þegar hún var að stunda jóga fyrir um átta árum og vantaði eitthvað til að þrifa jógamottuna sína með. „Ég byrjaði að blanda saman ilmkiarnaolíum því ég var orðin svo leið á því að finna þessa sterku lykt af sprejum sem fólk var að nota til að þrifa dýnurnar sínar. Eftir slakandi jóga tíma var frekar pirrandi að finna þessa sterku lykt.“

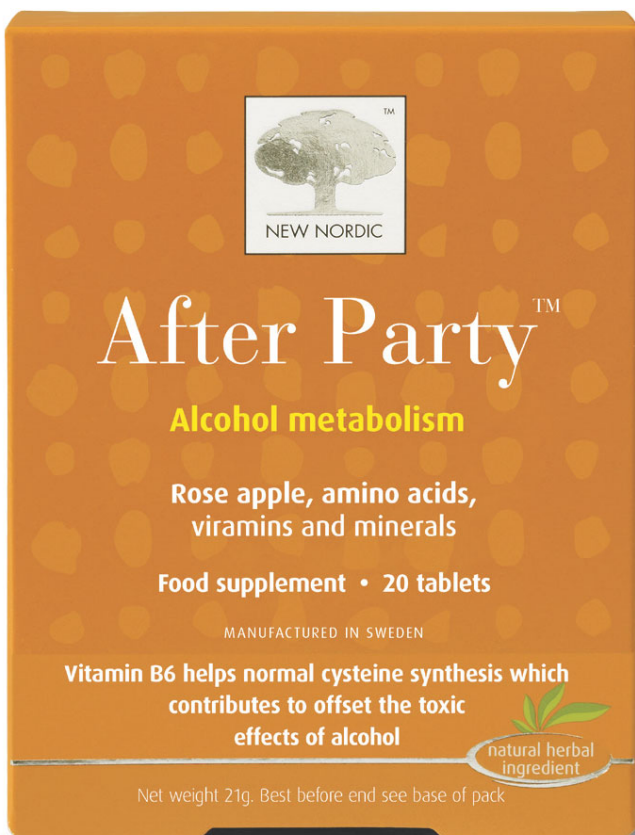
Eftir að hafa búið til sitt eigið sprej jókst áhuginn enn þá meira og vildi hún fara að þróa fleiri náttúrulegar vörur fyrir heimili sitt og fjölskylduna. Cassie sótti



Cassie er spennt fyrir komandi námskeiðum. MYNDIR/GUNNAR FREYR GUNNARSSON

Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesium.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

www.artasan.is

ýmis námskeið og varð á endanum vottaður ilmfræðingur.

Oliur sem skipta sköpum

Ilmkiarnaolíur búa yfir þeim eiginleika að þær geta verið afar slakandi fyrir bæði líkama og sál. Hugmyndafræðin á bak við ilmkiarnaolíumedferð felst í að nýta jurtir og plöntuolíur til að bæta andlega og líkamlega heilsu fólks.

„Allar þessar oliur búa yfir einstökum eiginleikum, hvort sem það eru ilmkiarnaolíur, ólífúolíur eða sólblómaolíur,“ segir Cassie. Með réttri blöndu og sérvöldum olíum má auka vellíðan með áhrifaríkum hætti, draga úr kvíða og auka jafnvægi í líffærakerfum líkamans. Ekki má svo gleyma hvað oliurnar ilma vel.

Skapaðu þína eigin vöru

Á námskeiðunum gefst fólki tækifæri til að búa til sitt eigið skrúbb og smyrsl með ilmkiarnaolíum. Næstkomandi sunnudag verður hægt að búa til skrúbb fyrir andlit, líkama og fætur en það fer eftir því hvernig skrúbb fólk vill gera hvaða ilmoliur eru notaðar. „Ef þú vilt gera skrúbb sem þú notar á morgnana er gott að nota til dæmis sítrónuolíu, sem er sérstaklega fersk,“ útskýrir Cassie.

Sunnudaginn þar á eftir ætla þau að gera smyrsl úr vaxi og ilmkiarnaolíu sem gott er að nota á til dæmis á sár eða þurrar varir og hendur. „Ég hef notað smyrslíð mikið á húðina á syni mínum og einnig nota ég það daglega á hendurnar.“



Hér glittir í uppskrift af ilmkiarnaolíu-blöndu sem Cassie hefur sett saman.



Ilmkiarnaolíur geta haft mismunandi eiginleika en góða blanda getur haft jákvæð áhrif á líkama og sál.

Veiðiblaðið

FÖSTUDAGUR 21. JÚNÍ 2019

Kynning: Veiðihornið



Hjónin María Anna Clausen og Ólafur Vigfússon í Veiðihorninu stunda veiðar um allan heim. Hér eru þau með 25 punda Bohar snapper sem þau veiddu á Seychelljum í Indlandshafi.

Hafa veitt saman í sex heimsálfum

Veiðihornið er sérsverslun veiðimannsins og sú stærsta sinnar tegundar á Íslandi. Þar eru slegin Evrópu- og heimsmet í sölu kvenvaðla, veiðistanga og veiðifatnaðar á hverju ári. ➔2

Framhald af forsiðu →

Veidihornið er lítið og framúrskarandi fjölskyldu-fyrirtæki en allveg risastórt á heimsvísu.

„Við erum ekki bara stór á íslenskum veiðivörumarkaði því til marks um hversu öflugt fyrirtækið er má nefna að sum árin seljum við fleiri kvenvöðlur en öll Evrópa samanlagt. Við erum líka stærsti einstaki smásali Redington í heiminum, fjórði stærsti dreifingaraðili Sage í heiminum og hvergi í heiminum er annað eins úrval af Rio-flugulínunum og í Veidihorninu,“ upplýsir Ólafur Vigfússon, eigandi Veidihornsins.

Hjón við bakkann í 38 ár

Komið er 21 ár síðan veiðihjónin Ólafur og María Anna Clausen stofnuðu Veidihornið.

„Við María höfum nú veitt saman í næstum 38 ár en síðustu árin höfum við dregið úr veiði innanlands og stundum þess í stað fluguveiði og skotveiði um allan heim,“ upplýsir Ólafur.

Þau hjónin hafa meðal annars veitt í sex heimsálfum en yfir hásumarið standa þau María og Óli vaktina alla daga í Veidihorninu.

„Okkur er umhugað um að vera til staðar fyrir viðskiptavinum okkar þegar þeir þarfnast þess mest en tökum okkur hvíld, fljúgum til heitari landa og könnum nýjar veiðilendur í kringum miðbaug þegar dimmir í haust og fer að frysta,“ segir Óli fullur tilhlökkunar.

Með ráð undir rífi hverju

Allir starfsmenn Veidihornsins eru ástríðufullir veiðimenn með áratuga reynslu af hvers kyns veiði.

„Því er hvergi komið að tómunum kofanum þegar leitað er ráða í reynslubanka starfsmanna Veidihornsins,“ segir Óli. „Við veitum persónulega og faglega þjónustu og mikil reynsla starfsmanna, ásamt stærstu merkjunum í stangveiði og skotveiði, er það sem einkennir Veidihornið.“

Í Veidihorninu er einnig afbrigðis samstarf við helstu veiðileyfasala landsins.

„Við getum því bjargað fjölmörgum erlendum veiðimönnum sem til okkar leita um hvar sé gott að komast í veiði. Þá eigum við einnig í góðu samstarfi við bestu kastkennara landsins fyrir þá viðskiptavinum sem vilja ná tökum á fluguköstum eða skerpa á tækninni,“ upplýsir Óli.

Framúrskarandi fyrirtæki

Veidihornið hefur vaxið með hverju ári síðan fyrirtækið var stofnað 1998.

„Með þrotlausri vinnu og frábæru starfsfólki tókst okkur að skila jákvæðum rekstrarniðurstöðum öllum hrun- og kreppuárin og er Veidihornið í hópi örfárra fyrirtækja á Íslandi í hópi Framúrskarandi fyrirtækja níunda árið í röð,“ upplýsir Óli.

Þeim hjónum varð í upphafi ljóst að ekki yrði unnt að byggja á vöruúrvali og verði sem íslenskir heildsalar buðu upp á.

„Því fórum við fljótlega að litast um með eigin innflutning og nú er svo komið að nánast allar vörur Veidihornsins eru eigin innflutningur enda höfum við frá upphafi verið leiðandi í betra verði fyrir íslenska veiðimenn.“

Stærsti flugubar landsins

Í fluguveiði hafa Óli og María lagt áherslu á hágæða bandarísk vörumerki sem að þeirra mati standa fremst. Meðal þeirra eru merkin Sage, Simms, Winston, TFO, Smith, Rio og Redington, sem öll eiga heima í Veidihorninu.

„Án þess að bera saman merki í



Ólafur og María stofnuðu Veidihornið árið 1998 og hafa staðið vaktina allar götur síðan, alla daga vikunnar sex mánuði ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Glæsileg veiðivöruverslun Veidihornsins er í Síðumúla 8 í Reykjavík.

„Okkur er umhugað um að vera til staðar fyrir viðskiptavinum okkar þegar þeir þarfnast þess mest en tökum okkur hvíld, fljúgum til heitari landa og könnum nýjar veiðilendur í kringum miðbaug þegar dimmir í haust og fer að frysta.“

Ólafur Vigfússon

flugustöngum skiptum við þeim í þrjú flokka,“ útskýrir Óli. „Í efsta flokki eru handgerðar, bandarískar flugustangir; í öðrum flokki eru flugustangir framleiddar undir ýmsum merkjum í stórum verksmiðjum í Kóreu og í þriðja flokki eru kínverskar stangir sem eru einnig framleiddar undir ýmsum merkjum.“

Flugurnar í Veidihorninu koma nánast allar frá Shadow Flies í Chiang Mai í Tailandi.

„Þar er aldagömul hefð fyrir finlegu handverki og við fullyrðum að engar flugur eru betri en flugurnar frá Shadow Flies,“ segir Óli á flugubarnum í Veidihorninu

sem er sá stærsti á landinu og úrval af hágæða flugum er hvergi meira.

„Í Veidihorninu er ekki bara að finna flugumerki í hæsta klassa heldur einnig úrval af öllu sem byrjendur og fjölskyldufólk vantar í veiðiskapinn. Danska merkið Kinetic er gott dæmi um mikla breidd vandaðs veiðibúnaðar á afar hagstæðu verði, enda hefur Kinetic slegið í gegn hjá okkur frá því við tókum það inn,“ upplýsir Óli.

Gefa út vinsælt veiðiblað

Veidihornið hefur gefið út blaðið Veiði frá árinu 2012.

„Blaðið stækkar með ári hverju og er nú komið upp í 128 síður. Það er prentað á afar vandaðan pappír og í því birtum við stóran hluta vöruúrvals okkar ásamt vörulýsingu og verði í bland við fróðleik. Veiðimenn eru vanalega farnir að banka upp á í janúar til að spyrjast fyrir um hvort Veiði fari ekki að koma út,“ segir Óli sem hefur undanfarin 22 ár staðið vaktina í Veidihorninu alla daga vikunnar, sex mánuði ársins.

„Frá 1. apríl og út september höfum við opið alla daga, ef 17. júní er undanskilinn. Veiðimenn geta því alltaf verið vissir um að fá faglega þjónustu, vandaðan veiðibúnað og góð ráð þegar þeir eru á leið í veiði,“ segir Óli.

Veidihornið er í Síðumúla 8. Sími 568 8410. Sjá nánar á veiðihornid.is



María og Ólafur eru leiðandi í gæðavörum fyrir veiðina á enn betra verði.



Fluguhjólið Sage Spey er það nýjasta frá Sage.



Nýjasta flaggskipið, Sage Igniter.



Vinsæl lína er Single Handed Spey.



Simms Bugstopper-skyrtan er með skordýrabítvörn.

COSTA
SEE WHAT'S OUT THERE

GUIDELINE
It's all about the experience

patagonia

Wychwood

KOMDU ÚT AÐ
VEIÐA



AF HVERJU AÐ FLÆKJA HLUTINA?

GERÐU VEIÐINA EINFALDA, ÁHRIFARÍKA, OG UMFRAM ALLT, ÁNÆGJULEGA!

Lítu í verslun okkar að Hlíðasmára 13, Kópavogi. Stútfull búð af vönduðum og áreiðanlegum veiðibúnaði frá heimsþekktum framleiðendum á borð við Patagonia, UMPQUA, Guideline, COSTA, og Wychwood.

Vöðlur, skór, stangir, línur, tól og tæki - þú færð þetta allt hjá okkur. Gefum þér góð ráð svo veiðiferðin verði sem allra ánægjulegst.



TVÍHENDUR & SWITCH

Stangirnar frá GUIDELINE eru löngu orðnar þekkar fyrir að vera vel ballanseraðar og með hrátt, leyndardómsfullt útlit sem vekur hrifningu í hverju smáatriði.

Laxá, LXi, LPXe, NT8

Fjögurra til sex hluta stangir sem eru léttar, nákvæmar, gríðarlega sterkar, og með ótrúlegri hraðaleiðréttingu.

VERÐ FRÁ KR 46.900,-

með Guideline FAVO fluguhjóli, og skotlínu!

VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRURNAR - MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM

COSTA
SEE WHAT'S OUT THERE

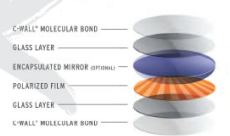
EIN FULLKOMNUSTU & SKÖRPUSTU VEIÐIGLERAUGU Á MARKAÐNUM

Polaroid tæknin sem notuð er í 580 linsurnar frá COSTA er sótt í myndavélatæknina, og er ein ástæða þess að þau eru bestu og skýrustu veiðigleraugu sem hægt að er fá! Tróna á toppnum í öllum helstu fagfimaritum heims. Gott úrval fyrir bæði kvenmenn og karlmenn.



COSTA 580G

LIGHTWAVE GLER
YFIRBURDA SKÝRLEKI & MKÍÐ RISPUL



GUIDELINE VOSSO

VOSSO fluguhjólin eru fullkonnasta lína fluguhjóla frá Guideline. Hágæðaframleiðsla með bremsuferfi sem hentar í allar aðstæður, hversu krefjandi sem þær kunna að verða. Fáanleg fyrir einhendur, switch, og tvíhendur, í þremur litum.



FLUGUBARINN

er ávallt stútfullur af ljúffengum flugum fyrir alla veiði
VERÐ FRÁ 180 KR STK!



VEIÐILÍF 2019

Glæsilegur upplýsinga og vörubæklingur Flugubúllunnar. Þitt teintak biður hjá okkur.



