FRÉTTABLAÐIÐ

154. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 5. JÚLÍ 2019

Mikill fjöldi kom saman í miðbæ Reykjavíkur síðdegis í gær til að mótmæla fyrirhugaðri brottvísun tveggja afganskra fjölskyldna til Grikklands. Gengið var frá Hallgrímskirkju niður að dómsmálaráðuneytinu, svo þaðan niður á Austurvöll. Hin fjórtán ára Zainab Safari, svartklædd fremst á myndinni, sem vísa á úr landi, leiddi gönguna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

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

Þungt hljóð í grasrót Sjálfstæðisflokks

Mikils pirrings gætir í grasrót Sjálfstæðisflokksins með forystu flokksins. Áhyggjur flokksmanna snúa frekar að vinstrislagsíðu stjórnarinnar en deilunni um þriðja orkupakkann og gagnrýni uppgjafaformanna flokksins, sá skjálfti er að mestu hjaðnaður.

STJÓRNMÁL Staðan er erfið í grasrót Sjálfstæðisflokksins. Það er ekki aðeins ágreiningur um þriðja orkupakkann og opinberar skeytasendingar milli forystunnar og uppgjafaformanna flokksins heldur er vinstri slagsíða á stjórnarheimilinu helsti uppruni pirrings í grasrót flokksins að mati viðmælenda blaðsins.

Áhersla á skattlagningu, sektarheimildir til Jafnréttisstofu og bann við sölu ríkisfyrirtækja á borð við Íslandspóst er meðal þess sem viðmælendur blaðsins hafa nefnt sem dæmi um vinstri áherslur sem fara fyrir brjóstið á flokksmönnum. Áhersla forystunnar á að höfða til Viðreisnarfylgis á kostnað stefnumála flokksins er einnig nefnd forystunni til foráttu.

Þótt formaður flokksins njóti almenns stuðnings gætir nokkurrar óánægju með að hann sé að breytast í embættismann og það vanti orðið í hann alla pólitík. Hann þykir standa sig vel í sínu ráðuneyti en það dugir ekki fyrir formann Sjálfstæðisflokksins að reka ríkið vel. Það þurfi líka að tala um stjórnmál og ræða hægrimálin.

» Nokkurrar óánægju gætir meðal flokksmanna með að formaðurinn sé að breytast í embættismann.

Ágreiningur innan flokksins um þriðja orkupakkann er að mati viðmælenda flokksins að mestu leyti í hverfafélögunum í Reykjavík. „Ég er mjög ósáttur. Ég hef talað við fullt af fólki sem er ósátt og margir þeirra hafa sagt sig úr flokknum. Ef þetta fer í gegn, þá mun ég segja mig úr flokknum ásamt fleirum,“ segir Hafsteinn Númason, formaður Sjálfstæðisfélags Kjalnesinga, um þriðja orkupakkann.

Hverfafélögin í Reykjavík hafa lengi talist eitt helsta vígi Guðlaugs Þórs Þórðarsonar og er mönnum nú tíðrætt um óyndi meðal stuðningsmanna hans.

Heilt yfir hafa viðmælendur blaðsins frekar áhyggjur af vinstrislagsíðu stjórnarinnar en deilum um þriðja orkupakkann og gagnrýni uppgjafaformanna á forystu flokksins. Sá skjálfti sem farið hefur um flokkinn vegna þess er að mestu hjaðnaður.

Þá bíða menn einnig tiltölulega rólegir eftir ákvörðun um nýjan dómsmálaráðherra. Þingflokkurinn fundar í dag og er gert ráð fyrir að málið beri þar á góma en ekki er búist við að tilkynnt verði um nýjan ráðherra fyrr en síðsumars. – **aá**

Útilegudressið gert klárt

GLAMOUR Það er sniðugt að vera vel undirbúinn fyrir útilegu. Glamour tók saman nokkur flott dress frá Glastonbury-hátíðinni sem nýlega var haldin á Englandi. Þar voru stjörnur eins og Alexa Chung, Pixie Geldof og Camille Charriere vel klæddar og tilbúnar í allt. Jakki og góðir skór eru aðalatriði. Hjá sönnum Íslendingi þarf regnjakkinn að vera til staðar og það er mikilvægt að vera tilbúinn fyrir hvaða veður sem er. – **eg** /

sjá síðu 26

Fréttablaðið í dag

Halldór 8

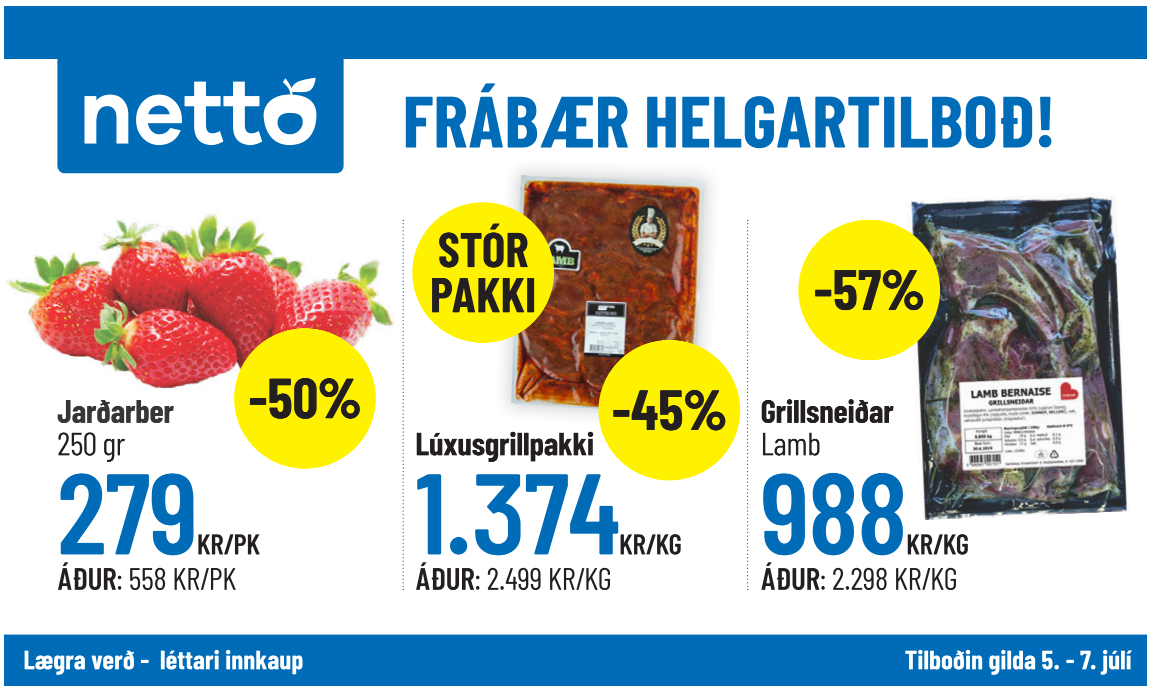
SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um gervigreind. 9

SPORT Fréttablaðið fór í sögubækurnar og fletti upp þeim sem hafa tekið við liði þar sem ferillinn fór á flug og jafnvel bikurum var lyft. 10

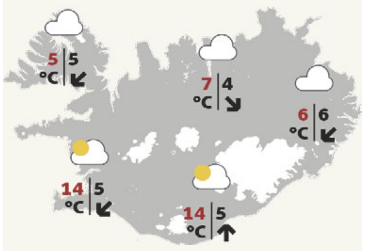
MENNING Sjö listamenn sýna í Berg Contemporary. 20

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● ÚTIVIST OG GÖNGUR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður



Suðlæg eða breytileg átt, 3-8 m/s, en norðan og norðaustan 8-13 norðan og vestan til. Rigning eða skúrir og líkur á hellidembum í dag. Snýst í norðlæga átt á öllu landinu í kvöld og nótt. Styttir upp í fyrramálið og léttir til um sunnanvert landið.

SJÁ SÍÐU 16

Reynt við laxa

Þessi fluguveiðimaður freistaði þess í gær að krækja í lax í holu neðan Sjávarfoss í Elliðaánum. Ágæt veiði hefur verið í ánum í byrjun tímabilsins. Í fyrrakvöld hafði 81 fiskur verið dreginn á land. Í spjallhópi um Elliðaárnar á Facebook segir Jóhannes Sturlaugsson fiskifræðingur venju fremur góðan kraft í göngum laxa í árnar það sem af er sumri þótt það sé ekki nauðsynlega ávísun á heildargöngur sumarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Klippt á lása. NORDICPHOTOS/GETTY.

Grunur um skipulagðan hjólaþjófnað

LÖGREGLUMÁL Undanfarna mánuði hefur reiðhjólaþjófnaður færst í vöxt og grunur leikur á að um skipulagða glæpastarfsemi sé að ræða. Klippt er á lása og brotist inn í reiðhjólageymslur til að stela hjólunum.

Guðmundur Pétur Guðmundsson, lögreglufulltrúi hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, segir að þjófnaður með þessum aðferðum hafi aukist undanfarið ár. Þó að ekki hafi tekist að sanna að um skipulagða starfsemi sé að ræða þá sé sterkur grunur um það.

„Við erum einmitt núna að rannsaka mál sem ýjar að því. Sá sakborningur sem við höfum yfirheyrt vill samt lítið gefa upp.“

Um er að ræða erlenda aðila og grunur leikur á að hjólunum sé komið úr landi í gámum. Áhugi þjófanna beinist fyrst og fremst að dýrari hjólum. Fislétt koltrefjareiðhjól geta kostað mörg hundruð þúsund krónur og jafnvel meira en milljón.

Guðmundur mælir með því að fólk sem á mjög dýr hjól, eða hjól sem því þykir vænt um, geymi þau inni hjá sér.

„Það er lítið endurheimt af þessum stolnu hjólum,“ segir hann. **– khg**

Breyta á aðkomu að Bessastöðum

SKIPULAG Breytingar á deiliskipulagi Bessastaða eru í farvatninu með það að markmiði að bæta öryggi og aðgengi ferðamanna og annarra gesta Bessastaða.

Gert er ráð fyrir breytingum á aðkomu og bílastæðum fyrir framan forsetasetrið. Bílastæði fyrir 110 bíla verði á túni norðan við núverandi heimreið og fjær forsetasetrinu, en stæði fyrir hópferðabíla með fram heimreið að norðanverðu. Öryggishlið færist til.

Málið var rætt á fundi skipulagsnefndar Garðabæjar í gær og verður tillögunni vísað til auglýsingar í samræmi við ákvæði skipulagslaga.

Umsagna verður aflað frá Minjastofnun, Vegagerðinni og veitustofnunum. **– aá**

Útgáfa tekjublaða sumarsins í uppnámi

Töluverð óvissa ríkir um hvort hægt verður að gefa út tekjublöð í sumar en enn er ekki vitað hvaða upplýsingar munu koma fram í álagningarskrám. Mikið er í húfi fyrir þá fjölmiðla sem gefa út, bæði hvað varðar sölu og auglýsingar.

SKATTAMÁL Enn ríkir mikil óvissa um hvort hægt verður að gefa út tekjublöð í ár. Nýlega var tekin ákvörðun hjá Ríkisskattstjóra um að í álagningarskrám verði einstaklingar greinanlegir hver frá öðrum. Það er að nöfn, fæðingardagar og heimilisföng munu verða birt. Kristín Gunnarsdóttir, sérfræðingur á skrifstofu yfirstjórnar, segir hins vegar að endanleg ákvörðun um birtingu einstakra gjaldflokka hafi ekki enn verið tekin.

Fjölmiðlar hafa unnið tölurnar upp úr þeim með ákveðinni reikniformúlu og farið gæti svo að hún reyndist gagnslaus eða brengluð.

Í nóvember úrskurðaði Persónuvernd að Viskubrunnur ehf., sem rak vefsíðuna tekjur.is, skyldi eyða gagnagrunni sínum á grundvelli nýrra persónuverndarlaga. Hefur starfsfólk Ríkisskattstjóra verið lengi að túlka niðurstöðuna vegna álagningarskránna. Þann 31. maí síðastliðinn átti að birta skrárnar en á síðustu stundu var ákveðið að fresta birtingu þeirra þar til 19. ágúst. Því fylgdi töluvert rask fyrir þá fjölmiðla sem hafa á undanförnum árum gefið út tekjublöð, Frjálsa verslun og DV.

Frjáls verslun, sem jafnan kemur út fimm sinnum á ári, hefur ekki gefið út blað síðan í mars. Að sögn Trausta Hafliðasonar ritstjóra er stefnan sett á að gefa út tvö blöð í ágúst. Tekjublað og 80 ára afmælisblað. Í samtali við Fréttablaðið segir Trausti:

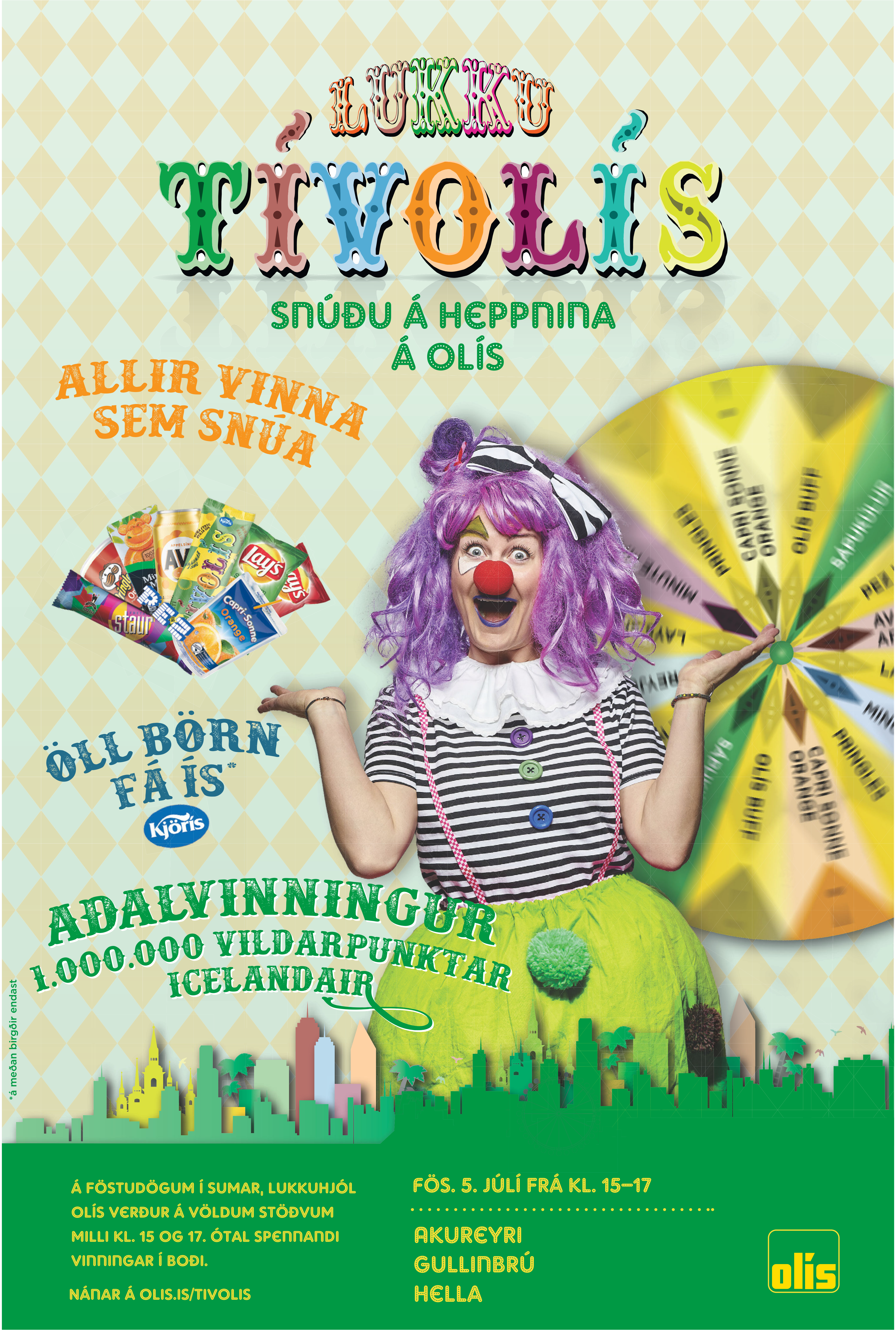
„Við höfum miðað allan okkar undirbúning við að gefa út tekjublað um miðjan ágúst. En þetta er ekki í okkar höndum. Það gefur augaleið að ef þessar upplýsingar verða ekki birtar þá mun tekjublað Frjálsrar verslunar ekki koma út, né annarra.“

Ef fer svo að fjölmiðlarnir geti ekki gefið út tekjublöð er ljóst að það verður mikið högg fyrir þá. Tekjublöðin eru söluhæstu blöð ársins og auglýsingasalan hleypur á milljónum.

Lögfræðingar Ríkisskattstjóra eru enn að meta úrskurð Persónuverndar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Rask hefur orðið á útgáfu tímaritsins Frjálsrar verslunar. Það kom síðast út í mars og tvö blöð munu koma út í ágúst ef tekjublaðið kemur út.

kristinnhaukur@frettabladid.is



LUKKU
TÍVOLÍS
SNÚÐU Á HEPPNINA Á OLÍS
ALLIR VINNA SEM SNÚA
ÖLL BÖRN FÁ ÍS*
Kjörís
AÐALVINNINGUR
1.000.000 VILDARPUNKTAR
ICELANDAIR
*á meðan birgðir endast
Á FÖSTUDÖGUM Í SUMAR, LUKKUHJÓL OLÍS VERÐUR Á VÖLDUM STÖÐVUM MILLI KL. 15 OG 17. ÓTAL SPENNANDI VINNINGAR Í BOÐI.
NÁNAR Á OLIS.IS/TIVOLIS
FÖS. 5. JÚLÍ FRÁ KL. 15–17
AKUREYRI
GULLINBRÚ
HELLA
olís

Eðlilegt að kosið verði um skipulag í nágrenni Elliðaárdalsins

REYKJAVÍK Meirihluti borgarráðs Reykjavíkur samþykkti nýtt deiliskipulag fyrir Stekkjarbakka, í nágrenni Elliðaárdalsins, á fundi sínum í gær. Málið er mjög umdeilt og fundaði borgarráð tveimur tímum lengur í gær en gert var ráð fyrir.

Er það afstaða meirihlutans að svæðið sem um ræðir sé ekki hluti af Elliðaárdalnum og flokkist ekki sem grænt svæði.

Í bréfi Umhverfisstofnunar til skipulags- og samgönguráðs segir stofnunin að byggingarnar muni yfirtaka stóran hluta af útivistarsvæði sem nú er fyrir almenning og þrengja að vatnasviðinu, sem fyrr segir, og þrengja að aðkomu almennings að svæðinu.

„Við gáfum þeim tækifæri til að fresta þessu og fara betur yfir málið. Það kom í ljós að þau eru ekki einu sinni búin að svara bréfi Umhverfisstofnunar frá því í mars,“ segir Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins.

„Það að klára málið án þess að svara þessu bréfi eða funda með stofnuninni er ótrúlegt. Sérstaklega þegar Vinstri grænir segjast vera grænir og Píratar segjast vera vænir, það er ekki trúverðugt.“ Eyþór segir að boltinn sé nú hjá íbúum. „Þeir hafa verið duglegir við að láta í sér heyra. Þeir hafa sumir verið að tala um íbúakosningu, mér finnst eðlilegt að það sé kosið um svona mál eins og gert hefur verið með skipulagsmál í öðrum sveitarfélögum.“

Halldór Páll Gíslason, formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins, segir að málið beri það með sér að hafa verið keyrt í gegn án þess að taka tillit til athugasemda. „Við munum byrja á að kæra þetta til Skipulagsstofnunar. Svo er það bara íbúakosning, það er ekkert annað í boði.“ – **ab**

Við munum byrja á að kæra þetta til Skipulagsstofnunar. Svo er það bara íbúakosning, það er ekkert annað í boði.

Halldór Páll Gíslason, formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins

Félagsheimilið Logaland.

