

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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

Tónlist.is og **FM957** kynna

Ert þú á  
leiðinni að sjá  
Lady  
Gaga?

# LADY GAGA



Prófaðu **Tónlist.is** og þú gætir verið á leiðinni á stórtónleika með **Lady Gaga í London.**

Farðu inn á **Tónlist.is** og skráðu þig í fría prufuáskrift - Engin skuldbinding.

Aukavinningur: **Tveir flugmiðar frá WOW Air** - Kíktu á [facebook.com/Tonlist](https://www.facebook.com/Tonlist)



Kjartan, hér að neðan, lék með Stjörnunni í bikarúrslitum í körfubolta árið 2009 gegn forsíðufyrirsætunni, Jóni Arnóri.



## KJARTAN ATLI

**Fyrstu sex:** 230584.  
**Uppáhaldslitur:** Blár.  
**Póstnúmer:** Eins og er er það 220.  
**Spá fyrir bikarúrslitin:** 2-1 fyrir okkur.  
 Kjartan Henry skorar markið fyrir KR en Halldór Orri og Garðar Jó fyrir Stjörnuna.

# Lendi vonandi beint í sigurhátíð

Rapparin **KáJoð** gaf í gær út lag í fyrsta sinn opinberlega síðan 2004. Lagið er hugsað sem stuðningsmannalag Stjörnunnar fyrir komandi bikarúrslit í fótbolta.

„Ég kom heim til mín eftir tapleikinn gegn Grindavík síðastliðið sunnudagskvöld og hugsaði að það þyrfti að gera eitthvað til að rífa stemninguna upp. Þá kviknaði hugmyndin að laginu,“ segir Kjartan Atli Kjartansson, betur þekktur sem KáJoð, en hann sendi í gær frá sér lagið Bikarinn er blár í ár. Lagið er stuðningsmannalag Stjörnunnar fyrir bikarúrslitaleik í knattspyrnu karla sem fram fer kl. 16 á laugardaginn. „Ég seldi Gula drekanum (Páli Þorsteinssyni) hugmyndina, sem bjó síðan til undirspilið, og svo heyrði ég í Mána og bar þetta undir hann. Þetta er nefnilega eins og í mafumyndunum, maður þarf alltaf að bera allt undir guðföðurinn,“ bætir Kjartan við, og á þá við útvarpsmanninn Þorkel Mána, sem er annálaður stuðningsmaður Garðabæjarliðsins. Lagið má heyrja á YouTube.

Til gamans má geta að Kjartan hefur sjálfur reynslu af svipuðum úrslitaleik, en hann lék til úrslita í bikarkeppni í körfubolta árið 2009, með Stjörnunni gegn KR, þar sem Garðabæingar báru sigur úr þytum þvert á spár íþróttaspekinga.

### Þarf ekki að drulla yfir mótherjann

Í texta lagsins tekur KáJoð fram að hann virði KR-inga og spyr því blaðamaður hvort það verði engin læti milli stuðningsmanna liðanna í kringum leikinn. „Ég vona að það verði engin læti. Ég fíla þetta KR-lið mjög vel, ég þekki nokkra leikmenn þaðan persónulega og þeir eru allir algjörir fagmenn. Mér finnst fínt að það sé samkeppni milli stuðningsliða í stúkunni en það er alveg óþarfi að vera með leiðindi. Lagið mitt snýst einmitt alls ekki um meting milli liðanna heldur styð ég bara mitt

lið. Mér fannst líka mikilvægt að setja þetta þannig fram því ég vissi að til dæmis krakkar sem styðja Stjörnuna myndu hlusta á þetta lag og það er fínt að setja þeim gott fordæmi, það þarf ekki alltaf að vera að drulla yfir mótherjann,“ bætir Kjartan við. Hann segir stemninguna í Garðabænum góða fyrir leiknum, en þetta verður í fyrsta sinn sem Stjörnumenn leika til úrslita í bikarkeppni karla. „Það verður smá hátíðarflingur yfir þessu og hann á bara eftir að magnast. Vonandi mæta bara sem flestir,“ segir Kjartan, sem forfallast þó því miður sjálfur. „Ég er að spila með Leikni Fáskrúðsfríði í 3. deild í fótbolta á sama tíma hinum megin á landinu. Ég flýg svo heim eftir leik og lendi í bænum um sjöleytið svo það er bara vonandi að ég lendi beint í sigurhátíð. Ég verð með blátt dress á mér.“

## MMM

### MONITOR MÆLIR MED...

#### FYRIR AFLÖGUFÆRA

Eins og flestir hafa tekið eftir fer Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fram snemma dags á laugardaginn næstkomandi. Monitor vill velja athygli á því að hægt er að heita á hlaupara sem hlaupa til góðs alveg fram á aðfaranótt mánudagsins. Lesendur eru hvattir til að skoða hlauparana og málefnið og styrkja eftir aflöguferni.



#### FYRIR EYRUN

Hljómsveitin flinka og ljúfa Moses Hightower sendi á dögunum frá sér sína aðra breiðskífu sem ber nafnið Önnur Mósebók. Platan inniheldur meðal annars lagið Stutt skref, sem hljómað hefur að undanförmu í útvarpi og fylgir frumburði hljómsveitarinnar, hinni stórgóðu Búum til börn, virkilega vel eftir. Útgáfutónleikar breiðskífunnar fara fram í kvöld í Iðni kl. 21.

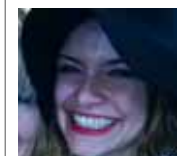
#### FYRIR NÁMSMENN

Nú styttesti óðum í að skólarnir byrji aftur með tilheyrandi bókakaupum. Lesendur eru hvattir til að hafa augun opin fyrir hagkvæmum skiptibókamörkuðum enda óþarfi að spreða um of í námsbækur sem aðeins eru notaðar í skamman tíma, svo ekki sé minnst á ef þær eru bara skoðaðar rétt fyrir próf.

#### FYRIR SKEMMTANABYRSTA

Á menningarnótt fer fram plötusnúðapartíð Retro Stefson Block Party #3 í hliðarherbergi Faktory. Þar koma fram plötusnúðarnir Uni Stefson, Housekell, Pedro Pilatus og No Reflex. Frítt er inn.

## Vikan á facebook



**Maria Birta**  
 Fallegi billinn minn fer aldrei í lán aftur... Fann fokking myglaðan ruslapoka eftir síðustu lán í skottinu farinn að festa sig vel í teppinu - Yndislegt alveg!!!

15. ágúst kl. 15:23



**Valdimar Gudmundsson**  
 Stórfréttir. Ég var að fara í ræktina í fyrsta skipti núna í held ég einhver 10 ár. Gekk bara ágætlega miðað við aðstæður.

14. ágúst kl. 21:14



**Gassi Olafsson**  
 Sonur minn sagði við mig áðan: Má ég sofa hjá Sigvalda? Nei ekki núna vinur, Oooo, þabbi gerðu það. Af hverju viltu sofa hjá honum núna... Af því að þabbi hans Sigvaldi Kaldalóns er svo cool.. En Hallur ég er líka cool er það ekki...? Uuuuu, nei þabbi, þú ert alltaf í náttfötum... Takk sonur sæll og takk svalli minn...

14.ágúst kl. 20:57



**Blaz Roca**  
 ég er svooooo veikur, nennir ekki einhver að koma að klappa mér?

14. ágúst kl. 18:21

## FEITAST Í BLAÐINU

**4 Helga Einarsdóttir**  
 kenndi Monitor allt um rokkabilly fyrir Menningarnótt



**6 Björn Bragi tindi**  
 saman atríðin sem munu koma honum í gegnum maraþonið.



**8 Jóni Arnóri**  
 finnst fátt leiðinlegra en að tala í símann og svarar í 15% tilvika.



**15 Stíllinn**  
 kíkta í fataskápin hjá tannlæknanemnum Brynju Gunnarsdóttur



## Efst í huga Monitor Sardínur og gardínur

**E**fst í huga Monitor þessa vikuna er ný mynd af heilsan sem hefur verið funnit síðasta eina og hálfu árið eða svo. Heilsan sú er iðulega notuð þegar tveir piltar heilsast og birtist upphaflega í sinni einföldustu mynd: „Sæll, vinur.“

**Þ**etta er falleg og hlý kveðja sem minnir mann á vináttuna og hamingjuna. En húmorinn er ekki langt undan því kveðjan varð fljótt eilítið linari og var þá bókstafnum „v“ sleppt. Útkoman var sumsé: „Sæll'inur.“

**Þ**eir allra hörðustu í heilsbransanum voru svo ekki lengi að finna nýjar víddir á kveðjunni og er það þekkt í lok lagsins „Til í allt“ með Steinda Jr., Ásgeiri Orra og Friðriki Dór þegar

þeir segja ýmist „Sæll, Finnur,“ „Sæll, Hlynur“ eða eitthvað þvímúlikt.