GUIDELINE
It's all about the experience

FULLINGMILL
KEEPING THE GAME

Wychwood

patagonia

FRÖDIN FLIES

Korkers

UMPQUA

ALFA

COSTA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441
Ópið virka daga 10:00 til 19:00
Laugardaga 11:00 til 16:00

info@flugubullan.is
http://www.flugubullan.is
facebook.com/flugubullan/



Tekjur af stangveiðimönnum margfaldast undanfarin ár

Stangveiðimenn greiddu tæpa fimm milljarða fyrir veiðileyfi árið 2018 en um milljarð árið 2004. Verðmæti lax- og silungsveiða á Íslandi eru um 170 milljarðar samkvæmt skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands frá í fyrra. Leiðsögumenn eru oft leigðir út á 60.000-80.000 krónur á dag.

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Tekjur af lax- og silungsveiðum hafa margfaldast frá því að Hagfræðistofnun kannaði efnahagsleg áhrif lax- og silungsveiða árið 2004. Stangveiðimenn greiddu tæpa fimm milljarða fyrir veiðileyfi árið 2018 en um 1,1 milljarð árið 2004. Þetta kemur fram í skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands frá í fyrra þar sem verðmæti lax- og silungsveiða á Íslandi er skoðað.

Þar er sagt að verðmæti lax- og silungsveiða á Íslandi sé samtals um 170 milljarðar og á þessu ári megi rekja tæplega níu milljarða landsframleiðslu beint til lax- og silungsveiða. Skýrslan er unnin að frumkvæði Landsambands veiðifélaga, sem greiddi hluta af kostnaði við hana.

Fyrir utan verð veiðileyfa er beinn kostnaður innlendra veiðimanna af veiðum talinn vera a.m.k. 2,9 milljarðar króna árið 2018 og beinn kostnaður erlendra veiðimanna a.m.k. 2,2 milljarðar króna. Við þetta bætast fjárfestingar í veiðihúsum, laxastigum og fleira, sem í skýrslunni eru taldar einn milljarður króna á ári. Samtals má því rekja a.m.k. 11 milljarða króna útgjöld beint til lax- og silungsveiða hér á landi fyrir árið 2018.

Eftir að innflutningur hefur verið dreginn frá stendur eftir 8,7 milljarða kr. landsframleiðsla á Íslandi sem rekja má beint til lax- og silungsveiða. Árið 2004 var talið að rekja mætti 1,7 milljarða kr. landsframleiðslu beint til lax- og silungsveiða. Bein áhrif lax- og silungsveiða á landsframleiðslu hafa því aukist um 160% frá 2004, á föstu verðlagi.

Tekjur af laxveiði eru mun meiri en af silungsveiði. Tekjur af ám þar sem meirihluti tekna er af laxveiði nema um 83% af heildartekjum af lax- og silungsveiðum og tekjur af silungsveiði nema 17%. Samtals eru 99 ár skilgreindar sem laxveiðiár. Um 59% tekna veiðifélaga eru af ám þar sem boðin er full þjónusta (þ.e. húsnæði og fullt fæði), en hún er í boði í 23 ám. Auk þess er full þjónusta í boði hluta af veiðitímabilinu í a.m.k. tveimur ám. Í enn fleiri ám er hægt að panta fulla þjónustu.

Um 60 fyrirtæki, félagasamtök og óformlegir hópar leigja íslenskar ár og vötn af veiðifélögum og landeigendum. Flestar stórar ár eru leigðar fyrirtækjum sem rekin eru í hagnaðarskyni. Leigutakarnir eru oft miklir áhugamenn um laxveiði og þeir veiða töluvert í sínum ám. Það á bæði við um Íslendinga og útlendinga, segir í skýrslunni.

Leiðsögumenn þéna vel

Leiðsögumenn í góðum laxveiði-ám á Íslandi eru oft leigðir út á 60.000-80.000 kr. á dag. Erlendir veiðimenn í dýrustu ánum eru oftast með leiðsögumenn. Einnig er sífellt meira um að íslenskir



Tekjur veiðifélaga og annarra veiðiréttarhafa nema um 2,9 milljörðum króna á ári. Um 2,175 milljarðar renna því til eigenda og ríkisins (í formi skatta).



Tekjur af Veiðikortinu námu rúmum 38 milljónum kr. árið 2016 skv. ársreikningi. Veiðikortið veitir rétt til veiði í 35 vötnum í öllum landshlutum.



Heildartekjur veiðifélaga og veiðiréttarhafa á Norðurlandi á árinu 2018 voru 770 milljónir. Á Vesturlandi voru þær metnar á 924 milljónir.

Flokkur stangveiðimanna

Íslenskir stangveiðimenn
(20% af 18-75 ára) 49.900

Samtals stangveiðimenn
61.900

Erlendir laxveiðimenn
7.000

Erlendir silungsveiðimenn
5.000

Erlendir stangveiðimenn
(1,43% af ferðamönnum) 12.000

Íslenskir laxveiðimenn
10.600

Íslenskir silungsveiðimenn
39.300

veiðimenn vilji hafa góða leiðsögumenn sem þekkja árnar vel. Reynslumiklir leigusalar tala um að kröfur veiðimanna séu sífellt að aukast, bæði um aðbúnað og alla þjónustu, segir í skýrslunni.

Miðað við ofangreindar forsendur verða greiðslur stangveiðimanna fyrir veiðileyfi 4,9 milljarðar kr. á ári. Tekjur veiðiréttarhafa nema um 2,8 milljörðum kr. og tekjur leigutaka, umfram greiðslur

þeirra til veiðiréttarhafa, um 2,1 milljarði kr. Segir enn fremur að tekjur veiðiréttarhafa væru tugum milljóna króna meiri ef ár og vötn í opinberri eigu væru leigð út á markaðsvirði.

Á Íslandi eru 99 laxveiðiár sem eru opnar fyrir veiði í u.þ.b. 90 daga á sumri að meðaltali. Í heildina eru stangardagar (veiði með einni stöng í einn dag) 47.065 í þessum ám, eða að meðaltali 5½

stöng á dag í hverri á. Framboðið hefur lítið breyst undanfarin ár. Laxastigum og flutningi laxa milli svæða er fremur ætlað að stækka hrygningarsvæði en að fjölga veiðistöðum og stöngum. Flestar góðar laxveiðiár eru vel nýttar. Gert er ráð fyrir að útlendingar kaupi helming stangardaga og Íslendingar helming.

Í skýrslunni er áætlað að 11.300 útlendingar hafi rennt fyrir lax

eða silung í íslenskum ám og vötnum í júní, júlí og ágúst árið 2018. Margir silungsveiðimenn og sumir laxveiðimenn veiða utan þess tímabils. Varlega áætlað má því gera ráð fyrir að a.m.k. 12.000 útlendingar veiði lax eða silung á Íslandi á árinu 2018. Áætlað er að um 7.000 útlendingar veiði lax í íslenskum ám, eins og áður hefur komið fram, og hinir 5.000 veiða þá silung.

ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF - ALVÖRU VEIÐIBÍLAR

JEEP. GRAND CHEROKEE FÁANLEGUR MEÐ 33" EÐA 35" BREYTINGU



STADALBÚNAÐUR M.A.:

DÍSEL 3.0L 250 HÖ, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING, HÁTT OG LÁGT DRIF, DRIFLÆSING AÐ AFTAN, LOFTPÚÐAFJÓÐRUN, HITI OG KÆLING Í FRAMSÆTUM, HITI Í STYRI, RAFDRIFINN AFTURHLERI OG ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI.

JEEP. GRAND CHEROKEE VERÐ FRÁ: **9.990.000** KR.

Jeep
THERE'S ONLY ONE



RAM

ramisland.is

RAM 3500 2019



MEGA CAB

NÝTT GLÆSILEGT ÚTLIT, NÝJAR ÚTFÆRSLUR OG FJÖLMARGAR TÆKNINÝJUNGAR Í BOÐI, S.S. 12" UPPLÝSINGA- OG SNERTISKJÁR, 360° MYNDAVÉL, SKYNNARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN, FJARSTÝRÐ OPNUN AFTURHLERA. FÁANLEGUR Í CREW CAB OG MEGA CAB ÚTFÆRSLUM.

BJÓÐUM UPP Á 35" TIL 42" BREYTINGAPAKKA.

RAM 3500 VERÐ FRÁ KR **6.967.745** ÁN VSK. – 8.640.000 M/VSK.

UMBOÐSAÐILI RAM
Á ÍSLANDI



Meðalfellsvatn í Kjósarhreppi er í 50 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík. Þar veiðist mest af smábleikju.
FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Góð veiðivötn í grennd við höfuðborgarsvæðið

Íbúar á höfuðborgarsvæðinu þurfa ekki að fara langt til að njóta útiveru í náttúrunni með fjölskyldunni á góðum sumardegum. Allt í kringum höfuðborgarsvæðið eru veiðivötn þar sem tilvalið er að eyða deginum með börnunum og leyfa þeim að spreyta sig með veiðistöngina við vatnið.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugudrun@frettabladid.is



Í vatninu er nokkuð jöfn. Mjög góð veiði er í vatninu í maí, júní og júlí. Bestu líkurnar á að veiða urriða eru seint á kvöldin og fyrirpart dags.

Elliðavatn

Elliðavatn er í Heiðmörk í útjaðri Reykjavíkur og Kópavogs. Elliðavatn er eitt vinsælasta veiðivatn höfuðborgarsvæðisins. Þar má veiða bleikju, urriða, lax og sjóbirting. Veiðitímabilið í vatninu hefst á sumardaginn fyrsta og lýkur 15. september ár hvert. Veiði

Vífilsstaðavatn

Vífilsstaðavatn er í Garðabæ austan við Vífilsstaði. Þar veiðist helst urriði og bleikja. Í vatninu er mjög góður matfiskur. Veiðitímabilið í vatninu hefst 1. apríl og lýkur 15. september. Hægt er að sækja um leyfi til dorgveiði á ís. Hægt er að kaupa dagsveiðileyfi í þjónustuveri



Veiðimaður kastar út í Þingvallavatn sem er í um 50 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞJETUR

**Eitt kort
34 vötn
7.900 kr**



Frelsi til að veiða!




ÞETTA ER BYRJAD!

www.veidikortid.is

Garðabæjar á Garðatorgi. Að jafnaði veiðist best í vatninu á vorin.

Meðalfellsvatn

Meðalfellsvatn er í Kjósarhreppi. Keyrt er inn í Hvalfjörð rétt áður en komið er að göngunum og þaðan er beygt til hægri inn á veg 461 sem liggur að vatninu. Í vatninu veiðist mest af smábleikju, en einnig urriði, sjóbirtingur og lax. Veiðitímabilið er frá 19. apríl til 20. september. Besti veiðitíminn er frá miðjum júní fram að miðjum ágúst.

Kleifarvatn

Kleifarvatn er á Reykjanesskaga í um 34 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík. Stangveiðifélag Hafnar-

fjarðar hefur verið með ræktunaráttak í vatninu frá sumrinu 2006 og hefur sleppt urriðaseiðum í vatnið. Í vatninu er bæði bleikja og urriði. Veiðitímabilið er frá 15. apríl til 30. september ár hvert. Heimilt er að veiða í vatninu allan sólarhringinn og veiði er nokkuð jöfn yfir daginn.

Úlfjótssvatn

Úlfjótssvatn er í Grafningi sunnan Þingvallavatns. Vatnið er í 40 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík ef farin er svokölluð Nesjavallaleið. Í Úlfjótssvatni veiðist mest af bleikju en líka nokkuð af urriða. Veiðitímabilið er frá 1. maí til 30. september en besti veiðitíminn er frá miðjum júní fram í miðjan ágúst.

Þingvallavatn

Þingvallavatn er í um 50 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík. Í vatninu eru fjórar tegundir af bleikju og víðfrægur urriðastofn. Leyfilegt er að veiða í vatninu allan sólarhringinn. Fluguveiðitímabil stendur frá 20. apríl til 31. maí. Þá má einungis veiða á flugu og öllum urriða skal sleppt.

Almennt veiðitímabil er frá 1. júní til 15. september. Veiðibann er í Ólafsdreppi frá 1. júlí til 31. ágúst vegna hrygningar bleikjunnar. Veiði í vatninu er nokkuð jöfn. Góð bleikjuveiði er í maí, júní og júlí. Urriði veiðist best seint á kvöldin.

Heimild: Veidikortid.is

VEIÐIÞORTIÐ

ÚT Á GRANDA

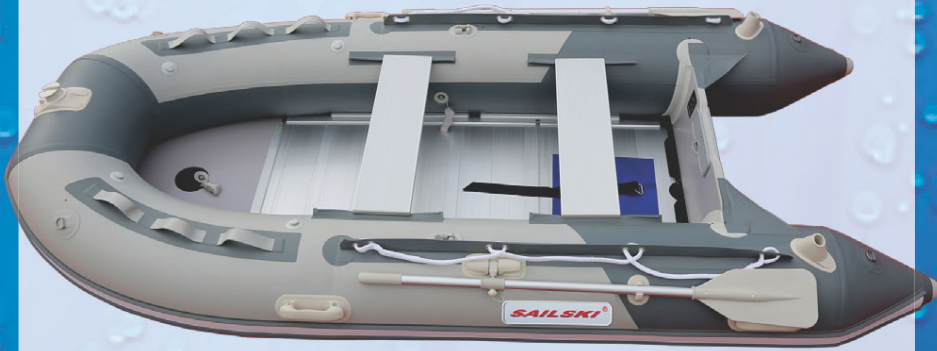
ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.-fös. kl. 10-18. Laugard. kl. 10-16 Sunnud. kl 10-14

Ný sending af slöngubátum Frá Sailski

Vandaðir bátar sem auðvelt er að setja saman. Bátarnir koma í tösku og komast fyrir í skotti á meðal Fjölskyldubílnum. Taska, pumpa, árar, álgólf, uppblásinn kjölur, festingar fyrir bensintank, CE vottun og 2 stangarhaldarar 5 ára verksmiðjuábyrgð.

Nánar á veidiportid.is



300cm – 99.000kr.
330cm – 149.000kr.
360cm – 189.000kr.
430cm – 299.000kr.

ÖLLUM SELDUM SLÖNGUBÁTUM FYLGIR FLOTVESTI AÐ VERÐMÆTI 12.900 KR MEÐAN BYRGÐIR ENDAST

Sail mótórar

Frábærir 4 gengis mótórar með stuttum legg frá Sail. Smíðaðir eftir Yamaha utanborðsmótórum sem tryggir áræðanleika Og gæði.

