

ÞÓ

FÖSTUDAGUR 7. JÚLÍ 2017

Lífsstíll



Tónleikatúr og síðan maraþon

Einn okkar allra besti söngvari, Valdimar Guðmundsson, ferðast nú um landið ásamt Erni Eldjárn gítarleikara og treður upp á nokkrum stöðum þar sem hann hefur aldrei sungið áður. ➔2

MYND/EYÞÓR

SUMARÚTSALA
 LUIGI TUNGUSÓFI MEÐ STILLANLEGUM HNAKKAPÚÐUM

-30% VERÐ ÁÐUR KR. 316.300
 VERÐ NÚ KR. 221.400

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald af forsiðu →

Valdimar er með í farteskinu einlæga og hugljúfa dagskrá með alls kyns uppáhaldslögum þeirra félaga. Valdimar flytur tónlist sína með djúpri tilfinningu og seiðandi rödd, eins og hann er frægastur fyrir. Gestir tónleikanna fá örugglega að heyra mörg vinsælustu laga hans eins og Yfirgefinn, Yfir borgina og Líttu sérhvert sólarlag. Sjálfur segist hann ætla að flytja lög sem hann hefur flutt í gegnum tíðina, bæði með eigin hljómsveit og öðrum. „Þetta verður Memphismafian, Bítlarnir, Abba, Radiohead og margt fleira. Þetta verður breiður pakki af músík. Ég er búinn að setja upp fimmtíu laga lista sem verður spilaður eftir því sem hentar. Það verða ekki alltaf sömu lögin á tónleikunum,“ segir hann og bætir við: „Mér finnst alltaf skemmtilegast þegar ég fæ gott hljóð og góða hlustun í salnum. En það er líka gaman þegar myndast notaleg stemming því lögin mín eru yfirleitt í rólegri kantinum.“

Skólabræður á ferðinni

Örn Eldjárn hefur oft leikið áður með Valdimar en einnig hefur hann unnið með Snorra Helgassyni, Tilbury, Brother Grass ásamt hljómsveitinni Valdimar. „Við höfum starfað mikið saman. Vorum samtímis að læra tónsmíðar í Listaháskólanum. Eftir útskrift byrjuðum við að vinna saman,“

segir Valdimar. „Við höfum komið fram á nokkrum stöðum á landinu en aldrei áður farið saman í tónleikatúr. Okkur hefur lengi langað til að fara rúnt um landið og taka lagið á skemmtilegum stöðum. Þar sem júlí var ekkert sérstaklega annasamur hjá okkur ákváðum við að leggja í hann núna,“ segir Valdimar. „Þannig að loksins ætlum við að kyla á þetta.“

Ferðalagið er byrjað. Þeir félagar voru á Rífi á miðvikudagskvöldið, á Drangnesi í gærkvöldi og í kvöld koma þeir fram á Heimsenda á Patreksfirði. Á morgun er það Ísafjörður. Þar á eftir verður hann í heimabyggð, á Paddys í Keflavík. „Þar kom hljómsveitin Valdimar fyrst fram á sínum tíma,“ segir hann. Reykvíkingar geta séð hann á Rosenberg 13. júlí. „Þetta verður gott ferðalag. Mér finnst ótrúlega gaman að ferðast um landið. Frá því ég byrjaði að syngja hef ég ferðast mikið um landið. Hafði eiginlega ekki gert mér grein fyrir hversu lítið ég hafði ferðast áður. Eftir því sem maður eldist uppgötvar maður betur og betur hvað landið er fallegt og hefur upp á margt að bjóða. Það þarf ekki að keyra langt út úr borginni til að finna hreina og fallega náttúru. Ég fór stundum í tjaldútilegur með foreldrum mínum sem krakki en þá kunnir maður ekki eins að meta þessa íslensku sveit,“ segir Valdimar.

