RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX | AIR CIRCULATION SYSTEM | LIGHT WEIGHT | ECE NORM R 44/04
HERO | ISO FIX | ADVANCED (SIDE) PROTECTION | 3 POINT BELT

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

6. tölublað 16. árgangur JÚNÍ 2021

Ármenningar á hlaupum

Þessi spræku Ármenningar hlaupa víða en hér eru þeir að leggja af stað frá prentsmiðju Morgunblaðsins í Hádegismóum áleiðis á Hólmsheiðina. Meira um hlaupahópinn á bls 18.

Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com

HÚS DÝRA GARÐUR INN
PARK & ZOO

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Útgefandi: Með oddi og egg ehf.
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifning

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Ægisson netfang: benaegis@simnet.is
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com

GLÆÐIR
-áburðarvökvi úr klóþangi!

Glæðir er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar í **matjurtagarðinn, á grasflatir, tré, runna, kartöflur** og flestan annan gróður. Má nota við lífræna ræktun.

Fælir einnig burtu sníkjudýr.
Nánari upplýsingar fást hjá útsöluaðilum.

ÚTSÖLUSTAÐIR
Glæðir fæst í betri blómaverslunum

SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM
PANTIÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670

Doronicum carpaticum (Grasagarður Reykjavíkur, B.Þ.)

Glóbjalla (Grasagarður Reykjavíkur, B.Þ.)

Sumarið í Grasagarðinum

Nú þegar lífið í Reykjavík er óðum að færast í fyrra horf er tilvalið að kíkja við í safninu hjá okkur.
Við bjóðum upp á hádegisgöngur í júní, júlí og ágúst. Þær hefjast við aðalinngang garðsins kl. 12 alla föstudaga í sumar og eru svo endurteknar á ensku kl. 12:40. Þessar göngur taka um hálftíma og eru viðfangsefnin mörg og misjöfn og helgast af því sem er í blóma hverju sinni. Þá geta krakkar og fylgdarlið þeirra kíkt við í Laugardalnum í sumar og fengið lífveruleitarblöð til að spreyta sig á en lífveruleitin er skemmtilegt samstarfsverkefni Grasagarðsins, Reykjavíkur iðandi af lífi og Fjölskyldu- og húsdýragarðsins. Lífveruleitarblöðin liggja frammi í garðskála Grasagarðsins (kaffihúsinu) og í kaffihúsi Fjölskyldu- og húsdýragarðsins.

Sunnudaginn 20. júní er Dagur hinna villtu blóma haldinn hátíðlegur á Norðurlöndunum. Í tilefni dagsins verður farið í spennandi plöntuskoðun í Laugarnesinu.

Þá munum við kíkja í „frumskógaferð“ þriðjudagskvöldið 13. júlí og skoða stórvaxna fjölæringa í safndeildum Grasagarðsins.

Þátttaka í þessum viðburðum er ókeypis og allir velkomnir!

Nánari upplýsingar um þá fræðslu og námskeið sem í boði eru má finna á heimasíðu Grasagarðsins: grasagardur.is og á facebook-síðu garðsins: facebook.com/grasagardur.

Björk Þorleifsdóttir verkefnastjóri fræðslu og miðlunar í Grasagarði Reykjavíkur

Þemadagar í Breiðagerðisskóla

Elliðaársdagarnir eru fastur liður í skólastarfinu í Breiðagerðisskóla og eru hluti af útikennslu skólans. Að venju voru þeir haldnir í lok þessa skólaárs og var eins og alltaf mikið líf og fjör. Markmiðið með þessum dögum er að kynna nemendum nánasta umhverfi sitt og efla vitund og virðingu fyrir því.

Þegar nemendur hafa lokið sjö ára skólagöngu sinni í Breiðagerðisskóla hafa þeir öðlast nokkra þekkingu á jurta- og dýralífi í dalnum, jarðsögu, örnefnum og þeim mannvirkjum sem þar er að finna. Með það veganesti í farteskinu ættu þeir að njóta útivistar í þessari perlu Reykjavíkur betur en annars hefði verið.

Verkefni árganga eru eftirfarandi:
1. bekkur, heimsókn í Árbæjarsafnið
2. bekkur, fuglar og umhverfisfræðsla
3. bekkur, gróðurfar, tré og trjárækt
4. bekkur, árnar og fiskar
5. bekkur, dulin veröld, skordýrin
6. bekkur, jarðfræði og mannvirki í dalnum
7. bekkur, saga dalsins, mannlíf, örnefni, bæir, og þjóðsagnir. Nemendur 7. bekkja hafa unnið stuttmyndir um efnið.

Á myndinni má sjá Jóhannes hjá Laxfiskum fræða nemendur um seiði, seiðagildrur og fiskalífið í Elliðaánum.

FARMASIA
APÓTEK SUÐURVERI
LÆGRA LYFJAVERÐ
511 0200

VERIÐ VELKOMIN
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA
Laugardaga frá 10:00-18:00
Sunnudaga frá 13:00-18:00

Ljósmynd: Simon Vaughan

Íbúasamtök Laugardals – Aðalfundur og ályktun um Sundabraut

Aðalfundur Íbúasamtaka Laugardals (ÍL) fyrir 2019 og 2020 var haldinn þann 8. júní 2021 í húsnæði Menntaskólans við Sund. Fráfarandi stjórn hafði fjallað um ýmis stór skipulagsmál, bæði tillögur um breytingar á aðalskipulagi Reykjavíkur og deiliskipulagi, stækkunaráform við Faxaflóahafnir og áætlanir um skólahúsnæði á svæðinu. Umfjöllun um Sundabraut er alltaf fyrirferðarmikil á vettvangi samtakanna. Nýjar skýrslur um Sundabraut voru rýndar á stjórnarfundum á árunum 2019 og 2020. Stjórnarmenn ÍL gengu á fund samgönguráðherra til að ræða um Sundabraut og áherslur vegna hennar hvað varðar hverfið. Þar var minnt á fyrra samráð við aðila ríkis og borgar vegna hennar. Síðan þá hafa verið kynntar tillögur um Sundabrú.

Í tilefni þeirrar umfjöllunar var samþykkt samhljóða eftirfarandi aðalfundarályktun:

Aðalfundur Íbúasamtaka Laugardals 2020 lýsir furðu á framlögðum tillögum samgönguráðuneytis um Sundabrú í ljósi samþykktrar staðsetningar Sundabrautar.

Aðalfundur áréttar niðurstöðu fyrra samráðs íbúa um að Sundabraut verði sett í göng á ytri leið eins og fyrirliggjandi aðalskipulag kveður á um. Íbúar krefjast þess að hafa aðkomu að samráði og hönnun allra framkvæmda sem hafa mikil áhrif á umhverfi þeirra og lífsgæði.

Íbúasamtökin eru nú orðin 15 ára og kemur e.t.v. ekki á óvart að sá tími marki upphaf starfs innan hverfisins vegna skipulagsáforma um Sundabraut. Það verður verkefni nýkjörinnar stjórnar að kalla eftir samráði um hana. Íbúar hverfisins eru samheldnir og styðja vel við sína stjórnarmenn til góðra verka.

Á aðalfundi gengu úr stjórn Eyrún Björk Jóhannsdóttir, Hjálmar Theodórsson , María Gestsdóttir og Pétur V. Maack. Þeim eru þökkuð vel unnin störf í þágu íbúa. Ný stjórn á eftir að funda og skipta með sér verkum. Verkefnin eru næg en sérstaklega verður ánægjulegt að geta stefnt að því að halda útimarkað í ágúst eins og venja hefur verið.

Með grannakveðjum, Lilja Sigrún Jónsdóttir, formaður ÍL

ÓÞARFI AÐ PANTA TÍMA

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Opnunartími: mán.-föst.: 8 - 18, laugardagar: 10 -14 (10 - 18 fyrir herra)
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090

Verið velkomin

BARÓNESSAN

Barónessan, Barónsstíg 27, 101 Reykjavík www.baronessan.is

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is

Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur

Handprjónasambandið
Skólavörðustíg 19
Borgartúni 31
Sími 552 1890

Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Útivistartími lengist og aðgát skal höfð!

Útivistartími barna og unglinga tekur breytingum frá 1. maí. Frá þeim tíma mega 12 ára börn og yngri vera úti til klukkan 22.00 og 13 til 16 ára unglingar mega vera úti til klukkan 24.00 en aldur miðast við fæðingarár. Börn mega ekki vera á almannafæri utan fyrrgreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum en bregða má út af reglunum fyrir síðartalda hópinn þegar unglingar eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótta- eða æskulýðssamkomu. Foreldrum/forráðamönnum er að sjálfsögðu heimilt að stytta þennan tíma og setja börnum sínum reglur um styttri útivistartíma.

Akið varlega!
A sumrin er líklegt að umferð barna aukist á götum úti og að þau séu lengur úti. Það eru auknar líkur á að börn séu að leik á götum og er því brýnt fyrir ökufólki að fara varlega þar sem líkur eru á umferð og leikjum barna.

Fjölgreindaleikar Vogaskóla

Fjölgreindaleikar Vogaskóla hafa verið árviss viðburður undanfarin ár en núna hefur þeirra verið beðið lengur en áður vegna faraldursins og því var spenna í lofti þriðjudagsmorguninn 1. júní þegar þeir voru settir en leikarnir standa í tvo daga.

Á fjölgreindaleikunum keppa allir nemendur skólans í aldursblönduðum hópum, nemendur í 1. til 10. bekk saman í liði, að hinum fjölbreytilegustu verkefnum sem sett hafa verið upp í samræmi við fjölgreindakenningu Gardners. Alls tóku 28 hópar þátt í leiknum í ár og kepptu á jafnmörgum stöðvum.

Á hverri stöð er kennari sem stýrir keppninni og í hverjum hópi eru fyrirliðar af unglingastigi. Það er ánægjulegt að sjá hvað unglingarnir eru ábyrgir og umhyggjusamir við yngri nemendur. Þeir leggja mikið á sig til að skapa skemmtilega stemmingu í hópnum sínum og passa að allir fái að taka þátt í verkefnum. Í vinnu sem þessari kynnast nemendur úr ólíkum aldurshópum og traust yngri nemenda til þeirra eldri eykst. Feimni og jafnvel ótti þeirra yngri við unglingana hverfur oft á þessum dögum.

Keppnisgreinar fjölgreindaleikanna eru af ýmsu tagi og við hæfi allra aldursflokka og stefnt að því að allir finni sína fjöl í þeim 28 greinum sem keppt er í. Fræðilegur grunnur leikanna er kenning Howards Gardners um að mannleg greind skiptist í átta svið: málgreind, rök- og stærðfræðigreind, rýmisgreind, tónlistargreind, líkams- og hreyfigreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind.

Ágúst Tómasson kennari í Vogaskóla

SCALA 25 ÁRA
MOROCCANOIL®
Fallegir kassar með kaupauka
AFMÆLISTILBOÐ
Gildir út júní á meðan að byrgðir endast!
Scala
HAIR & MAKEUP
LÁGMÚLI 5
108 REYKJAVÍK
SÍMI 553 1033
fb.com/scala.hair
SKIPHOLT 70
105 REYKJAVÍK
SÍMI 553 9770
www.scala.is

Verið velkomin á opnunarhátíð Tengivirkisins

Tengivirkið er þróunarverkefni þar sem markmiðið er að koma af stað umræðuhópum sem efla tengsl fólks með annað móðurmál en íslensku (AM) í hverfinu á aldursbilinu 16-25 ára. Í umræðuhópunum hittumst við, kynnumst og spjöllum saman. Við getum aðstoðað þá sem hafa áhuga á því að komast í frístundastarf eins og íþróttir og tómstundir. Þar að auki getum við aðstoðað varðandi umsóknarferlið fyrir framhaldsnám og við atvinnuundirbúning svo sem gerð ferilskrár, kynningarbréfs og starfsumsóknar. Fyrst og fremst leggjum við þó áherslu á það að eiga skemmtilegan tíma saman og kynnast því sem hverfið hefur uppá að bjóða.

Við ætlum að hefja verkefnið með opnunarhátíð miðvikudaginn 23. júní og vonumst til að sjá sem flesta! Þar verða fríar veitingar og áhugaverður fyrirlestur frá Sayed Khanogli sem mun koma og segja frá sinni upplifun á Íslandi sem ungur flóttamaður frá Afganistan. Þar að auki verður happdrætti sem allir þátttakendur geta tekið þátt í sér að kostnaðarlausu.

Viðburðurinn verður haldinn í Hinu húsinu þann 23. júní, frá klukkan 15:00-17:00.

Nánari upplýsingar má finna inni á Facebook viðburðinum: Opening launch for Tengivirkið. Hægt er að hafa samband við okkur með því að senda okkur tölvupóst á netfangið tengivirkid@gmail.com og í síma 664-7766.

Kristín Olga Gunnarsdóttir

Glæsilegur sundfatnaður frá Trofé
Stærðir 38 – 48

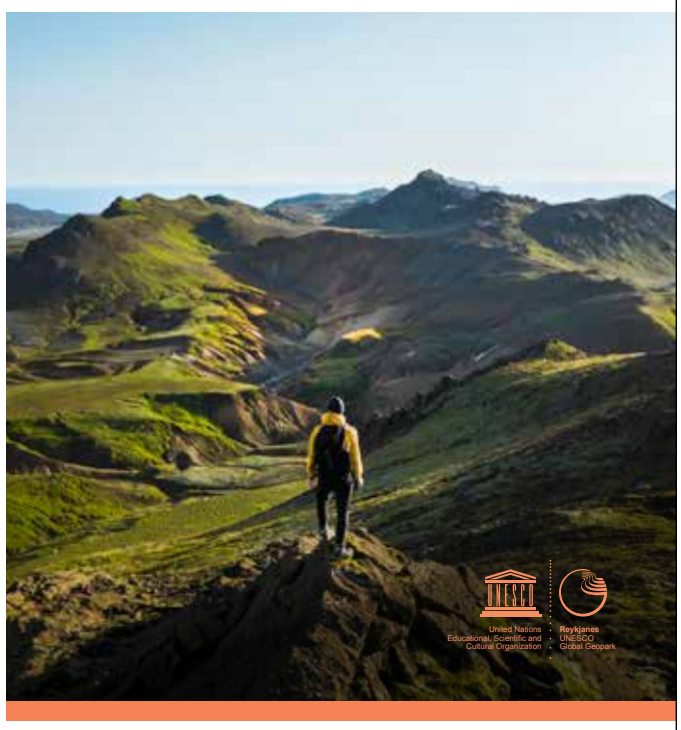
Stuttbuxurnar vinsælu
Stærðir 36 – 48

Sund/bikinibuxur

Ynja UNDIRFATAVERSLUN

Ynja • Glæsibæ • sími 544 4088 • www.ynja.is

UPPLIFÐU
NÝ ÆVINTÝRI Á
REYKJANESI



reykjanesgeopark.is — visitreykjanes.is

Þankar Jónu Rúnu

Ójöfnuður í heiminum

Svona á fyrstu dögum sumarsins fer maður oft að velta fyrir sér hinum ýmsu mismunandi þáttum mannlífsins, bæði því góða og því slæma. Það er hörmulegt til þess að hugsa að það geisi stríð í heiminum enn þann dag í dag. Hvað veldur þessu? Afhverju tekst siðmenntuðum þjóðum ekki að leysa ágreiningsmál án ofbeldis? Það er svo átakanlegt að hugsa til þess hvað mikið af vandamálum og hörmungum heimsins eru sjálfskaparvíti mannsins, atburðir sem hægt er að koma í veg fyrir ef við bara öll tileinkum okkur mannúð og gerum kærleikann að leiðarljósi í lífi okkar. Það er samt staðreynd að líkt og sólarhringurinn skiptist í dag og nótt, þá þurfum við á okkar lífsgöngu að takast á við bæði ljós og myrkur. Slík er reynsla okkar allra. Það kemst enginn í gegnum lífið án þess að takast á við erfiðleika og sorg. En sumir þjást meira en aðrir og það er með ólíkindum að á meðan tækninni flýgur fram og stöðugt séu nýjar uppgötvanir í gangi, sé enn þá fólk í milljónatali á vergangi, hungrað, bugað og lifi í fátækt. Þetta á ekki að líðast. Við þurfum að kunna að skipta á milli okkar lífsgæðunum og elska hvert annað. Mannfyrirlitning sú sem við sjáum víða í heiminum í dag er ólíðandi.

Unga og gamla fólkið

En aftur að sumrinu. Núna eru bæði framhaldsskólanemar og grunnskólanemar komnir í langþráð sumarfrí. Þegar ég var krakki fóru börn að týnast í sveitina á þessum árstíma þar sem þau lærðu að vinna og kunna að meta gömul og góð gildi í vonandi flestum tilvikum. Það er auðvitað misjafnt hvernig fólk upplifði þessa sveitavist. Það voru ekki allir góðir við börn á þessum tíma, en þegar vel heppnaðist urðu til góðar minningar sem fylgdu fólki alla tíð. Ég og mín kynslóð erum nú komin á svokölluð efri ár, erum hvert á fætur öðru að detta inní eftirlaunaaldurinn og hætta að vinna. En sumir eru nú ekkert í stuði til þess að hætta samt. Kunningi minn sem er 85 ára fékk uppsagnarbréf um daginn og var hneykslaður á þessum aldursfordómum, en hann hefði gjarnan viljað halda áfram. Við lifum í veruleika þar sem aldur er afstæður og fólk lifir lengur og eldist betur. Það er sjálfsagt finnst mér að halda eldra fólki við góða heilsu á vinnumarkaðinum þar sem reynsla þess getur nýst áfram, en það má auðvitað ekki vera á kostnað unga fólksins sem þarf líka að komast að og öðlast reynslu á vinnumarkaðinum.

Nýr fjölskyldumeðlimur

Það urðu ákveðin tímamót í fjölskyldunni núna í vor þegar það bættist lítill hundur í hópinn. Dóttir mín er mikill dýravinur og voru börnin lengi búin að suða um hund, en pabbinn var ekki mjög spenntur fyrir þeirri hugmynd. Þó fór svo að hann samþykkti og hófst þá leitin. Kom þá í ljós að hvolpar eru vandfundnir í dag og óheyrilega dýrir þar að auki. Það fór svo að tekin var í fóstur 7 ára gömul tík af mini schnauzer kyni sem heitir Dimma. Hún er auðvitað enginn hvolpur en henni tókst samt sem áður á örskömmum tíma að gjörsamlega heilla alla í fjölskyldunni upp úr skónum. Hún er meira að segja búin að koma því fyrir með sinni sjarmerandi eftirfylgni að allar reglur sem sett var upp með að hundurinn ætti að sofa í eigin rúmi, fengi aldrei að fara upp í sófa og annað slíkt, er löngu flognar út um gluggann. Jafnvel tengdasonur minn, sem var nú ekki spenntur fyrir þessu fyrirkomulagi, hefur algjörlega fallið fyrir þessu litla og yndislega dýri. Það hefði varla verið hægt að trúa því hvað einn lítill hundur getur haft góð áhrif á andrúmsloftið í einni fjölskyldu. Það elska hana allir og það skipti litlu að hún sé aðeins komin til ára sinna. Hún er komin með fimm mismunandi bæli um allt hús, á öllum hæðum þannig að það fer vel um hana hvar sem hún er. Svo er í miklu uppáhaldi að sitja úti stofuglugga og urra þar á gangandi vegfarendur, úr öruggri fjarlægð. Heillandi dýr og yndislegt. Það kom í ljós að hún er hjartveik og því ætlum við í fjölskyldunni að nýta tímann sem við fáum með henni vel og dekra hana alveg eins og okkur dettur í hug.

Jóna Rúna Kvaran

Í gleðinni eru tónar hlýjuóðs
og andartak sem örvar.
Í hverju spori er hamingjuþel
sem hvetur og þrána vekur.

Án kátínu verður ofurkalt
og hvergi yl að fá.
Það er vissuvon í vinarþeli
sem vegferð hrífur.

Hver undraóður umofinn sigri
ýtir undir birtuglöð.
Öll vonardeyfð vikur í gleðióð
og vonir fylla hjartað.

Í gleðitóm er gjöf sem gleður
og gefur sólarhlýju.
Hver þraut er eldskírn sem þrúgar
því gleðihljómur ómar.

Höf. Jóna Rúna Kvaran

DÝRALÆKNASTOFA DAGFINNS
www.dagfinnur.is
Skólavörðustíg 35A - Bílastæði á lóðinni
Opið 7:50 -17:00 - Verið velkomin
Bjóðum einnig upp á hundasnyrtingu

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir
Auglýsingasími 568 8862

„ Kærleikur brosir og þakkar lífið ” JRK

Singlet aðhaldsbolir
Stærð 75-90 B,C,D.
svartir og hvítir
Verð 8.800 kr.

Betty spangarlaus
Stærð 75-100 B,C,D
- Verð 6.500 kr.

Julia lace
Stærð 75-95 B,C,D
- Verð 6.500 kr.

Bikini
Verð 9.700 kr

Ynja

Ynja Glæsibæ
sími 544 4088
www.ynja.is

Gallery Pizza
Pizzeria Restaurant

Verið velkomin þegar þið eigið leið um suðurland

Hvolsvöllur er staður til að stoppa á

Opið 11.30 - 22.00

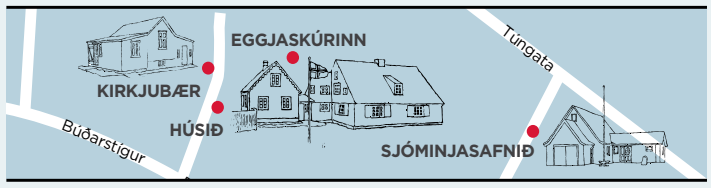
Gallery Pizza • Hvolsvegi 29 • 860 Hvolsvelli • Sími 487 8440

Söfnin á Eyrarbakka

Hvernig væri að leggja leið sína á Eyrarbakka og heimsækja söfnin?

Húsið er heillandi og sögufrægt kaupmannsheimili þar sem sögð er meira en 200 ára gömul saga verslunar og menningar. **Sjóminjasafnið** hýsir hið merka árskip Farsæl og undraveröld fugla og eggja er í **Eggjaskúr**. Í litla alþýðuhúsinu **Kirkjubæ** er sýning um byltingartímana þegar rafljós kom í hús og fólk eignaðist útvarp og gúmmístígvél.

Ratleikur um allt safnasvæðið er í boði fyrir alla fjölskylduna.



Opið alla daga í sumar frá kl. 11-18.
sími 483 1504 • info@byggdasafn.is
www.byggdasafn.is

BYGGÐASAFN ÁRNESINGA

Eru sparifötin **hrein**?

EFNALAUGIN BJÖRG
HÁALEITISBRAUT

Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380

GÆÐI - ÞEKKING - ÞJÓNUSTA

AS WE GROW

Umhverfisvæn íslensk hönnun

WWW.ASWEGROW.IS
GARÐASTRÆTI 2 REYKJAVÍK

NÝTT LÍF - MINNI SÓUN

Hreinsum húsgögn, dýnur, bílsæti, mottur og fleira.
Þrífum myglu og eyðum (ó)lykt.

SÆKJUM OG SENDUM

Hreinsandi
fyrir alla muni

Eldshöfða 8, 110 Rvk. - Sími **577 5000** - www.**hreinsandi.net**

ÞAÐ BESTA
FYRIR BÍLINN ÞINN
GÆÐABÓN
568 4310
Alþrif • Ceramic húðun • Djúphreinsun • Mössun
Þvottur & Bón • Smáviðgerðir
Ármúli 17A - 108 Reykjavík

Að Bæjum á Snæfjallaströnd, horft inn Ísafjarðardjúp

Við Melódíur minninganna, safn Jóns Kr. Ólafssonar á Bíldudal

Upplifðu Ísland

Fyrirtækið Upplifðu Ísland býður upp á spennandi, þematengdar ævintýraferðir fyrir fólk á öllum aldri og í sumar býðst fólki að fara hringinn í kringum landið eða í hringferð um Vestfirði. Við fengum framkvæmdastjóra fyrirtækisins Eyþór Eðvarðsson til að segja okkur frá ferðunum og fyrirtækinu.

Við bjuggum til konsept fyrirtækisins í fyrrasumar í tengslum við átakið Ferðumst innanlands, segir Eyþór. Við höfðum verið að keyra túrista í nokkur ár en ég á flota af litlum rútum og þar á meðal hringferðir um landið á 6-8 dögum. Ég hugsaði til þess að það mætti gera þetta á styttri tíma, fara hringinn á fjórum dögum og sjá allt og þá væri hægt að selja ferðina á mjög sanngjörnu verði sem allir gætu ráðið við. Við vissum ekki hver markhópurinn væri og hver myndi stíga fram en það kom í ljós að það voru mest íslenskir eldri borgarar og í fyrra voru þetta nær eingöngu Íslendingar sem ferðuðust með okkur, það kom bara eitt erlent par.

Þetta var dálítið stessandi því hvað geturðu sagt eldri Íslendingum um landið sitt en við komumst fljótlega að því að málið snerist ekki um það. Fólk var búið að vera innilokað heima hjá sér út af covid og þetta var ákveðið frelsi. Sumir vilja keyra, aðrir nenna því ekki, hafa ekki bílpróf eða eru búnir að leggja bílnum og elsta manneskjan sem fór með okkur í fyrra var 91 árs. Við höfum reynt að vinna með það að það eru ekki allir jafn ferðafærir, í einni ferðinni voru tvær manneskjur með göngugrindur og þá vinnum við með það. Við erum alveg óhrædd og ef fólkið treystir sér þá treystum við okkur til að taka það með.

Við byrjuðum með þessa fyrstu hringferð en fljótlega komu fyrirspurnir um hvort við værum ekki með aðrar ferðir því fólki fannst svo gaman að það vildi fara aftur. Þá settumst við niður og bjuggum til fimm daga ferð um Vestfirði. Við förum á Strandirnar og keyrum t.d. alveg inn í botn Ingólfsfjarðar og á ýmsa staði sem fólk hefur ekki komið á áður og fyrstu ferðinni vorum við kominn á Steingrímsfjarðarheiði og vorum að fara að þræða alla Djúpfirðina sem eru margir en þá segir ein konan í bílnum: Ó mig hefur alltaf langað til að keyra Snæfjallaströndina.

Eyþór Eðvarðsson

Ég heyrði þetta fram í bílinn og segi: Bergljót mín við snúm bara við og förum Snæfjallaströndina. Við reynum að hafa þetta dálítið frjálst og ef fólk hefur verið í sveit einhversstaðar eða búið þarna þá fær það bara míkrafóninn og segir frá. Þannig að það er ekki bara einn leiðsögumaður heldur geta allir lagt eitthvað til.

En við förum út á Snæfjallaströnd og það er alveg stórmerkilegt að koma þar og keyra að Kaldalóni sem er alveg magnaður staður. Þetta er að mestu farið í eyði en þegar Ísafjörður fékk kaupstaðaréttindi þá bjuggu 300 manns á Snæfjallaströndinni, jafnmargir og á Ísafirði. Svo er það Unaðsdalur, það verða allir að koma einusinni á ævinni í Unaðsdal, þar er kirkja og þaðan kom Guðbjörn Helgason sem var dvergvaxinn og lék í kvikmyndinni Síðasti bærinn í dalnum. Hann hefði orðið 100 ára á þessu ári, blessaður ef hann hefði lifað. Þó Kaldalón og Snæfjöll hljómi kuldalega þá hefur veri slegið hitamet á Snæfjallaströndinni við norðanvert Ísafjarðardjúp og eftir þessa ferð varð hún að föstum lið í Vestfjarðaferðinni.

Við vorum með fólk í fyrra sem var um nírætt og var búið að ferðast um allan heim en hafði aldrei farið hringinn. Fólk áttar sig á því að það hefði átt að skoða landið sitt fyrst og þetta er mikil upplifun fyrir það. Fólk sem fór með okkur í fyrra er að koma aftur í ferðir í ár og það hefur skapast vinskapur og fólk er að hittast eftir þessar ferðir. Stundum koma hópar, það var t.d. kona frá Akranesi sem ætlaði að athuga hvort hún gæti fengið einhverja fleiri með sér og það endaði með því að við vorum með fullan bíl af Skagamönnum sem fóru á Vestfirði og núna erum við að fara sérferð með þau á Norðausturland, Melrakkasléttuna, Þórshöfn, Raufarhöfn, Bakkafjörð og Vopnafjörð.
Það sem er innifalið í verði ferðanna er gisting, morgunverður og leiðsögn og farið er vikulega í allt sumar.

Frekari upplýsingar er að finna á vefnum upplifduisland.is eða í síma 570 7700.

Vöflur í Litlabæ í Skötufirði

Sögustund á Eiríksstöðum í Haukadal

Við kirkjuna í Unaðsdal

Glaður hópur að lokinni ferð

Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com

Ísland er landið - Ökum varlega

ísorka
Komum rafmagni í umferð

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD
Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Opið 10–17 alla daga.

NESDEKK

MALAR HORN
VEITINGAR - BAR - RESTAURANT

Ferðaþjónustan Rauðsdal
Gisting og tjaldsvæði við sjóinn
raudsdalur@raudsdalur.is • sími 4562041

Einarshúsið
Café
Bistro
RESTAURANT
www.einarshúsid.is

SVN
Síldarvinnslan hf

FÉLAG ÍSLENSKRA BIFREIÐAEIGENDA

Velkomin til Hríseyjar
Hrísey er einstök í sinni röð, sannkölluð perla Eyjafjarðar.
www.hrisey.is

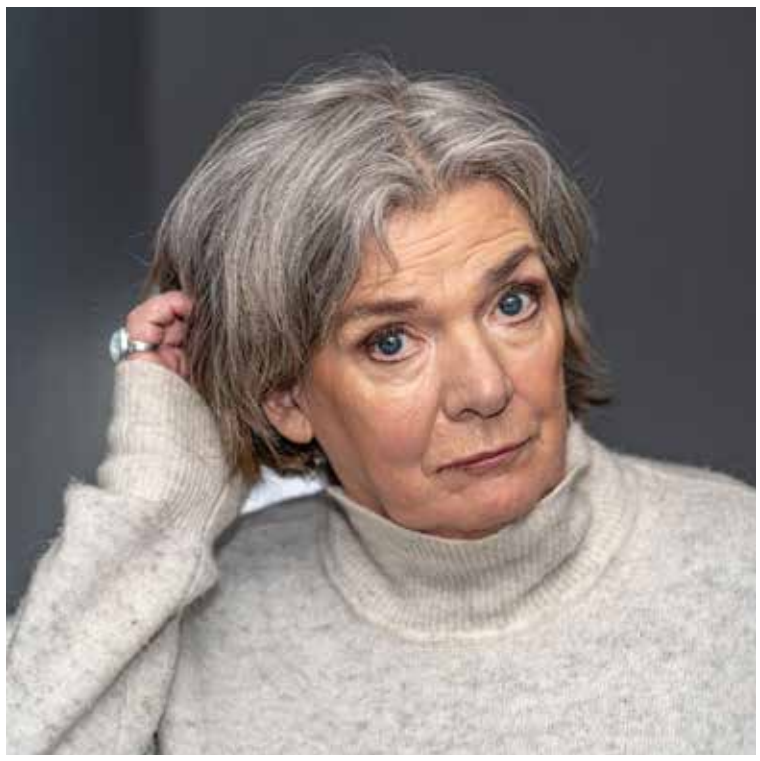
ORKAN

NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN
SÍMI 568 5000
Traustir bílstjórar
á traustum grunni

GÆÐABÓN
568 4310
Ármúli 17A - 108 Reykjavík

ÁHUGAVERT FÓLK - Elísabet Kristín Jökulsdóttir

Ég hef lengi haft það í huga að skrifa nokkur orð um Elísabetu Kristínu Jökulsdóttur og nú kom loksins að því að ég læt vaða. Það er svo sannarlega ekki allt sem sýnist hvað varðar þennan ofurhuga sem Elísabet er. Ég kynntist pabba hennar lítillega en ég gerðist svo fræg að deila með honum leigubíl hérna í den. Ég held að við tvær eigum ýmislegt sameiginlegt úr okkar fortíð. Við ólumst til dæmis báðar upp við alkahólisma sem breytir miklu fyrir börn og setur sín mörk á mann. Það er stundum þannig að sá skaði sem skeður í slíkum aðstæðum er ekki afturkræfur og svona reynsla getur breytt viðhorfum manns til lífsins. Það er erfitt þegar manns nánustu bregðast okkur og við getum ekki fyllilega treyst þeim sem við elskum. Elísabet sjálf hefur verið opinská um sína baráttu við Bakkus og það eru langt síðan hún ákvað að verða edrú. Ég þekki hana Elísabetu ekki persónulega en af því að landið okkar er svo lítið þá höfum við nú rekist hvor á aðra í nokkur skipti. Þegar ég lít marga áratugi til baka þá rifjast upp fyrir mér ferðir mínar austur fyrir fjall. Þá þurfti maður gjarnan að fara á Umferðarmiðstöðina og bíða þar eftir rútu. Sjoppan á BSÍ heillaði mig sérstaklega mikið. Ég man eftir afgreiðsludömu sem rétti mér prins og kók og þar var auðvitað engin önnur en Elísabet að hefja sinn starfsferil sem átti eftir að verða mjög fjölbreyttur og skemmtilegur. Þegar ég var enn mjög ung kona bjó ég um tíma í herbergi hjá afa mínum á Túngötunni. Ég vann við að bera út póst svona í hjáverkum en var líka að leika í leikriti. Ég var með nokkur aukakíló á þessum tíma og mér hafði verið ráðlagt að spæna af mér spikið til þess að ég liti betur út á leiksviðinu. Ég fór því askvaðandi í göngutúr beint niður í Melabúð til þess að kaupa mér kók og prins svona í tilefni megrunarinnar. Þarna myndaðist margra ára ástarsamband við þessa búð og man ég eftir því að síðar meir hitti ég oft Elísabetu þar sem hún seldi bækur eftir sjálfa sig fyrir innan anddyri búðarinnar. Hún sat gjarnan með kókflösku sér til halds og trausts á stól sem Guðmundur kaupmaður og synir hans Pétur og Friðrik höfðu lánað henni. Mér fannst mikið til hennar koma og hún líka vera svo hugrökk að hafa gefið út ljóðabók. Hún var sérstök og einstök týpa.


Elísabet Jökulsdóttir

Menntun og störf

Elísabet Kristín Jökulsdóttir fæddist þann 16.apríl árið 1958 og ólst upp á Seltjarnarnesi, Reykjavík og svo eitt ár á Grikklandi. Hún er dóttir Jökuls Jakobssonar leikritaskálds og Jóhönnu Kristjánsdóttur rithöfundar og blaðamanns. Elísabet á þrjá syni og starfsferill hennar er magnaður því hún hefur komið svo víða við. Hún lauk stúdentsprófi frá Kvennaskólanum í Reykjavík árið 1987 og hefur eftir það menntað sig í handritaskrifum og lauk BA prófi í sviðslistum frá Listaháskóla Íslands árið 2008. Það er kannski ekkert skrýtið að hún Elísabet hafi náð árangri sem listamaður og skáld vegna þess að hún á svo einstaka og mikla lífsreynslu að baki. Hún hefur unnið afgreiðslustörf, unnið í frystihúsi, verið starfsmaður á Kleppi, módel við Myndlistarskólann í Reykjavík, verið ráðskona, háseti, afleysingakennari, blaðamaður og verið með útvarpsþætti. Hún er líka náttúruverndarsinni og barðist á sínum tíma hart gegn uppgangi Kárahnjúkavirkjunar. Elísabet var sérlega vel liðin þegar hún vann á Kleppi og sýndi þar samkennd og kærleika í verki. Mamma mín vann líka á Kleppi á sínum tíma og var mjög elskuð af fólkinu þar, enda líkt og Elísabet, sérlega góð manneskja. Elísabet hefur talað opinskátt um sín eigin andlegu veikindi og það hefur hjálpað að draga úr fordómum og opna umræðuna um mikilvægi geðheilsu. Eftir Elísabetu liggja ógrynni ljóða, smásögur, örsögur, skáldsögur og leikrit. Elísabet bauð sig fram til forseta árið 2016 og hún sagði að hver forseti ætti ekki að vistast á Bessastöðum lengur en fjögur ár. Þar ætti hann að gæta hagsmuna þjóðar sinnar og koma henni til gagns, en svo ætti að hleypa öðrum að. Ég er sammála henni í þessu. Það voru margir sem buðu sig fram til forseta þetta ár og ég held að mikið af fólki hafi þótt virkilega gaman að framgöngu Elísabetar í forsetaframboðinu.

Góðar vinkonur hittast úti á lífinu í Þórskaffé

Sameiginleg vinkona

Ég á vinkonu góða sem er á tíræðisaldri og hún sagði mér frá því að hún vann með Elísabetu á tímabili í sjoppu BSÍ. Þarna gekk á ýmsu og vinkona mín ber Elísabetu vel söguna. Hún minnist þess enn hvað hún varð reið þegar Elísabet var að ósekju sökuð um að hafa svikist um í vinnunni og tók hún þá upp hanskann fyrir hana, enda vissi hún sannleikann í málinu. Hún segir Betu hafa verið frábæran starfskraft sem allir hefðu mátt hrósa happi að hafa í vinnu. Hún fór til að mynda ekkert endilega heim þótt vaktin væri búin ef það var mikið að gera á vaktaskiptum. Á svipuðum tíma fór vinkona mín eitt sinn á Þórscafé og hittir þar fyrir Elísabetu. Eitthvað fannst henni einkennilegt að 15 ára stúlkan væri að þvælast á þessum stað, en hún sagðist nú bara vera að kíkja eftir einhverjum strák. Svo kom aðvífandi ljósmyndari sem smellti af þeim mynd sem Elísabetu fannst bara fínt. Það væri þá sönnun þess að hún hefði ekki verið ein og undir lögaldri á skemmtistað, heldur væri jafnvel bara stödd þarna með mömmu sinni. Elísabet er fyrst og fremst mikill listamaður en hefur þurft að þræla og vinna mörg erfið störf. Hún hefur ekkert alltaf haft færi á því að sitja bara fyrir framan ritvélina og skapa. Ég velti því fyrir mér hvort þetta sé eitthvað sem tengist reynsluheimi kvenna eða bara af því að Ísland er svo lítill markaður. En mér finnst svona algengara að karlmenn í gegnum tíðina haft mun meiri stuðning og aðstæður til að geta einbeitt sér alfarið að sinni list eða ritstörfum á meðan konur með samsvarandi hæfileika og sköpunarþörf hafa þurft að þræla í verkamannastörfum meðfram. Vonandi er þetta að breytast samt. Elísabet hefur sagt frá því hvernig upplifun það er að fá ritstíflu eða að minnsta kosti ritstopp en hún hefur skrifað í yfir fjörtíu ár. Hennar ráðgjöf er að bíða bara átektar og gera eitthvað annað á meðan, hugurinn getur hreinlega þurft rými til þess að vinna. Þetta er ráðlegging sem hún sagði frá í viðtali að hún hafi fengið frá vini sem var bankamaður. Skrifin hennar eru persónuleg og opinská og að baki þeim býr mikill dýpt og brunnur visku og þekkingar.

Margverðlaunaður listamaður

Elísabet hefur unnið þónokkuð oft til verðlauna fyrir verk sín og núna síðast í janúar vegna bókarinnar Aprílsólarkuldi en fyrir hana hlaut hún Íslensku bókmenntaverðlaunin 2020. Ég lenti á spítala í janúar og vinkona mín gaf mér eintak af bókinni sem ég las spjaldanna á milli við mikla hrifningu. Árið 2008 vann hún Fjöruverðlaunin fyrir bókina Heilræði lásasmiðsins og árið 2015 hlaut hún Menningarverðlaun DV fyrir bókina Ástin ein taugahrúga: Enginn dans við Ufsaklett. Þessi sama bók var svo tilnefnd til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs árið 2016. Þar að auki hlaut hún viðurkenningu úr Rithöfundasjóði Ríkisútvarpsins árið 2018 og geri aðrir betur. Rökstuðningur úthlutunarnefndarinnar var sá að eitt mikilvægasta framlag hennar til íslenskra bókmennta væru skrif hennar um kvenlíkamann, kynvitundina og skömmina. Hún þorði að færa í orð hluti sem höfðu legið í þagnargildi alla tíð. Hún gerði þetta langt á undan sinni samtíð, þegar íslenskt samfélag var alls ekki tilbúið til þess að hlusta, og til þess þarf hugrekki. Þetta er engin smáferill. Núna hefur Elísabet selt húsnæði sitt til þrjátíu ára í Reykjavík og komið sér vel fyrir í Hveragerði. Þar líður henni vel og ég get vel ímyndað mér að það sé gott fyrir heilsuna sem er viðkvæm og þarf að passa, að vera á svona rólegum og yndislegum stað eins og Hveragerði. Ég veit að þetta þorp er mikill listamannastaður, og það er mjög líklegt að Elísabet muni halda áfram að skapa dásamleg verk fyrir okkur Íslendinga að njóta.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com

Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

"Hengirúmin" vinsælu komin aftur!
Fjórir litir í boði. 3.900 kr.-

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899
normx@normx.is

Dúóið Dansaðu steig diskódansinn af miklum móð í Bankastræti

Götuleikhús mætir danshópi

Harmónikuleikarinn Ásórix þandi nikkuna á Laugavegi

Danshópurinn Fylgja á Laugavegi

Götuleikhúsið tróð upp á Lækjartorgi

Hjá Strigagangi var kominn háttatími

Listhóparnir og Götuleikhúsið

Þegar Götuleikhúsið og listhópar Hins Hússins fara á stjá í miðbænum er sumarið örugglega komið en fyrsta Föstudagsfiðrildið var síðast liðinn föstudag. Fiðrildin eru uppákomur þar sem hóparnir troða upp með götuleik, tónlist, myndlist og allskyns gjörninga og í sumar verða 17 verkefni í gangi, hópar og einstaklingar, ungmenni á aldrinum 17-25 ára sem brenna fyrir listina og fá tækifæri til að sinna henni á launum frá borginni næstu tvo mánuðina. Reynslan sýnir að margir listamenn þjóðarinnar hafa byrjað í þessum hópum en krakkarnir gefa líka af sér og troða upp í miðbænum og ýmsum almenningsrýmum á föstum dagsetningum og svo líka bara óforvarindis þar sem enginn býst við þeim, bera lit í gráan hversdagsleikann og koma borgurunum þægilega á óvart. Hóparnir munu troða upp á 17. júní og Menningarnótt en næstu Föstudagsfiðrildi í Miðborginni verða 25. júní og 2. júlí kl. 12-14 en Vængjasláttur, lokasýning hópanna verður 15. júlí kl. 16-18.

Tíðindamaður blaðsins brá sér í bæinn á fyrsta Föstudagsfiðrildið.

Skáldyrkjan bjó til innsetningu og flutti tónlist við texta Iðunnar Steinsdóttur sem hér situr á milli þeirra

Sýning um Karólínu vefara á Árbæjarsafni

Karólína vefari er yfirskrift sýningar um Karólínu Guðmundsdóttur sem opnuð var á Árbæjarsafni 15. maí sl. Sýningin er samstarfsverkefni Borgarsögusafns og Heimilisiðnaðarfélags Íslands og byggir á rannsóknum á vegum Borgarsögusafns.

Karólína Guðmundsdóttir vefari lærði iðn sína í Kaupmannahöfn snemma á síðustu öld. Hún var ein þeirra fjölmörgu sem tók þátt í endurnýjun og uppbyggingu handverks á fyrri hluta 20. aldar. Karólína ólst upp í sveit, var fædd á Þóroddsstöðum í Grímsnesi árið 1897. Hún þekkti því ullarvinnsluferlið í þaula, alin upp við hannyrðir og handverk hvers konar og kunni að nýta sér jurtir til að lita band.

Karólína vann við vefnað í rúm 50 ár, fyrst sem einyrki en síðar sem atvinnurekandi og fyrirvinna. Hún kenndi einnig hannyrðir og var formaður Heimilisiðnaðarfélags Íslands 1923 til 1927. Karólína bjó yfir mikilli þekkingu á möguleikum vefstólsins og útfærslu munstra. Karólína kom fram með vandað handverk, nýstárlegan vefnað, þar sem íslenskum handverkshefðum var fléttað saman við alþjóðlegar hræringar í hönnun og handverki.

Karólína óf húsgagnaáklæði og gluggatjöld fyrir stofnanir, fyrirtæki og heimili. Útsaumsjafi hennar var notaður í skólahandavinnu um árabil auk þess sem útsaumuð veggteppi og púðar frá vefstofunni prýddu mörg íslensk heimili. Þannig hafði Karólína áhrif á híbýlaprýði og smekk landsmanna, auk þess sem henni tókst að auka veg og virðingu íslensku ullarinnar og breyta viðhorfum til handverks og hannyrða. Borgarsögusafn Reykjavíkur varð veitir nú vel yfir 300 muni sem tengjast Karólínu og vefstofu hennar. Þar á meðal eru margir munir komnir frá Heimilisiðnaðarfélagi Íslands.

Sýningarstjórn var í höndum Gerðar Róbertsdóttur og um sýningarhönnun sá Unnar Örn J. Auðarson og grafíska hönnun sá Ármann Agnarsson um. Sýningin er styrkt af Safnasjóði.

Katólína Guðmundsdóttir vefari

NÝ STÓRVERSLUN BÍLDSHÖFÐA 12

Bílanaust

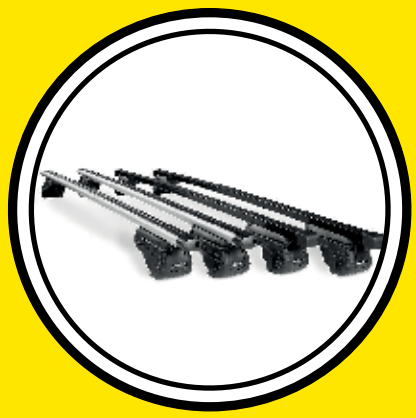
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN BÍLANAUSTS ER FLUTT FRÁ DVERGSHÖFÐA Í GLÆSILEGT HÚSNÆÐI Á BÍLDSHÖFÐA 12.
OPIÐ: MÁN - FÖS 8 - 18 OG LAU 10 - 16

OPNUNARTILBOÐ:

REIÐHJÓLAFESTINGAR
20% AFSLÁTTUR

FARANGURSBOX
15% AFSLÁTTUR



HAPRO ÞVERBOGAR
20% AFSLÁTTUR

BÓN- OG HREINSIVÖRUR
20% AFSLÁTTUR

KROON OIL VÖRUR
20% AFSLÁTTUR

TOPTUL VERKFÆRI
20% AFSLÁTTUR

ALLAR MOTIP VÖRUR
20% AFSLÁTTUR

BOSCH ÞURRKUBLÖÐ
20% AFSLÁTTUR

OPNARTILBOÐIN ERU EINNIG Í NÝRRI VEFVERSLUN OG GILDA TIL 20. JÚNÍ EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
FARÐU Á WWW.BILANAUST.IS OG GERÐU GÓÐ KAUP

STÓRVERSLUN BÍLDSHÖFÐA 12
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Lambakonfekt að hætti Lárusar

Eins og þeir vita sem hafa fylgst með matarþáttum undirritaðs hefur hann að mestu haldið sig í kringum Miðjarðarhafið í umfjöllun sinni um kræsingar jarðar, í Suðurevrópu, Litluasíu, Norðurafríku og í matarlandinu góða, Frakklandi. En í þetta sinn ætlar yðar einlægur að skreppa yfir pollinn og leita fanga í henni Ameríku, grilla ýmist hráefni þaðan og krydda kjöt að hætti Kreóla.

Þegar Evrópubúar hófu landvinninga sína í Ameríku bættist ýmislegt í matarkistu álfunnar, maís, piparávextir, kartöflur, tómatar, lárperur, ananas, papæja, kakó og ýmis krydd. Við byrjum á salati sem byggist að mestu á grænmeti sem á uppruna sinn í vesturheimi. Takið velþroskaða lárperu (avocado) skerið í tvennt, snúið upp á hana og fjarlægið steininn og aldinkjötið með skeið, grófsaxið það og setjið í skál. Grófsaxið tómata og bætið við og einnig papríku og vorlauk sem þið skerið frekar smátt. Kreistið safa úr límónu yfir grænmetið, skvettu af ólífuolíu, marið hvílauksrif eða tvö, salt og pipar, blandið og setjið í ísskáp í 1-2 tíma.

Þá er það grillaða grænmetið: Kartöflur eru ómissandi, þær má gera á klassíska hátt, pakkaðar í álpappír eða smælki í umslagi með hvítlauk og tjillí eða bara eins og þær koma af kúnni en þá er best að skera þær í sneiðar og láta þær liggja í olíu og td rósmarín eða timjan áður en þær eru grillaðar. Maísstönglar eru ameríkskasta matvaran og ómissandi í þessu samhengi. Flestir pakka stönglunum í álpappír með smjörklípu en það er ekki nauðsynlegt og ef maður fær þá með blöðunum má henda þeim þannig á grillið því blöðin koma í veg fyrir alvarlegan bruna. Papríka er góð grilluð og ef hún brennur má fjarlægja hýðið af henni og síðan má grilla rauðlauk, sveppi, kúrbít, eggaldin, brokkolí, rósakál og í raun flest grænmeti en það sem ég notaði í þetta sinn voru kartöflur, papríka, rauðlaukur og maís sem telst víst til kornetgunda. Ofangreint gæti alveg talist full máltíð fyrir fólk sem borðar ekki kjöt en punkturinn yfir i-ið hjá mér voru fituhreinsaðar lambarifjur kryddaðar að hætti Kreóla. Kreólar eru afkomendur franskra landnema í fylkinu Louisiana og svartra þræla frá Afríku og Frakkar fóru betur með þessa afkomendur sína en aðrir Bandaríkjamenn, settu þá til mennta og út úr þessari blöndu fæddist djassinn og einstök matargerð sem kallast cajun og ég hvet allra til að kynna sér.

Fyrsta skrefið í matargerðinn er að koma sér upp cajun kryddblöndu. Þær eru með ýmsu móti en í kryddblöndu sem ég keypti í Passage Brady í 10. hverfi í París eru eftirtalin krydd í cajun blöndu: timjan, laukduft, hvítlauksduft, paprika, origano, svartur pipar, mustarður, kúmín og cheyennepipar en hann ræður því hversu heit blandan er. Látið það ekki stöðva ykkur ef þið eigið ekki öll kryddin, ég get lofað ykkur því að þetta virkar þó einhverju sé sleppt og eins skulið þið láta tilfinningu ráða um magn af hverju kryddi.

Ég ráðlegg ykkur líka að kíkja í heimsókn í Passage Brady ef þið eigið leið til Parísar. Það sem kallast passage í miðborg Parísar eru yfirbyggðar þvergötur með verslunum og veitingastöðum sem flestar urðu til á 19. öld og bera frönsku handverki fagurt vitni. Sérstaða Brady er sú að hann er fullur af indverskum veitingastöðum og í honum er indversk verslun sem selur, reykelsi, krydd og kryddblöndur og ýmsa matvöru úr fjarlægum sveitum jarðar. Þessi verslun er fastur viðkomustaður hjá undirrituðum en hann borðar æ sjaldnar á veitingastöðunum því þeim hefur hrakað nokkuð að undan-förnu, sumir eru ágætir en aðrir hreinustu túristagildrur.

En þá er komið að kjötinu: Ég notaði lambakótelettur frá Kjötbúðinni við Grensásveg sem búið var að skafa alla fitu af beininu, þetta kjöt þarf ekki að grilla lengur en 3-4 mínútur á hvorri hlið en fyrst þarf að marínera. Kreistið sítrónusafa yfir kjötið og látið standa í nokkrar mínútur, bætið þá við olífuolíu og nuddið kryddblöndunni í kjötið. Látið standa í 2-4 tíma, grillið og voila: Côtelettes d'agneau grillées à la créole.

Auðvitað drukkum við bandarískt rauðvín með þessu, cabernet sauvignon frá Kaliforníu sem var hreint ágætt miðað við handanheimsvín.

Bon appétit!
Yðar einlægur
Lárus H B Laugdal

Steiktur fiskborgari að hætti Malarhorn restaurante

Roðflettur Þorskur
Ostur.
Sítrónupipar.
Hveiti.
Aðferð.

Kryddið fiskinn með sítrónupipar og smá salti.

Veltið upp úr hveiti. Steikið á pönnu á miklum hita snúið við, setið ost ofaná, þar eftir lok á pönnuna. Slökkt á hita .

Hitið Hamborgarabrauð , kokteilsósa, laukur, tómatur og Lambhagasalat sett á brauðið.

Verð ykkur að góðu

Eldhúsbrauðið hennar Guðbjargar

Eldhúsbrauðið hennar Guðbjargar
6 dl brauðhveiti
5 dl rúgmjöl
1 sléttfull matskeið ger (eða 1 bréf)
5 dl ylvolgt vatn
2 kúfaðar tsk salt
1/2-1 matskeið hrásykur. Má sleppa
1 matskeið matarolía

Það eru margar aðferðir til fyrir gerbakstur en ég læt alltaf smá hrásykur (má vera hunang líka) út í ylvolga vatnið og strái gerinu út í. Ég leyfi þessu að liggja í kannski 10 mínútur en þá er komin froða ofan á. Næst set ég mjölið sem ég er búin að bæta saltinu í varlega út í og læt hnoðast í hrærivél í 5 mínútur alveg, stundum aðeins lengur. Bæti smá olíu út í, mér finnst koma fallegri áferð. Læt þetta svo hefast með klút yfir í sirka 1 klukkutíma. Set brauðið á borð og hnoða jafnvel smá hveiti í viðbót út í deigið. Skipti því í 2 hluta og set á bökunarplötu. Mjög gott að pensla með vatni yfir. Leyfi þessu að liggja á plötunni í 20 mínútur eða hálftíma. Baka í ofni svo í 30-40 mínútur. Mæli með að setja vatn í eldfast fat neðst í ofninn meðan brauðið bakast, svona fyrir þá sem vilja almennilega skorpu. Gjörið svo vel

Grillað grænt að hætti Lárusar

Nú grillir í grillsumarið með hækkandi sól og lofthita og ég býst við að ástríðugrillarar hafi þegar svipt yfirbreiðslum af sumareldunargræjum sínum. Ég ætla ekki að gefa neina uppskrift af rétti í þetta sinn heldur ræða almennt um grillmenningu og fara nokkrum orðum um hvernig maður grillar ávexti og grænmeti. Fyrst þarf að skoða ástand grillsins, hreinsa gamla fitu af grindum með eldi, sköfu og vírbursta. Yðar einlægur notar kolagrill og kann því ekkert á gasgrill en vill hvetja grillara til að fara eftir öllum varúðarráðstöfunum sem eiga við í umgengni við slík tæki.

Margt grænmeti er hægt að grilla og eru helstu aðferðirnar að þræða það upp á tein, pakka því inn í álpappír eða grilla það eins og það kemur af skepnunni. Gott er að þræða papríku, kúrbít, rauðlauk, skallottlauk, sveppi upp á tein, eitt sér eða með kjötbitum eða fiski. Flestir baka kartöflur í álpappír og það sama á við um maískólfa með örlítilli smjörklípu og rauðlaukur í álpappír er afar gott meðlæti með kjöti. Einnig má gera álpappírsumslag með smáum kartöflum eða öðru grænmeti sem maður hefur marínerað í olífuolíu með smátt söxuðum chilipipar, hvítlauk, graslauk eða grænum kryddum. Svo á maður heldur ekki að vera feiminn við að henda grænmeti beint á grillið og sumt er bara afbragðsmatur þó það sé svolítið brennt.

Ávexti er líka hægt að grilla og margir heitir ávextir eru mjög góðir með ís. Margir hafa sjálfsagt grillað banana í útilegum en þá er skorin rauf í bananann og súkkulaði stungið í hana. Mér finnst best að nota myntusúkkulaði og bananinn getur farið beint á grillið eða vafinn inn í álpappír. Perur og epli er líka gott að grilla og mér finnst best að marínera þær í smá koníaksdreitli og pakka þeim inn í álpappír með súkkulaði, pekanhnetum, hunangi og döðlum.

Og í lokin kemur hér uppskrift af sósu frá kollega mínum Jamie Oliver sem er mjög góð á grillið eða til að marinera fisk: Blandið saman 1 dl af sojasósu, safa úr hálfri sítrónu, 2 msk af olífuolíu, rifinni engiferrót ca 5 cm bita, krömdu hvítlauksrifi, smátt skornum chilipipar og lúku af koriandier. Látið standa í tvo til þrjá tíma.

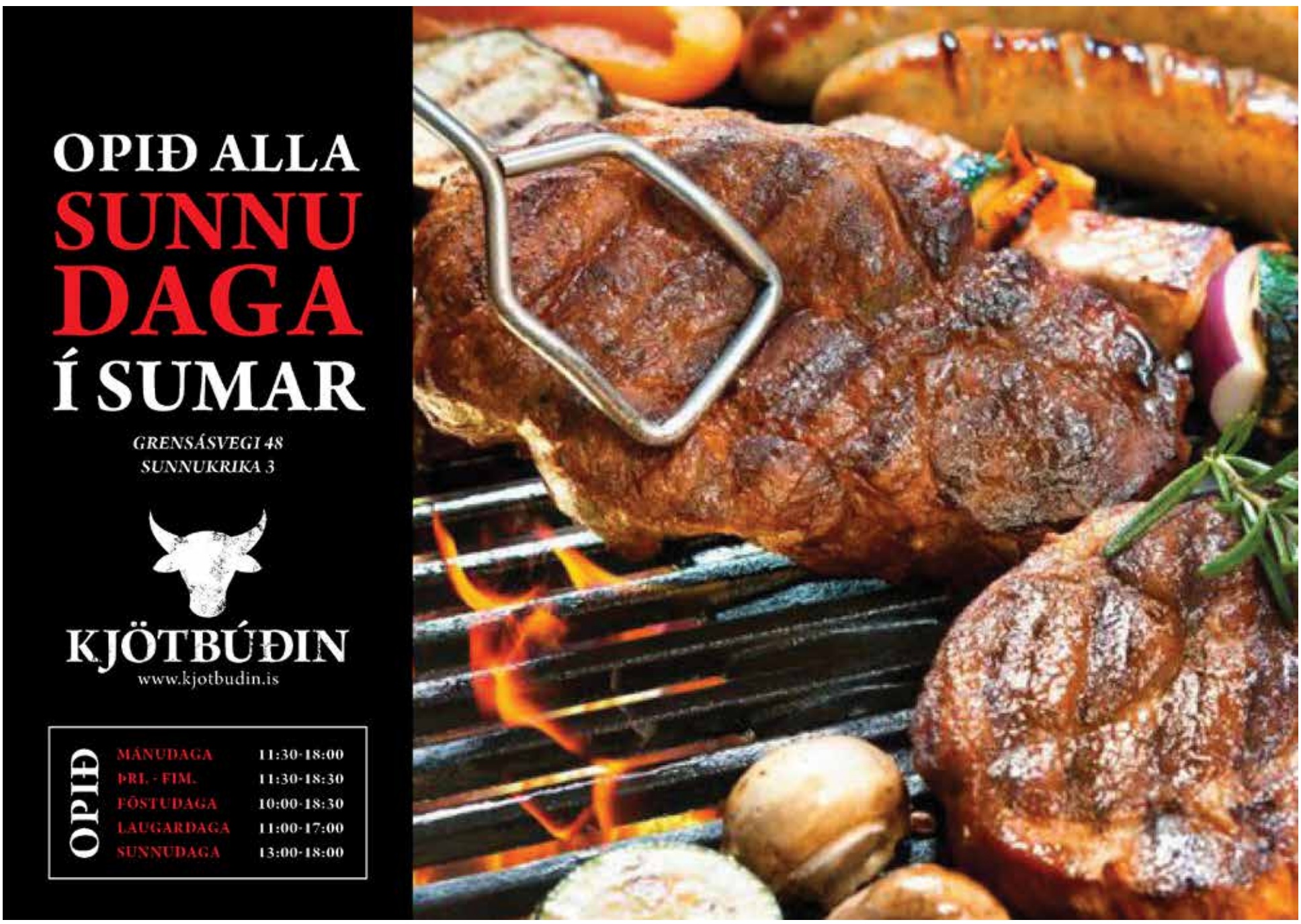
Bon appetit!
Lárus HB Laugdal

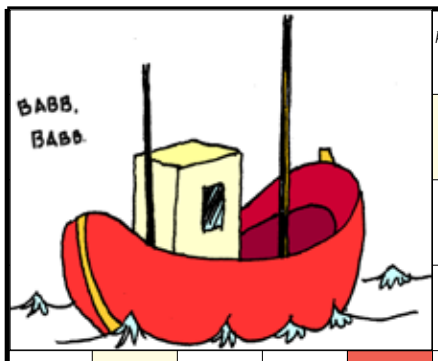
LÍFRÆNIR MATARKASSAR Á NETINU

Frú Lauga & bændurnir bjóða upp á vikulega, lífræna grænmetis og ávaxtakassa.
Skoðaðu úrvalið á **baenduribaenum.is**

GRÆNMETIS	ÁVAXTA	BLANDAÐI
Grænt og vænt frá öllum heimshornum. Við finnum besta lífræna grænmetið sem völ er á og setjum það í vænan kassa.	Sætir og sólríkir ávextir. Við fáum vikulega sent það ferskasta sem völ er á frá öllum heimshornum og setjum það í gómsætan kassa fyrir þig til að njóta.	Þessir kassar innihalda góða blöndu af heilnæmu lífrænu grænmeti og sólríkum ávöxtum hvaðanæva að úr heiminum.

Frú Lauga & bændurnir - Laugalæk 6 - S:534-7165
baenduribaenum.is





					krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	kúga	fjall	iðnaðar-mennina				hvað?	óskar
					→					↴	hamla / nöldur		
					sæmd				þjóð				
					gígur				7	↓	2	gaurar	
Teikning: Skúli eftirprentun bönnuð	↓	óskiptan	ílát		fugl / agnúast				spræna				
raka				4		svifryk / útlimir			hæðir / gremjast				
slæm				borða							sáðlandið		urða
týnir							fanga / sund			flaum			
nam				litlar / skrýðist						ílát / svara			
greinir			hnuplaði					glepja / telgja			1		
		þoka / einn til			aulana / 2 eins							klukkurnar	
	↓	5	til / nýleg			sperra / frá			kúvenda / ákafur				
hnútur							fugl / kona				stakur		lúxus
spurð					tvífætlingur / hægt					damp			
tyggur						gotteríinu / samning							
2 eins			hrósa / bæklingur					spjalli		gnauða		rífa	3
	↓	verkfæri		álasa			kvendýr / þögul						
reis				malla		6			stråkapör		farvegur		
skvetti				vælir							röð		
beltið						málaðar							

				T	Ó	M	A	R		E		Á	T	
				I	L	M		Æ	R	I	N	N	I	
				T			F	L	Ó	R		Æ	F	
	Á	G	Æ	T	A	R		L	L		A	G	A	
		U		I		Á	T		U	N	A	Đ		
	R	S		N	Ö	Đ	R	U	R		A	U	R	
	Ó	T	T	A			Ú	T		S	A	R	A	
	L		Á		B	A	Đ	A	S	T			U	
	U	R	R		A	L	U	R		É	T	I	N	
	V		A	Đ	R	I	R		Á		I		I	
	E	S	S		I	Đ		S	T	O	L	I	N	
	L	E	T	I	N		S	K	A	R		L		
	L	L		L		H	V	E		G	U	L	L	
	I		Ó	D	Æ	L	A	R		A		S	Í	
	N	Á	M	I		Æ	R	Đ	U	R		K	N	
	U	M			M		T	A	P		T	A	U	
	M	U	N	K	A	R			P	A	T		N	
		N	Í	A	N		L	E	I	R		Ó	N	
	R	A	U	L	A	Đ	I	R		K	O	L	I	

RUSLAFATA

Lausnarorð: **R U S L A F A T A**

1. Gjafabréf frá Efnalauginni Björg Háaleitisbraut
- Aðalbjörg Hólmgeirsdóttir

2. Gjafabref frá Gallery Pizza Hvolsvelli
- Lára Axelsdóttir

3. Jarðviindakona dreyr Salka bókaútgáfa.
- Ásta Pétursdóttir

4. Mávurinn frá uglu - Sveinbjörn Matthíason

5. Hittumst í Paradis bók frá Uglu - Áslaug Sif Guðjónsd.

6. Castello Pizza Lágmúla 7 -Birna Gunnhildur Friðriksd.

7. Landnámsegg úr Hrísey frá Rangá - Kristín Valtýsd.

8. Happaþrenna HHÍ - Elín Einarsdóttir

1	2	3	4	5	6	7

Dregið verður úr réttum lausnum 15. júlí

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun **Fly over Iceland fyrir tvo** 2. verðlaun **Bréfið, bók frá Drápu**
3. verðlaun **Gönguleiðir á hálendinu, bók frá Sölku** 4. verðlaun **Aðeins eitt leyndarmál, bók frá Uglu**
5. verðlaun **Í leyndri gröf, bók frá Uglu** 6. verðlaun **Láðeiða, bók frá Uglu** 7. verðlaun **Castello Pizza Lágmúla 7**
8. verðlaun **Lökin í golunni, eftir Kristján Hreinsson bók frá Nýhöfn**
9. verðlaun **Landnámsegg úr Hrísey fra Rangá** 10. verðlaun **Happaþrenna HHÍ**

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir
Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík

Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....

Á flugi yfir Ísland

FlyOver Iceland opnaði haustið 2019 og varð á skömmum tíma ein vinsælasta afþreyingin á Íslandi. Í FlyOver má svífa yfir Ísland í einstöku sýndarflugi þar sem gesturinn situr í sæti sem hreyfist í takt við myndina. Sýningin er á heimsmælikvarða og er meðal annars á lista yfir bestu sýndarflugs-sýningar heims.

Áður en svifið er yfir landið fer gesturinn í gengum tvær forsýningar sem kynna menningu og náttúru Íslands. Snert er á sagnahefð Íslendinga og tröllin okkar eru kynnt til sögunnar. Einnig er verslun og kaffihús í byggingunni.

FlyOver er reglulega með gestasýningar og í júní og júlí er hin kanadíska Vast Canada sýning í boði. Hægt er að kaupa miða á tvöfalda sýningu með 25% afslætti á FLYOVERICELAND.IS

Hægt er að greiða með Ferðagjöfinni fyrir miða, gjafabréf, vörur í verslun og veitingar á kaffihúsinu.

Ný bókabúð í miðbænum

Salka hefur opnað nýja bókabúð á Hverfisgötu 89-93. Í henni má finna bækur íslenskra útgefenda og einnig úrval erlendra bóka. Eigendur Sölku eru Anna Lea Friðriksdóttir og Dögg Hjaltalín en þær eru alvanar bóksölu og kynntust meira að segja í bókabúð. Mikið er lagt upp úr notalegu andrúmslofti í búðinni enda eiga bókabúðir að vera skemmtilegur staður að heimsækja. Í bókabúð Sölku verður mikið líf og fjör, reglulegir viðburðir á borð við upplestra, útgáfuhóf, vínkynningar, krakkafjör og svo mætti lengi telja.

Margir góðir gestir mættu þegar búðin var opnuð með pompi og prakt. Bókaþyrstir gátu nælt sér í glóðheit eintök nýjustu bókanna og Sigríður Thorlacius og Guðmundur Óskar léku ljúfa tóna fyrir gesti.

Speglar
Innrömmun
Glersala

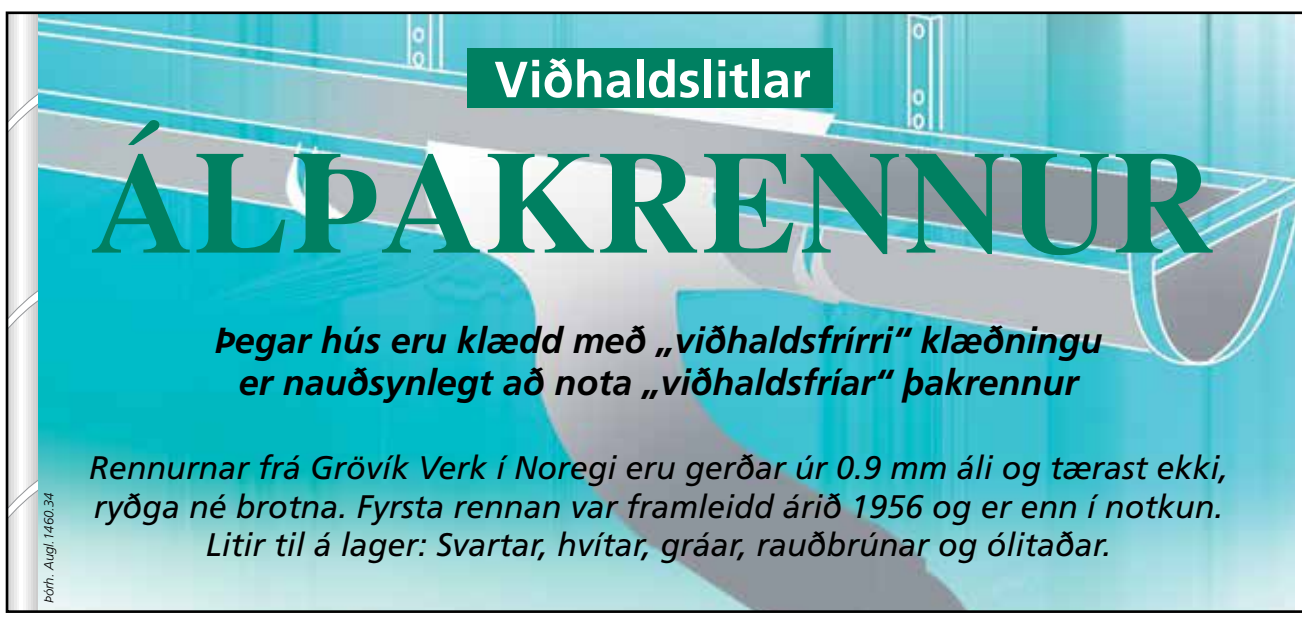
Erlendar Ó. Ólafssonar

GLERIÐJA
Opið mánud. - föstud. kl. 8-18 og laugard. kl. 10-16
Laugarnesvegi 52 • 105 Reykjavík

Mikið úrval af plakötum!

maria nila
STOCKHOLM

Hársnyrtistofa
DÓRA
Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtsvegi 128 • Sími 568 5775



Viðhaldslitlar
ÁLÞAKRENNUR

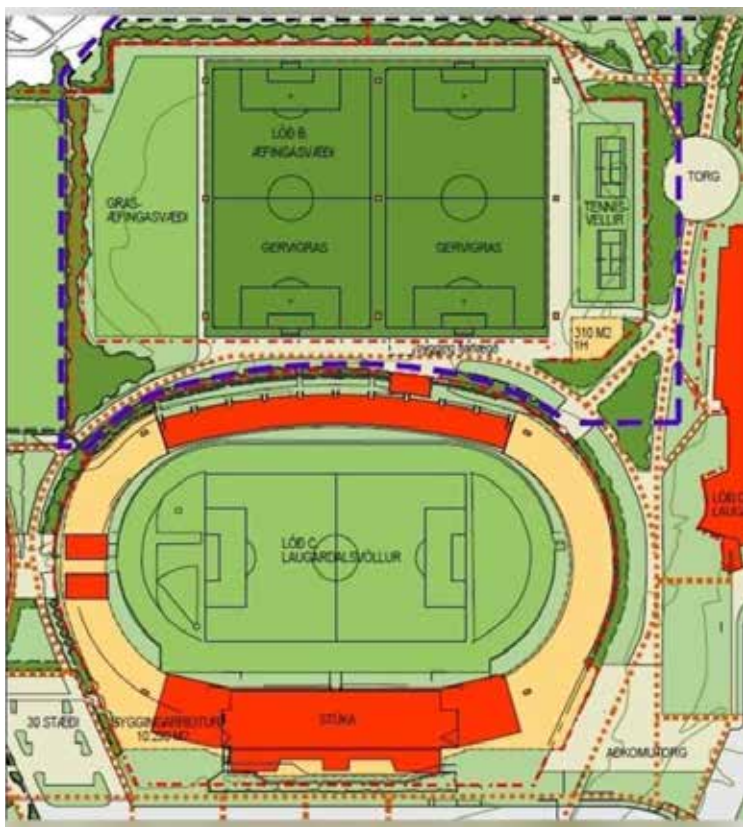
Þegar hús eru klædd með „viðhaldsfrírri" klæðningu er nauðsynlegt að nota „viðhaldsfríar" þakrennur

Rennurnar frá Grövik Verk í Noregi eru gerðar úr 0.9 mm áli og tærast ekki, ryðga né brotna. Fyrsta rennan var framleidd árið 1956 og er enn í notkun. Litir til á lager: Svartar, hvítar, gráar, rauðbrúnar og ólitaðar.