**Í**dag er það einnig orðið þekkt fyrirbæri að sleppa orðinu „sæll“ í kveðjunni en styðjast þá við eitthvað sem hefur svipaðan hljóð. Kasta þá menn gjarnan fram kveðjum á borð við „Snæ-Finnur.“

**N**ú hefur Monitor í hyggju að taka þetta enn lengra og stinga upp á því að menn segi „sardínur“ þegar þeir hittast. Auðvitað er þetta bara í gríni gert en ef þetta er gert þá þarf að segja þetta með sömu áherslum og hafa verið notaðar í áður nefndum kveðjum.

**Þ**eir sem eru svo komnir manna lengst í þessum fræðum gætu svarað sardínukveðjunni með því að segja einfaldlega „gardínur.“



**MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)  
**Blaðamenn:** Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) Sigyn Jónsdóttir (sigynn@monitor.is) **Umbrot:** Rebekka Líf Alberts (rebekka@mbl.is)  
**Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Kristinn Ingvarsson (kring@mbl.is)  
**Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

# MIKLU BETRI EN GUÐ

Meðal þeirra hljómsveita sem troða upp á Airwaves í ár eru **Caterpillarmen**. Í Hörpu á Menningarnótt verða nokkrar hljómsveitir kynntar sem spila á Airwaves. Andri Þórhallsson, trommari sveitarinnar, segir hljómsveitina aldrei hafa spilað í jafn stórum tónleikasal og í Hörpu.



Mynd/Sýrnir Kári

SPENNO  
A  
MENNO

## Hvað ætlið þið að spila á tónleikunum?

Tónlist af væntanlegri plötu okkar: „Miklu betri en guð“. Hún kemur út annaðhvort í september eða október. Við tókum hana hins vegar upp í mars, rétt eftir að við komum úr tónleikaferð sem við fórum um Evrópu með tUnE-yArDs, héldum meðal annars tónleika í Sviss, Belgíu, Þýskalandi og Hollandi. Jú, það var fáránlega gaman, auðvitað allt annað að spila á þessum rosalegu sviðum.

## En Harpa, hafið þið spilað á jafnstórum tónleikum hérlandis?

Nei, og þetta er jafnframt í fyrsta sinn sem ég kem í Hörpu þannig að maður er mjög spennur. Við verðum þarna í Norðurljósasalnum með nokkrum öðrum hljómsveitum sem munu spila á Airwaves.

## Auk þín, Andri, hverjir eru fleiri í hljómsveitinni?

Zakarías Gunnars-son spilar á bassa og bræðurnir Ísak Örn og Ingimundur Guðmundssynir á gítar og orgel. Við höfum verið saman í hljómsveit frá árinu 2009 en við kynntumst allir nema Zakarías í grunnskóla og höfum verið flestir að spila saman síðan í grunnskóla.

## Hvernig tónlist má eiga von á á væntanlegri plötu?

Tónlistin sem er að koma út er aðeins aðgengilegri en það sem við höfum gert áður. Við erum svona að reyna að snúa

okkur í aðeins aðra átt en við höfum verið að fara í en samt ekki alveg! Við erum sem sagt ekki beint að fara út í popp en allavega meira dægurlagarokk. Þetta var algerlega meðvitað stefna þegar við vorum að undirbúa efni fyrir plötuna okkar.

## Hvað ætlið þið að spila á tónleikum?

Efni af væntanlegri plötu í bland við eitthvað af síðustu plötunni okkar og bara skemmtilegheit. Get lofað því að þetta verður gaman.

## Hvað er framundan hjá Caterpillarmen?

Að fylgja plötunni okkar eftir og koma frá okkur næstu plötu. Það hefur verið svolítið óvenjulegt, en oftast þegar við erum að taka upp plötu erum við með næstu plötu hálfpartinn á hreinu, byrjaðir að þæla í henni en núna erum við ekki með neinar þælingar þannig að það verður klárlega verkefni vetrarins.

## Er öðruvísi að spila á Menningarnótt en aðra daga ársins?

Já, algjörlega. Þetta eru líklega stærstu tónleikarnir sem ég hef tekið þátt í og það verður gaman að sjá hvernig er þarna inni. Tónleikarnir byrja klukkan 14 og ég geri ráð fyrir að hvert band spili í 30-40 mínútur. Menningarnótt er besta tilefnið á Íslandi til að halda tónleika, langmest af fólki og fjölbreyttur hópurinn sem sækir tónleikana, það er gaman að fá allan aldurshópinn.

# GEIRI SÆM ENDURVAKINN

**Kiriyama Family** spilar fyrir gesti Menningarnætur í portinu við hliðina á **Bar 22**. Útvarpsstöðin **X-ið** stendur að tónleikunum sem hefjast um kvöldið. Sjálfur Geiri Sæm mun syngja með hljómsveitinni. Karl Magnús Bjarnason situr fyrir svörum.



Mynd/Eggert

SPENNO  
A  
MENNO

## Hvað hefur hljómsveitin verið lengi að spila saman og hverjir eru meðlimir hennar?

Við byrjuðum svona af viti árið 2010. Platan sem við gáfum út í sumar inniheldur lög sem við höfum verið að klára síðasta árið þótt hugmyndirnar séu margar hverjar gamlar. Við erum byrjaðir á fullu af semja nýtt efni þannig að það er ekkert verið að slaka á. Auk mín eru í sveitinni Jóhann Vignir Vilbergsson, Guðmundur Geir Jónsson, Víðir Björnsson og Bassi Ólafsson.

## Hvers mega tónleikagestir vænta?

Heljarinnar tilfinningasveiflum og stuðs og það verður svolítið óvænt. Hinn frábæri Geiri Sæm sem margir þekkja sem eina skærustu poppstjörnu Íslands mun mæta á svæðið og syngja sitt sívinsæla lag, Froðuna, sem við munum setja í okkar búning. Okkur langaði að endurvekja Geira Sæm sem okkur þykir algjör snilld.

## Hvernig datt ykkur í hug að setja ykkur í samband við Geira Sæm?

Í þætti með Hemma Gunn, Á tali hjá Hemma Gunn, tók Geiri Sæm lagið Froðuna og við sáum þann þátt og langaði strax að taka lagið. Þetta er

gott lag og svolítið á undan sínum samtíma og þælingarnar í textanum sem hann er með eru smávægis forspá á árið 2007. Að allir verði að eignast allt og detta inn í ímyndina að vera fíflid. Ætli Geiri Sæm hafi ekki bara séð hvert stefndi? En það má segja að Frosti Logason sé sá sem kom okkur saman og stóð að baki því að þetta samstarf yrði.

## Er eitthvað öðruvísi að spila á Menningarnótt en aðra daga ársins?

Já, það er talsvert öðruvísi. Mikið af fólki sem stoppar samt ekki endilega lengi við. Fólk er svona að koma og fara þannig að maður þarf að grípa áhorfendaskarann og ná að halda honum hjá sér. Þetta er því svolítil samkeppni um að vera með skemmtilegasta efnið. Persónulega hef ég alltaf farið niður í bæ á Menningarnótt með það fyrir augum að láta daginn bara ráðast.

## Hvað er framundan hjá Kiriyama Family?

Icelandic Airwaves og bara að spila á fullu í allan vetur. Við slökum aðeins á í haust en svo tekur við stíft prógramm og við verðum allavega aðra hvora helgi með tónleika.

# ROKKABILLÝBALL Í ÞJÓÐMINJASAFNINU

**SPENNING  
MENNING**

Svokallað **rokkabillýtímabil** mun svífa yfir vötnum í Þjóðminjasafninu en rokkabillýdansleikur er þar frá 21-22 um kvöldið. Ballgestir eiga þess kost að koma í förðun og hárgreiðslu í anda tímabilsins áður en gleðin hefst. Helga Einarsdóttir hjá Þjóðminjasafninu segir tískuna í dag vera undir heilmiklum áhrifum frá rokkabillý.

