

# HELGINGAR

LAUGARDAGUR 8. JÚLÍ 2017

## Helgin



Jóakim Meyvant Kvaran er í frumsýningarham þessa dagana en Sirkus Íslands frumsýnir hvorki meira né minna en þrjár nýjar sýningar um þessa helgi.

[helgin ➔4](#)

### Active Liver



Heilbrigð melting - stuðlar að eðlilegum efnaskiptum

Fæst í næsta apóteki

[www.icecare.is](http://www.icecare.is)



MYND/ERNIR

# Vill ekki þóknast öðrum

Stuðmannabarnið Dís var hin ánægðasta með að heita Bryndís þar til hún flutti til Danmerkur, þar sem y hljómar sem u. Hún syngur nú glænýtt lag Stuðmanna, á sjálf lag á topplísum og vinnur að draumkenndri sólóplötu. ➔2



Hjá Bryndísi fer helgin í söng á Gljúfrasteini og að leggja lokahönd á nýju plötuna sem kemur út í haust, en á sumrin dreymir hana um að komast í útilegu í íslenskri náttúru. MYND/ERNIR

**Bryndís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Lístamannsnafnið er Dís og áður en ég flutti til Danmerkur var ég hin ánægðasta með að heita Bryndís. Nafnið er bara svo óþjálta og hryllilegt með dönskum framburði, þar sem y hljómar eins og u, að ég hreinlega sleppti því," segir Bryndís og brosir við.

Eftir sjö ára líf, starf og búsetu í Danaveldi flutti Bryndís heim í byrjun árs.

„Ég elska Ísland og líður best hér heima nærri fjölskyldunni," segir Bryndís, sem búið hefur hálfva ævina ytra. Fjögurra ára flutti hún til Bretlands þegar faðir hennar,

Jakob Magnússon, tók við starfi menningarfulltrúa við sendiráð Íslands í Lundúnum og bjó þar til tólf ára aldurs með foreldrum sínum, Jakobi og Ragnhildi Gísladóttur söngkonu; Stuðmönnum með meiru.

„Ég hef aðeins tekið lagið með Stuðmönnum eftir að ég kom heim," segir Bryndís sem vakti athygli margra í skruðgöngunni þann 17. júní, þegar hún sat með Stuðmönnum á palli gamals sendibíls og fetaði í fótspor móður sinnar í hverjum smellinum á fætur öðrum. „Sumum þykir eflaust passa að ég taki þetta að mér og allt í einu var tímasetningin rétt og ég komin heim. Það er heiður að spila með jafn flinkum tónlistarmönnum

og Stuðmenn eru, og ef það koma fleiri gígg er ég með. Við hlustuðum ekkert á Stuðmannalögin heima þegar ég var að vaxa úr grasi svo ég kann ekki textana upp á tíu og þarf að hafa þá á blaði, en við mamma erum með svipaðan lit í tóni radda okkar; eins konar mæðgnalit," segir Bryndís, en þess má geta að Stuðmenn vinna að nýrri plötu þar sem Bryndís syngur fáein lög og er eitt þeirra nú í spilun: Vor fyrir vestan.

#### Gott að fara í hugarferðalag

Tónlist er fyrirferðarmikil í lífi Bryndísar þessa dagana því hún leggur lokahönd á plötu sem kemur út í haust. Þá er hún í fullu starfi sem heilsunuddari hjá Sóley Natural Spa.

„Nudd er skemmtilegt og hægt að byggja endalaust ofan á það eins og Legókubba. Heilsunuddari veitir klassískt nudd, íþróttanudd og meðgöngunudd og nú er ég að bæta við mig taílensku nuddi. Nudd og tónlist eru líka samofin í mínum huga; hvort tveggja snýst um að halda flæði, vera í flæði og hjálpa fólki að ná flæði í lífsorku og tilfinningum."

A nýrri plötu Dísu kveður við nýjan tón sem hún kallar sveimandi hljóðmynd.

„Nýja platan verður lífrænni en fyrri plötur og ekki eins mikið um trommur og bít. Ég er að vinna hana með vini mínum úr skólanum úti, Mikkel Juul, sem er frábær tónlistarmaður og pródúsent. Þegar ég sest niður til að semja tónlist eða texta koma til mín ambient-áhrif sem vekja hughrif og draumkennt ástand; róleg og kraftmikil í senn. Mér að yrkisefni verða ferðalög hugans, lýsingar á draumum og myndrænum hlutum, eins og það sem maður sér á milli svefnis og vöku eða í djúpri hugleiðslu."

Bryndís segist alltaf hafa verið andlega þenkjandi enda séu óra-viddir hugans spennandi.

„Í undirmeðvitundinni býr svo margt og þar getur ýmislegt gerst sem gefur frið frá daglegu amstri. Mér þykir gott að fara á svolitíð hugarflug sem veitir slökun og tilbreytingu, og sem barn skrifaði ég sögur, sem voru súrrealísk steypa.

**„Mamma og pabbi eru algjörir snillingar, en ég geri bara mitt. Bæði geta verið samtímis í vinsælli popptónlist en líka samið frumlega, sérkennilega og skemmtilega tónlist."**

Bryndís Jakobsdóttir

Þá lét ég pennann skrifa óheft og viðstöðulaust til að sjá hvaða persónur birtust, litir og óvæntir atburðir, enda áhugavert þegar hugur barns fer á flug. Ég gef það kannski út sem smásagnasafn á elliheimilinu," segir hún og hlær.

Hverjir tengi við tónlist hennar lætur Bryndís sig litlu varða.

