

FERÐIR

LAUGARDAGUR 6. JÚNÍ 2015

Kynningarblað

Costa Blanca

Gönguleiðin Reykjavegur

Sjálfbóðaliðar í Naíróbí



Kastalinn Santa Bárbara í Alicante-borg stendur á Benacantil-fjalli í 166 metra hæð. Kastalinn er upprunalega frá 9. öld en hefur verið endurgerður nokkrum sinnum. Árið 1965 var kastalinn opnaður almenningi en hægt er að taka lyftu upp, skoða kastalann og njóta útsýnis.

Sólarfrí strandfælunnar

Íslendingar eru tíðir gestir í sólarlöndum og sækja sér þar hlýju sem skortir hér á Klakanum. Strandlengja Costa Blanca á Spáni er vinsæl meðal Íslendinga enda reglulega flogið héðan til Alicante allt árið. Þó að Costa Blanca hafi að geyma unaðslegar strendur eru ekki allir aðdáendur þeirra og finnst óþægilegt að liggja og bakast í sólinni. Það fólk getur tekið sér ýmislegt annað fyrir hendur.

Lífleg borg

Þrátt fyrir að Alicante-borg sé í aðeins tuttugu km fjarlægð frá flugvelli sem þúsundir Íslendinga fljúga til er aðeins lítill hluti þeirra sem hefur heimsótt borgina sjálfa. Íbúafjöldi er 340 þúsund og þar má finna allt sem sóst er eftir í borgarferð. Gott er að versla á meginverslunargötunum, þar má finna fjölda veitinga- og kaffihúsa og meðfram ströndinni er afar skemmtilegt göngusvæði, **Explanada de España**, sem lagt er marmara með pálmatrjám á báðar hendur. Helstu kennileiti borgarinnar eru kastalinn Santa Bárbara sem gnæfir yfir borginni og höfnin. Barrio de la Santa Cruz er litríkt hverfi í elsta hluta borgarinnar sem gaman er að þræða en smá húsin standa á hæðinni fyrir neðan kastalann. Í borginni má einnig finna fjölda safna.

Tapas og gleði

Í Alicante-borg hefur á síðustu

árum þróast skemmtilegur vikulegur viðburður sem kallast **tardeo**. Heitið er sett saman úr orðunum tarde (síðdegi) og tapeo (að borða tapasrétti). Þá hittast vinarhópar eftir hádegi á laugardegi, rölja milli staða og fá sér drykki og tapas.

Tardeo er afar vinsælt og fyllist miðborgin af góðglöðu fólki sem skemmtir sér frá sirka eitt um daginn og fram á kvöld og sumir fram á rauðanótt. Oftast hefst gleðin á torginu fyrir framan Mercado Central-matarmarkaðinn þar sem fólk kaupir sér hressingu á markaðnum og nýtur hennar í sólinni. Síðan dreifast hóparnir um nærliggjandi stræti, flakka á milli veitinga- og kaffihúsa, skála og skemmta sér.

Vatnasport

Ströndin og hafið er eitt aðalmerki Costa Blanca og þar má finna ýmsa afþreyingu. Við ströndina er að finna fjölmargar

smábátahafnir fyrir þá sem kjósa þann ferðamáta en töluverður uppgangur er í seglskútuferðamennsku á Costa Blanca. Gaman er að snorkla við ströndina og víða er hægt að finna köfunarskóla. Á Costa Blanca eru nokkur friðlýst hafsvæði sem geyma mikla neðanjarðarfjárjóði sem gaman er að skoða. Þar má nefna Cabo de San Antonio og hafsvæðið við eyjuna **Nueva Tabarca**.

Annað vatnasport sem hægt er að prófa er seglbrettabrun, kajakróður, flugdrekabrun þar sem flugdrekidregur áfram brimbretti og brettaróður þar sem fólk stendur á brimbretti og rær með ár. Einnig má leigja seglbáta, mótorbáta, sæþotur, fara á vatnaskíði og dráttarbretti.

Hjólað og klífrað

Göngugarpar ættu ekki að eiga í erfiðleikum með að finna afþreyingu á Costa Blanca sem er eitt



Brettaróður er vinsæl afþreying. Þar stendur fólk á brimbretti og rær áfram með einni ár.

mesta fjallahérað Spánar. Þar er hægt að fara í léttu göngutúra um sléttlendi, kletta- og fossaklifur og allt þar á milli.

