

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



RAUÐVÍNSMARAFON

Í rauðvinsmarafonhlaupinu í Medoc í Frakklandi gæða hlauparar sér á gómsætum veitingum, taka þátt í skrautlegum viðburðum og drekka eins mikið rauðvín og þeir geta innbyrt. Síða 2

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki

Þvottavél 12 kg Þurrkari



Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.

<Þvottvélin tekur
heitt og kalt vatn Afkastamikill
þurrkari >

RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS



GRÆNA APPIÐ KYNNT

Græna kortið kynnt á Sólheimum í vikunni, f.v. eru Einar Bergmundur frá Náttúran.is, Herdís Friðriksdóttir frá Sesseljuhúsi, Wendy Braver, stofnandi Greenmap System, og Guðrún Tryggvadóttir framkvæmdastjóri Náttúran.is

GRÆNT APP VÍSAR VEG UM SUÐURLAND

FRÍTT FERÐASMÁFORRIT Náttúran.is hefur hleypt af stokkunum nýju appi um menningu, hagkerfi og náttúru á Suðurlandi.

Markmið með útgáfu Grænna korta hér á landi er að gera bæði erlenda ferðamenn og Íslendinga meðvitaðri um viðkvæmni ósnortins lands, umgengni og val á áfangastöðum, þjónustufyrirtæki og vöruframboð í takt við náttúruna,“ segir Einar Bergmundur Arnþjórnsson sem rekur, ásamt eiginkonu sinni, Guðrúnu Tryggvadóttur, Náttúran.is. Þau hafa frá árinu 2008 gefið út svokölluð græn kort bæði í prent- og vefútgáfu. Nú hafa þau látið gamlan draum rætast og þróað og gefið út fyrsta græna appið, Grænt kort – Suður.

„Við ákváðum að byrja á Suðurlandi enda störfum við þar. Þá fengum við einnig styrk frá Uppbyggingarsjóði Suðurlands. Við eigum gögn fyrir allt landið á vefnum okkar og því stefnum við vissulega að því að koma upp fleiri landshlutaöppum í framtíð-



HANDHÆGT Gott er að nota græna appið á ferðalagi sínu um Suðurland.

inni eða jafnvel einu grænu appi fyrir allt landið,“ útskýrir Einar.

Í appinu er að finna fjölda upplýsinga sem flokkaðar eru í þrjá yfirflokkar og um 140 undirflokkar. „Bæði er hægt að leita eftir flokkum en einnig eftir sérstökum stöðum,“ útskýrir Einar.

Grænu kortin eru mun nákvæmari ferðakort en önnur. Einar tekur dæmi um það sem finna má í appinu. „Til dæmis

jarðvarmavirkjanir, staði sem sinna endurvinnslu, veitingastaði sem eru með heilsusamlegan matseðil, lífrænar verslanir, óhefðbundna gistingu, lista yfir verkstæði sem gefa sig út fyrir að taka á móti hjólreiðafólki, upplýsingar um almenningsgöngur og gönguleiðir,“ telur hann upp.

Appið er ætlað ferðamönnum, jafnt innlendum sem erlendum. „Megnið af upplýsingunum er til á íslensku og ensku en svo eru allir flokkar og skýringar á þeim að auki á þýsku, frönsku og ítölsku.“

Formleg kynning á appinu fór fram um síðustu helgi en það er þó ekki orðið aðgengilegt á netinu enn þá. „Það kemur líklega í iStore eftir viku eða svo,“ segir Einar en appið verður í fyrstu aðeins aðgengilegt fyrir vörur frá Apple en verður síðar aðgengilegt fyrir Android-kerfi.



Hreinsandi
fyrir alla muni

Húsgagnahreinsun fyrir alla muni

Eldshöfða 1 S: 577-5000
Hreinsandi.is hreinsandi@hreinsandi.is

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 nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvarnir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnáms, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamáskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að velja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga
Bjarnadóttir,
Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamáskóli Íslands

Ferðamáskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

ERTU ÓUPPGÖTVAÐUR SNILLINGUR?

Senn líður að því að Ísland Got Talent hefjist á ný og við leitum að hæfileikaríku fólki á öllum aldri um land allt.

Skráning í áheyrnarprufur er hafin. Smelltu þér inn á www.stod2.is/talent



ASSA
ASSA ABLOY



ASSA DC200

Fyrir innihurðir í t.d. skrifstofubyggingum, hótélum ofl.
Styrkur: EN 2-4, EN1154, CE merkt, vottuð til notkunar á
brunavarnarhurðir.
Verð: 7.130 kr.


ECO



ECO TS41

Fyrir innihurðir í t.d. skrifstofubyggingum, hótélum ofl.
Styrkur: EN 1-4, EN 1154, CE merkt, vottuð til notkunar
á brunavarnarhurðir.
Verð: 10.912 kr.


