

FÓLK

MÁNUDAGUR 10. SEPTEMBER 2018

Heilsa



Mynd/Anton Brink

Vill komast aftur á pall

Stokkseyringurinn Björgvin Karl Guðmundsson er meðal þekktustu CrossFit-keppenda í heiminum eftir góðan árangur á heimsleikunum í CrossFit síðustu árin. Honum finnst fullkomið að æfa og búa í Hveragerði og segir andlegan styrk vera það sem geri algeran gæfumun í harðri CrossFit-keppni. ➔2

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Björgvin hefur stundað íþróttir frá því að hann man eftir sér. Byrjaði fjögurra ára í fótbolta og stundaði fimleika alla tíð. „Fimleikarnir voru mjög góður grunnur fyrir CrossFit.“ segir Björgvin sem er fæddur á Þórshöfn, uppallinn á Stokkseyri en býr í Hveragerði í dag þar sem hann æfir í CrossFit-stöðinni Hengli sem rekin er af bróður hans og mágkonu.

Björgvin hætti í fótbolta átján ára og fimleikum á svipuðum tíma. „Ég var orðinn slæmur í hnjúg, öklum og úlnliðum, held að ég hafi ofgert mér frá því ég var litill enda farinn að æfa fimm til sjö klukkutíma á dag. Reyndar er ég kominn á þann stað aftur í dag en á allt annan hátt,“ segir hann glettinn.

Áhuginn á CrossFit vaknaði árið 2012. „Bróðir minn var að vinna í sérsvettinni og margir þar að æfa í CrossFit Reykjavík. Hann dró mig með sér á eina æfingu og þá fann ég eitthvað sem hafði vantað upp á. Þarna var íþrótt þar sem ég var algerlega búinn á því eftir æfingu. Það var tilfinning sem mér þótti mjög fullnægjandi. Svo var líka skemmtilegt hvað maður var fljótur að bæta sig.“

Björgvin hafði enda strax hug á að ná árangri í greininni og komst fljótt í hóp þeirra bestu. Hann tók þátt í Íslandsmóti og varð í öðru sæti og þá var ekki aftur snúið. „Takmarkið hjá mér var að komast á heimsleikana sem mér fannst fjarlægt markmið þá en tókst á tveimur árum. Ég tók þátt í fyrstu heimsleikunum mínum 2014 og það var ótrúleg upplifun að standa allt í einu meðal fyrirmyndanna minna að keppa á móti þeim.“

Hark til að byrja með

Í marga mánuði ók Björgvin á morgnana frá Stokkseyri til Reykjavíkur til að æfa en síðan flutti hann til Hveragerðis þegar bróðir hans opnaði stöðina þar í lok árs 2012. „Þetta var mikið hark. Ég seldi bílinn minn af því hann eyddi of miklu og við leigðum fjórir saman í Hveragerði og áttum ekkert aukalega. Ég hugsaði reglulega hvers vegna ég væri að standa í þessu en ákvað að gefa þessu tvö ár. Þegar ég komst á heimsleikana 2014 breyttist margt og síðan gerbreytti það öllu fyrir mig þegar ég varð í þriðja sæti á heimsleikunum 2015. Þarna var ég orðinn eitt af aðalnöfnum og auðveldara að fá betri sponsora,“ lýsir Björgvin sem er með umbodsmann sem sér um öll hans mál.

„Þetta er mín vinna. Það er ekki langt síðan fólk var í fullri vinnu, að



Björgvin Karl býr og æfir í Hveragerði og segir að þar séu kjöraðstæður til að æfa CrossFit. MYND/ANTON BRINK



Björgvin hefur gott teymi í kringum sig þegar hann er að keppir.

dag þessa síðustu tvo mánuði fyrir heimsleikana. Ég fer út fimm vikum fyrir keppnina og leigi hús með Annie og kærastanum hennar en við erum með sama þjálfarann. Svo æfum við í stöð hjá félaga okkar úr CrossFitinu.“

Hann segir brjálada stemningu ríka á heimsleikunum. „Miðar á svona mót seljast upp á nokkrum dögum og langflestir sem koma og horfa eru CrossFitarar þannig að þetta er örugglega „fittest crowd in the world“. Svo verða engin smá læti inni í höllunum þar sem keppnin fer fram.“ Björgvin segir alla íslensku keppendurna fina vini en vissulega sé samkeppnin mikil.

