



MIDVIKUDAGUR 17. JÚLÍ 2019

Jardböd

### Mömmumatur og meira til!



Hlaðborð alla virka daga  
Kynningarverð 1.990 kr.

Íspinni fyrir krakkana í eftirmat  
6-12 ára hálftrétt, frítt fyrir þau yngstu

Opið 11-21 virka daga



Laugavegi 178 - matarbarinn.is

# Þurfti bara að prófa sundið einu sinni

Hera Sigurðardóttir byrjaði að stunda sjósund fyrir fimm árum. Hún segir að eftir eitt skipti verði ekki aftur snúið. Hera mælir eindregið með sjósundi fyrir alla og segir það vera fullkomna blöndu af heilsuefingu og hugleiðslu. ➔2



Hera Sigurðardóttir segir að þegar kuldinn sé yfirstiginn upplifi hún mikla velliðunartilfinningu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HJÓLAÐU Í  
**NYTT**  
HJÓL!

VAXTALAUS  
KORTALÁN\*

15. - 20. JÚLÍ Í FAXAFENI

# GÁMASALA!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

GÖTUHJÓL · FJALLAHJÓL · BARNAHJÓL

netgiró

\*VAXTALAUS KORTALÁN TIL ALLT AÐ 6 MÁNADA - LÁNTÖKUGJALD ER INNHEIMT VEGNA KORTALÁNA

FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is

### Framhald af forsiðu →

Ég veit ekki alveg hvað kveikti áhugann á þessu hjá mér. Ég hef alltaf verið frekar hrædd við sjóinn. Mér hefur fundist ógnandi að vita ekki hvað er fyrir neðan mig og hversu djúpur sjórinn er. Mig minnir að ég hafi prófað sjósund fyrst í Flatey á Breiðafirði þegar ég var að vinna þar. Ég þurfti bara að prófa einu sinni. Þegar maður er búin að ná tökum á huganum, sem segir manni að það sé of kalt og maður verði að fara upp úr, og maður hefur náð tökum á önduninni þá gerist eitthvað. Maður upplifir svo mikla vellið-unartilfinningu að maður verður að gera þetta aftur," segir Hera.

Hera segist reyna að fara í sjósund nokkrum sinnum í mánuði. Hún fer yfirleitt í Nauthólsvíkina og hefur verið meðlimur í ýmsum hópum sem hafa mætt þangað saman. „Ég fer yfirleitt með einhverjum öðrum. Bæði upp á félagsskapinn og upp á öryggi líka. Þetta er nefnilega hættulegt sport. Maður þarf að passa sig að vera búin að borða og drekka vel yfir daginn ef maður ætlar í sjóinn seinni partinn. Maður á helst ekki að fara einn eða fara mjög langt.“

Hera segist yfirleitt ekki synda mjög langt. Hún er svona fjórar til fimm mínútur ofan í sjónum í mesta lagi á sumrin, haustin og vorin. En hún stundar þó sjósund á veturna líka.

„Það er alltaf meiri sigur að fara út í á veturna. Maður er ekki lengi út í sjónum í hvert skipti á þeim árstíma. En ef fólk stundar sjósund reglulega setur það ekkert fyrir sig að sjórinn sé kannski -1 gráða. Það verður jafnvel bara ennþá meiri áskorun og ennþá meiri uppskera. Það er í raun aldrei of kalt. Það sem fælir mig helst frá er þegar það er of mikill vindur. Þá er svo mikil vindkæling þegar maður er á leiðinni ofan í sjóinn. En það er eiginlega það sama með vindkælinguna og með hitastigið á sjónum. Ef maður



Hera að fara í sjóinn við Langasand á Akranesi.

## Þegar maður hefur náð tökum á önduninni upplifir maður svo mikla vellið-unartilfinningu að maður verður að gera þetta aftur.

Hera  
Sigurðardóttir



er í æfingu og gerir þetta reglulega þá er bara meiri áskorun að drifa sig jafnvel þótt það sé hríðarbylur, maður fer bara samt," segir Hera.

### Allra meina bót

Hera segir að heilsufarslegur ávinningur af sjósundinu sé mikill. „Þetta er mjög gott ef maður er með vöðvabólgu eða einhverj stöðkerfisvandamál. Svo er manni sagt að þetta hafi líka góð áhrif á tauga-kerfið og sogæðakerfið. Ég hef tröllatru á þessu. Ég held að þetta sé allra meina bót. Ég get vitnað um það því ég hef fundið það sjálf á eigin líkama.“

Það er mikilvægt að stunda sjósund reglulega til að viðhalda færninna að sögn Heru. „Eftir því sem lengra líður á milli, því erfiðara verður þetta. Maður sækir

þá minna í þetta og verður meiri kuldaskræfa við tilhugsunina.“

Hera segir að nóg sé að stunda sjósund í venjulegum sundfötum, en hún notar líka oftast eyrnaband, nema helst yfir hásumarið. „Það er eiginlega nauðsynlegt til að halda höfðinu heitu. Mér finnst líka gott að vera í sjósundskóm og með hanska. Taugaendarnir eru náttúrulega í fingurgómum og tånun þannig að þegar þessir staðir vera kaldir senda þeir boð til heilans um að maður verði að drifa sig upp úr. Maður nær að plata aðeins heilann með því að verja þessi svæði. Maður nær yfirhöndinni með huganum.“