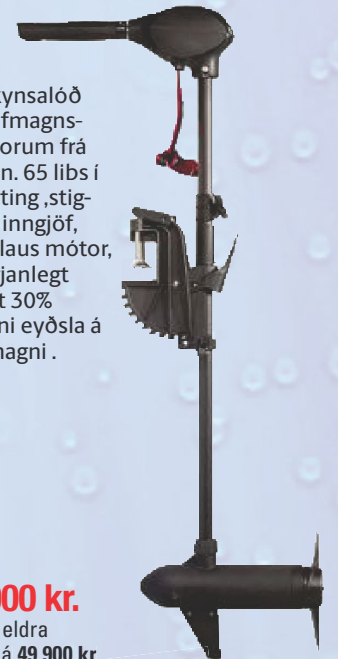


6 Hp. – 179.000kr.
9,9 Hp. – 269.000kr.
15 Hp. – 310.000kr.
20 Hp. – 340.000kr.

TAKMARKAÐ MAGN!

Jaxon rafmagnsmótórar

Ný kynsalóð af rafmagnsmótórum frá Jaxon. 65 lbs í þrýsting, stíglaus inngjöf, kolalaus mótórar, lengjanlegt skaft 30% minni eyðsla á rafmagn.



59.900 kr.
55 lbs eldra módel á 49.900 kr

Keeper bellybátur

Bátur, blöðkur, pumpa, og taska
Verð. 29.900 kr.



Flökunarhnífar

Gott úrval af flökunarhnífum
Verð frá 2.900 kr.



Pvc Vöðlur

Sterkustu vöðlurnar sem þú færð!
PVC vöðlur fyrir veiðimenn, iðnaðarmenn, bændur og bara þar
Sem vöðlur þurfa að endast



Verð 11.900 kr.
St. 40-48

Vöðlusett

Ja xon 4 og 5 laga öndunarvöðlur og skór.
Vinsælust og áræðanlegustu vöðlur sem við höfum selt.
5 laga skálmur 4 laga efriluti, 2 vasar, belti og poki
Keeper vöðluskór fylgja með

Verð 34.900 kr.



Polaroid gleraugu

Gott úrval af polaroid veiðigleraugum
Verð frá 3.900 kr.



Flugustangarsett



Flugustangarsett frá Vision, Guideline og Jaxon.
Verð Frá 19.900 kr



Bing Crosby

Crosby og fylgdarlið frá ABC-sjónvarpsstöðinni komu hingað árið 1969 og gerðu innslag um landið og laxveiðar. Í Vísi sagði að Crosby hefði rennt fyrir lax bæði í Laxá í Aðaldal og Ellíðaánum. Axel Aspelund, þáverandi formaður Stangveiðifélags Reykjavíkur, var með kappanum og veiddi Crosby þar einn 5 punda lax á stuttum tíma. Samkvæmt frétt Vísis var múgur og margmenni að fylgdust með kvikmyndaleikaranum, sem þar sannaði svo ekki er um að villast að hann var veiðimaður fram í fingurgóma.

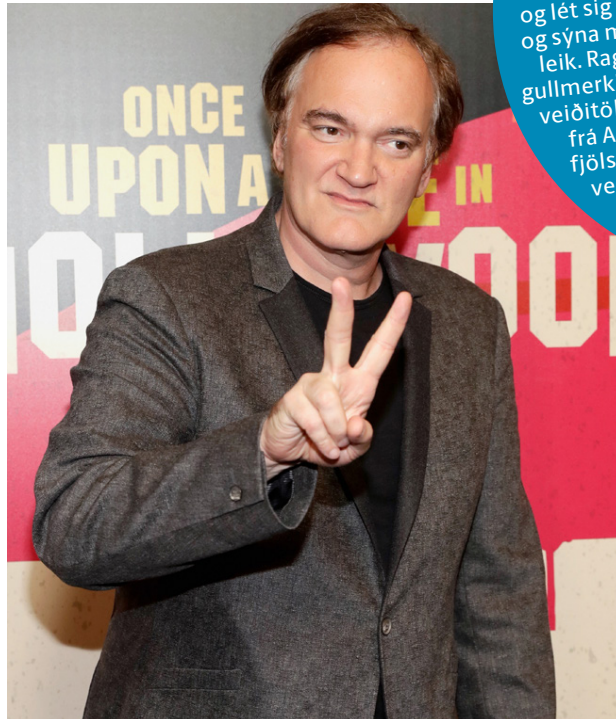


Jack Nicklaus

Það hljóp heldur betur á snærið hjá golfáhugamönnum á Akureyri árið 1992 þegar einn frægasti golfleikari allra tíma, Jack Nicklaus, sýndi listir sínar á Jaðarsvelli. Nicklaus hafði þá verið að veiða í Laxá í Aðaldal og lét sig ekki muna um að koma til Akureyrar og sýna mönnum eitt og annað varðandi golfleik. Ragnar Steinbergsson sæmði Nicklaus gullmerki Golfklúbbs Akureyrar. Ekki fréttist af veiðitölum en í DV sagði að hann hefði farið frá Akureyri í Norðurá þar sem hann og fjölskyldan hefðu veitt 12 laxa. Nicklaus veiddi þann stærsta, sem var sjö og hálf pund.

Stórstjörnur á bakkanum

David Beckham, Tom Jones, Cameron Diaz, Quentin Tarantino og Harrison Ford eru nöfn sem flestir þekkja. Hvort sem það eru konungbornir eða stórstjörnur úr Hollywood þá hafa íslenskar ár og íslenskt umhverfi löngum togað í stjörnurnar.



Quentin Tarantino

Quentin Tarantino hefur oft komið hingað til lands en fréttir af veiðimennsku hans rötuðu í fjölmiðla árið 2014 þegar góðvinur hans, Jón Ólafsson, bauð honum í Hítará. Leikstjórninn hafði verið í garðveislu hjá Jóni daginn áður við Baldursgötu en dagurinn var tekinn snemma og brunað í Hítará ásamt fylgdarliði. Samkvæmt frétt Viðskiptablaðsins var aflinn 23 fiskar á sjö stangir. Tarantino setti í mariulax sinn í veiðiferðinni. Samkvæmt Jóni var Tarantino alveg í skýjunum með ferðina.



Kevin Costner

Bandaríski leikarinn Kevin Costner kom hingað til lands árið 1999 ásamt framleiðendum heimildarþátta sem sjónvarpsstöðin ESPN gerði um laxveiði á Íslandi. Samkvæmt fréttum Morgunblaðsins var veðrið eitthvað að stríða stjörnu en Costner lét það ekki á sig fá og setti í og landaði sjö punda laxi í Langá.



David Beckham

Beckham hefur komið nokkrum sinnum til að renna fyrir lax. Einu sinni með fjölskyldu sinni og árið 2018 kom hann í sannkallaða strákaferð ásamt Björgólfi Thor og kvikmyndaleikstjóranum Guy Ritchie. Veiddu þeir í Norðurá í Borgarfirði og var knattspyrnukappinn duglegur að birta myndir af sér á Instagram.



Filippus prins

Renndi fyrir lax í Norðurá árið 1964. Prinsinn veiddi þrjá laxa og vó sá stærsti 9 pund, en hinir tveir 5 og 6 pund samkvæmt Alþýðublaðinu.

George Bush eldri

Árið 1983 kom Bush eldri til landsins sem varaforseti Bandaríkjanna. Í Tímanum árið 1983 segir að hann og Barbara, eiginkona hans, hafi farið ásamt Steingrími Hermannssyni og Geir Hallgrímssyni í þyrilu Landhelgisgæslunnar að Þverá í Borgarfirði þar sem varaforsetinn renndi fyrir lax. Fram kemur að stór herpyrla frá varnarliðinu hafi fylgt þeim.



Cameron Diaz,

Bandaríska leikkonan Cameron Diaz birtist á bókum Vatnsdalsár í Húnavatnssýslu árið 2005 og veiddi tvo laxa samkvæmt frétt Blaðsins. Á eftir henni var svo enginn annar en Joe Cocker. Samkvæmt fréttinni voru laxarnir tveggja ára og veiddi leikkonan þá á flugu.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum ihlutum og efnum



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Aukin mýkt við ökkla

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Dempun

Custom fit innlegg

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

Vibram sóli

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

kvenna/herra

AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

Hafðu (AKU) með í valinu

Léttir gönguskór / herra/kvenna

AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.

Borgarskór / kvenna

AKU RIVA HIGH GTX
26.990 kr.

Léttir borgarskór / herra

AKU BELLAMONT II MID PLUS
26.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning kvenna/herra

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.

Borgarskór / herra

AKU LEDRO FG MID GTX
26.990 kr.

Lágir gönguskór borgarskór / kvenna

AKU BELLAMONT GAIA GTX
23.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra

AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna

AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / herra

AKU CLIMATICA GTX
26.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna

AKU CLIMATICA SUEDE GTX
24.990 kr.

Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna

AKU TENGU LOW GTX
27.990 kr.

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



„Finndu okkur á Facebook“



Ásamt því að veiða mikið sjálfur er Sigþór mikið að leiðbeina öðru veiðfólki á sumrin.



Hafsteinn stefnir á þrjá til fjóra túra á næstunni. Það er fátt sem toppar veiði í góðu veðri.

Sameinaðir af sameiginlegri ástríðu

Félagarnir Hafsteinn Þór og Sigþór Steinn fóru af stað með hlaðvarpsþáttinn Flugucastið fyrir rúmlega þremur mánuðum. Það var sameiginlegur vinur sem kom þeim saman, en þeir höfðu aldrei áður hist.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Þeir Hafsteinn og Sigþór eiga það sameiginlegt að hafa gríðarlegan áhuga á fluguveiðum. „Ég vissi aðeins af honum Sigþóri, en það var sameiginlegur vinur sem kom okkur saman. Við hittumst svo einn daginn í bjór og þá kom í ljós að við vorum með nákvæmlega sömu hugmyndir og þælingar um hvað við vildum gera varðandi hlaðvarpsþátt,“ segir Hafsteinn.

Einstök ástríða

Planið hjá þeim var að taka nokkrar vikur í undirbúning en Sigþór hafði heyrt að það væru fleiri í sömu þælingum. Það var því ekki eftir neinu að biða en að drífa sig af stað og láta þáttinn verða að veruleika, og það strax. „Fyrsti þátturinn kom út fyrir um þremur mánuðum og við gefum út nýjan þátt í hverri viku. Við fáum til okkar fjölbreytta karaktera með misjafnar sögur.“

„Eitt það skemmtilegasta sem við gerum er að fá fólk í þættina sem getur hjálpað öðrum veiðimönnum að verða betri veiðimenn.“

Hafsteinn Þór

Sigþór hefur verið heltekinn af fluguveiðum frá 10 ára aldri. Það sama má segja um Hafsteinn nema að hann tók sér smá pásu á unglingsárunum en byrjaði svo aftur. „Ég labbaði fram hjá veiðibúð og hugsaði með mér af hverju ég hefði aldrei veitt á flugu og hvað ég vildi endilega prófa það. Ég hef ekki stoppað síðan,“ segir Hafsteinn.

Veiðisögur og góð ráð

Aðalmarkmið þáttarinn er að hafa

gaman af þessu og einfaldlega tala um veiði. „Við vildum fá til okkar veiðifólk og tala við það um áhuga þess á veiði. Eitt það skemmtilegasta sem við gerum er að fá fólk í þættina sem getur hjálpað öðrum veiðimönnum að verða betri veiðimenn.“ Þeir vilja miðla góðum upplýsingum, þekkingu og ráðum. „Við erum að veita upplýsingar um flugur, köst, tauma og bara allt saman,“ útskýrir Hafsteinn.

Í hverjum þætti fá þeir einn eða tvo gesti til sín. Gestur síðasta þáttar var enginn annar en Bubbi Morthens. Bubbi er mikill áhugamaður um veiði og hafði hann nóg af sögum að segja. „Við erum alltaf með staðlaðar spurningar og svo spurningar tileinkaðar hverjum og einum. Við náðum að spyrja Bubba einnar spurningar og svo kom bara 90 mínútna veiðisaga frá Bubba, sem er algjört konfekt að hlusta á.“

Viðtökur sem komu á óvart

Félagarnir eru gríðarlega ánægðir með viðtökurnar sem þeir hafa fengið á síðustu mánuðum. „Þetta

kom okkur eiginlega á óvart. Þegar við fórum af stað þá hugsuðum við hvað það væri gaman ef 100-200 manns myndu hlusta. Við vissum ekkert við hverjum mátti búast, en það eru um 2.000 sem hlusta á þættina, sem er gjörsamlega geggjað,“ segir Hafsteinn ánægður.

Áður en þeir ætla að taka sér smá sumarfrí frá þættinum vilja þeir taka upp einn til tvo þætti þar sem þeir skella sér í á og spjalla við fólk í veiði. „Viljum detta í að spjalla á bakkanum og uppi í veiðihúsinu, hafa þetta aðeins öðruvísi en þessir venjulegu þættir hjá okkur.“ Strákarnir eru spenntir fyrir sumrinu, en þeir ætla báðir að fara í nokkra túra og njóta lífsins.

Í næstu viku ætla þeir að halda upp á góða tíma og prufa eitthvað nýtt. A Session Craft Bar ætla þeir vera með þátt í beinni fyrir framan sal af fólk. „Þetta verður bara eins og hver annar þáttur þar sem það kemur gestur til okkar og við ætlum að spjalla um veiði og hafa gaman.“ Þeir ætla svo að enda kvöldið á veiði „pub quiz“ þar sem glæsilegir vinningar verða í boði.



Flugnafæluvatnaður

Lyktarlaus og örugg leið til að losna undan ágangi skordýra.

