

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK



# HVERSU MIKIÐ ELSKAR ÞÚ KFC?

KÍKTU Á FACEBOOK-  
SÍÐUNA OKKAR OG  
SENDU OKKUR MYND  
AF ÞÉR OG KFC.  
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ  
VINAFAÖTU FRÁ KFC,  
KANNSKI MEÐ  
MYNDINNI ÞINNI!



[facebook.com/kfc.is](https://facebook.com/kfc.is)



SVO  gott



Síðasta forsiðufyrirsæta Monitor, **Sigríður María Egilsdóttir**, er tengdadóttir Jóns Gnarr en forsiðufyrirsæta þessarar viku **Margrét Gnarr** er merkilegt nokk dóttir hans.



## MÆLIR MEÐ...

### FYRIR TÓNELSKA

Á föstudag kemur út fyrsta plata hins unga og uppennandi tónlistarmanns Steinars. Sú ber hið viðeigandi heiti *Beginning* og eru öll lög og textar eftir Steinar sjálfan. Steinar á um þessar mundir mest spilaða lag landsins í útvarpi og er ekki við öðru að búast en að fleiri hugljúfir smellir fylgi í kjölfarið á hinu gríðarvinsæla Up. Útgáfunni verður fagnað á Austur í kvöld þar sem Steinar mun leyfa viðstöddum að heyrna nokkur vel valin lög af nýju plötunni.



### FYRIR LEIKGLAÐA

Stúdentaléikhúsið frumsýnir í kvöld verkið Sá á fund sem finnur sig. Verkið fjallar um raunveruleikabátt þar sem níu örvæntingarfyllir þátttakendur keppa sín á milli. Áður en þættinum lýkur þurfa þeir að uppgötva drauma sína, sigrast á ótta sínum, gera upp fortíðina og sættast við sjálfan sig. Samkvæmt upplýsingum Monitor er uppselt á frumsýningu en áhugasamir þurfa þó eigi að örvænta þar sem alls verða sex sýningar á verkinu. Hægt er að kynna sér verkið betur á [www.facebook.com/studentaleikhusid](http://www.facebook.com/studentaleikhusid).



HÓPURINN Á BAKVIÐ TEAM SPARK

### RAGNHEIÐUR BJÖRK

Fyrstu sex: 150591  
 Í morgunmat fékk ég mér: Chia graut a la mamma  
 Lag á heilanum: So Good To Me - Chris Malinchak  
 Uppáhalds ihlutur: Klofspyrran (A-armarnir)

# Stúdentar hanna kappakstursbíl

33 nemendur úr Háskóla Íslands vinnur nú hörðum höndum að hönnun og framleiðslu kappaksturbíls sem mun taka þátt í **Formula Student 2014**.

33 nemendur af Verkfræði- og náttúruvísindasviði Háskóla Íslands koma að hönnun, þróun og smíði eins manns rafknúins kappakstursbíls undir liðsnafninu Team Spark. Liðið hyggst taka þátt í alþjóðlegu hönnunar- og kappaksturskeppninni Formula Student sem fram fer á Silverstone kappakstursbrautinni í Englandi og er sótt af liðum úr yfir 130 tækniháskólum.

Liðstjóri Team Spark, Ragnheiður Björk Halldórsdóttir, segir keppnina undirbúa liðsmenn í að nýta sér fræðilegt námsefni og þekkingu úr háskólanum í hagnýt verkefni. Hún segir liðið ávallt skipað fjölbreyttum hópi einstaklinga en auk nemenda úr verkfræðigreinum hafa nemendur úr Listaháskólanum og viðskiptafræði tekið þátt í verkefninu. „Þessi fjölbreytni er mjög mikilvæg, en þverfaglegt verkefni sem þetta gefur þátttakendum betri innsýn í fyrirkomulag þeirra verkefna sem þeir munu koma til með að takast á við á atvinnu-markaðnum,“ segir Ragnheiður og bætir við að

slíkt samstarf sé jafnframt líklegra til að skila árangri enda geti einstaklingar með mismunandi áherslusvið tekið á fleiri verkefnum en einsleitur hópur.

### Keppast um bílstjórasætið

Ragnheiður segir hópinn á bakvið Team Spark hafa náð mjög vel saman og að liðsheildin hafi aukist með tímanum. „Lykilatriði í svona verkefni er að hópurinn vinni saman sem heild og sýni þannig styrkleika sína,“ segir Ragnheiður en liðsmenn munu þó einnig þurfa að keppa sín á milli á næstunni til að ákveða hver skuli keyra bílinn í keppninni. „Alls verða valdir fimm ökumenn, þar af einn varaökumaður,“ segir Ragnheiður en ökumennirnir munu sæta stífri þjálfun fram að keppninni í sumar.

Háskóli Íslands hefur átt lið í Formula Student frá árinu 2010. Í sumar hafnaði lið háskólans í þriðja sæti í öðrum flokki og segir Ragnheiður Team Spark stefna hátt í keppninni 2014.

„Einfaldar lausnir verða hafðar að leiðarljósi en markmið liðsins fyrir keppnina er að bíllinn verði áreiðanlegur og að honum takist að klára allar þrautir og þætti keppninnar. Hönnun bílsins er komin langt og framleiðslan hefst á næstu dögum,“ segir Ragnheiður.

„Í keppninni þarf bíllinn fyrst og fremst að komast í gegnum ýmskonar öryggisprófanir; svo sem bremsupróf, regnpróf og að geta staðið með ökumanni við 60 gráðu halla,“ segir Ragnheiður. „Standist bíllinn allar öryggisprófanir fær hann þátttökurétt í viðburðum keppninnar. Bíllinn er þá dæmdur eftir hröðun, aksturs-hæfni í svokölluðum átta-akstri, akstursleikni, úthaldi og nýtni eldsneytis,“ segir Ragnheiður en auk þessara atriða verður hönnun bílsins sem og framleiðslu-, kostnaðar- og viðskiptaáætlanir kynntar. „Fyrirkomulagið er því í raun eins og lítil Formula 1 keppni og aðdragandi hennar, allt sett í eina viku.“

**BLAÐIÐ Í TÖLUM**

- 5** ökumenn eru í Team Spark.
- 2** ára fékk Ragnar Zolberg fyrsta gítarinn sinn.
- 20** milljónir manna búa á Sri Lanka
- 6** mótum keppti Margrét Gnarr á í fyrria.

**MONITOR@MONITOR.IS** Ritstjórn: Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is), Framleiðslustjóri: Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is) Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is), **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingaeyðild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Eggert Jóhannesson (kring@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Í fæðingarorlofi:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is), Líska Hafliðadóttir (liska@monitor.is) **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

## ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

# „Ljós móðir“ í astmakasti

Í vikunni var valið fallegasta orð íslenskrar tungu en það var orðið ljósmóðir sem þótti standa upp úr. Ég er fyllilega sammála þessu vali þjóðarinnar enda sendi ég sjálf inn þetta orð um það bil fimm mínútum eftir að ég sá fréttatilkynningu um keppnina. Það var hinsvegar tillaga hins fimmtuga Magnúsar Ragnarssonar sem var hlutskörpust en hann rökstuddi val sitt á einfaldan en sannfærandi hátt. „Tvö fallegustu hugtök veraldar sett í eitt.“

Ég leyfi mér að efast um að við Magnús séum þau einu sem löngu orðið „ljósmóðir“ til. Sá efi byggist helst á því að ég hef verið hugfangin af orðinu síðan ég sá viðtal við enskan mann að nafni Daniel Tammet í Kastljósinu árið 2005. Daniel hafði lært íslensku í eina viku en talaði hið ástkæra ylhýra allt að því reiprennandi. Daniel var meira að segja ljóðrænn og sagði að íslenska væri Íslendingum jafn edlislæg og að draga andann en að hann sjálfur væri með íslensku astma.

Hvað haldið þið svo að Daniel hafi sagt þegar hann var ynnstur eftir upphalds orðinu sínu á íslensku? Jú, nefnilega „ljósmóðir“.

Já, dómur mínar og herrar. Á einni viku hafði Englendingurinn gert upp hug sinn varðandi þetta fallega orð, átta árum áður en íslenska þjóðin komst að sameiginlegri niðurstöðu um efnið. Dregur það úr feegurð orðsins? Svo sannarlega ekki. En mér þætti áhugavert að vita hvort Magnús Ragnarsson hafi líka horft á Kastljósið þetta kvöld.

Daniel Tammet hefur hér með skipað sér sæti meðal stórbrotnari hipstera heims sem sá sem fílaði orðið „ljósmóðir“ fyrst. Ef einhver maður átti einhvern tíma skilið stytta af sér á Kaffibarnum, þá er það hann.



Ástarkveður, Anna Marsy

**VIKAN Á FACEBOOK**

**Atli Fannar Bjarkason** Á Stöð 2 eru börn að syngja jólalög. Ef ég vissi hvað er verið að refsa mér fyrir þá gæti ég kannski beðið afsökunar.  
8. nóvember kl. 14:17

**Steinnun Ása Þorvaldsdóttir** ég var að semja lag áðan ótrúlegt en satt  
12. nóvember kl.

**Jóhann Ólafsson** Gerði mínar fyrstu kjötbollar í kvöld. Vil nota tækifærið og þakka bland.is fyrir þessa vöndu uppskrift. #illurræðariárinu....  
13. nóvember kl. 19:08

**Drauma- maðurinn** Hey krakkar! Ég hef verið í Bandaríkjunum síðustu mánuði og ætlaði mér að vera þar alveg til jóla. Þegar það var ákveðið vissi ég að sjálfsgöðu ekki að mér myndi berast svona rosalega margar ástarsambandsúmsóknir, en þær fara að nálgast annað hundraði! Ég sé því ekki annan kost í stöðunni en að flyta heimför til 17. nóvember og fara að lífsförunauta mig sem allra fyrst. Sjáumst!  
13. nóvember kl.00:11

[www.facebook.com/monitorbladid](http://www.facebook.com/monitorbladid)



NÝJUSTU VINIR LINDU  
FÍLA HANA Í BOTN



# „Enginn hérna kann á klukku“

Linda Bjarnadóttir flutti nýverið til Sri Lanka þar sem hún er í starfsnámi á vegum AIESEC-samtakanna. Linda sagði Monitor undan og ofan af reyngslu sinni hingað til.

## Af hverju ákvaðst þú að fara í starfsnám?

Ævintýraþráin kallaði á mig. Mig hefur alltaf langað til að ferðast og sjá meira af heiminum og mér fannst kjörið að nýta tækifærið þegar ég var nýútskrifuð og ennþá nógu óbundin til að skella mér. Ég kaus starfsnám frekar en sjálfbodastarf eða heimsreiðu því samhliða því að fá tækifæri til að ferðast þá gat ég um leið fengið góða vinnureynslu í öðruvísi umhverfi sem myndi verða mér til góðs seinna meir.

## Við hvað ert þú að vinna?

Ég er að vinna hjá litlu fyrirtæki í Colombo, sem sérhæfir sig í ráðgjöf og þjónustu fyrir fólk sem vill flytja til Nýja-Sjálands, Ástralíu og Kanada. Ég er í mjög fjölbreyttu hlutverki, en ég bæði stjórna skrifstofunni og gegni hlutverki ráðgjafa fyrir kúnna ásamt því að sinna smá markaðsstarfi. Það fyrsta sem ég þurfti að læra þegar ég byrjaði var að ég þurfti að aðlaga alla mína þekkingu fram að þessu að allt öðruvísi umhverfi og hugsunarhætti. Þetta er búið að vera stórskemmtileg áskorun.

## Hvernig er típiskur dagur hjá þér?

Ef ég nenni að koma mér fram úr á morgnana byrja ég flesta virka daga kl. 7:00 og fer út að skokka í steikjandi hitanum sem er ýkt hressandi (hóst). Svo er ég mætt í vinnuna kl. 9:00. Vinnudagurinn getur verið mjög fjölbreytilegur eftir hver verkefni dagsins eru, en ég er í vinnunni til 17:30 á daginn. Eftir það byrjar alvöru skemmtunin. Það er frekar stórt samfélag hérna af alþjóðlegu fólki, og flest kvöld er einhverskonar gaman í gangi. Til dæmis eru pub quiz á öllum miðvikudögum, svo er allavega eitt sundlaugapartí á viku og inn á milli er bara farið á pöbbarólt og prófað hina ýmsu veitingastaði í nágrenninu. Helgarnar eru aðeins afslappaðri, þá má sofa út og svo er annaðhvort reynt að nýta tækifærið að ferðast og skoða sig um landið eitthvað eða tekið á því á djamminu.