#### Hvað er rokkabillý?

„Það er stefna sem varð áberandi á 6. áratugnum, nokkurs konar retróstefna út frá þeim áratug þannig að það má segja að þetta sé tíski 6. áratugarins með ýktara yfirbragði. Þetta er tíminn sem strákarnir voru með mikið magn af brilljantíni í hárinu og stelpurnar með eldraudan varalit og eyeliner, í víðum pilsum og með ýktar greiðslur, oftast með krullur.“

#### Hvar sjáum við rokkabillý í dag?

Rokkabillý er vinsælt í dag þar sem því er blandað saman við til dæmis fatnað sem einkennir „goth“ og pönkmenn-inguna og nútíma rokkabillý er svolítið húðflúrað. Amy Winehouse var rokkabillý-stelpan, með rauðan varalit, ýkta greiðslu, í rokkabillýkjólum og tattú.“

#### Hvernig eiga ballgestir að mæta til fara?

Við hvetjum fólk til þess að koma til okkar áður í förðun og greiðslu. Í anddyrinu á Þjóðminjasafninu verða tveir hárgreiðslumeistarar sem eru sérhæfðir í þessari tísku og svo verða tvær dömur í að farða þar sem lögð er áhersla á augu og varir, meðal annars með sterkum línunum í kringum augun eins og rokkabillý-útlitið er. Förðunin er milli sex og átta. Auðvitað hvetjum við svo fólk til að vera ófeimið við að koma í fótum sem minna á tímabilið.

#### En þarf fólk ekki að kunna rokkabillýdansana?

Nei, alls ekki og Háskóladansinn mun kenna nokkur einföld rokkabillý-dansspor í hálf tíma áður en ballið byrjar, eða frá 20.30 til 21. Yngri kynslóðin, sem farið hefur á Big Lebowski kann eflaust einhver spor en þetta eru svokallaðir „swing“ og „rock'n roll“-dansar.

#### Hverjir spila svo á ballinu og hvað stendur það lengi yfir?

Ballið stendur til klukkan 22 eða þar til safnið lokar. Langiseli og skuggarnir spila tónlist í þessum anda og halda uppi stuðinu og þess má geta að allt er þetta ókeypis, bæði undirbúningurinn í anddyrinu og svo ballið sjálft.

#### Var einhverv tímann alvöru rokkabillý á Íslandi? Eins og maður sér í bíómyndunum?

Rokkabillýtímabilið var eflaust mildara sem tískufyrirbrigði. En í tengslum við tiskusýninguna okkar á Þjóðminjasafninu, þar sem hægt er að sjá kjóla frá árunum 1937-1970, má einmitt sjá nokkra kjóla í anda tímabilsins. Þótt fólk hafi ekki endilega verið efnað þá virðast allir hafa fylgst vel með tískunni og konur notuðu sömu snið og kynsystur þeirra voru að nota erlendis, þótt þeir væru oftast heimasamaðir. Konur lögðu mikið upp úr því að vera finar þegar þær fóru út og eyddu miklum tíma í flottar hárgreiðslur.



Mynd/Sigurgeir S.

## SÁ ÉG SPÓA Á 250 KRÓNUR

Hin 15 ára gamla **Ágústa Dómhildur** leikur á fiðlu við Eymundsson á Skólavörðustíg á **menningarnótt** og verður með fiðlukassann opinn. Áheyrendur geta bæði gefið frjáls framlög eða keypt einstök lög sem Ágústa spilar en allur ágóði af spilamennskunni rennur óskiptur til **UNICEF**.



Mynd/Eggert

#### Hvaða lög verður hægt að kaupa af þér?

Ég verð með útprentaðan lagalista sem fólk getur skoðað og valið sín eftirlætislög. Lögin kosta mismikið. Þannig kostar Dagný 1.500 krónur þar sem lagið er heilar þrjár mínútur að lengd og tæknilega erfiðast. Lagið Sá ég spóa er á 250 krónur þar sem það er stutt og auðvelt. Milli þess sem ég spila sérpöntuð lög mun ég spila klassíska tónlist og dægurlög í bland. Uppáhaldslagið mitt er Kvöldsigling og ég vona að fólk muni kaupa það, en það verður á 500 krónur.

#### Hvað kemur til að þú eyðir Menningarnótt í að spila á götum úti til að safna pening fyrir þetta málefni?

Mig langaði einfaldlega að vera með á þessu skemmtilega kvöldi og það er gaman að ná svona sérstökum tengslum við fólk, allt öðruvísi en að vera við formlegri aðstæður þar sem ég er vön að troða upp, á tónleikum, í messum og svo framvegis. Það er gaman að koma fólk á óvart svona úti á götu. Mér finnst mikilvægt að krakkar í dag hugsi svolítið sjálfstætt og þar af leiðandi um góðgerð-

arsamtök og annað sem er að gerast í heiminum.

#### Þú ert sem sagt þrælön að koma fram?

Já, það má segja það. Mamma er pianisti og ég hef komið fram í messum, kórtónleikum og fleiri stöðum en ég er að læra á fiðlu í tónlistarskóla Sigursveins.

#### Hvað verðurðu að spila lengi og er það ekkert erfitt að spila úti undir beru lofti?

Ég verð að spila í fjóra klukkutíma, frá klukkan 13 til 17. Ég spila allt eftir minni og mun velja lögin svona eftir því sem passar hverju sinni. Veðrið skiptir auðvitað máli, ég þarf að stilla fiðluna reglulega því strengirnir eiga það til að detta niður í svona kulda. Ég tek líklega eina pásu.

#### Ætlarðu að leggja fiðluleikinn fyrir þig í framtíðinni?

Ég hyggst allavega halda áfram að læra á fiðluna en ég er hjá Grétu Guðnadóttur í Tónskóla Sigursveins. Fiðlan er skemmtilegt hljóðfæri því hún býður upp á að auðvelt er að hlusta á hana, hún er eins og söngur.

# Ef 100 ára manni tókst þetta...

Sjónvarpsmaðurinn **Björn Bragi Arnarsson** hleypur sitt fyrsta maraþon í **Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka** á laugardaginn. **Monitor** fékk hann til að taka saman hvað mun koma honum í gegnum maraþonið.



## Hundurinn minn

Etna er besti æfingafélagi sem ég get hugsað mér og hún er dugleg að draga mig áfram í hlaupum, enda með helmingi fleiri fætur en ég. Hún fær reyndar ekki að keppa sjálf í maraþoninu, það er leiðinlegt því Etna er með kenískt blóð í æðum og myndi rústa maraþoninu.

## Kári Steinn Karlsson

er innblástur fyrir alla hlaupara. Hann hefur verið mér innan handar í undirbúningnum og það hefur ekki skemmt fyrir að geta leitað til fremsta hlaupara þjóðarinnar með ráð. Að fylgjast með frammistöðu hans á Ólympíuleikunum var mjög hvetjandi fyrir amatør eins og mig.



## Fauja Singh

hljóp maraþon í fyrra en þá var hann 100 ára. Þegar ég hugsa til þess að 100 ára gömlum manni tókst að hlaupa maraþon kemur ekkert annað til greina en að ég klári hlaupið. Fauja Singh hljóp reyndar á rúmum 8 klukkustundum í fyrra þannig að ég stefni á að ná aðeins betri tíma en hann.

## Þeir sem hafa trú á mér

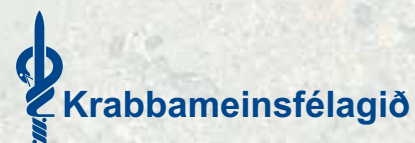
eru mikilvægir og það er hvetjandi að fá stuðning úr hinum ýmsu áttum. Þeir sem hafa ekki trú á mér eru hins vegar líka mikilvægir. Ég vil sýna þeim að þeir hafa rangt fyrir sér.

## Þessi tilvitnun

í bandaríska hershöfðingjann George Patton verður mér ofarlega í huga á meðan á hlaupinu stendur: „Ef þú ætlar að vinna einhverja orrustu þarftu að láta hugann stjórna líkamanum. Aldrei láta líkamann stjórna huganum. Líkaminn mun alltaf gefast upp því hann er alltaf þreyttur. En líkaminn er aldrei þreyttur ef hugurinn er ekki þreyttur.“ Á mannamáli þýðir þetta að ég þarf að segja líkamanum að grjóthalda kjaftri þegar mér verður illt því ég get, ætla og skal klára þetta hlaup!

## Hlaupaforrit

á borð við Endomondo eða Runkeeper eru eitthvað sem ég gæti ekki verið án og hafa verið mikilvæg í undirbúningnum fyrir hlaupið. Að geta skoðað upplýsingar um til dæmis hraðann sem maður er á eða vegalengdirnar sem maður hleypur er mjög hvetjandi. Svona forrit er yfirleitt hægt að sækja fritt.