DORMA



DORMA TS83

Fyrir þungar hurðir og / eða álagshurðir (t.d. útihurðir
fjölbýlishúsa). Styrkur: EN 3-6, EN1154, CE merkt, vottuð
til notkunar í brunavarnarhurðir (allt að 120 mín., Certfire).
Þýskt gæðamerki síðan 1908.
Verð: 13.020 kr.


ABLOY®



ABLOY DC250

Fyrir allar gerðir af hurðum. Léttir færslu hurðarinnar til
muna og því sérstaklega hentug fyrir börn, aldraða og aðra
sem ekki ráða yfir styrk til að opna hurð með venjulegri
hurðapumpu. Styrkur EN 1-6. EN 1154, CE merkt, vottuð til
notkunar á brunavarnarhurðir.
Verð: 32.054 kr.*

*í silfur-lit með renniarmi

Hurðapumpur átakalaus opnun

Í Vélum og verkfærum fást hurðapumpur í miklu úrvali.
Viðurkennd vörumerki, CE merktar. Fagleg ráðgjöf og
nánari upplýsingar hjá Vélum og verkfærum.


Yale®


NHN®



VÉLAR & VERKFÆRI

Skútuvogi 1c 104 Reykjavík Sími 550 8500 Fax 550 8510 www.vv.is

FÓLK | FERÐIR



BERJAKLASAR Á HLAUPUM Mikið er lagt upp úr líflegum búningum í hlaupinu.

MYND/ÚR EINKASAFNI

OSTRUR, HLAUP OG NÓG AF RAUÐVÍNI

SKEMMTILEGT HLAUP Rauðvínsmaraðonhlaupið í Medoc í Frakklandi er meðal skemmtilegra maraðonhlaupa sem í boði eru. Hlauparar gæða sér á gómsættum veitingum, taka þátt í skrautlegum viðburðum og drekka eins mikið rauðvín og þeir geta innbyrt á 28 drykkjarstöðvum sem eru á leiðinni.

Það er hægt að gera margt skemmtilegt á ferðalögum erlendis annað en að liggja á strönd, skoða söfn og ráfa um skemmtigarða. Sífelld fleiri Íslendingar ferðast um heiminn og keppa í alls konar hlaupum, þar á meðal maraðonhlaupum. Meðal óvenjulegra maraðonhlaupa er rauðvínsmaraðonhlaupið í Medoc í Frakklandi sem haldið var fyrst fyrir rúmlega 30 árum. Unnar S. Hjaltason tók þátt í því árið 2012 en veturinn áður hafði sú hugmynd fæðst hjá honum og hlaupafélögum hans að gaman gæti verið að taka þátt í óvenjulegu maraðoni. „Þar sem helstu áhugamál okkar hafa verið langhlaup og rauðvínsdrykkja, í hófi auðvitað, þótti okkur tilvalið að slá þessu saman í eina allsherjar íþróttaupplifun.“

Hlaupafélagi Unnars forfallaðist þannig að hann og páverandi eiginkona fóru ein í ferðina. „Eingöngu er tekið við skráningu 8.500 þátttakenda og er markmið hlaups-haldara að allir hlaupararnir, hvort sem þeir eru fyrstir eða síðastir, upplifi stemninguna. Þannig eru allir leystir út með góðum gjöfum úr héraðinu og eru sumar hverjar afhentar á flöskum.“

Keppendur eru hvattir til að hlaupa í búningum og er ákveðið þema á hverju ári. „Sumir búninganna eru lítt til þess fallnir að hlaupið sé mjög hratt í þeim. Enda eru fæstir þarna til að reyna að slá bestu tíma sína heldur til að taka þátt í gleðinni og njóta þess sem upp á er boðið.“

Hlaupið er í gegnum 50 mismunandi plantekjur og öllum plantekrueigendum er mjög umhugað um að koma framleiðslu sinni á framfæri. „Á leiðinni eru rúmlega 50 viðburðir og 28 drykkjarstöðvar. Fyrsta drykkjarstöðin er eftir aðeins 800 metra þannig að ég næstum missti af henni. Á leiðinni eru einnig 20 hressingarbasar þar sem finna má létt hlaupsnakk á borð við ostrur, hráskinku, steikur, osta og ýmislegt fleira orkugefandi.“

NÓG AF VEITINGUM

Að sjálfsögðu ráða hlauparar hvort þeir stoppa á öllum stöðvum en það er þó vel þess virði að prófa sem flest að sögn



Unnars. „Til að gæta velsæmis og hófsemdar er oftast lítið rauðvín í glösum en það eru þó engin takmörk fyrir því hversu mörg glös má fá sér. Já, og auðvitað er rétt að nefna það að einhvers staðar sá einhver vatn.“

