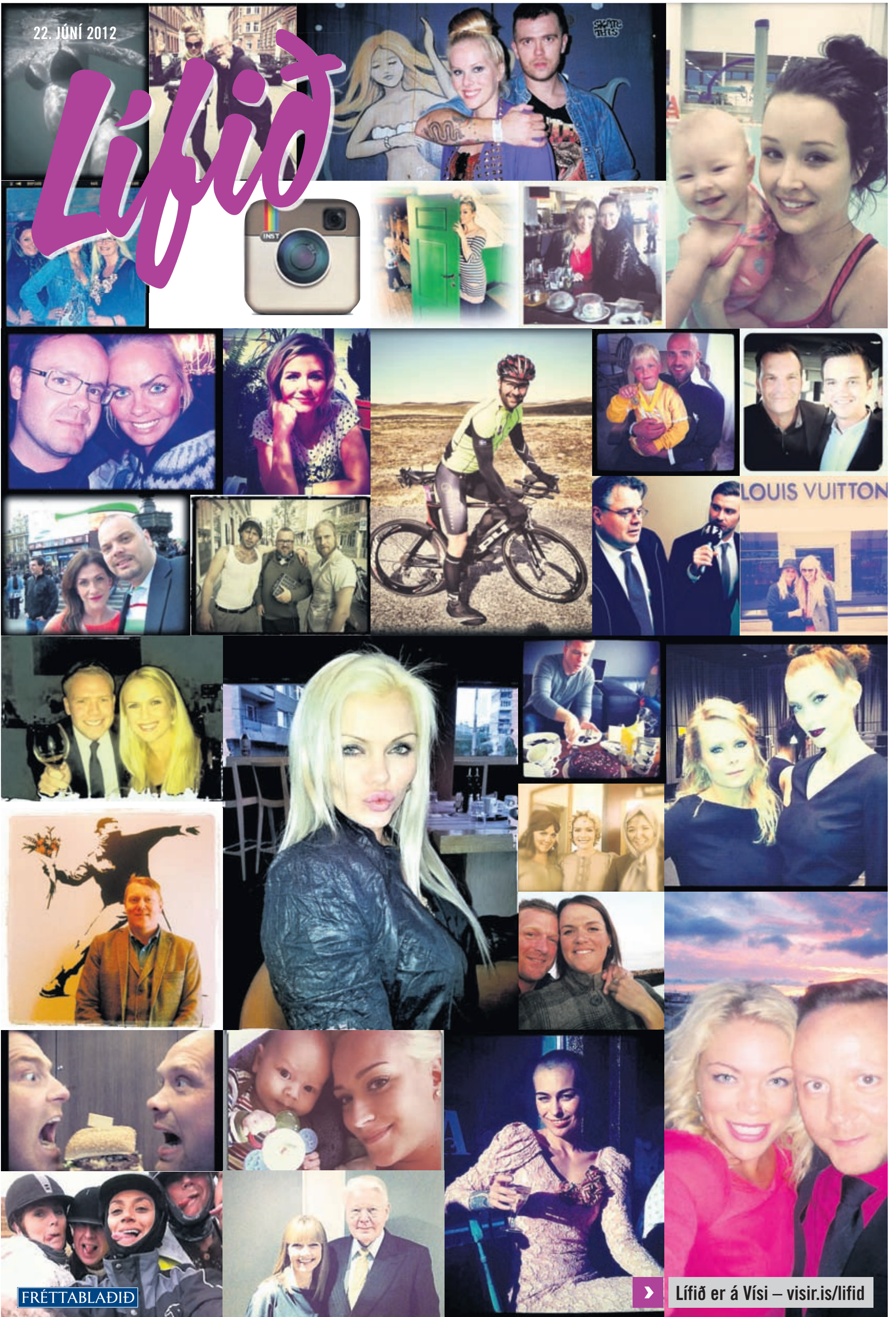


22. JÚNÍ 2012

Lífið



HVERJIR VORU HVAR?

Miðbær Reykjavíkur iðaði af lífi í sólinni í vikunni. Jakob Frímagnússon, Egill Ólafsson og **Ragnhildur Gísladóttir** Stuðmenn með meiru sáust á röltinu en þó



ekki saman. Söngkonan **Emilíana Torri** og unnusti hennar leiddust hönd í hönd er þau gengu niður Laugavegin á



meðan tónlistarmaðurinn **Högni** í Hjalta-lín spilaði á gítar á svölum fyrir gangandi vegfarendur.



Lífíð

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrun@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Instagram myndir

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

Lífíð Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid

FÆDDI DRENG Á BÍLASTÆÐI

Hugrún Dögg Árnadóttir og Magni Þorsteinsson eigendur og hönnuðir Kron by Kronkron eignuðust sitt annað barn 18. júní. Það er óhætt að segja að drengurinn hafi komið í heiminn með látum en Hugrún náði ekki lengra en á bílastæði fæðingarveildarinnar þar sem hann fæddist.

„Já, þetta var bílastæðafæð-

ing hjá okkur í þetta skiptið. Mamman í fullum skrúða og enn á hælunum á planinu er drengurinn kom í heiminn. Gekk annars alveg eins og í sögu og erum við bara alveg yndislega sæl með nýfædda drenginn okkar,“ segir Hugrún en þau eiga fyrir drenginn Míó sem fæddist 30. ágúst árið 2008.



Kraftkaup.is

Detox og endurnærandi fótsnyrting með nuddi, maska og naglalakki.

54% afsláttur

3.450,-

Sumarið er rétt að byrja! Brasilískt vax á aðeins 2.001 kr.

