

LEIÐ

PRÍÐJUDAGUR 12. JÚNÍ 2018

Heilsa



Frönn Harðardóttir leiðir hóp hjólréiðafólks um stíga borgarinnar á þriðjudagskvöldum. ➔6



Halldór heldur hér á Scarpa skó, sem er síðan árið 1983 en eigandinn kom í Fjallakofann til að láta endursóla skóna sem hann hefur notað allt frá árinu 1983 eða í 35 ár. MYND/EYÞÓR

Ertu svefnlaus?



Þrjú hundruð þúsund pör á 35 árum

Áttatíu ár eru frá því að Scarpa hóf að framleiða vandaða gönguskó af ástríðu og vandvirkni í Asolo héraði á Ítalíu. Scarpa skórnir fást hjá Fjallakofanum og í yfir 40 verslunum vítt og breitt um landið. Halldór Hreinnsson kaupmaður segir að fjöldi seldra Scarpa para sé að nálgast 300 þúsund pör frá því að fyrsta parið kom til landsins fyrir 35 árum. ➔2



Hekla er vinsælasti kvenskórin enn þann dag í dag og hentar jafn vel í göngu um Heiðmörk og upp á Hvannadalshnúk. Ladaker eru vinsælustu herraskórnir en í raun eru allir skórnir vinsælir, segir Halldór.

Framhald af forsiðu →

Það er mikið um dýrðir í Fjallakofanum þessa dagana en því er fagnað að 80 ár eru frá því að fyrstu Scarpa skórnir komu á markaðinn og 35 ár eru frá því að fyrsta parið var selt hérlandis. Scarpa hefur alla tíð haldið fast í hefðir stofnendanna en jafnframt sótt fram með nýjungum, innblásnum af áráði og frumkvæði.

„Scarpa var stofnað árið 1938 og hefur verið í eigu Parisotto fjölskyldunnar frá árinu 1956. Í dag starfar Luigi, einn þriggja Parisotto bræðranna sem tóku við 1956 af upprunalegu eigendum, enn við framleiðsluna. Hann hefur safnað í kringum sig fjölda fagmanna sem viðhalda Scarpa hefðinni,“ segir Halldór Hreinsson, eigandi Fjallakofans, sem er jafnframt umboðsaðili Scarpa á Íslandi. Í tilefni þessara tímamóta er 20-50% afsláttur af Scarpa skóm til 17. júní nk.

Eitt par á hvern Íslending

„Saga Scarpa á Íslandi hófst árið 1983 þegar fyrstu Scarpa skórnir komu til landsins. Síðan þá er áætlað að hátt í 300 þúsund pör af Scarpa skóm hafi verið seld hér á Íslandi. Það gerir hátt í eitt par á hvern Íslending. Við seljum árlega í kringum 10 þúsund pör og þeir sem kaupa Scarpa gönguskó halda sig við það merki,“ segir Halldór, sem er að vonum ánægður með þennan glæsilega árangur en skórnir eru ekki sist þekktir fyrir að þola vel íslenskt veðurfólk. „Hjá Fjallakofanum starfar fólk sem hefur mikla þekkingu, metnað og kunnáttu til að aðstoða

fólk við að velja rétta Scarpa skó,“ greinir Halldór frá.

Ástríða, eldmóður og áhugi

Halldór hefur átt langa samleið með Parisotto fjölskyldunni, eða allt frá því að hann hóf störf í Skátábúðinni árið 1985. Hann hefur fylgt henni nánast óslitið síðan. „Ég er orðinn partur af þessari fjölskyldu og það er einstaklega gaman að vinna með henni. Nú hefur önnur og jafnvel þriðja kynslóðin tekið við keflinu og fjölskyldan er enn full af eldmóði, ástríðu og áhuga á að hanna og koma fram með nýjungar fyrir hönd Scarpa. Vissulega væri auðvelt fyrir fyrirtækið að koma með sömu skóna ár eftir ár en þau eru framsýn og frjó í hugsun. Hjá Scarpa er bæði gott úrval af klassískum skóm sem ekki breytast mikið frá ári til árs og skemmtilegum nýjungum,“ segir Halldór og nefnir í því sambandi Mojito skóna sem eru mörgum að góðu kunnir.