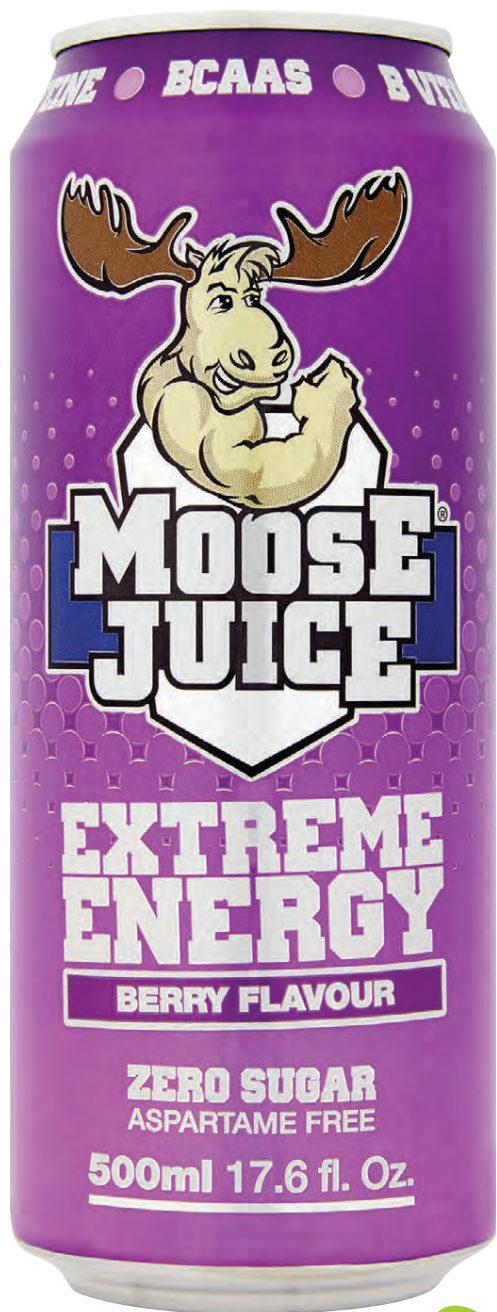
Á gamlar slóðir

„Ég fór mjög oft til Hjalteyrar sem barn. Það er gaman að segja frá því að við verðum með tónleika þar 17. júlí í Gömlu síldarverksmiðjunni. Afí minn er frá Hjalteyri og ég á ættir að rekja þangað. Við



Valdimar verður á ferðalagi um landið næstu daga og kemur við á mörgum skemmtilegum stöðum. MYND/EYÞÓR

TAKTU ELGINN Á ÞETTA



BCAA

einstökmátvara

förum sömuleiðis til Dalvíkur þangað sem Örn á ættir sínar að rekja en hann er úr Svarfaldardal en mikið af okkar tónlistarfólki kemur einmitt þaðan. Við sleppum því að koma fram á Akureyri og völdum frekar þessa minni staði. Við vonumst hins vegar til að sjá Akureyringa á Hjalteyri og Dalvík. Ég hlakka mikið til að halda tónleika í litla þorpinu sem ég þekkti svo vel sem krakki og þar lék ég mér á sumrin. Heimamenn eru yfirleitt duglegir að mæta á tónleika og einstaka ferðamaður lætur líka sjá sig,“ segir Valdimar þegar hann er spurður hverjir komi helst á svona tónleika. „Ég hef aldrei sungið fyrr á Hjalteyri, ekki heldur á Seyðisfirði og Vopnafirði en þar verðum við 20. og 21. júlí. Síðan verðum við á Borgarfirði eystri 22. júlí,“ bætir hann við en trúlega munu margir hrökkva við þegar þeir mæta poppstjórnunni á götu á þessum slóðum.

Valdimar segist ekki hafa gist í tjaldi frá því hann var unglingur. Þegar hann er spurður um úti-hátíðarreynslu, svarar hann: „Ég fór einu sinni á bindindismótið í

Galtalæk sem unglingur og smyglaði áfengi með mér inn,“ segir hann og hlær. „Við vorum nokkrir saman sem smygluðum inn bjór og fundum okkur síðan stað þar sem var lítil gæsla. Ætli þetta hafi ekki verið fyrsta útihátíðin og með fyrstu fyllirinum,“ rifjar hann upp.

