8. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
MIÐVIKUDAGUR 5. JÚLÍ 2023

FERÐALAGIÐ

MANNLÍF

Viðtal

Ólöf Sívertssen
forseti Ferðafélags Íslands:

„Töfrar í rigningunni og snjónum”

FERÐABLAÐ SUMARSINS

- Íslensk fjöll og náttúra
- Sýningar og söfn
- Viðtöl og sögur frá fjallagörpum

BAKSÝNISSPEGILLINN • PISTLAR • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • VIÐTÖL • NEYTANDINN • SAMFÉLAGIÐ

Taktu mig með í frítt

HVERNIG ER STAÐAN Á GRILLINU?
Þú finnur úrval af Weber grillum í ELKO og á elko.is



ELKO


TARAS

SÓL fyrir sumarið



TARAMAR

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason
Ritstjóri og umbrot: Lára Garðarsdóttir
Markaðs- og auglýsingastjóri: Katrín Guðjónsdóttir
Auglýsingasala: Eureq
Fjármálastjóri: Guðrún Gunnsteinsdóttir
Ljósmyndari: Kazuma Takigawa
Forsíðumynd: Jónína Guðbjörg Guðbjartsdóttir
Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svava Jónsdóttir



Útgáfufélag: Sólartún ehf.

MANNLÍF

Í góðum málum / slæmum málum 4
Leiðarinn 6
Fjölmiðlapistillinn 8
Neytandi vikunnar 10
Sjö skemmtilegustu fjöllin 12
Forsíðuviðtal 14
Ferðasaga 20
Þverun Íslands / Viðtal 24
Helgarpistill 28
Viðtal Heiða Meldal 29
Viðtal Páll Ásgeir Ásgeirsson 30
Aðsendar ferðasögur 33
Westfjords Adventures 34
10 nestishugmyndir 35
Viðtal Einar Skúlason 36
Frakkar á Fáskrúðsfirði 40
Baksýnisspegill 41
Galdraýning 42
Taramar kynning 44
Sumarleg vín 46
Íslenskt lambakjöt 50
Útivist 52
Aðsendar ferðasögur 53
Stækkunargler 54
Síðast, en ekki síst 55

Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Norðlendingar og Austfirðingar eru í góðum málum í sumar. Ástæðan er auðvitað hitabylgjan sem nú er í tímabundinni pásu, svona rétt til að bjarga gróðrinum um smá vatn að drekka. Þvílíka blíðan sem hefur leikið um fólk á Norður- og Austurlandi það sem af er sumri. Og við sem búum í borginni eða annars staðar á landinu, höfum ekki fengið að gleyma því eina sekúndu hversu gott helvítis veðrið er búið að vera í þessum landshlutum. Endalausar ljósmyndir af sólböðum og brenndum skinnum á hitastigsmerktum myndunum er deilt látlaust á samfélagsmiðlunum, svona ef ske kynni að við hefðum ekki séð veðurfréttirnar: „+27°“ eða „Guð hvað ég er búin að brenna mikið í dag, yndislegt alveg!“.

Í SLÆMUM MÁLUM



Ætli það séu ekki við hin, restin af landinu sem hefur bara séð sólina í mýflugumynd í sumar og þá yfirleitt er það gildra. Við hlaupum út á stuttbuxum og ber að ofan en þá er komin rigning. Hí á okkur. Og ekki nóg að það rigni endalaust á okkur, við þurfum að þola óþolandi áreiti sólbrúna fólksins fyrir austan og norðan, sem þreytist ekki á því að senda á okkur táslumyndir og hitatölur, eins og okkur sé ekki alveg drull. Það mætti jafnvel halda að þau séu að gera í því að pirra okkur, en ég trúi því nú varla … En, það er þó lausn á þessu þótt hún sé í dýrari kantinum. Lausnin felst í því að flýja land og taka táslumynd í fjörutíu stiga hita á fjarlægri sólarströnd og senda beint austur og norður og ná þannig fram hefndum! Hverjir eru með?

VIÐ LEITUM AÐ

fallegum og fágætum munum

Frímerkjum, umslögum og óvenjulegum stimplum



Mynt, minnispeningum og heiðursorðum



Seðlum



Einkagjaldmiðlum



Póstkortum



Hlutabréfum





1,6 milljónir fyrir merkilegt bréfspjald

Safnari.is seldi í febrúar sl. bréfspjald með sjaldgæfum stimpli, sent frá Íslandi til Þýskalands árið 1901, á 1,6 milljónir króna. Merkilegur munur sem margir vildu eignast.

Sjaldgæfum og skemmtilegum safngripum af öllu mögulegu tagi, og ótal mörgum öðrum einstökum og sögulegum munum sem leynast í fórum landsmanna.

Átt þú eitthvað fallegt og fágætt?

Stærsta og öflugasta uppboðssíða á sviði söfnunar á Íslandi

Við höldum sérhæfð netuppboð á söfnunarmunum í hverjum mánuði. Mikil eftispurn er eftir góðum hlutum. Við veitum kaupendum og seljendum trausta og örugga þjónustu. Við verðmetum bæði einstaka muni og lítil sem stór söfn. Fagleg og vönduð ráðgjöf.

Leynist fjársjóður í fórum þínum?

SAFNARI.IS

UPPBOÐ FYRIR SAFNARA

Pósthólf 8028, 128 Reykjavík, Ísland, sími (+354) 8404944, info@safnari.is



Leiðarinn
Reynir Traustason

Rigningin er góð

Ferðalag um Ísland býður upp á ýmis skemmtilegheit sem felast í síbreytilegu veðri. Sjaldnast er hægt að sjá fyrir veðrabrigðin með löngum fyrirvara þótt það sé misjafnt eftir landshlutum. Við Íslendingar höfum löngum verið sólþyrstir eftir kalda og gusasama vetur. Þessi þrá okkar eftir hinu eilífa sólskini brýst gjarnan fram í því að fjöldi landsmanna leggur upp á sólartrönd til að tana og velta sér í sandi og sól. En þetta viðhorf að sólskinið sé öllu öðru mikilvægara hefur verið að breytast smám saman. Útivistarfólk gerir sér margt grein fyrir því að veður er öðrum þræði hugarástand. Fjallganga í rigningu eða þoku getur verið allt eins gefandi og þegar sólin skín sem skærast. Göngumaðurinn upplifir dulúðina í þokunni. Kynjamyndir sem spretta fram og örva hugmyndaflugið. Regnið skaðar ekki til lengri tíma. Enginn er verri þótt hann vökni. Það felst í því tilbreyting að stunda útiveru við breytilegar aðstæður. Til samanburðar má nefna að landið hjúpað snjó er með allt öðrum blæ en gerist þegar það er í sumarskrúða.

> ***KULDINN ER AUÐLIND***

Erlendir ferðamenn á Íslandi kunna margir að meta kulda og slagviðri. Þeim er sama um sólskinið en sækjast eftir frískandi og súrefnisríku lofti. Sumir hverjir koma frá löndum þar sem nánast alltaf er sól og veðrabrigði nánast engin. Slíkt býður ekki upp á fjölbreytni og er leiðinlegt til lengdar. Svo eru það hitabylgjurnar sem ganga reglulega yfir með tilheyrandi skógareldum og ófögnuði.

Ítalskir ferðamenn á Ströndum voru svo „óheppnir“ að vera í þoku og sudda í nokkra daga. Aðspurðir um líðan sína sögðust þeir vera alsælir. Á heimaslóðum var hitabylgja sem veldur vanlíðan og óáran. Í sudda Strandanna fengu þeir upplifun og önduðu að sér súrefnisríku loftinu. Kuldinn er auðlind, var boðskapurinn.

Auðvitað má öllu ofgera og slagviðri til lengri tíma getur verið íþyngjandi. En það er vert að muna þau fleygu orð Rose Kennedy að eftir storminn syngja fuglarnir. Flestir þekkja þá sælutilfinningu sem fylgir því þegar sólin brýst fram eftir rigningartíð. Þá er gaman. Það er þessi fjölbreytni sem Ísland býður upp á sem er svo gefandi. Aðalatriðið er að lifa og njóta í núinu. Þegar rignir þá einfaldlega klæðum við af okkur vætuna og skemmtum okkur eins og börnin við að stappa í polla og vaða yfir læki. Munum að rigningin er góð, eins og segir í þekktu dægurlagi. Vatnið er undirstaða alls lífs á jörðinni.

Ísland er eitt af fallegustu löndum heims með alla sína duttlunga, hættur og fjölbreytileika. Við megum ekki vanmeta þá fegurð sem er við hvert fótmál í óbyggðum. Njótum landsins okkar og verum meðvituð um þá heppni að vera ekki dæmd til að skrælna upp í endalausu sólskini.



Glæsilegar þýskar innréttingar





Verið velkomin í sýningarsalinn að Suðurlandsbraut 26

INNlifun

Suðurlandsbraut 26 Sími 587 2700

Opið 11-18 virka daga

innlifun.is



Harpa Mjöll Reynisdóttir

INSTAGRAM, SKJÁTÍMI OG BÖRNIN

Mér verður oft hugsað til þess hvernig forfeður okkar og -mæður fóru að því að ala upp börn án allrar aðstoðar frá nútímatækni. Spjaldtölvur, snjallsímar, sjónvarp og efnisveitur. Mikill meirihluti foreldra notar tæki til þess að fá augnabliksfrið frá spurningaflóði, gráti, væli og áreiti. Ég get stolt viðurkennt að vera í hópi þessara foreldra. Ekki get ég talið þau skipti sem ég hef troðið síma framan í dóttur mína á hennar sjö ára ævi. „VILTU EKKI BARA HORFA Í SMÁ?“ Þetta hefur aldrei klikkað. Hún á síma og spjaldtölvu sem hún hefur nánast frjálsan aðgang að. Oftast langar hana samt miklu frekar að leika sér, fara í sund eða hitta vinkonur sínar.

Ég var ekki nema 19 ára þegar frumburður minn, dásemdin hún dóttir mín, gerði mig að móður. Það er furðulegt að ganga inn í fullorðinsárin með ungbarn í fanginu. Með óþroskaðan framheila var mér fleygt í eitraða menningu hinnar íslensku móður. Heimilið átti að vera hreint, húsgögnin úr Epal eða Húsgagnahöllinni. Alla barnavöru átti að kaupa í Petit. Barnið á að borða sjálft lífrænt ræktaðan mat, eldaðan frá grunni með smekk um hálsinn sem kostar meira en fullur tankur af bensíni. Nýr bíll, ný íbúð, allt eins og klippt út úr Hús og híbýli. Kynslóð Instagram-móðurinnar. Mikilvægast af öllu var þó skjátíminn. Helst átti hann að vera enginn og aldrei – undir nokkrum kringumstæðum – átti hann að fara yfir hálftímann.

Tvítug reyndi ég að fylgja reglum Instagram-mæðranna. Ég þráði ekkert heitar en að vera góð og gild mamma. Það tók mig ekki langan tíma að sjá í gegnum kjaftæðið. Með auknu sjálfstrausti og hækkandi aldri hætti ég að fylgja þessum boðum og bönnum. Ég tók einlæga ákvörðun um að flækja ekki þetta krefjandi hlutverk enn frekar með því að reyna að standast óraunhæfar kröfur. Sjálf setti ég mig í flokk auðveldra mæðra. Stundum fær barnið mitt sykurpúða í morgunmat gegn því að ég fái að loka augunum í fimm mínútur. Tækin hennar er bestu vinir mínir. Ég elska þau. Óheftur aðgangur dóttur minnar að tækjunum hefur ekki þau áhrif að hún eyði öllum sínum tíma á YouTube. Stelpan mín er dugleg, hugmyndarík og virk. Það er hlutverk okkar, foreldra hennar, að kenna henni að umgangast tæki og miðla. Þegar ég er meira í mínum síma, þá fer hún meira í sinn eigin. Við elskum tækin okkar, en gæðastundir elskum við meira. Á hverju kvöldi lesum við saman og förum yfir atburði liðins dags. Ræðum drauma okkar og ótta. Ég sé til þess að hún sé alin upp í tilfinningalega öruggu umhverfi. Kenni henni að eiga við stóra skapið sem hún erfði frá mér. Stundum treð ég tæki framan í barnið mitt í von um að þurfa ekki að svara ómögulegri spurningu númer 1.893 þann daginn. Það er líka allt í lagi.

ÞÚ FÆRÐ SALOMON SKÓNA Í ÖLPUNUM



ALPARNIR



Guðrún Gunnsteinsdóttir

Hvað kostar?

PYLSA OG KÓK Í VEGASJOPPUM

Blaðamaður Mannlífs kannaði verð á pylsu og gosi í nokkrum vegasjoppum og af þeim var Krambúðin ódýrust. Ætla má að fjöldi landsmanna leggi leið sína um landið nú í sumar. Víðast hvar er pylsa og gos almennt talið með algengustu og þægilegustu skyndibitum sem völ er á. Mannlíf kynnti sér verðlag hjá nokkrum vegasjoppum landsins.

Ef fimm manna fjölskylda kaupir pylsu og litla dós af kók fyrir hvern meðlim, kostar það **3.340 krónur** hjá Krambúðinni en **5.550 krónur** ef fjölskyldan skreppur á Ungó í Reykjanesbæ. Munurinn er 60 prósent. En ef þú átt leið um Suðurlandið og stoppar í Söluskálanum Landvegamótum þá kosta pylsa og kók fyrir fimm manna fjölskyldu **4.300 krónur**.

Ef kaffiþorsti er til staðar eftir pylsuna, þá er boðið upp á ókeypis kaffi hjá Kletti í Vestmannaeyjum, en ef þú vilt taka það með þá kostar það **250 krónur**. En ódýrasta kaffið fyrir utan Klett er hjá N1, þar kostar það 229 krónur, en er dýrast hjá Aðal-Braut í Grindavík á **450 krónur**. Munurinn er 96 prósent.

Ís úr vél hefur líka verið vinsæll hjá ferðlöngum á leið um Ísland, en ekki eru allar sjoppur sem bjóða upp á hann. Ódýrasti ísinn sem blaðamaður fann er hjá Aktu taktu sem eru eingöngu á höfuðborgarsvæðinu. Ef fjölskyldan ætlar að gæða sér á litlum ís í brauðformi án dýfu í eftirmat þá er ísinn ódýrastur hjá N1, Krambúðinni og Ungó í Reykjanesbæ á **450 krónur**, en dýrastur í Söluskálanum Ólafsvík á **600 krónur**. Munurinn er 33 prósent.

2023 Júní

VERÐKÖNNUN

PYLSA OG KÓK

	PYLSA	KÓK Í DÓS 33 ML
Aktu taktu	599	339
Pylsuvagninn	600	-
Olís Borgarnesi	449	219
N1 - Allt landið	550	229
Krambúðin - Allt landið	445	249
Söluskálinn Landvegamótum	520	280
Björkin söluskáli	600	250
Söluskálinn Freysnesi	500	350*
Söluskálinn Ólafsvík	650	360
Aðalbraut Grindavík	650	285
Ungó Reykjanesbæ	650	460
Klettur Vestmannaeyjum	620	270
Leirunesti Akureyri	570	340
Hamraborg Ísafirði	549	260

ÍS Í BRAUÐFORMI

	LÍTILL	STÓR
Aktu taktu	439	529
Pylsuvagninn	-	-
Olís Borgarnesi	-	-
N1 - Allt landið	450	645
Krambúðin - Allt landið	450	650
Söluskálinn Landvegamótum	-	-
Björkin söluskáli	460	590
Söluskálinn Freysnesi	-	-
Söluskálinn Ólafsvík	600	700
Aðalbraut Grindavík	510	585
Ungó Reykjanesbæ	450	650
Klettur Vestmannaeyjum	590	690
Leirunesti Akureyri	560	640
Hamraborg Ísafirði	520	630

UPPÁHELLT KAFFI

Aktu taktu	0
Pylsuvagninn	0
Olís Borgarnesi	295
N1 - Allt landið	229
Krambúðin - Allt landið	259
Söluskálinn Landvegamótum	400
Björkin söluskáli	330
Söluskálinn Freysnesi	350
Söluskálinn Ólafsvík	400
Aðalbraut Grindavík	450
Ungó Reykjanesbæ	-
Klettur Vestmannaeyjum	250*
Leirunesti Akureyri	300
Hamraborg Ísafirði	399

*take away annars frítt



Hollt & Gott salatblöndurnar

- þú finnur þær í næstu verslun -





Sjö skemmtilegustu fjöll á Íslandi

Íslensk fjöll búa yfir fjölbreytileika. Það er ekki til einn mælikvarði á það hvert þeirra sé fegurst eða búi yfir mestu aðdráttarafli. Þetta ræðst af sjónarmiðum og upplifun hvers og eins.
Hér verða talin upp 10 áhrifamestu fjöllin að mati greinarhöfundar ásamt stuttum rökstuðningi.



Á Glissu. Frumkvöðlarnir og frænkurnar Unnur Pálína Guðmundsdóttir og Guðrún Gunnsteinsdóttir.

Glissa í Árneshreppi er uppáhaldsfjallið. Fjallið er á Trékyllisheiði og fyrir botni Reykjafjarðar. Almennt var ekki gengið á fjallið fyrr en fyrir nokkrum árum þegar frænkur úr Árneshreppi gerðust frumkvöðlar.

Nokkur áskorun er að fara þá leið sem þær fundu, hún liggur yfir bratt gil og svo um skarð í klettabeltinu sem í dag nefnist Unnarskarð, annarri þeirra til heiðurs. Ferðafélag Íslands lét stika leiðina frá Smalavegi og upp á topp. Margir hafa síðan farið á fjallið. Nafnið Glissa er talið vísa til gleiðrar skessu en fjallið er V-laga. Dulúð fjallsins og sá kraftur sem það býr yfir hefur heillað marga. Ganga þarf 11 kílómetra frá Melahálsi til að ná toppnum. Hækkun er um 500 metrar. Gangan er fullkomlega þess virði.

Úlfarsfell. Þetta fjall er á mörkum Reykjavíkur og Mosfellsbæjar, sannkölluð perla í hjarta höfuðborgarsvæðisins. Fjórar aðalleiðir eru upp fjallið. Fólk getur valið um skógarstíg frá Skógræktinni í Mosfellsbæ eða vel hannaðan stíg upp frá Skarhólabraut. Flestir fara upp Reykjavíkurmegin þar sem fylgja má vegslóðum.



Með Guðna Th. Jóhannessyni, forseta Íslands, á Úlfarsfelli.

Enn ein leiðin er fyrir fjallahjól. Sá stígur er einnig í landi Reykjavíkur. Úlfarsfell hentar jafnt ungum sem öldnum. Þægilegt fjall með mörg andlit. Hækkun á göngu er rúmlega 200 metrar. Vegalengd er allt að fjórum kílómetrum. Ferðafélag Íslands hefur haldið úti opnum göngum á fjallið á fimmtudögum um árabil.



Rauðsgil. Búrfell í baksýn.

Búrfell í Hálsasveit er í þriðja sæti á listanum. Hugsanlega er það vegna þess að þetta er fjall bernsku minnar og trónir yfir samnefndum bæ. Þeir sem ganga á Búrfell mega ekki láta hjá líða að ganga meðfram Rauðsgili og skoða undurfagra fossa gilsins. Tilvalið er að hefja gönguna á Búrfell við bæinn Rauðsgil. Eftir að fjallið, sem er 400 metra hátt, hefur verið toppað er sniðugt að fara yfir Fellaflóann, beint að Tröllafossi og njóta þeirrar hrikalegu fegurðar sem þar er að finna. Gilinu er svo fylgt áleiðis niður þar sem fossarnir standa í röðum. Einiberjafoss, Laxfoss, Ólafsfossar og Bæjarfoss verða á vegi göngumanns. Gangan er alls um 9 kílómetrar.



Efst á Eiríksjökli. Strútur í baksýn.

Eiríksjökull er í fjórða sæti listans. Það er ekki einfalt að komast á uppgöngustað í Torfabæli. Þangað liggur vegslóði sem er þó aðeins fær öflugum jeppum. Eiríksjökull er hæsta fjallið á vestanverðu Íslandi, 1.672 metrar. Hækkun á göngu er um 1.000 metrar. Fjallið talið vera með þeim elstu á landinu. Eiríksjökull er gríðarlega áberandi frá uppsveitum Borgarfjarðar og frá Miðfirði í Húnavatnssýslu.

Af toppi hans er gríðarlega víðsýnt. Botnssúlur, Langjökull, Þórisjökull, Geitlandsjökull og Ok blasa við göngufólki. Snæfellsjökull rís í vestri. Strandafjöllin og fjöllin í Húnavatnssýslu birtast í fjarlægð. Það tók nokkurn tíma fyrir gönguhópinn að finna hæsta punkt á fjallinu. En með þrjú leiðsögutæki til hjálpar tókst að finna hæsta punkt.

Esjan. Það verður ekki undan því vikist að nefna bæjarfjall Reykvíkinga. Þessi fjallabálkur er með ótal andlit og það er langtímaverkefni að ganga allar þær leiðir sem eru í boði. Algengast er að ganga upp að Steini sem er tæplega 600 metra hækkun og sjö kílómetra ganga. Þetta er ein vinsælasta gönguleið á Íslandi og líklega aðeins gönguleiðin um Reykjadal við Hveragerði sem nýtur álíka vinsælda. Að vestanverðu er gjarnan gengið upp Smáþúfur og þaðan á Kerhólakamb. Sumir fara svonefndan Blikdalshring og koma niður frá Dýjadalshnúk. Að austanverðu eru mörk Esjunnar við svonefnd Laufskörð sem tengja Esjuna við Móskarðahnúka. Tilvalið er að ganga á Hátind og þaðan um Laufskörð. Sú gönguleið er vinsæl og það er jafnan nokkur þolraun fyrir lofthrædda að fara um Skörðin. Auk þessa er vinsælt að ganga upp frá Kjósinni þaðan sem um nokkrar leiðir er að velja. Lengi vel var talið að Hátindur væri hæsti punktur Esjunnar en seinna kom í ljós að Hábunga er hæst, um 914 metrar.



Esjan. Við klettana á Þverfellshorni.



Gönguhópur við seinasta hjallann upp Vífilsfell.

Vífilsfell. Þetta fjall er eitt það fjölbreytilegasta á höfuðborgarsvæðinu. Vífilsfell er afar fjölbreytt og fagurt. Hermt er að Vífill, leysingi Ingólfs Arnarssonar, sem bjó á Vífilsstöðum hafi gjarnan skottast á fjallið, alla leið úr Garðabænum núverandi, til að athuga með sjóveður.

Vífilsfell er 655 metra hátt. Hækkun á göngu er um 305 metrar. Gangan er sjö kílómetrar á flatlendi, um skriður og móbergsklappir. Gangan upp fjallið getur verið erfið þegar aðstæður eru þannig. Eftir að komið er upp brattan stíg tekur við sandsteinn þar sem fólki getur auðveldlega skrikað fótur. Til að komast upp á efsta tind þarf fólk að klöngrast upp í gegnum klettabelti. Flestir skilja göngustafi sína eftir og nota hendur til stuðnings upp klettana. Þegar nálgast blátoppinn er reipi til að fikra sig upp seinasta hjallann. Vífilsfell er í seinni tíð þekkt sem sviðsmynd í Stuðmannamyndinni Hvítir mávar. Egill Ólafsson stendur með uppstoppaðan fugl á klettabrún. Flogið var með hann í þyrlu upp. Af toppnum er frábært útsýni um höfuðborgarsvæðið.