„Þegar Mojito skórnir komu fram á sjónarsviðið slógu þeir strax í gegn og þeir selja sig í raun sjálfir. Mojito skórnir eru liprir og fast í björtum og fallegum litum og eru þannig hannaðir að þeir henta í allt frá vinnu og ferðalögum upp í lettari gönguferðir,“ segir Halldór.

Góðir skór grunnurinn að góðri göngu

„Fólk nú til dags leitir eftir hollari lífsháttum, vill geta farið lengra, notið þess og haft ánægju af því og þess vegna býður Scarpa upp á léttu og lipra gönguskó. Það gerir gönguna eða ferðalagið auðveldara af skórnir eru góðir. Fólk tekur jafnvel myndir af skómum því þeir



dönsuðu með því alla leiðina,“ segir Halldór ánægður.

Hann bendir á að aldrei hafi verið mikilvægara að fá fólk upp úr söfanum og út í náttúruna en einmitt nú. „Á tímum tækni og nýjunga er gott, bæði andlega og líkamlega, að fara út í náttúruna, stunda göngur og holla útivist. Skórnir eru grunnurinn að því að allt gangi vel. Þeir sem vilja fara langt, svo sem fararstjórar og þeir sem leiða ferðir um fjöll og firnindi, velja gjarnan Scarpa, enda vilja þeir vera í skóm sem taka þá alla leið,“ segir Halldór.

Scarpa hefur ávallt verið þekkt fyrir gæði í hæsta flokki. Mikil þekking býr að baki hönnun á skómum og þeir eru einungis framleiddir úr fyrsta flokks efni. „Skóeigendur finna hvað skiptir máli og þegar fólk hefur kynnst

Scarpa þá koma fáir aðrir skór til greina,“ segir Halldór og bætir við að einhver ástæða sé fyrir því að um 10 þúsund pör seljast á ári hverju. „Það er eingöngu vegna þess að skórnir standa fyllilega undir væntingum,“ segir hann.

Hekla á toppnum

Spurður hvað hafi breyst mest á þeim árum frá því að Halldór fór að höndla með Scarpa skó segir hann að þar beri hæst nútímatæknina. „Fyrir þrjátíu árum varnt að handskrifa bréf og senda pantanir með pósti á milli landa, sem oft gat tekið margar vikur. Nútímatæknin gerir okkur kleift að eiga réttu skona, í réttri stærð og á réttum tíma,“ segir Halldór.

En hvaða gerð af Scarpa skóm hefur verið vinsælust gegnum tíðina? „Það eru skór sem hafa

Scarpa hefur alla tíð haldið fast í hefðir stofnendanna en jafnframt sótt fram með nýjungum, innblásnum af áráði og frumkvæði. MYNDIR/EYÞÓR

Hylur rósroðabletti og dregur úr einkennum

Rosalique andlitskremið er ein öruggasta og árangursríkasta leiðin til að vinna gegn roða í húð á náttúrulegan hátt. Húðin nærast ásamt því að fá góða vörn gegn sólargeislum.

Rósroði er sjúkdómur í húð og líkist oft einna helst bólottri húð unglinga. Hann kemur yfirleitt ekki fram fyrr en eftir þritugt og kemur þá fyrst fram sem roði á höku, kinnum, nefi eða enni. Til að byrja með eru einkennin að koma og fara en til lengri tíma verður roðinn varanlegri, háræðar verða sýnilegri, filapenslar koma fram og nefið getur orðið rautt og bólgð – sérstaklega hjá karlmönnum. Í sumum tilfellum verða augun viðkvæm.

Ólæknandi sjúkdómur

Rósroða er ekki hægt að lækna en það má draga úr einkennum og jafnvel halda þeim niðri með breyttum lífsstíl og lyfjum. Atriði sem geta ýtt undir einkenni rósroða eru t.d.