71% afsláttur

Tilboð gildir í aðeins 48 tíma á www.kraftkaup.is

FRUMBURÐURINN KOM Í HEIMINN 17. JÚNÍ

Hafdís Huld söngkona og eiginmaður hennar Alisdair eignuðust stúlku á þjóðhátíðardaginn, þremur vikum fyrir tímann. Þau unnu saman að nýrri plötu á meðgöngunni ásamt því að koma sér fyrir í fallegu húsi í Mosfellsdalnum.

Hvernig leið þér á meðgöngunni? Ég fékk alveg að kynast þessum helstu fylgikvillum óléttunnar og viðurkenni að ég hef oft verið líkamlega hressari, en fyrst og fremst er ég nú samt bara hamingjusöm og full tilhlökkunar yfir þessu öllu saman.

Hvernig stóð Alisdair unnusti þinn sig á hliðarlínunni á meðgöngunni? Já, enski herramaðurinn minn var duglegur að bjóða óléttu konunni sinni fótanudd, kalda og heita bakstra og annað sem við á. Ég þarf aldrei að efast um að við erum að gera þetta saman.

Voruð þið búnar að ákveða að þetta væri rétti tíminn fyrir barn eignir? Já, okkur fannst rétti tíminn kominn til þess að stofna fjölskyldu. Komin í yndislegt barnvænt umhverfi og tónlistarferillinn á góðu róli.



Við keyptum gamalt hús í Mosfellsdalnum, draumurinn okkar var alltaf að þúa aðeins fyrir utan bæinn þar sem við gætum unnið að tónlistinni í ró og næði.



Platan sem ég var að senda frá mér heitir Vöggvísir. Ég myndi ekki beint lýsa henni sem barnaplötu, þetta er ljúf órafmögnuð plata sem ætti að henta fólki á öllum aldri þó svo að efnistökin séu barnvæn.





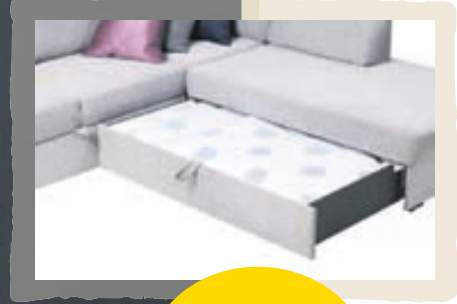
SUMAR OG SÓL

í The Pier!

Fallegur svefnsófi
Frábært tilboð:
169.900.-
Var: 199.900
Fæst í 3 litum



Sófinn rúmar tvo ásamt geymsluplássi



Líttu á verðið!!



Sumar, sumar!

25%
af sumrinu!

Falleg polirattansett
þola að vera út í allt að
-15° gráðum!
Eigum einnig til sófa-
sett úr Polirattan.



25%

Ruggustóll

Nú **26.175.-**
Var 34.900



Ný sending!

3 fyrir 2

af glösum

Finndu okkur á Facebook!

the PIER



ÞÓRDÍS ÁGÚSTA GUÐMUNDSDÓTTIR OG KRÍSTRÚN VALDIMARSDÓTTIR
Fataverslun Hjálpræðishersins
 „Já, fullt af fólki verslar hérna. Við sjáum alla flórana í búðinni og það er æðislegt. Fólk er farið að nýta hlutina betur. Fötin kosta frá 500–2000 krónur. Margir koma með notaðan fatnað hingað en það mætti vera meira,“ segir Þórdís.



HELGA GUÐRÚN VILMONDARDÓTTIR
Arkitekt og einn af eigendum Stáss
 Við seljum íslenska hönnun og tónlist. Allt framleitt á Íslandi. Við erum að vinna með íslenskan efnivið eins og íslensku ullina og álið.



HJÁLMAUR
 pantaður á Ebay

SÓGLERAUGU
 Vans

HÁLSFESTARNAR
 gerði ég sjálf

ÁGÚSTA KOLBRÚN JÓNSDÓTTIR
 eigandi Jógastúdíós



KJÓLL & LEGGINGS
 Verslunin SHE

SILJA HRUND EINARSDÓTTIR
 eigandi verslunarinnar SHE

STEMNING VIÐ HÖFNINA
 Lífið tók púlsinn á mannlífinu við gömlu höfnina í Reykjavík á fallegum sumardeggi í vikunni.



KÓKOSOLÍA HREIN OG LÍFRÆN

ÁN ALLRA ILM-, LITAR-, ROTVARNA- OG PARABENEFNA.

KÓKOSOLÍA ER LÍFRÆN OLÍA SEM NOTA MÁ Á ALLAN LÍKAMANN, Í ANDLIT OG HÁR. HÚN ER BÆÐI LYKTAR- OG BRAGÐLAUS. KÓKOSOLÍA ER NOTUÐ ÚT Í BAÐVATN, TIL INNTÖKU, Í MATARGERÐ, SEM AUGNFARÐAHREINSIR, SEM NUDDOLÍA, SEM HÁRMASKI OFL.

FRÁBÆRT VERÐ
 FÁST Í NÆSTA APÓTEKI

GERIR ÞAÐ GOTT Á HEIMSVÍSU

Hólið þessa vikuna fær íslenska fyrirsætan **Kolfinna Kristófersdóttir** sem gerir það gott á heimsvísu en um þessar mundir er hún andlit ítalska tískuhússins Versace fyrir árið 2013.



FERSK Í SUMAR

Miami sumarlitirnir

Kynnum nýjustu litina frá Bobbi Brown
í Lyfjum & heilsu Kringlunni 22. – 24. júní.
Kórallitir og bleikir tónar.
Illum af ströndinni og nýr ljómi fyrir kinnar
til að fullkomna útlitið.

20% afsláttur*

af öllum Bobbi Brown vörum
föstudag, laugardag og sunnudag.

B O B B I B R O W N

Lyf & heilsa
Kringlunni

www.lyfoghelsa.is



Gunnhildur förðunarfræðingur Bobbi Brown
verður með sýnikennslu og ráðgjöf.
Kaupuki fylgir völdum Bobbi Brown vörum.*

* meðan birgðir endast

 Lyf & heilsa
Við hlustum!

LÍFIÐ Á INSTAGRAM

Oft er sagt að hér á okkar litla Ísland þekki allir alla. Með tilkomu Facebook og nú nýverið myndasíðunni Instagram, sem slegið hefur í gegn, hefur samfélagið orðið enn þéttara og fólk fylgist nú enn nánar hvert með öðru. Instagram er einfaldlega myndablogg og oft segir mynd meira en þúsund orð! Lífið kynnti sér lífið á Instagram ...



Chloé Ophelia nemi

„Myndin er tekin í Marseille, í Suður-Frakklandi, af Árna Elliot unnu-usta mínum. Við eigum von á litla drengnum okkar þann 14. júlí eða á Bastilludaginn sem er þjóðar-dagur Frakka.“



Jón Gnarr borgarstjóri

Borgarstjóri á skrifstofu sinni. Listaverkið er eftir breska listamanninn Banksy og hangir á skrifstofu borgarstjóra í Ráðhúsi Reykjavíkur.



Nína Björk Gunnarsdóttir ljósmyndari

„Myndin er tekin í Lúxemborg þar sem ég bý og er af mér og Elmu Lísu systur sem heimsótti mig.“



Elínros Líndal, eigandi ELLA

„Anna Þóra Alfreðsdóttir fyrrsæta er með mér á þessari mynd sem tekin var baksviðs á RFF tiskuvík- unni á Íslandi.“



Tinna Gunnlaugsdóttir þjóðleikhússtjóri

„Hér er ég með tónlistarmanninum KK sem er genginn til liðs við Þjóðleikhúsið, en hann mun leiða hjómsveitina í gamanleiknum Tveggja þjónn eftir Richard Bean, byggðum á verki Goldonis, sem frumsýndur verður hér í haust.“



Margrét Pála Ólafsdóttir, hjá Hjallastefnunni

„Myndin er tekin í Stokkhólmi á leið í siglingu um Eystrasaltið. Spúsa mín átti sem sagt stóraf-mæli í vikunni og þetta var afmæl- isgjöfin frá mér.“



Simmi og Jói, eigendur Hamborgarafabrickunnar

„Þetta móment kemur upp á hverjum degi. Hvor fær að smakka fyrsta borgara dagsins? Annar okkar prófar alltaf fyrsta borgarann á hverjum degi. Við köllum þetta ekki Normandy bardagann, heldur Normal-day bardagann.“



Sigmar Guðmundsson sjónvarpsmaður

Mynd tekin 7. apríl í Bolungarvík á Aldrei fór ég suður á afmælisdegi Sigmars.



Greta Salóme Eurovision-fari

„Myndin er af mér og pabba mínum þann 9. júní síðastliðinn. Þá útskrifuðumst við bæði, hann úr byggingariðnfræði í HR og ég úr mastersnámi í tónlist. Myndin er tekin þegar við vorum á leiðinni út að borða um kvöldið eftir útskrift- irnar.“



Björn Bragi sjónvarpsmaður

„Myndin er tekin baksviðs á Hlust- endaverðlaunum FM957 2. júní síðastliðinn. Ég var kynnr kvölds- ins en Logi var þarna til að veita verðlaun.“



Helga Arnars, fréttakona

„Besta vinkona mín Erla Tryggva- dóttir tók þessa mynd af mér á veitingastaðnum Snaps á Þórs- götu í hádeginu á afmælisdaginn minn 17. júní. Við vorum að fagna 33 árum ásamt því að borða góm- sætan krækling. Frábært upphaf á góðum degi.“



Ásdís Rán Gunnarsdóttir, IceQueen

„Þessi mynd er tekin á matsölu- stað sem heitir Besi. Tilfnið var einfaldlega; vinir út að borða á góðu kvöldi í Sofíu í Búlgaríu.“



Unnur Birna Vilhjálm- dóttir lögfræðingur

„Þetta erum við dóttir mín Erla Rún Pétursdóttir (þarna tæplega 5 mánaða, nú að verða 1 árs) í ung- barnasundi hjá Óla Gísla uppi í Mosó.“



Marín Manda athafnakona

„Myndin var tekin á fornum slóð- um í Skagafirði inni í torfbæ frá 18 öld. Sonur minn Bastian Blær er þarna að dólsta á bak við en fyrir hann var þetta mögnuð upplifun.“



Björk Eiðsdóttir ritstjóri

„Ég og Nína Dögg Filippusdóttir erum saman á þessari mynd en við höfum verið vinkonur allt frá óhefluðum gelgjuárnum. Hún er tekin á Osushi nýverið þar sem við fórum og nærðumst og fögnuðum ásamt Selmu Björnsdóttur afmæl- isbarni dagsins áður og Grímu- verðlaunatilnefningamethafa árs- ins. En þetta var einmitt rétt fyrir Grímuverðlaunin og áður en við röltum yfir í Hörpu.“



Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir sjónvarpskona

„Ég var í upptökum í Danmörku fyrir verkefni sem er leyndó eins og stendur. Ljósmyndin er tekin á Hans Tausengade í Óðinsvéum. Með í ferðinni voru pródusentinn Egill Eðvarðsson og kvikmynda- tókumaðurinn Björn Helgason.“

Útsalan er hafin
í Tvö Líf!

30%-70%
afsláttur af útsöluvörum!

Kjólar, bolir, buxur, nærföt,
brjóstagjafatnaður o.fl.

Nú er tíminn að klæða kúluna.

Nýtt kortatímabil

tvö líf
www.tvolfif.is Holtasmári 1 · © 517 8500



La Björgvins söngkona

ta er veturinn 2009 þegar við vorum að með tónlistarkonunni Peaches á vest-rönd Bandaríkjanna. Við vorum nýflutt til Angeles, búin að vera þar í rúmlega fjóra uði eða svo. Þessi mynd er tekin í Po-na eftir sjóvið okkar.“



gi Hlö útvarpsmaður

ssi mynd er tekin í Austurstræti af mér, nda jr. og Bent eftir tókur á atriði í næstu nda-seríu þar sem ég „leik“ geðveikt vin-an plötusnúð. Ég held að ég sýni stórleik íóð eftir að fá að leika í kvikmynd, eitt af áá sem ég á eftir.“



ba Marínós markaðsstjóri

myndinni er ég stödd við Arnarhól á leið-heim úr fullkomnu brúðkaupi í Hörpu. kan er tólf á miðnætti þann 16. júní og Sigurðsson sambýlismaður minn (nú lög-) er með mér á myndinni. Himinninn var fallegur að ég ákvað að tríta mig á sjálfs-d.“



veig Eiríksdóttir kokkur

na er ég stödd á hráfæðisveitingastað í sem heitir Aulac - og það skemmtilega við sa mynd er að ég var kölluð að borðinu sem Sue Ellen sat ásamt vinum sínum þar eðal manningum sem er við hliðina á mér á dinni.



..... Sjá meira á síðu 8

OPI KYNNIR:

GLÆNÝJIR SUMARLEGIR
LITIR FRÁ OPI.



KVIKMYNDIN SEM ALLIR ERU AÐ TALA UM!

græna
ljésið
-betra bíó

★★★★

„Bætir, hressir og kætir.“

- Haukur Viðar Alfreðsson, Fréttablaðið

★★★★

„Heillandi leikur og falleg saga.“

- Helgi Snær Sigurðsson, Morgunblaðið

BYGGÐ Á SANNNRI SÖGU

François Cluzet Omar Sy
Intouchables

Kvikmynd eftir Olivier Nakache og Eric Toledano

SÝND Í HÁSKÓLABÍÓI



Svali Kaldalóns og Svavar Örn útvarpsmenn

„Myndin er tekin í stúdíóinu okkar og það var Atli vinur okkar sem tók myndina.“



Linda Pétursdóttir, eigandi Baðhússins

„Parna er ég með Svanhvíti Valgeirsdóttur, vinstra megin og Kristínu Stefánsdóttur, vinkonum mínum. Tilefnið var kveðjuhóf fyrir Svanhvíti sem var að flytja til Brussel en eiginmaður hennar vinnur þar fyrir þýska sendiráðið.“



Selma Björnsdóttir leikstjóri

„Þessi er tekin á sýningu á Vesalingunum í Þjóðleikhúsinu þegar ég stókk inn fyrir Ragnheiði Steinþórsdóttur leikkonu, en þetta er því miður síðasta sýningarvika Vesalinganna. Þessar stúlkur eru allar starfsstúlkur í verksmiðjunni Montreuil sur mer og eru frá árinu 1823.“



Nadia Katrín Banine fjölmíðlakona

„Myndin er tekin síðasta haust í Laufskálaréttum fyrir norðan. Með mér á myndinni eru þau flottu hjón í Vatnsholti Jóhann Helgi og Magga og finnskur vinur þeirra. Þetta er orðið mjög vinsælt að ríða með stóðinu sem rekið er af fjalli á haustin.“



Andrea Magnúsdóttir fatahönnuður

„Þessi mynd er í algjöru uppáhaldi eftir síðustu helgi en hún var tekin fyrir utan Hörpuna áður en haldið var í brúðkaupsveislu góðrar vinkonu. Með mér á myndinni eru systurnar Sara og Sólrún Regins.“



Kistrún Ösp nemi

„Ég og Baltasar Börkur. Myndin er tekin heima á stofugólfinu. Við vorum að leika okkur saman.“



Pétur Jóhann leikari og Sigrún Halldórsdóttir

„Myndin er tekin í sumarbústað. Tilefnið var sumarfrí með börnunum okkar.“



Sigrún Ósk Kristjánsdóttir sjónvarpskona

„Parna er ég með honum Sindra starfsfélagi mínum á árhátíð 365 í mars, búin að sofa í þrjá klukkutíma eftir flug heim frá Asíu nóttina áður. Entist til miðnættis, en var frekar stolt af þeim árangri.“



Garðar Gunnlaugsson fótboltamaður

„Ég og Hektor sonur minn eftir Norðurlásmótið á Akranesi helgina 15.-17. júní. Myndin er tekin á Akranesi.“



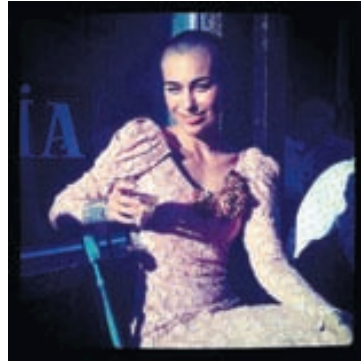
Skúli Mogensen, aðaleigandi og stjórnarformaður Wow Air

„Myndin er tekin á hringferð okkar um landið, alveg mögnuð tilfinning að hjóla með öllu þessu frá-bæra fólki.“



Hlín Einarsdóttir, ritstjóri

„Við vorum í rómantískri helgarferð til London á dögnum að hvíla okkur og njóta lífsins. Myndin er tekin á Leicester Square.“



Harpa Einarsdóttir fatahönnuður

„Þetta var dásamlegur dagur, ég keypti þennan kjól á opnun á nýju Nostalgíu. Hann passaði svo vel við snoðkollinn svona kvenlegur og fínn. Kvöldið áður hafði ég hitt Yann Tiersen og félagi og þeir buðu mér og fleirum á tónleika í Hörpunni þetta kvöld.“



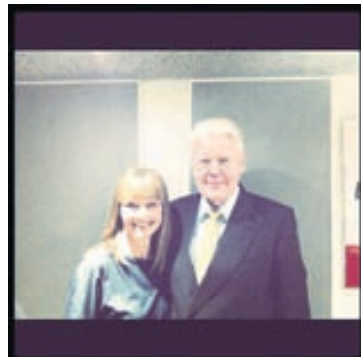
Bryndís Ásmundsdóttir leikkona

„Þetta erum við Fjölnir á myndinni og hún var tekin við Fjöruborðið þar sem við vorum að fagna ástinni.“



Þorbjörn Þórðarson, fréttamaður

Þjóðmenningarhúsið, 12. mars 2012. Sigurjón Þ. Árnason og Þorbjörn Þórðarson. Myndin er tekin þegar Sigurjón, sem er fyrrverandi bankastjóri Landsbankans, mætti til að bera vitni í landsdómsmálinu gegn Geir H. Haarde.



Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona

„Þessi mynd er tekin í stúdíó Bylgjunnar en Ólafur Ragnar var í viðtali hjá okkur Heimi á mánu-daginn.“



Líttu vel út í sumar!

Sólgleraugu með styrk á viðráðanlegu verði.





Á heima-spa barnum er boðið upp á ferskar, heildrænar meðferðir á andliti og líkama. Viðskiptavinir geta valið eigin meðferð eða fengið ráðgjöf sérfræðinga.

Anna María, eigandi Signatures of Nature, opnaði nýja og stórglæsilega snyrtivöruverslun í Smáralind síðastliðinn miðvikudag. Vörurnar uppfylla strangar kröfur um lífræna vottun.

MYND/ANTON

LÍFRÆNAR MEÐ FULLKOMINNI ÁFERÐ

Verslunin Signatures of Nature er með lífrænar snyrtivörur og svokallaðan heima-spa bar á boðstólum. Viðskiptavinir geta fengið sérblandaðar andlits- og líkamsmeðferðir á heima-spa barnum. Búðin sem hefur verið vel falið leyndarmál í Smáralind flutti í vikunni á sýnilegri stað.

Signatures of Nature var opnuð á nýjum stað í Smáralind síðastliðinn miðvikudag. Í versluninni fást lífrænar og öruggar snyrtivörur sem uppfylla strangar kröfur um framleiðsluferli. „Við leitumst við að finna öruggustu og lífrænustu leiðina til að næra húð viðskiptavina okkar. Signatures of Nature hefur verið vel falið leyndarmál í Smáralindinni síðastliðin þrjú ár en nú erum við að færa verslunina á sýnilegri stað. Þetta er lítið sprotafyrirtæki sem var stofnað í upphafi hrunsins,“ segir Anna María Ragnarsdóttir, eigandi verslunarinnar.

Starfsfólk fyrirtækisins sérhæfir sig í að vinna með lífrænar snyrtivörur. Það leggur mikla áherslu á að vörurnar uppfylli strangar kröfur í framleiðsluferlinu og að fyllstu nærgætni við náttúruna sé gætt. „Þær jurttir sem eru notaðar við framleiðslu á vörunum eru ræktaðar í hreinni mold án skordýraeiturs og annarra skaðlegra efna, samkvæmt ströngum viðmiðunarreglum lífrænnar vottunar.“

Starfsfólk Signatures of Nature fylgir framleiðslu hverrar vöru vel eftir og hefur sitt að segja um efnasamsetningu þeirra. „Margir tengja lífrænar eða hreinar snyrtivörur við olíukennd og feit krem sem ganga ekki jafn vel inn í húðina eins og þau eiga að gera. Það er ekki raunin með vörurnar frá Signatures of Nature, þar eru kremin með hinni fullkomnu áferð,“ segir Anna María.

Nýlega bættist við sú nýjung í þjónustu Signatures of



Nature að þar er boðið upp á ferskar, heildrænar meðferðir á andliti og líkama á svokölluðum heima-spa bar. „Heima-spa barninn hefur verið mjög vinsæll hjá okkur. Þar er allt blandað ferskt á staðnum. Viðskiptavinurinn getur valið sína eigin meðferð eða fylgt ráðgjöf frá sérfræðingum okkar. Með hverri meðferð fylgja leiðbeiningar og er því séð til þess að hver og einn upplifi meðferðina á sem virkasta hátt og að endurnýjun húðarinnar verði sem mest. Útkoman verður hrein, fögur og frískleg húð.“

Snyrtistofa Nordica Spa á Hilton Hótelu og Snyrtistofan Eva á Selfossi bjóða upp á grænar meðferðir í samvinnu við Signatures of Nature. „Þar er gífurlega mikið lagt í flottar, grænar meðferðir unnar af reynsluboltum innan snyrtivörugeirans og fagmennska og góð þjónusta höfð að leiðarljósi.“

Verslunin Signatures of Nature er ákaflega hlýleg og falleg. Þangað er gott og þægilegt að koma og viðskiptavinir fá hlýjar móttökur og faglega ráðgjöf. Verslunin er á annarri hæð Smáralindar, við hliðina á versluninni Líf og list.

