

Ferðir

LAUGARDAGUR 13. JÚLÍ 2019

Kynningar: Úrval Útsýn, Fótboltaferðir



Utanlandsferðir fyrir vandláta

Íslendingar eru fróðleiksfúsir og vilja kynnast heiminum. Ferðaskrifstofur eru því sífellt að finna nýja og spennandi ferðamöguleika. Í haust og vetur verða margar frábærar ferðir í boði hjá Úrvali Útsýn. ➔2



Epernay er höfuðstaður kampavinsframleiðslunnar í Frakklandi. Þangað er ferðinni heitið í haust með Úrvali Útsýn.



Golfið er alltaf jafnvinsælt. Í haust er hægt að fara í styttri eða lengri ferðir til Spánar þar sem boðið er upp á glæsilega golfvelli. Aðstaðan á El Plantio fyrir kylfinga er alveg meiriháttar og margir fara þangað aftur og aftur.

Framhald af forsiðu →

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir, forstöðumaður hjá Úrval Útsýn, segir að sumarið hafi verið mjög gott ferðasumar hjá Íslendingum. Margir sækir til sólarlanda og Kanarí hafi aukði mikið vinsældir sínar að undanfögnu. Tenerife hefur um árabil verið einn vinsælasti áfangastaðurinn en nú sækir Kanarí á enda hefur mikil breyting og uppbygging átt sér stað þar síðustu ár. „Það eru sífellt fleiri sem velja að dvelja á Meloneras-svæðinu þar sem glæsileg hótél hafa risið, en þar eru einnig golfvelli og margir góðir veitingastaðir. Verðið á hótélgistingu á Kanarí er mjög gott og þar af leiðandi getum við boðið frábært verð til Kanarí,“ segir Ingibjörg Elsa. „Þótt Tenerife sé enn mjög vinsæll staður þá finnum við fyrir mikilli aukningu og áhuga á Kanarí,“ segir hún. „Þessir tveir staðir eru vinsælir allt árið líkt og Alicante. Fólk á öllum aldri sækir á þessa staði og fer aftur og aftur.“

Löng helgi í Alicante

Ingibjörg segir að það sé sífellt að færast í aukana að fólk sé að fara í styttri ferðir til Alicante. „Það er flug þangað oft í viku sem leiðir til þess að fólk skreppur í langa helgi til Alicante. Margir dvelja í borginni frá fimmtudegi til þriðjudags enda hefur Alicante upp á svo ótrúlega margt að bjóða. Í borginni eru fjölmargir tapas-staðir, flottir veitingastaðir og góð hótél. Borgin er sérstaklega falleg

og úrval verslana með hagstæðu verði. Sumir eru t.d. að skreppa í golf yfir langa helgi en við bjóðum meðal annars upp á gistingu og golf á El Plantio vellingum sem er rétt fyrir utan Alicante. En aðstaðan á El Plantio fyrir kylfinga er alveg meiriháttar. Við erum sömuleiðis með skipulagðar glæsilegar lengri golfferðir í september og október.

Frá Alicante er stutt að fara til Benidorm, Albir og Calpe. En þar bjóðum við upp á vandaða íbúðagistingu og glæsileg hótél. Við getum í raun útvegað fólk gistingu hvert sem það langar að fara,“ segir Ingibjörg Elsa. Almeria er sömuleiðis vinsæll áfangastaður og fólk fer þangað sumar eftir sumar. „Verðlagið er einstaklega hagstætt enda sækja Spánverjar mikið þangað í frí. Í Almería eru margir frábærir tapas-staðir og fjölskyldur njóta þess að vera þar saman. Staðurinn er fjölskylduvænn og rólegur en flest hótél eru með sérsniðna skemmtidagskrá alla daga. Við höfum boðið Almería í nokkur ár og staðurinn er alltaf jafn vinsæll.“

Í haust og vetur verður boðið upp á margvíslegar borgarferðir en einnig ferðir til fjarlægari landa eins Tailands, Balí og Egyptalands. „Þá hefur orðið mikil aukning í siglingum á skemmtiferðaskipum og við munum bjóða margar spennandi ferðir, bæði Miðjarðarhafid sem og Karibahaf. Einnig bjóðum við sérsniðnar fljótá-