Þórh. Augl. 1460.34

HAGBLIKK ehf.
Smiðjuvegi 4C
Box 281 202 Kópavogur
Sími 587 2202 Fax 587 2203
hagblikk@hagblikk.is www.hagblikk.is

Nýir gervigrasvellir í Laugardal



Borgarráð hefur samþykkt að byggðir verði tveir fullbúnir gervigrasvellir ásamt stóru þjónustuhúsi á Valbjarnarsvæðinu, eða Fögruvöllum eins og svæðið hefur líka verið nefnt en breytingin á deiliskipulaginu byggir á viljayfirlýsingu sem Knattspyrnufélagið Þróttur, Glímufélagið Ármann og Reykjavíkurborg gerðu í mars síðastliðnum.

Viljayfirlýsinging gerir ráð fyrir að Þróttur afhendi grasæfingasvæði við Suðurlandsbraut og að þar verði þjóðarleikvangur fyrir frjálsar íþróttir með tilheyrandi æfingasvæðum. Í staðinn verða gerðir nýir gervigrasvellir austan Laugardalsvallar sem verða afgirtir með netgirðingum en áfram er gert ráð fyrir opnum göngu- og skokkleiðum á milli Laugardalsvallar og vallanna.

Tillagan gerir ráð fyrir að æfingavellirnir verði lagðir með upphituðu gervigrasi í samræmi við alþjóðlega staðla. Á úthornum öryggissvæðis við vellina og milli þeirra eru fyrirhuguð níu ljósamöstur með LED lýsingu, sem uppfylla alþjóðlega staðla til að lýsa upp vellina. Innan lóðar er byggingarreitur fyrir aðstöðuhús og innan hans er heimilt að byggja allt að 200 fermetra hús. Þjónustuhúsið mun hýsa starfsemi sem tilheyrir svæðinu, snyrtingar, klefa, geymsluaðstöðu o.fl. Einnig verður aðalvöllurinn endurgerður og skipt um hitakerfi og gras auk þess sem sett verður vökvunarkerfi í völlinn. Áætlun gerir ráð fyrir að kostnaður við þessar framkvæmdir verði allt að 800 milljónir króna og áætlanir gera ráð fyrir að framkvæmdir hefjist í ágúst og ljúki næsta vor.

Hlaupahópar í Laugardal

Hlaupahópur Ármanns er ekki fjölmennur hópur en við erum á breiðu getustigi. Æfingar á þriðjudögum og fimmtudögum eru frá Frjálsíþróttahöllinni kl. 17:30 og hlaupið í Laugardalnum. Á laugardögum reynum við að fara utanvega. Þá er hist víða kringum höfuðborgarsvæðið og hlaupið af stað kl. 9:00. Æfingum er þannig hagað að þær henti öllum og hægt að gera erfiðari eða léttari útgáfu miðað við getustig. Nánari upplýsingar hjá Guðmanni Braga þjálfara, gudmann@simnet.is eða á Facebook síðu hópsins https://www.facebook.com/groups/HlaupahopurArmanns

Hlaupahópur Ármanns

Þrjár æfingar á viku.

Æfingar þrisvar í viku

Nýliðar og byrjendur ávallt velkomnir.

Hlauparar á breiðum aldri og getustigi

Á þriðjudögum og fimmtudögum frá Frjálsíþróttahöllinni kl. 17:30 og æft í Laugardalnum.

Á laugardögum eru lengri hlaup, mest utanvega. Hittumst víða kringum höfuðborgina, oftast kl. 9:00.

Utanvegaæfingar flesta laugardaga

Æfingaáætlun sem tekur mið af fjölbreyttri getu og markmiðum.

Nýliðar alltaf velkomnir

Nánari upplýsingar:
Guðmann Bragi Birgisson
gudmann@simnet.is

Hlaupahópur Ármanns

Listamaður mánaðarins

Bríet Ísis Elfar

Bríet hlaðin blómum og viðurkenningum á Íslensku tónlistarverðlaunum. Mynd: Hörður Sveinsson

Tónlistarkonan Bríet Ísis Elfar er listamaður júnímánaðar. Bríet, sem hefur getið sér gott orð sem söngkona og laga og textahöfundur, flutti á Laugarnesveginn þegar hún var tólf ára og stundaði nám í Laugalækjarskóla. Við byrjuðum á að spyrja hana um aðra listamenn í fjölskyldunni.

Já hann afi minn, Árni Elfar var mikið að spila á sínum tíma, spilaði bæði á píanó og básúnu en hann var samt aðallega málari. Árni var tónlistarmaðurinn í fjölskyldunni og hann hafði áhrif á föður minn Benedikt Elfar sem dútlaði í tónlist og var mín stoð og stytta í tónlistinni í byrjun. Hann spilaði mest á gítar en gat líka leikið á önnur hljóðfæri eins og til dæmis píanó og trompet, hann var svona kamelljón.

En hvað um þig, varst þú í tónlistarnámi?
Nei ég hef aldrei lært nema þá af fólkinu í kringum mig og af sjálfri mér.

Hvað var það sem rak þig út í tónlist?
Það var umhverfi mitt. Það var mikil athöfn að hlusta á tónlist, tala um tónlist og pæla í henni. Að hlusta á pabba spila og skemmta sér við það og upplifa gleði við að hlusta á tónlist með fjölskyldunni. Þar af leiðandi langaði mig til að geta gripið í gítarinn og sungið með og í fermingunni langaði mig til að spila lag fyrir mömmu og það var ástæðan fyrir því að ég vildi læra á gítar.

Þannig að þú hefur byrjað snemma að troða upp?
Já það má segja það og ég byrjaði að vinna við tónlist, það er að segja að fá borgað fyrir að spila þegar ég var fimmtán. Þá var ég að spila á veitingastöum og spilaði allskonar tónlist, djass, blús og kántrí en ég byrjaði að gefa út eigin tónlist þegar ég var sautján ára og hef verið að gera það síðan.

Varstu að spila í hljómsveitum eða varstu alltaf ein?
Ég byrjaði í hljómsveit, við vorum fjórir krakkar, þau reyndar eldri en ég en út frá því byrjaði ég að spila dinnertónlist með píanóleikaranum í hljómsveitinni. Ég lærði mikið á því að koma fram og fékk borgað fyrir það á sama tíma og ég var í menntaskóla. Þessi hljómsveit gaf bara út eitt lag og það varð ekkert meira úr því, hún hét Anya sem er grænlenskt nafn en ég á ættir að rekja þangað. Þannig að þetta byrjaði allt í smá djóki, bara gleði og á því að segja já þegar fólk vildi fá mig í eitthvað.

Segðu mér frá tónlistarútgáfunni.
Þegar ég var fimmtán ára að spila með þessum strákum, þá gáfum við út lag á Soundcloud þar sem ég samdi texta og laglínu og það var spilað dálítið í útvarpi sem var mjög gaman. En Bríetarverkefnið byrjaði þegar ég kynntist Pálma, pródúsentinum mínum þegar ég er sautján ára og við erum saman í öllu ferlinu. Hann hafði séð mig á þessum veitingastað sem ég spilaði á og vildi vinna með mér og við erum búin að gera það síðan þá.

Hvað hefurðu gefið út mikið af efni?
Vá, ég bara veit það ekki. Það er þessi EP plata sem ég gaf út fyrst á ensku, svo einhverjir 4-5 singlar og svo platan Kveðja Bríet en á henni eru níu lög, þannig að ég er búin að gefa út slatta af efni.

Textarnir þínir eru mjög persónulegir og höggva stundum nærri þér, þú ert ekkert feimin við það?
Nei nei, maður er að semja fyrir sjálfan sig en ekki fyrir almenning og manni líður þannig líka þegar maður er að gefa efnið út. En reyndar helltist það yfir mig í útgáfupartíinu að kannski væri þetta aðeins of mikið en auðvitað er maður ekki að segja allt og svo er þetta líka skáldskapur.

En fólk fílar greinlega efnið þitt því þér gekk mjög vel á Íslensku tónlistarverðlaunum.
Já það kom vel út, ég fékk þrenn verðlaun, Söngkona ársins, Textahöfundur ársins og Plata ársins.

Að hverju ertu að vinna núna?
Ég er bara að vinna í músík og svo ætla ég í kringum landið, spila fyrir fólk og gefa út tvær plötur.

Er covið-ástandið búið að fara illa með þig?
Nei, það er búið að vera yndislegt, ég gæti ekki verið hamingjusamari. Auðvitað fékk maður ekki þessi augnablik sem fylgja því að gefa út stóra plötu og þegar allt gengur vel og það er skrítið en svona eftir á að hyggja held ég ekki að ég hafi verið í réttu ástandi til að spila fyrir fólk, eða koma fram og halda stóra tónleika eða gera eitthvað sem ég vildi gera vel.

Bríet og Ruben Pollock á Degi íslenskrar tónlistar. Mynd: Hörður Sveinsson

Þjóðhátíð í sumarborginni okkar

Hátíðarhöld á 17. júní í ár verða með svipuðu sniði og á síðasta ári vegna samkomutakmarkana. Borgarbúar eru hvattir til að halda upp á daginn með vinum og fjölskyldu og skreyta heimili og garða með fánum og öðru í fánalitunum. Boðið verður upp á létta dagskrá á Klambratúni og í Hljómskálagarði einnig verða óvæntar uppákomur í miðborginni.

Hátíðardagskrá á Austurvelli

Morgunathöfn á Austurvelli verður í beinni útsendingu í sjónvarpi RÚV þar sem allir landsmenn geta fylgst með heima í stofu. Athöfnin er hefðbundin og samanstendur af ávarpi Forsætisráðherra og fjallkonan frumflytur sérsamið ljóð við tilefnið.

Að venju sjá nýstúdentar um að leggja blómsveig að leiði Jóns og Ingibjargar í Hólavallakirkjugarði að lokinni morgunathöfn á Austurvelli. Alexandra Briem, forseti borgarstjórnar, flytur ávarp og skátar standa heiðursvakt.

Borgin verður skreytt með fánum og blómum.

Heima eða bregða sér í miðborgina?

Fyrir þá sem ætla að bregða sér niður í bæ þá verður létt stemning í miðborginni frá kl. 13 til 18.
DJ Dóra Júlía sér um tónlist á Klambratúni og Dj DE LA ROSA sér um ljúfa tóna í Hljómskálagarði. Í báðum görðum geta gestir gætt sér á veitingum í matarvögnum á vegum Götubitans og fylgst með sirkuslistafólki Hringleiks sýna listir sínar ásamt óvæntum uppákomum.

Hægt verður að heyra lúðrasveitarþyt Í miðborginni á milli kl. 13-18, sirkuslistafólk Sirkus Íslands, kórar, dansarar, tónlistarfólk, Listhópar Hins hússins og Götuleikhúsið bregða á leik víðsvegar um miðborgina til að skapa óvæntar upplifanir.

Einnig eru hátíðarhöld í nokkrum hverfum borgarinnar.

En eins og sagði í upphafi er fólk hvatt til að setja upp sína eigin þjóðhátíð með vinum og ættingjum. Grilla, syngja, dansa og uppgötva sirkuslistamanninn í sjálfum sér á heimavelli.

Meira á 17juni.is

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn opinn lengur á miðvikudögum

Starfsemi Fjölskyldu- og húsdýragarðsins er komin á fullt en leiktæki eru nú opin alla daga fram í miðjan ágúst. Yfirlit yfir opin leiktæki og hæðatakmarkanir í þau er að finna á heimasíðu garðsins www.mu.is.

Garðurinn er opinn alla daga frá kl. 10 til 18 og aðeins lengur á miðvikudögum þegar opið er til kl. 20:00. Kaffihúsið er opið á opnunartíma og grillin í Fjölskyldugarðinum eru opin öllum gestum og nestisaðstaða er víða um garð.