Íslensku stelpurnar í CrossFit hafa fengið mikla athygli, liður hann fyrir það?

„Maður fellur klárlega í skuggan en þær eiga alveg inni fyrir allri athyglinni. Ég er ekkert sár,“ segir hann og hlær. „Það vita samt langflestir hver ég er, sérstaklega í bandaríska CrossFit-heiminum, þar er maður hálfgerð stúþjarna.“

Sársaukinn skárrí er uppgjöf

Í sumum greinum sem keppt er í fara keppendur á ystu nöf sársaukmarka. Hvað hugsar hann í slíkum aðstæðum?

„Ég get ekki hugsað mér að hætta því þá veit ég að mér mun líða tíu sinnum verr en í þeim sársauka sem ég er að ganga í gegnum þá



Björgvin Karl með kærustu sinni Kötlu Mariu Ketilsdóttur.

stundina. Ég veit að allt verður þess virði ef ég legg mig hundrað

prósent fram því manni liður fráberlega þegar maður gerir eins vel og maður getur.“

Björgvin segir andlega líðan ekki sist mikilvæga bæði í æfingum og keppni. „Þeir sem eru í topp fimmtán á heimsleikunum eru það sterkir að allir gætu unnið alla. Í raun kemur þetta niður á hausnum, hversu sterkur þú ert andlega og hvað þig langar þetta mikið.“

Gott að æfa í Hveragerði

Þó að CrossFit-sportið sé umfangsmikið í Bandaríkjunum og að þjálfari Björgvins búi þar hefur hann lítinn áhuga á því að flytja til útlanda, raunar ekki einu sinni til Reykjavíkur. „Mér fannst núg stórt stökk að fara frá Stokkseyri til Hveragerðis,“ segir hann brosandi. „Ég myndi segja að hér séu kjöraðstæður til að æfa. Hér er allt til alls, nægur tími, stutt á milli staða, og maður þarf ekki að sitja í umferð allan daginn til að komast í ræktina. Stöðvarnar eru eins um allan heim og svo lengi sem við erum með nýjasta búnaðinn þurfum við ekki meira.“

Fer á skytteri

En gerir hann eitthvað annað en að æfa?

„Ojá, ég á mörg áhugamál sem eru dálítið árstíðatengd. Núna er ég mikið að fara á skytteri með félögum mínum. Svo er ég farinn að hjóla á reiserhjólum og á veturna fer ég á snjóbreitti og snjólesða. Á sumrin tekur CrossFitu yfir.“

En að fara í fri?

„Ég reyni að fara í fri, ætlaði til dæmis til Tenerife eftir heimsleikana en nennti svo ekki aftur til útlanda. Við förum því til Ísa-fjarðar í staðinn í hús sem foreldrar kærustunnar minnar eiga. Ég eyddi tímanum mikið í að hjóla um Vestfirði og skoða mig um.“

Kærasta Björgvins heitir Katla María Ketilsdóttir. Hann segir hana sýna sér furðumikinn skilning. „Ég er örugglega ekki merkilegur að hanga með. Ég er samt skemmtilegri núna en fyrir heimsleikana í sumar. Hún ber mikla virðingu fyrir því að ég þurfi að æfa mikið og þurfi að fara oft í burtu að keppa. En hún er líka flugfreyja þannig að hún þekkir það að vera á ferð og flugi og við finnum mjög góðan millveg.“

Setur stefnuna á pallinn

Björgvin segir sér grein fyrir að keppnisferlinum muni á einhverjum tímapunkti ljúka. „Ég sé mig ekki fyrir mér í keppni þegar ég er kominn á fertugsaldur. Ég er þó ekki með neitt plan um hvenær ég hætti eða hvað tekur við. Meðan ég er að byggja upp mitt nafn og mitt orðspor þá hef ég ekki miklar áhyggjur og læt þetta ráðast. Ennþá finnst mér þetta rosalega skemmtilegt en um leið og ég fæ ekki lengur gleði út úr þessu hætti ég, enda myndi það líka sjást strax á niðurstöðunum. Ég væri hins vegar alveg til í að lenda aftur á palli og þá vonandi í fyrsta eða öðru sæti.“

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélag styrkja nemdur til náms.
- Nemendur geta að námi loku gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunáttæki, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðarþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingarferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Bodið er uppá dag – og kvöldnáam, auk þess er ferlið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólá Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kenningar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsmálinu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingum sem okkur ber að sýna í því. Kennarnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efirinu til skila.

Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir



OPÍD 8-22

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

Útgefandi: 365 miðlar
Útgefandi: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Úmsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5358

Súlmenn: Árnar Magnússon, arnarmg@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Bílar & Farartæki

Bílalíf



ÚTSALA 1.490.000.-
NYTT HJÓLHÝSI.
Árg.2018.svefnpláss fyrir 3. 100% lán
mögulegt, er á staðnum.Rnr.248636.



ÚTSALA 1.490.000.-
NYTT HJÓLHÝSI.
Árg.2018.svefnpláss fyrir 3. 100% lán
mögulegt, er á staðnum.Rnr.248648.



ÚTSALA 1.790.000.-
NYTT HJÓLHÝSI. Árg.2018.með
klósetti og svefnpláss fyrir 2.
100% lán mögulegt, er á staðnum.
Rnr.248647.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert
próf, engin skráning, BARA GAMAN.
Vespurnar eru til í fjórum flöttum
litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

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

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKKI!
HIÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Viðgerðir

Almennar bilviðgerðir. Sérgræn
bremsuviðgerðir. Renni diskur
og skálar. Fljót og góð þjónusta.
Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélag, fyrirtæki ofl. Cerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málnun, múrun, flisa- &
parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Tek að mér smíðar, raflagnir og
pípulagnir. Löggildur verktafi. Uppl.
í s. 848 6904 og 898 9453

Hreinsa þakrennur, laga ryð á
bókum og tek að mér ýmis verkfæri.
Uppl:847-8704 eða manninn@
hotmail.com

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla. Símaspá.
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er
á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþspá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli,
fyrirtækjafli, pianófl. ofl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggildur
Rafverktaki. straubliki@gmail.com

**RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaferfi,
mynddyrasímar, töfluskripti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@
sinnet.is

Önnur þjónusta



REYKJAVÍK OG AKUREYRI
www.parketogmalun.is 25 ára
reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun,
korkslipun og parketlagning.
S:7728100 Erum á facebook Parket
og málnun.

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar
og fleira góðgæti úr hafinu.
Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR
Í SJÁVARFANGI WWW.
HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Kassagítarar í úrvali Gítarinn
ehf Kassagítarar á tilboði
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða
27 s 552 2125 www.gitarinn.is
gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnskæðning, panill, pallaefti,
parket, útihúðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf. Upplhjá Magnús
í sínum 660 0230 og 561 1122.



Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaeill.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAETT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Bilistjóri óskast á sendibíl, meirapróf
ekki nauðsynlegt. íslenskukunnátt,
hreinnt sakavottorð. Uppl.: 8999288

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Öflugar Hljóðlátar Hraðvirkar



KEN húddvélin
framleiðslutaland
Danmörk -
Premium gæði.
Smíðuð til að
endast í 20 ár.

MBM
LS505TD -
Undirborðsvel
Grind 50x 50
BxDxH 58x60x83



MBM húddvélin
LB 625 -
Grind 50 x 50
BxDxH 64x74x148



Ítalskar uppþvottavélar fyrir
atvinnueldhús - viðurkennd
framleiðsla í 40 ár

- Húdd uppþvottavélar ● Fram-
hlaðnar vélar ● Glasþvottur ●
Diskþvottur ● Hood Type
soft-top washing-up ● Purrkun

Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Fundir / Mannfagnaður

Aðalfundur Náttúruverndarsamtaka Íslands 2018



Náttúruverndarsamtök
Íslands

verður haldinn fimmtudaginn 20. september í Reykjavík-
Akademíunni, Þórunnartúni 2, 4. hæð og hefst fundurinn kl. 20.

Á dagskrá verða venjuleg aðalfundarstörf
Sjá www.naturuvernd.is

AUKA AÐALFUNDUR KRÝSUVÍKURSAMTAKANNA 2018

Haldinn í Samfylkingarsalnum að
STRANDGÖTU 43, 220 HAFNARFIRÐI
miðvikudaginn 26. september 2018, kl. 18.00

DAGSKRÁ
1. Stjórnarkjör
2. Önnur mál

Stjórnin

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!