

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

**TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNAD**



# LEIÐIN Á LEIKANA

SAFFRAN hefur gert styrktarsamning við sex íslenska afreksmenn í íþróttum í þeim tilgangi að mæta kostnaði þeirra við vandaðan undirbúning fyrir leikana í London 2012.

Með stolti lýsir Saffran yfir stuðningi sínum við Kára Stein Karlsson maraþonhlaupara.

Skoðaðu leið Kára Steins á leikana á [leidin.saffran.is](http://leidin.saffran.is)

SAFFRAN



**GUNNLAUGUR Á 30 SEKÚNDUM**  
Fyrstu sex: 091192.  
Uppáhaldshljómsveit: Led Zeppelin og Kiss.  
Átrúnaðargoð í æsku: Michael Schumacher.  
Mínútur af tónlist á Hróa: Hverjir tónleikar eru um 90 mín. Ætli þetta verði ekki eitthvað um 2000 mínútur? Segjum það.



## Draumaár Gunnlaugs

Hróarskelduleik Monitors og Iceland Express lauk í gær og var **Gunnlaugur Bjarnason** dreginn úr pottinum en þetta er alls ekki hans fyrsti sigur á árinu því nýlega vann hann Músíktílaunir með hljómsveit sinni RetRoBot.

Í gær var dregið í Hróarskelduleik Monitors og Iceland Express og voru þau Gunnlaugur Bjarnason og Kristín Lilja Björnsdóttir afar hamingjusöm á að líta þegar þau gengu inn í höfuðstöðvar Iceland Express til að veita verðlauninum viðtöku. Þátttakan í leiknum var ansi góð og fékk Monitor sendar margar ansi skemmtilegar vinamyndir og er ljóst að margi Íslendinga dreymir um að skella sér á tónlistarhátiðina góðu í Danmörku, hvort sem það yrði í fyrsta skipti eða í það sjötta. Gunnlaugur var dreginn úr pottinum og ákvað hann að bjóða kærustunni sinni, Kristínu Lilju, með í ævintýraferðina. „Staff Benda Belili er ein af mínum uppáhaldshljómsveitum og þeir eru frekar hressir,“ segir Gunnlaugur aðspurður um hvort þau ætli bara að fara á rómantíska tónleika. „En við kikjum örugglega líka á Bon Iver.“

Gunnlaugur segist áður hafa farið á hátiðina og

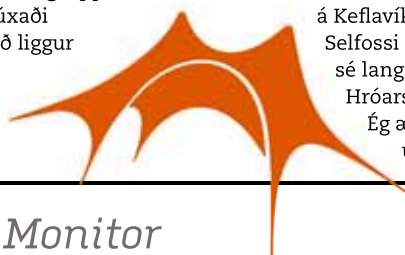
það hafi verið stórkostleg upplifun. Núna eru mörg bönd sem heilla. „Ég er mjög spennur fyrir The Cure og M83. Svo eru fleiri bönd sem mig langar að sjá en þessu er öllu saman stolið úr mér í augnablikinu,“ segir Gunnlaugur sigurrefur. „En þetta verður í það minnsta afar ánægjulegt.“

### RetRoBot til Hollands

Gunnlaugur er heldur betur að upplifa algjört draumaár því nýlega vann hann Músíktílaunir með hljómsveit sinni RetRoBot en auk þess komst hann langt í Gettu betur með liði FSu, komst í úrslitakeppnina í Söngkeppni framhaldsskólanna og dúxaði tónlistarskólann sinn. Það liggur því beinast við að spyrja hvort hann óttist ekki hátt fall ef allt færi að ganga á afturfót-

unum. „Ég er að hugsa um að leggjast í dvala á næsta ári þannig að fólk muni ekki sjá það ef mér gengur eitthvað illa,“ segir Gunnlaugur í góðlátlegu gríni. „Við skulum bara vona að ég þurfi ekki að upplifa eitthvert fall.“

RetRoBot hefur nóg fyrir stafni í sumar en hápunkturinn verður án efa þegar þeir troða upp á tónlistarhátiðinni Westerpop í Hollandi í ágúst. „Það var hluti af verðlauninum fyrir að vinna Músíktílaunir. Það verður algjör snilld. Við fáum líka fina upphitun hér á Íslandi því að við verðum að spila úti um allt. Í næstu viku verðum við til dæmis að spila þrjú kvöld í röð, á Keflavík Music Festival, Kótelettunni á Selfossi og á Tattoo Festival.“ En ætli það sé langt í að hljómsveitin troði upp á Hróarskeldu? „Það er vonandi bráðlega. Ég ætla að finna aðalgaurana þarna úti og spjalla við þá.“ j/rj



## MMM

### MONITOR MÆLIR MEÐ...

#### FYRIR SNIDUGA

Hver kannast ekki við að fá stórkostlegar hugmyndir eftir kvöldstund með félögunum? Hugmyndir eins og þegar Ísland keypti Keikó eða þegar einhverjum datt í hug að byggja Perluna. Og láta hana snúast. Inni á **klasskist.is** getur þú búið til þína eigin myndasögu sem breytir metnaðarfullum raunveruleika í klassíska snilld.



#### FYRIR TÍSKUFRÓMUÐI

Vintage-verslunin **Nostalgía** flytur sig yfir götuna á Laugaveg 39 og ætli af því tilefni að halda heljarinnar opunarpartý í kvöld í nýju trylltu húsa-kynnum. Búðin er að sjálfsögðu stúfull af nýjum sumarvörum og boðið verður uppá eðal- léttar veigar milli kl. 19 og 21. DJ Yamahó sér um að halda uppi stuðinu og starta sólríkri partýhelginni.



#### FYRIR MATGÆDINGA

Ef þú er opinn fyrir fjölbreyttum og góðum mat þá mælum við eindregið með því að þú kíkir við á víetnamska veitingastaðnum **Pho** sem staðsettur er í Ármúla 21. Þar er boðið upp á bragðgóðar núðlusúpur að víetnömsskum hætti en gaman er að geta þess að þú þýðir einmitt núðlusúpa á víetnömssku. Létt og ljúfeng máltíð á góðu verði.



## Vikan á facebook

**Henrik Bødker**  
Just dropped my absurd expensive smartphone in the toilet. Its obv not smart enough to survive that, neither is its owner smart enough to have insurance.  
30. maí kl. 12:07

**Halldór Halldórsson**  
Fékk mér hafragrat í morgun. Hjólaði í vinnuna. Líður eins og Magnúsi Scheving.  
30. maí kl. 9:18

**Ívar Guðmundsson**  
Þetta er stórmærilegur dagur því það var þennan dag 1981 sem geisladiskurinn var fyrst kynntur til sögunnar :)  
30. maí kl. 8:54

**Heiðar Austmann**  
Takk sól fyrir að fara AKKÚRAT ÞEGAR ÉG ER BÚINN AÐ VINNA  
29. maí kl. 17:10

**Tobba Marinósóttir**  
Sölbrennd og alsæl, takk Ísland!  
28. maí kl. 19:52

## FEITAST Í BLAÐINU

- 4 Stíllinn** heyrði í **Elisabetu Gunnarsdóttur** einu fremsta tískubloggara Íslands.
- 6 Kári Steinn** hljóp einu sinni á eftir strætó frá Lækjartorgi og upp í MH.
- 8 Sundknattleikur** er vaxandi íþrótt hér á landi en landsliðið keppir um helgina.
- 11 Heiðar Austmann** væri til í að fara í hádegismat með mörgum söngkonum.

## Efst í huga Monitor Spjall-spjöll

**M**Ég verð seint talinn góður Fésbókar-notandi. Ég á það til að svara skilaboðum seint, er lélegur í að melda mig á atburði og ég set sjaldan inn myndir. Lélegastur er ég þó í spjallinu því að ég er nánast undantekningarlaust ekki skráður þar inn.

**É**g hef í raun alltaf verið hálf hræddur við svona spjallborð. Ég var lítið í IRC-inu og eins var ég lélegur á Msn. Ég held að aðalástæðan sé sú að ég er svo ótrúlega lélegur að hunsu viðmælendur sem spretta upp í nýjum gluggum. Ég hef það ekki í mér að þykjast ekki vera til staðar og enn erfiðara þykir mér að skrá mig út af spjallborði án þess að kveðja. Þetta hefur orðið til þess að ég forðast spjallið almennt.

**O**g hafi ég einhvern tímann haft ástæðu til að vera hræddur við spjallið á Facebook þá er það einmitt núna í dag. Nýlega fékk ég upplýsingar um það frá félagamínunum, Hraðfrétta-Fannari, að nú væri hægt að sjá hvort viðmælendinn væri búinn að sjá skilaboðin frá þér. Ég prófaði þetta sjálfur og þetta er alveg satt. Ef ég sendi skilaboð á einhvern vin minn sem hann sér

en svarar ekki samstundis þá fæ ég upplýsingar um að hann hafi séð skilaboðin. Ekki nóg með það, ég fæ nákvæma tímasetningu á því líka. „Seen at 7.59“ birtist á skjánum hjá mér.

**Þ**etta finnst mér skrýtin þróun og það verður forvitnilegt að vita hvað þetta getur átt í för með sér. Þetta er í það minnsta spaugilegt þegar maður setur þetta í samhengi við aðra samskiptamiðla. Maður á það til dæmis til að sleppa því að svara einhverjum af því að maður er upptekinn við annað. Fyrir kurteisissakir lætur maður gjarnan hringja út í stað þess að skella á því það getur kallað fram höfnunartilfinningu þegar á tali-sóninum er skellt í andlitið á manni. En maður yrði ef til vill enn meira niðurlátur ef maður fengi sms sem segði: „Viðkomandi veit að þú ert að hringja í hann en hann nennir ekki/vill ekki svara þér.“ Það er í raun það sem skilaboðin „seen at 7.59“ eru að segja.

