



FI

FERÐALÖG VESTUR

LEIKKONAN SEM GERÐIST LEIÐSÖGUMAÐUR

Sigrún Sól Ólafsdóttir leikkona og leikstjóri hefur starfað sem leiðsögumaður í 20 ár. Hún segir ferðamönnum jafnan að Ísland sé alltaf ólétt með öllum sínum jarðskjálftum og óróleika.

Sjáumst á fjöllum



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | www.fi.is

Hatturinn verður að fara með

Freydís Halla Einarsdóttir er 28 ára útivistarkona og fyrrverandi landsliðskona og ólympíufari á skíðum. Freydís Halla ætlar að nýta sumarið áður en hún byrjar á fimmta ári í læknisfræði til þess að ferðast um landið.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Freydís Halla Einarsdóttir er 28 ára útivistarkona og fyrrverandi landsliðskona og ólympíufari á skíðum. Freydís Halla ætlar að nýta sumarið áður en hún byrjar á fimmta ári í læknisfræði til þess að ferðast um landið.

Ætlar þú að ferðast innanlands í sumar?

„Já heldur betur! Ég stefni á einhverjar útilegur á Suðurlandinu og svo ætla ég líka í gönguferð á Hornstrandir.“

Áttu þér uppáhaldsstað á Vesturlandi og af hverju?

„Erfitt að gera upp á milli en Rauðfeldsgjá er alltaf gullfalleg og skemmtileg að klöngrast þar inn, og svo auðvitað Snæfellsjökull. Ég er mikil skíðakona og hef farið nokkrum sinnum á skíði þar og það er fátt sem toppar miðnætursólina á toppnum.“

Áttu uppáhaldssundlaug úti á landi?

„Er ennþá að vinna mig í gegnum þær allar, en held að tvær sundlaugar standi upp úr: Krossneslaug á Ströndum og sundlaugin á Hofsósi.“

Hvað finnst þér best að grilla í útilegunni?

„Ég er mjög mikið fyrir lax, og hann er alltaf bestur með sætum kartöflum, salati og kannski einum maísstöngli.“

Áttu uppáhaldstjaldsvæði?

„Þau eru mörg mjög góð en verð að segja tjaldsvæðið í Pakgili. Hef verið þar bæði á góðviðrisdögum og í gulri viðvörun og það er alltaf jafn guðdómlega fallet.“

Hvað er eftirminnilegasta ferðalag sem þú hefur farið í?

„Síðasta sumar fór ég í mjög eftirminnilega fimm daga göngu á Hornstrandir. Við gengum með allt á bakinu, fengum alls konar veður,

komum okkur óþarflega oft í frekar hættulegar aðstæður, og á einhvern undraverðan hátt tókst okkur líka að smitast af covid.“

Áttu uppáhaldsgönguleið?

„Ég er nýbúin að fara Skalla-hringinn í Landmannalaugum og það var ótrúlega skemmtileg og falleg leið sem ég á klárlega eftir að fara aftur.“

Er einhver staður á landinu sem þú hefur enn ekki komið á en langar að fara á?

„Já! Þori varla að segja frá því en ég hef aldrei gengið Laugavegin, svo það er mjög ofarlega á „to-do-listanum.“

Tjald eða hótél?

„Ég er mikil útilegumanneskja svo ég verð að segja tjald. Það er miklu skemmtilegra að vera úti í náttúrunni og svo spilar kannski inn í að vera fátækur námsmaður.“

Hvaða flík verður að fara með í útileguna?

„Hatturinn! Það er ekki alvörulega nema hatturinn sé með.“

Hvað ætlarðu að gera annað skemmtilegt í sumar?

„Það er margt á dagskránni fyrir utan vinnuna, meðal annars brúðkaup í Vestmannaeyjum, fjallaskíðaferð á Snæfellsjökul, afslöppun í sumarbústað og svo vonandi bara nóg af spontant ævintýrum þegar veður leyfir.“



Freydís elskar að grilla lax.



Með hatt í Pakgili.



Freydís í Aðalvík á Hornströndum.



Í Rauðfeldsgjá.

Fjársjóðsleit á ævintýraeyju

Ef þig langar að upplifa eitthvað einstakt í sumar þá er Flatey á Breiðafirði staðurinn. Auðvelt er að sigla með Baldri frá Stykkishólmi eða frá Brjánslæk. Eyjan er fögur og full af ævintýrum.

Marta María Winkel Jónasdóttir | mm@mbl.is

Flatey við Breiðafjörð er ein af þessum eyjum sem fólk fær þráhyggju fyrir. Í Flatey eru lítil krúttleg hús sem eru máluð á litríkan hátt. Þau minna á gamla

tímann og alla velmegunina sem ríkti á staðnum hér áður fyrr. Hótél Flatey er sérkafla út af fyrir sig og í sumar er boðið upp á sérstaka skemmtidagskrá með úrvals tónlistarfólki. Tónlistarmenn á borð við Emmsjé Gauta, Ragnheiði Gröndal, Sólku Sól og SKE verða með tónleika í sumar. Ef fólk ætlar að fá gistingu og ferð með Baldri þá þarf það að skipuleggja sig því tónleikarnir eru eftirsóttir. Í Flatey er kirkja en hana prýða einstök listaverk eftir Baltasar Samper. Á þessari ævintýraeyju er bæði hægt að upplifa mikið fjör en líka kyrrð, ró og sjaldséð tímaleysi. Flatey er alls ekki bara eyja fullorðna fólksins því litlir landkönnuðir munu njóta sín vel með fjársjóðskort að vopni í leit að gullpeningum. Það ættu því allir aldurshópar að geta fundið skemmtun við sitt hæfi og jafnvel innri frið.



Lay Low verður með tónleika í Flatey 24. júní.



Í Flatey er gaman að vera. Litrík hús minna á velmegun fyrri tíma.

Ljósmynd/Einar H. Reynis/Unsplash



Baldur siglir á milli staða. Hann fer frá Stykkishólmi og Brjánslæk í Flatey.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi



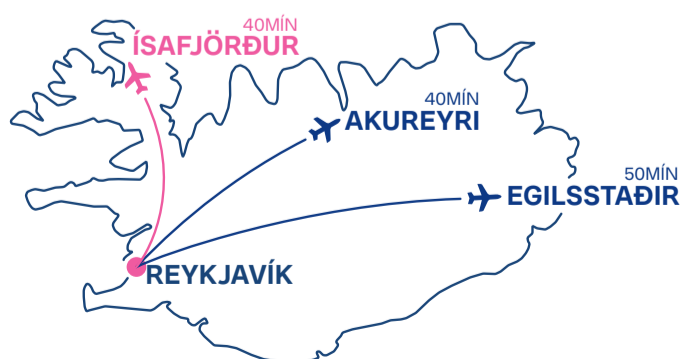
Að sigla á litlum bát í kringum Flatey er mikið stuð.

Ljósmynd/Einar H. Reynis/Unsplash

Gerðu Vestfjörðum skil



Icelandair.is



Það er stutt að skreppa með flugi

Viltu hitta fjölskyldu eða vini fyrir vestan? Borða á Tjöruhúsinu fræga, fara á söguslóðir í Dýrafirði og kynna þér Flateyri? Sundlaugarnar á Suðureyri og í Bolungarvík eru svo engu líkar. Við fljúgum daglega til Ísafjarðar og það tekur bara um 40 mínútur.

Finndu þér flug í sumar.

Löng helgi á Vesturlandi og Vestfjörðum

Skottastu upp í bíl og taktu nokkra daga á Vesturlandi og Vestfjörðum í sumar. Það er hægt að koma við á Snæfellsnesi, Rauðasandi og Bíldudal í einni ferð. Á svæðinu eru margar góðar sundlaugar og nokkrir fegurstu staðir Íslands.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir /
guðrunselma@mbl.is

Dagur 1

Hellnar

Áður en haldið er af stað í ævintýri dagsins er mikilvægt að fá sér gott kaffi. Kaffi bragðast enn betur í fallegu umhverfi og það á heldur betur við á Hellnum. Á Fjörúhúsinu á Hellnum er hægt að drekka kaffið úti á palli, njóta útsýnisins og láta vindinn leika um hárið.

Vatnshellir

Það er skemmtilegt að skoða Vatnshelli með leiðsögn. Hellirinn er átta þúsund ára gamall hraunhellir. Gengið er niður stiga djúpt ofan í jörðina með hjálm og ljós, mælt er með því að koma vel klæddur í skoðunina. Þegar niður er komið má virða tilkomumikinn hellinn fyrir sér.

Djúpalónssandur

Það er bráðnaðsynlegt að koma við á Djúpalónssandi og reyna við afraunasteinana en áður fyrr reyndu menn krafta sína með því að lyfta steinum. Fullsterkur, Hálfsterkur, Hálfdrættingur og Amlóði eru steinarnir á Djúpalónssandi. Tilvalið er að rifja upp Bárðar sögu Snæfellsáss. Bárður átti mennta mótur en hálftröll fyrir föður og segir sagan að hann hafi numið land í Djúpalóni.

Sundlaugin í Grundarfirði

Eftir að hafa keyrt fyrir nesið má bruna í sundlauginu í Grundarfirði. Laugin er lítil og þægileg en með vaðlaug og heitum pottum. Eftir góðan sundsprett er hægt að virða fyrir sér bæjarfjallið Kirkjufell.

Sjávarpakkhúsið

Það er fátt betra en að borða góðan mat á Sjávarpakkhúsinu í Stykkishólmi eftir viðburðaríkan dag á Snæfellsnesi. Eins og nafnið gefur til kynna er þar borið fram fyrsta flokks sjávarfang. Það er gott ráð að panta borð og ef fólk er í stuði má gefa sér tíma og skella sér í sex rétta smekkseðil.



