

# FERÐIR

LAUGARDAGUR 7. MARS 2015

## Kynningarblað

Heimsreisa  
Mallorca  
Ævintýraferð til  
Sri Lanka og  
Chennai á Indlandi



Gerður í Yosemite-þjóðgarðinum í Sierra Nevada-fjallgarðinum í Bandaríkjunum. Að baki hennar eru tvö þekktustu fjöllin, El Capitan og Half Dome.

MYND/ÚR EINKASAFNI

## Umhverfis jörðina á 113 dögum

Á fjórum mánuðum ferðaðist Gerður Steinþórsdóttir til allra heimsálfa utan Suðurskautslandsins. Meðal hápunkta ferðarinnar voru stærstu kóralrif heims, stórkostlegir þjóðgarðar og ganga í Himalajafjöllum. Næsta verkefni er að skrifa Reisubók um förina.

Ferðalög hafa alla tíð verið stór hluti af lífi Gerðar Steinþórsdóttur íslenskufraeðings. Hún hóf ung að ferðast um óbyggðir landsins og hefur gengið á fjöll og jökla, um heiðar og fjörur, með ferðafélögum og gönguhópum. Hún er nýlega komin heim úr fjögurra mánaða ferð umhverfis jörðina. „Ég þekkti fólk sem hafði farið í slíka ferð og fannst það ævintýrlegt. Ég hafði ákveðið fyrir löngu að fara til Ástralíu en ég heillaðist strax í barnaskóla af landinu. Svo var Nýja-Sjáland skammt frá og Nepal, bæði lönd sem mig langaði að heimsækja vegna náttúrufergurðar.“

Hringurinn hófst í Ósló 27. ágúst en þaðan flaug Gerður til San Francisco í Bandaríkjunum. „Þar dvaldi ég viku í yndislegu veðri og heillaðist af borginni og sögu hennar. Auk þess fór ég í dagsferð í Yosemite-þjóðgarðinn. Þar er mikil náttúrufergurð, há granítfjöll og stærstu tré í heimi.“ Næst lá leiðin til eyrkisins Trínidad og Tóbagó. „Þar er elsta náttúruverndarsvæði í Karíbahafinu sem íslensk kona, Ása Guðmundsdóttir Wright, stofnaði. Ég skoðaði svæðið og fór einnig í kirkjugarð í Port of Spain þar sem Ása hvílir. Þar er einnig leiði Williams Lord Watts sem fyrstur manna

gekk yfir Vatnajökul árið 1875 og skrifaði merka bók um ferðina.“

Nýja-Sjáland var næsti áfangastaður og ferðaðist Gerður á bíla-leigubíl í þrjár vikur í frekar köldu veðri. „Ég heimsótti æskuheimili Katherine Mansfield í Wellington en hún er einn mesti smásagnahöfundur Vesturlanda. Einn hápunktur reisunnar var dagsferð til Milford Sound á suðureyjuni. Þetta er fjörður sem liggur í Fiordland-þjóðgarðinum og er mikið náttúruundur.“

### Fjölbreytt Ástralía

Gerður flaug næst til Ástralíu og dvaldi þar í mánuð. „Sydney er ein fegursta borg sem ég hef komið til og fjallið fræga, Uluru, sem er í rauðu eyðimörkinni í miðju landsins er stærsti steinn heims.“ Í norðurhluta landsins er Kakadu-þjóðgarðurinn þar sem kvikmyndin „Crocodile Dundee“ var tekin að hluta. „Þar sigldi ég eftir fljóti og sá þúsundir fugla og krókódílar voru syndandi allt í kring. Í minningunni er þessi garður sá eftirminnilegasti.“ Meðal annarra viðkomustaða í Ástralíu voru stærstu kóralrif heims við Great Barrier Reef, borgin Melbourne og eyjan Tasmanía.

Dvöl Gerðar í Ástralíu lauk í höfuðborginni Canberra en þaðan flaug hún til Japans. „Ég dvaldi í

Tókýó, heimsótti hina fornu höfuðborg Kyoto og fór í dagsferð í þjóðgarðinn þar sem hið fagra og helga fjall, Fuji, er. Ég varð heilluð af Japan og þjóðinni. Á yfirborðinu er eins og allt sé fullkomið þar. Japanar eru kurteisir, lágværir, smekklegir, bæði fornir og tæknivæddir.“