**Þ**eir sem vilja tala við mig þurfa bara að skokka hingað upp í Móa. Nei, ég segi svona.

Njótið helgarinnar, Joð-hundurinn

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) Framleiðslustjóri: Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) Blaðamenn: Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Þórhilldur Þorkeldsdóttir (thorhilldur@monitor.is) Umbrot: Monitorstaðir Auglýsingar: Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) Forsíða: Stýrmyr Kári (stymyrkari@mbl.is) Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson Útgefandi: Árvakur Prentun: Landsprent Sími: 569 1136



# Spennandi tímar

**Elísabet Gunnarsdóttir** hefur undanfarin ár haldið úti heimasíðunni **elisabetgunnars.com** og er hún orðin einn þekktasti tískubloggari landsins. Á heimasíðu sinni skrifar hún um sitt daglega líf, strauma og stefnur tískunnar og veitir persónulega ráðgjöf í fatainnkaupum. **Stíllinn** spjallaði við Elísabeti um hennar persónulega stíl, heimasíðuna og sumarið.

## Hver er Elísabet Gunnarsdóttir?

Mamma, handboltafrú, viðskiptafræðinemi, bloggari, tískusjúklingur og sú sem heldur úti heimasíðu undir eigin nafni.

## Hvað er framundan hjá Elísabetu Gunnars?

Þessa dagana er ég ásamt vinkonu minni á fullu í undirbúningsvinnu fyrir nýtt verkefni sem ég get greint betur frá í sumar. Ofsalega skemmtilegt og spennandi. Samhliða því er ég að elta handboltamanninn minn til Frakklands seinna í sumar þar sem við litla fjölskyldan ætlum að setjast að næstu árin.

## Hvað skrifar þú helst um á heimasíðu þinni, elisabetgunnars.com?

Ég skrifa um mitt persónulega líf og það eða þá sem veita mér innblástur þennan daginn eða annan. Ég reyni einnig að hjálpa lesendum með því að benda þeim á hvað er nýtt í boði í búðunum hverju sinni.

## Hvað veitir þér innblástur?

Fólk.

## Nú getur fólk keypt fót í gegnum þig á síðunni þinni, hvernig gengur það?

Ég rak í tvö ár verslun inná heimasíðunni, fyrst sem hjálp við það að eignast þær vörur sem ómögulegt var að nálgast á Íslandi. Þegar það var síðan orðið of mikið að gera í því þá fór ég að velja úr úrvalinu og setti undir SHOP-hlutann hjá mér á heimasíðunni. Frá áramótum

hef ég þó aðallega verið að veita persónulega ráðgjöf og er mikið í þeim verkefnum að velja fyrir kúnnann sem nokkurs konar „personal shopper“. Mér finnst yndislegt að getað hjálpað til við að kaupa eftir persónulegum einkennum hvers og eins. Það er það skemmtilegasta sem ég geri og gengur vel.

## Hvaða búðir eru vinsælastar hjá kúnnunum?

H&M, Gina Tricot og Monki hafa verið þær vinsælustu.

## Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Mér finnst skemmtilegast þegar ég finn flíkur „second hand“ og veit þannig fyrir víst að enginn annar á eins. Annars skiptir það mig ekki máli hvar ég kaupir flíkurnar heldur frekar að það sé flíkin sem ég var einmitt að leita mér að – sama hvað stendur á merkimiðanum.

## Hvert verður heitasta trendið í sumar að þínu mati?

Allskonar munstur og bert á milli.

## Hvað ætlar þú að gera í sumar?

Að mestu leyti ætla ég að njóta! Fyrst hér í Svíþjóð með gesti, síðan á vínhéraði á Ítalíu í tilefni af 50 ára brúðkaupsafmæli ömmu og afa, stutt stopp aftur í Svíþjóð þar sem ég pakka saman búslóð, þaðan til Íslands og svo að lokum flutningar til Nantes í Frakklandi – ljúft. Íslandsheimsóknin verður líka notuð í vinnu því að þar ætla ég að nota tímann vel fyrir opnun á nýrri heimasíðu, svo stay tuned!



ELÍSBET AÐ GERA ÞAD SEM HÚN GERIR BEST, VERSLA

## ELÍSBET

Fyrstu sex: 060587.

**Uppáhalds staður:** Ég á mér nokkra upphalds staði sem ég á erfitt með að gera uppá milli. Einn af þeim er Halmstad (heimabær minn) á falletum sumardegum þar sem að ég get labbað niður í bæ á upphalds kaffihúsið mitt eða hjólað á ströndina í spánarsælu, allt á einum stað - því lík lífsgæði.

Á Íslandi nýt ég mín best í sumarbústað í falletgustu náttúrunni - hvort sem það er fyrir norðan í Fnjóskadal hjá tengdó eða Kjósinni góðu sem að ég hef heimsótt reglulega frá því að ég var lítil.

**Uppáhalds fatabúð:** Ég er bundin sterkum böndum við sænsku apabúðina mína - Monki. Svo eru það COS, American Apparel, BeyondRetro og að sjálfsögðu upphald allra H&M. Ég versla líka mikið við netverslanir og þar mest við Nelly.

**Hver er alltaf flott:** Olsen systur eiga vinningin yfir töffaraskap.

**Hver er alltaf flottur:** Johnny Depp.

**Lýstu stílnum þínum í einu orði:** Persónulegur.

## LYFTUPÓSIÐ KLIKKAR ALDREI



MAGNADAR MÆÐGUR

## TÍSKUDROTTING OG TÖFFARI



## LITLA SÆTA FJÖLSKYLDAN





Háskólinn  
á Akureyri



Sjálfstæði - Traust - Framsækni - Jafnrétti

# VERTU VELKOMIN/N Í HÁSKÓLANN Á AKUREYRI!

## HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

Á heilbrigðisvísindasviði er boðið upp á nám í þremur deildum:

- ▶ Hjúkrunarfræði\*\*
- ▶ Iðjuþjálfunarfræði\*
- ▶ Framhaldsnám í heilbrigðisvísindum
  - M.S. í heilbrigðisvísindum
  - Viðbótarnám í heilbrigðisvísindum (40 einingar)

## HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Í boði er nám í þremur deildum á hug- og félagsvísindasviði; félagsvísindadeild, laga-deild og kennaradeild:

- ▶ Félagsvísindi\*
- ▶ Fjölmíðlafræði\*
- ▶ Kennarafræði\* (leik- og grunnskólastig)
- ▶ Lögfræði
- ▶ Nútímafræði\*
- ▶ Sálfræði\*
- ▶ Heimskautalögfræði L.L.M/M.A.
- ▶ Menntavísindi
  - M.A. í menntavísindum
  - Viðbótarnám í menntavísindum (60 einingar)
- ▶ Menntunarfræði
  - M.Ed. í menntunarfræðum
  - Viðbótarnám í menntunarfræðum (60 einingar)

## VIÐSKIPTA- OG RAUNVÍSINDASVIÐ

Á viðskipta- og raunvísindasviði er boðið upp á nám í viðskiptadeild og auðlindadeild:

- ▶ Líftækni\*
- ▶ Sjávarútvegsfræði\*
- ▶ Náttúru- og auðlindafræði\*
- ▶ Viðskiptafræði\*
- ▶ M.S. í auðlindafræði
- ▶ M.S. í viðskiptafræði

Engin skólagjöld, innritunargjald fyrir skólaárið kr. 60 þúsund.

**Umsóknarfrestur til 5. júní**

\*Einnig í boði í fjarnámi

\*\*Fjarkennt til Reykjanesbæjar og Ísafjarðar



**UPPÁHALDS**

**VESTI:** AFTUR  
**LEÐURJAKKI:** TOPSHOP  
**PEYSA:** WEEKDAY  
**SKYRTUKJÓLL:** MONKI  
**HÁLSMEN:** SPÚTNIK SKÓR: OFFICE



**SUMARDESSIÐ**

**KJÓLL:** AFTUR  
**BUXUR:** VERO MODA  
**SKÓR:** OFFICE



**HVERSDAGS**

**FRAKKI:** WEEKDAY  
**PEYSA:** BROOKLYN FLEA  
**HÁLSMEN:** HILDUR YEOMAN  
**BUXUR:** CHEAP MONDAY  
**SKÓR:** VAGABOND



**SPARI**

**PALÍETTUJAKKI:** NOSTALGÍA  
**HÁLSMEN:** PORTOBELLO MARKET  
**KJÓLL:** ACNE ÚR KRONKRON  
**SKÓR:** CHIE MIHARA ÚR KRON

# Goth, klassi og krúttlegheit

**Hallfríður Þóra Tryggvadóttir** er 21 árs blaðamaður og áhugamennskja um tísku. Hallfríður er lífsglöð og skapandi, hún semur tónlist og syngur ásamt því að leggja stund á nám í bókmenntafræði við Háskóla Íslands. **Stíllinn** tók tal af Hallfríði.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Það má segja að hann sameini „goth“, klassa og krúttlegheit. Svona blanda af Marilyn Manson, Dorrit og Línu langsokk.

**Breytist stíllinn þinn eitthvað þegar líða fer á sumarið?** Já, hann verður litríkari og frjálsglegr eftir því sem sólin hækkar á lofti og ég tek fram Converse-skó yfir heitustu dagana, í eina skiptið á árinu.

**Hver er þín fyrirmynd í tískuheiminum?** Það er engin ákveðin en það mætti segja að stíllinn minn sé undir áhrifum frá nokkrum fatahönnuðum, allt frá pönkdrottningunni Vivienne Westwood og töffaranum Alexander Wang til hinnar skandinavísku Stine Goya.

**Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir sumarið?** Eitthvað glaðlegt í falllegum litum, þá bæði einlitar flíkur og

með ævintýrlegu munstri. Töff sundföt og kringlótt sólgleraugu eru líka möst.

**Hver hafa verið þín verstu tískumistök?** Þegar ég var sjö ára í myntgrænum útvíðum buxum með silfurlituðu blómabelti og Spice Girls-magabol eða í dressi með blettatígurmunstri frá toppi til tár – að meðtöldum skóm og hatti.

**Hvar kaupir þú helst fötin þín?** Í útlöndum númer eitt, tvö og þrjú og þá sérstaklega í Weekday. Á Íslandi eru Spútnik, Nostalgu, Aftur og Kronkron svona uppáhalds.

**Hvað ætlar þú að gera í sumar?** Fyrir utan það að svala forvitni minni um fólk sem blaðamaður ætla ég að ferðast um landið, kíkja á Lunga og aðrar spennandi hátíðir. Syngja og búa til raftónlist með kláru strákunum í Nuke Dukem og læra á gítar, svo fátt eitt sé nefnt.

Krem og úðar fyrir piercing og tattoo

Saltsprey, sápa, sóthreinsikrem og tattoo græðandi krem

Hágæða piercing skart

WILDCAT

**HOKUS POKUS**

Hattar  
Búningar  
Fylgihlutir  
Helium blöðrur

Skoðið úrvalið á:  
**www.hokuspokus.is**

Eða komið í verslun okkar að  
Laugavegi 69 - Sími 551-7955

# HÁMARKS

# ÁRANGUR

## GRUNNPAKKI NOW

Grunnpakkinn frá NOW inniheldur þau lykil næringarefni sem flestir fá ekki nóg af.

## Grunnpakki NOW



## Frábær viðbót



„Til að ná hámarks árangri þarf ég að gera miklar kröfur til sjálfrar mín og þess sem ég læt ofan í mig.

Ég vel bætiefnin frá NOW vegna þess að þau tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarfnast og eru unnin úr hágæða, að miklu leyti, lífrænt vottuðum hráefnum sem eru framleidd og prófuð samkvæmt ströngustu gæðastöðlum.

Ég vel NOW!”

*Kári Steinn Karlsson,  
hlaupari og ólympíufari.*



VELKOMIN Á BIFRÖST

# Laganám með tengingu við rekstur



Viðskiptalögfræði við Háskólann á Bifröst er sett saman úr greinum á sviði lögfræði, viðskiptafræði og rekstrarfræði.

Nám í viðskiptalögfræði er það eina sinnar tegundar héraendis. Áhersla er lögð á að nemendur fái þekkingu á viðskiptum og lögfræði og að þeir öðlist skilning á samfélagi sínu og umhverfi. Við kennum nemendum að taka ákvarðanir, vinna með fólki og fást við raunveruleg verkefni. Á Bifröst gefst nemendum einnig kostur á að ljúka námi á skemmri tíma þar sem sumarnám er hluti reglulegs náms.



**Innritun stendur yfir til 15. júní.**



**HÁSKÓLINN Á BIFRÖST**  
BIFRÖST UNIVERSITY



# „The Icelandic Legend“

Hlauparinn **Kári Steinn Karlsson** undirbýr sig þessa dagana af fullum krafti fyrir stærsta íþróttaviðburð ársins 2012, Ólympíuleikana. Hann ræddi við **Monitor** um lífið í amerískum háskóla, maraþonhlaup, blóðugar geirvörtur og fleira.



**Þ**ví er stundum haldið fram að nafnið skapi manninn. Undirritaður þorir ekki að stadhæfa eitt né neitt um það, en þó er víst að foreldrar langhlauparans Kára Steins Karlssonar hittu ansi vel í mark þegar þeir gáfu honum nafn sitt. Maðurinn hleypur jú maraþonhlaup á hraða nafna síns, vindsisins. Kári Steinn er einn hinna íslensku Ólympíufara sem halda til London fyrir hönd Þjóðarinnar í júlí næstkomandi. Leikarnir hefjast 27. júlí en sjálfur keppir Kári ekki fyrr en á lokakeppnisdegi mótsins, 12. ágúst. Hann segist hugsa til Ólympíuleikanna á hverjum degi, þótt oftast sé það óbeint, en jafnframt segist hann ekki stressaður yfir þeim enda var hann pollslakur á að líta þegar hann settist niður með blaðamanni til að ræða allt frá hlaupaíþróttinni og Ólympíuleikunum yfir í háskólapartí í Bandaríkjunum og blóðugar geirvörtur.

Texti: Einar Lövdahl einar@monitor.is  
Myndir: Styrmir Kári Erwinsson styrmirkari@mbl.is

**Í bíómyndinni um Forrest Gump byrjar hann að hlaupa þvert yfir Bandaríkin einfaldlega af því að langaði til þess, „I just felt like running,“ sagði hann. Er ástæðan fyrir því að þú byrjaðir að hlaupa svipuð?**

Það má alveg segja það, ég endaði eiginlega bara í hlaupinu. Ég var ekkert rosalega flinkur í íþróttum sem krakki en hafði alltaf mjög gaman af þeim. Það var þannig í leikfimi í sex og sjö ára bekk að hreyfiproski minn þótti undir meðal-lagi og það var tekið fram við foreldra mína á foreldrafundi og stungið var upp á því að ég færi í aukatíma í leikfimi. Mér fannst það auðvitað bara mikið sport, mig grunaði auðvitað ekkert hvað við krakkarnir í þessum aukahópi ættum sameiginlegt svo ég tók þessu fagnandi. Ég virðist alltaf hafa verið með gott þol og strax á þessum tíma var ég farinn að ná meiri árangri en aðrir í þolþrófum. Þolþrófin voru svona mitt dæmi, ég varð alltaf spenntur þegar ég heyrði að það væri þolþróf framundan í íþróttum. Þessi della vatt síðan bara dálítið upp á sig og ég var fljótlega farinn að æfa mig sjálfur að hlaupa með mömmu og pabba eða einn með skeiðklukkuur sem ég eignaðist. Ég byrjaði að hlaupa frekar mikið áður en ég fór að æfa hlaup. Ég tók það þess mjög alvarlega, hætti til dæmis að drekka gos og borða nammi í fimm ár og æfði eins og skepna og var þá orðinn þekktur fyrir að vera hlaupari og filaði það.

**Varst þú stöðugt á hreyfingu sem krakki?**

Maður var orðinn rosalega manískur á tímabili og ætlaði að verða langbestur. Þegar ég var þrettán eða fjórtán ára var dæmigerð rútína hjá mér þannig að ég kláraði skólann og fór beint í ræktina úti á Seltjarnarnesi að lyfta, svo hljóp ég með tösku á bakinu út í KR-heimilið á körfuboltaæfingu og að henni lokinni hljóp ég síðan út í Gróttuheimili á fótboltaæfingu. Fyrir þær æfingar vorum við stundum látnir hlaupa Neshring fyrir æfingar og af því að ég var svo mikið betri en strákarnir að hlaupa, þá var ég með svona sandpoka sem ég setti um öklana á mér og hljóp þannig með strákunum. Svo kláraði ég fótboltaæfinguna og hljóp heim eftir hana.

Ég var heppinn að meiddast ekki vegna álags en minn styrkleiki er samt einmitt að ég er ekki léttur maraþonhlaupari eins og þessir bestu í heiminum heldur frekar sterkbyggður. Fyrir vikið þoli ég mikið magn af æfingum og hef í raun aldrei lent í alvarlegum meiðslum.

**Þú gekkst í Menntaskólann í Reykjavík. Hvernig týpa varst þú í menntaskóla?**

Ég var íþróttalúði og ekki mjög félagslyndur. Ég mætti aldrei í árshátíðarmatin, tók ekki þátt í dimmiteringu og mætti ekki á björkvöldin því ég var alltaf í æfingabúðum eða að keppa. Á öðrum skemmtunum var þetta oftast þannig að maður lét kannski aðeins sjá sig, mætti síðastur og fór fyrstur. Ég var ekki þessi hressa týpa, því miður. Mitt helsta framlag til félagslífsins var þegar ég var formaður íþróttaráðs. Ég var þó ekki duglegur formaður, mér þótti það aðallega bara kúl titill. Eftir á að hyggja var ég hálfleiðinlegur, ég hefði mátt vera virkari. Ég áttaði mig á því seinna að ég tók sportið fullalvarlega á þessum árum.

**Þú fórst hins vegar á skólakynningu í MH, ekki satt?**

Jú, það passar. Ég var sem sagt í Valhúsaskóla úti á Seltjarnarnesi og við vinirnir ætluðum að taka strætó út í MH en þurftum að skipta um strætó á Lækjartorgi. Við vorum óttalegir töffarar á þessum tíma þannig að við ákváðum að stökkva fyrir hornið á Lækjartorgi og kíkja í spilakassa á meðan við biðum eftir næsta strætó. Allt í einu var orðið eitthvað furðulega hljótt og þá litum við fyrir hornið og þá horfðum við á eftir strætónum keyra burt upp Hverfisgötuna. Við hrópuðum hver á annan: „Náum honum!“ og sprettum af stað og ætluðum að reyna að ná honum bara strax á næstu stoppustöð. Strákarnir hlupu með mér í smá en stoppuðu síðan og sögðu bara: „Æ, gleymum þessu,“ en ég hélt áfram og það munaði hrikalega litlu að ég næði strætónum á næstu stoppustöð. Þá hugsaði að ég myndi ná honum á þeirri næstu en aftur rétt missti ég af honum. Svona gekk þetta áfram upp alla Hverfisgötuna, ég missti líka af honum á Hlemmi og svo fjarlægðist hann mér aðeins og þá ákvað að ég að reyna að stytta mér leið yfir Klambatúnið en enn og aftur missti ég af honum þangað til ég endaði bara á að mæta út í MH á nákvæmlega sama stað og strætóinn með öllum skólasystkinum mínum. Ég mætti þarna sem sagt alveg lóðursveittur á skólakynninguna og fólkíð í MH hefur örugglega haldið að ég væri eitthvert algjört „freak show“ (hlær).

**Fyrir ári útskrifaðist þú frá Berkeley-háskóla í Kaliforníu úr námi sem kallað er „operations research and management science“ og þýðist lauslega sem rekstrarverkfræði. Hvernig upplifun var það að vera í þessum skóla íþrótt- og námslega séð?**

Þetta er rosalega mikil upplifun og það var virkilega vel haldið utan báða þætti. Það var frábært að hlaupa þarna í kring enda ótrúlega flott íþróttastaða og góðir þjálfarar. Þetta var fullkom- in umgjörð og svo er þetta flottur og virtur skóli þannig að námið var líka krefjandi, sem var eitt- hvað sem ég sóttist eftir. Ég valdi skólann algjörlega út frá hvar flottasta námið sem ég kæmist í var en ekki út frá íþróttunum eða besta styrknum. Það er alveg óhætt að segja að námið hafi aðeins bitnað á hlaupunum. Ég var í verkfræðideildinni og mér var sagt af skólanum að það væri ekki hægt að vera í verkfræðideildinni og íþróttum en ég lét einhvern veginn ekki segja mér það og gerði það bara samt. Þetta fer vel saman að hvíla sig á bókunum með því að fara út að hlaupa og öfugt. Þetta var góð blanda þótt reyndar kæmu nokkrir „all-nighter“ inn á milli sem er náttúrlega ekki sniðug námstækni fyrir íþróttamann. Þetta gekk vel upp og ég er virkilega ánægður með æfingarnar sem ég komst í þarna og menntunina sem ég fékk.

**Úti fékkst þú ákveðið gælunafn frá félögum, ekki satt?**

Jú, í Bandaríkjunum var ég oft kallaður „The

Icelandic Legend“ af hlaupafélögum af því að ég á Íslandsmetin í öllum þessum lengri hlaupum og er margfaldur Íslandsmeistari. Það er kannski ekkert rosalega stórt hérna heima, enda lítið sport, en ef ég væri Bandaríkjameistari eða –methafi þá væri maður líklega ansi stórt nafn þar í landi. Félagar mínir voru því oft að þæla í þessu og spurðu: „You must be a legend back home, right?“ og voru alveg vissir um að ég væri stórstjarna. Ég laug því að þeim í gríni að það væri vissulega þannig að heima væri stytta af mér úti á torgi og mín biði alltaf skruðganga þegar ég kæmi heim og svo framvegis. Þeir gripu þetta auðvitað bara á lofti og notuðu þetta viðurnefni á mér öll fjögur árin sem ég var úti.

**Ég vildi helst ekki hlaupa metra lengra en markið krafðist og gat loksins stoppað, notið augnabliksins og fengið mér eina ískalda kók sem maður var búinn að dreyma um alla leiðina...**

**Varst þú í bræðrafélagi? Fórst þú í partí með rauðum plastglösum þar sem aðalþöfvararnir voru ruðningsleikmenn?**

Ég var ekki í bræðrafélagi en ég fór svo sem í svoleiðis partí og þau eru nákvæmlega eins og í bíómyndunum, það er alveg ótrúlegt að sjá þetta. Þeir eru með „keg stand“, rauðu glösin og svo sundlaugarpartí þar sem allir eru bara dansandi á sundfötunum. Okkur íþróttamönnum er bannað að vera í bræðrafélagunum en annars hafði ég nú takmarkaðan áhuga á því, þótt það hafi verið fyrndið að fylgjast með þessu úr fjarlægð. Það voru nokkrir strákar á fyrsta ári í íþróttaliðinu sem byrjuðu í bræðrafélaginu og þeir voru ekki lengi að hrynja út úr sportinu. Ég umgekkst hlaupavinina langmest en þeir voru nú alveg duglegir að halda partí annað slagið.

**Hvers vegna verkfræði? Hvernig langar þig að nýta þér þessa menntun?**

Ég hef alltaf verið raungreinamaður og er ágætlega flinkur í stærðfræði. Ég valdi verkfræði líka af því að mig langaði að halda sem flestu opnu, mér fannst verkfræði flottur grunnur fyrir hvað sem er. Þetta var í raun aðallega af því að ég var ekki ákveðinn hvað mig langaði að gera en vissi að raungreinarnar lægju vel fyrir mér. Hvernig nákvæmlega mig langar að nýta mér þessa menntun veit ég ekki alveg, mig langar bara að lenda í einhverjum ævintýrum og skara fram úr í því sem ég geri. Ég er mikill keppnismaður og hlakka dálítið til að geta farið að keppa í einhverju vinnutengdu að íþróttiferlinum loknum.

**Síðastliðið haust tryggðir þú þér keppnisrétt í maraþonhlaupinu á Ólympíuleikunum í London. Fyrir áttir þú Íslandsmet í fimm og tíu kílómetra hlaupi ásamt hálfmar- aþoni og lagðir jafnvel meiri áherslu á styttri hlaupin. Hvernig vildi það til að þú lagðir maraþonið fyrir þig?**

## KÁRI Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:** 190586.

**Uppáhaldsmatur:** Á meðan það er kjöt, þá er ég sáttur.

**Uppáhalds- staður í heiminum:** Bay Area, það er að segja San Francisco- svæðið þar sem ég var í skóla.

**Uppáhalds- þróttamaður allra tíma:** Michael Jordan.

**Versti ótti:** Mig hefur stundum dreymt vandan draum sem er þannig að ég missi af ræsingunni á einhverju stóru hlaupi af því að ég kemst ekki að rásmark- inu vegna mannþröngar. Það væri hræðilegt.

**Æskuátrúnaðargöð:** Körfuboltamaðurinn Hakeem Olajuwon.

í verkfræðideildinni og mér var sagt af skólanum að það væri ekki hægt að vera í verkfræðideildinni og íþróttum en ég lét einhvern veginn ekki segja mér það og gerði það bara samt. Þetta fer vel saman að hvíla sig á bókunum með því að fara út að hlaupa og öfugt. Þetta var góð blanda þótt reyndar kæmu nokkrir „all-nighter“ inn á milli sem er náttúrlega ekki sniðug námstækni fyrir íþróttamann. Þetta gekk vel upp og ég er virkilega ánægður með æfingarnar sem ég komst í þarna og menntunina sem ég fékk.

**Úti fékkst þú ákveðið gælunafn frá félögum, ekki satt?**

Jú, í Bandaríkjunum var ég oft kallaður „The

**1986** Fæðist þann 19. maí.

Elst upp á Seltjarnarnesi og gengur í Mýrarhúsa- og Valhúsaskóla.

**2006** Útskrifast úr MR af eðlis- fræðibraut.

**2011** Útskrifast úr University of California, Berkeley með gráðu í „operations research and management science.“



**2011** Nær Ólympíulágmark- inu í maraþonhlaupi þegar hann kemur í mark í Berlín- maraþoni á 2:17:12, sem jafnframt er Íslandsmet. Kári er fyrsti íslenski karlmaðurinn sem tryggir sér þátttökurétt á ÓL í maraþoni.



**2012** Þrýðir forsíðu Monitor þann 31. maí.

## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** Ég fór til Kaupmannahafnar um daginn að keppa á Norðurlandamótinu í 10.000 metra hlaupi þar sem ég lenti í þriðja sæti en datt reyndar í hlaupinu þannig að það gekk ekki alveg eins vel og ég hafði vonast eftir.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Ég hugsa að það hafi verið Saffran enda er ég frekar gjarn á að fara þangað.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Ég horfði á Social Network í fyrradag. Þetta var ekki í fyrsta skipti sem ég sá hana en mér finnst hún ljómandi góð.



**Síðasti hlutur sem ég keypti:** Ég keypti mér þennan fina jakka, sem ég er í, á flugvellið í Kaupmannahöfn.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Það var nú bara við kærustuna í gær.



Jafnvel þótt ég keppti meira í styttri hlaupum var það einhvern veginn alltaf þannig að því lengri sem hlaupin voru, því betur gekk mér. Ég þoli mikið æfingaálag og hef aldrei lent í alvarlegum meiðslum, það er mikill kostur fyrir maraþonhlaupara þannig að mig langaði alltaf að spreyta mig á maraþoni. Síðan lenti ég eiginlega bara á fullkomnum tímupunkti til þess í fyrra. Það er sem sagt ekki hlaupið maraþon úti í skólanum heldur bara 5.000 og 10.000 metra hlaup, en ég hafði samt ákveðna trú á því að þetta maraþonlágmark væri eitthvað sem ég ætti að geta náð. Síðan átti ég að útskrifast vorið 2011 og ég var því strax búinn að ákveða það sumarið 2010 að ég ætlaði að hlaupa Berlínarmaraþon eftir rúmt ár. Ég var sem sagt alltaf að hugsa um maraþonið á skólaæfingunum þótt ég væri bara að æfa þessi styttri hlaup. Ég fæ líka meira út úr götuhlaupum, eins og maraþoni, heldur en að hlaupa á hlaupabraut enda liggur minn hlaupabakgrunnur í götuhlaupi.

#### Hvernig tilfinning var það að koma í mark í sínu fyrsta maraþonhlaupi?

Það var auðvitað draumur og mikill léttir, enda náði ég þá Ólympíulágmarkinu í fyrstu tilraun. Svo upplifir maður reyndar bara rosalega sælutilfinningu við það eitt að koma í mark í maraþonhlaupi, sama hvernig gengur í hlaupinu. Það er ótrúlegt hvað manni líður vel jafnvel þótt maður sé gallsúr í líkamanum og gjörsamlega búinn á því, hvað þá ef maður nær markmiðum sínum. Í þessu fyrsta hlaupi mínu var þetta ólýsanleg upplifun. Það var til dæmis alveg magnað að koma þarna í mark við Brandenborgar-hlíðið þar sem voru í kringum 40.000 manns. Ég vildi helst helst ekki hlaupa metra lengra en markið krafðist og gat loksins stoppað, notið augnabliksins og fengið mér eina ískalda kók sem maður var búinn að dreyma um alla leiðina (hlær). Ég var auðvitað kominn með krampa og alveg búinn á því og það er dálítið fyndin tilfinning þegar líkaminn kallar bókstaflega á skur. Ég vildi ekki sjá vatn eða einhverja ípróttadrykki, ég þurfti bara kók.

