

# MONITOR



FRITT  
EINTAK

*Fremtíðin  
í dag*

Coke og Austurbær kynna

# JÓN JÓNSSON

ásamt STEINARI



**TÓNLEIKAR Í AUSTURBÆ**  
Fimmtudaginn 19. desember  
Klukkan 20:00

**MIÐASALA HEFST**  
Í DAG KL. 10:00  
21.nóvember á [midi.is](http://midi.is)  
miðaverð 2.500 kr.

  
AUSTURBÆR

[midi.is](http://midi.is)

*Coca-Cola*

Forsíðurfyrirsætur Monitor eru bæði **Norðurlanda-** og **Evrópumeistarar** í hópfimleikum en Evrópumeistaramótið er það stærsta sinnar tegundar í heiminum og því eru stelpumar svo sannarlega á toppnum.



## MÆLIR MEÐ...

### FYRIR ÞAKKLÁTA

Á þriðjudaginn tilkynnti Eiður Smári tárvotur eftir leikinn við Króata að leikurinn væri hans síðasti með íslenska karlalandsliðinu í knattspyrnu. Aðeins örfáum mínútum síðar að því virðist var sprottin upp Facebook-síðan „Takk fyrir okkur Eiður Smári“ í anda #takkóli herferðarinnar hér um árið. Þegar Monitor fór í prentun höfðu yfir 23.000 einstaklingar ýtt á „Like“ hnappinn góða og þannig þakkað Eið fyrir sitt framlag til íslenskrar knattspyrnu. Monitor mælir með að allir þeir sem hafa notið þess að fylgjast með landsliðinu sem og ferli Eiðs utan þess láti sér líka við síðuna.



### FYRIR VEDURSPJALLARA

Nýjasta plata Lay Low, Talking About the Weather, er nú fáanleg í hljómplötuverslunum um land allt og er ekki af verri endanum. Á föstudaginn heldur söngkonan sérstaka útgáfutónleika í Frikirkjunni í Reykjavík en einnig hyggst hún leggja upp í tónleikaferðalag um landið í desember. Monitor hvetur lesendur til að láta þessa huggulegu plötu ekki framhjá sér fara enda er rödd Lay Low eitthvað svo tilvalin í kósheit í takt við lækandi sól.



**GUÐMUNDUR HEIÐAR HELGASON**  
FYRSTU SEX: 161287

**VIKTOR ALEKSANDER BOGDANSKI**  
FYRSTU SEX: 241188

**BJARKI MÁR JÓHANNSSON**  
FYRSTU SEX: 210587

**DANIEL GRÍMUR KRISTJÁNSSON**  
FYRSTU SEX: 260687

**KARL LÚÐVÍKSSON**  
FYRSTU SEX: 310572

**EGILL VIÐARSSON**  
FYRSTU SEX: 190784

**SINDRI GRÉTARSSON**  
FYRSTU SEX: 180687

# „Góður Punktur“

Sketsaþátturinn **Punkturinn** nýtur mikilla vinsælda á monitor.is og eru Punktsmenn nú í óða önn við að leggja lokahönd á næstu þáttaröð.

**Monitor** ræddi við þá **Gumma** og **Bjarka** um söguna á bakvið punktin.

Punkturinn varð til sem sketsaþáttur í MK og hefur síðan undið upp á sig. „Við höfum alltaf haft það á bakvið eyrað þegar við erum að gera sketsa að hafa þá sem stysta og koma okkur beint að efniinu, eða sjálfum Punktinum,“ segir Bjarki. „Við höfum reynt að koma því trendi af stað að ef fólk líkar við sketsinn þá getur það sagt „góður Punktur“,“ segir Gummi. „Við erum enn að vinna að því trendi.“

Strákarnir hafa þurft að standa vörð um vörumerkið því nýlega setti Gísli Marteinn sig í samband við þá og spurði hvort þeir væru að nota nafnið Punkturinn. „Við sögðum honum að nafnið væri upptekið og hann þyrfti að finna eitthvað annað. Hann sagðist nú skilja það og þakkaði fyrir sig í bili,“ segir Gummi en þeir félagar eru afar tortryggir gagnvart orðatiltækinu „í bili“ og telja Gísli Marteinn vera að brugga launráð um að koma höndum yfir nafnið.

Strákarnir segja hugmyndir að sketsum yfirleitt spretta upp þegar þeir eru að gera eitthvað allt annað. „Við höfum allveg reynt að setjast niður og brainstorma til að fá einhverjar hugmyndir, en það gengur yfirleitt ekki. Það

reynist miklu betra fyrir okkur að hittast í smá bjór og þá er stutt í bullið,“ segir Bjarki og Gummi bætir við að þá sé lyklatrú að muna að skrifa hugmyndirnar niður, annars eigi þeir til að gleyma brandaranum. „Okkur finnst við vera ótrúlega fyndnir,“ segir Gummi aðspurður um hvort Punktsmenn séu eitthvað fyndnir dagsdaglega en bætir því við að kærustur þeirra félagar hristi iðulega hausinn yfir aulahúmornum sem hrynur af þeim. „Það skiptir kannski ekki máli að vera fyndnasti maður í heimi þegar kemur að því að taka upp sketsa,“ heldur hann áfram. „Þetta er ekki alveg það sama og uppistand. Það eru bæði aðrar áherslur, öðruvísi fílingur og „punchline-ið“ þarf að koma á réttum stöðum,“ segir Gummi sem er alls óviss um að þeir félagar væru góðir uppistandarar þrátt fyrir að finna sig vel fyrir framan myndavélina.

### Gervielurnar gleðja

Þeir félagar eiga í mestu erfiðleikum með að velja einn uppáhalds skets en Bjarki segist þó halda mikið upp á Testrógen sketsinn sem var sýndur á monitor.is fyrir skemmstu. Það

er Gumma sérlega minnstætt þegar hann gekk ofan í Reykjavíkurhöfn sem hann segir hafa verið kalt og ógeðslegt. „Einnig voru mjög skemmtilegar tölur þar sem honum Daniel átti að vera dömpað á Austuvelli,“ segir Bjarki. „Hann tók sambandsllitunum illa og hljóp öskrandi og grenjandi eins og barn fyrir framan almenning sem vissi ekkert hvað var í gangi.“ Gummi laumar því að að þeim félögum þygi einnig lúmskt gaman að vinna með gervielur. Þrátt fyrir svartan hómur á köflum segja þeir grínið fara vel í flesta aldursþóp. „Foreldrum mínum þykja margir af þeim sketsum sem við gerum vera mjög góðir en hafa þó oft orð á því að þeim þygi þetta vera dálítið yfir línuna,“ segir Bjarki en tekur fram að til þess sé leikurinn nú einmitt gjarnan gerður.

Punktsmenn standa nú í ströngu við að undirbúa nýja þætti sem verða sýndir á monitor.is á næstu mánuðum en þriðja sería Punktsins er væntanleg strax eftir áramót. „Við erum að skrifa mikið af nýju efni og undirbúa tölur á þeim sketsum sem fara í sýningar á næstunni,“ segir Guðmundur og lofar því að lesendur áhorfendur verði ekki fyrir vonbrigðum.

## ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

# Viljen til livet

Ég kynntist Heiðu Dís Einarsdóttur í Versló þar sem við eignuðumst fyrir tilviljun báðar danska kærasta sem voru bestu vinir. Þrátt fyrir það vorum við Heiða reyndar seint að fara að verða nánar vinkonur enda vorum við afar ólíkar. Hún var bara mikið MIKIÐ meiri skvása en ég myndi nokkurn tímann verða og talaði ópolandi góða dönsku. Okkar samband fjaraði því út með samböndunum við þá dönsku.

Ég trúði því ekki fyrst þegar ég frétti að Heiða væri veik. Ég fór á Facebook síðuna hennar til að gá hvaða slúður þetta væri og það versta reyndist satt, Heiða Dís var með krabbamein. Mig langaði að hringja í hana, en þekkti hana eiginlega ekki nóg lengur til að láta slag standa. Í nokkrar vikur fylgdist ég með blogginnu hennar og loksins mannaði ég mig upp í að skrifa henni skilaboð á Facebook, bara til að láta hana vita að ég fylgdist með henni, að hún væri flottur penni og að ég

hlakkaði til að lesa blogg færslu um betri tíma framundan. Sú færsla kom aldrei.

Á mánudaginn frumsýndi Rúv heimildarmyndina Ég gafst ekki upp, um síðustu fjóra mánuði Heiðu hér á jörð. Aðdáunarvert hugreki Heiðu ætti að vera okkur innblástur í því að takast á við öll vandamál með jákvæðnina að vonni.

Myndin er gjöf hennar til okkar hinna, sama hvort við þekktum Heiðu eða ekki. Það er okkar að þiggja þessa gjöf og nota hana til að minna okkur á hvað lífið er gott, jafnvel þegar það er erfið.

Ég vona líka að þú, lesandi góður, sért óhræddur við að minna fólk á að þér þygi vænt um það, jafnvel þó tengslin séu minni en áður.

Takk Heiða Dís <3  
Anna Marsý



## BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 16** stúlkur skipa hópfimleikalið Gerplu.
- 3** þáttaröð Punktsins hefur göngu sína í janúar.
- 5** jólabjórar voru smakkaðir af nördum.
- 4** sinnum hefur viðmælandi Monitor setið í fangelsi.

**MONITOR@MONITOR.IS** Ritstjórn:  
Anna Marsýbil Clausen (annamarsy@monitor.is), Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) (f fæðingarorlofi)  
**Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is) Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is), Lísa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is)  
**Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingagæðið Árvakurs (augl@mbi.is)  
**Forsíða:** Stýrmir Kári (stymirkari@mbi.is) **Myndvinnsla:** Ingvólfr Guðmundsson  
**Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

## VIKAN Á FACEBOOK



**Björn Bragi Arnarsson**  
Hvað eiga Hannes og lélegur sjómaður sameiginlegt?

Þeir fá ekkert í netið.  
15. nóvember kl. 22:09



**Danielsen Alexander Catchcart Jones**  
og Króatar sögðu svo fyrir

leik  
"við þurfum 20 Stelpur til að halda á FIFA fánanum, allar dókkhærðar...og allar í yogapants. ok?"  
einróma samþykki  
19. nóvember kl. 19:10



**Ugla**  
Jæja er að jafna mig eftir gærdaginn... Það er jú alltaf Eurovision... ;)  
20. nóvember kl. 13:043



**Þórarinn Eldjárn**  
Íslenskan er okkar málamma og litlasystir.

Að súpa hennar sæta kál sífellt mig í þyrstir. Orðin hennar holt og bolt heyrið, skoðið, rýnið. Það er svo gott að þamba hollt þ og ð-vítamínið.  
16. nóvember kl. 09:26

ÓLI OG ARON SKEITTA  
TIL AÐ GLEYMA



CARHARTT BUXUR  
CARHARTT SKYRTA  
VANS SKÓR

CARHARTT BUXUR  
CARHARTT SKYRTA  
VANS SKÓR

# stíllinn

Rósa María Árnadóttir  
rosamaria@monitor.is

## Skriptir máli að lúkkka vel þegar þú skate'ar?

Gott lúkk er alltaf mikilvægt en ég held að flestir skaterar hugsi fyrst og fremst að „stompa“ næsta trikk ... en þægindi eru númer eitt, tvö og þrjú þar sem þetta er náttúrulega mjög líkamlegt sport en það skemmir aldrei fyrir að vera flottur í tainu.

## Hver eru heitustu merkin í dag og hverjar eru helstu fyrirmyndir?

Obey, Carhartt, Rascals, Emerica og Huf. Síðan er margt annað sem kemur til greina en það fer eftir þínum eigin stíl. Helstu fyrirmyndir eru Antwan Dixon, fyrirmynd allra skate'era átti flottan feril hjá Baker skateboards.

## Er hjólabretamenningin að fara stækkandi á Íslandi?

Skate hefur færst í aukana síðustu ár sem er ekkert nema jákvætt. Það vita allir hvað hjólabretti er árið 2013. Þetta er líka sport fyrir alla aldurshópa og aldrei of seint að byrja.

## Hvar er hægt að skate'a? Eru einhverjir klúbbar eða félag?

Helstu staðir eru Loftkastalinn, Fífan, Hamraborg, Harpan og ekki má gleyma gamla Ingó.

Brettafélag Reykjavíkur heldur úti Loftkastalanum. Það eru í rauninni engar æfingar annars en það eru námskeið á sumrin.

## Er kúnnahópurinn ykkar bara skater-ar eða er eitthvað fyrir alla?

Smash sérhæfir sig í brettaþjónustu og búnaði en kúnnahópurinn eru allir sem vilja klæðast töff „streetwear“ og þess vegna pössum við okkur að hafa alltaf heitustu vörurnar til að lita vel út.

# HJÓLABRETTA TÍSKAN

Tískan í hjólabrettaheiminum í dag er sértíska út af fyrir sig og því þótti **Stílnum** afar áhugavert að athuga málið betur. Kíkt var í **Smash Kringlunni** og spjallað við **Aron Helgason** verslunarstjóra og **Óla Benediktsson**, einnig sýndu þeir okkur sex sjóðheit lúkk.



skechers  
**GoWalk**

Þú færð GO walk skó í Skór.is, Kringlunni og Smáralind | Steinar Waage, Kringlunni og Smáralind | Intersport Lindum, Kópavogi | Skóhöllinni Firði, Hafnarfirði Versl. Nína, Akranesi | Blómsturvellir, Hellisandi | Hafnarbúðin, Ísafirði Skóhúsið, Akureyri | Skóbúð Húsavíkur, Húsavík | Sentrum, Egilstöðum Lónið, Höfn í Hornafirði | Skóbúð Selfoss, Selfossi | Skóbúðin, Keflavík Axel Ó, Vestmannaeyjum



ALMONT JAKKI  
HUF BOLUR  
CARHARTT BUXUR  
VANS SKÓR



ETNIE PEYSA  
CARHARTT HÚFA

OBEY JAKKI  
ALMONT PEYSA  
CARHARTT BUXUR  
VANS SKÓR



CARHARTT VESTI  
CARHARTT PEYSA  
CARHARTT BUXUR  
EMERICA SKÓR

CARHARTT ÚLPA  
OBEY SKYRTA  
CARHARTT BUXUR  
VANS SKÓR

# Skalli

*Sá svalasti í boenum*

**Borgari, franskar,  
gos og kokteilsósa**

**1.790 kr.**



## Akureyringur

Nautakjöt, ostur,  
tómatar, agúrkur,  
jöklasalat, franskar  
og hamborgarasósa

## Indverji

Indverskt buff í grófu  
naanbrauði, grilluð  
paprika, rauðlaukur,  
jöklasalat, raita og  
mangó chutney



## Texasborgari

Nautakjöt,  
laukhringir, nachos,  
jöklasalat, salsa  
og jalapenosósa



**HVERDAGS**

JAKKINN OG  
BLÓMAKJÓLLINN:  
SECOND HAND  
SKÓRNIR:  
JEFFREY CAMPBELL

**PARTÍ**

SAMFESTINGURINN:  
VIKTORIA'S SECRET  
RÚSKINNSPILSÍÐ:  
'HAND-ME-DOWN'  
FRÁ HENNI MÓÐUR MINNI  
HÁLSMENIÐ:  
FRÁ RAVENDESIGN  
SKÓRNIR: ALDO

**KÓSI**

HVÍTA SKYRTAN: H&M  
BRÚNA ULLARPEYSAN: ZARA  
BUXURNAR: RIDING PANTS  
FRÁ AMERICAN APPAREL  
SKÓRNIR: 67

**SPARI**

LEÐURJAKKI: 'HAND-ME-DOWN'  
FRÁ HENNI MÓÐUR MINNI  
KJÓLLINN: JET KORINE  
HÁLSMENIÐ: RAVENDESIGN  
SKÓRNIR: KRONKRON

Myndir/Rósa Braga

# Bæti sjálf mínum blæ við fötin

**Saga Roman**, japönskunemi við Háskóla Íslands, kíkti í heimsókn þessa vikuna. **Stíllinn** fékk hana til að sýna sín uppáhalds kósí-, spari-, partí- og hversdagsdress. Jet Korine er í uppáhaldi hjá Sögu og fyrir henni eru þægindi og að vera hlýtt algjört möst í vetur.

**Saga Roman, hvernig myndir þú lýsa sjálfri þér og þínum stíl?**

Ég vel einstaka hluti frá mismunandi tímabilum og para saman þær flíkur sem mér finnst flottastar hverju sinni og bý þannig til minn eigin stíl.

**Hvað ert þú að bardúsa þessa dagana?**

Fullt. Ég er japönskunemi við Háskóla Íslands ásamt því að vera í Stúdentaráðinu og formaður Alþjóðanefndar SHÍ. Svo vinn ég

líka á elliheimilinu Grund.

**Hefur þú alltaf haft gaman af tísku?**

Ekki alltaf en eftir að ég kynntist ma' bff breyttist ég í svolitinn „shopaholic“ en það er annað mál.

**Átt þú þér einhverja tískufyrirmynd, einhver sem veitir þér innblástur?**

Jet Korine er uppáhaldsfatahönnuðurinn minn og því reyni ég oft að velja fót sem

minna mig á hennar stíl/fatalínu og bæti svo sjálf mínum blæ við þau.

**Í hvaða búðum verslar þú helst hér á Íslandi? En í útlöndum?**

Ég versla í öllum helstu Second hand-búðum, Zöru eða Jet Korine hér á Íslandi. Þegar ég fer til útlanda þá versla ég oftast í American Apparel, BCBG Maxazria, Urban Outfitters, Oysho og Bershka.

**Hver eru þín bestu kaup fyrr og síðar?**

Uppáhalds Jet Korine-kjöllinn minn. En fjárhagslega séð var 100% silkikjöll sem ég keypti í Koló á 500 kr. klárlega besti díllinn.

**Hvað er algjört möst fyrir veturinn að þínu mati?**

Ullarsokkar og kósí lopapeysa er nauðsynlegt að eiga! Því fyrir mér skipta þægindi og að vera hlýtt mestu máli.

25



# 25 ára velgengni **EDAL GINSENGS** á Íslandi

Mundu eftir  
**EDAL**  
á pakkanum!



**Eingöngu notaður  
virkasti hluti rótarinnar**

*Skerpir athygli - eykur þol  
Kveðjum slen og streitu*



**Elsa Mjöll Bergsteinsdóttir**  
 Fyrstu sex: 230691.  
 Á barnum fæ ég mér: Mojito ef ég á pening, annars Corona.  
 Uppáhalds skot: Tequila.

**Monitor fékk þrjá Nörda til að bragða á fimm tegundum á jólabjór og velja þann besta.**

Jólabjórinn kom í búið í síðustu viku við mikinn fögnuð þyrstra bjórunnenda. Úrvalið vex á hverju ári og það er vart á meðalmaninn leggandi að drekka sig í gegnum allar tegundirnar til að finna þær bestu. Monitor fékk aðstoð nemendafélagsins Nörd sem er félag tölvunarfræði- og hugbúnaðarverkfræðinema í Háskóla Íslands við að smakka fimm íslenska jólabjóra. Þau Elsa, Gunnar og Hilmar sitja í stjórn Nörd og eru ýmsu vön úr vísindaferðum félagsins en þess má geta að í fyrra setti Nörd met í bjórdrykkju í vísindaferð hjá Ölgerðinni. Nördarnir lögðu mat á bjórinn út frá sérfræðipækkingu háskólanema en einnig mátu þau sérstaklega hversu jólalegir bjórnir væru.



### Tuborg Jólabjór

**Framleiðandinn segir:** Tuborg Jólabjórinn er botngerjaður. Í honum er bragðkeimur af karamellu og enskum lakkrís. Bjórinn er dökkullinn og með sterkri angan af karamellu, korni, lakkrís og sólberjum. Hann passar einstaklega vel með jólamat, reyktu og óreyktu svínakjöti, önd, síld og hangikjöti.

**Áfengismagn:** 5,6%

Nördarnir eru miklir aðdáendur Tuborg Classic og höfðu orð á því að jólabruggið væri alls ekki ólíkt klassíkinni. Hilmar taldi þó meira maltbragð af jólabjórnum en Gunnar sagði að það hefði verið gaman að smakka bjórana saman til að finna muninn sem best. Elsa varð fyrir miklum vonbrigðum en henni þótti ekkert við bjórinn gefa til kynna að hann væri jólabjór nema þá ef til vill umbúðimar.

**Heildareinkunn:**



Elsa: 1/5 - Gunnar: 4/5 - Hilmar: 3/5

**JÓLASTUÐULL**

**70%**



### Jólakaldi

**Framleiðandinn segir:** Jóla Kaldi er kopar/rauður lagerbjór. Bjórinn hefur mikla og góða fyllingu, mjúkan karamellu keim frá maltinu og er miðlungs beiskur með mikinn humla ilm. Í Jóla Kalda eru eingöngu notuð þau fjögur grunn hráefni sem skilgreina bjór, vatn, malt humlar og ger. Maltið, gerið og humlarnir koma frá Tékklandi en humlarnir sem notaðir eru í Jóla Kalda eru hinir frægu Tékknesku Saaz humlar.

**Áfengismagn:** 5,4%

Fyrir smökkunina benti Hilmar á að Kaldi væri einna jólalegastur á litinn af þeim bjórum sem smakkaðir voru enda er hann með rauðum blæ. Nördarnir höfðu gert góðlátlegt grín að þeirri áherslu sem framleiðandinn leggur á uppruna humlana í bjórnum en eftir að hafa smakkað hann viðurkenndi Elsa glettnislega að þetta tékkneska væri alveg að gera sig. Nördarnir höfðu áður rætt nokkuð um muninn á jólabjór og venjulegum bjór og því tók Gunnar fram að honum finndist Jóla Kaldi geyma góða blöndu af partýstuði og jólastuði.

**Heildareinkunn:**



Elsa: 3/5 - Gunnar: 4/5 - Hilmar: 4,5/5

**JÓLASTUÐULL**

**80%**



### Víking Jólabjór

**Framleiðandinn segir:** Víking Jólabjór er flóknasti bjór sem framleiddur er á Íslandi. Það tekur rúmar fimm vikur að framleiða hann á móti um tveimur vikum hjá öðrum bjórum. Þetta er vegna eftirgerjunar við lágt hitastig sem gefur bjórnum náttúrulega kolsýru, þétt og mjúkt bragð, mikla fyllingu og góða froðu. Víking Jólabjór er millidökkur bjór og í bragði má finna keim af brenndum sykri, kaffi og karamellu.

**Áfengismagn:** 5%

Víking Jólabjórinn var sá ljósasti sem Nördarnir brögðuðu á. „Það er enginn jólabónus í þessum,“ sagði Hilmar eftir nokkra sopa og líkt og með Tuborg velti Gunnar fyrir sér hvort maður finndi mikinn mun á Jólabjórnum og venjulegum Víking. Elsu þótti sopinn ekki hafa ýkja mikinn jólasjarma en Nördarnir voru þó sammála um að hann væri góður partíbjór og „góður í jóladjamm,“ eins og Hilmar hafði orð á.

**Heildareinkunn:**



Elsa: 2/5 - Gunnar: 2,5/5 - Hilmar: 2,5/5

**JÓLASTUÐULL**

**65%**



**BJÓRSMAKKARAR**

**Hilmar Örn Hergeirsson**  
 Fyrstu sex: 030491.  
 Á barnum fæ ég mér: Hvítan Rússa eða Baileys í klaka ef ég á pening, annars Polar Beer.  
 Uppáhalds skot: Tópas.

**Gunnar Örn Gunnarsson**  
 Fyrstu sex: 220391.  
 Á barnum fæ ég mér: Tuborg Classic ef ég á pening, annars ódýrasta bjórinn sem í boði er.  
 Uppáhalds skot: Ég drekk lítið af sterku en annars Sambuka.



Mynndir/Arni Sæberg

**Jóla Steðji**

**Framleiðandinn segir:** Jóla Steðji er bruggaður í anda suður þýskra bjóra að viðbættum lakkrís frá Góu, sem fullkomnar bjórinn. Hann er síaður og gerilsneyddur. Notast er við sömu uppskrift og í fyrra en þá var hann valinn jólabjór ársins 2012.

**Áfengismagn:** 5,3%

„Ég hélt að hann yrði geðveikt sterkur en hann er bara geðveikt góður,“ sagði Elsa eftir fyrsta sopann.

Gunnari þótti bjórinn full mjúkur fyrir sinn smekk en sagði að hann gæti þó hugsað sér að grípa í Steðja rétt fyrir mat á aðfangadag. Hilmar minntist sérstaklega á eftirbragðið af bjórnum sem honum þótti afar gott og Nördarnir voru sammála um að lakkrískemurinn skilaði sér.

**Heildareinkunn:**



Elsa: 4/5 - Gunnar: 3/5 - Hilmar: 3,5/5

**JÓLASTUÐULL**  
**75%**



**Jólabjór Ölvisholts**

**Framleiðandinn segir:** Jólabjór Ölvisholts er kryddað, djúprautt, toppgerjað öl. Uppskriftinni er breytt lítillega á hverju ári en andinn er alltaf hátiðlegur. Kryddin sem notuð eru gera öl þetta að góðum félagi með hinum ýmsu eftirréttum jólanna sem og smákökum.

**Áfengismagn:** 5%

Nördunum fannst jólabjórinn frá Ölvisholti ilma sérlega vel og því lofaði sopinn góðu jafnvel áður en Nördarnir brögðuðu á honum. Elsa þótti hann smakkast eins og Brío í jólafötunum og Hilmar lýsti því yfir að bragðið væri alger unaður. Það glaðnaði þó einna mest yfir Gunnari sem sagði „Já, þetta firar í mér,“ með gleðisvip eftir fyrsta sopann og bætti við að honum finndist eins og jólin væru komin.

**Heildareinkunn:**



Elsa: 4,5/5 - Gunnar: 4,5/5 - Hilmar: 4/5

**JÓLASTUÐULL**  
**90%**



*Nýr matsedill!*



**MEIRA FYRIR MINNA STÓRLÆKKUÐ VERÐ Á STÓRUM PÖNNU PIZZUM**

**STÆKKUM LITLU PÖNNU PIZZUNA**



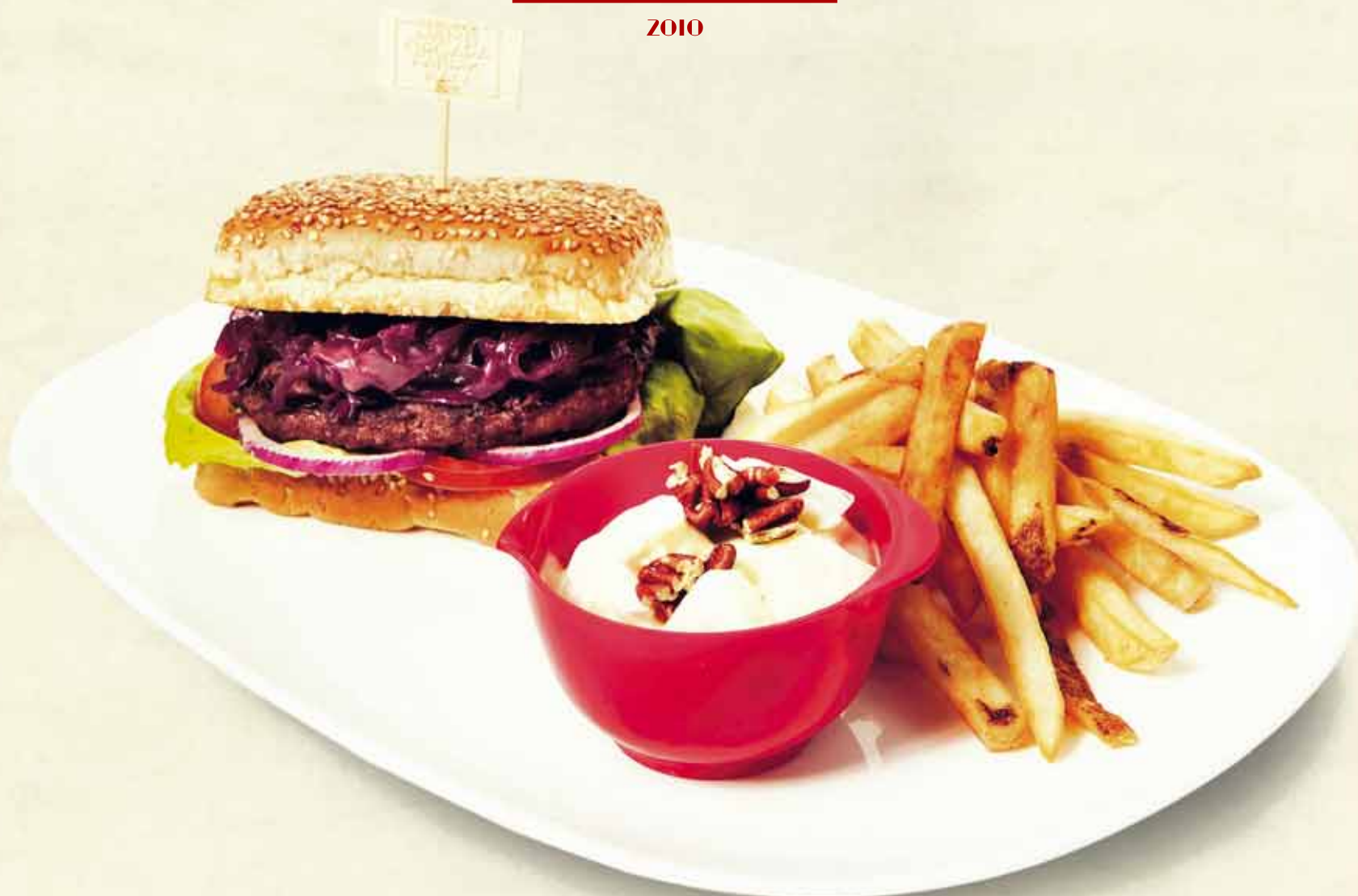
[www.pizzahut.is](http://www.pizzahut.is)

Pizza Hut Smáralind • Sími 533-2000



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)**



**GERPLA Í TÖLUM**

- Í hópfirmleikum eru 16 í liði. Þær af eru 4 varamenn.
- Um 25 stúlkur sóttust eftir að komast í lokahópin sem fór á Norðurlandamótið.
- Í liðinu eru 5 þjálfarar. Þær af eru 2 dansþjálfarar og 3 stökkþjálfarar.
- Hópfirmleikar hafa verið stundaðir í Gerplu frá árinu 1990.
- Stelpurnar æfðu 5 til 7 sinnum í viku fyrir mótið.
- Stelpurnar fá ekkert greitt fyrir að sigra á stórmótum, ólíkt t.d. fótbolta- og handbolt-afólki.
- Yngsti liðsmaðurinn er 16 ára en sá elsti 24 ára. Meðalaldur liðsins er um 19,5 ár.
- Stúlkurnar hafa allar æft firmleika í 10 til 15 ár.
- Hópfirmleikalið Gerplu hefur unnið alla Íslandsmeistarátitla og bikarmeistarátitla síðan 2005.
- Þá hefur liðið orðið Norðurlandameistari í þriggung (2007, 2011 og 2013) og Evrópumeistari í tvígang (2010 og 2012).



Stelpurnar  
**okkar**

Þann 9. nóvember síðastliðinn varð lið **Gerplu** Norðurlandameistari í hópfirmleikum kvenna í þriðja sinn en stúlkurnar eru einnig tvöfaldir Evrópumeistarar í greininni. **Monitor** kynnti sér þessar afreks-íþróttakonur okkar Íslendinga örlítið betur.

**I**hópfimleikum gengur allt út á liðsheildina. Þar sem sextán manna viðtöl eru allt að því ógerleg var ákveðið að blaðamaður Monitor myndi setjast niður með þremur mismunandi bitum úr Gerplu þúslopilinu, þeim Valgerði Sigþórsdóttur, Raket Tómasdóttur og Ingunni Jónasdóttur Hlíðberg. Þær stöllur hafa verið mislengi í Evrópu- og Norðurlandameistaraliði Gerplu, sem í daglegu tali nefnist P1, og eru á ólíkum stöðum í lífinu utan fimleikanna. Monitor ræddi við þær stöllur um undangengið Norðurlandamót, útlitskröfur, fimleikavæmnina og fleira.

Texti: Anna Marsibil Clausen  
Myndir: Styrmir Kári

annamarsy@monitor.is  
styrmirkari@mbl.is

**Ef við byrjum alveg á blábyrjuninni, af hverju fóruð þið í fimleika?**

▼ Mamma mín var í fimleikum og setti mig í barna-fimleika. Svo hætti ég því mig langaði frekar að horfa á barnatímamann. Loks byrjaði ég aftur sjálfviljug þegar ég var átta eða níu ára. Ég var í áhaldafimleikum þar til ég var sextán ára en svo fór ég í þrjú fyrir unglingslandsliðið í hópfimleikum. Eftir það varð ég ástfangin af íþróttinni.

► Ég man sko eftir því fyrst þegar ég sá stelpu gera handahlaup á leikskólanum mínum. Mér fannst það geggjað og ég ákvað að fara að æfa mig. Ég gerði handahlaup alveg endalaust og mamma stakk upp á því að ég færi í fimleika og ég hef bara ekkert hætt síðan. Ég var í áhaldafimleikum til 2010 og var komin með smá leið á því. Ég bjóst ekki við að mér myndi finnast hópfimleikarnir neitt geðveikir. Þegar ég var í áhaldafimleikum hugsaði ég oft að ég gæti aldrei keppt í liði því þá ber ég ekki alla ábyrgðina og gæti þar að auki skemmt fyrir öðrum. Það kom mér mikið á óvart hvað þetta er ótúlega skemmtileg íþrótt.

► Besta vinkona mín var í fimleikum og dró mig með sér. Ég entist í því til 2009 en þá hætti ég og prófaði fótbolta. Ég ætlaði aldrei að prófa hópfimleika en það voru allir að hvetja mig í þetta og það kom líka í ljós að mér fannst þetta bara ógeðslega skemmtilegt.

**Og þú ert hætt í fótbolta í dag?**

► (Hlær) Ég fór bara á svona fjórar æfingar.

**Hvernig er keppt í hópfimleikum?**

► Það er keppt í dansi, á trampólínu og á dýnu.

▼ Í dansinum erum við með tólf stelpur inni. Svo má

vera með tvo varamenn líka sem eru skráðir á mótið. Við förum samt með sextán stelpur út og þær eru liðið.

► Það eru allir jafn mikilvægir. Við erum sextán í heildina og það hafa allir sitt hlutverk.

▼ Á trampólíninu og dýnunni eru síðan sex sem taka þátt í hverri umferð.

► Það eru alltaf þrjár umferðir og þessar tólf mega róterast þar en það fer algerlega eftir styrkleikum hvers og eins.

► Í fyrstu umferðinni verða allar í liðinu að gera sama stökkið.

▼ Þess vegna er rosalega gott ef maður er með mjög erfitt stökk sem sex stelpur geta gert.

**Þið eruð búnar að vera mislengi í P1-hópi Gerplu sem er nýbúinn að næla sér í annan Norðurlandameistaratiðinn í röð, hvaða titla hafið þið nælt ykkur í með hópnunum áður?**

▼ Ég var í síðasta Evrópumeistarahópi og Norðurlandameistarahópnunum þar á undan.

► Evrópumeistaramótið var fyrsta stórmótið mitt með hópnunum.

► Mitt líka.

**Fyrir svona stórmót æfið þið fimm til sjö sinnum í viku. Hvernig gengur að koma öðrum áhugamálum eða skóla fyrir?**

► Ég er á öðru ári í Kvinnaskólanum. Í Kvinnó fer maður hraðar yfir en annars staðar svo ég er alveg lengi í skólanum og svo er ég bara að læra og á æfingum. Það er ekki mikill tími fyrir annað, sérstaklega þegar stórmótin koma og þá set ég líka skólann smá í pásu. Það gengur bara vel í skólanum en hvað félagslífið varðar þá sleppi ég oft fyrirpartíum en get oft mætt á böllin, bara svolítið seint. Fyrir utan það tek ég ekki mikinn þátt en ég reyni að mæta eins mikið og ég get.

► Ég er í grafískri hönnun í LHÍ. Ég var að byrja að vinna hjá Kjarnanum, svo er ég að vinna hjá Stúdentablaðinu, Verslunarskólublaðinu og í hinu og þessu. Það er alveg smá þúsl að koma þessu fyrir með fimleikumunum. Ég lít í rauninni ekkert á neitt af þessu sem vinnu. Ég er ekki að sleppa neinu sem mér finnst skemmtilegt því fimleikarnir og hönnunarvinnan er það sem mér finnst skemmtilegt. Ég þarf bara að vera með mismunandi áherslur á mismunandi tímum, eins og fyrir stórmót.