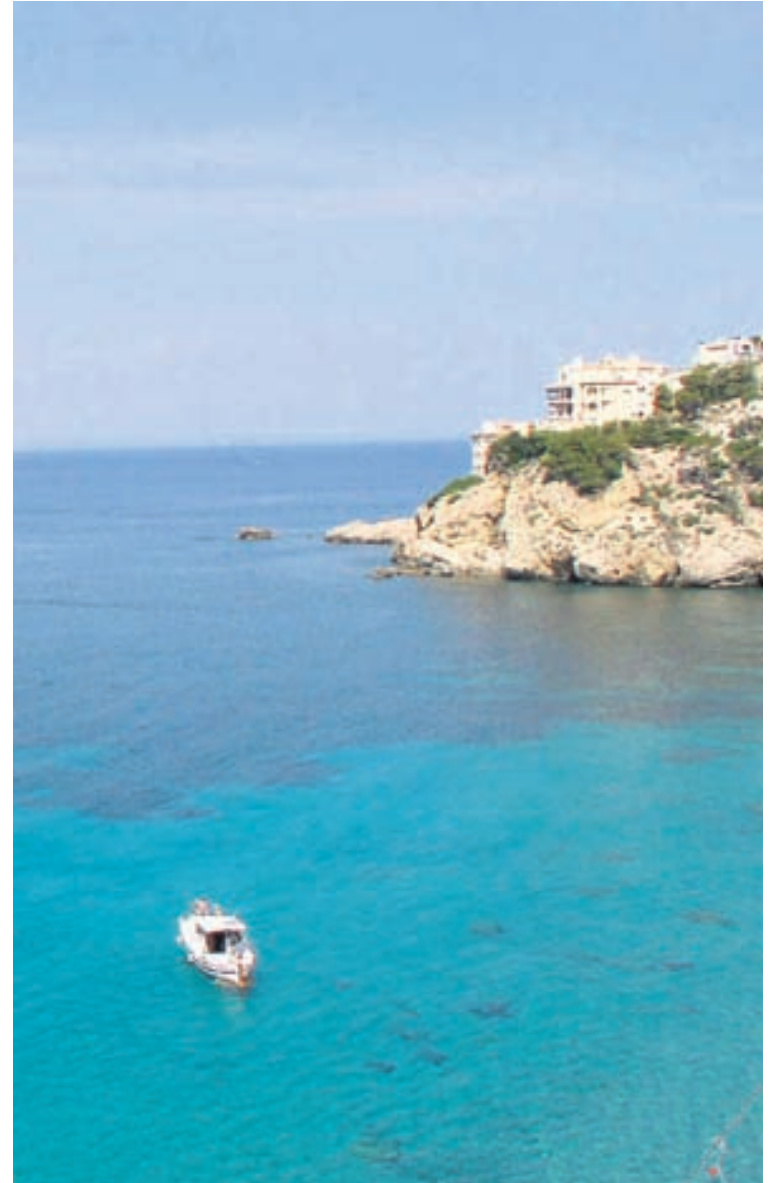
Nepal var næsti áfangastaður en flogið var til Katmandú. „Ég fór síðan í átta daga göngu í grunnbúðir Annapurna sem margir Íslendingar þekkja. Það var einstök upplifun að komast upp í Himalajafjöllin.“ Næst lá leiðin til Indlands þar sem hún ferðaðist í fimm daga með einkabílstjóra um gullna þríhyrninginn, Delí, Agra og Jaipur, og heimsótti meðal annars Taj Mahal.

Í lokin dvaldi Gerður í Höfðaborg í Suður-Afríku og ferðaðist um. „Áhrifamest var að fara út á Robben Island þar sem Nelson Mandela sat í fangelsi í níttján ár. Höfðaborg er ótrúlega falleg og ég gekk oft meðfram sjónum og horfði á öldurnar. Frá Höfðaborg flaug ég svo norður til Óslóar og kom þangað 17. desember. Þá var hringnum lokað. Allt hafði gengið ótrúlega vel! Ég dvaldi með fjölskyldunni í Stokkhólmi yfir jól og áramót. Áður en ég lagði af stað umhverfis jörðina ákvað ég að skrifa reisubók. Það verður mitt næsta verkefni.“



Á filsbaki við Amber-höllina í Jaipur í Indlandi.

MYND/ÚR EINKASAFNI



Mallorca er sannarlega perla Miðjarðarhafsins. Þar er hægt að liggja á ströndinni eða upplifa borgarmeningu í Palma, upplifa náttúruna eða gera góð kaup í verslunum.

# Algjör Mallorca-kona

Valdís Jónsdóttir hjá ferðaskrifstofunni **Úrval Útsýn** hefur starfað sem sölumaður sólarlandaferða í 35 ár. Hún hefur upplifað miklar breytingar í sólarferðamenningu Íslendinga en sjálf er hún mikill aðdáandi Mallorca og hefur farið þangað hátt í 15 sinnum. Hún var því afskaplega glöð þegar Úrval Útsýn fór að selja ferðir til Mallorca á ný eftir þriggja ára hlé vegna mikillar eftirspurnar.