Sauðburður hefur dregist fram í júní og þegar þetta er ritað er ærin Flekka óborin. Alls eru komin 13 lömb í heiminn undan 6 ám, ein þrílembd og fimm tvílembdar. Göngin við fjárhúsið, sem unnið hefur verið við í vetur, eru tilbúin og hafa verið tekin í gagnið. Með tilkomu þeirra er auðveldara fyrir dýrahirða að reka fé inn og út úr fjárhúsinu og fé garðsins getur gengið við opið í vetur.

Á virkum dögum í júní verður afsláttur af aðgangseyri og dagpössum (veitir aðgang í öll leiktæki) til hópa (lágmark 10 greiðandi gestir, 6 ára og eldri). Tilvalið fyrir afmæli, vinahópinn, stjórfjölskylduna og starfsmannahópinn og tilvalið fyrir hópana að nýta sér grillaðstöðuna. Verð á mann er 1.800 krónur en verð án afsláttar er 3.150 kr. fyrir 6 til 12 ára og 3.270 kr. fyrir 13 ára og eldri. Bóka þarf fyrirfram á postur@husdyragardur.is og greiða þarf fyrir alla í einu við komuna.

Meðfylgjandi eru mynd af ánni Silfá og lömbunum hennar tveimur og svo mynd af hugrökkum krökkum á hvolfi í Mjölni.

MIÐNÆTUR HLAUP SUZUKI
24. júní 2021

LOKANIR Á GÖTUM

Eftirfarandi götulokanir munu eiga sér stað vegna hlaupsins þann 24. júní 2021:

- Engjavegur milli Múlavegar og Gnoðarvogs frá kl. 16:00 – 23:00.
- Engjavegur lokaður frá kl. 19:00 – 23:00.
- Skeiðarvogur milli Gnoðarvogs og Suðurlandsbraut 19:00 – 23:00

TRUFLUN Á UMFERÐ

Búast má við truflun á umferð við:

- Engjavegur við Laugardalshöll frá kl. 16:00-23:00
- Álfheimar við Suðurlandsbraut frá kl. 19:00 – 23:00
- Álfheimar milli Gnoðarvogs og Suðurlandsbrautar frá kl. 19:00 – 23:00
- Suðurlandsbraut við Langholtsveg frá kl. 19:00 – 23:00
- Vatnsveituvegur við Breiðholtsbraut frá kl. 19:30 til 22:30.
- Selásbraut við Breiðholtsbraut frá kl. 19:30-22:30.
- Hádegismóar frá kl. 19:30-22:30.
- Vínlandsleið við Golfskálaveg frá kl. 19:30-22:30.
- Naustabryggja við Sævarhöfða frá kl. 19:30-22:30.
- Bíldshöfði við Sævarhöfða frá kl. 19:30-22:30.

BÍLASTÆÐI

Mælt er með því að þátttakendur nýti sér eftirfarandi bílastæði:

- Við Laugardalsvöll.
- Á Suðurlandsbraut - yfirleitt næg laus stæði eftir kl.18.
- Við húsnæði KFUM og KFUK á Holtavegi og Langholtsskóla.

MIÐNÆTUR HLAUP

SUZUKI

FIMMTUDAGINN 24. JÚNÍ 2021

Hlauptu með okkur á Jónsmessunni!

10 KM

21 KM

RÆST MILLI
19:30 og 20:45

Skráðu þig strax í dag á *midnæturhlaup.is*

ATH: Skráningu lýkur 21. júní • Afhending gagna 22. og 23. júní • Ekki hægt að skrá sig á hlaupdag

Við erum flutt á Laugaveg 176

PRENTUN, LJÓSRITUN,
SKÖNNUN, PLÖSTUN,
BOÐSKORT, NAFNSPJÖLD
TEIKNINGAPRENTUN
OG LJÓSMYNDAPRENTUN

PRENTA

Laugavegur 176 • 105 Reykjavík • Sími 553 3200
prenta@prenta.is • www.prenta.is

Hlaupasumarið 2021

Landið er aðeins að rísa fyrir þá sem hafa gaman að því að hlaupa því samkomutakmarkanir há þeim sem standa fyrir hinum ýmsu hlaupum ekki eins mikið og í fyrrasumar. Íþróttabandalag Reykjavíkur er aðili að ýmsum hlaupum og við fengum Silju Úlfarsdóttur upplýsingafulltrúa ÍBR til að segja okkur frá þeim helstu.

ÍBR er aðili að Gatorade sumarhlaupa mótaröðinni, segir Silja en það eru fimm hlaup en eitt af þeim er búið, Víðavangshlaup ÍR. Núna á 17. júní er Fjölnishlaup Olís, svo er Miðnæturhlaup Suzuki á Jónsmessunni, í byrjun júlí er Ármannshlaupið og svo er Reykjavíkurmaraþonið í ágúst þannig að það er nóg af hlaupum í sumar. Í Fjölnishlaupinu verður keppt í 10 km, 5 km og svo er skemmtiskokk líka. Hlaupið er fyrripart dags og þarna er skemmtileg stemming en hlaupið hefst við íþróttamiðstöðina í Grafarvogi við Dalhús kl. 11.

Fyrsta stóra hlaupið okkar er Miðnæturhlaup Suzuki en þar er hlaupið 10 km og hálfmaraþon en ekki verður hlaupið 5 km á ár. Það er út af því að við erum að vanda okkur út af covid og leggjum okkur fram við að koma í veg fyrir að hóparnir blandist. Ræst verður í nokkrum ráshópum í hverri vegalengd vegna fjöldatakmarkana. Við ræsum fyrir framan Laugardalshöllina kl. 19:30-20:45 og hlaupið fer fram 24. júní, en skráningu lýkur 21. júní, það verður því ekki hægt að skrá sig við afhendingu gagna eins og hefur tíðkast síðustu ár.

Ármannshlaupið verður 7. júlí, þar sem keppt er í 10km hlaupi og þá er hlaupið að Hörpunni og það hefur verið vinsælt hlaup en rúsínan í pylsuendanum hjá okkur er Reykjavíkurmaraþonið sem féll því miður niður í fyrra. Við höfum þurft að gera nokkrar breytingar í ár sem við höldum að henti betur og við tókum út stystu vegalengdina, 600 m krakkahlaupið. Þannig er staðan í dag en það er langt í þetta og staðan gæti breyst. Íslandsmeistarar í maraþoni og hálfmaraþoni verða krýndir í Reykjavíkurmaraþoninu í ár og við mælum með að fólk skoði ráshópana þar sem þeim er raðað upp eftir áætluðum lokatíma í hlaupinu. Það verður aðeins breyting á leiðinni, þar sem við hlaupið verður ræst í Sóleyjargötunni, en endar áfram í Lækjargötunni, það er gert svo hóparnir blandist ekki. Hlaupið fer fram 21. ágúst á Menningarnótt en skráningu lýkur 18. ágúst.

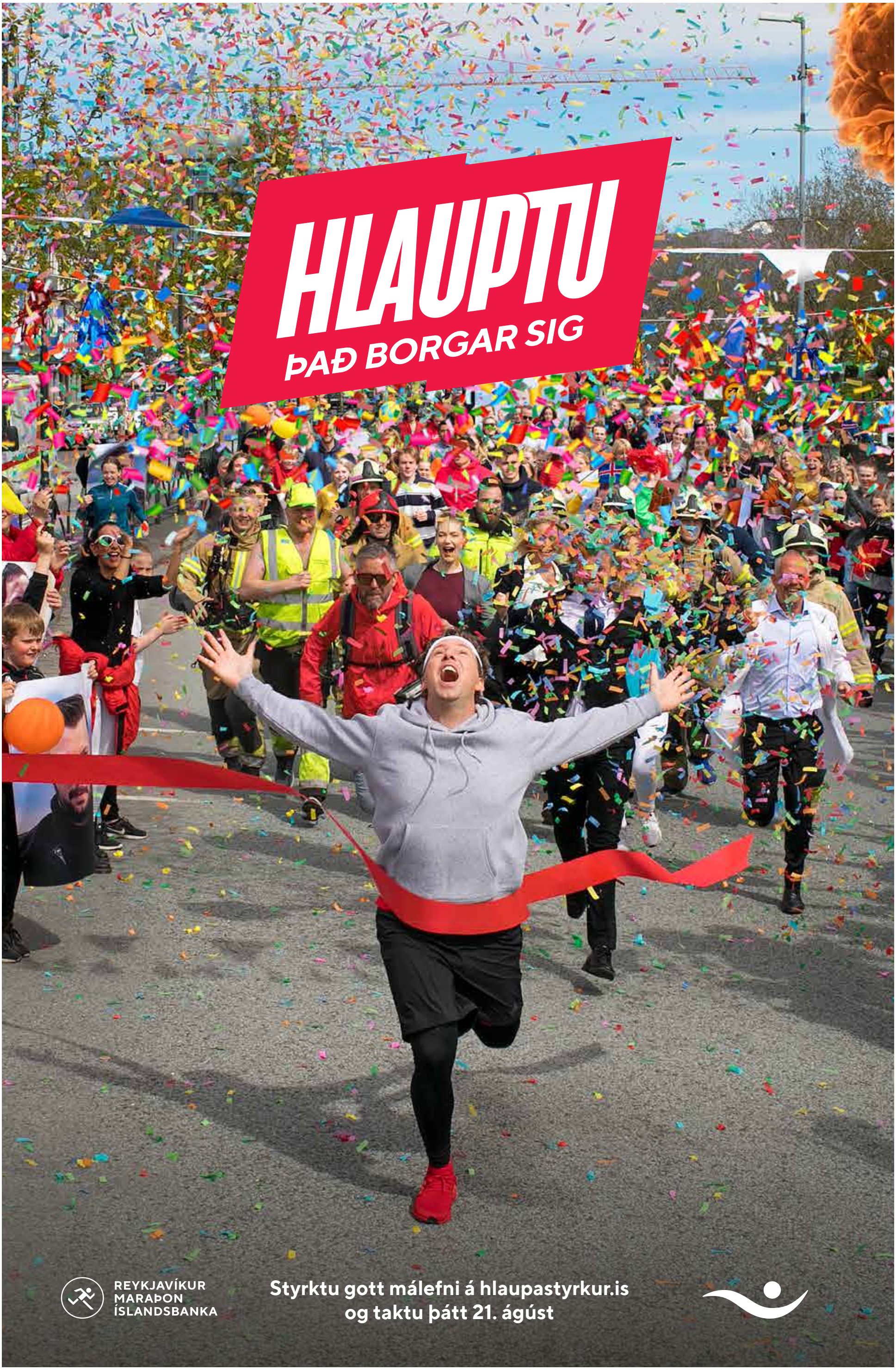
Við vorum að opna nýjan vef sem heitir hlaupastyrkur.is sem er þægilegri og notendavænni en sá gamli þar sem fólk getur heitið á hlaupara og góðgerðarfélögin sem þeir styðja. Í hitteðfyrra söfnuðust um 167 milljónir en í fyrra 72 milljónir þrátt fyrir að það væri ekkert hlaup. Við vitum að þessir styrkir koma sér vel fyrir góðgerðarfélögin þar sem sum þeirra byggja starfið sitt alfarið á því sem safnast í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka.

Frekari upplýsingar um hlaupin er að finna á sumarhlaupin.is, midnaeturhlaup.is og rmi.is.

GÖNGUGREINING
Ertu með verki í ökklum, hnjám, mjöðmum eða baki?
Bókaðu tíma á
faeturtoga.is
eða í síma 55 77 100
Höfðabakka 3
Kringlan, 3. hæð
FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

EIGNAumsjón
20 ára

NÝ VEFVERSLUN
Sundföt fyrir konur á öllum aldri
og mikið úrval af fylgihlutum
Aquasport
SUNDVERSLUN
Bæjarlind 1-3 201 Kópavogi
opið mán-fös 10-18 og lau 11-15
www.aquasport.is


HLAUPTU
ÞAÐ BORGAR SIG
REYKJAVÍKUR
MARAÞON
ÍSLANDSBANKA
Styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is
og taktu þátt 21. ágúst

SUMARIÐ ER KOMIÐ

AFTUR

Góa
Stofnað 1968

VELJUM ÍSLENSKT