## Áheitasöfnunin

er eitthvað sem gerir maraþonið miklu meira virði. Ég hleyp fyrir Krabbameinsfélagið og síðustu daga hef ég verið duglegur að niðast á fjölskyldu og vinum og láta þau heita á mig. Ég veit að þegar ég á nokkra kílómetra eftir í hlaupinu og er að kálást í líkamanum, þá mun tilhugsunin um upphæðina sem rennur til Krabbameinsfélagsins bera mig áfram í markið.



AVTIX HÚBÚÐIR/ÁLA 12-1309

# Tvennutilboð – fyrir menntun og skemmtun



The power to do more



**17.096** kr. á mán.\*  
**Tvær saman á tilboði**  
194.980 kr. staðgreitt

Tilboðinu fylgir gjafabréf  
að Tvennutilboði Dominos.



#### Dell Inspiron 15 N5050

Hröð tölva með 15,6" HD skjá og 500 GB disk sem  
rúmar t.d. 500 kvikmyndir og ótal ritgerðir. 3ja ára ábyrgð.

#### Samsung Galaxy Tab 2 10.1

Spjaldtölva með hröðu þráðlausu neti, björtum 10.1" skjá og frábærum  
hljómi. Með AllShare forritinu frá Samsung eru myndir, þættir, tónlist og  
gögn mjög aðgengileg bæði í spjald- og fartölvunni. 2ja ára ábyrgð.

\*Vaxtalaust lán í 12 mánuði. Verð innifelur 3,25% lántökugjald og 320 kr. greiðslugjald.

**13.218** kr. á mán.\*  
**Einstakt tilboð**  
149.900 kr. staðgreitt



#### Dell Inspiron 15R (5520)

Hröð skóla- og afþreyingartölva sem endist og endist. Hún er með  
500GB harðan disk og stóran og skýran 15,6" HD skjá. 3ja ára ábyrgð.

\*Vaxtalaust lán í 12 mánuði. Verð innifelur 3,25% lántökugjald og 320 kr. greiðslugjald.

Intel, the Intel Logo, Intel Inside, Intel Core, and Core Inside are trademarks of Intel Corporation in the U.S. and/or  
other countries. For more information about the Intel processor feature rating, please refer to [www.intel.com/go/rating](http://www.intel.com/go/rating).



Gríptu tækifærið núna og komdu í verslanir okkar  
á Grensásvegi 10, Reykjavík eða Tryggvabraut 10, Akureyri.  
**Skoðuðu [www.advania.is/skoli](http://www.advania.is/skoli)**



**advania**  
Welcome to IT

# Á eftir að átta mig á NBA-ævintýrinu

**Jón Arnór Stefánsson**, fremsti körfuboltamaður Íslands um árabil, er nú í eldlínunni með íslenska landsliðinu. **Monitor** ræddi við hann um Michael Jordan, framtíð íslensks körfubolta og bernskubrek í Laugardalslauginni.

**F**ramundan er spennandi verkefni hjá Jóni Arnóri og félagum í íslenska landsliðinu í körfubolta þegar þeir leika tíu leiki á eins mánaðar tímabili í undankeppni Evrópukeppni. Leikið er í undankeppni eftir nýju fyrirkomulagi sem hefur það í för með sér að Ísland leikur í riðli með stórfjóðum innan körfuboltaheimsins á borð við Serba og Ísraela og má því með sannri trú segja að um sé að ræða stærsta verkefni landsliðsins um nokkurt skeið.

Blaðamaður Monitor greip Jón Arnór áður en hann hélt til Slóvakíu og tók tal af honum um lífið í atvinnu-mennskunni, ástæðuna fyrir því að hann svarar sjaldan í símann og allt þar á milli.

Texti: Einar Lövdahl Gunnlaugsson  
Myndir: Sigurgeir Sigurðsson

einar@monitor.is  
sigurgeir@mbl.is

**Nú er Ólympíuleikunum, stærsta íþróttamóti jarðar, nýlökkið. Sast þú límdur við skjáinn á meðan á þeim stóð? Hvað stóð upp úr að þínu mati?**

Já, það má segja að ég hafi horft miklu meira á þetta en ég ætlaði mér. Það er eiginlega furðulegt hvað maður getur dottið inn í á þessum Ólympíuleikum. Ég horfði eiginlega bara á flestar greinar og manni fannst maður strax vera kominn vel inn í þær flestar. Mér fannst sérstaklega gaman að fylgjast með badmintoninu, spjótkastrinu, maraþoninu og auðvitað handboltanum, missti því miður af sundinu og var mjög stoltur af Íslendingunum. Það er alveg aðdáunarvert að fylgjast með öllu þessu afreksfólki og ég ófunda það að fá að keppa á þessu stóra sviði. Ég held að það sé auðvitað alltaf draumur allra íþróttamanna að spila á Ólympíuleikum, sem er eitthvað sem ég mun aldrei gera, ekki nema ég flytji mig yfir í einhverja aðra íþrótt og „mastera“ hana á stuttum tíma (hlær).

**Þið í íslenska landsliðinu í körfubolta verðið í eldlínunni á komandi vikum í fyrsta sinn í langan tíma. Hvernig er að vera hluti af íslensku landsliði aftur og hvernig leggjast átökin í þig?**

Það er mjög gott að komast í svona landsliðsprógramm aftur eftir þessa pásu en þetta er þó virkilega erfitt verkefni sem við erum að glíma við núna.

Það er kannski ekki raunhæft að fara að tala um einhverja sigra, en við erum með ákveðin markmið innan liðsins. Við vonumst til þess að geta strítt Eistum og Slóvakíu og haft þá fyrir aftan okkur og svo kannski stolið sigri af einhverju af stóru liðunum, það væri strax mikið afrek.

Það skemmtilegasta við þetta er auðvitað bara að spila með þessum strákum aftur, löndum sínum, og að spila fyrir hönd þjóðar sinnar, því fylgir mikið stolt. Við höfum ekki beint riðið feitum hesti í landsliðinu hingað til, það hefur vantað upp á ýmislegt hjá okkur eins og hæð leikmanna og svo framvegis. Nú hefur KKÍ lagt mikla vinnu í þetta, nýi þjálfarinn okkar sem er erlendur hefur rífið þetta upp á allt annað plan þannig að það er komin ákveðin fagmennska inn í þetta.

**Körfuboltaferillinn byrjaði í KR þegar þið vinirnir úr Laugarneshverfinu byrjuðuð allir að æfa þar. Af hverju völduð þið að æfa með KR?**

Forsprakkarnir í því að fara í KR voru eldri strákar, ég veit ekki af hverju þeir byrjuðu með KR. Próttur var ekki með körfubolta, ekki Fram heldur og Fjarkinn og Fimman gengu beint úr Laugarnesinu í Vesturbæinn svo það æxlaðist þannig að við byrjuðum að mæta á æfingar hjá

**Við fórum síðan með hann út um allt, hann var einhvern tímann mættur upp á þak á Skallasjoppu og í þessum sófa sat maður með Wu-Tang Clan í botni á gettóblaster.**

KR. Strætóferðirnar í Vesturbæinn eru mjög eftirminni- legar og þetta var yndislegur tími. Þegar ég lít til baka var líklega minnihlutinn af liðinu okkar úr Vesturbænum. Við vinirnir í Laugarnesinu vorum líka alltaf saman úti í körfu á skólavellinum. Við vorum það oft þarna að eitt skiptið datt okkur í hug að fara heim til eins af okkur og sækja tættan leðursófa sem var í geymslu hjá honum og bárum sófann út á völl. Við fórum síðan með hann út um allt, hann var einhvern tímann mættur upp á þak á Skallasjoppu og í þessum sófa sat maður með Wu-Tang Clan í botni á gettóblaster. Þetta var svakalega gaman.

**Eins og frægt er hafið þið fjögur systkinin öll náð frá- bærnum árangri í íþróttum, en hvert á sínu sviði. Hvernig endaðir þú í körfubolta en ekki í handbolta, fótbolta eða tennis eins og eldri systkinin?**

Ég veit það ekki, ég hef eiginlega aldrei getað svarað þessari spurningu. Ég var líka í fótbolta í Fram og mér fannst það gaman en það vantaði eitthvað upp á þótt ég væri alveg góður. Á þessum tíma reið líka yfir ákveðin körfuboltaalda eða algjört NBA-æði með körfubolta- myndunum og því öllu og ég bara fylgdi því. Ég fllaði mig bara í þessu með Jordan að leiðarljósi. Ég átti mér draum og fann mig einhvern veginn í þessu.