## Hvernig er djammið?

Það er rosa fjölbreytilegt. Það geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Hér er að finna klúbba sem eru á svipuðu róli og heima. Bullandi danstónlist og ljós og hávaði. Þessir staðir eru oftast fullir af

alþjóðlegu fólki og ríkum innlendum unglimum sem drekka óhóflega og djamma langt fram á nótt. Svo eru margir staðir sem eru aðeins rólegri og spila tónlist 30 ár aftur í tímann. Hægt er að finna diskótek og djazzstaði og hvað sem er. Það eru staðir í öllum verðflokkum og sem loka á öllum tímum. Annars er mín upplifun sú að næturlíf sé mjög líflegt. Mjög oft förum við eitthvert út á kvöldin, borðum og sötrum bjór. Stundum endar það í einhverju ævintýri og stundum bara með rólegu kvöldi í góðra vina hópi.

## Hvað hefur komið þér mest á óvart?

(Hlær) Úfff, það er alltaf eitthvað að koma mér á óvart. Það er það sem er svo frábært hérna, maður veit aldrei hverju maður á von á næst. En ég hugsa ef ég þyrfti að velja eitthvað eitt þá myndi ég segja hversu opnir og vinalegir allir eru hérna. Þetta er lítil eyja með yfir 20 milljón íbúa sem er ennþá að jafna sig eftir stríð, en það eiga alltaf allir bros handa þér og eru alltaf tilbúnir að rétta þér hjálparhönd sama hvað er.

## Hefur þú upplifað eitthvað menningar-sjokk?

Já, það kemur í ýmsum myndum. Getur verið eitthvað rosa einfalt eins og að þrátt fyrir að hafa tíu mismunandi tegundir af banönum er ekki hægt að fá „venjulega“ banana, eða hvernig akreinar er eitthvað sem er ekki til í orðaforða innlendra, eða hvernig enginn hérna kann á klukku. Þetta er svo skemmtilegt lítið samfélag sem er algjör blanda af þriðja heims landi og vest-rænu landi. Maður veit aldrei í rauninni hvað er ásættanleg hegðun og hvað ekki fyrr en þú lendir í aðstæðum sem leyfa þér að upplifa það. Það getur verið mjög skrautlegt á tímum.

## Hverjar eru skrytnustu aðstæður sem þú ert búin að lenda í?

Ég hrundi út úr strætó á ferð um daginn ef það telst með. Annars er mér mjög eftirminnilegt þegar öryggisvörðurinn á hosteli sem ég var á kom til mín einn daginn og fór að spyrja mig hvernar trúar ég væri. Þetta er mjög algeng spurning hérna, en hér er trú tekin mjög alvarlega. Það er öllum sama hvað þú trúir á, svo

lengi sem þú sinnir þinni trú. Mér var strax sagt að svara ekki að ég væri ekki sérstaklega trúuð, því heimamenn taka því sem rosalegri móðgun. Ég svaraði því verðinum að ég væri kristin. Hann var mjög ánægður með það en hann væri einmitt kaþólikki og ég ætti endilega að koma með honum og fjölskyldunni hans í kirkju. Ég varð þínu lens og stamaði út úr mér að ég væri reyndar lútherstrúar. Hann varð mjög hugsu og spurði hvort ég væri ekki dugleg að fara samt í kirkju. Ég kinkaði bara kalli og það var það. Nema daginn eftir kemur vörðurinn að íbúðinni minni og er með prest með sér og segir mér að hann hafi fundið fyrir mig bestu kirkjuna í hverfinu og messur fari fram á ensku og allt. Hann var voða ánægður með sig og stoltur að hafa gert mér þennan svaka greiða. Og presturinn mjög ánægður að hafa nýjan meðlim í kirkjunni sinni. Ég var frekar lens um hvernig ég átti að bregðast við þessu öllu, og var eiginlega bara mjög glöð að íbúðin mín var tilbúin nokkrum dögum seinna svo ég gat flúið þetta vandamál fyrir næstu messu. Ég hef ekki enn látið sjá mig aftur á svæðinu.

## Heldur þú að þessi reyngsla muni nýtast þér þegar þú ferð út á vinnumarkaðinn heima á Íslandi?

Alveg pottþétt. Hvort sem ég mun vinna á þessu sviði eða ekki í framtíðinni er ég að læra svo rosalega mikið um sjálfa mig og hæfni mína og heiminn í kringum mig. Það er alltaf hægt að finna ástæður til að fara ekki en þegar öllu er á botninn hvolft þá er þetta ómetanleg reyngsla og fjárfesting í framtíðinni. Þetta er líka bara svo rosalega skemmtilegt og maður upplifir svo mörg ævintýri, kynnist svo mörgu fólki, sér svo marga nýja hluti að það er alveg ómetanlegt.

## PSSST...

AIESEC eru stærstu alþjóðlegu stúdentasamtök í heiminum, virk í yfir 124 löndum og meðlimir eru yfir 86.000 á heimsvísu. Starfsemin snýst um að hjálpa stúdentum að þróa leiðtogaþæfileika sína og gefa þeim tækifæri til að öðlast hagnýta reyngslu samhliða sínu námi, með sjálfbodaliðastarfi og starfsnámi sem brúar milli náms og atvinnumarkaðar.

## VILT ÞÚ FARA Í STARFSNÁM?

- AIESEC býður upp á starfsnám í 124 löndum.
- Með greiðslu til samtakanna færðu aðgang að gagnabanka AIESEC og aðstoð við leit að hentugu starfsnámi.
- Einstaklingar í starfsnámi fá greidd grunnlaun hjá fyrirtækinu sem þau starfa hjá.
- Fulltrúar AIESEC í viðkomandi landi taka á móti starfsmenum og kynna þá fyrir nýjum heimkynnum sínum.
- Starfsnámið getur varað frá hálfu ári og upp í 18 mánuði.
- Hægt er að fylla út umsókn á [www.facebook.com/aiesec.iceland](http://www.facebook.com/aiesec.iceland) en einnig er hægt að senda fyrirspurnir á [aiesec@iceland.is](mailto:aiesec@iceland.is)

FRAMANDI DRYKKJARVÖRUR  
ERU ALGENG SJÓN Á SRI LANKA



LINDA HEFUR EIGNAST  
FJÖLÞJÓÐLEGAN VINAHÓP



KVÖLDIN ERU HLY  
Á SRI LANKA



ÞAD FER ENGINN Í  
FÝLU ÚT Í PENNAN



ELDUR EFTIR STRANDBERG OG ELFGREN

# HÖRKUSPENNANDI FANTASÍA



Það verður augljósara með hverjum deginum að eitthvað mjög alvarlegt er á seyði í Englafossi. Fortíð og nútíð fléttast saman, lifandi og dauðir mætast. Það kemur í ljós að galdrar eru gagnslausir þegar ástin er annars vegar.

**Eldur** er önnur bókin í Englafoss-þríleik Mats Strandberg og Söru B. Elfgren. **Hringurinn** sló algjörlega í gegn árið 2012 og hlaut bóksalaverðlaunin í flokki þýddra táningabóka.

ÞÝÐANDI: ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR

MATS STRANDBERG  
SARA B. ELFGREN

  
BJARTUR

Margverðlaunaðar  
metsölubækur!

Æsispennandi  
framhald  
Hringsins sem fékk  
bóksalaverðlaunin  
árið 2012

„Sambland af  
Hungurleikunum og  
Harry Potter“.

KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR,  
MORGUNBLAÐIÐ UM HRINGINN

„Höfundum tekst  
frábærlega upp við að blanda  
saman göldrum og  
unglingavandamálum.“


HALLANDSPOSTEN



ELDUR

„Höfundunum tekst frábærlega upp við að  
blanda saman göldrum og unglíngavandamálum.“

HALLANDSPOSTEN

 bjartur



**MAGNÚS SEGIR ANDLEGU  
HLIÐINA SKIPTA HÖFUÐ MÁLI**



**MAGNÚS INGI**

**Fyrstu sex:** 290893  
**Lag á heilanum:** Animal með Morten Garric?  
**Ef ég væri ostur væri ég:** Höfðingi  
**Uppáhalds Disney-persóna:** Andrés Önd

Myndir/Golli

# LEIÐIN Í BÚRIÐ

**Magnús Ingi** gaf hefðbundið nám upp á bátinn til að hella sér af fullum krafti í **MMA**. Með fulltingi Arnars vinars síns skrifaði Magnús pistil fyrir **Monitor** þar sem hann lýsir reynslu sinni.

Árið 2011 hóf ég að sækja æfingar hjá bardagaíþróttafélaginu Mjölni. Ég fór að æfa íþrótt sem hefur ekki notið jafnmikilla vinsælda hér á landi og hún á skilið, sú íþrótt var brasilísk glíma.

Ég staldraði þar við í dagóðan tíma en ákvað síðan að færa mig aðeins upp á við eftir að mér gekk vel í glímunni og fá smá fjölbreyttara val í þetta. Ég fór á næsta stig og var það mixed martial arts, MMA. MMA er íþrótt sem gengur út á að yfirbuga andstæðinginn með alls konar lásnum eða rothöggi. Þetta er eins konar blanda af öllum bardagaíþróttum í heimi og víðureignir hennar eiga sér stað í búri. Vinsældir hennar hér á landi og víða um heim hafa vaxið gífurlega undanfarin ár og aukast þær vinsældir með hverjum deginum. Stærsta MMA-sambandið er UFC og á Ísland einn fulltrúa en það mun vera Gunní Nelson.

## Missti áhugann

Í gegnum tíðina hef ég prófað fjöldann allan af þeim íþróttum sem Ísland hefur upp á að bjóða, allt frá íshokki og alla leið í fimleikana. Kraftlyftingarnar stóðu þar mest upp úr og varð ég t.d. Evrópumeistari í réttstöðulyftu á 16. árinu mínu. Reynslan sem ég hef öðlast úr þessum íþróttum hefur reynst mér gífurlega vel þegar ég stíg inn í búrið.

Ég stundaði nám við Fjölbrotaskólann í Breiðholti en þar var ég á íþróttafraeðibraut. Ég var kominn langt með að klára námið þegar ég áttaði mig á því að ég hafði gjörsamlega engan áhuga á þessu sem ég var að sitja í átta tíma á dag og læra um. Ég tók því þá stóru ákvörðun að hætta öllu námi og fara að einbeita mér að einhverju sem ég elska, MMA.

## Fyrsti bardaginn

Eftir fimm mánaða dvöl hjá Mjölni ákvað ég að keppa minn fyrsta áhugamannabardaga. Alveg glórulaus um hvernig væri að keppa í þessari íþrótt steig ég inn í búrið óttalaus og byrjaði að gera mitt en þar sem leið á bardagann áttaði ég mig á því hvað andlegur parturinn skipti gríðarlega miklu máli. Hausinn sagði mér að hætta þessu strax og þetta væri bara ekki í lagi en ég ákvað að hlusta ekki og þrjóskaði mig í gegnum þetta og endaði bardaginn með jafntefli að mati dómara eftir tvisvar sinnum fimm mínútna lotur. Reynslan úr þessari frumraun minni var mér mikil hvatning fyrir næsta bardaga þar sem ég einbeitti mér gífurlega að andlegu hliðinni. Ég fór að hugleiða og vinna í þessum veikleika sem margir hafa og það má segja að ekkert hafi staðið í mínum vegi að sigra þann bardaga. Eftir aðeins tvær mínútur og þrjátíu sekúndur í fyrstu lotu stóð ég

uppi sem sigurvegari eftir gjörsamlega einhliða bardaga og uppgjöf andstæðingsins.