- Veðurfar – mikil sól og hiti eða kuldi, vindur eða raki
- Álag og streita
- Mataræði – sterkur matur og áfengi er vel þekktur orsakavaldur
- Áreynsla – strangar æfingar og áreynsla, sérstaklega þegar heitt er í veðri
- Umhirða húðar – nota „mjúkar“ vörur og aldrei að kreista eða kroppa
- Húðkrem/snyrtivörur – varast t.d. alkóhol, mentól og ilmefni

Rosalique kraftaverkið

Komið er á markað andlitskrem sem er að virka afar vel á rósroða. Klínískar rannsóknir liggja að baki framleiðslu þess og má hvort sem er nota það sem grunn eða farða á hreina húð. Það hentar einnig karlmönnum mjög vel til að fá jafnari húðliti á andlitinu. Það hefur verið prófað af húðlæknum sem gefa því hæstu einkunn þegar kemur að viðkvæmri húð. Rannsóknir sýna að þirruð húð róast fljótt og roðinn minnkar með tímanum þegar kremið er notað reglulega. Lífvirk innihaldsefni gefa góðan raka og bæta ástand húðarinnar en kremið sjálft er grænleitt og þegar það er borið

á húðina aðlagast litamólekúlin í því að þínum húðlit og hylja roðann.

Óflug sólarvörn

Eitt af því sem fólk með rósroða þarf að passa sérlega vel er að verja húðina fyrir sterkum geislum sólarinnar. Það er ekki sama hvaða sólarvörn það er þar sem margar þeirra innihalda fjöldann allan af efnum sem eru ekki sérlega vinveitt húðinni okkar eða líkama almennt. Náttúruleg innihaldsefni eru alltaf bestir kostur og uppfyllir Rosalique alla þá kosti sem góð vörn þarf að hafa. Það hefur SPF stuðulinn 25 og verndar húðina bæði fyrir UVA og UVB geislum sem dregur verulega úr

líkum á meiri roða og skemmdum á húðinni.

Rosalique á Íslandi

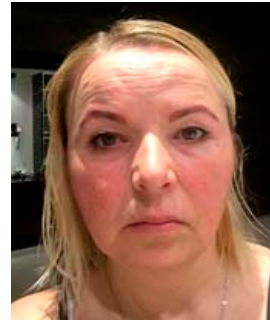
Þessi þrívirka vara er komin í sölu á Íslandi og eru góðar sögur farnar að heyrast. Hún Gerða Hammer er ein af þeim sem prófuðu Rosalique og hafði hún þetta að segja: „Ég hef verið með rósroða í sirka fimm ár og mjög slæm síðustu tvö sem hefur oft valdið mikilli vanlíðan. Fyrir nokkru var ég svo heppin að fá að prófa Rosalique kremið og því lík bytting. Frá degi eitt minnkaði óöruggi og vanlíðan og í sex vikur



Arndís Baldursdóttir. Fyrir.



Eftir.



Gerða Hammer. Fyrir.



Eftir.

hef ég fengið að blómstra. Ég hélt að ég væri búin að prófa allt og hætt að trú á því að til væri lausn fyrir mig. Rosalique er lausnin.“

Arndís Baldursdóttir hefur einnig notað Rosalique með góðum árangri:

„Ég er búin að nota farða daglega í fjölda ára og gat aldrei án hans verið vegna rósroðans. Það sem ég upplifði með Rosalique kreminu var frelsi og mér fannst ég ekki vera að loka húðinni eins og með farðanum. Mér hefur líkað þetta mjög vel og svo fór ég utan og notaði Rosalique í 30 gráða hita og sól og það virkaði fínt.“

Dagleg notkun skilar árangri

Leyndarmálið á bak við Rosalique er að það gefur ekki einungis góðan raka og næringu heldur bæta lífvirku innihaldsefni ástand húðarinnar. Rannsóknir sýna að dagleg notkun í 4-8 vikur dregur úr roða í húð og þegar kremið er sett á hreina húðina er því nuddað jafnt og rólega þar til það samlagast henni. Notið Rosalique áður en aðrar litaðar snyrtivörur og/ða farði er notaður en einnig má nota þetta krem eitt og sér.