#### Hvernig er æfingaáætlunin þín, bæði hvað varðar hlaup og lyftingar?

Þegar allt er eftir áætlun þá hleyp ég líklega svona 140 til 210 kílómetra á viku og það er gert í svona tíu til þrettán æfingum. Ég fer tvisvar í viku til sjúkrahjúfara og í nudd þegar ég get. Að sama skapi nota ég mikið frauðplastsrúllu einu sinni á dag til að brjóta upp litla vöðvahnúta. Hvað varðar styrktaræfingar reyni ég að gera eitthvað á hverjum degi, eins og kvið- og bakæfingar og af og til þjálfar ég fætur og efri líkamann. Þetta er allt eftir rútinum sem ég er með skráðar á blaði auk þess sem ég held utan um allar aukaæfingar sem ég geri á hverjum degi. Það eru þjálfarar sem búa til þessar rútinur en svo raða ég þeim saman eftir eigin höfði.

#### Hvernig er mataræði langhlauparans?

Það mætti alveg vera betra hjá mér, ég er rosalegur gikkur. Ég er að sama skapi dálítið duglegur að leyfa mér mat sem ég ætti að borða minna af en það er kannski af því að ég kemst frekar auðveldlega upp með það, ég brenni svo miklu af kaloríum á dag vegna hlaupanna. Ég er vanur að geta borðað hvað

Ég var ekki í bræðrafélagi en ég fór svo sem í svoleiðis partí og þau eru nákvæmlega eins og í bíómyndunum, það er alveg ótrúlegt að sjá þetta. Þeir eru með „keg stand“, rauðu glösin og svo sundlaugarpartí þar sem allir eru bara dansandi á sundfötunum.

sem er án þess að fitna. Fyrrverandi þjálfarinn minn var samt alltaf að benda mér á að maður á ekki að líta á sig sem ruslakistu, þó maður sé ekki að þyngjast verður maður samt að vanda næringuna sem maður setur ofan í sig og reyna að borða vel. Þetta mætti ég gera betur. Annars snýst mataræði langhlauparans mest um að borða nóg, eiga næga orku til að komast í gegnum allar þessar æfingar.

#### Hvað áttu við með að þú sért gikkur?

Ég borða til dæmis ekki grænmeti. Ég get svo sem alveg borðað það, til dæmis í matarboðum eða ef einhver setur grænmeti á diskinn minn, en ég var alveg hræðilegur sem krakki. Ef ég fæ sjálfur að ráða þá snerti ég helst ekki við grænmeti og bið til dæmis um hamborgara án þess. Hins vegar borða ég mikið af ávöxtum, það vegur kannski aðeins upp á móti. Sem krakki borðaði ég ekki einu sinni hamborgara, pylsu né pitsu. Ég vildi óska þess að ég borðaði grænmeti af bestu lyst, enda hollt og gott, en það verður ekki annað sagt en að ég hafi reynt (hlær).

#### Um hvað hugsar þú þegar þú ert að hlaupa í nokkrar klukkustundir samfleytt?

Þegar ég er að keppa þá er maður auðvitað mjög einbeittur allan tímann og er til dæmis alltaf að horfa á klukkuna. Síðan brýtur maður hlaupið mjög mikið upp og dæmi um hvernig það er gert er til dæmis á drykkjarstæðunum sem koma á fimm kílómetra fresti. Þar fær maður brúsa sem maður hefur sjálfur útbúið og á þessa brúsa er ég vanur að skrifa einhver skilaboð til mín. Á drykkjarstaðnum eftir 35 kílómetra í Berlínarmaraþoninu skrifaði ég síðan einfaldlega: „London 2102“, sem var auðvitað bara hvatning og hún skilar sér. Þetta hefur í för með sér að maður brýtur hlaupið upp í marga fimm kílómetra kafla og maður hlakkar alltaf til að komast að næsta drykkjarstað. Þegar ég er hins vegar að æfa, þá hugsa ég bara um allan fjandann. Ég reyni að fordást allar stressandi hugsanir og læt bara hugann reika. Það kemur oft fyrir að

ég gleymi mér algjörlega og hálf tíma seinna ranka ég við mér og man hreinlega ekki eftir að hafa hlaupið þessa vegalengd.

#### Mér skilst að oft klárir þú hlaup með alblóðuga fætur. Fara bókstaflega blóð, sviti og tár í þetta?

Ég hef oft komið í mark með blóðuga fætur. Það kemur oft fyrir í þessum lengri hlaupum að maður fái einhverjar blöður eða nuddsár sem síðan fer að blæða úr en það kemst ekki beint að í huganum á meðan á hlaupinu stendur. Eins er það þekkt á meðal hlaupara að það fari að blæða úr geirvörtunum þeirra. Það er þá þannig að ef það er kalt í veðri, þá verða geirvörtunarnar náttúrulega stinnar og maður svitnar þannig að bolurinn verður þungur og í löngum vegalengdum, þá nuddast þessi þungi bolur náttúrulega heillengi við stinnar geirvörtunarnar og þá fer að skafast af þeim og niðurstaðan er blóðugar geirvörtur. Til að koma í veg fyrir þetta notar maður smyrslu eða plástra en þetta kemur til dæmis oft fyrir mig þegar ég hleyp á hlaupabretti, því þá svitnar maður svo fáránlega mikið.

#### Hvernig er félagslíf hjá afreksmanni í íþróttum? Kemur oft fyrir að þú þurfir að segja „pass“ við einhverju góðu partí vegna íþróttarinnar?

Já, það kemur alveg fyrir en það er svo sem ekki þannig að það trufla mig eitthvað. Ég er samt duglegri í dag við að sinna félagslífinu heldur en til dæmis þegar ég var í menntaskóla og tel mig hafa ágætis-jafnvægi á þessu. Auðvitað skiptir máli að hitta vinina og ég kiki alveg annað slagið með þeim niður í bæ og svona. Áður fyrr var ég eiginlega of stífur í þessu öllu saman, það snerist bara allt um hlaupin en þá fannst mér líka ganga illa, þetta snerist bara upp í hálf gert þunglyndi. Þá fór ég að sækjast eftir meira jafnvægi, ég veit núna að áður fyrr tók ég sportinu of alvarlega.

#### Hvað ber framtíðin í skauti sér? Hyggur þú á frekara nám?

Ég ætla að reyna að ná sem allra lengst í hlaupunum svo lengi sem ég hef gaman af þeim. Svo væri ég til í að fara í framhaldsnám einhvers staðar erlendis en ég er svo sem ekki farinn að huga alvarlega að því þótt ég myndi halda að það yrði innan næstu þriggja ára. Markmiðið í þeim efnum væri að komast í einhvern toppskóla á Bretlandi eða aftur í Bandaríkjunum. Eftir það finn ég mér örugglega einhverja vinnu sem ég er tilbúinn að setja allan minn metnað í þegar ég fer að minnka við mig í hlaupunum.



# Fagnaðu með

# Coca-Cola®



[www.coke.is](http://www.coke.is)

© 2012 The Coca-Cola Company. "Coca-Cola", and the design of the "Coca-Cola Contour Bottle" are registered trademarks of The Coca-Cola Company. The UEFA EURO 2012™ official logo is protected by trademarks, copyright and/or design. All rights reserved.

MENN ERU UNGIR Í  
ANDA Í SVONA GÖLLUM

Mynd/Styrmir

# Íþrótt fyrir alla

## IGLA CHAMPIONSHIPS

Hvenær: 30. maí – 2. júní.

Hvað: Alþjóðlegt hinsegin sundmót.

Hvar: Laugardalslaug.

Nánar: [www.igla2012.org](http://www.igla2012.org).

Umræðan um **sundknattleik** hefur kannski ekki verið hávæð á Íslandi en þó eru tvö lið sem keppa í íþróttinni og nú mun landsliðið spreyta sig gegn erlendum liðum í fyrsta skipti í 41 ár.

### Hvenær byrjaði sundknattleikur á Íslandi fyrir alvöru?

Í núverandi mynd byrjaði hann árið 2005 með stofnun Sundknattleiksfélags Reykjavíkur. Árið 2008 stofnuðum við svo sundknattleiksdeild hjá Sundfélagi Hafnarfjarðar.

**Hverjir stofnuðu þetta?** Upphaflega voru þetta allt fyrrverandi sundmenn sem voru hættir að æfa og keppa og vantaði einhverja dægradvöl. Þeir fengu til sín egypskan þjálfara, Ómar, sem reyndar hefur verið búsettur hérlendis í mörg ár, til að kenna réttu handtökin í íþróttinni.

**Og hver eru helstu handtökin?** Það eru jafnmargir leikmenn inná og í handknattleik. Það eru fimm útileikmenn og einn holumaður sem gegnir svipuðu hlutverki og línumaður. Þú mátt ekki grípa boltann með báðum höndum og ekki kýla boltann með hnefanum. Eins máttu ekki setja boltann í kaf þegar þú ert nálægt andstæðingi. Önnur skemmtileg regla er að það má brjóta á þér svo lengi sem þú heldur á boltanum. Það gefur dómaramum til kynna að þú hafir enn tök á boltanum og því dæmir hann ekki fyrr en þú missir boltann.

**Fá menn þá oft rækilega á baukinn?** Það getur komið fyrir, slys og annað. Ég missti tönn í janúar sem var reyndar gervi fyrir. En við höfum reynt að halda öllum tuddaskap í lágmarki. Ég heyrði að sundknattleikur hafi lognast út af hérlendis í gamla daga út af tuddaskapnum. Leikmenn sem við fáum inn eru margir hverjir byrjendur og margir þeirra byrjendur í sundi líka svo það er ekkert sanngjarnt gagnvart þeim að reyna að drekkja þeim eða eitthvað.

**Er hægt að stunda íþróttina hvar sem er?** Það er í raun hægt, já. Þú þarft bara sundlaug og bolta til að troða marvaða. Það er hægt að koma upp einhvers konar mörkum við bakkann. En við erum með keppnismörk í Ásvallalaug í Hafnarfirði og í innilauginni í Laugardalnum. Félögin æfa reglulega nokkrum sinnum í viku og það er frjálst fyrir alla að koma og kíkja á æfingu hjá okkur. Eftir mótið um helgina fer fólk að tínast í sumarfrí en við tökum upp þráðinn aftur í ágúst. Þeir sem vilja kíkja geta kíkt á okkur á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum í Ásvallalaug klukkan 20 og í Reykjavík á mánudögum og miðvikudögum kl. 20.30.

**Geta allir stundað þetta eða þarf maður að hafa æft sund og handbolta í mörg ár?** Að mínu mati þarf þess ekki. Þú þarft bara að hafa viljann til að læra íþróttina. Strákar sem hafa verið slakir til dæmis í skriðsundi hafa sótt námskeið til að bæta sig á því sviði. Ef fólk finnst þetta gaman þá er um að gera að demba sér í þetta.

**Nú er landsliðið að keppa í fyrsta skipti í 41 ár um helgina. Er það mikilvægt skref fyrir íþróttina?** Árið 1971 fór blandað lið frá Íslandi að keppa í alþjóðlegu móti í Glasgow. Það er gaman að þetta sé komið á fulla ferð aftur. Þetta er líka mikilvægt fyrir okkur af því að nú erum við að keppa á tíu liða móti en við erum vanir því að keppa á móti hvorum öðrum aftur og aftur. Þetta gefur okkur tækifæri til að sjá önnur lið keppa í íþróttinni með berum augum og eins er þetta gott tækifæri fyrir aðra áhugasama að koma og sjá.

**Hvað er framundan hjá sundknattleiksmönnum á Íslandi?** Við viljum auðvitað fá fleiri til að mæta á æfingar en svo er stefnan sett á Norðurlandameistaramót sem fer fram í haust í Stokkhólmi. Við stefnum hátt.

jrj

**Offerta**  
TAKE AWAY TILBOÐ

**Eld Smúðjan** 562 3838

SUÐURLANDSBRAUT 12 | LAUGAVEGUR 81 | BRAGAGATA 38a

1 **16" PIZZA** með tveimur áleggjum 1895.-

2 **16" PIZZA & 12" MARGARITA/HVÍTLAUKSBRÁUÐ** með tveimur áleggjum 2495.-

3 **16" PIZZA & 16" MARGARITA/HVÍTLAUKSBRÁUÐ** af matseðli 3495.-



RAFMAGNS- OG TÖLVUVERKFRÆÐI



UMHVERFIS- OG BYGGINGARVERKFRÆÐI



TÖLVUNARFRÆÐI



LÍFRÆÐI

# SPENNANDI FRAMTÍÐARMÖGULEIKAR

KYNNTU ÞÉR FJÖLBREYTT OG KREFJANDI NÁM Á  
VERKFRÆÐI- OG NÁTTÚRUVÍSINDASVIÐI HÁSKÓLA ÍSLANDS



EFNAFRÆÐI



STÆRÐFRÆÐI



IÐNAÐAR- OG VÉLAVERKFRÆÐI



LANDFRÆÐI



FERÐAMÁLAFRÆÐI



EÐLISFRÆÐI



JARÐVÍSINDI



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
VERKFRÆÐI- OG  
NÁTTÚRUVÍSINDASVIÐ

## HVAÐ GERÐI NÁMIÐ FYRIR ÞAU?

Sjáðu hvað útskrifaðir nemendur hafa að segja. Skoðaðu myndböndin á síðu Verkfræði- og náttúruvísindasviðs á [von.hi.is/nam](http://von.hi.is/nam)

Fylgstu með okkur á Facebook: [facebook.com/verkognatt](https://www.facebook.com/verkognatt)

Sæktu um á [hi.is](http://hi.is) fyrir 5. júní.



Vissir þú að áður fyrr keppti Jason Statham í dýfingum?



FRÁ LEIKSTJÓRA ALIEN OG GLADIATOR  
**P R O M E T H E U S**

LEITIN AÐ UPPRUNA OKKAR  
GÆTI LEITT TIL ENDALOKANNA

HEIMSFROMSÝND 6. JÚNÍ Í 3-D

SENDU SMS SKEYTIÐ  
**ESL PRO**  
Á NÚMERIÐ **1900**  
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!



**VILTU VINNA MIÐA?**

FULLT AF VINNINGUM:  
**BÍÓMIÐAR**

TÖLVULEIKIR - DVD MYNDIR - GOS OG FLEIRA!

VINNINGAR AFHENTIR Í ELKO LINDUM. 149 KR/SKEYTIÐ.  
MEÐ ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.



WWW.SENA.IS/PROMETHEUS



HANN ER  
EKKI VAMPIRA

## FRUMSÝNINGAR HELGARINNAR

# Snow White and the Huntsman

Mjallhvít er ótrúlega falleg ung kona. Fegurð hennar er samt ákveðin bölvun. Hún elskar Prince Charmant, strák á sama aldri og hún er, en þau voru aðskilin sem unglingar. Mjallhvít hefur verið neydd til að búa undir harðræði Ravenna og einu vinir hennar eru dýrin sem veita henni athygli. Líf Mjallhvítar fer allt úr skorðum þegar Ravenna uppgötvar að Mjallhvít er að verða fegurst allra kvenna í ríkinu. Hún er rekin úr kastalanum þar sem hún býr, og veiðimaðurinn Eric er sendur á eftir henni til að drepa hana. Hann glímir sjálfur við mikla sorg, en

**Leikstjóri:** Rupert Sanders.  
**Aðalhlutverk:** Bob Hoskins, Charlize Theron, Eddie Izzard, Ray Winstone, Ian McShane, Stephen Graham, Kristen Stewart, Eddie Marsan og Toby Jones.  
**Lengd:** 127 mínútur.  
**Aldurstakmark:** 12 ára.  
**Kvikmyndahús:** Háskólabíó, Borgarbíó, Laugarásbíó, Sambíóin Álfabakka, Egilshöll og Keflavík.

hann missti konu sína Söru, sem hann elskaði mjög mikið og á erfitt með að losna við sársaukann sem fylgir dauða hennar. Hann drekkur ótæpilega og eyðir dögum sínum í að leita að White Wolf sem drap konu hans. Eric er málaliði, sem þiggur laun fyrir að elta fólk. Hann þiggur laun frá Ravenna til að elta falgustu stúlkurnar í ríkinu og koma með þær til kastalans. Þegar Eric uppgötvar að White Wolf vinnur fyrir Ravenna, þá flýr hann með Mjallhvíti og inn í dimman skóginn og fer að undirbúa hefnd sína.

Monitor ætlar að gefa miða á **Snow white**, fylgstu með ...  
[facebook.com/monitorbladiid](https://facebook.com/monitorbladiid)

## VILTU VINNA MIÐA?



STATHAM SKÖLL-ÓTTAST EKKERT

### KVIKMYND

## Frekar „safe“ bíóferð

Hér er á ferðinni enn ein harðhausamyndin með stálmanninum Jason Statham í aðalhlutverki, en þess lags kvikmyndir virðast koma á færibandi frá Bretanum geðþekka. Hér segir frá fyrriverandi lögreglumanninum Luke Wright sem er búinn að missa allt niður um sig í lífinu og er á barmi sjálfsvígs þegar hann fyrir slysnir kynnist ungru kínverskri stelpu.



Þessi litla krúttsprengrja frá Austurlöndunum er á flotta undan öllum hættulegustu mönnum New York borgar og skiptir engu máli hvort þar eigi í hlut lögreglan eða rússneska og kínverska mafian, allir vilja þeir



komast höndum yfir hana. Þar sem Jason okkar Statham er ekki þekkur fyrir að lúffa fyrir glæpamönnum og spilltum löggum, upphefst mikill eltingarleikur um alla borgina þar sem hann gerir allt í valdi sínu til að vernda stelpuna. Og að sjálfsgöðu smyrja nokkrar vel valdar hnúasamlökur í leiðinni.

Safe tekur sig ekki of alvarlega og er stútfull af svokölluðum „one line-erum“ og hörku skemmtilegum slagsmála- og hasaratríðum. Jason Statham er grjótharður að venju og virðist hann halda sér í undarlega góðu formi þrátt fyrir að vera orðinn 45 ára. Lítið er um leiksgra í myndinni en það er líka allt í lagi því styrkur hennar felst í því hversu gott flæðið og hasarinn er. Myndin rennur vel í gegn og gleymir maður sér alveg yfir öllum brotnu beininum og skotsárunum sem Statham tekst að framleiða.

Myndin er algjört léttmeti og er mikilvægt að fara með því hugarfari í kvikmyndahúsin. Í guðanna bænum ekki búast við einhverri menningarbombu því það er hún svo sannarlega ekki.