Þau luku hlaupinu á 5 tímum og 23 mínútum. Í lok hlaups var búið að slá upp balli og fjölmargir sem höfðu lokið hlaupinu voru komnir á dansgólfið og byrjaðir að dansa eins og enginn væri morgundagurinn að sögn Unnars. „Við horfðum á þetta í forundran og skildum alls ekki hvernig þetta væri hægt. Áður en háltími var liðinn vorum við komin út á þetta sama gólf og byrjuð að dansa eins og hinir og maraðonið var á þeirri stundu gleymt, a.m.k. tímabundið.“

Ef það er eitthvert hlaup sem Unnar væri til í að hlaupa aftur þá er það rauðvíns-hlaupið í Medoc. „Stemningin er ólýsanleg og leiðin og viðmótið allan tímann alveg frábært. Þar sem hlaupið er í september er hitastigið mjög gott fyrir sólþyrsta Íslendinga. Það var reyndar í heitara lagi þegar við vorum þarna en þá er bara að passa að drekka nóg af þeim vökva sem mótshaldarar eru duglegir að halda að hlaupurunum. Það má sannlega segja þeim til hróss að þeir gæta þess að enginn ofþorni í hlaupinu.“

■ starri@365.is

HLAUPARAR

Unnar S. Hjaltason (t.v.) ásamt hlaupafélaga sínum, Gunnari Ármannssyni, á góðri stundu.

MYND/ÚR EINKASAFNI

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Eldhúsið er hjarta heimilisins

Eirvík býður upp á sérsmíðaðar innréttingar sem framleiddar eru í Þýskalandi. Innréttingarnar búa yfir miklu úrvali af vel útfærðum og úthugsuðum útfærslum. Þær taka mið af nútímalegri hönnun með hagnýtum og skipulögðum geymslulausnum.

Inga Ósk Pétursdóttir, innan-hússarkitekt hjá Eirvík, segir að góður arkitektúr sé ekki aðeins falleg list heldur þurfi skipulag og tæknilegir hlutir að vera í lagi. „Eldhúsrýmið á að taka vel á móti öllum sem um það ganga,“ segir hún.

„Við vinnum út frá þeirri staðföstu trú okkar að eldhúsið sé ótvírætt hjarta heimilisins. Við bjóðum upp á framsýna hönnun og alþjóðlega þekkt vörumerki. Við höfum næmt auga fyrir smáatriðum sem leiðir til klæðskerasniðinna lausna sem falla að þörfum og lífsstíl hvers og eins viðskiptavinar fyrir sig.“

Eirvík Innréttingar eru hannaðar af okkur en sérsmíðaðar og framleiddar í samstarfi við einn af leiðandi innréttingaframleiðendum í Þýskalandi. Framleiðsluferlið fylgir ströngustu gæðastöðlum og höfum við fengið nokkur gæðaskírteini og unnið mörg hönnunarverðlaun í gegnum árin. Það er í gegnum þetta góða samstarf sem við getum boðið mikil gæði, lengri endingu og góða hönnun á aðlaðandi og hagkvæmu verði.

Með því að nota þýska verkhönnun búa Eirvík Innréttingar yfir miklu úrvali af vel útfærðum, vandlega úthugsuðum og framsýnum útfærslum. Þær taka mið af nútímalegri og faglegri hönnun með hagnýt-



Eirvík Innréttingar hafa að bjóða mikið úrval af vel útfærðum, vandlega úthugsuðum og framsýnum útfærslum.

MYND/STEFAN

um og skipulögðum geymslulausnum,“ segir Inga Ósk. „Við bjóðum upp á gríðarlega mikið úrval af mismunandi efniviði og stílum. Efniviður okkar er sem dæmi háglans og matt

lakk, harðplast og filmur, viðarspónn, gegnheill viður, akrýl, gler, keramik og granít-spónn. Stílar í boði ná frá nútímalegri hönnun til rómantískra eldhúsa, með eða án handfanga.

Eldhúsinnréttingar okkar koma með geymsluklefum að innan og hólfum fyrir allt sem þú þarft: Við höfum skiplag fyrir potta, pönnur, hnífapör, steikarhnífa, ruslakörfur, þurrmeti,

skurðarbretti, almenn eldhúsi-áhöld, ryksugur og kústa.

Eirvík býður upp á persónulegar lausnir og þjónustu. Það finna allir eitthvað við sitt hæfi hjá okkur.“



EIRVÍK Innréttingar

Glæsilegar eldhúsinnréttingar

Eirvík Innréttingar eru sérsmíðaðar í Þýskalandi. Einingarnar koma samsettar til landsins sem sparar tíma í uppsetningu og tryggir meiri gæði.

Sérstaða okkar fellst í því að bjóða heildarlausn fyrir eldhúsið. Við höfum næmt auga fyrir smáatriðum og bjóðum persónulega þjónustu. Höfuðáhersla er lögð á lausnir sem falla að þörfum og lífsstíl hvers og eins.

Líttu við hjá okkur og fáðu tilboð í innréttinguna og eldhústækin og tryggðu þér raunveruleg gæði á réttu verði. Hönnun og ráðgjöf á staðnum.

EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