Siglingar um fljót og höf

Í haust og vetur verður boðið upp á margvíslegar borgarferðir en einnig ferðir til fjarlægari landa eins Tailands, Balí og Egyptalands. „Þá hefur orðið mikil aukning í siglingum á skemmtiferðaskipum og við munum bjóða margar spennandi ferðir, bæði Miðjarðarhafid sem og Karibahaf. Einnig bjóðum við sérsniðnar fljótá-

siglingar fyrir vandláta en þær geta verið í Rússlandi, Frakklandi, Þýskalandi, Suður-Afríku eða Víetnam til Kambódíu, allt eftir óskum hvers og eins. Þetta eru lúxusferðir í samstarfi við AmaWaterways sem er eitt fremsta fljótasiglinga-fyrirtæki heims,“ segir Ingibjörg og bendir fólk á að hafa samband við starfsfólk Úrvals Útsýnar vilji það forvitnast frekar um slíkar siglingar.

Kampavinsmakk í Frakklandi

Þá bendir hún á borgarferðir til Austur-Evrópu eins og Riga sem verða í boði í haust og vor. Þær hafa verið mjög vinsælar sem og Gdansk. Ferð til Epernay í Frakklandi er nýjung. „Epernay er lítill bær um 130 km frá París. Hann er umkringdur vínekrum við ána Marne. Bærinn er kallaður höfuðborg kampavinsins og þarna eru margir bestu kampavinsframleiðendur heims. Gatan Avenue de Champagne er heimili frægra kampavinsframleiðanda eins og Moët et Chandon, De Castellane og Mercier. 200 ára neðanjarðargöng eru þarna þar sem kampavinið fær að þroskast. Þetta er ferð fyrir þá sem vilja smakka gott kampavín og borða á litlum, sætum veitingahúsum. Fólk vill ferðast og njóta í styttri ferðum,“ segir hún. „Við erum með mjög breitt úrval af borgarferðum sem henta jafnt einstaklingum og hópum.“

Hjólal, gengið eða skíðað

„Næsta vor verður fjölbreytt úrval af svokölluðum hreyfi-ferðum. Það eru skipulagðar rafhjóla- eða gönguferðir. Þetta verða skemmtilegar ferðir þar sem fólk fær hreyfingu en um leið er það að upplifa og njóta. Mikil eftirspurn



Mikill og vaxandi áhugi er meðal Íslendinga á alls kyns siglingum.



Hreyfiferðir eru í upphaldi hjá mörgum. Fjölbreytt úrval hreyfiferða verður í boði hjá Úrval Útsýn í vor, meðal annars rafhjólalferðir.



Strandlífið heillar alltaf. Tenerife og Gran Canarí eru vinsælir áfangastaðir.

„Tenerife hefur um árabil verið einn vinsælasti áfangastaðurinn en nú sækir Kanarí mjög á enda hefur mikil breyting og uppbygging átt sér stað þar síðustu ár. Glæsileg hótél og veitingastaðir.“

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir

er eftir svona ferðum og komum við til með að bjóða upp á þó nokkrar ferðir. Til dæmis að hjóla í kringum Gardavatnið á Ítalíu eða vötnin í Austurríki. Það má því segja að ýmislegt spennandi verði

í boði,“ segir Ingibjörg og bætir við að skíðaferðirnar verði að sjálfsgöðu í janúar og febrúar. „Madonna á Ítalíu er alltaf gríðarlega vinsæll staður enda er hann frábær. Góð hótél og veitingahús auk þess sem skíðasvæðið er frábært. Við verðum með tvo nýja fararstjóra sem verða í Madonna í vetur. Þetta eru þau Helgi Geirharðsson og Kristín Helga Gunnarsdóttir (Dinna) sem eru algjörir reynsluboltar á skíðum og útivistarfólk. Madonna hentar fyrir byrjendur á skíðum sem lengra komna en einnig er boðið upp á skíðaferðir til Austurríkis.“

Hægt er að skoða allar ferðir á heimasíðunni urvalutsyn.is eða hafa samband í síma 585 4000. Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19, Kópavogi.

Enn meiri upplifun með Fótboltaferðum

Félagarnir Kristinn F. Birgisson og Atli Freyr Kristjánsson hjá Fótboltaferðum ehf. bjóða upp á skemmtilegar ferðir þar sem upplifunin nær hámarki.