**Þú hélt út til Bandaríkjanna að loknum grunnskóla til að spila með Artesia High School í Los Angeles og varst þá væntanlega strax búinn að einsetja þér að gerast atvinnumaður í íþróttinni. Hvernig var lífið í amerískum „high school“?**

Ég fór í raun út alveg fánlega snemma. Þetta var samt bara eitthvað sem mig langaði að gera, þetta átti bara að vera hluti af leiðinni að þessum draumi mínum. Þarna er ég kominn í einn besta „high school“ í Bandaríkjunum hvað körfubolta varðar og var í rosalega góðu prógrammi sem maður þorði ekki að sleppa hendi af. Að sjálfsögðu komu tímar þar sem ég var langt niðri, hringjandi heim með mikla heimþrá og mamma og pabbi sögðu alltaf við mig: „Ef þér líður illa, þá veistu að þú getur alltaf komið heim.“ Þá reyndi ég bara að hugsa að ég væri þarna kominn með tækifæri í hendurnar sem ég yrði að nýta. Þetta var hálfgerður gettóskóli, ég var einn af tveimur eða þremur hvítum í liðinu. Ég mætti í skólann á daginn og æfingar eftir það en þegar líða fór á þetta fór maður að skröpa mikið í skólann og eyða tíma á ströndinni. Það var einn elsta árs nemi sem hafði svolítið slæm áhrif á mig í sambandi við skröpið, við vorum til dæmis að „sörfa“ frekar en að mæta í tíma.

**Úti í heimi hefur þú æft og spilað með liðum í Þýskalandi, Bandaríkjunum, Rússlandi, Ítalíu og á Spáni. Þar að auki hefur þú oftast staldrað við í einungis eitt til tvö ár á hverjum stað. Hvernig hefur allt þetta flakk farið með þig? Hvernig ert þú í öllum þessum tungumálum? Þetta flakk hefur kannski gert það að verkum að ég hef ekki alltaf tekið tungumálin föstum tókum. Það var eiginlega nauðsynlegt. Ég var til dæmis orðinn svolítið góður í ítölskunnari en þá færði ég mig um set til Spánar. Nú tala ég reyndar spænsku ágætlega, ég segi ekki reiprennandi en ég skil allt talað mál hundrað prósent.**

Ég á þó stundum erfitt með að tjá mig þegar maður er að tala um hluti sem falla ekki undir þetta daglega tal. Ég lærði enga rússnesku, enda rosalega erfitt tungumál að læra, en þar útvegaði félagið mér mann sem var bæði túlkurinn minn og bílstjóri.

Ég held að flakkið eigi ágætlega vel við mig, mér hefur alltaf þótt gaman að prófa nýja staði og nýja menningu og er fljótur að aðlaga mig að nýju umhverfi. Nú skrifaði ég undir tveggja ára framlengingu hjá Zaragoza, svo þetta verður í fyrsta skipti sem ég verð á einum stað í þrjú ár og þá er einmitt allt í einu bara: „Sjitt, ég ætla mér að vera hérna í tvö ár í viðbót, mun ég meika það?“. Þessi óvissa hefur kannski átt vel við mig, að vita ekki endilega hvar ég spila á næsta ári. Af hverju það er veit ég hins vegar ekki.

**Eins og flestir vita varðir þú einu tímabili hjá Dallas Mavericks í NBA-deildinni, þar sem þú æfðir með leikmönnum á borð við Dirk Nowitzki og Steve Nash. Hvað stendur upp úr frá því tímabili?**

Mín stærsta minning er frá því þegar ég var nýbúinn að skrifa undir og var byrjaður að æfa með liðinu áður en allir stærstu karlarnir mættu. Einn daginn var ég að sturta mig inni í klefa eftir æfingu og kíkta fram og þá var Dirk bara mættur í klefan. Ég vissi auðvitað hver þetta var en ég var kynntur fyrir honum, tók í spaðann á honum og allt í einu var hann orðinn liðsfélagi minn. Daginn eftir var Steve mættur á æfingahjólíð við hliðina á mér og ég heilsaði honum í fyrsta sinn. Það var þá sem þetta sló mig algjörlega í andlitinu að ég væri kominn í þennan NBA-pakka. Síðan fóru fleiri leikmenn sem ég vissi hverjir voru að tínast inn og mér leið bara eins og algjöru peði, ég var bara einhver ungur pungur innan um þessa karla og átti náttúrulega eftir að sanna mig. Ég fékk náttúrulega fá tækifæri til að spila svo ég þurfti að leggja allt í þessar æfingar. Fyrir íþróttamann sem langar auðvitað fyrst og fremst að spila getur það verið mjög erfitt.





## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** Ég var í Víníus um daginn þar sem við spiluðum æfingaleik við Litháen. Við töpuðum með 50 stigum gegn firnasterku liði eftir lítinn undirbúning svo það var dálítið sérstakt en annars er auðvitað alltaf gaman að fara í ferðir með þessum strákum. Þetta var ágætis uppvakning, svona er boltinn stundum.

**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Það var Intouchables. Það er dæmi um betri mynd þegar maður kemur út úr bíó sem betri manneskja. Hún hafði virkilega mikil áhrif á mig, ég hló mikið og skemmti mér yfir henni.

**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Ég keypti mér þessa skyrtu rétt áðan. Ég var á blaðamannafundi og var ekki búinn að hugsa það langt að ég myndi síðan koma beint hingað í myndatöku fyrir Monitor. Þess vegna þurfti ég að kaupa mér skyrtu á leiðinni og varð þar af leiðandi seinn hingað.

**Síðasta húsv verk sem ég innti af hendi:** Ég málaði vegg úti á svölum hjá mér. Ég fór í Bauhaus og keypti málingadót og innti svo af hendi gott húsv verk sem ég er bara nokkuð stoltur af.

**Síðasta skipti sem ég felldi tár eftir tapleik:** Mig langaði að gráta um daginn eftir tapið í handboltanum gegn Ungverjum, en ef þú ert að tala um tap hjá mér, þá man ég það ekki. Tapið í bikarúrslitum í Höllinni á móti Stjórnunni 2009 var virkilega sárt og ég tárast eiginlega bara núna við það að rifja það upp.

**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti *vænt* um hann:** Það var við konuna mína, Lilju Björk, bara í gærkvöldi.



# viðtalið



**Ég stóð uppstrílaður í jakkafötum við barinn með einum liðsfélaga mínum frá Rússlandi þegar Jordan mætti í salinn. Maður fann strax bara einhverja orku stíga flæða yfir sig frá honum.**

**Var þetta oftast erfitt heldur en skemmtilegt?**

Nei, ég myndi ekki segja það. Þetta varð mjög erfitt þegar ég vissi að ég myndi ekki fá tækifæri til að spila. Það voru svo margir bakverðir á undan mér og mér var sagt að ég myndi ekki spila en ég vildi bara skrifa undir samninginn og sanna mig svo með tímanum. Af því að maður er keppismaður þá fór maður síðan að verða þreyttur á því að eiga ekki möguleika á að fá tækifæri þótt maður stæði sig vel á æfingum. Engu að síður var þetta ótrúlega skemmtilegt og ég held að ég eigi enn eftir að gera mér grein fyrir því hvað þetta var í rauninni risastórt. Ég geri það kannski einn daginn.

**Þú ólst væntanlega upp við að dýrka og dá menn eins og Michael Jordan og fleiri í NBA-deildinni. Náðir þú að hitta eitthvert þessara átrúnaðargoða þinna á tíma þínum í kringum NBA-leikmenn?**

Já, það vildi svo til að ég hitti Jordan loksins í Dallas. Liðsfélagi minn, Michael Finley, hélt góðgerðagolfmót þar sem var meðal annars uppboð á golfhring með Michael Jordan. Ég stóð uppstrílaður í jakkafötum við barinn með einum liðsfélaga mínum frá Rússlandi þegar Jordan mætti í salinn. Ég fann strax bara einhverja orku stíga og flæða yfir mann frá honum. Þegar hann loks labbaði

yfir salinn hugsaði ég bara: „Ókei, nú verð ég að segja eitthvað við hann,“ svo ég rétti út höndina, hann tók í spaðann á mér og hann sagði: „Blessaður, hvernig hefur þú það?“ Ég sagðist hafa það gott og spurði hann sömu spurningar og hann sagðist líka vera góður. Svo var það bara búið. Þetta er augnablik sem ég er búinn að lýsa fyrir fólki ófáum sinnum en þetta var alveg geðveikt. Það er vanalega ekki mín týpa að rjúka svona á fólk en ég gat ekki sleppt því í þetta sinn.

