

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK



ROVIO

ANGRY BIRDS IS A REGISTERED TRADEMARK OF  
ROVIO ENTERTAINMENT LTD. ALL RIGHTS RESERVED.  
COPYRIGHT ©2009-2012 ROVIO ENTERTAINMENT LTD.  
ALL RIGHTS RESERVED.



# ANGRY BIRDS™



[WWW.FAZERCOM/ANGRYBIRDS](http://WWW.FAZERCOM/ANGRYBIRDS)



Ætli Berglind GIF-ti sig einn daginn?



**KÁRI**  
**Fyrstu sex:** 100211.  
**Uppáhaldsmatur:** Blómkálssúpa, kex, ís, allskyns mauk og epli.  
**Uppáhaldshljómsveit:** Hjalntalin  
**Uppáhaldsbók:** Vefarinn mikli frá Kasmír, í kilju.  
**Uppáhaldsvefsíða:** Faceinhole.com.

**BERGLIND**  
**Fyrstu sex:** 020489.  
**Uppáhaldsmatur:** Samloka.  
**Uppáhaldshljómsveit:** George Michael og hljómsveitin hans?  
**Uppáhaldsbók:** Allar bækur nema Hobbitinn.  
**Uppáhaldsvefsíða:** BERGLINDFESTIVAL.TUMBLR.COM og eBay, því miður.

Skannaðu QR kóðann eða farðu á vefslóðina [Berglindfestival.tumblr.com](http://Berglindfestival.tumblr.com)

## Rústar Gulu miðunum í GIF-i

Dansarinn **Berglind Pétursdóttir** heldur úti vefsíðunni **The Berglind Festival** sem er að gera allt vitlaust í dag. Monitor ræddi við Berglindi um GIF og Gulu miðana.

Vefsíðan The Berglind Festival er ein sú vinsælasta á Íslandi í dag og hefur hlotið skjótan frama frá því að hún var stofnuð af dansaranum Berglindi Pétursdóttur í byrjun maí.

„Við Kári sitjum heima og erum að horfa á Skoppu og Skríttlu,“ segir Berglind en eins og lesendur síðunnar vita eflaust á Berglind soninn Kára sem kemur oft við sögu í færslum síðunnar sem er ein sú vinsælasta á Íslandi í dag. Síðan er safn af færslum Berglindar um daglegt líf og er á svokölluðu GIF-formi en hver færsla samanstendur af hreyfimynd og skemmtilegum athugasemdum.

„Ég er búin að fá mjög skemmtileg viðbrögð við síðunni,“ segir Berglind sem telur velgengni síðunnar að stórum hluta vera Facebook að

þakka. „Kraftur Facebook hefur komið síðunni á kortið og svo eru alltaf einhverjir að setja inn link á síðuna á bloggnum sínum og þannig,“ segir hún.

**Gulu miðarnir harðasta samkeppnin**

Síðan er að erlendri fyrirmynd og eru fleiri og fleiri íslenskar GIF-síður að ryðja sér til rúms með degi hverjum. „Ég er mikill aðdáandi Whatshouldwecallme og vinur minn sýndi mér hvernig ætti að gera svona síðu svo ég hermdi bara eftir,“ segir Berglind og á þá við bandarísku GIF-síðuna Whatshouldwecallme.tumblr.com. Mikil samkeppni ríkir á milli hinna íslensku gif-síðna og þarf Berglind ekki að hugsa sig lengi um til að svara hver þeirra sé helsti keppinauturinn.

„Það eru Gulu miðarnir,“ segir hún og á þá við síðuna Gulirmidarurgledibankanum.tumblr.com sem kærastinn hennar og félagar hans stjórna einmitt.

„Þetta er ekkert svakaleg samkeppni. Hann er mjög afbrýðisamur akkurat núna því ég er að rústa honum,“ segir Berglind sáttt með árangurinn. Hún segir oft koma upp mjög myndnar aðstæður í sambandinu þegar rætt sé um GIF-myndir. „Við rífumst um hver megi nota hvaða mynd, hver sé á undan með djókið eða hver gerir myndari færslur,“ segir Berglind og telur sig hafa ýmislegt fram yfir Gulu miðana svokölluðu. „Ég skrifa til dæmis um hvað sem er en þeir halda sig innan þrengri ramma.“

## MONITOR MÆLIR MED...

**FATASKÁPINN**

Stelpurnar í Garmi **Garmasyni** selja afrakstur sumarsins fyrir utan Rauðakross-búðina við Laugaveg 12 á milli kl. 17-19 í dag. Verkefnið er hluti af skapandi sumarstórfum Hins hússins og hafa þær Þyri og Rakel einbeitt sér að því að búa til ný og smekklegr föt úr eldri gersemum.

**FYRIR SKÚFFUSKÁLD**

Nú er tækifærið fyrir skapandi einstaklinga að láta ljós sitt skína sem leikskáld en verkefnið Ungleikur er með það að markmiði að koma ungum leikskáldum á framfæri. Ungt fólk á aldrinum 16-25 ára má sækja um með því að senda inn handrit á ungleikur@gmail.com en umsóknarfesturinn rennur út 15. september.

**FYRIR TAKTFASTA**

Teknótröllid Dave Clarke spilar á Þýska barnum á laugardagskvöldið svo dansóðir Íslendingar ættu að leggja leið sína þangað.

## Vikan á facebook

**Ingólfur Þórarinnsson**  
 Taken á bíórásinni núna aðeins of góð og Liam Neeson það grjótaður að hann myndi líklega taka Jack Bauer í slag

15. júlí kl. 22:51

**Unnsteinn Stefánsson**  
 Mikíð voru allir einbeittir í að djamma í gær!

16. júlí kl. 1:10

**Annie Mist Þórisdóttir**  
 Thank you so much to everyone around me that have been supporting me and helping me accomplish my goals... This has been the most amazing journey! It's hard to describe how incredibly happy I am! Thanks again for the support, the CrossFit community truly is Amazing!

16. júlí kl. 2:21

**Ævar Þór Benediktsson**  
 Sit á kaffihúsi og heyri skyndilega pípið úr tækinu sem hermennirnir í Aliens voru með til að nema nálægð skrímslana. Hljóðið hefur ekki stoppað í mínútu og fer stöðugt hraðar og hraðar. Er að meta það að yfirgefa beygluna mína og beila.

116. júlí kl. 10:38

**Birgir Sævarsson**  
 Fór í Sorpu áðan að henda rusli... Það kom kona upp að mér og spurði hvort ég væri að vinna...

16. júlí kl. 12:38

## FEITAST I BLAÐINU

- 5** Stíllinn tekur púlsinn á tiskublogginu **Keen Bean** sem var nýlega sett á laggimar.
- 6** Monitor tók saman það íþróttafólk sem er að fara að rokka **Ólympíuleikana**.
- 8** Helga Margrét svekkir sig ekki á liðnum atburðum og er sannkallað náttúrubarn.
- 14** Hrefna Sætran spreytir sig í lokaprófinu og vill ólm grafa upp Jim Morrison.

## Efst í huga Monitor Saga af aga

Ég hef aldrei verið maður mikillar áhættu. Ég hef í mesta lagi farið fimm sinnum í póker með strákunum og þá passað upp á að leggja ekki mikið meira en þúsund krónur undir. Þegar ég fór til Vegas með Kristjáni, vini mínum, þá settum við þak á þá upphæð sem mátti eyða hverju sinni og um leið og kassarnir fóru að taka af okkur of mikla peninga þá þurftum við bara að gjöra svo vel að snúa okkur að einhverju öðru.

Ég er svipaður í lífinu. Ég gekk menntaveginum án þess að taka hlé og fór ekki að huga að einhverju öðru fyrr en ég fékk háskólagráðuna í hendurnar. Ég hef enn ekki treyst mér til að stofna eigið fyrirtæki eða vinna vinnu sem er með óreglulegum vinnutíðnum. En einhver sagði eitt sinn að stærsta áhættan væri sú að taka aldrei áhættu. Ég held að margt sé til í því. Ætli maður sér árangur í einhverju þá þarf maður að trúga og treysta á sjálfan sig og þora því að fylgja eftir draumnum sínum.

Í síðustu viku prýddi forsiðu Monitor ungur piltur sem þorði að vera öðruvísi en hinir krakkarnir og sleppa því að fara út í sjoppu og æfa sig frekar í fótbolta. Nú er

hann kominn á alveg hreint ásættanlegan samning hjá Tottenham í ensku úrvalsdeildinni. Annar piltur, Björn Bergmann, skrifaði í þessari viku undir hjá Wolves sem leika í Championship-deildinni í Englandi næsta vetur. Sjálfur sagði hann að draumur væri að rætast. Það þarf aga og dugnað til að ná svo langt.

Tveir aðrir einstaklingar koma upp í hugann þegar ég hugsa um dugnað, einstaklingar sem þorðu að setja öll sín egg í eina körfu og uppskera eftir því. Gunnar Nelson tilkynnti í síðustu viku að hann myndi keppa sína fyrstu keppni í UFC í september en keppnin er eins og flestum er kunnugt stærsti vettvangurinn fyrir keppendur í blönduðum bardagalistum. Þá var Annie Mist fyrst til þess að vinna Heimsleikana í CrossFit tvö ár í röð. Ótrúleg ofurkona, verður að segjast.