Fótboltaferðir ehf. hafa verið að bjóða upp á ferðir í tæplega þrjú ár. Aðaláherslan hefur verið ferðir á leiki í enska boltanum en að undanförunu hefur verið bætt við ferðum á leiki í ítalska, þýska og spænska boltanum og verða þær í boði í vetur. Einnig bjóða Fótboltaferðir upp á spennandi golfferðir og lúxusferð til Sardiníu.

Einstök upplifun með þínu liði

„Til að byrja með vorum við helst að bjóða upp á ferðir á leiki Liverpool og Manchester United, þar sem það eru vinsælustu liðin hér á landi, en svo fórum við að fá fyrirspurnir og beiðnir um að bjóða upp á ferðir á leiki hjá fleiri liðum, þannig að við svörudum því kalli,“ segir Kristinn Birgisson, annar eigenda Fótboltaferða ehf.

Sérstakir VIP-miðar eru í boði í langflestum ferðunum hjá flestum liðum í Evrópu. „VIP-miðarnir eru mjög veglegir og þeir hafa notið mikilla vinsælda hjá viðskiptavinum okkar,“ segir Kristinn.

Áhuginn fyrir ferðum á leiki í spænsku, þýsku og ítölsku deildinni er að aukast hjá Íslendingum. „Við getum boðið upp á flesta leiki í þessum deildum, svo eflukurinn sem fólk vill sjá er ekki til sölu á heimasíðunni okkar þá er um að gera að heyra í okkur og við gerum tilboð. Við viljum að fólk fari út og horfi á sitt uppáhaldslið.“

Fótboltaferðir bjóða upp á æfingaferðir fyrir íslensk fótballalið á La Manga við topp aðstæður. „Stærstu lið Evrópu eru oft að æfa þarna, og þar má nefna Liverpool, sem æfði á þessu svæði fyrir seinasta tímabil.“

Spennandi golfferðir

Golf er gríðarlega vaxandi sport hér á landi og golfferðum til útlanda hefur fjölgað mjög á undanförunum árum. Fótboltaferðir bjóða upp á ferðir til La Manga á Spáni og Sand Valley í Póllandi.

La Manga Club Golf er rétt fyrir sunnan Murcia og liggur á milli Miðjarðarhafs og Mar Menor. „Svæðið er þekkt út um allan heim fyrir þá þrjá framúrskarandi 18 holu golfvelli sem La Manga Club býður upp á. Einnig er stórglæsilegur 18 holu par 3 æfingavöllur á svæðinu,“ segir Kristinn. Hotel Principe Felipe er einstaklega fallegt fimm stjörnu hótél staðsett við golfvöllina. Falleg hótélherbergi eru með útsýni yfir golfsvæðið.

Sand Valley golfvöllurinn var valinn besti golfvöllur Póllands 2019. Sand Valley er í 40 mínútna akstursfjarlægð frá Gdansk. Á svæðinu er 18 holu heimsklassa



Kristinn og Atli bjóða upp á skemmtilegt úrval af frábærum ferðum. MYND/EYÞÓR

Áhuginn fyrir ferðum á leiki í spænsku, þýsku og ítölsku deildinni er að aukast hjá Íslendingum.

Kristinn F. Birgisson

golfvöllur og sex holu par 3 völlum auk æfingasvæðis og stór púttvöllur. „Sand Valley er margverðlaunaður golfvöllur og er meðal annars titlaður einn af 100 flottustu völlum Evrópu. Völlurinn hentar bæði áhuga- og atvinnukylfingum.“

Þórdís Geirsdóttir er fararstjórinn í ferðunum, en hún er gríðarlega reynslumikill golfari. Hún byrjaði að spila golf árið 1976 og hefur unnið marga titla á sínum ferli. Þórdís er einnig reynslumikill fararstjóri og kann vel á ferðir líkt og þessar.

Paradísareyjan Sardinía

Sardinía er falin paradísareyja í Miðjarðarhafinu og er hún hluti af Ítalíu. „Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi og er eyjan meðal annars þekkt um alla Evrópu hjá hjólríðafólki og fyrir framúrskarandi aðstæður til klifurs, landslagið, tæran sjó og óaðfinnanlegar strendur,“ segir Kristinn.