Fyrir 35 árum var ég að vinna við afgreiðslu í Víði í Austurstræti, í sama húsi og ferðaskrifstofan Útsýn sem Ingólfur Guðbrandsson átti. Ingólfur kom oft niður til að versla hjá okkur og bauð mér í framhaldinu vinna hjá sér. Ég sló til enda þekkti ég allt starfsfólkið hjá Útsýn sem hafði þá verslað hjá mér í Víði.“ Þannig lýsir Valdís því hvernig það kom til að hún hóf störf á ferðaskrifstofunni þar sem hún hefur starfað síðustu 35 ár.

Hún byrjaði á símanum í nokkra mánuði, vann við úthringingar og síðar í innheimtu en fann sig síðan best sem sölumaður sólarlandaferða en við það hefur hún starfað alla tíð síðan. „Mér finnst svo gaman að eiga samskipti við fólk- ið enda er það yfirleitt svo glatt og hlakkar til að fara í ferðalag í sólina.“

## Biðraðir út á götu

Sólarlandaferðir hafa alltaf verið vinsælar meðal Íslendinga og ekki síst á núnda áratugnum þegar Útsýn bauð upp á ferðir til Ítalíu, Costa del Sol og Mallorca.

„Ég man vel eftir því að biðraðir mynduðust fyrir framan skrifstofuna þegar bæklingurinn um sólarlandaferðirnar kom út. Það var alltaf haldið opið hús í tilefni af útgáfunni og fólk beið fyrir utan til að ná í bæklinginn og til að finna sína ferð. Menn þurftu enda að hafa hraðar hendur og fljóta fætur því oft seldist hratt upp í ferðirnar.“

## Menningin hefur breyst

Valdís segir margt hafa breyst með tilkomu internetsins. „Samskiptin við fólk eru miklu minni í dag en þau voru. Oft var það þannig að öll fjölskyldan mætti á skrifstofuna til að kaupa ferðina og því skemmtilegur viðburður fyrir bæði foreldra og börn. Flestir höfðu þá grandskoðað bæklinginn heima hjá sér og komu svo á skrifstofuna til að fá að vita meira. Þetta var afar skemmtilegt enda allir fullir tilhlökkunar,“ segir Valdís brosandí.

En þrátt fyrir að gömlu tímarnir hafi verið góðir hefur margt breyst til batnaðar. Með internetinu veit fólk orðið mun meira um staðinn sem það er að fara til og stillir væntingarnar í samræmi við það.“ Flugferðirnar voru skrautlegar hér í eina tíð enda flestir með drykk í hendi og sumir verulega ölvaðir. Við Íslendingar höfum þroskast mjög hvað þetta varðar sem betur fer.“

## Elskar Mallorca

Valdís hefur farið á nær alla sólarlandaáfangastaði sem eru í boði fyrir Íslendinga en fyrstu ferðina fór hún til Costa del Sol sem var mjög vinsæll áfangastaður fyrir rúmum 30 árum. „Ég fór með fjölskylduna og þetta var mikil upplifun og stóðst allar mínar væntingar,“ segir Valdís en uppáhaldsstaðurinn hennar er þó án efa Mallorca. „Ég er algjör Mallorca-kona og verð það alltaf. Ég held ég sé búin að koma þangað hátt í

fimmtán sinnum,“ segir hún og er því afar ánægð með að Úrval Útsýn er farið að bjóða ferðir til Mallorca á ný eftir þriggja ára hlé.

## Perla Miðjarðarhafsins

En hvað er það við Mallorca sem er svona heillandi? „Í raun allt. Eyjan sjálf er undurfalleg og hefur upp á svo margt að bjóða, menn geta verið á ströndinni eða skellt sér til borgarinnar Palma sem er alveg frábær borg, enda á nær allt fræga fólk hús þar,“ segir Valdís. „Það er frábært að versla á Mallorca, ekki síst í Palma. Ef maður er þreyttur á því að vera í sólbaði er hægt að hoppa upp í strætó og skella sér til borgarinnar þar sem er margt að skoða, alltaf einhverjar uppákomur og flottar búðir. Svo er líka æðislegt að sitja á kaffihúsi eða veitingastað og fylgjast með mannlífinu sem er afar fjölbreytt, alltaf einhverjar uppákomur og útimarkaðir,“ segir Valdís og bendir einnig á að skemmtilegt sé að aka um Mallorca enda sé eyjan ekki stór og því hægt að sjá stóran hluta hennar á stuttum tíma.