Kirkjufell. Ein af stærri áskorunum venjulegs fjallgöngufólks er Kirkjufell í Grundarfirði, 463 metrar. Þetta snarbratta, formfagra og lífshættulega fjall virkar sem segull á marga. Ganga á fjallið er öll á fótinn. Göngufólk þarf að klöngrast upp klettabelti og eftir einstigi með fram klettum. Á nokkrum stöðum eru reipi til að fikra sig upp fjallið. Þar á meðal við seinasta áfangann. Fjallið er alls ekki fyrir lofthrædda. Af efsta tindi er frábært útsýni. Við göngufólki blasa Helgrindur, ofan Grundarfjarðar. Þá er af fjallinu útsýni yfir Kvíabryggju þar sem fyrirmyndarfangar eru í lausagöngu. Hækkun á göngu er um 440 metrar. Reikna má með 5 tímum í það verkefni að klífa Kirkjufell.

Önnur áhugaverð fjöll sem vert er að nefna eru Fjallið eina, Hrafnabjörg, Skáneyjarbunga, Krákur, Helgafell í Hafnarfirði, Þorfinnur við Önundarfjörð, Keilir, Vörðuskeggi á Hengli og Þorbjörn í Grindavík.



Kirkjufell. Gönguhópur að leggja á fjallið.



Kaldbakur. Þetta hæsta fjall Vestfjarða er 998 metra hátt þar sem það rís hæst í hinum svokölluðu vestfirsku Ölpum. Hægt er að aka upp í allt að 400 metrum um Kirkjubólsdal í Dýrafirði og hefja gönguna þaðan.



Svava Jómsdóttir
Myndir / Jónína Guðbjörg Guðbjartsdóttir

Forseti Ferðafélags Íslands
Ólöf Kristín Sívertsen

Skilningarvit manns verða einhvern veginn næmari

Ólöf Kristín Sívertsen lýðheilsufræðingur var kosin forseti Ferðafélags Íslands í mars eftir miklar deilur innan félagsins. Hún nýtur þess að ganga reglulega á fjöll og annars staðar enda upplifir fólk margt á göngu. „Það að finna ilminn af gróðrinum er alveg stórkostlegt. Skilningarvit manns verða einhvern veginn næmari; ég tala nú ekki um ef fólk er í nokkurra daga ferð. Það nær betri tengingu og skynjar betur náttúruna og umhverfið. Og þegar hefur rignt þá er þessi skynjun enn sterkari."

„Það var mikill heiður að það skyldi hafa verið leitað til mín og ég beðin um að bjóða mig fram til forseta Ferðafélags Íslands. Það eitt og sér var mikil traustsyfirlýsing til mín og fyrir það er ég afskaplega þakklát og geng auðmjúk og glöð í það verkefni," segir Ólöf Kristín Sívertsen lýðheilsufræðingur sem var í mars kosin forseti Ferðafélags Íslands. „Auðvitað hugsaði maður sig aðeins um þar sem þetta er svo stórt verkefni. En það sem Ferðafélagið er að gera og þau gildi sem það stendur fyrir samræmast mjög vel mínum eigin gildum. Ég er nefnilega kennari í grunninn og er síðan með meistaragráðu í lýðheilsufræðum og starfsemi Ferðafélagsins smellpassar við það."

Ólöf Kristín er spurð hvernig hafi verið að taka við stöðu forseta félagsins í kjölfar fyrrnefndra deilna.

„Það er að sjálfsögðu svolítið sérstakt. Ég hafði setið í stjórn Ferðafélags Íslands í þrjú ár áður en þetta kom allt saman upp. En auðvitað er þetta áskorun. Og það er ekkert sjálfgefið að maður gefi kost á sér í slíkt. Þótt þetta sé sjálfboðaliðastarf þá er þetta opinber staða í samfélaginu."

Ólöf Kristín segir að þetta hafi verið virkilega erfiður tími. „Það er ótrúlega leitt að málin skyldu þróast á þennan veg en við teljum að við höfum gert allt sem við gátum til þess að leysa

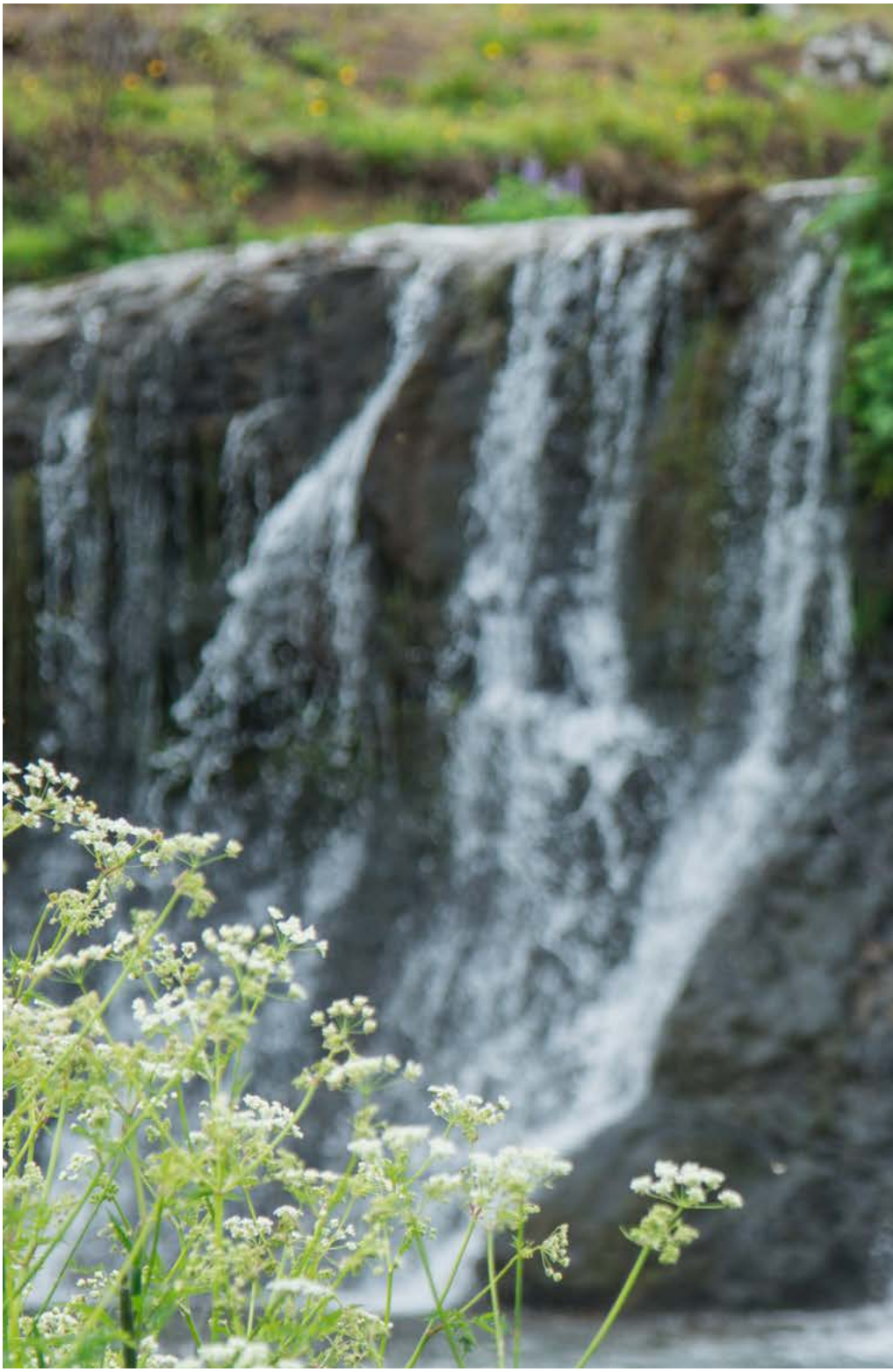
þessi mál á farsælan hátt. Og auðvitað setti þetta líka mark sitt á félagið og umræðuna. En það sem gaf okkur síðan byr undir báða vængi var félagsfundur sem var haldinn í kjölfarið en þar fékk þáverandi stjórn afgerandi stuðning frá félagsfólki sem samþykkti traustsyfirlýsingu til hennar. Það var okkur mjög dýrmætt veganesti fyrir framhaldið. En auðvitað er það ekkert óeðlilegt í svona fjölmennu félagi eins og Ferðafélagi Íslands er, með um 11.000 félagsmenn, að það séu ekki allir alltaf á eitt sáttir. Við erum að sjálfsögðu alltaf opin fyrir ábendingum um okkar starf og hvað við getum gert betur. Félagið og stjórn félagsins er náttúrlega á engan hátt yfir gagnrýni hafin og starfsemin þarf sífellt að þróast í takti við samfélagið. Hins vegar horfum við nú björtum augum til framtíðar og þeirrar spennandi uppbyggingar sem er fram undan."

Gæti verið 100% starf

Ólöf Kristín talar um mikilvægi starfs Ferðafélags Íslands.

„Það er svo mikil saga og það er svo margt gott sem Ferðafélagið hefur gert í gegnum tíðina varðandi það að greiða aðgengi ferðafólks að hálendinu og náttúrunni almennt." Hún nefnir líka náttúruvernd og lýðheilsustarf. „Ferðafélag Íslands hefur sinnt þessu bráðum í 100 ár og það er svo mikilvægt að halda á lofti þessari sögu og afrekum fólksins sem kom á undan okkur. Við megum ekki draga úr mikilvægi og gildi þeirrar sögu."

Sjórn Ferðafélags Íslands fundar að meðaltali einu sinni í mánuði en Ólöf Kristín segir að starf forseta Ferðafélagsins sé mun víðfeðmara en eingöngu stjórnarfundirnir. „Ég er í miklu sambandi við framkvæmdastjóra félagsins því það þarf meðal annars að ræða alls kyns mál og hitta samstarfsaðila félagsins út um allt land. Ferðafélagið er með fjölmargar deildir á landsbyggðinni sem við viljum að sjálfsögðu halda góðu sambandi við. Þetta gæti alveg verið 100% starf en stjórnarseta og starf forseta eru sjálfboðaliðastörf þannig að það þarf að sníða sér stakk eftir vexti. Þetta hefur verið spennandi og skemmtilegt



síðan ég tók við og ég er að sjálfsögðu alltaf að læra."

Ólöf Kristín er spurð hvaða fingraför – fótspor – hún vilji skilja eftir sig sem forseti Ferðafélags Íslands. „Við fullorðna fólkið erum svo mikilvægar fyrirmyndir fyrir börnin okkar og eftir því sem við byrjum fyrr að hjálpa börnum að taka heilsusamlegar ákvarðanir þeim mun meiri líkur eru til þess að við séum að efla vellíðan þeirra og lífsgæði út lífið. Þess vegna er ég svolítið fókuseruð á börnin. Vegna þess að um leið og við búum til hefðir og venjur hjá börnunum okkar þá er líklegt að það haldist út ævina. Börnin læra það sem fyrir þeim er haft og þess vegna finnst mér vera svo mikilvægt að ala börnin mín upp í því að stunda hreyfingu og útivist og fara í gönguferðir með fjölskyldunni, helst þar sem er lítið netsamband, og bara njóta þessarar samveru saman. Þetta eru dýrmætustu stundirnar."



Eitthvað fyrir flesta

Á heimasíðu Ferðafélags Íslands, fi.is, segir meðal annars:

„Tilgangur félagsins er að stuðla að ferðalögum á Íslandi og greiða fyrir þeim. Þetta gerir félagið meðal annars með skipulagningu fjölbreyttra ferða ásamt uppbyggingu og rekstri fjallaskála víða um land. Jafnframt með viðamiklu útgáfustarfi, merkingu gönguleiða og upplýsingagjöf.

Auk fjölbreyttra ferða er margs konar félagslíf innan vébanda FÍ, svo sem myndakvöld, námskeið og þemaferðir af ýmsu tagi. Margvísleg fjallgöngu- og hreyfiverkefni starfa einnig undir merkjum félagsins."

„Ferðafélagið er með ferðaáætlun sem er gefin út á hverju ári þar sem er mjög fjölbreytt úrval ferða," segir Ólöf Kristín. „Þarna eru bæði lengri og styttri ferðir sem tengjast mögulega sérstökum sögulegum viðburðum eða dýralífinu á svæðinu. Við erum með Ferðafélag barnanna sem við erum afskaplega stolt af og síðan erum við með Ferðafélag unga fólksins (FÍ Ung) og horfum þá til þeirra sem eru á aldrinum 16 - 30 ára. Við erum jafnframt með gönguverkefni fyrir „Eldri og heldri" þannig að við erum að reyna að bjóða upp á eitthvað sem höfðar til allra aldurshópa. Við viljum vera með framboð ferða við flestra hæfi."

Fólk getur valið að ganga í ákveðna gönguhópa, eða hreyfiverkefni, sem fara í spennandi ferðir til dæmis á haustönn og/eða vorönn auk þess að fara í stakar ferðir til dæmis á sumrin. „Erfiðleikastigið er misjafnt enda getum við ekki öll verið afreksfólk. Það er notast við flokkunarkerfi sem eru „skór". Ef það er einn „skór" þá er gangan létt en þær þyngjast eftir því sem „skónum" fjölgar. Ef fólk ætlar til dæmis í nokkurra daga göngu þá er um að gera að æfa sig og styrkja og svo eru að sjálfsögðu úrvalsfararstjórar í ferðunum þannig að það er mikið öryggi fólgið í því."

Undur náttúrunnar

Ólöf Kristín vinnur á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar en hefur jafnframt verið verkefnastjóri Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ. „Í því hlutverki fór ég að hugsa hvernig við gætum stuðlað að meiri hreyfingu íbúa í Mosfellsbæ. Ég hafði veitt athygli því sem Ferðafélag Íslands var að gera svo ótrúlega vel þannig að ég hringdi þangað sem endaði með formlegu samstarfi bæjarins við Ferðafélagið. Síðan þá hef ég verið mjög virk í Ferðafélaginu og þá einkum og sér í lagi Ferðafélagi barnanna og þá með tvíburadrengina mína sem nú eru 15 ára. Fyrsta langa gönguferðin mín var einmitt með Ferðafélagi barnanna þegar við fjölskyldan gengum Laugaveginn árið 2018. Ég hef alltaf verið duglega að ganga en hafði ekki farið í svona margra daga skipulagða gönguferð áður."

Hún talar um Laugaveginn. „Það er stórkostleg gönguleið af því að



Með Sævar Kristinssyni, manninum sínum, við ströndina við Stapa og Hellna á Snæfellsnesi

maður fær einhvern veginn brot af því besta, sér öll litbrigðin í steinunum og berginu og síðan er það gróðurinn. Það er margt sem maður upplifir þarna á leiðinni; það eru þessi undur náttúrunnar."

Fjölskyldan hefur einnig gengið Víknaslóðir. „Sú ferð var virkilega skemmtileg en allt öðruvísi heldur en Laugavegurinn. Við höfum líka farið í Lónsöræfi sem er alveg magnaður staður." Og þær eru enn fleiri ferðirnar. „Hver staður hefur sinn sjarma. Og það er þessi upplifun að vera nær náttúrunni og njóta þess sem hún hefur upp á að bjóða. Það er þessi ótrúlega sterka tenging sem myndast þegar maður er í svona ferðum, hvort sem maður er með öðrum eða jafnvel einn með sjálfum sér."

Ólöf Kristín er spurð um uppáhaldsstaðinn þegar kemur að göngum.

„Dags daglega finnst mér dásamlegt að ganga á öll fellin og svæðin okkar í Mosfellsbænum þar sem ég bý. Heiðmörkin er líka stórkostleg og Elliðaárdalurinn; þessi útivistarsvæði bæði innan höfuðborgarsvæðisins og í jaðri þess eru alveg yndisleg. Það er fátt betra eftir annasaman dag en að komast aðeins út í náttúruna hvort sem maður er gangandi eða á hjóli og upplifa þessa tengingu við hana."



Með sonum mínum, tvíburunum Kristni Þór (t.v.) og Ólafi Hauki (t.h.) - Grænihryggur í baksýn.

Að lykta og snerta

Það er löngu búið að sanna hvað hreyfing, svo sem göngur, og útivist almennt hafa jákvæð áhrif á líkama og sál.

„Þær skipta gríðarlega miklu máli. Það er til urmull af rannsóknum sem sýna fram á það að hreyfing og útivera bæta heilsuna. Heilsan er þessi líkamlega og andlega heilsa sem og félagslegi þátturinn. Það er einmitt það sem Ferðafélagið hefur gert svo vel í öll þessi ár; að efla allt þetta – líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Ég hvet fólk til þess að fara út, finna sína uppáhaldshreyfingu og njóta alls þess sem okkar frábæra land hefur upp á að bjóða."

Og göngufólk upplifir margt í göngum.

„Það að finna ilminn af gróðrinum er alveg stórkostlegt. Skilningarvit manns verða einhvern veginn næmari; ég tala nú ekki um ef fólk er í nokkurra daga ferð. Það nær betri tengingu. Það skynjar betur náttúruna og umhverfið. Og þegar hefur rignt þá er þessi skynjun enn sterkari."

Ólöf Kristín talar um að það sé svo magnað að koma við. Snerta.

„Svo er veðrið stór partur af þessu. Auðvitað finnst okkur æðislegt þegar það er sól en það eru líka töfrar í rigningunni og snjónum og öllu saman. Fjölbreytni í veðri, náttúru og umhverfi er svo mikilvæg."

Hið staka blóm

Forseti Ferðafélags Íslands er beðinn um að segja frá eftirminnilegri gönguferð og talar Ólöf Kristín um ferð í Lónsöræfi.

„Ég náði reyndar ekki öllum göngudögunum en ég var bókstaflega að stíga upp úr Covid. Í lok fyrsta dags var ég eiginlega algjörlega búin á því; ég var svo ótrúlega þreytt og það þurfti meira að segja að taka af mér bakpokann. En ég fékk einhvern veginn magnaðan kraft úr náttúrunni til þess að klára. Þetta var ótrúlega merkileg upplifun. Maður var að sækja síðustu orkueiningarnar og mig langaði alls ekki í mat; það var bara þetta: Að staldra aðeins við og anda nokkrum sinnum djúpt, anda að sér orkunni í náttúrunni. Þetta var ótrúlega mögnuð upplifun."



Á Víknaslóðum með Ferðafélagi barnanna, skálinn í Breiðuvík í baksýn.



Með forseta Íslands á lýðheilsu- og fjölskylduhátíð á Úlfarsfelli í maí sl.

Þau eru mörg fjallablómin sem vaxa upp úr grýttum jarðvegi.

„Það sem ég dáist svo að er þegar maður er að ganga í landslagi þar sem er enginn gróður og gengur fram á stakt blóm. Það er þessi seigla í náttúrunni okkar; að blóm nái að festa rætur einhvers staðar þar sem enginn myndi ráðleggja neinum að rækta eitt né neitt, það væri ómögulegt. Það er uppáhaldsgróðurinn minn á fjöllum."

Ferðasaga



Svava Jónsdóttir

ÞAR SEM FJÖLLIN OG HIMINNINN SAMEINAST

Það var á bjartasta tíma ársins sem gönguklúbburinn Vesen og vergangur var með skipulagða ferð á suðurfjörðum Vestfjarða. Á fjórum dögum upplifði göngufólk ævintýri frá morgni til kvölds hvort sem það tengdist náttúrunni eða sögunni.

Einar Skúlason stofnaði Vesen og vergang fyrir 12 árum síðan og í fjögur ár hefur undirrituð gengið með honum bæði hér á landi og erlendis og á meðal ferða í sumar var fjögurra daga ferð um suðurfirði Vestfjarða. Í þessari ferð sá frændi hans, Hákon Ásgeirsson, um leiðsögnina með honum.

Sólin skein í heiði þegar hópurinn stöðvaði bílana við Bjarkalund og þar var svo sameinast í bíla og ekið upp að Vaðalfjöllum: Tveir um 100 metra háir



Vaðalfjöll. (Mynd: SJ).

blágrýtistappar, stuðlabergsstandar, sem standa upp úr Þorskafjarðarheiði. Hvað getur maður sagt um þessi náttúruundur? Maður hugsar um ævintýralegar kvikmyndir þar sem þetta gæti verið umhverfið. En upp gengum við í sólskininu og þegar komið var að blágrýtistöppunum, stuðlabergsstöndunum, vorum við óskaplega lítil og tíkarleg. Þannig er bara náttúran. Flestir fóru upp á topp með því að fara upp brattan klettavegginn en svo var líka hægt

að ganga meðfram tappanum, stuðlabergsstöndunum, og leggjast þar í mosann og njóta góða veðursins þar til hópurinn kom að ofan. Það sem fer upp fer almennt niður og þegar komið var í bílana var haldið að næsta áfangastað þennan fyrsta dag.

Vatnsfjörður. Þvílík fegurð. Fjörðurinn var lýstur sem friðland á sjötta áratug síðustu aldar. „Tilgangur friðlýsingar er að vernda náttúru á þann hátt að fólki gefist kostur á að njóta hennar," segir á heimasíðu Umhverfisstofnunar.

Og það er svo sannarlega hægt að njóta náttúrunnar þarna.

Þarna er að finna Gíslahelli en sagan segir að Gísli Súrsson hafi falið sig þar í útlegðinni en það var þegar heimurinn var í huga sumra í svarthvítu þar sem svo langt er síðan og mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þetta var. Gísli ku hafa verið á flótta undan Berki digra og mönnum hans. Skríða þarf niður í hellinn um hálfgerða holu og þurfa fæturnir að fara á undan. Holan er svo lítil að það er ekki fyrir hávaxna né þrekna menn að komast þar inn en einn reyndi og honum tókst. Spurning hvort það hafi nokkuð þýtt fyrir Börk



Gíslahellir. *(Mynd: SJ.)*

digra að prófa. Það eru engin kósíheit í holunni en hvað veit maður hvernig þetta hefur verið i den. Kannski hefur Gísli verið með sauðagæru í hellinum til að halda á sér hita. Hver veit.

Þar rétt hjá standa klettar og teygja sig í átt til þess sem öllu ræður. Þar má finna trjáholur enda var þarna mikill skógur þegar hraunið rann og hraunið umlukti trjábolina sem koluðust og því eru þessar hringlaga holur sem minnisvarði um veröld sem var á upphafsskeiði myndunar Íslands fyrir milljónum ára síðan.

Hörgsnes heitir nesið þar sem hópurinn skoðaði sig um og kletturinn með trjáholunum heitir Hörgur; hörgur er heiðið blótshús eða blótstallur og er talið að hörgar hafi upphaflega verið blótstaðir undir berum himni. Talið er einmitt að blót hafi verið haldin undir klettinum.

Næst var haldið á Patreksfjörð þar sem gist var næstu þrjár nætur. Sumir gistu á tjaldstæðinu. Aðrir á hóteli. Félagsheimilið var okkar þessa daga fyrir morgunmat og kvöldmat. Kvöldvökur. Söng. Og dans.

Rauður eins og ástin

Rauðasandur. Um 10 kílómetra strandlengja. Birtan ku ráða því hvort rauðleitur sandurinn virðist vera gulur, rauður eða jafnvel svartur. Rauði liturinn stafar af skeljabrotum frá hörpudiskaskeljum. Öldurnar dönsuðu við sandinn og báru kveðju úr djúpinu þennan dag sem endranær. Þarna er hægt að búa til listaverk í sandinum með göngustöfunum. Móta hjarta. Móta hjarta í rauðan sandinn sem er rauður eins og ástin.

Skammt frá lágu selir og horfðu með barnsaugum á íslenska sumarið.



Hjarta á Rauðasandi. (Mynd: SJ.)



Á Rauðasandi.

Ást og hatur. Nokkurra kílómetra ganga er að bæjartóftunum þar sem áður stóð bærinn Sjöundá en anno 1802 voru þar framin morð. Tvö morð. Ástæðan ku hafa verið ást í leynum. Tvenn hjón. Svik. Framhjáhald. Morð. Þann dag hefur sandurinn kannski orðið svartur.

Taka átti glæpaparið af lífið í Noregi en áður en að því kom lést glæpakvendið á Íslandi og er ekki vitað um dánarorsök hennar. Ástmaður hennar var hins vegar fluttur til Noregs þar sem höfuð hans mátti fjúka. Svartfugl meistara Gunnars Gunnarssonar lýsir þessari átakanlegu sögu um ást og hatur. Líf og dauða.

Það var skýjað þennan dag þegar hópurinn stóð og sat í bæjartóftunum þar sem örlögin urðu anno 1802 eins og þau urðu. Skrifað í gestabók. Eftir það var gengið upp í mót fyrir ofan bæjartóftirnar. Ölduskarð. Þeir hugrökkustu héldu svo



Sjöundá. Bæjartóftir. (Mynd: SJ.)

áfram upp í þokunni og alla leið á klettasyllur niður í Stálvík og skoðuðu surtabrandsnámurnar sem þar eru. Þar þarf að skríða ofan í holu eins og til að komast inn í Gíslahelli.

Þjóðarblómið, holtasóleyin, skartar sínu fegursta á íslensku sumri. Í fyrra var trendið hjá Veseni og vergangi að taka selfí við lambagras. Þetta sumarið er það holtasóleyin. Við vorum þrjár sem lágum flötum beinum á litlu svæði við þessa athöfn þegar ungur Svisslendingur kom að okkur og fór að spjalla. Hann var búinn að vera á Íslandi í tvær vikur, sagðist vinna við tölvumál í heimalandi sínu og að hann gæti ekki búið á Íslandi af því að hér væri svo kalt.

Hann tók ekki selfí við holtasóleyjarbreiðu. Hann gerir það hins vegar kannski við alprarósarbreiðu í heimalandi sínu en þar er alparós þjóðarblómið.

17. júní

„Hæ, hó, jibbí, jei og jibbí, jei, það er kominn 17. júní," orti Bjarmar Hannesson.

Þjóðhátíðardagurinn rann upp bjartur og fagur.

Undirrituð hafði keypt íslenska fánann og skreytti hann bakpokann þegar haldið var gömlu þjóðleiðina yfir Lambeyrarháls til Tálknafjarðar og var komið niður rétt við bæinn Lambeyri í Tálknafirði og er brekkan niður frekar brött en þó er farið eftir stíg. Um er að ræða um sjö kílómetra leið og er hækkun um 450 metrar.

Kríuvötn ofan á heiðinni minna á rjóma ofan á tertu sem bökuð hefur verið í tilefni dagsins.



Rauðasandur. (Mynd: SJ.)



Gengið var 17. júní þjóðleiðina yfir Lambeyrarháls til Tálknafjarðar. Og auðvitað var íslenski fáninn með í för. (Mynd: SJ.)



Uppi á Kaldbaki. Fararstjórarnir og frændurnir Hákon Ásgeirsson og Einar Skúlason (í rauðu).

Leiðin er þægileg yfirferðar þar sem hún er aflíðandi og uppi á heiðinni má sjá glæsilegar vörður sem minna á þá sem þarna hafa farið um. Og auðvitað var íslenski fáninn settur niður ofan á vörðu í tilefni dagsins og til að taka mynd.

Þegar niður var komið fóru sumir í aðra gönguferð hinum megin við fjörðinn, upp á Geitárhorn, og aðrir fór í heitan pott, Pollinn, fyrir utan Tálknafjörð; bæinn sjálfan.

Nýr heimur

Síðasti dagur þessarar ævintýraferðar Vesens og vergangs rann upp jafnbjartur og fagur og aðrir dagar þótt ský og þoka hafi varpað skugga á daginn sem farið var á Rauðasand. Patreksfjörður var kvaddur og ekið var áleiðis að Arnarfirði. Hrafnseyri við Arnarfjörð þar sem Hrafn Sveinbjarnarson bjó og starfaði á Sturlungaöld við miklar vinsældir alþýðunnar og var svo veginn af Þorvaldi Vatnsfirðingi í valdabaráttu þess tíma. Þar í grenndinni fæddist Jón Sigurðsson, kallaður forseti, einmitt 17. júní. Á leiðinni hafði verið ekið fram hjá sjálfum fossinum Dynjanda sem lætur suma aðra fossa landsins blikna í samanburði. Þvílíkur er hann.

Markmiðið þennan dag var að fara upp á Kaldbak; hæsta fjall Vestfjarða.

Sameinast var í bíla en langur fjallvegurinn að Kaldbaki er ekki fyrir hvaða bíl sem er.

Ekið var svo áleiðis upp fjallið eftir vegaslóða um Fossdal og síðan tók gangan við. Frekar brött ganga í grjóti og mosa. Toppur Kaldbaks tignarlegur og skreyttur snjósköflum að hluta. Nokkur létu sér nægja að komast á þann „topp" þar sem sást yfir í næsta fjörð og yfir næstu fjöll og aðrir fóru á aðaltoppinn sjálfan sem er mun hærri.

Þvílík upplifun. Þvílík fegurð.

Þegar upp var komið opnuðu náttúruvættir stórar dyr og við blasti nýr heimur. Síbreytilegt náttúrulistaverk sem hvorki El Prado-safnið í Madrid né Louvre-safnið í París geta státað af.



Útsýni frá Kaldbaki. (Mynd: SJ.)

Og sjálft þjóðarblómið skreytir svörðinn ásamt vetrarblómum og fleiri blómum og passaði vel, enda var þetta dagur norrænna villtra blóma.

Það var tilvalið að leggjast niður í þennan sama svörð í sólinni.

Hlusta á þögnina.

Hlusta á flugurnar.

Láta sig dreyma.

Svava Jónsdóttir



ÞVERUN ÍSLANDS FRÁ FONTI Á LANGANESI TIL REYKJANESTÁAR

Sigurlaug Hauksdóttir fékk meðferð við hvítblæði árið 2016 sem gekk vel og í kjölfarið hefur hún upplifað mikil ævintýri í alls kyns gönguferðum með nokkrum gönguklúbbum. Þegar hún er beðin um að segja frá eftirminnilegustu ferðinni innanlands á hún erfitt með að velja en velur loks þverun Íslands sem voru nokkrar ferðir yfir fjögurra ára tímabil. „Ég tel mig hafa kynnst betur landinu eins og það er með öllum sínum náttúruperlum en líka landinu sem er að fjúka burt."

Sigurlaug Hauksdóttir greindist með hvítblæði haustið 2016.

„Mín beið löng og erfið meðferð hérlendis. Með hjálp Ýmis, sonar míns, ákvað ég að fara í viðtal hjá bandarískum sérfræðingi í Atlanta þar sem ég uppgötvaði tilvist tilraunameðferðar í Evrópu við hvítblæðinu. Eftir smá grúsk um tilraunina afþakkaði ég meðferðina hérlendis og fór í tilraunameðferð við Ríkisspítala Kaupmannahafnar þar sem ég losnaði algjörlega við krabbameinið. Ég gat meira að segja unnið allan tímann á meðan á lyfjagjöf stóð fyrir utan einn dag í upphafi meðferðarinnar.

Ég ákvað að halda upp á þennan glæsta árangur með gönguferð til Sikileyjar og Vindeyja, sem eru eldfjallaeyjar norðan við Sikiley, haustið 2017. Ég hafði verið í líkamsrækt í áratugi en lítið sem ekkert í göngum. Ég hoppaði því á námskeið hjá Einari Skúlasyni hjá Veseni og vergangi og þessi mánuður hjá honum gerði útslagið. Ég fékk strax hina alræmdu göngubakteríu sem ég er afskapalega þakklát fyrir að hafa í dag. Ég hlakkaði þvílíkt til að taka upp þráðinn í göngunum eftir að ég kom úr Sikileyjarferðinni. Einar er snillingur í að taka á móti nýliðum eins og mér. Það er svo ánægjulegt að taka þátt í göngunum hans því hann er ekki bara upplýsandi heldur líka svo félagslyndur og með rosalega góða nærveru. Svo uppgötvar maður nánast sjálfum sér að óvörum að vera kominn í fínasta form eftir nokkra vikna námskeið. Hjá honum kynntist ég fjölmörgum náttúruperlum, margar hverjar í næsta nágrenni við Reykjavík, sem voru svo fallegar að ég átti erfitt með að trúa því að þær hefðu alltaf verið þarna án þess að ég hefði vitað af þeim eða sótt þær heim; perlum eins og Móskarðshnjúkum, Henglinum, göngustígum á Reykjanesinu og bara litlu fjöllunum hér í kring. Hann gaf mér líka sjálfstraust til að fara á jökla og í lengri ferðir á sumrin. Það hef ég síðan óspart nýtt mér eins og fara með honum á Hornstrandir, á Kjöl, Látraströnd og Rauðasand. Auk þess hef ég farið í ótal aðrar ferðir með öðrum fararstjórum."

Félagsskapurinn

Sigurlaug segist gjarnan líta á sumarið sem uppskeruhátíð vetursins því þá er hægt að fara í lengri ferðir. „Það er einhvern veginn allt öðruvísi og enn dýpri upplifun að dvelja í náttúrunni í nokkra daga. Þar getur maður eins og alltaf verið einn með sjálfum sér og í félagsskap með öðrum, allt eftir hentugleika. Ég held reyndar að það sé bara frábært fólk sem gengur á fjöll því það eru alltaf allir svo glaðir og ánægðir. Þarna tel ég sameiginlega reynslu okkar skipta máli. Það sem er svo frábært við göngur er hreyfingin, útiveran, lifa í núinu, kynnast náttúrunni og nýjum stöðum á Íslandi og takast líka á við alls kyns veðurfar og árstíðir sem hver hefur sinn sjarma og alltaf í frábærum félagsskap. Öll þessi upplifun kveikir á endorfíninu, hristir okkur saman og býr til ógleymanlegar minningar."

Sigurlaug hefur líka gengið með Toppförum. „Ég laðaðist að því félagi af því að það hefur að markmiði að ganga alltaf á nýjar slóðir. Fáein svæði eru tekin fyrir á hverju ári eins og Þingvellir, Skarðsheiðin, fjöllin á Snæfellsnesi, í Öræfum og að Fjallabaki og ekki hætt fyrr en búið er að ganga upp á öll fjöllin. Æfingagöngur eru alla þriðjudaga og oft farið í dagsferðir um helgar. Í félaginu er ákveðinn kjarni sem gengur saman og oft og tíðum

ferðumst við á jeppum til að komast á áfangastað. Þetta er algjört æði! Bára og Örn, sem stýra Toppförum, eru einstaklega gott og metnaðarfullt fólk og ávallt vel undirbúin fyrir ferðir. Þeim tekst með jákvæðni sinni og elju að halda yndislegum móral í hópnum. Ég hef gengið á ófá fjöllin með þeim sem eru einstök. Það síðasta er til dæmis Útigönguhöfði, drottning Þórsmerkur, Ýmir og Ýma á Tindfjallajökli og Helgrindur á Snæfellsnesi. Útsýnið á öllum stöðunum er til að æra óstöðuga."

Erfitt að velja

Sigurlaug er spurð hver sé eftirminnilegasta ferðin og koma margar áhugaverðar ferðir upp í huga hennar og segir hún að þetta sé eins og að gera upp á milli barnanna sinna. Hún nefnir í byrjun fjórar fjögurra daga ferðir á Hornstrandir með Einari Skúlasyni hjá Veseni og vergangi. „Þær hafa allar verið meiriháttar. Það er eins og að detta inn í annars konar heim að vera á Hornströndum og Ströndum; náttúran, friðsældin og gróðurinn standa þar upp úr. Ég hreinlega elska þessar ferðir og mér finnst ég verða að komast þangað á hverju ári. Ég fór í svipaða ferð líka með allt á bakinu á Fjörð og Látraströnd og hún minnti mig mikið á Hornstrandir, til dæmis gróðurinn og klettótt falleg ströndin. Þar voru meira að segja líka yrðlingar og selir.

Síðan eru það allar jöklaferðirnar sem ég hélt að ég myndi aldrei þora í en ég er svo glöð að hafa tekið af skarið. Núna er ég búin að fara á Hvannadalshnúk, Hrútsfjallstinda, Sveinstind, Drangajökul og tvisvar á Eyjafjalla- og Snæfellsjökul. Ég komst strax að því að með smá undirbúningi og að ganga með þrautreyndum leiðsögumönnum væri ekkert að óttast. Jöklarnir okkar eru einstakur heimur sem maður hugsar sjaldnast um nema þegar heyrist í fréttum um hnignun þeirra og maður óttast afdrif þeirra. En það er algjörlega einstök tilfinning að ganga á jöklabroddum og í línu upp á topp þeirra, finna fyrir mörg þúsund ára gamalli sögu og kraftinum frá þessari hvítu, voldugu fegurð. Þetta eru mjög eftirminnilegar ferðir að ólöstuðum öllum öðrum ferðum um landið okkar góða."

Táneglur losnuðu

Það er þó ein leið – sem voru í rauninni nokkrar ferðir – sem Sigurlaug velur sem þá eftirminnilegustu. Það er Langleiðin með Útivist - þverun Íslands frá Fonti á Langanesi til Reykjanestáar árin 2020 - 2023.

„Við gengum um fjórðung af leiðinni ár hvert og kláruðum 11. júní síðastliðinn. Árið 2020 gengum við frá Fonti á Langanesi til Grímsstaða á Fjöllum. Árið 2021 frá Grímsstöðum á Fjöllum til Nýjadals á miðjum Sprengisandi. Árið 2022 frá Nýjadal til Meyjarsætis á Þingvöllum og í sumar frá Meyjarsæti til Reykjanestáar. Við vorum um 15 til 25 manns á vegum Útivistar sem gengum þetta með fararstjórum í einum til þremur ferðum á ári. Alls tók þetta okkur 35 daga og þar af fáeinir hálfir dagar. Einn ferðafélagi reiknaði að gangan væri í heildina um 740 km með 14.500 metra hækkun eða um 22,4 kílómetrar og um 440 metra hækkun að jafnaði á dag. Reyndar voru líka útúrdúrar á leiðinni eins og heimsókn á Kistufell (1450 m) fyrir norðan Vatnajökul og Kollóttudyngju (1177 m) í Ódáðahrauni."

Sigurlaug segir að ástæðan fyrir því að hún fór í þessa ferð hafi verið að hana langaði til að kynnast landinu eins og það er, ekki bara velja út frá útvöldum perlum þess. „Það gekk vel. Við gengum í fjölbreyttu umhverfi á alls kyns undirlagi og í misjöfnu veðri, allt eftir því í hvaða stuði veðurguðirnir voru. Við gengum í sandi og eyðimerkum, í grasi og snjó, yfir steina, þúfur og hnullunga, yfir stórar hraunbreiður, á stígum, vegum og yfir fjölmargar kvíslar og ár. Veðrið var af öllum toga; rok og rigning, kuldi, suddi, snjókoma og él, sól, logn og blíðviðri. Just name it."

Í upphafi fyrstu göngunnar árið 2020 var gefin út gul veðurviðvörun. „Það hreinlega rigndi og blés á okkur í fimm daga. Það sem stóð því helst upp úr í þeirri ferð var barátta okkar við veðrið, rokið og rigninguna, sem gerði smám saman allt blautt, öll fötin, skóna og jafnvel allt innvolsið í tjaldinu. Við sváfum í tjöldum allar nætur og var því erfitt að þurrka það sem blotnaði. Ég veit að einhverjir ferðafélagar misstu táneglur og bólgnuðu upp í andliti.

Eftir 37 kílómetra göngu sjötta daginn var erfitt að tjalda á moldarbarði í frosti og vegna vatnsskorts fóru sum okkar strax að leita að snjó til að bræða fyrir síðbúinn kvöldmat og gönguna næsta dag. Mér var svo kalt þessa síðustu nótt að ég skalf úr kulda alla nóttina. Það var því hrein dásemd eftir gönguna síðla næsta dag að komast til húsa á Grímsstöðum á Fjöllum. Ég hef aldrei metið sturtu, klósett og hita í húsum jafnmikið og þann dag. Ég sá hið hefðbundna líf mitt í algjörlega nýju ljósi; líf með endalaust miklum þægindum. Eftir á séð finnst mörgum okkar við eiga að geta í raun allt eftir þessa ofurgöngu þetta sumarið. Samt



Þverunin. Úr ferð 2021. Víti. „Við hefðum getað verið þarna allan daginn."

finnst mér að dvöl í skála einhvers staðar á leiðinni hefði gert heilmikið. Það var skemmtilegt að ganga fram á Bjargá í þessari göngu en hún er stysta á Íslands og einng að sjá Stórafoss í Hafralónsá."

Berrössuð eða á naríunum í Víti
Sigurlaug segir að næsti leggur árið 2021, sem var frá Grímsdal á Fjöllum til Nýjadals, hafi verið genginn í mun betra veðri og að umhverfið allt hafi verið stórkostlegt.

„Hver staðurinn á fætur öðrum var einstakur á sína vísu og erfitt að gera upp á milli þeirra. Þetta voru til dæmis Herðubreiðarlindir, Dreki, Askja, Víti, Gæsavatnaleið, Vonarskarð og Nýidalur. Einhver stakk sér til sunds í Herðubreiðarlindum og við horfðum á tjald fjúka í sandstormi og hverfa við Dreka. Það var töfrum líkast að sjá skýin speglast í Öskjuvatni og þrjú okkar hlupu berrössuð eða á naríunum niður í Víti. Við gengum líka fram á kofa Fjalla-Bensa sem var víst duglegur að safna kindum í den og fórum ofan í felustað Fjalla-Eyvindar. Ég held að honum hafi alls ekki líkað að fá allt þetta fólk á staðinn svo nýi gemsinn minn fauk skyndilega ofan í smá lón fyrir neðan. Ég klöngraðist niður, náði honum og allt fór vel. Við horfðum líka á Herðubreið færast nær og nær með hverjum deginum og síðan tók Trölladyngja við keflinu. Nú þrái ég ekkert heitar en að geta gengið upp á þessi tvö fjöll. Nokkur okkar freistuðust upp á fáein aukafjöll á leiðinni eins og Kollóttadyngju í Ódáðahrauni (1177 m) sem er nálægt Herðubreið. Útsýnið þaðan var æðislegt og steinmyndanirnar í fjallinu sérkennilegar og fallegar. Ekki má gleyma Kistufelli (1446 m) við Dyngjujökul. Síðan var gengið á Rjúpnabrekku (1199 m) og Gæsahnjúka við Bárðarbungu og freistaðist einn til að kíkja í smá heimsókn þangað. Hann varð fljótlega frá að hverfa vegna fjölda sprungna í jöklinum enda orðið áliðið sumars."

Eins og smurð vél
Þriðji leggurinn árið 2022 var frá Nýjadal til Meyjarsætis við norðaustanvert Þingvallavatn.

„Þegar við gengum eftir Sprengisandi mátti sjá miklar auðnir á leiðinni. Þetta sumar var þetta samt fyrst og fremst blauta ferðin okkar því við óðum ótal ár og kvíslar hvern dag, oft



Þverunin. Úr ferð 2021. Vað í Þjórsárverunum, oftast fjögur í krækju. „Við gengum í 17 klukkutíma þennan dag. Sjá má fjöllin Arnarfell hið mikla og Arnarfell hið litla til hægri."

þær sömu aftur í krækjum. Lengsti dagurinn okkar var 17 klukkustunda ganga en þá gengum við 37 kílómetra yfir fjöldann allan af kvíslum í Þjórsárverum. Einhvern tímann sukkum við óvenju djúpt í einu vaðinu en með samstilltu átaki komust allir klakklaust yfir. Erfiðast var að ná þeim sem höfðu hjálpað mest. Mér fannst ekki taka því að fara úr krocks-skónum þennan dag því ef ekki voru kvíslar var nóg af mýrum. Ég verð að viðurkenna að vegna smásteina varð ég nokkuð bláleit undir iljunum eftir þennan dag. Allt fór nú samt vel næstu daga.

Þar sem við gengum lengi sunnan Hofsjökuls nutum við þess að horfa fyrst í átt að Arnarfellinu hinu mikla og því næst að Hjartafellinu sem er svo fagurlega lagað fjall aðeins vestar. Eftir það gengum við eins konar eyðumerkurgöngu yfir Fjórðungssand með stefnuna að Kerlingarfjöllum. Á leiðinni skiptust á skin og skúrir og höfðum við varla undan að fara úr og í regndressið. Þegar við komumst að Kisubotnum, sem er í um 800 metra hæð, fóru nokkrir í kvöldgöngu upp á Kisubotnafjallið en ægifagurt gljúfur stóð í vegi fyrir því að við kæmumst alveg á toppinn. Eftir svala nótt gengum við næsta dag fram á annað geysifagurt gljúfur, Kerlingagljúfur. Þar mátti sjá Kerlingarfoss og ótrúlega fallegar bergmyndanir sem litu út eins og risahöggmyndir af andlitum.

Eftir að hafa sofið í Leppisskála var stefnan tekin á Bláfell á Kili. Vaðið var yfir Jökulfallið rétt við Hvítárvatn á leiðinni. Við vorum orðin eins og smurð vél yfir árnar. Næsta á sem við óðum yfir var Farið sem rennur úr Hagavatni sunnan við Langjökul. Við tjölduðum síðan við Hlöðufell áður en við héldum áfram til Meyjarsætis þar sem meyjar fylgdust víst með mönnum sínum berjast til forna."

Rigndi látlaust
Fjórði og síðasti leggurinn árið 2023 var frá Meyjarsæti til Reykjanestáar.