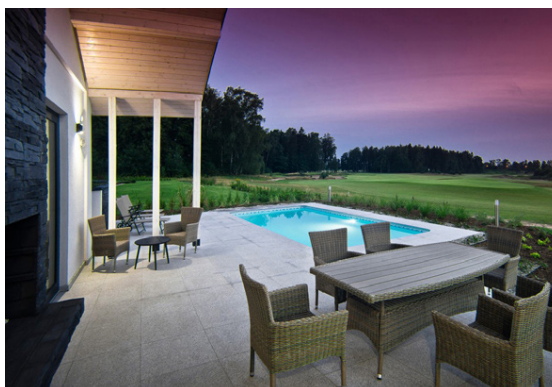
„Okkar viðkomustaður er strandbærinn Cala Gonone en þar búa um 1.200 manns og hentar þessi ferð bæði fyrir þá sem eru að leita að afslöppun eða allri þeirri afþreyingu sem staðurinn hefur upp á að bjóða.“

Karitas Eik Sandholt er fararstjórinn í skipulögðum hópferðum. „Hún talar málið, þekkir til heimamanna og eyjunnar fögru.“

*Allt um ferðir Fótboltaferða er hægt að finna á heimasíðu þeirra, fotboltaferdir.is.



La Manga Club Golf er einn sá glæsilegasti í Evrópu.



Sand Valley golfvöllurinn var valinn besti golfvöllur í Póllandi 2019. Útsýni af hótélínu út á golfvöllinn.



Sardinía er þekkt fyrir tæran sjó og fallegar strendur. Þar er bæði hægt að slappa af og njóta afþreyingar.

Hver einasti dagur er ný upplifun

Rannveig Snorra-dóttir fararstjóri skellti sér í ævintýraför með mömmu sinni og vinkonu hennar.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Rannveig, móðir hennar, Birna Hauksdóttir, og vinkona hennar, Auður Yngvadóttir, eru nýkomnar heim frá Tansaníu. Þar eyddu þær nokkrum dögum í að klífa hæsta fjall Afríku, Kilimanjaro, en hæsti tindur þess er tæpum 6.000 metrum yfir sjávarmáli.

„Við mamma höfum alltaf verið mjög afrískar í okkur. Við bjuggum í Namibíu með fjölskyldunni og keyrðum í gegnum alla Afríku árið 1996. Ég vinn sem fararstjóri í dag og fer í ferðir með Íslendinga um Namibíu,“ segir Rannveig.

Það var fyrir ári síðan sem mæðgurnar fengu þá hugmynd að klífa Kilimanjaro. „Besta vinkona mömmu fór með okkur svo við urðum á endanum þrjár. Ég verð



Rannveig í um það bil 4.300 metra hæð, nýkominn yfir Barranco-vegginn og nálgað toppinn.

Margir litir

Bolur
4.900 kr.

- stærð: 38 - 48

Hnébuxur
9.900 kr.

- stærð: 34 - 54



Klíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

að viðurkenna að við undirbjuggum okkur ekkert rosalega vel. Við hentum okkur bara út í þetta ævintýri,“ útskýrir Rannveig.

Ferðin var alls ekki auðveld og segir Rannveig að hver dagur hafi verið sigur út af fyrir sig. Sumir dagar voru erfiðari en aðrir þar sem við vorum að venja líkamann við breytt loftslag. Því hærra sem við komum því erfiðara verður hvert skref. „Auður vinkona mömmu handleggsbrotnaði vikuna fyrir ferðina en hún lét það sko ekki stoppa sig! Hún fór þetta bara með höndina í gífsi. Þá var gott að hafa mig og mömmu með til að renna upp úlpum, reima skó og hjálpa við að pakka.“

Sjálf fékk Rannveig slæma matareitrun svo að fyrstu þrjú dagarnir af sjö voru sérlega erfiðir. Þrátt fyrir þetta er Rannveig ánægð með ferðina. „Aðstæður þarna eru rosalega flottar. Við vorum heppnar að fara rétt á undan helsta ferðamannastraumnum svo það var ekki troðið af fólki. Hver einasti dagur var algjört ævintýri því við völdum fallegustu leiðina upp á toppinn. Það eru margar leiðir til að fara þarna upp. Við völdum klárlega ekki þá auðveldustu. Við byrjuðum á að labba einn dag gegnum regnskóg. Svo breyttist umhverfið eftir því sem við komum hærra og það varð kaldara með hverjum deginum. Af því að Kilimanjaro er eldfjall þá fór heill dagur í að ganga gegnum hraun, á svæði sem kallast Lava Tower. Þar eru alveg geggjadir hraunveggir, þetta minnti svolítið á umhverfið á Íslandi. Þegar við snerum niður aftur gengum við í gegnum gjörólíkt svæði með trjám og blómum sem líkjast engu sem ég hef séð áður.“