Í Signatures of Nature eru allar andlits- og líkamsmeðferðarblöndur gerðar á staðnum og eru því eins ferskar og hægt er. Útkoman eftir notkun þeirra er hrein, fögur og frískleg húð.

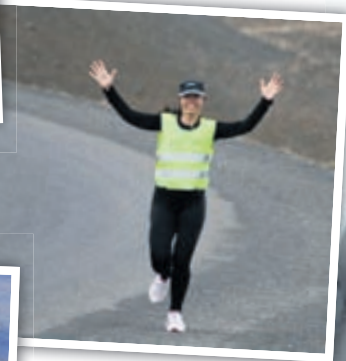


Það er gott að koma í Signatures of Nature. Verslunin er ákaflega falleg og viðskiptavinir fá hlýjar móttökur.

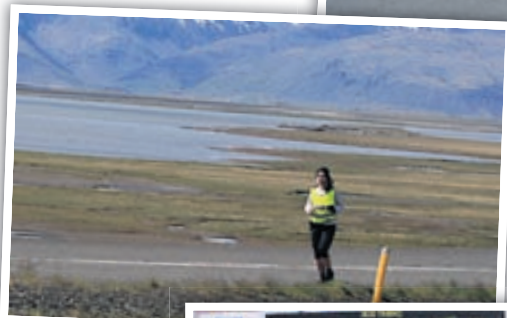
➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Endasprettur í sprettþríbraut í Kópavogi árið 2011.



Á hringferðinni í fallega landinu okkar.



Við Jökulsárlón í hlaupahringferðinni í fyrra „Meðan fæturnir bera mig“.



Að koma í mark á Laugaveginum, 55 km ofurmaraþon árið 2010.



ALMA MARÍA RÖGNVALDSDÓTTIR

Wow-freyjur - Jórunn Jónsdóttir, Ásdís Kristjánsdóttir, Alma María Rögnvaldsdóttir og María Ögn Guðmundsdóttir.

AFREKSKONA HREYFIR SIG TIL GÓÐS

Alma María Rögnvaldsdóttir er ein þeirra sem lagði af stað hjólandi hringinn í kringum landið í byrjun vikunnar ásamt þremur öðrum liðsfélögum sínum, þeim Maríu Ögn Guðmundsdóttur, Jórinni Jónsdóttur og Ásdísi Kristjánsdóttur.

Saman kalla þær sig Wow-freyjurnar. Tilgangur ferðarinnar var hin umtal- aða hjólakeppni þar sem þrettán fjögurra manna lið kepptu sín í milli og sófnuðu áheitu- um sem renna óskipt til áheita- verkefnis Barna- heilla – Save the Children á Íslandi, „Hreyfing og líkam- legt heilbrigði barna“. Fyrstu liðin komu í mark í gær aðeins rúmum fjórutíu klukkustundum eftir brottför.

Það er ekki fyrir hvern sem er að leggja í svona ferð og óhætt að segja að mikill undirbúningur og strangar æfingar liggi að baki.

Fékk fjallahjól í fertugsafmælisgjöf
Lifið spurði Ölmú hvenær hún fór að iðka hreyfingu af jafn mikilli al- vöru og hún gerir í dag. „Þetta er búið að vinda upp á sig í gegnum tíðina í mínu tilfelli, ég stundaði til dæmis engar íþróttir sem barn, var svo í þessari klassísku baráttu við að reyna að byrja að hlaupa og taka mig á í ræktinni á þrítugsaldri. Svo þegar við fjölskyldan bjuggum í Lúx- emborg fórum við hjónin aðeins að taka til í matarræðinu hjá okkur og í kjölfarið kom hreyfingin.“

Þegar Alma kom svo til Íslands á ný gekk hún í hlaupahóp hjá ÍR. „Þar fékk ég góðan þjálfara og lærði að hlaupa.“ Þegar Alma fagnaði svo fertugsafmælinu sínu gaf eigin- maðurinn henni fjallahjól. „Þá fékk ég bakteríuna fyrir alvöru og fór að taka þátt í fjallahjólakeppnum og þess háttar.“

Í sínu allra besta formi

Alma viðurkennir að sportið séu

Þríbrautarhópur- inn minn sem æfir með mér fyrir hálf- an járnkarl í sumar – við köllum okkur hálfssystemarnar.



Fjallahjólaferð með hjólafélögum – tekin nálægt Djúpalvatni.

tímafrekt en þetta sé einfaldlega orðinn partur af lífi fjölskyldunnar. „Börnin okkar tvö skilja reyndar stundum ekki alveg í okkur foreldrunum,“ segir Alma og hlær. „En við erum sem betur fer bæði í sportinu, hann er meira að segja kominn mun lengra en ég. Til að mynda hleypur hann allt upp í fimmtíu kílómetra á sínum æfingum. Mörkin færast all- af lengra og lengra og það er virkilega gaman að sjá hvað maður getur, líkaminn er svo fullkominn,“ segir Alma sem viðurkennir einnig að það sé ánægjulegt að vera komin í sitt besta form komin yfir fertugt.