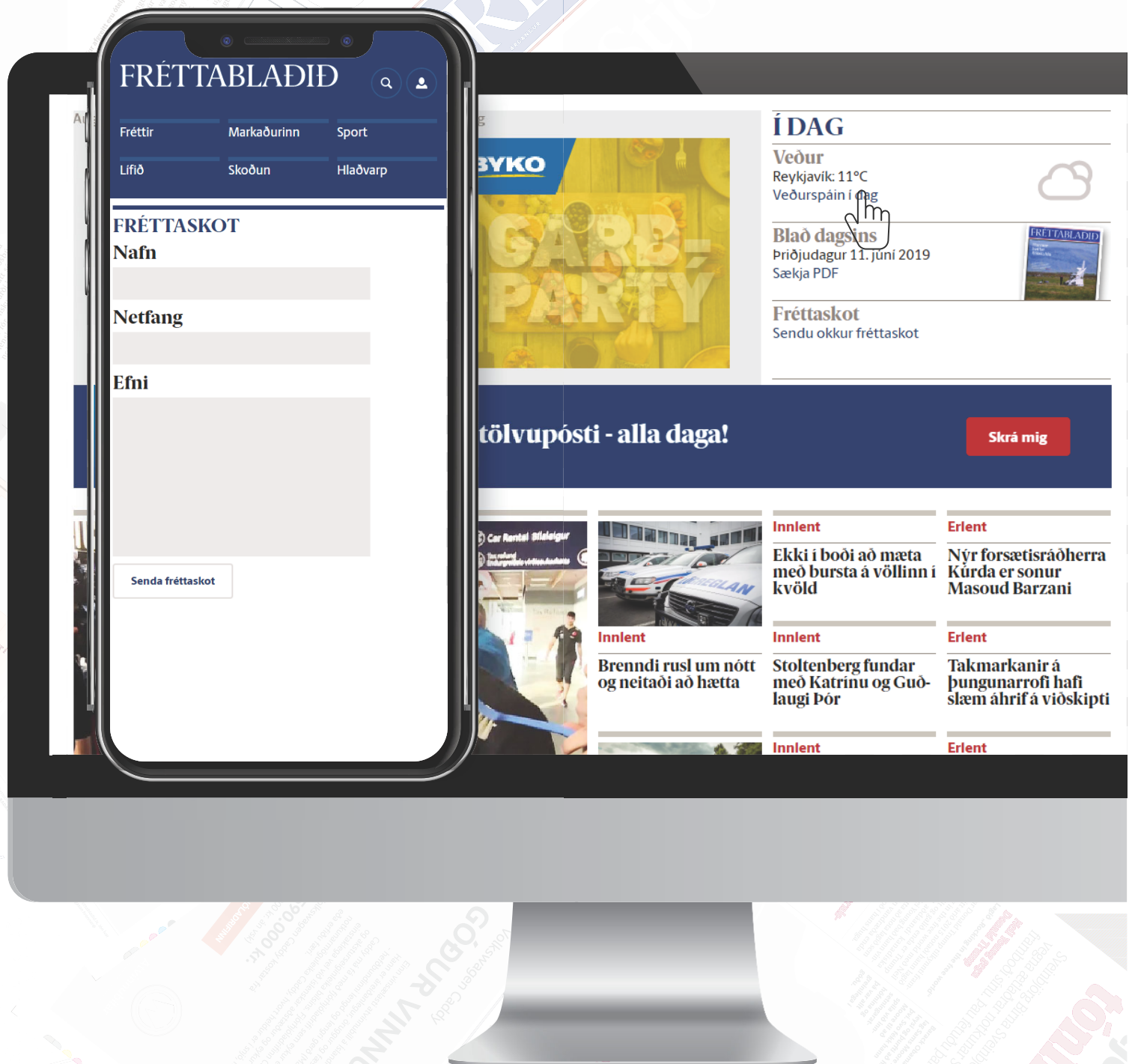


LUMAR ÞÚ Á STÓRFRÉTT?

Sendu okkur þá fréttaskot í gegnum frettabladid.is.

Þú finnur hlekkinn undir blaði dagsins eða á slóðinni
www.frettabladid.is/frettaskot.

Greiðum **5.000 kr.** fyrir fréttina ef hún birtist í
Fréttablaðinu og **10.000 kr.** ef hún birtist á forsiðu blaðsins!



Veiðikortið er frábær kostur

Veiðikortið er frábær leið til að skjótast í ódýra veiði fyrir börn og fullorðna. Veiðikortið veitir aðgang að 34 vatnasvæðum vítt og breitt um landið og kostar 7.900 krónur. Með því fylgir glæsileg handbók þar sem finna má leiðbeiningar og reglur. Veiðikortið er sent í pósti til kaupanda og ætti að berast innan þriggja virka daga. Börn yngri er 14 ára fá að veiða frítt séu þau í fylgd korthafa. Veiðikortið er ákaflega sniðug gjöf þar sem

það er ekki skráð á nafn. Notanda ber hins vegar að merkja það með kennitölu.

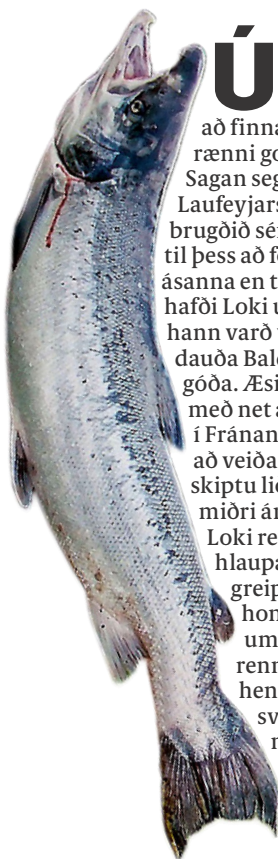
Þetta er fimmtánda starfsár Veiðikortsins en allt frá fyrsta degi hefur því verið vel tekið enda býður það upp á frábæra kosti í vatnaveiði. Veiðikortið hentar jafnt veiðimönnum sem fjölskyldufólki. Hægt er að kaupa Veiðikortið á netinu, næstu N1-stöð, Olís-stöðvum, hjá Íslandspósti og í veiðivörverslunum um land allt og víðar. Einnig

er hægt að kaupa Veiðikortið niðurgreitt hjá mörgum stéttarfélögum. Með Veiðikortið í vasanum er hægt að veiða nær ótakmarkað í 34 veiðivötnum víðs vegar um landið sem og tjalda endurgjaldslaust við mörg þeirra. Nú gefst fólki loksins kostur á að stoppa við falleg vötn, í skemmri eða lengri tíma, án þess að þurfa að eyða miklum tíma í að finna út hvert á að fara til að kaupa veiðileyfi, eða hvort það sé fiskur í vatninu og þar fram eftir götunum.



Fluguveiðimaður reynir við þann stóra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þór þrumuguð mótaði laxinn



Útskýringu á sköpulagi laxins er að finna í norrænni goðafræði. Sagan segir að Loki Laufeyjarson hafi brugðið sér í líki lax til þess að forðast reiði ásanna en til hennar hafði Loki unnið þegar hann varð valdur að dauða Baldurs hins góða. Æsirirnir fóru með net á eftir Loka í Fránangursfoss til að veiða hann og skiptu liði. Þór stóð í miðri ánni og þegar Loki reyndi að hlaupa yfir netið greip Þór á eftir honum og tók um hann „og renndi hann í hendi honum svo að staðar nam höndin við sporönn. Og er fyrir þá sök laxinn afturmjör,“ segir í Snorra-Eddu.

Ertu á leið í veiðiferð?

Hjá Arctic Trucks færðu margskonar aukabúnað sem hlífir bílnum og gerir ferðina þægilegri.



Bíll á mynd:
Toyota Land Cruiser 150 AT35



Gott er að hafa símann við höndina en ekki í ánni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Símann í poka

Flestir vilja taka snjallsímann sinn með í veiði en það er alltaf viss hættu á að missa hann í ána eða vatnið eða lenda í slagviðri og þá er ekki að sökum að spyrja, símann getur auðveldlega eyðilagst. Þess vegna er bráðnaðsynlegt að hafa með í farteskinu litla plastpoka sem auðvelt er að loka vel og vandlega, helst með svokölluðum plastrennilás. Þótt plastpokarnir séu ekki það besta fyrir umhverfið er einstaklega gott að hafa þá við höndina og stinga farsímanum ofan í einn slíkan áður en farið er út í á eða vatn og loka vel fyrir. Koma þarf símanum fyrir á góðum stað, helst ofan í vasa sem hægt er að loka og þá helst brjóstvasa þar sem hann er öruggur fyrir vatni og vindum.

TRAPPA

Fest á prófil-dráttarbeisli. Virkar einnig sem árekstrarvörn.



Weather
Tech

PLASTHLÍFAR

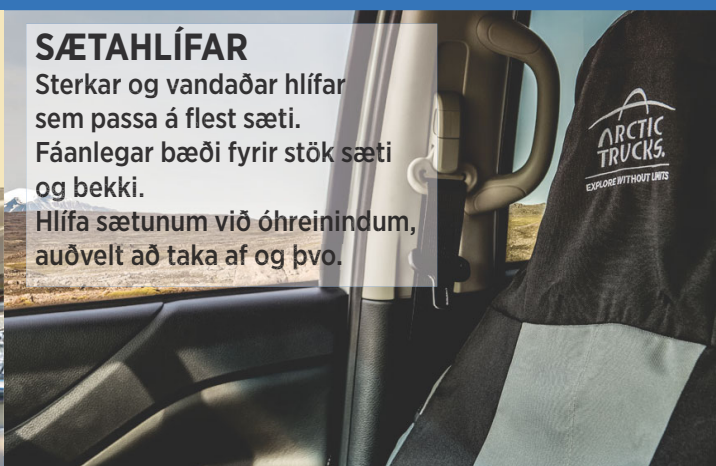
Húddhlífur, gluggvindhlífur og ljósahlífur á flestar gerðir bíla.

EGR



SÆTAHLÍFAR

Sterkar og vandaðar hlífur sem passa á flest sæti. Fáanlegar bæði fyrir stök sæti og bekki. Hlífa sætunum við óhreinindum, auðvelt að taka af og þvo.



alpos

ÁLBOX

Fáanleg í mörgum stærðum. Frábær á pallinn eða í skottið.

MOTTUR Í SKOTT

Vandaðar gólfmottur í skottið sem passa í allar gerðir bíla.

Taka sérlega vel við bleytu og óhreinindum.



Weather
Tech

ARCTIC
TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

Arctic Trucks
Kletthálsi 3
110 Reykjavík

sími 540 4900
info@arctictrucks.is
www.arctictrucks.is

nettoline



Glæsilegar danskar
innréttingar í öll
herbergi heimilisins



Friform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562-1500
Friform.is

Innleiðing núvitundar í menntakerfið á fullri ferð

Anna Dóra Frostadóttir, sálfræðingur og kennari hjá Núvitundarsetrinu, segir að núvitund sé sú meðvitund sem skapast þegar maður veit hvað maður er að gera á meðan maður er að gera það.

Sólrun Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Mannfólkið hefur verið að hugleiða í meira en 2500 ár. Þó að hugleiðsla sé oft tengd við búddismann í Austurlöndum þá hefur hún líka verið stunduð á Vesturlöndum í gegnum tíðina í ýmsum myndum. „Hugleiðsla er tækni sem við manneskjurnar, sama hveirrar trúar við erum, notum til að staldra við og tengjast okkur sjálfum. Með því að tengjast okkur sjálfum þá náum við líka að tengjast þessu sammanlega í okkur og því sem skiptir okkur máli í raun og veru.“

Lífsgæðakapplaupið meira en við þolum

Á síðustu áratugum hefur aukin vitundarvakning átt sér stað um mikilvægi þess að hugleiða. Fólk á Vesturlöndum fór að hugleiða í auknum mæli á hippaárunum þegar áhrif búddismans og jóga jókst. Bitlarnir tileinkuðu sér meðal annars innhverfa íhugun sem margir aðdáendur þeirra fóru að iðka í kjölfarið.

„Þessi hraði í þjóðfélaginu, lífsgæðakapplaupið og samfélagslegar kröfur eru orðnar meiri en við þolum. Fólk sem hefur verið að hlaupa allt sitt líf og leyft lífinu að fara fram hjá sér er að verða meðvitaðra um mikilvægi þess að hægja á og ná auknum tengslum við sig sjálf og sin eigin lífsgildi.“

Anna Dóra segir að núvitund geti hjálpað mannfólkinu að vanda sig betur í lífinu og vera meðvitaðra um eigin viðbrögð í mismunandi aðstæðum, í stað þess að keyra bara á sjálfstýringu. „Oft eru viðbrögð okkar byggð á gömlum vana. En maður getur þjálfað athyglina og verið meðvitaðri um það sem maður er að gera þegar maður er að gera það.“

Það er mismunandi hversu núvitað fólk er en þetta er eiginleiki sem allir búa yfir að sögn Önnu Dóru. „Sumir eru mjög núvitaðir dagsdaglega á meðan aðrir

eru mikið á sjálfstýringunni og aftengdir sjálfum sér. Búa að miklu leyti í eigin hugarheimi og eru takmarkað hér og nú, í raunverulegum aðstæðum.“

Bætur svefn og ónæmiskerfið

Núvitundarþjálfun er þaulrannsókuð nálgun eins og kemur meðal annars fram á vef Núvitundarsetursins og virðist reynast öllum vel en ekki síst þeim einstaklingum sem þurfa mest á slíkri þjálfun að halda. Á Núvitundarsetrinu er lögð áhersla á að kenna einungis gagnreynd námskeið.

Rannsóknir hafa meðal annars sýnt fram á að núvitundarþjálfun eykur almenna vellíðan, dregur úr depurð, kvíða og streitu.

Hún eykur almenna stýrifærni sem felur í sér betri athygli, einbeitingu og minni. Hvatastýring og tilfinningastjórnun styrkist þannig að fólk lærir að vanda sig í viðbrögðum. Auk þess benda rannsóknir til þess að núvitund bæti svefn og styrki ónæmiskerfið. Núvitundarsetrið býður upp á námskeið í núvitund fyrir almennig, klíniska hópa, starfsmanna hópa í fyrirtækjum og nemendur í skólum.

Samkenndin eykst

„Námskeiðin okkar fullbókast hratt. Þau byggja á ákveðnum röðum af hugleiðsluæfingum. Hver æfing byggir á grunni fyrri æfinga og færniþjálfunar. Yfirleitt er byrjað á því að þjálfa einbeitta athygli. Til dæmis að láta athyglina hvíla á önduninni eða einhverjum ákveðnum líkamshluta. Síðan fer maður út í flóknari hugleiðsluáferðir þar sem maður þjálfað það sem mætti kalla yfirathygli. Þá reynir maður að vera meðvitaður um hvar athyglin hvílir hverju sinni.“

Maður getur þjálfað sig í að fylgjast með eigin hugsunum, líkamskenndum, tilfinningum eða löngunum til að bregðast á ákveðinn hátt við einhverju. Maður er þá í raun að þjálfa það að fylgjast með sjálfum sér og því sem gerist innra með manni í tengslum við ytri aðstæður.“



Anna Dóra, sálfræðingur og núvitundarkennari. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Anna Dóra grínast með að kalla þessa þjálfun að æfa athyglisvöðvann. „Þegar athyglisvöðvinn er orðinn sterkari og við erum farin að ná að halda athyglinni lengur og betur á þeim stöðum sem við viljum halda henni á, þá förum við á námskeiðunum í meiri sjálfsvinnu og flóknari efnivið mannfólksins. Sumir vilja beina hugarþjálfuninni á ákveðnar brautir, til dæmis auka tilfinningalegt þolgæði eða auka samkennd í eigin garð. Það er alltaf hægt að halda hugleiðsluávintrýrinu áfram á áhugaverðar og mannbætandi brautir.“

Á samkenndarnámskeiðunum þá erum við gagnert að hlúa að samkennd í eigin garð en það dásamlega sem gerist er að þá þjálfað á sama tíma samkennd í garð annarra. „Það sammanlega verður sterkt upplifað.“

Niðurstöður jákvæðar

Stærsta ástriðuverkefni Núvitundarsetursins er að innleiða núvitund í skólastarf. Í því skyni stendur Núvitundarsetrið fyrir rannsókn í samstarfi við Embætti landlæknis, til að kanna áhrif þess að innleiða núvitund í skólastarf. Fyrstu niðurstöður úr rannsókninni eru jákvæðar, bæði fyrir starfsfólk og nemendur þeirra skóla sem taka þátt í rannsókninni.