„Þessi leggur var frábrugðinn hinum á þann hátt að nú varð maður allt í einu meira var við tilvist mannfólksins og verk þess. Ekki að það sé neitt slæmt en það var samt skemmtilegt að sjá sjálfan sig breytast á einum vettvangi í dæmigerðan ferðamann og stara ofan í Silfru og á sögufrægar byggingar á Þingvöllum. Það var áhugavert að kynnast hinum ýmsu götum, vegum og slóðum sem liggja þvert yfir hraunið og milli bæja og Þingvallavatns og virða jafnframt fyrir sér allar hinar óteljandi sprungur og gíga á svæðinu. Fjallasýnin var stórkostleg, til dæmis Ármannsfell, Botnssúlur, Skjaldbreiður, Hrafnabjörg og Kálfstindar. Ég myndi reyndar ekkert setja það fyrir mig að eignast eitthvað af þessum æðislegu bústöðum við vatnið; þvílík staðsetning.

Í göngunni nokkrum dögum síðar hafði snjóað við vatnið og mátti víða greina spor af rebba og ýmsum fuglum. Þótt við færum úr alfaraleið vorum við greinilega ekki ein.

Hengillinn sveik ekki frekar en fyrri daginn. Við fórum í gegnum Dyradal og á hið ægifagra Hengilssvæði. Þvílíkir litir, steinmyndanir og fjallafegurð. Við gegnum í gegnum Marar- og Engidalinn alveg niður að Hellisheiðarvirkjun. Gangan þaðan að Bláfjallaskálanum var blaut og hressandi. Það rigndi látlaust og undir lokin breyttist rigningin í snjó og hríð sem stakkst inn í augun á okkur. Við vorum því eins og blindir kettir þegar við komumst í rútuna. Bílstjórinn fórnaði höndum þegar hann sá okkur svona hundblaut og hafði ekki undan að stoppa rútuna og þurrka móðuna af framrúðunni."

Daginn eftir var allt í snjó sem smám saman fjaraði út þegar leið á gönguna að Fjallinu eina. „Við tók ganga í fallegu umhverfi á milli Sveifluhálsins og Núpshlíðarhálsins á Reykjanesinu. Það var skemmtilegt að sjá aðeins í nýjasta hraun landsins við Nátthaga þegar við gengum síðan frá Núpshlíðinni til Þorbjarnar. Við fengum okkur nesti við borð sem höfðu verið sett þar upp og fíluðum okkur eins og alvöru túrista. Það var ótrúlegt að sjá risahnullunga sem höfðu fallið úr fjallinu Þorbirni í jarðskjálftunum. Förin eftir þá voru enn í hlíðum fjallsins. Eftir að hafa gengið norður fyrir fjallið að Eldvörpunum og síðan að Reykjanestá tók við mikill fögnuður. Okkur hafði tekist ætlunarverk okkar. Einhverjir eiga af ólíkum ástæðum eftir að klára fáeina daga af Langleiðinni en allflestir hafa einsett sér að gera það hið fyrsta."

Mikil forréttindi

Sigurlaug segir að þessi ferð hafi gefið sér ótalmargt.

„Ég tel mig hafa kynnst betur landinu eins og það er með öllum sínum náttúruperlum en líka landinu sem er að fjúka burt; eyðimerkunum, sandauðnunum og sandfokinu. Ég hef verið í návígi við jöklana okkar, séð fegurðina í þeim og nágrenni þeirra og líka vötnin, allar árnar og kvíslarnar sem renna frá þeim og áhrif eldgosa, hraunbreiður og öll fallegu fjöllin sem eru ótrúlega víða og skreyta umhverfið. Nýjasta gossvæðið okkar og hnullunga sem runnið hafa niður hlíðar fjallanna í nágrenninu. Hitasvæði, undurfagra liti þeirra og fjallanna í kring. Ég hef séð alls kyns blóm, tré, mosa, steina og fallegar hraun- og klettamyndanir. Falleg sögufræg hús, bóndabæi, bæi, bústaði, eyðibýli og rústir. Lifandi og dauðar kindur, dýrabein, refa- og fuglaspor og -söng.

Það sem hefur haft mikil áhrif á upplifunina hverju sinni er blessað veðrið. Við höfum kynnst öllum skalanum þar frá gulri viðvörun, roki og rigningu, snjókomu og hríð, góðu og lélegu eða engu skyggni yfir í sól, hita og blíðu. Veðrið hefur óneitanlega haft mikil áhrif á það hvort radarinn okkar sé mest á blóm og steina í nánasta umhverfi í vondum veðrum, lélegu skyggni eða á allt umhverfið og fjöllin í kring í blíðviðrum.

Veðrið hefur jafnframt áhrif á getu okkar til samskipta en félagsskapurinn er afskaplega mikilvægur. Stundum heyrum við ekki neitt þegar rigning og rok bylur á skelinni sem er yst klæða. Mikil samvera við alls kyns góðar og erfiðar aðstæður, yndislega eða erfiða upplifun af umhverfinu, hefur hrist okkur meir og meir saman eftir því sem liðið hefur á ferðina. Mörgum er farið að þykja vænt hvert um annað og við erum öll farin að þekkjast mjög vel. Ég veit að mörg okkar langar til þess að halda áfram göngum saman á næstunni sem væri algjört æði. Það verður að minnsta kosti skemmtilegt að rekast hvert á annað í framtíðinni hvort sem það er uppi á fjöllum eða annars staðar."

Sigurlaug segist vera stolt af því að hafa þverað landið og að hafa sigrast á alls kyns erfiðleikum sem því tengist eins og til dæmis krefjandi aðstæðum og veðri.

„Mér finnst það vera mikil forréttindi að hafa átt þess kost að taka þátt í þessari ferð því það er ekki sjálfgefið. Það þarf að minnsta kosti fjárráð og heilsu til. Mér finnst ég eftir ferðina vera rík af reynslu, ánægð með kynni mín af samferðafólkinu og afskaplega glöð og sæl með að hafa fengið að sækja land mitt heim á þennan hátt."

Sigurlaug gekk í byrjun júlí Snæfjallastrandarhringinn með vinum sínum og fer síðan með Toppförum í kringum Langasjó á einum degi. „Því næst er það fjögurra daga ferð á Lónsöræfin með Einari í Veseninu um miðjan júlí. Ég hlakka óendanlega mikið til að fara á þessa staði."



Sigurlaug er ánægð með að hafa tekist að þvera landið frá norðaustri til suðvesturs.



Þverunin. Úr ferð 2023. „Ég kunni mér ekki læti fyrir kæti við Reykjanestána að hafa klárað ætlunarverkið."

Helgarpistill



Lára Garðarsdóttir

Hvað ætlar þú að gera í sumarfríinu?



Vinsælasta spurningin þegar hinir svokölluðu sumarfrísmánuðir nálgast er án efa hvað eigi að gera í sumarfríinu. Henni fylgir ákveðin pressa og felur í sér aðrar undirliggjandi spurningar: *Hvað ætlar þú að gera sem er skemmtilegt, uppátækjasamt, öðruvísi og spennandi?* Í henni felst einnig fullyrðingin um að áunnið orlofið verði leyst út á sumarmánuðunum. Jafnframt er óskrifuð regla að bannað sé að svara einhverju leiðinlegu.

Ég er ekki sumarfrístýpan og þar af leiðandi þreytir spurningin mig. Iðulega svara ég „leiðinlega" og veld viðmælanda ákveðnum vonbrigðum. Sko nei, ég ætla ekki að gera neitt … sem þykir frásagnarvert né heldur er ég þess vís á að leysa út orlofið mitt í þær vikur sem kallast sumar á Íslandi.

Hugsanlega hefur mér mislukkaðist að læra að taka sumarfrí. Yfir skólaárin voru sumrin alla jafna vertíð. Tíminn var nýttur til að safna í forða og frekari fjárráða fyrir veturinn. Eftir skólann mistókst mér viljandi eða óviljandi að eignast börn, svo ég er og hef aldrei verið háð skólafríum barna eða leikskólalokunum. Þar af leiðandi hef ég ætíð mátt sæta rest með frí í júlí, og annað hvort þurft að leysa fríið mitt út fyrr eða seinna. Þrátt fyrir allt er sumarið uppáhaldstíminn minn.

Margt er líkt með lifnaðarháttum Íslendinga og bjarna; á sumrin vökum við – á veturna liggjum við í híði. Búsetan á norðurhveli er æði strembin; dimmir vetrarmánuðirnir og kuldinn gera það að verkum að útivera er síður eftirsóknarverð og allt verður torveldara. Dagurinn er svo stuttur að varla tekur því að fara á fætur. Mér dytti því seint í hug að ferðast til útlanda á besta tíma ársins. Satt best að segja finnst mér hugmyndin glapræði, þrátt fyrir rigninguna og rokið á suðvesturhorninu. Að fara til útlanda „bara af því bara" finnst mér ruglað bruðl. Sérstaklega í ljósi þess að landið okkar er á heimsmælikvarða og náttúruperlurnar margar. Ef sólarþyrstir eru við að skrælna má alltaf sækja sólina á Norður- eða Austurlandið og hitann sömuleiðis.

Á meðan samfélagsmiðlafærslur frá vinum sýna mér strandlengjur og fjarlæg höf þá er öfund mín lítil sem engin. Mér finnst fátt betra en að setjast út í garð og horfa á sumarblómin og ógróðurinn vaxa. Ég kýs að nota árstímann til að hanga lengur úti með hundinum á kvöldin, njóta bjartra nátta og miðnætursólarinnar. Hafið þið einhvern tíma tekið eftir því að alltaf í kringum miðnætti kemur blankalogn – eins og vindurinn sé lagstur til hvílu eftir langan dag?

Á meðan sundlaugagarðurinn lokar á Tenerife um klukkan átta eru flestar laugar landsins opnar til klukkan tíu. Ég elska að eiga auðveldara með að vakna til vinnu og þurfa ekki að skafa eða hanga í umferðateppu. Ég elska að stökkva niður í bæ og hitta kæran vin upp úr þurru eða rífa fram grillið og sötra á svölunum. Ég dýrka að þurfa ekki að klæðast sokkum og á sama tíma finna fyrir fresku og köldu loftinu. Þess vegna vel ég að vinna í „sumarfríinu" og tek mér svo almennilegt frí frá amstrinu á veturna.

Sumarið fyrir mér er frí frá rest af ári.
Og til að svara spurningunni þá ætla ég að blómstra; af því að lífið er loksins, eftir langan vetur, orðið bærilegt.



Lýðheilsustarf, fjallaskálar og fjallarómantík, útgáfustarf og fræðsla

„Síðustu árin hafa áherslur í starfi okkar í sífellt ríkari mæli miðast við að hvetja fólk til virkrar þátttöku og stunda útiveru. Hver velur sér ferð við hæfi en mikilvægast er að að fara út og hreyfa sig og vera með skemmtilegu fólki. Þarna erum við einfaldlega að vinna eftir markmiðum félagsins og ánægjulegt að þátttaka í ferðum okkar síðustu ár hefur aldrei verið meiri né áhugi á útivist," segir Heiða Meldal ferðafulltrúi Ferðafélags Íslands.

Sumarstarf FÍ er að komast á skrið og á dagskránni næstu vikur og mánuði eru margar skemmri sem lengri áhugaverðar ferðir. Nefnir Heiða að á áætlun séu allmargar ferðir um svæðið að Fjallabaki; um Laugaveginn, Torfajökulssvæðið og slóðirnar þar í kring. Einnig langi marga að fara í leiðangra um, t.d. um Lónsöræfi, Víknaslóðir, Rauðasand og Strandir. Um leið hafa allir fjallaskálar félagsins verðið opnaðir að undanförnu. „ Segja má að allt okkar starf snúist í grunninn um lýðheilsustarf, rekstur fjallaskála, útgáfustarf og fræðslu," segir Heiða.

„Hornstrandir hafa skipað stóran sess í ferðaáætlun félagsins. Fyrir mörgum árum tókum við að okkur rekstur Hornbjargsvita en þar hafði verið komið upp ferðaþjónustu yfir sumartímann. „ Við höfum lagt í mikla vinnu sl. ár við Hornbjargsvita og tekið bæði vatnsbúskap og rafmagnsmál og endurnýjað ásamt því að reisa nýjan stiga upp úr fjörunni og endurnýja rennuna sem dregur allan búnað og vistir upp úr fjörunni,." Aðstaðan er því orðin mun betri en hún var og Hornbjargsviti einn af lykilstöðum ferðamanna sem fara í gönguferðir á Hornstrandir.

„Starfsemi okkar í Þórsmörk á sér langa sögu. Skagfjörðsskáli í Langadal er eitt af okkar elstu sæluhúsum og raunar er sú bygging mjög samofin ímynd og sögu félagsins. Óféir eiga góðar minningar um að hafa dvalist þar, ýmist í skipulögðum ferðum okkar eða á eigin vegum. Nú erum við lögð af stað í það stóra verkefni að endurbyggja Skagfjörðsskála og þegar er búið að teikna og hanna skálann sem verður byggður í anda þess gamla, á sama stað, með sama ytra útliti en innra skipulag og aðstaða uppfærð og nútímavædd, meðal annars með salernum og sturtum, stærri forstofu og stærra eldhúsi, kæligeymslu og þurrkaðstöðu auk þess sem gluggar í sal eru stækkaðir og útsýnið úr skálanum nýtur sín betur. Nærri lætur að sumarleyfisferðir FÍ þetta árið séu yfir 40 talsins en þegar allar ferðir félagsins á þessu ári – lengri sem skemmri með öllum ferðum fjallaverkefna – eru teknar með í breytuna eru þær vel á þriðja hundraðið. En það er ekki nóg að setja upp mikinn fjölda ferða. Þær verða líka að hitta í mark," segir Heiða, „og vera í takti við samfélagið og þróun þess."

„Fólk vill ferðir sem eru áskorun, og það vill taka þátt í verkefnum með fjölmörgum ferðum og skýru markmiði, ekki síst unga fólkið sem er að koma inn í starfið hjá okkur. Skemmri ferðir um svæði sem eru í umræðunni, til dæmis vegna auðlindanýtingar, hafa verið fjölsóttar í gegnum tíðina en þetta hafa verið samstarfsferðir með Landvernd um svæði sem fólk hefur áhuga á að kynna sér," segir Heiða.

Jón Örn Guðbjartsson



Þurfum að læra að njóta náttúrunnar en ekki neyta hennar

Í ljóði eftir Indriða G. Þorsteinsson segir að vegir liggi til allra átta. En það var nú kannski ekki alveg þannig þegar rithöfundurinn og fararstjórinn Páll Ásgeir Ásgeirsson var að alast upp í afskekktri sveit við Ísafjarðardjúp á sjötta og sjöunda áratugi síðustu aldar. Sveitin var svo gott sem lokuð af frá öðrum hlutum landsins enda lágu þangað engir venjulegir vegir. Ár voru óbrúaðar og sæta þurfti sjávarföllum til að komast á milli sumra bæjanna ef einhver ætlaði sér akandi. Bílar voru nú samt á flestum bæjum en helstu vegirnir voru troðnir af fótum manna og hrossa og sauðkinda sem stikuðu sínar grónu götur.

„Þetta var vægast sagt mjög einangrað," segir Páll Ásgeir þar sem við sitjum í stofunni á heimili hans í Kleppsholtinu. „Djúpbáturinn kom tvisvar í viku og annað var ekki fært nema sjóleiðin til að komast á Ísafjörð sem var eins og stórborg í mínum augum í æsku. Það var reyndar vegur sem lá innst í Djúpinu yfir Þorskafjarðarheiði sem lokaðist á haustin og opnaðist ekki aftur fyrr en snemma sumars. Djúpmenn voru því ekki í neinu vegasamandi við aðra hluta landsins átta mánuði á ári. Vélvæðing var líka nánast engin í sveitinni og maður lærði því að slá með orfi og ljá og gekk til allra sveitaverka eftir árstíðum en þær höfðu veruleg áhrif á daglega lífið."

Það er örlítil þversögn í því að Páll Ásgeir, sem ólst upp í kyrrðinni á Þúfum í Djúpi, búi núna við eina helstu umferðaræðina í Kleppsholtinu, Langholtsveginn. Og ekki bara það heldur býr hann í húsi þar sem leigubílastöðin Bæjarleiðir hafði áður höfuðstöðvar sínar með öllum sínum ysi og þysi og að auki var Snæland Grímsson á efri hæðinni og sendi langferðabíla sína út á þjóðvegina í allskyns reisur.

„Vegurinn um Djúpið til Ísafjarðar lengdist um fimm kílómetra fyrir hverjar kosningar," segir Páll Ásgeir og skellihlær sínum smitandi hlátri. „Og svo þegar vegurinn kom loks á hvert bæjarhlaðið af öðru þá flutti fólkið bara í burtu, keyrði annað hvort suður eða á Ísafjörð og snéri ekki aftur."

Sögumaðurinn síbrosandi

Þegar við sitjum saman í stofunni á heimili Palla við Langholtsveginn er hann samur við sig. Hann er sögumaður af náð forsjónarinnar og hefur alltaf einhvern kersknisglampa í Vatnsfjarðarbláum augum, góðlátlega sposkur á svipinn og er augljóslega ekki mikið fyrir að dvelja við eitthvað sem dregur niður andann. Palli er mjög hávaxinn, ábyggilega hartnær tveir metrar og kvikur í hreyfingum, teinréttur og stendur snöggt upp þegar klukkan glymur á eldavélinni. Hann er að baka brauð á meðan við spjöllum. Allar stundir augljóslega nýttar. Á meðan aldurhniginn heimilskötturinn Jósúa liggur og lætur sig dreyma um veiðiferðir æskunnar, kemur eigandi hans úr eldhúsinu til að skenkja mér kaffi úr forláta þrýstikönnu sem hafði flautað lagstúf skömmu áður.

„Þetta er fjári gott kaffi hjá þér," segi ég og sýp á fantinum meðan Palli hleypur aftur inn í eldhús og þrífur nú rjúkandi hleifinn úr ofninum.

„Fantalega sterkt hjá þér reyndar," bæti ég við, „það heldur manni örugglega vakandi fram að helgi, svei mér þá!"

„Lífið er of stutt til að drekka vont kaffi," segir Palli og hlær aftur.

Og talandi um lífið þá hef ég það á orði þarna í stofunni að Palli sé stráklegur og vel á sig kominn. Hann glottir og sýnir mér snöggt á appi á símanum að hann nálgist óðfluga þá stund að verða löggiltur eldri borgari. Hann lætur símann telja dagana. Tíminn er af skammti afar skornum, segir í lagi Sálarinnar. Palli er fæddur þann 10. nóvember árið 1956 og er jafnaldri þeirra Tom Hanks og David Copperfield. Ekki það að þeir séu eitthvað skyldir, en þeir verða allir þrír 67 ára á þessu ári og hafa allir slegið í gegn, hver á sínu sviði.

„Ég finn ekki mikið fyrir aldrinum sko, maður er allur samur og á vaktinni innra með sér eins og fermingarstrákur, en ég get ekki lengur hlaupið svo ég fer sem mest um á reiðhjóli."

Tvíeykið sem flytur fjöll

Páll Ásgeir er giftur Rósu Sigrúnu Jónsdóttur listakonu en þau mynda gríðarlega öflugt tvíeyki sem hefur stýrt gönguferðum um land allt undanfarna þrjá áratugi, um byggðir og óbyggðir. Þau hafa farið ítrekaðar ferðir á fjöll í nágrenni

borgarinnar, umhverfis þau, Laugaveginn, á Hvanndalshnjúk, um fjallabak og Hornstrandir auðvitað. Ferðirnar þeirra eru landsfrægar og þekktar fyrir sögur beggja og mikil hlátrasköll í gönguhópnum. Palli og Rósa hafa eiginlega þrætt taugakerfið inn í Ferðafélag Íslands því þrátt fyrir að hafa haldið á vit verkefna fjarri félaginu um stund hafa þau snúið aftur heim og vinna nú að ýmsum verkefnum í þágu FÍ. Kannski má segja að Páll Ásgeir beri meira en taugar til Ferðafélagsins, hjartað slær á vissan hátt með FÍ en auk þess að vera leiðsögumaður á vegum þess hefur hann setið í stjórn FÍ og vinnur nú að ritun sögu félagsins sem ætlað er að komi út á 100 ára afmæli FÍ árið 2027.

„Ferðafélagið hefur haft gæfu til að fylgja eftir þeim grunni sem settur er í fyrstu lögum þess sem samþykkt voru fyrir tæpum hundrað árum og hafa haldið velli æ síðan. Þar segir að FÍ sé áhugamannafélag með þann tilgang að stuðla að ferðalögum um Ísland og að auðvelda þau."

Páll Ásgeir segir að það séu ekki margir sem átti sig á því að félagið hafi einmitt rækt þetta hlutverk sitt einkar vel, að greiða fyrir ferðalögum um landið. Talandi um vegi, þá hefur Ferðafélagið einmitt verið drjúgt í þeirri iðju að leggja þá auk þess að byggja brýr yfir ár og læki um land allt.

„Þegar þurfti að byggja brýr þá byggði FÍ brýr eða vann að skógrækt og margvíslegri uppbyggingu í takt við þarfir tíðarandans. Það eru t.d. ekki margir sem vita að Ferðafélagið lagði fyrsta veginn upp í Bláfjöll. Þangað þótti brýnt að komast enda var svæðið talið paradís fyrir útvist. Það hefur heldur betur komið á daginn. Svo hafa komið tímar þar sem áhersla hefur verið lögð á að byggja skála og merkja gönguleiðir vítt og breitt um fjöll og firnindi. Þannig er til dæmis Laugavegurinn sköpunarverk Ferðafélags Íslands, frægasta gönguleið Íslands. Félagið hefur verið mjög í takt við tímann með margt sem lýtur að göngum og útfærslu þeirra, allt í þágu fólksins í landinu."



Lærði óvart að lesa

Þegar Páll Ásgeir stóð kornungur á túninu á Þúfum, með mikinn lubba sem hann hefur látið tímann hafa af sér, þá horfði hann yfir Sveinhúsavatn og Vatnsfjörðinn og Snæfjallaströndin blasti við handan Djúpsins. Þá var ekkert rafmagn í dalnum nema í norðurljósunum og þetta í gamla sveitasímanum.

„Hringingin var löng-stutt, og oft var nú tólið tekið upp þótt hringingin væri nú ekki bara til okkar á Þúfum," segir Palli og glottir. Hann lærði að lesa alveg óvart því Palli átti eldri bróður sem var tekinn í lestrarkennslu við eldhúsborðið við fimm ára aldur. Á meðan sá eldri stautaði sig fram úr Gagni og gamni þá fékk Palli að horfa fyrir öxlina á honum gegn loforði um að sitja kyrr og þegja eins og mús. Þeir bræðurnir urðu læsir samtímis en Palli var þá fjögurra ára. Palli nýtti strax allt það mikla framboð af bókum sem var í hirslum á heimilinu en þegar hann var nýbyrjaður að grúska í bókunum hafði hann auðvitað ekki hugmyndaflug til að ímynda sér allt það sem hann átti eftir að taka sér fyrir hendur í lífinu... já og fætur.

Þegar Palli er spurður um allt það sem hann hefur sýslað um dagana, svarar hann eldsnöggt:

„Ýmis störf til sjós og lands!"

Af því að leiðir okkar Palla hafa legið saman nokkrum sinnum gegnum tíðina veit ég meiri deili á honum en svo að ég láti svona svar duga. Við unnum t.d. saman um tíma sem blaðamenn á DV rétt fyrir 1990. Blaðamannsferill Palla hófst annars hjá Vestfirska fréttablaðinu árið 1984 en hann hefur starfað við fjölda fjölmiðla í gegnum tíðina, m.a. Rás 2, Sjómannablaðið Ægi og Frjálsa verslun auk þess að skrifa gríðarlegan bunka af greinum fyrir allskyns tímarit. Hann hefur líka verið kynningarstjóri hjá Þjóðleikhúsinu. Lengsti samfelldi parturinn var samt á DV á tveimur tímabilum, um það bil 4 ár í hvort sinn.

Reynsla Palla markast auðvitað af þessu skriferíi en hann segir að blaðamennskan gefi þeim sem vinnur fréttir tækifæri til að tala við hvern sem er um hvað sem er. En hann hefur líka mótast af hinu, að hafa unnið mikið af alþýðustörfum eins og þau voru kölluð í den. Tíu ára gamall hafði Palli varla séð ljósaperu, hvað þá þvottavél en þetta tvennt átti hann eftir að selja af mikilli elju seinna í lífinu ásamt því að strita í frystihúsi og fiskimjölsverksmiðju og sækja sjóinn á ýmsum bátum hér og þar við landið. Maðurinn sem ólst upp í vegaleysunni átti reyndar líka eftir að verða sendibílstjóri og að selja flugmiða, þannig að líklega liggja vegirnir til allra átta þegar öllu er á botninn hvolft.

Óttast hvorki myrkur né drauga

Þegar maður kemur inn í íbúðina þeirra Palla og Rósu blasir við útsaumuð mynd af síðustu kvöldmáltíðinni sem hangir yfir forstofudyrunum.

„Ég keypti þetta í Kolaportinu," segir Palli og neitar því að vera trúaður og segir sig ekkert heldur varða um drauga þótt einhverjir slíkir eigi að fylgja ákveðnum einstaklingum í ættinni. Hann segir að myrkrið fyrir vestan í æsku hafi alls ekki ræktað með honum ótta við drauga. Landsfræga kirkjan í Vatnsfirði stóð líka neðar í dalnum skammt frá vatninu en þar þjónaði séra Baldur Vilhelmsson lengi sem um hafa spunnist þjóðsögur. Hann á að hafa sagt eitt skemmtilegasta prestsverkið að jarða framsóknarmenn og heyra dynkinn þegar þeir súnkuðu niður.

„Ég segi hins vegar oft draugasögur í ferðum og það er bara býsna vel þokkað, ekki síst þegar það er farið að hausta. Við Rósa höfum líka leitt sérstakar draugaferðir í elsta sæluhús Ferðafélagsins í Hvítárnesi, þar sem tilraunir voru gerðar til finna fyrir framliðnum, alla vega að segja sögur af þeim. Manni fannst hafa tekist vel til þegar fullorðnir karlmenn þorðu ekki einir út að pissa," segir Palli og hlær.

„Miklar sögur hafa spunnist um reimleika í skálanum í Hvítanesi og á ein kojan að vera svo andsetinn að engin karlmaður geti sofið í henni fyrir látum. Ég hef hins vegar oft sofið í þessari koju og alltaf sofið eins og ungabarn."

Akastamikill rithöfundur

Palli er mjög ritfær og afkastamikill höfundur. Fáir ef nokkrir hafa skrifað fleiri ferðabækur en Palli á íslensku og þær spanna allt frá áfangastöðum í alfaraleið, bara við sjálfan þjóðveginn, yfir í fáfarnari slóðir eins og Hálendishandbókina og bókina um Hornstrandir sem er eitt vinsælasta ritið sem hefur verið gefið út um þetta rómaða friðland. Margir sem unna Hornströndum eiga ansi slitin eintök af þessari skruddu eftir að hafa flett ótæpilega í henni.

Í stofunni hjá þeim Palla og Rósu er allt þakið bókum sem hafa verið flokkaðar með natni eftir efnistökum. Þær eru líka í löngum röðum frammi á gangi. Það er gaman að lesa á kilina; þarna er mikið af ferðabókum og þjóðlegum fróðleik og árbækur FÍ alveg frá upphafi, nærri hundrað stykki.

„Þessar árbækur geyma lýsingu á landi og leiðum og fólki og eru þannig orðnar að þjóðargersemi," segir Palli sem er afar vel lesinn og þótt formlega skólaganga sé í styttra lagi hefur hann tekið mörg prófin í skóla lífsins. Hann lauk landsprófi







frá Reykjum í Hrútafirði eftir að hafa verið í barna- og gagnfræðaskóla á Reykjanesi í Djúpi. Hann grúskaði í tveimur menntaskólum en lauk ekki stúdentsprófi – „en ég er með meiraprófi," segir hann og glottir.

„Við Rósa tókum upp á því að ferðast um óbyggðir landsins, ókunnar slóðir og fjölfarnar með það fyrir augum að skrifa um þær ferðalýsingar sem gætu nýst sem flestum. Við höfum farið um með bakpoka og tjald og farið jafnvel í langt úthald til að ná utan um ákveðna staði eins og Hornstrandir, Snæfjallaströnd, Jökulfirði og Strandir og fjallabak."

Margir eru afar þakklátir þeim hjónum fyrir þessi ferðalög sem hafa fætt af sér bækurnar sem lýsa leiðum sem voru jafnvel fáfarnar en vegna þeirra njóta þess nú margir að þræða þær.

Frásagnamaðurinn með stálminnið

Þau sem kynnast Palla undrast ævintýralegt minni hans og hversu skjótur hann er til svars um flesta hluti. Hann kann urmul af sögum og það sem er kannski mikilvægast – hann kann svo sannarlega að segja þær.

„Við Rósa undirbúum okkur alltaf mjög vel fyrir allar ferðir og auðvitað er þetta þarna í kollinum einhvers staðar en maður þarf að skerpa á því með því að lesa heima," segir Palli.
Hann bætir því við að þau móti hálfgert handrit út frá reynslu og sögum sem tengjast ákveðnum stöðum og hver blettur á sér sitt fólk úr fortíðinni sem smám saman síast með sögum inn í kollinn á þeim sem ganga með þeim hjónum. Fólkið sem þau Rósa og Palli segja frá lifnar við og verður smám saman að nokkurs konar vinum þeirra sem ganga með þeim.

„Að segja sögur er performans og maður þarf að hafa alla söguna í kollinum. Að lesa sögur hefur annan stíl en að segja þær. Það getur stundum komið sér vel við ákveðnar kringumstæður, t.d. að lesa ljóð eða kafla úr bókum sem tengjast tilteknum svæðum. En sögurnar af fólkinu sem lifði og dó á tilteknum svæðum, eins og t.d. Hornströndum, þær verða áhrifaríkastar þegar þær er fluttar blaðalaust með eigin nefi og stíl."

Einn helsti sérfræðingur landsins um Hornstrandir

Palli og Rósa fóru fyrst til Hornstranda fyrir röskum tuttugu árum með hópi fólks í skipulagðri ferð.

„Það byrjaði nú ekki vel að því leyti að það sá ekki úr augum fyrir rigningu og þoku í heila viku. Síðasta kvöldið fór ég í fjöruna og fann rekaviðsdrumb sem ég reisti og risti í rúnir og gekk um hann rangsælis með einhverjar furðuþulur og samferðarfólkið gondi á mig en þetta gerði ég til að kalla fram sólina. Það stóð heima að í morgunsárið var orðið heiðskírt þegar við skriðum út úr tjöldunum. Við Rósa vorum sérlega vel nestuð og ákváðum bara að vera eftir þegar hópurinn var sóttur og sigldi burt. Við tókum aðra viku í heiðríkju á Hornströndum og fórum sömu leiðir aftur, bara í þetta skipti í sólskini. Eftir þetta höfum við farið þangað í óteljandi skipti. Kannski má segja að tilfinningin núna að koma á Hornstrandir líkist því einna helst að koma heim. Núorðið förum við í ferðir með hópa í Hornbjargsvita sem heita Hinar einu sönnu Hornstrandir. Þetta eru ekki alltaf auðveldar ferðir enda er landið þarna ekki auðvelt viðureignar og veður stundum válynd. Þegar við siglum inn í Lónafjörð í Jökulfjörðum, en þaðan göngum við í vitann, þá fæ ég einmitt þessa kennd að vera kominn heim. Og það er kannski í mörgum skilningi. Þetta er auðvitað óspillt land og líklega hefur enginn búið þarna nokkru sinni þótt fornar sagnir séu um eitt býli í firðinum en þarna er ekkert undirlendi til búskapar. Lónafjörður er því núna í dag eins og landnámsmennirnir komu að honum, eins og HEIM var í upphafi Íslandsbyggðar. Svo er ég auðvitað Vestfirðingur og í þeim skilningi er maður að koma heim auk þess sem þetta eru fornar slóðir sem hafa tekið sér bólfestu í manni."

Náttúran á sig sjálf

Drengur sem hefur eiginlega ekkert annað en fæturna til að ferðast, og finnur fyrir öfgum íslenskrar náttúru og veðra, skynjar tilveruna líklega öðru vísi en fólk sem elst upp í Reykjavík í albirtu snjallsímans þar sem skuggar eru á stöðugum flótta.

„Við Íslendingar njótum forréttinda að hafa þessi víðerni hér sem eru þau mestu í Evrópu og þau eru í raun ekki okkar eign. Þetta er bara móðir náttúra sem á sig sjálf," segir þessi drengur sem á nú bara nokkra mánuði í að komast formlega á eftirlaun.

„Það er stundum sagt að áföllin setjist að í genunum og það er öruggt að við höfum mótast af því að náttúran hér hafi stöðugt reynt að eyða okkur með hörmungum, jarðskjálftum, eldgosum, öskufalli, harðindum, hafís og svo drepsóttum að auki. Tengingin við náttúruna er því ógnarsterk og líklega hefur hún dýpri áhrif á okkur sem hér búum en á margar aðrar þjóðir í nágrenni við okkur. Þrátt fyrir að náttúran geti tekið okkur heljartökum þá þurfum við að bera virðingu fyrir henni og vernda hana. Við þurfum að læra að njóta náttúrunnar en ekki að neyta hennar."



Aðsendar ferðasögur





Jóhanna Fríða Dalkvist skrifar:

Bugun við Brúarárskörð

„Ég fór í hittifyrra að finna góða leið fyrir hóp að upptökum Brúarár. Það var mjög heitt þennan dag. Tveimur dögum áður hafði ég gefið blóð í Blóðbankanum og deginum fyrir göngu var ég að rúnta með pabba í tilefni 75 ára afmælis hans sem var svo gaman. Ég gleymdi að passa upp á að drekka vatn, sem þarf sérstaklega að gera eftir blóðgjöf, og fékk ég svo sannarlega að kenna á því þennan göngudag," segir Jóhanna Fríða Dalkvist sem starfar meðal annars sem leiðsögumaður hjá Veseni og vergangi.

„Ég varð strax þreytt í fyrstu brekkunni, enda brekkan brött og mjög heitt og ég fljót að skella skuldinni á það og hélt áfram í þeirri vissu að þetta myndi lagast. Þegar ég kom upp þessa brekku, sem tók dágóðan tíma, var ég komin með þreytuverki í alla vöðva líkamans; í lærin, kálfana, axlir og upphandleggi. Ég hélt að það myndi nú aldeilis lagast þarna á jafnsléttu og svo niður í móti að Brúarárskörðum.

Þar settist ég niður og fékk mér harðfisk og smjör og nóg að drekka. Allt kom fyrir ekki, ég var ennþá þreytt. Ég var samt ennþá ákveðin í að þetta myndi lagast þó mér satt að segja óaði við þessari litlu brekku upp frá skörðunum sem allt í einu var brött og löng. Ég hélt áfram upp þessa brekku, niður aftur, upp að Strokki – ég lagði alls ekki í að fara upp á hann; vá hvað það var bratt og hátt og langt – og niður aftur, upp aftur, niður og upp; vitandi það að ég átti eftir að ganga þetta allt til baka. Þar sem þetta var könnunarleiðangur þá bara varð ég að duga en ekki drepast.

Þegar ég var komin að brúninni niður að upptökunum blasti við mér þessi illilegi steinn sem sagði við mig: „Snúðu við, kerling, þú hefur ekkert hingað niður að gera, þú ert búin að finna góða leið, þú sérð upptökin héðan, farðu heim að hvíla þig." Og ég gegndi, horfandi á þessa löngu, bröttu brekku – eða ekki – og ég sneri við.

Þrátt fyrir allt þetta þá naut ég göngunnar. Mér fannst gaman og mér fannst dásamlegt að horfa í kringum mig, enda einmuna veðurblíða og ég alein í þessari dásemdar náttúru."



Hanna Gréta Pálsdóttir skrifar:

Að upplifa gleðina í gegnum unglingana

„Laugavegurinn er ein af mínum uppáhaldsgönguleiðum á landinu og hef ég gengið hana nokkrum sinnum. Fyrir fimm árum fórum við saman, ég, Aron Freyr, 17 ára sonur minn, og Helen Ösp, 14 ára frænka mín. Við gengum þetta á þremur dögum og fengum ekkert sérstakt veður en það skipti engu máli því útveran og samveran var mikilvægari," segir Hanna Gréta Pálsdóttir.

„Fyrsti dagurinn var mjög blautur og það reyndi mikið á þol unglinganna. Við tókum okkur góða pásu í Hrafntinnuskeri. Þar fengum við frábærar móttökur og buðu skálaverðir okkur í heitt kakó og fengum við að þurrka vettlingana okkar."

Daginn eftir var gengið frá Álftavatni í Emstrur. „Þar er frekar tilbreytingarlítill svartur sandur og auðn. Til að gera ferðina skemmtilegri þá tók ég með lítinn hátalara. Þau frændsystkinin fengu að stjórna tónlistinni og var það ABBA sem varð fyrir valinu. Þau sungu, dönsuðu og skemmtu sér konunglega alla leiðina. Við mættum ferðamönnum sem stoppuðu, hlógu og klöppuðu fyrir þeim. Þar sem þau voru full af orku eftir daginn fór ég með þau að skoða Jökulsárgljúfur og að sjálfsögðu var tekinn dans á brúninni."

Veðrið var ágætt síðasta daginn. „Við áttum dásemdardag þar sem við nutum þess að fá okkur nesti í sólinni á leiðinni. Þegar við komum í Þórsmörk var restin af nestinu kláruð. Á meðan við biðum eftir rútunni var spilað á spil og það sem þau rústuðu mér í hverju spilinu á fæti öðru."

Hanna Gréta segir að þau Aron og Helen hafi ekki haft mikið fyrir því að ganga þessa 54 kílómetra. „Það var mikið sungið, dansað og hlegið. Það sem gerir þessa ferð í miklu uppáhaldi hjá mér er að upplifa gleðina á göngu í gegnum unglingana."



Björgvin Gunnarsson



Westfjord Adventures

Westfjords Adventures býður upp á fjölbreytta ferðaþjónustu og afþreyingu á sunnanverðum Vestfjörðum, svæði sem þekkt er fyrir stórbrotna náttúrufegurð og gullfallegt umhverfi.

Boðið er upp á jeppaferðir með leiðsögn á hið glæsilega Látrabjarg, Rauðasand, Dynjandisfoss og fleiri fallega staði, t.d Keflavík, Kollsvík og inn í Selárdal. Jafnframt býður fyrirtækið upp á gönguferðir og fjallgöngur með leiðsögn og fugla- og selaskoðun í nærliggjandi fjörðum.
Þá er hægt að leigja fjallahjól og bíla fyrir þá ferðalanga sem vilja njóta augnabliksins á eigin spýtur. Sömuleiðis er hægt að leigja kajak og róðrabretti (e. SUP).

Westfjords Adventures leggur áherslu á að sníða hverja ferð að áhugasviði ferðalangsins enleiðsögumennirnir eru þaulvanir og öllum hnútum kunnugir á svæðinu. Hingað koma náttúruunnendur, ljósmyndarar, fugla- og dýralífsáhorfendur, göngufólk, þeir sem sækja í spennu og þeir sem vilja eingöngu njóta og anda að sér ró óspilltrar náttúru.

Hægt er að hefja ferðina á Patreksfirði þar sem fyrirtæki hefur aðsetur en einnig býður Westfjords Adventures upp á þann möguleika að hefja ferðina á flugvellinum á Bíldudal, en þangað er flogið 6 daga vikunnar, eða hvar sem er á landinu. Þá sjá þau um að bóka gistingu og annað sem þarf til að gera ferðina ógleymanlega. Fyrirtækið getur tekið á móti einstaklingum og hópum af öllum stærðum og gerðum.

Vinsældir gönguferða hafa verið að aukast en á sunnaverðum Vestfjörðum má finna ótal margar gönguleiðir svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Fyrirtækið hefur verið að taka að sér skipulagningu á gönguferðum fyrir alls konar gönguhópa sem koma á Vestfirði og sjá þá um skipulagninguna frá A-Ö.
Það eina sem þú þarft að gera er að koma og njóta þess að ganga í fallegu umhverfi með góðu fólki og frábærum leiðsögumönnum.
Þar að auki er boðið upp á daglegar ferðir á Látrabjarg, Selárdalsheiði, Sandsheiði, Lambeyrarháls,
Keflavík og Rauðasand.

Hér má lesa um nokkrar af vinsælustu ferðir Westfjord Adventures:

Vá-ferðin (Wow Tour)

Rauðasandur er sjálfsagt frægasta strönd Vestfjarða með rauðlituðum sandi sem afmarkast af svörtum klettum og bláum sjó. Friðsæld Rauðasands og þekking reyndra leiðsögumanna munu skapa frábærar minningar.

Ferðin hefst á skrifstofu Westfjords Adventures að Þórsgötu 8a, 450 Patreksfirði. Þar fá allir hjól, hjálm og annan búnað áður en lagt er í hann.
Á meðan ferðinni stendur er stoppað reglulega á góðum stöðum þar sem ferðalangar geta notið þess að skoða náttúruna, stálskipið Garðar BA, fuglalífið og hlustað á sögur leiðsögumannsins sem leiðir hópinn.
Hjólað er yfir Skersfjall, þaðan er hægt að njóta magnaðs útsýnis
– svo sannarlega VÁ augnablik.

Franska kaffihúsið á Rauðasandi tekur svo á móti gestum með kaffi- eða súkkulaðibolla og heimabundinni íslenskri vöfflu. Á veröndinni er hægt að njóta útsýnisins yfir sandinn.

Eftir kærkomna hvíld geta ferða-langarnir tekið vel á með því að hjóla aftur upp bratta brekkuna en bíll á vegum fyrirtækisins getur einnig flutt fólk aftur til Patreksfjarðar.

Hið glæsta Vestur (The Grand West)

Í þessari ferð er farið á Látrabjarg, eitt stærsta fuglabjarg Evrópu og vestasta punkt Íslands.
Látrabjarg er sömuleiðis ein stærsta sjófuglabyggð í norðanverðu Atlantshafi og þar hefur löngum verið vinsælt að mynda lunda. Þar má njóta ótrúlegs fuglalífs en þarna verpa um tíu sjófuglategundir, algengastar eru álka, langvía, stuttnefja, rita, fýll og lundi. Að ganga á bjargið með leiðsögumanni og njóta tignarlegs og óspillts íslensks landslags er ógleymanlegt ævintýri.

Stoppað er á Minjasafninu á Hnjóti en þar er hægt að læra allt um það hvernig heimamenn bjuggu í gamla daga og hvernig þeir nýttu fuglabjargið. Að lokum er farið niður á Rauðasand en þar kemur fyrir að hafernir sjást á flugi.

Perlur Vestfjarða (Pearls of the Westfjords)

Í þessari ferð fer leiðsögumaður með fólk í jeppa um grófar og ómalbikaðar slóðir Vestfjarða og segir sögur og skemmtilegar staðreyndir um sunnanverða Vestfirði. Að auki við allt sem gert er og skoðað í Hinu glæsta vestri (Grand West) er farið niður í Keflavík en þegar ekið er óslétta brautina í átt að Keflavík er stórkostlegt útsýni yfir Rauðasand, Breiðavík og Látrabjarg. Ferðalangar líkja upplifunin sinni við að þetta sé eins og að keyra á tunglinu áður en komið er inn í þessa fallegu vík sem Keflavík er.

Sömuleiðis er farið til Kollsvíkur en brattur og grófur vegurinn til Kollsvíkur liggur hátt yfir sjávarmáli og veitir spennandi akstur og stórbrotið útsýni yfir Hænuvík og minni Patreksfjarðar og Tálknafjarðar.

Þessi ferð er fyrir þá sem vilja sjá og upplifa sem mest af því sem sunnanverðir Vestfirðir hafa upp á að bjóða og er svo sannarlega ferð sem enginn gleymir.

10 hollar og einfaldar nestishugmyndir:

Á sumrin er fátt betra en að ferðast um Ísland í góðum félagsskap og hlaða orkubirgðirnar. Á slíkum ferðalögum getur þó reynst erfitt að halda sig við heilsusamlegt mataræði þar sem bensínstöðvar bjóða ekki beinlínis upp á fjölbreytt úrval af heilsufæði. Þá er gott að undirbúa sig vel og fylla kæliboxið af girnilegu nesti að heiman.

1. **PESTÓ: Bragðmikið pestó er gott á brauð/poppkex eða út á salatið. Það er einfalt að búa til eitt slíkt sjálfur eftir uppskrift eða eigin höfði.**

2. **EGG: Að harðsjóða nokkur egg fyrir ferðalagið getur verið sniðugt til að eiga í morgunmat, út á salat eða á brauð.**

3. **HNETUR OG FRÆ: Endurnýttu nokkrar krukkur og fylltu þær af blöndu af möndlum, kasjúhnetum, sólblómafræjum og graskersfræjum. Kókosflögur eða goji-ber gera svo gæfumuninn. Þetta er frábært millimál og gefur mikla orku.**

4. **GRÆNMETI: Skerðu niður gulrætur, gúrku, sellerí og papriku í hæfilega stóra bita sem þú getur dýft í hummus eða pestó. Sellerí og möndlusmjör er líka einstaklega gott saman! Einnig getur verið sniðugt að taka með grænkál eða spínat til að geta auðveldlega blandað bitunum í salat.**

5. **HUMMUS: Heimagerður er bestur en auðvitað er einnig hægt að kaupa hann tilbúinn. Húmmus er próteinríkur og fullur af vítamínum og því tilvalinn til að taka með sér í ferðalagið og nota sem ídýfu, álegg eða út á salat.**

6. **TE: Te getur verið góður valkostur til að minnka kaffidrykkju. Þú ert í fríi og átt því ekki að þurfa jafn mikla aukaorku og tilgangurinn er að slaka á. Gott er að hafa með sér heitt vatn í brúsa í ferðalagið og þína uppáhalds tetegund.**

7. **VATN: Vertu alltaf með vatnsflösku! Í bílnum, í tjaldinu, á fjallinu. Að drekka nóg skiptir höfuðmáli og besta vatnið er að finna í ferskum fjallalækjum um landið.**

8. **ÁVEXTIR: Gott er að taka með sér uppáhaldsávextina til að hafa sem millibita. Bananar eru þægilegur ávöxtur í ferðalög (og möndlusmjör til að setja á þá) perur, epli og avókadó. Svo býður náttúran auðvitað upp á sín gómsætu ber á haustin.**

9. **BRAUÐ/KEX: Gróft brauð, súrdeigsbrauð, lífrænt poppkex, glúteinfrítt hrökkbrauð, taktu þína tegund með í ferðalagið til þess að nota undir hummus, pestó og egg!**

10. **DÖKKT SÚKKULAÐI: Ef sykurlöngun hellist yfir þig er gott að hafa dökkt súkkulaði við höndina til þess að detta ekki óvart í nammibarinn.**

P.S. Ef þú ferð út að borða vandaðu þá valið! Það er oftast hægt að finna litla notalega veitingarstaði í hverju plássi. Þeir eru ekki eins augljósir og bensínstöðin en algjörlega þess virði að leita að þeim til að fá heilsusamlegri valkosti og ekki skemmir ef hráefnin eru af svæðinu. Ef þig vantar aðstoð við leitina þá eru HandPicked Iceland ferðabæklingarnir/appið sniðugt fyrirbæri en þar er búið að handvelja staði sem hafa upp á eitthvað sérstakt að bjóða um land allt.