Stefnir á hálfan járnkarl

En að hringferðinni sjálfri, hvernig kom það til að þú ákvaðst að taka þátt í þessari keppni? „Ég fór að æfa fyrir þríbraut um áramótin og er að æfa fyrir hálfan járnkarl sem er 1,9 kílómetra sund, 90 km á reið- hjóli og hálf tónn maraþon. Hjólaferðin kemur því svolítið óvænt inn í þetta allt saman en ég gat einfaldlega ekki sagt nei þegar ég fékk símtalið. Mál- efnið er bara þess eðlis, svo sakaði ekki að ég kannaðist við liðsmenn- ina fyrir.“

Aðspurð hvernig undirbúningi

Wow-freyjanna var háttáð segir Alma þær hafa reynt eftir bestu getu að æfa undir álagi; Við vorum að vakna á nóttunni til að taka hjóla- æfingu til að venjast því að hjóla þreyttar, einnig tókum við allt upp í fimm tíma æfingar um helgar. Svo hvíldum við mjög vel síðustu dag- ana fyrir ferðina.“

Ætlar að keyra næst

Alma sagði ferðina hafa gengið mjög vel og að hún vonaðist til að sjá fleiri keppendur næst. „Keppni- in á án efa eftir að vaxa hratt og keppendum fjölga, ég get imynd- að mér að útlendingum eigi eftir að finna þetta spennandi en þar sem þessi keppni var ákveðin með stutt- um fyrirvara náðu erlendir hjóla- reiðamenn líklega ekki að setja hana inn í sín hjólaþlön.“

Þetta er þó ekki í fyrsta skipti- ð sem Alma fer hringinn öðruvísi en keyrandi því í fyrrasumar hljóp hún hringinn ásamt svilkonu sinni, Signýju Gunnarsdóttur, og mökum beggja til styrktar krabbameinssjúk- um börnum.

„Ætli ég keyri nú ekki næst,“ segir Alma að lokum glöð í bragði með afrekið.

Mind Xtra OUTLET

3 VERÐ

1.000 • 2.000 • 3.000

Full búð af nýjum vörum

MIND

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

Erum við hliðina á Herra Hafnarfirði á 2. hæð.

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

UPPLIFÐU OG NJÓTTU!

Fimm stjörnu ferðafrelsi

MEÐ ÞÝSKUM **LMC** HÁGÆDAHJÓLHÝSUM

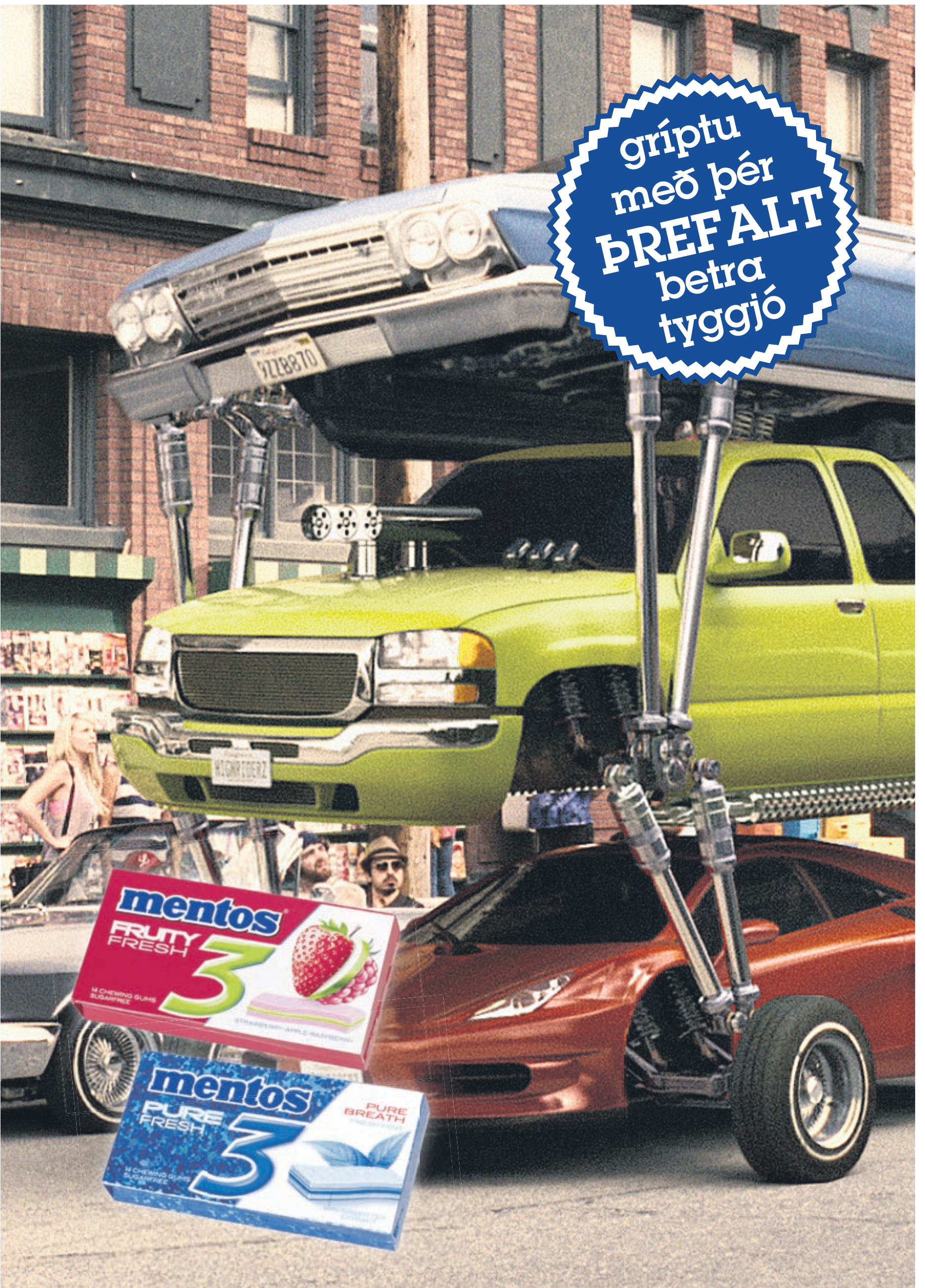
Ótrúlegt verð á nýjum og notuðum hjólhýsum og húsbílum. Sjón er sögu ríkaril

Verið velkomin í nýjan sýningarsal okkar að Ögurhvarfi 2, Kópavogi.

