

ÚTIVIST

MÁNUDAGUR 25. MARS 2013

Kynningarblað

Fatnaður, tækjabúnaður,
nesti, göngur og góð ráð.



Á LEIÐ TIL ÚTLANDA

OPTICAL STUDIO FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

Verslaðu á hagstæðara verði í okkar fullbúnu
gleraugnaverslun á fríhafnarsvæðinu í Leifsstöð

ALLT AÐ 50% ÓDÝRARI
EN SAMBÆRILEG VARA Á MEGINLANDI EVRÓPU

Ábyrgðar- og þjónustuaðilar:

Optical Studio Smáralind, s. 528 8500 og Optical Studio Keflavík, s. 421 3811



Á hraðleið inn í daginn

Í bítíð

Heimir og Kolla
Virka daga kl. 6.50 – 9



BYLGJAN
989



FARIÐ VEL MEÐ GÖNGU-SKÓNA SVO PEIR ENDIST

- **Best** er að máta gönguskó síðla dags og í þeim sokkum sem notaðir verða á göngu í skónum.
- **Vandið** valið á skóm eftir því hvers konar göngur á að nota þá í. Gangið helst á þeim upp og niður halla í búðinni og standið upp á tám í skónum.
- **Gakktu** skóna til í nokkra daga áður en lagt er í langa gönguferð til að forðast særindi á fótum.
- **Berðu** vatnsvörn á skóna, vax eða leðurfeiti eftir því sem við á, þannig endast þeir mun betur.
- **Þrifðu** skóna eftir hverja gönguferð. Ef þeir hafa blotnað er best að þurrka þá við stofuhita og troða dagblöðum ofan í skóna til að draga til sín rakann. Þurrkskápar geta farið illa með leðurskó.
- **Gott** er að vatnsverja skóna aftur eftir nokkrar gönguferðir ef þeir hafa blotnað oft.

Grunnurinn að góðri ferð

Fátt gleður ferðalanga meira en gott nesti. Hvort sem farið er í bíltúr upp í sveit, klifið á fjöll eða lagt af stað í langa gönguferð er vel valinn nestisbiti hornsteinn góðrar ferðar. Það er lítið mál að útbúa gott nesti og sumt má gera tilbúið deginum áður. Það er þó algjör óþarfi að gleyma sér í hollustunni því hreyfingin vegur upp á móti smá sætmeti.

Samlokan

Gamla góða samlokan er ekki frumlegur valkostur en góður og gildur. Það er óþarfi að halda sig við skinku og ost eða tilbúið salat, ef grannt er skoðað leynist ýmislegt í ísskápnum eða frystinum sem hægt er að setja á milli brauðsneiðanna. Upplagt er að elda heilar kjúklingabringur kvöldinu áður og skera í þunnar sneiðar. Afgangur af kjúklingi gærdagsins hentar líka mjög vel. Kjöt-bollur, skornar í helminga, eru fyrirtaksálegg og svínakjöt gærdagsins er herramannsmatur. Gott úrval af góðu salati fæst í flestum verslunum og annað grænmeti úr ísskápnum hentar vel, til dæmis paprika, rauðlaukur, tómatur, agúrka og harðsoðin egg. Ekki má gleyma sinnepi af ýmsum gerðum, sýrðum rjóma eða salsasósu. Þeir sem vilja ganga lengra geta prófað ólífur, beikon og sólburrkaða tómata. Ekki má gleyma ostinum! Fyrir utan hefðbundinn brauðost er upplagt að sneiða hvít- og blámygluost á samlokuna til að toppa meistaraverkið.

Ávextir og grænmeti

Öll ferðalög, stutt og löng, ættu að innihalda ávexti og grænmeti í nestisboxinu. Fyrir utan að vera hollur og (yfirleitt) góður matur er það nú bara þannig að þegar litlir puttar komast í boxið úti í sveit bragðast ávextir og grænmeti yfirleitt betur en við eldhúsbörðið. Fyrir utan klassíska ávexti eins og banana, epli, vínber og perur er gaman að prófa úrval af melónum sem gjarnan má skera í minni bita. Jarðarber og bláber eru einnig góð og svo má auðvitað ekki gleyma appelsínunum sem gott er að skera í hentuga báta fyrir brottför. Grænmetið má líka vera með í för. Íslenskar gulrætur eru fyrirtaks snarl í ferðalagið auk þess sem blómkál og spergilkál, skorið niður í litla bita, leynir á sér. Agúrkan og paprika í rauðum, gulum og appelsínugulum lit eru einnig velkomnir gestir í nestisboxið.