Opnir fundir um þjóðgarð

STJÓRNSÝSLA Þverpólitísk nefnd sem vinnur að tillögum um stofnun þjóðgarðs á miðhálendinu hefur nú boðað til opinna funda. Sveitarfélög víða um land hafa almennt lagst gegn þessum áformum.

„Á fundunum verður farið yfir verkefni nefndarinnar fram til þessa, ásamt því að ræða lokaskrefin í vinnu hennar,“ segir á vef Skagafjarðar. Fyrri fundurinn fer fram í Logalandi í Borgarfirði 12. ágúst og sá síðari í Stórutjarnaskóla í Þingeyjarsveit 26. ágúst. Áætlað er að nefndin skili lokaskýrslu með tillögum sínum til umhverfis- og auðlindaráðherra í september. – **gar**

Íranar æfir út í Breta

ÍRAN Breski sendiherrann í írönsku höfuðborginni Teheran hefur verið kallaður á fund stjórnvalda vegna þess sem Íransstjórn segir ólöglega kyrrsetningu íransks olíuflutningaskips við Gíbraltar. Breski sjóherinn aðstoðaði yfirvöld á hinu breska Gíbraltar við kyrrsetninguna vegna þess að gögn bentu til þess að skipið væri að flytja olíu til Sýrlands, í trássi við viðskiptaþvinganir.

Haft var eftir upplýsingafulltrúa íranska utanríkisráðuneytisins að Íransstjórn „mótmælti harðlega ólöglegri og óásættanlegri“ kyrrsetningu skipsins, sem siglir undir panömskum fána og er á skrá hjá skipafélagi sem skráð er í Singapúr. – **þea**

Vilja búa til ísgöng í stað hella sem eru að bráðna í Langjökli

Fyrirtækið Mountaineers of Iceland fékk leyfi frá Bláskógabyggð til að grafa í Suðurjökul Langjökuls til að útbúa þar eitt hundrað metra ísgöng. Herbert Hauksson, stofnandi fyrirtækisins, segir náttúrulega íshella í jökulsporðinum vera að bráðna. Bjóða þurfi ferðamönnum nýjan möguleika á breyttum tímum.

FERÐAÞJÓNUSTA „Það verður að bregðast við breytingum, ekki síst þegar ferðamönnum er að fækka, til að hafa eitthvað upp á að bjóða,“ segir Herbert Hauksson hjá Mountaineers of Iceland, sem vilja fá að gera ísgöng í Suðurjökli í Langjökli.

Í umsókn Mountaineers of Iceland til Bláskógabyggðar frá í apríl er óskað eftir 50 sinnum 500 metra lóð á Suðurjökli við Skálpanes til að gera manngerð ísgöng. Afgreiðslu málsins var frestað í maí en var aftur tekið fyrir á sveitarstjórnarfundi í gær þar sem umsóknin var samþykkt.

„Við höfum verið að sýna ferðamönnum náttúrulega íshella í jökulsporðinum. Þeir eru bara að bráðna í burtu,“ segir Herbert sem kveður bráðnunina vera mjög hraða.

Aðspurður hvort ísgöngin verði lík þeim sem eru í vestanverðum Langjökli segir Herbert nýju göngin aðeins vera um eitt hundrað metrar að lengd en ekki um fimm hundruð. „Við verðum í um sjö til átta hundrað metra hæð, það er eiginlega í jökulsporðinum. Við ætlum að reyna að vera í sem þéttustum ís þannig að þetta haldist sem best og ísinn sé glær svo það sé hægt að sjá inn í hann,“ útskýrir Herbert.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar veitti í gær leyfi til eins árs fyrir starfsemi á svæðinu. „Verði breyting á aðalskipulagi samþykkt eins og óskað er eftir, yrði skilgreind lóð fyrir íshelli, gerður samningur milli sveitarfélagsins og ríkisins á grundvelli reglna um þjóðlendur, og lóðin auglýst til úthlutunar,“ segir Ásta Stefánsdóttir sveitarstjóri.

„Þetta er allt á byrjunarstigi,“ undirstrikar Herbert. „Þetta er kapphlaup við tímann því hinir hellarnir eru að hverfa,“ segir Herbert sem kveður jöklaskoðun mjög vinsæla meðal ferðamanna. „Jöklarnir eru náttúrulega á hverfanda hveli í hlýnandi loftslagi og mönnum finnst þeir vera mjög sérstakir. Þeir vilja komast inn í jökulinn eða inn í einhvers konar göng,“ segir Herbert.

gar@frettabladid.is

Íshellir sem ferðamenn skoða á vegum Mountaineers of Iceland í Suðurjökli. MYND/ MOUNTAINEERS OF ICELAND

Við ætlum að reyna að vera í sem þéttustum ís þannig að þetta haldist sem best og ísinn sé glær svo það sé hægt að sjá inn í hann.

Herbert Hauksson, stofnandi Mountaineers of Iceland

Horfa þarf til Hvassahraunsmöguleika

SKIPULAGSMÁL Taka þarf mið af mögulegri uppbyggingu nýs flugvallar í Hvassahrauni í mati á umhverfisáhrifum stækkunar Keflavíkurflugvallar. Þetta kemur fram í ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsáætlun fyrir verkefnið sem birt var á vef stofnunarinnar í gær.

Í tillögu Isavia að matsáætlun eru settir fram tveir meginvalkostir um stækkun flugvallarins í Keflavík. Samtök um betri byggð telja að bera þurfi fyrirhugaðar framkvæmdir saman við aðra valkosti um uppbyggingu á aðstöðu fyrir millilandaflug og innanlandsflug á suðvesturhorninu. Þetta kemur fram í athugasemdum samtakanna við tillögu Isavía að matsáætlun til Skipulagsstofnunar. Í svörum Isavia við þessum athugasemdum kemur fram að „fyrirtækið telji það ekki einn af þeim meginvalkostum sem hægt sé að kanna í þessu samhengi“ heldur ekki verið hlutverk umhverfismats á stækkun Keflavíkurflugvallar að meta umhverfisáhrif af uppbyggingu annarra flugvalla“.

Stækkun Keflavíkurflugvallar er í farvatninu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skipulagsstofnun er ekki sammála Isavia að því leyti og bendir á að starfshópur sé starfandi á vegum stjórnvalda sem hafi það hlutverk að skoða uppbyggingu flugvallar í Hvassahrauni. „Það liggur því fyrir að litið er á uppbyggingu flugvallar þar sem mögulegan eða raunhæfan valkost. Af þeim sökum þarf í frummatsskýrslu að gera grein fyrir stöðu mála varðandi mögulega flugvallaruppbyggingu í Hvassahrauni,“ segir í ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsáætlun verkefnisins. Fram kemur að fjalla þurfi um fyrirhugaða uppbyggingu á Keflavíkurflugvelli og umhverfisáhrif hennar miðað við mögulega sviðsmynd um að byggður verði flugvöllur í Hvassahrauni. Einnig þurfi að gera grein fyrir fyrirhugaðri áfangaskiptingu framkvæmdanna miðað við áformaða afkastagetu flugvallarins í hverjum áfanga, sem skoðist þá jafnframt sem valkostir um uppbyggingu flugvallarins. – **aá**

SKÓLATÖSKUDAGAR

3.-14. júlí

25% afsláttur

Allar JEVA töskur hafa góðan bakstuðning og þeim fylgir:

- Vatnsbrúsi
- Nestisbox
- Íþróttapoki

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

JEVA skólataska 16 l
10.499 kr
verð áður 13.999 kr

JEVA skólataska 21 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

Pulse skólataska
7.424 kr
verð áður 9.899 kr

JEVA skólataska 21 l
15.142 kr
verð áður 20.189 kr

Pulse skólataska
6.674 kr
verð áður 8.899 kr

tvær töskur í einni

Pulse skólataska
12.674 kr
verð áður 16.899 kr

Allt úrvalið er í Smáralind, Garðabæ, Kringlu og Skeifu, minna úrval í öðrum verslunum. Skólatöskur fást ekki á Eiðistorgi

24
Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Til sölu eru eftirtaldar hópferðabifreiðar:

Bifreiðar:

1. NK-652 Man Neoplan P21, hópbifreið, fyrst skráð 2006
2. JE-R85 Scania K400, hópbifreið, fyrst skráð 2013
3. UJ-087 Volvo B12 / M, hópbifreið, fyrst skráð 2007
4. NV-B64 Mercedes Bens Sprinter 4x4, hópbifreið, fyrst skráð 2013
5. PD-R53 Ling Long XMQ 6900Y, fyrst skráð 2016
6. OI-S91 Ling Long XMQ 6900Y, fyrst skráð 2016
7. KH-Z21 Ling Long XMQ 6900Y, fyrst skráð 2016
8. KR-P02 Ling Long XMQ 6900Y, fyrst skráð 2016
9. PS-G81 Ling Long XMQ 6900Y, fyrst skráð 2016
10. LL-K62 King Long XMQ 6996, fyrst skráð 2014
11. PJ-R31 King Long XMQ 6996, fyrst skráð 2014
12. NK-B86 King Long XMQ 6127, fyrst skráð 2013

Upplýsingar um ökutæki veitir Bjarni Knútsson í síma 820 0820 á milli 8-18 virka daga.

Tilboð í fleiri ökutæki en eitt skulu berast sundurliðuð. Tilboð skulu innihalda kennitölu, nafn og netfang bjóðanda.

Tilboð skulu berast á netfangið bjarni@svartaperlan.is **eigi síðar en miðvikudaginn 10. júlí 2019 n.k.**

Seljandi gefur út vsk reikning.

Áskilinn er allur réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna þeim öllum.

Kvika gefur út sex mánaða víxla

Reykjavík, 5. júlí 2019

Kvika banki hf. hefur gefið út sex mánaða víxla að fjárhæð 2.000 milljónir króna. Um er að ræða útgáfu í víxlaflokknum KVB 19 1219 og er heildarheimild flokksins 2.000 milljónir króna. Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna umsóknar um töku víxlanna til viðskipta þann 4. júlí 2019, og sótt hefur verið um töku víxlanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útprentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu Kviku, *www.kvika.is/vixlar*

KVIKA

kvika.is

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Björn Arnar Magnússon, framkvæmdastjóri Brynju, segir ráðuneytið hunsa erindi sjóðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sjóðurinn snuðaður og ráðuneyti á flótta

Brynja, hússjóður Öryrkjabandalags Íslands, hefur í fjóra mánuði beðið eftir svörum frá félagsmálaráðherra vegna reglugerðarbreytinga sem gerðar voru í fyrra. Sjóðurinn telur á sig hallað. Þurftu að loka fyrir biðlista vegna málsins.

HÚSNÆÐISMÁL „Við erum að mótmæla þessari reglugerð sem sett var í byrjun desember en við erum búin að bíða í fjóra mánuði eftir svari og það virðist lítið bóla á því,“ segir Björn Arnar Magnússon, framkvæmdastjóri Brynju, hússjóðs Öryrkjabandalags Íslands (ÖBÍ). Lögfræðingur sjóðsins hefur reynt að fá svör frá félagsmálaráðuneytinu án árangurs.

Breytingarnar sem sjóðurinn gagnrýnir varða reglugerð um stofnframlög ríkis og sveitarfélaga, húsnæðissjálfseignarstofnanir og almennar íbúðir. Með breytingarreglugerðinni er aukið við stofnreglugerðina ákvæði þess efnis að minnst tveir þriðju hlutar fjármagns sem til úthlutunar sé skuli renna til íbúða sem ætlaðar eru tekju- og eignalitlum leigjendum á vinnumarkaði. Af ákvæði þessu leiðir að í mesta lagi einn þriðji af því fjármagni sem stjórnvöld hafa ákveðið að verja í stofnframlög samkvæmt lögum kemur til greina við úthlutanir framlaga til byggingar eða kaupa á íbúðum sem ætlaðar eru öryrkjum, öldruðum, námsmönnum eða öðrum hópum sem falla undir lögin og eru ekki á vinnumarkaði.

> **Ráðuneytið virðist ekki ætla að svara, ég veit ekki hvort það er svona erfitt að svara þessu.**
>
> Björn Arnar Magnússon, framkvæmdastjóri Brynju hússjóðs

„Þannig að 67 prósent af stofnframlögum fari til leigufélaga sem eru að þjóna fólki á vinnumarkaði, síðan fá sveitarfélögin 25 prósent og þá eru ekki nema átta prósent eftir fyrir öryrkja, aldraða og námsmenn af heildarpakkanum, sem er nú töluvert stór,“ segir Björn Arnar og segir sjóðinn og lögfræðinga hans telja að þarna sé að auki verið að brjóta gegn jafnræðisreglunni.

Í ítrekuðum erindum lögfræðings hússjóðsins til ráðuneytisins, sem síðast var ítrekað nú í lok júní er óskað eftir afstöðu ráðherra um hvort og þá hvernig tiltekin ákvæði reglugerðarinnar eigi sér stoð í lögum og stjórnarskrá. Engin svör hafa þó borist Brynju í fjóra mánuði og segir Björn Arnar að menn séu orðnir langeygir.

„Ráðuneytið virðist ekki ætla að svara, ég veit ekki hvort það er svona erfitt að svara þessu. En þetta hefur töluverð áhrif og við erum ósátt við hvert megnið af peningunum er að fara,“ segir Björn Arnar.

„Við erum með 600 manns á biðlista og höfum lokað fyrir hann því við teljum okkur ekkert geta komist áfram meðan við fáum engin stofnframlög frá ríki og sveitarfélögum.“

mikael@frettabladid.is

Milljónatuga lekatjón í sundlauginni

ÍSAFJARÐARBÆR Lekatjón á þaki sundlaugar Flateyrar er metið á 53,3 milljónir króna. Þetta kemur fram í tjónamati sem Tækniþjónusta Vestfjarða skilaði sveitarfélaginu og kynnt var í minnisblaði sviðsstjóra umhverfis- og eignasviðs Ísafjarðarbæjar í síðustu viku.

Þar er rakið að í febrúar 2019 hafi komið í ljós mikill leki inni á þaki sundlaugar Flateyrar og kom í ljós við nánari skoðun að um lagnaleka væri að ræða.

„Ljóst er að lekinn hefur verið til staðar í nokkurn tíma og ástand þaksins því orðið nokkuð slæmt,“ segir í minnisblaði sviðsstjórans.

Í mars staðfesti vátryggingarfélag sveitarfélagsins bótaskyldu vegna tjónsins og var tækniþjónustan fengin til að taka út skemmdirnar og orsakir tugmilljónatjónsins. Segir að lokum að endanlegar bætur hafi ekki enn verið samþykktar en að málið verði útkljáð að loknu sumarleyfi. – **smj**

Lekatjón varð í sundlaug Flateyrar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Við nánari skoðun kom í ljós að um lagnaleka var að ræða.**

Mótmæltu brottvísunum

Mikill fjöldi kom saman í miðbæ Reykjavíkur síðdegis í gær til að mótmæla fyrirhugaðri brottvísun tveggja afganskra fjölskyldna. Hin fjórtán ára Zainab Safari, sem vísa á úr landi, leiddi gönguna. Hún er fyrir miðju á myndinni fyrir neðan. Valli, ljósmyndari Fréttablaðsins, náði þessum myndum.

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

Ný og ómótstæðileg tilboð daglega!

LAGER SALA

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

NISSAN Juke Acenta 2wd
Nýskr. 05/17, ekinn 68 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.590.000 kr.

TILBOÐ!
2.190.000 kr.

AFSLÁTTUR 700.000 KR.

SUBARU Outback Premium Eyesight
Nýskr. 06/17, ekinn 56 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.390.000 kr.

TILBOÐ!
3.690.000 kr.

AFSLÁTTUR 600.000 KR.

BMW 5 520d Xdrive
Nýskr. 01/16, ekinn 54 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.990.000 kr.

TILBOÐ!
4.390.000 kr.

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 03/15, ekinn 58 þ.km, dísil, 5 gírar.
Verð 1.690.000 kr.

TILBOÐ!
1.290.000 kr.

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

HYUNDAI I20 Premium
Nýskr. 06/17, ekinn 19 þ.km, dísil, 6 gírar.
Verð 2.390.000 kr.

TILBOÐ!
1.990.000 kr.

AFSLÁTTUR 700.000 KR.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 83 þ.km, dísil, 6 gírar.
Verð 3.190.000 kr.

TILBOÐ!
2.490.000 kr.

AFSLÁTTUR 600.000 KR.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd.
Nýskr. 06/16, ekinn 42 þ.km, dísil, 6 gírar.
Verð 3.490.000 kr.

TILBOÐ!
2.890.000 kr.

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

HYUNDAI I30 GL
Nýskr. 06/17, ekinn 57 þ.km, bensín, 6 gírar.
Verð 1.990.000 kr.

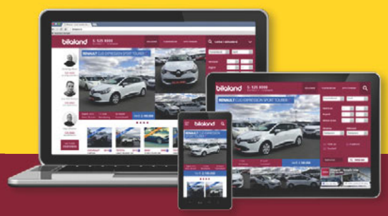
TILBOÐ!
1.690.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM94783

LAGERSALA BÍLALANDS ER Í FULLUM GANGI!

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði sem slær allt annað út.

- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM



www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

bílaland

Á bremsunni

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Spurningin er ekki hvort heldur aðeins hversu mikill efnahagssamdrátturinn verður. Höggið við fall WOW air, ásamt vandræðum Icelandair með MAX-vélarnar, þýðir að ferðamönnum mun að líkindum fækka um liðlega 20 prósent. Atvinnuleysi er á hraðri uppleið enda þótt mörg fyrirtæki, einkum í ferðaþjónustu, séu að bíða með sársaukafullar hagræðingaraðgerðir. Það mun breytast. Á komandi hausti er hætt við því að við munum sjá holskeflu uppsagna. Þá er húsnæðismarkaðurinn að kólna og mörg stór verktakafyrirtæki, sem sitja á eignum sem eiga ekki eftir að seljast á því verði sem áætlanir gerðu ráð fyrir eru að lenda í lausafjárerfiðleikum. Efnahagshorfurnar, að minnsta kosti til skemmri tíma, hafa því versnað. Ekki bætir úr skák að bankakerfið, sökum versnandi lausafjárstöðu í krónum, er illa í stakk búið til að koma að fjármögnun arðbærra verkefna í atvinnulífinu. Sú staða mun valda því að niðursveiflan verður dýpri en ella.

Seðlabankinn hefur gert sitt til að stemma stigu við þessari þróun. Vextir hafa verið lækkaðir um samtals 0,75 prósentur – þeir hefðu mátt lækka enn meira – og fjármálafyrirtækjum er nú heimilt að leggja fram sértryggð skuldabréf sem tryggingu í veðlánaviðskiptum við Seðlabankann. Sú aðgerð, sem er jákvætt skref en sætir engum stórtíðindum, ætti að vera til þess fallin að auka útlánagetu bankanna. Meira þarf samt að koma til. Háar eigin- og lausafjárkröfur gera það að verkum að slíkar ráðstafanir skila ekki þeim árangri sem þeim er ætlað. Stjórnvöld hafa kosið að ganga þjóða hvað lengst við innleiðingu á sérstökum eiginfjáraukum með þeim afleiðingum að bankarnir þurfa að binda um þrefalt meira eigið fé en aðrir evrópskir bankar. Útlánageta þeirra er af þeim sökum minni og vextir hærri.

Bankakerfið er á bremsunni. Mjög hefur hægst á nýjum útlánum á fyrstu mánuðum ársins og nemur samdrátturinn tugum prósenta. Fátt bendir til að á þessu verði breyting. Lausafjáreignir bankanna í krónum hafa minnkað verulega, sérstaklega á síðustu mánuðum, og svigrúm þeirra til að stækka útlánasöfn sín er þess vegna afar takmarkað. Sérstakur sveiflujöfnunarauki ofan á eiginfjárkröfur FME, sem hækkaði nú síðast um 0,5 prósentur í maí, mun hækka enn frekar í upphafi næsta árs. Sú hækkun byggir á ákvörðun fjármálastöðugleikaráðs í febrúar þegar efnahagshorfurnar voru aðrar og betri. Tímasetningin er því augljóslega fráleit. Hærri eiginfjárkröfur munu draga enn úr útlánagetu bankanna, einmitt á þeim tíma þegar hagkerfið þarf á auknu lánsfé að halda.