Hjólreiðar eiga vaxandi vinsældum að fagna á Spáni líkt og í heiminum öllum. Hægt er að finna hjólaleigur víða þar sem

leigja má bæði fjallahjól og götu-hjól. Hjólaleiðirnar eru margar og mismunandi erfiðar.

Golf í sólinni

Á Costa Blanca er að finna fjölda golfvalla, í allt eru þeir 21 talsins en þar af eru þrír svokallaðir ►

ÞÚ GETUR FLOGIÐ!



MÍLANÓ flug frá
12.999 kr.
júni - júlí 2015

BARCELONA flug frá
18.999 kr.
júni 2015

RÓM flug frá
16.999 kr.
júni - júlí 2015

ALICANTE, BENIDORM flug frá
18.999 kr.
júni 2015

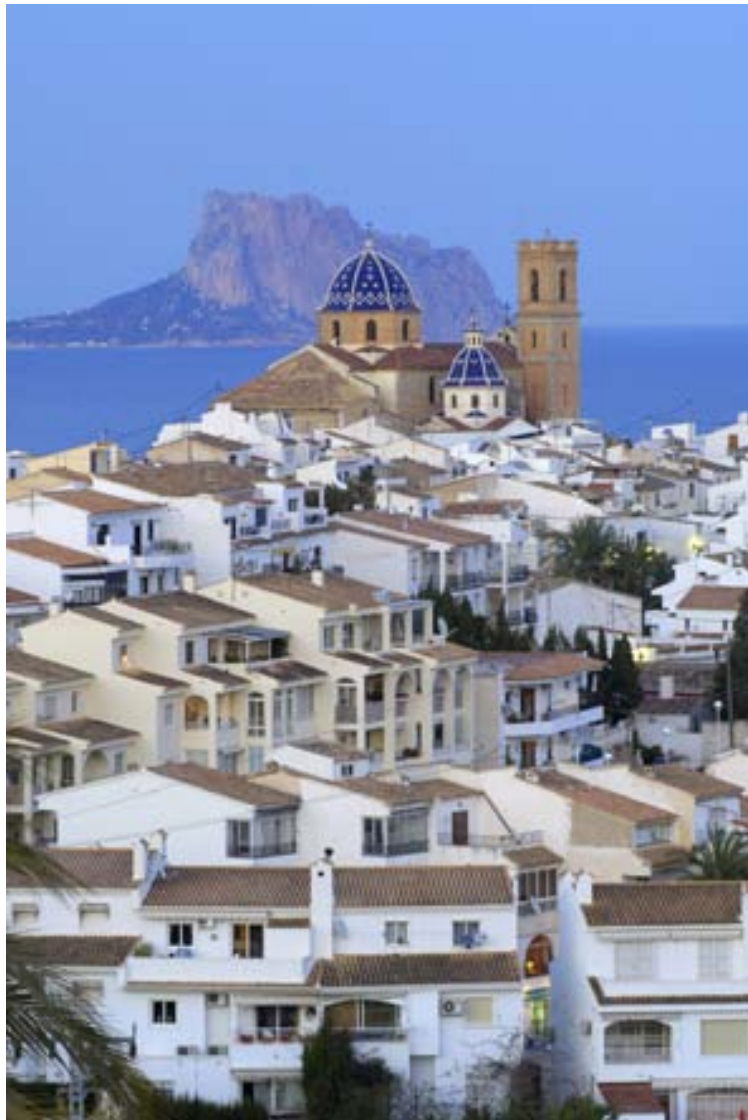
LYON flug frá
12.999 kr.
júni 2015

Gerðu verðsamanburð,
það borgar sig!



KATRÍNARTÚNI 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

*999 kr. bókunargjald leggst ofan á hverja bókun og töskugjald er ekki innifalið nema annað sé tekið fram.



Altea er heillandi gamall bær.

► Pitch & Putt. Hægt er að spila golf allt árið og því hentar það Íslendingum vel sem þurfa að taka hlé á golfiðkuninni yfir veturinn. Nánari upplýsingar má finna á www.golfcostablanca.org.