Ég tek hatt minn ofan fyrir öllu þessu fólk og öllum þeim sem þora að fórna ýmsu til að skara fram úr.

Hilsen fra Sverige, Jónsson



# Ofurkvendi og heljarmenni



Monitor tók saman það íþróttafólk sem skemmtilegast verður að fylgjast með á Ólympíuleikunum sem hefjast þann 27. júlí næstkomandi í London.



## NOVAK DJOKOVIC

**Heimaland:** Serbía.  
**Keppnisgrein:** Tennis.  
**Aldur:** 25 ára.  
**Hæð:** 188 sentimetrar.  
**Þyngd:** 82 kg.

Heimsmeistarinn hyggur á að bæta Ólympíugulli í safnið en þarf að sigra Federer til að ná því markmiði.

## VICTORIA AZARENKA

**Heimaland:** Hvíta-Rússland.  
**Keppnisgrein:** Tennis.  
**Aldur:** 22 ára.  
**Hæð:** 182 sentimetrar.  
**Þyngd:** 67 kg.

Azarenka hefur átt erfitt uppdráttar á mótum sumarsins en setur allt í botn í London.



## USAIN BOLT

**Heimaland:** Jamaíka.  
**Keppnisgrein:** 100 metra hlaup, 200 metra hlaup og boðhlaup.  
**Aldur:** 25 ára.  
**Hæð:** 196 sentimetrar.  
**Þyngd:** 93 kg.

Þindarlaus Boltinn hefur endurskilgreint spretthlaup eftir að hann hjóp 100 metrana á 9,58 sekúndum, því markmiði.



## NICOLA ADAMS

**Heimaland:** Bretland.  
**Keppnisgrein:** Hnefaleikar.  
**Aldur:** 29 ára.  
**Hæð:** 164 sentimetrar.  
**Þyngd:** 51 kg.

Hin fislétta Adams er fremsta hnefaleikakona Bretlands um þessar mundir og ríkjandi Evrópumeistari í fjaðurvigtarflokki.

## YOHAN BLAKE

**Heimaland:** Jamaíka.  
**Keppnisgrein:** 100 metra hlaup, 200 metra hlaup og boðhlaup.  
**Aldur:** 22 ára.  
**Hæð:** 180 sentimetrar.  
**Þyngd:** 76 kg.

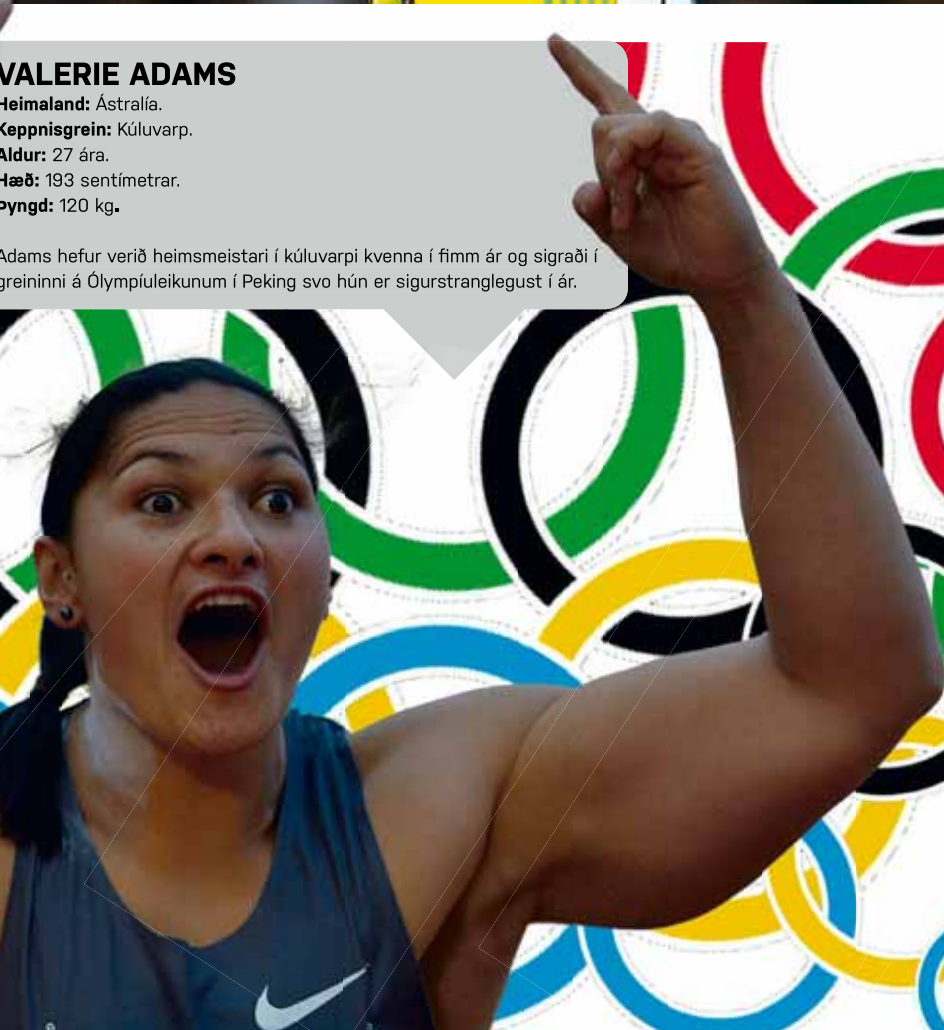
Þessi stórefnilegi samlandi Usain Bolt segir samkeppnina milli þeirra félaga ekki eyðileggja venskapinn.



## VALERIE ADAMS

**Heimaland:** Ástralía.  
**Keppnisgrein:** Kúluvarp.  
**Aldur:** 27 ára.  
**Hæð:** 193 sentimetrar.  
**Þyngd:** 120 kg.

Adams hefur verið heimsmeistari í kúluvarpi kvenna í fimm ár og sigraði í greininni á Ólympíuleikunum í Peking svo hún er sigurstranglegust í ár.

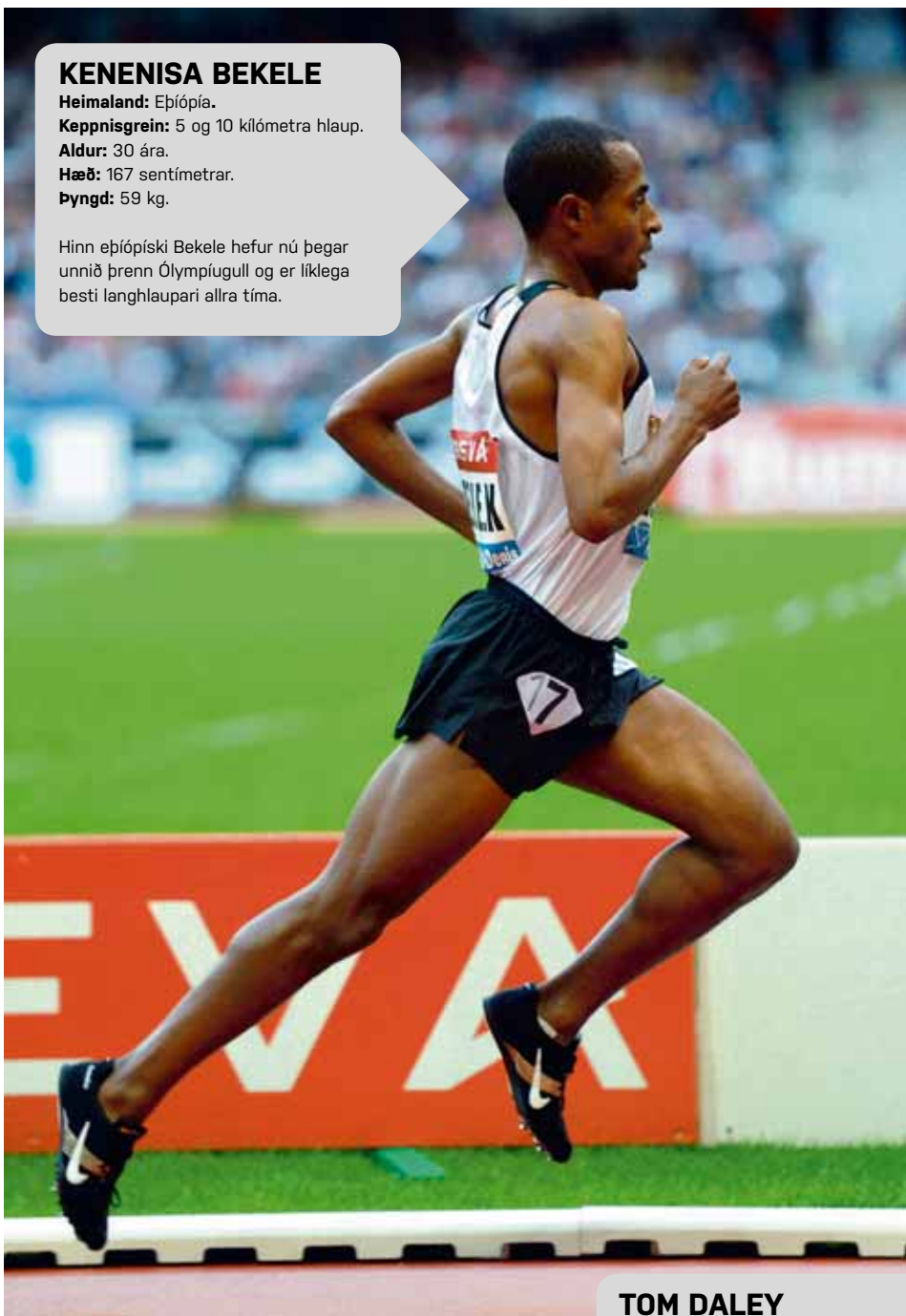




**KENENISA BEKELE**

**Heimland:** Eþíópía.  
**Keppnisgrein:** 5 og 10 kílómetra hlaup.  
**Aldur:** 30 ára.  
**Hæð:** 167 sentimetrar.  
**Þyngd:** 59 kg.