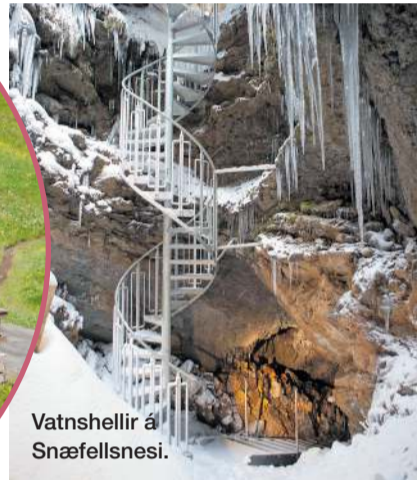
Ferð út í Flatey í góðu veðri er ógleymanleg.

Morgunblaðið/Eggert



Kaffihúsið á Hellnum er skemmtilegt.

Morgunblaðið/Alfons



Vatnshellir á Snæfellsnesi.

Morgunblaðið/Helgi Bjarnason



Rauðisandur er afar fallegur.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Dagur 2

Ferjan Baldur

Dagurinn byrjar á siglingu út í Flatey á Breiðafirði. Það er sterkur leikur að hugsa fram í tímann og senda bílinn á undan sér til Brjánslækjar og dvelja í stutta stund í Flatey.

Flatey

Þegar komið er út í Flatey upplifir fólk kyrrð og ró. Gott er að byrja að ganga um bæinn þar sem mörg gömul og uppgerð hús eru. Það er notalegt að setjast í góða laut og borða nesti en ef fólk vill vera lengur og gera vel við sig er óhætt að mæla með veitingastaðnum á Hótel Flatey.

Hellulaug

Það er mikilvægt að baða sig á hverjum degi, baðstaður dagsins er náttúrulega Hellulaug. Laugin er lítil og krúttleg og nálægðin við sjóinn gerir hana einstaka.

Flókalundur

Deginum lýkur með tjaldútilegu í Flókalundi. Þar er góð stemning og hægt að grilla alvöru útilegumati á borð við pulsir eða hamborgara. Allir þurfa að fara í að minnsta kosti eina útilegu á sumri.

Dagur 3

Sundlaugin í Laugarnesi

Það er ekki hægt að byrja daginn á betri hátt en að skella sér í sund. Sundlaugin í Laugarnesi á Bárðaströnd er rómantísk sveitalaug. Laugin er alveg við sjóinn með glæsilegu útsýni yfir Breiðafjörð.

Rauðisandur

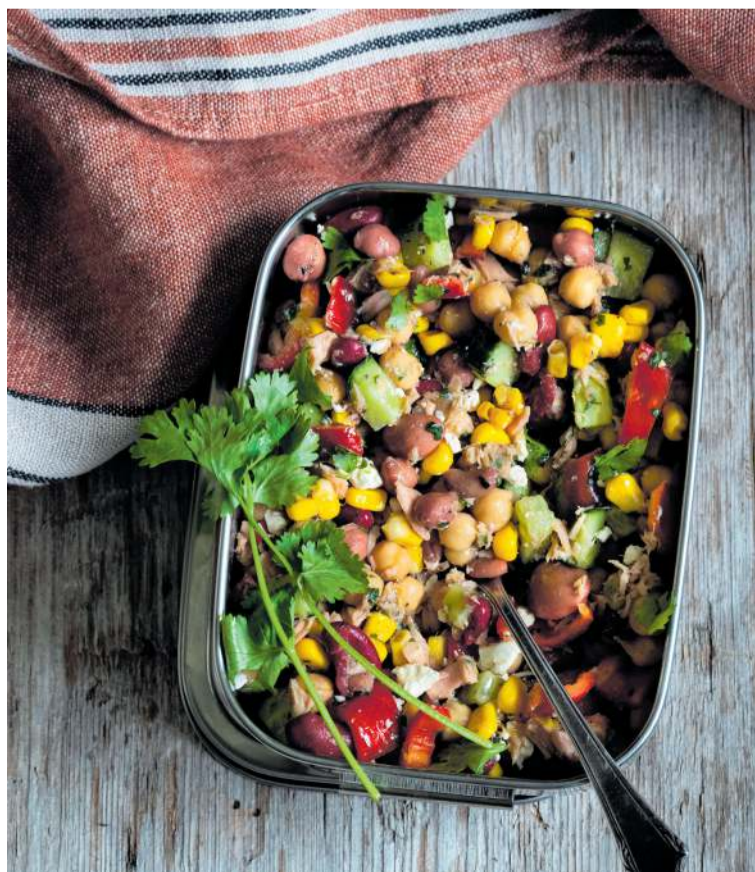
Rauðisandur á sunnaverðum Vestfjörðum er einstök náttúrperla og þangað verða allir að fara og leika sér, ungir sem aldnir. Rauðisandur er tju kílómetra löng strandlengja með rauðum sandi en liturinn getur breyst eftir birtuskilyrðum. Rauðisandur hefur verið valinn á meðal fegurstu stranda í Evrópu af Lonely Planet.

Stúkuhúsið

Á Patreksfirði er veitingastaðurinn Stúkuhúsið og þar er hægt að láta líða úr sér og seða hungrið. Langar þig í súpu, fisk dagsins eða köku? Það er bara að velja!

Skrímslasetrið

Á Bíldudal er Skrímslasetrið en þar má fræðast um skrímslasögur þjóðarinnar. Það er ekki að ástæðulausu að skrímslin hafa fengið fasta búsetu á Bíldudal við Arnarfjörð en staðurinn er sagður einn mesti skrímslastaður landsins.



Ljósmynd/Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Gómsætt og hollt baunasalat sem má fara með í allar áttir

Eitt af því sem getur verið svolítið erfitt að hafa í nestisboxinu er salat og ástæðan er augljós, græn salatblöð innan um tómata og gúrkur verða ólustug og blaut. En brýnt er að hafa eitthvað ferskt og hollt með steikinni eða pylsunum, nú og svo er vel samsett og gott salat fullkomin máltíð fyrir marga.

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir | hannafr@gmail.com

Þessi uppskrift er sniðug þar sem hægt er að gera grunninn að henni heima og bæta svo öðru hráefni við fyrir neyslu. Baunirnar þola ágætlega að vera ekki í kæli og tilvalið að gera mismunandi útfærslur sína hvorn daginn með því að breyta hráefninu sem bætt er við. Hér gildir að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn.

Litrikt baunasalat með túnfiski

2 dl soðnar kjúklingabaunir
2 dl blandaðar soðnar baunir, eða nýrnabaunir
1 ½ dl maísbauur

¼ dl gæða-balsamedik
½ dl góð ólífuolía
salt
nýmalaður svartur pipar
1 sæt paprika, skorin í teninga
½ agúrka, skorin í bita
1 dós túnfiskur í olíu, má sleppa ef salatið er notað sem meðlæti
½ kubbur fetaostur, mulinn gróft
ferskar kryddjurtir, t.d. basilíka eða kóríander, saxaðar gróft

Áður en lagt er af stað í ferðalag-ið blandið þá öllum baununum saman í skál, kryddið vel með salti og pipar. Hellið balsamedikinu og ólífuolíunni út í og blandið vel. Látið standa aðeins á meðan annað

hráefni er undirbúið þar sem gott er að baunirnar drekki dálítið í sig af vökvanum. Smakkið til og bætið við olíu, ediki eða kryddi ef þarf. Ef ætlunin er að neyta salatsins fljótlega bætið þá restinni af hráefninu saman við og smakkið til. Ef ferðast á langt og neyta nestis eftir margar klukkustundir, setjið þá paprikuna, agúrkuna og kryddjurtirnar sitt í hvern pokann og bætið út í ásamt túnfisknum rétt áður en borða á salatið. Hægt er að fara með þennan grunn í allar áttir og bæta til dæmis út í það mangó, rauðlauk, chili-aldini, tómötum, lárperu og harðsoðnum eggjum svo fátt eitt sé nefnt.

Sírius 90 ára



...fyrir hið ljúfa líf



Ljúft og ljúffengt í 90 ár!

Við fögnum um þessar mundir stórafmæli okkar unaðslega Sírius Rjómasúkkulaðis, en það er aldrei langt undan þegar Íslendingar vilja gera sér glaðan dag. Það hefur einstaklega góða áferð og bragðið þekkið þið öll – algjörlega ómótstæðilegt. Í tilefni af þessum sætu tímamótum höfum við ákveðið að bjóða aftur upp á þessar þrjár sígildu bragðtegundir í takmarkaðan tíma. Njótið heil!



Sírius, fyrir hið ljúfa líf



Hilmar Sigvaldason er vitavörður í Akranesvita.



Tók ástfóstri við Akranesvita

Hilmar Sigvaldason er vitavörður í Akranesvita en í vitanum eru settir upp listviðburðir og koma margir ferðamenn til að berja augum vitann sem hefur vakið heimsathygli. Þegar haldið er upp á Skaga má enginn láta vitann fram hjá sér fara auk þess sem mikilvægt er að leyfa sér að njóta lífsins á Langasandi.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ég ásamt fleirum stofnaði ljósmyndafélag á Akranesi og við vorum mikið niðri á Breiðarsvæði og vorum að mynda. Einu sinni fékk

félagi minn þá hugmynd að það væri gaman að fara upp á toppinn á vitanum og taka myndir yfir bæinn. Hann fer suður í Vegagerð og fær lánaða lykklana. Af því ég var formaður félagsins vildi hann að ég geymdi lykklana. Í millitíðinni fékk ég þessa hugmynd að reyna að gera þetta að ferðamannastað,“ segir Hilmar sem tók ástfóstri við vitana á Akranesi og þá hugmynd að byggja upp ferðamannabæinn Akranes.

„Áður en ég byrjaði á þessu voru frekar fáir ferðamenn sem komu hingað á Skagann. Við misstum helling af ferðamönnum þegar göngin komu því þá keyrði fólk fram hjá. Þú þarft alltaf að vera með eitthvert aðdráttarafl þegar þú ert ekki í þjóðleið. Við erum tju kílómetra frá þjóðleið. Ég byrjaði í bjartsýni í mars 2012. Það höfðu fáir trú á því að þetta gengi upp en ég hafði trú á þessu,“ segir Hilmar. Í dag eru haldnar myndlistarsýningar og tónleikar í Akranesvita auk þess sem eftirsótt er að nýta vitann til þess að taka upp tónlist og líkir Hilmar hljómburðinum við Hallgrímskirkju.

