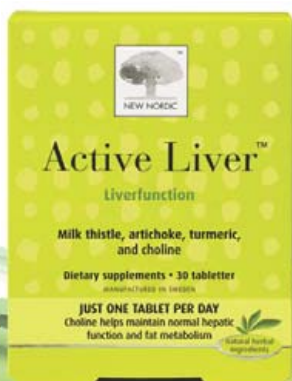




MÁNUDAGUR 13. MAÍ 2019

Lífsstíll

30% afsláttur  
í hádeginu alla virka daga

 OSUSHI  
Tryggvagötu
Active Liver  
- Daglegt detox!

„Markmið mitt í sumar er að reyna að gera betur en í fyrra,“ segir Alexandra Jóhannsdóttir, leikmaður Breiðabliks. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Vill vera meira en efnileg

Alexandra Jóhannsdóttir, sem var valin efnilegasti leikmaður síðasta árs í efstu deild kvenna í knattspyrnu, stefnir hærra á tímabilinu sem er nýhafið.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



**P**epsi Max deild kvenna í knattspyrnu hófst snemma í maímánuði og stefnir í skammtilegt og spennandi Íslandsmót eins og undanfarin ár. Einn þeirra leikmanna sem koma vel undirbúnir til leiks er Alexandra Jóhannsdóttir í Breiðabliki en hún var valin efnilegasti leikmaður Pepsi-deildar kvenna á síðasta ári

þar sem hún m.a. skoraði fimm mörk og átti stóran þátt í að liðið hampaði Íslandsmeistaratitlinum. „Markmið mitt í sumar er að reyna að gera betur en í fyrra og gera allt sem ég get til að liðinu gangi sem best. Liðið ætlar sér að vinna titla en við einbeitum okkur samt bara að einum leik í einu og sjáum hvert það leiðir okkur. Ég ætla í háskóla í haust svo að ég er ekkert að stressa mig á því að fara í atvinnumennskuna erlendis. Ef eitthvað gott býðst þá er aldrei að vita hvað maður gerir. Það er klárlega markmiðið

að fara út einn daginn í atvinnumennskuna.“

Hún segir það hafa komið sér á óvart að vera valin efnilegasti leikmaðurinn eftir síðasta tímabil. „Ég átti alls ekki von á þessu fyrir tímabilið en valið bara hvetur mig til að gera enn betur í ár. Það eru mjög margir efnilegir leikmenn á landinu svo ég þarf bara að halda áfram að æfa vel til að ná lengra en að vera efnileg.“

### Fékk góðan stuðning

Alexandra var sex ára gömul

þegar hún hóf að æfa fótbolta með Haukum í Hafnarfirði en hafði áður æft fimleika. „Árið 2012 hóf ég einnig að æfa handbolta samhliða fótboltanum og hélt því áfram þar til ég varð sextán ára. Draumurinn hefur alltaf verið að ná langt í fótboltanum og mig hefur lengi dreymt um að komast í landsliðið.“

Hún segir foreldra sína hafa stutt sig vel alla tíð og þakkar þeim mikið árangur sinn. „Þau hafa stutt mig í öllu sem ég hef tekið mér fyrir hendur og gert allt sem þau

geta gert til að ég standi mig sem best. Ég held ég geti talið á fingrum annarrar handar leikina sem þau hafa ekki séð með mér, hvort sem það er hérlendis eða erlendis. Pabbi hefur þjálfað mig nokkrum sinnum og ég hef fengið mörg góð ráð frá honum. Hann var samt stundum aðeins meiri þjálfari en pabbi þegar ég var yngri, þá var alltaf gott að hafa mömmu til að kvarta yfir honum.“

### Leiðist aldrei

Í maí útskrifast hún frá Flensborgarskóla í Hafnarfirði og segist hafa stundað námið af kappi. „Síðustu mánuðir hafa verið annasamir því að fyrir utan að vera nemandi og æfa fótbolta tók ég að mér tíma-vinnu sem persónuleg aðstoðar-manneskja langveikra systra. Ég finn mér alltaf eitthvað að gera og læt mér sjaldan leiðast. Ég fylgist einnig mikið með handbolta og núna upp á síðkastið hef ég einnig fylgst mikið með körfuboltanum.