## Íslendingar vilja í sólina

Úrval Útsýn býður upp á sólarferðir til áfangastaða á borð við Tenerife, Almería, Mallorca, Costa Brava, Benidorm, Albír, Alicante, og Kanarí. „Íslendingar eru greinilega orðnir þreyttir á veðrinu því við höfum fengið mikið af fólk til okkar núna yfir vetrarmánuðina sem er að kaupa ferðir með stuttum fyrirvara,



Valdís Jónsdóttir hefur farið á nær alla sólarlandaáfangastaði sem eru í boði fyrir Íslendinga.

MYND/VILHELM



Valdís með Erlu Valsdóttur samstarfskonu sinni í einni af fjölmörgu ferðum til Spánar.

sérstaklega til Tenerife og Kanarí, þar sem sólin skín alltaf,“ segir hún.

Valdís bendir fólk á sem er að spá í sumarfríin, sérstaklega stórum fjölskyldum, að vera tím-

anlega í því að panta þar sem stórar íbúðir eru fljótar að fara og það er að aukast að stórfjölskyldan fari saman í sumarfrí, afi, amma, börn og barnabörn.

# Njóttu lífsins

– Á MALLORCA

ÚRVAL ÚTSÝN

Við bjóðum upp á beint flug og vandaða íslenska fararstjórn svo þið getið notið sumarfrísins áhyggjulaust og skapað ykkur einstakar minningar.

Bókaðu núna á [uu.is](http://uu.is),  
í síma 585-4000 eða komdu  
til okkar í Hlíðasmára 19.

## APARTMENTOS ROC PORTANOVA

Stutt er í skemmtigarðana Marineland og Western Water Park. Í göngufjarlægð frá hótelinu er úrval verslana, kaffihúsa og veitingastaða. Góður sundlaugargarður með sólarverönd og bar við sundlaugina. Leikvöllur og leikherbergi er fyrir börnin.

NETVERÐ M.V. TVÖ FULLORÐNA OG TVÖ BÖRN FRÁ **89.900 KR.** 2.–9. JÚNÍ



## VIVA PALMANOVA

Mjög gott hótél í VIVA keðjunni staðsett örfáum metrum frá ströndinni í Palmanova. Fyrsta flokks þjónusta og frábær aðstaða á hótelinu gerir það að verkum að allir í fjölskyldunni njóta sín til fullnustu í sumarfríinu. Glæsilegur sundlaugagarður.

NETVERÐ M.V. TVÖ FULLORÐNA OG TVÖ BÖRN FRÁ **123.900 KR.** 14.–21. JÚLÍ



## FONTANELLAS PLAYA

Mjög gott fjögurra stjörnu hótél staðsett á ströndinni á Playa de Palma. Í næsta nágrenni er úrval veitingastaða og verslana. Á hótelinu er góður garður með tveimur sundlaugum og barnalaug. Fín sólbaðsaðstaða og sundlaugabær er einnig í garðinum.

NETVERÐ M.V. TVÖ FULLORÐNA OG TVÖ BÖRN FRÁ **97.900 KR.** 16.–23. JÚNÍ



## APARTMENTOS ROC PORTANOVA

Stutt er í skemmtigarðana Marineland og Western Water Park. Í göngufjarlægð frá hótelinu er úrval verslana, kaffihúsa og veitingastaða. Góður sundlaugargarður með sólarverönd og bar við sundlaugina. Leikvöllur og leikherbergi er fyrir börnin.

NETVERÐ M.V. TVÖ FULLORÐNA OG TVÖ BÖRN FRÁ **89.900 KR.** 7.–14. JÚLÍ



Innfalið í verði: Flug, gisting, flugvallaskattar, íslensk fararstjórn, 20 kg taska, handfarangur.

Úrval Útsýn | Hlíðasmára 19 | 201 Kópavogi

# SKELLTU ÞÉR MEÐ!



BARCELONA flug frá  
**18.999 kr.**

ALICANTE, BENIDORM flug frá  
**18.999 kr.**

TENERIFE flug frá  
**19.999 kr.**

DUBLIN flug frá  
**9.999 kr.**

AMSTERDAM flug frá  
**14.999 kr.**

Gerðu verðsamanburð,  
það borgar sig!



## Fóru í ævintýrferð til Srí Lanka

Hjónin Guðmundur P. Egilsson og Sigrún Óskarsdóttir fóru í ógleymanlega ferð til Dúbaí og Srí Lanka í janúar ásamt dóttur sinni Hjördísi og syninum Ívari. Þau voru rúmar þrjár vikur á ferðalaginu.

