

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 16. JÚNÍ 2017

Lífsstíll



Eva Laufey heldur áfram að töfra fram ljúffenga rétti á Stöð 2. Uppskriftir má finna hér.

Matur →6

Í KVÖLD 21:00  SPORT



 SPORT 365.is | 365



Hjördís Ýr Ólafsdóttir æfir hlaup, hjólréiðar og sund tíu tíma á viku. Hún er forfallinn þríprautarkappi og setti Íslandsmet í 30 stiga hita og sól. MYND/EYÞÓR

Ávanabindandi íþrótt

Hjördís Ýr Ólafsdóttir setti Íslandsmet í hálfum Járnmanni á heimsmeistaramóti í Slóvakíu. Þrípraut á hug hennar allan og fram undan eru keppnir og stífar æfingar. →2

Framhald af forsiðu →

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég er nýkomin heim af Challenge-heimsmeistaramótinu í Slóvakíu. Þar kepptu margir þeirra bestu í heiminum en hver kepptandi þarf að standast ákveðnar kröfur til að geta tekið þátt. Ég lenti í fjórða sæti í mínum aldurshópi og náði besta tíma sem íslensk kona hefur náð,“ segir Hjördis Ýr Ólafsdóttir, hönnuður og þríþrautarmeistari, en hún setti Íslandsmet í hálfum Járnmanni í liðinni viku, á 4 klukkutímum og 56 mínútum.

Keppendur syndu 1,9 kílómetra, hjóla 90 kílómetra og hlaupa svo hálf maraþon, eða 21,1 kílómetra. Hjördis segir keppnina hafa tekið á, heitt var í veðri eða um 30 gráður og steikjandi sól en íslensku keppendurnir hafi staðið sig vel.

„Þetta var mjög erfitt og sérstaklega fyrir okkur Íslendingana að koma úr 12 gráðum hér heima yfir í hitann. Við vorum tíu frá Íslandi og hópnun gekk vel. Tveir strákar lentu í verðlaunasæti í sínum aldursflokk. Það er ótrúlega gaman að fá að keppa meðal þeirra bestu en meðal keppenda var til dæmis Alistair Brownlee, tvöfaldur ólympíumeistari í þríþraut. Auðvitað er skemmtilegt að ná að setja met við þessar aðstæður.“

Þríþraut á hug Hjördisar allan, ferillinn hófst fyrir sjö árum og hefur undið vel upp á sig. Hún segir þríþrautina fjölbreytta íþrótt, álagið dreifist um líkamann og minni líkur eru á meiðslum.

„Ég hef alltaf hreyft mig eitthvað og æfði til dæmis frjálssar íþróttir sem barn. Var svo í ræktinni eins og gengur. Ég var farin að hlaupa úti og eftir að dóttir mín, Ninja Ýr, fæddist 2009 fór ég að hlaupa hálfmaraþon. Fljótlega valdi ég þó að æfa þríþraut því ég var farin að meiðast í hlaupunum. Þríþraut er góð krosshreyfing og álagið minnkar á líkamann við sund og hjólréiðar. Það er líka tilbreyting að skipta á milli. Ég þurfti reyndar að bæta mig verulega í sundi en eins og margir Íslendingar kunnir ég bringusund og gat kannski synt eina ferð yfir laugin á skriðsundi,“ segir Hjördis. Hún hafi því drifið sig á skriðsundsnámskeið og segist orðin nokkuð góð. „Sundið er samt enn þá mín sísta grein í þríþrautinni.“

Hjördis flutti til Ástralíu í framhaldsnám í hönnun, ásamt manni sínum, Loga Karlssyni. Ninja Ýr dóttir þeirra fæddist á Íslandi í stuttu stoppi eftir að mastersnáminu lauk en fjölskyldan flutti aftur til Ástralíu. Þar úti fæddist sonurinn Nói og bjó fjölskyldan ytra í sjó



Úti í Ástralíu fóru hjólaæfingarnar fram annaðhvort uppi í fjöllum eða meðfram strandlengjunni.



Jólatré fjölskyldunnar eitt árið. Pökkunum raðað undir.

ár. Í Ástralíu skellti Hjördis sér á kaf í þríþrautina.

Mátti ekki hreyfa sig

„Þríþrautin er mjög stórt sport í Ástralíu og ég var farin að æfa með þríþrautarliði. Ég fór samt ekki strax að keppa, mér fannst ég ekki nógu sterk í sundinu. Ég æfði þó allar þrjár greinarnar og var

farin að keppa í hlaupum. En þegar ég gekk með með Nóa mátti ég ekkert hreyfa mig. Sérstaklega mátti ég ekkert gera seinni hluta meðgöngunnar þar sem fylgjan var fyrirsætt. Um tíma þurfti ég að leggja inn á spítala. Einhvern veginn fékk ég samt við þetta aukinn kraft og þremur mánuðum eftir að strákurinn var tekinn með keisara dreif ég mig í keppni í þríþraut. Hjúp svo hálfmaraþon og maraþon stuttu síðar og var að gefa þrjú rét fyrir startíð,“ rifjar hún upp.