SAFE

HJÁLMAR KARLSSON





**TÖLVULEIKUR**

## Nýtt rassgat rífið

Ef einhver hefur fullkomnað þá list að rífa ný rassgöt, þá er það heljarmennið og hörkunaglinn Max Payne, en hann kom fyrst fram á sjónarsviðið árið 2001 í samnefndum tölvuleik og nú 11 árum síðar er þetta grjótharða kvikindi mætt í sínum þriðja leik. Að þessu sinni hefur Rockstar fyrirtækið tekið Max uppá sína arma sem skilar sér í meiri hasar, spennandi persónum, flottari grafík og öflugri spilun.

Í upphafi leiksins er Max Payne með allt niðrum sig og er djúpt sokkinn í pilluát og áfengi. Eftir að hafa lent í vandræðum með mafíuforingja í New Jersey skellir kappinn sér til Sao Paulo í Brasilíu til að hefja nýtt líf sem öryggis- og einkalífsvörður Branco fjölskyldunnar og snýst söguþráður leiksins um mál þeirra og einnig hvernig Max tekst að ná tökum á lífi sínu, áfengisfíkn, pilluáti og eigin geðheilsu.

**Max Payne 3****MAAAA****Tegund:**  
Skotleikur**PEGI merking:** 18+**Útgefandi:** Rockstar Games**Dómar:** Gamespot 9 af 10 /  
IGN 9 af 10 / Eurogamer 7 af 10

Max Payne 3 er þriðju persónu skotleikur þar sem menn keyra sig í gegnum hvert borðið á fætur öðru skjótandi á menn og málefni. Borðin eru vel hönnuð og geta leikmenn alltaf skýlt sér fyrir hasarnum með góðu „cover“ kerfi leiksins. Eitt aðalatriðið í spiluninni er svokallað „bullet time“, en þar geta leikmenn hægt á hasarnum og látið Max skutla sér hetjulega í allar áttir með byssunum á lofti, skjótandi á

óvinina á hægum hraða. Varðandi vopn leiksins þá er allt á sínum stað þar og getur Max fretað úr hölkum af öllum stærðum og gerðum og jafnvel haldið á tveimur byssum í einu og látið kúlunum rigna.

Að þessu sinni hefur verið sett netspilun

inní Max seríuna og virkar það ótrúlega vel. Uppsetning í kringum þennan hluta minnir mikið á kerfið sem við þekkjum úr Call of Duty leikjunum og því auðvelt að setja sig inní hlutina. Hægt er að detta í „allir að drepa alla“ og „team deathmatch“, en þar fyrir utan eru skemmtilegir kaflar þar sem blandað er saman netspilun og söguþræði. Hér er stöðug þróun í gangi og fá leikmenn alltaf ný vopn, nýtt útlit og nýja möguleika til að nota í þennan hluta leiksins.

**ÓLAFUR ÞÓR  
JÓELSSON**

Grafíkin í Max Payne 3 er mjög flott og mikið hugsað úti öll smáatriði sem ég fíla vel. Talsetningin fær A+ og sama má segja um hljóð og tónlist leiksins sem er til fyrirmyndar.

Það hefur sjaldan eða aldrei verið meira gaman að rífa ný rassgöt en í Max Payne 3, enda er ég klár á að leikurinn hefur örvandi áhrif á vöxt bringuhára og annarra karlmannnaheita.

**SVARTHÖFÐI.IS ...rýnir í bunkann**

## Jafnvel betri en bókin

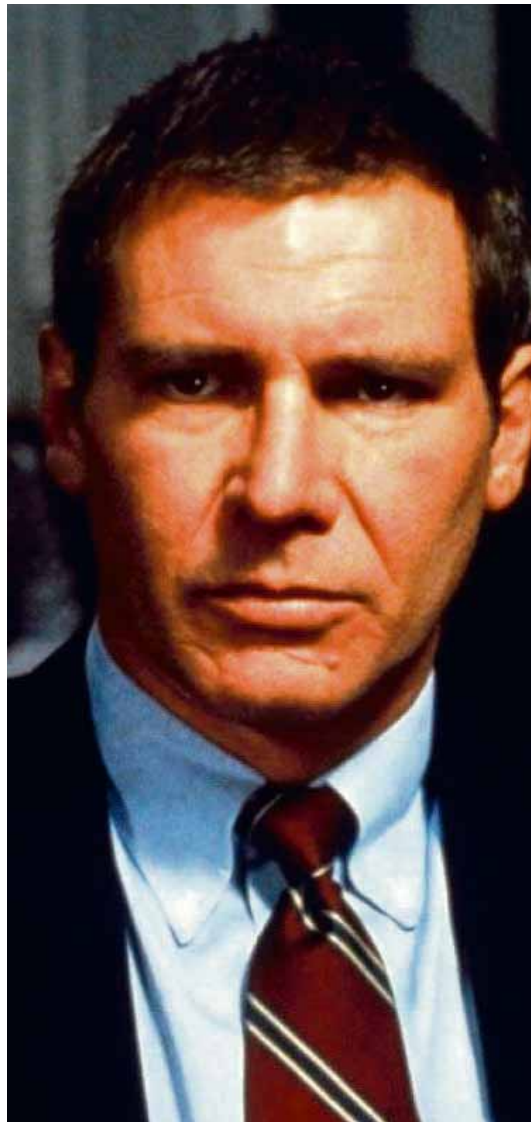
Dómstólamyndir eru vanmetin tegund (e. genre) kvikmynda því það er hægara sagt en gert að skila slíkri mynd frá sér þar sem uppbyggingin stigmagnast í samræmi við lágstemmda atburðarás. Allt frá því hvernig atburðarásin afhjúpast hægt og bitandi fyrir áhorfendum, yfir í það hvernig hægt er að gera frásögn eða samtöl magnþrungin af spennu. Margar af þessum myndum geta verið eins og góður Columbo-þáttur þar sem áhorfandinn veit hver morðinginn er og sögunni einfaldlega lýkur með því að þorparinn fær það sem hann á skilið. Aðrar myndir geta verið settar þannig upp að áhorfendur skilja hvorki upp né niður í hvar persónurnar standa eða hvert þær eru að fara.

Hinn frábæri Alan J. Pakula leikstýrir Presumed Innocent sem er byggð á samnefndri bók eftir Scott Turow. Bókin hefur átt að hafa valdið fjaðrafoki á sínum tíma og fljótlega eftir að það spurðist út að myndin væri í vinnslu, þá biðu aðdáendur spennir eftir annarri niðurstöðu en þeirri sem boðið var upp á í bókinni. Svo var ekki. Ég er einmitt sú típa sem vill frekar horfa á myndina en að lesa bókina, svo ég er mjög sáttur með þessar ákvörðun hjá Pakula.

Íbyrjun myndarinnar eru áhorfendur ávarpaðir í af persónu Harrison Fords, Rusty Sabich, meðan myndavélin flýgur um dómssal og endar á að sýna tóm sæti kviðdómsins. Áhorfendum er gert ljóst mikilvægi kviðdóms í dómsmálum og með þessum orðum og myndmáli hafa áhorfendur verið valdir í kviðdóm.

Leikarahópur myndarinnar er ekki af verri Lendanum; Ford, Brian Dennehy, John Spencer, Bonnie Bedelia og að lokum, Raul Julia heitinn. Ford sýnir án efa sinn besta leik á ferilnum sem lögfræðingurinn Rusty Sabich sem er hafður á rangri sök, eða svo virðist í það minnsta vera. Ford, sem er frekar einhliða leikari, sýnir nýja takta og sýnir magnaða frammistöðu. Ekki eru síðri Bedelia sem eiginkonan sem þarf að sæta aðgerðir eiginmanns síns, og Julia sem helsti andstæðingur Rustys og nú lögfræðingur hans. Áleitun tónlist Johns Williams er einnig í stóru hlutverki og skapar rafmagnaða stemmingu.

Á sínum tíma þótti Presumed Innocent ekki vera neitt meistaraverk, en af þessum fjölda dómstólamynda sem ég hef séð, þá er hún mjög ofarlega á listanum yfir þær allra bestu. Frá byrjun myndarinnar til enda eru áhorfendur stöðugt að skipta um skoðun á því hver morðinginn sé, slíkt tekst ekki í

**PRESUMED INNOCENT (1990)**

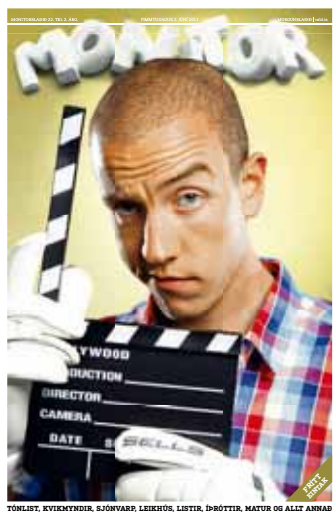
mörgum myndum þannig að þegar slíkt heppnast ber að lofa það í hástert.

[www.svarthofdi.is](http://www.svarthofdi.is)

skechers.  
**GOwalk**

Lightweight Ready  
Flexible Ready To Go

Skechers GOwalk  
fisléttir og sveigjanlegir



**HVAÐ ER TÍTT?**

Nafn: Hannes Þór Halldórsson  
 Á forsíðu: 2. júní 2011  
 Fyrirsögn viðtals: Spielberg milli stanganna

Ég er alveg hrikalega góður, takk fyrir að spyrja. Það fer vel um mig hér á Scandic hótelinu í Gautaborg þar sem landsliðið í fótbolta undirbýr sig fyrir vinnuleik við Svía. Það hefur ýmislegt drifid á daga mína síðan í júní 2011. Fótboltaþímabilið gekk eins og í sögu og við KR-ingar unnum allt sem í boði var, eins og frægt er orðið. Auk þess spilaði ég minn fyrsta landsleik sem var stór stund fyrir mig og ég er mjög stoltur af. Síðasta sumar tók ég þátt í að skrifa kvikmyndahandrit með nokkrum góðum mönnum og nú verid að skoða möguleika á að koma í framleiðslu. Um áramótin hóf ég störf hjá Sagafilm þar sem ég vinn sem leikstjóri. Þar er allt að gerast, bæði í sjónvarpsauglýsingum og sjónvarpsþáttum. Mjög skemmtilegt umhverfi að vinna í. Framundan er skemmtilegt fótboltasumar þar sem unnið verður hörðum höndum að því að halda titlunum í Vesturbænum.