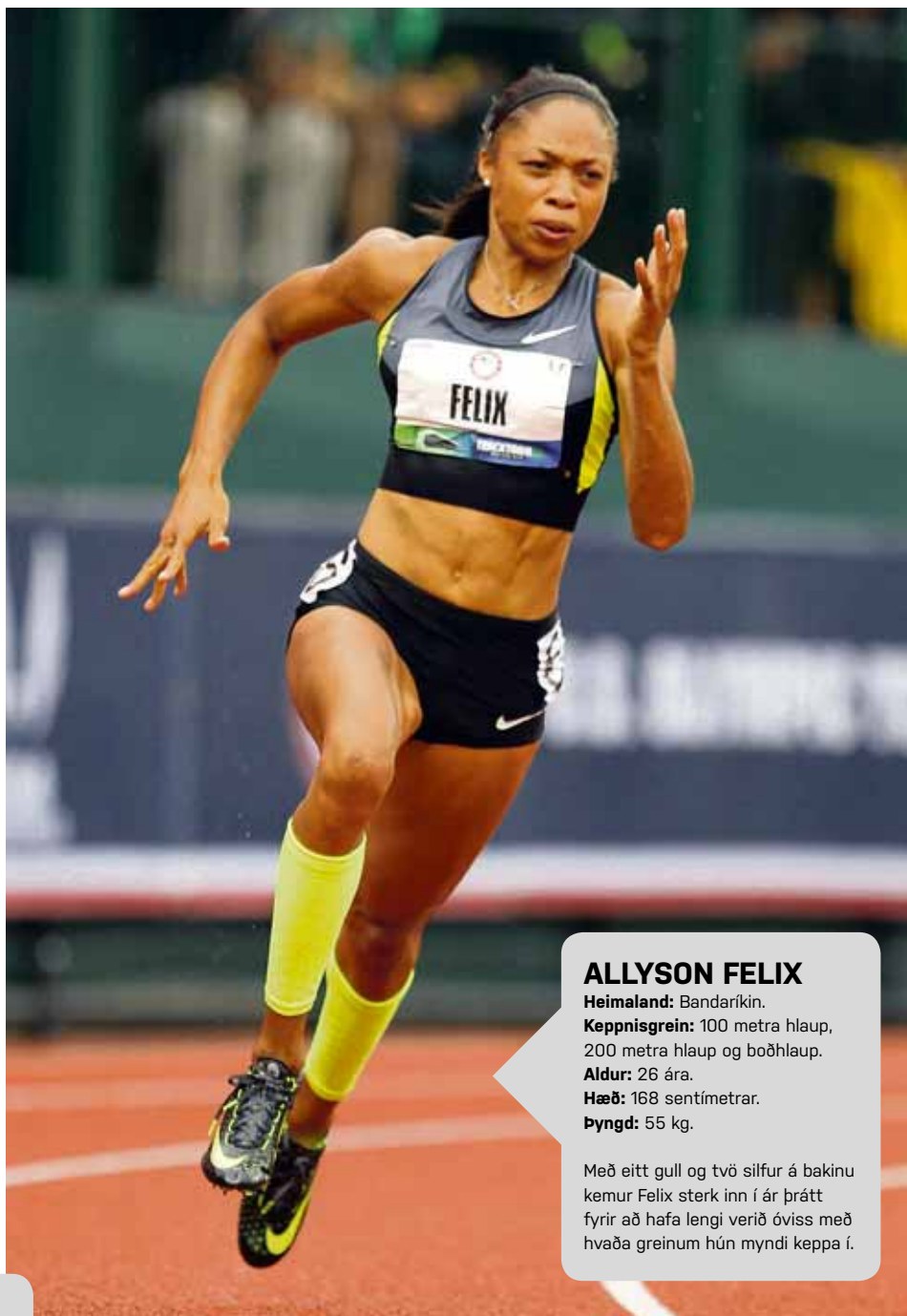
Hinn eþíópíski Bekele hefur nú þegar unnið þrenn Ólympíugull og er líklega besti langhlaupari allra tíma.



**TOM DALEY**

**Heimland:** Bretland.  
**Keppnisgrein:** Dýfingar.  
**Aldur:** 18 ára.  
**Hæð:** 177 sentimetrar.  
**Þyngd:** 74 kg.

Sjarmörinn ungi var aðeins 14 ára gamall þegar hann keppti á Ólympíuleikunum í Peking og þykir með eindæmum efnilegur.



**ALLYSON FELIX**

**Heimland:** Bandaríkin.  
**Keppnisgrein:** 100 metra hlaup, 200 metra hlaup og boðhlaup.  
**Aldur:** 26 ára.  
**Hæð:** 168 sentimetrar.  
**Þyngd:** 55 kg.

Með eitt gull og tvö silfur á bakinu kemur Felix sterk inn í ár þrátt fyrir að hafa lengi verið óviss með hvaða greinum hún myndi keppa í.

**Tölfræðin**

- Talið er að 4 milljarðar manna muni horfa á opunarhátíðina.
- Á Ólympíusvæðinu í London má finna 24 dýrategundir.
- Á leikunum keppa 10.500 íþróttamenn og konur.
- Veitt verða 2.100 verðlaun.
- Fjölmíðlar heimsins senda 20.000 fréttamenn og myndatökufólk til að fjalla um leikana.
- Á leikvanginum komast 80.000 manns fyrir.
- Keppt er í 26 greinum á Ólympíuleikunum í ár.
- Fulltrúar 204 þjóða keppa á leikunum.
- 8.000 manns munu fara með Ólympíueldinn í gegnum 1.018 bæi og borgir.
- Breska sjónvarpsstöðin BBC mun sýna 5.000 klukkustundir frá leikunum í ár.
- Notaðir verða 26.400 tennisboltar, 2.700 fótboltar og 65.000 handklæði.



**ALISTAIR BROWNLEE**

**Heimland:** Bretland.  
**Keppnisgrein:** Þríþraut.  
**Aldur:** 24 ára.  
**Hæð:** 185 sentimetrar.  
**Þyngd:** 70 kg.

Brownlee-bræðurnir Alistair og Jonny keppa báðir í þríþraut á Ólympíuleikunum í ár og þykir Alistair sigurstranglegrí.





**ÚT Á LÍFIÐ:**

SKYRTA: H&M  
JAKKI: URBAN OUTFITTERS  
BUXUR: KRONKRON  
SKÓR: Í SVÍÐJÓÐ

# Fílar 60's herrafatátísku

Það var enginn annar en **Þórður Páll Pálsson** sem heim-sótti **Stíllinn** þessa vikuna. Þórður er 21 árs og starfar sem barþjónn á skemmtistaðnum Hemma og Valda en hann stefnir á að fara í háskólann í haust. Þórður klæddi sig upp fyrir fjögur mismunandi tilefni.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?**

Ég veit það ekki, það er allveganna alls ekki eitthvað sem ég spái í fyrirfram heldur klæðist ég bara því sem mér finnst flott og þægilegt að vera í.

**Hvar kaupir þú þér helst föt?**

Í Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar, Spútnik, Geysi o.fl.

**Áttu þér fyrirmynd í tískuheiminum?**

Ekki beint, en ég er hrifinn af 60's

herrafatátísku.

**Hver er best klæddi karlmaður í heimi?**

Eftir að Gaddafi, sem var nú mikill tískumögull, var drepinn þá held ég að Don Draper úr Mad Men hreppi titilinn.

**Hvað er ómissandi fyrir stráka að eiga í fataskápnnum fyrir sumarið?**  
Nú auðvitað góðar stuttbuxur, boat shoes og vöðlur fyrir veiðina.

**Hver hafa verið þín verstu tískumistölk?**

Þegar ég var fjórtán

ára og keypti mér hatt og trúði því svo innilega að ég væri töff.