Fallegasta útsýni á landinu

„Akranes var aldrei sérstakur ferðamannabær eins og Vík í Mýrdal, Húsavík eða Ísafjörður. Ég fékk menn frá The Guardian í heimsókn fyrir nokkrum árum og þeir gerðu grein um vitana og völdu hann einn áhugaverðasta áfangastað í heimi,“ segir Hilmar. Akranesviti er reisulegur viti eftir Axel Sveinsson. Axel teiknaði meðal annars Garðskagavita og Gróttuvita. Annar minni og eldri viti stendur stutt frá. Hilmar segir erlenda ferðamenn mynda vitana mikið sem og kirkjur.

Enn önnur rósín bættist í hnappagat Skagamanna fyrir nokkrum árum þegar baðlónið þeirra, Guðlaug, var valin ein besta baðlaug í heimi af BBC. Baðströndin Langisandur sem Guðlaug er á hefur einnig fengið Bláfána-viðurkenningu. Sjórinn og ströndin á Akranesi hefur mikið aðdráttarafl en þar er stundað sjósund allan ársins hring.

Eru allir á Skaganum í sjósundi?

„Það er starfandi sjósundsfélag á Akranesi. Það góða við Guðlauginu er að þú getur farið í sjóinn og farið svo beint í Guðlauginu. Við erum með sjö tegundir af ströndum í kringum Akranes.“



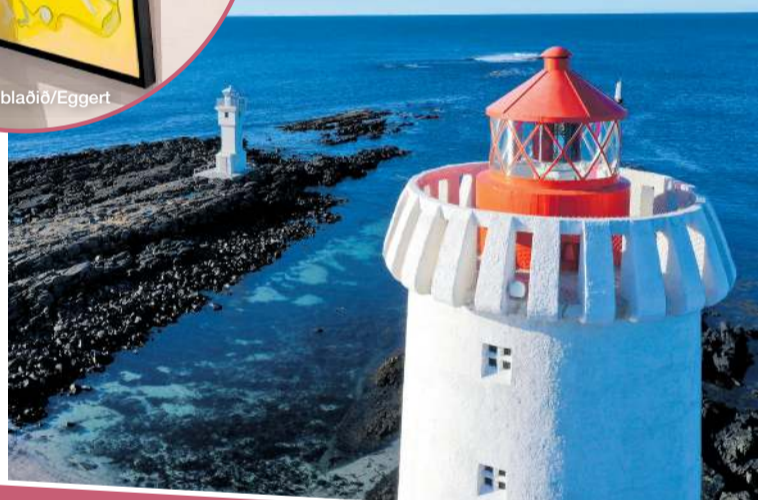
Guðlaug er skemmtilegur áfangastaður.



Sýning hennar ber nafnið Nætur-Galin og stendur yfir til og með 10. júlí í Akranesvita.

Morgunblaðið/Eggert

Akranesviti í forgrunni en minni vitinn í bakgrunni.



Morgunblaðið/Kristinn Magnússon

Hilmar mælir líka með:

- Að klífra í Akrafjalli.
- Að prófa Slack line hjá Smiðjuloftinu.
- Að leigja kajak og sigla.
- Að fara á hestbak hjá Hestamiðstöðinni Borgartúni.
- Að skoða Akraneskirkju.

Hilmar finnur mikinn mun síðan hann byrjaði að reyna koma ferðamannastaðnum Akranesi á framfæri fyrir rúmlega áratug síðan. Ferðamenn eiga auðvelt að koma auga á fegurðina í því sem heimamönnum þykir hversdagslegt. „Akrafjallið er rosalega fallegt fjall. Það er gríðarlega flottur norðurljósastaður hér rétt fyrir utan bæinn. Við erum með eitt flottasta útsýni af landinu að mínu mati á þessu svæði. Við sjáum alla leið suður á Reykjanes og vestur á Snæfellsjökul.“

Fullkomin dagsferð

Það er kjörið að skella sér í dagsferð til Akraness, sérstaklega ef fólk er að koma af höfuðborgarsvæðinu eða nágrenni. „Flott dagskrá væri að taka Hvalfjörðinn líka með. Þar eru margar perlur líka.

Þar erum við til dæmis með næsthæsta foss á Íslandi, Glym. Það er er mjög vinsæll ferðamannastaður. Svo er öll sagan í Hvalfirðinum eins og Hvítanesi, þar sem mikið umsátur var í seinni heimsstyrjöldinni. Svo eru kirkjurnar í Hvalfjarðarsveitinni. Þegar útlandingar koma um göngin upp á Akranes segi ég þeim alltaf ef þeir hafa nægan tíma að keyra Hvalfjörðinn rólega til baka.“

Þegar komið er upp á Skaga mælir Hilmar með að skoða vitana og jafnvel byggðasafnið. Að því búnu er tilvalið að hoppa út í sjó á vegum Hopplands sem opnaði nýverið en þar er hægt að hoppa úr ýmissi hæð í sjóinn. Að lokum mælir Hilmar með því að enda í pottunum í Guðlaugu. Ef fólk vill verja enn lengri tíma er tilvalið að skella sér í golf, að sögn Hilmars.

„Eini gallinn er að það er ekkert hótél á Skaganum sem er mikil synd af því þetta er svo stórt bæjarfélag,“ segir Hilmar sem er alltaf hjartsýnn og vonast til þess að úr því verði bætt í bráð. Ef hann mætti ráða væri búíð að taka fyrstu skóflustungu. Hann mælir síðan með því að fá sér kaffi í Kallabakarí og kvöldmat á Galitö eða Lighthouse Restaurant.



SÝNINGAR - MATUR - GJAFAVARA

HOLLUSTU HÁDEGISHLAÐBORD
ALLA DAGA FRÁ 11:30-15:00

OPIÐ ALLA DAGA FRÁ 10:00-21:00



LANDNÁMS-
SETUR
ÍSLANDS
BORGARNESI

Landnam.is - landnam@landnam.is - 437-1600



NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

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

Skoðaðu uppskriftirnar á islenksklambakjot.is



Fáir þekkinga Ísland betur en leiðsögumenn og margir þeirra vita ýmislegt um landið sem við hin höfum ekki hugmynd um. **Sigrún Sól Ólafsdóttir**, leikkona og leikstjóri, er meðal reyndari leiðsögumanna landsins enda hefur hún leiðsagt í fjölbreyttum og ólíkum ferðum í yfir 20 ár. Hún segir starfið einstaklega skemmtilegt og gefandi og það séu ákveðin forréttindi að fá að sjá sitt eigið land í gegnum augu annarra.

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir | hannafr@gmail.com

En hvernig skyldi standa á því að hún hafi farið í þetta starf? „Í raun má segja að ég hafi óvart leiðst út í þetta en ég er leikstjóri, leikari og leiðsögumaður að mennt eða ellin þrjú eins og ég segi stundum. Fyrir rúmum tuttugu árum síðan, á meðan ég var bæði að leika og leikstýra, þá datt ég inn í að aðstoða í hestaferð með útlendinga inn á milli verkefna. Fólkið sem sá um þær ferðir var alltaf að hvetja mig til að gera meira af þessu. Ég fór svo í leiðsögunám árið 2008 en í raun ætlaði ég aldrei að hafa þetta sem mitt aðalstarf heldur meira til að gera eitthvað skemmtilegt og hafa afsökun til að ferðast um landið og fá borgað fyrir. Fyrsta ferðin sem ég réð mig í var hestaferð yfir hálandið. Nokkrum dögum áður en ferðin átti að hefjast fann ég einhverja furðulega og kunnulega tilfinningu í líkamanum og komst að því að ég var ólétt og kannski ekki ráðlagt að fara að hrossast upp á hálandi.“

Sigrún Sól segir þetta, ásamt því að hún lenti í slysi, hafa gert það að verkum að hún hafi leiðst út í annars konar leiðsagnarverkefni. „Mér fannst erfitt að fara frá kornabarni í hestaferðir því þetta er mjög erfitt vinna þótt hún sé skemmtileg. Á svipuðum tíma fór ég í meistaranám til Berlínar og var líka að leika í Þýskalandi þannig að ég hafði nóg að gera í öðru. Í fyrstu var ég var töluvert mikið með þýska ferðamenn, enda þýskumælandi, svo komst ég í samband við bandarískt fyrirtæki og fór að leiðsegja með þeim á sumrin frá árinu 2012. Ferðirnar sem ég fer í með þeim eru sérlega fjölbreyttar og oft er líka farið til Grænlands.“ Sigrún Sól bætir við að hún hafi unnið mikið á þessum tíma. „Ég stofnaði líka fyrirtæki í kjölfar skilnaðar og vann mikið á bak við tjöldin í tengslum við kvikmyndir og leikaraval ásamt því að vera með námskeið. Ég vinn enn í þeim geira, sérstaklega á veturna.“

Leikkonumenntunin nýttist í leiðsögninni

Hún segir leiðsögnina hafa togað sífellt meira í sig og bætir við að í raun sé starfið svolítið eins og að vera með litla leikþætti fyrir ferðamenn.

„Reynsla mín sem leikkona hefur nýst mér vel í leiðsögninni. Mér finnst gaman að segja sögur og nota einkalíf mitt og ættarsögu sem ég flétta gjarnan við Íslendingasögur og þjóðsögur. Auk þess finnst mér gaman að krydda og ýkja smávegis. Þannig næ ég oft að heilla gestina. Þeim finnst það miklu skemmtilegra en að heyra mig þylja þurrar staðreyndir. Við höfum svo ótrúlega margt hér á Íslandi, dásamlega náttúru og söguhefð. Ég reyni líka að kveikja áhuga og fá fólk til að virkja ímyndunaraflíð hjá sér.“

En hvað finnst Sigrúnu merkilegt við landið okkar? „Við verðum oft svo þreytt á rokinu, súldinni og grámanum en ég elska það. Ég fer til að mynda stundum með ferðamenn á Snæfellsnesið og við förum upp á jökul og sjáum kannski ekki toppana fyrir þoku eða skýjum en það er svo sjarmerandi, svona dulúð. Margt býr í þokunni. Ég tala veðrið aldrei niður og segi mínum ferðamönnum að það birti alltaf upp um síðir, bara að bíða í 5 mínútur. Ég heillast af þessum breytileika í birtunni og veðrinu. Sumar leiðir hef ég farið margsinis en sé alltaf eitthvað nýtt, fjall í nýrri birtu eða skýjalag sem malar nýja mynd.“ Sigrún segir að Íslendingar ættu að hafa þetta í huga og ekki alltaf að agnúast út í veðrið, læra að meta rokið og kraftinn í því. Þess má geta að hún hefur töluvert verið að leiðsegja uppi á jöklum og er að læra að verða jöklaleiðsögumaður.