Purftum að klifra á fjórum fótum

Rannveig segir að einn dagur í ferðinni hafi staðið alveg sérstaklega upp úr. „Það er stór veggur þarna, um 260 metra há. Leiðsögumennirnir bentu okkur á hann og sögðu: Þetta er Barranco-veggurinn frægi. Við stöðum hver á aðra og svo leiðsögumennina og sögðum: Þið eruð ekki að fara að



Rannveig, Birna og Auður ánægðar að vera komnar niður fjallið.

„Af því að Kilimanjaro er eldfjall þá fór heill dagur í að ganga í gegnum hraun. Það minnti svolítið á Ísland.“

lata okkur klifra þetta. Við fengum alveg í magann þegar við sáum vegginn frá búðunum. En svo var þetta bara hápunktur ferðarinnar. Maður þarf svo mikið að klifra og klöngrast og þetta var svo ævintýrlegt. Við þurftum stundum að klifra á fjórum fótum. Auður komst upp vegginn handleggsbrotnin og mamma, með mestu lofthæðslu sem ég hef kynnst, tæklaði hann með stæl.“

Starfsfólk sá um að bera allan farangurinn svo þær gátu einbeitt sér alveg að göngunni. „Það er

magnað að sjá hvernig þau bera hlutina. Ekki bara töskur heldur öll tjöldin, svefnpoka, matartjald og klósett. Þau voru að hlaupa fram og til baka fram hjá manni allan daginn og þegar við komum í búðirnar í lok dags þá var bara búið að setja allt upp fyrir okkur. Svefntjöldin, matartjald og klósettjald.“

Þær komust því miður ekki alla leið á toppinn en voru nálægt því. „Gífsið hennar Auðar fraus og leiðsögumennirnir ráðlögðu henni að halda ekki áfram. Mamma fékk í magann og þrátt fyrir að vilja halda áfram gat hún það ekki. Ég var svo óheppin að fá háfjallasýki þegar ekki voru nema 200 metrar eftir upp á toppinn. Ég byrjaði að sjá ofsjónir og finna fyrir ógleði og leiðsögumaðurinn skipaði mér að hlaupa niður,“ segir Rannveig.

Þrátt fyrir þetta segir Rannveig að hana langi að reyna aftur. „Það eru ekki nema 60% þeirra sem leggja af stað upp á Kilimanjaro sem komast alla leið. Háfjallasýkin getur slegið hvern sem er. En ég verð að láta á það reyna að ná toppnum og vona að háfjallasýkin gripi mig ekki aftur.“

NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ Í NETVERSLUN WWW.CURVY.IS
EÐA KOMDU Í VERSLUN OKKAR VIÐ GRENSÁSVEG

SUNDKJÓLL
- 12.990 KR

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



SUNDBOLUR
- 11.990 KR



BIKINÍ TOPPUR
- 6.990 KR

BIKINÍ BUXUR
- 5.990 KR

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Með ferðaapótek til fjarlægari landa

Það hefur aukist mikið að Íslendingar ferðist til fjarlægari landa eins og Afríku, Kína, Tailands, Balí, Víetnams, Kambódíu og fleiri staða. Það er ágætt að hafa í huga að nauðsynlegt er að verja sig.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Bólusetningar eru nauðsynlegar þegar farið er til framandi landa. Pantíð tíma með góðum fyrirvara á heilsugæslustöð í bólusetningu. Enginn vill veikjast á ferðalögum og þess vegna er gott að huga að fyrirbyggjandi aðgerðum. Sömmuleiðis hvað þarf að hafa með sér í ferðaapótekinu. Á mörgum stöðum er salernisaðstaða bágborin, hvorki pappír né vatn. Á slíkum stöðum er nauðsynlegt að hafa með sér sótthreinsandi blautklúta og þurrkur. Í Kína eru til dæmis salernin aðeins hola í gólfinu víðast hvar. Reynið að þvo hendur oft og reglulega þegar hreint vatn er til staðar á slíkum ferðalögum. Það skiptir mjög miklu máli að þvo hendurnar áður en matar er neytt.