Er markmiðið að búa til öruggasta – og um leið dýrasta – fjármálakerfi í heimi? Sögulega séð hafa bankarnir líklega aldrei staðið traustari fótum. Þeim kröfum sem bönkunum hefur verið gert að uppfylla, sem eru margar hverjar skynsamlegar, fylgir hins vegar einnig kostnaður – og hann er greiddur af fyrirtækjum og heimilum. Öllum má nú vera ljóst að ákvörðun um að hækka enn eiginfjárkröfur á bankana, sem var í besta falli umdeilanleg þegar hún var tekin fyrir fimm mánuðum, stenst enga skoðun. Það standa fremur rök til þess að lækka þær og styðja þannig við útlánavöxt bankanna nú þegar hagkerfið er tekið að kólna.

Er markmiðið að búa til öruggasta – og um leið dýrasta – fjármálakerfi í heimi?

Halldór

Frá degi til dags

Líttu í spegil

Það er hresst áhugamál að fylgjast með ritstjóranum hugumljúfa í Hádegismóum. Núna er honum mikið niðri fyrir vegna greinar Þorgerðar Katrínar Gunnarsdóttur sem birtist í mun víðlesnara dagblaði en hans eigin deginum áður. Hann talar með lítillækkandi hætti um þær Þórdísi Kolbrúnu R. Gylfadóttur og Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttur og segir Þorgerði búast við því að þær gangi til liðs við Viðreisn. Kvenhatur liðinna tíma leynir sér ekki þegar hann uppnefnir stjórnmálakonurnar sem „skjátur“. Orð með vægast sagt neikvæða merkingu. Ekki er langt síðan sá hinn sami talaði um þungunarrof sem „förgun á börnum“. Spurning hvort ritstjórinn líti ekki í spegil við tækifæri, ef hann getur það.

Sporslurnar

Heitir pottar landsins eru enn flissandi yfir máli siðanefndarinnar og Píratans. Málið á sér margar spaugilegar hliðar sem fólk úr öllum flokkum getur skemmt sér yfir. Forseti þingsins segir það augljóst að endurskoða þurfi það fyrirkomulag að þingmenn úrskurði um orð annarra þingmanna. Athygli vekur að hann virtist ekki jafn áhugasamur um að láta endurskoða það fyrirkomulag að hópur þingmanna hittist á lokuðum fundum og ákveði fyrirkomulagið á sporslunum.

arib@frettabladid.is

Ekki skemma miðbæinn

Kolbrún Baldursdóttir
borgarfulltrúi Flokks fólksins.

Framkvæmdir í miðborginni hafa leitt til þess að hún er að missa sjarmann. Áður sást víða yfir sundin en núna skyggja byggingar á útsýni. Úr borginni flýja rekstraraðilar og margir forðast að koma í bæinn nema til að sækja skemmtanalífið. Niðurstöður Zenter rannsókna staðfesta þetta ásamt almennri óánægju með framkvæmdir og breytingar.

Mistekist hefur að gera almenningssamgöngur að fýsilegum kosti. Þess í stað eru götur miðbæjarins þrengdar, þeim lokað og illa skipulagðar ljósastýringar og hraðahindranir settar upp. Nú er búið að hrekja stóran hluta reksturs úr miðbænum og sækja Miðbæingar meira verslun í Vesturbæinn. Mýrargata og Hringbraut eru sprungnar. Beygjuljósið við Geirsgötu logar í allt of stuttan tíma og veldur töfum við Hringbrautina.

Hvernig getur bærinn orðið fyrir alla?

Til að gera miðbæinn líflegan verður hann að vera fyrir alla, hafa aðgengi fyrir alla, sama með hvaða leiðum þeir koma. Lengi var ekki byggt nægjanlega í Reykjavík og fjöldi fólks ýmist heimilislaust eða fór annað. Nú er ofgnótt af dýrum íbúðum sem ekki seljast á meðan mörg hundruð bíða eftir hagkvæmu eða félagslegu húsnæði.

Flokkur fólksins hefur lagt fram tillögur um hvernig létta má á umferð og bæta aðgengi en þær felldar eða vísað frá. Ein stærstu mistök meirihlutans eru að hugsa ekki fyrir þörfum allra. Hér þarf að koma inn ný hugsun sem er sú að minnka tafir fyrir alla, líka þá sem eru á bílum. Ferð hvers einstaklings skiptir máli.

Borgarlína á að leysa vandann en mörgum spurningum er enn ósvarað. Hvar liggur hún, hvernig farartæki er hún og hvernig knúin? Hvað kostar að reka borgarlínu og hver á að reka hana?

Vandinn er núna og á honum þarf að taka. Nýta þarf tæknina til að auka umferðarflæði. Setja stýrikerfi á umferðarljós sem snýst um að lágmarka tafatíma hvers og eins. Nota tölvukerfi til að mæla flæðið, hindranir og tafir. Að hindra aðgengi eða refsa bíleigendum með aukinni gjald- og skattlagningu er ekki leiðin.

Til að gera miðbæinn líflegan verður hann að vera fyrir alla, hafa aðgengi fyrir alla, sama með hvaða leiðum þeir koma.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Gervigreindir stjórnmálaleiðtogar

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Eitt af því sem allir í heiminum virðast hafa miklar áhyggjur af um þessar mundir er hver verði áhrifin af aukinni sjálfvirknivæðingu næstu ára og áratuga. Ýmis störf sem mannshönd og hugur hafa leyst munu í auknum mæli verða sett inn í tölvuforskriftir. Meira að segja ýmis störf sem hingað til hafa þótt flókin, eins og læknastörf og lögfræðikúnstir, gætu orðið þessari þróun að bráð.

Það er hins vegar álit flestra sem spá fyrir um þessa hluti að þau störf sem krefjast djúprar dómgreindar og frjórrar sköpunargáfu muni lengst af öllum halda áfram að verða leyst af mannfólki. Fáum dettur í hug að tölvur muni á næstunni skrifa góðar ljóðrænar bókmenntir eða geta greint dýpstu spurningar mannlegrar tilvistar—enda kann gervigreindin að kæra sig kollótta um hugsýki og tilfinningasemi frumstæðra mannvera þegar fram í sækir.

Rökrásir

Hin svokallaða gervigreind hefur þó náð að leysa úr ýmiss konar viðfangsefnum. Mörg ár eru síðan forrituð tölva með mikla reiknigetu sigraði mesta skákmeistara sögunnar, Garrí Kasparov—og nú hefur enginn mannlegur máttur roð við tölvunum. Sífellt fleiri og flóknari leikir hafa orðið tölvugreindinni að bráð, jafnvel þar sem lengi var talið að frjó hugsun, en ekki bara rökhugsun, væri lykill að sigri.

Lærdómsvélarnar sem teljast vera þróaðasta gervigreind samtímans geta því séð við manneskjunni á flestum sviðum hugsunar þar sem leikreglur eru skýrt afmarkaðar og markmiðið er skilgreint með afdráttarlausum hætti. Mun flóknara er hins vegar að taka tillit til þess þegar leikreglurnar eru loðnar, markmiðin margþætt og siðferðisleg álitamál blandast í spilið. Þar sést vel munurinn á gervigreind tölvunnar og raungreind manneskjunnar.

Dónalega Twitter-tölvan

Fyrir rúmum þremur árum setti tölvufyrirtækið Microsoft í loftið gervigreinda gervimanneskju á samfélagsmiðilinn Twitter. Tay hafði það markmið að afla sér vinsælda og notfærði sér því allar þær upplýsingar sem henni voru tiltækar og dró rökréttar ályktanir út frá þeim. Gervimanneskjan setti saman tíst-texta og endurvarpaði frá öðrum og lærði af viðbrögðum samfélagsins hvað það var sem virkaði best og skilaði sem mestri athygli og vinsældum.

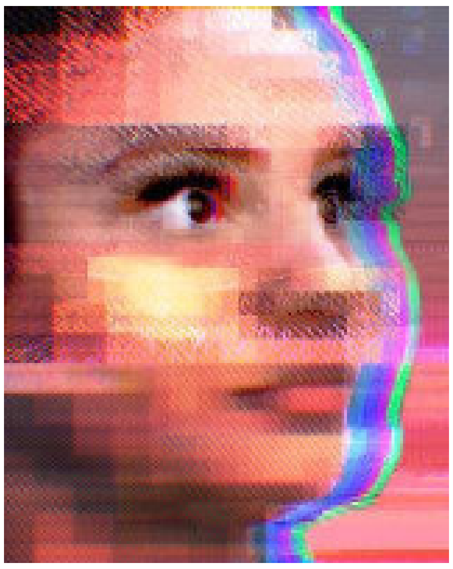
Þessi sakleysislega tilraun fór hratt út um þúfur. Innan örfárra klukkustunda var Tay farin að spýta út sér ýmiss konar óhróðri, kynþáttaníði, samsæriskenningabulli og öðru þaðan af verra. Forritararnir hjá Microsoft neyddust til þess að fjarlægja gervimanneskjuna sína eftir einungis 16 klukkustunda sigurgöngu hennar um ranghala internetsins. Þá var hún að sjálfsögðu orðin heimsfræg og búin að ná markmiðinu sem henni var sett, þótt aðferðin hafi verið allt önnur og ljótari heldur en Microsoft hafði í hyggju. Fyrirtækinu fannst niðurlægingin ósanngjörn því tölvuprakkarar höfðu sannarlega gert það að leik sínum að rugla hina barnalegu gervimanneskju í ríminu með því að koma af stað þeim vítahring sem leiddi til hörmunganna. Engu að síður stóð eftir sú staðreynd að gervigreindin hafði gert það sem til var ætlast af henni.

En þar sem Tay var bara gervigreind, en hvorki gervigáfuð né gervivitur—þá var hún algjörlega berskjölduð fyrir því að spilað væri á hana með þessum hætti.

Gervigreindur forseti

Árið 2017 skrifaði Robert Burton grein í New York Times þar sem hann gerði tilraun til að útskýra hvað fælist í gervigreind. Honum fannst óþarfi að leita langt yfir skammt. Í raun mætti færa ágæt rök fyrir því að heimsbyggðin fylgdist nú í fyrsta skipti með því að gervigreind hefði komist til æðstu valda; sem sagt í stólinn bak við stóra skrifborðið í sporöskjulaga skrifstofunni í stóra hvíta húsinu í höfuðborg Bandaríkjanna. Burton sagði að hegðun Donalds Trump passaði í raun fullkomlega við það hvernig gervigreind gæti náð völdum. Trump er nefnilega alveg örugglega bráðgreindur maður, í þeim skilningi að hann er fljótur að leysa rökþrautir, reikna saman tölur og sjá ýmis mynstur. Hins vegar er ekki sérlega margt sem bendir til þess að hann sé gáfaður, í þeim skilningi að hann hafi kynnt sér sögu, menningu, vísindi og trúarbrögð—og þaðan af síður vitur, í þeim skilningi að hann skilji aðrar manneskjur, geti sett sig í spor annarra og sé drifinn áfram af æðri gildum en eigin hagsmunum.

Og sína góðu greind hefur Donald Trump notfært sér til þess að sækjast eftir og ná því markmiði sem hann hefur einsett sér—sem sagt að verða forseti Bandaríkjanna. Rétt eins og Tay, þá hirðir Trump ekki mikið um aðferðirnar sem hann þarf að beita—niðurstaða leiksins er það eina sem skiptir máli.



Sífellt fleiri og flóknari leikir hafa orðið tölvugreindinni að bráð, jafnvel þar sem lengi var talið að frjó hugsun, en ekki bara rökhugsun, væri lykill að sigri.

Gervigreind í Bretlandi

Nú stefnir hraðbyri í að Boris Johnson verði forsætisráðherra Bretlands. Johnson er áreiðanlega bráðgreindur og örugglega vel lesinn. Það virðist þó hafa einkennt feril hans hingað til—alveg frá því hann var ræðusnéi á unglingsárum, blaðamaður og ritstjóri og svo vinsæll stjórnmálamaður—að láta flókinn sannleika skemma einfalda sögu. Um þetta hefur verið fjallað ítrekað í bresku blöðunum Financial Times og The Economist undanfarið og verður seint sagt að sú útgáfustarfsemi sé sérstaklega óvilhöll hægri mönnum. Johnson mun snemma hafa sett sér það markmið að verða forsætisráðherra og spilar nú á hvern þann streng sem skilar honum nær því marki.

Í heimi þar sem gjörðir hafa ekki afleiðingar gæti það verið hressandi skemmtun að hafa menn á borð við Trump og Johnson við stjórnvölinn. Stöðu þessara manna mætti kalla ákveðna staðfestingu á því að fólki finnist stjórnmál engu skipta í raun. En ef fólk þyrfti að velja einhvern til þess að gera fúsklaust eitthvað raunverulega mikilvægt eins og að laga bíl sem á að bera fjölskylduna manns, framkvæma á manni hættulega skurðaðgerð—eða bara gera eitthvað tiltölulega einfalt, eins og að pakka samviskusamlega ofan í ferðatösku—þá er líklegt að fæstir myndu leggja traust sitt á týpur eins og áhrifagjörnu gervimanneskjuna Tay, eða menn eins og Trump og Johnson.

Gervigreind mun eflaust taka yfir ýmis störf í framtíðinni en væri ekki betra að láta hana byrja á einhverju ögn einfaldara en að stjórna heiminum.

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens

Sögur af plötum er nýtt vikulegt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is þar sem hann rekur tilurð valdra plata úr safni sínu.

Hægt er að hlusta á þættina á frettabladid.is/hladvarp

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– hlustaðu þegar þér hentar

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP Meira svona alla daga

FRETTABLADID.IS

Heim í heimahagana

Frank Lampard er tekinn við Chelsea þar sem hann gerði garðinn frægan á árum áður. Hann er þó ekki fyrsti stjórinn til að taka við liðinu sem gerði hann að stjörnu. Fréttablaðið fór í sögubækurnar og fletti upp þeim sem hafa tekið við liði þar sem ferillinn fór á flug og jafnvel bikurum var lyft.

GLENN HODDLE

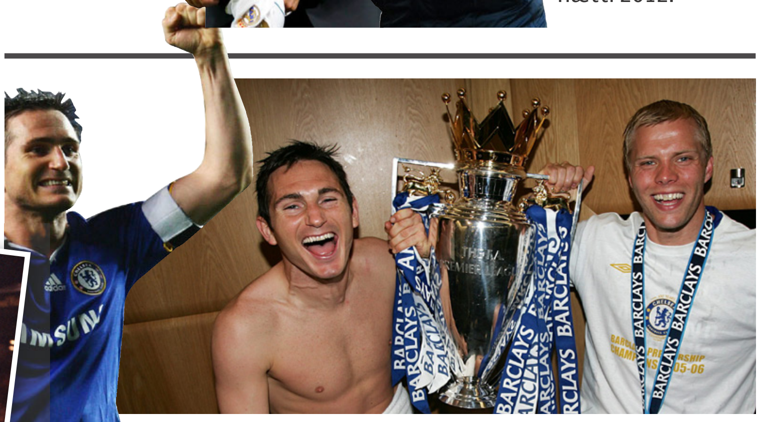
Hoddle spilaði alls í 12 ár hjá Tottenham þar sem hann vann bikarmeistaratitilinn tvisvar sinnum svo og UEFA-bikarinn. Hann sneri til baka árið 2001 en var rekinn í september 2003 eftir heldur misheppnaða dvöl.

ZINEDINE ZIDANE

Hann sló auðvitað ekkert í gegn með Real Madrid en hann tók óvænt við liðinu árið 2016 eftir að Real losaði sig við Rafa Benitez. Hann splæsti í þrjá Meistaradeildarbikara og hætti sem goðsögn. Er kominn aftur sem stjóri.

KENNY DALGLISH

Gerðist stjóri 1985 en var samt enn að spila. Stýrði Liverpool til tvennunnar sama ár. Ótrúlegur leikmaður og ótrúlegur stjóri. Yfirgaf Liverpool árið 1991. Rúmum 20 árum síðar sneri hann aftur og vann deildabikarinn og komst í úrslit FA-bikarsins. Náði í Luis Suarez til félagsins en hætti 2012.



FRANK LAMPARD

Lampard skrifaði undir þriggja ára samning við Chelsea en hann tekur við af Maurizio Sarri sem fór til Juventus. Lampard spilaði á sínum tíma 648 leiki og vann ellefu stóra titla á þrettán árum sem leikmaður Chelsea.

HERMANN HREIÐARSSON

Hermann spilaði í fjögur ár með ÍBV áður en hann var seldur til Crystal Palace. Sneri aftur heim árið 2013 og tók við liðinu. Setti sig meðal annars í framherjann eins og frægt er orðið. Aðstoðaði síðast Kerala Blasters í Indlandi en Hermann hefur ekki sagt skilið við fótboltann. Hver veit nema að hann snúi aftur nú þegar Eyjamenn eru í vandræðum.

ALAN SHEARER

Besti framherji sem England hefur átt og enska úrvalsdeildin hefur séð. 206 mörk á rúmum 10 árum sanna það. Því miður þá gekk ekki samstarfið árið 2009 og Newcastle féll með Shearer við stýrið. Hann er þó enn dýrkaður og dáður af stuðningsmönnum.

RÚNAR PÁLL SIGMUNDSSON

Rúnar er af miklu stjörnukyni og spilaði allan sinn feril með Stjörnunni fyrir utan eitt tímabil með HK. Alls lék hann 149 leiki með félaginu samkvæmt heimasíðu KSÍ. Hann tók við liðinu árið 2014 og leiddi það til síns fyrsta og eina Íslandsmeistaratitils.

RÚNAR KRISTINSSON

Kóngurinn í Frostaskjólinu sneri aftur til KR eftir að hafa reynt sig í atvinnumennskuþjálfun. Rúnar þekkir aðeins eitt hjá KR og það er að vinna titla enda er liðið á góðri leið með að hampa Íslandsmeistaratitlinum. Spilaði 126 leiki með KR á þeim árum sem hann var í Vesturbænum.

ÓLAFUR KRISTJÁNSSON

Spilaði, samkvæmt heimasíðu KSÍ, 152 leiki fyrir FH á sínum tíma áður en hann skipti yfir í KR árið 1996. Hann þjálfaði svo Fram, Breiðablik, Nordsjælland og Randers áður en heimahagarnir kölluðu í fyrra.

OLE GUNNAR SOLSKJÆR

Hvað skal segja? Solskjær byrjaði með látum og allir voru voðalega ánægðir enda sagði Norðmaðurinn alla réttu hlutina. Hann þekkti félagið út og inn og allt virtist í blóma. Tímabilið endaði þó ekkert sérstaklega vel og óveðursskýin halda áfram að hanga yfir Old Trafford.

Afturelding vill selja nafnréttinn

ÍÞRÓTTIR Bæjarráð Mosfellsbæjar hefur samþykkt með þremur atkvæðum að fela Haraldi Sverrissyni bæjarstjóra að ræða við fulltrúa Aftureldingar um fyrirkomulag merkinga á íþróttamannvirkjum og að niðurstaðan verði kynnt bæjarráði. Þetta kemur fram í fundargerð bæjarráðs í gær.

Afturelding óskaði eftir heimild bæjarráðs til að hefja viðræður við aðila sem hafa áhuga á því að gera auglýsingasamning við félagið um nöfn íþróttamannvirkja að Varmá. Samkvæmt bréfi félagsins til bæjarráðs vill Afturelding feta í fótspor annarra íþróttafélaga sem hafa gert viðlíka styrktarsamninga. Samkvæmt bréfinu er áhugi á að gera slíkan samning en félagið vill tryggja að það sé gert í fullu samráði við Mosfellsbæ.

„Í dag hafa nær öll íþróttafélög í efstu deildum í hópíþróttum á Íslandi gert slíka samstarfssamninga. Fyrir nokkrum árum var í gildi samningur á milli Aftureldingar og fyrirtækisins N1 sem fól í sér að íþróttahúsið að Varmá bar heitið „N1 Höllin“. Fordæmi er því til staðar innan Mosfellsbæjar,“ segir í bréfinu.