Gamlir bæir, kastalar og söfn

Sagan er við hvert fótímal í þeim fjölmörgu bæjum sem finna má á Costa Blanca. Svæðið hefur talsverða tengingu við mára sem lýsir sér bæði í ýmsum fornminjum og hátíðahöldunum **Moros y cristianos**, eða mánar og kristnir menn. Rætur hátíðarinnar er hægt að rekja til sextándu aldar en hún er haldin í minningu átaka sem brutust út milli mánarskra og kristinna hermanna á þrettándu öld um völdin á Spáni. Hátíðin hefur breiðst út um allan Spán er er þó vinsælust í Valencia og Alicante. Glæsilegustu sýningarnar er að finna í Alcoy og Villajoyosa en þær einkennast af skruðgöngum prúðbúinna karla og kvenna með bjúgsverð á lofti.

Altea er einn af þeim skemmtilegu bæjum við ströndina sem gaman er að heimsækja. Bærinn er heillandi og gaman að röltu

um þröng stræti milli hvíttra húsa en göturnar í elsta hlutanum eru búnar til úr steinvölum af ströndinni. Hvolfþök skreytt bláum og hvítum flísnum eru einkennandi fyrir bæinn.

Villena er önnur skemmtileg borg með sögu. Þar má finna gamlar kirkjur og söfn. Til dæmis er hægt að skoða fjársjóðinn frá Villena sem er 3.000 ára gamall og fannst í gömlu leirkeri á síðustu öld. Yfir bænum trónir Atalya-kastalinn sem stendur uppi á kletti eins og svo margir kastalar á svæðinu.

Rík matarmenning

Matargerðarlist Spánverja er þekkt um allan heim. Paella, tapas, bacalau og sangría eru orð sem flestir þekkjá. Á Costa Blanca geta matargúrúar fundið perlur á hverju götuhorni og pantað allt frá klassískum réttum upp í nýmóðins rétti úr ranni Michelin-kokka en sjö veitingahús á Costa Blanca hafa samtals áunnið sér níu Michelin-stjörnur.

Íbúar svæðisins stæra sig af ferskasta hráefninu, sérstaklega þegar kemur að sjávarréttum,



Fjallgöngufólk hefur úr fjölmörgum kostum að velja.



Spænsk matarmenning er heillandi.

enda nóg að hafa meðfram 200 km strandlengju Costa Blanca. Matarmarkaðir eru í nánast hverjum bæ en þar má kaupa osta, kjöt, fisk og bakkelsi.

Sætindi eru kapituli út af fyrir sig. Bærinn **Jijona** er sagður fæðingarstaður núggats og þar er hægt að skoða safn tileinkað því. Í **Villajoyosa** er hægt að skoða súkkuladísafn en í bænum er ein mikilvægasta súkkuladísframleiðsla heims sem hófst snemma á nítjándu öld.

Vínsmökkun

Vínmenning Spánverja á sér djúpar rætur og finna má fjölmargar vénekrur á Costa Blanca sem er hægt að heimsækja og komast í vínsmökkun. Oft er slík smökkun þöruð við heimagerðar pylsur og brauð sem dýft er í dýrindis ólífuolíu.

Sérstök vínleið, **La Ruta del Vino**, hefur verið mörkuð fyrir vínáhugamenn. Leiðin nær yfir Vinalopó í suðri en í norðri eru það svæðin Marina Alta og Baja.

Nánari upplýsingar má finna á www.vinosalicantedop.org og www.rutadelvinodealicante.com.



Hátíðin Moros y cristianos, eða Mánar og kristnir menn, er afar hátt skrifuð í Alicante. Gaman er að fylgjast með glæsilegum skruðgöngum.



Explanada de España er marmaralögð göngugata meðfram ströndinni í Alicante-borg.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 5125446
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



Grillað
nauta ribeye
og kaldur í bala.
Gos og súkkulaði
fyrir káta krakka,
veiðikonur
og karla.

Veiðimessa

Veiðiflugna

Stórsýning fluguveiðimannsins

Nýjar áskoranir, ný markmið...

laugardag og sunnudag

6. - 7. júní 2015

FRÁBER TILBOÐ
ALLA
HELGINA
OG AFSLÆTTIR



GUIDELINE

NÝTT
SUMAR
2015

Korkers

Vöðluskór fyrir allar aðstæður
Reimalausir með útskiptanlegum botnum.