▼ Ég var að klára stúdentinn í vor frá MH. Svo ákvað ég að mig langaði í mjög dýran fimleikalýðháskóla í

Danmörku. Svo ég er að safna mér fyrir honum með því að þjálfa hér í Gerplu og svo erum við tvær úr liðinu sem förum í janúar. Mig langaði að gera eitthvað öðruvísi og eitthvað nýtt en tímdi eiginlega ekki að hætta að æfa svo þetta var lausnin.

**Var stór munur á því að keppa á Norðurlandamótinu í ár en á Evrópumeistaramótinu í fyrra?**

► Já, mjög stór. Það var líka mikill munur á liðinu.

► Það var eldra lið 2012.

► Ég var með þeim yngstu í fyrra og núna var ég með þeim elstu.

► Svo var mikil breyting á þjálfarateyminu.

▼ Já, það var sumsé bara einn þjálfari sem hélt frá því á síðasta móti og það komu inn alveg fjórir nýir.

**...við förum inn í keppnina með því hugarfari að við séum að fara að sækja gullið heim aftur.**

**Það eru sem sagt ekki margar eftir úr upprunalega Evrópumeistarahópi Gerplu?**

▼ Af þessum elstu eru eiginlega allar dottnar út.

► Flestar eru hættaðar en tvær af þeim eru orðnar þjálfarar. Meðalaldurinn í liðinu er búinn að snarlækka og það var ótrúlega gaman að fara þarna út með alveg nýtt lið og alveg nýtt þjálfarateymi og sýna samt áfram að við séum bestar.

▼ Við erum með svo ógeðslega mikið af góðum stelpum hérna í Gerplu.

► Við héldum líka alveg svipuðu erfðleikastigi á báðum síðustu mótum.

► Ef við tókum fyrir Norðurlandamótið fyrir tveimur árum þá eru fimm stelpur enn þá í liðinu frá því fyrir tveimur árum.

► Ég var líka að skoða mynd af okkur á unglingsmótinu frá því við vorum í fyrsta flokki og það eru fleiri úr unglingsliðinu heldur en af síðasta Evrópumóti í liðinu núna.

**Hvað er það sem gerir það að verkum að þessum litla fimleikahóp frá litla Íslandi tekst trekk í trekk að vinna**



**stórmót þrátt fyrir að gjörbreytast milli móta?**

➤ Ég held að það hafi með það að gera hvernig andinn þroskast með okkur. Við lærum af hinum þegar við komum inn í liðið og svo þróast þetta með einstaklingunum innan liðsins í geggjáða heild.

➤ Við erum fánánlega mikið saman. Það myndaðist frábær stemning hjá þeim sem voru fyrstar til að vinna eitthvað og svo koma nýjar stelpur inn og smitast af andanum. Stemningin, heildin og hvernig við æfum hefur bara náð að haldast í gegn í allan þennan tíma.

➤ Þegar trúin er komin inn í hópinn hefur maður meiri trú á sjálfum sér.

➤ (Hlær) Ég held við séum líka kannski svolítið að taka þetta á egóinu. Við erum bara búnað að ákveða að við ætlum að vinna þetta fyrirfram.

➤ Jafnvel þó eitthvað mistakist þá heldur maður höfði.

➤ Ég held að við höfum það svolítið fram yfir önnur lið. Jafnvel þó eitthvað mistakist þá látum við það ekki hafa áhrif á okkur.

➤ Já, ef ég dett þá verð ég pirruð en nota það bara til að hvetja mig í næsta stökk.

**Voruð þið þá mjög sigurvissar fyrir Norðurlandamótið?**

➤ Auðvitað vitum við að það eru ótrúlega sterk lið á móti okkur, en við förum inn í keppnina með því hugarfari að við séum að fara að sækja gullið heim aftur. Ég held það gefi manni mikið öryggi og það er það sem þarf í þessari íþrótt enda snýst hún rosalega mikið um útgeislun í dansinum og þegar maður endar stökkin sín.

**Þrátt fyrir að þið hafið landað sigri skilst mér að ykkur hafi ekki gengið eins vel og ykkur hefði getað gengið?**

➤ Það var kannski aðallega á trampólíninu. Við förum með rosalega stórar væntingar í trampólíni af því að okkur hafði gengið svo fánánlega vel á því á æfingu daginn áður. Þetta var ekkert slæmt þó svo að okkur hafi ekki gengið eins vel og við vonuðumst til en það stressaði mann alveg upp.

**Hvenær vissuð þið að þið væruð búnar að vinna?**

➤ Það er aldeilis til myndband og gif og allt af því augnabliki.

➤ Við vorum alls ekki vissar hvort við hefðum unnið. Við sátum uppi í stúku meðan við biðum eftir úrslitunum og þeir píndu okkur ótrúlega lengi með því að láta okkar einkunn vera síðasta.

➤ Þeir gerðu það líka á Evrópumótinu.

➤ Byggja upp spennu. Það voru allar hinar einkunnirnar komnar og við sitjum uppi í stúku í einum hnapp, geðveikt stressaðar. Allar myndavélarnar eru komnar á okkur og einkunnin poppar upp á skjáinn og undir stendur „Rank 1“. Það misstu sig allir, það var geðveikt.

➤ Við vorum líka ekkert bara að vinna með einhverju smá, við vorum alveg heilu stigi yfir næsta.

**Var grátið?**

(Hlæja)

➤ Já, gleðitár. Og ég sem ætlaði ekki að gráta.

➤ Ég held ég hafi sko ekki öskrað neitt. Ég fór bara að hágráta.

➤ Ég hef aldrei áður grátið yfir svona.

➤ Ég held þú hafir bara farið að gráta af því þú varst að knúsa mig.

**Gerpla hefur keppt á alþjóðlegum stórmótum fyrir hönd Íslands, ætti maður ekki að kalla ykkur landsliðið?**

➤ Nei, alls ekki. Á Norðurlandamótunum er keppt á milli félagsliða, Stjórnustelpurnar voru til dæmis líka með úti núna. Gerpla hefur farið út fyrir Íslands hönd í síðustu tvö skipti en næst verður blandað. Þá verða þrjú úr öllum félögum og valið í landslið. Svo kemur bara í ljós hverjir komast inn.

**Í flestum hópíþróttum eru einhverjar stjórnur sem skara fram úr og leiða liðin sín, er það raunin í hópíþróttum?**

➤ Sko, fólk er þannig séð alveg að gera mismikið enda eru sumir kannski í öllum umferðunum og aðrir bara í dansinum og allt þar á milli.

➤ Það er samt voða erfitt að tala um einhverjar stjórnur því það gæti enginn gert þetta einn.

➤ Við erum bara lið, sextán stelpur.

**Í vikunni var íslenska þjóðin, undirrituð þar með talin, að missa vatnið yfir draumnum um að karl landsliðið í knattspyrnu kæmist á stórmót. Silfurdrengirnir úr handboltanum fengu fálkaorðuna. Hér eruð þið, Norðurlandameistarar og Evrópumeistarar – gullstelpurnar, en engin orða. Var tekið á móti ykkur þegar þið komuð heim?**

➤ Við höfum fengið rósir og svo hafa verið móttökur niðri í húsi með stjórn Gerplu. En það er aldrei ÍSÍ eða neitt svoleiðis. Alltaf bara Gerpla og fimleikasambandið.

➤ Ég held það sé bara meira sýnt frá öðrum íþróttum

en okkur. Síðasta Evrópumót var í fyrsta skipti sem við fengum einhverja athygli.

➤ Fjölmíðlar eru auðvitað að veita öðrum meiri athygli en okkur og ókei, nú er ég að koma með væmið svar en þetta snýst ekkert um athyglina. Við erum ekkert í þessari íþrótt fyrir einhverja fálkaorðu. Við erum í þessari íþrótt fyrir augnablikin þar sem stendur „Rank 1“ á stigatöflunni og allir missa sig, það er okkar móment.

➤ Við vorum reyndar valin lið ársins hjá Samtökum íþróttafréttamanna í fyrra. Það var mikill heiður.

**Hafið þið tekið eftir auknum vinsældum í íþróttinni eftir að sigurgangan hófst?**

➤ Algerlega. Þegar maður þælir í því að það séu endalaust langir biðlistar í að fá að æfa með Gerplu þá er greinilegt að einhverjir eru að taka eftir árangrinum.

**Eigið þið einhverja aðdáendur?**

➤ Sko, ég er að þjálfa mikið í Gerplu og stelpurnar sem ég er að þjálfa eru aðdáendur númer eitt. Sérstaklega aldurshópurinn níu til tólf ára, þær eru alger krútt. Við vorum með æfingamót áður en við förum út og þær mættu allar í rauðu með „Gerpla“ á enninu og stóðu á öskrinu. Það var frábært.

**Mýtan um stelpulið er að það sé alltaf eitthvað drama á milli liðsmanna. Það hafa verið búnir til sjónvarpsþættir og bíómyndir um dramatískar hliðar fimleikanna, er eitthvað til sem heitir fimleikadrama?**

➤ Kannski ekki innan hópsins.

➤ Eiginlega alls ekki innan þessa hóps en jú, það er nú alveg til eitthvað fimleikadrama svosem.

➤ Þegar við erum inni í salnum, alltaf þegar við erum á æfingum, þá erum við bestu vinkonur af því þá erum við lið.

➤ Ég held það sé líka mjög mikilvægt að við erum allar með sömu markmið.

➤ Við getum ekki náð þeim markmiðum án hvor annarrar.

**Þið fáid ekki greitt fyrir ykkar sigra, þurfið þið að bera kostnaðinn af því að taka þátt í mótunum sjálfar?**

➤ Já. Gerpla hjálpar samt meistaraflokkum með því að leyfa okkur að hjálpa til við ýmislegt innanhúss og á móti fáum við niðurgreidd æfingagjöld. Það er ótrúlega gott og geggjúð byrjun á einhverju sem getur vonandi orðið meira.



**R** Við fáum einhverja smotterisstyrki upp í ferðir en það er ekki mikið.

**D** Annars eru bara fjáraflanir og við seljum klósett-pappír og svona.

**R** Á sumrin förum við svo fimleikahringinn þar sem við setjum upp sýningar í kringum landið og erum með „workshop“ og svona. Það safnast einhver peningur af því og það er líka bara gott hópefli.

**Nú eruð þið alveg rosalega mikil beib í búningunum ykkar en meirihluta kvenna myndi líklega óa við því að rölta um í spandex-galla fyrir framan alþjóð, hafið þið engar áhyggjur af slíku?**

**R** Ég persónulega læt sjaldan sjá mig í þröngum kjólum en finnst þetta ekkert mál.

**D** Ég held við séum bara vanar þessu.

**V** Við komum líka flestar úr áhaldafimleikum þar sem þetta er eiginlega verra. Okkar búningar eru allavega með skálmum.

**R** Í fyrra voru gallarnir bláir en ekki svartir. Maður varð smá stressaður við að fá svitabletti af því að efnið varð bara dökkblátt ef maður svitnaði smá. Í keppnis-hasarnum svitnar maður jafnvel við að horfa á.

**D** Ég verð líka meira stressuð yfir að þæla í öllu hinu. Ég hef voða lítið þælt í þessu.

**Nú eruð þið ekki aðeins dæmdar út frá tækni heldur einnig útgeislun og það eru gerðar vissar útlitskröfur eins og að það megi ekki sjást í íþróttatoppa og þið þurfið að vera málaðar. Hvað finnst ykkur um þessa útlitsstaðla?**

**D** Við þekkjum ekkert annað.

**R** Þetta er bara hluti af stemningunni og undirbúningnum. Við hittumst alltaf hér fyrir mót og borðum og gerum okkur til. Við málum okkur og setjum upp hárið og það er bara skemmtilegt.

**V** Þetta snýst líka meira um hvernig maður kemur fram og hvernig fólki líður við að horfa á okkur.

Erum við öruggar og með hökuna hátt eða erum við stressaðar. Við erum orðnar mjög góðar í því að bera okkur vel og láta sjálföruggið skína.

**R** Fólki talar alveg um það að það sést á okkur að við séum að hafa gaman og það er æðislegt að það skíni í gegn hjá okkur.

## Við erum ekkert í þessari íþrótt fyrir einhverja fálkaorðu.

**Næsta spurning kann að virðast undarleg en hún er nauðsynleg. Þið eruð alltaf í því að fetta ykkur og bretta á æfingum, eruð þið ekki alltaf að prumpa?**

**R** (Hlær) Ég geri það ekki persónulega.

**V** Við tökum mjög mikið eftir þessu og ræðum þetta mjög opinskátt.

**R** Já, dæmi um þessa góðu tengingu okkar. (Þær hlæja)

**Að allt öðru þá. Hvernig undirbúið þið ykkur fyrir stórmót svona utan æfinganna?**

**V** Maður passar kannski smá hvað maður borðar og svo var ég allavega bara í strigaskóm og með legghlífar í svona tvo mánuði. Maður fórnar svolítið útlitinu. Svo er þetta mjög hugrænt. Við gerðum það sérstaklega fyrir þetta mót. Við hugsuðum stökkin okkar í gegn og svo fengum við myndband af höllinni svo við gætum kynnt okkur umhverfið og séð okkur fyrir okkur að gera æfingarnar á staðnum.

**D** Við vorum með bækur sem við skrifuðum í eftir hverja æfingu þar sem við skrifuðum þrjá jákvæða punkta um sjálfar okkur á æfingunni. Svo lásam við hana daginn fyrir mót. Það var mjög gott að rifja upp hvað maður var búinn að gera gott.

**Erud þið svolítið væmið lið?**

(Hlæja)

**R** Ég held að þetta stafi af því að við erum svo nánar. Við höfum kynnst hvor annarri þegar við erum bugaðar og gengur ótrúlega illa á æfingu en eins þegar við erum í mestu gleðivímu sem fyrirfinnst.

**D** Við erum margar búnar að vera svo ótrúlega lengi saman í liði.

**R** Það er ótrúlega gott að geta alltaf leitað til annarra í liðinu.

**Hafa vinir ykkar utan fimleikanna skilning á því sem þið eruð að gera og þeim tíma sem þið verjið í æfingar?**

**D** Þetta er svolítið tvískipt. Annars vegar er fólk sem segir manni að hætta bara þessari vitleysu og svo eru það hinir sem finnst það sem við gerum geðveikt.

**V** Ég upplífi það þannig að það séu allir rosalega stoltir.

**D** Já, þegar maður er búinn að vinna en fram að mótinu skilja sumir ekkert í þessu.

**R** Maður hefur stundum heyrt „Jæja, er ekki kominn tími til að lifa lífinu?“ (Þær hlæja). Fólk heldur að við séum bara að þræla okkur út en við erum bara að hitta bestu vinkonur okkar og gera það sem okkur finnst skemmtilegt saman. Vá, hvað ég er væmin í þessu viðtali (Þær hlæja aftur).

**V** Þetta er ekki fórn, þetta er val.

**R** Maður er líka ekkert að sleppa félagslífinu, þetta er okkar félagslíf.

**Hvað er næst á dagskrá hjá liðinu?**

**V** Það er bara íslenska tímabilið.

**R** Landsliðsprufur fyrir EM eru í janúar og næsta stóra verkefnið er að komast í landsliðið en fyrir okkur sem lið eru það bikarmót, Íslandsmót og að ná að verða deildarmeistarar. Við stefnum bara á að halda áfram okkar sigurgöngu.



### RAKEL TÓMASDÓTTIR

**Fyrstu sex:** 180593.

**Ég hef æft fimleika:**

Síðan ég var sex ára.

**Ég byrjaði í P1:** Snemma árs 2012.

**Uppáhaldsæfing:** Fram stökk á dýnu.

**Lag á heilanum:** Before með Vök.

**Í morgunmat fékk ég**

**mér:** AB mjólk með músli.

### VALGERÐUR SIGÞÓRSDÓTTIR

**Fyrstu sex:** 030693.

**Ég hef æft fimleika:** Síðan ég var svona þriggja ára.

**Ég byrjaði í P1:** Árið 2011.

**Uppáhaldsæfing:** Aftur á bak stökk á dýnu.

**Lag á heilanum:** Ég man ekki hvað það heitir en það kom í upphituninni úti og hefur verið fast í hausnum á mér síðan.

**Í morgunmat fékk ég mér:**

Súrmjólk og Cheerios.

### INGUNN JÓNASDÓTTIR HLÍÐBERG

**Fyrstu sex:** 051296.

**Ég hef æft fimleika:**

Síðan ég var sex ára.

**Ég byrjaði í P1:** Í byrjun sumars 2012.

**Uppáhaldsæfing:**

Trampólín.

**Lag á heilanum:** She's not me með Zara Larson.

**Í morgunmat fékk ég**

**mér:** Special K.



**BORÐA DREKKA**

**TYGGJA**

**WRIGLEY'S**  
*Extra*

 Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætufrnis í tyggigúmmí

**Ein svona klassísk í byrjun, hefur þig alltaf langað til að vera leikari?**

Nei, alls ekki. Ég varð samt alltaf vissari og vissari um hvað mig langaði ekki til að gera. Mamma var dugleg á tímabili að pimpa mér út í allskonar störf sem hentuðu mér engan veginn, í gegnum þá reyslu neyddist ég til þess að fara að spyrja mig að því hvað mig langaði raunverulega til þess að gera. Leiklistin er lifandi og fjölbætt og hentar mér ágætlega.

**Þú komst á samning hjá Borgarleikhúsinu áður en þú útskrifaðist úr LHÍ, hvernig kom það til?**

Í nemendaleikhúsinu stóðum við bekkurinn fyrir þremur vel heppnuðum sýningum á lokaárinu og fljótlega eftir aðra uppsetninguna hafði Magnús Geir samband við mig og bauð mér samning. Hvort slíkt sé algengt veit ég ekki en það var alveg frábært.

**Þú leikur aðalhlutverk í Refnum sem var frumsýnt í vikunni. Um hvað fjallar verkið og hvert er þitt hlutverk?**

Refurinn er fyrst og fremst leikhús-thriller fyrir alla þá sem hafa áhuga á góðum sögum. Verkið gerist í dystopískum heimi og fjallar um ung hjón sem fá ríkisalinn refabendi í heimsókn sem er staðráðinn í að uppræta refinn sem í þessum heimi er undirrot alls ills. Ég fer með hlutverk refabendisins Vilhelms sem er stórt og verulega krefjandi.

**Refurinn hefur hlotið gríðarlega góða dóma erlendis, er ekki mikil pressa á ykkur að standa undir þeim væntingum?**

Öruglega, en ég hef lítið hugsað út í það. Við erum ekki með hugann við það að endurtaka eitthvað sem áður hefur verið gert. Við förum okkar leið og höfundurinn Dawn King var gríðalega sátt við útkomuna svo ég er nokkuð ánægður.

**Ert þú stressaður?**

Já já, það má.

**Margir þurfa að standa í talsverðu stappi áður en þeir fá viðurkenningu innan leiklistarheimsins en þú flaugst inn í Borgarleikhúsið og ert nú að fljúga inn í þitt fyrsta aðalhlutverk. Ert þú einhverskonar undrabarn eða ert þú ef til vill búinn með þinn skammt af stappi?**

Þetta er heppni í bland við hæfileika held ég. Í skólanum var ég tilbúinn til að leggja mig allan fram í þau verkefni sem fyrir mig voru lögð og ætli þessi viðurkenning sé ekki uppskeran af þeirri vinnu. Stappið er óumflýjanlegt, listamaður sem telur sig fullnuma í faginu er að mínu mati staðnaður. Það er stanslaust stappað í Borgarleikhúsinu, ég mun stappa með.

**Þú ert að leika í Jeppi á Fjalli og spilar þar á þónokkur hljóðfæri. Ert þú lærður hljóðfæraleikari eða fiktari af guðs náð?**

Ég lærði lítillega á slagverk við Tónlistarskóla Hafnarfjarðar en mín hljóðfæramenntun er að mestu bundin við fikt, Youtube og forvitni. Ég byrjaði að grúska þegar ég var fimmtán ára eða þegar ég hætti að æfa sund því þá gafst mér tími til þess að fara sinna því sem ég hafði raunverulegan áhuga á.

**Samkvæmt IMDB lékst þú í Noah sem var tekin upp hér á landi, hvað getur þú sagt okkur um þá reynslu og það hlutverk?**

Ég lék fórnarlambið Abel sem er drepinn af bróður sínum Kain. Ég var ekki með neina línu í myndinni en reynslan var alveg sturluð. Umstangið í kringum svona Hollywood-mynd er svakalegt. Ég og Jóhannes Haukur höfðum hjólhýsi fyrir okkur eina og svo var vinaleg kona á bakinu á okkur allan daginn að passa upp á að við værum örugglega búnir að fá nægilega mikið af vatni og ávöxtum.

**Hittir þú fræga fólkið? Ert þú besti vinur Russel Crowe í dag?**

Nei, ég er ekkert að fara að fá jólakort frá Crowe. En Anthony Hopkins bankaði upp á hjá okkur Jóa og kynnti sig sem Tony. Það var krúttlegt að sjá Hannibal Lecter þykjast vera Tony, svo var Patti Smith frekar næs á því.

**Hvað er það skrítnasta sem þú hefur gert/upplifað á þínum ferli hingað til?**

Uuuuh, að þurfa að leika á ímyndað skrímsli fyrir framan Darren Aronofsky og fimm fylgdarfélagi í prufunum fyrir Noah.

**Hvað væri draumahlutverkið?**

Ég, Mads Mikkelsen og Ingvar E. í dansk/íslenskri bíómynd um Jörund hundadagakonung.

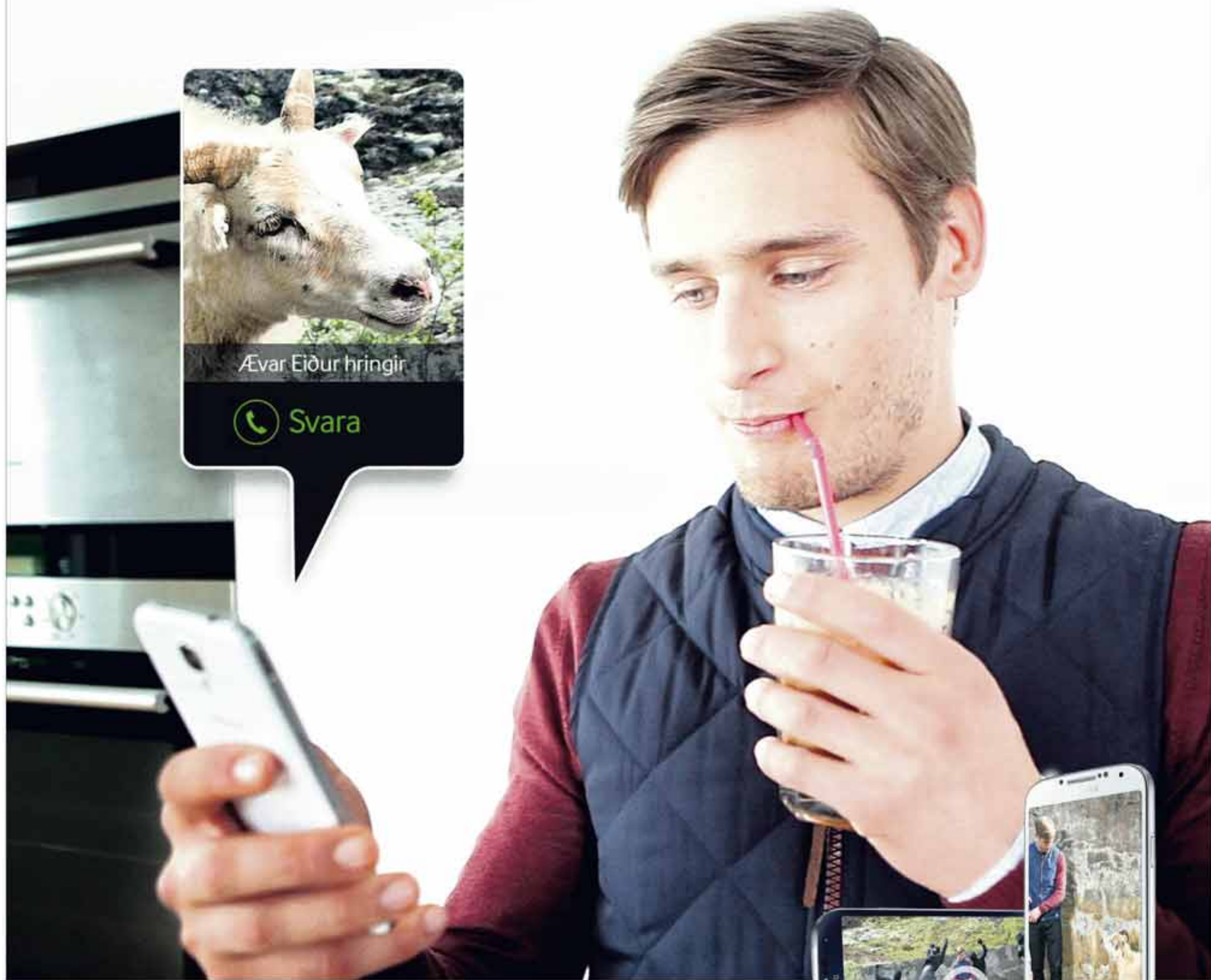
# Heppni í bland við hæfileika

**Arnar Dan** útskrifaðist frá leiklistardeild Listaháskóla Íslands nú í vor og stígur nú sín fyrstu skref í aðalhlutverki í Borgarleikhúsinu.

**ARNAR DAN**

Fyrstu sex: 080288  
Í morgunmat fékk ég mér: Hafragraut/lýsi/Spirólínu.  
Ég hef aldrei: Gert upp á milli foreldra minna.  
Lag á heilanum: Háa-c, Moses Hightower.  
Ef ég væri ís væri ég: Ekki hafis, það vantar í mig alla mistík.





## Fáðu þér síma sem veitir frelsi og skilur íslensku

Nú geta notendur Android snjalltækja frá Samsung glaðst enn á ný. Snjalltækin frá Samsung skilja íslensku og getum við nú loks nýtt okkur máltækni til hagræðis og yndisauka – til dæmis með því að tala við tækin í stað þess að stimpla inn texta með lyklaborðinu.

Notkunarmöguleikarnir takmarkast aðeins af ímyndunarafli okkar sjálfra.



Kynntu þér málið á [GalaxyS4.is](http://GalaxyS4.is)

Samsung  
**GALAXY S4**

# 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



» „KERFIÐ Á ÍSLANDI ER MIKLU MANNLERGA EN ERLENDIS“

# LÍFIÐ BAK VIÐ LÁS OG SLÁ

Upplifun flests ungs fólks á fangelsis-kerfinu er eðlilega einungis komin úr kvikmyndum, sjónvarpsþáttum og dagblöðum. **Monitor** þótti því spennandi að skyggjast örlítið dýpra inn í heim hinna frelsissviptu og fékk í því skyni ýmsar upplýsingar frá **Erlendi S. Baldurssyni**, afbrotapræðingi hjá Fangelsismálastofnun. Auk þess ræddi blaðamaður við fyrrum síbrotamann sem hefur afplánað dóma í þremur löndum. Hann var spurður um spjörunum úr um samfélagið bak við rímlana, einangrunarvist, ungt fólk í fangelsum og lífið þegar út í frelsið er komið. Viðtalið má finna á næstu opnu.

Allskonar gjafavara fyrir allskonar fólk í öllum verslunum okkar og á [dogma.is](http://dogma.is)



Scandiphone borðsími  
9.990 kr.



Scratch Map skaffkort  
2.990 kr.



iPlunge símastandur  
1.490 kr.



Calf and Half mjólkurkanna  
3.690 kr.



Chill Baby snúð  
1.690 kr.



American Apparel taska  
8.900 kr.



Dogma bolli  
3.490 kr.



Adventure Time bolli  
1.990 kr.

# Frelsissviptingin er langversti hlutinn

Til þess að skyggjast betur inn í lífið bak við lás og slá heyrði **Monitor** í manni sem hefur settið í fangelsi fjórum sinnum í alls þremur löndum. Hann hefur í dag snúið lífi sínu á rétta braut og vinnur að því að aðstoða núverandi fanga.

## Hvenær lentir þú fyrst í fangelsikerfinu og hvers vegna?

Ég fór fyrst í fangelsi árið 2004 og sat inni erlendis fyrir fíkniefnabrot. Ég fór fyrst inn í eitt ár og fimmtán daga. Ég er alkóhólisti og eitt leiddi af öðru, ég fór að nota fíkniefni, fór í smásölu og síðan fór bara allt í steik.

## Var það þá peningaskortur sem leiddi þig út í afbrot?

Bæði vantaði mig pening og fyrir mig að vera í þessum heimi þá er í raun og veru enginn að setja út á neysluna þína, þetta er að miklu leyti bara „normið“ og allt miðaði að því að borga neysluna.

## Hvernig er sú tilfinning að fara í fangelsi í fyrsta sinn, að sitja í klefa og geta hvergi farið?

Fyrst sat ég í gæsluvarðhaldi, en þá var mér haldið í einangrun þangað til ákæra var gefin út. Upplifun mín í fyrsta skiptið var sú að það var svolítið kippt undan mér fótunum. Maður verður óttasleginn og óttinn felst kannski samt fyrst og fremst í óvissunni um það hvað aðrir eru að fara að segja um mann, hver útkoman verður úr málinu o.s.frv. Eftir u.þ.b. tíu daga þá jafnar maður sig og tíminn fer í að búa til rútínu í átta til tíu fermetra fangaklefa þar sem hvorki er sjónvarp né útvarp. Ég var í slíkri einangrun í u.þ.b. tvo og hálfan mánuð. Það er alltaf þannig að því lengri sem einangrunin er því meira bitur hún á mann. Þegar maður fer yfir í almennt fangelsi þá tekur ákveðinn nýr ótti og óvissa við, en þegar í það samfélag er komið sér maður að það er ekkert svo slæmt. Það eru ákveðnar reglur þar inni, barnaníðingar og kynferðisafbrotamenn eru t.d. í „versta flokknum“ og þú umgengst þá ekkert.

## Skriptist þetta þá í klíkur eða hópa sem þú þarft að vera í?

Nei nei, ekki beint. Ég fékk allavega finar móttökur þarna úti, málið okkar þótti nokkuð stórt og þar sem ég hafði ekki gefið lögreglunni neinar upplýsingar eða slíkt þá var ég samþykktari inn í þetta samfélag. Mennt eru samt alltaf með varann á sér.

## En hvernig fór þessi einangrun fram? Hvernig rútínu koma menn sér upp einir í klefa meirihluta sólarhrings?

Þar sem ég var í fangelsi fyrst þá fékk maður morgunmat sem samanstóð af tveimur tepokum, einu glasi af heitu vatni, einni hvítri brauðsneið, einni brúnni brauðsneið, einni ostsneið og einu smjörstykki. Ég skyldi reyndar aldrei almennilega þetta hlutfall af tei á móti heitu vatni (hlær). Maturinn var í sjálfu sér ekkert svo slæmur en ég léttist samt um einhver tuttugu kíló á þessum tveimur og hálf mánuði. Rútínunni hélt ég þannig að ég reyndi að gera einhverjar líkamsæfingar reglulega og reyndi síðan að lesa mikið. Þetta varð svolítið erfitt vegna þess að á þessum tíma var bjart allan sólarhringinn í landinu þar sem ég afplánaði, sem gerði það erfiðara að skriða upp í rúm og sofa þetta bara af sér. Annað skiptið sem ég fór í gæsluvarðhald var þetta miklu auðveldara, þá vissi ég hvernig kerfið virkaði og hvernig reglurnar voru. Einangrunarvist í gæsluvarðhaldi er samt ekkert annað en eina löglega pyntingaraðferðin sem yfirvöld hafa til þess að brjóta þig niður og það er því lík vitleysa þess margir skrifa að þetta sé ekkert mál, þetta er bara mjög mikið mál.

## Þekkir þú marga sem hafa brotnað saman í einangrunarvist?

Já já, helling af fólki. Margir eru skíthræddir við að vera einir, þú ert líka svo hjálparlaus. Ég skil samt hugmyndina á bakvið einangrun, að þú getir ekki komið upplýsingum á milli o.s.frv. Þetta er samt svo tveggjað og ég er á því að þetta sé eina löglega pyntingaraðferðin í dag. Mennt segja að eftir 30 daga í einangrun þá hafirðu orðið fyrir varanlegum skaða, mér finnst það ekkert ótrúlegt.

## Hvernig heldur þín brotasaga áfram eftir árið eina og hálf?

Ég brýt af mér aftur úti og sit inni í hálf ár, mér er síðan sleppt lausum eftir héraðsdóm meðan málið fer fyrir áfrýjunarrétt og kem heim til Íslands í millitíðinni. Síðan kemur niðurstaða áfrýjunardómstólsins og ég afplána afgang dómsins hérna heima.

## Maður sér oft ýmsar færslur og komment þar sem fólk talar um að íslensk fangelsi séu bara lúxushótel. Hvernig er munurinn á að afplána á Íslandi og erlendis?

Það ætti auðvitað að vera búið að loka þessum kommentakerfum fyrir löngu. Þar kemur fólk fram og skrifar hluti sem það myndi aldrei segja augliti til auglits við manneskjuna. Þetta er sérstaklega gróft með þessar tvær stelpur í Tékklandi, sautján áttján ára börn sem eru misnotuð af einhverjum mönnum til þess að smygla eiturlyfjum og fólk hraunar bara yfir þær og finnst þær eiga allt illt skilið. Þetta er óðrúvisi með svona karla eins og mig, ef ég brýt af mér aftur og aftur þá á ég bara skilið að vera þarna, en það á ekki við um þessi börn.

Það er allt óðrúvisi að koma hingað heim, hér er allt miklu mannglegra. Það er líka einföld staðreynd að því manngri sem fangavistin þín er því manngri kemurðu út úr henni en því harðari sem hún er því harðari kemurðu út. Ég var aldrei ofbeldisfullur áður en ég fór í fyrstu fangelsisvistina mína úti, en þegar ég kom út var ég orðinn ofbeldismaður.

Munurinn á fangelsi hérna heima og úti er líka sá að það eru mun skýrari reglur úti. Hérna eru menn svo mannglegir og hafa trú á að við getum bætt okkur á meðan reglurnar eru mjög ákveðnar úti og skýrt hvernig hlutirnir eru. Það er reyndar mjög þægilegt að afplána þannig, þá veistu nákvæmlega að hverju þú gengur.

Litla-Hraun hins vegar er frábær staður til þess að hefja nýtt líf. Þar er skóli, starfsfólkið er algjörlega til fyrirmyndar og þegar fólk talar um að Litla-Hraun sé eins og hótél þá kemur aftur að því að fólk veit ekki hvað það er að tala um. Ég hef verið í þeim aðstæðum að ég þarf að skita í fötu annars vegar og hins vegar að vera á Litla-Hrauni þar sem ég fæ sturtuklefa o.s.frv. Tilfinningin er samt alltaf sú sama, þessi frelsissvipting. Það er hún sem er refsingin og langversti hlutinn, þegar allir vinir þínir eru að fara að gera eitthvað en þú ert lokaður inni. Bara litlir hlutir eins og að fara og fá sér ís í ísbúðinni eru athafnir sem flestir þæla ekkert í, en maður saknar þeirra gríðarlega þegar þær eru ekki lengur í boði. Það er hins vegar mjög öflugt starf á Litla-Hrauni til þess að gera fanga að betri mönnum. Oft á tíðum eru menn hins vegar bara svolítið vonlausir um að þetta sé hægt þegar þeir fara inn.

## Byrjaðir þú þá nýtt líf inni á Litla-Hrauni?

Ég var byrjaður á nýju lífi í gegnum AA-samtökin og búinn að tileinka mér það vel, þannig



## Í Tékklandi sat ég í sama fangelsi og önnur af ungu íslensku stelpunum er núna.

að ég var mjög lánsamur að því leiti. Mér þykir í raun mjög vænt um tímann sem ég var á Litla-Hrauni, þaðan fór ég svo á Kvíabryggju sem var líka frábært en heldur lítil vinna. Það er svolítið vandamálið með opnu úrræðin hérna heima, það er of lítil vinna í boði fyrir strákana. Á Litla-Hrauni er meðferðargangur og þar sér maður ótrúleg dæmi um menn sem ná að snúa við blaðinu. Það hefur komið upp umræða um að þar sé bara verið að sóa pening, en ég er algjörlega ósammála því. Fangelsi á að vera betrun og til þess fallið að gera þig að betri manneskju og til þess að það sé hægt þurfa að vera svona úrræði í boði. U.þ.b. 70-90% af fóngum eru líka alkóhólistar eða fiklar og það kemur mörgum á óvart.

Ég var einmitt spurður að því þegar ég var skráður út úr fangelsi í útlöndum einu sinni hvort ég væri alkóhólisti. Ég sagði bara já, sannleikanum samkvæmt, en það kom konunni mikið á óvart þar sem flestir þvertóku venjulega fyrir það. Hún sagði hins vegar að þeir teldu að um 60-80% fanga væru raunverulega alkóhólistar eða fiklar þrátt fyrir að þeir viðurkenndu það ekki. Hún spurði mig síðan spurningar sem mér fannst frekar skýrtin, en hún spurði hvort ég ætlaði að koma aftur. Mig rak í rokastans og ég sagði auðvitað nei, að ég ætli sannarlega ekki að koma aftur. Þá sagði hún mér að 60-80% þeirra sem sætu inni hverju sinni myndu snúa aftur. Þessa prósentutölu heyrði ég ekki í neinu samhengi við hina, en fannst þetta mjög áhugavert samt sem áður. Hún spurði mig nokkrum sinnum hvort ég ætlaði að koma aftur og eftir að hafa svarað því alltaf neitandi spurði hún mig hverju ég ætlaði að breyta í mínu lífi til þess að það yrði örugglega ekki raunin. Ég hugsaði bara með mér að ég væri ekkert jafn heimskur og þetta lið allt saman og þar væri bara ekki

## STAÐREYNDIR UM FANGELSI Á ÍSLANDI

- Sex fangelsi eru starfrækt á Íslandi
- U.þ.b. 150 fangar afplána í fangelsum og auk þess um 25-30 á áfangaheimili og meðferðarstofnunum. Þá eru 70-100 að afplána dóma með ólaunaðri samfélagsþjónustu og 5-6 með rafrænu eftirliti.
- Meðallengd afplánunar er um 9 mánuðir
- Meðalaldur fanga er um 30 ár
- Ungir fangar sitja helst inni fyrir ofbeldis- og fíkniefnabrot auk þjófnaðarbrot
- Um 5-7% fanga eru konur og um 19% allra fanga eru erlendir ríkisborgarar.
- Erfitt er að skýra lágt hlutfall kvenfanga í stuttu máli, en upplendi og kynhlutverk koma þar mjög við sögu. Konur tengjast líka brotum oft óbeint og fá því vægari dóma.
- Því yngri sem menn byrja á afbrotbrautinni þeim mun líklegri er að þeir komi aftur í fangelsi. Almenn séð standa Íslendingar sig þó vel í sam-anburði við hin Norðurlöndin hvað endurkomur varðar. Einungis Noregur kemur betur út miðað við síðustu samnorrænu rannsóknir. Endurkomur í íslensk fangelsi mældust um 25% eftir tvö ár, endurkomur þeirra sem afplánuðu dóma með samfélagsþjónustu voru mun lægri og þar komum við best út af Norðurlöndunum.
- Um 45% fanga stundar eitthvað nám í fangelsunum, allt frá grunnnámi og til háskólamenntunar. Flestir fanga stunda nám í fjölbrautaskóla.
- Það er alltaf nokkuð um klíkumyndun og illdeilur innan veggja fangelsa, samfélagið er lítið, menn þekkjast og hafa oft átt í útistöðum hver við annan. Mikil vöntun er á fangelsi þar sem hægt er að aðskila erfiða fanga hvern frá öðrum. Það fangelsi er nú verið að byggja á Hólmsheiði.
- Á boðunarlista í fangavist erum um 450 dómþolar, en hluti þeirra mun afplána með samfélagsþjónustu og hluti þeirra er nýdæmdur. Reynt er að forgangsraða þannig að ofbeldis- og kynferðisbrotamenn fari fyrr inn en aðrir.
- Atvinnumöguleikar fanga fara mikið eftir atvinnuástandinu á hverjum tíma. Starf Fangelsismálastofnunar miðar m.a. að því að gera mönnum þetta léttara. Stór hluti langtímafanga lýkur afplánu á Áfangaheimili Verndar og stundar þaðan vinnu, en nokkrir nám. Það er mjög mikilvægur stökkpallur út í samfélag frjálsra manna.

# ÞU ERU KONUR ➤ „FANGELSI Á AÐ GERA ÞIG AÐ BETRI MANNI“



Myndir/Ómar

möguleiki að lenda aftur inni. Átta mánuðum seinna var ég leiddur aftur inn. Punkturinn sem ég sé í þessu núna er sá að ég breytti engu í lífinu eftir að ég slapp út, ég fór bara að gera það sama aftur og það leiddi beint til baka í fangakleffann.

## Er ekki margir sem lenda í þessu? Er ekki auðvelt að leiðast aftur út á sömu braut?

Jú, tókum bara dæmi um strák sem er búinn að vera í neyslu frá því að hann var tólf eða þrettán ára og það eina sem hann kann er að selja fíkniefni til þess að fjármagna líf sitt. Hann er settur á Stuðla, þaðan tekur fangelsiskerfið oft á móti honum, síðan losnar hann í einhvern smá tíma og fer svo aftur inn á Litla-Hraun. Þetta er bara hringekja, vítahringur. Það sem þarf að gera er að hætta öllu rugli og byrja að byggja sig upp í alvöru vinnu. Þetta er hins vegar miklu hægar sagt en gert. Þú ert að biðja menn að klippa algjörlega á lífið úti, vini sína, sem eru sannarlega vinir hans þó þeir séu ekki endilega góður félagsskapur og allt því tengt. Þetta sér maður hins vegar í gegnum meðferðina á Litla-Hrauni og það eru ótrúleg dæmi um stráka sem hafa náð að snúa lífi sínu við. Eini gallinn er sá að þessi meðferð ætti líka að vera í boði í opnu úrræði, en hún er það ekki í dag.

## Hvernig er þetta ferli frá fangelsinu í frelsið?

Þú byrjar á Litla-Hrauni og þegar það er tímabært ferðu á opið úrræði sem er annaðhvort Sogn eða Kvíabryggja og þaðan að lokum á Vernd. Undirbúningur fyrir frelsið ætti að mínu mati að vera á Sogni eða Kvíabryggju og Vernd er síðan bara undirbúningur fyrir fyrstu skrefin í nýja lífinu.

## Hvernig er ákveðið hver fer á meðferðar-ganginn?

Strákarnir sækja um þetta sjálfir, en það er mikil og góð aðsókn í hann. Strákarnir hafa séð árangur hjá öðrum sem hafa verið þar áður og sjá þar vonarglætu, þó það sé ekki nema til þess að losna úr neyslunni.

## Í hverju felst síðan starfið á Vernd?

Vernd er ótrúlega góður staður og að honum

stendur gott fólk. Þegar þú kemur inn á Vernd þarftu að vera kominn með vinnu, sem getur reyndar reynst mjög erfitt. Það er ekki mjög góð byrjun á starfsúmsókn að setja inn; Heimilisfang: Litla-Hraun, Fyrri störf: Eiturlyfjasala. Samhjálp hefur hins vegar verið dugleg í að taka fanga inn til sín í vinnu, sömuleiðis Góði hirðirinn og Íslenska gámafélagið. Við erum líka að vinna í því að fá fyrirtæki með í að hjálpa þessu fólk að fóta sig. Á Vernd ertu kominn inn klukkan sex í kvöldmat og þá borða allir saman. Þú þarft síðan að vera kominn inn fyrir klukkan tíu eða ellefu á virkum dögum og klukkan níu um helgar. Þetta er bara eins og þú værir í sambúð eða með fjölskyldu, þú ferð út að vinna á daginn, kemur heim í kvöldmat og ert kominn í bælið um ellefuleytið. Þælingin er sú að þú sérst með ákveðna röð og reglu á lífinu og hún gildir áfram þegar þú færð ökklaband, nema þá þarftu bara að vera kominn heim til þín klukkan sex o.s.frv. Undir öllum venjulegum kringumstæðum, ef þú ert ekki með mál í kerfinu og ert agabrotalaus þá lýkurðu afplánun með þessum hætti. Þetta er virkilega góð leið til þess að koma út, enda fann ég þegar ég losnaði út eftir ár í fangelsi þá tók það alveg á að komast út í samfélagið aftur og ég hef heyrt það frá fleiri félögum mínum. Maður er oft svolítið þungur í smá tíma en þarf síðan markvisst að byggja sig upp. Það er auðvitað alltaf auðveldara að fara bara aftur í sama gamla lífið en þá endarðu oft en ekki aftur á Litla-Hrauni innan skamms.

## Sast þú oft inni á Íslandi?

Ég sat einu sinni inni hérna heima, tvisvar í öðru ónefndu landi og einu sinni í Tékklandi, en þar sat ég í sama fangelsi og önnur stelpa sem er þar núna. Ég vil einmitt leggja áherslu á það, en umræðan er mikið sú að stelpurnar eigi þetta skilið. Það voru sýndar einhverjar myndir af þessu fangelsi um daginn sem eiga sér enga stoð í raunveruleikanum. Þrátt fyrir að vera orðnar fullorðnar í lagalegum skilningi eru þessar stelpur bara börn sem eru misnotaðar af fullorðnu fólk til þess að fremja þessi afbrot. Þær eiga auðvitað að axla einhverja ábyrgð á þessu samt, ég er ekki að gera lítið úr því, en það er ekkert þarna inni

sem mun gera þær að betri manneskjum. Það eru þrír saman í klefa og þú getur aldrei farið úr inniskónum í klefanum. Þú ert ekki með heitt vatn í klefanum heldur færðu að fara í sturtu einu sinni í viku í fimm mínútur og þarft þá að deila sturtuhausnum með samfanga þínum auk þess sem nærföt og slíkt eru þvegin þarna með í sturtunni. Það er útivist í klukkutíma á dag úti í litlum steypum garði. Lengd dómsins er ekki endilega það sem skiptir máli, heldur frekar það hvernig þessar aðstæður eru.

## Því harðari sem fangavistin er því harðari kemur þú út.

### Er þetta samt ekki mjög þungur dómar?

Fyrir þrjú kíló af kókaíni? Ég veit það ekki. Það var strákur tekinn þarna úti með fimmtán grömm af kókaíni og hann sat inni í eitt ár. Punkturinn er hins vegar sá að þetta er ekki góður staður fyrir þessar stelpur, þær eru börn sem eru að taka sín fyrstu skref í lífinu og fólk á frekar að leggja á eitt við að koma þeim út úr þessum heimi og þessu líferni. Framtíðin síðan leiðir í ljós hvað þær gera við þau tækifæri sem þær fá síðar í lífinu, en þær koma a.m.k. ekki betri þarna út. Kerfið hérna heima er sannarlega gott til þess að hjálpa fólk að ná áttum aftur og þær kæmu vafalaust mun betur út úr því heldur en tékkneska fangelsinu. Ég get heldur ekki sett mig í spor foreldranna að þurfa að lesa ummæli á þessum kommentakerfum þar sem fullorðið fólk kemur fram undir fullu nafni og segir að þær eigi þetta bara skilið. Fíkniefnin eru sannarlega slæmur hlutur og hafa farið skelfilega með marga í kringum mig þannig að ég geri ekki lítið úr þeim vanda eða glæpum tengdum þeim, en ég trú því samt að betrun sé það sem þessar stelpur þurfa frekar en geymsla.

### Voru þetta þá mjög harðsvíraðir glæpamenn sem þú sast inni með í Tékklandi?

Nei nei, ekkert frekar. Aðstæðurnar voru hins vegar mjög slæmar og þetta var bara

eins og að koma inn í gamlan bílskúr austur á fjörðum að fara inn í kleffann, öll málning svona flögnuð af og allt frekar sérstakt. Ég var reyndar spurður hvort ég vildi reykingaklefa eða reyklausan þegar ég mætti (hlær). Ég valdi reyklausan og sat inni með karli sem var bara finni, hann kunni að afplána og ég líka þannig að þetta gekk ágætlega.

### Maður sér alltaf svona amerískar fangelsis-myndir þar sem þú þarft bara að vera í réttu klíkunni eða þú ert dauður. Er þetta ekki svona í raunveruleikanum?