GÓÐA FERÐ!

Höfundur greinarinnar er Dagný Gísladóttir ritstjóri hjá Heilsustofnun NLFÍ. Greinin birtist á vef NLFÍ.is

Viðtal



Svava Jónsdóttir

Í fótspor landpóstanna

Það var á sumadögum árið 2018 sem Einar Skúlason, stofnandi gönguklúbbsins Vesens og vergangs, gekk í heila viku gamlar þjóðleiðir á Austfjörðum; gamlar póstleiðir. Hann var með bréf í farteskinu og afhenti þau nokkrum aðilum í vikulangri ferðinni. Austfirska náttúran var þessa viku í essinu sínu sem endranær.

„Nú árið er liðið í aldanna skaut og aldrei það kemur til baka“ er sungið um áramót. Aldanna skaut hefur heillað Einar Skúlason, stofnanda gönguklúbbsins Vesens og vergangs, frá því hann man eftir sér.

„Mér finnst það vera ótrúlega merkilegt að feta í fótspor fólks frá liðnum öldum hvort sem það voru landpóstar eða aðrir svo sem fólk á leiðinni á vertíð eða fólk að flytjast búferlum á milli landsfjórðunga eða þá á Sturlungaöld þegar menn voru beinlínis að fara til þess að drepa aðra. Þetta fólk fór þessar leiðir. Það er eitthvað sérstaklega heillandi við það að fara í fótspor liðinna alda. Maður veltir því fyrir sér hvað fólk var að hugsa og pæla. Svo sér maður ummerkin eftir vörðurnar og það er jafnvel klappað í hraunhelluna. Þetta hefur heillað mig síðan ég man eftir mér. Og ég man nákvæmlega hvenær kviknaði á perunni hjá mér varðandi gamlar þjóðleiðir. Ég var í sumarbúðum í Vatnaskógi og hef verið svona 10 ára gamall. Það var setið við borð og var einn foringi við hvert borð. Í mínu tilfelli var þetta strákur um tvítugt og sagði hann mér að hann hefði komið gangandi í Vatnaskóg til þess að vinna; hann hafði verið á Þingvöllum með foreldrum sínum og svo hafði hann ákveðið að ganga gömlu leiðina um Leggjabrjót og halda áfram alla leiðina í Vatnaskóg. Mér fannst þetta algjörlega magnað og ég spurði hann mikið um þetta. Hann sagði mér að þetta hefði verið gömul leið og eftir það fór ég að brjóta heilann um þetta af því að ég var byrjaður að ganga svolítið með ömmu og var búinn að gera það í nokkur ár og aðallega í fjörum og í léttari göngum. En þarna var eitthvað sem kviknaði innra með mér. Síðan þá hef ég mikið hugsað um gamlar leiðir. Mér finnst þetta vera ótrúlega spennandi og mér finnst vera miklu meira spennandi að ganga gamlar þjóðleiðir heldur en að fara upp á einhverja toppa af því að þar er ekki saga. Fólk fór ekkert endilega upp á toppana nema stöku maður; það voru fáir sem gerðu það af því að það hafði engan sérstakan tilgang. Fólk var á leiðinni eitthvert á þessum gömlu þjóðleiðum. Það átti eitthvað erindi og það eru svo margar sögur sem tengjast þeim.“

Þess má geta að Einar byrjar í haust í meistaranámi í þjóðfræði við Háskóla Íslands og stefnir á að skrifa meistararitgerðina einmitt um gamlar þjóðleiðir.

Mynd: Startup Tourism







Rauða tjaldið.



Hleðsla eftir Jón Finnbogason neðan við Berufjarðarskarð.

Boðsendingar

Landpóstarnir fóru gömlu þjóðleiðirnar. Gömlu alfaraleiðirnar.

„Þeir fóru náttúrlega gömlu leiðirnar sem fólk hafði farið um aldir og fólk fór að kalla þetta „póstleiðir"."

Saga þessara landpósta heillar líka Einar og hann vildi feta í fótspor þeirra í nútímanum. „Þeir voru oft að reyna að flýta sér með bréfin og að fylgja áætlun og fóru stundum í veðrum sem voru ekki þau bestu en þeir voru verktakar þess tíma; þeir fengu jafnmikið borgað hvort sem þeir voru í eina eða tvær vikur á leiðinni. Þeir þekktu þessar leiðir vel og fólk fékk oft að fylgja þeim þannig að margir tengja þessa landpósta mjög sterkt við gömlu þjóðleiðirnar."
Einar Skúlason gekk svo haustið 2016 frá Reykjavík til Ísafjarðar að mestu leyti eftir gömlum þjóðleiðum; póstleiðum. Hann vildi gera meira af þessu og hafði augastað á Austfjörðum eftir gönguna vestur. Og hann fór svo í slíka göngu sumarið 2018.

„Ég ákvað að þar sem ég var að feta í fótspor landpóstanna gömlu að taka með mér bréf ef fólk ræki á mig fyrir austan." Og á þessari viku sem ferðin tók hitti hann nokkra aðila sem réttu honum umslög með bréfum í sem áttu að fara til fólks á þeim stöðum sem hann átti eftir að heimsækja í ferðinni.

Gangan hófst síðan í Hornafirði. Og nokkur bréf voru í bakpokanum frá byrjun frá fólki á höfuðborgarsvæðinu.

„Ég byrjaði að ganga yfir í Lón um Almannaskarð. Það er stundum erfitt að ganga gamlar leiðir nema rétt við fjöllin og yfir fjöllin af því að sums staðar hefur þjóðvegurinn verið lagður yfir þær eða að þær eru í dag á ræktuðu landi. Þannig að ég ákvað að þar sem það væri í boði þá myndi ég bara húkka far á milli gömlu leiðanna." Og Einar Skúlason fékk far meðal annars í bílaleigubíl Ísraela og svo Breta og kvaddi hann Bretana við Lónsheiði og gekk yfir heiðina yfir í Álftafjörð og gekk svo aðeins upp í Melrakkafjall handan fjarðarins og tjaldaði í um 150 metra hæð. Veðrið hafði verið gott þennan dag en svo tók við slagviðri um nóttina svo að svefninn varð ekki mjög góður.

Daginn eftir gekk Einar yfir Melrakkafjall og undir Hnútu í Hamarsfjörð og inn Hamarsdalinn og tjaldaði skammt frá tóftum Veturhúsa ofarlega í dalnum og fór snemma í háttinn í betra veðri en kvöldið áður.

„Þriðja daginn náði ég að ganga úr Hamarsdalnum um Veturhúsaskarð yfir í Fossárdal. Þessi leið var reyndar ekki notuð mikið fyrir póstferðir enda lá leið þeirra um Djúpavog og því hefði verið úr leið að fara skarðið. Í Fossárdal var mér boðið upp á te og kökur og þar tók ég tvö bréf og fór áfram niður í Berufjörð og um Berufjarðarskarðið yfir í Breiðdal og fékk svo far á Breiðdalsvík og gisti þar þriðju nóttina.

Næsta dag gekk ég yfir Reindalsheiðina alveg inn á Fáskrúðsfjörð og fór þá aftur leið sem landpóstar fóru ekki endilega því að með þessu sleppti ég Stöðvarfirði en póstarnir hefðu allajafna ekki gert það. Á Fáskrúðsfirði fékk ég gistingu hjá góðu fólki sem ég þekki og afhenti tvö bréf í þorpinu.

Daginn eftir gekk ég gömlu leiðina um Stuðlaheiði yfir á Reyðarfjörð. Ég fékk far á Eskifjörð, afhenti bréf og tjaldaði neðan undir Eskifjarðarheiði fyrir innan tóftir Veturhúsa sem Arnaldur hefur fjallað um í bókum sínum. Næsta dag náði ég síðan að ganga upp á Eskifjarðarheiði um hina gömlu og fjölförnu þjóðleið og á hæsta punkti fór ég fáfarna leið yfir Fönn við Slenjufjall, niður á Mjóafjarðarheiði fyrir ofan Mjóafjörð og þaðan um gömlu leiðina um Gagnheiði yfir á Fjarðarheiði og niður á Seyðisfjörð þar sem ég gisti næstu nótt. Sjötta daginn náði ég að ganga um Hjálmu frá Seyðisfirði um Loðmundarfjörð og þaðan yfir Kækjuskörð og tjaldaði neðarlega í Kækjudal fyrir ofan Borgarfjörð. Ég gekk svo til Borgarfjarðar daginn eftir en ég held ég hafi verið kominn þangað um hádegisbil og afhenti síðasta bréfið."

Umslögunum í bakpokanum hafði fjölgað.

„Ég tók til dæmis bréfin í Fossárdal og annað átti að fara á Fáskrúðsfjörð og ég náði að skila því seinni partinn daginn eftir. Fólkið sem fékk bréfið sagði mér að ég hefði verið tveimur dögum á undan póstinum ef bréfið hefði verið póstlagt; ég var tveimur dögum fljótari að fara gangandi með bréfið heldur en ef það hefði verið frímerkt og póstlagt."

Einar er spurður hver viðbörgð fólks hafi verið þegar hann afhenti því umslögin.

„Einverjir vissu um þetta og aðrir ekki og þetta var bara skemmtilegt. Fólk var mjög ánægt með þetta; að fá svona boðsent bréf."

Mögnuð saga

Sagan. Sagan í steinunum. Vörðunum.

„Maður sér vörðurnar á gömlu þjóðleiðunum og sumar vörður eiga sér nöfn. Þær eru oft býsna vel hlaðnar þessar vörður og maður sá ummerki um vegalagningu þar sem menn hafa reynt að gera leiðirnar auðveldari til dæmis í hlíðum eða á grýttum svæðum en þá hafði þetta einhvern tímann verið rutt. Það var verið að gera þessar gönguleiðir greiðfærari, sérstaklega á 19. öld og í byrjun 20. aldar. Það voru settir peningar í það að hlaða vörður með skipulagðari hætti; gera þær þægilegri og auðfarnari. Og ummerkin sjást ennþá, sérstaklega þegar ofar dregur þar sem gróður er minni. Mér finnst það vera ótrúlega spennandi þegar maður sér þessi ummerki ennþá betur."
Einar segir að þessi leið sé mögnuð; að fara þessar gömlu leiðir. „Ég var alltaf að sjá eitthvað nýtt. Þetta var fjarðahopp – ég var að fara upp og niður þannig að það er oft ansi víðsýnt í skörðunum og ég sá vel yfir firðina. Það var til dæmis ótrúlega fallegt að



Mjóifjörður

vera á Mjóafjarðarheiði og horfa út Mjóafjörðinn; það er svakalega fallegt sjónarhorn. Það sama má segja um Seyðisfjörð; að horfa út Seyðisfjörðinn og hina firðina líka eins og Berufjörð. Horfa yfir Breiðdalinn og átta sig á því hvað hann sker sig úr frá þröngum fjörðunum og dölum á Austfjörðum.

Það er líka ótrúlega fallegt að koma niður í Loðmundafjörð. Þar er allt í eyði en fólk er þar á sumrin. Það er líka afskaplega fallegt að horfa niður Kækjudalinn og út Borgarfjörðinn."

Bláklukkan

Einar talar um berin. Bláberin. Krækiberin. „Ég var alla daga að borða ber. Það er mikil og góð berjaspretta á Austfjörðum."

Kjarrið var laufmikið. Mikið vatn var í ám og lækjum. Og hann talar um fossa. „Maður var stöðugt að sjá fossa af því að maður var að fara upp og niður og stikla yfir læki og vaða. Maður var ótrúlega nálægt náttúrunni. Nálægt fuglunum sem voru ekki farnir af landi brott."

Einar er spurður um uppáhaldsblómið.

„Bláklukkan er austfirska blómið. Hún er svo áberandi á Austfjörðum og sést svo lítið annars staðar. Ef það er eitthvað blóm uppáhaldsblóm þarna þá er það hún. Hún á þetta svæði; bláklukkan. Það er alltaf gaman að sjá hana."

Svo voru það hljóðin. Og þögnin.

„Já, þegar maður er einn þá verður þetta allt öðruvísi. Þá heyrir maður miklu betur í öllu og maður verður miklu næmari. Og náttúran virkar meira á mann heldur en þegar maður er í hóp og að spjalla. Það er gaman að deila upplifunum með fólki; mér þykir það vera sérstaklega skemmtilegt. En það er líka gott að vera stundum einn og taka þetta allt saman inn; hvað þá ef maður er í nokkra daga en þá er ég stundum í svolítinn tíma að vinna úr því. Þetta er öðruvísi reynsla en að vera með öðrum. En á sama tíma verður maður nánast sólginn í félagsskap eftir svona ferð."

Ekkert nema eigingirni

Einar stofnaði Vesen og vergang fyrir 12 árum.

„Ég var svo þreyttur á að eltast við vini og kunningja til að fara einhverjar leiðir og ákvað að stofna gönguhóp til að geta leigt rútu til þess að geta farið þjóðleiðirnar og hafa ekki áhyggjur af bílaveseni. Ef það er hópur þá er hægt að deila kostnaði við að leigja rútur. Það var upphaflega hugmyndin. Þess vegna stofnaði ég þetta; til að auðvelda sjálfum mér að fara gömlu leiðirnar. Þetta var bara eigingirni," segir Einar og hlær.

Þetta var eigingirni sem vatt upp á sig en þúsundir hafa gengið með Veseni og vergangi í þessi 12 ár.

„Ég hugsaði með mér að það hlytu að vera fleiri en ég sem hefðu áhuga á að ganga frá a til b."

Hann nefnir bæði hreyfinguna og félagsskapinn þegar kemur að svona gönguhóp; líkamlega og andlega þáttinn. „Það er gott að fá útrás fyrir hvoru tveggja."

Vesen og vergangur starfrækir nokkra lokaða hópa í mismunandi erfiðleikastigum á haustin, veturna og vorin, og er um að ræða vikulegar göngur, en á sumrin er lögð áhersla á lengri og jafnvel nokkurra daga ferðir. Þá býður Vesen og vergangur í samvinnu við Bændaferðir upp á ferðir til útlanda, bæði göngu- og skíðaferðir.

Það eru því æ fleiri sem njóta góðs af eigingirni Einars Skúlasonar. „Já, ég hugsa að það séu um 450 viðburðir á ári hjá Veseni ef maður tekur með göngurnar í lokuðu hópunum; jafnvel um 500."

Svo stofnaði Einar gönguforritið wapp.is á sínum tíma þar sem finna má margar áhugaverðar gönguleiðir og fylgir með saga og náttúrulýsingar hvers staðar.

Að auka hamingju fólks

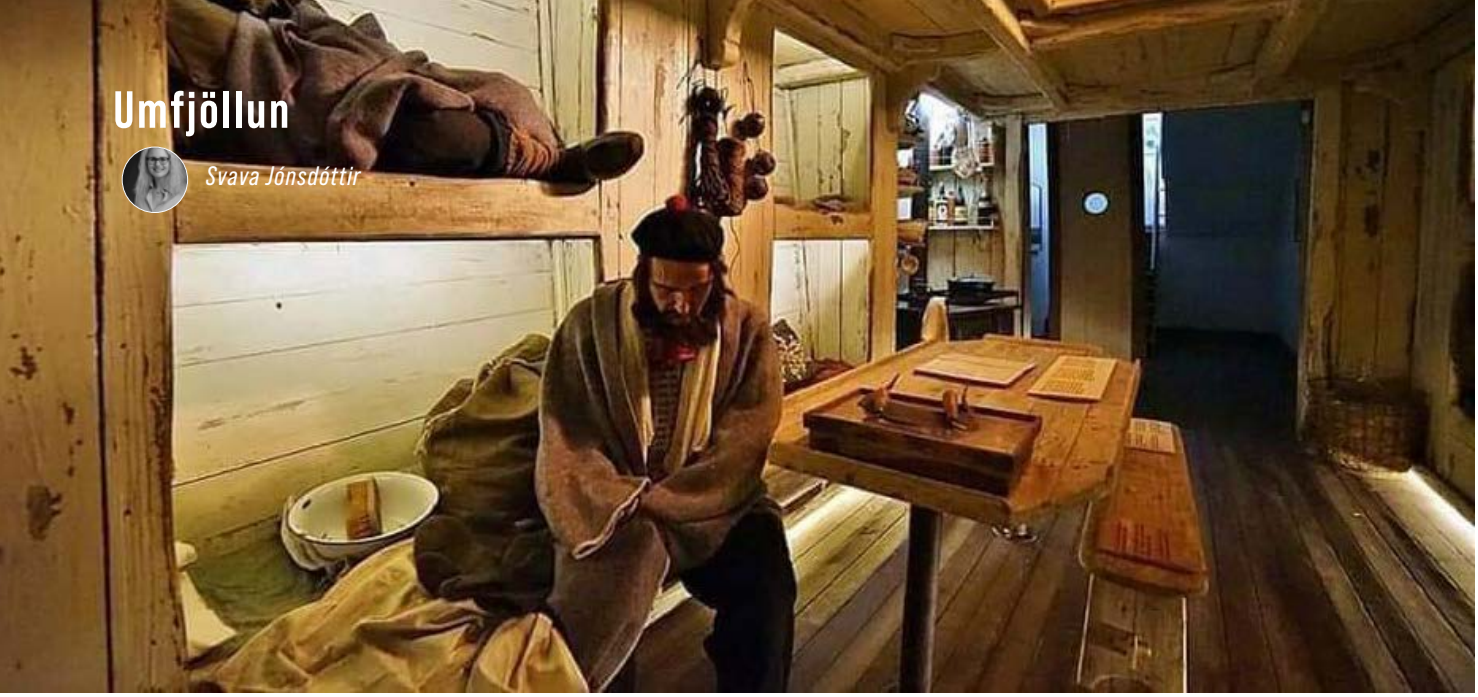
Einar er í þessu af lífi og sál. Hvað gefur það honum að vera með Vesen og vergang?

„Ég held að það skipti mig máli að auka hamingju fólks. Það hefur alltaf verið þannig. Ég var mikið í félagslífi og eitthvað í pólitík og ég hef unnið alls konar störf í tengslum við það. Og það skiptir mig persónulega máli að skilja eitthvað eftir mig sem eykur hamingjuna eða bætir líf fólks með einhverjum hætti. Mér finnst það gerast í gegnum Vesen og vergang. Það persónulega gefur mér lífshamingju.

Ég er keppnismaður og fyrir mér er það keppni að setja mig inn í mál, geta sagt sögur og miðlað fróðleik í tengslum við ólíkar gönguleiðir út um allt land. Þetta er keppni - að tileinka mér þetta og geta sagt frá þessu og vinna sigur: Geta komið því á framfæri þótt ég sé enginn sérfræðingur um öll svæði. Ég reyni að vera í meðallagi varðandi fróðleiksmola en auðvitað getur maður ekki staðið jafnfætis heimafólki sem þekkir sitt svæði. Ég reyni að gera mitt besta."

Hann elskar náttúruna. Íslensku náttúruna. Hvað er þessi náttúra í huga hans?

„Hún er svo hrá. Hún er svo óbeisluð einhvern veginn og hún er svo ung í jarðsögulegum skilningi. Íslensk náttúra á yfirborðinu er svo mikill hluti af orkunni sem er í iðrum jarðar að ég get ekki greint þar á milli. Það er svo mikill kraftur, svo mikil orka, að maður þarf að bera virðingu fyrir þessu og ganga vel um þetta. En um leið er hún viðkvæm. Hún er gríðarlega sterk og orkumikil og í rauninni hættuleg en um leið svakalega viðkvæm þannig að maður verður að hafa í huga að umgangast hana þannig; af virðingu og varlega en um leið að njóta þess hvað hún er ótrúlega falleg og heillandi."



Umfjöllun

Svava Jónsdóttir

FRAKKAR Á ÍSLANDSMIÐUM LIFANDI NÆRMYND AF LÍFI SJÓMANNA UM BORÐ Í FRÖNSKU SKÚTUNUM

Það er næstum því eins og að fara inn í annan tíma þegar skoðað er skútulíkanið á sýningunni Frakkar á Íslandsmiðum á Fáskrúðsfirði en safnið er tileinkað frönskum sjómönnum sem sigldu á skútum um Íslandsmið og hlutu sumir vota gröf.

Frakkar á Íslandsmiðum er áhugaverð sýning á Fáskrúðsfirði um frönsku sjómennina sem sigldu á skútum um Íslandsmið og hlutu sumir vota gröf. Árni Páll Jóhannsson hannaði sýninguna.

Safnið sjálft er til húsa í tveimur byggingum, Læknishúsinu og Franska spítalanum, sem Frakkar reistu upp úr aldamótunum 1900. Sjálf sýningin er hins vegar í undirgöngum sem tengja húsin saman; undirgöngin eru líkan skútu en þar má sjá vistarverur 20 - 27 sjómanna sem bjuggu við hræðilegar aðstæður í um sjö mánuði í senn. Tekist hefur að skapa sérstakt andrúmsloft hvað varðar hönnun sýningarinnar í undirgöngunum. Gestir sjá með eigin augum meðal annars hvernig káeturnar hafa verið. Þegar gestir ganga inn í skútulíkanið í undirgöngunum er hægt að ímynda sér hvernig aðstæður þeirra hafa verið sem og daglegt líf.

Þeir skiptu þúsundum Frakkarnir og Belgarnir sem veiddu við Íslandsstrendur og talið er að um 500 gólettur, eða skonnortur, hafi farist og með þeim á milli fjögur og fimm þúsund manns. Flestir gestir safnsins eru franskir en safnið gerir einnig sögu Belganna góð skil. „Í skútulíkaninu má sjá sjó á vegg þar sem nöfnin þeirra flæða um í öldurót. Hljóð, lýsing og lykt gerir það að verkum að gestum finnst þeir þurfi að stíga ölduna," segir Fjóla Þorsteinsdóttir safnvörður.

Fimm hús tilheyra safninu og auk þeirra tveggja sem þegar hafa verið nefnd eru það sjúkraskýlið, litla kapellan og líkhúsið.

Hönnun safnsins hefur vakið mikla athygli sem og nálgun við viðfangsefnið og svo er það andrúmsloftið sem tekist hefur að skapa.

Gestir geta hlustað á söguna í söguborðum á íslensku, frönsku og ensku og tók Pétur Gunnarsson saman.

Þegar leiðsagnartúrum lýkur hefur skapast sú hefð að syngja saman í kapellunni til að létta lund.



Lára Garðarsdóttir

Prestsfrú hjólaði hringinn í kringum landið

- með tösku fulla af sparikjólum



Mynd / skjáskot timarit.is

Árið 1987 taldist það til tíðinda að sjá hjólreiðafólk á hringveginum. Alla jafna var þá um að ræða ævintýrasólgna ferðamenn. Hin fimmtuga prestsfrú, Auður Guðjónsdóttir, vakti þar af leiðandi talsverða athygli þegar til hennar sást á forláta þriggja gíra kvenmannshjóli með fótbremsu og með sjö sparikjóla í farteskinu.

Auður Guðjónsdóttir, sem þá var búsett í Bergland í norðvesturhluta Ontario í Kanada, var ævintýragjörn og hafði lengi dreymt um slíka ferð. Hún lét því slag standa árið sem hún hún fagnaði 30 ára útskriftarafmæli og 50 ára afmælisári sínu. Löngunin til að kynnast landinu betur og bjóða liðagigtinni, sem farin var að hrjá hana, birginn.

Auður hló að því lengi og sagði frá hvernig ferðataskan hafi fyllst á leiðinni af ómótstæðilegum sparikjólum sem tískuverslanir landsbyggðarinnar höfðu lokkað hana til að kaupa.
Foreldrar Auðar, sem voru búsettir í Reykjavík, tóku vel á móti henni þegar hún kom til landsins frá Kanada en reyndu að fá hana ofan af ferðinni. Þegar þau fundu að ekki var hægt að tala hana til keyptu þau handa henni, til láns, nýtt reiðhjól.

Ferðin

Auður hóf ferðina í Reykjavík, 6. júní 1987, á laugardegi fyrir hvítasunnu og fór fyrsta legginn til Hveragerðis og var hún þrjá og hálfan tíma á leiðinni. Hún lýsir því að stanslaus umferð hafi verið úr Reykjavík þann daginn og að allir nema fjórir bílstjórar voru tillitsamir. Þeir fjórir sem voru það ekki flautuðu á hana og hrópuðu að henni fúkyrðum.

Ferðin var lítið skipulögð og lét Auður hverjum degi nægja sína þjáningu og gleði. Þannig varðist hún því að verða fyrir vonbrigðum, að missa af rútu eða koma of seint. Þannig var hún ein með sinni gleði og eftirvæntingu – en þó aldrei ein. Í lok fréttar Morgunblaðsins var Auður spurð hvort hún kviði ekki slæmu veðri eða erfiðum brekkum. „Nei, ég kvíði engu, ég hlakka aðeins til. Ég finn að ég nýt verndar og leiðsagnar og hvernig ætti ég þá að kvíða."

Ferðin gekk slysalaust og tók Auði 25 daga. Hún lagði undir sig frá sex upp í 140 kílómetra á dag. Í samtali við fréttaritara Morgunblaðsins 17. júní 1987 sagði Auður: „Ég var nú ekki sérlega fyrirhyggjusöm eða vel út búin. Ég keypti ekki bætur á dekkin fyrr en á Höfn í Hornafirði og regngalla fékk ég mér ekki fyrr en á Stöðvarfirði. Mig langar til að taka það fram að ég bað fyrir hverjum degi í ferðinni. Lengsti áfangi ferðarinnar var frá Stykkishólmi til Borgarness og Hvanneyrar í Borgarfirði, með smá lengingu á leiðinni, og sá næstlengsti, 130 kílómetrar, var frá Möðrudal að Holtakoti í Ljósavatnshreppi. Vegirnir eru margir hverjir erfiðir yfirferðar, einkum Mýrdalssandur og Öræfi, og oft varð ég að teyma hjólið. Til dæmis var ég klukkutíma að baksa upp Víkurskarð með vindinn í fangið, en aðeins sjö mínútur að fara niður hinum megin. Merkingum er líka víða áfátt, einkum við fjallvegi, ár, skóla og prestssetur."

Ekki sprakk dekk hjá Auði fyrr en eftir 1.400 kílómetra.

Þegar hringnum var lokið heiðraði starfsmaður reiðhjólaversluninnar Örninn hana og færði henni blóm og konfekt. Í Morgunblaðinu frá 18. júlí 1987 segir:

„Auður sagðist lítið sem ekkert hafa æft sig fyrir ferðina. „Ég fór bara hægt af stað og smá jók svo hraðann eftir því sem ég komst í betri þjálfun. Ferðin gekk mjög vel og ég varð aldrei einmana. Þvert á móti kunni ég því vel að vera ein. Ég valdi yfirleitt næsta áfangastað að morgni og gisti bæði hjá kunningjum og í svefnpokaplássum. […]

Mig langar til að taka það fram að ég bað fyrir hverjum degi í ferðinni."

Svava Jónsdóttir



Þegar galdrafárið stóð sem hæst

Galdrasýningin á Ströndum geymir ýmsan fróðlegan sýningargripinn svo sem nábrækur en sýningin var sett upp á sínum tíma í tengslum við hugmyndina um hvernig hægt væri að hagnýta þjóðfræði og þjóðsagnaarf á Ströndum. Áherslur Galdrasýningarinnar eru að segja frá galdrafárinu á Íslandi á 17. öld og frá því hvað fólk taldi vera hægt að gera með göldrum.

Galdrasýningin á Ströndum, sem nánar tiltekið er á Hólmavík, var opnuð á Jónsmessu árið 2000 og er því nýbúin að fagna 23 ára afmæli. „Hugmyndin að Galdrasýningunni kom fyrst fram í skýrslu Jóns Jónssonar þjóðfræðings sem fjallaði um hvernig hægt væri að hagnýta þjóðfræði og þjóðsagnaarf á Ströndum," segir Anna Björg Þórarinsdóttir, framkvæmdastjóri sýningarinnar.

Hún segir að hugmyndin að galdrasýningu hafi vakið mikla athygli og að ákveðið hafi verið að vinna með þá hugmynd áfram. „Undirbúningur tók um fjögur ár því það var ákveðið að vanda þyrfti til verka og var lagt mikið upp úr fræðavinnunni sem sýningin er byggð á auk þess sem hönnuðurinn Árni Páll Jóhannsson var fenginn til að hanna sýninguna. Á þessum tíma var ekki mikið af verkefnum í menningartengdri ferðaþjónustu á Íslandi en í kjölfarið voru stofnuð ýmis setur eins og Landnámssýningin í Borgarnesi og Skrímslasetrið á Bíldudal.

Hópur af heimamönnum stóð að verkefninu og var meginmarkmið Galdrasýningarinnar að vera aðdráttarafl fyrir fólk til að heimsækja Strandir og hafa jákvæð áhrif á samfélagið með því að skapa störf og styrkja þjónustu með því að fá fleiri gesti á svæðið. Upphaflega var markmiðið að Galdrasýningin væri á þremur stöðum í Strandasýslu og myndi þannig skapa galdraslóð um Strandir. Fólk myndi fara á milli áfangastaða sem væru í öllum sveitarfélögum Strandasýslu með aðalsýninguna á Hólmavík. Árið 2005 opnaði annar hluti Galdrasýningarinnar sem er Kotbýli kuklarans í Bjarnarfirði. Sú sýning sýnir hvernig fólk bjó á 17. öld þegar galdrafárið stóð sem hæst og hvernig kuklið og galdurinn var hluti af lífsbaráttunni. Það er enn áhugi á að opna þriðja hluta sýningarinnar í Árneshreppi þó það sé ekki í nálægri framtíð. Í sumar lagði Guðjón Kristinsson frá Dröngum mjög vandaðan og skemmtilegan galdrastíg að aftökustaðnum Kistu í Trékyllisvík. Alls konar rekaviðarskúlptúrar eru við stíginn og þetta verkefni Guðjóns styður við og er í anda Galdrasýningarinnar."

Áhersla á fræðastarf

Áherslur Galdrasýningarinnar eru að segja frá galdrafárinu á Íslandi á 17. öld og fjalla um hvað fólk taldi vera hægt að gera með göldrum. „Galdrasýningin hefur einnig lagt mikið upp úr fræðastarfi og rak fræðasetrið Þjóðfræðistofu á árabilinu 2008-2014. Nú hefur á þeim grunni verið byggt upp Rannsóknasetur HÍ á Ströndum – Þjóðfræðistofa sem starfar á vegum Háskóla Íslands og skapar vinnu fyrir fjölda þjóðfræðinga. Það setur væri sjálfsagt ekki til ef ekki hefði verið fyrir frumkvæði Galdrasýningarinnar

á sínum tíma.
Galdrasýningin hefur líka lagt áherslu á að vera leiðandi í ferðaþjónustu á svæðinu en hún er eina safnið sem er opið allt árið á Vestfjörðum."
Galdrasýningin hefur komið að ýmsum rannsóknum eins og fornminjauppgreftri á minjum frá baskneskum hvalveiðimönnum í Hveravík í Steingrímsfirði en við Galdrasafnið stendur minnisvarði um Baskana sem létust í Baskavígjunum árið 1615.

Galdrasýningin gefur líka út bækur um galdra og þýðingar á galdrahandritum. „Bókin Angurgapi fjallar um galdrafárið á Íslandi og inniheldur ítarlegri upplýsingar en sýningin á Hólmavík. Svo gaf sýningin út bækurnar Tvær galdraskræður og Rún sem eru galdrahandrit með enskri þýðingu sem hafa selst vel um allan heim í gegnum vefverslun safnsins. Heimasíða Galdrasýningarinnar hefur einnig að geyma nánari upplýsingar um galdrafárið og þar er töluvert af upplýsingum um íslensk galdramál og galdrastafi og þýðingar á ensku."

Frekar einangrað svæði

Anna Björg segir að sögur um galdra á Ströndum nái alveg aftur til landnáms. „Svanur galdramaður bjó á Svanshóli í Bjarnarfirði en hans er getið í Njálu og sagt frá færni hans í að nota veðurgaldur til að villa um fyrir mönnum. Strandirnar hafa í gegnum sögu landsins verið frekar einangrað svæði og þar hafa áhrif kirkjunnar ekki verið svo sterk. Þannig að ýmislegt sem tengdist heiðnum sið og var síðar kallað galdur var lengur við lýði á Ströndunum og gaf svæðinu það orðspor að þar kynnu margir að galdra. Þetta orðspor var svo sterkt að þegar Strandamaðurinn Tryggvi Magnússon hannaði skjaldarmerki fyrir sýslur landsins fyrir Alþingishátíðina 1930 þá notaði hann galdrastafinn Ægishjálm í skjaldarmerki Strandasýslu."



Nábrækur

Á Galdrasýningunni er fjallað um galdrafárið á 17. öld þegar fólki var refsað fyrir að galdra og var harðasta refsingin að vera brenndur á báli. „Á Íslandi var 21 einstaklingur brenndur fyrir galdur en þar af var bara ein kona. Flest galdramálin voru á Vestfjörðum og Strandirnar höfðu lengi það orð á sér að þar væri fólk sem kynni slíkar kúnstir og vissi lengra en nef þeirra næði. Sýningin segir líka frá ýmsum göldrum sem fólk taldi að hægt væri að fremja og þar er til sýnis ósýnilegur drengur sem hefur notað galdrastafinn Hulinhjálm til að gera sig ósýnilegan. Frægasti munurinn á sýningunni eru nábrækurnar en það var galdur til að verða sér út um pening. Þá átti að flá mann frá mitti og niður úr til að búa til nábrækur sem hefðu alltaf peninga í pungnum. Þar er líka hægt að sjá uppvakning sem skríður upp úr gólfinu og tilbera sem er þjóðtrúarvera sem hægt er að búa til með göldrum og hún stelur mjólk fyrir móður sína."
Sýningin er á tveimur hæðum. Allur texti er á íslensku en erlendum gestum býðst að taka með sér textahefti inn á sýninguna á 11 öðrum tungumálum. Anna Björg segir að gestir á Galdrasýninguna í fyrra hafi verið um 16.300. Þar af voru 80% erlendir ferðamenn og 20% íslenskir.

Endurbætur

Anna Björg segir að seinustu ár hafi farið í að gera við húsnæði Galdrasýningarinnar og bæta ásýnd þess utan frá en Galdrasýningin á Hólmavík er í tæplega aldargömlum steyptum húsum sem áður voru vöruhús Kaupfélagsins. „Kotbýli kuklarans, sem var opnað árið 2005, var um tíma lokað þar sem trégrindin var að gefa sig og kominn var tími á viðhald og viðgerðir. Viðgerðir á Kotbýli kláruðust sumarið 2022 og langt er komið með húsnæðið á Hólmavík þar sem búið er að skipta um þak og klæða hluta af útveggjum. Þessar framkvæmdir hefðu ekki verið mögulegar ef ekki hefði komið til styrkir úr Framkvæmdasjóði ferðamannastaða í Kotbýli kuklarans og styrkir úr byggðaþróunarverkefninu Sterkar Strandir hvað varðar húsnæðið á Hólmavík. Núna ætlum við að snúa okkur að sýningunni



sjálfri og endurbæta að hluta og sinna nauðsynlegu viðhaldi þar. Fyrsti hlutinn af þeirri vinnu er að endurhanna fyrsta rýmið sem gestir koma inn í og er það unnið með hönnuði sem hefur reynslu af hönnun og uppsetningu sýninga."



Finna má flott tilboð á www.taramar.is/verslun sem inniheldur TARASÓL, AFTER SUN og BODY TREATMENT.

Margt er að varast þegar sólin hækkar á lofti

– ekki eru allar sólarvarnir heilnæmar

Það sem veitir okkur mesta gleði hjá TARAMAR er að uppgötva ný lífvirk efni í íslenskri náttúru, mæla þau og rannsaka og fylgast svo með hvernig þau geta hjálpað fólki með allskonar vandamál er tengjast húð. Eitt risastórt vandamál sem einkennir þennan iðnað er hversu mikið er af óhollum og jafnvel skaðlegum innihaldsefnum í húðvörum. Nú þegar sólin fer að skína, þá magnast þetta vandamál upp, því sólarvarnir innihalda næstum alltaf efni sem eru ákaflega slæm fyrir húð og líkama.

Þetta eru efni eins og oxybenzone sem finnst í > 65% sólarvarna og er manngert efni unnið úr benzene sem er aukaafurð sem verður til við hreinsun jarðefna eldsneytis. Vísindarit sem fjalla um rannsóknir á innkirtlum og hormónum eru full af niðurstöðum sem sýna fram á skaðlega áhrif þessa efnis á innkirtlakerfi. Auk þessi liggja þessi efni undir sterkum grun um að geta valdið krabbameini, ófrjósemi, ertingu og óþoli í húð og öndunarfærum. Ljóst er að mörg efni sem eru borið á húðina fara inn í líkamann og efni eins og oxybenzone hafa mælst í þvagi og brjóstamólk hjá allt að 97% aðila sem hafa tekið þátt í slíkum rannsóknum.



TARAMAR hefur þróað afar sérstaka aðferð; NoTox® sem er einkaleyfavarin, til að framleiða afburða hreinar húðvörur úr jurtum, grænmeti, þangi og ávöxtum úr náttúru íslands

Dæmi um sólarverjandi efni sem eru talin geta verið skaðleg fyrir menn og umhverfi: *cinoxate, dioxybenzone, ensulizole, homosalate, meradimate, octinoxate, octisalate, octocrylene, padimate O, sulisobenzone, oxybenzone, avobenzone*

TARASÓL®, sólarverjandi húðvara sem byggir á íslensku þangi

TARAMAR hefur stundað rannsóknir í þeim tilgangi að þróa skaðlausa sólarvörn í 5 ár. Í dag eru tvær vörur komnar á lokstig, TARASÓL sem er sólarvörn og AFTER-SUN sem græðir húðina eftir sólböð.
TARASÓL byggir m.a. á eiginleikum þangs til að gleypa í sig sólargeisla og formúlan er með öllu skaðlaus húð og líkama. TARASÓL hefur verið metin af óháðum aðilum og sólarvarnargildi hennar mælt sem SPF 30. Þessi vara mun þó þurfa að fara í gegnum fleiri mælingar áður en hún getur verið skráð sem eiginleg sólarvörn á erlendum mörkuðum. Í dag hafa hundruð Íslendinga notað TARASÓL og um leið tekið þátt í könnunum á netinu. TARASÓL kemur mjög vel út og margir hafa bent á að húðin verður fallega brún án þess að brenna. Mikilvægt er þó að hafa í huga að TARASÓL nær ekki SPF 40-50, og því má ekki treysta eingöngu á hana ef viðkomandi er í sterkri sól í langan tíma.
AFTER SUN er græðandi krem formúla sem gott er að bera á allan líkamann þegar komið er inn úr sólinni. Í raun er þetta ekki minna mikilvægt en að nota góða sólarvörn og margir bera hana einnig á húðina áður en farið er í sólbað. Sólin hefur mikil áhrif á húðina og getur valdið ótímabærri öldrun, skaðað stoðtrefjar, elastine og collagen, þannig að húðin verður hrukkótt og fer að síga. AFTER SUN kremið er þróað til að vinna á mót þessum breytingum. Þessi vara byggir á íslenskum lækningajurtum og rannsóknir hafa sýnt að þessar jurtir hafa mikinn græðimátt og uppbyggileg sem og verndandi áhrif á húð, frumuhimnur og DNA mólekúlin. Því má bæta við að TARAMAR AFTER SUN getur einnig hjálpað við að róa og græða húð eftir skordýrabit (s.s. lúsmý), eða ef um er að ræða útbrot, roða, þrálátar sýkingar og ertingu í húð.

Rannsóknir TARAMAR hafa verið styrktar af RANNÍS, Háskóla Íslands, AVS og Evrópusambandinu. TARASÓL hlaut nýsköpunarverðlaun Háskóla íslands árið 2017.

Vegna neikvæðra áhrifa sólarverjandi efna á lífríki þá hefur notkun sólarvarna verið bönnuð á mörgum baðströndum í heiminum, s.s. Hawaii, US.Virgin Islands, Aruba, Key West Florida, Bonaire, Palau, Cancoon og fleiri stöðum í Mexikó. Sýnt hefur verið fram á að það þarf ekki mikinn styrkleika af þessum efnum til að skaða lífríkið. Þannig getur oxybenzone haft eitrandi áhrif á unga kórala í styrkleika sem er mjög lágur, eða örfáir dropar í heilli sundlaug.

Frábær í útileguna

Sumarvín

Piccini Prosecco Venetian Dress



Freyðivin og kampavín eru tilvalin fyrir móttökur og aðra viðburði. Einnig henta þau vel með mat eins og t.d. smáréttum, sushi, fiski, grænmetisréttum og ljósu fuglakjöti. Sætari vínin eru tilvalin með eftirréttunum.

BRAGÐLÝSING
Fölgrænt. Sætuvottur, létt freyðing, fersk sýra. Perubrjóstsykur, epli, vínber, kex.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Freyðivín eru alls konar, flest þeirra ljós og laus við eikarbragð, og tilvalin við flest tækifæri. Þegar freyðivín er búið til er ófreyðandi hvítvín gerjað aftur.

2.499 kr.

Ogier Artesis box



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Kirsuber, lyng, bláber.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

7.899 kr.



Enzo Bartoli

Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Ljósmúrsteinsrautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, þurrkandi tannín. Þroskuð kirsuber, trönuber, skógarbotn, rósir.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

4.999 kr.

Rib Tickler

Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Rúbinrautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Krækiber, bláber, lyng.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

2.299 kr.





Montalto Pinot Grigio

Hér er um að ræða vín sem henta vel í móttökur og léttan pinnamat. Þessi vín eru góð með grænmetisréttum og léttari mat.

BRAGÐLÝSING
Fölgrænt. Létt fylling, ósætt, fersk sýra. Perubrjóstsykur, sítróna, hundasúra.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Vín í einfaldari kantinum sem renna ljúflega niður og njóta sín best þegar þau eru ung, til dæmis Torrontes og Pinot Grigio.

6.799 kr.

Frábær í útileguna

Sumarvín

Lyv Rose

Rósavín hentar vel í móttökur eða bara eitt og sér í góðra vina hópi. Þau eiga vel við með léttari mat s.s. salati, fiski, pizzu, pasta og ljósu kjöti.



BRAGÐLÝSING
Ljóslaxableikt. Létt fylling, ósætt, mild sýra. Hindber, ferskjusteinn, grösugt.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Rósavín eru mjög fjölbreytt, en flest í ósætari kantinum með ríkan keim af ávöxtum. Í þessum flokki eru líka blush-vín sem eru oftast millisæt, ávaxtarík og létt í alkóhóli. Litur rósavíns er misdökkur og ræðst hann af því hversu lengi vínið var með hýðinu og er styrkleikinn þá allt frá ljósum og yfir í dökkrauðan blæ.

2.499 kr.



Segura Viudas

Freyðivin og kampavín eru tilvalin fyrir móttökur og aðra viðburði. Einnig henta þau vel með mat eins og t.d. smáréttum, sushi, fiski, grænmetisréttum og ljósu fuglakjöti. Sætari vínin eru tilvalin með eftirréttunum.

BRAGÐLÝSING
Ljóssítrónugult. Ósætt, þétt freyðing, fersk sýra. Gul epli, sítróna, steinefni, kremkex.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Freyðivín eru alls konar, flest þeirra ljós og laus við eikarbragð, og tilvalin við flest tækifæri. Þegar freyðivín er búið til er ófreyðandi hvítvín gerjað aftur.

2.299 kr.



Hans Baer Riesling

Hér er um að ræða vín sem henta vel í móttökur og með léttum pinnamat. Þessi vín eru góð með grænmetisréttum og léttari mat.

BRAGÐLÝSING
Sítrónugult. Létt fylling, ósætt, sýruríkt. Sítrus, eplakjarni, steinefni.

BRAGÐFLOKKUR: LÉTT OG ÓSÆTT
Vín í einfaldari kantinum sem renna ljúflega niður og njóta sín best þegar þau eru ung, til dæmis Torrontes og Pinot Grigio.

3.899 kr.

Masi Campofiorin



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Þroskuð kirsuber, barkarkrydd, súkkulaði, sveit, eik.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

2.999 kr.

Piccini Memoro



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Þétt fylling, smásætt, fersk sýra, miðlungstannín. Sultuð kirsuber, brómber, vanilla.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG MILLISÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

7.799 kr.

Íslenskt lambakjöt

Icelandic Lamb ehf. Hafliði Halldórsson

Lambakjöt er uppáhald flestra Íslendinga á grillið, enda hollt og einstaklega bragðgott. Þegar við grillum lamb eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga. Almennt þarf grillið auðvitað að vera hreint, burstað vandlega eftir síðustu eldun og öll áhöld þurfa að vera hrein. Stærð og hitastig grilla er afar mismunandi eftir tegundum, afli og aðstæðum, t.d. veðri og vindum. Gerið ráðstafanir í samræmi við það magn sem á að grilla hverju sinni og þau tæki sem þið eigið.

Bitar eins og hryggvöðva „fillet" og framhryggs „rib eye" eru bestir við medium eldun því þetta eru afar meyrir bitar. Bógurinn er tilvalinn í hægeldun í nokkra klukkutíma þar sem má bæta við reykingu í lokin, jafnvel fullelda bóginn í ofni og ljúka eldun síðasta hálftímann á grillinu, rífa svo fulleldað kjötið af beininu. Passið vel að brenna ekki bita með mikilli fitu, oft er best að brúna þá vel á góðum hita fyrst og færa síðan til hliðar í svokallaða óbeina eldun (þá er ekki eldur beint undir hráefninu) loka grillinu og ljúka þannig við eldunina.

Aðalráðleggingin er að allir ættu að eiga digital kjöthitamæli sem eru tiltölulega ódýr tæki til að tryggja rétt kjarnhitastig. Þannig tryggjum við bestu mögulegu útkomu, látum uppáhalds hráefnið skína og spörum í leiðinni, því mistökin geta reynst afar dýr við eldun á hágæða hráefni. Notum þess vegna hitamæla við eldun á kjöti og fiski hvort sem er við grillið eða í eldhúsinu.

Uppskriftir að einföldum lambakjötsréttum og ýmis ráð í eldhúsinu má finna á www.islensktlambakjot.is



Fyrir 2

Grillað lambasteik
með sesam- og appelsínumarineringu

Fyrir 4

Lambahamborgari með Cheddar-osti, kryddjurtarmajónesi og gulrótasalati



Lambahamborgari með Harissa og Cheddar osti

500 g lambahakk
70 g Panko brauðrasp, má nota annað brauðrasp
60 ml. mjólk
1 hnefafylli steinselja, söxuð smátt
1 msk Harissa duft
1 msk mulið broddkúmen
1 skallotlaukur, saxaður smátt
1 egg
u.þ.b. 1 tsk sjávarsalt
u.þ.b. ½ tsk svartur pipar, nýmalaður
Olía, til steikingar
Sneiddur Cheddar ostur
4 hamborgarabrauð, skorin í tvennt og hituð

Setjið brauðrasp í stóra skál og hrærið mjólk saman við, látið standa til hliðar í 5 mín. Blandið lambahakki, skallotlauk, kryddinu og eggi saman við blönduna þar til allt hefur samlagast vel. Hér þarf að passa að hræra ekki of mikið því hamborgararnir gætu orðið seigir. Skiptið blöndunni í fernt og mótið í buff. Hitið grill eða grillpönnu og hafið á háum hita. Penslið hamborgarabuffin með olíu. Grillið buffin eftir smekk, við mælum með því að nota kjarnhitamæli, snúið buffunum einu sinni við yfir eldunartímann og setjið ostinn á og látið bráðna yfir buffið. Smyrjið hamborgarabrauðin með kryddjurtamajónesi, leggið salat ofan á botninn ásamt lambabuffi og gulrótarsalati, leggið lok ofan á og berið fram með meðlæti að eigin vali.

400 gr lamba mjaðmasteik
2 msk sesamolía
1 msk sesamfræ, ristuð
1 appelsína, börkur og safi
1 msk ostrusósa
2 romaine salat haus
½ appelsína
3 msk chiliolía

Blandið kjöti ásamt, sesamolíu, sesamfræjum, appelsínuberki, appelsínusafa og ostrusósu og marinerið í a.m.k. 10 mín. Grillið eftir smekk, medium eldun á þessum bita er við 56°C. Skerið romaine langsum, penslið með chiliolíu og grillið í u.þ.b. 1 mín. á hvorri hlið á meðalhita. Skerið appelsínu í báta, penslið með olíu og grillið í 2 mín. á meðalhita. Berið fram með perlubyggsalati.

Kryddjurtamajónes með sítrónu

1 hvítlauksgeiri, saxaður smátt
250 ml majónes
½ hnefafylli basilíka
½ hnefafylli steinselja
1 tsk sítrónubörkur, rifinn fínt
2 msk sítrónusafi
U.þ.b. ½ tsk sjávarsalt
U.þ.b. ½ tsk svartur pipar, nýmalaður

Setjið allt hráefnið í litla matvinnsluvél og maukið þar til allt hefur samlagast vel, bragðbætið með salti og pipar. Kælið þar til fyrir notkun.

Gulrótarsalat með rauðlauk og kóriander

2 gulrætur, skornar í þunnar sneiðar
1 rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
Hnefafylli ferskt kóriander, saxað gróft
1 msk. eplaedik
1 tsk sykur
Sjávarsalt, á hnífsoddi

Setjið allt hráefnið í litla skál og hrærið, notið fingurna til að nudda hráefninu vel saman þannig að það dragi í sig edikið og sykurinn leysist upp. Setjið til hliðar þar til fyrir notkun.



Reynir Traustason

20 tískuslys í fjallgöngum

Eftir því sem mér hefur vaxið fiskur um hrygg í fjallgöngum hef ég orðið meðvitaðri um nauðsyn þess að falla inn í þann ramma sem tíska á fjöllum leyfir. Fyrsta lexían mín var sú að ég gekk á fjöll með gamla skjóðu á bakinu. Hún var merkt símafyrirtæki og bundin að framanverðu með skóreim. Ég var hvorki smáður né fyrirlitinn, en hornaugun voru ótalmörg. Á endanum uppgötvaði ég skömm mína og lagði símaskjóðunni og gekk þess í stað stoltur um með viðurkenndan bakpoka sem státar af tískumerki. Ég leitaði til álitsgjafa í fjallahópum Ferðafélags Íslands um tískuslys fjallgöngfólks. Þetta er niðurstaðan.

1. Ef þú vilt vera álitin(n) algjör viðvaningur þá læturðu sjá þig í gallabuxum í hlíðum Esjunnar. Algjört tabú.
1. Ekki vera með bakpoka merktan föllnu bönkunum.
3. Ef þú vilt endilega ganga með buff þá gættu þess að það sé merkt viðurkenndum aðila.
4. Ef þú notar íþróttabrjóstahaldara hafðu hann þá undir ullarbolnum.
5. Gættu þess vandlega að spenna ekki á þig bakpokann þannig að fitukeppir myndist að ofan og neðan.
6. Ekki nota jöklagleraugu á jafnsléttu.
7. Ef þú vilt endilega líta út eins og fífl og missa sjónina, þá notarðu Ray Ban-speglagleraugu í jöklaferð.
8. Regnslár – eins og tíðkast mikið erlendis – virka alls ekki á Íslandi. Sá sem klæðist slíku sker sig úr eins og geimvera. Þá eru regnslár gjarnan þunnar og rifna.
9. Ekki nota svartan ruslapoka til að verjast regni og annarri úrkomu. Maður í ruslapoka er ömurleg sjón á fjalli.
10. Notaðu viðurkenndan skófatnað á borð við Scarpa á göngum. Tásuskór eru bannvara. Kona sást á Úlfarsfelli í þannig skóm fyrir margt löngu og er nú alræmd.
11. Það er aulalegt að fara á fjall með verðmiða hangandi á skóm eða fatnaði. Hallærislegt að vera fremstur í brekku með verðmiða á gönguskónum.
12. Háhælaðir sandalar sem vaðskór eru dæmi um átakanlegt tískuslys.
13. Gotharar frá Berlín sáust fyrir margt löngu á íslensku fjalli, svartmálaðir. Hárið túberað og þeir íklæddir aðsniðnum leðurjökkum, með hliðartösku og í Buffaló-skóm. Stórslys.
14. Að renna sér niður snjóskafl í pilsi er ávísun á vandræði. Sá sem slíkt gerir má vera viss um að verða afhjúpaður og umræðuefni.
15. Ekki ganga á Hvannadalshnjúk í vaðstígvélum og með bakpoka úr plasti. Maður sem gerði slíkt fyrir nokkrum árum er kominn á spjöld sögunnar.
16. Ekki binda Bónuspoka utan á bakpokann þinn.
17. Ekki reykja í fjallgöngum. Leyndu því algjörlega ef þú ert reykingamaður.
18. Hugaði vandlega að litavali á skóm og klæðnaði. Ekki láta standa þig að því að vera í rauðum skóm og bleikum klæðnaði. Vertu tónaður töffari.
19. Ekki láta sjá þig með leðurhanska í fjallgöngu. Notaðu helst íslensku ullina.
20. Mundu eftir sólarvörninni ef þú vilt ekki líta út eins og grilluð grísakóteletta.

Aðsendar ferðasögur





Að sjá geisla morgunsólarinnar falla á Herðubreið

Ásdís Helga Bjarnadóttir skrifar:

„Landið okkar er svo fjölbreytt og fallegt. Ég hef farið víða um Ísland og öðlast fjölda eftirminnilegra minninga. Ég nefni því síðustu ferð mína þar sem ég byrjaði í Vök Baths á Héraði sem var endurnærandi baðferð í heitum laugum og gufubaði með handardýfingu í kalt Urriðavatnið. Dásemdin ein," segir Ásdís Helga Bjarnadóttir. Þaðan var svo farið um Jökuldalinn.

„Að þessu sinni sleppti ég því að fara inn að Stuðlagili þar sem ég hef farið á þann magnaða stað áður. Ég hélt upp á heiði á þjóðvegi 1 en beygði í átt að Sænautaseli. Mér finnst alltaf gaman að skoða reisulega torfbæi og reyna að ímynda mér hvernig forfeður okkar lifðu hér fyrr á öldum. Staðarhaldarar eru gestrisnir og viljugir að greina frá staðnum. Það toppar heimsóknina að geta gætt sér á ilmandi súkkulaði með rjóma og sporðrenna nýbökuðum lummum.

Ég hélt svo ögn til baka og inn á þjóðveginn gamla, malarveginn, í átt að Möðrudal. Ég tók svo smá útúrdúr til að skoða hið magnaða náttúrufyrirbrigði Skessugarða. Þetta eru grjóthnullungar sem hafa raðast í um sjö metra háa og um 300 metra langa garða sem sjást talsvert víða að og á loftmyndum. Það er einstakt að standa þarna og ganga meðfram þessu og sjá útsýnið þaðan."

Áfram var svo haldið í átt að Möðrudal. „Þar var keyrt um víðan dal sem er bara auðn. Þetta er einstakur staður til að stoppa á, fara út úr bílnum og njóta stundar „Palla eins í heiminum" og sem betur fer var enginn annar á ferð. Þetta var dásamleg stund. Þegar áfram var haldið var keyrt fram á hæð með þvílíku útsýni yfir Möðrudal, sléttuna og strýtóttu fjöllin um allt. Herðubreið í allri sinni dýrð tók á móti manni. „Fjalladýrð" er mjög viðeigandi nafn á ferðaþjónustunni í Möðrudal. Þetta er perla á hálendinu sem hefur ævintýrablæ yfir sér. Þar er boðið upp á veitingar og fjölbreytta gistingu auk þess sem þar er ýmislegt skemmtilegt að skoða. Að draga frá gluggatjöldin að morgni, sjá geisla morgunsólarinnar falla á Herðubreið og heyra fuglasönginn er augnablik sem ekki er hægt að gleyma."



Herðubreiðarlindir eru algjör paradís

Jóhanna Jónsdóttir skrifar:

„Í mörg ár var mig búið að dreyma um að ferðast þvert yfir Ísland og að fara að Herðubreiðarlindum en Herðubreið er eitt af fallegustu fjöllum sem ég hef séð. Í mörg ár hef ég horft að afleggjaranum að henni og ímyndað mér hvernig væri að keyra að drottningu fjallanna," segir Jóhanna Bjarney Jónsdóttir.

„Ég fékk fyrir nokkrum árum loksins tækifæri til að keyra í Herðubreiðarlindir og gista þar og var ferðin frá þjóðveginum og í Herðubreiðarlindir ævintýri líkust. Maður fann fyrir krafti náttúrunnar þegar keyrt var yfir jökulárnar.

Ég varð ekki fyrir vonbrigðum við komuna í Herðubreiðarlindir. Þvílík kyrrð og fegurð. Veðrið gat ekki verið betra; heiðskýrt og um 18 stiga hiti.

Það er engu líkt að sitja í kyrrðinni með Herðubreið fyrir framan sig.

Það var farið í nokkrar gönguferðir og þær voru allar jafnfallegar. Gengið var til dæmis að helli Fjalla-Eyvinds og eftir það vaknaði áhugi á því að vita meira um þau Eyvind og Höllu.

Það var yndislegt að sjá gróðurinn á árbökkunum og var ég mjög heppin að vera þar þegar eyrarrósarbreiðurnar voru sem fallegastar.

Það er ekki spurning ad Herðubreiðarlindir eru algjör paradís.

Áður en við lögðum af stað norður gistum við í Landmannalaugum og er sú heimsókn eins og í ævintýramynd. Litirnir og fegurðin eru engu lík. Það er ekki oft sem maður situr á tjaldstæði og er með svona fallegt málverk fyrir framan sig og á það bæði við um Herðubreiðarlindir og útsýnið að Herðubreið og Landmannalaugum.

Við keyrðum yfir Sprengisand á leiðinni norður og í þessari ferð upplifðum við líka eitt sem er ekki svo algengt nú til dags en það er að við vorum algjörlega sambandslaus við umheiminn, bæði á Sprengisandi og í Herðubreiðarlindum. Ekkert sjónvarp, internet eða sími. Það er stórkostlegt að njóta íslensku náttúrunnar."



Börkur Gunnarsson

leikstjóri og rektor Kvikmyndaskóla Íslands, opnar sig upp á gátt svarar hér spurningum undir Stækkunargleri Mannlífs.

Fjölskylduhagir?
Í sambúð með Fríðu Einarsdóttur.

Menntun/atvinna?
BA og MBA. Starfa sem rektor Kvikmyndaskóla Íslands.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Því meira sem ég eldist hef ég meiri ánægju af sápu, froðu, jákvæðni, gleði og forðast þá svörtu og myrku kima literatúrs og kvikmynda sem áður heilluðu mig. En þegar ég datt niður á þættina Black Mirror og líka Love, Death + Robots þá hef ég átt erfitt með mig. Finnst það besta sjónvarpsefnið sem ég hef fylgst með undanfarið.

Leikari?
Bae Doona.

Rithöfundur?
Franz Kafka.

Bók eða bíó?
Bæði.

Besti matur?
Kachna með knedlík. Eða Svícková na smetané, jafnvel goulás með knedlík. Ég elska tékkneska eldhúsið. Gamli góði tékkneski maturinn er uppáhaldsmaturinn minn. Hvar sem ég er í heiminum þá leita ég að því í borginni hvort ekki sé einhver tékkneskur veitingastaður innan borgarmarkanna.

Besti drykkur?
Íslenskt vatn.

Nammi eða ís?
Veikur fyrir hvoru tveggja. Af nammi myndi ég alltaf velja gott súkkulaði með smá lakkrís. Elska ís og vel aðallega ís úr vél með karamellusósu. Á erfitt með að velja á milli.

Kók eða pepsi?
Hvorugt.

Fallegasti staðurinn?
Karpata-fjöllin sem ná yfir þau lönd Mið-Evrópu sem ég elska hvað mest.

Hvað er skemmtilegt?
Að elskast með konunni sinni – helst úti í náttúrunni og anda að sér ferskum íslenskum andblæ, leika sér með sínum nánustu, spila fótbolta með vinum sínum, lesa bækur og horfa á góðar myndir.

Hvað er leiðinlegt?
Að elska ekki og að elskast ekki, hafa engan til að leika við, lesa lélega bók og horfa á bíómynd eftir hæfileikalausa rassasleikju sem einhvern veginn náði að fá hundrað milljóna styrk í að gera drasl.

Hvaða flokkur?
Blóðflokkur O. Mig minnir að það sé O+, en það er langt síðan ég starfaði á svo hættulegum stöðum að ég þurfti að vera með dog tag um hálsinn, þannig að ég man það ekki alveg.

Hvaða skemmtistaður?
U vystrelenýho oka, það er knæpa í Prag þar sem þú ert aldrei alveg öruggur um líf þitt ef þú þorir að fá þér bjór þar. Eða Sjálfsmorðskaffihúsið í Bagdad, í Írak. Það er magnaður staður.

Kostir?
Jákvæðni.

Lestir?
Jákvæðni.

Hver er fyndinn?
Frankenstein.

Hver er leiðinlegur?
Jón Gnarr.

Mestu vonbrigðin?
Hamskiptin eftir Franz Kafka, eina bók hans sem kom út en var eiginlega sú versta. Og ljóð Önnu Akhmatovu eftir seinna stríð. Synd að hún hafi látið styrjöld eyðileggja skáldskapinn hjá sér, hún orti svo fallega fram að styrjöldinni.

Hver er draumurinn?
Að geta áfram verið í þeirri hamingju sem maður er í. Að geta áfram dreymt og fundið til með öðrum.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Ég tók stræto, leið 18 og ég dó ekki. En næstum því.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Já, fyrir löngu. En þá er að bæta fleirum við.

Vandræðalegasta augnablikið?
Á vissan hátt líka einn minn mesti sigur. Þegar ég var níu ára þurfti ég ganga nokk langa leið til að ná skólarútunni og það var yfir óbyggt svæði þar sem ekki voru stígar. Einn daginn var mikil rigning og leðja og ég datt oft. En með einbeitingu og þrautseigju náði ég vagninum en mér var hent út úr honum. Ég grét sárt yfir þessu ranglæti þegar ég horfði á eftir skólarútunni keyra í burtu með alla bekkjarfélaga mína innanborðs á meðan mig rigndi niður. En eftirá séð var það auðvitað skiljanlegt hjá bílstjóranum, krakkar eru voða næs, en ekki hefði ég getað greitt kostnaðinn af þrifum í rútunni eftir að hafa komið með alla leðjuna inn. En vá hvað leiðin var löng til baka í gegnum leðju og hágrátandi allan tímann.

Mikilvægast í lífinu?
Að njóta þess að vera til og gefa af sér.



Harpa Mjöll Reynisdóttir

Erum við að verða komin?

Á mínum æskuárum fór ég ósjaldan í ferðalög vestur á firði með foreldrum mínum. Á lítilli eyri með langa sögu átti fjölskyldan hús sem bar nafnið Ömmuhús. Langamma mín, Jakobína, bjó þar áður en hún lést. Þaðan af var húsnæðið notað á sumrin og í öðrum fríum. Úti stóð hjallur, líklega var þar einhvern tímann þurrkaður fiskur. Þegar ég var barn var hann orðinn að geymslu fyrir garðbúnað, efri hæðina fékk ég til afnota. Mér leið alltaf vel á Flateyri. Þrátt fyrir hörmungarsögu þorpsins ríkti þar friður.

Þegar við fjölskyldan vorum á eyrinni fann ég að tengslin voru sterkari. Án öngþveitis höfuðborgarinnar og áreiti vinnustaðanna voru foreldrar mínir í eins konar núvitund. Sérstaklega pabbi, símtölum fækkaði úr tuttugu í tvö á dag og athyglin var nánast óskipt á mér. Mér þótti skemmtilegast þegar við feðginin fórum rúnt um þorpið, en það var dagleg rútína. Þá sagði hann mér sögur af æskuárunum á Flateyri og ég sá myndrænt fyrir mér lifandi menningu fiskiþorpsins. Eyrin náði sér aldrei að fullu eftir snjóflóðið sem skall á í október árið 1995, það tók með sér líf tuttugu íbúa á öllum aldri. Ég ímynda mér að þorpið hafi gránað eftir það áfall. Því fleiri sögur sem pabbi sagði mér, þeim mun skýrari varð myndin af liðinni tíð. Ég var ekki há í loftinu þegar ég beit það í mig að þegar ég næði aldri yrði ég að bjarga Flateyri. Hvernig ég færi að því var dulin ráðgáta.

Ég á fjögur eldri systkini og er okkur stundum skipt, án neinnar alvöru, í tvo hópa. Gömlu börnin og nýju börnin. Þau voru þrjú sem flokkuðust sem gömul, við tvö yngstu vorum nýju. Ég ólst þó að miklu leyti upp sem einkabarn enda er ég langyngst. Æsku eldri systkina minna er nánast ekki hægt að bera saman við mína. Þau komu þrjú á einu bretti og ólust upp á Flateyri. Ég kom átta árum á eftir yngsta bróður mínum og fell vel undir skilgreiningu malbiksbarns. Sumrin á Flateyri gáfu mér þefinn af því frelsi sem fylgir því að alast upp á landsbyggðinni. Ferðalag þangað fylgdi öllum sumarfríunum mínum. Aksturinn upplifði ég óralangan. Firðirnir voru endalausir. Ég sá til þess að foreldrum mínum leiddist ekki á leiðinni og gólaði oftar en eðlilegt þykir „erum við að verða komin?“. Þegar Flateyri var í augsýn setti pabbi alltaf sama lagið á, Hafið eða fjöllin. Því fylgdu ávallt jákvæðar tilfinningar.

Á fullorðinsárum hef ég haldið í þá hefð að heimsækja Flateyri að sumri til. Stórfjölskyldan fylgir oftast með. Staðurinn er að mörgu leyti eins, þótt Ömmuhús hafi verið selt og nafninu breytt í Fríðuhús. Amma er komin á elliheimili, húsið hennar á Drafnargötu hýsir nýja íbúa. Nýlega leigðum við fjölskyldan hús á Flateyri. Við maðurinn minn keyrðum með börnin okkar tvö aftur í og ég öðlaðist nýja hæð af virðingu fyrir foreldrum mínum þegar dóttir mín spurði í sjötta skiptið hvort við værum nú ekki að verða komin. Þegar við nálguðumst þorpið reyndi ég að hafa uppá laginu hans pabba. Í stað geisladisksins notaði ég Spotify. Ég fann lagið, í kolvitlausum flutningi Fjallabræðra. Það var látið duga. Tilfinningarnar streymdu yfir mig og í aftursætinu grátbað dóttir mín um að það yrði lækkað í þessum óhljóðum. Hún heyrði ekki í YouTube.

Tímarnir eru breyttir. Æskan er farin og loforð mitt um að bjarga Flateyri stóðst ekki. Nýtt líf færðist þó yfir eyrina þegar Lýðháskólinn hóf starfsemi sína, sem betur fer. Einn daginn munu börnin mín kannski nenna að keyra með mér hring eftir hring um þorpið og hlusta á sögurnar sem ég lærði hjá pabba.



NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Langþráð sumar með samveru, gleði og góðum mat.
Njótum daganna með því besta sem við eigum og grillum lambakjöt – náttúrulega.

Skoðaðu uppskriftirnar á íslensktlambakjöt.is