„Ég er í músík vegna þess að ég get ekki verið án þess. Ég leyfi því að koma sem kemur til mín og kemur ekki annað við. Ég hef eytt miklum tíma í að reyna að búa til tónlist til að þóknast öðrum og með það hugarfar hef ég ekki gert annað en að rekast á vegg. Ég var allt of lengi meðvirk gagnvart ákveðnum tónlistarbransa og reyndi of lengi að búa til tónlist sem gæti mögulega komist í útvarp en einmitt það hefur tafið mig sem listamann. Ég geri það aldrei aftur. Ég verð að spila eftir eigin reglum, annars virkar það ekki. Leikaragenin fóru fram hjá mér og um leið og ég fer að þykjast önnur en ég er verður það búið spil. Mitt ætlunarverk er að skapa heilsteypta tónlist."

#### Dásamlegt móðurhlutverk

Bryndís eignaði tvo drengi með danska tónlistarmanninum Mads Mouritz. Þeir eru nú fimm og sex ára.

„Minn stærsti draumur sem telja var að verða mamma þegar ég væri orðin stór. Móðurhlutverkið er dásamlegt, krefjandi og skemmtilegt. Það er enn númer eitt, tvö og þrjú í lífi mínu og allt annað skipulegg ég með strákana mína til hlíðsjónar."

Eftir að Bryndís flutti heim hefur

Mads ferðast á milli landa til að vera nærri sonum þeirra og er nú farinn að fóta sig í vinnu með íslenskum tónlistarmönnum.

„Á næstunni ætlar hann að flytja til Íslands til að búa sem næst sonum sínum og mér finnst það dásamlegt svo að strákarnir nái að festa rætur á Íslandi, kynnast móðurfólkinu sínu betur og læra íslenskuna vel. Við sjáum svo hvað lífið ætlar okkur eftir þrjú ár eða svo."

Bryndís lauk námi í lagasmíðum við tónlistarháskóla í Kaupmannahöfn og tók nuðnámið samhliða. Hún er á mála hjá Sony sem sendir lög hennar til framleiðenda kvikmyndna, sjónvarpsefnis og auglýsinga. Hafa lög hennar lent í auglýsingu fyrir Victoria's Secret og kvikmynd leikstjórans Tims Burton, Miss Peregrine's Home for Peculiar Children.

„Það er auðvitað mjög skemmtilegt og ég væri mjög svo til í að vinna meira að sérsníðnum verk-efnum við kvikmyndir og sjónvarp, bæði hér heima og ytra," segir Bryndís sem hefur sinn eigin ákveðna tónlistarstíl þrátt fyrir að vera barn afkastamikilla tónlistarmanna.

„Mamma og pabbi eru algjörir snillingar, en ég geri bara mitt. Bæði hafa þessi element að geta verið samtímis í vinsælli popptónlist en líka samið frumlega, sérkennilega og skemmtilega tónlist," segir hún brosmild.

Nýtt lag Dísu, Reflections, er nú á topplista Rásar 2 og á morgun, sunnudag, syngur Dísu í stofu nóbelskaldsins að Gljúfrasteini. Henni til fulltingis verða Sigurður Guðmundsson á píanó og Ingimundur Guðmundsson á hljómborð.

„Ég ætla að bjóða upp á indverskan söng í forrétt, þar sem ég hef verið í söngtímum á Skype hjá breskri söngkonu sem ólst upp á Indlandi. Svo tek ég ný lög og gömul, og eitt afrískt. Allir eru velkomnir og upplagt að taka sunnudagsbílúr eða göngu að Gljúfrasteini með börnin."

Stofutónleikar Dísu á Gljúfrasteini hefjast klukkan 16.

# ÚTSALA



## Tískan

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

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

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. 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 Einarssdóttir, 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

# Frábær virkni af Bio-Kult

Bio-Kult er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Ragna Lóa mælir með Bio-Kult Original sem hefur reynst henni mjög vel.

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því áður,“ segir Ragna Lóa.

## Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum þá verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir

álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio-Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“

## Gott fyrir meltinguna

Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi melt-



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. MYND/STEFAN



ingarinnar. Ég mæli heilshugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract og með Bio-Kult Original, báðar tegundir hafa reynst mér vel,“ segir Margrét.

## Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hyllkjanna er öflug blanda af vinveittum

» Ég hef fundið að með aldrinum verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég passa mataræðið til að halda meltingunni í lagi.

gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hyllkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilshullum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari pplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

## Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallans. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar

neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri hjá IceCare.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallans.

Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminósýruna hómóstein.

## Góður árangur

Jóna Hjálmsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnunum og ég hef fulla trú á að náttúruvefinn í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitund um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

og mér finnst auðveldara að halda mér í réttu þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is)



## Feitur matur og sterkur örvar sýruframleiðslu

### ENGIN UPPÞEMBA LENGUR

Einar Ágúst Einarsson, smiður mælir með Frutin töflunum en eftir að hann byrjaði að taka þær hálf tíma fyrir svefn og mat finnur hann lítið sem ekkert fyrir óþægindum eða uppþembu.

„Ég hafði verið með mikla uppþembu og brjóstsviða eftir mat í langan tíma. Þetta kom sérstaklega fyrir ef ég borðaði seint á kvöldin eða fékk mér gosdrykki eða bjór stuttu fyrir svefninn. Þar sem ég er smiður og mikið á ferðinni milli vinnustaða er oft auðvelt að detta í skyndibitann og fylgir því brjóstsviði eða uppþemba í nær öll skiptin. Eftir að ég byrjaði að taka Frutin töflurnar finn ég ekki fyrir því lengur,“ segir Einar Ágúst ánægður.

Frutin eru töflur sem geta hjálpað þér að neyta fæðu sem getur valdið brjóstsviða án þess að eiga hættu á að finna fyrir óþægindum eftir máltíðina.