Sjö sólrík ár í Ástralíu

Árin sjö í Ástralíu segir Hjördis hafa verið dásamleg. Hún hafði áður búið í Milánó í þrjú ár þar sem hún lærði iðnhönnun. Eftir að hafa fengið smjörþefinn af því að búa í útlöndum segist hún hafa verið meira en til í að flytja yfir hálfan hnöttinn þegar kom að framhaldsnámi hjá þeim hjónum.

„Þegar maður hefur einu sinni upplifað að búa í útlöndum er erfitt að festa sig heima. Ég var strax til í að fara eitthvert út aftur. Meðan ég var í Milánó var Logi að klára háskólann hér heima. Hann kom út eins oft og hann gat og Milánóárin voru frábær tími. Allt annar lífsstíll en í dag, engin börn, bara að læra



Á lokametrunum á heimsmeistaramótinu í Slóvakíu.

var æðislegur tími. Veðrið er alltaf gott og alltaf hægt að vera úti við. Við stunduðum mikla útivist,“ segir Hjördis. Logi sé samt ekki forfallinn þríþrautarkappi eins og hún. „Hann tók reyndar þátt í fyrstu þríþrautinni sinni um daginn. Hafði ekkert æft af viti en gekk ótrúlega vel miðað við það. Hann stundar golf, finnst það skemmtilegra en þríþrautin.“

Fjölskyldan þurfti aðlögun

Hjördis og Logi eru bæði Hafnfirðingar og þegar fjölskyldan flutti heim frá Ástralíu komu þau sér fyrir í heimabænum. Hún segir viðbrögðin hafa verið mikil við flutningana, sérstaklega fyrir krakkana.

„Við fluttum heim fyrir einu og hálfu ári, rétt fyrir jóla og komum úr 36 stiga hita beint í 10 stiga frost! Krakkarnir vissu ekki hvaðan á þau stóð veðrið. Það var alltaf dimmt og dóttir mín fór að háskæla þegar vindurinn blés. Hún var ekki vön hvassviðri og hélt bara að hún myndi fjúka burt. Strákurinn hafði aldrei komið til Íslands. Þetta er svo langt ferðalag að maður er ekkert að skjótast heim í fri. Við þurftum í raun öll smá aðlögun til að byrja með. Það var erfitt en líka gott að vera kominn heim til fjölskyldunnar. Ástralía er svo langt í burtu og fjarlægðin frá fjölskyldunni mikil. Það var ástæða þess að við fluttum heim. En ég sakna sólarinnar,“ segir Hjördis.

Æfir tíu tíma á viku

Þegar heim var komið hellti Hjördis sér strax í æfingar og keppnir í þríþraut og náði góðum árangri. Hún varð til dæmis tvöfaldur Íslandsmeistari og var valin þríþrautarkona ársins 2016.

„Ég æfi í kringum 10 tíma á viku. Þetta tekur auðvitað heilmikinn tíma en oftast reyni ég að vakna fyrir klukkan 6 á morgnana og er þá búin með æfingu áður en hún fara á fætur. Svo er oft æfing seinni-partinn líka. Maður getur orðið vel þreyttur og svefninn í minna lagi. En ég sef út á sunnudögum.“

Þyðir þetta líka strangt mataræði? „Nei, í rauninni ekki, ég borða hvað sem er. Auðvitað reyni ég að borða hollt en leyfi mér alveg að borða súkkulaði, dökkt súkkulaði,“ segir Hjördis.

Vaxandi íþrótt á Íslandi

Hjördis fylgdist með þríþrautinni vaxa á Íslandi meðan hún bjó í Ástralíu og segir sérstaklega ánægjulegt að sjá hjólréiðaaðið hellast yfir landann. Sjálf var hún löngu farin að hjóla og víðurkennir að eiga hálffullan bílskúr af reiðhjóllum.

„Ég á sérstakt þríþrautarhjól, Timetrial með liggjandi stýri, en í hjólréiðakeppnum er ég á racer. Maður þarf að eiga góð hjól til að keppa. Þríþrautarkeppnir ganga fyrir eins og er en ég á líka fjallahjól. Hef samt ekki haft tíma til að keppa í fjallahjólaeignum en þá. Ég gæti þetta þó ekki nema með hjálp góðra aðila, Örninn, Adidas og Hreysti hafa reynst mér vel.“