Aftur í maraþon

Dagleg rúttina Valdimars þessa dagana er ræktin á morgnana. Hann vakti mikla athygli þegar hann tjáði sig heiðarlega á Facebook um þyngdarvanda sinn í október 2015. Hann breytti um lífsstíl og hefur haldið því markmiði sínu. Valdimar fékk áskorun í fyrria um að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu þar sem hann stóð sig með þryði. Hann hefur ákveðið að vera með aftur þetta árið og taka 10 km hlaup. „Ég var maraþonmaðurinn í fyrria en í ár ætla ég að bæta tímann minn,“ segir hann. „Ég er miklu betur á mig kominn núna en í fyrria. Tilfinningin eftir hlaupið í fyrria var algjörlega frábær auk þess sem stemmingin í kringum maraþonið var mjög skemmtileg.

Það er liðið eitt og hálf ár frá því ég hóf þessa lífsstílsbreytingu en síðan þá hef ég hreyft mig mikið og finn mikinn mun á mér. Ég er orku-meiri og léttari á mér. Ég vil vera skynsamur, engin boð og bönn, heldur að huga vel að mataræði og hreyfingu. Það skiptir máli fyrir heilsuna.“

Ný plata á leiðinni

Þegar hann er spurður hvað sé síðan á döfinni þegar tónleikaturinn er að baki, svarar hann: „Ég hef ekki fengið nein símtöl út af verslunarmannahelginni en ég verð eitthvað að spila með hljómsveitinni minni. Eftir því sem líður á sumarið fara verkefni að detta inn fyrir haustið. Ég er að vinna í músík og ég stefni á nýja plötu með hljómsveitinni Valdimar í lok árs og sömuleiðis er ég að vinna í sóló-verkefni. Það er svo sem enginn gróði í að koma út plötu í dag en það er gaman að setja ný lög á markað,“ segir Valdimar sem hefur ekki tekið sumarfrí frá því hann byrjaði að vinna sem tónlistarmaður. „Ég er eiginlega alltaf í frii og alltaf í vinnunni.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efni: 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 Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölu menn: 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

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



AUDI Q5 quattro panorama. Árgæð 2016 ekinn 14 þ.KM dísel sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.103149. Flott eintak Braut BÍlasala s 5876600 Veid! Velkomin



MERCEDES-BENZ C 350 E plug in hybrid. Árgæð 2016 ekinn 46 þ.KM bensín sjálfskiptur. Verð 5.450.000. Rnr.103870. Skráðu bílinn á Braut mikil sala verid velkomin

Braut BÍlasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
SKODA Fabia Combi Diesel. Árgæð 2011, ekinn 131 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.



100% LÁN
RENAULT Megane Sport Tourer. Árgæð 2013, ekinn 77 þ.KM, dísel, SJÁLFSKIPTUR. Verð 1.780.000. Rnr.159728.



100% LÁN
TOYOTA Corolla. Árgæð 2008, ekinn 128 þ.KM, SJÁLFSKIPTUR. TILBOÐ 980.000 staðgreitt. Rnr.136281.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



HOBBY 560 ul prestige 2017 new model. Árgæð 2017, ekinn -1 þ.KM, rafmagn, . Verð 4.490.000. Rnr.270785.

Bill.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is



FORD Transit tourneo 9 manna Árgæð 2017 ekinn 0 KM dísel beinskiptur Flott verð Tilboð 6.190.000. Rnr.103991. Brautb BÍlasala sími 5876600



FORD Transit l2 h2 dísel trend. Árgæð 2016 ekinn 6 þ.KM dísel, 6 girar. Verð 3.690.000. Rnr.103913. Flott verð Braut sími 5876600 verid velkomin

Braut BÍlasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



FLOTTUR Í FERDALAGIÐ:
SUZUKI Grand vitara. Árgæð 2012, ekinn 107 þ.KM,bs.er á staðnum Verð 1.990.000. Rnr.112169. Höfðabílar S 577-4747



CHEVROLET Camaro. Árgæð 2011, ekinn 30 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.490.000. Rnr.211625. Skoðar skipti.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar óskast

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

Hópfæribílar

IVECO BUS

Skólabílar, áhafnarrútur og ferðamannarútur



IVECO DAILY MINIBUS
Fáanleg með 16-22 farþegasætum.

IVECO DAILY TOURIST COACH
Fáanleg með 20-31 farþegasæti.