Áheyrnarfulltrúi Vinstri grænna í bæjarráði bókaði að hann teldi það ekki góða þróun ef styrktarsamningur á milli Aftureldingar og einkafyrirtækis leiði til nafnbreytingar á skóla- og íþróttamannvirkjunum að Varmá sem séu alfarið í eigu Mosfellsbæjar. **– bb**

> **Í dag hafa nær öll íþróttafélög í efstu deildum í hópíþróttum á Íslandi gert slíka samstarfssamninga.**
>
> Úr bréfi Aftureldingar til bæjarins.

Stuð í Varmá en það nafn gæti heyrt sögunni til. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

KLÁRT Í FERÐALAGIÐ

KIMS flögur
Allar tegundir
229kr

Capri Sun
5x200 ml
227kr
(45 kr stk)

1.793 kr/kg
ALI GRILL KÓTILETTUR

Knorr Snackpot
Allar tegundir
239kr

2.987kr/kg
NORÐLENSKA ÚRB. LAMBALÆRI M/ KRYDDJURTUM

TAPAZ
500 ml
457kr
Grískar ólívur

SUPER 1
HALLVEIGARSTÍG 1

SUPER 1
SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ
10:00 TIL 22:00
ALLA DAGA

NÝJUNG

Ribworld grísarif

899 kr/pk

NÝJUNG

Ribworld Pulled Pork

649 kr/pk

Sweet baby ray´s BBQ sósa dýfa í eða setja á

Verð frá **399** kr/stk

Tilboð gilda út 7. júlí

Urban Accents poppmaís og krydd

verð frá **649** kr/stk

Atlanta Cheesecake Hágæða ostakökur beint frá USA

verð frá **449** kr/stk

15% afsláttur

Chicago Town pizzur Aðeins þrjár mínútur í örbylgjuofninn

322 kr/stk

Verð áður 379

Omnom Krunch frábær ferðafélagi

659 kr/stk

Vinsæla Sour Patch Kids hlaupið færðu í verslunum okkar

verð frá **599** kr/stk

Pepsi Max Cherry - Ginger - Lemon

99 kr/stk

Meira girnilegt

25% afsláttur

Guy Fieri BBQ sósur
Guy Fieri sérfræðingur í BBQ sósum

verð frá **699** kr/stk

ÍSLANDS NAUT

Íslenskt ungnauta ribeye

4.424 kr/kg
Verð áður 5.899 kr/kg

NÝJUNG

Hagkaupssósur
Smok Chip og In Out

349 kr/stk

20% afsláttur

Grillbringur
Spicy Lemon og Black Garlic

1.999 kr/kg
Verð áður 2.499 kr/kg

25% afsláttur

Íslenskt ungnauta file

4.424 kr/kg
Verð áður 5.899 kr/kg

25% afsláttur

Hagkaup veislulæri

2.174 kr/kg
Verð áður 2.899 kr/kg

HAGKAUP

Meira svona alla daga

✝

Ástkær eiginkona mín, dóttir, móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

Margrét Björnsdóttir
hjúkrunarfræðingur,
Seiðakvísl 18, Reykjavík,

lést mánudaginn 1. júlí á líknardeild Landspítalans. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 10. júlí klukkan 13.00.

Jón Hrafnkelsson
Björn Jónsson — **Guðbjörg Jónsdóttir**
Hrafnkell Jónsson — **Þorbjörg R. Guðmundsdóttir**
Þórey Björnsdóttir — **Guðmundur Á. Björnsson**
Henný Hraunfjörð — **Ásgeir Þ. Másson**
og barnabörn.

✝

Elsku mamma, lieve schoonmoeder, amma og langamma,

Jórunn Jónsdóttir
(Jóly)
skrifstofustjóri,
Háaleitisbraut 137,
Reykjavík,

sem lést 1. júlí verður jarðsungin frá Dómkirkjunni fimmtudaginn 11. júlí klukkan 15.00.

Ingunn Elín Egilsdóttir — **Róbert Kaatee**
Jórunn Agla
Jannie Brynja
Birgir og Róbert

✝

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

Gústaf Óskarsson
kennari,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands þriðjudaginn 2. júlí. Útför hans verður gerð frá Hveragerðiskirkju föstudaginn 12. júlí klukkan 14.00.

Kristbjörg Markúsdóttir
Ólafur Jón
Ragnheiður Helga
Ósk
Hans
Áróra
Óðinn
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Hjartans þakkir sendum við öllum sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför elsku mömmu okkar,

Dýrfinnu Helgu Klingenberg Sigurjónsdóttur
ljósmóður.

Guð blessi ykkur öll.

Elínborg Sigurðardóttir — **Guðmundur Ingólfsson**
Elínóra Inga Sigurðardóttir — **Júlíus Valsson**
Magnús Jóhannes Sigurðsson — **Margarita Raymondsdóttir**
Þórey Stefanía Sigurðardóttir
Sigríður Helga Sigurðardóttir — **Guðmundur Vernharðsson**
Jón Helgi Sigurðsson — **Inga Hafdís Sigurjónsdóttir**
Sigrún Jóna Sigurðardóttir — **Kristófer Arnfjörð Tómasson**

Leyfðu okkur að aðstoða þig!
GARÐHEIMAR
540 3320 • gardheimar.is
blomabud@gardheimar.is

„Í síðustu ferðinni upplifði ég sterkar tilfinningar því ég var að kveðja 97 ára kínverska ekkju sem hefur hleypt mér inn á heimili sitt með hópa í tíu ár. Hún stóð í gættinni þegar ég kom í bæinn hennar fyrst árið 2010,“ segir Unnur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég var að kveðja Kína

Unnur Guðjónsdóttir er nýlega komin heim úr fertugustu hópferð Kínaklúbbs Unnar, til útlanda – aðallega Kína. Hún segir hana þá síðustu sem hún skipuleggi og auglýsi.

Ég hef haft ægilega gaman af þessum ferðum,“ segir Unnur Guðjónsdóttir sem fyrir löngu er orðin landsfræg, ef ekki heimsfræg, fyrir ferðir Kínaklúbbs síns sem orðnar eru fjörutíu á tuttugu og sjö árum. Reyndar eru þar með taldar ferðir til Víetnam, Ástralíu, Indónesíu og Balí, Sýrlands, Jórdaníu, Brasilíu og Perú – en síðustu ellefu árin bara til Kína. Nú kveðst hún vera hætt. „Ég er nýkomin úr síðustu ferðinni sem ég auglýsi á vegum Kínaklúbbsins. En ef einhver vill að ég skipuleggi ferð þá veit ég ekkert betra en að sjá um það. Oftar en einu sinni hef ég gefið fólki ráð eftir að hafa spurt: „Viltu ekki bara hringja í kínverska sendiráðið?“ og fengið svarið: „Það vísar okkur á þig“.“

Unnur kveðst alltaf hafa lagt áherslu á að allir í hópnum fengju það mesta mögulega út úr ferðunum. „Kína er líka ótrúlegt land og hefur svo margt áhugavert að bjóða. Það er auðvitað risastórt, stærra en öll Evrópa og náttúran fjölbreytt eftir því. Í síðustu ferðinni upplifði ég sterkar tilfinningar því ég var að kveðja 97 ára kínverska ekkju sem hefur hleypt mér inn á heimili sitt með hópa í tíu ár. Hún á heima í 500 ára gömlum bæ með örmjóum götum og stóð í gættinni þegar ég var á ferðinni þar árið 2010, ég gæti ímyndað mér að það hafi verið í fyrsta skipti sem útlendingar komu í þennan bæ. Ég kann nokkur orð í kínversku svo ég spurði hana hvort við mættum koma inn og hún tók því vel. Í fyrra var ég hjá henni 31. maí, nú kom ég 4. júní, hún var í hreinni skyrtu og box með merkjum Íslands og Kína var á borðinu, hún var að bíða eftir mér. Þegar ég kvaddi hana var ég að kveðja Kína. Það var átakanlegt.“

> **Ég er nýkomin úr síðustu ferðinni sem ég auglýsi á vegum Kínaklúbbsins. En ef einhver vill að ég skipuleggi ferð þá veit ég ekkert betra en að sjá um það.**

Svíþjóð kemur sterkt við sögu í sambandi við ferðaskrifstofuna sem Unnur hefur rekið í hátt í þrjá áratugi og ástamál hennar einnig. Hún lærði nefnilega sænsku er hún bjó í Stokkhólmi með þáverandi unnusta, Ragnari Arnalds, á árunum 1959 og 60. Eftir að því sambandi lauk var hún að dansa í My Fair Lady í Þjóðleikhúsinu 1962, því hún er atvinnudansari, og kynntist þar sænskum tónlistarmanni sem hún giftist og bjó með í Stokkhólmi um skeið. En um jólin 1974 var hún ein á báti og skellti sér til Mexíkó. Þar komst hún í að aðstoða sænskan ferðahóp, vegna kunnáttu sinnar í málinu og í framhaldi af því bauð fararstjórinn, einn af eigendum Ving-resor, henni að fara með hóp til Mexíkó. „Ég sagði „já“, og nokkrum vikum síðar var ég komin þangað með 30 manns. Þannig hófst minn fararstjóraferill.“

Árin liðu og 1983 fór hún ein í þriggja mánaða ferð til Kína og fleiri Asíulanda og eftir þá ferð varð henni tíðrætt um Kína við vini sína. Tveir þeirra báðu hana að útvega sér ferð þangað, svo smávatt starfsemin upp á sig og hún stofnaði Kínaklúbb Unnar árið 1992. „Ég fór að setja saman ferðir og sýna fólki það sem mér fannst áhugavert, ekki bara þetta staðlaða sem kínverska ríkið skipuleggur. Þannig hefur þetta haldið áfram,“ lýsir hún.

Dansinn hefur verið stór þáttur í lífi Unnar, hún starfaði við hann bæði hér og í Stokkhólmi, þar sem hún rak eigin dansflokk. Segir einn af dönsurunum hafa kennt sér góða lexíu er hún hrósaði flokknum fyrir góða sýningu. „„Það er af því þú varst í svo góðu skapi,“ sagði strákurinn. Ég hafði ekki hugsað út í hversu mikil áhrif stjórnandinn hefði en þessi orð urðu mér leiðarstjarna í því sem á eftir kom.“

Unnur er kvik í hreyfingum, hjólar um borgina og í sumarbústaðinn sinn við Elliðavatn. Heimili hennar og kínverska safnið í bakgarðinum, sem opið er um helgar milli 14 og 16, eru full af listmunum og líta út sem ævintýraveröld. Hún riggar upp kínverskum matarboðum ef því er að skipta. Líka kínverskri leikfimi, Tai-Chi, og félagsmiðstöðvar borgarinnar að Vesturgötu 7 og Furugerði 1 fá hana til að halda skemmtikvöld með myndasýningum og dansi. „Ég segi alltaf „já“, svo fer ég að hugsa: Hvernig fer ég að þessu?“

gun@frettabladid.is

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 5. JÚLÍ 2019

Lærði 14 ára að svetta

Í tvo og hálfan áratug hefur stækkandi hópur Íslendinga stundað svett að hætti frumbyggja Norður-Ameríku. →2

Ásdís Þula Þorláksdóttir segir svettið bæði andlega og líkamlega heilandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SUMARÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

ALLIR PÚÐAR
20 - 40%
AFSLÁTTUR

-25%

Askov Tungusófi 195x185 m kr. 176.600
NÚ KR. 132.450

ALLIR KLUKKUR
20% AFSLÁTTUR

-20%

Velvet snagar 3 stærðir
Ótal litir 3.200 - 3.800
NÚ 2.560 - 3.040

-30%

Bómullarmottur 120x180 kr. 23.900
NÚ KR. 16.900

20 - 40% AFSLÁTTUR AF NÆR ÖLLUM SMÁVÖRUM

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsíðu ➜

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Það eru ekki lengur bara undarlegir hippar sem stunda svett heldur alls konar fólk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ásdís Þula Þorláksdóttir og Natalie Gunnarsdóttir sjá um svitahofið í Hvammsvík ásamt Tolla Morthens sem er faðir Ásdísar. Tolli er einn þeirra sem sjá um svitahof Stríðsmanna andans. Vinkonurnar hafa boðið upp á svett fyrir hópa og einstaklinga í rúmt ár, einu sinni til tvisvar í mánuði. Athöfnin sem Ásdís og Natalie stunda kemur frá vesturhluta Bandaríkjanna. „Þá eru steinar hitaðir á báli, síðan skríður maður inn í lítið tjald og steinarnir settir þar inn. Tjaldinu er lokað þannig að það er algjört myrkur. Svo er vatni skvett á steinana svo það myndast mikill hiti á meðan sungnir eru gamlir indjánasöngvar.“

Tjaldið táknar móðurkviðinn

Svettið byggist á fjórum lotum þar sem skipt er á heitu steinunum og farið yfir mismunandi stig þessa andlega ferðalags sem svettið er. „Maður er að leita eftir því að tengjast hinu upprunalegu sjálfi, hver við vorum þegar við vorum nýkomin í heiminn og ekki búin að lenda í öllum þessum áföllum. Tjaldið er tákngervingur fyrir móðurkviðinn. Við skríðum þarna inn, fáum að deyja táknrænum dauða og endurfæðast.“

Með svettinu er maður í rauninni að mæta sjálfum sér að sögn Ásdísar. Kyrjandi í myrkri og hita opnast fyrir möguleika á sjálfsskoðun og leit lausna að hinum ýmsu vandamálum. „Mér finnst auðvelt að vinna úr ýmsu sem er að hrjá mig á meðan ég er þarna inni. Svo þegar ég kem út þá er ég oft með nýja sýn á hversdagsleikann, vandamálin, mig sjálfa og lífið.“

Þekkjum íslensku gufuna

Hér á Íslandi þekkjum við það að fara í gufuna í sundi og margir eru farnir að stunda kalda pottinn. „Maður finnur alveg að þetta gerir manni gott. Maður sveitir öllu út. Það er rík hefð fyrir því að svitna á Norðurlöndunum og svo eru heimildir sem benda til þess að inúítar hafi líka stundað það.“ Á meðan umgjörðin og athöfnin á norrænum slóðum er öðruvísi en hefð frumbyggja Ameríku þá mætti segja að þarna sé samræmi á milli.

Ásdísi finnst spennandi að sjá hve margir Íslendingar eru farnir að stunda andlega iðkun. „Íslendingar eru svo nýjungagjarnir og til í að fara í jóga, hugleiðslu, svitahof og kakóseremóníur. Núvitundarhugleiðsla er orðin stór hluti af lífinu fyrir mörgum og andleg iðkun yfirhöfuð. Ég held það sé einhver vakning í gangi á landinu. Það er skemmtilegt að fylgjast með þessari þróun. Um daginn var til dæmis einn sem mætti beint úr vinnunni í Borgartúni í lakkskónum og jakkafötunum. Þannig að það eru ekki lengur bara hipparnir sem mæta í þetta, heldur alls konar fólk.“

Svettaði með pabba sínum

Sjálf hefur Ásdís svettað frá því hún var 14 ára gömul. Ásdís lærði að svetta af föður sínum. „Þannig að þetta var orðinn mjög hversdagslegur hlutur að fara í svett með pabba og vinum hans,“ segir Ásdís. „Eins og með flest sem maður elst upp í þá missti ég áhugann um tíma,“ en eftir að Ásdís flutti úr landi um tvítugt fann hún fyrir því að hún saknaði svettsins.

„Þetta er svo mikil heilun. Þannig að ég fór að leita eftir því að komast í svett í Kaliforníu þar sem ég bjó og fór þá í svitahof hjá indjána sem heitir Úlfur.“ Ásdís fór í mörg slík svitahof í Bandaríkjunum og segist þá hafa lært hvað maður þarf að bera mikla virðingu fyrir svettinu. „Það hjálpaði mér að skilja betur stöðu indjána í Bandaríkjunum í dag og áður fyrr.“ Það er alls ekki sjálfsagt að fólk í heiminum geti stundað svett að hætti frumbyggja Norður-Ameríku að sögn Ásdísar. Þessi aldagamla hefð varð ekki lögleg fyrr en seint á síðustu öld.

„Indjánar hafa auðvitað orðið fyrir aðför í Bandaríkjunum síðan „nýlendupésarnir“ komu þangað. Þeir voru síðastir til að fá þetta trúfrelsi sem átti að koma með stjórnarskránni.“

Ólöglegt að svetta

Ásdís segir að þegar nýlenduþjóðirnar komu til Ameríku þá hafði fólkið þar verið með svitahof alls staðar. Hofin voru bæði notuð fyrir athafnir og praktíska notkun sambærilega finnsku gufunni. „Ef maður var veikur þá fór maður í hofið, svitnaði í hálftíma og steypti sér svo í kalt vatn. Nýlendumönnunum fannst þetta ógeðslegt. Þeir vildu ekkert baða sig og notuðu bara ilmvötn. Þannig að þetta var bannað og þegar indjánar máttu ekki svetta lengur urðu allir veikir. Fólk dó bara úr flensu.“ Sem betur fer hélt Lakota-þjóðin í svetthefðina og eftir að hún varð lögleg breiddu þeir út þekkingu sína á henni.

Athöfnin sem Ásdís og Natalie stunda er samkvæmt hefð sem Somp Noh Noh frá Chukchansi-þjóðinni kenndi nokkrum Íslendingum þegar hann kom hingað til lands árið 1991. Þær hafa meðal annars verið með svett sem er einungis fyrir konur. „Okkur datt í hug að það væri gaman að prófa það,“ segir Ásdís. Frá því að fólk byrjaði að stunda svett á Íslandi hafa nánast einungis karlar leitt svett, fyrir utan Lailu sem sér um svitahofið rétt hjá Laugarvatni. „Það hefur verið mjög skemmtileg og gefandi reynsla, enda er það önnur upplifun. Maður leyfir sér aðra hluti og upplifir svettið öðruvísi þegar maður er bara með kynsystrum sínum.“ Ásdís segir að það sé ekki endilega betra en samkynjasvett en maður nær annarri nálgun á sig sjálfan.

> Ég held það sé einhver vakning í gangi. Það er skemmtilegt að fylgjast með þessari þróun. Um daginn var til dæmis einn sem mætti beint úr vinnunni í Borgartúni í lakkskónum og jakkafötunum. Þannig að það eru ekki lengur bara hipparnir sem mæta í þetta, heldur alls konar fólk.

„Maður er ófeimnari, sérstaklega ef maður þekkir ekki alla í hópnum.

Þá finnur maður kannski fyrir meira öryggi, sama með karla sem eru í karlasvetti.“

Kvennasvett eða karlasvett hentar kannski líka konum og körlum sem hafa lent í kynferðisofbeldi og vilja ekki sitja hálfnakin með hinu kyninu í litlu tjaldi.

Ásdís og Natalie hafa í samstarfi við Andagift súkkulaðisetur verið með kakósvett þar sem byrjað er á að drekka hreint kakó og síðan farið í svett. „Það var rosalega skemmtilegt,“ segir Ásdís. „Seremóníukakó er samt ekkert voðalega bragðgott, það er vont en það venst. Það er mjög hollt fyrir þig og hjartaopnandi.“ Á meðan það er hefð fyrir kakódrykkju í Suður-Ameríku þá kemur svettið frá Norður-Ameríku. „Þarna mættust á Íslandi suðrið og norðrið í Ameríku.“

Fólki fannst þetta skrýtið

Áður fyrr var hópurinn sem stundaði svett hér á landi lítill og lokaður. „Fólki fannst þetta frekar skrýtið. Það er ekkert langt síðan að þeir sem stunduðu andlega iðkun voru bara einhverjir undarlegir hippar.“ Ásdís nefnir sem dæmi að fyrir ekki svo löngu þótti það voðalega sérstakt að borða ekki kjöt. „Þetta er allt að breytast.“

Í dag er samfélag manna sem stunda svett orðið miklu stærra. Þegar Somp Noh Noh kom hingað til lands voru örfáir sem lærðu aðferðir hans.