Mér fannst auðvitað ótrúlega gaman að fylgjast með bæði þríþrautinni og hjólréiðunum vaxa á Íslandi. Það er auðvitað frábært að fólk sé að hreyfa sig. Svo smitar þetta út frá sér. Dóttir mín er til dæmis farin að æfa sund og tók þátt í tvíþraut um daginn. Það var stundum fyndið að fylgjast með henni hjóla þegar við bjuggum úti en hún stókk alltaf af hjólinu til að hlaupa, eins og ég var að gera. Hún á eftir að verða efnileg þríþrautarmanneskja. Mér finnst að allir sem hafa áhuga ættu að prófa þetta sport. Ég verð þó að vara fólk við, þríþraut er ávanabindandi sport.“



Nói og Ninja Ýr við Hvaleyrarvatn.

og fara í ræktina, milli þess sem maður drakk kokteila,“ segir hún spök. „Við fluttum svo til Wollongong í Ástralíu í framhaldsnám og ég tók master í grafískri hönnun. Svo tók við doktorsnám hjá Loga, og síðar vinna í Brisbane í Ástralíu. Leikskólakerfið þar er ekki eins gott og hér heima og ég var með krakkana mikið til heima. Tvo daga í viku voru þau á leikskóla og á meðan gat ég sinnt eigin hönnun. Þetta

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.



Prófessor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®).

Probi Mage LP299V® inniheldur Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í heilsuverslunum, á völdum útsölustöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.



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

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



SANDALAR



FÆTUR OG TÆR ÖDLAST NÝTT LÍF Í KEEN



KEEN Newport

Newport er sandalinn sem kom KEEN á kortið. Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggið mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem að þú getur notað allan daginn, alla daga, í nánast hvaða aðstæðum sem er.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstímótaður EVA miðsóli
- Styfing undir il úr TBU (hitabjálu pólýúretani) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Hjúfúr munstraður sóli, veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðvelda þér að klæða þig í og úr
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Mikrófiber ysta lag á innleggi
- Má þvo í þvottavél Pyngd á skó: 430,9 gr. (Stærð 42)

Stærðir: (heil og hálf númer) 40-48
Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 15.990,-



KEEN Venice Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstímótaður EVA miðsóli
- Styfing undir il úr TBU (hitabjálu pólýúretani) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Munstraður sóli sem veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðvelda þér að klæða þig í og úr
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Mikrófiber ysta lag á innleggi
- Má þvo í þvottavél

Pyngd á einum skó: 260,8 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: (heil og hálf númer) stærð 35-42

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 15.990,-



KEEN Venice H2 Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

- Efri partur er úr pólýester
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstímótaður EVA miðsóli
- Styfing undir il úr TBU (Thermoplastic pólýúretani) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Munstraður sóli sem veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðvelda þér að klæða þig í og úr
- Efni framleidd án PFC (Perflúorkolefna)
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Má þvo í þvottavél

Pyngd á einum skó: 255,2 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: (heil og hálf númer) 36-42 Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 14.990,-



KEEN Clearwater CNX Leather

Clearwater CNX Leather eru léttir og nettir sandalar með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Clearwater CNX sandalarnir eru hannaðir með það að leiðarljósi að hafa sólan sem nettastan án þess að tapa þægindum. Fjögurra millimetra hæðarmunur er á hæl og tá og er innleggið mótast til að veita góðan stuðning við ilina.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Léttur PU miðsóli
- Hællinn er 4 mm hærrí en tain
- Innleggið mótast til að veita góðan stuðning við ilina
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkja á hæl og tungu auðvelda þér að klæða þig í og úr
- Miðsóli úr TBU (Hitadeigu pólýúretani)
- Efni framleidd án PFC (Perflúorkolefni)
- Munstraður sóli sem að veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Má þvo í þvottavél

Pyngd á einum skó: 292 gr. (Stærð 42)

Stærðir: (heil og hálf númer) 40,5-47,5

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Lítill númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.



KEEN Maupin Women's

Maupin sandalarnir veita góðan stuðning og sólinn hefur mikið grip jafnvel í bleytu svo að þeir henta einstaklega vel sem alhliða sandalar. Opin tá og mjög auðvelt að stilla þá þannig að þeir sitji sem best á fætinum. Hvor skór um sig vegur einungis 207,0 gr (í stærð 37,5). Maupin sandalarnir eru búnir Cleansport NXTTM náttúrulegri lyktarstjórnunartækni. Það er lífræn tækni þar sem að gagnlegar örverur sem finnast allt í kring um okkur eru teknar og festar á yfirborð efnis. Örverurnar hreinsa útgang sem að bakteríur skilja eftir sig og koma þannig í veg fyrir vonda lykt á náttúrulegan hátt án allra eitrefna. Frábær kostur fyrir okkur og ekki síður umhverfið.