**Þú spilaðir þinn fyrsta landsleik fyrir Íslands hönd þegar þú varst 17 ára gamall unglingur. Í einum af fyrstu landsleikjunum gleymdirðu að taka með þér körfuboltaskó. Ert þú svona utan við þig?**

Ég er það þegar kemur að svona löguðu, ég gleymi oft svona hlutum. Í Rússlandi lenti ég í því að við vorum að fara til Grikklands í Evrópuleik og í þetta skipti áttum við að taka búningana okkar sjálfir, sem var ekki venjan. Ég gleymdi að sjálfsgöðu helvítis búningnum mínum í Rússlandi og það kom mér í koll. Sem betur fer var einn ómerktur búningur með í för svo við þurftum bara að teipa númer aftan á hann og eitthvað vesen. Svo átti ég einu sinni að fara í flug til Ísafjarðar með KR og missti nánast af fluginu því ég var enn að raka mig þegar menn áttu að vera mættir.

**Vinir segja að þú svarir í símann í 15% tilvika. Er öruggt að þú hafir aldrei misst af mjög mikilvægu símtali í gegnum árin sökum þessa?**

Ég get ekki útilokað það (hlær). Ég hringi nú yfirleitt til baka á endanum en þetta er alveg rétt lýsing hjá vinunum. Mér finnst það það leiðinlegasta í heimi að tala í símann og hef sjaldan eitthvað að segja í símann. Ég þarf að vera í alveg sérstöku skapi til að nenna að tala í síma.

**Ég hef heyrt að þú hafir verið fjórðungi ævi þinnar í Laugardalslauginni. Hvernig stendur á því? Þú átt einhverjar myndar æskuminningar þaðan, er það ekki?**

Við vinirnir sóttum laugina mikið þegar við vorum litlir, þeir eru örugglega með svipað hlutfall. Við bjuggum náttúrulega í nágrenninu og vorum oft bara í sundlauginni heilan dag, stukkum bara upp úr til að fá okkur að borða. Maður á margar góðar minningar þaðan og meðal annars eina sem er sennilega eitt vandræðalegasta augnablik lífs míns. Þá var ég tíu ára vitleysingur og við strákarnir vorum að búa til svona pissusprengrur, þú kannast kannski við þetta. Helgi vinur minn pissaði á mig og flúði svo inn í gufubaðið. Þá ákvað ég að biða fyrir utan og ætlaði svo að láta vaða á hann þegar hann kæmi út. Síðan opnuðust dyrnar og ég pissaði en þá vildi ekki betur til en að sá sem gekk út var ekki vinur minn heldur fullorðinn karlmaður. Hann varð alveg brjáláður og ég held að hann hafi meira að segja bara lyft mér upp á hálsinum og ég var enn þá með typpið út eins og ég veit ekki hvað. Helgi veinaði úr hlátri og talar enn þá um þetta. Þetta er svo sem fyndið í dag en ég blygðast mín ennþá (hlær).

**Hvernig finnst þér staða körfuboltans á Íslandi í dag?**

Ég vil ekki tala körfuboltann á Íslandi niður, enda er auðvitað fullt af fólki sem vinnur mjög gott starf fyrir hreyfinguna, en það vantar auðvitað ýmislegt. Það vantar fjármagn í sér sambandið, það vantar rosalega mikla þekkingu á til dæmis þjálfun, evrópska körfuboltaheiminum og svo framvegis. Það eru að koma upp ungir og efnilegir leikmenn en það vantar heimikið upp á umgjörðina hérna heima. Ég hef náttúrulega fengið að sjá hvernig þetta er þegar þetta gerist best á mínum ferli og hef séð hvernig atvinnuklúbbur eru reknir, hvernig unglingsstarfið er þar og við stöndum því miður ekki vel að vígi í þeim samanburði. Það vill verða þannig að eitthvað bregði út af hjá körfuboltaiðkendum á unglingsárum, það þarf að eiga sér stað einhver hugarfarsbreyting. Við Íslendingar stöndum framfarlega fram að menntaskólaaldri, en þá virðumst við missa hinar þjóðirnar fram úr okkur. Kannski er það bara af því að við höfum það rosalega gott á Íslandi, hér þurfa menn ekkert að fórna sér fyrir sportið eins og í mörgum öðrum löndum af því að hér geta allir farið menntaveginum og fengið vinnu.

**Hvað þarf ungur íslenskur körfuboltamaður að gera til að komast í NBA, stærstu körfuboltadeild heims?**

Í sjálftu sér finnst mér við ekki eiga að einblína á þennan NBA-bolta. NBA er svo langt í burtu, það er svo ótrúlega erfitt að komast á þann stall, þó þú sért með öll tæki og tól og svo framvegis. Evrópa er miklu nær okkur, það er meira en nóg fjármagn í íþróttinni þar og körfuboltinn þar er rosalega sterkur. Ég vil ekki að ungur körfuboltaiðkandi horfi bara til NBA, körfuboltaheimurinn er svo rosalega stór, það eru mörg tækifæri fyrir spilara að fara til Evrópu og gera það rosalega gott. Það vantar einmitt upp á að menn kynni sér þá möguleika, þetta er hluti af þekkingunni sem ég segi að sé ábótavant hérna heima.

**Hvernig líta komandi ár út hjá þér?**

Persónulega vildi ég að ég væri að spila á aðeins hærra plani en ég er í dag. Ég hef verið að reyna að koma mér aftur í lið á borð við það sem ég spilaði með í Róm og getulega séð tel ég mig eiga heima til dæmis í Evrópukeppni. Ég er þó alls ekki að kvarta, ég er í einni sterkustu deild heims og fæ að spila nóg. Ég veit ekki hvað ég á mörg ár eftir í þessu, kannski þrjú eða fjögur góð ár eftir úti og svo klára ég heima í KR. Hvað svo tekur við eftir boltann er eitthvað sem ég er dálítið að glíma við núna, án þess að láta það trufla mig alvarlega. Sem stendur er ég náttúrulega bara ómenntaður „jock“. Ég hef verið að taka menntaskólann í fjarnámi en tók mér pásu þegar ég eignaðist barn í fyrri en klára það við tækifæri. Ég væri til í að gera eitthvað sem tengist rekstri, mig langar að strita dag og nótt til að byggja upp eitthvað sem ég get kallað mitt eigið. Svo væri ég alveg til í að taka þátt í þróun íslenska körfuboltans. Þá á ég ekki við þjálfun heldur að reyna að stuðla að nauðsynlegri hugarfarsbreytingu hjá ungum leikmönnum og aðstoða þá við að komast að í atvinnu-mennsku í Evrópu.



**JÓN ARNÓR  
Á 30 SEKÚNDUM**

**Fyrstu sex:**  
210982.

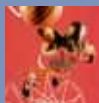
**Upphaldsmatur:**  
Ítölsk matargerð eins og hún leggur sig.

**Upphaldsstaður í heiminum:**  
Þegar maður er orðinn svona hálfgerður útlendingur er það auðvitað bara Ísland.

**Upphaldsþrótt fyrir utan körfubolta:** Golf.

**Lag í upphaldi einmitt núna:**  
Leyndarmál með Ásgeiri Trausta.

**Æskuátrúnaðargoð:** Ég væri að ljúga ef ég nefndi ekki Michael Jordan.





# frábært verð á **DELL** skólatölvum

## Nú er Dell komið í Hátækni!

Nú hefur Hátækni hafið sölu á hágæðatölvunum frá Dell. Byrjaðu í Hátækni, veldu tölvu sem hentar markmiðum þínum og taktu Dell með þér út í lífið.

Þú ræður ferðinni með Dell.

**VAXTALAUST LÁN\***  
15.865 kr. á mán.  
í 12 mánuði

**VAXTALAUST LÁN\***  
11.552 kr. á mán.  
í 12 mánuði

**VAXTALAUST LÁN\***  
15.865 kr. á mán.  
í 12 mánuði

### Dell Inspiron 14z Ultrabook 14"

Nett og létt 14" HD WLED Ultrabook með geisladrifi. Öflugur Intel i3 örgjörvi, 4GB í vinnsluminni og 128GB SSD geymslumiðli sem hentar vel fyrir þá sem eru mikið á ferðinni. Búin MaxxAudio3 hljóðkerfi, frábærri rafhlöðuendingu og vegur 1,87kg.