Allar nánari upplýsingar fást hjá sölufulltrúa í síma 575 1200 eða 825 5215 / sveinnm@bl.is

IVECO BUS Kaupúni I 210 Garðabæ www.bl.is

Bátar



TIL SÖLU

Litill plastbátur til sölu, 4m langur. Vél og vagn fylgja, upplýsingar í síma: 5541942

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Fasteignir



Soffia Theodórsdóttir
Lögg. fasteignasali
gsm: 776 5800



Drífa Þrastardóttir
Lögg. fasteignasali
gsm: 663 8600

Austurmörk 4, Hveragerði • s. 483 5800 • byrfasteign.is

Hestur lóð 37 í Grímsnes- og Grafningshreppi



Opið hús í landi Hests lóð 37 laugardaginn 8. júlí kl. 14-16
Fallegur 70,2 fm sumarbústaður á 8.625,0 fm eignalóð. Bústaðurinn skiptist í forstofu/hol, eldhús, stofu, tvö herbergi, baðherbergi og geymslu. Timburpallur er við S-A og N hlið hússins. Hitaveita komin að lóðarmörkum. Lóðin er sérstaklega falleg með stórum trám og skemmtilegum lundum, byrjað var að gróðursetja þar tré um 1990.

Um er að ræða sumarbústað á lokuðu sumarhúsa svæði í Hestslandi og þaðan er örstutt er í golf á Kiðjbergsvöllinn. Við hliðið: hringja í síma 821 8866

Lækkað verð: 20,9 millj.



Fáðu þér appið!

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Sumartilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, ásamt háls og herðanuddi á aðeins 7.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímá pantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Rúnar Þór og Klettur spila um helgina



föstudag frá 23-02
laugardag frá kl. 00-03

Allir velkomnir



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



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglarðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, sláttur og úðun ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

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@gmail.com Litaverk ehf

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 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

HÚS/ HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 REYKJAVÍK EÐA NÁGRENNI

(HELST ÁRTÚNSHOLT, ÁRBÆR, SELÁS) ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísun greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar pizzabakara fyrir ARA Restaurant & Bar, bæði í fullt starf og hlutastarf. s: 663 3239

Fasteignir

Leifsgata 25
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS

föstudaginn 7.júlí kl.12:30-13:00



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is



Gunnar Helgi Einarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 615 6181
gunnarhelgi@miklaborg.is

Um er að ræða 166,7 fm 10 herbergja íbúð á 2 hæðum ásamt risi og 32 fm bílskúr sem innréttaður er sem studioíbúð, samtals : 198,7 fm. Íbúðin er í herbergja leigu en bílskúrinn er í skammtímaleigu. Yfirstandandi framkvæmdir við húsið að utan greiðast af seljanda.

Verð: **79,9 millj.**

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Nesvegur 63
107 Reykjavík

OPIÐ HÚS Í DAG

föstudaginn 7.júlí kl.17:00-17:30



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is



Gunnar Helgi Einarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 615 6181
gunnarhelgi@miklaborg.is

Mjög vel skipulögð 98,5 fm 4ra herbergja íbúð í kjallara á þessum vinsæla stað Eldhús og allir skápar endurnýjaðir Sérinnangur

Verð: **42,9 millj.**

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Atvinna

ATVINNA
STARFSKRAFTUR ÓSKAST Í
VERSLUN OKKAR Á SMÁRATORGI

Leitum að jákvæðum og þjónustulundum einstaklingi í húsgagnadeildina okkar. Skemmtilegt starf í lifandi umhverfi.



Spennandi og krefjandi starf þar sem miklir möguleikar eru á að vaxa í starfi. Góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila.

Áhugasamir hafið samband við Smára 842-8065 smari.hauksson@rf.is

Umsóknarfrestur er til 15. Júlí 2017



www.rumfatalagerinn.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is



talent@talentradning.is
bryndis@talentradning.is
Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

ráðum
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi iðnaðarsvæðis á Hvaleyrarholti í Hafnarfirði

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 16. 05. 2017 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar að Grandatröð 12 í samræmi við l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010.

Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi iðnaðarsvæðis á Hvaleyrarholti í Hafnarfirði. Í deiliskipulagsbreytingunni felst stækkun byggingarreits lóðarinnar að Grandatröð 12.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu Norðurhelli 2, frá 07.07.2017 – 18.08.2017. Einnig er hægt að skoða tillöguna á hafnarfjordur.is. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 18.08.2017. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