- Eitt band yfir allan fótinn, auðvelt að stilla
- Efri partur er samsettur úr pólýester, textil og hitabjálu pólýúretani sem er slitsterkt og þolir vel olíu, fitu og núning
- Mikrófiber efni í fóðri
- PU miðsóli
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Mikið grip á sóla, heldur vel gripi í bleytu
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Cleansport NXTTM náttúruleg lyktarstjórnun

Pyngd á einum skó: 207,0 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: 36 - 37,5 - 38,5 - 39,5 - 40,5 - 42 Lítill númer.

Flestir taka númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 13.990,-



KEEN Maupin Men's

Maupin sandalarnir veita góðan stuðning og sólinn hefur mikið grip jafnvel í bleytu svo að þeir henta einstaklega vel sem alhliða sandalar. Opin tá og mjög auðvelt að stilla þá þannig að þeir sitji sem best á fætinum. Hvor skór um sig vegur einungis 246,6 gr (í stærð 42). Maupin sandalarnir eru búnir Cleansport NXTTM náttúrulegri lyktarstjórnunartækni. Það er lífræn tækni þar sem að gagnlegar örverur sem finnast allt í kring um okkur eru teknar og festar á yfirborð efnis. Örverurnar hreinsa útgang sem að bakteríur skilja eftir sig og koma þannig í veg fyrir vonda lykt á náttúrulegan hátt án allra eitrefna. Frábær kostur fyrir okkur og ekki síður umhverfið.

- Eitt band yfir allan fótinn, auðvelt að stilla
- Efri partur er samsettur úr pólýester, textil og hitabjálu pólýúretani sem er slitsterkt og þolir vel olíu, fitu og núning
- Mikrófiber efni í fóðri
- PU miðsóli
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Mikið grip á sóla, heldur vel gripi í bleytu
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Cleansport NXTTM náttúruleg lyktarstjórnun

Pyngd á einum skó: 246,6 gr. (Stærð 42)

Stærðir: 40,5 - 42 - 43 - 44,5 - 46 - 47,5

Lítill númer. Flestir taka númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-

Verð: 13.990,-



Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is



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



„Finndu okkur á Facebook“

Þar sem töfrarnir gerast

Við gerð plakata sinna sækir Rakel Ólafsdóttir helst innblástur til dýra enda mikill dýravínur. Star Wars myndir hennar hafa þó helst vakið athygli en þær byggja á krotstílnum. Nýlega opnaði hún verslunina SKER á Langholti vegi í Reykjavík ásamt systur sinni sem framleiðir húðvörur úr 100% náttúrulegum efnum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Vef- og auglýsingahönnuðurinn Rakel Ólafsdóttir hefur teiknað og málað frá því hún man eftir sér og elskar að vinna í höndunum. Fyrir tveimur árum var hún meðlimur í hönnunarhópi sem tók að sér ýmiss konar margmiðunarverkefni og tók meðal annars þátt í pop up-markaði fyrir júlín 2015. Plaköt eftir Rakel vöktu þar mikla athygli og í kjölfarið opnaði hún vefverslunina Sker.is þar sem hún selur plakötin sín.

Nýlega opnaði hún ásamt systur sinni, Rebekku Ólafsdóttur, verslun á Langholti vegi undir sama nafni en þar selja þær bæði hönnun Rakelar og húðvörur systur hennar undir nafninu RÓ naturals. „Við syst-

urnar höfum tekið að okkur ýmis skapandi verkefni saman í gegnum tíðina og hefur draumur okkar alltaf verið að opna litla verslun. Hér seljum við vörur okkar; hönnun mína og húðvörur Rebekku, en vörur hennar eru handunnar úr 100 prósent náttúrulegum hráefnum. Þær innihalda því engin óþarfa aukaeftir eins og alkóhól, paraben eða önnur rotvarnarefni. Ég kom einmitt að útliti húðvaranna og markaðsmálum í tengslum við þær ásamt systur minni.“

Kolféll fyrir vatnslitum

Vegna mikilla anna undanfarin ár var það ekki fyrr en í fæðingarorlofi Rakelar fyrir þremur árum sem hún byrjaði að teikna aftur eftir langa pásu og kolféll hún þá fyrir vatnslitum. „Ég er mikill dýravínur og hefur það verið einn helsti innblástur í verkum mínum eins og sjá



Rakel Ólafsdóttir (t.h.) hannar skemmtileg plaköt sem hún selur í versluninni SKER sem hún og systir hennar Rebekka opnuðu nýlega á Langholti vegi. Þar selur Rebekka eigin línu af húðvörum. MYNDIR/ERNIR



Plaköt Rakelar eru til sýnis í rúmgóðri versluninni.