LAXA vöðlur

Ný hönnun - 4 laga

20%
afsláttur á
línunum alla
helgina!

Loop Opti Runner

Pú hefur ekki prófað alvöru
fluguhjól fyrr en þú prófar þetta!

Bullet línun

...og þú lengir köstin!
Gerir gæfu muninn í veiðinni.

Töskur
sniðnar að
þörfum
veiðimanna

Nano Puff
Jakkar sem hafa
einfaldlega slegið
í gegn!

NÝTT
SUMAR
2015

NÝ LÍNA
FYRIR
KONUR!

patagonia
vöðlur og jakki

Hannað af konum,
fyrir konur!

Sérlega vandaður veiðifatnaður
og nú eru sniðin eins og konur
vilja hafa þau.

60g
PRIMALOFT
hin fullkomna
einangrun!

Enn betri Fario frá
hönnunarteymi
Guideline

Hilmar ráðleggur við val
á stöngum, línunum, hjólum og
flugum fyrir laxveiðina.

Klaus Frimor kynnir LOOP
og sýnir hvernig kasta á flugu.

Hákan Norling frá Guideline
kynnir nýju LXI og Fario stangirnar



GUIDELINE L&S patagonia

Scott SAGE ATLANTIC FLIES Einarsson COSTA DEL MAR

AMERICAN BAR Kjötsmíðjan RJC Heineken

Langholtiavegi 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is

Veiðiflugur

Í snertingu við fallega náttúruna

Reykjanesið er vanmetið og heillandi útivistarsvæði. Þar má meðal annars finna gönguleiðina Reykjaveg sem flestir ganga í sjö hlutum. Á Reykjavegi má meðal annars finna hraunsprungur, eldgíga, jarðhitasvæði, fuglabjörg og sérkennilegan mosa.

Reykjavegur er vinsæl gönguleið sem liggur frá Reykjanesvita að Nesjavöllum við Þingvallavatn. Leiðin er 114 km löng og skiptist í sjö hluta en hver hluti leiðarinnar er 14-20 km langur. Fyrir vikið hentar hver hluti vel sem stök dagleið enda ganga margir allan Reykjavegin



Trausti Pálsson
göngugarpur

í nokkrum hlutum, þá helst yfir sumartímamann en einnig yfir veturinn.

Reykjavegur er ein elsta merktá gönguleið landsins og auðvelt er að ganga hana enda vel merkt gulum og bláum stikum. Einn þeirra sem þekkja Reykjaveg vel er Trausti Pálsson en hann hefur gengið leiðina tvisvar á síðustu árum ásamt göngufélögum sínum. „Á Reykjavegi má sjá mörg einstök náttúrufrýrbrigði á borð við hraunsprungur, eldgíga, jarðhitasvæði, fuglabjörg og sérkennilegan og fallegan mosa. Að mínu mati er Reykjanesið stórlega vanmetið sem göngusvæði en það býður upp á stórkostlega náttúru, bæði ofan- og neðanjarðar. Jarðfræðilega er þar allt sem landið

hefur upp á að bjóða nema jöklar og ár.“

Dagleiðirnar sjö sem mynda Reykjaveg markast við Reykjanesvita, Þorbjörn við Bláa lónið eða Eldvörp, Leirdal, Djúpvatn, Kaldársel, Bláfjöll, Hamragil og Nesjavelli. Lengsta dagsleiðin er 20 km en sú stysta 13 km.

„Í bæði skiptin gekk ég frá Valahnúk við Reykjanesvita að Nesjavöllum og gekk þá lengra vegna færðar, eða yfir 130 km. Það er svolítið teygjanlegt hvar er endað Þingvallamegin en oftast er endað í Dyrdal í Henglafjöllum. Sumir ganga alveg á Þingvelli en aðrir niður að vatni neðan Nesjavalla. Jarðfræðilega telst eldstöðin í Henglinum til Reykjanes og því liggur Reykjavegurinn alfarið á Reykjanesi.“

Gönguleiðin inniheldur eðlilega marga hápunkta. „Það er erfitt að draga út fallegustu hluta leiðarinnar en þó er hægt að nefna Sandvíkina, Eldvörpin, Skjónabrekkurnar undir Þorbjarnarfelli, Gálgakletta hjá Hagafelli og leiðina undir Núpshlíðarhálsinn. Einnig er stórkostleg upplifun að standa uppi á Grænavatnseggjum og horfa yfir Sogin í átt að Trölladyngju og Grænudyngju og snúa sér síðan við og horfa yfir Djúpvatn.“



Á gönguleiðinni Reykjavegi á Reykjanesi gefur að líta mjög fjölbreytta og fallega náttúru.

MYND/TRAUSTI PÁLSSON

Einnig nefnir hann Undirhlíðarnar, sléttar hraunhellurnar sunnan Helgafells, Eldborgirnar sem Kristnitökuhraunið kom úr og Hengladalina. „Síðan finnur maður svo sannarlega til smæðar sinnar þegar staðið er við mynni Hrutagjárdyngjunnar. Af nægu er að taka eins og sjá má. Einn stór kostur leiðarinnar er að hún er stutt frá þéttbýli en liggur um leið um óbyggð svæði þar sem hægt er að vera í náinni snertingu við fallega náttúruna í friði og ró.“

Reykjavegur er auk þess greiðfær flestu fólki, að sögn Trausta. „Síðast gengu með mér hjón sem höfðu tekið þá ákvörðun að koma sér upp úr sófanum og skella sér í göngu. Þau stóðu sig eins og hetjur allan tímann og ekki að sjá á þeim að gangan væri erfiðari en hjá þeim sem vanari voru. Ég myndi samt mæla með því að fólk prófaði sig áður í léttari göngum.“

Nánari upplýsingar um Reykjavegin má finna víða, meðal annars á www.ferlir.is.



Gengið yfir Núpshlíðarháls á Reykjavegi.

MYND/RANNVEIG L. GARDARSÓTTIR

Sparaðu tíma

– pantaðu gjaldeyrinn á netinu

Nú getur þú pantað gjaldeyri á arionbanki.is og sótt hann í útbúið þitt næsta virka dag.

Kynntu þér málið á arionbanki.is/gjaldeyrir

Hættulegustu dýrin

Flóðhestar, krókódílar, ísbirnir og hvítháfar eru með hættulegustu dýrum veraldar og er gott að glöggva sig á því hvar þau er helst að finna.

Krókódílar leynast gjarnan í lygnum vatni. Þeir sem eru yfir 1,8 metrar að lengd geta auðveldlega læst tonnnum í manneskju. Því næst snúa þeir bráðinni kröftuglega í hringi en sá gjörningur kallast dauðasnúningur. Þá verður ekki aftur snúið. Krókódíla er helst að finna í norðurhluta Ástralíu, í Afríku, á Amasónsvæðinu og víðar í Suður-Ameríku

Þó að ísbirnir séu mjög hættulegir mönnum verða ekki mörg dauðsföll af völdum þeirra enda lifa þeir flestir á fáförnum svæðum. Á vissum stöðum í Kanada eiga þeir það þó til að koma inn í þéttbýli og ráðast á fólk. Þar fara fæstir óvopnaðir út en það er helst að þeim takist að drepa fólk sem er rænulaust sökum drykkju. Ísbirni er aðallega að finna í Kanada, á Grænlandi og Svalbarða.

Brimbrettafólk er í mestri hættu á að verða fyrir hákarlaárás en hákarlarnir taka brettin oft í misgripum fyrir seli. Þegar þeir hafa læst kjaftinum í brettið og hugsanlega manneskjuna á því eru þeir yfirleitt fljótir að sleppa taki. Eitt bit getur þó hæglega orðið manneskju að bana. Hákarlar halda aðallega til við Suður-Ameríku, Ástralíu, Flórída og Kaliforníu.

Flóðhestar bana fleira fólk en ljón. Þeir geta verið mjög árásargjarnir og því ætti að forðast að vera á ferli nálægt stórflyótum í Afríku, sérstaklega að næturlagi. Verði manneskja fyrir flóðhestaárás er yfirleitt úti um hana. Þó flóðhestar séu grasætur eru þeir með gríðarlega beittar tennur. Þær geta verið fjórir til fimm sentimetrar á breidd og allt að 25 sentimetra langar.