Segir ferðamönnum að Ísland sé alltaf ólétt

Hún segir að sér finnst jarðfræðin á Íslandi alltaf meira og meira heillandi. „Mér finnst gott að það séu ekki of mörg tré því þá sjáum við landslagið svo vel. Við getum lesið sögu landsins í fjöllum og bergi og það er einstakt. Ég hef lært töluvert um jarðfræði enda fer ég stundum í sérhæfðar jarðfræðiferðir. Ísland reis bara upp úr hafinu og mótaðist af jöklum og eldfjöllum. Stundum segi ég við mína skjólstæðinga að Ísland sé alltaf ólétt, jarðskjálftarnir hriðirnar, gjóskan og kvikan sem stækkar landið okkar sé barnið og lögin og sprungurnar í berginu séu eins og óléttuslit móður jarðar. Ég bendi karlmönnum sérstaklega á að velta fyrir sér þeim gifurlega krafti sem losnar úr læðingi þegar

Elskar súld og gráma



Sigrún Sól Ólafsdóttir, leikkona og leikstjóri, hefur verið leiðsögumaður í 20 ár.

Ljósmynd/Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Sigrún Sól elskar að ferðast um Ísland og segir erfitt að gera upp á milli landshluta.

kona fæðir barn. Þetta er skemmtileg samlíking,“ segir Sigrún Sól, svolítið kímin á svip.

Standa á öndinni fyrir framan Jökulsárgljúfur

Verkefnið sem Sigrún Sól tekur að sér eru á landinu öllu en þó hefur hún minnst ferðast um Vestfirði og Austfirði. En hvaða staður eða svæði finnst henni heilla ferðamennina mest? „Ég þekki Suðurlandið, Suðausturlandið, Snæfellsnes og Norðurland einna best og af þeim svæðum finnst mér fólk hrifnast af Mývatni, Kelduhverfi og Fljótnum. Útlendingar standa oft á öndinni þegar þeir fara um Jökulsárgljúfrin, enda eru þau mögnuð. Ég mæli eindregið með því að Íslendingar skoði þau. Tröllaskaginn og Siglu-fjörður heilla líka marga erlenda ferðamenn og þar spilar inn í að fátt fólk er á svæðinu og ákveðin ró og auðn. Sumir Íslendingar bölvu því hversu mikið er um ferðamenn en það er fáránlegt því þeir eru mikilvæg tekjulind fyrir þjóðarbúið. Aftur á móti er það okkur að kenna að þeir séu flestallir á Suðurlandi á sama tíma en þetta er kannski önnur umræða.“

Purfti að skríða við Seljalandsfoss

Sigrún Sól hefur eðli málsins samkvæmt lent í ýmsu á sínum leiðsagnarferli en hvað skyldi hafa komið henni mest á óvart? „Eins og ég sagði í byrjun þá er sérlega gaman að upplifa landið sitt í gegnum ókunnuga og fólkið sem ég hef verið með er alls konar. Sumir hafa til dæmis aldrei verið úti í svona grófri náttúru. Ég man eftir einum manni sem var hámenntaður efnaræðingur og hafði lítið farið út fyrir rannsóknarstofuna, hann gat varla gengið í mól og steinum og þurfti að skríða þegar við förum að Seljalandsfossi. Honum fannst líka merkilegt að það væri hægt að sjá fjöll svona langt í burtu þegar við vorum að keyra í rútunni. Ameríkanar eru mikið fyrir alls konar tölur og spyrja oft hvað við erum hátt yfir sjávarmáli. Ég fékk einu sinni þá spurningu þegar við vorum úti á sjó í hvalaskoðun... Önnur kona spurði mig hvers vegna ísjakarnir á Jökulsárlóni væru svona bláir og hver hefði málað þá,“ Sigrún Sól bætir við að flestir ferðamenn séu fróðleiksfúsir og þyrsti í sögur og upplýsingar.

Skáldaði tröllasögu sem rataði í jarðfræðibók

„Ég má til með að segja eina fyndna sögu til viðbótar. Ég var



Leiðsögumenn þurfa að koma vel fyrir og geta sagt sögur. Það er einmitt þess vegna sem leikaramenntunin hefur komið sér vel í starfinu.

einu sinni að leiðsegja í kringum Mývatn og bjó til sögu um tröllkonu sem ferðaðist með þrjú lítil tröllabörn. Þau voru þreytt og hún útbjó bæli fyrir þau í hraundröngum við vatnið. Rétt við Höfða eru sérstakir drangar sem líta út, ef maður skoðar þá í ljósi þessarar upplögnu sögu, eins og þriggja hæða kaja. Ég sagði að hún hefði grafið þetta bæli fyrir börnin og lagst svo til hvílu í grasgróna hvílt fyrir framan og æ síðan hefðu þessir klettur verið kallaðir Þrítröllabæli. Farþegunum fannst þetta æðislegt og tóku fullt af myndum. En svo skrifaði einn bandarískur jarðfræðingur, sem ég fór oft með í ferðir, bók um Ísland og jarðfræði þar sem hann sagði þessa sögu sem eina af þjóðsögum landsins og nefndi sérstaklega þetta „forna“ heiti ... Þrítröllabæli. Ég segi alltaf þessa sögu og spyr bílstjórana hvort þeir hafi heyrt hana og æ oftar hafa þeir gert það frá mismunandi leiðsögumönnum. Þeir verða hálfhvumsa þegar ég segi þeim að ég hafi skáldað söguna. Þetta er orðið að skemmtilegu rannsóknarefni hjá mér. Jarðfræðingurinn varð mjög skömmustulegur þegar ég sagði honum að ég hefði búið þessa sögu til,“ segir Sigrún Sól og hlær, svolítið trölslega og bætir við að hún segi alla jafna sannar sögur.

Allt er uppáhalds

Þegar hún er spurð hver sé uppáhaldsstaðurinn hennar á landinu koma vöflur á hana og hún grettir sig aðeins. „Margir ferðamenn sem ég hef leiðsagt hafa gert góðlátlegt grín að mér því ég er alltaf að segja að allt sé í uppáhaldi. Málið er nefnilega að ég held upp á svo margt og mér finnst erfitt að velja einhvern einn, tvo eða þrjú staði. En kannski svona af því þú spyrð þá finnst mér Snæfellsnesið afar heillandi og þá sérstaklega alveg yst á nesinu þar sem Djúpalónssandur og Þjóðgarðurinn er. Þar er náttúran mjög hrá, hraun og klettur sem velta fram í sjóinn, það er einhver kraftur þarna, hvort sem maður trúir á hann eða ekki.“

Sleppið símanum

En hvaða ferðaráð um Ísland getur Sigrún Sól gefið samlöndum sínum? „Það er svo margt,“ segir hún hugsi á svip. „Ætli það sé ekki að horfa út fyrir Þjóðveginn og fara í göngur, til dæmis um Jökulsárgljúfur, þau eru mögnuð. Mig langar líka að benda fólki á að vera þakklátt fyrir landið okkar og læra að meta hreina loftið og vindinn. Farið út í móa með teppi án símans og setjist niður, hlustið á hafið, horfið á fuglana, finnið ilminn af lynginu og birkinu, andið að ykkur hreina loftinu. Njótið og ekki taka myndir, það þarf ekki að mynda allt. Heyrðu, núna get ég svarað með góðri samvisku hvað er mitt uppáhalds á Íslandi, það er þetta sem ég var að lýsa, að vera í núvítundinni úti í móa, ég elska það!“



Það skiptir máli að klæða sig eftir veðri.



Snæfellsnesið er í miklu uppáhaldi.

Coleman tjöldin eru frábær fyrir íslenskar aðstæður

Tjöldin eru sterkbyggð, vatnsheld gæðatjöld og eru flest búin sérstakri **Blackout Bedroom** filmu sem útilokar 99% af sólarljósi í svefnryminu. **SPF50 sólarvörn** í filmunni hjálpar jafnframt við hitatemprun inni í tjaldinu þannig að ekki verði molla í morgunsólinni. Einnig er hlýrra í kulda heldur en í öðrum tjöldum. Coleman tjöldin eru þau einu á markaðnum með þessa filmu. Tjöldin eru með hágæða **flugnaneti** sem heldur jafnvel minnstu flugunum frá.



ELLINGSEN

Fiskislóð 1, Reykjavík / Hvannavellir 14, Akureyri / 580-8500 / Síðan 1916 / www.ellingsen.is

Auðvelt að týna tímanum

Hafþór Ingi Gunnarsson, verk-efnastjóri hjá Áfangastaða- og Markaðsstofu Vesturlands, segir Borgarnes eiga mikið inni. Hann hvetur alla til þess að staldra við í Borgarnesi enda bærinn og umhverfið gullfallet. Fjölmargir aðrir staðir á Vesturlandi eru auk þess í uppáhaldi hjá Hafþóri.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir /
gudrunselma@mbl.is

Ég er uppallinn í Borgarnesi en einnig á Minni-Borg í Miklaholtshreppi. Ég bjó um tíma í Stykkishólmi og hef sterkar taugar til Stykkishólms og Breiðafjarðar. Ég bý núna í Borgarnesi og er mikill Borgnesingur,“ segir Hafþór sem er ferðamálafræðingur, blikksmiður og torfhleðslunemi.