Sölustaðir: Öll helstu apótek og Heilsuhúsið.

Magnesium Recovery fyrir íþróttafólk



Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi hjarta, vöðva og nýrna.

Magnesium Recovery er sérstaklega þróað með íþróttafólk í huga.

Getur hindrað krampa og flýtt fyrir endurheimti vöðva eftir mikil átök.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Magnesium Recovery er staðalbúnaður í maraþonhlaupum. Hraðvirk og áhrifaríkt. Hefur slegið á krampa eftir hlaup á aðeins 10 sekúndum! - Sigurjón Sigurbjörnsson, langhlaupari



VIÐ SÉRHFÆFUM
OKKUR Í
ASISKRI
MATARGERÐ.

HOLLUR OG
LJÚFFENGUR
MATUR.

Vietnamese restaurant
Laugavegi 27 og
Suðurlandsbraut 8
sími: 588 6868



pho.is

Einfalt og gott

Pótt veðrið leiki ekki beint við höfuðborgarbúa má alltaf elda góðan mat. Hann þarf ekki að vera flókinn. Hér eru mjög einfaldar uppskriftir sem henta vel hversdags.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Fiskur í austurlenskri karrísósu er ótrúlega góður og einfaldur réttur. Hér er uppskrift að slíkum rétti. Einnig er hér laxauppskrift og grænmetislasanja.

Þorskur í karri

Góður hversdagsréttur sem einfalt er að gera. Uppskriftn miðast við fjóra.

200 g hýðishrisgrjón
800 g þorskur
1 tsk. salt
½ þurrulaukur
½ paprika
2 msk. olía
4 dl kókósmjólk
2 msk. rautt curry paste
Safi og bórkur af hálfri límónu
½ chili-pípar
4 msk. kóríander, smátt saxað

Sjóðið hrisgrjónin eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skerið þorskin í bita og saltið. Skerið þurrulauk og papriku í bita. Hitið olíu á djúpri pönnu og steikið lauk og papriku. Bætið curry paste saman við og steikið áfram í 1-2 mínútur. Bætið kókósmjólkinni saman við og látið suðuna koma upp. Leyfið þessu að malla í 10 mínútur. Þá er fiskurinn settur út í sósuna, bætið rifnum berki og safu úr límónu út í. Setjið lok á pönnuna og sjóðið í 5 mínútur. Bragðbætið með salti og pípar. Í lokin er kóríander og chili-pípar dreift yfir. Berið fiskinn fram með hrisgrjónunum.

Lax með kókós og límónu

Þetta er einfaldur en mjög góður hversdagsréttur. Uppskriftn er miðuð við fjóra.

600 g laxaflak
1 msk. sesamolía
1 tsk. salt
½ tsk. pípar
50 g ferskt kókós (beint úr hnetunni)
Jógúrtsósa
2 dl grísk jógúrt
1 límóna, aðeins bórkurinn sem er rifinn
16 ferskir asparsstönglar
1 tsk. salt
200 g hrisgrjón
1 límóna

Hitið ofninn í 200°C. Sjóðið hrisgrjónin eftir leiðbeiningum á umbúðum. Blandið jógúrt og limonuberki saman, setjið í kæli. Takið skelina utan af kókóshnetunni og rifnið niður kókósin með rifjarni. Skerið laxinn í sneidar og leggið á bókunarpappír á ofnplötu. Penslið fiskinn með sesamolíu og bragðbætið með salti og pípar. Setjið rifinn kókós ofan á hverja sneið. Bakið laxinn í um það bil 8 mínútur. Skerið neðsta hlutann af asparsnum og sjóðið hann í söltu vatni í 3-4 mínútur. Berið laxinn fram með aspars og jógúrtsósu ásamt nokkrum bátum af límónu.



Fiskur í karrísósu er í uppáhaldi hjá mörgum. MYND/NORDICPHOTO



Lax og aspars fara vel saman.