Farið varlega í mataræði á framandi slóðum. Ekki borða ávexti og salat sem hefur staðið á borðum. Reynið að skola ávexti með hreinu vatni ef mögulegt er. Drekkjið mikið vatn. Veljið vatn í víðurkendum umbúðum. Ekki drekka vatn sem kemur í kónnu á borðið. Það gæti verið mikill klór í því. Ekki bursta tennur með rennandi vatni úr krana, eingöngu úr flöskum. Áfengi er ekki gott gegn þorsta í miklum hita.

Munið að bera á ykkur sólarvörn með mikilli vörn. Ef þið gistið á hóteli passið upp á að hafa ekki of mikinn kulda frá loftkælingu. Það er vont fyrir líkamann að skipta úr miklum hita yfir í kalt loft. Verið vel tryggð á ferðalögum um framandi lönd ef eitthvað kæmi fyrir. Læknisheimsóknir geta verið mjög dýrar.

„Á mörgum stöðum er salernisaðstaða bágborin, hvorki pappír né vatn. Á slíkum stöðum er nauðsynlegt að hafa með sér sótthreinsandi blautklúta og þurrkur. Í Kína eru til dæmis salernin aðeins hola í gólfinu víðast hvar.“



Víetnam hefur verið gríðarlega vinsæll áfangastaður enda óskaplega fallett þar og íbúar gestrisnir.

Ferðaapótekið ætti að samanstanda af

- Verkjalyfjum
- Hitamæli
- Plástri, sársmyrslu og sáraumbúðum
- Litlum skærum og naglaklippum
- Nefúða
- Sjóveikitöflum
- Lyfi við niðurgangi
- Ofnæmislyfi
- Ofnæmiskremi
- Lyfi gegn sveppasýkingu
- Kælandi kremi við sólbruna
- Sólarvörn
- Sótthreinsandi blautþurrkur



Tailand er vinsæll áfangastaður margra Íslendinga. Ef ferðast er um landið þarf að gæta að mataræði og hreinlæti.



Það er gaman að koma til Peking og kíkja á Kinamúrinn í leiðinni. Ógleymanlegur staður. Einnig er nauðsynlegt að fá sér Peking-öndina í borginni.

Ert þú með bakflæði?

Lansoprazol Krka 15 mg
- Nýtt lyf án lyfseðils við brjóstsviða og súru bakflæði.

Margir þjást af brjóstsviða og súru bakflæði og hefur það áhrif á liðan og líf einstaklingsins. Hjá sumum er brjóstsviði hreinlega fylgifiskur þess að borða,“ segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Brjóstsviði og súrt bakflæði stafa oftast af því að súr magavökví flæðir frá maga upp í vélinda vegna þess að lokuvöðvinnu í vélindanu starfar ekki eðlilega. Þegar magsýrur flæða ítrekað þessa leið getur það leitt til þess að bólgur og skemmdir verða á slímhúð í vélinda.

„Lansoprazol Krka inniheldur

Lansoprazol Krka 15 mg

- Magasýrupolin hörð hylki
- Meðferð við brjóstsviða og súru bakflæði
- Skammtur: 1 – 2 hylki á dag
- Hylkin skal taka að minnsta kosti 30 mínútum fyrir mat
- Pakkningarstærðir: 28 stk. og 56 stk.

virka efnið lansoprazol sem hefur áhrif á seytingu magsýru. Það hemur magsýrumyndun með því að hamla virkni ákveðins ensíms í saltsýrurfrumum magans,“ segir Sigrún Sif.

Lansoprazol Krka 15 mg er til í tveimur pakkningastærðum; 28 hylki og 56 hylki. Meðferð við

brjóstsviða og súru bakflæði er 1 – 2 hylki á dag. Lyfið er ætlað fullorðnum.