## Stöðugleiki í dagsforminu

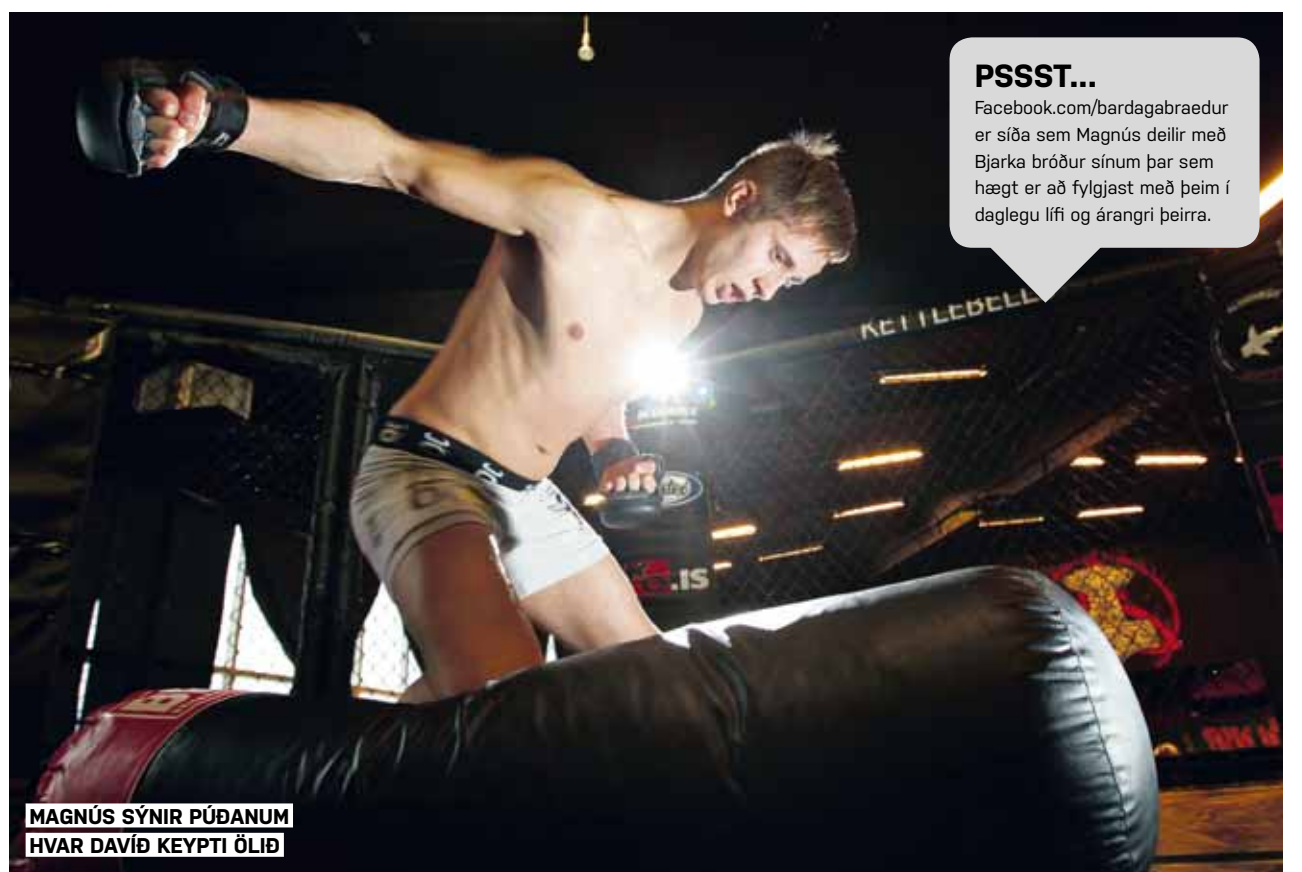
Venjulegur dagur í lífi mínu er yfirleitt sniðinn með sama lagi en þó með nokkrum mismunandi útfærslum. Hann hefst í kringum hádegi þar sem ég fer á æfingu með bróður mínum og við neglum yfir nokkur atriði sem við teljum okkur geta bætt til hins betra. Eftir flotta æfingu kiki ég á Gló og fæ mér himneska máltíð sem heldur mér gangandi allan daginn. Það-an skelli ég mér í vinnuna þar sem ég vinn sem frístundaleið-beinandi með börnum. Seinni æfing dagsins hefst í kringum

sexleytið þar sem reynt er á einstaklinginn til hins ítrasta. Svo reyni ég að verja kvöldunum mínum í góðum vinahópi eða með kærustunni.

## Breyting til hins betra

MMA er íþrótt sem nýtur mjög skiptra skoðana meðal almennings. Annað hvort hefur fólk áhuga á þessu og litur á þetta sem viðurkennda íþrótt eða fólk fyrirliður þetta og telur þetta vera bölvuð slagsmál. Ég hallast að fyrri hliðinni þar sem ég hef aldrei verið jafnagaður og yfirvegaður eftir að ég hóf æfingar í Mjölni. Þessi íþrótt hefur gjörsamlega breytt mínum lífsstíl til hins betra og mæli ég með þessu fyrir alla þá sem hafa áhuga á líkamlegum, jafnt sem andlegum íþróttum. Framtíðin er hulin ráðgáta en markmiðið er á hreinu en það er að fara í atvinnumenskuna og fá borgað fyrir að gera það sem ég elska. Í staðinn fyrir að vera í íþróttahúsum að fitumæla fólk, mun ég vera að berjast í búri.

Magnús Ingi Ingvarsson,  
Arnar Tjörvi Charlesson



**MAGNÚS SÝNIR PÚÐANUM  
HVAR DAVÍÐ KEYPTI ÖLIÐ**

## PSSST...

Facebook.com/bardagabraedur er síða sem Magnús deilir með Bjarka bróður sínum þar sem hægt er að fylgjast með þeim í daglegu lífi og árangri þeirra.



**ÞÚ ERT  
EKKI  
ÞÚ ÞEGAR  
ÞÚ ERT  
SVÖNG**



**ÉR MÁLIÐ!**





ANTON OG ALDA



**ALDA**  
Fyrstu sex: 250990  
Uppáhaldsflik: Ætli það sé ekki svartur trench coat sem ég keypti í fyrra og hef varla farið úr síðan.  
Stílnum þínum lýst í 3 orðum: Svartur og síður.

**ANTON**  
Fyrstu sex: 150686  
Uppáhaldsflik: Mokkakjaki, sem framleiddur var af Sambandinu. Einnig eru leðurbuxur sem ég keypti nýlega í miklu upphaldi þessa dagana.  
Stílnum þínum lýst í 3 orðum: Snyrtileg vinnuföt og svo allt milli himins og jarðar.



HORNID FANN ANTON Á HREINDÝRAVEIÐUM OG GLOBUSINN ER STOLINN AF TEDDA VINI OKKAR.



BORÐIÐ OG STÓLARNIR ER FRÁ BLAND.IS, KLUKKAN Á VEGGNUM AF EBAY OG JÓN SIGURÐSSON VAR ÚTSKRIFTARGJÖF FRÁ MÖMMU ANTONS



HILLURNAR ERU ÚR IKEA, MATREIÐSLU-BÆKURNAR FRÁ ALLSKONAR NYTJAMÖRKUÐUM Á SPOTTÞRÍS OG VIGTIN FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINI.

# Bæði rosalega

Stíllinn kíkta í heimsókn til **Öldu** og **Antons** sem hafa komið sér vel fyrir í kjallaraíbúð í Hvassaleitinu. Þau eru einstaklega smekklegr og snillingar í ódýrum lausnum fyrir heimilið.

**Hvað eru Alda og Anton að bardúsa þessa dagana?**  
Okkar helsta verkefni þessa dagana er að ala upp ókunnugan kött en svona fyrir utan það er Alda að stunda nám við Háskóla Íslands á meðan Anton reynir að leysa skuldavanda heimilanna hjá Umboðsmanni skuldara. En fyrir utan hið daglega líf, þá erum við að fara til Bandaríkjanna í lok mánaðarins.

**Er smekkur ykkar svipaður þegar kemur að heimilinu?**  
Já, eiginlega. Hann var það kannski ekki fyrst en núna erum við orðin mjög samstíga í þessu öllu saman. Við erum bæði rosalega litaglöð þegar kemur að heimilinu og finnst gaman að hafa áberandi liti hér og þar til að lifga upp á heimilið.

**Hverjar eru ykkar upphaldsverslanir til að versla fyrir heimilið annarsvegar og fataskápin hinsvegar?**  
Tíger er í smá upphaldi. Annars þykir okkur skemmtilegast að fara reglulega í nytjamaðkaði í von um að finna einhverjar gull og gersemar. Við vorum til dæmis að uppgötva Samhjálparytjamaðkaðinn uppi á Höfða og lofar hann góðu.

**Hvað fataskápin varðar er engin sérstök verslun sem stendur upp úr.** Við förum í raun í allar þær búðir sem á vegi okkar verða. Við verðum þó að nýta tækifærið og mæla sérstaklega með búð Jörmundar fyrrum allsherjargoða á Laugavegi (kjallaranum við

hliðina á Hrími). Við höfum bæði verslað þar og það er einstaklega skemmtilegt og fræðandi að kíkja til hans.

**Hvar líður ykkur best á heimilinu?**  
Okkur líður klárlega best í stofunni í nýja Ego Dekor-sófanum. Eina sem vantar er stærra sjónvarp og þá gætum við legið þar heilu dagana.

**Er eitthvað húsgagn sem ykkur þykir vænna um en annað? Ef já, hvers vegna?**  
Okkur þykir voðalega vænt um marga hluti í íbúðinni. Stofuborðið + stólarnir og gula skrifborðið eru kannski þeir hlutir sem standa upp úr ef við ættum að velja einhverja. Stofuborðið og stólarnir eru gjöf frá ömmu Antons og passa vel inn í stofuna. Gula borðið fann Alda í húsasundi og dröslaðist með það heim. Það var mjög illa farið og tókum við það alveg í gegn. Þússuðum og máluðum og erum voðalega lukkuleg með útkomuna.

**Eigið þið ykkur draumastað til að búa á?**  
Anton bjó alltaf í 101 og okkur langaði að halda okkur á þeim slóðum áður en við fluttum hingað. Hins vegar eftir að við höfum kynnst hverfinu hér í kring hefur smáíbúðarhverfið náð að heilla okkur mikið. Ótrúlega sætt og vinalagt hverfi.



SNAGARNIR ERU ÚR TIGER.





MÁLADAR GLERFLÓSKUR ERU FALLEGIR KERTASTJAKAR.



SKRIFBORDIÐ FANN ALDA ÚTI Á GÖTU OG GERDI UPP, PÚSSADI OG MÁLAÐI.



LITRÍKT ELDHÚS.



SÓFINN ER KEYPTUR Í EGO DEKOR.

# litaglöð



HILLURNAR FUNDUM VIÐ Í RÚMFATALAGERNUM OG KORKTÖFLUNA Í TIGER Á 1200 KRÓNUR.



SPEGILLINN ER ÚR HÚSGAGNAHÖLLINI OG JÓN SIGURÐSSON SPÓKAR SIG VIÐ HLIÐ HANS.



BORÐIÐ ER GAMALT TEKK FRÁ ÖMMU ANTONS OG SAUMAVÉLIN FRÁ ÆTTINGJUM ÖLDU.



BORÐSTOFUBORÐIÐ OG STÓLARNIR ERU GJÖF FRÁ ÖMMU ANTONS, HANSA HILLURNAR HEFUR ANTON ÁTT SÍÐAN HANN VAR LÍTILL. KARAFLAN Í HILLUNNI ER KEYPT Í BÚÐ Í HVERAGERÐI OG SÍMINN ER GAMALL FRÁ FJÖLSKYLDU ÖLDU.



SJÓNVARPSHIRSLUNA FENGUM VIÐ Á BLAND.IS EN HÚN ER FRÁ IKEA, TYGGJÓKÚLURNAR ERU KEYPTAR Í GÓU, HILLAN FYRIR OFAN SJÓNVARPIÐ ER ÚR GÓÐA HIRÐINUM OG VAR Á HEILAR 500 KR. VIÐ MÁLUÐUM HANA UPP Á NÝTT. KASSINN MEÐ BLÖÐUNUM ER GAMALL KASSI SEM ALDA MÁLAÐI OG GLÓBUSINN KEYPTUM VIÐ Á TILBOÐI Í KOLAPORTINU.



# NÝR VINUR BÆTIST Í HÓPINN



HÁMARK  
— HOLLUR FÉLAGI —



# Línuskautaði

á æfingar í Hafnarfirði



**Margrét Edda Gnarr** er heimsmeistari í móðelfitness og jafnframt fyrsti íslenski atvinnumaðurinn. Auk þess á hún langan feril að baki í öðrum íþróttum og er dóttir borgarstjórans Jóns Gnarr.



## Síðasta sem ég...

**Síðasta skipti sem ég borðaði bleikju:**  
Er að borða bleikju meðan ég svara þessum spurningum



**Síðasta ferðalag sem ég fór í:** í október kíkti ég til Madrid.



**Síðasta markmið sem ég setti mér:**  
Koma mér aðeins nær keppnisformi fyrir 1. des.



**Síðasta skipti sem ég spilaði skvass:** 8 ár, aldrei aftur.



### UPPÁHALDS

**Fisktegund:** Bleikja  
**Fjall:** Snæfellsjökull  
**Farartæki:** Bill  
**Fangelsi:** Skammakrókurinn

### ANNADHVORT EÐA

**Bleikja eða humar?** Mér finnst Bleikja rosalega góð!  
**Ostur eða ostrur?** OSTUR  
**Sund eða Blak?** Bogfimi  
**Gerast gamanleikari eða prestur?** Væri til í að leika prest?



# Blaðamaður mælti sér mót við fitnessdrottninguna Margréti í nokkuð frumandi umhverfi, á líkamræktarstöð. Þrátt fyrir þetta var samtalið áhugavert og fræðandi, en Margrét sagði frá íþróttuferlinum, eineltinu og kaþólsku trúnni.