YFIRHAFNA DAGAR

20% afsláttur af öllum yfirhöfnum

Tískan

Skipholt 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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

„Ég er mikill dýravínur og hefur það verið einn helsti innblástur í verkum mínum

má á nýlegum verkum. Sterkasti og eflaust þekktasti still minn er krotstillinn og má þar nefna Star Wars myndirnar sem seldar voru á fyrirnefndum pop up-markaði 2015.“

Krotstillinn var ríkjandi í verkjum hennar til að byrja með og hefur hún mjög gaman af því að vinna með þann stíl enn þá. Ásamt því að teikna og mála plaköt hefur hún einnig hannað ýmis grafísk verk. „Yfirleitt hanna ég í settum þar sem verkin tengjast hvert öðru eða eru unnin í sama stíl og er hugmyndavinnan byggð á því. Það er mismunandi hvernig verkin eru unnin en byrjunin er hugmyndavinna, þar næst skissur og að lokum er málað, teiknað eða unnið í tölvu.“

Barnahorn og kaffi

Rekstur verslunarinnar hefur gengið vonum framár fyrstu vikurnar að sögn Rakelar og er stefnan að auka vöruúrvalið jafnt og þétt og taka inn nýja íslenska hönnuði. „Við erum m.a. farnar að selja vörur frá töskuhönnuðinum Klementinu og fleiri bætast vonandi fljótlega við.“

Umhverfismál skipta þær miklu máli eins og sjá má á umbúðum og



Ýmis dýr og persónur úr Star Wars myndum sjást oft á plakötum Rakelar.

öðrum pakkningum í versluninni. „Allar vörur RÓ naturals eru í glerumbúðum og er viðskiptavininum gefinn kostur á að skila inn tómum krukkum og flöskum í skiptum fyrir 15 prósentu afslátt af næstu vöru.“

Systurnar eru fjölskyldufólk og því er að sjálfsgöðu barnahorn í versluninni og alltaf heitt á könnunni að sögn Rakelar. „Vinnuad-

staða okkar er baka til þar sem töfrarnir gerast en þar er aðstaða til að blanda húðvörurnar og sinna verktakavinnu í auglýsingagerð ásamt annarri markaðsvinnu.“

Nánari upplýsingar um hönnun og vörur þeirra Rakelar og Rebekku má finna á www.sker.is og á Facebook (SKER og RÓ naturals).

Tryggðu
þér áskrift

*9.990,- á mánuði.



333 kr
á dag*

365.is | Sími 1817

365



Víkingahátíð við Fjörúkrána

15.- 18. júní 2017



Fjölskylduhátíð

Víkingamarkaður, handverks- og bardagavíkingar, fornir leikir, glíma, bogfimi og axarköst, fjöllistamenn, víkingaskóli fyrir börn, víkingatónlist, eldsteikt lamb, víkingaveislur, kvöldvaka að hætti víkinga, dansleikir og fleira.

Dagskrá Víkingahátíðar 2017

Fimmtudagur 15. júní

- 13:00 Markaður opnaður
- 13:30 Víkingaskóli barnanna
- 14:00 Bardagasýning
- 14:30 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 14:30 Víkingasveitin
- 15:00 Jerker Fahlström sögumaður
- 15:00 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 16:00 Bardagasýning
- 16:30 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 17:00 Bogfimi og axakast
- 17:15 Sögustund í hellinum á hótelinu
- 17:15 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 17:30 Víkingasveitin
- 17:45 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 18:00 Bardagasýning
- 18:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 20:00 Víkingaveisla í Fjörugarðinum, Víkingasveitin
- 00:00 Lokun

Föstudagur 16. júní

- 13:00 Markaður opnaður
- 13:30 Víkingaskóli barnanna
- 14:00 Bardagasýning
- 14:30 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 15:00 Jerker Fahlström sögumaður
- 15:00 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 15:30 Víkingasveitin
- 16:00 Bardagasýning
- 16:30 Jerker Fahlström sögumaður
- 16:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 16:30 Bogfimi og axakast

- 17:00 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 17:30 Víkingasveitin
- 18:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 19:00 Bardagasýning
- 20:00 Lokun markaðar
- 20:00 Víkingaveisla í Fjörugarðinum, Víkingasveitin
- 21:30 Einar Ágúst trúbador
- 00:00 Lokun

Laugardagur 17. júní

- 13:00 Markaður opnaður
- 13:00 Mas-wrestling (plankakeflis tog)
- 13:30 Víkingaskóli barnanna
- 13:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 14:00 Bardagasýning
- 14:00 Víkingasveitin
- 14:30 Jerker Fahlström sögumaður
- 14:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 14:45 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 15:00 Mas-wrestling (plankakeflis tog)
- 15:30 Víkingasveitin
- 16:00 Bardagasýning
- 16:30 Bogfimi og axakast
- 16:30 Mas-wrestling (plankakeflis tog)
- 17:00 Víkingasveitin
- 17:30 Jerker Fahlström sögumaður
- 17:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 18:00 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 19:00 Bardagasýning
- 20:00 Lokun markaðar
- 20:00 Víkingaveisla í Fjörugarðinum, Víkingasveitin