**179.995 kr.**

### Dell Inspiron 15 (N5050) 15"

Áreiðanleg og góð fartölva í skólann eða á heimilið. Búin 2,4GHz Intel i3 örgjörva, 4GB í vinnsluminni og 500GB hörðum disk. 15,6" HD WLED skjár og innbyggður minnskortalesari.

**129.995 kr.**

### Dell Inspiron 15R (5520) 15"

Gríðarlega öflug og áreiðanleg 15,6" HD WLED fartölva. Búinn Ivy Bridge tækni. Nýjasta kynslóð fjögurra kjarna örgjörva, Intel i7-3612QM 3GEN, ásamt sjálfstæðu 1GB skjákorti. 8GB í vinnsluminni, 1TB harður diskur og frábært hljóðkerfi.

**179.995 kr.**



### Fylgir öllum Dell-tölvum

Hjá Hátækni eru allar Dell fartölvur afhentar með uppsettu stýrikerfi, virkri Trend Micro Titanium vírusvörn og 10GB gagnageymslu á netinu. Virðisauki að andvirði **12.995 kr.**

\* Verð innifelur lámtökgjald og greiðslugjald.

## Facebook- leikur Hátækni

Hvert er þitt markmið?  
Veldu Dell tölvu  
sem hjálpar þér  
að ná markmiðinu.



Advania valdi traustan og öflugan sölu-aðila fyrir Dell-tölvur. Hátækni selur Dell.

# VINNINGUR

Dell Inspiron  
14z 5423  
að verðmæti  
**179.995**



# Hátækni

Ármúla 26 • 522 3000 • www.hataekni.is  
Opið: Virka daga 9.30-18

„I believe you have my stapler.”  
Office Space (1999)

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



FRUMSÝNING VIKUNNAR

## The Watch

Fjórir nágarnar í dauflegu úthverfi ákveða að stofna nágarnavörslu. Það gera þeir aðallega til að geta komist út á kvöldin, en þeir hafa hver um sig sína eigin ástæðu til að vilja sleppa út af heimilum sínum á kvöldin, eða að minnsta kosti eitt kvöld í viku. Evan er nýjastur í hverfinu og fær hugmyndina að nágarnavörslunni. Hann fær hina þrjá í lið með sér og til að þykjast vera í þessu af fullri alvöru fá

**Leikstjóri:** Akiva Schaffer.

**Aðalhlutverk:** Ben Stiller, Billy Crudup, R. Lee Ermey, Vince Vaughn, Rosemarie DeWitt, Jonah Hill, Jorma Taccone, Will Forte, Doug Jones og Nicholas Braun.

**Lengd:** 101 mínúta.

**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára.

**Kvikmyndahús:** Smárabíó og Háskólabíó.

þeir sér sérstaka búninga, láta hanna fyrir sig merki og sérmerkja bíl til vörslunnar þannig að allt líti sem vígalegast út. Það færast hins vegar alvara í máli þegar félagarnir fjórir uppgötva fyrir tilviljun að óvinveittar geimverur hafa hreiðrað um sig í hverfinu og eru smám saman byrjaðar að yfirtaka það. Þar með fær nágarnavarslan

nýjan tilgang og það kemur í hlut fjórmenninganna að forða okkur hinum frá útrýmingu.

### KVIKMYND



## Hægur heimsendir

Ég hef ætíð haft þá venju áður en ég fer í bíó að kynna mér þá kvikmynd sem stefnan er sett á. Ég renni þá iðulega yfir kvikmyndadóma, stíklur og umfjallanir til þess að geta mótað mér einhverja skoðun um hvort tilvonandi sýning höfði til mín eður ei. Þetta gerði ég hinsvegar ekki áður en ég fór að sjá ádurnefnda kvikmynd og stakk mér þannig í dýpri endann á lauginni. Í með-

almennsku mínni var ég búinn að bita það í mig að ég væri að fara á grínmynd eftir að hafa séð Steve Carell fara með nokkra brandara í stíklunni. Svo reyndist alls ekki vera og er hér á ferðinni dramatísk mynd í meira lagi og jafnvel hádramatísk á köflum.

Myndin segir frá því hvernig tilveru tveggja einstaklinga er snúið á hvolf þegar fregnir berast af smástirni sem er á hraðri leið til jarðar og heimsendir virðist óumflýjanlegur. Þessir tveir einstaklingar (Steve Carell og Keira Knightley) taka



saman höndum og ákveða að hjálpa hvort öðru að finna ástvini sína og eyða þannig síðustu dögum sínum á jörðinni saman.

### Sambandið þurrara en ristað brauð

Þrátt fyrir að Carell sé gamanleikari hefur honum samt sem áður tekist ágætlega til í dramatískum hlutverkum á meðan Knightley er nánast einungis þekkt fyrir þyngri hlutverk. Þó svo að aðalleikararnir standi sig ágætlega í sitthvoru lagi er samband persóna þeirra þurrara en ristað brauð með engu og kjánalegar klisjurnar gefa manni á köflum óbragð í munninn. Handritið að myndinni er óttarlega fyrrsjáanlegt



og nær alltaf er hægt að giska á hvert myndin stefnir með góðum árangri.

Sem dramatísku verki tekst myndinni illa upp en í þau fáu og indælu skipti sem Carell fékk aðeins að

grínast lifnaði strax yfir henni. Þunglamalegt yfirbragð hennar dregur hana niður og hefði hún ekki tekið sig svona alvarlega og verið aðeins léttari væri eflaust um betri bíóupplifun að ræða.

### SEEKING A FRIEND FOR THE END OF THE WORLD



TÓMAS  
LEIFSSON



# Ef ég væri ríkur

**Rich Kids of Instagram** hefur farið eins og stormsveipur um internetið vestanhafs en síðan safnar saman myndum sem ofdekraðir krakkar setja á Instagram

Tumblr-síðan Rich Kids of Instagram (richkidsofinstagram.tumblr.com) fór í loftið fyrir um mánuði og hefur á skömmum tíma vakið mikla athygli. Heimasíðan hefur líklega verið stofnuð af einhverjum sem var orðinn þreyttur á því hvað ofdekraðu Instagram-vinir hans voru uppteknir af því að vekja athygli á hve efnaðir þeir eru því síðan inniheldur eingöngu myndir sem ungir Bandaríkjamenn,

sem trúlega hafa ekki þurft að vinna fyrir sér í sumar, hafa hlaðið upp á Instagram í sumar. Á síðunni má til dæmis sjá glæsibifreiðar sem krakkarnir hafa fengið í afmælisgjöf, myndir frá ferðalögum þeirra, sem ýmist eru farin í einkaþotum eða á snekkjum, eða úr partíum þar sem dýrustu veigar fljóta um allt, svo eitthvað sé nefnt. Látið þetta ekki framhjá ykkur fara, enda er sjón sögu ríkari.



## Ertu námsmaður? Viltu leigja stóra íbúð fyrir lítinn pening?

Á Ásbrú í Reykjanesbæ eru rúmgóðar og vel búnar námsmannaíbúðir sem ætlaðar eru einstaklingum, pörum eða fjölskyldufólki sem stundar nám hvort sem er í staðnámi eða fjarnámi, hjá Keili eða í öðru háskólanámi á höfuðborgarsvæðinu.

Íbúðirnar eru allar rúmgóðar og aðstaða eins og best verður á kosið. Svæðið er mjög fjölskylduvænt og öll helsta þjónusta í seilingarfjarlægð, s.s. líkamsræktarstöð, veitingastaður, grunnskóli og leikskólar.

**Gjaldfrjálsar rútuferðir eru milli Ásbrúar og Reykjavíkur.**

### Dæmi um íbúðir og leiguverð

3 herbergja íbúðir	106 - 110 m <sup>2</sup>	<b>75.437 kr.</b>
4 herbergja íbúðir	135 - 145 m <sup>2</sup>	<b>93.890 kr.</b>
5 herbergja íbúðir	164 - 182 m <sup>2</sup>	<b>104.659 kr.</b>
6 herbergja íbúðir	203 - 210 m <sup>2</sup>	<b>123.065 kr.</b>

Innfalið er sjónvarp og internet.

Nánari upplýsingar er að finna á vefslóðinni: [www.keilir.net/keilir/nemendaibudir](http://www.keilir.net/keilir/nemendaibudir)  
Einnig má hafa samband við húsnæðissvið Keilis í síma 578 4000.