Þetta er alveg til, bæði erlendis og hér heima, en þú bara velur að taka ekki þátt í þessu og það er ekkert mál. Það eru hins vegar búin að vera þrjú dauðsföll í íslenskum fangelsum nýlega og eitthvað vesen upp á síðkastið sem er mjög sorglegt, því í grunninn hérna heima er fangelsi líklega besti staður sem þú getur fundið til þess að byrja nýtt líf. Þar er auðvitað líka verið að taka af þér frelsið en það er aldrei hægt að taka af þér valið um það hvernig þú hagar þínu lífi.

### Nú þykja dómur hér á Íslandi oft mjög vægir miðað við útlönd, þarf ekki að fara að herða refsingar til þess að fækka glæpum?

Ég veit ekki hversu mikið bættari við erum með því að búa til fólk sem er ekki hæft til þess að búa í samfélagi. Hvort sem þú situr inni í fimm ár, tíu ár eða tuttugu ár þá gerir það ekki mikið gagn nema þú komir betri maður út. Auðvitað eru til sibrotamenn sem getur þurft að vista eitthvað lengur en yfir heildina lítið þá er mjög erfitt að fá fólk sem hefur setið inni í tuttugu ár til þess að aðlagast samfélaginu. Þetta er eins og þegar þú tekur þér sumarfrí í þrjár vikur þá tekur oft smá tíma að koma sér í gang í vinnunni aftur. Ímyndaðu þér að vera úr sambandi við samfélagið í tuttugu ár og reyna síðan að verða virkur í því á nýjan leik.

### Að öðru, hvernig eru samskiptin við fangar-verðina hérna heima? Er þetta á einhverjum jafningjagrundvelli eða er þetta bara fólk með kylfurnar?

Þetta er bara eins og í daglegu lífi, þú færð sama viðmót og þú sýnir. Ég fór í gegnum þessa vist hérna heima kurteis og vinalegur og fékk þ.a.l. ekkert nema gott viðmót.

### Er mikið af ungum strákum á Hrauninu? Fyrir hvað sitja þeir helst inni?

Já, það er alveg slatti af þeim. Þetta eru langmest bara fíklar sem hafa staðið í innbrotum, þjófnaði og einhverjum ofbeldisverkum. Undirheimarnir eru líka bara að verða ljótari og ljótari þrátt fyrir að dómur hafi þyngst töluvert á undanförunum árum.

### Hvernig er með fíkniefnaneyslu inni í fangelsum? Er auðvelt að nálgast slík efni?

Það virðist vera það og ég heyrði töluvert af því þegar ég sat inni. Þetta er hins vegar frekar erfitt því allt kerfið hérna heima byggir á því að þú getir haldið góðum samskiptum við fólk utan veggjanna og ræktað sambandið við fjölskyldu, ástvinu o.s.frv., en þar myndast auðvitað samt sem áður stundum leið inn. Þar sem ég afplánaði úti voru öll samskipti gegnum gler og eftir sex mánuði fékk maður fjölskylduheimsókn. Þú þurftir að vera trúlofaður ástvininum, annars voru þetta bara mamma og pabbi. Þetta er samt eins og með margt annað, það dregur svo mikið úr mannlega hlutanum í þér ef þú bannar öll svona samskipti og snertingu.

### Nú er það samt staðreynd að maður heyrir ítrekað af ákveðnum afbrotamönnum sem beita ofbeldi og brjóta af sér sama hvað. Hvað er hægt að gera við slíka menn?



Ég satt að segja veit það ekki. Byrjunin hjá okkur sem samfélagi þarf allavega að vera að hætta að hygla þessum mönnum í fjölmiðlum. Fjölmiðlar hafa tekið mikinn þátt í að búa til einhver „icon“ úr þessum mönnum, birta myndir af þeim brosandí í fjölmiðlum og ungu fólk fer að finnast þetta spennandi og kúl. Alls konar skrytinn hegðun er líka orðin svo samþykkt af samfélaginu, þú ert kannski að leigja íbúð einhversstaðar og borgar ekki strax og þá er bara sendur á þig handdrukkari eins og ekkert sé sjálfsagðara. Hvaða rugl er það?


### Að lokum, hvernig stendur þú í þínu lífi í dag?

Ég á mjög gott líf í dag. Ég á ekkert mikið, en ég er duglegur í vinnu, er í góðum samskiptum við fjölskylduna, hef verið í sambúð síðastliðin tvö ár og í fyrsta skipti á ævinni sé ég fram á að þessar flugeldasýningar og uppákomur séu bara búnar.


hersir@monitor.is

„Er detta partur af programmet?“  
Stella í orlofi (1986)




**1. Animals**  
Martin Garrix

🎵 Gullstúlkunar 

- ▶ **1. Animals**  
Martin Garrix 5:05
- ▶ **2. Right Now**  
Rihanna, David Guetta 3:02
- ▶ **3. Solaris**  
Retro Stefson 3:37
- ▶ **4. Down The Road**  
C2C 3:27
- ▶ **5. You & Me - Flume Re...**  
Disclosure, Eliza Doolittle 4:43
- ▶ **6. A Little Party Never K...**  
Fergie, Q-Tip, GoonRock 4:02
- ▶ **7. Wake Me Up - Radio...**  
Avicii 4:10

**Monitor-listi vikunnar**  
Gullstelpurnar





## FRUMSÝNING HELGARINNAR

### The Fifth Estate

The Fifth Estate fjallar um uppljóstranir Julians Assange og samstarfsfólks hans á vefsíðunni Wikileaks og titringinn sem þær uppljóstranir ollu og valda enn. Það er Óskarsverðlaunahafinn Bill Condon (Dreamgirls, Kinsey, Gods and Monsters) sem leikstýrir myndinni sem er byggð upp sem pólitískur spennutryllir. Benedict Cumberbatch leikur Julian Assange sem varð heimsfrægur í kjölfar uppljóstrana Wikileaks, ekki síst eftir að Bradley Manning lak gögnum til hans, m.a. hinu óhugnanlega myndbandi af árás bandarískra hermanna á varnarlaust fólk í Bagdad.

Þetta myndband ásamt öðrum leynigögnum olli gríðarlegum titringi í stjórnerfi Bandaríkjanna þar sem titið

var á gagnalekann sem glæp og ógnun við öryggi þjóðarinnar. Stiklan úr The Fifth Estate lofar vægast sagt góðu og myndin á vafalaust eftir að halda hátt á lofti umræðunni um hvort birting á trúnaðargögnum sé réttlætunleg í ljósi upplýsinganna sem þau veita og hvort þeir sem ábyrgð bera á slíkum leka séu glæpamenn eða hetjur.

Ísland og Íslendingar koma talsvert við sögu í myndinni sem er að hluta til tekin upp hér á landi auk þess sem Birgitta Jónsdóttir er ein aðalpersóna myndarinnar.

**Leikstjóri:** Bill Condon  
**Leikarar:** Benedict Cumberbatch, Daniel Brühl, Stanley Tucci  
**Lengd:** 128 mín  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 16 ára

# VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið




KVIKMYND

## Tarantino wannabe

The Counselor er nýjasta mynd leikstjórans Ridley Scott sem hefur fært okkur myndir á borð við Blade Runner, Gladiator og margar fleiri stórmyndir. Handritið er í höndum Cormac McCarthy sem skrifaði t.d. No Country for Old Men. Leikarahópurinn saman stendur af stórstjórnun á borð við Michael Fassbender, Javier Bardem, Cameron Diaz, Penelope Cruz og Brad Pitt, sem samtals eiga ótal margar tilnefningar og stytur á bæði Óskars og Golden Globe háttíðunum. Sem sagt ekkert nema veisla í vændum að mínu mati. Vá hvað ég hafði rangt fyrir mér!

Michael Fassbender leikur lögmenn sem virðist hafa allt, peninga, útlit og Penelope Cruz. En ekki er allt sem sýnist og fer hann í slagbog við glæpamennina Reiner og Westray, Bardem og Pitt, og ákveða þeir að smygla stóri sendingu af kókaíni til Bandaríkjanna. Þetta virðist vera solid dill og



ekkert á að geta farið úrskaiðis. Fyrir einskæra tilviljun fer síðan að syrta í álinn og þurfa þeir að taka á honum stóra sínum til að reyna að bjarga eigin skinni. Leikararnir standa sig allir með þryði eins og af þeim var að búast. Fassbender hefur risið hratt upp á stjórnhimininn og sýnir í þessari mynd að það er engin tilviljun. Bardem er mjög flottur í sínu hlutverki og Pittarinn er alltaf flottur, þó að hans hlutverk sé í minni kantinum. Skvísurnar Diaz og Cruz eru þrusuflottar, sérstaklega Diaz sem sýndi afburðarleik. Handritið er alveg fínt og hefur mikla möguleika til að vera þrusu góð glæpaspennumynd um dópsmyglara, klassísk blanda. En það sem Ridley Scott gerir við hana er það að hann reynir að púlla einhvern Tarantino filing með löngum og innihaldsríkum samræðum sem eiga að setja tóninn í myndinni. Þessi tilraun hans mistekst hrikalega að mínu mati og úr verður ruglingsleg og óþæginnleg atburðarrás.

Allavega vorum ég og Pétur vinur minn hjartanlega sammála um það að þessi mynd væri ekki uppá marga fiska, en kannski erum við bara svona einfaldir.



**THE COUNSELOR**



TÖLVULEIKUR



**Need for Speed Rivals**

**MMMMM**

**Tegund:** Bílaleikur  
**PEGI merking:** 12+  
**Útgefandi:** EA  
**Dómar:** 8 af 10 – Gamespot  
 9 af 10 – Game Informer

## Baðaður í hraða

Need for Speed serían hefur farið útum allt á þeim 20 árum sem hún hefur verið framleidd, allt frá því að hafa soggid eins og háklessa ryksuga yfir í að vera með bestu bílaleikjum allra tíma.

Í vikunni kemur út nýjasti leikur seríunnar eða Need for Speed Rivals, en leikurinn er í anda Need for Speed Hot Pursuit og inniheldur helling af flottum bílum, eltingaleikjum við lögguna og brjáláðan hasar á allan hátt. Need for Speed Rivals gerist í Redview County, en það er risastórt og opið svæði sem inniheldur meira en 160 km af vegum, en það er svipað svæði og var einmitt í Hot Pursuit.

Í Rivals geta leikmenn brugðið sér í hlutverk löngu eða ökuþórs. Þegar leikmenn stýra löggunni geta þeir valið sér hlutverk innan löggunnar, en markmiðið er svo að ná sem flestum ökuníðingum.

Helsta nýjung Need for Speed seríunnar er svokallað AllDrive kerfi, en það gerir það að verkum að netspilun leiksins blandast inni söguþráðinn og geta



Því leikmenn af holdi og blóði dottið inni spilunina fyrirvaraust og keppt. Þetta gerir leikinn mjög lifandi og tryggir að það séu alltaf fersk verkefni og alltaf eitthvað nýtt handan við hornið.

Grafikin í Need for Speed Rivals er stórgóð og sýnir hvað þeir ná að kreista útúr núverandi gerðum leikjatölva, svo ekki sé talað um PS4 og Xbox One útgáfur leiksins, en þær eru stórkostlegar á að líta og sýna hvað er á næsta leiti þegar kemur að leikjatölvum.

Þeir sem fíla góða bílaleiki og voru jafnvel búnir að gefast upp á Need for Speed seríunni ættu að skoða þennan nýja Need for Speed leik eða Rivals og leyfa dýrinu að baða ykkur í hraða..



**ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON**

# NÝTT Í BÍÓ



## THE HUNGER GAMES: CATCHING FIRE

FRUMSÝND Á MORGUN





Hafðu samband við eftirtalda aðila til að kaupa þjónustu um Ljósveituna:



- 80 þúsund heimili um allt land ná Ljósveitunni
- Um 55 heimili bætast við á hverjum virkum degi
- **Háhraðanet strax** og ekkert rask!

ENNEMM / SJA / NM60247



# Ljósveitan

Kemur með háhraðanetið

**Míla tengir heimili landsins við Ljósveituna.** Við nýtum nútímataækni, fyrirliggjandi leiðslur og rými til að koma Ljósveitunni til heimila vítt og breitt um landið. Þannig á mikill fjöldi íslenskra heimila kost á háhraðatengingu á fljótlegan hátt í stað þess að þurfa að bíða í mörg ár eða áratugi eftir kostnaðarsömum framkvæmdum.

Kynntu þér stöðugar háhraðatengingar Ljósveitunnar á [mila.is](http://mila.is)