Grænmetislasanja er hollur og góður réttur.

Grænmetislasanja

Mjög gott lasanja án kjóts. Uppskriftn miðast við átta manns.

400 g ferskt spinat
300 g grænkál
500 g sveppir
400 g ricotta (má nota kotasælu)
3 dl sýrður rjómi, 35%
½ dl mjólk
1 lúka ferskt basil
1 msk. ferskt timían
½ tsk. chili-flögur
6 dl rifinn ostur
2 dl parmesanostur
1 l tómastapasósa
12 lasanjablöd

Skolið spinatið í köldu vatni og fjarlægðu stærstu stilkana. Setjið í sjóðandi vatn örstutta stund. Takið spinatið upp og setjið strax í iskalt vatn. Sjóðið grænkálið í sama vatni

og spinatið í 2-3 mínútur. Kælið. Þerrið spinat og grænkál. Skerið gröft niður. Skerið sveppina niður og steikið á pönnu. Bragðbætið með salti og pípar. Blandið saman ricotta, sýrðum rjóma, smátt skornu kryddi og chili-flögum í skál. Þynnið blönduna með mjólk og bragðbætið með salti og pípar. Smyrjið eldfast mót og setjið þunnt lag af pastasósu í botninn. Þá á eftir eru lasanjablöd sett yfir sósuna. Því næst er ricotta-blöndunni dreift yfir, spinati, grænkáli, sveppum og síðan pastasósu. Þá er lasanjablöðum raðað yfir og allt endurtekið. Þetta ætti að vera þrjú lög af lasanjablöðum og fyllingunni. Endið á pastasósu en yfir hana er dreift rifnum osti. Bakið í 200°C heitum ofni í 40 mínútur.

VIÐ SJÁUM UM BRÚÐKAUPIÐ ÞÚ ÞARFT BARA AÐ SEGJA JÁ!

Við leigjum og seljum

Tjöld, borð og stóla, uppblásna sófa, hljóðkerfi, ljósakerfi, skjávarpa og sýningartjöld, confetti sprengjur.

Sláðu á þráðinn ef eitthvað af þessu er að vefjast fyrir þér. Það eina sem þú þarft að gera er að skemmta þér.

EXTON REYKJAVÍK
S: 575-4600
EXTON@EXTON.IS

EXTON AKUREYRI
S: 575-4600
AKUREYRI@EXTON.IS

EXTON
Ljós - Hljóð - Mynd
www.exton.is

LOKSINS KOMNAR VINSÆLU SUMARYFIRHAFNIRNAR

Regnkápur- Frakkur - Vatt jakkar



Tiskan

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

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

Vertu klár fyrir sumarið



Gul Dartmouth þurr galli
Verð frá 44.900 kr.



Vaðskór
fyrir fjórufurðina, árnar
eða ströndina!
Barna 1.990 kr.
Fullorðins 2.390 kr.

Blautgallar fyrir alla fjölskylduna



3mm herra
11.990 kr.

3mm dömu
11.990 kr.

3mm barna
6.900 kr.



Björgunarvesti,
fyrir kajakræðarann
13.990 kr.



Björgunarvesti,
barna og fullorðins
6.900 kr.

3mm hetta
4.900 kr.



3mm hanskar
4.490 kr.

Rumble belgur til að draga
24.900 kr.



5mm skór
5.900 kr.



SANDALAR OG GÖNGUSKÓR

ALLAN DAGINN - ALLA DAGA - ALLTAF

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

KEEN Venice kvenna

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. Léttir en áreiðanlegir.

Stærðir: 35-42
15.990 kr.



KEEN Newport herra

Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggjið 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.

Stærðir: 40-48
15.990 kr.



KEEN Rialto herra

Leður, stillanlegt hælband og lokuð tá
21.990 kr.



KEEN Venice II kvenna stillanlegt hælband, lokuð tá
15.990 kr.



KEEN Oakridge kvenna lágir og fjölnæfir gönguskór
15.990 kr.



KEEN Oakridge herra lágir og fjölnæfir gönguskór
15.990 kr.