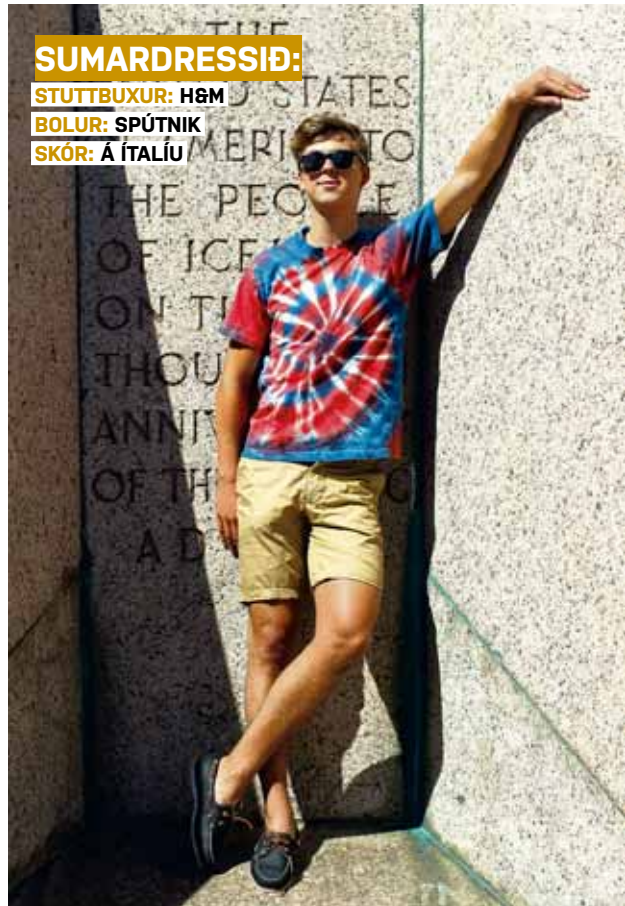
**Hvað ætlar þú að gera í sumar?**

Fara að veiða, fara til Seyðisfjarðar á Lunga, krúsa um á hjólabretti og tjalda vítt og breitt um landið.

**Ef þú yrðir að fá þér húðflúr, hvernig húðflúr myndi þú fá þér og hvar?**

Erfitt val, ætli ég myndi ekki herma eftir vini mínum sem fékk sér "can i kick it?" á ristina fyrir stuttu þegar hann var í ferðalagi um Asíu.

Myndir/ Sigurgeir S.



**SUMARDESSÍÐ:**

STUTTBUXUR: H&M  
BOLUR: SPÚTNIK  
SKÓR: Á ÍTALÍU



**SPARI:**

SLAUFU OG SKYRTA: HERRAFATAVERZLUN KORMÁKS OG SKJALDAR  
JAKKI: H&M  
BUXUR: KRONKRON  
SKÓR: KRON



**SPARI:**

PEYSA: BÚÐ Á HRÓASKELDU  
BUXUR: GK  
SKÓR: KRONKRON  
JAKKI: HERRAFATAVERZLUN KORMÁKS OG SKJALDAR



## Stjörnustríð

**Heidi Klum vs. Eva Mendes**

Skutlurnar tvær klæddust þessum mynstraða Isabel Marant-samfestingi á dögnum. Eva leyfir honum að njóta sín einum og sér en Heidi fer yfir strikið með klútunum. Eva sem er sumarleg og sæt í samfestingnum hefur því betur að þessu sinni.

**Minka Kelly vs. Cat Deeley**

Það er spurning hvers vegna tiskudívurnar völdu að klæðast þessum venjulega Phillip Lim-kjól en eitt er víst að Minka púllar hann mun betur en kisinn, með liðað hárið og í nude-hælaskóm við. Auðveldur sigur hjá henni.

**Vanessa Hudgens vs. Rachael Leigh Cook**

Leikkonan og söngfuglinn er virkilega falleg í þessum hvíta Pamela Rolan-kjól en förðunin mætti vera örlítið penni. Rachel kemur aftur á móti virkilega á óvart með hárið frjálst og náttúrulega, fallega förðun. Hún landar sigrinum.

**Kourtney Kardashian vs. Lucy Hale**

Þessum fallega Ted Baker-kjól klæddust skvísurnar tvær á dögnum. Þrátt fyrir að þær líti báðar virkilega vel út hefur Kourtney þó klárlega vinninginn. Hún tekur hárið töff upp í hátt tagl og er með fallett hálsmen við hlýralausan kjólinn.



ÁSTA, JENNY OG KOLBRÚN  
STANDA FYRIR SÍÐUNNI  
KEEN-BEAN.TUMBLR.COM

# Leggja áherslu á það sem er kauphæft



Bloggsíðan **Keen-bean.tumblr.com** var nýlega sett á laggirnar af vinkonunum **Ástu, Kolbrúnu og Jenný** en þar skrifa þær aðallega um tísku og deila með lesendum sínum skoðunum og persónulega stíl. **Stíllinn** hitti á þríeykið á dögnum og tók smá spjall við þær.

**NAFN:** ÁSTA JÓHANNSDÓTTIR

**ALDUR:** 21 ÁRS

**STAÐA (NÁM/VINNA):** VAR AÐ LJÚKA STÚDENTSPRÓFI VIÐ MK OG ER AÐ VINNA HJÁ ICELANDAIR HOTELS.

**UPPÁHALDS FLÍKIN:** LEÐURJAKKI SEM FÉKK NÝLEGA Í SPÚÚTNIK ER Í MIKLU UPPÁHALDI ÞESSA DAGANA.

**NAFN:** KOLBRÚN ANNA VIGNISDÓTTIR

**ALDUR:** 20 ÁRA

**STAÐA (NÁM/VINNA):** VAR AÐ KLÁRA STÚDENTINN Í MK OG ER AÐ VINNA Á ELLIHEIMILINU HRAFNIÐU Í SUMAR.

**UPPÁHALDS FLÍKIN:** ALEXA SKÓRNIR MÍNIR FRÁ JEFFREY CAMPBELL ERU OFTAR EN EKKI NOTAÐIR VIÐ FLEST ALLT!

**NAFN:** JENNY JUNE TÓMASDÓTTIR

**ALDUR:** 21 ÁRS

**STAÐA (NÁM/VINNA):** ER AÐ VINNA Í MANÍU Í SUMAR.

**UPPÁHALDS FLÍKIN:** Í AUGNABLIKINU MYNDI ÉG SEGJA ÞAÐ VÆRI RAUÐI LEÐURJAKKINN MINN SEM ÉG KEYPTI ÚTI BARCELONA Í JÚNÍ.

**Hverjir standa bak við bloggsíðuna Keen-bean.tumblr.com?**

Við erum þrjár stelpur um tvítugt og höfum allar brennandi áhuga á tísku og allt sem að henni kemur. Við kynntumst fyrir nokkrum árum og höfum allar fremur lík áhugamáli.

**Hvað varð til þess að þið ákváðuð að stofna síðuna?**

Ætli þessi hugmynd hafi ekki kitlað okkur allar á einhverjum tímamarki en við þorðum kannski ekki að stofna síðu einar þannig að við ákváðum bara að skella í hópsíðu þar sem hægt væri að gera færslur daglega og hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi.

**Hvað skrifað þið helst um?**

Eins og áður kom fram þá eigum við það allar sameiginlegt að hafa unun af tísku, þannig að bloggið okkar snýst aðallega um það. Við ákváðum frá byrjun að leggja mikla vinnu í myndirnar og hafa sem flestar myndir af okkur í okkar eigin fótum til þess að sýna okkar persónulega stíl. Markmiðið er ekki að sýna fatalínur, hönnuði og myndabætti úr tískutímaritum, heldur viljum við leggja áherslu á það sem er kauphæft og það sem okkur finnst flott hverju sinni.

**Hvert sækir þið innblástur?**

Blogglega séð þá sækjum við innblástur m.a. frá sænska bloggaranum Angelicu Blick. Annars erum við með frekar ólíkan smekk og þar af leiðandi sækjum við innblásturinn á mismunandi stöðum. Allar skoðum við þó reglulega blogg og tímarit og þaðan fær maður auðvitað alltaf einhvern innblástur.

**Hvaðan kemur nafnið?**

Það er gaman að segja frá því að bloggið var í bið í svölitinn tíma meðan við vorum að reyna að finna nafn á það. Ekki vildum við hafa eitthvað allt of „cheesy“ nafn þannig að við vildum helst eitthvað „random“. Ásta fann síðan nafnið Keen bean í bíómyndinni

Richie Rich og okkur leist öllum vel á það.

**Hvar kaupir þið helst fötin ykkar?**

Ætli við verslum ekki mest í Spúútnik, Rokk & Rósum, Kolaportinu, Zöru og Topshop hér heima en erum allar duglegar að versla á netinu og að sjálfsgöðu í útlöndum.

**Skoðið þið sjálfar tiskublogg?** Já við gerum það. Tökum allar daglegan rúnt í bloggheiminum, bæði íslensk og erlend. Okkur finnst þó skemmtilegast að skoða erlend blogg eins og t.d. froufrouu, fashiontoast vintage virgin og mörg fleiri. Síðan er alltaf gaman að kíkja á síður eins og lookbook.nu og streetstyle-síður víðsvegar í heiminum.

**Hvað er framundan hjá ykkur í sumar?**

Við erum allar í fullri vinnu í sumar. Ásta og Jenný eru svo á leiðinni til NY og LA í lok sumars og Kolbrún ætlar til Köben. Síðan er það auðvitað bara að njóta sumarsins á Íslandi og vona að góða veðrið verði sem mest.

**Hvað er heitasta trendið í sumar að ykkar mati?**

Það er svo sannarlega margt í gangi í tiskunni í dag. Gaddatískan og buffaloskórinn eru heitt trend og hefur aldrei verið meira áberandi og núna og minnir allra helst á pönkaratímabilið. Neonlitir í fylgihlutum eru áberandi og einnig pastellitir. Amerískri fáninn heldur áfram að vera víða, hvort sem það eru skór, gallastuttbuxur eða jakkar. Það er ljóst að það er mikil fjölbreytni og val, fólk er líka meira að leika sér að sköpunarhæfninni, breyta fótum og setja gadda á flíkur sem er ekkert nema jákvætt.

**Hverju geta lesendur búist við í sumar?**

Skemmtilegu og fjölbreyttu bloggi með miklu af flottum myndum. Við erum með margar skemmtilegar hugmyndir sem við ætlum að vinna með þegar lengra kemur, svo fylgist vel með.





# Ég er náttúru- kraftaköggull

**Helga Margrét Þorsteindóttir** frjálsíþróttakona myndi æfa úti í náttúrunni með því að lyfta grjóti og skella sér í ísbað ef hún fengi að ráða. **Monitor** ræddi við þessa brosmildu stúlku sem útskrifaðist úr MH með **9,87 í meðaleinkunn** og setti Íslandsmet aðeins sautján ára gömul.

**H**elga Margrét Þorsteindóttir frjálsíþróttakona setti Íslandsmet í sjöþraut aðeins 17 ára gömul enda sannkölluð afrekskona í íþróttum. Síðan þá hefur hún stefnt á Ólympíuleikana sem verða haldnir í London nú í sumar en náði ekki lágmarkinu sem þarf til að komast á leikana. „Þetta var algjör uppskerubrestur,“ segir Helga Margrét sem horfir þó björtum augum fram á við enda nýjörðin tvítug og nóg eftir af ferlinum. Helga Margrét ólst upp á Reykjum í Hrútafirði og er að eigin sögn mikið náttúrubarn sem finnst ekkert skemmtilegra en að púla í sveitinni. „Ég myndi vilja hafa æfingar þar sem ég tæni upp grjót, vinn úti í náttúrunni og hegða mér eins og þessi íslenski víkingur sem fer í ísbað í Jökulsárlóni,“ segir hún hlæjandi.

Texti: Sigyn Jónsdóttir  
Myndir: Kristinn Ingvarsson

sigyn@monitor.is  
kring@mbli.is

## Hvers vegna byrjaðir þú að æfa frjálsar íþróttir og hvað varstu gömul þá?

Ég byrjaði í frjálsum því öll systkini mín voru að æfa og það var eiginlega það eina sem var í boði í sveitinni. Ég byrjaði þegar ég var fimm eða sex ára, mér finnst samt eins og ég hafi æft frjálsar frá fæðingu. Til að byrja með keppti ég á litlum héraðsmótum en þetta varð ekki að neinni alvöru fyrr en kannski um tíu ára aldurinn. Þá byrjaði ég að stefna að því að ná ákveðnum árangri.

## Hver er uppáhaldsgreinin þín af þrautunum sjö?

Sú grein sem mér gengur best í hverju sinni. Ef ég bæti mig í einhverju þá er það uppáhaldsgreinin mín og svo gengur mér illa í henni næst og þá þoli ég hana ekki. Það sem mér finnst skemmtilegast að keppa í er hástökk. Tilfinningin þegar maður fer yfir og ráin helst uppi er ólýsanleg. Sérstaklega tilfinningin þegar maður strýkur rána og heldur að maður hafi fellt hana en hún hangir uppi. Mér finnst reyndar sjöþrautin í heild langskemmtilegasta greinin. Þetta getur gengið alveg rosalega illa stundum og maður þarf alltaf að halda áfram. Andlega getur þetta tekið mikið á og maður þarf að vera frekar töff til að haldast í greininni. Til dæmis ef ein þrautin klúðrast alveg er bara klukkutími í næstu og maður getur tekið í mesta lagi fimm mínútur í að svekkja sig á mistökunum og svo þarf bara að setja allt í botn. Það er ekkert grín að gíra sig í 800 metra hlaup ef allt hefur gengið illa á undan.

## Hvernig fannst þér að alast upp á sveitabæ?

Best í heimi. Mamma og pabbi búa þarna ennþá og ég fer alltaf til þeirra þegar ég er á Íslandi. Það er svo gott að vera í sveitinni því þar heldur lífið alltaf áfram að ganga sinn vanagang, sama hvað bjátar á. Maður er að vinna allan daginn og störfn eru oft mjög erfið líkamlega. Ég var einmitt að hugsa um að ef allir væru að vinna svona almennilega vinnu þá væri offita ekki svona stórt vandamál. Maður verður hörkutól af þessu og líka af því að þrauka í gegnum sauðburð og svoleiðis. Þá er ekki alltaf hægt að sofa á nóttunni og ekkert elsku mamma. Ég

Ég var komin þangað í huganum og búin að sjá fyrir mér að labba inn á völinn.

kann til dæmis ekki að sitja heima og spila tölvuleik eða sitja í sófanum og gera ekki neitt. Ég er reyndar að reyna að taka mig á og læra að slappa af. Til dæmis hentaði mér illa að búa í Svíþjóð og gera ekkert annað en að æfa og hvílast. Ég vildi vera á æfingu næstum því fram að næstu æfingu.

## Þarft þú aldrei að hvíla þig?

Reyndar hef ég alltaf verið talin lötust af systkinum mínum því ég hikaði oft við að hoppa út úr bílnum þegar átti að smala. Ég nýt þess töluvert betur í dag en finnst samt svo leiðinlegt að ég get ekki hoppað út á eftir rollunum án þess að hita upp. Ég er svo bundin og tjóðruð í líkamanum að ég get ekki lengur sprett á eftir þeim í gúmmískónum. Mér finnst það ömurlegt. Hvernig á maður að geta orðið Ólympíumeistari í sjöþraut ef maður getur ekki hlaupið á eftir einni kind? Mér finnst eins og ég þurfi að taka eitt skref til baka því ég er náttúrukraftaköggull. Ég myndi vilja hafa æfingar þar sem ég tæni upp grjót, vinn úti í náttúrunni og hegða mér eins og þessi íslenski víkingur sem fer í ísbað í Jökulsárlóni.

## Var æfingaaðstaða fyrir frjálsíþróttakonu á bænum?

Ég sé fyrir mér að þú hafir hlaupið yfir kindur og kastað girðingastaurum. Ég var reyndar ekki að hlaupa yfir kindur en það var grasvöllur fyrir neðan húsið okkar sem ég gat alveg æft á. Í fjárhúsinu er svo garðabandið sem við lékum okkur eins og fimleikastjörnur á. Svo lékum við systurnar okkur að því að taka hástökk í hjónarúminu og þannig. Eina vídjóspólurnar sem var horft á heima voru upptökur frá Ólympíuleikum. Á laugardagskvöldum þá var bara spurningin hvaða keppni ætti að horfa á.

## Hversu svekkjandi var að ná ekki Ólympíulágmarkinu?

Þetta var alveg gífurlega svekkjandi en á sama tíma hugsaði ég að þetta væri ekki heimsendir því ég er bara tvítug. Ég hafði alltaf ætlað mér að komast á Ólympíuleikana í ár en markmiðið var að toppa árið 2016 svo það gæti enn gerst. Það sem er mest svekkjandi er að fletta einhverjum dagbókum og svoleiðis þar sem ég er búin að skrifa ÓL 2012 alls staðar. Öll markmið og allar æfingar hafa snúist um þessa keppni. Ég var búin að fara á alla fundina, sjá búninginn og negla allt. Það var sárast. Ég var komin þangað í huganum og búin að sjá fyrir mér að labba inn á völinn. Nú þarf ég að horfa á þetta í sjónvarpinu heima og ég hugsa að það verði frekar erfitt. Ég er samt stolt af því að hafa tekið slaginn og reynt allt sem ég gat. Þetta kennir mér ýmislegt







## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** París með kærastanum.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Le Petit bistro í París. Þar fékk ég snigla og crêpes, ekta franskt.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Rocky I. Kærastinn minn stakk upp á að ég myndi horfa á hana til að peppa mig upp fyrir keppni. Ég hafði aldrei séð hana áður og fannst hún eiginlega bara leiðinleg.



**Síðasti hlutur sem ég keypti:** Gallajakki sem ég keypti í second hand-búð í París.



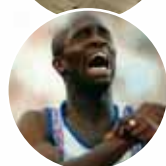
**Síðasta húsvverk sem ég innti af hendi:** Í gær kláraði ég loksins að taka upp úr töskunum.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Í gærkvöldi sagði ég það við kærastann minn.



**Síðasta skipti sem ég táraðist:** Það var líka í gær. Ég var að horfa á eitthvert hvatningarmyndband á YouTube af manni sem er að hlaupa 400 metra hlaup á Ólympíuleikunum í Barcelona árið 1992. Hann tagnaði eftir 150 metra en stóð svo upp og kláraði hlaupið. Svo hljóp pabbi hans inn á völlinn og studdi hann yfir marklínuna. Svakaleg tónlist undir og bara mjög dramatískt í alla staði.



hallo



■ ■ **Ég myndi segja að ég væri hamfarakokkur því hjá mér eru bara tvær stillingar á eldavélinni; núll og tíu.**

Því í gegnum lífið hefur alltaf allt gengið upp hjá mér í skóla og íþróttum. Planið gekk ekki upp þó ég hafi haldið að ég væri að sá öllum þeim fræjum sem þurfti, þetta var algjör uppskerubrestur. Nú læri ég að það er allt í lagi að mistakast og að árangur í íþróttum er ekki það eina sem skiptir máli. Ég samþykki sjálfa mig sama hvernig gengur og læt ekki deigan síga.