**IceCare**  
þin heilsa

Frutin fæst í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilshullum stórmarkaðanna. [www.icecare.is](http://www.icecare.is)

# Sirkusköttur á róluvellinum

Jóakim Meyvant Kvaran er nýútskrifaður með BA í sirkuslistum. Hann vinnur hjá Sirkus Íslands sem frumsýnir þrjár nýjar sýningar um helgina og hlakkar til að leika listir sínar í sumar.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



Ég er nýkominn heim eftir fjögurra ára háskólanám í Rotterdam þáðan sem ég útskrifaðist í júní með BA-próf í sirkuslistum. Ég sérhæfði mig í súlufimi, sem er ekki það sama og súlufitness heldur er súlan ansi miklu hærri og hreyfingin öðruvísi. Aðrir voru til

dæmis með jafnvægislistir, fimleika eða loftfimleika sem aðalgrein en fyrir utan það þurfum við líka að æfa okkur í undirstöðuatriðum eins og að djöggla og standa á höndum. Við erum líka mikið í leiklistaræfingum og dansi þannig að námið er mjög fjölbreytt og skóladaðurinn oft langur.

Sirkusáhuginn hafði alltaf blundað í Jóakim og sem krakki hafði hann gaman af því að leika sér á hjólaskautum og með bolta. En það má segja að fyrstu skrefin á sirkusbrautinni hafi verið stigin þegar hann sá einhjól í búðarglugga. „Ég var sautján ára og kolféll fyrir einhjólínu og keypti það strax. Svo veðjaði ég við félagi minn um hvor okkar yrði fljótari að læra á hjólið. Þannig að við vorum að æfa okkur á hverjum degi í einhverjar vikur niðri í bæ sem leiddi af sér að okkur var boðið á sirkusæfingu í Kramhúsinu með þeim hópi sem seinna stofnaði Sirkus Íslands. Og áður en við vissum af vorum við farnir að vinna við þetta, sýna og kenna.“ Jóakim hefur því verið hluti af Sirkus Íslands næstum frá byrjun. „Fyrsta sumarsýningin okkar var 2011 í Tjarnarbió og það var ágætt að vera þar. Á Sirkushátíð sem var haldin í Vatnsmýrinni 2013, þar sem reis heilt þorp af sirkustjöldum, áttuðum við okkur hins vegar á því hvað það er mikilvægt fyrir sirkus að eiga sirkustjald. Við



Í sýningunni Róló leikur Jóakim kött sem fer sínar eigin leiðir. LJÓSMYND/EYÞÓR

efndum til söfnunar á Karolina Fund og árið 2014 fengum við Jöklu og erum búin að vera að sýna síðan þá.

Í sumar verður Jökla mest á Klambatrúni en áður hefur sirkusinn farið með tjaldið um allt land. „Við förum tvær helgar á Selfoss og komum aftur til Reykjavíkur en ætlum svo vonandi að flakka um landið með þessar sýningar næsta sumar.“ Sirkusinn er með þrjár nýjar sýningar í sumar, að sögn Jóakims. „Sú stærsta er fjölskyldusýningin Róló, Litli Sirkus er hugsuð fyrir undir fimm ára og foreldra þeirra og svo er það Skinnsemi þar sem við leyfum okkur fullorðinslegri húmor.“ Róló er sýning með söguþræði og gerist eins og nafnið bendir til á róluvelli. „Karakterinn minn er svona hálfgerður villiköttur sem á heima á leikvellinum og er pínulítið góður með sig en hefur gaman af því að ráfa um og heimsækja börnin sem eru að leika sér.“ Hann má ekki segja mikið um aðrar persónur. „En ég get lofað því að lokaatriðið verður það flottasta sem við höfum nokkurn tíma sýnt.“

Sirkusinn verður með sýningar allar helgar í sumar en síðasta sýningin er 20. ágúst, sunnudaginn eftir menningarnótt.

Nánari upplýsingar má finna á [sirkusislands.is](http://sirkusislands.is).

## ÚTSALA ÚTSALA! 30-50% AFSLÁTTUR



STÆRÐIR 14-28  
VERÐ: 3.703 KR  
5.290 KR



STÆRÐIR 14-28  
VERÐ: 4.893 KR  
6.990 KR



STÆRÐIR 14-20  
VERÐ: 5.593 KR  
7.990 KR



STÆRÐIR 14-28  
VERÐ: 4.893 KR  
6.990 KR

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ EÐA PANTAÐU Á [WWW.CURVY.IS](http://WWW.CURVY.IS)

Afgreiðslutímar í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl.11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK  
Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# SUMARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR  
AF ÚTSÖLUVÖRUM



-30%



Olaf skenkur kr. 228.700  
NÚ KR. 160.000

20 - 30% AFSLÁTTUR AF PÚÐUM



-30%



Olaf TV sknekur kr. 145.800  
NÚ KR. 102.000



Hype stóll kr. 39.900  
NÚ KR. 23.940

-40%

10% AFSLÁTTUR  
AF NÝJUM VÖRUM  
OG SÉRÞÖNTUNUM

-50%

Gold karfa kr. 18.600  
NÚ KR. 9.300



-50%



Wire sófaborð 90 cm kr. 69.800  
NÚ KR. 34.900

-40%



Adele stóll kr. 67.900  
NÚ KR. 39.900

-20%



Birgit  
Stækkanlegt gegnheilt  
eikarborð 105x180 cm  
2 x 50 cm stækkun kr. 269.900  
NÚ KR. 215.920

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Ný tækni við húsasmiði

Einingahús úr gler- og koltrefjum með kjarna úr steinull eru hugmynd Regin Grímssonar. Við smíðina er sama verklag notað og í bátasmíði.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Álagsprófunum Rannsóknarstofu byggingariðnaðarins á Fibra húsinu var að ljúka á dögnum. Húsið stóðst þær tífalt,“ segir Regin Grímsson, frumkvöðull og stofnandi Fibra, einingahúsa úr trefjaplasi.