Hafþór segist halda mikið upp á Breiðafjörð. „Lífrikið þar og eyjarnar eru heillandi og fallegar. Húsafellsvæðið er líka í uppáhaldi. Þar eru Víðgelmir, Barnafoss, Hraunfossar, Háifoss og þær fjölmörgu útivistarleiðir sem eru að finna á þessu svæði,“ segir Hafþór.

Ekki má gleyma Borgarnesi sem á stóran sess í hjarta Hafþórs. „Allt of margir taka ekki vinstri beygjuna þegar þeir koma að sunnanverðu og fara bara beint norður. Við Borgnesingar erum að reyna að koma því að það er meira að skoða heldur en bara bensínstöðvarnar í Borgarnesinu. Það er hægt að gera meira en að stoppa og pissa. Það er hægt að kíkja niður í gamla bæinn. Þar er fullt af áhugaverðum stöðum með sögu og náttúru. Í kringum Brákarsundið er mikið fuglalíf og hér eru margar gönguleiðir, söfn, veitingastaðir og kaffihús.“

Fátt jafnast á við útsýnið þegar komið er niður Hvalfjarðarmegin

Hvert ferð þú til þess að komast aðeins út í náttúruna og kúpla þig út?

„Ég geng á Hafnarfjall. Það eru nokkrir útivistarmöguleikar við Hafnarfjallið. Það er hægt að fara upp að steini eins og á Esjunni en það er styttri gönguleið sem er þægileg. Það er líka hægt að ganga inn í nokkur gil sem er fyrir meira útivistar- eða fjallgöngufólk. Svo er hægt að fara upp á topp Hafnarfjallsins eða ganga á alla sjö tinda Hafnarfjallsins.“

Hafþór fer líka í Jafnaskarðsskóg þegar hann vill komast út í náttúruna. „Það er búið leggjá mikið í að hafa hann vel snyrtan og hafa áningastaði þarna inni, fólk getur komið saman og borðað nesti. Gönguleiðirnar tengjast öðrum gönguleiðum eins og Vatnaleiðinni. Maður getur farið þarna klukkan tíu um morguninn og komið heim um kvöldmatinn,“ segir Hafþór og bætir við að auðvelt sé að týna tímanum í skóginum.

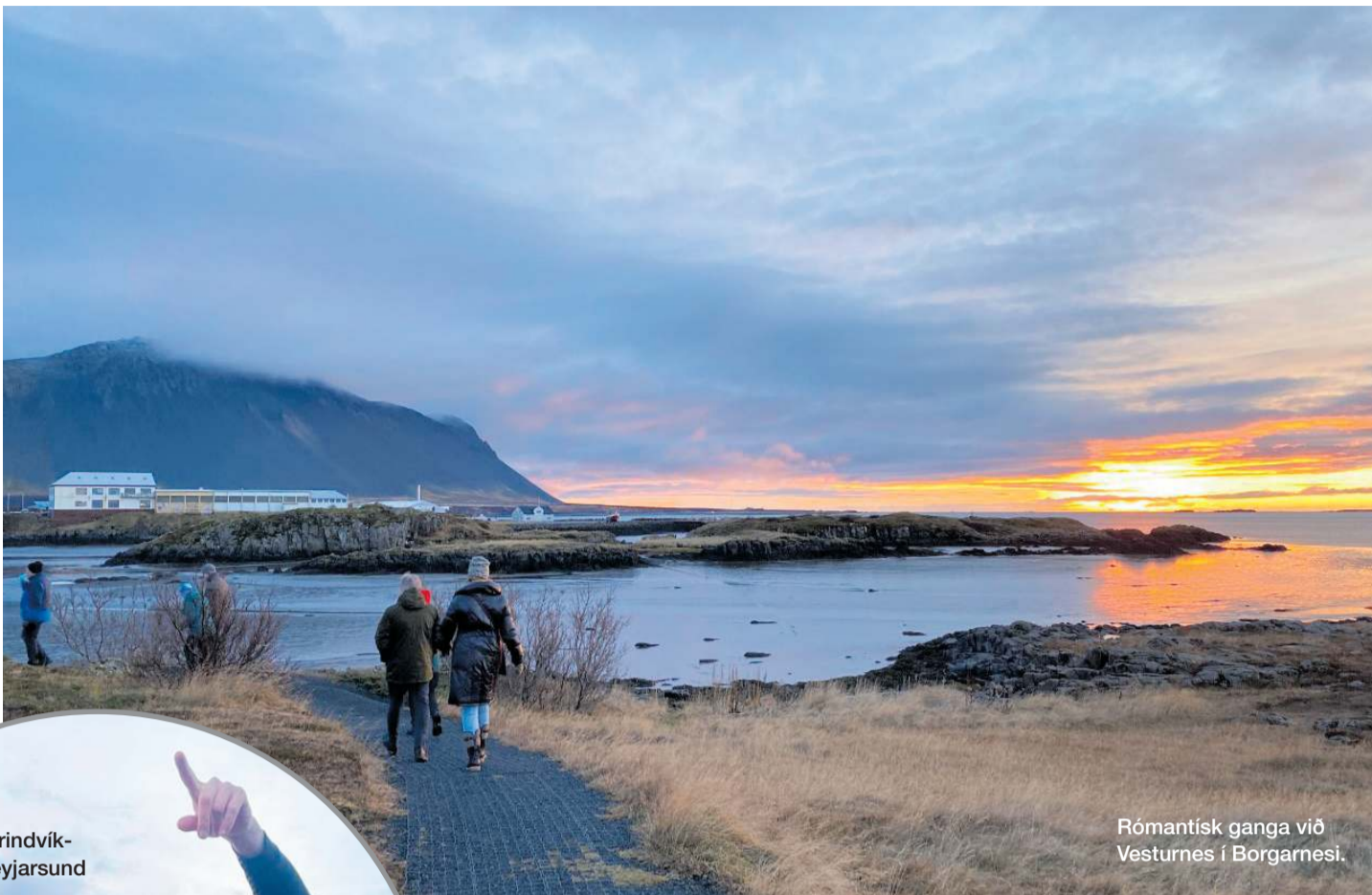
Eldborg er einnig í uppáhaldi hjá honum. „Þar er mikið fuglalíf, maður heyrir ekki neitt annað en í fuglunum. Þetta er svo langt frá öllu, það er enginn kliður frá þjóðveginum. Maður getur eins og í Jafnaskarðsskógi bara gleymt sér. Þó það sé bara ein leið fram og til baka frá Snorrastöðum þá getur maður notið náttúrunnar og útsýnsins. Maður sér allan fjallagarðinn á Snæfellsnesi, jökulinn í fjarska og Löngufjörur fyrir neðan.“

Áttu uppáhaldstjaldsvæði?

„Tjaldsvæði í Ólafsvík og tjaldsvæði í Varmalandi.

Áttu uppáhaldsgönguleið í landshlutanum?

„Síldarmannagötur. Þú getur byrjað öðru hvoru megin, annað hvort í Hvalfirði eða í Skorradal. Þegar ég geng fer ég oftast úr Skorradal, það er svo flott að koma niður



Rómantísk ganga við Vesturnes í Borgarnesi.



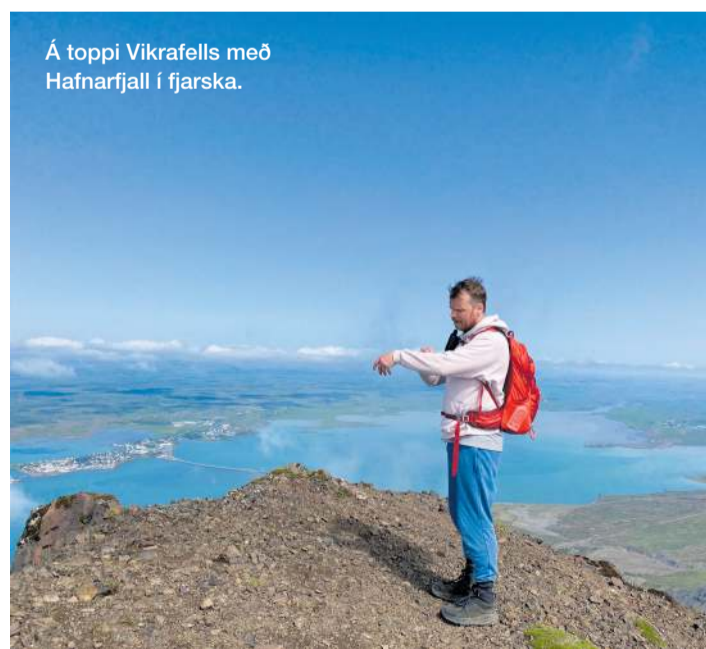
Leiðsegja Grindvíking inn Flateyjarsund á Breiðafirði.



Klárað torfhús í Svefneyjum á Breiðafirði. Hafþór er nemi í torfhleðslu.



Hafþór á toppi Hafnarfjalls.



Á toppi Vikrafells með Hafnarfjall í fjarska.

Hvalfjarðarmegin. Það er mjög fallet útsýni yfir fjörðinn Hvalfjarðarmegin. Svo er þetta gömul þjóðleið, maður er kannski aðeins að hugsa um söguna á göngunni,“ segir Hafþór.

Sveitalaugarnar eru bestar

Hvar finnst þér best að fá þér sundsprett?

„Í Hreppslaug í Skorradal og Lýsulaugum í Staðarsveit. Ég er kominn á þann aldur að ég er hættur að fara í rennibrautir. Þetta eru gamlar laugar og hafa sína sérstöðu. Það var

verið að endurbæta alla búningsaðstöðu í Hreppslaug og laugin er það gömul að hún er friðuð. Lýsulaugar eru fallegar náttúrulegar sem er búið að gera upp líka.“

Áttu uppáhaldsveitingastaði?

„Narfeyrarstofu í Stykkishólmi, Gilbakka á Hellisandi, Vog á Fellströnd og Hraunsnef í Borgarfirði.“

Hvernig er draumadagurinn þinn?