Flóðhesta er aðallega að finna í Afríku.



NUTRILENK™

GOLD

20%
afsláttur
af 90 tbl.*

**Ertu ekki ennþá
búin(n) að prófa?**



Vertu laus við
LIÐVERKINA!

Eitt mest selda bætiefnið
fyrir liðina á Íslandi!

SJÁUMST UM BORÐ!



AMSTERDAM flug frá
14.999 kr.

júní - júlí 2015

DUBLIN flug frá
9.999 kr.

júní og september 2015

BERLÍN flug frá
13.999 kr.

júní 2015

PARÍS flug frá
14.999 kr.

júní 2015

SALZBURG flug frá
14.999 kr.

janúar 2016

Gerðu verðsamanburð,
það borgar sig!



KATRÍNARTÚNI 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

*999 kr. bókunargjald leggst ofan á hverja bókun og töskugjald er ekki innifalið nema annað sé tekið fram.

Líta lífið öðrum augum

Sjö íslenskir hjúkrunarfræðinemar héldu á vit ævintýrana og störfuðu sem sjálfboðaliðar á spítala í fátækrahverfi í Naíróbí.

Falleg náttúra, fjölbreytt dýralíf, dillandi tónlist í hverju horni og sú ótrúlega seigla sem býr í fólki sem býr, oft við erfiðar aðstæður, í Naíróbí var það sem kom sjö íslenskum hjúkrunarfræðinemandum mest á óvart þegar þeir dvöldu þar nýlega við sjálfboðaliðastörf. „Það hefur skapast sú hefð í hjúkrunarfræðideildinni að nemendur, oftast eftir þriðja árið, fari í sjálfboðaliðastarf einhvers staðar í heiminum. Þetta er eitthvað sem alla í hópnum okkar hafði dreymt um í lengri tíma og var þetta því kjörið tækifæri,“ segir Gréta María Björnsdóttir, einn hjúkrunarfræðinemanna. Ferðafélagar hennar voru þau Ragnhildur Bjarnadóttir, Helena Aagestad, Sóley Halldórsdóttir, Bryndís Oddsdóttir, Sigþór Jens Jónsson og Signý Sveinsdóttir.



Hjúkrunarnemarnir sjö sem störfuðu sem sjálfboðaliðar í um þrjár vikur í úthverfi Naíróbí í Kenía.

Heimboð frá yndislegu fólki

Áður en ferðalagið hófst höfðu borist fréttir af hryðjuverkum í Kenía en hópurinn lét það ekki stöðva för sína. Það var því eftirvæntingarfullur hópur sem lagði af stað þann 11. maí síðastliðinn. „Kenía var fyrsta landið sem kom upp í hugann þegar farið var að tala um val á stað. Þrátt fyrir slæmar fréttir af ástandinu í landinu þá hvöttu heimamenn, og aðrir sem þekktu til, okkur til að halda okkar striki og koma til landsins, við sjáum sko alls ekki eftir því. Um leið og við komum fundum við fyrir miklu öryggi og engin atvik komu upp þar sem við upplifðum óöryggi. Fólkið var frábært og yndislega fólk höfum við ekki hitt. Við fengum heimboð frá fólki sem við þekktum nær ekkert og það gaf okkur gjafir þó það eigi sjálft varla til hnífs og skeiðar,“ segir Ragnhildur.

Erfiðar aðstæður

Hjúkrunarnemarnir unnu sem sjálfboðaliðar á Tigoni District Hospital sem þjónustar fátækrahverfi í úthverfi Naíróbí. Þar störfuðu þau við ólík verkefni við allt aðrar aðstæður en þau eiga að venjast að heiman. „Við lítum lífið öðrum augum eftir þessa reynslu. Við erum ótrúlega heppin og þakklát fyrir að búa á Íslandi þar sem við búum við góð lífsgæði, allir hafa jöfn tækifæri til náms og aðgang að góðri heilbrigðisþjónustu. Á spítalanum úti starfa frábærir hjúkrunarfræðingar sem ná að vinna vel þrátt fyrir slæman aðbúnað og aðstöðu. Við upplifðum þó mikinn menningarmun í sambandi við framkomu og viðhorf starfsfólks til sjúklinganna,“ útskýrir Helena.