**Texti:** Hersir Aron Ólafsson **hersir@monitor.is**  
**Myndir:** Eggert Jóhannesson **eggert@mbl.is**

## Komdu sæl, ert þú aldrei kölluð Gnarrgrét?

Nei, en ég er kölluð M Gnarr stundum, eða bara Gnarrinn.

## Finnst þér það skemmtilegt?

(Hlær) Það er bara fyndið, í Sporhúsinu geng ég undir ýmsum nöfnum. Ég er oft kölluð „The Champ“ en svo er einn sem kallar mig alltaf „World maaaster“ með svona mjög ýktum hreim.

## Þú varst í Mercedes Club einu sinni, ekki satt?

Jú, það var árið 2008 en það entist ekki í langan tíma. Það kom frétt á netið þar sem var óskað eftir bakraddasöngkonu. Á þessum tíma bjó ég niðri í bæ rétt hjá staðnum þar sem áheyrnarprufurnar voru og eftir hvatningu frá vinkonu minni skellti ég mér bara. Ég prófaði að syngja einhver af þessum lögum þótt ég kynni þau eiginlega ekki neitt og fékk síðan símtal um að ég hefði verið valin.

## Átti þessi sveit einhver feril?

Þetta var voða mikið djök, sérstaklega til að byrja með, en svona undir lokin voru sumir meðlimir farnir að taka þetta frekar alvarlega.

## Ert þú eitthvað í tónlistinni almennt?

Ég hef verið að syngja eitthvað alveg frá því ég var lítil, alltaf sem hobbí bara. Ég er búin að vera í Sönglist, Söngskólanum í Reykjavík og alls konar námskeiðum.

## Hvenær byrjaðir þú í öllum þessum fitnesspakka og af hverju?

Ég byrjaði í þessu árið 2011, en hef verið mjög mikið í íþróttum alla ævi. Ég byrjaði í fimleikum fimm ára og var mjög efnileg í þeim, en þurfti svolítið meiri aga og fór þaðan í taekwondo. Ég var frekar óþekkur og erfiður krakki þannig að ég þurfti aga. Ég fór eftir taekwondo í listdans á skautum og var í því alveg í sjö ár að keppa og svona. Í því meiddi ég mig á ökkla og gat ekki æft í hálfri ár. Vinkona mín fór að tala um að hana langaði að prufa einhverja bardagaíþrótt, ég hafði verið í taekwondo áður þannig að ég ráðlagði henni að prófa það og kíkti með henni á æfingu. Þarna var ég fjórtán ára og eftir fyrstu æfinguna mína var ég algjörlega „húkkd“. Eftir einn mánuð keppti ég á mínu fyrsta móti og vann gull og eftir þetta hef ég verið að æfa mjög mikið taekwondo, æfa með landsliðinu o.fl.

## Þú hefur þá alltaf verið í góðu líkamlegu formi?

Nei, þegar ég var ellefu ára skildu mamma og pabbi og ég fór að finna fyrir miklum kvíða. Þegar ég finn fyrir kvíða sæki ég svolítið í mat og þarna þyngdist ég töluvert. Ég var lögd í einelti í skóla, og það sérstaklega mikið eftir að ég þyngdist. Þegar ég fór á mína fyrstu Taekwondo æfingu fann ég hins vegar ekki fyrir því að fólk á æfingum væri neitt að dæma mig. Með tímanum fór ég að æfa meira og meira og áður en ég vissi var ég búin að grennast mikið og þá fóru krakkar í skólanum að vilja tala við mig og eineltið minnkaði töluvert. Ég hélt þá að þetta væri leiðin til að vera samþykkt í skóla, því mjórri sem ég yrði því fleiri vini myndi ég eignast. Ég var á þessum tíma að æfa í Ármanni, sem var þá í Gym80 niðri í bæ, og líka með Fimleikafélaginu Björk í Hafnarfirði. Ég bjó hins vegar í miðbæ Reykjavíkur og stundum þegar ég átti ekki pening í strætó línuskautaði ég bara á æfingar í Hafnarfjörðinn.

## Það er frekar furðulegur ferðamáti, hvers vegna valdir þú línuskauti?

Ég átti ekki hjól og ég hafði auðvitað reynslu af listskautunum þannig að ég skellti mér bara á þá í alls konar veðri og hálfu, ég varð bara að komast á æfingar. Ég fór svo að grennast og grennast og að lokum var þetta komið á þann punkt að ég var nánast hætt að borða og átti þal. Auðvitað mjög erfitt með að æfa. Á þessum tíma vissi ég ekki hvað átröskun var en síðan fór þjálfarinn að taka eftir því að þetta væri eitthvað skrítið og á endanum viðurkennið ég að ég borðaði nánast ekki neitt. Þarna byrjaði mín átröskun og ég þurfti að kljást við hana í mörg ár og náði eiginlega botninum árið 2011 þegar ég var komin niður í 47 kíló og var með hjartsláttartruflanir.

## Hvernig leiddi þetta út í fitnessferil?

Mig hafði hins vegar lengi langað að keppa í fitness, alveg frá því ég sá fyrsta móðelfitnessmótið þegar vinkona mín var að keppa. Ég sá

að þetta myndi henta mér vel, en ég hafði verið mjög mikið í íþróttum og elskaði að vera á sviði. Árið 2011 tók ég mig mikið á og fékk hjálp hjá tólfsporasamtökum við átröskunina. Ég ákvað síðan að keppa þegar ég var tilbúin í það.

## Finnur þú fyrir þessari átröskun í dag?

Já, ég finn alveg fyrir henni að einhverju leyti. Þetta er hins vegar eins og með alkóhólisma; þú losnar aldrei við hugsanirnar en þú getur haldið þessu niðri með rétttri hugsun.

## Nú held ég að margir tengi svona móðelfitness-keppnir og átraskanir gjarnan saman. Ert þú ekkert viðkvæm fyrir þeirri pressu sem fylgir þessum keppnum?

Það er leiðinlegt hvernig er alltaf verið að tengja þetta saman, það eru átraskanir í öllum íþróttum og ef þú ert ekki andlega sterkur geturðu alltaf lent í vandræðum. Mér finnst oft mjög neikvæð umræða í kringum fitness og finnst það leiðinlegt. Ef þú ert með vott af hugsunum af þessu tagi fyrir getur fitness samt auðvitað haft slæm áhrif. Það eru líka margir sem eru með væg átröskunareinkenni án þess að vita af því og þá getur öll pressa verið mjög erfið. Móðelfitness sem fyrirbæri held ég samt að stuðli engan veginn að átröskun, þetta er alltaf eitthvað undirliggjandi.

## Eftir einn mánuð keppti ég á mínu fyrsta móti og vann gull

### Hvernig fór taekwondoferillinn, ertu alveg hætt í því?

Taekwondo er mjög stór hluti af lífi mínu og ég tek svona tímabil þar sem ég æfi það á fullu. Í fyrra tók ég svartabeltisprófið mitt en núna í byrjun árs var ég ekki búin að keppa í fjögur ár og fékk skyndilega áhuga á að prófa aftur. Ég mætti á landsliðsæfingu og var í kjölfarið boðið í landsliðið. Ég keppti síðan fjórum sinnum á þessu ári og fékk tvö silfur og tvö gull. Á Íslandsmótinu keppti ég á móti þáverandi Norðurlandameistara sem hefur aldrei tapað bardaga hérna heima. Mjög margir héldu að hún myndi bara rota mig og það var meira að segja stelpa sem kallaði inn í hringinn fyrir bardagann „rotaðu hana bara!“. Á endanum vann ég hins vegar bardagann. Málið er samt að ég varð að velja annað hvort. Í taekwondo hefði ég þurft að flytja til útlanda, æfa á hverjum einasta degi og keppa nokkrum sinnum í mánuði og það var nokkuð sem ég var ekki alveg tilbúin í.

### Getur þú farið aðeins yfir móðelfitnessferilinn?

Ég keppti sex sinnum á síðasta ári. Ég keppti á Arnold Classic og lenti þar í fjórða sæti í mjög stórum flokki og á Íslandsmótinu þar sem ég lenti í öðru sæti. Um sumarið fór ég síðan til Bandaríkjanna að æfa taekwondo, kom heim og ákvað að keppa á heimsmeistaramótinu. Ég hafði rýrnað frekar mikið og þjálfarinn minn skammaði mig fyrir það og vildi að ég bætti á mig vöðvamassa. Ég fór því að „bölka“ og var í niðurskurði á sama tíma. Formið á keppnisdegi endaði þannig að ég var of mössuð og ekki nógu skorin og var eiginlega bara vísað frá keppni. Síðan keppti ég á Arnold Classic Europe, lenti þar í þrettánda sæti og eftir það vildi ég fara meira mínar eigin leiðir því ég fann mig ekki nógu vel hjá þjálfaranum. Ég fór alveg eftir tilfinningu hvað varðaði formið og vann fyrsta mótið mitt eftir það. Ég fór síðan í þjálfun hjá Jóhanni Norðfjörð, sem er IFBB-dómari, gekk vel hjá honum og var með allt annað hugarfar þegar ég fór í heimsmeistaramótið. Markmiðið fyrir það mót var bara að komast í topp fimmtán, og það tókst. Síðan komst ég í topp sex og síðan vann ég. Þetta var mjög óvænt en ótrúlega skemmtilegt.

### Þú talaðir um átröskun og einelti í grunnskóla, hvernig lýsti þetta einelti sér?

Ég var með rosalega brotna sjálfsmynd og lítið sjálfsöryggi og fólk notfærði sér það að ég var svona auðvelt skotmark. Það var t.d. strákur sem kom og sagði mér reglulega að ég „sökkaði“ fyrir framan fullt af fólki og annar á fristundaheimilinu sem stoppaði mig alltaf þegar ég reyndi að koma inn, sagði að ég mætti ekki vera þar og uppnefndi mig.

### Voru þetta þá aðallega strákar?

Þetta voru mikið strákar, en þetta er samt mismunandi. Strákar segja hlutina frekar beint við mann en stelpur eru meira „sneaky“ og baktala. Eitt það versta var þegar ég fór til skólahjúkunnar í vigtun með fjórum öðrum stelpum. Í þessari vigtun var ég einhver 68 kíló og hjúkrunarkonan spurði mig hvað væri eiginlega að mér, hvort ég vissi ekki að ég væri yfir kjörþyngd og þyrfti að fara að gera eitthvað í mínum málum. Hinar stelpurnar flissuðu allar en ég var alveg niðurbrotin,

hljóp heim og skipti um skóla stuttu seinna. Þetta er allt mjög skrítið þegar maður hugsar út í það; bara það að vera stelpa og vera 68 kíló telst varla eitthvað svakalegt. Pabbi var líka mjög trúður á þessu tímabili og þá héldu allir að ég væri mjög trúuð líka, sögðu að ég ætti engin ný fót af því að ég tryði ekki á ný fót og annað eins kjaftæði.

### Nú var bróðir þinn líka í kaþólsku prestsnámi, var trú stór hluti af uppeldi þínu?

Pabbi var kominn á það stig að hann kom með vígt vatn heim, fór í messu á hverjum morgni o.s.frv. Dagur bróðir minn fermdist borgaralega og var ekkert trúður til að byrja með en kynntist þessu svolítið í gegnum pabba og fermdist m.a. aftur sem kaþólikki. Ég hef aldrei verið trúuð sjálf og pabbi er það heldur ekki lengur, hann hlær bara að þessu í dag.

### Að öðru, nú skilst mér að það sé mikið um ólöglega lyfjanotkun í kringum fitness, hvernig er þín upplifun af því?

Maður sér alveg á fólki ef það er í slíku. Ólögleg lyfjanotkun er hins vegar í mjög mörgum íþróttum og þekkest töluvert í vaxtarrækt, þótt ég þekki þetta ekkert voðalega vel. Svona lyfjanotkun myndi hins vegar ekki gera neitt fyrir mig í móðelfitness og þetta er nokkuð sem ég kæmi aldrei nálægt.

### Nú byggist móðelfitness mest á útliti á sviði, hvort er þetta að þínu mati íþróttgrein eða fegurðarsamkeppni?

Ég lít klárlega á þetta sem íþrótt, rétt eins og í ólympískum íþróttum þarftu alltaf að vera með ákveðið hugarfar, æfa eins og íþróttamaður o.s.frv. Auðvitað spilar samt líka inn í að þú þarft að standa uppi á sviði og líta vel út þannig að þetta er kannski eitthvert bland af hvoru tveggja.