„Sigla um eyjar Breiðafjarðar um morguninn og hlusta á sögur eyjajarla Breiðafjarðar.

Í hádeginu verða svo körfuboltaleikir spilaðir í Borgarnesi og borðaður kvöldmat á Vog í Fellsströnd. Dagurinn kláraður með því að hlaða torf- og grjóttvegg og fara í miðnætursund í Hreppslaug í Skorradal.“

Hvað ætlar þú að gera í sumar?

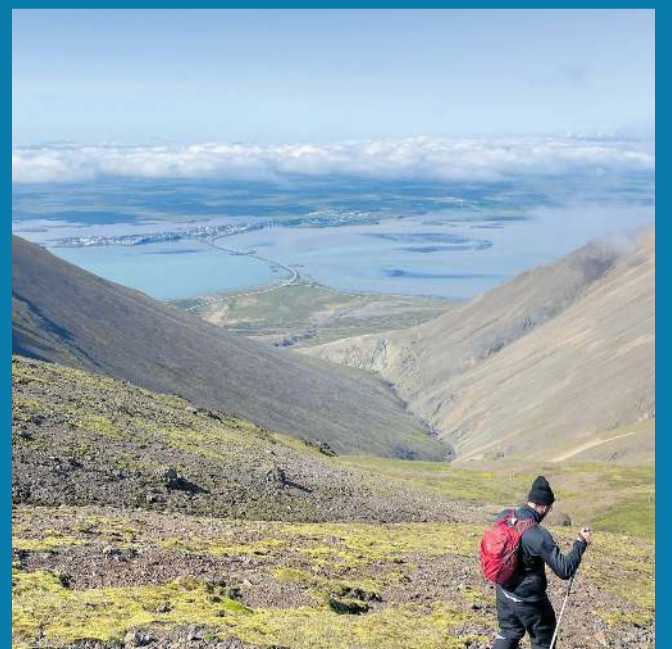
„Ganga og hjóla á ákveðnum stöðum á Vesturlandi, skipuleggja bæjarhátíð í Borgarnesi, halda útskriftarteiti, ferðast um Ísland, hlaða torf- og grjóttveggi og mögulega margt, margt fleira,“ segir Hafþór.



Velkomin á Vesturland



Fjölbreytt úrval
gönguleiða
á Vesturlandi



Heldur sveitaball og siglir um á kajak

Halldór Halldórsson, forstjóri Íslenska kalkþörungafélagsins, ólst upp í Ögri við Ísafjarðardjúp. Hann og systkini hans reka ferðafjónustu á jörðinni auk þess sem kaffihús, sem kallað er Þjóðlegt með kaffinu, er rekið þar á sumrin. Hápunktur sumarsins er Ögurballið í júlí.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ég er einn af þessum sjö Ögursystkinum, við ólumst upp í Ögri, foreldrar okkar voru bændur í Ögri. Við erfðum jörðina þegar þau féllu frá 2009 og 2012. Við erum mikið þar og þar eru hús sem við þurfum að halda við. Þar er kirkja og gamla læknishúsið sem við ólumst upp í og útihús og við höfum byggt okkur nokkra sumarhúsaði,“ segir Halldór sem býr núna í Reykjavík en hann var meðal annars bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar og seinna borgarfulltrúi í Reykjavík.



Halldór Halldórsson fer með fólk á kajak.

Halldór segir alvöru sveitastemningu á Ögurhátíðinni. „Við erum hálfgerðir sveitalúðar. Bara að sjá okkur er upplifun,“ segir hann og hlær. „Daginn áður er kaffihúsið með kæsta skötu, Þorláksmessa að sumri. Svo er barsvar um kvöldið og allskonar skemmtilegt. Á laugardeginum byrjum við klukkan tíu um morguninn með sögugöngu fyrir þá sem eru árrisulir. Hún endar klukkutíma seinna í Ögurkirkju með messu þar sem syndaflausn er veitt fyrirfram. Prestur messar, það hefur oft verið séra

Hjálmar Jónsson, fyrrverandi dómkirkjuprestur en hann er tengdapabbi minn. Í fyrra messaði séra Fjöltnir Ásbjörnsson en hann er prestur í Bolungarvík, Flateyri og víðar á svæðinu. Svo bara er fólk að drífa að á fimmtudag, föstudag og mest á laugardeginum. Ballið er svo fram eftir nóttu. Þetta er ósköp einfalt en virðist vera mjög skemmtilegt,“ segir Halldór og bendir á að aldurinn á hátíðinni sé mjög blandaður.

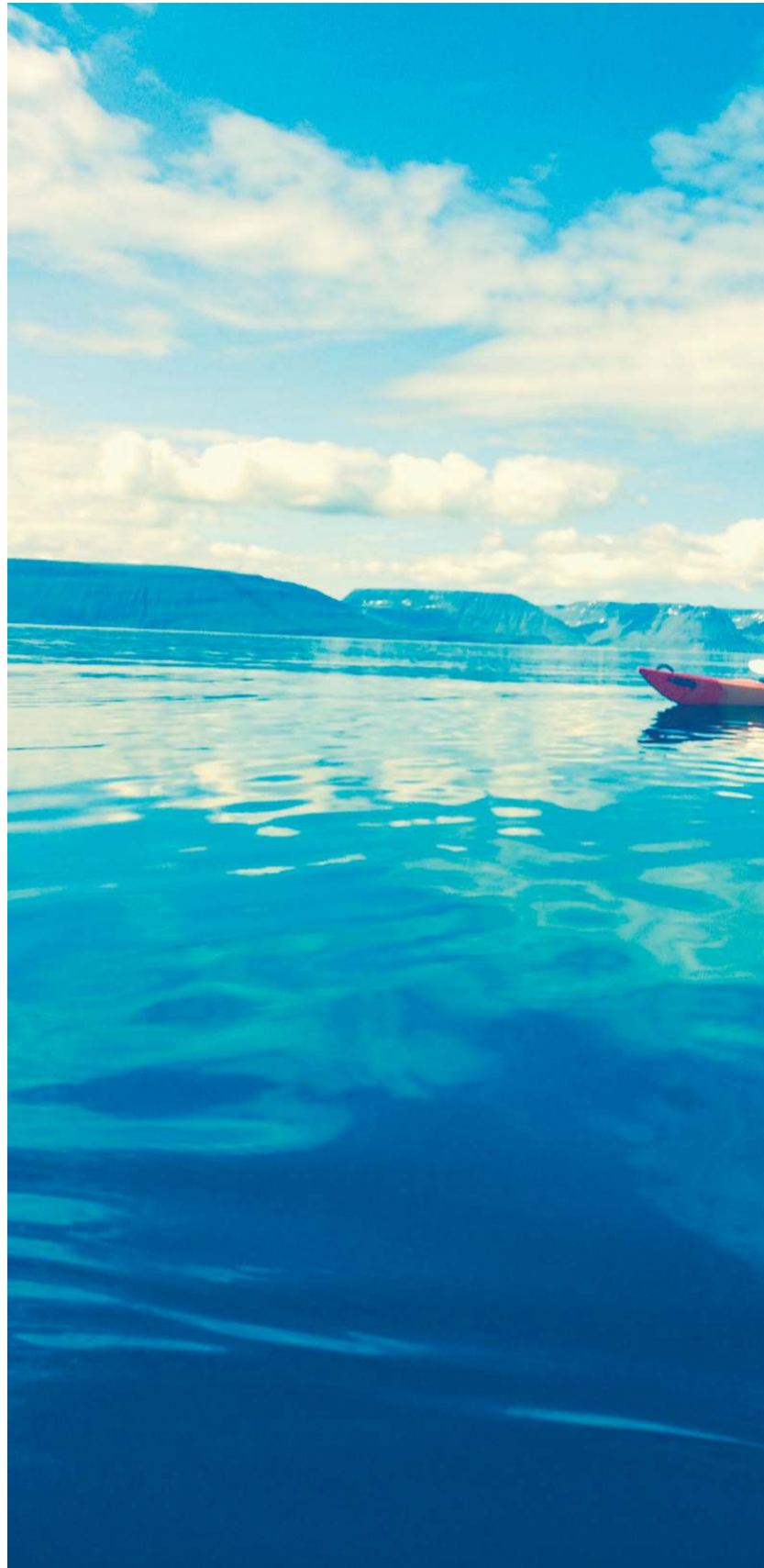
Það fylgir því mikil ábyrgð að eiga næstum því 100 ára gamalt hús. „Þegar við erum búin að borga dyravörðum, gæslu og hljómsveit þá fer afraksturinn í að reka þetta gamla samkomuhús sem var byggt 1925 og halda því við. Við vorum í fjögurra milljóna króna framkvæmd í vetur, það var verið að skipta um gólf en það var orðið 97 ára gamalt og þoldi ekki fleiri böll. Allt var gert í samvinnu við húsafríðunarsjóð af því að húsið er metið vera menningarverðmæti þó það sé ekki orðið 100 ára. Við erum auðvitað alveg sammála því.“

Alvöru sveitastemning

„Við skiptum okkur niður eftir sumarfrínum en erum yfirleitt öll þarna í kringum Ögurhátíðina sem verður núna 22. júlí. Það má segja að ballið hafi verið haldið síðan Samkomuhúsið var byggt 1925. Áður var þetta félagastarf í þessu gamla sveitarfélagi sem eiginlega enginn býr í lengur. Í kringum 1998 og 1999 hafði ballið fallið niður í nokkur ár og þá tókum við þetta upp, réðum hljómsveit og höfum haldið því óslitið síðan. Nú er næsta kynslóð börnin okkar, farin að skipuleggja og halda ballið ásamt okkur. Það er gríðarlega gott að fá þau inn í þetta enda öll með tölu einstaklega fagleg og flink,“ segir Halldór.

Mega hverjir sem er koma?

„Já, það er bara selt inn við hliðið. Það komast ekki nema 60 til 70 inn í húsið en við seljum inn við svæðið. Ég held að við höfum séð allt að 450 manns.“



Frábær ferðafélagi

Fæst í Hagkaup, Nettó, Fjarðarkaup, Melabúð, Heimkaup, Matarbúr Kaju Akranes

Kaja organic, Kalmansvellir 3, kajaorganic.com, kajaorganic@gmail.com



Boðið er upp á skötu daginn fyrir Ögurballið.