Dósamatur

Það er ekki hægt að borða heilsusamlegan mat 365 daga ársins. Stundum verður maður að leyfa sér syndsamlega góða rétti. Ef ferðalangar búa svo vel að eiga prímus eða sambærilegar græjur er dásamlegt að ylja sér við heitar bakaðar baunir úr dós sem fást nú í mörgum útgáfum. Til að fullkomna máltíðina má skera pylsubita út í en nú fást ilmandi pylsur af öllum stærðum og gerðum í stórmörkuðum og sérbúðum. Hafi ferðalangar góðar græjur á annað borð má útbúa góða grýtu kvöldinu áður. Til að spara tíma er hægt að kaupa tilbúna krydd- og baunablöndu sem hægt er blanda við nautahakk, hvítlauk, chillipipar og hvaðeina sem hugurinn gírnist.



Ýmislegt smásnarl

Hnetur og þurrkaðir ávextir eru mjög heppilegir fyrir ferðalagið. Bæði er um hollan skyndibita að ræða og svo tekur hann ekki mikið pláss, til dæmis á gönguferðum. Mikið úrval af hnetum fæst nú í mörgum stórmörkuðum og sérverslunum og því lítið mál að nesti sig upp af slíkum kræsingum. Það er síðan vel leyfilegt að kaupa sætindi enda allt gott í hóf. Vel valið súkkulaði gleður mannsins hjarta og sál. Hver kannast til dæmis ekki við gleðitilfinninguna sem hríslast um kroppinn þegar fyrsti súkkulaðibitinn er tekinn á fjallstoppi?

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmaður auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512-5432

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Námskeið laugardaginn 6. apríl

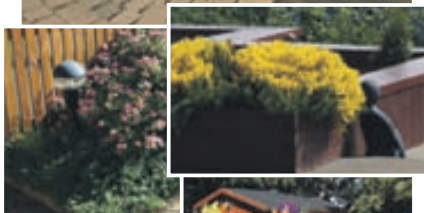
Sólpallar og skjólgirðingar

Hönnun útfærsla og smíði

Þetta námskeið fjallar um hönnun og smíði tréþalla og skjólgirðinga. Góð hönnun tryggir notagildi og skjól á pallinum, á meðan vönduð smíði lengir líftíma palls og eykur fegurð umhverfis. Skoðaðar eru ýmsar útfærslur og hvernig hægt er að mynda gott samræmi milli húss, palls og skjólgirðinga. Sérstaklega er fjallað um veðurfar en skjól er forsenda þess að góðir útivistardagar á pallinum verði sem flestir. Farið er yfir gerð grindarteikninga, útfærslu og smíði. Einnig er farið yfir helstu timburtegundir, festingar, undirstöður og frágang.

Námskeiðið er í fyrirlestraformi stutt fjölda ljósmynda og teikninga. Kennari er höfundur bókarinnar „Draumagarður“ sem er hluti námskeiðsgagni.

Námsmat:	100% mæting.
Kennari:	Björn Jóhannsson, landslagsarkitekt.
Staðsetning:	Skúlatún 2, Reykjavík.
Tími:	Laugardagur 6. apríl, kl. 9.00 – 16.00.
Lengd:	10 kennslustundir.
Fullt verð:	20.000 kr.
Verð til aðila IÐUNNAR:	4.000 kr.



Skráning á
idan.is



IDAN
fræðslusetur
idan@idan.is
www.idan.is

Sífelld fleiri velja skærar flíkur

Litadýrðin ræður ríkjum í Cintamani enda er vöruúrvalið í takt við þá tískustrauma sem hafa verið ríkjandi í útivistarfatnaði á heimsvísu og þar hefur litagleðin sjaldan verið meiri.