„Þá var það bara fólk sem þekktist innbyrðis sem kom í svitahofin.“ Með mætti Facebook hefur fólk utan þessa hóps sem lærði svettið fyrst fengið að kynnast þessu. „Fólk er jafnvel að mæta bara eitt, veit ekkert um þetta og finnst þetta spennandi. Þetta getur verið mikið ferðalag og lífsbreyting fyrir þá sem koma hingað í fyrsta sinn.“

Ekki ætlunin að pynta

Svett er samt ekki beint líkamlega þægilegt. „Þetta getur verið alveg hrikalegt. En ég treysti því að fólk hafi dómgreindina til að segja stopp og fara út ef hitinn verður of mikill,“ enda er tilgangur svettsins ekki að pynta fólk. „En þetta er auðvitað heitt og við þurfum alveg að drekka vatn þarna inni. Maður er aðeins að stíga yfir þægindaþröskuldinn. Það er hluti af þessari hreinsun. Þetta má alveg vera óþægilegt svo lengi sem hitinn er ekki eitthvað sem maður getur ekki afborið. Svo getur þetta verið áskorun fyrir fólk sem er kannski myrkfælið eða með smá innilokunarkennd. En það er ótrúlegt að sjá hvað fólk kemst klakklaust í gegnum þetta. Ég held að söngurinn hjálpi þar mikið til því þá nær maður að anda rétt í gegnum þetta.“

Svett fyrir áfangaheimili

Ásdís segir frá því að Stríðsmenn andans séu að byggja svitahof fyrir áfangaheimilið Krýsuvík. „Það kom hópur þangað um daginn sem fannst þetta æðislegt.“ Að sögn Ásdísar getur svettið verið gott fyrir þá sem eru að stíga út úr vímuefnaneyslu. Runni Jónsson, sem var einn af þeim fyrstu til að stunda svett hér á Íslandi, rak meðferðarstöð í Svíþjóð ásamt eiginkonu sinni, Elísabetu Bjarnadóttur. Hjónin voru miklir frumkvöðlar í notkun á svetti í vímuefnameðferð, eins og segir í innleggi á Facebook-síðu Tolla. Því mun svitahofið í Krýsuvík kallast Runni, til minningar um hann. Búist er við að hofið verði fullbyggt í lok mánaðarins.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

Útivist og göngur

FÖSTUDAGUR 5. JÚLÍ 2019

Brynjólfur Gíslason hefur farið víða um heiminn til að ganga á fjöll. Hér er hann í Slóveníu fyrir nokkrum árum.

Ferðaðist með 30 kíló á bakinu á fjöllum í Síberíu

Brynjólfur Gíslason starfaði lengi sem sveitarstjóri en árið 2008 söðlaði hann um og gerðist leiðsögumaður göngufólks. Undanfarin ár hefur hann farið einn síns liðs til framandi landa til að ganga á fjöll með þarlendum íbúum. Í júní kynntist hann glaðværum og lífsglöðum Rússum. →2

Göngur hafa lengi verið áhugamál Brynjólfs og líklega hafa fáir Íslendingar ef einhver komið jafn víða á fjöll í heiminum.

Það kom Brynjólfi á óvart hversu gróðursælt er í fjöllunum í Síberíu og umhverfið gríðarlega fallegt.

Síðasta ferð Brynjólfs var til Síberíu þar sem hann slóst í hóp með nokkrum Rússum sem hann segir að hafi verið einstaklega glaðværir og skemmtilegir.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Brynjólfur er nýkominn heim frá Síberíu þar sem hann gekk á Altai-fjöllin. Áður hefur hann gengið á Nýja-Sjálandi, í Nepal, Úkraínu, Slóveníu, Georgíu, Búlgaríu, Marokkó og Kirgistan svo eitthvað sé nefnt. Göngur hafa lengi verið áhugamál hans og hann minnist skemmtilegra gönguferða allt frá tvítugsaldri.

Brynjólfur var sveitarstjóri á Hvammstanga, Tálknafirði og Patreksfirði en hann þekkir vel allar gönguleiðir frá þeim bæjum. Hann hefur margsinnis gengið yfir hálendið og gist þar í tjaldi jafnt að sumri sem vetri. „Ég hef lengi verið að ráfa um landið. Þetta þótti skrítið áhugamál hér um árið enda tíðkuðust göngur ekki þá líkt og nú. Ég var talinn hálf skrítinn þegar ég var á gangi í nágrenni Þórshafnar í gamla daga. Eftir að ég lauk leiðsögunámi árið 2008 lagði ég göngur fyrir mig sem atvinnu og gerðist gönguleiðsögumaður. Aðallega voru það göngur frá Laka í Skaftafell, um Laugaveginn og fyrir austan Vatnajökul. Tímabilið var stutt, frá júní og fram í september,“ útskýrir Brynjólfur. „Það er ákveðinn hópur fólks sem hefur gaman af því að ganga með allan farangur á bakinu og sofa í tjaldi hvernig sem viðrar,“ bætir hann við. „Á undanförnum árum hefur færst í aukana að fólk fari í göngur um landið en það kýs að gista í skálum og fá allan farangur sendan með bílum,“ segir hann.

Á framandi slóðum

Í nokkur ár hefur Brynjólfur farið til framandi landa og gengið þar um fjöll og firnindi. Hann gekk til dæmis á Nýja-Sjálandi í 26 daga eftir mjög góðum og skipulögðum göngusvæðum. Í Nepal gekk hann bæði um túristasvæði og upp í sveitir þar sem fáir koma og fannst það afar skemmtilegt. „Ég fer helst ekki þessar hefðbundnu slóðir,“ segir hann. „Ég held að það séu ekki margir Íslendingar sem hafa gengið um Karpatafjöll í Úkraínu en þangað hef ég komið tvisvar. Síðan tel ég ólíklegt að margir Íslendingar hafi gengið í Kirgistan en þar eru einnig frábærar gönguleiðir,“ segir hann. „Sömuleiðis hef ég farið um Atlasfjöllin í Marokkó, Júlíönsku alpana í Slóveníu, Balkanfjöllin í Búlgaríu og Tatrafjöllin sem liggja milli Slóvakíu og Póllands,“ greinir Brynjólfur frá en í júní lá leið hans til Serbíu sem hann segir að einungis sérvitringar láti sér detta í hug að fara.

Með Rússum í Síberíu

„Ég kynntist nokkrum Rússum á göngu fyrir nokkrum árum sem kjósa að ganga með allan farangur á bakinu eins og ég. Í fyrra hafði ég samband við tvo þeirra og bauð þeim að koma með mér í ferð um hálendi Íslands en þeir komust ekki, voru á leið til Georgíu þar sem er reyndar mjög skemmtilegt að ganga. Annar þeirra bauðst til að ræða fyrir mig við göngufólk í Síberíu sem hann þekkir og sem þrammar um Altai-fjöllin með farangurinn á bakinu. Ég setti mig í samband við þetta fólk og var boðið að koma á staðinn. Ég þurfti aðeins að borga 37 þúsund krónur fyrir fjórtán daga gönguferðina, leiðsögn, mat og akstur, auk flugsins. Þarna lenti ég með hópi áhugasamra Rússa í skemmtilegu ferðalagi,“ segir Brynjólfur. „Yfirleitt fer ég einn í ferðirnar en alltaf er göngufólk í leiðinni sem maður kynnist. Í Síberíuferðinni var aðeins einn sem talaði ensku og gat túlkað,“ segir Brynjólfur en næsta ferð er enn óráðin hjá honum fyrir utan fjölskylduferð til Portúgals í haust. Eiginkonan fer ekki með honum í göngur enda mjög erfiðar ferðir þar sem göngugarparnir eru með upp undir 30 kíló á bakinu í upphafi ferða sem taka 13-14 daga. „Þessar gönguferðir eru eingöngu fyrir mjög vant fólk.“

Veiddi fisk til matar

Þegar Brynjólfur er spurður hvernig ferðin hafi verið. Hvort eitthvað hafi komið honum á óvart, svarar hann: „Þetta var stórkostleg ferð og margt sem kom mér á óvart, sérstaklega hve gróðursælt er í fjöllunum þarna ólíkt mörgum öðrum stöðum. Þegar við vorum á ferðinni í júní var allt í blóma. Félagsskapurinn var sömuleiðis alveg frábær. Það var ekkert gas með í ferðinni en matreitt við opinn eld enda góð eldstæði og feikinóg af eldiviði. Við gátum soðið vatn í te og útbúið grauta eða pasta en annars var maturinn fábrotinn utan þess þegar ég veiddi harra í matinn en hann líkist silungi. Einn í hópnum lét sig hafa það að bera gítar á bakinu og blokkflautu. Hópurinn var ræstur á morgnana með blokkflautuleik. Einnig voru kvöldvökur og leikrit svo þetta var líflegur og glaðvær hópur. Það var ekki drukkinn vodki í þessari ferð enda virtist það ekki vera til siðs á þessum slóðum í fjöllunum. Það kom mér á óvart þar sem mikill vodki var drukkinn fyrir kvöldmatinn á fjöllum í Úkraínu,“ segir Brynjólfur sem tók með sér veiðigræjur í ferðina.

Þótt veðrið væri hlýtt og gott á daginn var oft snjór og frost á nóttunni.

„Veiðin gekk vel og einn daginn fékk ég 27 harra. Það var bónus fyrir hópinn að fá nýveiddan fisk. Við steiktum fiskinn í tvö fyrstu skiptin en í það þriðja var hann útbúinn þannig að tínd voru laufblöð af sólberjarunna og fleiri runnategundum. Yfir þetta var settur haugur af salti og látið liggja í fjórar klukkustundir. Þá var hann borðaður hrár eftir að saltið hafði verið tekið frá. Þetta var einstaklega gott sushi,“ segir Brynjólfur og bendir á að hver ferð sem hann fari sé einstök og kúltúrinn misjafn eftir löndunum. Í þessari ferð hafi verið gengnir 7 km upp í 22 á dag.

Brynjólfur hefur einnig farið í lengri göngur eins og Lykíuleiðina í Tyrklandi sem er 500 km löng og Jakobsveginn frá Frakklandi til Santiago de Compostela á Spáni sem er 760 kílómetrar.

Fjölskyldan sátt

Brynjólfur segir að fjölskyldan sé alveg sátt við þetta brölt hans. „Hún er farin að taka mark á mínu gamla mottói að það sem ekki drepur mann herðir mann,“ segir hann. Hér heima gengur hann um Elliðaárdalinn og labbar oft á Esjuna. Þá fer hann ósjaldan í tjaldferðir á hálendið á veturna. „Mér er aldrei kalt, klæði mig eftir veðri,“ segir hann. „Allur útivistarfatnaður er orðinn svo góður að það er ekki mikið mál þótt veður sé rysjótt. Það er til dæmis léttara að ganga á frosinni jörð en þegar hún er ófrosin. Í Síberíu var 20 stiga hiti á daginn en stundum frost og snjókoma á nóttinni. Léttir og góðir skór eru nauðsynlegir til göngu. Þeir þurfa að styðja vel við ökklann en það er engin ástæða til að vera í þungum bomsum,“ segir göngugarpurinn Brynjólfur.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103, | Veffang: frettabladid.is

NÝ UPPLIFUN Í GÖNGU- OG HLAUPASKÓM!

HOKA - SKY TOA

Magnaðir utanvega göngu/hlaupaskór.

Tvöfaldi miðsólinn veitir einstaka dempun. Vatnsheldir, einstaklega stöðugir og þægilegir. Sérstaklega stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 376 gr.
Verð: kr. 24.990.-

HOKA - Evo Mafate

Dregur nafn siff af erfiðustu keppnum heims á Reunion eyju. Sérstaklega styrktur með KEVLAR og MATRYX efni sem eykur styrk og stöðugleika. Öflugir með gott grip.
Drop: 5 mm - þyngd: 251 gr. Verð kr. 24.990.-

HOKA - ARKALI

Topp gönguskór sem hlotið hafa mikið lof.
Kevlar þræðir gera þá extra sterka.
Léttir, þægilegir og góðir í erfiðum aðstæðum.
Mjög stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.
Drop: 5 mm - þyngd: 376 gr.
Verð kr. 24.990.-

HOKA - Torrent

Utanvega hlaupaskór sem eru hannaðir og byggðir fyrir heimsklassa hlaupafólk. PROFLY miðsóli veitir fyrirgefanlega lendingu og fljóta spyrnu. Samblanda af dempun og lipurð.

Drop: 4 mm - þyngd: 254 gr.
Verð: kr. 21.990.-

HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem eru mjög stöðugir þar sem þeir eru byggðir á ögn breiðari sóla og stuðla á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður.

Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 292 gr.
Verð: kr. 23.990.-

HOKA - SKY KAHA

Öflugir, léttir og mjúkir gönguskór í hverskonar fjallgöngu og utanvegagöngur.

VIBRAM sóli veitir mjög gott grip.
Vatnsheld Event filma.

Drop: 6 mm - þyngd: 426 gr.
Verð: kr. 29.990.-

ULTRASPIRE HLAUPAVESTI

Létt yfir bringusvæðið og gerir allar hreyfingar þægilegar. Vasi fyrir brúsa að framan. 2 ltr. vatnsgeymir á bakinu og hefur rennda vasa fyrir alla nauðsynlegustu hlutina.
Verð kr. 16.990.-

SPORTÍS

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

Axarkast í Furulundi

Í dag verða Skógarleikarnir haldnir í fjórða sinn í Furulundi þar sem keppt verður í axarkasti og trjáklifri til dæmis.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Þetta er orðinn árlegur viðburður hér hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur," segir Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir sem stýrir Skógarleikunum. Hún segist taka eftir að fólk sé farið að þekkja viðburðinn og hlakka til að koma. „Þetta er orðinn fastur liður sumarsins fyrir þá sem koma á leikana."

Guðfinna segir það mikilvægt fyrir Skógræktarfélagið að minna almenning á Heiðmörk og tækifærin sem þar leynast. „Þetta er skógur sem mjög margir hafa tekið þátt í að gróðursetja og margir eiga því minningar frá því að hafa verið að planta trjám. En fyrsta gróðursetningin í Heiðmörk var 1949 svo það eru núna 70 ár síðan."

Með Skógarleikunum er sýnt fram á fjölbreytni og töfra skógarins. „Íslendingar eru ekki uppalin skógarþjóð á meðan margar þjóðir í kringum okkur eru það. Skógarleikarnir eru liður í því hvernig er hægt að njóta skógarins og samhliða kynna starf skógfræðinga og skógarhöggsmanna eða -kvenna."

Á Skógarleikunum er fólki kennt að tálga úr ferskum við, lita klæði úr jurtum sem má finna í skóginum og krökkum er kennt að kljúfa við með kjullu og exi. Það verður grillað yfir varðeldi, seiðkona í Skógarleikatjaldinu mun bjóða upp á töfrastund og gestum verður sýnd skúlptúragerð úr trjábolum. Síðan mun eldsmiður hamra járn yfir logandi eldi og rista möndlur.

„Svo er keppt í skógaríþróttum sem er sjónrænt og skemmtilegt að horfa á." Keppendur eru fagfólk í skógarhöggi þar sem unnið er með hættuleg verkfæri á borð við keðjusagir og axir. Það er til dæmis keppt í sporaklifri þar sem er verið að hlaupa upp tré á tímatöku.

Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir og Orri arboristi ætla að draga fram töfra skógarins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Orri arboristi er klár í hættulegu trjáklifri.

Berserkir bjóða 12 ára og eldri að prófa axarkast.

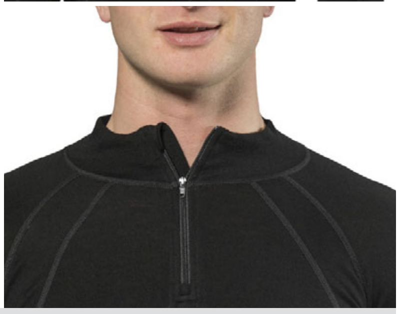
> **Allir sem koma eru svo þakklátir og glaðir fyrir að fá að upplifa eitthvað alveg einstakt.**
>
> **Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir**

Orri arboristi og Sebastian Morgenstjerne frá félaginu Trjáprýði munu einnig kynna fyrir gestum vinnubrögð trjáklifrara, síðan verður keppt í afkvistun trjábola, nákvæmnisfellingu og bolahöggi.

Guðfinna segir að það sé skemmtilegt hvað myndist mikil stemning í kringum keppnirnar enda ekki eitthvað sem maður sér dagsdaglega. Þó keppnirnar séu ekki opnar almenningi til þátttöku geta gestir fengið að prófa axarkastið undir leiðsögn. Fyrirtækið Berserkir sérhæfir sig í slíkri leiðsögn og einstaklingar sem hafa náð 12 ára aldri geta fengið að prófa. „Það hefur verið rosalega vinsælt að fá að prófa axarkastið. Venjulega hefur það verið í boði eftir keppnina en nú ætlum við að hafa sérstaka axarkaststöð fyrir almenning á meðan á leikunum stendur."

Í boði verður að hlusta á fræðsluerindi Gústafs Jarls Viðarssonar, skógfræðings hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur, um kolefnisbindingu trjáa. „Hún er mikið í umræðunni en það eru kannski ekki allir sem átta sig á hvernig hún virkar." Mastersritgerð Gústafs fjallar um kolefnisbindingu trjáa og því ætlar hann að bjóða fólki að fræðast betur um hana.

„Annars er þessi dagur ætlaður fyrir fólk sem vill hafa það notalegt í Furulundi hjá okkur, enda er staðurinn einn sá vinsælasti í Heiðmörk. Það er alltaf ævintýraleg stemning sem skapast á þessum degi. Það er gaman að finna fyrir því að allir sem koma eru svo þakklátir og glaðir fyrir að fá að upplifa eitthvað alveg einstakt."