Auk þess að stunda sjósund í Nauthólsvík hefur Hera líka prófað sjóböð í Danmörku og Svíþjóð. „Ég hef farið á sérstaka sjóbaðstaði þar

í sérstökum baðhúsum. Þar er fólk oft að baða sig nakið. Mér finnst það æðislegt, sjórinn er aðeins hlýrri þar. Það eru gufuböð þar og fólk er að fara í sjóinn og kæla sig og fer svo í gufu á eftir. Það er líka hægt í Nauthólsvíkinni. Það er náttúrulega heiti potturinn og gufubað líka," segir Hera og bætir við að hún mæli 100% með sjósundi fyrir alla.

„Það geta allir yfirstigið kulda-skræfuna í sér. Þetta er svo góð hugleiðsla. Þegar manni er svona kalt og er bara að reyna að ná tökum á andardrættinum þá getur maður í raun ekki hugsað um neitt annað. Þannig að þetta er fullkomin núvitund. Þú ert bara að anda og ná tökum á andardrættinum í fimm mínútur. Það er fullkomin hugleiðsla.“

# Fljótandi laugar á Austurlandi

Vök Baths eru heitar náttúru-laugar við Urriðavatn, í einungis 5 kílómetra fjarlægð frá Egilsstöðum. Stefnt er að opnun Vök Baths núna í júlí.

Á Austurlandi eru fá jarðhitasvæði og því eru heitar náttúru-laugar spennandi nýjung fyrir íbúa og gesti. Þess má geta að jarðhitavatnið sem kemur úr borholum Urriðavatns er auk þess svo hreint að það hefur verið vottað hæft til drykkjar en ekkert jarðhitavatn hér á landi hefur fengið þá vottun sem eykur enn á sérstöðu Vök Baths.

### Virðing fyrir umhverfinu

Fljótandi laugar eru nýnæmi hér á landi en í þeim ná gestir að upplifa einstaka tengingu við náttúruna með útsýni í allar áttir. Auk fljótandi lauganna býður Vök Baths upp á tvær heitar laugar við strönd vatnsins, laugarbar, köld úðagöng og gufubað.

Á Tebarnum er boðið upp á úrval af lifrænum jurtadrykkjum sem gestir brugga sér sjálfir. Þar eru á boðstólum íslenskar handtíndar jurtir sem blandað er í 75 gráðu heitt og kristaltært vatn beint úr borholum Urriðavatns.

Veitingastaður Vök Baths hefur sjálfbærni að leiðarljósi í allri matseld og kaupum aðfanga. Lögð er rík áhersla á íslenskt hráefni úr heimabyggð og breytist því matseðillinn reglulega yfir árið eftir því hvaða hráefni er í boði hverju sinni.

Jarðhitinn í Urriðavatni uppgötvaðist á sínum tíma þegar ákveðnar vakir, svokallaðar Tuskuvakir, héldu sér á vatninu sama hvernig frysti. Vakirnar eru því aðal kennimerki Vök Baths en það eru tvær laugar sem fljóta á vatninu. Gestir geta því reynt á eigin skinni að sitja í heitum vökum Urriðavatns og mynda



Eins og sést þá er svæðið einstaklega fallegt. MYND/VÖK BATHS

þannig einstök tengsl við náttúruna í kring.

### Einstök upplifun

Heiður Vigfúsdóttir, framkvæmdastjóri Vök Baths, segir þetta tækifæri til að efla áhugann á Austurlandi. „Með sögu þessa sérstaka heita vatns að leiðarljósi og áhuga ferðamanna á heitum náttúru-laugum var Vök Baths virkilega spennandi tækifæri til að láta verða að veruleika á Héraði. Á sama tíma

fær Austurland meiri athygli sem er sannarlega verðskuldað því hér má finna einar fegurstu náttúru-perlur landsins að mínu mati, einstaka menningu og andrúmsloft sem enginn ferðamaður, innlendir eða erlendir, ætti að láta fram hjá sér fara," segir Heiður.

„Við viljum sannarlega að ferðamaðurinn nái að upplifa það besta sem svæðið hefur upp á að bjóða og með því að koma í Vök Baths getur ferðamaðurinn upplifað sig

sem hluta af Urriðavatninu með því að baða sig í fljótandi laugum umkringdur dýralífi og einstakri náttúru, sumar sem vetur. Við höfum svo tekið brot af því besta af afurðum af svæðinu inn til okkar, hvort sem er í efnisvali í byggingunni sjálfri eða afurðum sem hægt er að neyta í formi veitinga. Það ættu því allir að geta fengið að bragða á einhvern hátt á töfrum Austurlands með viðkomu sinni í Vök Baths.“

### Útgefandi:

Torg ehf

### Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: 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,



# JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

Vinsamlegast bókið  
fyrirfram á [jardbodin.is](http://jardbodin.is)

Please book online at  
[naturebaths.is](http://naturebaths.is)

☎ 464 4411  
[#myvatnnaturebaths](https://www.instagram.com/myvatnnaturebaths)

# Smáauglýsingar

550 5055  
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi  
er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki

**NÝJA**  
**BÍLAHÖLLIN**  
BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK  
SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is



LAND ROVER Discovery hse.  
Árgerð 2018, ekinn 10 þ.KM, dísel,  
sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.980.000.  
Rnr.116826.