**Keilir**  
Miðstöð vísinda,  
fræða og atvinnulífs





# Götutíska um allan heim

Hver og einn hefur sinn sérstaka stíl sem aðgreinir hann frá öðrum. Það getur því verið virkilega gaman að skoða **götutísku** og sjá hvernig fólk víðsvegar um heiminn velur að klæða sig. Það gefur manni innblástur og eykur hugmyndaflugið. **Stíllinn** tók saman nokkur dæmi.



ÞESSI SKVÍSA PÚLLAR BLEIKA LITINN EINSTAKLEGA VEL. KJÓLLINN ER FALLEGUR OG SKEMMTILEGUR Í SNIÐINU OG POPPAR HÚN DRESSIÐ UPP MEÐ LJÓSU LEDURVESTI.



SKYRTAN ER TÖFF OG MYNSTRID FALLEGT. SVARTA PILSIÐ PASSAR VEL VIÐ OG DREGUR EKKI ATHYGLI FRÁ SKYRTUNNI. SKÓRNIR OG SOKKARNIR KOMA EINNIG EINSTAKLEGA VEL ÚT.



KÁPAN ER GJÖRSAMLEGA GEGGJUD OG KEMUR MJÖG VEL ÚT YFIR KJÓLLINN. LÁGU STÍGVÉLIN OG BLEIKI VARALITURINN GERA EINNIG MIKIÐ FYRIR HEILDAR-LÚKKIÐ.



ÞESSI ER MIKILL TÖFFARI. PEYSAN ER MJÖG FLOTT OG ÞÁ SÉRSTAKLEGA ERMARNAR. SKÓRNIR ERU GEGGJADIR OG PÚLLAR HÚN HÚFULÚKKIÐ VIRKILEGA VEL.



ÞETTA HVERSDAGSLEGA DRESS ER EINFALT OG FLOTT. GALLASKYRTAN GERIR MIKIÐ FYRIR HEILDAR-ÚTLITIÐ OG POPPAR ÞAÐ UPP.



JAKKINN ER AÐALTRÍÐIÐ Í ÞESSU DRESSI OG ER HANN VIKILEGA FLOTTUR. HÚN VELUR SÍÐAN „PLEIN“ FÖT TIL AÐ VERA Í VIÐ. HÁRIÐ ER LÍKA GEGGJAD.



ÞESSI FÍLAR GREINILEGA APPELSÍNUGULA LITINN. SKYRTAN ER TÖFF OG FARA BLÁI OG APPELSÍNUGULI LITIRNIR VEL SAMAN. TASKAN ER VIRKILEGA FÍN OG BRÚNU SKÓRNIR FLOTTIR.



KJÓLLINN ER HREINT ÚT SAGT „GORDJÖSS“ OG VEL VALIÐ AÐ VERA Í PLEIN SVÖRTUM STÍGVÉLUM VIÐ. SÓGLERAUGUN ER SAMT SÉRSTÖK OG MINNA EINNA HELST Á 3D-GLER-



STUTTIR TOPPAR HAFNA VERIÐ MIKIÐ INN Í SUMAR. ÞESSI SKVÍSA ER FLOTT Í SÍÐU VÍNRAUÐU PILSI OG SVARTI BLÚNDUTOPPUNN ER MJÖG FLOTTUR VIÐ.



BUXURNAR SKERA SIG AUGLJÓSLEGA ÚR. LITURINN Á ÞEIM ER FLOTTUR OG GERIR HANN ALLT FYRIR HEILDAR-DRESSIÐ.



**Brandy vs. Kellie Pickler**  
Það vantar ekki kynþokkann í þessar tvær en þær flexa hér skorunni eins og enginn sé morgundagurinn. Þrátt fyrir það að þær líta báðar sérlega vel út verðum við að gefa Brandy vinninginn, hún er sjóðheit með þetta afró.



**Jennifer Lopez vs. Victoria Beckham**  
Það gleður eflaust Victoríu að sjá stjörnu á borð við J-Lo klæðast hönnun sinni og lítur stjarnan hreint út sagt glæsilega út. Það verður þó að segjast að Victoria þúllar alltaf hönnun sína betur en aðrir. Hún er lýtalaus í þessum fallega kjól.



**Jessica Szohr vs. Olivia Palermo**  
Margir hefðu eflaust verið í látlausum fótum við þessa neongrænu Rebecca Minkoff-peysu en ekki þessir töffarar. Þær völdu báðar falleg mynstur til að fara með peysunni og kemur heildar-lúkkið hennar Olivíu mjög töff út.



**Zooey Deschanel vs. Kim Kardashian**  
Maður furðar sig á því að þessi svart-hvíti Carven-kjöll hafi höfðað til bæði kynbombunnar og kjúti þæjunnar. Þessar ólíku týpur klæddust kjólnum á dögnum og er það kjútið hún Zooey sem fær vinningin fyrir fallegan varalit og liðað há.

## Stjörnustríð

# Á aldrei nóg af töskum



Myndir/ Sigurgeir S.

## SUMARDESSID:

SKYRTA: FOREVER 21  
HÁLSMEN: H&M  
BUXUR: FILIPPA K ÚR GK  
SKÓR: TOPSHOP

**Brynja Gunnarsdóttir** er 21 árs tannlæknanemi við Háskóla Íslands en í sumar starfar hún á Landspítalanum. Brynju finnst gaman að fylgjast með tískunni enda er hún alltaf glæsilega til fara. **Stillinn** fékk Brynju í heimsókn þessa vikuna og sýndi hún okkur brot úr fataskápnnum sínum.

### Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Ég myndi segja að hann væri þægilegur og afslappaður. Mér finnst gaman að blanda saman nýju og gömlu. Hef alltaf verið einstaklega hrifin af töskum og fylgihlutum sem mér finnst ég aldrei eiga nóg af.

### Hefur þú mikinn áhuga á tísku?

Mér finnst gaman að fylgjast með götutískunni og nýjum trendum og svo er gaman að lesa tískublogg inn á milli. Það er líka gaman að fylgjast með íslenskri hönnun.

### Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Topshop, Zöru, Kron og mikið erlendis.

### Hvað er ómissandi að að eiga í fataskápnnum fyrir sumarið?

Mér finnst alltaf skemmtilegt að eiga nóg af skyrtum. Það er hægt að dressa þær upp og niður og þær eru svo þægilegar. Svo finnst mér pastel-litirnir sem hafa verið í sumar ofboðslega fallegir.

### Hver er best klædda kona heims?

Mér finnst Kate Middleton alltaf ótrúlega flott. Það er gaman að segja frá því að ég var einu sinni í Zöru að kaupa mér kjól og þegar ég var að fara að borga þá segir afgreiðslukonan: „Þú veist að Kate Middleton á alveg eins kjól“. Það er svo gaman að sjá hvað hún blandar saman dýrum og ódýrum flíkum, og hún er meira að segja oft en einu sinni í sömu kjólunum!

### Hver hafa verið þín verstu tískumistöð?

Buffalo-skór!

### Hvað ætlar þú að gera í sumar?

Ég vinn á Landspítalanum og nýt lífsins þar á milli í góða veðrinu. Ég stefni svo á að kíkja í haustferð til Danmerkur að heimsækja systur mína. Ef þið ætlið að kíkja á mannlífið á menningarnótt þá verð ég í Kolaportinu með systrum mínum og vinkonu að selja föt og fleira, endilega kikið við!

### Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna?

Rokkstjarna, þá gæti ég rokkað á kvöldin og borað í tenur á daginn.



## UPPÁHALDS:

KJÖLL: BEST BEHAVIOR  
SKÓR: CHIE MIHARA  
HÁLSMEN: 4949 (DRÖFN)



## SPARI

KJÖLL: KRON BY KRONKRON  
SKÓR: CHIE MIHARA  
EYRNALOKKAR: ÚR HRINGU



## HVERSDAGS

BUXUR: TOPSHOP  
BOLUR: TOPSHOP  
PEYSA: FARMERS MARKET  
SKÓR: KEYPTIR Í LONDON



# PANTAÐU ÞÉR PIZZU MEÐ APPI



Kynntu þér málið á [Dominos.is/App](http://Dominos.is/App)

Það er fljótlegt og einfalt að panta pizzu með **Domino's** appinu.

- Skoðaðu matseðilinn
- Fylgstu með pöntuninni á Pizzuvaktinni
- Pantaðu máltíð
- Fáðu fréttir af tilboðum

Available on the  
App Store

Google play