„Við erum með þó nokkuð af vörum í appelsínugulu sem er mjög vinsæll litur og eins seljast neonlitirnir mjög vel þessa dagana. Skærguli „retro“ liturinn hefur svo algerlega slegið í gegn sem og bleikar og skærbláar flíkur,“ segir Sigrún Guðný Markúsdóttir, vöruverkjastjóri og yfirmaður hönnunardeildar Cintamani. „Það þarf hugrekki til að klæðast lit og það vantar ekki hjá okkur Íslendingum enda sífelld fleiri sem falla fyrir litríkum flíkum. Þá er miklu praktískara að vera í lit enda sést fólk betur í umferðinni og eins ef það verður viðskila á fjöllum.“

Lífsgleði, hugrekki og gæði

Einkunnarorð Cintamani eru lífsgleði, hugrekki og gæði og eru vörurnar í þeim anda. Cintamani frumsýndi haust- og vetrarlínuna 2013 til 2014 um síðustu helgi. Hún kemur í verslanir næsta haust og þar var ekki síður mikið um munstur og liti. Línan er að hluta unnin í samstarfi við myndlistarmanninn Tolla og innblásin af verkum hans. Línan í heild fékk mikið lof og því von á góðu.

Tæknilegur tískufatnaður

Þó Cintamani sé fyrst og fremst útivistarmerki fyrir alla aldurshópa þá er um leið að ræða tískufatnað með sérstaka eiginleika. Í dag eru útivistarflíkur með tæknilega eiginleika farnar að færast nær og nær tiskunni og er orðatiltækið „Functional Fashion“ oft notað í þessu samhengi. „Þetta er praktískur tískufatnaður, ef svo má segja, fyrir alla fjölskylduna. Fólk notar fatnaðinn okkar ekki einungis í fjallgöngur, á skíðum eða á gönguferðum sínum um bæinn heldur einnig í hinu daglega lífi,“ segir Sigrún.

Lagskipt lína

Hún segir Cintamani línunni skipt upp eftir lögum. „Það er algjört lykilatriði þegar útivist er stunduð að klæðnaður sé réttur og lagskiptur. Hugmyndin er að hleypa svitanum sem fyrst frá líkamanum og út í gegnum öll lögin. Ef útgufunin er góð helst líkaminn þurr og það er mikilvægt til að halda hita.“

Sigrún segir mikilvægt að innsta lagið sé úr réttu efni og hjá Cintamani er mælt með merino-ull. „Hún hefur þann einstaka eiginleika að halda á fólki hita jafnvel þó að hún blotni. Í mikilli útgufun frá líkamanum blotnar innsta lagið og það er mikilvægt að það lag sem er næst húðinni kólni ekki þegar það blotnar. Eins þarf innsta lagið að færa svitann strax frá húðinni og út í næsta lag. Ullin þornar fljótt og það eykur vellíðan og heldur hita.“

„Miðlagið hefur það hlutverk að einangra hita og færa svita frá innsta lagi og út í það ysta en við bjóðum upp á margs konar miðlög úr alls kyns efnum. Val á ysta lagi fer svo eftir veðri og við hvaða aðstæður á að nota flíkina. Ef útgufunin er góð helst líkaminn þurr og það er mikilvægt til að halda hita.“

Gott úrval þriggja laga skelja

Cintamani býður að sögn Sigrúnar gott úrval þriggja laga skelja í mörgum litum. Þá tekur filman við svitanum og hleypir honum strax í gegn. Filman í þriggja laga skeljnum heitir Gelanots® og er frá japanska fyrirtækinu Toyota Tshusho®. Filman aðlagar sig að hitastiginu og raknum utan filmunnar.

Hún hleypir raka í gegn með Hi-Tech Polyurethane-filmu og er með einstaka endingu, vatns- og vindheldni. Efnið er styrkt til að notandinn geti reynt mikið á sig líkamlega. Það er sömuleiðis létt og mjúkt til að auka þægindi. Þriggja laga skeljarnar henta einnig vel sem skíðafatnaður og má æftar sjá fólk renna sér niður brekkurnar klætt Cintamani-skeljum.



Aðalsteinn Sigvaldason, verslunarstjóri í Bankastræti, ásamt Sigrúnu. Þau eru hér klædd vinsælum litum og ber Sigrún trefil úr nýjstu fylgihlutalínunni. Hann er með íslensku munstri sem er unnið upp úr gamalli íslensku munsturbók. Þrír nýir litir eru væntanlegir og koma í hús með vorinu.

MYND/GVA

Primaloft

Cintamani-vörurnar eru margar fylltar með primalofti en það er nýjasta tæknin í einangrun útivistarfatnaðar. Primaloft® er einstaklega létt fylling úr polyesterþráðum sem hrindir frá sér vatni. Hún heldur sömuleiðis hita mjög vel á milli þráðanna. Kostir primaloft® eru helst

þeir að það er þunnt og létt og fer lítið fyrir því. Sigrún segir marga nota primaloft-flíkur sem miðlag og skel yfir. Þá nota sífelld fleiri primaloft fatnað sem ystu yfirhöfn.

Flaggskipið í Bankastræti

Sigrún segir verslunina í Bankastræti flaggskip Cintamani. „Þetta er stærsta verslun okkar og úrvalið þar er mest. Þar erum við ekki einungis með fatnað fyrir fullorðna heldur einnig gott úrval af barna- og ungbarnafatnaði. Einnig er þar gott úrval af útivistar- og útilegubúnaði og mun úrvalið bara aukast þegar líða fer að vori.“

Sigrún segir verslunina sérstaklega vinsæla hjá smáfólkinu. „Það hefur gaman af því að skoða fiskana í tjörninni, renna sér í rennibrautinni og hlaupa um.“ Verslunin í Bankastræti verður tveggja ára 8. apríl og þá verður blásið til veislu.



Haust- og vetrarlína 2013 til 2014 var kynnt um síðustu helgi en hún er að hluta til unnin í samstarfi við myndlistarmanninn Tolla. Útstillingu með vörum má sjá í Bankastræti.



Neonlitir eru áberandi en vitaskuld fást yfirhafnir í svörtu og hvítu líka.

Cintamani-verslanirnar eru að Bankastræti 7, Austurhrauni 3 í Hafnarfirði, Kringlunni og Smáralind. Auk þess fást vörurnar hjá endursöluáðilum um allt land.

Dótabúð útivistar- og dellufólksins

Garminbúðin selur fullkomin útivistarúr, GPS-tæki, gagnvirk Íslandskort, sólarþegla, vasaljós og fjölmargt annað sem gagnast útivistarfólki. Tækin gera ferðalögin áhugaverðari, eftirminnilegri og öruggari.

Garminbúðin er dótabúð útivistar- og dellufólksins. „Þegar Garmin-vörurnar komu fyrst á markað á Íslandi í kringum 1994 voru kaupendur aðallega björgunarsveitarmenn og skotveiðimenn sem héldu til á hálendinu. Útivistarfólkið bættist svo fljótlega við og það er stöðugasti viðskiptahópurinn í dag,“ segir framkvæmdastjórinn Ríkarður Sigmundsson.

Hann segir hin nýju Garmin Fenix-útivistarúr vekja mikla athygli, enda eru þau smekklegr og flott á hendi og geta rafhlöðurnar dugað eina helgi með kveikt á GPS-móttakaranum. Þau gera allt sem fullkomin útivistartæki gera utan þess að sýna kort; rita ferilinn, leggja út leiðir, mæla púls og margt fleira. Þá fást ýmsar aðrar gerðir útivistarúra í versluninni en þau eru mikið notuð af fólki sem stundar útivistarhlaup, þríþraut og göngur.

„Hin svokölluðu útivistartæki eru svo með litaskjá með skjástærð frá 2,2 tommum og allt upp í fjögurra tommu skjá og svo tvær týpur þar á milli, 2,6 tommur og 3 tommur, með eða án snertiskjá. Í þessi tæki er hægt að fá Íslandskort með miklum ítarupplýsingum; hæðarlínum, öllum vegum og vegslóðum á hálendinu, 40.000 örnefnum og 4.000 viðskiptatengdum stöðum eins og sundlaugum, bókasöfnum, bílaverkstæðum, verslunum, tjaldsvæðum, veitingastöðum og þar fram eftir götunum. Einnig er gaman að segja frá því að Íslandskortið var að lækka í verði úr 18.900 í 12.900, þökk sé því að Land-



Ríkarður Sigmundsson, Ólafur D. Ragnarsson, Einar B. Kristgeirsson og Finnur Þór Þráinsson leiðbeina við val á rétta búnaðinum. MYND/PIJETUR

mælingar Íslands gáfu kortagögn sín frí til afnota. Garmin-tækin nýtast bæði í hendi á göngu og í hvers kyns faratækjum. Þá eru í tækjunum hæðartölvur, áttaviti og ýmislegt fleira sem gagnast ferðalöngum sem sífellt fleiri geta ekki hugsað sér að vera án.“

Kortin er að sögn Ríkarðs líka hægt að setja upp í tölvum og finnst mörgum gott að geta skipulagt ferðalagið þannig eða sýnt eftir á hvert það fór; upp þetta gil, meðfram þessum kambi og svo framvegis. Sum tækin

eru einnig búin myndavélum og því hægt að skrá ferðasöguna á kortið í máli og myndum.

Meðal nýjunga í versluninni eru sólarþeglar og vararahlöður frá Powertraveller. Þeir eru með innbyggðri rafhlöðu sem hleðst við sólarljós og ferðamaðurinn hengir hann aftan á bakpokann sinn og hleðst rafhlaðan yfir daginn. Á kvöldin er svo hægt að hlaða símann, myndavélina eða önnur tæki. Þá þarf ekki að burðast með hleðslutæki og treysta á skála með rafmagni. Power



Með Solarmonkey Adventurer frá Powertraveller er hægt að hlaða rafhlöðu í sólarþeglinum yfir daginn. Á kvöldin er svo hægt að hlaða símann, myndavélina eða GPS-tækið eins og til dæmis Garmin Fenix sem er hér með á myndinni.

Traveller-vörurnar fást í ýmsum útgáfum. Speglnir eru vatnsheldir og hlaðast rafhlöðurnar jafnvel þótt ský dragi fyrir sólu. Garminbúðin selur auk þess höfuðljós og hágæða Surfite-vasaljós, myndbands-upptökuvélar til að nota við íþróttaiðkun og snjóflóðabúnað svo eitthvað sé nefnt. Nánari upplýsingar er að finna á www.garmin.is. Hún er til húsa að Ögurhvarfi 2 í Kópavogi en umboðsaðila er auk þess að finna um allt land sem sjá má á heimasíðu þeirra.



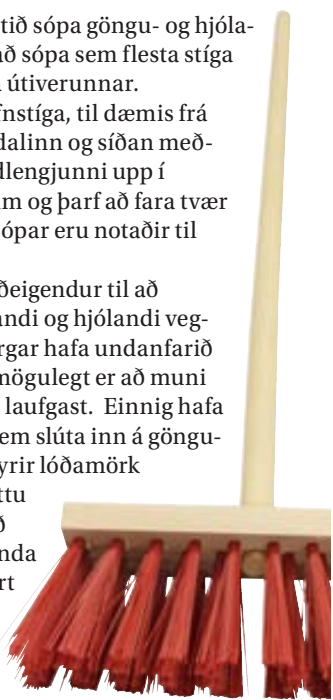
Unnið er að því að hreinsa alla göngu- og hjólastíga borgarinnar fyrir páska.

Borgin undirbýr sumarið

Undanfarið hefur Reykjavíkurborg látið sópa göngu- og hjólastíga í borginni. Markmiðið er að ná að sópa sem flesta stíga fyrir páska til að leyfa íbúum að njóta útiverunnar.

Áhersla er lögð á að taka helstu stofnstíga, til dæmis frá Ægisíðu, Fossvoginn og upp Elliðaárdalinn og síðan meðfram Sæbrautinni og meðfram strandlengjunni upp í Grafarvog. Mikill sandur er á stígum og þarf að fara tvær umferðir til að ná öllu upp en sex vélsópar eru notaðir til verksins.

Reykjavíkurborg hvetur einnig garðeigendur til að huga að trjágróðri sem hindrar gangandi og hjólandi vegfarendur. Starfsmenn Reykjavíkurborgar hafa undanfarið snyrt þann gróður borgarinnar sem mögulegt er að muni skyggja á umferðarmerki þegar hann lafgast. Einnig hafa verið klipptar greinar á borgarlandi sem slúta inn á göngu- og hjólastíga. Trjágróður sem vex út fyrir lóðamörk getur skapað óþægindi og jafnvel hættu og því kjörið að nýta næstu daga til að klippa þann gróður. Þeir sem vilja benda á hvar trjágróður er til trafala geta fært inn ábendingu á www.reykjavik.is/borgarland.



Gönguskór sem henta þér á öllum þínum ferðum

Þegar gengið er sér til heilsubótar eða skundað yfir fjöll eða farið í fjörur, er mikilvægt að skórnir séu af bestu gerð og fari vel með fætterna.