- 21:30 Einar Ágúst trúbador
- 00:00 Lokun

Sunnudagur 18. júní

- 13:00 Markaður opnaður
- 13:00 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 13:00 Kraftakeppni, sterkasti fatlaði maður Íslands og sterkasta valkyrja Íslands. Umsjón Magnús Ver
- 13:30 Víkingaskóli barnanna
- 13:30 Víkingasveitin
- 14:00 Bardagasýning
- 14:30 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 15:00 Kraftakeppni, sterkasti fatlaði maður Íslands og sterkasta valkyrja Íslands. Umsjón Magnús Ver
- 15:30 Jerker Fahlström sögumaður
- 15:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 16:00 Bardagasýning
- 16:30 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 16:30 Bogfimi og axakast
- 16:30 Víkingasveitin
- 17:00 Kraftakeppni, sterkasti fatlaði maður Íslands og sterkasta valkyrja Íslands. Umsjón Magnús Ver
- 17:00 Víkingasveitin
- 17:30 Jerker Fahlström sögumaður
- 17:30 Tyuara Zhirkova frá Yakutia syngur og spilar á munnigíju
- 17:45 Björke Asgar Bruun fjöllistamaður
- 18:30 Víkingasveitin
- 19:00 Bardagasýning
- 19:30 Lokaathöfn að hætti víkinga
- 20:00 Lokun markaðar
- 20:00 Víkingaveisla í Fjörugarðinum, Víkingasveitin
- 22:00 Loka samkvæmi Víkingahátíðar,
- 00:00 Hátíðarlok

Kynnir hátíðarinnar er Víkingur Kristjánsson leikari

Netsamfélagið verður með beinar útsendingar frá Víkingahátíðinni á netsamfelag.is & fjorukrain.is

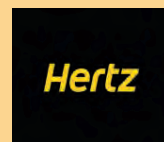
Víkingahátíðin er fyrir alla fjölskylduna

Nú liður að því að 22. hátíðin verði sett og að vanda verður hún fjölbreytt. Dágóður hópur erlendra víkinga kemur til okkar, sumir í 22. skipti. Víkingarnir eru sögumenn, götulistamenn, hljómlistamenn, handverksmenn sem meðal annars höggva í steina og tré, berja glóandi járn, leika á munnigíju, bardagamenn og bogamenn svo eitthvað sé nefnt. Víkingahópurinn Rimmugýgur og fjöldinn allur af víkingum víðsvegar af landinu hefur boðað komu sína hingað til okkar. Á þriðja hundrað víkingar verða þegar mest lætur og fjölhæfir eru þeir eins og áður var sagt.

Að lokum vil ég þakka þeim sem stutt hafa þetta framtak í gegnum árin en lógóin þeirra má sjá í dagskránni. Þeir hafa ekki brugðist og eru búnir að standa með okkur í gegnum öll árin og verður þeim seint fullþakkað. Það er von mín að þessi hátíð eigi eftir að halda uppi merki víkinga og halda áfram að gleða þá gesti sem á hátíðina koma

Gleðilega Víkingahátíð
Jóhannes Viðar Bjarnason

Nánari upplýsingar er að finna á heimsíðu okkar www.fjorukrain.is



Pitsa, loka og baka hjá Evu

Eva Laufey töfraði fram kræsingar í þættinum Í eldhúsi Evu á Stöð 2 í gær. Á matseðlinum voru spagettipitsa, steikarloka og morgunverðarbaka.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey
Hermannsdóttir



Spagettipitsa með mozzarella og basilíku

Botn:

300 g spagetti, soðið

2 egg

1 dl parmesanostur

Salt og pipar

Ólífuolía

Setjið spagetti, egg og nýrifinn parmesanost í skál og blandið vel saman. Kryddið til með salti og pipar. Dreifið spagettinu á pappírsklædda ofnplötu og bakið í ofni við 200°C í 15 mínútur. Þegar sá tími er liðinn er pitsan tekin út úr ofninum og kæld rétt á meðan sósan og annað meðlæti er undirbúið og svo fer pitsan aftur inn í ofni í smá stund.

Tómat- og basilíkusósa

1 msk. ólífuolía

1 hvítlausrif

½ laukur

1 hvítlausrif

350 g saxaðir tómatar í dós eða passata

1 kjúklingateningur

1 msk. smátt söxuð basilíka

Salt og pipar

Hitið olíu á pönnu, saxið niður hvítlauk og lauk og steikið upp úr oliunni í smástund þar til laukurinn er orðinn mjúkur. Bætið söxuðum tómötum út á pönnuna ásamt hálfum kjúklinga-



Spagettipitsla með mozzarella og basilíku.



Steikarloka með chili bernaie sósu.

teningi, saxið niður basilíku og bætið henni saman við. Hrærið vel í sósunni og kryddið til með salti og pipar. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur. Smyrjið spagettibotninn með tómát- og basilíkusósunni.