Mögulegt mannran

Inntar eftir góðri ferðasögu frá Kenía segja þær Ragnhildur, Gréta María og Helena blaðamanni frá moldríkum Maltverja sem íslenski hópurinn hitti í þjóðgarði að nafni Hell's Gate og þar með upphöfist að þeirra sögn ótrúleg atburðarás. „Í samræðum okkar við Maltverjann kom fram að hann vinnur fyrir fyrirtæki sem selur vörur víða í Afríku. Hann vildi endilega finna verkefni til að styrkja og var mjög hrifinn af því sem við sögðum honum frá heimsóknum okkar í ABC-barnaþorpið sem rekið er í Naíróbí. Ákveðið var að við yrðum sótt strax daginn eftir og farið væri með



Moldríkur Maltverji kom með stóran flutningabíl með dönsurum og tónlist inn í barnaþorpið.

okkur í barnaþorpið. Við veltum því mikið fyrir okkur hvort þetta væri of gott til að vera satt, annaðhvort yrði okkur rænt eða þetta yrði frábær skemmtun fyrir krakkana. Hið síðarnefnda varð að veruleika og kom hinn ágæti Maltverji með stóran flutningabíl með dönsurum og lifandi tónlist inn í þorpið og krakkarnir urðu glaðir eftir því. Börn úr hverfinu fengu líka að njóta góðs af herlegheitunum sem og amman í næsta bárujárnskofa sem dillaði sér í takt við tónlistina á meðan hún eldaði kvöldmatinn,“ segja þær og hlæja.

Lítill þúfa veltir þungu hlassi

Síðastliðinn fimmtudag var ævintýrinu í Kenía lokið og hjúkrunarnemarnir lögðu af stað heim á leið. Ferðalangarnir eru sammála um að það sé margt sem standi upp úr eftir ferðina. Þau eru öll heilluð af landi og þjóð og hlakka til að koma aftur til Kenía og jafnvel kanna nýjar og spennandi slóðir í Afríku. „Það eru endalaust margir hlutir sem standa upp úr eftir ferðina. Það var ótrúlegt að sjá aðstæðurnar sem fólk lifir við þarna, það er stöðug lífsbáttá á hverjum degi hjá mörgum. Það sem okkur þykir sjálfsagt er oft langt frá þeim raunveruleika sem fólk býr við þar,“ segir Gréta María.

„Ekki síst voru það heimsóknirnar okkar í ABC-barnaþorpið sem stóðu upp úr. Þessar heimsóknir hreyfðu mikið við okkur. Það er ótrúlegt hvað lítill þjóð eins og Ísland getur haft mikil áhrif á allan þennan fjölda barna sem hefðu annars ekki fengið nein tækifæri í lífinu,“ segir Ragnhildur.



Íslenski hópurinn heimsótti Masai-þorp og var það ótrúleg upplifun.

Öll stuðningsforeldrar

Þess má geta að hjúkrunarnemarnir eru allir orðnir stuðningsforeldrar hjá ABC-hjálparstarfi. „Við viljum nota tækifærið að hvetja alla til að gera slíkt hið sama,“ segir Ragnhildur. Helena tekur undir þetta og bætir við: „Við höfum lært að nýta betur það sem við höfum og taka hlutunum ekki sem gefnum. Eftir heimsóknir okkar í ABC-barnaþorpið höfum við lært að sem einstaklingar getum við ekki breytt heiminum en það að hjálpa einum getur breytt öllu fyrir hann og komandi kynslóðir.“

Fleiri sögur af hjúkrunarnemunum í Kenía má lesa á bloggi þeirra kenyafarar.blogspot.com.

40.000



fréttapýrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu
blaðið hvar sem er og hvenær sem er.

Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann
með Fréttablaðsappinu.

Nálgastu appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum:





HVATTIR TIL AÐ FERÐAST Á NÓTTUNNI

Ekkert lát er á ferðamannastraumnum til landsins. Fögur fjöll, fossar, norðurljós og ósnortin náttúra heilla marga.