Aðspurð hvaða þættir skipti mestu máli utan vallar til að ná árangri segir hún skipta miklu máli að hafa skýr og raunsæ markmið og hafa hugarfarir alltaf rétt stillt. „Einnig skiptir mataræði, svefn og styrkur miklu máli. Ef ég á að gefa ungum fótboldastelpum góð ráð mundi ég segja að mikilvægast sé að mæta á allar æfingar. Svo skiptir miklu máli að æfa aukalega og gera alltaf sitt besta. Síðan má alls ekki gefast upp þegar mótlæti kemur upp.“

### Spurt og svarað

Hver er uppáhaldsæfingin þin?

Skotæfing.

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér?

Hún inniheldur fótboltaæfingu á laugardagsmorgni. Svo horfi ég oft á Brynjar, kærasta minn, eða systur mína spila fótbolta. Laugardagskvöld er næstum eina kvöldið sem öll fjölskyldan nær að borða saman svo að þá reynum við að borða eitthvað gott. Ef það eru ekki æfingar eða leikir á sunnudögum fer ég í hot jóga með mömmu og ef Liverpool er að spila þá er alltaf svaka stemning heima.

Færðu sumarfrí í sumar?

Ef Steini þjálfari gefur okkur helgarfrí þá skelli ég mér örugglega bara í sveitina á Flúðum.

Hvert stefnir þú eftir að fótboltaferlinum lýkur?

Vonandi mun ég starfa við eitthvað sem mér finnst ótrúlega skemmtilegt.

Hvað færðu þér í morgunmat?

Upp á síðkastið er ég hrifin af hreinni AB-mjólk með höfrum og ávöxtum.



Alexandra heldur á Íslandsmeistarabikarnum í lok síðasta tímabils. MYND/EVA BJÖRG



Alexandra með foreldrum sínum sem hafa stutt hana vel frá upphafi.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Gott kjöt eða sushi.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?

Þá vel ég helst hrökkkex með rjómaosti og sultu.

Hver er erfðasti mótherjinn?

Það er erfitt að velja bara eina svo að ég verð að segja pass.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?

Ég fer út að labba og hlusta svo á einhver geggjúð lög í bílnum á leiðinni í leik.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?

Ætli ég sé ekki svona mitt á milli.

Ertu nammigrís?

Mér finnst ís vera afskaplega góður.



Alexandra Jóhannsdóttir fagnar hér einu marka sinna síðasta sumar. MYND/BREIÐABLIK

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

#### Útgefandi:

Torg ehf

#### Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Benedikt Bóas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is s. 550 5725 | Sólveig

Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761

| Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@

frettabladid.is s. 550 5768

Sölu menn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli

Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@

frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is,

s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

# TRI

## WWW.TRI.IS

### VEFVERSLUN

TRI VERLSUN / TRI VEFVERSLUN / TRI VERKSTÆÐI

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 152.000.- kr.

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

Ábendingnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



2017 Nissan leaf 30 Kw. Ekinn aðeins 17 þús km. Raundrægni um 160 km. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 2.890.000.-

**Sparibíll ehf**  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?**

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Hjólbarðar

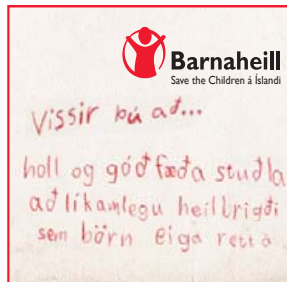


### TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oks pares@simnet.is



Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)



## Varahlutir



## Þjónusta

## Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Upplýsingar í síma 868-2055

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Garðyrkja

Almenn garðvinna, ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör síf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta  
[www.hsebokhald.is](http://www.hsebokhald.is)  
[hsebokhald@hsebokhald.is](mailto:hsebokhald@hsebokhald.is)  
Sími: 6926910

### BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐ - VIÐGERÐIR - VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- \* STEYPU/MÜRVIÐGERÐIR
- \* KLÆÐNINGAR : ÞÓK /VEGGI
- \* GLUGGAR/GLER
- \* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300  
[serfagel@icloud.com](mailto:serfagel@icloud.com)

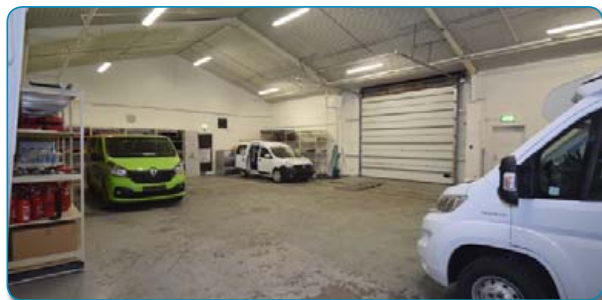


Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

Húsmiður með mikla reynslu, getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s.787 7137