XTM 100% merinó ullarnærfötin halda hita en ekki svita. Undurmjúk og hlý ullarnærföt.
Eftirlætisflíkur útivistarfólks. Buxur, bolir, og sokkar. Dömu-, herra- og barnastærðir.
XTM ullarvörur fást í verslun Rekstrarlands, Vatnagörðum 10, Reykjavík og hjá útibúum Olís um land allt.
olís REKSTRARLAND

FJALLA KOFINN

15 ára

2004 - 2019

Rafmögnuð afmælistilboð

Borgarhjól

BH EASYGO CROSS RAFMAGNSHJÓL 28", 250W
21 GÍRAR OG PÚÐABREMSUR. 250W MÓTOR.
KR. ~~299.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 224.996

Cross hjól

BH XENION CROSS 28" RAFMAGNSHJÓL
VANDAÐ "HYBRID" HJÓL MEÐ FRAMDEMPARA
OG DISKABREMSUM. 250W BOSCH STUÐNINGSMÓTOR.
KR. ~~479.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 359.996

Borgarhjól

BH EVO CITY WAVE PRO RAFMAGNSHJÓL
EINSTAKLEGA VANDAÐ BORGARHJÓL
MEÐ 350W MÓTOR.
KR. ~~464.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 348.746

Borgarhjól

BH REBEL CITY LITE RAFMAGNSHJÓL
EINSTAKLEGA VANDAÐ BORGARHJÓL
MEÐ 250W MÓTOR.
KR. ~~424.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 318.746

BH

Skoðaðu og prófaðu BH rafhjól á innanhúss hjólabraut í verslun okkar Kringlunni 7

Aldrifshjól

BH AWD 27,5" PLUS PRO ALDRIFSHJÓL
RAFMAGNSHJÓL MEÐ DRIFI Á BÁÐUM HJÓLUM,
DISKABREMSUM OG SHIMANO XT GÍRASETTI
KR. ~~539.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 404.998

Fjallahjól

BH EVO 29 PRO RAFMAGNSHJÓL 29", 350W
20 GÍRA FJALLAHJÓL MEÐ DISKABREMSUM
OG FRAMDEMPARA.25% AFMÆLISTILBOð -
KR. ~~519.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 389.996

Fulldempuð hjól

BH ATOM-X LYNX 5 27,5" RAFMAGNSHJÓL
ÖFLUGT 10 GÍRA FJALLAHJÓL MEÐ DISKABREMSUM
OG FULLRI DEMPUN.
VEL ÚTILÁTIÐ RAFMAGNSFJALLAHJÓL.
KR. ~~749.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 562.496

Malarhjól

BH REBEL GRAVEL X RAFMAGNSHJÓL
SKEMMTILEGT 22 GÍRA GRAVEL HJÓL MEÐ
DISKABREMSUM OG SHIMANO 105 GÍRUM.
VEL ÚTILÁTIÐ RAFMAGNSHYBRIDHJÓL.
KR. ~~589.998~~

25% AFMÆLISTILBOÐ
KR. 442.499

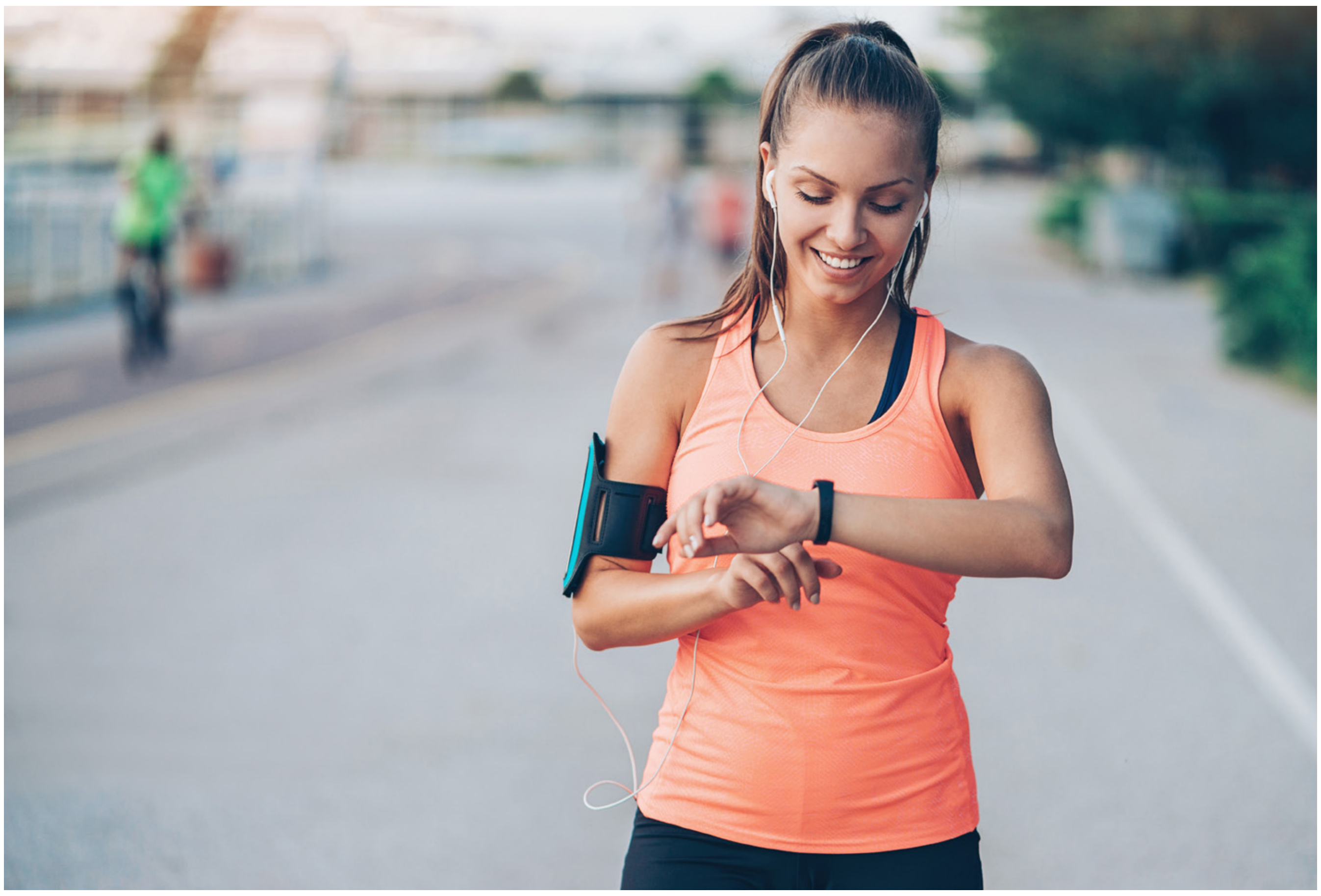
Kringlan 7 | Laugavegur 11 S: 510 9505 | fjallakofinn.is

FJALLA KOFINN

Að léttast með röskri göngu

Margir leyfa sér meira en ella í sumarfríinu. Fólk fær sér góðan mat og nýtur lífsins. Það er alltaf hætta á að bæta á sig nokkrum kílóum, sérstaklega ef fólk fer á hótel þar sem allt er innifalið.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ganga í 30 mínútur á dag eru heilsubætandi. Helst þarf að ná 10 þúsund skrefum yfir daginn. NORDICPHOTOS/GETTY

Á sólarströnd þar sem hitinn er mikill sækir fólk í ís, gos eða kaldan bjór. Síðan eru pitsur og pasta vinsælir réttir. Brauð er talsvert borðað að ógleymdum steikunum. Þegar heim er komið fer fólk í þann gírinn að losa sig við aukakílóin. Það er vel hægt setji fólk sér markmið. Til dæmis er upplagt að fara út og ganga rösklega. Gott veður ætti að hvetja fólk til þess. Röskleg ganga á hverjum degi er ótrúlega góð til að brenna kaloríum hratt og örugglega.

Það hentar sumum betur að ganga en hlaupa. Fólk ætti að velja sér hreyfingu við hæfi. Ganga í 30 mínútur á dag losar fólk einnig við stress og er fyrirbyggjandi gegn streitu auk þess sem flestir sem hafa verið úti í fersku lofti sofa betur.

Fyrir utan að brenna kaloríum á göngunni styrkir maður vöðva í lærum og rassi. Ef maður gengur alla daga í 30 mínútur í senn verður það sömuleiðis til þess að fólk hugar frekar að mataræðinu.

Við þurfum helst að ganga 10 þúsund skref á dag til að ná heilsumarkmiðum. Þeir sem eru með snjallúr geta auðveldlega fylgst með hversu mörg skref þeir taka og það getur verið mjög hvetjandi. Einnig er hægt að bera á sér skrefamæli.

Til að njóta göngunnar þarf fólk að vanda vel val á skóm. Í vönduðum og góðum skóm gengur fólk oft lengra en það ætlaði í upphafi. Upplagt er að hafa með sér góða gönguskó í vinnuna og fá sér göngutúr í hádeginu. Þá er gott ráð að leggja bílnum fjarri vinnustað til að fá smá göngutúr eða ganga til vinnu sé það hægt. Takið stigann í stað lyftunnar.

Þeir sem vilja ná enn meiri árangri í fitubrennslunni ættu að prófa ketó-fæði um tíma. Það getur verið erfitt að fylgja ketó-mataræðinu en alveg ástæða til að reyna, að minnsta kosti í einhvern tíma, ef fólk vill til dæmis losa sig við magafitu.

> **Fólk ætti að velja sér hreyfingu við hæfi. Ganga í 30 mínútur á dag losar fólk einnig við stress og er fyrirbyggjandi gegn streitu auk þess sem flestir sem hafa verið úti í fersku lofti sofa betur.**

Ketó gengur út á að draga verulegu úr neyslu á kolvetnum. Sumum finnst það lítið mál en aðrir geta ekki hugsað sér þetta mataræði. Helst þarf kolvetnaneyslan að vera undir 50 grömmum á dag vilji fólk fylgja ketó.

Það skiptir máli að vera í góðum skóm á langri göngu.

Borðið sem minnst af þessum fæðutegundum:

- Pasta
- Hrísgrjónum
- Kartöflum
- Brauði
- Korntegundum á borð við bulgur, kínóa, bygg, maís eða hafra
- Þurrkuðum baunum og linsum
- Ávöxtum
- Rótargrænmeti
- Mjólk og jógúrt
- Sykri, öllu sælgæti, kökum, gosdrykkjum og bjór

Veljið þetta frekar:

- Hnetur
- Skyr og gríska jógúrt. Aðrar sykurlausar prótínríkar jógúrttegundir.
- Ost
- Rjóma og sýrðan rjóma
- Kjöt
- Fisk
- Skeldýr
- Alifugla
- Egg
- Lárperur
- Ólífur
- Ferskt grænmeti eins og blómkál, spergilkál, papriku, lauk, tómata, grænt salat og fleira
- Ber
- Ólífuolíu, hnetuolíu, lárperuolíu og rapsolíu

Ketó-mataræði er ekki fyrir alla, hentar til dæmis ekki konum með barn á brjósti, fólki með blóðþrýstingsvandamál og er á lyfjum, sykursjúkum, íþróttafólki sem æfir stíft.

SUMARMARKAÐUR
20–50% AFSLÁTTUR
20% AFSLÁTTUR
SCARPA MOJITO SKÓR
VERÐ ÁÐUR 19.995 KR.
VERÐ 15.996 KR.
20% AFSLÁTTUR
ELLINGSEN BRYGGJUPEYSA
VERÐ ÁÐUR 19.995 KR.
VERÐ 15.996 KR.
30% AFSLÁTTUR
COLOMBIA TRAIL MAGIC JAKKI
VERÐ ÁÐUR 34.995 KR.
VERÐ 24.497 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLOMBIA CALDORADO HLAUPASKÓR
VERÐ ÁÐUR 26.995 KR.
VERÐ 13.498 KR.
20% AFSLÁTTUR
OSPREY KESTREL 38L BAKPOKI
VERÐ ÁÐUR 28.995 KR.
VERÐ 23.196 KR.
30% AFSLÁTTUR
MUCK ARTIC SPORT STÍGVÉL
VERÐ ÁÐUR 17.995 KR.
VERÐ 12.597 KR.
40% AFSLÁTTUR
DEVOLD TINDEN SPACER PEYSA
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.
VERÐ 17.997 KR.
50% AFSLÁTTUR
THE NORTH FACE VENTURE JAKKI
VERÐ ÁÐUR 24.995 KR.
VERÐ 12.498 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLEMAN SILVERTON 250 SVEFNPOKI
VERÐ ÁÐUR 14.995 KR.
VERÐ 7.498 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLEMAN DECK STÓLL
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.
VERÐ 6.998 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLEMAN KOBUK VALLEY 2 TJALD
VERÐ ÁÐUR 18.995 KR.
VERÐ 9.498 KR.
50% AFSLÁTTUR
SAFARICA NIMBA BORÐ
VERÐ ÁÐUR 6.995 KR.
VERÐ 3.498 KR.
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

Grænmeti er gott í gönguna. NORDICPHOTOS/GETTY

Nesti fyrir gönguferðina

Hvort sem þú ert að fara í langa göngu eða stutta þá er alltaf gott að hafa með sér nesti. Nestið í gönguferðina þarf að vera eitthvað sem þarfnast ekki kælingar og er ekki of þungt í bakpokann.

Banani og hnetusmjör

Prótein og holl fita. Bananar innihalda kalíum sem hjálpar til við að koma í veg fyrir krampa í vöðvum. Þessi hráefni eru mjög seiðandi og geta snögglega aukið orkuna.

Hnetur og fræ

Settu saman þína eigin blöndu. Möndlur, kasjúhnetur, sólblómafræ og graskersfræ er til dæmis mjög næringarrík og góð blanda.

Grænmeti

Grænmeti er fullt af næringarefnum sem styrkja ónæmiskerfið og hjálpa til við meltinguna. Sniðugt er að taka gulrætur, sellerí og brokkólí með sér í gönguna þar sem þetta þarf ekki endilega að haldast kalt.

Þurrkaðir ávextir

Orkurík og sniðug næring ef þú vilt eitthvað sætt. Þarft ekki að hafa áhyggjur af að þeir kremjist á botninum í bakpokanum.

Farið verður milli sendiráða í miðbænum NORDICPHOTOS/GETTY

Hlaupið fyrir mannréttindum

Laugardaginn 13. júlí stendur ungliðahreyfing Amnesty International fyrir Mannréttindamaraþoni. Farið verður á milli 5 sendiráða í miðbænum. Við hvert sendiráð verða sjálfboðaliðar frá ungliðahreyfingunni og þar munu hlauparar skrifa undir mál sem snúa að löndum sendiráðanna og hafa þannig áhrif á mannréttindabaráttuna.

Lagt verður af stað frá skrifstofu Amnesty International, Þingholtsstræti 27, þaðan verður farið milli sendiráðanna og endað aftur á Þingholtsstræti. Fólk getur valið hvaða leið það fer og hvort það gengur eða hleypur. Markmiðið er að virkja þá sem hafa áhuga á hreyfingu til að fræðast í leiðinni um mannréttindabrot víðsvegar um heiminn og taka þátt í starfi Amnesty.

Ungliðahreyfing Amnesty sér um upphitun og boðið verður upp á hressingu í lokin.

Þeir sem hafa áhuga á þátttöku geta fundið nánari upplýsingar á Facebook-síðu Íslandsdeildar Amnesty International.

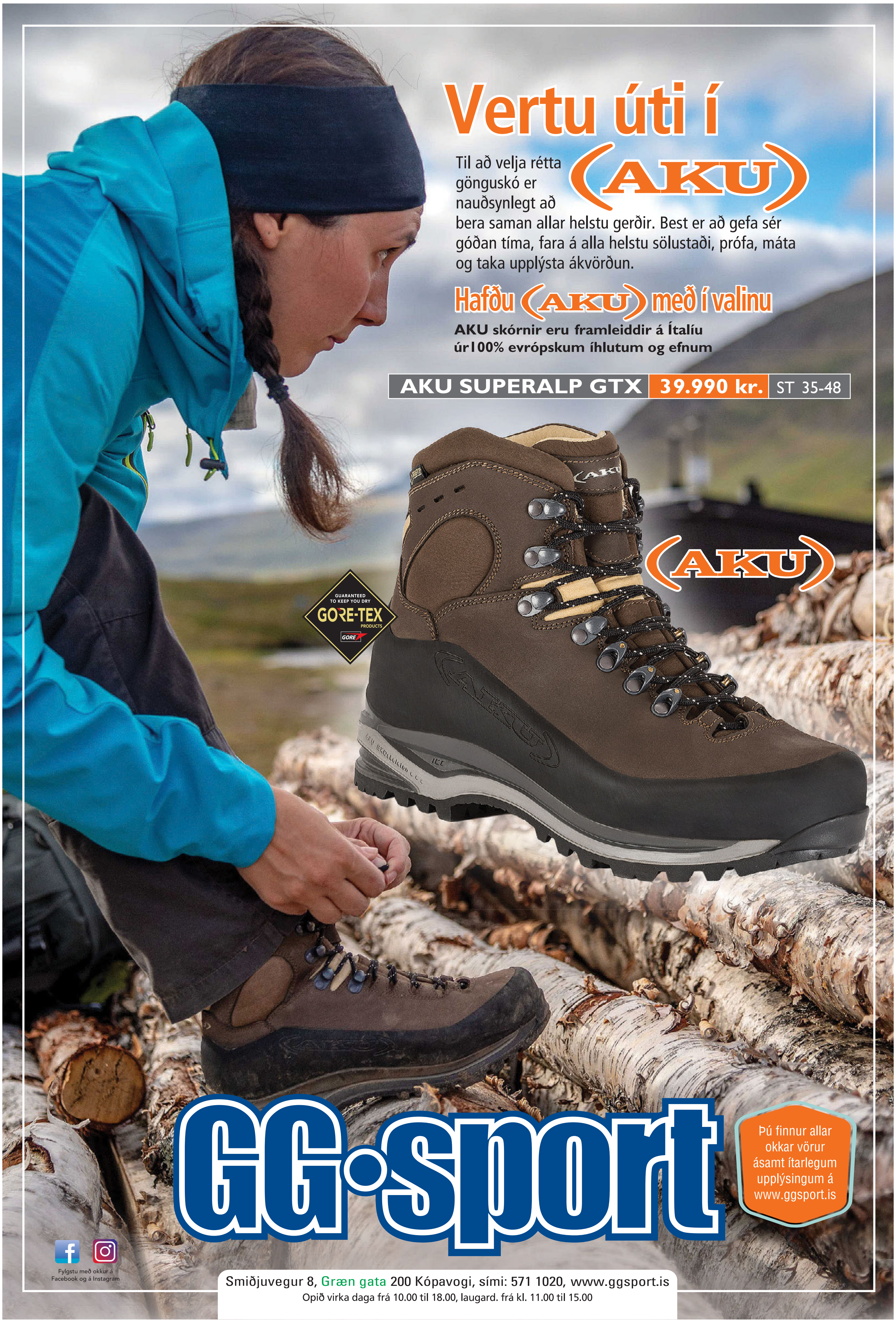
Afmælismót skáta

Í dag er upphafið á afmælismóti Skátasambands Reykjavíkur (SSR) við Úlfljótsvatn. Haldið er upp á það að 50 ár eru síðan Skátafélag Reykjavíkur og Kvenskátafélag Reykjavíkur voru lögð niður og stofnuð fimm ný skátafélög í hverfum Reykjavíkur, eins og kemur fram á vefsíðu SSR.

Útilífsmiðstöð skáta er við Úlfljótsvatn, en miðstöðin er í eigu Bandalags íslenskra skáta og hefur verið í stöðugri uppbyggingu frá árinu 1941. Á vefsíðu SSR stendur að þar sé eitt fullkomnasta tjaldsvæði landsins þar sem hægt er að halda fjölmenn útilífsmót.

Á afmælismótinu verður boðið upp á vatnasafarí, klifur, sig, báta og fjölskyldubúðir fyrir gesti utan skátanna. Á laugardeginum mega fjölskyldur og vinir skátanna koma á mótið og um kvöldið þann dag verður hátíðarkvöldvaka. Mótinu lýkur svo á sunnudaginn.

Náttúran við Úlfljótsvatn er vel nýtt á skátamótum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 10–18. Laugard. kl. 9–16 Sunnud. kl 10-14

SAIL

BÁTA TILBOÐ ALDARINNAR

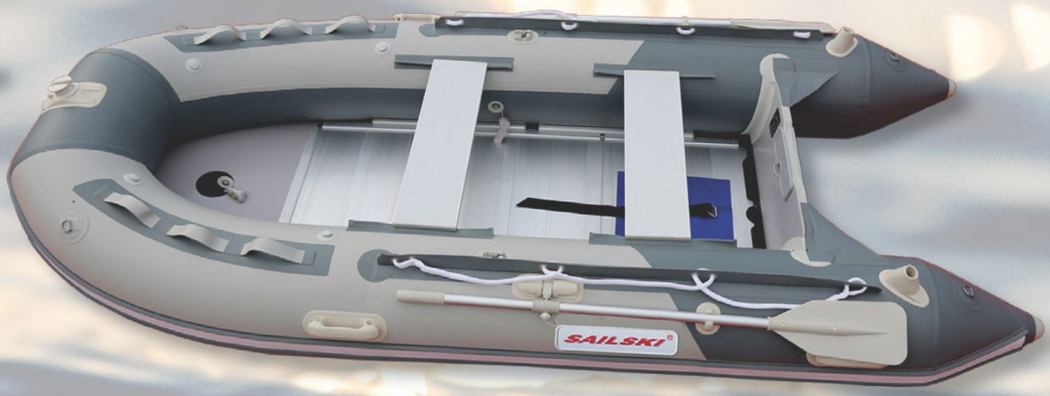
SAILSKI®

Sailski slöngubátar
ýmsar stærðir
5 ára ábyrgð

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

SAIL

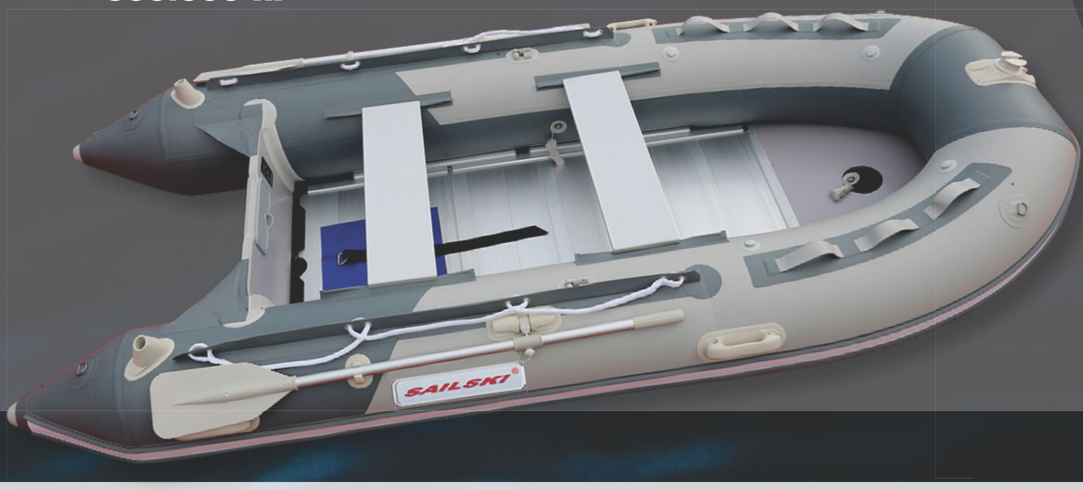
Sailski 330 cm slöngubátur og 6 Hestafla Sail fjórgengismótor
Besta verðið á landinu
Aðeins 299.000kr



Nánar um báta og mótora á veidiportid.is

Sailski 360 cm slöngubátur og 9,9 hestafla Sail fjórgengismótor

Hvergi betra verð
399.000 kr



Sail fjórgengismótorar
2 ára ábyrgð

6 HP – 179.000 Kr.
9,9HP – 269.000 Kr.
15 HP - 310.000 Kr.
20 HP - 340.000 Kr.

SAIL

Nýjasta kynslóð af rafmagnsmótorum frá Jaxon 65 libs í þrýsting,
kolalaus mótor, mun léttari en sá gamli
og 30% minni eyðsla á rafmagni.