Fólk sem kemur frá stórborgum sem einkennast af látlásum ys og þys sækir sérstaklega í sveitakyrrðina á landsbyggðinni. Bláðamenn á vegum ferðaútgáfu sænska dagblaðsins Aftonbladet komu hingað til lands og ferðuðust um Norðurland. Í umfjöllun um ferðalagið kom fram að þeir ákváðu að snúa sólarhringnum við og ferðast í bjartri sumarnóttinni til að upplifa enn meiri kyrrð og ró. Þeir urðu ekki sviknir af því og hvetja lesendur til að prófa.



SJÓÐHEIT SÚPA Í FJALLGÖNGUNA

Kalsaveður þarf ekki að stoppa gönguna sem áætluð er um helgina. Heit súpa á brúsa er allt sem þarf. Uppskrift að bráðhollri og bragðgóðri brokkólísúpu með súrmjólk er fengin af

www.allskonar.is

- 5 msk. ólífuoía
- 2 laukar, finsaxaðir
- 5 hvítlauksrif, marin
- 1 l vatn
- 2 teningar grænmetisraftur
- 5 meðalstórar kartöflur, flysjaðar og í bitum
- 650 g brokkólí, skorið niður
- 1 grein ferskt timjan (eða ½ tsk. þurrkað)
- 2 dl súrmjólk
- salt og pipar

Steikið lauk í olíu í potti þar til mjúkur. Bætið þá hvítlauk út í og steikið í mínútu til viðbótar. Hrærið út í brokkólí og kartöflum, þá vatninu og soðteningnum og grein af timjan. Látið suðuna koma upp og sjóðið undir loki í 10 mín. Maukið með töfrasprota, bætið súrmjólkinni saman við og smakkið til með salti og pipar. Látið malla í 1 til 2 mínútur í viðbót. Hellið í góðan hitabruða og stingið í bakpokann.

FJÖLBREYTTIR VIÐBURÐIR Í JÚNÍ

Fjölmar gar bæjarhátíðir og aðrir hátíðir eru haldnar yfir sumarið hér á landi. Í júnímánuði verður fjölmargt skemmtilegt í boði víða um land fyrir fólk á öllum aldri.

Þjóðlistahátíðin Vaka fer fram á Akureyri dagana 10.-13. júní en þar verða haldnir tónleikar og danssýningar með 150 listamönnum frá ýmsum löndum. Nokkrum dögum síðar hefjast á Akureyri árlegir Bíladagar sem standa yfir dagana 16.-20. júní.

Landnáms helgin í Skeiða- og Gnúpverjahreppi stendur yfir dagana 19.-21. júní og sömu helgi fer Sólstöðuhátíðin fram á Kópaskeri.

Árlegur Flugdagur Flugsafns Íslands á Akureyri verður haldinn laugardaginn 21. júní þar sem fjölbreytt flugatriði verða á dagskrá.

Sólseturshátíðin í Garði er fjölskylduhátíð sem haldin hefur verið árlega frá árinu 2005. Í ár fer hátíðin fram dagana 25.-28. júní.

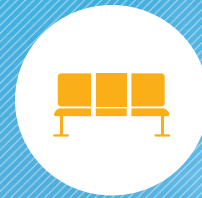
Síðustu helgina í júní verður nóg að gerast. Árleg Humarhátíð verður haldin á Höfn í Hornafirði en þar verður ekki einungis boðið upp á ljúffengar humarveitingar heldur verður fjölbreytt dagskrá í boði fyrir alla fjölskylduna. Sömu helgi fara Hamingjudagar fram á Hólmavík og einnig garðyrkju- og blómasýningin Blóm í bæ sem haldin er árlega í Hveragerði.

Nánari upplýsingar um viðkomandi hátíðir má nálgast á vefsíðum viðkomandi bæjarfélaga.



VIÐ SKUTLUM ÞÉR!

flugrútan



Alltaf laus sæti



Alltaf ferðir



Frí þráðlaus internet-
tenging í öllum bílum



Ferðatími v.þ.b.
45 mínútur



Hagkvæmur kostur



Umhverfisvænt

FYRIR AÐEINS 1.750 kr.*

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



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

Kaupu miða núna á www.flugrutan.is

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



Skannaðu strikamerkið með snjallsímanum og kynntu þér áætlunina.