**K**veikjan að þessari ferð var sú að Hjördís dóttir mín hafði fundið sér ferð til Srí Lanka í tilefni þrítugsafmælis hennar í nóvember 2014. Í framhaldinu smitaðist ég af áhuga hennar fyrir eyjunni auk þess sem ég átti einhverjar minningar úr bókmenntum unglingsáranna er höfðu heillað mig á þeim tíma, en þá hét eyjan Ceylon. Ég settist því yfir Google og leitaði uppi allt mögulegt varðandi eyjuna og að endingu stakk ég upp á að við fjölskyldan færum saman í ferð til Srí Lanka í janúar og það voru bara allir tilbúnir í það,“ segir Guðmundur þegar hann er spurður hvernig ferðin kom til.

### Grand dagar

Þau flugu í fyrstu atrennu frá Keflavík til Ósló og þaðan áfram til Dúbaí með flugfélaginu Norwegian Airlines. „Við ákváðum að vera í Dúbaí í þrjár nætur en þangað höfðum við ekki komið áður. Það var mjög skemmtilegt að koma þangað og ólíkt því sem við sáum síðan á Srí Lanka. Það kom mér á óvart hversu fjölskrúðugt mannlífið er í Dúbaí, fólk af öllum kynþáttum sem lifir í sátt og samlyndi. Við skoðuðum okkar víða um í borginni og fórum meðal annars upp í hæsta turn í heimi en hann heitir Burj Khalifa. Síðan sigldum við eftir ánni sem rennur í gegnum Dúbaí. Þá áttum við pantað borð í Burj Al Arab, sem er eitt af örfáum sjö stjörnu hótélum í veröldinni. Þar borðuðum við frábæran mat uppi á 27. hæð meðan við virtum fyrir okkar útsýnið. Þetta voru því líkt grand dagar,“ segir Guðmundur.

### Ekið um Srí Lanka

Næst lá leiðin til Srí Lanka. „Þar dvöldum við í tuttugu daga. Ég mæli með að fara í janúar því sólin er hátt á lofti og mjög gott veður. Við leigðum bíl ásamt bílstjóra og ókum 1.100 km hring um eyjuna. Gistum á níu hótélum og gistiheimilum í ferðinni. Við Hjördís vorum búin að skipuleggja þetta allt að mestu í gegnum netið. Við byrjuðum í höfuðborginni Kólombó þar sem við dvöldum í þrjár nætur til að venjast hitanum og ná áttum. Síðan var ekið inn í mitt landið á stað sem heitir Sigiriya í grennd við borgina Dambulla. Þar er 200 metra hár og mikill klettur umvafinn miklum og ótrúlega fallegum gróðri. Ganga þarf einar 1.200 tröppur til að komast þarna upp. Er upp var komið skoðuðum við ýmsar merkar fornminjar sem varðveist hafa um aldir, til dæmis minjar um búddaklaustur. Einnig var stórfenglegt útsýni til allra átta ofan af klettinum.

### Margt að sjá

Srí Lanka er þekkt fyrir teræktun. Við keyrðum um tekrur og kynntumst aðeins þessari ræktun. Leiðin lá næst á magnaðan stað sem heitir World's end og er í þjóðgarðinum Hortons Plains sem er í tvö þúsund metra hæð. Ég hafði mikinn áhuga á að komast í þennan þekktu þjóðgarð en ganga þarf níu kílómetra hring til að komast á þennan „enda veraldar“. Þar blasir við ægífagurt útsýni.



Fjölskyldan í Dúbaí fyrir utan Burj Khalifa sem er rúmlega 800 metra hár turn og hæsta bygging heims. Þau fóru þarna upp í tæplega 500 metra hæð. MYNDIR/EINKASAFN



Mikilvægt er að mæta fyrir sólarupprás og sjá sólina gægjast upp úr fjöllunum.“

Þegar hann er spurður um íbúana, segir hann þá vera yndislegt fólk. „Fólkið er hrein auðlind fyrir ferðamenn. Heiðarlegt, einlægt, hjálpsamt og gott fólk sem vildi allt fyrir okkur gera. Við upplifðum aldrei að einhver vildi svindla á okkur. Maturinn er mjög góður, sérstaklega fyrir þá sem vilja bragðsterkan mat. Við fengum til dæmis aldrei í magann.“