Verð
59.900 kr
Eldra módel
49.900 kr.

JAXON®

MasterCard VISA pei netgíró Visa rað / pei / netgíro

Viðgerðar og ábyrgðarþjónusta á Sail mótorum er í samstarfi við reiðhjóla og sláttuvélaþjónustuna Vagnhöfða sem hefur margra áratuga reynslu á viðgerðum og þjónustu á tvígengis og fjórgengismótorum

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

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

Þjónusta

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

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Spádómar

867-2555- SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga. Hekla.

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA
Einstök gæði

Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi
B&S mótor 625EXI,2,27kW
Tvískiptur hnífur, slær X-smátt
70 ltr.notendavæn graskassi
Frábær sláttuvél

VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.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, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

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

Heimilið

Ýmislegt

HÁGÆÐA OG NÝ INNI OG ÚTIHÚSGÖGN OG HEIMILISTÆKI AF VÖNDUÐUSTU GERÐ.
Vegna starfa og búsetu erlendis er til sölu mjög vönduð og nánast ný og ónotuð húsgögn, borðstofuborð fyrir 10 manns,vandaðir sófar og glæsilegt sófasett, útihúsgögn, heimilistæki t.d. glæsilegur tvöfaldur nýr ísskápur, hljómflutningstæki af bestu gerð, stórt weber grill og annar heimilisbúnaður og borðbúnaður, sem tilheyrir góðum og vönduðum heimilum.
Fæst fyrir sanngjarnt verð.
Aðeins áhugasamir hafi samband í síma: 764 9080, milli kl. 9-18

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, greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð 95 m2 í Garðabæ. leiguverð 265 þús á mán +rafmagn. Uppl. s:660-8885.

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi 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 bil. 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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Fasteignir

Miklabraut 54
105 Reykjavík

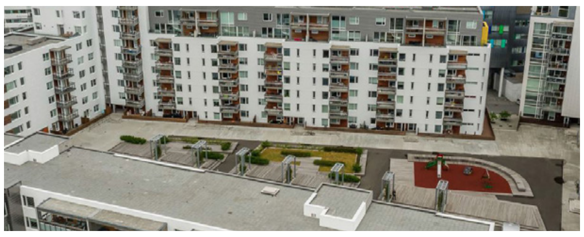
Falleg og vel skipulögð íbúð á 2. hæð
136,2 fm
5 herbergja
Miðsvæðis þar sem stutt er í skóla, alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Nánari upplýsingar veitia:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali **sími:** 899 5856
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali **sími:** 773 6000
Páll Þórólfsson, lögg. fasteignasali **sími:** 893 9929

Verð :
59,0 millj.

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984
535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



MÁNATÚN 5, ÍBÚÐ 209
112 REYKJAVÍK
79.9M

Glæsileg 151,8 fermetra 3ja herbergja endaíbúð á annarri hæð. Íbúðin skiptist í hol, rúmgott og bjart alrými með stórri eldhúsinnréttingu og eyju, glæsilega hjónasvítu, rúmgott herbergi, tvö baðherbergi bæði með sturtu og þvottahús.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:
ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
663 2508 - olafur@stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

Skemmtanir

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS-HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.

ORKAN

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur (m/s)
Reykjavík	14	5 ↙
Ísafjörður	5	5 ↙
Akureyri	7	4 ↘
Egilsstaðir	6	6 ↙
Kirkjubæjarkl	14	5 ↑
Hveravellir	5	7 ↙

Suðlæg eða breytileg átt, 3-8 m/s, en norðan og norðaustan 8-13 norðan og vestan til. Rigning eða skúrir og líkur á hellidembum í dag. Snýst í norðlæga átt á öllu landinu í kvöld og nótt. Styttir upp í fyrramálið og léttir til um sunnanvert landið. Hiti frá 8 stigum nyrst, upp í 18 stig sunnanlands.

Laugardagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur (m/s)
Reykjavík	15	3 ↘
Ísafjörður	11	2 ↘
Akureyri	9	5 ↙
Egilsstaðir	10	8 ↘
Kirkjubæjarkl	17	7 ↓
Hveravellir	10	7 ↓

Sunnudagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur (m/s)
Reykjavík	12	5 ↓
Ísafjörður	5	5 ↓
Akureyri	4	2 ↘
Egilsstaðir	6	3 ↘
Kirkjubæjarkl	15	4 ↘
Hveravellir	3	6 ↘

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Orðrómur
5 Samstæða
6 Möndull
8 Þrátta
10 Listamaður
11 Hvíla
12 Vísað
13 Íþrótt
15 Uppruni
17 Véla

LÓÐRÉTT
1 Drög
2 Merki
3 Hyggja
4 Málmblanda
7 Jafnhliða
9 Óviljugur
12 Skaddast
14 Grasey
16 Tveir eins

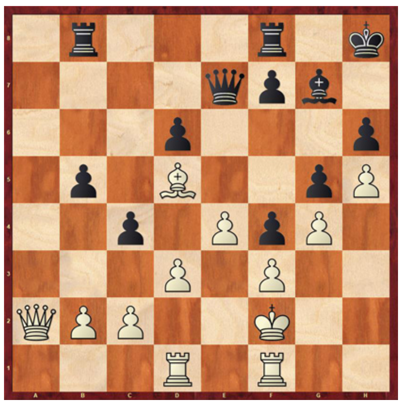
1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

LÁRÉTT: 1 umtal, 5 par, 6 ás, 8 prútta, 10 kk, 11 rúm, 12 bent, 13 svig, 15 tilurð, 17 narra.
LÓÐRÉTT: 1 uppkast, 2 mark, 3 trú, 4 látún, 7 samtíða, 9 tregur, 12 bíla, 14 vín, 16 rr.

Skák Gunnar Björnsson

Heimsmeistarinn Magnús Carlsen (2.875) átti leik gegn Ian Nepomniachtchi (2.775)

Svartur á leik



27...f5!? Magnús sjálfur kallaði þennan leik blöff. **28. gxf5?** (Nepo gat leikið 28. exf5 De3+ 29. Kg2 De2+ 30. Kh3 og hvíta staðan heldur). **28...g4! 29. d4 Dh4+ 30. Ke2 Dh2+ 31. Hf2 gxf3+ 0-1.** Hrókstap ekki umflúið. Heimsmeistarinn er efstur á mótinu og það stefnir í áttunda mótasigurinn í röð.

www.skak.is: Hannes með 3 sigurskákir í röð.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Sterkari eftir slysið

Guðlaug Edda Hannesdóttir er bjartsýn á að keppa í þríþraut á Ólympíuleikunum í Tókýó 2020. Takist henni að ná markmiði sínu verður hún fyrst Íslendinga til þess. Guðlaug Edda lenti í slysi sem hafði mikil áhrif á líkamlega og andlega heilsu hennar en segist sterkari íþróttamaður og betri manneskja á eftir.

Tók vináttu fram yfir peninga

Sænski metsöluhöfundurinn **Niklas Natt och Dag** um forvitnilegt líf sitt.

Nöfnin hluti af sjálfsmyndinni

Það má heita **Kusi** og **Náttúra** en ekki **Kona** eða **Myrká**. Nokkrir einstaklingar lýsa baráttu sinni við kerfið og hvers vegna þeim var mikilvægt að hafa frelsi til að velja eigið nafn.

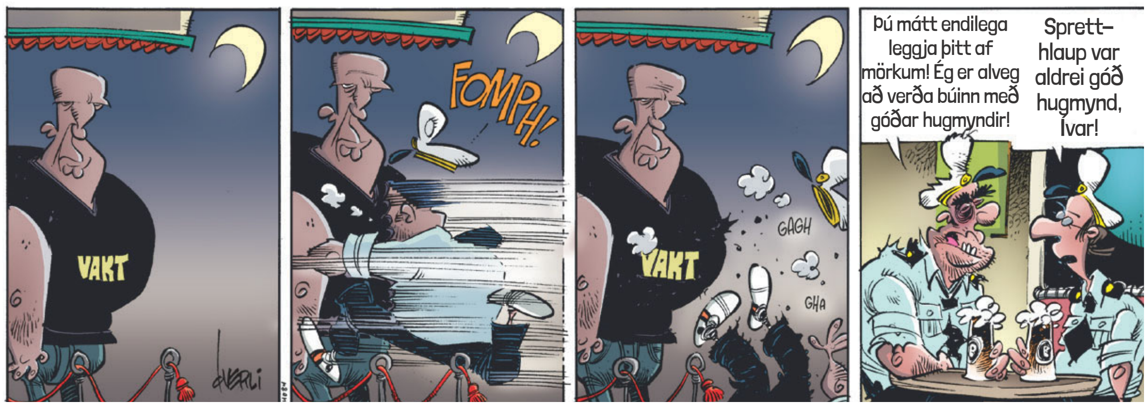
Útlægi körfuboltamaðurinn

Tyrknesk yfirvöld vilja senda NBA-leikmanninn **Enes Kanter** í steininn.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KRÓNAN
Ódýrt og gott á grillið!
Ódýrt
BARA
PYLSUR 10 STK.
Bara pylsur, 10 stk.
399 kr. pk.
First Price
ristede løg
200 g
FP steiktur laukur, 200 g
106 kr. pk.
Ódýrt
GOURMET
KLASSÍSKIR
BORGARAR
NORÐLENSKA
Norðlenska hamborgarar, 2x120g
498 kr. pk.
Grísakótilettur kryddaðar
Grísakótilettur, kryddaðar
1299 kr. kg
Ódýrt
Grænn aspas, 450 g
949 kr. pk.
Hamborgarar 4 stk með brauði
998 kr. pk.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Pepsi Max
10x330 ml

698 kr.

Nói Hnappar
Saltkaramellu

398 kr.

Nói Lakkrís
Toffí gullperlur

273 kr.

Driscolls
jarðarber 250 g

498 kr.

Burtons M&M
stórar kexkökur

298 kr.

Ali kjúklingalærleggir
Hvítlaukur

1.918 kr.

Ali kjúklingalærleggir
Piri Piri

1.918 kr.

Cocoa Puffs
467 g

598 kr.

Minute Maid
4x200 ml

298 kr.

Þykkvabæjar
Kartöflusalat

428 kr.

Samlokuostur
Tilboð

828 kr.

Afgreiðslutímar

Mánudagur	9-18.00	Föstudagur	9-19.00
Þriðjudagur	9-18.00	Laugardagur	10-16.00
Miðvikudagur	9-18.00	Sunnudagur	Lokað
Fimmtudagur	9-18.30		

www.fjardarkaup.is

Pure glös
0,3 cl
678 kr.

Pure glös
0,25 cl
568 kr.

Pure pappadiskar
þykkir 50 st
865 kr.

Kókómjólk
6x250 ml
498 kr.

G TT

í ferðalagið

Bláber
500 g
998 kr.

KEA
Skyr
187 kr.

FK
Bernaisesósa
498 kr.

Beauvais
One Pot
598 kr.

Coca Cola
6x330 ml
498 kr.

Freyja
Födsspyrnur
298 kr.

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

Hreyfing og breytileiki

Sjö listamenn sýna í BERG Contemporary á Klapparstíg. Verkin tengjast og hvert og eitt þeirra segir sögu.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Ingibjörg fyrir framan myndir Jitish Kallat. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Cheating the Constant er sýning sjö listamanna í BERG Contemporary á Klapparstíg. Sýningarstjóri er Ingibjörg Jónsdóttir sem er jafnframt framkvæmdastjóri og eigandi gallerísins.

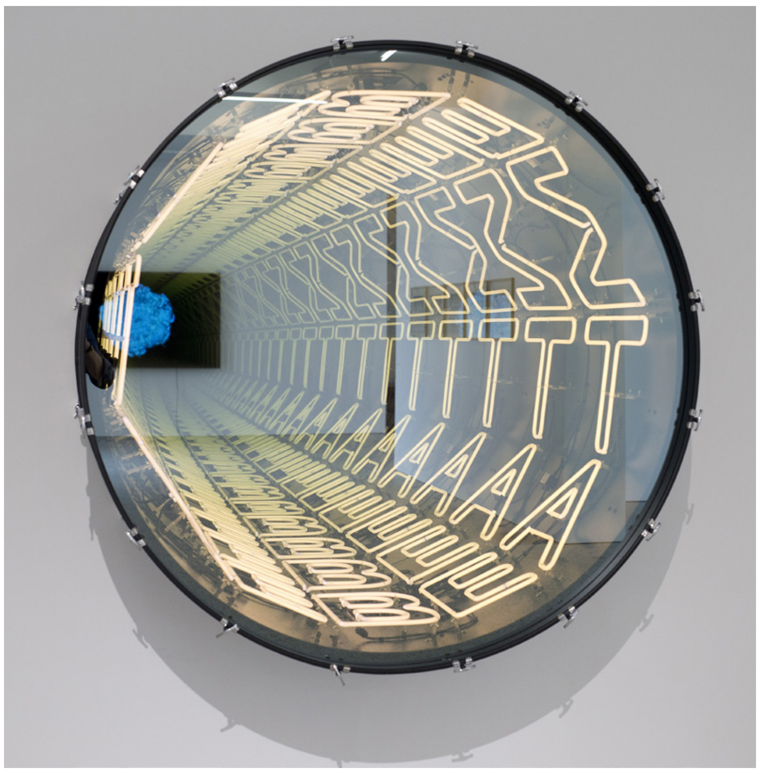
„Grunnhugmyndir sýningarinnar eru hreyfingin og breytileikinn sem eru svo sterkt afl í lífinu. Það eina sem við getum verið viss um er að allt tekur stöðugum breytingum,“ segir Ingibjörg „Verkin tengjast og hvert og eitt þeirra segir sögu.“

Listamennirnir sem eiga verk á sýningunni eru: Dodda Maggý, Finnbogi Pétursson, Iván Navarro, Sirra Sigrún Sigurðardóttir, Steina, Jitish Kallat og listahópurinn Gruppo MID.

Önnur mynd en áður

„Jitish Kallat er einn af fulltrúum Indlands á Feneyjatvíæringnum í ár og verk hans þar byggir á bréfi sem Gandhi skrifaði til Hitlers skömmu fyrir seinni heimsstyrjöldina þar sem hann bað um frið. Það er undarlega draumkennt og áleitið verk. Á þessari sýningu er hann með myndaröð og ef áheyrandinn færir sig úr stað sér hann allt aðra mynd en áður. Þetta minnir okkur á að það sem við horfum á í lífinu og upplifum fer eftir sjónarhorni okkar og aðstæðum,“ segir Ingibjörg.

Iván Navarro er frá Chile og á afar áhugavert verk á sýningunni en hann var fulltrúi lands síns á Feneyjatvíæringnum árið 2009. „Í verkum sínum er hann meðal annars að vinna með sameiginlegar minningar frá þeim árum sem herforingjastjórnin var við völd í Chile. Verkin hafa skírskotun út í eilífðarpólitík og þær stóru spurningar sem eru stöðugt að leita á okkur. Hann vinnur mikið með speglun og endaleysu sem hann nær fram á ótrúlegan hátt. Verkið á þessari sýningu minnir á óendanleikann og vekur spurningar um það hvað muni mæta okkur,“ segir Ingibjörg.



Verk Iváns Navarro minnir á óendanleikann.

Börn hrífast

„Dodda Maggý er með vídeó og tónlistarverk sem hún nefnir Alda, verkið er innblásið af sameiginlegum goðsögnum og hindurvitnum breskra og íslenskra sjómanna á árum áður. Verkið hennar Steinu er líka vídeóverk, týpísk Steina sem tekur öllu með stóískri ró og gleði og leikur sér. Finnbogi Pétursson er með teikningar sem sýna speglun á vatnsfleti og eilífðargárur.“

Verk eftir ítalska listahópinn Gruppo MID er frá 1968 og í eigu Ingibjargar. „Þetta er mikið uppáhaldsverk sem ég vildi hafa með á þessari sýningu,“ segir hún. „Til að koma því af stað þarf að snúa því. Mér finnst þetta verk vera áminning um það að ef maður vill hafa áhrif á hvað gerist þarf maður að hreyfa við hlutunum og leggja sitt af mörkum. Verk Sirru Sigrúnar á sýningunni tengist á einhvern andlegan hátt þessu ítalska verki, þar er sterk retrótilfinning en verkið er samt nýtt og ferskt og á svo vel við í dag.“

Myndir Sirru Sigrúnar Sigurðardóttur.

ÞETTA ER SUMARSÝNING SEM Á AÐ VEKJA GLEÐI OG SPURNINGAR OG HÖFÐA TIL MARGRA.

Sýningin stendur til 2. ágúst. „Þetta er sumarsýning sem á að vekja gleði og spurningar og höfða til margra. Það hefur glatt mig óendanlega að öll börn sem hafa komið hingað tengja við verkin. Sýningar sem höfða bæði til fullorðinna og barna hljóta að hafa eitthvað að segja,“ segir Ingibjörg.

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

5. JÚLÍ

Myndlist

Hvað? Opnun
Hvenær? 17.00-19.00
Hvar? Listhús Ófeigs, Skólavörðustíg 5
Myndlistarmaðurinn og tónskáldið Angelo Sturlale frá Sikiley opnar sýningu sem er opin á verslunartíma til 23. júlí.

Tónlist

Hvað? Mr. Silla í Havarí
Hvenær? 21.00-23.59
Hvar? Karlsstaðir, Berufjarðarströnd
Mr. Silla, heldur tónleika ásamt Jae Tyler. Prins Póló hitar upp.

Angelo Sturlale við myndir sínar í Listhúsi Ófeigs, hann opnar sýningu í dag.

Dans

Hvað? Argentínskur tangó
Hvenær? 21.00-24.00
Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg 12, inng. frá Bergstaðastræti
Praktika fyrsta klukkutímann, svo milongan. Gestgjafar eru Gunna Beta og Heiðar. Allir velkomnir og ekki þarf að mæta með dansfélaga. Frítt er á praktikuna, 1.000 krónur á milongu en frítt fyrir 30 ára og yngri.

Línan hefur verið dregin.

NÝR TUCSON N-LINE.

N Line

Kynntu þér TUCSON í N-LINE sérútgáfu.