Skerið niður mozzarellaost og dreifið yfir sósuna, kryddið gjarnan pitsuna með salti og pipar. Bakið í ofni við 200°C í 15 mínútur eða þar til botninn er orðinn gullinbrúnn.

Þegar pitsan er klár er gott að skera niður ferskt kál, til dæmis klettasalát, og dreifa yfir pitsuna ásamt því að rífa niður parmesanost og dreifa yfir. Berið strax fram.

Steikarloka með chili bernaie sósu

Baguette-brauð

Nautakjöt, má vera hvaða biti sem er (eldaður)

Sveppir

Laukur

Hvítlausrif

Smjör

Klettasalát

Bernaie sósa – uppskrift til hliðar

Hitið ofninn í 200°C.

Skerið sveppi og lauk, steikið upp úr smjöri á pönnu þar til laukurinn er orðinn mjúkur í gegn. Geymið til hliðar á meðan þið undirbúið brauðið.

Skerið baguette-brauð í tvennt og hitið í ofni í smástund þar til brauðið er gullinbrúnt. Smyrjið bernaie-sósu á botninn á baguette-brauðinu, leggið salatblöð yfir bernaie-sósuna, skerið niður nautakjöt og leggið ofan á ásamt

» Þegar pitsan er klár er gott að skera niður ferskt kál, til dæmis klettasalát, og dreifa yfir pitsuna ásamt því að rífa niður parmesanost og dreifa yfir.

steiktum sveppum og lauk. Í lokin setjið þið væna skeið eða skeiðar af bernaie-sósunni yfir og leggið lokið á baguette-brauðinu yfir. Berið strax fram og njótið.

Chili bernaie sósa

5 stk. eggjarauður

250 g smjör

1 msk. bernaie essence

2 tsk. fáfnisgras, smátt saxað (2-3 tsk.)

½ rautt chilialdin

Salt og nýmalaður pipar

Þeytið eggjarauður yfir vatnsbaði og bætið smjörinu smám saman við, þetta er svolítill handavinna en er vel þess virði. Ef skálin er of heit takið þið hana úr vatnsbaðinu og kælið en haldið alltaf áfram að hræra. Það er mjög mikilvægt að skálin sé ekki of heit því annars eldast eggjarauðurnar. Saxið niður ferskt fáfnisgras og rautt chilialdin, setjið út í sósuna og bragðbætið einnig með bernaie essence, salti og pipar.

EKKI HINDRANIR, HELDUR ÁSKORANIR



INOV



VERSLUN

Siðumúla 6 | 108 Reykjavík | 560 4802
verslun.sibs.is | Finndu okkur á fb



Ljúffeng baka með kartöflum, beikoni og eggjum.

Morgunverðarbaka með kartöflum og beikoni

1 msk. ólífuolía

¼ blaðlaukur, smátt skorinn

150 g kurlað beikon

1 rauð paprika, smátt skorin

1 hvítlausrif, marið

4 bökunarkartöflur, skornar í

teninga

Salt og nýmalaður pipar

10 kirsuberjatómatar

4 – 5 egg fersk

Steinselja

Parmesanostur

Hitið ofninn í 180°C. Hitið olíu á pönnu og steikið laukinn við vægan hita þar til laukurinn verður

mjúkur. Bætið beikonkurlinu, paprikunni og hvítlauknum út á pönnuna og steikið í nokkrar mínútur. Bætið kartöfluteningum saman við og kryddið með salti og pipar. Setjið blönduna í eldfast mót þegar kartöflurnar eru eldaðar í gegn. Skerið niður kirsuberjatómata og dreifið yfir. Brjótið egginn yfir og bakið við 180°C í um 10 mínútur eða þar til egginn eru full-elduð. Þegar kartöflubakan kemur út úr ofninum er gott að saxa niður ferska steinselju og strá yfir réttinn ásamt því að rífa duglega niður af parmesanosti og dreifa yfir.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Þetta er Iveco Daily FBI 75 T, sætafjöldi 19+1+1, sjálfskiptur, mjög vel búinn bill með flottri innréttingu, DVD og dráttarkrök, ekinn 1.050 km Verð kr. 8.900.000 án vsk. Nánari upplýsingar veitir Sveinn í síma 825 5215 Iveco Bus Iceland

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

Köllunarklettsvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

Húsbílar



Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ek. 84þús. Vél 2.2. 5 gíra. Eyðslugrannur. Hraðastillir. Skoðaður 2018. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- Uppl. í s. 855 5231

Bátar

MARÁS

TOHATSU

UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

Barnaheill

Save the Children's Island

Vissir þú að...
Þú er bannað að misskynna börnum eftir lívar hötti.