„Það sem kemur skýrast fram er aukin samkennd hjá báðum hópum.“ Anna Dóra segir að það séu sífellt fleiri skólar sem vilji innleiða núvitund í sitt skólastarf, nú þegar hafa Hörðuvallaskóli, Mýrar- og Valhúsaskóli, Ingunnarskóli, Áslandsskóli og Flensborg innleitt núvitund. Á næstunni munu svo Laugarnesskóli, Varmáskóli og Vatnsendaskóli fylgja því fordæmi.

Innleiða núvitund í fangelsi

Ísland er ekki eina landið sem er að leitast við að innleiða núvitund á hin ýmsu svið samfélagsins.

Anna Dóra hefur verið á ráðstefnum með þingmönnum víða um heim sem eru og hafa verið að móta stefnu í að innleiða núvitund í samfélagið.

Í fararbroddi er Bretland, en þar var stofnuð þverpólitísk nefnd þingmanna árið 2014. Nefndin gaf út viðamikla skýrslu árið 2015 um niðurstöðu rannsókna og ávinnung af því að innleiða núvitund í menntakerfið, dómsmálakerfið, heilbrigðiskerfið og á almennum vinnustöðum.

„Bretar hafa til dæmis verið að innleiða núvitund í fangelsin og í endurhæfingarmiðstöðvar fanga með góðum árangri sem við á Íslandi erum jafnframt byrjuð að gera. Þessi breska þverpólitíska nefnd vinnur meðal annars með helstu vísindamönnum Oxford- og Harvard-háskólanna.“

Á síðasta ári komu út mjög jákvæðar niðurstöður úr viðamikilli rannsókn í Bretlandi um innleiðing núvitundar í skólakerfið,“ segir Anna Dóra, en vísindaleg þekking á þessu sviði er sífellt að aukast og ljóst að því fyrr sem fólk ölast verkfæri núvitundar, þeim mun betra fyrir samfélagið í heild sinni.

Hugarrækt líka mikilvæg

Önnu Dóru finnst merkilegt að þverpólitísk samstaða náist á þessu sviði og að stefnumótandi aðilar séu meðvitaðir um mikilvægi málafnisins.

Árið 2017 bauð breska nefndin þingmönnum frá mörgum löndum á alþjóðlega ráðstefnu í breska þinghúsið, þar á meðal voru alþingismennirnir Halldóra Mogensen frá Pírötum og Kolbeinn Öttarsson Proppé frá Vinstri grænum.

„Við erum farin að sjá að hugur og líkami eru nátengd fyrirbæri. Við vitum að líkamsrækt skiptir sköpum fyrir almenna vellíðan og sem betur fer erum við farin að átta okkur á því að hugarræktin er ekki síður mikilvæg.“

KOLEFNISJÖFNUN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um kolefnisjöfnun kemur út föstudaginn 28. júní nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítlir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

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

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

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarmudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

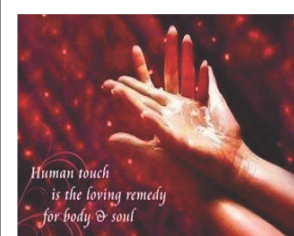
www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR
SPILASALUR

Komdu og freistaðu
gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST



AMIGOS

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

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARHÚSNÆÐI FYRIR MARKAÐI, LAGERSÖLU, ÚTSÖLU O.F.L.

Til leigu í lengri eða skemmri tíma eftir samkomulagi. 235 fm. í Boltholti 4, stórir glugar, næsta hús við Laugaveg 178. Laust strax eða e. samkl.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Boltholti 4, næsta hús við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust fljótlega.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m² bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 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!

Atvinna

Atvinna í boði

STARF Á HESTALEIGU

Vantar vanan mann í sumar á hestaleigu 30 km. frá Reykjavík. Þarf að geta byrjað sem fyrst. Uppl. í s: 616- 1569

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- ▶ Andlitsbað, litun og plokkun
- ▶ Tilboð 9.500,-
- ▶ Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

Tímáttanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



EYJALIND



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Gúmmíbelti

- Fyrir smágröfur



Ársfundur UNICEF á Íslandi

Ársfundur UNICEF á Íslandi verður haldinn í Safnahúsinu Hverfisgötu 15, miðvikudaginn 26. júní, kl 10-11.

Allir velkomnir

unicef fyrir öll börn



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Eignaborg auglýsir til sölu eftirgreindar jarðir:



Hlíðarendakot í Fljótshlíð

Jörð sem er um 400 ha að stærð auk hluta í óskiptu landi. Ægífastur útsýni er á landinu og sést m.a. til Vestmannaeyja, Eyjafjalla- og Mýrdalsjökuls. Fagrir fossar falla af brúnum, þar á meðal hinn þekkti Gluggafoss.

Helstu byggingar eru 152 m² íbúðarhús byggt 2000 og 411 m² skemma reist 1997. Rafmagn er fengið frá vatnsafls virkjun frá 2015 sem er á jörðinni.

Sjá nánar á eignaborg.is



Hraunhóll, Landsveit

Landið er 26,2 ha að stærð og liggur með Minnivallalæk þar sem útsýni er frábært.

Á landinu er vandað bárujansklaft íbúðarhús úr timbri, 64 m² að stærð, byggt 2004 og 180 m² skemma úr timbri klædd bárujárni, byggt 2016. Rafmagn frá samveitum, ljósleiðari og neysluvatn frá borholu.

Sjá nánar á eignaborg.is



EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12, 200 Kópavogi, www.eignaborg.is

Nánari upplýsingar gefur Sveinbjörn Sveinbjörnsson, lögmaður og lögg. fasteignasali, gsm: 892 2804, netfang: sveinbjorn@eignaborg.is

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi á Seltjarnarnesi.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi á Seltjarnarnesi.

Bygggarðar

Bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar samþykkti þann 12. júní 2019, í samræmi við 1. mgr. 43. w gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi Bygggarðasvæðis á Seltjarnarnesi. Gildandi deiliskipulag var samþykkt í bæjarstjórn 13. febrúar 2013 og birt í B-deild Stjórnartíðinda 16. júlí 2013.

Tillagan er sett fram á uppdrætti og í greinargerð og felur í sér skipulag á deiliskipulagssvæðinu og gert er ráð fyrir þremur húsagerðum, einbýlis-, rað- og fjölbýlishúsum.

Breytingin felur í sér að minnka einingar, bæði hús og íbúðir. Hæðir húsa og nýtingarhlutfall verður í samræmi við gildandi deiliskipulag.

Heimilt verður að byggja tveggja og þriggja hæða fjölbýlishús, eins eða tveggja hæða raðhús og eins eða tveggja hæða einbýlishús.

Tvær heitavatns borholur eru innan deiliskipulagssvæðisins, þær eru í fullri notkun. Þeim er útteilt tilteknu helgunarsvæði og tryggt að unnt sé að athafna sig við rekstur holanna.

Tillagan liggur frammi á 1. hæð skrifstofu Seltjarnarnesbæjar að Austurströnd 2, virka daga frá kl. 8:00 til 14:00, frá 21. júní til og með 7. ágúst 2019. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins www.seltjarnarnes.is undir liðnum skipulagsmál.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Þjónustuværs Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes, merkt b.t. byggingarfulltrúa, eða á netfangið postur@seltjarnarnes.is eigi síðar en 7. ágúst 2019. Vinsamlegast gefið upp netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Seltjarnarnesi, 21. júní 2019.

Skipulags- og byggingarfulltrúi á Seltjarnarnesi
Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnesi



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is



emmessis

2019



LURKAR



with skyr
and organic berries

rjóminn af sumrinu

emmessis.is



 **emmessis**

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík



11 | 5
°C | °C

Egilsstaðir



10 | 1
°C | °C

Ísafjörður



5 | 3
°C | °C

Kirkjubæjarkl



12 | 1
°C | °C

Akureyri



9 | 3
°C | °C

Hveravellir



3 | 4
°C | °C

Norðan og norðvestan 3-8 m/s. Dáltil rigning eða súld á Norður- og Austurlandi. Skýjað með köflum sunnan- og vestanlands og stöku skúrir síðdegis. Hiti 5 til 15 stig, hlýjast á Suðurlandi.

Laugardagur

Reykjavík



11 | 5
°C | °C

Egilsstaðir



10 | 5
°C | °C

Ísafjörður



7 | 7
°C | °C

Kirkjubæjarkl



13 | 4
°C | °C

Akureyri



10 | 3
°C | °C

Hveravellir



5 | 4
°C | °C

Sunnudagur

Reykjavík



12 | 3
°C | °C

Egilsstaðir



14 | 1
°C | °C

Ísafjörður



10 | 5
°C | °C

Kirkjubæjarkl



17 | 2
°C | °C

Akureyri



13 | 2
°C | °C

Hveravellir



10 | 3
°C | °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- Ágengur
- Runa
- Snæddi
- Klaufska
- Í röð
- Ástæður
- Best
- Án
- Að vísu
- Heimting

LÓDRÉTT

- Dröfnóttur
- Ræðu
- Röst
- Aurasál
- Duttlungar
- Megra
- Skordýr
- Hald
- Frá

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

LÁRÉTT: 1. yrtim, 5. röð, 8. ólagi, 10. tu, 11. tiktúra, 9. grenna, 12. mátt, 14. tak, 16. af. LÓDRÉTT: 1. yrtim, 2. tölu, 3. íða, 4. náðs, 7. rök, 12. mest, 13. útan, 15. rannar, 17. krata.

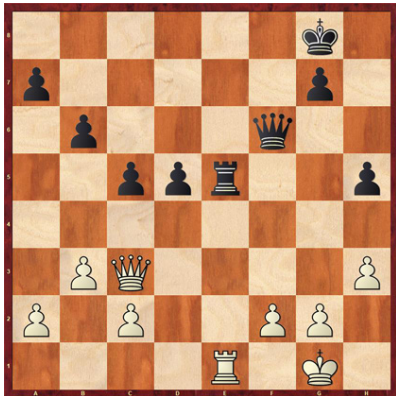
Skák Gunnar Björnsson

Kholmov átti leik gegn Bagirov í Sovétríkjunum árið 1961.

1...He2! 0-1. Fjöldi Íslendinga heldur í skákvíking í sumar. Norðurlandamótið í skák hefst í Sarpsborg á morgun þar sem Helgi Áss Grétarsson og Lenka Ptácníková eru meðal keppenda. Á morgun hefst einnig HGS-mótið í Hollandi. Þar eru Gauti Páll Jónsson, Héðinn Briem og Elvar Örn Hjaltason meðal keppenda.

www.skak.is: Íslendingar erlendis.

Svartur á leik



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

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



Gelgjan



Barnalán



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið



Hvað er á döfinni? Fréttablaðið ræðir við fimm framhaldsskólana um sumarstörf, ferðalög og framtíðina.



Áhersla á einfaldleikann Rakel Garðarsdóttir og Sonja Bent eiga það sameiginlegt að endurnýta efni í hönnun sinni og sköpun.



Frá þjóðhetju til spillts skúrks Michel Platini var á sínum tíma þjóðhetja í Frakklandi en núna er hann þekktur sem hluti af hinum spillta anga fótboltans.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Óheppilegar aðstæður á djasstónleikum

TÓNLIST

Freyjujazz



Djasstónleikar með Theresiu Philipp, Juliu Hülsmann, Sunnu Gunnlaugs, Clöru Däubler, Lizzy Scharnofske og Stínu Ágústsdóttur.

Listasafn Íslands

Fimmtudagur 13. júní

Kynbundin mismunun á sér stað í djassinum eins og víðar. Rannsóknir í Bandaríkjunum hafa leitt í ljós að karlar í djasshljómsveitum taka oftast sóló en konurnar. Þær eru líka sjaldnar leiðarar í hljómsveitunum og eru dæmdar harðar.

Hér á landi voru konur lengi vel lítið áberandi í djasshéiminum, en það er að breytast. Í Listasafni Íslands er tónleikaröð sem nefnist Freyjujazz, en þar er áherslan á konur í djassi. Margir þessara tónleika hafa verið áhugaverðir og skemmtilegir.



Tónlistin var almennt mjög skemmtileg, segir Jónas Sen. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Til heiðurs búferlaflutningum

Á tónleikum á fimmtudaginn komu fram sex konur; fimm hljóðfæraleikarar og ein söngkona. Fjórar eru frá Þýskalandi, en tónleikarnir voru haldnir til heiðurs þeim tæplega 240 konum þaðan sem fluttu hingað eftir seinni heimsstyrjöld. Þýskaland var þá í rúst eins og nærri má geta, með engum möguleikum fyrir konur, og karlpeningurinn rýr

eftir hildarleikinn. Búnaðarfélag Íslands sá sér leik á borði og auglýsti í Þýskalandi eftir konum í vinnu á bóndabæ. Það hafði þau áhrif að konur flyktust hingað.

Flytjendurnir á tónleikum voru þær Theresia Philipp á saxófón, Julia Hülsmann og Sunna Gunnlaugs á píanó, Clara Däubler á bassa og Lizzy Scharnofske á trommur. Stína Ágústsdóttir söng. Lögin voru

fjölbreytt, þau voru eftir hljómsveitarmedlimina, en einnig brá fyrir þekktum standörðum. Tónlistin var almennt mjög skemmtileg, bæði krefjandi og áhugaverð, en líka fjórleg og gripandi. Hljóðfæraleikurinn var í fremstu röð, tæknilega lýta-laus og hugvitsamlegur og djarfur.

Tvö atriði voru ekki í lagi

Tónleikarnir hefðu því átt að vera

góðir, en því miður voru tvö atriði ekki í lagi. Endurómunin í Listasafni Íslands er gríðarleg og þegar svo margir komu saman magnaðist hljómurinn upp úr öllu valdi. Þetta var reyndar misslæmt eftir hljóðfærum. Einna best komu saxófónsólóin út, hljóðfærið er svo áleitnið og skært að dálítið bergmál kemur ekki að sök. Píanoíð hljómaði líka ágætlega, en trommusólóin voru ógurleg, drunurnar svo miklar að helst líktist loftárás. Í heild var samhljómurinn óþægilega gruggugur.

Hitt atriðið sem var ekki í lagi var of lágt stilltur söngur Stínu. Hljóðfæraleikurinn valtaði gersamlega yfir hann, og sat ég þó framarlega. Stína er lífleg söngkona, en hér naut hún sín engan veginn. Að hluta til má kenna því um hve rödd hennar hefur dökkt yfirbragð, fyrir vikið rann tónsvið hennar og hinna alltof mikið saman. En svo hefði líka bara átt að hækka í henni og synd að það var ekki gert. Heildarmyndin var alls ekki ásættanleg. **Jónas Sen**

NIÐURSTADA: Skemmtileg tónlist sem naut sín ekki í sal Listasafns Íslands.

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

21. JÚNÍ 2019

Dans

Hvað? Tango praktika og milonga
Hvenær? 21.00-24.00

Hvar? Kramhúsið Skólavörðustíg 12, inngangur frá Bergstaðastræti Argentískur tangó dunar á vegum Tangófélagsins. Byrjað á praktiku fyrsta klukkutímann sem er frí, í kjölfarið siglir milongan. Plötu-snúður er Helgi sem heldur uppi stuðinu með gullaldar tangótónlist í bland við nýja. Gestgjafar eru Kristín og Helgi. Ekki þarf að mæta með dansfélag.

Ganga

Hvað? Sólstöðuganga

Hvenær? 20.00-23.00

Hvar? Viðey

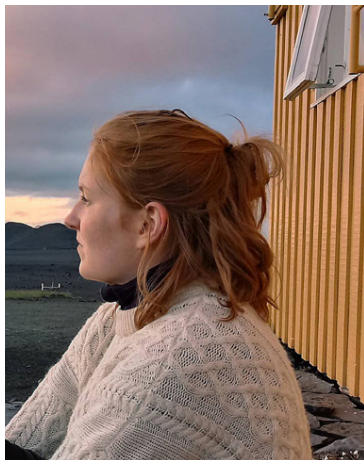
Guðbrandur Benediktsson, safnstjóri Borgarsögusafns segir sögu eyjarinnar. Þór Jakobsson veðurfræðingur lýsir sólstöðum, Sveinn Kristinsson, formaður Rauða krossins, ávarpar göngufólk og Árný Helgadóttir kraftgöngukona leiðir léttar æfingar. Ferjugjald er 1.600 fyrir fullorðna, 1.450 fyrir eldri borgara og nemendur og 800 fyrir 7-17 ára í fylgd fullorðinna. Sex ára og yngri sigla frítt.

Myndlist

Hvað? Traust

Hvenær? 11.00-17.00

Hvar? Bragginn Yst, Vin í Öxarfirði Súpan er hópur listaverkakvænna. Hún var fyrst lögð árið 2003 og hefur verið haldið heitri síðan. Þetta er hennar sjöunda sam-sýning og hún er hluti af Sólstöðu-hátíðinni á Skerinu. Í Súpunni sitja Björg Eiríksdóttir, Edda Þórey Kristfinnsdóttir, Jóna Bergdal Jakobsdóttir, Unnur Óttarsdóttir og Yst. Sýningin er opin á sama tíma fram á sunnudag.



Heiðis Hólm sýnir verk um lífið og listina í Kaktusi á Akureyri.

Hvað? Cheating the Constant - opnun

Hvenær? 17.00

Hvar? BERG Contemporary, Klapparstíg 16 Samsýning sjö listamanna sem rannsaka hvernig hreyfingu og tíma er beitt innan tveggja ólíkra listmiðla, skúlptúrs og vídeós. Listamennirnir eru Dodda Maggý, Finnbogi Pétursson, Iván Navarro, Sirra Sigrún Sigurðardóttir, Steina og hinn indverski Jitish Kallat sem hlaut nýverið lof fyrir verk sitt á Feneyjatvíringnum. Auk þess eru verk eftir Gruppo MID, sem teljast til frömuða kínétískrar listar og forritunarlistar.

Hvað? alltaf aldrei

Hvenær? 20.00

Hvar? Kaktus, Strandgötu 11b, Akureyri Heiðis Hólm opnar sýninguna „alltaf aldrei“ í Kaktusi. Léttar veitingar í boði. Heiðis notar blandaða listmiðla. Verkin eru gjarnan sjálfsvísöguleg og fémínísk, um lífið, listina og letina.

Hvað? Skrifast á – Reykjavík

Midsummer Music

Hvenær? 20.00

Hvar? Norðurljós, Hörpu Dagur tvö í tónlistarhátíð Víkings Heiðars. Schumann er fyrirferðarmikill í efnisskránni, Bach fær líka sitt pláss, hann á til dæmis upphafsverkið, fiðlusónötu nr. 5 í f-moll. Kurtág, Mark Simpson og Stölzel komast líka að. Flytjendur eru Ilya Gringolts fiðla, Mark Simpson klarinett, Yura Lee víola, Florian Boesch barítón og sjálfur Víkingur Heiðar situr við píanoíð.

Hvað? Nærturtónar – Reykjavík

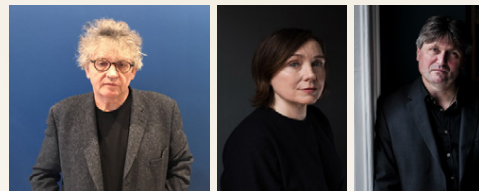
Midsummer Music

Hvenær? 23.15

Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2

BRÉF TIL ÍSLANDS LETTERS TO ICELAND

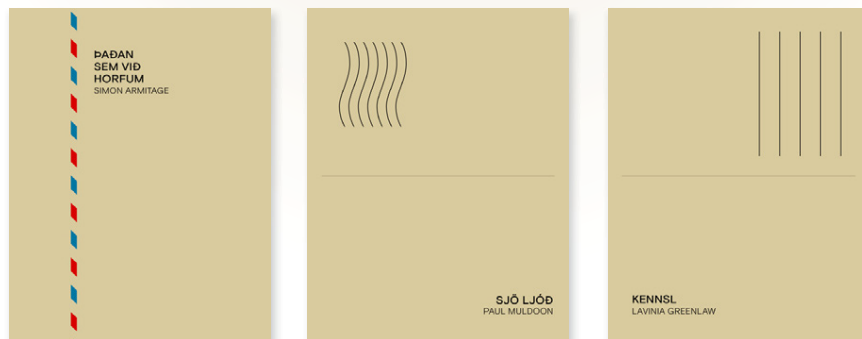
Bresku skáldin Lavinia Greenlaw og Simon Armitage, nýskipað lárviðarskáld Breta, og írski skáldið Paul Muldoon koma fram á tveimur viðburðum í Reykjavík 21. og 22. júní.



GESTIR Á NORÐURSLÓÐUM – LETTERS TO ICELAND

21. júní kl. 16. Veröld – hús Vigdísar

Málþing um tengsl Bretlandseyja og Íslands í gegnum skáldskap og ferðir Bretlandseyjaskálda norður á bóginn fyrr og síðar. Skáldin Lavinia Greenlaw, Paul Muldoon og Simon Armitage ræða þessi viðfangsefni í eigin skáldskap og textum annarra breskra skálda sem heimsótt hafa landið. Þau spjalla við Kristínu Svövu Tómasdóttur, Aðalstein Ásberg Sigurðsson og Svein Yngva Egilsson. Kynnir er skáldið Sjón.



LETTERS TO ICELAND – ÚTGÁFUHÓF OG UPPLESTUR

22. júní kl. 15. Norræna húsið

Í tilefni Íslandsheimsóknar skáldanna Lavinia Greenlaw, Paul Muldoons og Simon Armitage koma út þrjú ljóðakver undir heitinu *Bréf til Íslands - Letters to Iceland*. Valin ljóð skáldanna hafa verið þýdd og koma út í tvímála útgáfu hjá Dimmu. Skáldin lesa upp og ræða ljóðin og svara spurningum áheyrenda. Magnús Sigurðson, Sigurbjörg Þrastardóttir og Sjón þýðendur þeirra lesa úr þýðingum sínum. Kynnir er Ástráður Eysteinnsson prófessor.



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Reykjavík
Bókmenntaborg
UNESCO

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

**ALLTAF
NÝBAKAÐ**



598 kr./stk.

Bónus Vínarbrauðslenja
470 g

**LÁGKOLVETNA
PRÓTEINBRAUÐ**

Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12 g kolvetni
pr. 100 g



398 kr./420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g

**GOTT
"KOMBÓ"**

Nesquik og
mjólk



398 kr./saman

Nýmjólk eða Léttmjólk D-Vít., 1 l, 169 kr.
Nesquik, 400g, 229 kr.



498 kr./200 g

Grana Padano
Ítalskur ostur, 200 g



198 kr./75 g

Bónus Klettasalát
Ítalía, 75 g



498 kr./1 kg

Tómatar
Íslenskir, 1 kg

Aðeins
48 kr.
stykkið

**BÓNUS
HLUNKAR**

Grænir og með
kirsuberjabragði

8 stk.
Hlunkar



379 kr./pk.

Bónus Hlunkar
8 stk. í pakka

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**



Aðeins
48 kr.
stykkið

379 kr./pk.

Cobana Ístoppar
8 stk. í pakka.



149 kr./0,5 l

Gatorade Íþróttadrykkur
Cool Blue, 500 ml

2



**ÍSLENSK
framleiðsla**

195 kr./2 l

Pepsi og Pepsi Max
2 lítrar



Verð gildir til og með **23. júní** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Nýtt í Bónus!



FORELDAÐ
Aðeins að hita

56-60
bitar í poka

1.498 kr./2,5 kg

Chick'n Hot Wings
Kjúklingavængir, frosnir, 2,5 kg

VINSÆLASTI HAMBORGARINN

í Bónus - Smash Style 120 g borgari + brauð



100%
ÍSLENSKT
ungnautakjöt

498 kr./2x120 g

Smash Style Hamborgarar
2x120 g



129 kr./2 stk.

Smash Style Hamborgarabrauð
2 stk. í pakka



314 kr./stk.

Smash Style
hamborgari 120 g + brauð

BÓNUS

EKKERT BRUÐ!

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

SUPER1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ



MINNI
BAGUETTE
264 kr.
750g



MORGUN
BRAUÐ
266 kr.
600g



RAUÐKÁL
214 kr.
1060g



SÚRAR
GURKUR
225 kr.
320g



ASÍUR
249 kr.
420g



RAUÐ
BEDUR
249 kr.
720g



ÍS SAMLOKA
380 kr.
550ml



ÍS BÁTAR
676 kr.
650ml

DANSKIR DAGAR ALLA DAGA

fløde boller - flæskesvær - kakao pulver - brændende kærlighed - frikadeller



MAJÓNES
209 kr.
400g



LÉTT
MAJÓNES
209 kr.
400g



REMÚLADI
199 kr.
400g



LÉTT
REMÚLADI
199 kr.
400g



SÓLBÆRJA
ÞYKKNI
169 kr.
1L



JARÐABÆRJA
ÞYKKNI
169 kr.
1L



SÍTRÓNU
ÞYKKNI
169 kr.
1L



YLLIBLÓMA
ÞYKKNI
169 kr.
1L

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á ÞREMUR STÖÐUM



HALLVEIGARSTÍG 1



FAXAFENI 14



SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10 - 22 ALLA DAGA

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Kastljós
13.15 Menningin
13.25 Útsvar 2015-2016 Sel-
tjarnarnes - Reykjanesbær
14.35 Enn ein stöðin
15.05 Timamótauppgötvanir -
Orka á ystu nöf Heimildarmynd-
flokkur 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 timamótauppgötunum
okkar tíma. e.
15.50 Augnablik - úr 50 ára sögu
sjónvarps Þættir frá 2016 þar sem
litið er um öxl yfir 50 ára sögu
sjónvarps og fróðleg og skemmti-
leg augnablik rifjuð upp með
myndefni úr Gullkistunni. Kynnir
er Jóhanna Vígdís Hjaltadóttir.
Dagskrárgerð. Egill Eðvarðsson. e.
16.05 Sögustaðir með Evu Maríu
Snæfellsnes Að þessu sinni ferðast
Eva María um Snæfellsnes og segir
frá Bárðu sögu Snæfellsáss.
16.30 Sögustaðir með Evu Maríu-
Drangey
17.00 Treystið læknum
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt í einum graut
18.25 Tryllitæki - Klósettsturtar-
inn Uppfinningamenn leysa
auðveld verkefni með stórum og
flóknum vélum. Í hverjum þætti
byggja þeir einn hluta af risastóri
vél og í lok seríunnar þurfa þeir að
láta alla hlutana virka saman til að
leysa verkefnið.
18.32 Bitið, brennt og stungið
18.47 DaDaDans í átt að tunglinu
Núna dansa allir saman í átt að
tunglinu! Lag: Í átt að tunglinu.
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Íslenskt grínsumar. Rádus
20.00 Íslenskt grínsumar. Dreka-
svæðið
20.25 Martin læknir
21.15 Hachiko. A Dog's Story-
Hachiko. Besti vinurinn Hugljúf
kvikmynd með Richard Gere í
hlutverki háskólaprófessors sem
finnur yfirgefinn hund á lestar-
stöð. Hann tekur hundinn með
sér heim og á milli þeirra myndast
einstakt samband. Leikstjóri:
Lasse Hallström.
22.50 Átakaár Spennumynd sem
gerist í New York-borg veturinn
1981 og segir frá innflytjandanum
Abel Mores sem rekur olíuflutninga-
fyrirtæki ásamt eiginkonu
sinni. Abel leggur sig fram við að
stunda heiðarleg viðskipti, en
spillingin og ofbeldið sem ræður
ríkjum allt í kringum hann gerir
honum erfttt fyrir.
00.50 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.20 Travelers Championship Út-
sending frá Travelers Champions-
hip á PGA mótaröðinni.
11.20 Meijer Classic Útsending
frá Meijer Classic á LPGA móta-
röðinni.
14.20 Golfing World
15.10 Travelers Championship
18.10 Golfing World
19.00 Travelers Championship
Bein útsending frá Travelers
Championship á PGA-móta-
röðinni.
22.00 KPMG Women's PGA Cham-
pionship Bein útsending frá KPMG
Women's PGA-Championship á
LPGA-mótaröðinni.

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 The Good Place
13.30 Superstore
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
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 Kling kling
19.55 The Bachelorette
21.25 21 Jump Street
23.15 The Tonight Show
00.00 NCIS
00.45 The Handmaid's Tale
01.40 The Truth About the Harry
Quebert Affair
02.40 Ray Donovan
03.35 Trust
04.25 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 Veðurfregni
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
12.50 Dánarfregni
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni, Jacques
Brel, seinni þáttur
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinnandi fólk
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Flugur
19.50 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Ósjálfrátt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.30 Middle School. The Worst
Years of My Life
13.05 Accepted
14.40 Ocean's Thirteen
16.45 Middle School. The Worst
Years of My Life
18.20 Accepted
19.55 Ocean's Thirteen
22.00 24 Hours to Live
23.35 Rise of The Planet of the
Apes
01.20 Power Rangers
03.25 24 Hours to Live

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.50 Friends
08.10 The Middle
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Seinfeld
10.00 The Good Doctor
10.45 Deception
11.30 Satt eða logið?
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Heimsendir
13.40 Heimsendir
14.25 Paris Can Wait
16.05 Brad's Status
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.50 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.05 Sportpakinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.10 Veður
19.15 Strictly Come Dancing
21.20 Strictly Come Dancing
22.05 Love, Simon
00.00 The Hitman's Bodyguard
01.55 This is The End
03.40 Partisan Spennutryllir frá 2015 með Vincent Cassel í aðalhlutverki. Alexander hefur verið alinn upp í afviknu og einangruðu samfélagi. Hann er ekki tilbúinn að gera í einu og öllu það sem kraftir er af honum, og það fellur ekki vel í kramið hjá leiðtoga söfnuðarins, hinum heillandi og stjórnsama Gregori.
05.15 Paris Can Wait Rómántísk gamanmynd frá 2016 með Diane Lane, Amaud Viard og Alec Baldwin. Eiginkona bandaríks viðskiptamanns sem eftir viðskiptafund í Nice ákveður að fara landleiðina til Parísar í boði viðskiptafélaga eiginmannsins í stað þess að fljúga.

STÖÐ 3

19.10 Modern Family
19.35 Bob's Burger
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 Vice Principals
21.45 American Dad
22.10 Famous In Love
22.55 Silicon Valley
23.25 Lovleg
23.55 All American
00.40 Modern Family
01.05 Seinfeld
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Brasilía - Venesúela Út-
sending frá leik í Copa America.
09.45 Bólvía - Perú Útsending frá leik í Copa America.
11.25 Úrúgvæ - Japan Útsending frá leik í Copa America.
13.05 Stjarnan - Breiðablik Út-
sending frá leik í Pepsi Max deild karla.
14.45 Pepsi Max Mörk karla
15.30 Meistaradeild Evrópu -
fréttabúttur
16.20 Formúla 1. Kanada - Keppni
18.40 Úrúgvæ - Japan
20.20 Portúgal - Holland Út-
sending frá úrslitaleik Þjóða-
deildarinnar.
22.00 UFC Now 2019
22.50 Ekvador - Síle Bein útsending frá leik í Copa America.

SARA EFTIR ÁRELÍU EYDÍSI GUÐMUNDSDÓTTUR

MEST SELDA BÓK LANDSINS!



**YNDIS-
LESTUR
Í HÆSTA
GÆÐAFLOKKI!**

Á 45 ára afmæli sínu fær Sara Jónsdóttir glæsilegan demantshring að gjöf. Honum fylgja hjartnæm skilaboð en aftur á móti kemur hvergi fram hver er svona rausnarlegur.

Sara ákveður að fara í ferðalag í gegnum líf sitt í leit að þessum manni, ferðalag þar sem hún þarf að takast á við ýmsa drauga sem hafa fylgt henni.

**GRÍPANDI, HUGLJÚF OG
SPENNANDI SAGA UM KONU
Á KROSSGÖTUM SEM TEKST
AÐ SIGRA SJÁLFA SIG.
SUMARSMELLURINN Í ÁR!**

1.

Metsölulisti
Eymundsson

ÁRELÍA EYDÍS
GUÐMUNDSDÓTTIR

VERÖLD



BJARTUR-VEROLD.IS



Blá jakkaföt við strigaskó eru flott í sumar.

Frískaðu upp á fataskápinn í sumar

Fataskápur karlmannna þarf ekki að vera einhæfur og vel er hægt að prófa sig áfram með liti og mynstur, sérstaklega á sumrin. Tískuvikan í Flórens, Pitti Uomo, var haldin fyrr í mánuðinum og þar voru best klæddu karlar Ítalíu komnir saman.

Ljósir litir, mynstraðar skyrtur og afslappaðar flikur stóðu upp úr og virtust flestir taka þægindin fram yfir annað. Nú þegar sólin skín er kjörð að prófa sig áfram með flikurnar sem þú getur ekki notað yfir vetrartímann og jafnvel fjárfesta í sumarlegri fatnaði. Glamour tók saman flottustu dressin frá Flórens. eddag@frettabladid.is



Karlmenntu ekki að forðast hvítan lit, en passa að flikurnar séu afslappaðar og ekki of þröngar.

Ef svartur er þinn uppáhalds litur, þá getur ljós jakki gert mikið, sérstaklega á sólarðögum.

Þetta þarf ekki að vera flókið eins og við sjáum hér. Sumarleg skyrtu við dökkbláar buxur.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstils og tísku.

- Facebook • Instagram
- Twitter

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíumskorts

- ↪ Lítil orka
- ↪ Þróttleysi
- ↪ Veik bein
- ↪ Hormóna ójafnvægi
- ↪ Svefntruflanir
- ↪ Vöðvakrampar, kippir og spenna
- ↪ Kölkun líffæra
- ↪ Óreglulegur hjartsláttur
- ↪ Kvíði
- ↪ Streita
- ↪ Píringur



www.mammaveitbest.is



Þægilegt og afslappað.

Litrik skyrtu með mynstri, eða hnútabatik, er flott við aðrar stíl-hreinni flikur.

Buxurnar og skyrtan passa vel saman hér.



NORTH BEDS DAGAR

NORTH
BEDS
SCANDINAVIAN SLEEPING

WWW.ILVA.IS/NORTHBEDS

25%

AF NORTH BEDS OG FRÍ
HEIMSENDING Á HÖFUÐ-
BORGARSVÆÐINU EF VERSLAÐ
ER FYRIR 59.000 KR. EÐA
MEIRA 20. - 24. JÚNÍ

LOFOTEN N°6814

160x200 cm 359.900 kr. Nú 269.925 kr.
180x200 cm 399.900 kr. Nú 299.925 kr.

25
ÁRA
ÁBYRGÐ

ACTIVE SONE
SYSTEM



DESIGNED
IN NORWAY
PRODUCED IN EUROPE



30-60% AF ALLRI SUMARVÖRU

GARÐSETT 54.900
NÚ 34.900
SPARAÐU 20.000



RANZI garðsett. 4 fellistólar og felliborð. 54.900 kr. Nú 34.900 kr.

30%



LEONA sófaborð. 2 stk. Ø50 cm og Ø40 cm.
16.900 kr. Nú 11.830 kr.

60%



BOTANIC stóll. Hvít eða taupe seta. 24.900 kr.
Nú 9.900 kr.

30%



SANREMO stóll. Grænn, grár eða svartur. 12.900 kr. Nú 8.900 kr.

41%



SUMMER eldstæði. Ø75 cm. 16.900 kr.
Nú 9.900 kr.

46%



DAYTON sófi. Grænn. L128 cm. 54.900 kr. Nú 29.900 kr.

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

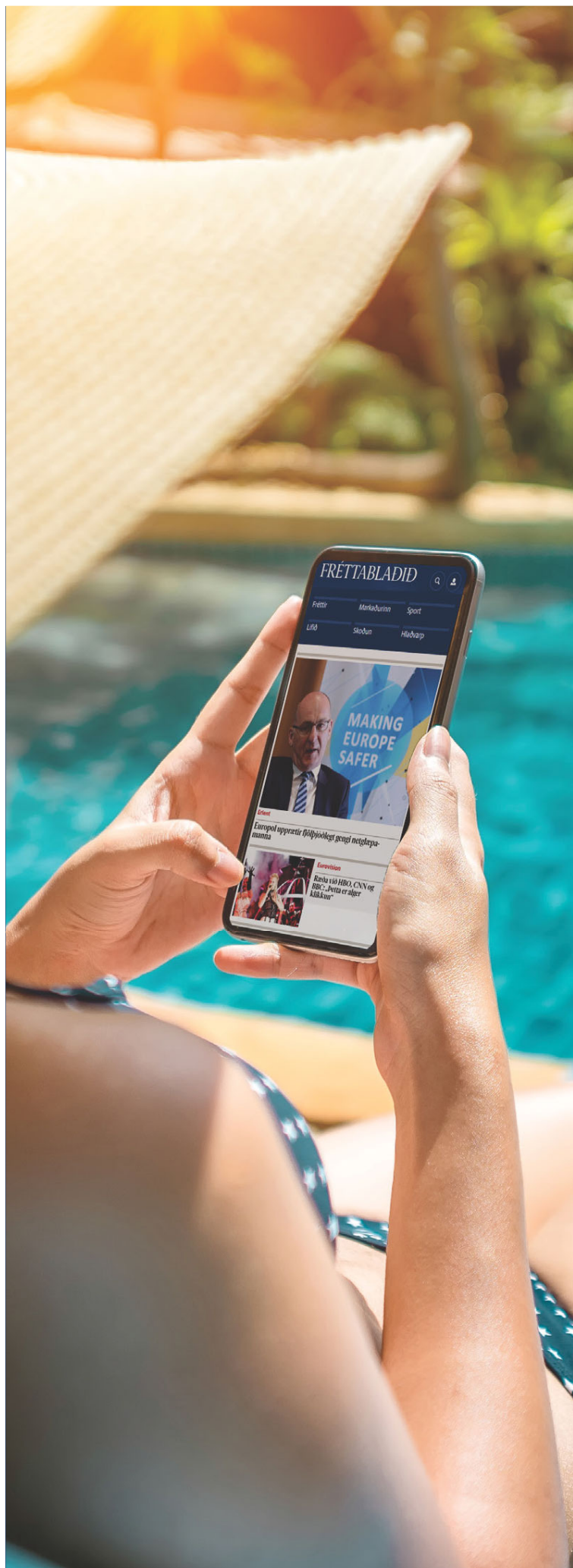
netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



ÞÚ GETUR LESIÐ BLAÐ DAGSINS
Á FRETTABLAÐIÐ.IS OG Í
FRÉTTABLAÐS APPINU,
HVAR SEM ÞÚ ERT Í SUMAR!

FRÉTTABLAÐIÐ
MEÐ ÞÉR Í SUMAR



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu
á Facebook og Instagram



Sigga spilar með Stjórninni á föstudagskvöld og Palli lýkur hátíðinni á sunnudagskvöld. MYND/KETCHUP CREATIVE

Ólýsanleg töfrastund í Eyjum

Páll Óskar og Stjórnin munu spila á Þjóðhátíð í ár. **Sigga Beinteins** spilaði síðast fyrir tuttugu árum og er spennt að snúa aftur. Palli hefur spilað óslitið á hátíðinni síðustu tíu árin.

Í dag verður tilkynnt að Stjórnin og Páll Óskar komi fram á Þjóðhátíð í Eyjum. Palli er öllu vanur þegar kemur að hátíðinni og hefur haldið sín margrómuðu Palla-böll. Sigríður Beinteinsdóttir, betur þekkt sem Sigga Beinteins, er að mæta á sína aðra Þjóðhátíð. Hún spilaði síðast, einmitt með Stjórninni, fyrir tæpum tuttugu árum.

Sigga segir það enn vera að skýrast á hve miklu flakki hún verður um verslunarmannahelgina.

„Þetta er bara allt að koma í ljós en við verðum í Eyjum á föstudagskvöldinu,“ segir Sigga og heldur svo áfram: „Við í Stjórninni erum að spila núna nánast hverja einustu helgi, erum bara á fullu úti um allt land. En ég er spennt að koma til Eyja, ég kom síðast þangað þegar ég spilaði einmitt með Stjórninni 1990. Ég hef einhvern veginn alltaf verið að spila bara allt annars staðar og ekki haft tækifæri til að mæta þangað til að skemmta mér.“ Hún segir markmið þeirra vera að skemmta fólki.

„Við munum spila okkar þekktustu lög og keyra

MÉR FINNST SVO SKEMMTILEGT AÐ FÁ AÐ GERA ÞETTA SVONA. ÉG BYRJA AÐ SPILA Í MYRKRI OG SVO FÆ ÉG AÐ SPILA FYRIR FÓLKID ÞAR TIL AÐ ÞAÐ TEKUR AÐ BIRTA.

þetta upp á stuði,“ segir hún.

Palli var nýkominn úr „sándtekki“ í Hörpu.

„Ég mun ljúka Þjóðhátíð og verð síðastur á svið á stóra sviðinu. Ég byrja að spila að mig minnir í kringum klukkan þrjú um nóttina. Þetta hef ég gert margoft áður.“

Þetta er svo sannarlega ekki fyrsta Þjóðhátíð Palla og alveg 100% ekki sú síðasta ef marka má hve fallega hann talar um stemninguna.

„Ég er oftast á sunnudeginum og þá er dagurinn hjá mér tvískiptur. Ég tek barnaskemmtun fyrst um daginn. Svo tek ég smástund í að jafna mig. Síðan byrja ég bara að gira mig upp fyrir kvöldskemmtunina. Þá tek ég tveggja tíma Palla-ball.“

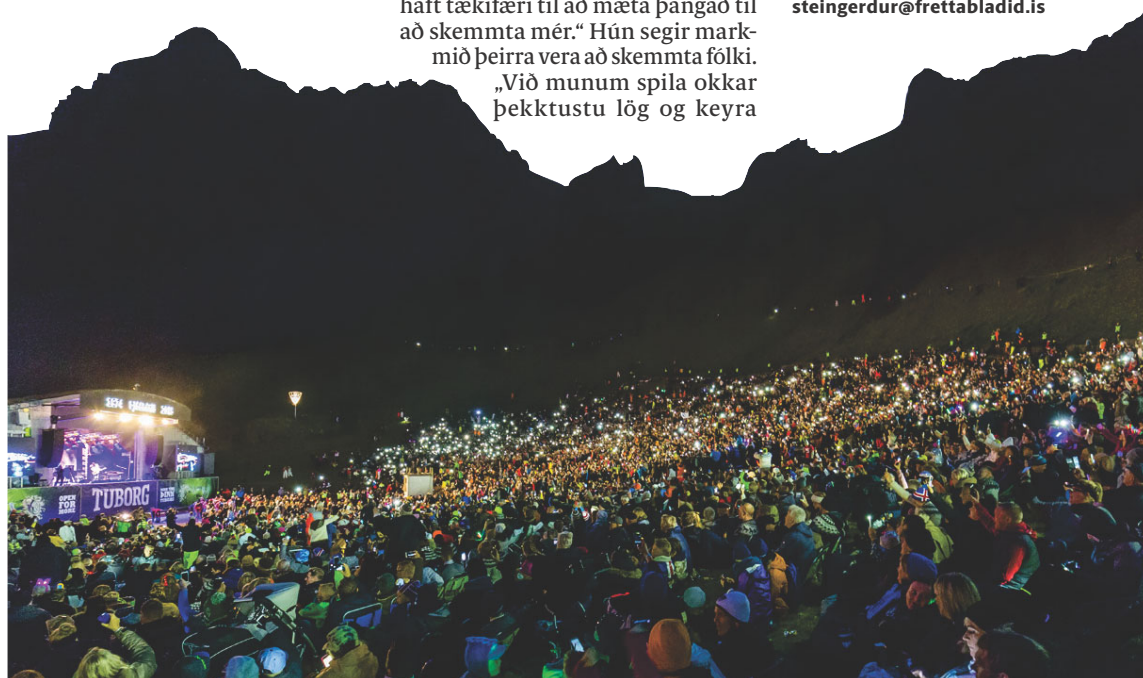
Hann segir að sér finnist þetta alltaf vera sama töfrastundin.

„Mér finnst svo skemmtilegt að fá að gera þetta svona. Ég byrja að spila í myrkri og svo fæ ég að spila fyrir fólkið þar til að það tekur að birta. Stundum hef ég spilað undir stjörnuþjörtum himninum og þegar ég er að taka síðasta lagið er sólin að rísa.“

Hann segir að sér finnist sólarupprásin vera svo túlkandi fyrir Þjóðhátíð í Eyjum og stemninguna sem þar er.

„Þetta er eitthvað sem hvergi annars staðar er hægt að upplifa. Að fá að spila úti og það er æðislegt þegar það er fallett veður, en það er líka alltaf frábær stemning þótt það rigni. Mér finnst það stórkostlegt. Og að vera með þessa brekku fyrir framan sig, það er ólýsanlegt.“

steingerdur@frettabladid.is



SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir johannahelga@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördís Zoëga Hjördis hjordis@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Svava Ó'Brien svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SERBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Ión Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SERBLÖÐ EFNÍ: Benedikt Boas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

Birt með fyrirtæðum prentvillur og myndavæki. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

GARÐA-DAGAR í Blómavali

ÖLL tré og runnar 20-50% afsláttur

Gljámispill minni **-25%**: Nú: **1.490kr.** Áður: 1.990 kr.
 Gljámispill stærri **-33%**: Nú: **1.990kr.** Áður: 2.990 kr.
 Birkikvistur **-33%**: Nú: **1.990kr.** Áður: 2.990 kr.
 Sunnukvistur **-33%**: Nú: **1.990kr.** Áður: 2.990 kr.
 Blátoppur **-33%**: Nú: **1.990kr.** Áður: 2.990 kr.

Runnamura **-33%**: Nú: **1.990kr.** Áður: 2.990 kr.
 Einir Repanda **-33%**: Nú: **2.990kr.** Áður: 4.490 kr.
 Einir Blue Star **-33%**: Nú: **2.990kr.** Áður: 4.490 kr.
 Einir Mint Tulip **-33%**: Nú: **2.990kr.** Áður: 4.490 kr.
 Alparifs **-50%**: Nú: **990kr.** Áður: 1.990 kr.



Útipottar
20%
afsláttur



Gerviblóm
20%
afsláttur



Garðáburður
20%
afsláttur



Grasfræ
20%
afsláttur



Mosaeyðir
20%
afsláttur



-40%
Margarita
1.190kr
~~1.990kr~~

Stjúpur,
10 stk.
990kr



-44%
Sólboði
990kr
~~1.790kr~~



-50%
Sýpris
999kr
~~1.990kr~~



Múrþúðin er komin til Velkomin í nýja verslun við

**FRÁBÆR
OPNUNARTILBOÐ Í
ÖLLUM VERSLUNUM**



DEKAPRO útimálning, 10 lítrar
6.392
Áður kr. ~~7.990~~



Deka Projekt 10 innimálning,
9 lítrar (stofn A)
5.752
Áður kr. ~~7.190~~

CERAVID



**25%
AFSLÁTTUR**

Lutool handsög fyrir stein, við og
járn. Hægt að tengja við ryksugu,
hægt að fá með sagmáti. 600W.
10.493
Áður kr. ~~13.990~~



**20%
AFSLÁTTUR**

Lutool 24V Li-Ion
Rafhliðuborvél
8.704
Áður kr. ~~10.880~~



**20%
AFSLÁTTUR**

Kapalkefli 3FG1,
5 10 mtr
2.312
Áður kr. ~~2.890~~



**15%
AFSLÁTTUR**

Pýsk gæði
CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur
og hæglokandi seta.
Pýsk gæðavara
33.057
Áður kr. ~~38.890~~



**25%
AFSLÁTTUR**

LuTool fjölnota sög
/hjakktæki/juðari. 300W.
5.243
Áður kr. ~~6.990~~



**20%
AFSLÁTTUR**

Drive skúrfvél 12v.
Auka rafhlaða fylgir.
7.192
Áður kr. ~~8.990~~



Gardudari. Ál, 3 arma.
1.521
Áður kr. ~~1.690~~

15 metrar **2.952** Áður kr. ~~3.690~~
25 metrar **4.392** Áður kr. ~~5.490~~
50 metrar **7.992** Áður kr. ~~9.990~~



**20%
AFSLÁTTUR**

20m Meister
garðslanga með
tengjum
2.232
Áður kr. ~~2.790~~



Riga salerni með setu
m/ veggstút
19.192
Áður kr. ~~23.990~~



**20%
AFSLÁTTUR**

Gua-543
vegghengdur vaskur,
1mm stál, einnig
fáanlegur í borð
10.392
Áður kr. ~~12.990~~

**GARÐVERKFÆRI
Á GÓÐU VERÐI!
MIKIÐ ÚRVAL!**



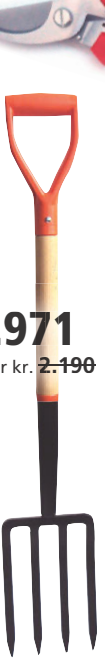
1.701
Áður kr. ~~1.890~~



1.431
Áður kr. ~~1.590~~



2.151
Áður kr. ~~2.390~~



1.971
Áður kr. ~~2.190~~



Garðkanna 10 L
1.079
Áður kr. ~~1.199~~



Meistar upptínslutól/plokkari
1.521
Áður kr. ~~1.690~~



21" greinaklippur
2.066
Áður kr. ~~2.295~~



Pretul greinaklippur
788
Áður kr. ~~875~~

Trup hekkklippur 23060

1.121
Áður kr. ~~1.245~~

Truper garðverkefari 4 í setti
1.521
Áður kr. ~~1.690~~



Bíla & gluggavottakústur,
gegn um rennandi
116>180cm, hraðtengi
með lokun
2.421
Áður kr. ~~2.690~~



**10%
AFSLÁTTUR**

**10%
AFSLÁTTUR**

**Sterkir Cibon
strákústar**
45cm **1.256** Áður kr. ~~1.395~~
60cm **1.706** Áður kr. ~~1.895~~

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

HAFNARFJARÐARI

Selhella 6



20% AFSLÁTTUR

34.320
Áður kr. 42.900

Kaliber Black II gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

45.990
Áður kr. 57.900

Kaliber Silver gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

Kaliber Ferðagasgrill

20% AFSLÁTTUR

19.672
Áður kr. 24.590

2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

VIDARVÖRN 15% AFSLÁTTUR

1.683
Áður kr. 1.980

Landora tréolía Col-51903 3 lítrar

15% AFSLÁTTUR

35.920
Áður kr. 44.900

MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18".
Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10

1.522
Áður kr. 1.790

Oden þekjandi viðarvörn
1 líter, A stofn

20% AFSLÁTTUR

3.996
Áður kr. 4.490

Hjólbörur 80L

11% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

59.920
Áður kr. 74.900

MOWER CJ21G
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton
mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvídd
53cm/21", sjálfknúin 3,4 km/klst.,
safnpoki að aftan 70 L, hliðar
útskilun, skurðhæð og
staða 25-80mm/8

20% AFSLÁTTUR

25.492
Verð áður 29.990

Lavor SMT 160 ECO

2500W, 160 bör
(245 m/túrbóstút)
510 L/klst. Þrjár
stillingar: mjúk (t.d.
viður), mið (t.d. bill)
og hörð (t.d. steypa).

BRIGGS & STRATTON

BLÁKORN

5kg

Aburðarverksmíjan

Blákor 5 kg
1.590
10 kg **2.390**

10% AFSLÁTTUR

6.741
Áður kr. 7.490

Öflugar hjólbörur 90 lítra

15% AFSLÁTTUR

21.165
Áður kr. 24.900

15% AFSLÁTTUR

Sláttuorf Mow FBC310
Sláttuorf: 1 strokks
fjörgengis mótor.
0,7 kW Rúmtak 31CC,
Bensintankur 0,65 L

Gróðurmold 20 l.
560
40 l kr. 990



20% AFSLÁTTUR

18.712
Áður kr. 23.390

Lavor Race 125 háþrýstidæla

1800W, 125 bör
(170 bör m/turbo stút)
Vatnsflæði: 400 L/klst.

15% AFSLÁTTUR

25.492
Áður kr. 29.990

Lavor Vertico 20 háþrýstidæla

Orka: 2100W- 230V-50Hz
Hámarksþrýstingur:
140 bör Max
Vatnsflæði: 400 L/klst. Max

10% AFSLÁTTUR

801
Áður kr. 890

Weber Staurasteypa 15 kg

Stolpebeton
- bláaet kun vand

Til fastabætur af stolper
þætting og nemi læsning
Há styrki

BYGLET.DK

18 kg

weber

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir allg, alltaf!
í Hafnarfirði

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Torg. ehf



BAKÞANKAR

Þórarins
Þórarinssonar



Svarthvítar hetjur

Duran Duran-gengið vorum við kölluð í Helgarpóstinum 1983 þegar upplýst var að „nýr þrýstihópur æstra poppdýrkenda“ hefði yfirtekið lesendadálka dagblaðanna með frófum óskum um að hljómsveitin Duran Duran yrði fengin til þess að halda hér tónleika.

Svolitið dæmigert fyrir þá læviblöndnu bjartsýni og harmþrungnu gleði sem einkenndi 80's-tónlistina sem kennd er við nýrómantík og krakkarnir dónsuðu við með sitt að aftan og glannalega andlitsmálningu.

Duran Duran átti þarna enga jafningja þótt feður strákanna, kynþokki og sturlaðar vinsældirnar væru notaðar gegn þeim. Og okkur.

Sagan hefur fyrir löngu sannað að þeir voru og eru fantagott band. John er yfirburða bassaleikari og textar Simons eru hyljúp lýrik sem ber höfuð og herðapúða yfir allt hitt eitisið.

„Einnig viljum við, eins og allir aðrir, að Duran Duran komi til Íslands og haldi tónleika. Það hlýtur að vera hægt, því þeir fara til allra annarra landa, meira að segja Japans og Kína.“

Skrifuðu tveir aðdáendur í Moggann 1984 en þrátt fyrir hin góðu og gildu rök um Kína og Japan réttist þessi ósk okkar allra ekki fyrr en 2005. Full seint í rassinn gripidd en frábærir tónleikarnir uppfylltu tíu þúsund æskudrauma.

Vart hefur nokkurn brefitara fortíðar órað fyrir því að Duran Duran ætti eftir að koma hingað tvisvar en á þriðjudaginn fáum við allra síðasta sénsinn í stigagangi æskunnar þegar fjórir af fimm munu gæjalegir taka öll völd, í Laugardalshöll, umvafðir svarthvítu sjarmanum. Ljúf er sú skylda að vera þar ýlfrandi eins og hungraðir úlfar.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

Útskriftar-
tilboð



Lin
DESIGN
ÍSLENSK HÖNNUN
SMÁRATÖRGI | KRINGLAN | GLERÁRÖRGI | LINDESIGN.IS



STILLANLEGIR DAGAR

25%
AFSLÁTTUR
KOMDU NÚNA!

TEMPUR

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING



- LED-vasaljós
- Klukkka
- Vekjaraklukkka
- Upp/miður höfðalag
- Upp/miður fótasvæði
- Rúm í flata stöðu
- 2 minni
- Nudd
- Bylgjunudd



DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

Með Tempur Original eða Cloud heilsudýnu, 90 x 200 cm. Fullt verð: 384.900

Tilboð 288.675 kr.

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukkku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur

25 ÁRA AFMÆLISDÝNA BETRA BAKS



HÖFUM LAGT GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI Í

Sinfonia 25 ÁR

Í tilefni 25 ÁRA AFMÆLIS BETRA BAKS höfum við í náinni samvinnu við sérfræðinga SERTA, stærsta dýnuframleiðanda veraldar, sérhannað og framleitt Sinfoniu, einstaka heilsudýnu fyrir viðskiptavinum sem kjósa gæði og gott verð.

SINFONIA er einstaklega þægileg dýna með 7 hægindalögum. Lögín eru samsett úr hágæða svampi og lagi úr náttúrulegu Talalay-latexi sem saman gefa mykt og stuðning á réttum svæðum. Sinfonia er með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi og stýrist hreyfing gormanna af mismunandi þunga líkamssvæða. Þannig veitir dýnan

alltaf hárréttan stuðning. Gormakerfið er mykra á axlasvæðum og við mjóbak til að halda réttu sveigju á líkamanum alla nóttina. Steypar kantstyrkingar gefa þér um 25% meira svefnrými og eykur það endingu dýnunnar. Áklæðið utan um dýnuna er úr 100% bómull og andar einstaklega vel.

SERTA SINFONIA Á ÓTRÚLEGU AFMÆLISVERÐI - VERDDÆMI

Serta Sinfonia heilsurúm með Comfort botni og fótum, 180 x 200 cm.

Aðeins 152.060 kr.

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