Nú fæst TUCSON í spennandi N-LINE sérútgáfu: Svartar 19" álfelgur, kröftugir litir og LED skreytingar á aðalljósum. Í N-LINE útgáfunni er áherslan lögð á sportlegt og einkennandi útlit. Innréttingin hefur einnig fengið upplyftingu með sportlegri sætum, álpedölum og N-LINE merkingum.
Kynntu þér TUCSON í N-LINE sérútgáfu!

TUCSON 4WD SJSK: Verð frá 4.990.000 kr.
TUCSON N-LINE: Verð 5.990.000 kr.

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

ENNEMM / SÍA / NM94232

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott í ferðalagið

1.598 kr./stk.

FORELDAÐ
Aðeins að hita

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 teg.

FORELDAÐ
Aðeins að hita

798 kr./500 g

RibWorld Grísarif
500 g

10 x 200 ml

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

398 kr./pk.

Capri-Sun Safari Ávaxtasafi
10 x 200 ml í pakka, 2 teg.

4,5kg

998 kr./4,5 kg

Grillkol
4,5 kg

69 kr./136 g

Maryland Kex
136 g, 4 teg.

398 kr./255 g

Pik-Nik Kartöflustrá
255 g

259 kr./250 ml

Froosh Smootie
2 tegundir, 250 ml

259 kr./20 stk.

Einnota Hnífar, Gafflar og Skeiðar
20 stk.

259 kr./10 stk.

Einnota Kaffimál og Lok
10 stk. sett, 227 ml

LÍFNIÐURBRJÓTANLEGAR
VÖRUR

298 kr./20 stk.

Einnota Skálar
20 stk., 500 ml

MINNA PLAST
MINNI MENGUN

398 kr./20 stk.

Einnota Matardiskar
20 stk., 3ja hólfa

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt

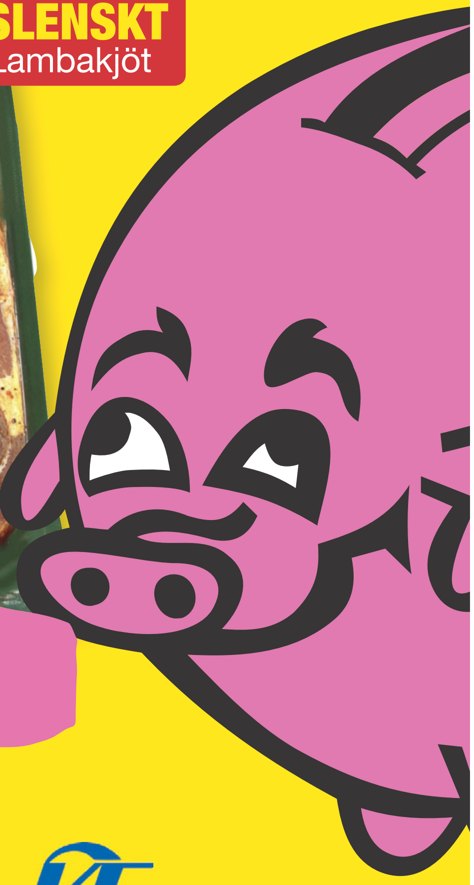
498 kr./2x120 g

Smash Style Hamborgarar
2x120 g

ÍSLENSKT Lambakjöt

1.798 kr./kg

ÍL Lambalærissneiðar
Blandaðar, kryddlegnar



NJÓTIÐ HELGARINNAR

798 kr./500 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

ÍSLENSKT Grísakjöt

1.298 kr./kg

Bónus Grísakótilettur
Með beini, marineraðar, 2 teg.

ÍSLENSKT Lambakjöt

895 kr./kg

KS Lambaframpartur
Grillsagaður, frosinn

159 kr./500 g

Bónus Kornbrauð
500 g

4stk.

ALLTAF NÝBAKAÐ

359 kr./4 stk.

Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.

4stk.

259 kr./4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

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

SUMARLEIKUR FRÉTTABLAÐSINS!

Birtu skemmtilega sumarmynd á Facebook eða Instagram af þér eða bara einhverjum að lesa Fréttablaðið í appinu, á vefnum eða á prenti

100.000 kr. gjafabréf frá Úrval Útsýn í verðlaun!

Merktu myndina #FBLsumar, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram og þú gætir unnið

Leiknum lýkur 12. ágúst

FRETTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

#FBLsumar

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

12.40 Sumarið
13.00 Útsvar 2015-2016 Akureyri - Dalvíkurbyggð
14.10 Enn ein stöðin
14.35 Séra Brown
15.20 Stúdíó A
16.00 Heimsleikar Special Olympics Með okkar augum Heimsleikar fatlaðra fóru fram í borgunum Abú Dabí og Dubaí í mars og á meðal þátttakenda voru 38 Íslendingar sem kepptu í 10 greinum. Stöllurnar Katrín Guðrún og Steinunn Ása úr þáttunum Með okkar augum fylgdust með leikunum. Dagskrárgerð: Elín Sveinsdóttir. e.
16.35 Fjallabræður í Abbey Road Heimildarmynd um ferð Fjallabræðra til London. Þar tóku þeir m.a. upp plötu í hinu sögufræga stúdíói Abbey Road. Leikstjóri: Lárus Jónsson. Framleiðsla: Republic. e.
17.20 Walliams & vinur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt í einum graut
18.24 Tryllitæki - Klósettsturtarinn
18.31 Bitið, brennt og stungið Hvað ætli gerist þegar hin og þessi skordýr bíta fólk og stinga? Sebastian Klein ferðast um sveitir Danmerkur og lætur bíta sig, brenna og stinga til að komast að því. e.
18.46 Græðum - Endurvinnsla Hversu mörgum ruslapokum hendir maður eiginlega á viku? Hvað verður um allt þetta rusl? Getum við nýtt ruslið okkar betur, flokkað og endurnýtt? Hverfur þetta rusl bara - gufar það upp - hvað gerist ef ég flokka ekki? Inga María Eyjólfsdóttir ætlar að svara þessum spurningum í samvinnu við Umhverfisstofnun. Krakkar: Guðni Steinar Guðmundsson og Guðmundur Breki Guðmundsson.
18.50 Landakort - Strengir
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Íslenskt grínsumar. Radíus
20.05 Íslenskt grínsumar. Drekasvæðið
20.30 Martin læknir
21.20 Poirot - Þögult vitni
23.05 The Burrowers: Illska undir yfirborðinu Hryllingsmynd frá 2008 sem gerist í villta vestrinu. Leitarlið er sent af stað eftir að fjölskylda hverfur á dularfullan hátt. Í fyrstu er talið að frumbyggjar hafi numið fólkið á brott en fljótlega kemur í ljós að svo er ekki og leitarmennina fer að gruna eitthvað ógnvænlegt leynist undir yfirborðinu. Leikstjóri: J.T. Petty. Aðalhlutverk: Clancy Brown, David Busse og William Mapother. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.05 3M Open Útsending frá 3M Open á PGA mótaröðinni.
11.05 Thornberry Creek Útsending frá Thornberry Creek á LPGA-mótaröðinni.
13.35 Inside the PGA Tour Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
14.00 3M Open
18.00 3M Open Bein útsending frá 3M Open á PGA-mótaröðinni.
22.00 Thornberry Creek Bein útsending frá Thornberry Creek á LPGA-mótaröðinni.

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 A.P. BIO
13.30 Black-ish
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
15.00 90210
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 Younger
19.30 Kling kling
19.55 The Bachelorette
21.25 Forgetting Sarah Marshall
23.15 The Tonight Show
00.00 NCIS
00.45 NCIS. Los Angeles
01.30 The Handmaid's Tale
02.25 The Truth About the Harry Quebert Affair
03.25 Ray Donovan
04.20 Trust
05.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni: Édith Piaf
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Veður
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur - Skopmyndir
17.00 Fréttir
17.03 Tengivagninn
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Tunglferðin
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur - Söngvar um hesta
19.50 Lofthelgin
20.40 Grúskað í garðinum
21.30 Kvöldsagan. Ósjálfrátt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.35 Dare To Be Wild
13.20 Tumbledown
15.00 Broken Flowers
16.45 Dare To Be Wild
18.30 Tumbledown
20.15 Broken Flowers
22.00 Red Sparrow
00.20 The Autopsy of Jane Doe
01.50 The Neon Demon
03.50 Red Sparrow

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 The Middle
07.45 Brother vs. Brother
08.30 Grey's Anatomy
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The New Girl
10.00 Deception
10.45 The Good Doctor
11.30 Satt eða logið?
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Heimsendir
13.35 Heimsendir
14.20 Stepmom
16.30 Lego Scooby-Doo! Blowout Beach Bash
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.50 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.00 Veður
19.05 Strictly Come Dancing
21.00 Strictly Come Dancing
21.45 The Squid and the Whale
23.05 Crossfire
00.35 The Commuter
02.15 On Chesil Beach Dramatísk mynd frá 2017 með Saoirse Ronan og Billy Howle ásamt Emily Watson. Sagan gerist árið 1962 og fjallar um ungt par með ólíkan bakgrunn. Þau fella hugi saman, og myndin kafar ofan í kynlíf og félagslegan þrýsting, sem fylgir nánum kynnum, sem leiðir til örlagaríkrar brúðkaupsnætur, en fram að henni eru öll samskipti þeirra takmörkuð og bundin þúsundum óskráðra reglna. Allur leikur er bannaður, öll óvíðeigandi snerting - og kossar þar sem tunga leitar inn fyrir varir hins vekja hreinlega viðbjóð Florence.
04.00 Stepmom

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Bob's Burgers
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 Vice Principals
21.45 American Dad
22.10 Famous In Love
22.50 Silicon Valley
23.20 Lovleg Norskir þættir sem fjalla um Gunnhildi sem flytur að heiman til að halda áfram skólagöngu sinni í bænum Sandane.
23.45 All American
00.30 Kevin Can Wait
00.55 Seinfeld
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Valur - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
10.15 Pepsi Max Mörk kvenna
11.20 3. liðið
11.50 Tottenham - Liverpool Útsending frá leik í undanúrslitum Meistaradeildar Evrópu.
13.35 Fylkir - KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
15.15 KR - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
16.55 Pepsi Max Mörk kvenna
17.55 Þór - Fram Bein útsending frá leik í Inkasso deild karla.
20.00 Búrið
20.35 KR - ÍR. Leikur 5 Útsending frá oddaleik í úrslitum Dominos deildar karla.
22.40UFC Fight Night. Ngannou vs Dos Santos

ÚTVARP

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

DIRTY BURGER & RIBS

SUMAR TILBOÐ

OSTBORGARI
+ FRANSKAR + GOS — **1490 KR**

GILDIR LÍKA FYRIR PULLED PORK, VEGAN OG KJÚLLABORGARA

200 G BEIKONBORGARI
FRANSKAR + GOS — **1990 KR**

FJÖLSKYLDU TILBOÐ

2 OSTBORGARAR
+ 2 BARNAMÁLTÍÐIR
+ STÓR FRANSKAR + 2L GOS — **3990 KR**

DIRTY BURGER & RIBS

MIKLUBRAUT + GNOÐAVOGI
(GILDIR EKKI Á AUSTURSTRÆTI)

Vertu klár fyrir helgina

Það er komið að vinsælustu útileguhátíð ársins og það er sniðugt að vera vel undirbúin. Hjá sönnum Íslendingi þarf regnjakkinn að vera til staðar og þú verður að vera tilbúinn fyrir hvaða veður sem er.

Glamour hefur tekið saman nokkur flott dress frá Glastonbury-hátíðinni sem nýlega var haldin í ensku sveitinni. Þar voru stjörnur eins og Alexa Chung, Pixie Geldof og Camille Charriere vel klæddar og tilbúnar í allt. Jakki og góðir skór eru aðalatriði.

eddag@frettabladid.is

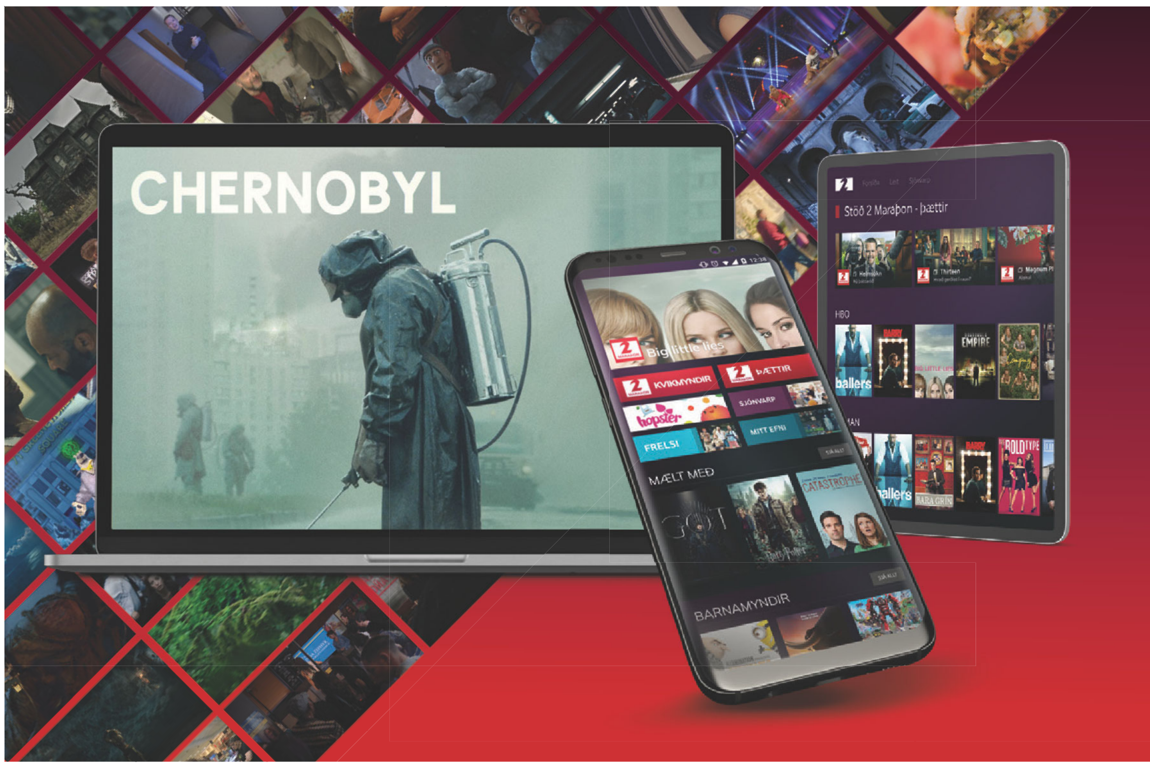
Þó að jakkinn og skórnir séu praktískir þá geta buxurnar verið villtar.

Alexa Chung brýtur útihátíðarreglurnar með því að klæðast hvítum kjól, en það kemur vel út með rykfrakka og grófum stígvélum.

Vaxjakki, gallabuxur og strigaskór. Alltaf klassískt og flott.

Leðurjakki og kúrekastígvél er flott saman.

Camille Charriere klæðist dökkblárri peysu, svörtum stuttbuxum og praktískum skóm.



2 MARAÞON

EIGÐU SKEMMTILEGT SUMAR MEÐ STÖÐ 2 MARAÞON

Þú finnur **Atvinnumennina okkar, GYM, Sporðaköst, Chernobyl** og margt margt fleira á **Stöð 2 Maraþon**.

Njóttu þess að horfa á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt þegar þér hentar með Stöð 2 appinu.

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

NÚ 9.900
SPARAÐU 7.000

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

NÚ 4.900
SPARAÐU 4.000

SUMMER fellistóll. 8.900 kr. Nú 4.900 kr.

38%

SUMMER staflanlegur stóll. 12.900 kr. Nú 7.900 kr.

70%

BALL loftljós. Hvítt með 7 kúplum. Ø18 cm. 79.995 kr. Nú 23.999 kr.

50%

CHILL grjónapúði. 82x98x75 cm. 24.900 kr. Nú 12.450 kr.

NÚ 4.995
SPARAÐU 3.000

STRADA rúmföt. 140x200/60x63 cm. 7.995 kr. Nú 4.995 kr.

30%

LUNA stóll. Svört, grá eða hvít seta, svartir eða viðarfætur. 12.900 kr. Nú 8.900 kr.

NÚ 24.900
SPARAÐU 15.000

YALE sófaborð. Ø80 cm. Svartur steinn. Fætur úr málmi. 39.900 kr. Nú 24.900 kr.

20%
AF ÖLLUM SÓFUM*
GILDIR TIL OG MEÐ 15. JÚLÍ

*GILDIR EKKI UM VÖRUR Á ÁÐUR NIÐURSETTU VERÐI

CLEVELAND tveggja sæta sófi. L179 cm. 74.900 kr. Nú 59.920 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

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

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

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

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Kerfisvilla dauðans

Áður en lélegir pistlahöfundar komust í tísku dugði okkur hinum ágætlega að hafa regluna sem bannar stagl og endurtekningar í hávegum. Ég ætla samt að leyfa mér að mölbrjóta hana núna þegar enn eina ferðina stendur til að vísa börnum í neyð frá þessu meinta öruggasta landi í heimi.

Það er ljótt samfélag sem þverbrýtur Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna aftur og aftur og aftur. Skömm þeirra kjörnu fulltrúa, sem grátbólgnir af tilgerðargæsku, rífa reglulega hjartað vinstra megin úr brjóstholinu en eru nú farnir í felur verður lengi uppi.

Í mars á síðasta ári tókum við á móti flóttafólki; börnum og fullorðnum, af öllum kynjum. Þau gengu hér á land skælbrosandi, jafnvel grátandi af gleði. Eðlilega er Ísland draumalandið ef þú hrökklast hingað langan veg með óttann í farangrinum og dauðann á hælunum.

Við þetta tækifæri var Salmah, sjö ára, spurð í fréttum Stöðvar 2 hvað hún héldi að hún myndi finna á Íslandi. Svarið var einfalt: „Framtíð.“

Þegar barn svarar með þessu eina orði verður merking þess svo djúp að mann sundlar. Íslensk börn þurfa ekki að láta sig dreyma um framtíð. Þótt efni og aðstæður séu misjöfn þá fáum við sem fæðumst hér framtíðina í vöggugjöf.

Margt má segja um okkur sem þjóð en gestrisni og hjálpsemi er Íslendingum í blóð borin og góðu heilli gengur vonandi enn gegn innsta kjarna þjóðarsálarinnar að rétta ekki fólki í neyð hjálparhönd.

Sem þjóð getum við ekki verið svo firrt og sjálfselsk að við getum ekki axlað fulla ábyrgð á þeim bitlausu tannhjólum sem við tróðum sjálf í snarbrjálað gangvirkið sem viðheldur endalaust þessari ógeðslegu kerfisvillu. Það stendur enn óhaggað að sá sem bjargar einu barni bjargar mannkyninu.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk ON THE GO

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

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

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SV • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

SUMAR ÚTSALA ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

SERTA – PEDIC DURRANT HEILSUDÝNA
Millistíf dýna með svæðaskiptu pokagormakerfi.

Verðdæmi: Pedic Durrant dýna 90 x 200 cm
FULLT VERÐ: 59.000 KR.
ÚTSÖLUVERÐ 38.350 KR.
Verðdæmi: Pedic Durrant dýna 180 x 200 cm
FULLT VERÐ: 99.000 KR.
ÚTSÖLUVERÐ 64.350 KR.

JOOP! elegante yes BOSS Calvin Klein KENZO

VERÐDÆMI CK-CANYON FULLT VERÐ: 24.900 KR.
ÚTSÖLUVERÐ 12.450 KR.

STÓRI BJÖRN
DÚNSÆNG OG -KODDI
QUILTS OF DENMARK

Dúnsæng frá QOD. 700 g. 50 andadúnn og 50% smáfiður. FULLT VERÐ SÆNG: 19.900 KR.
FULLT VERÐ KODDI: 6.900 KR. ÚTSÖLUV. 4.830 KR.
ÚTSÖLUVERÐ SÆNG 13.930 KR.

BOSS Calvin Klein KENZO

VERTÐDÆMI FULLT VERÐ: 24.900 KR.
ÚTSÖLUVERÐ 17.430 KR.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is
Betra BAK