**LOL-MAIL MONITOR**

Í síðustu viku skoraði Sverrir Stormsker á Davíð Oddsson en Davíð fær vikufrest þar sem hann er vant við látinn. Fylgist með í næstu viku.

Önd gekk inn á bar og það barþjóninn um einn tvöfaldan viski. Barþjóninn átti erfitt með að trúa þessu en þjónaði þó öndinni án þess að láta í ljós undrun sína. Næsta dag kom öndin aftur inn á barinn og það um tvöfaldan viski. Þjóninn lét hana fá glasið sitt en gat þó ekki orða bundist. „Fyrirgefðu forvitnina en þú ert alveg örugglega önd, er það ekki?“ „Jú,“ svarar öndin, „ég er önd.“ „Já, en þú talar,“ sagði barþjóninn og öndin staðfesti það. „Við gætum örugglega grætt verulega á þér. Ég þekki mann sem rekur sirkus og hann gæti vel haft not fyrir þig.“ „Bíddu, sirkus. Er það ekki svona tjald með stöng í miðjunni?“ spyr öndin. „Jú,“ svarar barþjóninn. „Hvað ætla þeir þá að gera við múrara?“

**LOKAPRÓFIÐ**

| 31. maí 2012 |  
**MONITOR**  
 skólinn

Ég heiti HEIÐAR AUSTMANN

Ef ég væri ekki Heiðar Austmann myndi ég helst vilja vera

Þú veist hver ég er af því að EG HEF BLAÐIÐ Í MIKKRÖFN SÍÐAN 1998

Metið mitt í að tala hratt í útvarpi er

- a) 19 orð á mínútu
- b) 200 orð á mínútu
- c) 2000 orð á mínútu
- d) 19 orð á sekúndu
- e)

en þá var ég örugglega að kynna inn lagið HEY BABY með DJ ÖTZI

Það mikilvægasta í útvarpi er  að vera ótrúlega hress og sannfærna hlustendur um að dagurinn í dag sé besti dagur mannkynssögunnar.

b) halla sér aftur í stólnum og vera helslakur á kantinum.

c) að vera opin og líta á hlustendur sem yini sjón.

GOTT SKAÐI GOTT MALLA GOTT MÖTTRAF

Skemmtilegasti vinnufélaginn á FM957 er án efa

- a) Marínó Árna
- b) Pétur
- c) Frikki Frigore
- d) Brynjar Már

Auddi Blö

af því að EG ÞARF ANDREI AD LANA HONNUNU MIÐ ANDI = PEINGINN

Á laugardaginn eru hlustendaverðlaun FM957 haldin hátíðleg í Silfurbergi í Hörpu og þar má búast við

fáránlega flottum tónlistaratriðum

ótrúlega hnyttu glensi

óvæntum atburðum

a) SKEMMTILEGASTA KVÍÐI ÁSINS

e) leysigeislasýningu frá sömu aðilum og sáu um slíkar sýningar í Smárabíói í gamla daga áður en myndin var sýnd en sjálfur verð ég Í WILNU FINASTA TILU & AFHENDI HEIÐURSVORÐLAUN

Eiginhandarritunin mín lítur svona út:

Hann Halldórsson



- a) Róbert Wessmann, auðmaður
- b) Heiðar Helguson, knattspyrnumaður
- c) Gunnar Heiðar Þorvaldsson, knattspyrnumaður
- d) Heiðar Jónsson, snyrtir
- e) JULI HEIÐAR

af því að EG FUSKA BLAÐIÐ DANSGOLF

Ef ég mætti velja mér eina söngkonu til að fara í hádegismat með yrði

- Beyoncé = MANUDAG
- Rihanna = PEIÐJUDAG
- Lady Gaga = WILÐI KUDAG
- Leona Lewis = FIMMTUDAG
- e) NICOLE SCHERZINGER = ÞEYR fyrir valinu. FASTUDAG

Best í heimi er

- a) að fara í golf með félögum og ná að „börða“ eins og tvær holar
  - að leika við dóttur mína
  - c) að spila fótbolta með vinunum
  - d) plockfiskur
  - e) humar
- en það leiðinlegasta sem ég geri er AD FARA Í LÍFS & STEIPI FNA GÆRI FET ÞÁ ALDREI

Besta lagið á íslenska listanum í augnablikinu er

- a) Dance Again með J-Lo og Pitbull.
- I won't give up með Jason Mraz.
- c) Dirty Paws með Of Monsters and Men.
- d) ELIPHTERIA

Síðasta sms sem ég fékk var frá DJ DANNA DELUXE og í því stóð:

JÁ, HVAD EFTIR ÞU SPA?

Ef ég mætti gera Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa

STAY TUNED - MORE TO FOLLOW



**VEL GERT**

Björn Bergmann  
 Mig langar að hrósa honum Birni Bergmann Sigurðarsyni, leikmanni Lilleström í Noregi. Þessi ungi dregur er búinn að skora 11 mörk í 13 leikjum á tímabilinu og hefur hann haldið liði sínu á floti það sem af er norsku deildinni. Það er ekki að ástæðulausu sem lið á Englandi

og víðar eru áhugasöm að krækja í þennan unga og þrælfni-lega Skagamann. Þóður Þórðarson.



BJÖRN BRAGI

**ÉG HEF ALDREI**

...komið til Bandarík-anna. Ég ætla að bæta úr því bráðlega. **1**

...séð Fylki verða Íslandsmeistari eða Tottenham verða Englandsmestari. Ég ætla ekki að deyja fyrir en að minnsta kosti annað af þessu er búið að gerast. **2**

...getað gert almennilegan bindishnútt. Ég bara nenni ekki að læra það. **3**

...fengið mér tattú. **4**

...séð neitt sem heitir Star Wars eða Star Trek og það er ekki á dagskrá. **5**

...spilað A-landsleik í knattspyrnu. Mig langar samt mikið að gera það og vil að Lars viti að ég gef kost á mér. **6**

...drepið mann. **7**

**SÍÐAST EN EKKI SÍST**

► Ólafía Þórunn Kristinsdóttir *golfþjálfari, filar.*

**KVIKMYND:** Taken. Þetta er mynd sem allir verða að sjá. Þvílík spennan allan tímann og pabbinn er rosalegur töffari. Ef einhver hefur ekki séð þessa mynd þá er lágmark að gúgla senuna þegar hann segir: „I will look for you, I will find you, and I will kill you.“ Gæsaþú.

**ÞÁTTUR:** How I met your mother eru klassískir. Fyndnir þættir og alltaf hægt að horfa á þá aftur.

**BÓKIN:** Ég las bókina „Munkurinn sem seldi sportbílinn sinn“ fyrir löngu og hún kenndi mér margt og mikið, ótrúlega góð bók. En úff, annars er það bara facebook í þessum nútíma.



**PLATAN:** Síðasta plata sem ég keypti var með Jóni Jóns nokkrum, Wait for Fate. Platan þar áður var víst Britney Spears, Greatest Hits árið 2004, þannig að ég get nú ekki sagt hana. En ég leyfi stundum Wait for Fate að rúlla í iTunesinu í Ameríku og kanarnir kunna að meta þetta.

**VEFSÍÐAN:** whatshouldwecallme.tumblr.com er góð þegar mann vantar góða skemmtun. Ég fór á hana í prófunum þegar ég var alveg kominn að því að rotna og þurfti á smá-gleði.

**STAÐURINN:** „Síðast en ekki sist“ í Monitor er staðurinn. Og ég myndi lesa dálkinn á Laugaveginum í sól og blíðu eða heima hjá Kristni bróður mínum með litlu frænku minni sem heitir Viktoría Katrín.





### SNERTU FRÉTTIR SEM SNERTA ÞIG

Háskólanemar geta nú tryggt sér iPad-Moggann, iPad-áskrift að Morgunblaðinu og nýja iPadinn til eignar, á aðeins 2.990 kr. á mánuði í 30 mánuði. Tilboðið gildir aðeins fyrir háskólanema og aðeins í takmarkaðan tíma.

Gríptu tækifærið og farðu á

[www.mbl.is/mogginn/ipad](http://www.mbl.is/mogginn/ipad)



**Jóhanna Björk Sveinsdóttir**

- Stúdent frá FSU 2008
- Viðskiptadeild, 1. ár
- Áhersla í námi; Markaðsrannsóknir
- Áhugamál: Íþróttir, sérstaklega körfubolti

**Haukur Freyr Gylfason**

- Aðjúnt við viðskiptadeild
- MSc í heilshagfræði og MA í sálfræði
- Sérsvið: Rannsóknaraðferðir og tölfræði

## Vilt þú móta framtíðina?

Nám í viðskiptafræði er fjölbreytt, skapandi og hagkvæmt. Þar lærir þú um stefnumótun, stofnun og rekstur fyrirtækja, sölu- og markaðsmál, stjórnun, fjármál og hagfræði. Með námi í viðskiptafræði við HR tekur þú þátt í öflugri rannsóknar- og nýsköpunarstarfi sem er traust undirstaða fyrir góða framtíð sem þú tekur þátt í að móta með þeim auði sem felst í fólki og fyrirtækjum. Viðskiptadeild Háskólans í Reykjavík er sú eina á landinu sem býður upp á alþjóðlega viðurkennt nám í viðskiptafræði.

**OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR TIL 5. JÚNÍ**



**HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK**  
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST



[www.hr.is](http://www.hr.is)