NÝTT
TAKTU ÞENNA MED Í FRIÐ

KEEN Evofit One herra/kvenna Goður stuðningur, lokuð tá
17.990 kr.



KEEN Galleo kvenna gönguskór með góðan stuðning
26.990 kr.



KEEN Galleo herra gönguskór með góðan stuðning
26.990 kr.



Frábærir KEEN barna sandalar
7.690 kr.

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

Opið virka daga frá 10.00 til 18.00,
laugard. frá kl. 11.00 til 15.00

GG-sport



Finndu okkur á Facebook

Uppgötva barnið í sér á hjólinu

Hrönn Harðardóttir leiðir hóp hjólréiðafólks um stíga borgarinnar öll þriðjudagskvöld. Hún segir ferðirnar snúast um að njóta og hvetur byrjendur til þess að mæta.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Höpur fólks hittist öll þriðjudagskvöld undir hatti Fjallahjólaklúbbsins og hjólar saman eftir stígum í borginni og róleugum götum. Hrönn Harðardóttir leiðir hópinn og hefur gert undanfarin tíu ár en þriðjudagsferðirnar hafa verið mun lengur við lýði. „Jafnvel í áratugi,“ segir Hrönn. „Ég tók við fyrir um það bil tíu árum eftir að hafa unnið mætingabikarinn. Árið eftir varð ég aðstoðarfararstjóri og síðan hef ég séð aðfarið

um þetta. Ég byrjaði aftur að hjóla árið 2008 eftir langt hlé og árið eftir byrjaði ég í Fjallahjólaklúbbum. Eftir það hef ég ekki getað hætt að hjóla og nú er ég í stjórn Fjallahjólaklúbbsins og komin í ferðanefndina og fleira,“ segir Hrönn.

Þriðjudagsferðirnar eru ætlaðar byrjendum og þeim sem vilja koma sér af stað. Hjólaferðirnar snúast líka heilmikið um félagskapinn segir Hrönn, stoppað sé á kaffihúsum og í ísbúðum og mikíð spjallað.

„Þetta er nefnilega ekki neinn harðaxlahópur sem hjólar á fullu gasi eins og margir halda kannski. Við erum ekki keppnishópur, við



Þriðjudagskvöldferðirnar hefjast í byrjun maí og standa út ágúst.



Ferðirnar snúast ekki bara um hreyfingu heldur líka félagskapinn og að sögn Hranar er iðulega stoppað á kaffihúsum og spjallað.

Nýjar vörur frá geoSilica

Kísil Íslenskt kísilsteinefni Renew Fyrir húð, hár og neglur

Recover Fyrir vöðva og taugar Repair Fyrir bein og liði

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvöruslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggið sem auðveldar þér að hætta að reykja



nicorette
gerðu eitthvað magnað

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggið (innihaldið nikótín) eru notað við tobáksfíkn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfarvænnum og auðveldu reykingafólki að venja sig af tobáki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfins. Leiðir til lefnis eða lyfjafreðings sé þörf á frettari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

erum meira í því að njóta,“ segir Hrönn.

„Við hittumst alltaf við aðalinnanganginn í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn klukkan hálf átta og svo hjólum við einhverja skemtilega leið, ef einhver nýr mætir sem litíð hefur hjólað sýnum við honum góðar leiðir. Ferðirnar taka frá einum og hálfum klukkutíma upp í þrjú, bara eftir getu og tíma þeirra sem mæta. Þriðja þriðjudag í mánuði höfum við lengri ferð og hjólum þá upp í Heiðmörk eða í Hafnarfjörð. Þriðjudagskvöldferðirnar hefjast í byrjun maí og standa út ágúst. Á veturna taka FHM við með vikulegar ferðir frá Hlemmi á laugardagsmorgnum. Okkur er alveg sama hvernig veðrið er. Við förum bara í ullarpeysuna undir regnjakkann.“

Geta krakkar mætt með foreldrum sínum?