#### Hvað klikkaði?

Mér finnst gott að líta til baka og skoða hvað hefði mátt fara betur en ég er líka hrifin af þeirri aðferð að líta enn lengra til baka og skoða hvað ég var að gera þegar gekk vel. Reyna að finna það aftur og gera það sem ég veit að hefur virkað.

#### Í nýlegu viðtali talar þú um að dvölin í Svíþjóð hafi ekki gengið sem best. Hvernig þá?

Þetta var svakaleg reynsla og það gekk mikið á, ekki bara í íþróttunum heldur í lífinu öllu. Daginn eftir útskrift í menntaskóla flaug ég út, var allt í einu komin með mína eigin íbúð og þurfti að sjá um allt sjálf. Ég er stolt af því að hafa getað þetta og vissulega væri auðveldara að fara út núna þegar ég kann þetta en mér líður einfaldlega betur heima. Íþróttir eru þannig að ef maður er ekki í andlegu jafnvægi þá gengur illa. Auðvitað fannst mér gaman að fá tækifæri til að prófa atvinnumennskuna og ég gæti hugsað mér að gera þetta aftur seinna en nú langar mig að dreifa athyglinni aðeins og fara í skóla. Þá held ég að hungrið komi aftur.

#### Gekk samstarf þitt og sænska þjálfarans illa?

Hann er rosalega fær þjálfari og ég myndi aldrei kenna honum um að þetta tókst ekki. Það er náttúrulega engum að kenna nema mér sjálfri. Þegar ég fór til Svíþjóðar var æfingakúltúrin samt allt öðruvísi en ég er vön og ég fékk ekki að njóta mín. Ég var bara þekkt sem klikkaði Íslendingurinn sem vildi æfa endalaust. Minn styrkur er að ég er vinnudýr, vil æfa mikið og er kraftmikil. Það átti að gera einhverja svona léttu fingerða frjálsíþróttakonu úr mér en ekki nýta það sem ég hef. Míni styrkleikar eru frekar að ég er sterk og frekar klikkuð. Ég og þessi þjálfari þóssuðum því ekki saman en höldum sambandi í dag og ég fór alls ekki heim í fússi.

#### Hvað er það skemmtilegasta við að vera afreksíþróttakona og hvað er það sísta?

Það skemmtilegasta við þetta eru öll tækifærin sem fylgja. Að ferðast út um allan heim, hitta allt þetta fólk og líka bara hversdagslífið. Þessi heilbrigði lífsstíll og það að vera íþróttamaður. Svo er náttúrulega ömurlegt að vera afreksíþróttakona og ganga illa. Það er erfitt að kyngja því en partur af þessu öllu saman.

#### Hvers konar aga þarf til að æfa svona stíft og útskrifast líka sem semídúx úr MH?

Það þarf ekkert mikinn aga því mér fannst þetta svo skemmtilegt. Jú, kannski þegar ég þurfti að taka strætó á morgnana klukkan sex til að fara á æfingu. Þetta var í rauninni bara þannig að ég fór á æfingu, í skólann, aftur á æfingu og svo að læra. Mér fannst ég ekki vera að missa af neinu þó ég gæti ekki farið á kaffihús eftir skóla eða á böll. Ég ætlaði mér að dúxa en þá hefði ég þurft að fá 9,94 og ég fékk 9,87, held ég, þannig að þetta tókst ekki alveg hjá mér (hlær). Ef maður mætir í tíma, fylgist með og lærir á hverjum degi þá er þetta ekkert mál. Ég tók aldrei all-nighter eða neitt svoleiðis því ég sleppti ekki úr æfingum og þurfti að sofa nóg.

#### Ert þú með vissa fullkonnunarárættu?

Ekki ögn (hlær). Ég er með fullkonnunarárættu á sumum sviðum en ég bý til dæmis ekki alltaf um rúmið mitt og er frekar mikill sóði, þannig að ég er ekki alsæl.

#### Hvað gerir þú þegar þú ert ekki að æfa?

Mér finnst mjög gaman að fara í sveitina og ef ég ætla að

■ ■ **Hvernig á maður að geta orðið Ólympíumeistari í sjöþraut ef maður getur ekki hlaupið á eftir einni kind?**



## HELGA Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:**  
151191

**Uppáhaldsmatur:**  
Lambkjöt eins og það leggur sig.

**Uppáhaldsstaður í heiminum:**  
Reykir í Hrótafirði.

**Uppáhaldsíþróttamaður:**  
Ólafur Stefánsson.

**Æskuátrúnaðargöð:**  
Vala Flosa, ég var með Völu-klippingu og allt.

**Versti ótti:**  
Að missa einhvern nákominn.

**Helsti kostur:**  
Góð í að ráðleggja öðrum. Er samt frekar léleg að fara eftir ráðunum sjálf.

gaufast eitthvað vil ég fara á kaffihús, ekki gaufast heima. Ég á mér engin sérstök áhugamál en ég les mikið og hef mikinn áhuga á matreiðslu.

#### Kærastinn þinn segir eldamennskuna þína vera mjög tilraunakennda og oft og tíðum mistakast hrappallega. Er eitthvað til í því?

Já, en ég trúi því að öll mistök séu til að læra af. Ég er ekki mikið fyrir að fara eftir uppskriftum þó mér finnst vissulega mjög gaman að skoða uppskriftabækur. Ég held ég hafi aldrei eldað uppskrift frá A til Ö án þess að breyta henni. Ég myndi segja að ég væri hamfarakokkur því hjá mér eru bara tvær stillingar á eldavélinni; núll og tíu.

#### Nú ert þú að hefja nám í næringarfræði í haust. Hvað heillar þig við næringarfræðina?

Mig langar að fara í sálfræði eftir það og verða svokallaður næringarsálfræðingur. Offita er stórt vandamál á Íslandi og einnig útlitsdýrkun. Fólk fer endalaust í einhver átök sem enda með því að það bætir á sig þannig að þarf að tækla það sem er að gerast inni í hausnum á sér. Sjálf hef ég lent í því að vera mjög skorin með ekkert utan á mér, slaka aðeins á og bæta aðeins á mig. Þá samþykkir maður það ekki og þolir ekki sjálfa sig. Það er mjög þekkt innan íþróttahéimsins að íþróttafólk fái anorexíu og átraskanir. Þær eru töluvert algengari en margur heldur og ég væri til í að vinna með íþróttafólki í framtíðinni. Íslendingar eru svo öfgafullir, annaðhvort erum við heimsmeistarar í Crossfit eða heimsmeistarar í offitu.

#### Borðar þú bara hollan mat?

Já og nei. Í 90% tilfella borða ég mjög hollt en þegar ég fer í sveitina er erfitt að halda sig frá gamaldags mat eins og rúgbrauði með kæfu. Þetta er matur sem ég hélt að væri hollur en hef smám saman komist að því að svo er alls ekki. Svo þarf maður náttúrulega að læra að njóta þess þegar maður leyfir sér að borða óhollt en ekki hrynja alveg í það. Það er til dæmis rosalega erfitt að hemja sig eftir að hafa borðað fullkomlega hollt í langan tíma og ætlar að fá sér smá-óhollustu. Ég hugsa að ég ætli frekar að reyna að venja mig á að fara hinn gullna meðalveg og hætta öllum öfgum héðan í frá.



# Italiano

Pizzeria



**Italiano pizzeria gefur viðskiptavinum sínum kost á því að sjá hitaeiningafjölda af öllu sem er á matseðlinum**

**9" COMO MEÐ HEILSUBOTNI** 482 KKAL  
Sósa, ostur, maríneraður humar, hvítlaukur, chilli

**9" CALZONE (HÁLFMÁNI)** 534 KKAL  
Sósa, ostur, skinka, sveppir, piparostur, svartur pipar

**9" TOSCANA** 590 KKAL  
Sósa, ostur, pepperoni, sveppir, ananas, svartar ólívur, hvítlaukur, rjómaostur, svartur pipar, oregano

Heilsubotninn okkar er úr  
40% spelt, 40% heilhveiti og 20% hveiti

Hádegis- eða kvöldmatur ætti að gefa 25-35% orkunnar yfir daginn sem samsvarar 524-735 kkal fyrir konur og 650-910 kkal fyrir karla.

**30% afsláttur**

af sóttum pizzum ef þú velur áleggð sjálf/ur

**20% afsláttur**

af sóttum pizzum af matseðli

(gildir ekki af Como og Parma)



Heimsendingaþjónusta

Italiano  
Pizzeria

**55 12345**

Hlíðasmára 15 - beint fyrir ofan Smáralind

Kíktu inn á [italiano.is](http://italiano.is)





## VILTU VINNA MIÐA?



Monitor ætlar að gefa miða á **Intouchables** fylgstu með... [facebook.com/monitorbladid](https://www.facebook.com/monitorbladid)

Dúddi: „Svo er hér að lokum blátt reiðhjól. Kannast eitthver við það? Lásinn er... humm... lásinn er inn út, inn inn út. Ég endurtek, inn út, inn inn út. Kannast eitthver við það? Nei, það kannast enginn við það hér. Takk fyrir.“  
Með allt á hreinu (1982)

### SÝNING VIKUNNAR

## Intouchables

Intouchables er byggð á sannri sögu. Philippe er franskur auðmaður sem slasast illa í fallhlífarsvifi og lamast við það fyrir neðan háls. Þetta verður honum að sjálfsgöðu mikið áfall, ekki síst vegna þess hversu lífsglaður útvistarmaður hann var fyrir slysið. Þegar Philippe er ásamt aðstoðarkonu sinni að ráða einhvern til að annast sig sækir um starfið ungur maður, Driss, en hann er með heldur vafasaman feril að baki. Driss sjálfum til mestu furðu ræður Philippe hann þrátt fyrir að ljóst sé að fagleg þekking hans á umönnun fatlaðra er engin. En Philippe hefur sínar ástæður fyrir því að honum leist best á þann sem engan séns átti í starfið. Það á síðan eftir að koma í

**Leikstjóri:** Olivier Nakache, Eric Toledano.  
**Aðalhlutverk:** François Cluzet, Omar Sy og Anne Lee.  
**Lengd:** 112 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára.  
**Kvikmyndahús:** Háskólabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó.

