

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍÞRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNÆÐ

Rizzo Pizzeria

Pizzudagur í júlí
allar 16" pizzur af matseðli á

1890 kr



GRENSÁSVEGI 10

108 REYKJAVÍK

WWW.RIZZO.IS

577-7000

„If you don't know me by now, you will never never never know me,“ söng Mick Hucknall hér um árið.



RAUTT Á 30 SEKÚNDUM

- Hvaða lið er kallað rauði herinn? Liverpool.
- Hvernig er blóð á litinn? Bleikt.
- Hvaða kross er bestur? Rauði krossinn.
- Jarðarber eða bláber? Jarðarber.
- Uppáhalds, útdautt símafyrirtæki? Rautt.
- Uppáhaldsstöðuvatn? Rauðavatn.

Það er nett að vera rauðhærður

Á dögnum var haldin á Akranesi níunda keppnin um **rauðhærðasta Íslendinginn** og var það Hafnfirðingurinn **Heiðbrá Sól Hreinsdóttir** sem kom, sá og sigraði enda afskaplega fallega rauðhærð. *Heiðbrá telur það skyldu sína að berjast fyrir réttindum rauðhærðra þó hún hafi aldrei orðið fyrir neinu aðkasti vegna hárlitarins.*

„Þetta var nú ekki erfíð keppni þar sem það eina sem ég þurfti að gera var að standa uppi á sviði og vera rauðhærð. Við vorum um það bil 20 á sviðinu og ég sveiflaði hárinu aðeins upp á gamanið en það var ekki nauðsynlegt. Það voru svo hárgreiðslukonur sem sáu um að kjósa sigurvegarann.“ segir Heiðbrá sælleg og glöð með titilinn.

„Ég var með tveimur vinkonum mínum sem fögnuðu þessu alveg svakalega með mér. Ég fékk bikar í verðlaun og svo ferðavinning frá Iceland Express. Mig langar mikið að fara til Brussel af því vinkona mín flutti þangað fyrir þremur árum og ég á eftir að heimsækja hana.“

Aðspurð segir Heiðbrá að lífið hafi nú lítið breyst eftir sigurinn. „Það eru ekki fleiri vina-beiðnir á Facebook eða eitthvað þvíumlíkt. En

vinir mínir hafa mjög gaman af þessu og segja oft brandara þessu tengdu.“

Rautt virðist vera mikið í tísku um þessar mundir og hafa stúlkur eins og Kolbrún Ýr Sturludóttir, Ford-fyrirsæta, og stórsöngkonurnar Klara Ósk í The Charlies og sjálf Rihanna prufað að skarta litnum fagra. „Rautt er náttúrulega alltaf í tísku. Það er nett að vera rauðhærður. Ég hef aldrei litað á mér hárið og er ekki að fara að gera það. Ég held að mamma myndi henda mér úr húsinu ef ég myndi gera það. Foreldrar mínir eru reyndar ekki rauðhærðir en mömmu er annt um hárlitinn á mér og litlu systur. Við erum fimm systkinin en það eru bara við tvær sem erum rauðhærðar. Í rauninni veit ég ekki alveg hvaðan þetta kemur, afi var jú aðeins rauðhærður þegar hann var yngri.“

Heitasti leikurinn í dag



vodafone.is



HEIÐBRÁ SÓL

Fyrstu sex: 030396
Staður: Hafnarfjörður
Skóli: Lækjarskóli
Uppáhaldstónlistarmaður: Muse, Bítlarnir og Guðný Ljósbrá eldri systir mín (17 ára).
Skemmtilegast: Hanga með vinum, gera eitthvað skemmtilegt og teikna.

Monitor mælir með

FYRIR SKYNFÆRIN

Hljómsveitin Cut Copy er í tónleikaferð um heimsbyggðina um þessar mundir og ætlar að stoppa við á Íslandi og halda tónleika á NASA 20. júlí. Ef þú vilt komast í góðan „eighties-filing“ og dansa þá er um að gera að tryggja sér miða á þessa tónleika.



FYRIR BRAGÐLAUKANA

Öndin er litríkt og skemmtilegt kaffihús í Ráðhúsinu í Reykjavík. Þar er hægt að tylla sér niður, gæða sér á alls kyns fallegum og góðum mat og svo er hægt að fara á netið. Tilvalið fyrir þá sem vilja lyfta sér upp á rólegan máta.



FYRIR LÍKAMANN

Fontana er heilsulind sem opnaði nýverið á Laugavatni. Þar eru laugar og gufuböð sem eru byggð yfir náttúrulega hveru og upplifunin því allt í senn slakandi og náttúruleg. Svo er heimasíðan svo skemmtilega vatnskennd.



Vikan á...

facebook

Klara Elias
Happy Birthday to my best friend, big sister, roommate, bandmate and soulmate - Steinunn Camilla Stones!! Love you madly!!
13. júlí kl. 8:41

Gisli Baldur Gislason
ÉG SET MIG Í GANG!!
11. júlí kl. 18:34

Marta María Jónasdóttir
veit að það er hægt að hjóla í 15 sm hælum frá Fossvogi upp í Hádegismóa án þess að slasast ...
11. júlí kl. 16:06

Hannes Thorsteinn Sigurdsson
Í Moskvu á heimleið! Mikið verður gott að komast í ferska loftið heima. From Russia with Love!
11. júlí kl. 13:04

Auðun Helgason
BESTU tónleikar mannskynsögnar.. GusGus voru stórkostlegir en Quarashi toppuðu allt.. þeir voru hrikalega góðir.. erum við að tala um comeback aldarinnar eða jafnvel tónleikasögunnar
10. júlí kl. 13:44

Feitast í blaðinu

Emil Tumi er 14 ára strákur sem hugsar um hjól allan daginn. >>4

Stillinn kíkti í fataskápinn hjá Lilju Dögg Jónsdóttur. >>6

Annie Mist er mögulega í besta formi jarðar. >>8

Hversu vel þekkir þú fræga fólkíð? Hver var með hverjum? >>12

Handboltasjarmörinn Aron Pálmars-son spreytir sig á Lokaprófinu. >>14

Efst í huga Monitor

Hvað er málið með þetta litla land?

Í Monitor í dag er viðtal við Annie Mist sem á möguleika á því að vera hraustasta kona heims nú í lok mánaðarins með því að vinna heimsleikana í CrossFit. Við spjöllum einnig við Emil Tuma sem er virkilega efnilegur hjólréiðagarpur og er á leið á Ólympíuleika æskunnar. Það er ótrúlegt að fylgjast með því hvað við, þessi litla þjóð, eigum í raun mikið af afreksfólki í íþróttum.

Fyrir rétt rúmum mánuði vorum við hér með blað sem var undirlagt efnilegu strákunum í U21 árs landsliðinu og í síðustu viku sögðum við frá peyjum sem eru komnir inn í sterk körfuboltaíð í bandarískum háskólum.

Það væri hægt að lengja þennan lista töluvert bara með því að lesa íþróttafréttir síðustu vikuna

eða svo. Þar höfum við fengið fregnir af sundgörpunum, Eygló Gústafsdóttur og Antoni Sveini McKee sem eru að undirbúa sig fyrir HM í Kína og hafa nú þegar slegið Íslandsmet í flokki fullorðinna þrátt fyrir ungan aldur.

Annar efnilegur piltur er Guðmundur Ágúst Kristjánsson, 18 ára kylfingur sem er kominn í A-landsliðið og er talinn einn efnilegasti kylfingur í Evrópu. Arna Stefánía Guðmundsdóttir er líka komin í A-landslið kvenna í frjálsum íþróttum þrátt fyrir að vera einungis á sextánda aldursári og vann hún greinar á smáþjóðaleikunum og hefur sett Íslandsmet.

Þýskur blaðamaður skrifaði grein um það hvernig Ísland færir að því að framleiða allt þetta afreksfólk miðað við okkar lága

fólksfjölda. Hann átti mjög auðvelt með að telja upp marga íslenska íþróttamenn sem eru í fremstu röð í heiminum en þegar hann tók þýsku borgina Bonn til viðmiðunar, sem hefur svipaða íbúatölu, kom einungis einn afreksmaður upp í hugann.

Hvað er það sem veldur þessu hér á landi? Er samkeppnin svona mikil af því við erum svona fá? Leggja Íslendingar meira á sig af því toppurinn er ekki svo fjarlægur á þessu litla landi?

Monitor veit ekki svarið við spurningunni en hvetur fólk til að velja henni upp. Við getum í það minnsta verið stolt af okkur sjálfum.

Áfram við.

Svona rúllar E.T.

Fyrir sex árum fór **Emil Tumi Viglundsson** á sitt fyrsta fjallahjólánámskeið í **Nauthólsvík**. Nú í dag hugsar hann um hjól allan daginn; vinnur í **Erninum** og undirbýr sig af kappi fyrir hjólreiðakeppnina á **Ólympíuleikum æskunnar** sem fara fram í lok mánaðarins.

EMIL TUMI VIGLUNDSSON

Starf: Örninn.
Skóli: Réttarhóltsskóli.
Aldur: 19.09.96 – Lance á afmæli 18.
Hjól: Trek Madone.
Áhugamál: Íþróttir yfir höfuð og bílar.
Hjúskaparstaða: Á lausu.
Uppáhaldsteiknimyndakarakter: E.T. – skammstöfunin mín og minn maður.
Tónlist: Kings of Leon.

BIKE SPECIAL

Bombay Bicycle Club eða Bye Bye Bicycle? BBC.
Hvað eru mörg hjól í Beijing samkvæmt Katie Melua? Syngur hún ekki „there are 5 million bicycles in Beijing?“ Ég segi 5 milljónir.
Hjólatriðið úr Napoleon Dynamite eða úr E.T.? E.T. allan daginn.

EMIL TUMI HUGSAR UM
 HJÓL ALLAN DAGINN

Mynd/Sigurgeir S.

Hvenær kviknaði hjólaáhuginn?

Fyrir tveimur árum þá vissi ég ekki hvað götuhjólreiðar voru en þá kom pabbi heim með bókina um Lance Armstrong. Sem algjör óviti spurði ég hvort hún væri um gaurinn sem fór til tunglsins en pabbi sagði mér að lesa bókina áður en ég myndi segja eitthvað meira (Hér á Emil Tumi við hjólreiðakappann sigursæla en ekki tunglfarann Neil Armstrong). Eftir að hafa lesið bókina var ekki aftur snúið. Ég varð alveg heillaður af íþróttinni og fór að setja mér markmið og æfa af krafti. Á sumrin vinn ég bara í Erninum og hjóla allan daginn. Þannig að í staðinn fyrir að vera með vinum mínum á sumrin er ég mest með þrítugum gaurum.

Hvert hjólaðir þú síðast?

Ég hjólaði frá Reykjavík til Hvolsvallar en það eru 110 kílómetrar. Þar gekk mér mjög vel og náði fimmsta sæti í heildarflokki. Ég hjólaði vegalengdina á 3 klukkutímum og 28 mínútum. Þeir sem unnu mig eru strákar sem fóru á Smáþjóðaleikana fyrir Íslands hönd og þeir eru enn sem komið er alla vega betri en ég og ég er því mest að keppast við Íslandsmeistarann í kvennaaflokki.

Og hvert ertu að fara?

Ég er sumsé að fara út á Ólympíuleika æskunnar sem haldnir verða í Tyrklandi. Ég legg af stað héðan 20. júlí og á að keppa mína fyrstu keppni 25. júlí en þá fer fram 9 kílómetra tímataka. Ég keppi líka í 70 kílómetra götuhjólreiðakeppni og síðan í 30 kílómetra hringakeppni þar sem þú ert úr leik ef þú ert hringaður. Það er mikið af góðum hjólreiðaköppum sem hafa unnið þessa keppni sem eru nú orðnir atvinnumenn og get ég nefnt sem dæmi Mark Cavendish sem er að keppa í Tour de France núna. Þetta er líka spennandi verkefni af því að ég veit ekki alveg 100% hvað ég er að fara út í þar sem ég er fyrsta ungmennið frá Íslandi sem keppir í hjólreiðum á þessu móti.

Er ekkert erfitt að æfa bara með fólki sem er töluvert eldra en þú?

Ég held ég hafi grætt mikið á því að æfa alltaf með stóru strákunum. Með þeim gat ég ekkert gefist upp, mér var bara sagt að þega og halda áfram þannig það hefur bara styrkt mig að æfa með betra fólki.

Af hverju ertu svona ótrúlega góður að hjóla?

Ég legg hart að mér og stefni að því sem ég vil. Ég stefni að því að verða betri en allir aðrir. Ég stefni að því að vera kominn á meðal þeirra bestu á Íslandi á næstu tveimur árum.

Er mikil fórn sem fylgir þessu?

Hjá mér er fórnin töluvert en hún þarf ekki að vera það. En hjá mér er hjólið númer eitt, tvö og þrjú. Ég á sem betur fer góða vini sem nenna að hanga með mér í þau fáu skipti sem ég læt sjá mig. Annars ætti ég örugglega enga vini (hlær).

Kanntu að sleppa höndum?

Já, auðvitað. Ég þarf líka að gera það af og til svo að ég geti rétt úr bakinu og eins til að ná mér í mat aftan á bakið.

Er stefnan sett á atvinnumenskuna?

Ég stefni klárlega á hæsta markmið en það er spurning hvort það rætist. Ég stefni á að taka þátt í einhverri stórrí keppni og atvinnumannaferill er draumur. Ég er byrjaður að fá smá kostun frá Erninum en það er vonandi bara byrjunin. Það er gott að fara í svona keppnir eins og Ólympíuleika æskunnar til að stórir aðilar sjái þig og vilji bjóðast til að borga undir þig búnað og dagpeninga. Þá gæti ég starfað að fullu við það sem mér finnst skemmtilegast.

Hver er fyrirmyndin í hjólaíþróttinni?

Lance Armstrong er og verður alltaf stór fyrirmynd en í augnablikinu held ég mikið upp á Andy Schleck sem er ungur hjólakappi frá Lúxemborg. Það er mjög hollt að eiga ungar fyrirmyndir þá hefur maður stærra drauma.

Hefur þú stundað aðrar íþróttir?

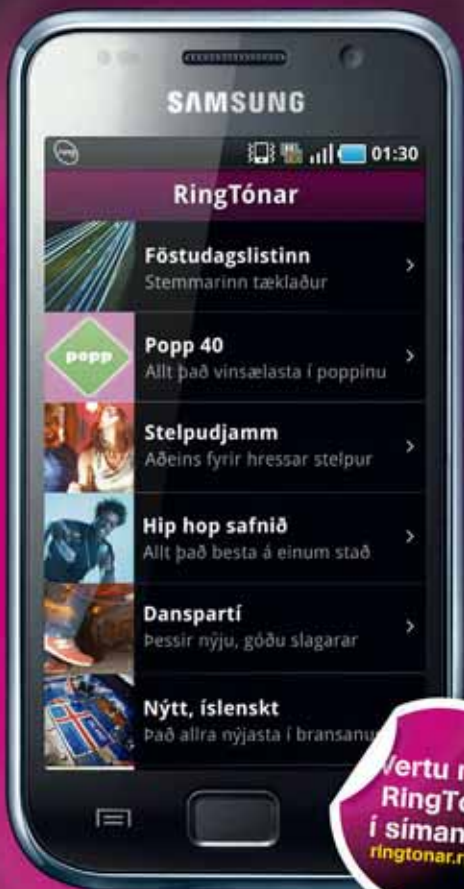
Á veturna spila ég körfubolta af og til með Ármanni. Ég fæ að mæta í keppnir og mæta á æfingar af og til af því ég er svo upptekinn í hínu.

Fylgir þessu mikil kvenhylli?

Ég er lítið að tala um þetta. Stelpurnar vita samt eflaust af þessu en ég veit ekki hversu aðlaðandi þröngi spandex-gallinn er. En ég á alveg nóg af vinkonum svo ég þarf ekkert að örvænta að minnsta kosti.

Hver eru þín framtíðarmarkmið?

Markmiðið mitt núna er að komast í íþróttaskóla í Danmörku þar sem ég læri allt en hjólreiðar eru aðalatriðið. Helgi Halldórsson, snjóbrettakappi, gerði þetta og það reyndist honum mjög vel. Ég myndi þá alltaf vera að keppa og ég myndi bara græða á því.



Vertu með RingTóna í símanum!
ringtonar.ring.is

Vertu í sambandi innan kerfis fyrir 0 kr.

Það kostar 0 kr. að hringja innan kerfis Símans/Ring með 1.990 kr. áskrift*

www.ring.is / m.ring.is www.facebook.com/ringjarar

* 1.000 mín/SMS innan GSM-kerfis Símans og 990 kr. inneign til að hringja í önnur kerfi





Sérniðin þjónusta fyrir allar *tegundir* námsmanna.
Námsmenn okkar fá betri *kjör* og *meiri* fríðindi.

Nánari upplýsingar um Námsmannþjónustu Arion banka fást hjá
þjónusturáðgjöfum í útibúum okkar og á arionbanki.is eða í síma 444 7000.

 Arion banki



NÝJASTA

Ég sá stelpu í þessum skóm í veislu nýlega og varð bara að eignast þá líka. Ég hef ekki farið úr þeim síðan ég fékk þá, mér finnst þeir passa við allt. Þeir hafa svolítið rokkað 70's yfirbragð og það er sérstaklega flott að fara í litaða sokka undir.

SKRÍTNASTA

Ég elska sokka. Ég er aldrei lengur en fimm mínútur heima án þess að vera komin í hlýja ullarsokka og þá skiptir engu máli hvernig viðrar úti! En ástin nær lengra en til ullarsokka því mér þykja sokkar almennt og yfir höfuð frekar skemmtileg flík. Þó ég sé alls ekki nógu dugleg að nota þá til að lífga upp útliti þá á ég til dæmis mjög skemmtilega græna sokka frá American Apparel sem eru ótrúlega flottir við gallabuxur og fallega opna skó.



ÞÆGILEGASTA

Í próflokainnkaupum vorsins keypti ég skrautlegan samfesting sem er jafn þægilegur og hann er flottur. Með fallegum háum hælum er hann fullkominn fyrir skrallið en með sandólum er hann hversdagslegur og kjörinn í vinnunna á sjaldséðum sumardögum.



Nýir ballerínuskór á óskalistanum

Lilja Dögg Jónsdóttir, formaður Stúdentaráðs Háskóla Íslands, leyfði Stílnum að kíkja í fataskápinn sinn þessa vikuna.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum í fimm orðum?

Frjálstlegt mix úr ólíkum áttum.

Hver er uppáhaldshönnuðurinn þinn?

Ég velti satt best að segja hönnuðum ekki mjög mikið fyrir mér og hef alltaf átt erfitt með að velja uppáhalds af einhverju. En ég á margar uppáhaldsflíkur og línur úr ólíkum áttum og oft frá mjög ólíkum hönnuðum og tímabilum. Af íslenskum hönnuðum á ég sjálf mest frá Andersen & Lauth, litirnir þeirra og sniðin eru svo guðdómlega rómantísk, þægileg og falleg.

Hversu mörg sköpör átt þú?

Þau sem ég á telja í nokkrum tugum, ég þori eiginlega ekki að setja tölu á það. En í fullri notkun núna eru kannski svona tólf pör, bráðum þrettán. Míg langar mikið í nýja, fallega ballerínuskó og stefni á að finna þá á næstu dögum.

Ef þú yrðir að fá þér tattú, hvað myndir þú fá þér og hvar?

Það yrði að vera eitthvað lítið, óvænt og svolítið stelpulegt. Ég held ég myndi vilja fá einhver orð eða setningu frekar en mynd en ég hef reyndar aldrei íhugað alvarlega að fá

mér tattú svo hugmyndirnar eru ekki mjög fastmótaðar. En þau flottustu sem ég hef séð hafa verið á ristinni, bak við eyrað eða aftan á úlniðnum.

Hvaða flík er ómissandi að þínu mati fyrir útilegurarnar í sumar?

Falleg lopapeysa er grundvöllur alvöru íslenskrar útilegu. Ég á mosagræna slá með lopapeysumynstri sem amma gerði fyrir mig og hún mun fylgja mér í allar útilegur sumarsins. Annar ómissandi hlutur eru falleg sólgleraugu, sumarið kemur ekki án þeirra!



ELSTA

Þennan bláa kínakjól hef ég notað reglulega frá því ég fékk hann í Kolaportinu þegar ég var 17 ára. Beltin og skartið sem ég set við hafa breyst með tískunni og tímanum en mér finnst kjóllinn alltaf jafn töff. Ég fann á honum lítið gat um daginn og langaði eiginlega að gráta smá. En það tókst að laga það og ég held ég muni ekki hætta að nota þennan fyrr en hann verður sundurtættur og úr sér genginn.



fataskápurinn

BESTA

Leðurjakkinn sem ég keypti í Einveru fyrir tveimur árum er í miklu uppáhaldi. Ég hef notað hann í syrrum og síðustu mánuði hef ég varla farið út úr húsi án hans, hann er einfaldlega fullkominn og passar við allt.



FLOTTASTA

Ég var að labba úr sumarvinnunni minni í Osló fyrir nokkrum árum, í hellidambu og með rennandi blautu fætur þegar ég sá þennan hvíta náttkjól á fatamarkaði og stóðst ekki mátið. Þetta er kjóllinn sem ég enda í þegar ég er búin að máta fimmtán mismunandi flíkur, er orðin svolítið úrill og finnst ekkert ganga. Hann er alltaf jafn fallegur.



DÝRASTA

Ég er ekki alveg viss hvaða flík er sú dýrasta sem ég á en það verðmætasta eru án efa tvö hálsmen sem koma sitt frá hvorri ömmunni. Það gyllta á mamma raunar og erfði frá mömmu sinni sem var mikil glingurkona og mér finnst hálsmenið gefa öllum fötum sjarmerandi hefðarkonuyfirbragð. Hitt fékk ég í stúdentsgjöf frá föðurömmu minni og það er svo fullkomlega í takt við minn smekk að ég hefði ekki fengið betra þó ég teiknaði það sjálf, náttúrulegt, hæfilega gróft, fallegt og passar við allt.



Búðu til hringitóna



vodafone.is



Varir að eilífu

Monitor fékk Margréti Jónasdóttur, eiganda Make Up Store til að sýna hvernig gera eigi varimar fallegar í sumar. Skærir litir eru virkilega áberandi þessa dagana.

FÖRDUN: MARGRÉT, MAKE UP STORE
MÓDEL: BIRNA KETILSDÓTTIR SCHRAM
VARALITIR: MANDY OG FIRST KISS

Það hefur sennilega ekki farið framhjá neinum hvað skærir litir eru áberandi í sumar. Hvort sem það er í fatnaði eða förðun. Eitt af því sem var eftirtektarvert þegar sumartískan var frumsýnd var það að margar fyrirsetur voru lítið málaðar um augun en með sterkan lit á vörnum. Aðallitirnir í sumar eru fúksía (fuchsía) og kóral (coral). Hér eru nokkur góð ráð til að fá mjúkar og kyssilegar varir í sumar.

Ef varimar eru þurrar er gott ráð að nudda þær með tannbursta. Það losar dauða húð, örvar blóðflæðið og mýkir. Einfalt heimilísráð er að blanda saman smá glyseríni og limesafa eða einfaldlega bera smá hunang á varimar og nudda upp úr því. Það veitir vörnum góðan raka. Einnig er Lip Care Mix frá Make Up Store frábær og einföld vara sem inniheldur skrúbb, maska og varasalva.

Þegar varalitir eru settur á er gott að dúbba örhlitum farða yfir varimar til að má út varalínuna. Veljið varablyánt helst í sama lit og varaliturinn. Byrjið á efri vör fyrir miðju og teiknið línu lauslega í kringum varimar. Leiðréttið ef þarf, það ætti að vera einfalt ef farðinn er borinn á á undan. Teiknið línuna mjúklega inn á varimar þannig hún eyðist út. Einnig er gott að nota varapensil til að fara yfir og mýkja línuna enn frekar. Fyllið síðan inn með varalitnum. Einstaklega gott er að nota varapensil ef dökkir varalitir eru notaðir. Þegar ásetning á varalitnum er búin er fallett að pensla smá ljósum hyljara í kringum varimar, sérstaklega í kringum munnvikin. Passið að dreifa vel þannig að hyljarinn sjáist ekki.

Ef varaliturinn á að endast lengi er gott ráð að bíta laust með vörnum í pappírþurrku og bera litinn á einu sinni enn. Annað ráð er að dusta örhlitlu lausu púðri yfir varimar og bera varalitinn á aftur. Einnig eru fánleg svokölluð varalökk fyrir varimar sem festa varalitinn á þannig hann haggist ekki. Prófið t.d. Lip Sealer frá Make Up Store. Verið endilega óhrædd við að prófa skæra og litamikla varaliti. Það er bara skemmtilegt!



First Kiss



Mandy



William



Taktu öðruvísi myndir



vodafone.is



Settu tóninn fyrir símann um helgina

Um helgina kynnum við alls kyns skemmtileg forrit fyrir tónlist og snjallsíma í verzlunum okkar.

Við hjálpum þér að setja upp símtækið og koma þér af stað. Bjóðum frábæra gagnamagnspakka sem eru ódýrari en þú heldur ásamt flottu úrvali snjallsíma.

Komdu í heimsókn – við vitum hvað við syngjum

vodafone.is



LG Optimus Black

■ ■ Ég vissi að ég gat ekki fengið neitt hollt að borða og einhverra hluta vegna hélt ég að pylsa væri í lagi svo ég borðaði pylsu á hverjum degi.

Viðtalið



Í besta formi jarðar?

Anníe Mist Þórisdóttir er ótrúlega hraust og traust og skaust upp á stjörnuhimin í CrossFit-íþróttinni þegar hún komst svo til óvart inn á heimsleikana fyrir tveimur árum síðan. Nú er stefnan sett á að verða „fittest on earth,“ eins og hún orðar það sjálf.

Texti: Jón Ragnar Jónsson **Myndir:** Sigurgeir Sigurðsson

jonragnar@monitor.is
sigurgeir@mbl.is

Anníe er einungis á tuttugasta og öðru aldursári en hefur samt sem áður afrekað það að borða pylsur upp á hvern einasta dag í viku, unnið Íslandsmót í stangarstökki og á nú möguleika á því að vinna sér inn tæplega þrjátíu milljónir íslenskra króna. Það er fátt sem virðist geta brotið hana niður og hún hatar þegar einhver segir hana ekki geta eitthvað. Eftir að hafa æft fimleika, ballet, Boot Camp og stangarstökk fann hún sig best í CrossFittinu þar sem hún kennir nú fólki á öllum aldri og æfir sjálf tvisvar sinnum á dag.

Þrátt fyrir að eiga möguleika á því að verða milljóna-mæringur í lok mánaðarins kemur stúlkan fyrir sem einstaklega hógvæ, hress og notalegur einstaklingur og hún hikaði ekki við að svara spurningum Monitor um lífið, CrossFit og sleik á stöng.

Hvaðan kemur nafnið Anníe?

Amma mín, sem er norsk, heitir Tordís Anníe svo ég er skírð í höfuðið á henni. Ég á eitthvað af frændfólki í Noregi og bjó þar sjálf í eitt ár þegar ég var 6 ára.

Þú flytur frá Noregi til Íslands og ferð í Snælandsskóla í Kópavogi. Fórstu þá strax að æfa fimleika hjá Gerplu?

Ég byrjaði í fimleikum í öðrum bekk. Allar frænkur mínar voru í fimleikum svo ég varð að sjálfsgöðu að fara í fimleika líka.

Varstu góð í fimleikum?

Já, mér gekk mjög vel. En eftir tíunda bekk fékk ég bein-eyðingu í olnbogann svo ég fékk alltaf mikinn verk þegar ég tók flikk og svona. Valið stóð á milli þess að halda áfram og eiga það á hættu að verða slæm það sem eftir væri eða hvíla mig í smástund. Sem betur fer ákvað ég að hvíla olnbogann því ég finn ekkert fyrir þessu í dag.

Hreyfðir þú þig þá ekkert í einhvern tíma?

Jú jú, ég varð að gera eitthvað svo ég fór í dans. Ég fór í Jazzballetskóla Báru í ballet og svo í Listdansskóla Íslands. Ég fann að ég þurfti enn meiri keyrslu og eftir eitt ár í dansinum dró mágkona mín mig með sér í Boot Campið og þar gat ég misst mig. Ég var í dansinum meðfram Boot Camp í þrjú ár og svo þegar ég var 18 ára byrjaði ég í stangarstökki hjá ÍR og þar varð ég Íslandsmeistari tvö ár í röð. Í þessum þremur íþróttum gat ég fengið alla þá útrás sem ég þurfti.

Hvernig týpa varstu í MR?

Ég var náttúrulega mikið að æfa alls kyns íþróttir en ég var í góðum bekk, við gerðum mikið saman og ég reyndi að mæta á flesta atburði. Þannig að ég var meiri þátttakandi heldur en skipuleggjandi. Ég keppti líka í hlaupum á MR-VÍ deginum enda vön því að hlaupa í kringum tjörnina í leikfimi.

Fékkstu ekki alltaf 10 í leikfimi?

Jú, ég fékk iðulega 10 nema einu sinni þá dró hún mig niður út af því að ég var með svo lélega mætingu. En ég talaði við hana og hún hækkaði mig aftur upp í 10. Vinkonur þínar tala einmitt um að þú sért oft sein. Var það þess vegna sem kennarinn ætlaði að lækka þig? Sko. Tvö seint gera eitt skróp þannig að ég var kominn með svolítið mikið af skrópum. Ég á það alveg til að vera sein en ég er til dæmis aldrei sein í vinnuna. Ég er aldrei sein þar sem ég verð að vera á réttum tíma. Ég hef alveg þurft að hlaupa upp á flugvöll en ég hef aldrei misst af flugi.

Hvar varstu að vinna?

Ég var að vinna í Bláa turninum við Háaleitisbraut í einhver þrjú ár með frænku minni. Ég var aldrei sein þangað.

Varstu ekkert að fá þér rækjusamlokur og nammi í vinnunni?

Þetta var á þeim tíma sem ég var að byrja í Boot Campinu og ég átti að gera matardagbók á hverjum degi. Ég vissi að ég gat ekki fengið neitt hollt að borða og einhverra hluta vegna hélt ég að pylsa væri í lagi svo ég borðaði pylsu á hverjum degi. Ég fékk ekkert sérstaklega góð svör þegar ég skilaði inn matardagbókinni svo ég gerði ekki matardagbók aftur. En ég hætti að borða pylsur og fór að steikja mér hakk á pönnunni. Ég og frænka mín vorum líka mikið í því að prófa nýjar bragðtegundir í bragðarefi og það var í raun það besta sem ég fékk í vinnunni.

Varstu ekki líka að vinna í Múrlínu hjá foreldrum þínum?

Jú, ég var í bókhaldinu á skrifstofunni. Ég prófaði líka að vera í steypunni með bræðrum mínum en ég þoldi ekki að koma heim með sand í hárinu auk þess sem aðstaðan

fyrir kvenmenn var fremur döpur á vinnustað; það var erfitt að fara á klósettið og svona. Mórallinn var góður en mér leið betur á skrifstofunni.

Eftir MR fórstu í eitt ár í lífefnafræði og ætlaðir í læknisfræði en gast það ekki sökum anna. Þér gekk líka vel í náminu í MR. Ertu svona klár?

Ég var á náttúrufræðibraut eitt í MR og mér finnst fögin þar mjög skemmtileg. Mér gekk mjög vel en náði því miður ekki fyrstu ágætiseinkunn en var sát með fyrstu einkunn. Ég ætlaði svo í lækninn en það atvikaðist þannig að ég komst inn á heimsleikana í CrossFit og þeir voru bara mánuði eftir inntökuprófið svo ég gat ekki einbeitt mér að hvoru tveggja í einu. Ég er enn í CrossFittinu en er alls ekki búin að gefa læknisfræðina upp á bátinn. Ég stefni klárlega á læknisfræðina enda er það eina fagið sem ég hef áhuga á í háskólanum. Ég hef gaman af öllu sem við kemur líkamanum og svo finnst mér mjög gaman að vinna með fólki.

Hvernig kom það til að þú byrjaðir í CrossFit og komst strax á heimsleikana?

Ég tók þátt í þrekmótaröðinni hér á Íslandi árið 2009 af því ég var í Boot Camp og einn liður í mótinu var keppni í CrossFit. Mér hafði gengið vel í mótariðinni og fólkið í kringum mig hvatti mig til að taka þátt í CrossFittinu líka. Ég var einmitt í stúdentsprófunum á þessum tíma og CrossFit-keppnin var sama dag og ég var í munnlegu stærðfræðiprófi. Ég svaf bara í þrjá tíma um nóttina og ætlaði heim að leggja mig eftir próf en mamma sagði að það kæmi ekki til greina að sleppa keppninni. Ég sigraði keppnina og vann mér þannig inn keppnisrétt á heimsleikunum í Los Angeles sem voru tveimur mánuðum seinna. Ég hafði aldrei áður gert CrossFit svo ég þurfti að læra það á mjög skömmum tíma og kasta mér í djúpu laugina en ég féll alveg fyrir þessu.

Á meðan ég var að pissa þurfti „Highway Patrol“ endilega að mæta á svæðið með ljósin blikkandi.

En hvenær var það sem þú uppgötvaðir að þú værir svona ótrúlega sterk?

Ég byrjaði að hanga áður en ég fór að ganga þannig að ég var mjög fljótt handsterk. Í fimleikum fannst mér rosalega gaman á tvislá því þá var ég að nota hendurnar mjög mikið. En ætli það hafi ekki verið eftir „Hell Weekend“ í Boot Camp sem ég áttaði mig á því. Úr því að ég gat komist í gegnum 36 klukkutíma án þess að sofa og gera mjög erfðar æfingar nánast allan tímann þá hlýtt ég að geta það sem ég vil.

En horfir þú þá bara á Rambo og Rocky?

Ég horfi á alls konar myndir en ég er miklu meira fyrir þessar væmnu klisjumyndir. Fyrsta árið mitt í menntaskóla vorum við vinkonurnar einmitt alltaf að tala um það hvað okkur langaði að lifa ameríska drauminn; fara út og verða klappstýrur, fara á „prom“ og verða „prom queens.“ En það var auðvitað í gríni en ég er mikið fyrir myndir sem enda vel og ég hef aldrei horft á hryllingsmynd.

En ertu ekki smá Kani í þér?

Mér líður hrikalega vel þarna. Kalifornía finnst mér mjög skemmtileg og það er svakalega gaman að fara út að keppa í Los Angeles og svona.

En hefur þú ekki lent í löggunni á ferð þinni um Ameríkuna?

Ég veit ekki hvernig þetta gerist. Alltaf þegar ég er í Bandaríkjunum þá lenti ég í einhverju. Ég þarf að kynna mér lögin betur. Ég lenti í því eftir mótið í fyrra að við vorum að keyra á hraðbrautinni og mér varð svona rosalega mikið mál að pissa. Það var allt of langt í næstu bensinstöð þannig að ég fékk bróður minn til að stoppa bílinn og hleypa mér út. Á meðan ég var að pissa þurfti „Highway Patrol“ endilega að mæta á svæðið með ljósin blikkandi og ég stressaðist öll upp og henti mér upp í bílinn. Sem betur fer var mágkona mín ólétt svo hún gat logið einhverju að löggunni og blikkað þá þannig að þeir hleyptu okkur í burtu.

Þú átt danskan kærasta. Hvernig kynntust þið?

Við kynntumst í gegnum CrossFit. Við hittumst fyrst á Evrópumeistaramótinu í Halmstað í Svíþjóð í fyrra. Fyrst

eftir keppnina vorum við að spjalla á Facebook og svo hittumst við aftur á nokkrum mótum. Þá fórum við að nota Skype meira og í janúar kom hann og var með mér hér á Íslandi. Síðan þá erum við búin að hittast alla vega einu sinni í mánuði svo þetta gengur nokkuð vel.

Hann getur hangið láréttur á lóðréttri slá. Lyftir hann þér upp?

Ég þarf náttúrulega að finna mér strák sem er sterkari en ég og hann er mjög sterkur. Hann er þessi týpa í CrossFittinu sem er meira fyrir það sem þarfnast styrkleika og er minna fyrir það sem þarfnast úthalds. En hann lyftir mér auðvitað mjög oft upp og við lyftum okkur oft upp saman líka.

En getur þú hangið lárétt á lóðréttri slá?

Ég get það í svona þrjá sekúndur ef ég er í rimlum.

Hafið þið þá aldrei prófað að hanga lárétt og fara í sleik á sama tíma?

Nei, við höfum aldrei gert það en takk kærlega fyrir mjög góða hugmynd.

Eruð þið eins og Samson og Delilah í Biblíunni?

Hann er jafn sterkur og Samson en ég er sterkari en Delilah. Ég ætla líka ekki að raka hárið af honum í svefni af því mér finnst gaman að hann sé sterkur.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég myndi segja að ég æfi svona ellefu sinnum í viku. Ég æfi yfirleitt tvisvar á dag og frídagana mína nota ég í að synda, fer út að hlaupa eða fer í róður. Ég æfi á morgnana klukkan svona hálf tíu og svo aftur eftir hádegi um klukkan tvö. Ég vil hafa salinn fyrir mig svo það er gott að taka á því eftir morgun- og hádegisraffikina. Ég er líka oft að kenna á morgnana svo það er gott að taka þetta í beinu framhaldi.

Hvað gerðir þú helgina eftir fyrstu heimsleikana þína?

Þá hljóp ég Laugavegin. Fólk hafði verið að tala um hvað þetta væri erfitt hlaup og einungis þeir sem æfa langhlaup gætu klárað þetta. Vissulega er þetta erfitt hlaup, 55 kílómetra torfærhlaup, en ég vil meina að þeir sem eru í góðu alhliðaformi geti hlaupið þetta og svo þoli ég ekki þegar fólk segir við mig að ég geti ekki eitthvað. Það í raun fékk mig til að skrá mig í hlaupið og ég náði að klára þetta á einhverjum sjö tímum. Ég þoli ekki að hlaupa og það lengsta sem ég hafði hlaupið fyrir þetta voru 10 kílómetrar og einu sinni hljóp ég Fimmvörðuhálsinn en þetta tókst og var mjög skemmtilegt. Þetta er allt bara í hausnum á manni.

Ert þú alltaf að? Getur þú ekki slakað á?

Jú, ég elska „chill-kvöld“, horfa á vídjó, borða góðan mat og borða vel af súkkulaði. Ég geri það reglulega og það er í raun slökunin mín. En æfingar gera mig hamingjusama líka.

Þú ert gríðarlegur súkkulaðifíkill, ekki satt?

Jú, ég er mjög mikið fyrir súkkulaði en ég er að reyna að skera aðeins niður súkkulaðiátið. En ég er reyndar búin að réttlæta þetta aðeins fyrir mér af því ég hef séð á netinu að súkkulaði geti verið gott fyrir mann í hófi og þá sérstaklega dökkt súkkulaði. Ég er einmitt mun meira fyrir dökka súkkulaði en ég þarf aðeins að minnka magnið á dag. Dagskammturinn er kominn niður í svona 70 grömm.

En myndir þú kafa ofan í ruslatunnu til að ná í súkkulaðistykki?

Hver sagði þér að ég hafi gert það? Ef það er í lagi með súkkulaðið og ruslatunnan er hrein þá er það í lagi. Þetta var alls ekki almenningruslatunna.

En þarftu ekki að borða rosalega mikið til að hafa orku í allar æfingarnar?

Jú, ég þarf reyndar að borða aðeins meira en ég er að borða. En ég borða mjög stóran morgunmat sem samanstandur af sex eggjum, skinku, smá pepperoni og haframjöli. Svo sker ég niður tómata og smelli á þetta og þá þarf ég ekki að setja tómatósu. Þetta er alveg „heavy“ gott. Svo fæ ég mér rosalega oft rétt númer 66 á Nings. Ég vil hafa hann mjög sterkan og með Sambal-sósu. Ég fíla sterkan mat.

Hvað ertu að hugsa þegar þú ert alveg búin á því en nærð samt að taka sex lyftur í viðbót?

Ég hugsa ekki neitt. Ef ég þarf að hugsa eitthvað þá hugsa ég „ljúkum þessu af“ eða þá „þetta er létt“. Þannig næ ég að plata



hausinn og ef þetta er mjög erfitt þá reyni ég að brosa og það finnst mér hjálpa mikið til.

Ferðu alveg niður í bæ með vinunum?

Já, ég reyni að fara niður í bæ með vinunum en þegar það er stutt í mót þá er ekki sniðugt að vera vakandi langt framtíðir. En ég myndi segja að ég drekki svona fjórum sinnum á ári. Það er í lagi að gera það skömmu eftir keppni.

Hvernig kom það til að þú komst á samning hjá Reebok?

Reebok er aðalstyrktaraðili CrossFit-íþróttarinnar og af því ég hef staðið mig vel þá komst ég á samning. Ég flaug til Boston og hitti þar fyrir toppana í CrossFittinu og Reebok og skrifaði þar undir samninginn. Við erum svona 15 í CrossFit í heiminum sem erum á samning hjá Reebok svo ég er mjög glöð með þetta.

Og Reebok verðlaunar sigurvegarana í heimsleikunum hressilega, ekki satt?

Jú, það eru 50 stelpur sem keppa og þrjár efstu fá mjög góðan tékka frá Reebok. Ég verð ansi ósatt ef ég lendi ekki í einu af þremur efstu sætum.

Hvað erum við að tala um háa upphæð?

Í heildina gefa þeir milljón dollara en sigurvegarinn fær 250.000 dollara.

Hvað ætlar þú að gera við peninginn ef þú vinnur?

Ég vil ekki hugsa svoléiðis. Ég vil miklu frekar hugsa bara um titilinn sjálfan. Mér finnst það rosalega heillandi að geta sagt að ég sé „fittest on earth.“ Það er mjög kúl að hafa réttinn til að segja það í heilt ár.

Kristan Clever er þinn helsti keppinautur. Hatar þú hana ekki mikið?

Ég hata hana ekki en ég er hræddust við hana. Við erum búnar að vera mjög jafnar síðasta árið svo það verður krefjandi verk að sigra hana.

Langar þig ekkert að eitra fyrir henni?

Ég vil ekki gera það því þá gæti ég verið dæmd úr keppni. Er ekki einhver sem vill gera það? (hlær)

Ætlar þú að vera í CrossFit til æviloka?

Ég sé ekki fram á það að ég sé að fara að hætta í þessu, þetta er það skemmtilegt. Svo er ég komin á fullt í að kenna þetta og ég ferðast um alla Evrópu til að veita fólki kennararéttindi í íþróttinni. Það er mjög erfitt að segja til um komandi ár. Mig langar að halda áfram að kenna og stunda CrossFit hér á landi, mig langar að byrja í lækninum á einhverjum tímamarki, kærastinn er í Danmörku og Reebok í Boston. Mér finnst erfitt að hugsa til þess að flytja til Boston eða Danmerkur því mér líður mjög vel hér og mér líður rosalega vel á þeim stað sem ég er á akkúrat núna í dag.

HRAÐASPUÐNINGAR

Fyrstu sex? 180989.

Hulk eða Stjani blái? Hulk.

Armbeygjur eða upphíngar? Upphíngar.

Skemmtilegasta borg sem þú hefur heimsótt? New York.

Mesti fjöldi dýfinga í röð? Ætli það séu ekki um 30.

Annie eða the Nanny? Annie.

Hvað óttastu mest? Mistök.

Besta súkkulaðið? Green and Blacks Organic.

Tekurðu lýsi? Já, danskt lýsi sem heitir Purepharma.

Uppáhaldstónlist? Dikta.

Besti maturinn? Fajitas.

Próteinsjeik eða orkustöng? Próteinsjeik.



Besti hlaupafélaginn



vodafone.is





reebok.com

Reezig

reebok.is
crossfit.reebok.is

Reebok



1. Hvaða frægi leikari var eitt sinn orðaður við Sofia Vergara úr þáttunum Modern Family?

- a) Keanu Reeves.
- b) Tom Cruise.
- c) Matthew McConaughey.
- d) Hugh Jackman.

Svar: Tom Cruise. Áður en hin kölubíska Vergara byrjaði að leika í Modern Family komst hún í síður-blöðin fyrir að hafa farið á stefnumót með Tom Cruise aðeins tveimur klukkustundum eftir að hún kynntist honum í stjórnparti í Hollywood.



2. Hvaða fyrrverandi kærasta Jennifer Aniston hefur Sandra Bullock einnig verið með?

- a) Adam Duritz.
- b) Tate Donovan.
- c) Brad Pitt.
- d) Vince Vaughn.

Svar: Tate Donovan. Áður en Aniston byrjaði með leikaranum sem lék til dæmis í The O.C. árið 1995 hafði Sandra Bullock átt vingott við hann árið 1992.

Hversu vel ert þú að þér í samböndum hinna fallegu og frægu?

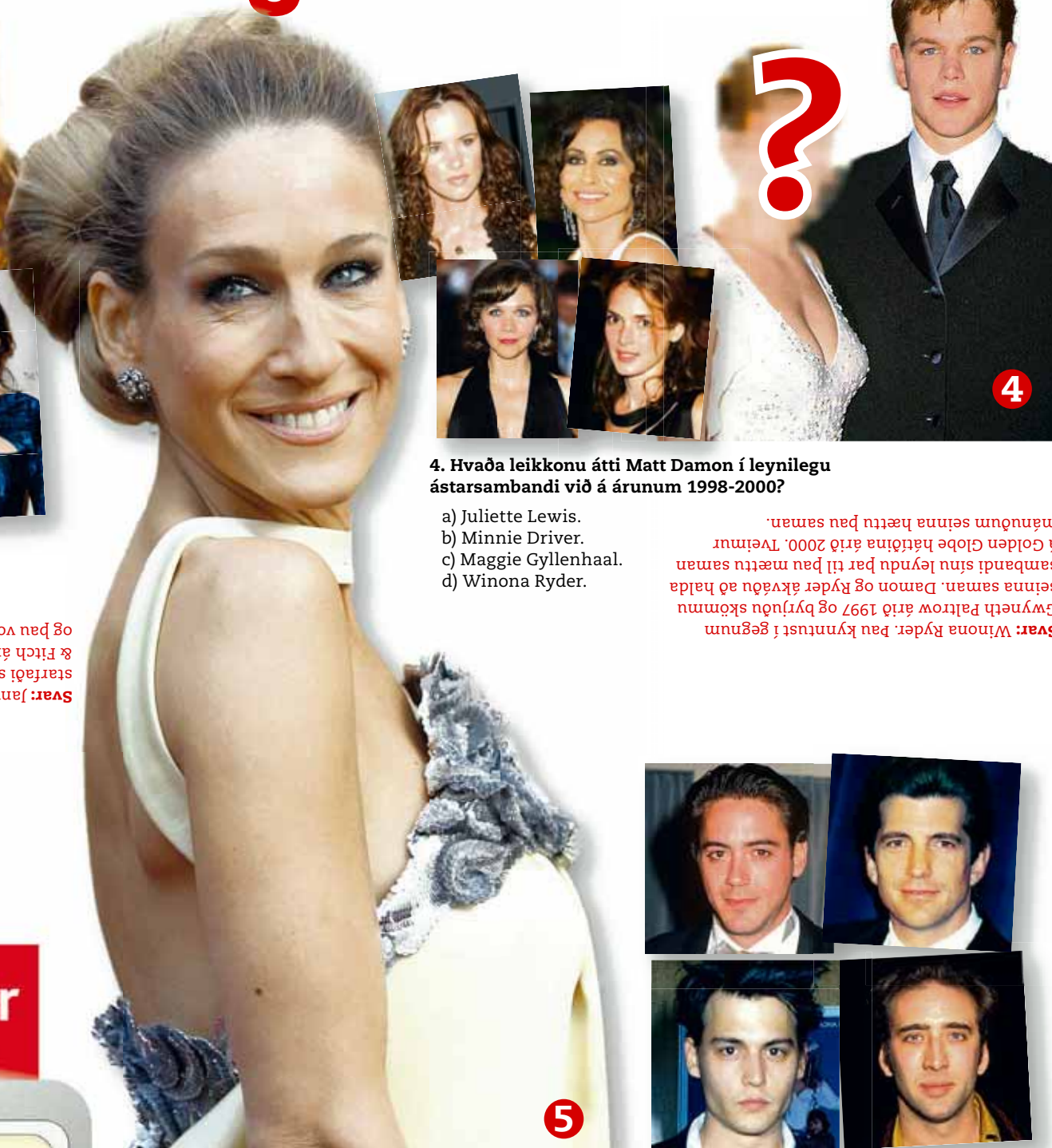
Fyrrverandi fræga fólksins



3. Hvaða leikkona úr þáttunum Mad Men er fyrrverandi kærasta Ashton Kutcher?

- a) January Jones.
- b) Christina Hendricks.
- c) Elisabeth Moss.
- d) Alison Brie.

Svar: January Jones. Þegar Kutcher starfaði sem fyrirsæta hjá Abercrombie & Fitch árið 1998 kynntist hann Jones og þau voru saman í þrjú ár.



5. Hver af eftirfarandi leikurum var ekki kærasti Sarah Jessica-Parker áður en hún kynntist núverandi eiginmanni sínum, Matthew Broderick?

- a) Robert Downey Jr.
- b) John F. Kennedy Jr.
- c) Johnny Depp.
- d) Nicolas Cage.

Svar: Johnny Depp. Sarah Jessica Parker og Robert Downey Jr. voru saman á árunum 1984-1991 en þá byrjaði hún með JFK yngri. Nokkrum árum seinna átti hún í sturtu ástarsam- bandi við Nicolas Cage þegar þau léku saman í myndinni Honeymoon in Vegas.

Vertu rétt stilltur

vodafone.is

Tómas Leifsson, kvikmyndarýnir **Monitor**, er mikill **Harry Potter** aðdáandi. Hann hefur lesið allar bækurnar og séð allar myndirnar til þessa. Það verður því spennandi að sjá hvað hann hefur að segja um lokamyndina.



Framsýningarhelgarinnar

BARÁTTAN NÆR HÁMARKI OG ANNAR ÞEIRRA MUN DEYJA

Harry Potter and the Deathly Hallows: Part II

Leikstjóri: David Yates.
Aðalhlutverk: Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Alan Rickman, Jason Isaacs, Julie Walters og Ralph Fiennes.
Lengd: 130 mínútur.
Dómar: IMDb: 8,6 / Metacritic: 87 / Rotten Tomatoes: 95%
Aldurstakmark: Bönnuð innan 12 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Kringlunni og Egilshöll, Háskólabíó og Laugarásbíó.



Seinnihlutinn af Harry Potter og dauðadýsnunum fjallar um leit Harry, Hermione og Ron að eftirstandandi dauðadýsnum Voldemorts, en sú leit leiðir þau í æsilegri ævintýri en nokkru sinni fyrr.

Nú þegar Voldemort hefur náð hönd sinni yfir yllisprotann hefur hann aldrei verið sterkari. Galdraheimurinn er allur á barmi styrjaldar, hver og einn þarf að velja í hvoru liðinu þeir munu berjast, með Harry Potter eða gegn. Engum er lengur óhætt og fáum er treystandi. Leitinn að dauðadýsnunum ber þau loks aftur á ný til Hogwarts þar sem stærsta barátta lífs þeirra mun fara fram, sú blóðugasta, hatrammasta og illskeyttasta hingað til. Spádómurinn um örlög Potter liggur eins og óveðurský yfir öllu og eitt er ljóst, annar þeirra mun deyja.

Bættu skorið

vodafone.is

TÖLVULEIKUR

Duke Nukem: Forever

MMMM

Tegund: Skotleikur
 PEGI merking: 18+
 Útgefandi: Take 2

Dómar: Gamespot 3 af 10 / IGN 5,5 af 10 / Eurogamer 3 af 10

DUKE PASSAR AÐ GEIMVERUR STELI EKKI GELLUM

Stöðnuð stáleistu

Ofurkraftar, stáleistu og konur. Nei, ég var ekki að lesa ævisögu Gillzenegger, heldur spila leikinn Duke Nukem Forever. Ef einhver leikur hefur verið hlaðinn væntingum þá er það þessi og nú er spurning hvort geimverubaninn nái að standa undir þeim. Söguþráður leiksins er mjög einfaldur, en hann er að drepa helling af geimverum sem hafa komið til jarðarinnar til að stela öllum heitustu gellum plánetunnar og stinga af með þær. Kvinnaljóminn Duke Nukem þarf svo að stöðva þessa innrás með töffaraskap og mikilli hörku. Duke Nukem er í grunninn fyrstu persónu skotleikur sem inniheldur einnig bílaatriði og lausn á þrautum. Spilunin er mjög einföld og langt fyrir neðan þann standard sem við eigum að venjast í skotleikjum í dag. Þrautir leiksins eru oft pirrandi og bílaatriðin stundum út úr kú. Duke fær að handleika hin ýmsu vopn og eru þar á meðal byssa með smækkunargeisla og fleiri undarleg vopn sem maður getur skemmt sér ágætlega við að nota og koma manni í nettan Duke-filing. Óvinir Duke eru allir kunnuglegir og hefur lítið verið endurnýjað þar. Borð leiksins eru nokkuð gagnvirk og geta leikmenn tekið upp flesta hluti og átt við þá. Til dæmis geta leikmenn farið í kúluspil, skotið bolta á körfu, rífið í lóð, eytt tíma á strippstöðum, kastað kúk (já, ég sagði kúk) og margt fleira. Auk þess að spila í gegnum söguþráð leiksins geta leikmenn spilað í

gegnum netið við aðra. Það virkar ágætlega, bullandi einfaldur hasar með skritnum vopnum. Grafík leiksins er mjög gamaldags og ekki í neinum takti við það sem við erum vön í skotleikjum í dag. Umhverfið er óspennandi og lítið lagt í smáatriði. Sama má segja um tónlist og hljóð leiksins, en þar er allt í algjöru meðallagi fyrir utan línurnar hans Duke sem hitta oft í mark og fá mann til að hlæja, allavega brosa út í annað. Hvort það hafi verið góð hugmynd að færa Duke Nukem aftur fram á sjónarsviðið verður hver og einn að gera upp við sig, en það er klárt að framleiðandi leiksins hefur einfaldlega valið að tjasla saman öllu því sem gert hefur verið í 10 ára framleiðslusögu leiksins og henda því út. Það er ljóst að það er ekki sami skínandi glampi á stáleistum Duke Nukem og í raun aðeins hægt að mæla með honum fyrir þá sem geta lítið framhá grafík og einfaldri spilun og vilja taka einn lokadans í örmum heljarmennisins Duke Nukem þar sem allt er uppfyllt af grófum húmor, sjóðheitum gellum og löggusvínunum.

Ólafur Þór Jónsson



NOKIA **vodafone**

ÍSLANDSMÓTID Í ANGRY BIRDS

GLÆSILEG VERÐLAUN Í BODI!

LINDANKEPPNI
 15.-16. JÚLÍ - SMÁRALIND FYRIR FRAMAN VERSLUN VODAFONE
 FÖSTUDAGUR, KEPPT FRÁ 16:00- 19:00
 LAUGARDAGUR KEPPT FRÁ 12:00-16:00

28.-31. JÚLÍ - ÞJÓÐHÁTÍÐ Í EYJUM

KOMDU AÐ LEIKA!

ÚRSLITAKEPPNIN
 11. ÁGÚST - SMÁRALIND - FYRIR FRAMAN VERSLUN VODAFONE - KEPPT FRÁ 16:00 OG ÞAR TIL SIGURVEGARINN STENDUR EINN EFTIR!

ÞÚ FINNUR ALLT UM KEPPNINA Á FACEBOOK-SÍÐU VODAFONE IS

HAFHI HAFH
Laugardagur 16. júlí
Barbara kl. 21:00



Skemmtikraftur og listamaður

„Ég tel mig vera smá misskilinn í tónlistarheiminum. Fólk veit að ég er skemmtikraftur en það á enn eftir að sjá að ég er líka listamaður. Ég er auðvitað að læra á hverjum degi og er að þroskast sem tónlistarmaður. Mig langar að sýna fólki þennan þroska og spila fyrir þau nýju tónlistina sem ég er búinn að búa til alfarið sjálfur með hljómborðinu mínu og tölvunni heima,“ segir Haffi Haff sem ætlar að standa einn á sviðinu á Barböru á laugardaginn. „Þetta verður hálfgerð leikrit af því ég legg mikið í túlkun laganna og þetta er auðvitað mjög persónulegt af því ég kem ekki fram með hljómsveit heldur er þetta bara „one man show.“ Ég spila sex ný lög en tek auðvitað gömlu lögin líka því ég er þakklátur fyrir að hafa eignast aðdáendur í gegnum þau. En ég mun samt taka sum þeirra í nýjum búning. Svo mun rosalega skemmtileg hljómsveit, Joe and the Dragon, hita upp fyrir mig en ég kynntist þeim strákum bara í síðustu viku á tónleikum á Austurvelli. Mér fannst þeir svo góðir að ég plataði þá í að koma og spila á undan mér svo ég gæti séð þá aftur.“ Miðaverð er 1.000 krónur og fylgir frír drykkur með fyrir fyrstu hundrað gestina.

fílófaxið

föstudagur 15 júlí

VALDIMAR
Bar 11
23:00 Valdimar og félagar í Valdimar ætla að trylla lýðinn á Bar 11 á föstudagskvöldið. Brassskotið rokkpoppið mun vafalítið kæta tónleikagesti og er líklegt að fólk taki vel undir þegar þeir telja í „Yfirgefinn.“ Aðgangur er ókeypis.

AGENT FRESCO
Faktorý
22:00 Eftir vel heppnaða tónleikaferð um Evrópu eru Agent Fresco lentir aftur á klakanum og því má búast við þéttri rokki þetta kvöldið. Ásamt þeim munu For a Minor Reflection, Úlfur Úlfur og Lockerbie koma fram, en sú síðastnefnda gaf út sína fyrstu plötu 7. júlí. Frítt inn.

QUARASHI
NASA
23:00 Miðar á kveðjutónleika Quarashi sem haldnir verða á laugardag seldust upp á einni og hálfri klukkustund og því hefur verið ákveðið að halda aukatónleika á föstudagskvöldinu. Miðarnir fást á midi.is og er miðaverð 3.000 krónur.

laugardagur 16 júlí

BRAIN POLICE
Faktorý
23:00 Brain Police héldu sína fyrstu tónleika á árinu um síðustu helgi á Eistnaflugi. Partið heldur áfram hjá þeim og nú ætla þeir að rokka í höfuðborginni. The Vintage Caravan og Spector ætla að sjá um að hita mannskapinn áður en löggurnar stíga á svið. Frítt inn.



Hlustaðu á tónlist



vodafone.is



Justin Bieber notar Proactiv® Solution Burt með bólurnar!

Í Proactiv® Solution eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkun koma efnin í veg fyrir að nýjar bólur myndist. Við lofum því!

Eftirtalin sjálfstæð Apótek selja einnig Proactiv Solution:

REYKJAVÍKURAPÓTEK, Seljavegi 2 // LYFJABORG APÓTEK, Borgartúni 28 // GARDSAPÓTEK, Sogavegi 108
URÐARAPÓTEK, Grafarholti // RIMA APÓTEK, Grafarvogi
APÓTEK HAFNARFJARÐAR, Tjarnarvöllum 11
ÁRBÆJARAPÓTEK, Hraunbæ 115 // LYFJAVER Suðurlandsbr. 22




Heilsubudin.is
- bætt útlit, betri líðan

LOKAPRÓFIÐ

14. júlí 2011 | **MONITOR** skólinn

Ég heiti Aron Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá Leo Picaprio til að leika mig en líklega yrði það samt Ólafur Darri

Þú veist hver ég er af því að Ég kann að kasta belta.

Ef ég færi á útihátíð myndi ég gista í
a) tjaldi
b) hestvagni
c) húsbíl
d) tjaldvagni
Af því að Ég er prinsessa og meka ekki fjald

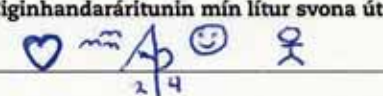
Það sem þarf að passa upp á þegar maður gistir í húsbíl er
a) að læsa alltaf á eftir sér
b) að leggja honum á jafnsléttu
c) að leggja ekki í votlendi
d) að týna ekki lyklinum, bæði til að geta komist aftur inn í hann og eins til að keyra aftur heim

Uppáhaldsþjálfarinn minn um ævina er
a) Guðmundur Þ Guðmundsson, landsliðsþjálfari
b) Alfreð Gíslason, þjálfari Kiel
c) Gillz, einkaþjálfari
d) Einar Andri Einars-son, þjálfari FH

Með Kiel hef ég skorad mörg mörk, gefið stóðsendingar og unnið titla. ennþá fleiri nokkra

Það besta við handboltann er
a) félagskapurinn
b) kvenhyllin
c) parketið
d) harpixið
e) Vegna þess að það er lífsnauðsynleg og vera í góðu og heilbrigðu sambandi við mitt kynið

Til að halda mér í formi á sumrin finnst mér best að
a) spila golf
b) spila fótbolta
c) spila handbolta
d) lyfta og hlaupa
e)

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:


Mesti húmoristinn í landsliðinu í handbolta er
a) Ásgeir Örn Hallgrímsson
b) Ég sjálfur
c) Snorri Steinn Guðjónsson
d) Arnór Atlason
e) Ólafur Darri

Og það myndasta sem hann hefur sagt er Af hverju heita Tottenham, Tottenham?

Það sem fáir vita um mig er Ég brost í grát eftir kynlíf







Ef ég væri ekki Aron Pálmarsson myndi ég vilja vera
a) Aron Pálmi, frjáls maður
b) Aron Kristjánsson, þjálfari Hauka
c) Aron Einar Gunnarsson, knattspyrnukappi
d) Aaron Carter, tónlistarmaður
e) Aaron Eckhart, leikari
f) Af því að Aaron Winter

Ef ég væri í fótbolta myndi ég spila
a) frammi
b) í marki
c) á miðjunni
d) í vörninni

Ég tek 120 kg í bekk og 180 kg í hnébeygju.

Síðasta sms sem ég fékk var frá Gillz og því stóð Kanntu á photoshop

Ef ég mætti gera einn Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa Hringdu í mig 8230713

Síðast en ekki síst

» **Nanna Bryndís Hilmarsdóttir, söngkona, fílar:**

Kvikmynd: Hryllingsmyndir eru það skemmtilegasta sem ég veit um en þær eru auðvitað mjög misjafnar. The Shining er í miklu uppáhaldi, algjör klassík og Jack Nicholson er svo kúúúúúúú.

Plata: Í spilaranum núna er nýjasta plata Bon Iver. For Emma forever ago er án efa mín uppáhaldsplata svo ég beið óþreyjufull eftir næstu og varð afskaplega ánægð með hana. Justin Vernon er mikill snillingur.

Þáttur: Ég er alveg sokkin í „It's always sunny in Philadelphia“. Mér finnst það ógeðslega myndir þættir, þau eru svo innilega ömurleg og síðblind en ég elska þau samt.

Bók: Ég er hægt og rólega að fletta í gegnum „The Boys“ eftir Garth Ennis, skemmtilegur stíll, gróf og myndin. svo er ekki endalaus texti svo ég er í góðum málum.

Vefsíða: Þegar ég hef ekkert að gera finnst mér rosa fínt að fletta í gegnum Tumblr.com og týna mér þar. Cracked.com er líka geggjuð síða til að drepa tíma, en þar fæ ég minn skammt af áhugaverðum og skrítnum sögum sem geta stundum verið innblástur í texta fyrir okkur í Of monsters and men. Lesið til dæmis um ofurharða Hugh Glass sem barðist við björn og skreið síðan í gegnum skóg í 6 vikur þar til hann komst heim!

Staður: Í minningunni er Gilsfjörður besti staður í heimi, við vinirnir eyddum þar einni helgi á gömlum bóndabæ í firði þar sem það er hvorki síma- né netsamband, mjög gott að tjúna sig aðeins út og hangsa. Svo ef maður vill ekki vera í rögleitunum þá er Faktorý líka málið, en það er frábær tónleikastaður!







Engifer
6 vítamín

Nýtt og ferskt bragð

Engiferjurtin hefur verið notuð sem krydd og lækningajurt í þúsundir ára. Sem lækningajurt hefur hún m.a. verið notuð gegn kvefi og til að bæta meltingu. Hún inniheldur fjölmörg efnasambönd, þ.á.m. gingeról sem er öflugt andoxunarefni. Einnig er hún rík af kalíum og inniheldur auk þess kalk, sink, fosfór og C-vítamín.

Smakkaðu nýjan Kristal Plus með sítrónu- og engiferbragði!

Kristall **+**
plus

Engifer
6 vítamín

LÉTTKOLSÝRÐUR DRYKKUR MEÐ SÍTRÓNU- OG ENGIFERBRAGÐI

Kristall **+**
plus

Egils

Faktu frá
20. júlí
og mættu
á NASA



Vertu með **Cut/Copy** á Nasa 20. júlí

www.ring.is / m.ring.is



www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