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Bókhald

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

Málarar

Pakmálun

Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð. Fáðu tilboð. Uppl. í s. 847 1628 Litaverk ehf

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Húsaviðhald

ÞAKVIÐGERÐIR APS VERKTAKI EHF

Paklekar eru því miður alltof algengir í íslenskum húsum. Við tökum að okkur öll verkefni sem snúa að þakviðgerðum. Gsm.841 7601

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Til sölu

Club car golfbílar

Hagstætt verð

Til afgreiðslu strax.

19019 ehf • S. 893-3393 • Gunnsteinn • www.19019.is

Nýr 2017 Ford Transit 310/350 L2 og L3 Trend Double Cab 130 HÖ

Nokkrir bílar lausir til afhendingar í júlí

Verð frá 3.990.000 án vsk

Frekari uppl. í síma 551 6161 eða nortak@nortak.is

Sérfræðingar í ráðningum

Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is



FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

STIGA®

4WD



Stiga Estate Pro 9122

Sjálfskiptur lúxus sláttutraktör B&S 8240 Intek mótör Sérstyrktur sláttubúnaður 360 lítra grasuppsöfnunarkassi

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

BÍLSKURSSALA!

Búslóð til sölu. Antik mublur, borðstofu m/ ljónslöppum eik, stólar, skápur eik, latdro stytur og m.fl. Opíð hús á laugardag og sunnudag kl. 11-17 Hörgslundur 10, 210 Gbr, S. 898 5187

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Byð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opíð til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn



kr. 17.900

DEFENDER
vöðlujakki

Nýji Defender vöðlujakinn bæði vind og vatnsheldur, og er á góðu verði

Stærðir:

M-L-XL-XXL-og XXXL



Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröst.is

Vissir þú að...
börn eiga rétt á
nægum svefni

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

VEIÐIÞORTIÐ



Barnavöðlur í St. 20-35 7.900 kr, St 36-42, 8.900 kr, 4 litir í boði Belti og poki fylgir hverjum vöðlum Verð 7.900 kr Besta verðið!! Veiðiþortið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Mæðgur, garðyrkjufraeðingur og menntaskólanemi óska eftir snyrtilegri 3-4 herbergja íbúð til langtímaleigu á höfuðborgarsvæðinu eða í Hveragerði og nágrenni. Skilvísar greiðslur og meðmæli ef óskað er. Upplýsingar í síma 867-4174, Silva.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í
HLUTASTARF

3-tímar á dag við útkeyrslu ca.6:30-9:30. Farið á selfoss suma daga og innanbæjar aðra. Má vera eldri bílstjóri eða yngri maður svo framarlega sem hann er snyrtilegur og jákvæður. Meirapróf ekki nauðsynlegt. Möguleiki á fullri vinnu ef áhugi er á því. 892-6363 eða skutlari@gmail.com

KJÖTSMÍÐJAN EHF.

óskar eftir að ráða starfskraft í vörumóttöku góð íslensku kunnáttu skilyrði.

Áhugasamir vinsamlega sendið póst á netfangið birgir@kjotsmidjan.is

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir sumarstarfsfólki í vinnu. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinigardar@gmail.com

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að ráða
vanan háseta á Kristínu Gk
457. Kristín er línuveiðiskip
með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5730 eða á heimasíðu Vísir www.visirhf.is

Tilkynningar



ÍSAFJARÐARBÆR

Auglýsing um breytingartillögur á
Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar 2008-2020

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar auglýsir hér með tillögur að breytingum á Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar 2008-2020 við afrennslissvæði Mjólárvirkjana, Arnarfirði.

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti 4. maí 2017 tillögur að breytingum á Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar 2008-2020 samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingarnar felast í stækkun virkjunar úr 8,1 MW í allt að 12,05 MW með aukinni miðlun og rennsli í gegnum vélar virkjunarinnar. Gera á þrjú veituskurði og tvær stíflur á svæði Hófsárveitu efri og einn veituskurð við Tangavatnsmiðlun. Framkvæmdunum fylgir lagning 3,5 km vinnuvegar að framkvæmdasvæðinu við Hófsárveitu efri.

Breytingartillögur og umhverfisskýrsla verða til sýnis á bæjarskrifstofunum að Hafnarstræti 1 frá og með föstudeginum 16. júní nk. til þriðjudagsins 1. ágúst 2017 og hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Tillögurnar er einnig til sýnis á heimasíðu Ísafjarðarbæjar, www.isafjordur.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillögurnar til þriðjudagsins 1. ágúst 2017. Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofur Ísafjarðarbæjar, Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1.

Bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Hljómsveitin TRAP frá Ísafirði



Allir velkomnir

spilar um helgina,
Rúnar Þór, Reynir Guðmunds,
Kristján Hermanns og Örn Jónss.
föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03)
og laugardag frá kl. 00-03



Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn



ALLA FÖSTUDAGA KL. 16-18
FM95BLÖ

FM957
Topp tónlistarstöðin

FM957 FM957