Siglir um á kajak

Kaffihúsið opnaði 18. júní en þrjár vaskar konur reka það á sumrin. Þær kalla kaffihúsið Þjóðlegt með kaffinu og ekki að ástæðulausu. „Þær eru þrjár, Guðfinna og Jóna Símónía sagnfræðingar frá Ísafirði og svo kemur Bjarnþóra frá Reykjavík. Þær reka kaffihúsið með glæsibrag, alveg ofboðslega skemmtilegt kaffihús,“ segir Halldór og tekur fram að allt sé heimager. Kaffihúsið er aðeins 50 metra frá veginum. Allir ættu því að geta komið við og fengið sér dýrindis hnallþóru, skonsur, súpur eða braud.

„Fyrir utan kaffihúsið getur fólk bókað sig í kajakferðir hjá okkur. Við förum í styttri og lengri ferðir, alveg upp í fimm til átta daga ferðir um Djúp og Jökulfirði á kajökum. Þá getur leiðsögumaðurinn tekið sjö manns og við tókum tjöld og mat með,“ segir Halldór en hann fer sjálfur sem leiðsögumaður.

Halldór smitaðist af kajak-bakteríunni þegar hann flutti aftur vestur á fullorðinsárum en hann tók við starfi bæj-





Á Ögurballinu er boðið upp á besta rabarbaragrautinn þó víða væri leitað.

arstjóra Ísafjarðarbæjar árið 1998. „Þá gekk ég í klúbbinn á Ísafirði, lærði á kajak og fór að fara í lengri ferðir í Jökulfirði og lærði þetta almennilega. Ég hætti 2010 sem bæjarstjóri og 2011 stofnuðum við Ögur Travel,“ segir Halldór sem fer líka með gönguhópa um svæðið.

Er ekki kalt á kajak?

„Fólk er vel búð fyrir lengri ferðir og er með fín tjóld. En jú, það getur verið kalt en ég hef ekki enn upplifað fimm eða átta daga ferð þar sem fólk hefur ekki viljað bæta við degi. Það er skelfingu lostið fyrstu tvo dagana og hugsar með sér: út í hvað erum við búin að koma okkur? Síðasta daginn vill fólk alltaf bæta við degi.“

Halldór á erfitt með að velja hvað er í uppáhaldi hjá honum á svæðinu. „Jökulfirðirnir eru einstakir. Það að róa meðfram Snæfjallaströndinni, gista undir Möngufossi með þetta þunga fossljóð í eyrunum. Að fara í eyjarnar Æðey og Vigur, þetta er bara ótrúlegt. Ég er fæddur þarna og uppallinn og ég hugsa aldrei að ég hafi séð þetta áður,“ segir Halldór.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

KJARNNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúrulaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr Deildartungu-hveru sem er kælt með vatni undan öxlum Oks.

Fimm heitar laugar og ein köld umvefja þig með hreinleika sínum sem er tryggður með miklu vatnsrennsli og engum sótthreinsandi efnum.

Njóttu þín í infrarauða klefanum, gufubaði og í hvíldarherberginu við snark úrvarineldi og fullkomnaðu daginn með notalegri stund á veitingastaðnum okkar sem býður upp á dýrindis rétti úr fersku hráefni úr héraði.

Láttu líða úr þér í náttúrulegu umhverfi.



Hvað er betra en fallega skreytt terta?

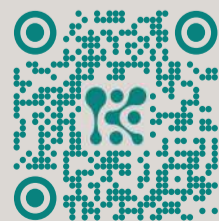


Skonsutertan er aðal málið á kaffihúsinu.



+354 555 6066
krauma@krauma.is
Deildartunguhver
320 Reykholt

Scan the code
for directions
to Krauma



Rifu sig upp með rótum og fluttu á Patreksfjörð með fjölskylduna

Fyrir tæpu ári fluttist **Karen Ósk Pétursdóttir** til Patreksfjarðar ásamt Magnúsi Árnasyni eiginmanni sínum og dætrunum Söndru Lind og Önnu Sif, auk þeirra voru einnig með í för hundarnir Ronja og Alex en sá síðarnefndi er nýfallinn frá. Hún segir mesta kostinn vera allt góða fólkið á staðnum og hversu mikil kyrrð sé í firðinum, henni finnst sem tíminn líði hægar á Patreksfirði en í höfuðborginni.

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir | hannafr@gmail.com

Karen er viðskiptafræðingur að mennt með mastersgráðu í skattarétti og reikningsskilum frá HÍ auk þess er hún með MSc í mannauðsstjórnun frá sama skóla en hún starfar sem mannauðsstjóri hjá Arnarlaxi ehf. á Bíldudal. Karen segir fjölskylduna afskaplega ánægða með flutningana og þessa breytingu. Hún hefur búið víða en segist helst hallast að því að hún sé alin upp í Breiðholti þótt hún hafi ekki flutt þangað fyrr en hún var 16 ára. „Ég bjó í Tuscaloosa í Alabama í Bandaríkjunum í sjó ár eða frá því ég var 9 ára til 16, en foreldrar mínir voru þar í námi. Ég fór svo í Laugardalinn þegar við Magnús byrjuðum að búa og var þar í fjögur ár en eftir það endaði ég aftur í Breiðholti þar til við fluttum hingað á Vestfirðina,“ segir Karen og bætir við að það hafi lengi blundað í þeim að flytja á Patreksfjörð.

„Magnús er fæddur og uppalinn á Patreksfirði svo við erum með miklar tengingar. Hann bjó hér alla sína barnæsku eða þangað til leiðin lá í menntaskóla, svo fórum við í framhaldinu að búa saman. Foreldrar hans eru Patreksfirðingar og búa hér enn þannig að við erum með mjög gott bakland. Við höfum rætt af og til að flytja hingað en það var alltaf eitthvað sem hélt aftur af okkur eins og heimilið okkar í Reykjavík þar sem við vorum búin að koma okkur vel fyrir. Við vorum bæði í góðri vinnu, ég var að vinna hjá Bandalagi háskólamanna þar sem ég var mjög ánægð. Ég var alltaf hörð á því að það þyrfti eitthvað virkilega spennandi að vera í boði fyrir vestan til að ég myndi hætta í vinnunni og flytja á Vestfirði.“

Sá draumastarfið auglýst

Karen segir að kallið hafi svo komið þegar þau sáu áhugavert starf auglýst á Vestfjörðum sem myndi henta henni vel. „Í apríl 2022 sáum við starf mannauðsstjóra Arnarlax auglýst og mér fannst það mjög spennandi. Ég ákvað að sækja um og sjá hvert þetta myndi leiða og var svo heppin að vera boðin staðan. Mér finnst gaman að vera treyst fyrir þessu krefjandi en jafnframt skemmtilega starfi.“ Hún bætir við að ákvörðunin um að þiggja starfið og flytja vestur hafi kannski ekki verið erfíð en þetta hafi verið svolítið stressandi á sama tíma og það hafi verið spennandi. „Stundum hugsuðum við hvað við værum búin að koma okkur út í en það var bara hræðsla við eitthvað nýtt og óvissan sem var að stríða okkur. Við sjáum ekki eftir neinu og erum enn full tilhlökkunar hvað Patreksfjörður hefur upp á að bjóða. Stelpurnar okkar voru mjög spenntar yfir þessu, sérstaklega sú eldri enda hafði hún komið hingað á hverju sumri í mörg ár að heimsækja ömmu sína og afa og vissi hversu gaman það var. Magnús er að klára sagnfræði í HÍ og svo vinnur hann sem múrari og það er nóg af verkefnum hér fyrir hann. Ég hef ávallt dáðst að fólki sem flytur til útlanda í einhverjari og kemur svo aftur heim. Ég er svo heimakær og finnst gott að búa á Íslandi að ég hef enga löngun að flytja út fyrir landsteinana, en ég lít á þetta vestfirska ævintýri okkar sem svona „mín útlönd“ eins kjanalega og það hljómar, ef spáð er í veðurfarid hérna,“ segir Karen og hlær.

Lúxusvandamál að finna ekki húsnæði strax

Þótt flutningarnir hafi gengið vel þá segir Karen að það hafi ekki verið auðvelt að finna