### Hlébarðar og filar

Srí Lanka hefur allt að bjóða, gylltar strendur, safarí og þjóðgarða. Við ókum sem fyrr segir vítt og breitt um eyjuna. Komum við í Yala-þjóðgarðinn þar sem eru meðal annars hlébarðar, filar og mikilfenglegt fuglalíf. Það var skemmtilegt að mynda þessi ótrúlega flottu dýr á ferð um garðinn. Síðan er hægt að finna ósnertar strendur við blátt hafið einnig veitingahús með borð í sandinum. Ógleymanlegt var að koma til Kalpitiya sem skagar út úr vesturströnd eyjarinnar. Við sigldum á fyrsta hluta skagans sem er mjög afskekktur og aðeins fær sjóleiðina. Þetta var eins og að ferðast langt aftur í tímann. Þarna var enginn ferðamaður á ferð en íbúar lifa á fiskveiðum, ávöxtum af trjánnum og eigin ræktun.“

Fjölskyldan hefur áður farið saman í langt ferðalag. Árið 2006 fór hún til Argentínu og Brasilíu í fimm vikur. „Það er dýrmætt að ferðast saman og eiga þessar minningar. Okkur finnst mjög gaman að rifja ferðirnar upp og skoða myndir.“

Guðmundur segir að auðvelt sé að skipuleggja svona ferð og hver og einn geti ferðast um Srí Lanka. „Allir tala ensku, hreinlætið er mikið og hótelin yfirleitt góð,“ segir hann.



Það var nóg af tröppum á Srí Lanka.



Hlébarði í Yala-þjóðgarðinum.



Sigiriya, í grennd við borgina Dambulla.

# VIÐ SKUTLUM ÞÉR!

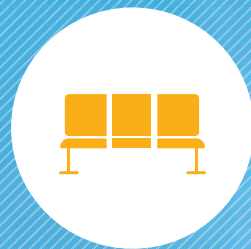


## flugrútan

### FYRIR AÐEINS

# 1.750 kr.\*

\*Míðast við að keyptur sé miði fram og til baka frá BSÍ eða Keflavíkurflugvelli á 3.500 kr.



Alltaf laus sæti



Alltaf ferðir



Frí þráðlaus internet-  
tenging í öllum bílum



Ferðatími u.þ.b.  
45 mínútur



Hagkvæmur kostur



Umhverfisvænt



Áætlunarferðir Flugrúttunnar eru í tengslum við allar komur og brottfarir flugvéla um Keflavíkurflugvöll.

Kaupu miða núna á  
[www.flugrutan.is](http://www.flugrutan.is)

BSÍ - Umferðarmiðstöðin  
101 Reykjavík  
☎ 580 5400  
main@re.is • www.re.is



Skannaðu stríkamarkið  
með snjallsímanum og  
kyntu þér áætlunina.



# SJÁUMST UM BORÐ!

BOSTON flug frá  
**19.999 kr.**

WASHINGTON D.C. flug frá  
**19.999 kr.**

LYON flug frá  
**24.999 kr.**

RÓM flug frá  
**20.999 kr.**

LONDON flug frá  
**9.999 kr.**

Gerðu verðsamanburð,  
það borgar sig!



## Borg sem vert er að heimsækja

Chennai á Indlandi er ein af þeim tíu skemmtilegu borgum sem blaðamenn Lonely Planet segja að fólk ætti helst að heimsækja á árinu.

**B**orgin Chennai í Tamil Nadu-héraði á Indlandi hefur ekki verið á allra vörum hingað til. Þrátt fyrir það er hún sú borg Indlands sem flestir ferðamenn koma til. Borgin er nokkurs konar hlið að suðurhluta Indlands þar sem fjöldi ferðamanna lendir í henni og hefur þar frekari för sína um landið.

Chennai komst á lista ferðavefsins Lonely Planet yfir þær tíu borgir í heiminum sem helst ætti að ferðast til á árinu en blaðamenn vefsins telja borgina vera þá stórborg Indlands sem helst sé horft fram hjá. Á meðan ferðamenn tali fjálglega um Delí, Mumbai og Kalkútta sé litíð á stærstu borg suðurhluta landsins sem áfangastað á leiðinni til annarra hluta Indlands frekar en áfangastaðar sem vert væri að heimsækja í sjálfu sér.

Íbúar í Chennai vonast til að þetta viðhorf breytist á árinu enda er þar margt að skoða; söfn, musteri, stendur, dansskóla þar sem hægt er að læra klassíska indverska dansa, virki og kirkjur frá þeim tíma þegar landið var bresk nýlenda. Auk þess er Chennai næstmesta kvikmyndaborg Indlands, og er Kodambakkam-hverfi borgarinnar oft nefnt Kollywood.

### Líflegt mannlíf

Gönguferð á Marina-ströndinni er hin dæmigerða Chennai-upplifun. Á þessa breiðu sandströnd koma íbúar Chennai til að slaka á. Undir kvöld er tilvalið að fara þangað til að skokka, leika strandkrikket, fljúga flugdreka, veiða, borða, synda eða sitja í sandinum og horfa út á Bengalflóa. Iðandi strandlífið veitir innsýn í þann takt sem indverska suðrið hreyfist eftir.

### Suðupottur fjölbreyttrar menningar

Í Chennai er fjölbreytt flóra ýmiss konar safna, gallería og annarra stofnana og er aðgangur að mörgum þeirra ókeypis. Meðal annars eru þar Government Museum og The National Art Gallery sem eru meðal elstu listasafna Indlands. Chennai er suðupottur tónlistar, lista og menningar og er borgin meðal annars þekkt fyrir klassískar danssýningar. Eins og áður sagði er mikill kvikmyndaiðnaður í borginni og hafa margar kvikmyndastjórnur Kollywood farið út í pólitík þegar kvikmyndaferlinum lýkur, svo sem M. G. Ramachandran og J. Jayalalitha. Þau hjálpuðu til við útbreiðslu tamílskra kvikmynda og tamílska tungumálsins í Indlandi.

### Fólkið stærsti kosturinn

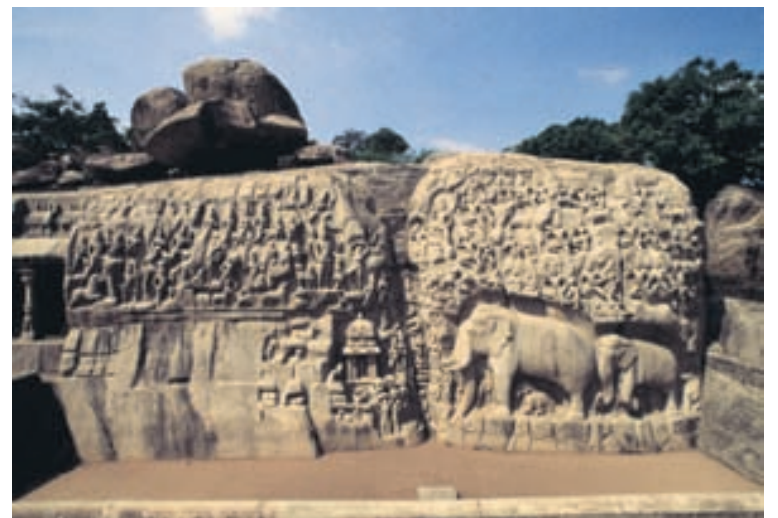
Einn af stóru kostum borgarinnar er íbúar hennar en áhugi þeirra á heimaborginni er smitandi og gestir hrífast með þeim. Þeir eru þó alls ekki ýtnir og koma fram við ferðamenn sem gesti frekar en einhverja vöru. Borgin hefur á undanförunum árum öðlast heimsborgarlegri stíl með uppbyggingu lúxushótela, glæsiverslana, nútímalegra veitingastaða og töff bara og klúbba sem eru opnir fram á nött.



Chennai er þekkt sem Detroit Indlands vegna bílaiðnaðarins sem þar er blómlegur, en í borginni fara fjörutíu prósent af allri bílaframleiðslu landsins fram. Fiskveiðar eru einnig mikilvægar borgarbúum.



Kapaleeswarar, musteri hindúa. Í Chennai má sjá fjölda fállegra mustera, halla og safna.



Rétt utan við Chennai eru þessar fornminjar sem eru á Heimsminjaskrá UNESCO.



Hátíð er haldin árlega á Mylapore-svæðinu í Chennai til að fagna uppskeru. Þá er mikið dansað og sungið, listsýningar haldnar og fleira gert sér til skemmtunar.



# CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

## GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

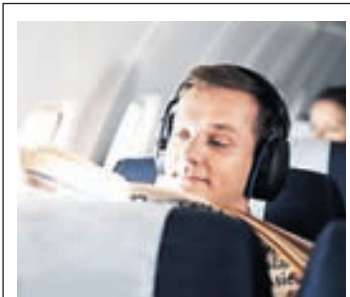


### PRJÓNAD Í TOSKANA

**Bandaríkjamenn flykkjast** til Toskana-héraðs á Ítalíu til að læra að prjóna. Með í ferðinni fylgir matreiðslunámskeið fyrir þá sem vilja. Gist er í fallegum bæ, Villa Maddalena, í Toskana. Susan Wolcott byrjaði með prjónanámskeið í Toskana árið 2007 eftir að hafa verið með mörg slík námskeið í Bandaríkjunum. Hún rak hannyrðaverslun og bauð konum á helgarnámskeið. Susan langaði til að færa þessa þekkingu um heiminn og þar sem Toskana er þekkt fyrir rómantik og sögu lá leiðin þangað. Susan er með námskeið á hverju ári sem fyllast venjulega strax, enda umhverfið ákaflega fallegt og konur með sama áhugamál hittast.

Allt um kring eru vínekrur, ólífutré og frábær arkitektúr. Í þorpinu og nálægum bæjum eru skemmtilegar gönguleiðir. Susan er fjögurra barna móðir og amma. Það er ekki amalegt að sitja og prjóna með henni í þessum fallega bæ.

Sjá nánar á [knittingintuscany.com](http://knittingintuscany.com).



### HVAR ER ÖRUGGAST?

**Flug telst** mjög öruggur ferðamáti en engu að síður kannast margir við flugræðslu. Hvar skyldi nú vera öruggast að sitja í vélinni ef illa fer?

„Það fer vissulega eftir því hvernig hlutirnir atvikast og hvernig vélin lendir en almennt er talað um að öruggasti staðurinn sé í miðju vélarinnar, við vængina,“ segir sænski flugöryggissérfræðingurinn Hans Käll í samtali við Dagens Nyheter. „Sterkasti hluti vélarinnar er þar sem vængirnir ganga inn í hana. Stél og framhluti slitna frekar af. Við vængina er gott aðgengi að neyðarútgöngum og hægt að fara út á þá ef kviknar í skrokknum.“

## Dýrara að leggja bílnum

**Vefsíðan Túristi** greinir frá því að gjaldið á skammtímastæðum við Flugstöð Leifs Eiríkssonar muni hækka 1. apríl næstkomandi. Í dag kostar 150 krónur að leggja bílnum hvern klukkutíma en eftir breytinguna hækkar verðið í 230 krónur. Fyrsta korterið er áfram ókeypis.

Sólarhringsgjaldið á langtímasvæðinu hækkar

úr 800 krónum í 950 krónur. Ein

vika kostar eftir breytinguna

6.650 krónur í stað 5.600 króna.

Gjaldskráin fyrir lengri tíma helst

óbreytt. Sólarhringurinn kostar 600

krónur í annarri viku og 400 krónur eftir tvær vikur.

Þrátt fyrir hækkanir er mun ódýrara að leggja við Flugstöð Leifs Eiríkssonar en við stærstu flugvelli Norðurlanda.



# FAGFÓLK VELUR TERRANOVA VÍTAMÍN

Í vinnu minni sem heilsumarkþjálfari leitast ég í grunninn við að fá skjólstaðinga mína til að borða hreina fæðu og með því að reyna ná fram hámarks nýtingu næringarefnanna.

Mér þykir mjög mikilvægt að beina skjólstaðingum mínum á að taka inn gæða bætiefni sem innihalda ekki fylliefni, bindiefni eða önnur burðarefni, glúten, dýraafurðir, litarefni, bragðefni eða rotvarnarefni.

Þess vegna mæli ég tvímælaust með Terranova.



*Sif Gardars*  
Heilsumarkþjálfari & Einkapjálffari



Grunn vítamínið er auðvitað **Full Spectrum** sem er alhlíða fjölvítamín. Snilldin við Terranova er að þar hefur verið hugsað um hvert bætiefni fyrir sig og einnig heildina þannig að hvert næringarefni bæti upptöku hinna og vinna þannig saman að betri virkni og nýtingu.



Góðgerlarnir **Probiotic Complex** frá Terranova Góðgerlarnir Probiotic Complex frá Terranova eru hveir krónu virði með því að vera snilldarlega samsett af öllum helstu góðgerlum ásamt rót króklapparinnar sem er frábær stuðningur við aukningu góðgerla í líkamanum.



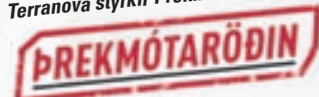
Omega fitusýrur eru taldar lífsnauðsynlegar heilsu fólks til að viðhalda heilbrigðri líkamstarfssemi. **Omega 3 6 7 9 oil blend** frá Terranova inniheldur snilldar samsetningu af bestu olíum sem jurtaárikið hefur upp á að bjóða.



**Life Drink** ætti að vera skyldueign í eldhúsi allra sem vilja lifa heilsusamlegu og heilbrigðu lífi. Fullkominn næringardrykkur til að skella í sig í byrjun dags án allra aukaeftna.

Terranova er ímynd hreinnar næringar og vellíðunar. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaeftni. **Terranova bætiefnin sem virka.**

Terranova styrkir Prekmótaröðina 2015



Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákafeni | Blómaval,  
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lág múla | Lyfja Keflavík