Ljós að innsæi hans var rétt og smám saman myndast á milli þessara ólíku manna einstök vinátta sem smitar alla sem á horfa. Intouchables hefur fengið gríðarlega góðar viðtökur á Íslandi en um 22 þúsund manns hafa séð myndina nú þegar. Ljóst er að orðrómurinn hefur haft mikið að segja því aðsókn á myndina hefur aukist hverja helgi og fór áhorfsaukningin hæst í 77% á fjórðu sýningarhelgi myndarinnar. Monitor mælir eindregið með myndinni og hefur þess vegna orðið sér úti um miða sem við munum gefa á Facebook í vikunni.



Með Clean and Clear verður húðin hrein, falleg og lýtalaus. Húðsnyrtivörur sem hreinsa burt öll óhreinindi, fílapensla og bólur. 100% notenda sjá mun eftir aðeins einn dag.

Fjórar línur eru sérsníðnar fyrir ólíkar húðgerðir og vandamál. Finndu lausnina sem hentar þinni húð.

Finndu okkur á Facebook [Clean&Clear Iceland](https://www.facebook.com/Clean&ClearIceland)



Prófað af húðlæknum



**Morning Energy™ Shine Control**  
falleg húð allan daginn



**Truly Gentle**  
fer mjúkum höndum um viðkvæma húð



Clean and Clear fyrirbyggjandi fyrir óhreina húð



**Blackhead Clearing**  
burt með bólur og fílapensla!

### KVIKMYND



## Vel þreytt Ísöld

Manni, Dýri og Lúlli eru mættir í enn eitt ævintýrið og að þessu sinni fer meginland þeirra á flakk. Ný veröld opnast fyrir þá féлага og hitta þeir ýmsar sjávarskepnur og sjóræningja sem gera þeim lífið leitt. Ég hef nú alltaf haft gaman af myndunum um þá féлага en núna eru þær orðnar fjórar talsins og ég held það væri best fyrir alla að hætta núna. Þó svo að þessar tegundir af kvikmyndum séu gerðar fyrir yngri kynslóðina þá geta fullorðnir yfirleitt skemmt sér vel yfir þeim og nefni ég Toy Story-myndirnar í því samhengi. Að þessu sinni eru brandararnir þreyttir og allt er þetta vöðalega fyrirsjáanlegt. Engar nýjungar koma fram og eru öll frumleg-

heit af skornum skammti.

### Bregst ekki börnunum

Eins og í hinum myndunum eru Ray Romano, Denis Leary og John Leguizamo með helstu raddir. Einnig fá Queen Latifah og Sean William Scott sinn tíma. Allt eru þetta leikarar sem eru kannski ekki beint að drukkna í tilboðum þannig að það hefur örugglega verið frekar auðvelt að fá þau til verksins. Þau standa sig engu að síður vel og er Denis Leary grjótharður að vanda. Það er samt alltaf leiðinlegt þegar Hollywood fer of langt með hlutina og mín skoðun er sú að það hefði verið best að hætta eftir þriðju myndina. Ísöld 4 ber þess merki að allir sem komu að myndinni hafi gert þetta allt saman af skyldurækninni einni. Það vantaði allan ferskleika og þreytumerkin létu mikið á sér bera. Ísöld 4 skilar samt örugglega nóg af pening í kassann því börnin munu að sjálfsgöðu flykkjast á þessa. Hún bregst þeim ekki og er það fyrir öllu.



TÓMAS LEIFSSON

### ÍSÖLD 4 - HEIMSÁLFUHOPP





# Trylltustu kameó-hlutverkkin

Frægir einstaklingar fá oft svokölluð kameó-hlutverk í kvikmyndum, sem þeir sjálfir eða skáldaðar persónur. **Monitor tók saman nokkur skemmtileg kameó og hvetur lesendur til að kíkja á myndirnar við tækifæri.**



## 1 Zoolander

Innkoma leikarans David Duchovny sem handafyrirsætan J. P. Prewett sem geymir hendur sínar í lofttæmdum glerumbúðum er svo sannarlega eftirminnileg.



## 2 The Anchorman

Ótalmargir frægir einstaklingar koma fram í grínmyndinni Anchorman en bardagaatriðið þegar Tim Robbins heggur handlegg af einum úr fréttateyminu er ólýsanlega fyndið.



## 3 Harold & Kumar

Ævintýri þeirra Harold og Kumar í leit að Hvíta kastalnum nær hápunkti er þeir taka leikarann Neil Patrick Harris upp í bílinn og fá að kynna honum betur.



## 4 Wedding Crashers

Will Ferrell er óumdeilanlega með fyndustu mönnum heims og innkoma hans sem brúðkaupsgoðsögnin í þessari annars sæmilegu mynd er yndisleg í alla staði.

### TÖLVULEIKUR



## Harpix hetjan snýr aftur



The Amazing Spiderman

MMMMM

Tegund: Hasar- og ævintýraleikur

PEGI merking: 16

Útgefandi: Activision

Dómar: Gamespot 7,5 af 10 / IGN 7 af 10 / Eurogamer 6 af 10



Það er eins og heimurinn hafi verið að finna upp „reset“-takkann og er hann notaður óspart til að endurræsa hin ýmsu kvikmyndi afþreyingaheimsins og er þar skemmtast að minnast Batman, James Bond og nú síðast Spiderman í kvikmyndinni- og tölvuleiknum The Amazing Spiderman.

Það er Beenox-fyrirtækið sem framleiðir leikinn, en þeir hafa fóstorað tölvuleikjaútgáfu köngulóarmannsins síðustu ár með ansi misjöfnum árangri og hafa slökustu leikirnir verið álíka skemmtilegir og að sleikja ljósstaur í frosti. Batnandi mönnum er þó best að lifa og hafa Beenox-menn tekið allar kvartanir spilara inn á borð til sín og unnið úr þeim til að gera Amazing Spiderman leikinn sem bestan.

Söguþráður leiksins hefst þar sem saga kvikmyndarinnar endar og hefur Alistair Smythe háar hugmyndir um að nota tilraunir og hugmyndir Dr. Curt Connor (The Lizard) sér til framdráttar. Ekki tekst betur til en svo að tilraunir fara í ruglið og leggjast eins og

plága yfir Manhattan. Spiderman er kallaður á staðinn og þarf að berjast við allskyns kvikindi og ná að róa liðið. Í þessari nýju Spiderman sögu koma fyrir fjölmargir þekktir óvinir kappans á borð við Rhino, Iguana, Felicia Hardy, Vermin og Scorpion. Einnig kemur Lizard við sögu.

Leikurinn er mjög opinn og frjálss í spilun. Bardagakerfi leiksins minnir um margt á bardagakerfi Batman Arkham Asylum leiksins og virkar það mjög vel. Stýringar eru allar mjög einfaldar og það tekur ekki langan tíma að koma sér inn í alla hluti og fara að haga sér eins og alvöru ofurhetja. Leikurinn inniheldur rúmlega 20 verkefni

sem tengjast söguþræðinum en auk þeirra eru fjölmörg aukaverkefni sem leikmenn fá XP-stig fyrir að leysa.

Það er óhætt að segja að þetta „reset“ á Spiderman tölvuleikjunum sé að heppnast nokkuð vel. Leikurinn er þó stundum frekar einhæfur og umhverfi hans frekar dauft og dapurt, en á móti kemur að grafikin í persónum leiksins er mjög flott, bardagakerfið einfalt og öflugt og aðdáendur köngulóarmannsins eiga eftir að fá helling fyrir peninginn.

Ef þessi leikur myndi líma sig við mig með sínum klístruðu höndum yrði ég klístraður og reyndar glaður líka.



www.maxfactor.co.uk  
www.medico.is

# MAXFACTOR

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

FULLKOMIN ÞRENNA FYRIR AUGNFÖRÐUNINA

## NÝTT FLE FUSION maskari HÁMARKS lenging & þykking augnháranna SMOKEY EYE & LIQUID EYE augnskuggar & augnblyantar

Max Factor á Íslandi

**Söluastaðir: Hagkaup:** Holtagörðum, Kringlunni, Skeifunni, Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurverri, Eiðistorgi, Hringbraut og Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Arbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaborg, Lyfjaver Suðurlandsbraut, Lyfjaval Bílaapótek, Ríma apótek, Snryrtivöruverslunin Nana, Urðarapótek. **Landið: Lyf og Heilsa:** Glerártorgi, Hrísalundi, Hveragerði, Vestmannaeyjum, Þorlákshöfn. KS Suðárkróki.