Salan hófst 1. september og er Lansoprazol Krka 15 mg komið í sölu í flestum apótekum en hingað til hefur eingöngu verið hægt að fá þetta lyf gegn ávísun frá lækni.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Brjóstsviði, einkenni:

- Bruna- eða sviðaþægindi undir bringubeini
- Súrt óbragð í munni
- Kyngingarerfiðleikar
- Brjóstverkur
- Hæsi og hósti

LYFIS
Traust í lyfjum

SPORT



Íþróttavöruverslun

ÚTS

20-50% afsláttur

ALA



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 12-15

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)





Plovdiv er talin vera elsta borg Evrópu. NORDICPHOTOS/GETTY

Skuggalandið Búlgaría

Búlgaría er æ vinsælli ferðamannastaður. Þar eru sólrikar strendur, ódýr mat og drykkur, falleg menning og fornar byggingar til að skoða. Búlgaríska borgin Plovdiv er talin vera ein elsta borg Evrópu en hún er meira en 6.000 ára gömul. Búlgaría er kallað Land rósanna þar sem meirihluti framleiðslu rósaolíu í heiminum kemur þaðan. Fyrir utan það er landið stórtækt í framleiðslu á lavenderolíu sem færir burt lúsmý. Fyrir þá sem þekkja litið til Búlgaríu lýsir bókinn The Shadowland eftir bandaríska höfundinn Elizabeth Kosdova landslaginu og menningunni vel. Bókin fjallar um unga bandaríska konu að nafni Alexandra Boyd, sem flytur til Búlgaríu til að kenna ensku. Fyrir slysi endar hún með duftker í eigu gamalla hjóna sem inniheldur ösku Stoyan Lazarov. Alexandra reynir að hafa uppi á hjónunum og kynnist um leið sögu mannsins sem er bæði sorgleg og falleg. Sagan lýsir vel margbreytilegri stemningunni í Búlgaríu á 20. öldinni í tengslum við aldagamla sögu landsins, stalinismann og hvernig landið ris hratt úr ösku Sovétríkjanna sálugu.



Sólarvörnin er gríðarlega mikilvæg fyrir húðina.

Ekki gleyma sólarvörninni

Ef þú ert á leiðinni í sólarfrí í útlöndum máttu ekki gleyma sólarvörninni. Það er ekki hægt að segja það nógu oft hversu mikilvæg sólarvörnin er, hvað þá fyrir okkur Íslendingana.

Það hefur verið lengi í tisku að vera sólbrúnn. Þegar hugað er einungis um sólbrúnu en ekki húðina getur skaðinn orðið mikill. Sólarvarnir koma ekki í veg fyrir að húðin taki lit, sólarvarnir verja húðina fyrir skaðlegum geislum sólarinnar sem brenna á okkur húðina, skaða frumur húðarinnar sem sjá okkur fyrir teygjanleika og flýttir þannig fyrir öldrun húðarinnar.

Með því að nota sólarvörn endist liturinn lengur og er fallegri á húðinni. SPF-stuðull á sólarvörn segir ekki til um hversu mikla vörn þú færð, heldur hversu lengi vörnin er virk.

Nota má sömu sólarvörnina á andlitid og líkamann, en stundum er venjuleg sólarvörn of feit fyrir andlitid, sérstaklega fyrir þá sem eru með rósroða eða tilhneingingu til að fá bólur. Þá er oft gott að nota sólarvörn án olíu á andlitid.

Góð ráð fyrir ferðalagið

Þegar ferðast er til útlanda er ýmislegt sem hafa ber í huga. Oft er nóg að taka bara með sér litla tösku og vegabréfið, og ekki gleyma evrópska sjúkratryggingarkortinu, það borgar sig þó stoppið sé stutt. En þegar lengra er haldið þarf að hugsa að fleiri atriðum. Lönd utan Schengen krefjast flest vegabréfsáritunar þegar ferðast er frá Íslandi. Oft getur afgreiðsla vegabréfsáritana tekið tíma og því borgar sig að sækja um tímanlega.

Í sumum löndum eru landlægir sjúkdómar sem finnast ekki á Íslandi. Þegar ferðast er á fjarlægur slóðir borgar sig að athuga hvort og hvaða bólusetningar er

nauðsynlegt hafa til að fyrirbyggja smit. Eins borgar sig að vera vel sjúkratryggður, sérstaklega ef ferðast er þangað sem evrópska sjúkratryggingakortið gildir ekki.

Ef planið er að keyra er líka ráð að athuga hvort íslenska ökuskirteinið dugi ekki örugglega til. En hægt er að sækja um alþjóðlegt ökuskirteini hjá Félagi íslenskra bifreiðaeigenda.

Þó að oft sé hægt að bjarga sér bara með greiðslukorti er ekki víst að það sé jafn auðvelt alls staðar. Það borgar sig því að hafa alltaf með sér einhvern gjaldeyri í seðlum. Svo er bara að muna eftir góða skapinu. Góða ferð!