BMW i13 rafmagnsbíll leður lúga  
og fl. Árgerð 2017, ekinn 14  
þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð  
3.980.000. Rnr.360420.



BMW 5 525d xdrive. Árgerð 2016,  
ekinn 38 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8  
girar. Verð 4.790.000. Rnr.213640.



TOYOTA Land cruiser 150. Árgerð  
2017, ekinn 11 þ.KM, dísel,  
sjálfskiptur 6 girar. Verð 7.490.000.  
Rnr.213439.



FORD F150 lariat power stroke  
dísel. Árgerð 2019, ekinn -1 þ.KM,  
dísel, sjálfskiptur 10 girar. Verð  
13.680.000. Rnr.213659.



DODGE Ram 3500 laramie.  
Árgerð 2019, ekinn -1 þ.KM, dísel,  
sjálfskiptur. Verð 8.450.000.  
Rnr.213622.

Nýja bilahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
www.nyja.is

Vissir þú að...  
börn eiga rétt  
að leika sér



Suzuki mótörhjól. Komdu og kaktu  
við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt  
spennandi til, sjón er sögu ríkarí.

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

## Hóperðabílar



54 sæta M-Benz 0303. Verð 650 þús.  
Sími 893-4246

## Kerrur

## Þjónusta

## Pípulagnir

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

Pípulagningarmeistari. Getur bætt  
við sig verkefnum smáum sem  
stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Pípulagnþjónustan oje 780-3939.  
Allt almennt viðhald og breytingar.  
Dren, frárennslu.

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

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum  
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.

## Bólstrun

**Svampur.is**  
Bjóðum uppá sérsníðnar  
svampdýnur og bólstrun fyrir:  
• Tjaldvagninn • Fellihýsið  
• Húsbíllinn • Bátinn  
• Hjólhýsið • Sumarhúsið  
• Heimilið o.m.fl!  
Fíjót og góð þjónusta  
Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík  
Símar 567 9550 og 858 0321

## Málárar

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

**MÁLARAR.**  
Faglærðir Málárar. Tökum að okkur  
alla almenna málningavinnu.  
Sanngjart verð. S. 696 2748 /  
loggildurmalari@gmail.com

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN  
• FYRIRTÆKI  
• FJÖLBÝLISHÚS  
• SKIP  
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir  
loftreistikerfa. Hafðu samband og  
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:  
557 7000 eða inná www.k2.is

**FLÍSLAGNIR - 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

## Nudd

**NUDD NUDD NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

**SPÁSÍMINN 9086116.**  
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

## Keypt & Selt

## Til sölu

## Til bygginga



**HARÐVIÐUR TIL  
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR  
A: VIDUR.IS**

Vatnasklæðning, panill, pallaefni,  
parket, útihurðir, ofl. Gæði á  
göðu verði. Nýkomnar Eurotec  
A2 harðviðarskrúfur. Penofin  
harðviðarolia. Indus ehf,  
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi  
í sínum 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 óskast

Óska eftir ca 80-85 fm íbúð á  
Suðurlandi eða Reykjanessvæðinu.  
Uppl. í s. 454-5270 Guðlaug.

Hjón með traustar tekjur óska  
eftir 2 herb. 60 fm + íbúð til leigu  
á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. s:  
787-1097.

## Atvinnuhúsnæði

## FRÍSTUNDBIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bil.  
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.  
Lager eða geymsla.  
Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella  
14. Sími: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg  
af því. Allt að 20% afsláttur. www.  
geymslur.is

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

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



**Kerrurnar  
frábæru frá  
Humbaaur eru  
til á lager!**

**Öllum 750kg  
kerrum  
fylgir nefhjól,  
lás og strappar.**



**Startrailer 1280**  
750 kg. Mál: 205x109.5x30 cm.  
Verð: 120.888 kr. án vsk.



**Gerð 1376**  
Opnanleg að framan.  
750 kg. Mál: 205x131x35 cm.  
Verð: 169.355 kr. án vsk.



**Gerð 1374**  
Opnanleg að framan.  
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.  
Verð: 201.612 kr. án vsk.



**Gerð 1384**  
Sturtanleg.  
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.  
Verð: 229.839 kr. án vsk.



**Gerð 1339**  
Opnanleg að framan.  
1300 kg. Mál: 303x150x35 cm.  
Verð: 350.807 kr. án vsk.,  
en með skráningu.



**Gerð 2331**  
Opnanleg að framan.  
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.  
Verð: 431.452 kr. án vsk.,  
en með skráningu.



Smiðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.  
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.  
Heimasíða: www.topplausnir.is

## RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu,  
getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg  
fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis  
og viðkomandi einstaklings að vel  
takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu  
hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum  
við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan  
bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini  
til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta