

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS

11. nóvember 2011

Bryndís Ólafsdóttir

Sterkasta kona landsins

- FATAHÖNNUNARNEMAR TAKA HÖNDUM SAMAN
- AFMÆLI DAZED & CONFUSED
- YFIRHEYRSLAN

VERÐ

Kr. **169.950**

LEIKJA
TURN

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

SÆKTU EDA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 850
HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í
BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI
• SÍMI 569 0700
• WWW.ATT.IS

FRÁBÆRT TÖLVUTILBOÐ

COOLER
MASTER



Intel tölva 4

- CoolerMaster Elite 430 leikjaturn
- Core i5 2400 Sandybridge 3,1GHz Quad
- 8GB Dual DDR3 1600MHz minni
- 750GB WD Blue harðdiskur
- DVD og CD skrifari
- GeForce N560GTX 1GB skjákort
- 7.1 hljóðkort 10/100/1000 netkort
- Windows 7 Home Premium



núna

* Munið að brosa



HREINAR HENDUR Verbena Liquid Sápan frá L'Occitane er mild og því tilvalin fyrir þurra húð. Þvöð burt óhreinindi dagsins með þessari mildu handsápu sem inniheldur meðal annars shea butter og aloe vera til að vernda og næra húðina. Lyktin er engu síðri, hún er létt og sítruskennð.

meðmælin

Undiralda í Hörpu

Tónleikar númer tvö í tónleikaröðinni Undiraldan verða haldnir í Kaldalóni í Hörpu dag. Undiraldan er samstarfsverkefni Hörpu og 12 Tóna og er ætlunin að kynna grasrótina í íslenski tónlistarmeningu og um leið gefa ungu tónlistarfólki tækifæri til að koma tónlist sinni á framfæri. Í dag koma fram hljómsveitirnar Nolo og Mamm-út og hefjast tónleikarnir klukkan 17.30 og lýkur klukkan 19. Aðgangur er ókeypis og ættu tónlistarunnendur ekki að láta þennan viðburð fram hjá sér fara enda fullkomin leið til að hefja helgina.



Sænskt, já takk

Sænska verslanakeðjan Lindex opnar verslun í Smáralindinni á morgun. Lindex er ein stærsta tískufatakeðja Svíþjóðar með verslanir víða um heim og er mörgum Íslendingum kunn. Verslunin býður upp á fatnað á börn og fullorðna á góðu verði og má því búast við því að margir leggi leið sína í Smáralindina á morgun.



Nemendur í fatahönnun sauma töskur og prenta á boli:

SELJA EIGIN HÖNNUN FYRIR NÁMSFERÐ

Við vissum að það væri dýrt að fara út í starfsnám og ákváðum því að taka höndum saman og hanna töskur og boli til að selja og reyna þannig að fjármagna ferðina okkar út," segir Áslaug Sigurðardóttir, nemandi á fyrsta ári í fatahönnun í Listaháskóla Íslands. Áslaug og bekkjarsystur hennar munu selja vörurnar á opnum degi í skólanum á morgun.

Venja er að nemendur fari í starfsnám til Parísar og verði sér þar úti um dýrmæta reynslu. Þeir dvelja í borginni í alls sex vikur og vinna launalaust fyrir ýmsa nafntogaða hönnuði og kynnast í leiðinni ólíkum hliðum á tiskúidnaðinum. Þar sem ferðin út getur kostað sitt ákváðu stúlkurnar að vera duglegar að safna fyrir ferðinni og eru nú í óða önn að sauma tautöskur og prenta á boli. „Nýleg rannsókn á plastpokainnkaupum fólks sýndi að það eyddi rosalegum upphæðum í plastpoka. Okkur fannst þess vegna sniðugt að búa til taupoka til að selja því þeir eru bæði endurnotanlegir og umhverfisvænir. Við saumum töskurnar sjálfar og prentum svo myndir á þær," útskýrir Áslaug, sem segir myndina á töskunum vera túlkun nemandanna á hinu fræga kennileyti Parísarborgar, Eiffeltorninum sjálfum. „Við fórum á netið í leit að innblæstri og fundum nokkrar skemmtilegar myndir af Eiffeltorninum sem við ákváðum að vinna með áfram.“

Alls eru átta stúlkur í bekknum og því mikil vinna sem liggur að baki því að sauma sextíu töskur og prenta myndir á þær og bolina. Áslaug segir þær þó duglegar að hjálpast að og deila á milli sín verkefnum.



Vinnusamar Stúlkurnar á fyrsta ári í fatahönnun í Listaháskólanum sauma töskur og prenta á boli og munu selja varninginn til að safna fyrir starfsnámi.

Stúlkurnar munu selja vörurnar á opnum degi Listaháskólans í húsnæði skólans við Laugarnesveg á milli 11 og 16. Í leiðinni er hægt að skoða skólann og kynnast starfsemi hans nánar. Allar deildir skólans verða viðstaddir á opnum degi og meðal þess sem hægt verður að skoða eru veggspjöld og leturhönnun frá nemendum í grafískri hönnun og verkefni nemenda

í vöruhönnun og arkitektúr. Auk þess munu nemendur úr myndlistardeild vera með leiðsögn um húsið og vinnustofur sínar, nemendur í tónlistardeild skólans munu flytja lifandi tónlist og nemar á leikarabraut og samtímadansbraut verða með kynningardagskrá á klukkutíma fresti.

sara@frettabladid.is



Risaháarkollur og sælgæti

Söngkonan skrautlega Lady Gaga mun breyta heilli hæð í versluninni Barneys í sérstaka vinnustofu. Risavaxið skrímsli mun prýða innganginn að versluninni frá 21. nóvember til 2. janúar.

Verkefnið er samstarf Lady Gaga, hönnuðarins Nicola Formichetti, sjónlistamannanna Eli Sudbrack og Christophe Hamaide Pierson og Barneys-verslunarinnar.

Formichetti sagði hugmyndina á bak við verkefnið vera þá að viðskiptavinurinn ætti að fá á tilfinninguna að hann væri hluti af æskuminningum Lady Gaga. Meðal þess sem hægt verður að sjá í Barneys frá 21. nóvember er könguló með andlit söngkonunnar, sælgætisskúptúr og risastór hárkolla sem mun hýsa verslun með gervinöglum og snyrtivörum.

- sm

SOHO MARKET

Grensásvegur 8



Dúnúlpá (S-XL)

Verð kr. 15.990



Steed Lord leikstýrir auglýsingu:

Í leikstjórástólinn

Meðlimir hljómsveitarinnar Steed Lord leikstýrðu auglýsingu fyrir tiskumerkið WeSC og Standard-hótelin í Bandaríkjunum.

Svala Björgvinsdóttir, söngkona sveitarinnar, segir þau hafa leikstýrt auglýsingunni, tekið hana upp, samið tónlistina og séð um alla eftirvinnslu. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem liðsmenn Steed Lord koma að leikstjórn því hljómsveitin hefur búið til eigin tónlistarmyndbönd frá upphafi. Þau héldu til New York á miðvikudaginn til að kynna auglýsingu og heyrnar-tólin góðu og komu líka fram.



Leikstýra Svala Björgvins og bræðurnir Einar og Eddi Egilssynir leikstýrðu auglýsingu fyrir WeSC- og Standard-hótelin.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon Forsíðumynd Valgarður Gíslason Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is Föstudagur Skaffahlöð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000





Montana

20% afsláttur
af öllum pöntunum og sýningar-
húsgögnum frá þessum aðilum
um helgina

**SÉRFRÆÐINGUR FRÁ MONTANA
VERÐUR Í VERSLUN OKKAR,
SKEIFUNNI 6 UM HELGINA**

Harpa / Skeifan 6 / Keflavikurvöllur / 5687733 / epal@epal.is / epal.is



auping





DREGUR EKKI BÍLA UPP ÚR SNJÓSKÖFLUM

Bryndís Ólafsdóttir hlaut titilinn Sterkasta kona Íslands á laugardaginn var. Hún er margfaldur meistari og er þetta í fimmta sinn sem hún hampar titlinum.

Viðtal: Sara McMahon
Mynd: Valgarður Gíslason

Bryndís er uppalin í Þorlákshöfn og hóf snemma að æfa sund hjá móður sinni sem var sundþjálfari. Hún náði góðum árangri sem sundkona og setti alls sjötíu Íslandsmet í sundi, keppti fyrir hönd Íslands á þremur Evrópumeistaramótum og einnig á Ólympíuleikunum árið 1988. Bryndís kemur úr mikilli sundfjölskyldu og á tímabili

voru öll fjögur systkinin í landsliðinu á sama tíma. „Við höfum öll synt með landsliðinu og á einum tímupunkti vorum við öll í landsliðinu á sama tíma, sem þótti afar sérstakt.“

Tuttugu og fjögurra ára gömul ákvað Bryndís að tími væri kominn til að huga að framhaldslífi eftir sundið og hóf nám við Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni. Hún vildi þó ekki hætta alfaríð allri íþróttaiðkun þó að sundgleraugun voru komin á hilluna og hóf að æfa kraftlyftingar og júdó. Árið 1995 útskrifaðist Bryndís frá Laugarvatni og sama ár vann hún titilinn Sterkasta kona Íslands í fyrsta sinn.

„Ég kynntist síðan þýskum manni og flutti út til Þýskalands og bjó þar í ein tíu ár og keppti á meðan bæði í sundi og í aflraunum. Ég bjó í litlum bæ rétt fyrir utan München í Suður-Þýskalandi og þar ríkti mikil sveitamenning sem átti ágætlega við mig.“

DREGUR OG ÝTIR BÍLUM

Bryndís segist alltaf hafa verið sterk og að það sé ekki mikill munur á styrk hennar nú og árið 1995. „Það er helst munur á styrk í búknum sjálfum, ég hef lagt meiri áherslu á það undanfarið. En einhvern tímann náði ég að lyfta 200 kílóum í réttstöðulyftu með stöngina fyrir ofan hné. Ég tel að ég gæti náð því líka í dag ef ég reyndi. Ég tók 180 kíló á æfingu um daginn og ég held ég sé alveg jafn sterk núna og ég var þá.“

✿ Ég veit ekki hvaða álit karlmenn hafa á þessu, sumir hrífast en þeir sem eru neikvæðir halda því oftast bara fyrir sig.

Innt eftir því hvort aflraunum fylgi mikil slyshætta segir Bryndís slyshættuna helst fólga í því að vera illa undirbúin fyrir keppni. „Maður þarf að þjálfast með það í huga að það koma alltaf hreyfingar sem eru ekki væntanlegar. Maður þarf að vera í góðu formi og beita sér rétt.“

Bryndís segir kraftakeppni í raun ganga út á það að hreyfa hluti sem eru sýnilegir í okkar daglega lífi. „Við drögum og ýtum bílum, lyftum lóðum, berum sandpoka og lyftum trédrumbum. Við þurfum líka að halda á alls konar hlutum út frá líkamanum eins lengi og hægt er, þetta eru til dæmis ketilbjöllur eða sverð. Til að sigra í svona keppni þarf maður að vera ofarlega í öllum greinunum, það er vont að vera lélegur í einni grein

og viljum að börnin okkar öðlist þennan sjálfsganga líka. Það gerir eigið líf mikið auðveldara. Það er ofboðslega mikil vinna að ala upp „fjórþura“ og við skiljum hvort annað ógjarnan eftir eitt með öll fjögur heldur reynum að vera alltaf tvö,“ segir hún og hlær.

Benedikt stundar sjálfur kraftlyftingar og þjálfar einnig Bryndísi fyrir mót og því er ekki nema von að börnin séu farin að sýna íþróttinni einhvern áhuga. „Þau fylgjast með æfingum og lyfta öllu sem hægt er að lyfta og vilja endilega prófa að taka í lóð. Þau herma eftir því sem fyrir þeim er haft.“

SKILUR FORVITNINA

Bryndís segist aldrei hafa upplifað annað en jákvæð viðbrögð frá fólki í kringum sig en segir Benedikt oftast fá spurningar frá forvitnu fólki en hún sjálf. „Ég held að fólk sé frekar að læða spurningum að Benedikt en að mér. Ég skil svo sem forvitnina því ég er 85 kíló að þyngd og er „humongous“ núna þar sem ég át á mig ein fimm kíló fyrir keppnina og vöðvarnir því allir fullir af næringu og vatni. Ég veit ekki hvaða álit karlmenn hafa á þessu, sumir hrífast en þeir sem eru neikvæðir halda því oftast bara fyrir sig,“ segir hún glettnislega.

„FJÓRÞURAR“ Á HEIMILINU

Bryndís er í sambúð með Benedikt Magnússyni, heimsmeistara í kraftlyftingum og þjálfara. Þau kynntust árið 2009 þegar Bryndís var dómari í keppninni um sterkustu konu landsins og var Benedikt aðstoðardómari hennar. „Það skemmtilega við þetta er að við eigum bæði tvíbura sem fæddust með fjögurra daga millibili. Ég á stelpu og strákur og hann á tvær stelpur og öll eru þau þriggja og hálfis árs gömul. Heimilinu er stjórnað með harðri hendi og við reynum að halda uppi miklum aga. Við öðluðumst bæði mikinn sjálfsganga með öguðu uppeldi

SVEFNSÓFAR

KLIKK- KLAKK - EITT HANDTAK



NÝ SENDING

Glæsilegir svefnsófar
rúmfatageymsla í
sökklinum.
Litir: Dökkbrúnt,
grátt, rautt

Verð aðeins kr.
139.000.

Val húsgögn

Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375

www.valhusgogn.is Opið virka daga kl. 10-18 - Laugardaga kl. 11-16

myndaalbúmið



Mynd af mér með tvíburana fyrir skírn árið 2008.



Ég með öll fjögur börnin á 17. júní.



Mynd af mér eftir verðlaunaafhendingu um síðustu helgi. Myndina tók Ólöf Sigurðar.



Benedikt með ungana á gangi á Írskum dögum árið 2010.

CLINIQUE

Clinique dagar í Lyfjum & heilsu Kringlunni

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Clinique fyrir 4.900 kr. eða meira dagana 11.-16. nóvember.*

Sterk kona Bryndís Ólafsdóttir hlaut titilinn Sterkasta kona Íslands um síðustu helgi. Áður æfði hún sund og setti ein sjöttu Íslandsmet í þeirri grein auk þess að hafa keppt fyrir hönd Íslands á Ólympíuleikunum árið 1988.

Bryndís er sannarlega vígaleg á að líta svona stuttu eftir keppni enda búin að þjálfa duglega undanfarið ár og enn meira dagana fyrir keppnina sjálfa. „Ég fékk ógeð á mat daginn fyrir keppnina og hef enn ekki áhuga á mat. Ég þurfti að borða svo mikið fyrir hana og er pakksódd ennþá. Það getur verið erfitt að finna á sig fót þegar maður er svona stór og fötin þurfa helst að vera víð. Ermarnar eru helsta vandamálið því þær eru oft of þröngar.“

STERKASTI LANDSHLUTINN

Aðspurð segist Bryndís hafa fundið sitt framtíðaráhugamál og hyggst stunda kraftlyftingar eins lengi og líkaminn leyfir. „Ég hef fundið mína líkamsrækt. Þetta er skemmtilegt og gerir mér gott og ég hef til dæmis sjaldan fengið bakverk eða liðamótaverki út frá lyftingunum sjálfum. Það ættu allir að finna sér íþrótt við hæfi því það skiptir svo miklu máli að hreyfa sig. Sem sjúkraþjálfari finn ég mikinn mun á þeim sem stunda bara léttu hreyfingu nokkrum sinnum í viku og þeim sem gera aldrei neitt. Ég er sjálf 42 ára og það er gaman að geta sýnt fram á það að konur eru ekkert orðnar gamlar á þessum aldri. Konur eiga ekki að vera sáttar við það að finnast þær vera gamlar á þessum aldri.“

Auk þess að sinna lyftingum rekur Bryndís fyrirtæki í samstarfi við Benedikt sem nefnist BB Þjálfun og ætla þau að fara að sinna því af meiri krafti í nánustu framtíð. „Við ætlum að leyfa Suðurlandsundirlendinu að njóta góðs af reynslu okkar og taka að okkur að þjálfa ungt íþróttafólk, almenning og lyftingamenn. Við vorum fimm konur frá Suðurlandinu sem tókum þátt í keppninni um sterkustu konuna og ég held að við verðum áfram sterkasti landshlutinn.“



Kaupaukinn inniheldur:

- 7 Day Scrub kornamaski 30 ml
- DDML Gula Kremið 15 ml
- Superdefense rakakrem 15 ml
- All About Eyes augnkrem 5 ml
- Superbalm varagloss 7 ml

*meðan birgðir endast

Nýtt

Turnaround Overnight radiance moisturizer



Þegar þú svifur inn í draumalandið skiptir húðin um gir og einbeitt sér að því að undirbúa sig fyrir bjartari framtíð. Nýja Turnaround Overnight vinnur næturvinnu á meðan þú hvílist. Húðin verður sléttari og endurnærð. Allt á meðan þú sefur.

Dazed & Confused hélt upp á 20 ára afmæli:

SMEKKLEGT AFMÆLISBOÐ

Tímaritið Dazed & Confused hélt upp á tuttugu ára afmæli sitt um síðustu helgi. Fjöldi fólks mætti til að fagna þessum áfanga ásamt stofnendum blaðsins.

Dazed & Confused byrjaði sem lítið blað í svarthvítu en er nú orðið leiðandi í umfjöllun um tísku, tónlist

og list. Jefferson Hack, annar af tveimur stofnendum blaðsins, sagðist ánægður með árangurinn enda hefðu þeir félagar runnið blint í sjóinn þegar tímaritið var stofnað árið 1991. Á meðal gesta voru fyrrverandi forsíðustúlka blaðsins Kate Moss, hönnuðurinn Sarah Burton og tónlistarmaðurinn Michael Stipe. - sm



Góðir vinir Fyrirsætan Kate Moss, fyrrverandi forsíðustúlka Dazed & Confused og barnsmóðir Hack, ásamt Marlon Richards, syni rokkarans Keith Richards.



Góðar stundir Breska fyrirsætan Erin O'Connor ásamt góðvinum sínum.



Ritstjórnirinn og tónlistarmaðurinn Jefferson Hack, ritstjóri og stofnandi blaðsins, var glaður að sjá er hann spjallaði við Michael Stipe, fyrrum söngvara REM.



Litrík Breska leikkonan Jaime Winston var litrík er hún fagnaði áfanganum með mannskapnum.



Dýrsleg Pixie Geldof, dóttir Bob Geldof, lét sig ekki vanta í veisluna.



Dúskar Söngkonan Paloma Faith mætti í þessum skemmtilegu skóm í veisluna.

Ánægður starfsmaður Tískuskribent Dazed & Confused, Katie Shillingford, mætti að sjálfsgöngu og fagnaði með sínu fólki.



Brosandi gestir Jess Morris og hönnuðurinn og leikkonan Sadie Frost voru á meðal gesta í veislunni.



Fyrirmyndarsystur Systurnar og fyrirsæturnar Cara Delevingne og Poppy Delevingne voru ófeimnar fyrir framan myndavélina.

MK

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

WWW.MK.IS

Upplýsingar á www.mk.is og á skrifstofu skólans í síma 594 4000

Hvert skal stefna í lífinu?

STÚDENTSNAÐ

- Félagsfræðabraut
- Listnámsbraut
- Mála- og ferðafræðibraut
- Náttúrufræðibraut
- Viðskipta- og hagfræðibraut

FRAMHALDSSKÓLABRAUT

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á WWW.MK.IS

MATVÆLANÁM

- Grunndeild matvælagreina
- Bakaranám
- Framreiðslunám
- Kjötiðnaðarnám
- Matreiðslunám
- Almenn braut matvælagreina – fyrir þá sem stefna á nám í matvælagreinum.

Eingöngu er tekið við umsóknum á menntagátt til 22. nóv.



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



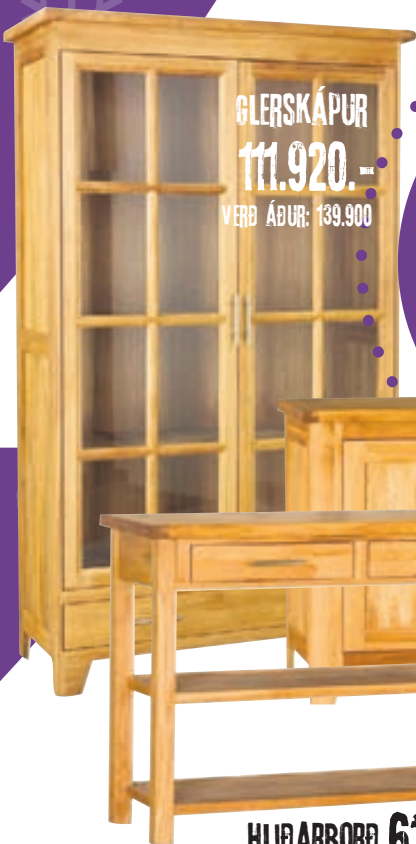
FJÖLSKYLDUHELGI

Í THE PIER

FJÖLSKYLDU-
TILBOÐ
DAYTON 3JA SÆTA
79.900.-
VERÐ ÁÐUR: 99.900.-



FJÖLSKYLDU-
TILBOÐ
PROVENCE HÚSGÖGN
20%



GLERSKÁPUR
111.920.-
VERÐ ÁÐUR: 139.900

HLIÐARBORÐ
63.920.-
VERÐ ÁÐUR: 79.900

GEGNHEIL
EIKARVÖRULÍNA

SKENKUR
127.920.-
VERÐ ÁÐUR: 159.900

FJÖLSKYLDU TILBOÐ



20% AF KERTUM OG
KERTASTJÖKUM



PIPARKÖKUR, TE OG
DRYKKIR FYRIR BÖRNIN

3F2

AF PÚÐUM

FJÖLSKYLDU-
TILBOÐ
RAMMAR
20%



JÓLIN ERU KOMIN Í THE PIER



HNETUBRÍJÓYAR
2990.-



SNJÓKARL FYRIR
SPRITTKERTI
990.-



the
PIER

LITLAR JÓLALUKTIR
FRÁ 890.-



JÓLASKRAUT Á TRÉ
FRÁ 290.-

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORG 522 7870 • GLERÁRTORG 522 7880



YFIRHEYRSLAN

Pormar Melsted, grafiskur hönnuður.

Ertu A- eða B-manneskja? Ég er B-manneskja.

Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir? Ekki neina sérstaka en mig langar að lesa Gamlingjann.

Ef ég byggi ekki í Reykjavík, byggi ég í: Kaliforníu í USA.

Hver eru nýjustu kaupin? Platan Nú stendur mikið til með Sigurði Guðmundssyni og Memfis-maffunni á vínyl.



Hvað dremmir þig um að eignast? Bíl af gerðinni Dodge Charger 1968.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Lögin 96 Tears með ? & The Mysterians og Move on Up með Primal Scream.

Einn hlutur sem þú vissir ekki um mig: Hef setið ráðstefnu í fundarsal NATO í Brussel.



Uppáhaldsdrykkurinn: Frosin margaríta.



Fáðu þér tryggjó eftir hverja máltíð

WRIGLEY'S
Extra

Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuþefnis í tyggigúmmí

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Tíska, fegurð, hönnun,
lífið, fólkið, menning
og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

föstudagur

Fylgstu með