„Ég hef búið til báta úr trefjaplasi frá 1977 og setti bátaverksmiðju á fót á Saudárkróki fyrir nokkrum árum. Þar er steinullarverksmiðjan og sú hugmynd fæðist í kollinum á mér að búa til íbúðarhús úr einingum, steiptum úr trefjaplasi, með kjarna úr steinull. Verkefnið vann samkeppni um viðskipta-hugmynd í sveitarfélaginu og vann einnig samkeppni um bestu hugmyndina í sjónvarpsþáttinum Toppstöðin á RÚV. Í framhaldinu hlaut verkefnið styrk frá Rannís og nú höfum við sett á fót verkstæði í Vogum þar sem við munum framleiða Fibra húsin,“ segir Regin.

Hugmyndinni var hrundið í framkvæmd 2015 og þó eiginleg framleiðsla húsa sé ekki hafin hafa þau þegar vakið athygli út fyrir landsteinana. Von er á sérfræðingum á vegum Danska Tækniháskólans, DTU, en til stendur að setja upp Fibra hús á Grænlandi til reynslu í eitt og hálf t.ár.

„Danski tækniháskólinn er með þeim virtustu í Evrópu og þetta verður afar spennandi prófraun en á Grænlandi má segja að séu verstu veðurastæður í heiminum,“ segir Regin. Hann hefur fulla trú á að húsið standist prófið.

## Vatnsheld og viðhaldsfri

„Allt verklagið úr bátasmíðinni yfirfæri ég í húsasmiðina. Trefjaplasið leka aldrei og það sama á við um Fibra húsin. Einingarnar eru settar saman á staðnum og samskeyti límd eða plöstuð. Skilyrði munu því ekki skapast fyrir myglu í þessum húsum. Inni í rýminu þarf þó að sjálfsögðu að vera loftræsting. Fibra húsin eru einnig nüll-orkuhús og verða sjálfbær hvað snertir upphitun.“

Þá verða Fibra húsin algjörlega viðhaldsfri að sögn Regin.



Regin Grímsson hefur fengið einkaleyfi á hugmyndinni, einingar úr gler- og koltrefjum með kjarna úr steinull. MYND/FIBRA

„Veggirnir eru með innbyggðu burðarvirki úr trefjaplasi. Ekkert ryðgar, ekkert fúnar, ekkert viðhald þarf, nema fólk vilji skipta um lit á húsinu, þá er hægt að mála. Efnid hefur einnig staðist allar eldprófanir og þar með opnast möguleikinn á að byggja fjölbýlishús en þar sem þetta hefur aldrei verið gert áður eru engir staðlar til fyrir húsbýggingar á þennan máta. Verkefnistofan Mannvit hefur boðist til að gera reiknilíkanið sem þarf,“ segir Regin og bætir við að þessi byggingatækni og efni bjóði upp á spennandi hönnunarmöguleika.

„Við ætlum að brjóta blað í byggingasögunni á Íslandi. Þessi hús geta enst í hundruð ára og í fullkomnu lagi. Ef fólk vill flytja, til dæmis ef atvinnuástand breytist á svæðinu, má einfaldlega sjósetja húsið og draga það á nýjan stað. Það flytur eins og kassi og er ekki valt. Bara muna eftir að loka gluggunum áður.“

Við stefnum á að gera ódýr hús en möguleikinn á stórum húsum er fyrir hendi.“



Einingarnar eru settar saman og samskeyti límd eða plöstuð saman. Húsin eru vatnsheld og viðhaldsfri.



Útfærsla á Fibra húsi eftir Harald Ingvarsson arkitekt.



„Við stefnum á að gera ódýr hús en möguleiki á stórum húsum er fyrir hendi.“

## Vinsælasta útvarpsappið

9 útvarpsstöðvar • fréttir • hljóðbrot • upplýsingar um flytjendur og margt fleira



BYLGJAN  
989



# Smellinn

forsteyptar einingar  
frá BM Vallá  
í flestar gerðir húsa



Snjall, traustur og fljótlegur kostur fyrir byggingaraðila. Styttri byggingartími og hagkvæm byggingaraðferð sem hentar flestum gerðum húsa. Það kemur mörgum á óvart hversu fjölbreytt framleiðsla okkar er og hvers við erum megnug.



Þú getur treyst á gæðin og reynslumiklir  
sölumenn okkar aðstoða með ánægju  
í síma 412 5050 eða á [sala@bmvalla.is](mailto:sala@bmvalla.is)



**BM·VALLÁ**  
[bmvalla.is](http://bmvalla.is)



Magnús H. Ólafsson, arkitekt hjá Markstofu, Sigurjón Þórhallsson, sölumaður Byko Rammahúsa, og Guðlaugur I. Mariasson, starfsmaður Markstofu. Hér standa þeir fyrir framan sýningarhús Rammahúsa á lóð BYKO í Breidd. MYND/VILHELM



140 Rammahús hafa verið seld frá því verkefnið fór af stað.



Séð inn í sýningarhús BYKO í Breidd.



Rammahúsin nýtast vel fyrir ferðapjónustuna.

# Rammahús – hagkvæm leið til að byggja timburhús

Rammahús BYKO eru timburhús sem framleidd eru eftir ströngustu gæðakröfum. Þau eru forsníðin og að hluta sett saman í verksmiðju. Rammahúsin má fá í ýmsum stærðum og þau henta vel sem frístundahús, ferðapjónustuhús, íbúðarhús, veiðihús og sjálfstæðar kennslustofur.

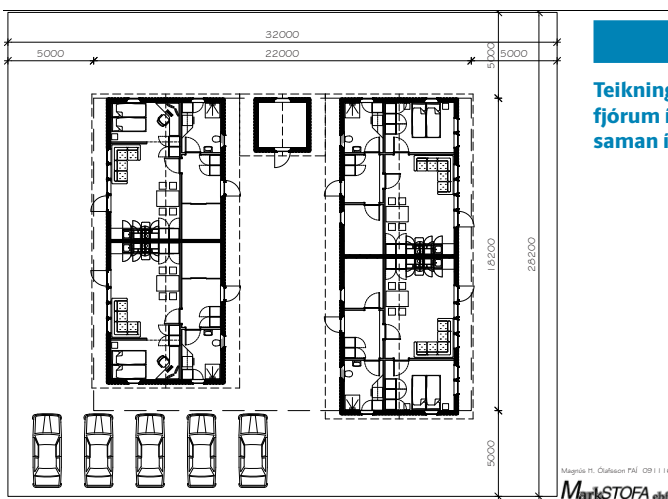
Upphaflega hugmyndin að Rammahúsunum var að finna hagkvæma lausn á timburhúsum, sem gætu komið í stað bjálkahúsa sem eru óraunhæfur kostur á Íslandi,“ segir Sigurjón Þórhallsson, sölumaður BYKO Rammahúsa. Hönnuður húsanna er Magnús H. Ólafsson arkitekt FAÍ, hjá Markstofu ehf, sem er mjög reyndur hönnuður á sviði verksmiðjuframleiddra húsa.

„Þróun húsanna hófst árið 2009 en tveimur árum síðar kom BYKO að verkefninu enda leist okkur mjög vel á það,“ segir Sigurjón.

„Á sumarmánuðum 2011 fór fram mikil þróunarvinna til að samræma framleiðslu á Rökkum með tilliti til burðarþols og eftir að ný byggingareglugerð var kynnt 2012 voru Rammarnir endurhannaðir algerlega með tilliti til hennar,“ lýsir Sigurjón en í dag eru allir burðarviðir í Rammahúsum forsníðin, borðir og að hluta samsettir í verksmiðju BYKO í Lettlandi og koma þannig til landsins. „Tölvustýrðar vélar eru í verksmiðjunni og nákvæmnin því mikil.“

## Til í öllum stærðum

Sigurjón segir áhugann á Rammahúsunum hafa verið nokkuð jafnan í gegnum árin. Í allt hafa 140 slík hús verið seld og á þessu ári hafa þegar verið seld 20 slík hús



Teikning af fjórum íbúðum saman í klasa.

af ýmsum stærðum. „Hagkvæmni Rammahúsa felst í að viðskiptavinur kaupir „pakka“ þar sem allt er innifalið; hönnun, framlagning gagna og allt efni til byggingarinnar,“ útskýrir Sigurjón.

En hvernig hús er fólk helst að leita að? „Það er afar misjafnt, allt frá sumar- og íbúðarhúsum til ferðapjónustu- og þjónustuhúsa og lausra kennslustofa,“ svarar Sigurjón. Hann bendir

Rammahús má fá af mörgum stærðum og gerðum. Hér eru fjórar íbúðir á einni lóð.

á að minnsta Rammahúsið sé 7 m<sup>2</sup> snyrting á golfvelli Leynis á Akranesi og stærsta húsið 343 m<sup>2</sup> leikskóli í Mosfellsbæ.

## Vel skilgreint ferli

Þegar væntanlegur viðskiptavinur hefur samband við sölumenn BYKO vegna kaupa á Rammahúsi þarf hann að byrja á því að fylla út eyðublað þar sem fram koma ýmsar upplýsingar á borð við lóðarheiti, landnúmer, sveitarfélag og svo framvegis. Einnig þarf að tilgreina samþykkt deiliskipulags lóðar eða lands og tegund byggingar og stærð. Engar tillögur eru gerðar nema fyrir liggja deiliskipulag af lóð eða ákvæði í aðalskipulagi um að byggja megi hús.

„Innifalin í kaupsamningi við BYKO er tillaga að Rammahúsi og ein breytingartillaga en fyrir frekari hönnunarvinnu er greitt sérstaklega,“ lýsir Sigurjón en vegna mikilla möguleika á

útfærslum er ekki til eitt verð heldur fer það eftir stærð hússins og fleiri þáttum. „Viðskiptavinurinn getur til dæmis ráðið mjög miklu um efnisval, þar með talið klæðningu að utan sem innan.“ 15% staðfestingargjald er greitt við undirritun kaupsamnings en innifalið í kaupsamningi eru allar aðal- og sérteikningar aðalhönnuðar svo og burðarþolsteikningar og umsókn um byggingarleyfi ásamt nauðsynlegum gögnum.

„Viðskiptavinur þarf að sjá um alla lagnahönnun og gerð undirstaða vegna þess að aðstæður eru mismunandi á hverjum stað. Þegar allar teikningar liggja fyrir eru þær sendar til viðkomandi byggingarfulltrúa ásamt skráningartöflu,“ útskýrir Sigurjón.

Er mikið mál að byggja Rammahús? „Það er enginn munur á að byggja Rammahús og önnur timburhús en byggjandi skal fara eftir ákvæðum byggingarreglugerðar um ábyrgðir iðnmeistarara og byggingarstjóra. Við hjá BYKO erum með nokkra aðila sem við getum bent á varðandi uppsetningu en að öðru leyti komum við eingöngu að sölu efnispakkanna.“

Nánari upplýsingar veita sölumenn timburverslunar BYKO í síma 515-4000 eða með tölvupósti á serlausnir@byko.is.





## Samfélög í smáhýsum

Draumurinn um stórt hús í úthverfi hefur lengi fylgt Bandaríkjunum, því stærra því betra. Draumurinn verður þó æ fjarlægari eftir því sem húsaveð og kostnaður hækkar. Því hefur það gerst hægt og rólega að hugmyndir ungra Bandaríkjamanna eru að breytast. Þannig hafa til að mynda orðið til heilu samfélögin og hverfin þar sem lögd er áhersla á lítil heimili þar sem hagkvæmni og nægjusteimi er látin ráða. Hér eru nokkur dæmi um slík samfélög:

### Bestie Row

Fern vinahjón ákváðu einn daginn að segja skilið við gamlan lífsstíl sinn og byggja í sameiningu lítil umhverfisvæn hús í Llano í Texas. Hver fjölskylda hefur yfir að ráða um 40 fm húsi en sameiginlegt 140 fm útsvæði er notað til að elda saman og halda veislur.

### Dignity Village

Vandi heimilislausra fer sífellt stækkandi. Dignity

Village í Portland var í upphafi tjaldborg sem var reist til að vekja athygli á slæmri meðferð á heimilislausum í borginni. Árið 2003 voru reist lítil hús í stað tjaldanna þar sem heimilislausir gátu átt sitt heimili.

### Orlando Lakefront

Orlando Lakefront er svæði með litlum húsum og húsbílum. Í samfélaginu eru 13 smáhýsi og 50 pláss undir húsbíla.



Bestie Row.

## Lítil rými geta verið stærri

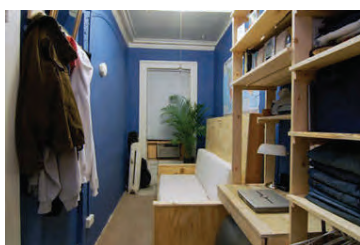
Þegar innrétta á litla sumarbústaði er eitt og annað sem gott er að hafa í huga. Góð hugmynd er að hafa hurðir með gleri í staðinn fyrir þær hefðbundnu, það stækkar rýmið og hleypir birtunni inn.

Annað gott ráð til að stækka rýmið er að hafa stóran spegil, til dæmis sem stendur á gólfinu og nær upp eftir veggnum. Rýmið stækkar til muna við þessa litlu breytingu.

Sólin lýsir upp umhverfi og stækkar það um leið. Þess vegna ættu að vera stórir gluggar á sumarbústöðum, sérstaklega út á veröndina. Gluggatjöld ættu að vera óþörf.

Áriðandi er að velja ekki of stór húsgögn í lítið rými. Sófasett ætti til dæmis ekki að vera mjög þunglamalegt, betra er að velja léttari húsgögn, til dæmis í skandinavískum stíl. Ef hægt er að koma því við er betra að hafa húsgögn frístandandi heldur en upp við vegg.

Veggi ætti að mála í ljósum litum. Það er allt í góðu lagi að mála einn og einn vegg í lit en ljósari litir stækka rýmið. Ágætt er að nýta lofthæðina og setja hillur og skápa ofarlega á vegginn til að geyma hluti sem annars eru lítið notaðir, sérstaklega í svefnherberginu.



## Útsjónarsamur mínimalisti

Bandaríski arkitektinn Luke Clark Tyler vakti athygli fyrir nokkru á YouTube fyrir að hafa komið sér vel fyrir í einungis 7,2 fermetra íbúð á Manhattan. Með útsjónarsemi og mímimalískan lífsstíl að leiðarljósi innréttaði hann íbúðina og kom fyrir rúmi, sófa skrifborði, hirsllum og ísskáp. Vatn þurfti hann að sækja á baðherbergi frammi á gangi. Þetta var þó ekki hans fyrsta smáíbúð, hann bjó áður í heilum 9 fermetrum og hafði því minnkað talsvert við sig. 9 fermetra íbúðin var innréttuð á svipaðan máta, einbreitt rýmið féll niður úr veggnum eins og hilla og undir því var þriggja sæta sófi. Miðsætinu í sófanum mátti snúa við og breyta í lítið borð. Á vegg kom hann fyrir hillum og skrifborði og í öðrum enda íbúðarinnar var pinulítill vaskur og ísskápur, ofan á ísskápnum voru eldavéla-hellur og yfir þeim vinnuborð á hjólum sem hann dró fram til að elda.

Myndir af íbúðinni má sjá á [www.villagevoice.com](http://www.villagevoice.com).

# Skerping ehf.



## Þjónusta við tré- og málmíðnað í yfir 35 ár

### Eigum í úrvali:

- Hjólsagarblöð
- Bandsagarblöð
- Tifsagarblöð
- Fræsitennur
- Handfræsitennur
- Fræsihaka
- Hefiltennur
- Saggarblöð fyrir plastparket
- Dósabora fyrir tré
- Þrepabora fyrir stál
- Fræsitanahausa
- Sérsmíðum fræsitennur fyrir skrautljsta



Hjólsagarblöð



Tifsagarblöð



Dósaborar fyrir tré



Handfræsitennur



„Gluggasett“ fyrir opnanleg fög



Þrepaborar fyrir stál



Fræsihauser og tannasett



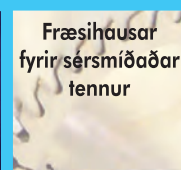
Hjólsagarblöð fyrir plastparket



Verkstæði og verslun Smiðjuvegi 11



Hakar



Fræsihauser fyrir sérsmíðaðar tennur



Bandsagarblöð

- Skerpum saggarblöð í hjól- og tifsagir
- Skerpum hnifa og blöð í allrahandu skurðarvélar stórar sem smáar
- Skerpum hnifa og tennur í hand- og garðverkfæri stór sem smá
- Skerpum hnifa og blöð í flestar gerðir slátturtækja, hand- og vélknúinna

Þúfir þú bit í verkfærin komdu þá með þau í Skerpingu

**Skерping ehf.** Smiðjuvegi 11 200 Kópavogi Sími. 564 2488 **Gul Gata**

# Vönduð hús á góðu verði

Nýlega opnaði Húsasmiðjan glæsilega fagmannaverslun og timbursölu að Kjalarvogi 12-14 en þar er boðið upp á glæsileg einingahús frá Seve.

Seve er eitt af stærstu fyrirtækjum í einingahúsaframleiðslu í Eistlandi. Húsin eru á mjög hagstæðu verði en í Noregi má sjá um það bil átta hundruð slík hús af öllum stærðum og gerðum. Þá hafa húsin verið seld til Finnlands, Svíþjóðar og Sviss, að því er Ingvar Skúlason, ráðgjafi á fagsölusviði Húsasmiðjunnar, upplýsir.

„Húsasmiðjan hefur starfað í framleiðslu og sölu einingahúsa í meira en sextíu ár. Við byggjum því á gömlum grunni. Nýlega tókum við upp samstarf við Seve í Eistlandi en þeir hafa áratuga reynslu í framleiðslu einingahúsa. Þetta eru íbúðarhús, parhús, smáhýsi og í rauninni einingahús af öllum stærðum og gerðum. Nefna má leikskóla, grunnskóla ásamt alls kyns húsum sem henta vel í ferðabjónustu,“ segir Ingvar.

## Fyrstu húsin risin á Íslandi

Nýlega risu fyrstu húsin á Íslandi í Hrífunesi, skammt frá Vík í Mýrdal. Það sem vakti mesta athygli var hve byggingarkostnaðurinn var hagstæður og byggingarhraðinn ótrúlegur.

„Það var byrjað að grafa grunn fyrir fjórum húsum þar í byrjun mars og þau voru fullbúin í byrjun júní. Aðeins tók fjórtán vikur frá því að byggingaframkvæmdir hófust þar til hægt var að afhenda húsin. Þetta eru allt fullbúin einbýlishús af stærðinni 120-145 fermetrar. Einkennandi fyrir þessi hús er byggingarhraðinn ásamt því að húsin eru fagmannlega unnin og má þakka það gæðakerfi framleiðandans og góðu skipulagi við verklegar framkvæmdir. Húsin eru mjög vel einangruð, í samræmi við kröfur til einangrunar húsa í Noregi, enda hitunarkostnaður hærri þar en á Íslandi.

## Ódýr og vönduð hús

„Einingahúsin eru ódýr en vandaður byggingamáti. Með því að velja þessa leið styttrir húsbyggingandinn byggingartímann til muna og lækkar fjármagnskostnað. Þegar keypt er hús af Húsasmiðjunni þá er kaupandanum boðið að kaupa annan búnað sem þarf til að fullgera húsið með afslætti hjá Húsasmiðjunni, þetta getur sparad verulegar upphæðir þar sem Húsasmiðjan selur m.a. baðtæki, innréttingar, hurðir, gólfefni, hreinlætistæki og heimilistæki. Húsin er hægt að fá afhent á þremur byggingarstigum. Á fyrsta byggingarstigi eru einingar út- og innveggja afhentar. Á öðru byggingarstigi er húsinu skilað fullbúnu að utan. Á þriðja byggingarstigi er húsinu skilað tilbúnu undir spörslun og málun að innan, án vatns- og raflagna.“ Afgreiðslutími er stuttur og húsin eru fljótleg í uppsetningu. Hægt er að velja um margvíslegar utanhússklæðningar hjá Húsasmiðjunni.

Sérfræðingar hjá Húsasmiðjunni ráðleggja kaupendum um hvernig hús hentar best, miðað við hönnun að innan, herbergjastærð og fleira. „Hægt er að breyta hönnun innanhúss á meðan ekki eru gerðar breytingar á burðarvirki hússins. Húsin henta vel íslenskum aðstæðum og standast allar byggingakröfur. Þetta er falleg hönnun, einföld og skemmtileg,“ segir Ingvar.

„Við höfum fundið fyrir miklum áhuga á þessum einingahúsum. Margir eru þegar búnir að panta hús og eru með teikningar hjá



Hér er dæmi um 147 fermetra einbýlishús með 4 svefnherbergjum. Húsið fæst afhent frá Húsasmiðjunni tilbúið til uppsetningar á eigin grunn fyrir aðeins 12.350.000 kr. Uppsett tilbúið fyrir spörslun og málningu en án vatns- og hita-lagna kostar það aðeins rúmlega 19,8 milljónir.



Einingahúsin er hægt að fá í öllum stærðum og gerðum.



skipulagsyfirvöldum til samþykktar. Þessi hús munu rísa hér á höfuðborgarsvæðinu og víða um landið. Jafnframt erum við með sumarþustaði úr stöðluðum einingum og sérhönnuð hús. Hér er um að ræða frábær hús sem gott er að búa í,“ segir Ingvar.

„Við erum líka að bjóða margskonar lausnir fyrir ferðabjónustuna, þar er um að ræða hús sem eru 22-30 fermetrar. Þetta eru eininga-

hús þar sem hægt er að koma fyrir gistirými, snyrtingu og eldunaraðstöðu,“ segir Ingvar.

Frekari upplýsingar um Seve einingahúsin, stálgrindarhús, krosslímd einingahús, svalalokanir og fleira tengt húsbyggingum má fá hjá Ingvari Skúlasyni, s: 660-3087, ingvar@husa.is á fagsviði í Kjalarvogi þar sem veitt er fagleg og persónuleg þjónusta. Einnig er hægt að skoða heimasíðuna: husa.is.



Hægt er að innrétta húsin að eigin smekk.



Kaupendur geta ráðið herbergjastærð eða -fjölda. Margir möguleikar eru í boði.

# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



**ÓDYR-SJÁLFSKIPTUR!**  
Renault Captur Dynamic 03/2014 sjálfskiptur ek 47 þ.km verð 2.190 þús!!! Er á staðnum

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
www.bilfang.is

**bilauppbod.is**

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

**SUZUKI**



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettrir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

Bílar til sölu



Audi A6 New 2006 Sjálfsskiptur, ekinn 144 þús. 2.4 L vél Tveir eigendur - lítur mjög vel út. Lækkað verð: 1.590.000 kr. - allt að 100% lán til 36 mánaða. Nánari upplýsingar í síma 552-6000



**FORD TRANSIT '11 - JUMBO TIL SÖLU.**

Langur, Háþekja, Diesel, ek. aðeins 99 þ. Km. Stór og glæsilegur með mikla möguleika. Verð aðeins 2.650 m. kr. Vel með farinn dekurbill. S. 868-3144



Bens GLC 350e árg 2017 Plugín hybrid Ekinn 4400km. Verð 8.5 m. Uppl. í s. 6901731.



Til sölu Nissan Almera árg. 2005 ekinn 113 þús. km. Tilboðsverð 300 þús.



Volvo V60 D2 2013, ekinn 129þ km bsk, diesel, topp eintak, enginn skipti staðgreitt 2.380.000, áhvilandi 1.830þ afb 36þ 8662243



Til sölu Bens ML 350 árg. 2006 keyrður 198 þús. Vel með farin. Uppl. veitir Halldor í s: 898 5599

Bílar óskast

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

Hjólhýsi



Hobby Premium 695vip 2014. Verð 5,3m. Uppl.í s.7725300 Flottasta Hobby húsið á landinu!

Húsbílar



Ford Transit - árg. 2011, ekinn 73 þ.km. Markisa, TV loftnet, cruisecontrol, 7 manna bíll, afturdrifinn. Verð 6.490 þús. Eigandinn er á ferðinni á bílnum og getur sýnt hann hvar sem er á landinu í næstu viku. Uppl. í síma 522-2222 - Vagnahollin.is

Fellihýsi



Viking fekkihýsi til sölu árg. 1999 í góðu ásigkomulagi, með fortjaldi, gashitara, eldavél og wc. Verð 300 þús. Upplýsingar í síma 8640101.



**TOYOTA Rav4**

Árgerð 2012, ekinn 98 þ.KM,  
bensín, sjálfskiptur, krókur.  
Verð 2.990.000. Rnr.182880.

**Toyota**  
**Kauptúni**

S. 570 5070 • www.toyotakaupuni.is

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



**PORSCHE** 911 turbo

Verð: 3.900.000

Árgerð: 2002 Bensín  
Ekinn: 111þ.km. Sjálfskiptur.

Rnr.270596



**FIAT** Joint z 550 lágþekja

Verð: 4.590.000

Árgerð: 2007 Dísel  
Ekinn: 148þ.km. Beinskiptur.

Rnr.270709



**COACHMEN** Clipper isport-108st

Verð: 1.190.000

Árgerð: 2010 Bensín  
Ekinn: 1þ.km.

Rnr.250631



**HOBBY** 545 kmf delux new 2017 - 2 kojur

Verð: 4.590.000

Árgerð: 2017 Rafmagn  
Ekinn: 1þ.km.

Rnr.270779



**HOBBY** 560 ul prestige 2017 new model

Verð: 4.490.000

Árgerð: 2017 Rafmagn  
Ekinn: 1þ.km.

Rnr.270785



**HOBBY** 545 kmf delux new 2017 - 2 kojur

Verð: 4.490.000

Árgerð: 2017 Rafmagn  
Ekinn: 1þ.km. 5 gíra

Rnr.270752

Vinnuvélar



Til sölu nánast nýr Cub Cadet 1020 slátturtraktor. Keyptur nýr hjá Þór hf. 2016, ekinn 50 tíma, sem nýr Verð: 600.000 kr. Er í Garðabæ, sími 896-3601



**BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR**  
Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eignum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist okspares@simnet.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 uppi ný. Vaka s. 567 6700



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir 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

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

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. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is



Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu

RAFSTÖÐVAR



KIPOR RAFSTÖÐVAR

- 1-6 KVA
- Mjög hljóðlátar (54-75 dB)
- Fyrir bændur og iðnaðarmenn
- Í húsbílinn, sumarbústaðinn o.fl.

✓ Bildshöfði 14, 110 Reykjavík  
✓ Sími: 553 1244  
✓ ljusboginn@ljusboginn.is  
✓ www.ljusboginn.is

ALTERNATORAR & STARTARAR

ÞJÓNUSTA Í 60 ÁR 1957-2017

Í FLESTAR GERDIR FÓLKSBIÐLA, JEPPA, VÖRUBÍLA OG VINNUVÉLA



✓ Bildshöfði 14, 110 Reykjavík  
✓ Sími: 553 1244  
✓ ljusboginn@ljusboginn.is  
✓ www.ljusboginn.is

**GLUGGA GERÐIN**  
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það  
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.  
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

www.toyotakaupuni.is

Westfalia dráttarbeisli fyrir flestar gerðir bíla



**Toyota Kaupúni Kaupúni 6**  
Sími: 570 5070  
info@toyota.is

Opið mán - fös:  
07.45 - 18.00  
Laugardaga:  
12.00 - 16.00

www.toyotakaupuni.is

Brenderup gæðakerrur í öllum stærðum og gerðum

Frá 139.000,- m/vsk



Kröftugar smellur



Hægt að geyma uppá rönd



Sterkar lykklur

**Toyota Kaupúni Kaupúni 6**  
Sími: 570 5070  
info@toyota.is

Opið mán - fös:  
07.45 - 18.00  
Laugardaga:  
12.00 - 16.00