TOKLETT, KYRMTYNDIR, SJÓVANDI, LEIKHÖR, LISTIR, DRÖTTIR, MATUR OG ALLT ANNAÐ

**HVAÐ ER TÍTT?**

Nafn: Erpur Eyvindarson.  
 Á forsiðu: 30. september 2010.  
 Fyrirsögn viðtals: Þið titið hvar þið hafið mig.

Ég var á forsiðunni um það leyti sem platan Kópacobana var að koma út. Hún fór náttúrulega í gull og ég spilaði alls staðar á landinu til að kynna plötuna. Í alvörunni alls staðar. Ég spilaði á stöðum sem eru ekki einu sinni á korti og á stöðum þar sem enginn býr. Þetta er búið að vera stanslaus vinna í næstum því tvö ár. Kannski ekki stanslaus vinna því ég tók mér reyndar þriggja mánaða frí á Kúbu á þessu tímabili en þetta er eiginlega það helsta. Að undanförunu hef ég verið að hjálpa vini mínum Johnny Naz að gera þriðju seríuna sína og peppa hann svolítið. Svo þegar það fer aðeins að losna um þar þá fer ég náttúrulega í að semja meiri tónlist og gera nýja plötu. Svona plata er alltaf frekar langt ferli hjá mér og það er algjörlega á fyrstu stigum svo það er nóg eftir.

Erpur Eyvindarson



**LOL-MAIL MONITOR**

Sæll Steindi

Ég veit ekkert hvar í heiminum þú ert staddur en hef það á tilfinningunni að þú getir bombað á mig einum funheitum brandara sama hvar þú ert niðurkominn.

JRJ

Heill og sæll púðursnúður og snúlluspaði.

Hér kemur einn hilarious:

Maður mætir með fugl í útilegu og félagarnir spyrja af hverju í fjandanum hann sé með fugl með sér. Þá segir hann: „Átti ég ekki að koma með tjald?“

Ég skora á handboltagoðsögnina og hornamanninn knáa Valdimar Grímsson. Hvað varð eiginlega um hann?

Hljýja, Steindi Jr.

**LOKAPRÓFIÐ**

19. júlí 2012 | MONITOR skólinn

Ég heiti Hrefna Sætran

Af eftirfarandi myndi ég helst vilja hitta

Þú veist hver ég er af því að égersyndum í blöðum & sýnvarpi hetger nokkur kokkabekur, sósulínu og á fiskmarkaðinn og Grillmarkaðinn og fleira...

Fiskmarkaðurinn og Grillmarkaðurinn eru frábærir staðir en ég hefði frekar viljað stofna

- a) Barnamarkaðinn
- b) Beljumarkaðinn**
- c) Bílamarkaðinn
- d) Brjóstamarkaðinn
- e) Brosmarkaðinn

Af því að beljur eru flottar! Mjólkin hefur mikið möguleika. Gætt verid spennandi... Góð hugmynd!

Uppáhaldsmaturinn minn sem ég elda sjálf er lax, plötkar fiskið svei, þetta þá á dag



en mér finnst best að láta aðra sjá um að elda heimilis og mennu mat

fyrir mig.

Ef ég væri ekki Hrefna Rósa Jóhannsdóttir Sætran vildi ég helst vera

- a) Bleikja Rósa Jóhannsdóttir Sætran. Vá! falletgröfn**
- b) Hrefna Sæta.
- c) Hrafn Sætran.
- d) Hrafn Gunnlaugsson.
- e) Arnar Gunnlaugsson.

Ég hlusta mest á 60's & 70's rock tónlist en held mest upp á

- a) Bitlana
- b) Rolling Stones
- c) The Doors**
- d) Blondie
- e)

og myndi grafa Jim Morrison upp R.I.P.

til að fá að bjóða þeim í hádegismat á Fiskmarkaðinn eða Grillmarkaðinn.

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

Hrefna Sætran



- a) Gordon Ramsay
  - b) Martha Stewart**
  - c) Nigella Lawson
  - d) Rachael Ray
  - e) Giada De Laurentiis
- til að forvitnast um uppskrift að fangelsismat Húnd er ein af Uppáhalds!



Ef ég þyrfti að stofna raphljómsveit myndi ég hiklaust velja mér MC-nafnið

- a) MChef
  - b) Whale MC
  - c) MC Market
  - d) Knife
  - e) MC MASAHITO**
- Uppáhalds hátíðarnir sko og raphljómsveitin fengi nafnið mmm... Iron Chef clan og þá væru bara kokkar í henni.

Síðasta sms sem ég fékk var frá Hjalta á fiskmarkaðnum og í því stóð smá seven spice ristapur hvítlaukur, sésamfræ mæjone og svo mein lime sof

Það steiktasta sem ég veit eru

- a) Rib-eye steikurnar á Grillmarkaðnum
- b) Humarhalar
- c) Hrefnusteikur**
- d)

Af því að Hrefnu bandarar eru í miklu upphaldi hjá mér. Endalaust til af þeim. Fæ ekki nóg...



Ef ég mætti gera Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa ölddýrin í skólinum eiga að vera vinir.



**VEL GERT**

Bassi Ólafsson

Ég vil hrósa krúttusprengrunum og tónlistarfólkinu Jóni Tryggva og Unni Arndisardóttir



(Uni) fyrir að halda reglulega tónleika á heimili sínu, Merkigili-Eyrabakka (bókstaflega í stofunni heima hjá sér). Frábært tónlistarfólk sem vert er að gefa gaum og von er á nýrri plötu í september frá þeim!



ARNAR EGGERT

**ÉG HEF ALDREI**

...komið til Orkneyja eða Hjaltdandseyja. Sumum finnst það kannski ekki hundrað í hættunni en ég hef lengi haft augastað á þeim, finnst rosa rómans í kringum þær. Held að Tinnabókin Svaðilför í Surtsey hafi jafnvel ýtt eitthvað undir þetta. Ég ætla að bæta úr þessu sem fyrst og hef gott tækifæri á meðan ég verð úti í Edinborg við nám.

1

...náð að horfa á Big Lebowski almennilega. Bara séð bita og bita. Hneyksli, ég veit! Það eru fleiri myndir sem eru á svona „Höll skammarinnar“-lista en ég held ég tundi þær ekki frekar.

2

...séð Grease 2 og ef ég fæ einhverju um það ráðið mun það aldrei gerast.

3

...komið til Ítalíu, Spánar, Svíþjóðar og fleiri landa sem mér finnst eins og allir aðrir hafi heimsótt.

4

...keypt mér plötu eða borgað mig inn á tónleika í tíu ár.

5

...gert áætlanir út frá veðurfari, horfi aldrei á veðurfréttir og velti veðrinu aldrei fyrir mér.

6

**SÍÐAST EN EKKI SÍST**

► Guðrún Sóley Gestsdóttir, lífskúntner með meiru, fílar:

**KVIKMYND:** Sá konfektmolann Drive um daginn. Ég fékk grjóthart kjaftshögg af hreinni sníld, myndin er sannkallað listaverk. Soldið eins og draugur frá áttunda áratugnum, nema hvað Ryan Gosling er orðinn kynþroska og svitaböndin hafa verið lögð til hiðar.



**PLATA:** Platan Le fil með franska prakkanum Camille er plata sem gjarnan mætti vera undirspilið við líf mitt. Ég elska hvert einasta lag á plötunni, en þau kalla fram hjá mér hlaðborð af viðbrögðum - ég ýmist dansa eins og óð kona, hlæ eða græt yfir þessari músík og þannig á músík að vera.



**ÞÁTTUR:** Ég er með sjúka perversjón gagnvart bresku gríni, og eyði mörgum klukkutímum á viku í að horfa á gamla upphaldspætti eða þefa uppi nýja. Enn hefur ekkert náð að toppa The Mighty Boosh, bara brot úr hvaða Boosh-þætti sem er gerir mig hamingjusama.



**STAÐUR:** Mér finnst hvergi betra að vera en við Meðalfellsvatn í Kjós. Fjölskyldan mín á sumarhústað við vatnið og ég tengi staðinn við eintóm skemmtilegheit og hamingju. Að fara þangað með góðum hóp af fólki og stunda grimmt sumarhústaðadútl, sólböð, fjallgöngur, matreiðslu og tjill er það besta sem ég veit.



**BÓK:** Blysfarir eftir Sigurbjörgu Prastardóttur á risastóran frátekinn stað í hjarta mínu. Besti vinur minn gaf mér þessa bók og sannaði þar með hversu vel hann þekkir mig. Ég er algjör sökkur fyrir kvalarfullum, erfiðum ástarsögum og ástföngnu heróínfíklarnir í Blysförum eru kóngurinn og drottningin í þeim bransa.



**VEFSÍÐA:** Egill-helgasonfestival. tumblr.com er besta vefsíða sem finnst á Internetinu.







# 2000 NÝIR ÁSKRIFENDUR

Á síðustu vikum hafa bæst við 2000 nýir áskrifendur að Morgunblaðinu.  
Við fögnum því og bjóðum þá velkomna í hóp kröfuharðra lesenda okkar.

**Morgunblaðið**



Powerade ION4 is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

# POWERADE® ION4

OPINBER ÍPRÓTTADRYKKUR ÓLYMPIÚLEIKANNA Í LONDON 2012



**POWERADE** |   
VIÐHELDUR VÖKVAJAFNVÆGI ÍPRÓTTAFÓLKS Á ÓL 2012