Sími: 517-5200
pkarlsson@pkarlsson.is
www.pkarlsson.is
www.lmc.is

Opnunartímar:
Mán-fös: 10-18
Laugardaga: 12-16
Sunnudaga: 13-17

P. KARLSSON KHF



gríptu
með þér
ÞREFALT
betra
tyggjó



Nýtt Mentos tyggjó

Um glænýja skó- og fylgihlutalínu fyrir sumarið er að ræða sem unnin er úr hágæða íslensku roði. „Ég nota mikið íslenskt roði í fylgihlutina frá Gyðju en allir skórnir eru úr ekta leðri og roði að innan sem utan. Fiskleður er bæði sterkt og meðfærilegt og hefur frá náttúrunnar hendi einstaka eiginleika. Það er mjög gaman að vinna með þetta flotta hráefni því að í hverri tegund er hægt að leika sér með áferð, liti og yfirborðsmeðferðir. Þekktu alþjóðlegu merkin eins og Prada, Dior, Nike, Ferragamo og Puma eru einnig farin að nýta sér þetta einstaka íslenska hráefni sem unnið er í Sjávar-

leðri á Sauðárkróki.“ segir **Sigrún Lilja**, framkvæmdastjóri Gyðju, sem mun afhenda Þóru Arnórsdóttur forsetaframbjóðenda fyrsta skóparið og veski í stíl úr nýju línnunni sunnudaginn næstkomandi við athöfn í garðveislu að Rafstöðvarvegi 29 í Elliðaárdalnum kl. 15.00. Skór Þóru, sem eru svartir að lit, kallast **Freyja** og eru úr íslensku umhverfisvænu laxaroði.

„Mér fannst tilvalið að færa Þóru, sem er óhrædd við að ryðja brautir fyrir komandi kynslóðir kvenna, fyrsta skóparið úr nýrri línu Gyðju á sunnudaginn kemur,“ segir **Sigrún Lilja**.



HELGARMATURINN



Nýja uppáhaldskakan

Hér er uppskrift að sérlega sumarlegri og gómsætri kókoskoku í boði **Guðríðar Haraldsdóttir**, aðstoðarritstjóra Vikunnar.

„Þegar ég rakst á hana í nýjasta Gestgjafanum um daginn varð ég að prófa hana og fannst hún æðislega góð! Hún er blautari og meira djúsi (það gera eplin) en kókoskakan sem ég hef stundum bakað og er orðin að nýju uppáhaldskökunni minni úr kókosheimum.“



Kókoskaka með eplum og sultu (8-10 sneiðar)

180 g smjör, mjúkt
160 g sykur
3 egg
180 g hveiti
70 g kókosmjöl
1 tsk. lyftiduft
2 græn súr epli, afhýdd og rifin gróft niður
1 tsk. vanilludropar
150-200 g rabarbarasulta, hindberjasulta eða bara uppáhaldssultan ykkar

Hitið ofninn í 170°C. Hræið smjör og sykur mjög vel saman. Bætið eggjum út í, einu í einu, og hræið vel saman við. Blandið hveiti, kókosmjöli og lyftidufti út í og blandið saman við ásamt eplum og vanilludropum. Setjið deigið í tvö smurð form, 22-24 cm, og bakið í 30-40 mín. Látið botnana kólna aðeins og leggið þá síðan saman með sultu. Fallegt er að sigta flórsykur yfir.

BYLGJU

LESTIN

MAGNÚS OG JÓHANN

VIÐ VERÐUM Í HVERAGERÐI UM HELGINA

á Garðyrkju- og blómasýningunni Blóm í bæ

ÞÓRUNN ANTONÍA

DÚNDURFRÉTTIR

Á FERÐINI UM LANDIÐ

BYLGJULESTIN Í SUMAR

<p>9. JÚNÍ Kótelettan á Selfossi</p> <p>16. JÚNÍ Sólstöðuhátíð Víkinga á Fjörúkránni í Hafnarfirði</p> <p>23. JÚNÍ Hveragerði - Blóm í bæ</p> <p>30. JÚNÍ Bylgjan á Bolungarvík</p> <p>7. JÚLÍ Goslokahátíð í Vestmannaeyjum</p>	<p>14. JÚLÍ Bylgjuhátíð á Flúðum</p> <p>21. JÚLÍ Húnavaka á Blönduósi</p> <p>28. JÚLÍ Síldardagar á Siglufirði og Franskir dagar á Fáskrúðsfirði</p> <p>11. ÁGÚST Fiskidagurinn mikli á Dalvík</p> <p>18. ÁGÚST Menningarnótt í Reykjavík</p>
---	--

ÆVINTÝRAEYJAN MEÐ HEMMA GUNN OG SVANSÍ

Á laugardaginn verður Ævintýraeyjan með Hemma Gunn og Svansi á Bylgjunni. Boðið verður upp á frábær tónlistaratriði og uppkomur fyrir alla fjölskylduna. Vertu með Bylgjunni og Olís um helgina.

BYLGJULESTIN PAKKAR Hafnirfirdingum frábærar viðtökur um síðustu helgi. Nú um helgina verður Bylgjulestin í Hveragerði