KIWI áburður fylgir öllum skópörum



Láttu verðið koma þér á óvart

Fjallgönguskórnir frá LOMER þykja einhverjir þeir bestu á markaðinum og hafa björgunarsveitameðlimir og þauvanir gönguhrólfar hlaðið þá lofi.

Nú fást allir okkar skór í

Útivist Laugavegi 178,
ZO-ON Bankastræti 10,
Kringlunni og Smáralind
Útilegumaðurinn Korputorgi
og **Skátunum** Hraunbæ 123


gonguskor.is



Nytsamar og vandaðar fermingargjafir færðu í Fjallakofanum



Marmot Wave III svefnpoki -5°C
Verð: 31.995,-
Fermingartilboð: 24.995,-



Black Diamond Epic 35L bakpoki
Verð: 39.995,-
Fermingartilboð: 29.995,-



Gibbon Classic line
Verð: 13.995,-
Fermingartilboð: 11.495,-



Scarpa Chandra og Suraj - liprir gönguskór
Verð: 39.995,-
Fermingartilboð: 31.995,-



Smith skíðagleraugu í miklu úrvali
Verð frá: **8.995,-**



Marmot og Dakine
bakpokar og skólatöskur
margar gerðir og stærðir
Verð frá: **8.995,-**

Svefnpokar
Skólatöskur
Gönguskór
Tjalddýnur
Sjónaukar
Skíðahjálmar
Skíðagleraugu
o.m.fl.



Smith skíðahjálmar
Verð frá: **14.995,-**



Dakine ferðatöskur – flottir litir
Verð frá: **32.995,-**

Gjafabréfin okkar
eru frábær
fermingargjöf

Við vinnum náið með leiðsögumönnum
m.a.



afgreiðslutíma má sjá á heimasíðu okkar

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64
S: 510 9505 | fjallakofinn.is



Hundahópur Berglindar sem hún kallar „The Black & Tan Crew“. Atlas, Jagó, Karma, Kiara, Tjica og Zircon.

MYND/BERGLIND KOLBEINSDÓTTIR

Gengur sex til tólf kílómetra á dag

Berglind Kolbeinsdóttir á sex hunda og þykir lítið mál að passa að auki hunda fyrir vini og vandamenn. Hún fer á hverjum degi út að ganga með hersinguna en passar að vera utan alfaraleiðar.

Alla daga vikunnar fer Berglind Kolbeinsdóttir í sex til tólf kílómetra göngu með hundana sína sex. Einn rottweiler, tvo doberman og þrjú mini pinscher. „Ég á sendiferðabíl sem ég hef útbúið með nokkrum búrum. Ég keyri með hundana út fyrir bæinn á afvikinn stað og svo förum við í lausagöngu í tvo til þrjú tíma,“ útskýrir Berglind sem býr í Grindavík. Hún segir fjölmarga staði henta vel í slíkar göngur. „Ég fer stundum á Svartsengi, sem er reyndar fjölsótt hundasvæði. Ég hef einnig farið út á Reykjanes-skagann, Snorrastaðatjarnir og labbaði til dæmis Prestastíginn í fyrrasumar sem er 15 kílómetra langur,“ lýsir hún. Berglind er ekki alltaf ein á ferð með hundana. Eiginmaðurinn og þrettán ára sonur slást stundum í hópinn, auk þess sem fleiri hundaeigendur hópa sig stundum saman til að ganga. „Við veljum alltaf staði þar sem við eigum ekki von á fólki,“ segir Berglind en þó kemur fyrir að fólk verði á vegi hópsins. „Flestir taka okkur vel en maður getur alveg skilið að fólk verði hrætt við stóran hóp af hundum. Við erum því

vel á verði, erum með tauma og setjum þá á hundana ef við mætum fólki.“ Berglind áréttar að hundarnir hennar séu aldrei lausir í þéttbýli eða þar sem lausaganga þeirra er bönnuð.

Hin mikla hundaeign vex Berglindi ekki í augum. „Ég hef alltaf verið ofboðsleg dýramanneskja. Sem smábarn tíndi ég heim heimilislaus dýr, mömmu og pabba til lítillar gleði. Ég átti hamstra, páfagauka og ketti en fékk aldrei að eiga hund,“ segir Berglind sem eignaðist sinn fyrsta hund árið 2004, rottweilerhundinn Atlas. Síðan þá hafa nokkrir bæst í hópinn og Berglind lifir og hrærist í hundunum. „Því fylgir gerbreyttur lífsstíll að eiga hunda. Maður þarf að sinna þeim og hreyfa þá og líf mitt snýst eiginlega um það,“ segir Berglind sem vílar ekki fyrir sér að taka aðra hunda í pössun. „Ég hef reddað vinum og vandamönnum sem þurfa að fara í frí. Það er alltaf góð sátt innan hundahópsins og það munar ekki miklu að bæta nokkrum hundum við,“ segir Berglind glaðlega.



Berglind og hundarnir hennar fá stundum félagsskap annarra hundaeigenda á göngu sinni.

MYND/BERGLIND KOLBEINSDÓTTIR

Opið í Bláfjöllum um páskana

- Mán.–mið. 25.–27. mars, opið kl. 11–21
- Skírdagur, föstudagurinn langi, laugardagur, páskadagur og annar í páskum, opið kl. 10–17
- Þri. 2. apríl, opið kl. 11–21

Virku dagana í dymbilvikunni og þriðjudaginn 2. apríl mun rútan fara frá Olís Mjódd kl. 12.40 og kl. 16.15. **Ferðir úr Bláfjöllum** verða kl. 17 og 21 í Olís Mjódd.

Rútan fer alltaf um Olís Norðlingaholti.

Upplýsingasími 530 3000

[f skidasvaedi.is](http://skidasvaedi.is)



SKÍÐASVÆÐIN



PIPARTIMA • SIA • 130931

ÚTILÍF UM PÁSKANA

FERMINGARGJAFIR Í ÚRVALI



DEUTER FUTURA DAGPOKAR

MARGVERÐLAUNADIR BAKPOKAR. FÁANLEGIR Í ÝMSUM STÆRDUM Í DÖMU OG HERRA ÚTFÆRSLUM. 22 - 38 LÍTRA.

FRÁ 18.990 KR.



DEUTER AIRCONTACT BAKPOKAR

ALVÖRU BAKPOKAR MED STILLANLEGU BAKI OG VATNSVÖRN. FÁANLEGIR Í ÝMSUM STÆRDUM, DÖMU OG HERRA. 55+10 LÍTRA - 75+10 LÍTRA.

FRÁ 42.990 KR.



PETZL ENNISLJÓS

VÖNDUÐ OG TRAUST, FRÁBÆR Í ALLA ÚTIVIST. MIKID ÚRVAL.

FRÁ 5.490 KR.



MEINDL KANSAS GÖNGUSKÓR

FRÁBÆRIR TIL NOTKUNAR Í STYTTRI SEM LENGRI GÖNGUR. VANDAÐ LEDUR OG GORE-TEX VATNSVÖRN.

39.990 KR.



TNF ALEUTIAN 3S SVEFNPOKI

VANDAÐUR OG TRAUSTUR TIL NOTKUNAR SUMAR, VOR OG HAUST. FYLING: „HEATSEEKER“ TREFJAR PÓLMÖRK: -7°C. ÞYNGD: 1.559 GR.

FERMINGARTILBÓÐ
19.990 KR.



HIGH PEAK KÚLUTJÖLD

ÚRVAL AF 3-4 MANNA KÚLUTJÖLDUM. GÓÐ VATNSVÖRN.

FRÁ 12.990 KR.



30%

AFSLÁTTUR AF SKÍÐA- OG BRETTAPÖKKUM

SKÍÐI OG BRETTI Í GLÆSIBÆ BRETTI Í KRINGLUNNI



JAMIS XR REIÐHJÓL

VÖNDUÐ AMERÍSK FJALLAHJÓL Á GÓÐU VERÐI.

FRÁ 59.990 KR. HJÓLIN ERU Í SMÁRALIND.

Fáðu aðstoð við valið á réttu fermingargjöfunum. Starfsfólkið okkar þekkir vörurnar sem það selur.

ÚRVALIÐ ER Í ÚTILÍF

ÚTILÍF



HEIMASMÍÐUÐ ELDAVÉL

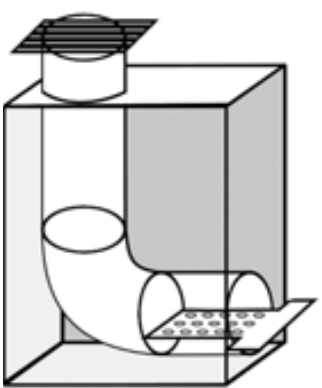
Rocket stove eða eldflaugaofn er nokkurs konar heimagerð eldavél sem má smíða með lítilli fyrirhöfn. Hana er svo hægt að taka með hvert sem er eða hafa í garðinum. Hráefnið í eldflaugaofninn er auðfánlegt og flestir ættu að vera færir um að smíða hann.