### Hvernig er undirbúningsferlið fyrir mót?

Maður byrjar niðurskurð u.þ.b. tólf vikum fyrir mót. Ég reyni að fara alltaf mjög rólega í hann á meðan aðrir fara heldur skarpt. Ég lækka mig alltaf eitthvað í fituprósentu og missi u.þ.b. tvö kíló á þessu tímabili. Ég hætti ekkert að borða eða minnka skammtana neitt svakalega heldur borða ég bara öðruvísi og geri meiri brennsluæfingar, það virkar aldrei að byrja eitthvað að svelta sig.

### Vatnslosun er líka stór hluti af þessu, hvað er málið með hana?

Vatnslosun fer mikið eftir því í hvernig formi þú ert, hversu mikinn vöðvamassa þú ert með og hvernig fitu-prósentan er á móti. Vatnslosun virkar t.d. ekki mikið fyrir þá sem er með hærri fituþrósentu á móti minni vöðvamassa. Margir fara í mjög harða vatnslosun og fara upp í að drekka tíu lítra á dag og taka þetta mjög langt. Þetta virkar ekkert endilega og ég t.d. byrja að drekka þrjá lítra af vatni á dag og fer mest upp í fjóra og hálfan áður en ég byrja að minnka aftur. Þú hættir að drekka vatn tólf tímum fyrir mótið, þótt þú megir alveg fá þér einhverja sopa. Það eru margir sem halda að keppendur hætti bara að drekka viku fyrir mót en það er algjör misskilningur. Þælingin á bak við þessa vatnslosun er fyrst og fremst að verða skornari þannig að vöðvarnir sjáist betur.

### Maður heyrir oft lýsingar á fólki sem fer út í öfgar í undirbúningsi, borðar hættulega lítið o.s.frv.

#### Hefur þú fallið í þessa gryfju?

Maður hefur alveg heyrt um þetta og séð keppendur sem borða of lítið og brenna of miklu. Þessir keppendur komast alveg í rétt form en af því að þeir fara svona langt niður geta þeir farið mjög hratt upp aftur. Svo eru líka margir sem jafna sig aldrei eftir svona keyrslu. Öfgar gera hins vegar ekkert fyrir þig og ég fer aldrei í slíkt fyrir mót. Ég hef hins vegar alveg gert hluti vitlaust, en þá fékk ég líka slæma leiðsögn. Ég var einu sinni látin kolvetnissvelta, sem er mjög erfitt, mikið álag á nýrun og hefur áhrif á heilann. Mér leið rosalega illa þegar þetta var í gangi, bæði andlega og líkamlega. Ég trúi því ekki að manni eigi að líða svona og finnst það bara rangt.

### Hvernig er stemningin hjá keppendum í þessum mótum? Eruð þið vinir eða er mikil spennan á milli ykkar?

Ég trúi allavega mjög mikið á karma og reyni að vera alltaf næs við alla. Ég fæ ekkert út úr því að vera að taka fólk andlega, þó að margar stelpur geri það. Ég fann m.a. fyrir því þegar ég var að keppa úti að sumar stelpurnar horfðu mjög reiðilega á mann á sviðinu og reyndu að taka mann eitthvað á taugum. Mér fannst þetta hins vegar bara mjög fyndið og lét það ekki hafa nein áhrif á mig. Það gerir alltaf mest fyrir mann að vera brosmildur og koma vel fyrir hjá dómurum.

### Hvernig er þetta dómblað, hvernig er sigurvegarinn valinn?

Ef það eru t.d. þrjátíu stelpur á sviðinu þá velja

## MARGRÉT Á 15 SEKUNDUM

Fyrstu sex: 160289

Hjúskaparstaða: Á föstu

Uppáhalds kex: Súkkulaðiþjúpað Orío

Versti ótti: Háar hæðir og sjórinn



dómararnir strax topp fimmtán. Þessar fimmtán stelpur koma síðan á svið og þá eru valdar topp sex stelpurnar og þeim síðan raðað niður. Dómararnir tala hins vegar ekkert sín á milli og skrifa engar athugasemdir eða slíkt. Stigatalan er samanlagt sætisval frá dómurinum, ég var t.d. með tólf stig á heimsmeistaramótinu en stelpurnar sem voru í öðru og þriðja sæti voru með átján eða níttján stig. Síðan er stundum talað um einhverjar klíkur í þessu vali, „Akureyrarklíkan“ er til dæmis algengt umtalsefni. Ég trúir hins vegar ekki á svleiðis, enda koma dómararnir úr ólíkum áttum og þeir eru ekkert að tala saman eða plotta neitt.

#### **Akureyrarklíkan hljómar skuggalega, hvað gerir hún?**

IFBB á Íslandi er upprunalega frá Akureyri og þal. þeir sem eru yfir þessu. Þetta er eins úti; þar lenda austurevrópsku stelpurnar mjög ofarlega og margir telja það haldast í hendur við það að stór hluti af dómurinum er frá Austur-Evrópu. Það mikilvægasta í þessu held ég samt að sé að vera brosmild og áberandi og koma sér vel á framfæri. Á heimsmeistaramótinu vöktum ég og önnur íslensk stelpa t.d. mikla athygli fyrir það hvernig við töluðum. Það skildi auðvitað enginn íslensku og fólk hélt því fram að við töluðum eins og Gremlins eða Mignons úr myndinni Despicable me.

**■ ■ Ég trúir mikið á karma og reyni að vera næs við alla.**

#### **Nú er þetta samt í raun og veru dómarar að dæma fólk á sviði, spilar ekki mest inn í þetta bara hvernig þú ert gerð til að byrja með frekar en hæfileikar?**

Þetta er auðvitað mjög genetískt eins og með allar íþróttir, alveg eins og sumir hlaupa mjög hratt og aðrir synda mjög vel, þú hefur alltaf forskot einhvers staðar. Það að hafa verið í íþróttum áður hjálpar hins vegar mikið til í móðelfitness, þá ertu með ákveðinn vöðvagrund og byggingu sem virkar. Eldra fólk gengur líka oft vel í móðelfitness því það er með þroskaðri vöðva og á auðveldara með að ná þessum skurði fljótt.

#### **Að allt öðru, hvert var draumastarfið í æsku? Hvað værir þú að gera ef þú værir ekki á fullu í fitness?**

Mig langaði alltaf að verða leikkona, pabbi er auðvitað leikari og ég fékk stundum að leika í Fóstbræðrum þegar ég var yngri. Ég var t.d. í einum af fyrstu sketsunum sem voru teknir, þar sem pabbi lék alkóhólista og það var verið að setja upp mjög dramatískt viðtal. Síðan kemur skot af mér þar sem ég segi „pabbi fullur!“. Mér fannst allt svona mjög skemmtilegt. Ég hef líka alltaf sungið mikið og verið á fullu í íþróttum, þegar ég var t.d. í listdansi á skautum langaði mig á Ólympíuleikana á þeim og það sama með taekwondo. Ég hef alltaf stefnt á að ná eins langt og ég get í öllu sem ég geri.

#### **Hvað stendur til hjá þér á næstunni? Hversu lengi ætlar þú að vera í þessum fitnessheimi?**

Ég hef eiginlega bara ekki hugmynd. Ég er að bíða og sjá hvort ég fæ boð á Arnold Classic-mótið á næsta ári. Ef ég fæ það stefni ég á að keppa á þremur öðrum mótum í Bandaríkjunum, síðan ætla ég að vera með svona „pósu-workshop“ fyrir mót hérna heima. Ef mér gengur vel á mótunum úti og vinn eitthvert þeirra get ég síðan keppt á Bikini Olympia, sem er langstærsta mótið. Ég er líka með fjarþjálfun og er pósuþjálfari, eins fyndið og fólk finnst oft að heyra það. Auk þess er ég styrkt af ýmsum fyrirtækjum og vinn með þeim í auglýsingum og slíku, það er alltaf nóg í gangi.

#### **Að lokum, styður fjölskyldan þig mikið í þessu?**

Ég hef í rauninni alltaf verið þannig að ég segi fjölskyldunni ekkert alltaf frá því þegar ég er að fara að keppa í íþróttum. Einu sinni var ég t.d. að keppa í taekwondo og rotaðist. Ég hafði fengið gat á hausinn daginn áður og átti ekkert að keppa. Ég ákvað bara að taka mikinn pappír og halda við sárið og keppti án þess að segja neinum frá því að ég hefði fengið gat. Annars eru foreldrar mínir alltaf mjög stuðningsríkir; ef mamma er með matarboð eldar hún t.d. alltaf sér fyrir mig, gerir sérefnirrétt o.s.frv. Pabbi er ekki eins mikið inni í þessu en er samt ótrúlega stoltur af mér. Um daginn var ég t.d. að koma að hitta hann í Ráðhúsinu og hann sagði húsverðinum að dóttir sín væri að koma. Húsverðurinn spurði hvort það væri yngri dóttirin, en hann sagði „nei, það er þessi eldri, kraftlyftingakonan“ (hlær). Hann tók sig hins vegar til um daginn og „gúglaði“ þetta og veit núna aðeins meira.

#### **Ætlar herra Gnarr ekkert að skella sér í fitness? (Hlær) Nei, ég held að það gerist seint.**







**BORÐA DREKKA**

**TYGGJA**

**Extra**

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmii



MEÐ



## Ungfrú Ísland með sixpack

Sem keppandi í móðelfitness get ég einungis talað um mína reynslu og mína upplifun. Keppendur í móðelfitness eru stelpur með ólíkan bakgrunn, allt frá afreksíþróttamönnum yfir í stelpur sem voru kannski lítið í íþróttum en hafa fundið sig í tækjasölum landsins.

Móðelfitness er, eins og flestar afreksíþróttir, mjög krefjandi sport.

Flestar stelpur sem eru í undirbúning fyrir keppni æfa einu sinni til tvisvar á dag, sex daga vikunnar. Einhverjum kann að finnast það mikið en það er líka mikið lagt upp úr að hvíla líkamann. Það er einnig mikið lagt upp úr því að borða rétt samsettar máltíðir, því ef við fáum ekki nóg af orku og næringarefnum fer líkaminn að hægja á sér og í raun að vinna á móti okkur. Til að geta komið fyrir æfingum, öllum þessum máltíðum, skóla og jafnvel vinnu þarf mikið skipulag til og viðkomandi lærir að hámarksnýta þann tíma sem hann eyðir í alla þessa þætti.

Margir keppendur hafa talað um að þeim gangi aldrei eins vel í skólanum og þegar þeir eru í niðurskurði. Þá passa þeir að borða oft yfir daginn og eru því með jafna orku, það eru engin einföld kolvetni í mataræðinu hjá þeim þannig að það eru litlar orkusveiflur og þeir æfa vel sem gefur þeim útrás og andlega hvíld. Stelpur sem ákveða að taka líkama sinn og lífsstíl í gegn, hreyfa sig meira, næra sig rétt og hugsa betur um útlit sitt hljóta að styrkja sjálfsöryggi sitt og sjálfsmat.

Við eigum þó nokkrar stelpur sem hafa gert það gott á erlendum vettvangi, við eigum heimsmeistara, heimsbikarmeistara og Arnold Classic USA-sigurvegara sem sýnir að gæðin á íslenskum keppendum eru ansi há. Sumir segja jafnvel að móðelfitness sé hið nýja ungrú Ísland - bara núna er hún með sixpack.

Því miður er mikið af röngum upplýsingum í umferð um móðelfitness sem ber að leiðrétta.

**1) Sterar og ólögleg brennsluefni eru hluti af matsæðli móðelfitnesskeppanda og keppendur svelta sig til að ná sér í form.**

Í reglum IFBB á Íslandi segir: „Leitað er að keppendum sem bera það með sér að vöxturinn sé tilkominn vegna íþróttaiðkunar, limaburður fallegur og sýnt er fram á hæfileika til fyrisætustarfa. Keppendur eiga að sýna fram á fallega kvenlega líkamsbyggingu, hóflega stæltan sem og fallega tónaðan og samræmdan vöxt“

Enginn keppandi ætti að þurfa að leita í ólögleg hjálparefni ef hann ætlar sér að fara eftir þessum reglum.

**2) Keppandi hættir á blæðingum.** Þetta er reyndar oft rétt en þetta einskorðast ekki við móðelfitness eins og umræðan hefur verið, heldur er þetta vel þekkt meðal kvenna í afreksíþróttum eins og fimleikum, ballet o.fl. Þetta er ekkert hættulegt heldur er líkaminn aðeins að láta vita að þú sért undir það miklu álagi núna að hann sé ekki reiðubúinn að verða óléttur.

**3) Þú færð búlimíu eða anorexíu ef þú keppir í móðelfitness.**

Enginn fær þessa sjúkdóma út frá sportinu en það eru vissulega til dæmi um að stelpur sem eru veikar fyrir sæki í móðelfitness og þyki það hjálpa þeim að ná tókum á sjúkdómum sínum. Þær neyðast til að borða og æfa rétt til að ná árangri.

Það að keppa í móðelfitness getur verið jákvætt, skemmtilegt og mjög lærdómsríkt ferli ef rétt er að staðið og því er mikilvægt að leita til fagaðila þegar ákveðið er að undirbúa líkamann fyrir keppni.

Magnea Gunnarsdóttir, MS

## Með eða á móti móðelfitness?

**Móðelfitness** er umdeilt efni og þá eflaust sérstaklega sökum þeirra áhrifa sem keppnirnar eru sagðar hafa á ungar konur. **Monitor** fékk tvær ungar konur til að greina frá sinni skoðun.

## Óeðlilegir fegurðarstaðlar

Undanfarið hefur mikið borið á fyrirbærinu móðelfitness. Þar kemur fólk fáklaðt fram á sviði og er það dæmt eftir líkamsbyggingu, vöðvamassa og jafnvel andlitsfegurð. Markmiðið er að vera með sem minnsta fituprósentu og því vilja sumir meina að móðelfitness sé íþrótt. Keppendur geta með réttu mataræði og miklum æfingum gerbreytt útliti sínu á nokkrum vikum. Seinasta vikan fyrir keppni er þar mjög mikilvæg og neyta keppendur þá mun færri hitaæininga en eðlilegt er og neita sér jafnvel um vatn tvo daga fyrir keppni til þess að missa sem mest utan af sér. Þetta athæfi hefur verið upphafið af fjölmiðlum hér á landi og þrátt fyrir að flestum finnist þetta nú nokkuð hallærislegt heyrast samt háværar raddir um hvað móðelfitness sé heilsusamlegt.

Móðelfitness snýst ekki um getu, hæfileika né frumleika. Móðelfitness snýst um útlit og ekkert annað.

Rannsókn sem framkvæmd var af Sigurði Heiðari Höskuldssyni og Sigurði Kristjáni Nikulássyni árið 2011 um líðan virkra og fyrrum keppenda staðfestir að móðelfitness snýst hvorki um líkamlega né andlega heilsu. Í niðurstöðu rannsóknar þeirra kom m.a. fram að um 40% þátttakenda fundu fyrir aukinni skapstygð þegar þeir undirbyggdu sig fyrir keppni vegna mikils álags. 30% fundu fyrir svefntruflunum og sláandi 70% þátttakenda höfðu fundið fyrir átröskunar-einkennum. Haft var eftir einum kvenkyns keppanda að nær allar stúlkur og konur sem keppa í móðelfitness finni fyrir röskun á tíðahring. Hún gekk meira að segja svo langt að fullyrða að það væri takmark margra að fara ekki á blæðingar. Það væri merki um að fituprósentan væri komin á hættulega lágt stig. Merki um árangur.

Það er ljóst að móðelfitness hefur hvorki góð áhrif á líkama né sál þess sem stundar það. Stundum koma afleiðingarnar í ljós eftir að keppni hefur átt sér stað og eru dæmi um það að fólk fái óeðlileg átköst eftir keppni. Það getur reynst líkamanum virkilega erfið að verða aftur „eðlilegur“ eftir slíka meðferð. Þrátt fyrir þessa sláandi, staðfestu tölfraði úr vísindalegri rannsókn viðgengst móðelfitness enn. Það er vegna þess að við búum blessunarlega í þannig þjóðfélagi að hver og einn má gera það sem honum sýnist við sinn eigin líkama. Ég vil koma því á framfæri að ég styð algjörlega rétt þeirra sem kjósa sér þennan lífsstíl til þess.

Hinsvegar finnst mér nóg komið af óeðlilegum fegurðarstöðlum sem eru allsráðandi í samfélagi okkar. Ekki nóg með að tiskuiðnaðurinn heilapvoí heimsbyggðina með stanslausum áróðri um mjórri læri, lengri augnhár, stærri brjóst o.s.frv. heldur er nú móðelfitness, sem sumir kjósa að kalla íþróttagrein að setja enn meira krefjandi staðla um fegurð. Ef móðelfitness snerist um góða sál í hraustum líkama, eins og sumir vilja meina, myndu iðkendur þess varla fara í brúnkusprautun, förðun, gelneglur o.fl. til að auka sigurlíkur sínar.

Móðelfitnesskeppnir eru fegurðarsamkeppnir í sinni verstu mynd. Þær fara ekki einungis illa með þann sem stundar þær heldur gefa þær samfélaginu einnig óeðlilegar og óæskilegar hugmyndir um fegurð og hreysti. Auðvitað á hver og einn rétt á því að ákveða sjálfur hvort hann stundi slíkar keppnir en fjölmiðlar ættu að taka ábyrgð og fjalla ekki um móðelfitness sem um hverja aðra íþrótt væri að ræða.

Fríða Þorkelsdóttir, MR



Á MÓTI



ÍSLENSKA  
**HAMB  
ORGARA  
FABRIK  
KAN**

2010



# RÚDOLF

## JÓLABORGARINN

ER KOMINN Á HAMBORGARAFABRIKKUNA

Rúdolf er ómótstæðilegur hreindýraborgari,  
blandaður apríkósum og gráðaosti.

Borinn fram með sultuðu kanilrauðkáli og eplasalati til hliðar.

Rúdolf er engum líkur og hringir inn jólin á Hamborgarafabrikkunni!

Rúdolf fæst einungis fram að jólum á meðan birgðir endast.

**Borðapantanir í síma 575 7575 og á [fabrikkann@fabrikkann.is](mailto:fabrikkann@fabrikkann.is)**





# Holdgervingur klámvæðingarnar Terry Richardson

Monitor rannsakaði ljósmyndarann **Terry Richardson** sem notar kynlíf óspart í verkum sínum og myndar stjörnurnar reglulega.

Terry Richardson hefur ljósmyndað fyrir mörg af stærstu nöfnum tískuheimsins þ.á.m. Vouge, Gucci, Prada, Jimmy Choo og H&M. Hann hefur einnig tekið myndir af mörgu af frægasta fólki heims s.s. Daft Punk, Kate Moss, Madonnu og Barack Obama. Richardson er vinsæll tiskuljósmyndari og mikils metinn sem listamaður en þó eru margir sem setja spurningamerki við flest verk hans. Einkennis verk Richardson eru nefnilega sérlega grófar myndir af módelum og oft sjálfum sér í kynferðislegum athöfnum.

## Túrtappa te

Það mun vera vel þekkt staðreynd innan tískuheimsins að oft á tíðum umturnast myndatökur Terry Richardson í kynlífs-senur. Þá tekur aðstoðarfólk hans við myndavélinni enda er Richardson ósjaldan myndefnið sjálfur.

„Ég vil ekki notfæra mér neinn, það er ekki fyrir mig. Allir skemmta sér vel í tókum hjá mér,“ sagði Terry fyrir nokkru í viðtali við The Guardian en engu að síður hafa komið fram fjölmargar ásakanir gegn honum um kynferðislega misnotkun.

Danska fyrirsætun Rie Rasmussen er ein þeirra stúlkna sem birtist í bókinni Terryworld en hún hefur tjáð skoðun sína á Richardson opinberlega. „Hann tekur stelpur sem eru ungar, platar þær til að fara úr fötunum og tekur myndir sem þær munu skammast sín fyrir. Þær eru of hræddar til að segja nei því umboðsskrifstofan þeirra bókaði þær í starfið og þær eru of ungar til að verja sig,“ sagði Rasmussen í viðtali við New York Post. Fyrrum fyrirsætun Jamie Peck hefur einnig stigið fram og sagt frá kynnum sínum af Richardson þegar hún var 19 ára gömul. Þegar Peck bað um að fá að vera í nærbuxunum í myndatöku af því að hún væri á blæðingum bað Richardson hana um að fá túrtappann hennar svo hann gæti búið til „túrtappa te“.

Þá mun Richardson hafa beðið Peck um að kalla sig „Terry frændi“ áður en hann afklæddi sig, króaði hana af og þrýsti á hana að snerta á sér getnaðarliminn. Aðstoðarfólk Richardson myndaði aðfarimar og rétti Peck handklæði til að þurrka af sér sæði Richardson eftir að tókunum lauk.

Terry hefur sjálfur sagt í viðtali við The Observer að fyrirsæturnar vilji oft ekki vera naktar í fyrstu en þá klæði hann sig úr og leyfi þeim að taka myndir af sér. Þannig segist hann „gefa þeim phallusinn“. Konur eru þó langt því frá eina viðfangsefni Richardson því karlsfyrirsætur eru algeng sjón í klámfengnari myndum hans.

Þrátt fyrir ásakanir á hendur Richardson hefur hann aldrei verið ákærður en margir hafa bent á að hann hafi gríðarleg itök innan tísku-bransans og gæti gert útaf við feril fyrirsæta ef honum sýndist svo. Þess má geta að Richardson, sem átti afar erfiða æsku, hefur einnig birt myndir af aldraðri móður sinni berri að ofan. Móðir hans lamaðist að hluta í bilslysi þegar Richardson var ellefu ára og mun einnig hafa hlotið heilaskaða.

## Umdeildar auglýsingar

Það má segja að Richardson sé konungur umdeilda auglýsingaherferða. Hann vakti fyrst athygli almennings með herferð sinni fyrir fatnað

eftir Katharine Hamnett en á ljósmyndum hans fyrir hönnuðinn sást í skapahár fyrirsætanna undan stuttum þilsum. Þá var hann maðurinn á bakvið auglýsingaherferð fataverslunarinnar Sisley þar sem fyrirsætun Josie Moran kreisti mjólk úr spena í munninn á sér. Í október síðastliðnum tilkynnti líkamsræktarrisinn Equinox að fyrirtækið myndi ekki vinna framfar með Terry Richardson en hann hefur ljósmyndað markaðsherferðir fyrirtækisins síðastliðin þrjú ár. Markaðsherferðirnar hafa verið gríðarlega umdeildar þar sem þær hafa afar kynferðislega undirtóna auk þess sem kvenfyrirsæturnar eru færstar íþróttamannslegabyggðar eða sterklegar ólíkt því sem við mætti að búast af auglýsingum fyrir líkamsræktarstöðvar.

## Stjörnurnar elska Terry

Í desember á síðasta ári tilkynnti Lady Gaga að Richardson væri að búa til kvikmynd um líf poppdívunnar og nýjustu plötu hennar, Artpop. Það er ekki í fyrsta skipti sem Gaga og Richardson vinna saman því árið 2011 gaf Richardson út ljósmyndabókina Lady Gaga X Terry Richardson sem inniheldur yfir 350 ljósmyndir sem Richardson tók af stjörnunni yfir árs tímabil. Lady Gaga hefur greint frá því að Richardson ljósmyndaði hana meðal annars á

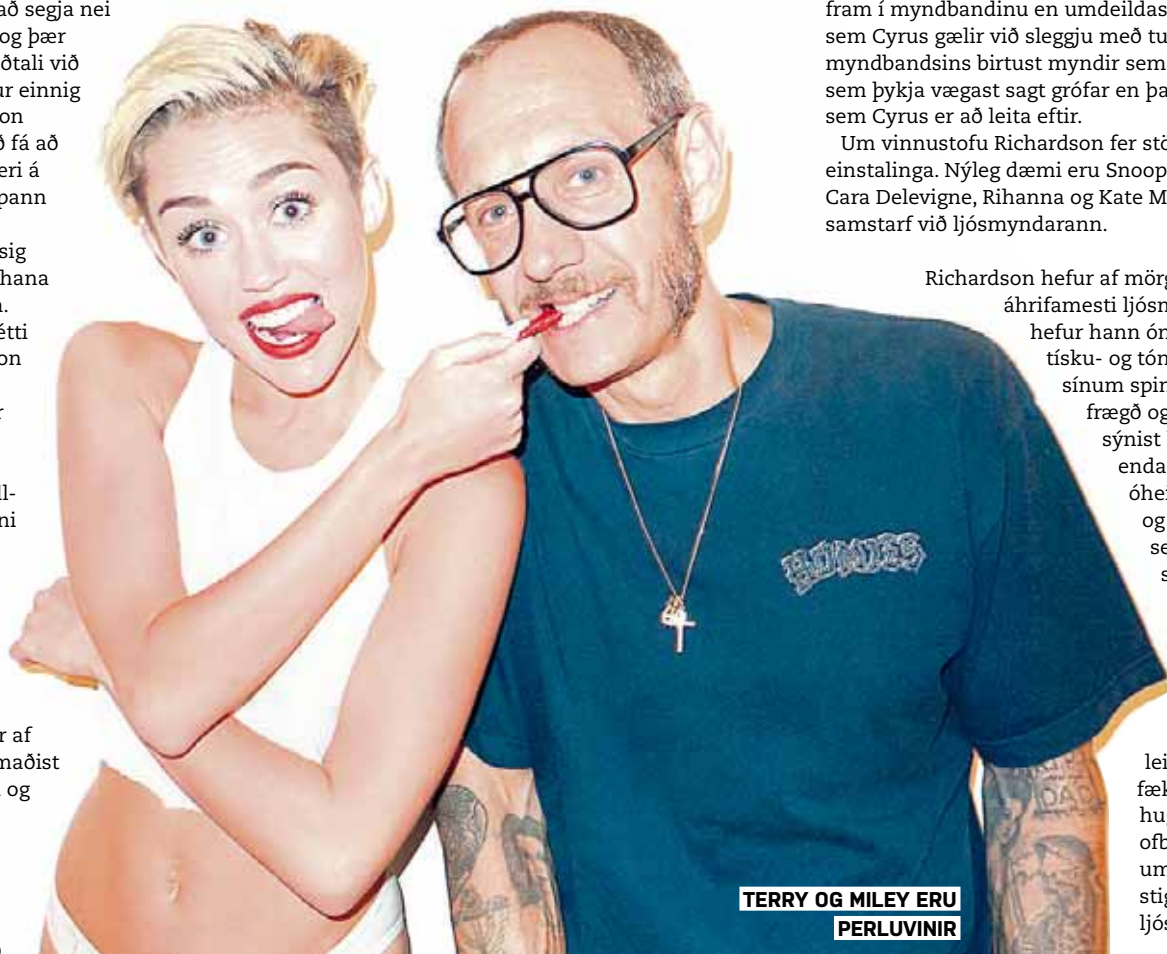


meðan hún var að pissa í bolla. „Það sem ég elska við Terry er að honum finnst allt svo fallegt,“ sagði Lady Gaga við MTV áður en bókina kom út og gilti þar víst einu um það hvort hún var á sviði, í baði eða að gera þáfir sínar.

Richardson hefur einnig lagt sitt að mörkum við ímyndar-breytingu Miley Cyrus en hann er maðurinn á bakvið umdeilt myndband við lag hennar Wrecking Ball. Hún kemur nakin fram í myndbandinu en umdeildasta atriði þess er skot þar sem Cyrus gælir við sleggju með tungunni. Stuttu eftir útgáfu myndbandsins birtust myndir sem hann tók af söngkonunni sem þykja vægast sagt grófar en það virðist jú vera einmitt það sem Cyrus er að leita eftir.

Um vinnustofu Richardson fer stöðugur straumur frægra einstalinga. Nýleg dæmi eru Snoop Dog, Pharrel Williams, Cara Delevigne, Rihanna og Kate Moss sem á að baki áralangt samstarf við ljósmyndarann.

Richardson hefur af mörgum verið nefndur einn áhrifamesti ljósmyndari samtímans enda hefur hann óneitanlega sett mark sitt á tísku- og tónlistariðnaðinn. Í verkum sínum spinnur hann saman tísku, frægð og klámi í einn kokteil. Sitt sýnist hverjum um þann kokteil enda þykir hann stuðla að óheilbrigðri sjálfsmynd fólks og þá sérstaklega þeirra sem yngri eru. Með íhlutun sinni í ferli Miley Cyrus er Richardson á hraðri uppleið en hann hefur sannað það í eitt skipti fyrir öll að kynlíf selur. Hans vegna munu enn fleiri ungar konur halda að eina leiðin til að ná árangri sé að fækka fötum en þó er einnig hugsanlegt að þau Cyrus hafi ofboðið heimsbyggðinni og að umræðan færst upp á herra stig. Það mun tíminn leiða í ljós.



TERRY OG MILEY ERU PERLUVINIR





# NÝ SENDING



pixel ehf





**RAGNAR ZOLBERG**

Fyrstu sex: 021286

**Ég sef í:** Allsber á sumrin en yfirleitt í föðurlandi og sokkum á veturna, allavega hérna úti þar sem það fer oft niður í -25°C.

**Lag á heilanum:** Love Denied með Biohazard, fékk þessa plötu í jólagjöf árið 1995, þá 9 ára, og hlustaði á hana daginn út og inn. Ég hlustaði svo nýlega á hana núna um daginn á meðan ég var að sofna, eftir margra ára pásu. Og vakti konuna mína með því að öskra upp úr svefni.

**Ef ég væri sósa væri ég:** Pottþétt chilli-sósa, jafnvel Habanero chilli.



# Djöflarnir komu aftur

*Eftir langa fjarveru er hljómsveitin **Sign** snúin aftur á sjónarsviðið af auknum krafti og með nýja plötu í bígerð. Forsprakki sveitarinnar, **Ragnar Zolberg**, sagði **Monitor** frá ástæðum endurkomunnar og tíma sínum sem gítarleikara hinnar fornfrægu Pain of Salvation.*

**Svo við byrjum á léttu nótonum þá er Wikipedia með furðu persónulega síðu um þig. Hvernig stendur á þessu?**

Málið er að fyrir sirka þremur árum var ég á plötusamning við Sony í Þýskalandi og þeir uppfærðu allt um mig á netinu. Wikipedia, heimasíðu, Myspace og svo framvegis. Það var meira að segja einhver í vinnu við að þykjast vera ég á Myspace og var alltaf að commentera og setja hallærislega statusa.

**Hvenær byrjaðir þú að fikta við tónlist?**

Ég spilaði fyrst á gítar þegar ég var eins árs og elskaði það vist strax, en ég held að alvaran hafi byrjað þegar ég var tveggja ára. Þá fékk ég fyrsta gítarinn minn og byrjaði að tromma á potta með sleif.

**Sign kom fyrst fram á sjónarsviðið í Músíktílaunum árið 2000 en sú hefur gegnt síveigameira hlutverki í íslensku tónlistarlífi á síðustu árum. Hvaða vægi höfðu Músíktílaunir fyrir þig?**

Við ákváðum að taka þátt í Músíktílaunum bara vegna þess að það var langfljótasta leiðin fyrir hljómsveitir að fá einhverja athygli og umfjöllun. Mér var eiginlega alveg sama um hvernig okkur gengi, það eina sem ég vildi var að fólk myndi heyra í okkur. Músíktílaunir voru fyrstu tónleikarnir sem við spiluðum á, auðvitað mjög skemmtilegt ferli og allt það. En keppnin sjálf hafði ekkert sérlega mikið vægi fyrir mig og sérstaklega ekki eftir að ég fékk verðlaun fyrir besta söngvarann. Ég vissi það jafnvel og aðrir að ég kunni nánast ekkert að syngja.

**Sign hét upprunalega Halim. Hver er sagan á bakvið nafnabreytinguna?**

Halim var nú bara síðlaust grín á sínum tíma, ég veit ekki hvort það var einhver dýpri þæling á bakvið það. En faðir minn bað okkur um að breyta nafninu korter í útgáfu fyrstu plötunnar okkar „Vindar & Breytingar“. Hann kunni ekki nógu vel að meta húmorinn og vildi meina að það kæmi okkur í koll. Ég er mjög feginn í dag að sú ákvörðun var tekin.

**Það fór nokkuð fyrir Sign í íslensku tónlistarlífi hér áður, hver var hápunkturinn á þeim ferli?**

Hápunkturinn á ferlinum var hiklaust þegar við spiluðum á Download festival í Donnington 2008. Þar sameinuðust og rættust þrír af mínum lífsdraumum: að sjá Kiss, spila á Download og að spila í sömu fótsporum og Kiss.

**Það hefur lítið sem ekkert heyrst frá Sign í fjögur ár, hvernig stendur á því?**

Fyrir þessum fjórum árum síðan þá fannst mér ég þurfa að gera eitthvað annað heldur en að vera bara í Sign alltaf. Ég gaf út sólóplötu og fór að einbeita mér að allt annarri tónlist heldur en þungarokki, var þínu að gera uppreisn gegn sjálfum mér. Ég flutti til Svíþjóðar með fjölskyldunni minni þar sem ég stundaði smá nám og byrjaði svo að spila með ágoðunum mínum í Pain of Salvation.

Ég var ekki lengur eins reiður út í lífið og mér fannst allt bara vera frekar notalegt, Það var samt alltaf planið að gera nýja Sign-plötu, en ég vissi bara að tímasetningin yrði að vera rétt. Ég þurfti að hafa eitthvað til að öskra um, langaði alls ekki að gera Sign-plötu í einhverjum rembing. Við höfum þó aldrei lagt upp laupana. Við höfum spilað tónleika minnst einu sinni á hverju ári síðan þá og alltaf tekist að fá góða aðsókn.

**Mér skilst að ykkur hafi verið boðinn þriggja plötu stór-samningur erlendis en þið hafíð hafnað, hvað gerðist þar?**

Þar sem það er ég sem er frontur bandsins og aðallaga-höfundurinn þá var þetta mjög bindandi samningur fyrir mig persónulega. Hann bauð ekki upp á að ég gæti gert neitt annað en bara að vera í Sign. Og þar sem ég er ekki bara „söngvari Sign“ heldur líka tónlistarmaður af heilum hug og hjarta þá fannst mér það vera mjög heftandi. Á þessum tíma var ég líka 22 ára gamall og þegar búinn að eyða öllum unglingsárunum mínum í að vera í þessu hlutverki, fullur í rútu að segja og hlusta á sömu brandarana og einnig að

vera frekar frátengdur „raunveruleikanum“. Ég þurfti að framlengja sjálfan mig og sjá hvað lífið hafði annað upp á að bjóða, og mér fannst þessi samningur bara vera að koma í veg fyrir það. Ég vill vera í Sign af því að ég þarf þess fyrir sjálfan mig, ekki af því að ég þarf þess fyrir einhvern annan.

**Af hverju snúið þið aftur og af hverju núna?**

Af því ég hafði eitthvað til að fá útrás fyrir. Djöflarnir mínir komu aftur og þar að auki fann ég mikið fyrir því hvað ég var byrjaður að sakna þess að Signast þegar ég var að túra með Pain of Salvation.

**Hvaða djöflar eru það?**

Það er einhver reiði sem hefur verið til staðar síðan ég man eftir mér, stríðið mitt við heiminn byrjaði þegar ég var í leikskóla. Ég fékk tvo kumpána til að stofna gengi með mér, planið mitt var að sprengja leikskólann. Ég á enn bókina þar sem ég teiknaði öll vopnin sem mig langaði í fyrir hernað-inn. En já, reiði er náttúrulega bara eðlishvöt til að lifa af, og ég held að ég hafi fundið mjög snemma fyrir því að ég passaði ekki inn og í stað þess að breyta sjálfum mér þá gaf ég skít í allt annað.

Ég fékk frið í nokkur ár og naut lífsins í botn en núna finn ég mjög sterkt fyrir pressu á að gera vissa hluti og aðlaga mig kerfinu, kerfi sem er sniðið eftir ákveðnum persónum sem hafa/höfðu allt önnur gildi og þarfir heldur en ég. Og þar sem ég er að eldast aðeins og fullorðnast smám saman þá verð ég að taka ábyrgð á mér og mínum, get ekki beinlínis gefið skít í allt og alla lengur. Það eitt og sér getur verið erfitt, tala nú ekki um ef maður er að reyna fyrir sér í þessari deyjandi atvinnugrein sem við köllum tónlist.

## Ég vissi það jafnvel og aðrir að ég kunni nánast ekkert að syngja.

**Þú ert 27 ára gamall ekki satt, ert þú ekki of ungur til að við getum kallað þetta comeback?**

Jú takk, þessi plata sem er að koma núna er meira svona eins og „The Empire Strikes Back“. Bara framhald frekar en endurkoma.

**Það hafa orðið nokkrar mannabreytingar í Sign síðan í Músíktílaunum árið 2000, hverjir skipa sveitina nú?**

Núna eru það ég og Arnar Grétarsson (gítarleikari) sem höldum utan um batteríið. Svo er nú bara heill hópur af frábærum einstaklingum sem eru með okkur að spila. Hálfdán Árnason (Our Lives), Hrafnkell Örn (Agent Fresco), Ragnar Ólafsson (Árstíðir, Ask the Slave), Leo Margarit (Pain of Salvation), Agnar Friðbertsson (Thank you goodbye) og Heimir Ólafur (ævolution). Það spila reyndar ekki allir í einu en við komum til með að hafa smá variasjon á þessu. Svo er ég búinn að fá fullt af fyrirspurnum frá fólki víðsvegar úr heiminum þar sem það tjáir áhuga sinn á að vera með, þannig að þetta er mjög spennandi dæmi.

**Bróðir þinn spilaði á trommur með Sign en leiðir skildu árið 2009. Hvers vegna fóruð þið í sitthvora áttina?**

Ég held að það hafi verið alveg ómeðvituð ákvörðun hjá okkur að fara í sitthvora áttina. En ég held að stór partur af því hafi verið að ég fór að vera frekari og vissi betur hvað ég vildi. En okkur líður báðum betur af því að vera ekki í stöðugri valdabaráttu við hvorn annan.