Undirbúningur fyrir ferðalög mikilvægur. NORDICPHOTOS/GETTY

DRAUMASIGLINGAR MEÐ NORWEGIAN CRUISE LINE

FREE AT SEA

ALLT INNIFALIÐ Í ÖLLUM SIGLINGUM

EKKI BORG MEIRA EN ÞÚ ÞARFT



ASÍA - SINGAPORE TIL TOKYO 11. APRÍL - 5. MAÍ 2020

Verð frá kr.
810.000
á mann í 2ja manna
innkæfa með
PREMIUM ALLT
INNIFALIÐ



ÍSLENSK FARARSTJÓRN • GIST Í 4 NÆTUR Í SINGAPORE OG 3 Í TOKYO • HO CHI MINH Í VÍETNAM
HONG KONG OG SHANGHAI Í KÍNA • HIROSHIMA, KOCHI, KOBE, SHIMIZU, YOKOHAMA OG TOKYO Í JAPAN

JÓL Í KARÍBAFINU
20. des. 2019 - 4. jan. 2020

Costa Maya í Mexíkó, Harvest Caye
Roatán í Hondúras, Cozumel
í Mexíkó

Verð frá kr. 375.000 á mann

PANAMASKURÐURINN
11. febrúar - 5. mars 2020

Great Stirrup Cay, Cartagena
Puntarenas, Puerto Quetzal, Puerto
Vallarta, Puerto San Lucas, Los Angeles

Verð frá kr. 545.000 á mann

KARÍBAHAFIÐ
19. mars - 2. apríl 2020

Costa Maya í Mexíkó, Harvest Caye
Roatán í Hondúras
Cozumel í Mexíkó

Verð frá kr. 330.000 á mann

PÁSKAR Í KARÍBAFINU
11. - 24. apríl 2020

Great Stirrup Cay, Ocho Rios
á Jamaíku, Georg Town
og Cozumel í Mexíkó

Verð frá kr. 398.000 á mann

ATLANTSHAFIÐ
20. apríl - 10. maí 2020

Azoreyjar, Lissabon, Cadiz (Sevilla)
Malaga, Mallorca, Barcelona, Cannes
Livorno, Civitavecchia, Róm

Verð frá kr. 440.000 á mann

GRÍSKA EYJAHAFIÐ
12. - 26. maí 2020

Kotor í Svartfjallalandi, Korfu, Santorini
Aþena, Ródos, Mykonos í Grikklandi
Dubrovnik í Króatíu, Feneýjar

Verð frá kr. 435.000 á mann

MÍÐJARÐARHAFIÐ
28. maí - 8. júní 2020

Napolí, Civitavecchia, Livorno
Flórens, Písa, Cannes, Palma
á Mallorca, Barcelona

Verð frá kr. 380.000 á mann

EYSTRASALTIÐ
16. - 25. júní 2020

Warnemunde í Þýskalandi, Tallin
St. Pétursborg í Rússlandi, Helsinki
Nynashamn og Kaupmannahöfn

Verð frá kr. 365.000 á mann

MÍÐJARÐARHAFIÐ
4. - 15. sept. 2020

Napolí, Civitavecchia, Livorno
Flórens, Písa, Cannes, Palma
á Mallorca, Barcelona

Verð frá kr. 370.000 á mann

ÍTALÍA OG EYJAHAFIÐ
7. - 21. sept. 2020

Kotor, Svartfjallalandi, Dubrovnik
Króatíu, Corfu, Santorini, Mykonos,
Grikklandi, Napolí, Livorno, Ítalíu

Verð frá kr. 450.000 á mann

KARÍBAHAFIÐ
19. nóv. - 1. des. 2020

Puerto Plata í Dóminíska
lýðveldinu, St. Thomas, Tortola
og Great Stirrup Cay

Verð frá kr. 330.000 á mann

JÓL Í KARÍBAFINU
18. - 30. des. 2020

Cozumel og Costa Maya í Mexíkó
Roatán í Hondúras
Harvest Caye

Verð frá kr. 410.000 á mann

NCL NORWEGIAN
CRUISE LINE®

Besta skipafélagið í Evrópu 11 ár í röð og 6 ár í Karíbahafi

NORRÆNA
FERÐASKRIFSTOFAN

Sími 570 8600
www.norræna.is
Stangarhyl 1, 110 Rvk.