Það sem þarf í smíðina er ein stór málningardós eða önnur álíka stór dós úr stáli, og nokkrar niðursuðudósir utan af bökuðum baunum eða einhverju álíka. Með því að skera gat neðst á hlið stóru dósarinnar og í lok hennar sem er jafn stórt þvermáli litlu dósanna er rör leitt þar í gegn. Rörið er búið til úr smáu dósunum. En með því að klippa úr hlið einnar dósar má stinga annarri alveg eins inn í og mynda þannig beygju sem fer í gegnum stóru dósina eins og sjá má á meðfylgjandi mynd.

Eina áhaldið sem þarf er öflug járnklippa. Holrýmið sem myndast á milli stóru dósarinnar og þeirra litlu er fyllt með sandi eða öðru hitaeinangrandi efni. Neðst í rörinu sem stendur út á hliðinni er síðan sett lítið spjald sem sniðið er úr dósarefni. Spjaldinu er stungið inn í mitt rörið. Fyrir ofan spjaldið er eldiviður settur; sprek, pappi, gras eða annað tilfallandi sem svo er kveikt í. Upp um gatið efst á dósinni stígur þá logi og hægt er að setja pott, pönnu eða annað til að elda í.

Eldflaugaofninn er tilvalinn til að taka með í veiðina, útileguna eða hvert sem er og er nokkurs konar prímus eða gashella fátæka mannsins.

Eins er gaman fyrir krakka að sjá hvað er hægt að gera fyrir engan pening, með örlitilli fyrirhöfn og ögn meira af hugviti.



SKÍÐAVIKA Á ÍSAFIRÐI

Skíðavikan á Ísafirði hefst á miðvikudaginn og er búist við miklu fjölmenni í bæinn. Skíðavikan á sér 78 ára sögu en hún var fyrst haldin um páska árið 1935. Ávallt hefur verið lögð áhersla á að vera með áhugaverða dagskrá fyrir alla fjölskylduna alla dagana. Margir brottfluttir Ísfirðingar koma árlega á hátíðina og skemmta sér saman. Meðal annars hefur páskaleikur verið mjög vinsæll. Setningarathöfn er klukkan 16.30 en mikil undirbúningsvinna hefur farið fram til að gera skíðasvæðin í Tungudal og Seljalandsdal sem best úr garði. Veðurspá er góð svo Ísfirðingar reikna með góðri þátttöku skíðamanna. Þar utan fer hátíðin Aldrei fór ég suður fram í bænum þessa daga svo það verður líf og fjör alla páskahelgina.

Ýmsar kvölduppákomur eru tengdar skíðavikunni en meðal þeirra sem fram koma eru Sunna Karen Einarsdóttir ásamt kór og hljómsveit. Konukvöld Gusts fer fram í Bryggjusalnum í Edinborgarhúsinu þar sem meðal annars er boðið upp á tískusýningu og happdrætti. Í Bræðraborg verður fondú-kvöld, súkkulaði og ostar. Tónlistarmenn sem mæta á Aldrei fór ég suður munu einnig troða upp fyrir skíðamenn.



Heilsulindir í Reykjavík

Skelltu þér í
SUND
um páskana



Afgreiðslutími

Lykill
að góðri
heilsu

	Skírdagur 28. mars	Föstud. langi 29. mars	Laugardagur 30. mars	Páskadagur 31. mars	Annar í Páskum 1. apríl
ÁRBÆJARLAUG	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-22*	kl. 10-18	kl. 9-18
BREIÐHOLTSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18
GRAFARVOGSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18
KLÉBERGSLAUG	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15
LAUGARDALSLAUG	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22
SUNDHÖLLIN	kl. 10-18	Lokað	kl. 8-16	Lokað	kl. 10-18
VESTURBÆJARLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18

* Meðan framkvæmdir við búningssklefa í Laugardalslaug standa yfir, verður opið til kl 22:00 á laugardögum og sunnudögum í Árbæjarlaug.



Laugarnar í Reykjavík

www.itr.is | sími 411 5000