„Krakkar eru velkomnir með en reyndar spæna þau oftast fram úr okkur og skilja okkur eftir í rykinu,“ segir Hrönn spök. „Ætli flestir í hópnum séu ekki á bilinu 35 til 55 ára og svo eru yngri og eldri. Unglingarnir detta gjarnan út þegar þeir fá bílpróf.“

Hrönn segir hjólaferðirnar frábæra hreyfingu fyrir þá sem treysta sér til dæmis ekki til þess að hlaupa.

„Ég er sjálf með slitgigt og nýbúið að skipta um hnjálði hjá mér. Eg er því ekkert í keppnishjólaferðum en svona rólegar ferðir henta mér mjög vel. Hjólaferðir eru mjög góðar fyrir þá sem eru með gigtarsjúkdóma eða einhvers konar stoðkerfisvandna, betri en hlaup til dæmis. Á ferðalögum er ég alltaf með hjólið með mér á bilnum því ég get ekki setið í langkeyrslu. Eg stoppa því reglulega og hjóla smávegis til þess að liðka mig. En svo er þetta bara svo gaman. Fólk uppgötvar aftur barnið í sér þegar það fer að hjóla.“



Lagt er af stað frá Fjölskyldu- og húsdýragarðinum klukkan 19.30 á þriðjudagskvöldum. Ókeypis er í ferðirnar og allir velkomnir. MYND/HRÖNN HARÐARDÓTTIR



Hjólað er á stígum og um rólegar umferðargötur.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



NÝR 4X4!

Skoda Octavia Style 4X4 2.0 Diesel (NÝR 2018) Hlaðinn búnaði! Nokkrir lítrir í boði! Okkar verð 4.790 þús (HEKLA 5.4 mil) Er á staðnum!



SÍÐASTI BÍLLINN! 15 SELDIR!

Nýr Suzuki SX4 S-Cross LUX, Diesel, Sjálfsk. Leður, glerþak, kostar 5.2 í Suzuki, OKKAR VERÐ aðeins 3.990 þús!

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



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Biluppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.biluppbod.is

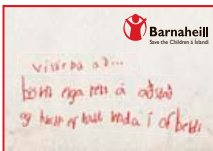
Bílar til sölu



TVEIR TOYOTA HIACE 4X4
árg. 2010 og 2009, eknir 115 og 122 þús km. Dráttabeisli, Webasto, hiti í sætum, bakmyndavél. Verð 1580 og 1950 þús + vsk. S. 897 3015 eða jb@isfar.is.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VID GAMLA BÍLLINN?
Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka



Bátar



Léttir Fyrirferðalítir Hjóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð
Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistarir getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingeringar

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 umhúru 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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD
Stökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar



Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögglíður rafvirkta. rafneisti@simnet.is

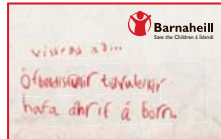
Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4 - Sjálfskiptir - Diesel



Hlaðnir þægindum

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi

Komið og reynsluakið

- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leðurseti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990

ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndaryfirtæki í rekstri
Vákaldað Stöðvan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrónsson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

**- BILSTJÓRA VANTAR Á
FJÖGURRA ÖXLA TRUKK -**
Sílfri ehf óskar eftir bilstjóra á
fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

**- TRAILER BILSTJÓRA
VANTAR -**

Sílfri ehf óskar eftir trailer bilstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Garðyrkjufyrirtæki á
höfuðborgarsvæðinu óskar eftir
samvirkusömu og áreiðanlegu
sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt
ferilskrá sendist á netfangið
hreirgardar@gmail.com

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust
og fagleg
starfsmannaveita
með margra ára
reynslu á markaði þar
sem við þjónustum
jafnt stór sem smá
fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum
tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Öflugar viftur

Kíktu á úrvalið

Standvifta
frá kr
7.990



Þakblásarar

Tilboð
frá kr
29.990



Kraftviftur

Tilboð
frá kr
9.990



Viftur í loft

Westinghouse

Tilboð
frá kr
19.990



viftur.is

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

ÍSHÚSIÐ