## Iðnaðarhúsnæði TIL SÖLU EÐA LEIGU, staðsett á Ásbrú í Reykjanesbæ.

GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA



Til sölu 600 m2 húsnæði sem skiptist í 400 m2 sal og ca. 200 m2 skrifstofuhúsnæði. Kaupverð 49.900.000 kr

Einnig kemur til greina að leigja aðeins salinn sem er 400 m2 með stórra innkeyrsluhurð. Leiguverð 400.000 kr

Upplýsingar hjá M2 fasteignasölu  
421-8787 eða 693-2080

M2 FASTEIGNASALA

## Nudd

## NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



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



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

## Óskast keypt

## STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

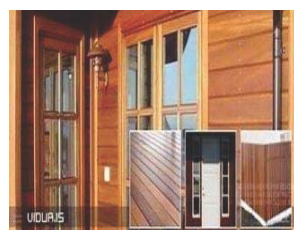
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Til bygginga



## HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, paniill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símunum 660 0230 og 561 1122.

## Heimilið

## Barnavörur



## VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

## TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 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

## Atvinnuhúsnæði

## ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

## WWW.GEYMSLAEITT.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



## Olíudreifing

## HÁSETI

Olíudreifing ehf. óskar eftir að ráða háseta í sumarflæysingar á oliuskipið Keilir. Almennt gildir að siglt er í tvær vikur og frí í tvær vikur. Helstu verkefni Keilis er oliuafgreiðsla til skipa á Faxaflóasvæðinu og birgðaflutningur frá Reykjavík. Starfið stendur báðum kynjum til boða.

Umsóknir sendist á audunn@odr.is .

Nánari upplýsingar veitir: Auðunn Birgisson í síma 550-9928.

Vanur flakari óskast, trainded filleter needed. Erum í Hafnarfirði. Uppl s:899-8033



## Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsingar um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

## Kvistaland 26

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 17. apríl 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 2. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Fossvogshverfis, reitur 1.863.2, vegna lóðarinnar nr. 26 við Kvistaland. Í breytingunni felst að byggingarreit er breytt og hann stækkaður, byggingarmagn er aukið, lóðinni er skipt upp og afmörkuð er sér lóð fyrir spennistöð og almennur göngustígur sem liggur gegnum lóðina að norðanverðu flyst til norðurs vegna viðbyggingar norðan við núverandi hús. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Suðurhlíð 9, Klettaskóli

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 17. apríl 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 2. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Suðurhlíða vegna lóðar nr. 9 við Suðurhlíð, Klettaskóla. Í breytingunni felst að gerður er byggingarreitur fyrir fjórar færanlegar kennslustofur austan við skólann ásamt tengibyggingu og byggingarmagn aukið sem því nemur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Laugavegur 20B

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 17. apríl 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 2. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.171.5, Laugavegs- og Skólavörðustígsreitir, vegna lóðarinnar nr. 20B við Laugaveg. Í breytingunni felst hækkun á nýtingarhlutfalli lóðar, að reisa einnar hæðar viðbyggingu á bakhlíð hússins með þaksvölum og gera innregna þakhæð, tengibyggingu á millibyggingu milli hornhúss og risshúss, með kvisti til suðurs úr mænispaki sem veitir aðgang að þaksvölum sem verða yfir endahúsinu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Elliðabraut 4-22

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 17. apríl 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 2. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Norðlingaholts vegna lóðanna nr. 4-22 við Elliðabraut. Í breytingunni felst að stækka afmörkun deiliskipulags að Breiðholtsbrautinni að núverandi göngustíg frá undirgöngum úr Víðidal að Björnslundi og að hringtorgi við Þingtorg, gera hljóðmön og göngu- og hjólastíg milli Breiðholtsbrautar og Elliðabrautar 4-22, fjölga íbúðum við Elliðabraut 12-22. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Háskóli Íslands

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 17. apríl 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 2. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Háskóla Íslands, austan Suðurgötu, vegna lóðanna nr. 41-43 við Suðurgötu og 29 og 31 við Hringbraut. Í breytingunni felst að fjölga stúdentaíbúðum á háskólasvæðinu með stækkun á Gamla Garði með viðbyggingu og hugsanlegri nýtingu Stapa sem stúdentaíbúða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 13. maí 2019 til og með 24. júní 2019. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 24. júní 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 13. maí 2019  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

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

**FAST**  
Ráðningar