**Einar segir mér að þú hafir verið að túra með Pain of Salvation í tvö ár. Hvernig kom það gigg til?**

Konan mín sótti um fyrir mína hönd án þess að láta mig vita af því. Svo þorði hún ekki að segja mér frá því fyrr en Daniel Gildenlöw forsprakki sveitarinnar hringdi og spurði hvort ég vildi koma í áheyrnarprufu. Ég fékk lista yfir fimm lög sem allir hinir gítarleikararnir voru búnir að vera að æfa fyrir prufuna, æfði mig dag og nótt og mætti svo galvaskur í prufuna. Mér fannst það alveg ganga vel en bjóst samt

passlega við að einhver annar yrði valinn því við vorum fimm gítarleikarar sem mættum þarna, valdnir úr einhverjum hundrað og fimmtíu manna hóp sem sótti um allstaðar frá heiminum.

Tveimur mánuðum seinna, annan í jólum vorum við úti í London að halda upp á jólin með Agli bróður þegar ég fékk símtal. Það var Daniel aftur að hringja til að segja mér að þeir vildu endilega hafa mig í bandinu. Þetta hafði verið uppáhaldshljómsveitin mín í tíu ár þannig að það var nett sjokk fyrir mig. Hann sagði mér að við værum að fara á fimm vikna túr eftir aðeins tvær vikur og að ég þyrfti að læra þrjátíu lög fyrir það. Ég hafði engan gítar með mér til að æfa á en sem betur fer þá keyptum við hjónin pínulítinn barnagítar fyrir eins og hálfis árs son Egils í jólagjöf. Það dugði allavega til að finna út allar réttu nóturnar og æfa erfiðustu múvin. Svo var ég bara með ipodinn í eyrunum að læra textana við matarborðið. Ég bjóst kannski við aðeins meiri Frank Zapp-isma heldur en ég þurfti því þegar ég mætti svo á æfingar þá var ég langmest undirbúinn af öllum og þurfti stundum að hjálpa hinum á réttan spöl.

**Ert þú búinn með þann punkt í þínu lífi eða munt þú halda áfram með Pain of Salvation?**

Ég tók reyndar smá pásu frá því í ár til að einbeita mér að nýju Sign-plötunni. En það er að koma út plata með Pain of Salvation sem ég spila á og þar sem ég samdi eitt lag með Daniel. Svo fer ég með þeim í febrúar að spila á metal-krúsi í Bahamas.

**Hver er helsti munurinn á að spila með þeim og að spila með Sign?**

Helsti munurinn er náttúrulega sá að ég er skipstjóri í Sign en vinnumaður í Pain of Salvation. Og það er aðeins frjálsslegra í Sign, minna verið að spá í smáatriðum þegar það kemur að því að spila live. Daniel er til dæmis nánast aldrei ánægður með tónleika, og þess vegna þurfa allir í bandinu að vera alveg í tipptopp standi, vel æfðir og muna harmoníurnar sínar vel. En það er búið að vera ótrúlega góður skóli fyrir mig, bæði tónlistarlega séð og líka hvernig manni ber að reka hljómsveit. En bæði böndin eiga það sameiginlegt að maður veit aldrei hvað gerist næst, mikil ringulreið á báðum völlum.

**Ég sá að Pain of Salvation sendi inn lag í sænsku undankeppnina fyrir Eurovision árið 2010, mun Sign feta í þau fótspor?**

Nei, það held ég að muni ekki gerast, það stóð til að PoS myndu gera það aftur í fyrra en ég sagði þeim pent að ég myndi ekki taka þátt í því. En það er samt stórmunur á Eurovision í Svíþjóð og Eurovision heima, ég hefði ekkert á móti því að vera með lag í undankeppni Eurovision þarna úti en bara ekki sem rokkhljómsveit.

**Það virðist vera nokkur uppgangur í íslenskri rokkmenningu sbr. vinsældir Skálmaldar, Eistnaflug og fleira. Býður Ísland upp á betra umhverfi fyrir Sign nú en áður?**

Ísland hefur alltaf verið mikið rokkland, og alvöru rokkarar eru alltaf rokkarar burt séð frá tiskum og trendum. Ég held samt að ástæðan fyrir lægð rokksins, bæði heima og annars staðar, sé skortur á góðum hljómsveitum sem hafa allt sem krefst til að fanga hjarta rokkarans.

Við lentum alltaf á milli tveggja stóla á Íslandi, þ.e.a.s. ekki partur af neinni grúppu eða gengi nema bara okkar eigin. En einhverja hluta vegna hefur þessi grúppa stækkað með árunum og já, mér líður eins og að með hverju ári sem líður þá verði Íslandi betra umhverfi fyrir Sign.

**Hvað er framundan hjá Sign?**

Útgáfa fimmtu breiðskífunnar okkar „Hermd“, útgáfu-tónleikar, ný vídeó, og ég er mjög spenntur að sjá hvernig fólk tekur í ástardúettinn sem ég gerði með Lay Low. Bæði pródúserarnir í Þýskalandi sem komu að plötunni og hinn sænski metal-gúrú Daniel Bergstrand sögðu að það væri hápunktur plötunnar og áttu þeir ekki til orð yfir frammistöðu hennar á þessu lagi. Enda er hún alveg ótrúleg söngkona.




„I've always been a better rule breaker than rule maker myself.“  
Glenn - Free Willy (1993)

Síminn Spotify

**1. Yoga**  
Nearly God, Bjö...  
Margrét Edd...

- ▶ **1. Yoga**  
Nearly God, Björk, Tricky 4:33
- ▶ **2. The Moment I Said It**  
Imogen Heap 5:57
- ▶ **3. Halfway Home**  
Jason Mraz 4:46
- ▶ **4. Teardrop**  
Massive Attack 5:31
- ▶ **5. Boats & Birds**  
Gregory and the Hawk 2:54
- ▶ **6. Hide And Seek**  
Imogen Heap 4:29
- ▶ **7. Cinema - Skrillex Remix**  
Benny Benassi, Gary 5:10

**Monitor-listi vikunnar**  
Margrét Edda Gnarr




## FRUMSÝNING HELGARINNAR

### Blackfish

Árið 2010 lést Dawn Brancheau, dýraþjálfari í vatnsгарðinum Sea World í Orlando, Flórída þegar háhyrnurinn Tilikum réðist á hana. Það þótti sláandi að Tilikum hafði einnig valdið dauðsfalli þjálfara árið 1991, áður en hann var keyptur til Sea World. Það er einstaklega sjaldgæft að háhyrnur ráðist á mannfólk í sínu náttúrulega umhverfi en algengara þegar þeir eru lokaðir í kvíum og notaðir sem sýningardýr. Vísindamenn efast því um

**Leikstjóri:** Gabriela Cowperthwaite  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára  
**Lengd:** 83 mín.

að skynsamlegt sé að halda þessum stóru, greindy dýrum fongnum til að sýna listir sýnar reglulega. Kvikmyndargerðarmaðurinn Gabriela Cowperthwaite hefur rannsakað lífnaðarhætti háhyrnunga allt frá því Dawn Brancheau lést og sýnir þessar merkilegu skepnur á áhrifamikinn og ógrandi máta. Einnig er varpað ljósi á hvernig hagur dýranna samræmist ekki alltaf áætlunum um rekstur og fjárhagslegan ávinning vatnagarða á borð við Sea World.



### KVIKMYND

## Yndisleg kvikmynd um hræðilegan atburð

Um leið og ég sá stíkluna fyrir Philomena vissi ég að hún væri skylduáhorf. Hún sameinar dramatík og kímniágu á stórkostlegan hátt en Bretar virðast hafa einstaklega gott lag á því.



kvikmyndina á herðum sér og er dýnamíkin þeirra á milli stórkostleg, enda bæði leikarar af guðs náð. Þó svo að Philomena sé há dramatísk er hún einnig meinfyndin og á Steve Coogan eflaust sinn þátt í því en hann er einn

Kvikmyndin segir frá afdrifum konu sem komin er á sjötugsaldur, plöguð af samviskubiti vegna atburða sem áttu sér stað 50 árum áður. Þegar hún var einungis unglingur var kornungur sonur hennar tekinn frá henni og sendur til ættleiðingar. Hún fær því blaðamann í lið með sér til að hafa upp á honum í þeirri von um að sjá hann aftur og öðlast sálarró.

þeirra sem skrifaði handritið. Leikstjórnin er heldur enginn nýgræðingur en hann á að baki kvikmyndir á borð við The Queen og eina af mínum uppáhalds, High Fidelity.

Það má segja að Philomena sé mjög nærandi fyrir hjartað og snertir hún mann djúpt. Eflaust er fátt verra en að missa afkvæmi sitt og vitneskjan um að kvikmyndin er byggð á sönnum atburðum gerir hana ennþá átakalegri. Þegar ég skoðaði áhorfstölu eftir frumsýningarhelgi Philomena hér á landi varð ég fyrir vonbrigðum að sjá hana í niunda sætinu. Ég hreinlega gæti ekki gefið henni betri meðmæli og er virkilega langt síðan ég átt svona góða kvöldstund í bíósal.

Það er í raun ekkert út á Philomena að setja. Aðalleikararnir tveir, Judi Dench og Steve Coogan, bera

**PHILOMENA**  
IVAR ORRI

## VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid




### TÖLVULEIKUR



**Call of duty: Ghosts**  
MMMMM  
**Tegund:** Skotleikur  
**PEGI merking:** 16+  
**Útgefandi:** Activision  
**Dómar:**  
8 af 10 – Gamespot  
8,8 af 10 – IGN.com  
7 af 10 – Eurogamer.net

## Líflegir draugar

Á dögunum kom út nýjasti leikurinn í Call of Duty seríunni eða Call of Duty: Ghosts. Þegar hafa verið gefnir út hátt í þrjátíu leikir í þessari mögnuðu seríu skotleikja, en fyrsti leikurinn kom út árið 2003 eða fyrir sléttum 10 árum.



Í nýja leiknum Ghosts, fara leikmenn í hlutverk Logan Walker sem lendir í svaðalegum hrakningum og gerist einn af meðlimum Ghosts sérsveitarinnar, en þeirra hlutverk er að vinna með öðrum sérsveitum og koma skikk á heimsfriðinn eftir rosalega hryðjuverkaárás sem eyðilagði margar af stærstu borgum Bandaríkjanna. Sögurþráður leiksins spannar 6-8 tíma í spilun og er mjög góð skemmtun, fullur af hasar og flottum atriðum. En líkt og með bláu myndirnar, þá eru fæstir að spila leikinn útaf söguþræðinum, heldur er það netspilunin sem ákvarðar hvort leikurinn sé góður eða ekki.

Varðandi þann hluta má segja að þessi nýi Call of Duty nái að haka í öll réttu boxin og er netspilunin af svipuðum gæðum og við höfum séð síðustu ár. Mikill hraði, lítil borð og mikið fjör. Búið er að bæta við nokkrum spilunarmöguleikum sem gerir netspilun-

ina fjölbreyttari, en samt sem áður endar maður yfirleitt í Team Deathmatch eða Domination.

Fyrir utan þetta allt er í leiknum svokallað Extinction mode, en það svipar mikið til Zombie hluta Black Ops leikjanna, nema hvað hér eru geimverur búnar að planta sér á borðunum og þurfa leikmenn að vernda ákveðin svæði fyrir þeim. Þetta

virkar vel, sérstaklega þegar 4 spila saman. Grafíkin í leiknum er svipuð því sem við höfum séð áður í PS3 og Xbox 360 útgáfum leiksins, en PC útgáfan er mun flottari og sýnir forsmekkin af því sem við megum búast við þegar leikurinn kemur út á PS4 og Xbox One.

Þegar öllu er á botninn hvolft þá lifir Call of Duty serían góðu lífi með Ghosts, en leikurinn hefur engu gleymt, en á sama tíma lært frekar lítið nýtt.





# FOCUS

Nýi orkudrykkurinn...  
þessi öfluggi án sykurs!

Aðeins 2 hitaeiningar og 0,5 g kolvetni í 100 ml.

## Koffín, guarana og ginseng... virkar strax!

15 kraftmiklar freyðitöflur í einum stauk.

Skellt út í vatn nákvæmlega þegar þér hentar  
– heima, í vinnunni, skólanum, í ræktinni, í golfinu...

## Handhægt, bragðgott og frábært verð

Vertu alltaf með orkuna við höndina  
og gríptu einn stauk af FOCUS í  
næsta apóteki .

Áhrifarík  
innihaldsefni  
- virkar  
samstundis

Fæst í helstu apótekum, brokkoli.is







**Seturðu hvað  
sem er upp í þig?**

---

**Munntóbak er ógeð!**

**VÍNBÚÐIN**