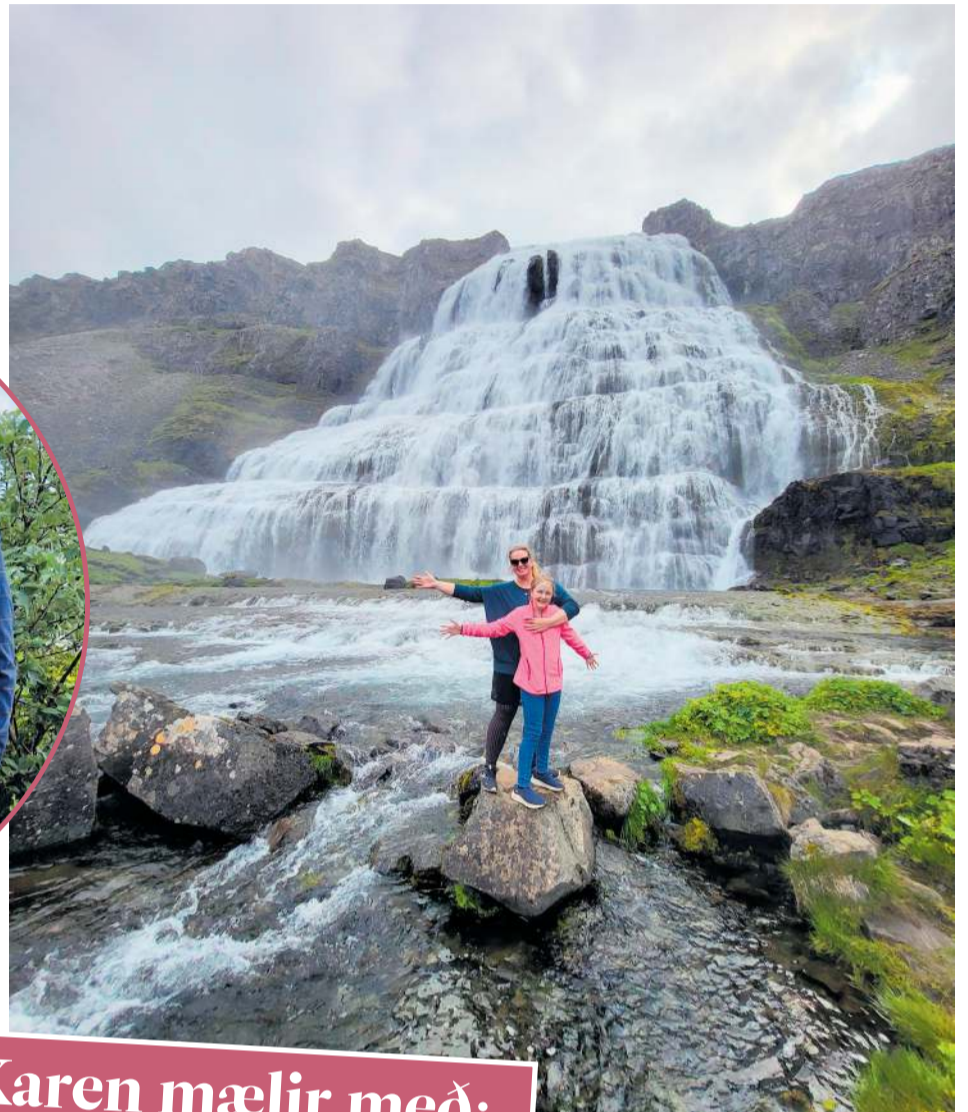
húsnæði enda er skortur á fasteignum á svæðinu. „Þetta er lúxusvandamál sem ég er með blendnar tilfinningar gagnvart. Það er frábært fyrir samfélagið að hús séu að seljast, íbúar sjá hag sinn í því að gera upp eignir sínar og það er meira að segja verið að byggja hér nokkur hús! En auðvitað er þetta ekki gott fyrir okkur sem kaupendur, að húsnæðisverð hafi hækkað hratt og ákveðins skorts gæti. Við byrjuðum á því að flytja inn til tengdaforeldra minna og vorum hjá þeim í fjóra mánuði, þar til við fengum litla leigubúð sem við erum enn í. Við fáum svo afhent hús í haust og hlökkum mikið til að gera það að okkar heimili.“

Margir kostir að búa í litlu samfélagi en ekki gallalaust

En hvernig skyldi andrúmsloftið í svona litlum bæ út á landi vera og hverjir ætli séu helstu kostirnir og gallarnir? „Samheldnin í bæjarfélaginu er engu lík. Hér eru allir tilbúnir að hjálpa og þetta er frábært samfélag að tilheyra. Það var tekið ótrúlega vel á móti okkur og við höfum fundið fyrir jákvæðni í okkar garð frá fyrsta degi. Mér finnst það vera mikill kostur hvað stutt er í alla þjónustu, þ.e. skóla, leikskóla, banka, pósthús, matvörubúð og þess háttar. Það er í raun allt í göngufæri. Þetta gerir það að verkum að meiri tími verður fyrir það sem skiptir mestu máli, fjölskylduna og áhugamálin,“ segir hún og bætir við að það fylgi því líka ókostir að búa á litlum stað út á landi. „Vegalengdirnar eru miklar þegar við þurfum að sækja í sérfræðiþjónustu eins og tannlækna, sérfræðinga og dýralækna. Við höfum þurft að bruna í bæinn með yngri dóttur okkar til að komast á Barnaspítalann. Eldri dóttir okkar er í tannréttingum og ferðirnar í bæinn hafa verið margar.“ Karen segir einnig að það hafi verið gott að komast ekki í matvöruverslun allan sólarhringinn. Nú þurfi þau að skipuleggja kvöldmatinn en ekki ákveða með 30 mínútna fyrirvara. Hún bætir við að þau hafi sjaldan farið jafn oft í bíó og á Patreksfirði.

Auðvelt að sinna flestum áhugamálum

Dagskráin um helgar er mismunandi og Karen er sannfærð um að þau eigi eftir að



Karen mælir með:

Sundlaugar

- Sundlaugin á **Patreksfirði** – „Frábær og afslöppuð laug með æðislegu útsýni. En ef þú spyrð dætur mínar þá vantar rennibraut.“
- Sundlaugin á **Tálknafirði** – „Frábær og mjög fjölskylduvæn laug.“
- Sundlaugin í **Laugarnesi** – „Barðaströnd kemur skemmtilega á óvart og gaman að stoppa þar á góðum sumardegjum.“

Afþreying og matur

- „Matinn í **Heydal** er erfitt að toppa enda amma mín sem eldar.“
- „**Vegamót** á Bíldudal er með mjög góða rétti að mínu mati.“
- „Ganga upp á **Geirseyrarmúla** er vinsæl meðal heimamanna. Þetta er skemmtileg leið sem tekur u.þ.b. 30-40 mínútur og útsýnið yfir bæinn er flott.“
- „Að ganga eða hjóla á **snjóflóðagarðinum** er skemmtilegt að gera og veitir gott útsýni yfir bæinn. Einnig er varnargarður á Bíldudal sem er hægt að fara upp á.“
- „Ég hef heyrt góða hluti af **Hótel Flatey** og tónlistarveislu sumarsins. Við erum alltaf á leiðinni þangað.“

koma sér upp einhverjum hefðum. „Við skreppum stundum til Reykjavíkur um helgar enda búa foreldrar mínir í bænum en annars förum við oft í hjólatúra og í sund, einnig finnst okkur gaman að fara í Rauðakrossbúðina á laugardögum. Ég er sannfærð um að við eigum eftir að koma okkur upp einhverjum hefðum. Magnús hefur meiri tíma fyrir áhugamálin sín, en hann er í fjallahjólreiðum, hér er mikið af skemmtilegum slóðum í kring og auðvelt að komast að þeim. Þá gefst Magnúsi meiri tími til að sinna golfi, því hér er golfvöllur og einnig á Bíldudal sem er í u.þ.b. 20 mínútna akstursfjarlægð. Það eina sem ég hef ekki fundið út úr varðandi áhugamálin hér er hestamennskan mín. Ég er enn að finna út úr hvernig ég kem hrossunum mínum hingað og finn eitthvert gott fólk með mér í þetta frábæra sport.“

Strendur, steinar og fallega skeljar

En hvaða staðir eða svæði eru í uppáhaldi? „Rauðasandur er auðvitað algjör klassísk, þar

getum við fjölskyldan dundað okkar klukkutímum saman. Við tökum alltaf nesti og sanddót með og verjum löngum tímum á þessum einstaka og fallega stað. Við erum líka heppin að hafa aðgang að sveit sem kallast Kvíngindisdalur og þar getum við gíst. Þar í kring er hægt að finna flotta steina og fallegar skeljar í fjörunni. Ekki má gleyma Dynjandisfossi, hann er ekki langt frá eða í u.þ.b. klukkustundar akstursfjarlægð. Við stoppum alltaf þar þegar við keyrum inn á Ísafjörð, enda auðvelt að ganga upp að fossinum og hægt að taka fallegar myndir. Ég fyllist enn svona „vá“-tilfinningu þegar ég keyri í vinnuna en aðsetur mitt er á Bíldudal. Miklidalur og Hálfán taka oftast vel á móti mér og ég er svo þakklát fyrir þessa náttúruyrð og að þurfa ekki að sitja á rauðu ljósi föst í umferð í bænum. En það er samt ekkert grín að keyra þetta á veturna í lélegri færð, ef mikið er að veðri þá er ég með vinnuástöðu á Patreksfirði.“

Heydalur og Sæból í Dýrafirði kærustu staðirnir

Karen á margar tengingar á Vestfirði og getur því sannarlega mælt með fjölbreyttum svæðum þar. „Mér þykir afar vænt um Sæból í Haukadal í Dýrafirði, því afi minn heitinn, Guðmundur Eggertsson, var fæddur og uppalinn á bænum. Þegar ég var yngri fór ég nánast á hverju sumri með ömmu og afa þangað. En einn allra, allra mesti uppáhaldsstaður minn á Vestfjörðum og raunar landinu öllu er Heydalur í Ísafjarðardjúpi. Amma mín, Stella Guðmundsdóttir, og frændi minn Gísli Pálmason eiga og reka þar gistiheimili. Þarna er yndislegt að vera, alger náttúruperla. Við Magnús giftum okkur í Heydal árið 2010 svo við höfum sterkar taugar tengdar staðnum og höfum oft farið þangað. Kannski aðeins minna núna eftir að við fluttum því nú liggur leiðin oftast til Reykjavíkur um helgar,“ segir Karen og bætir við að þau séu afar sæl með ákvörðun sína um að hafa stokkið út í djúpu lauginu og flutt til Patreksfjarðar.

#Vestfjarðaleiðin #TheWestfjordsWay



Vestfjarðaleiðin
#TheWestfjordsWay

Leiðin þín um Vestfirði

Upplifðu ævintýrin á Vestfjarðaleiðinni, menninguna, frelsið og náttúruna. Ferðastu um Vestfirði á þínum forsendum, farðu þína leið um Vestfirði.

RAUÐASANDUR



FRAMÚRSKARANDI BOLAFJALL

ÁRNESHREPPUR



Kannaðu hvað er í boði með því að virkja QR-kóðann

Á Westfjords.is getur þú nálgast upplýsingar um viðburði, upplifanir og margt fleira sem Vestfirðir hafa upp á að bjóða.



Lífið er skemmtilegra í kjól

Sigríður Halldóra Gunnars Ásthildardóttir, upplýsingafræðingur á Bókasafni Akraness, byrjaði nýlega að stunda fjallgöngur af krafti. Henni finnst skemmtilegt að klæða sig upp í fallega kjóla og þegar hún nær toppi fjalla skellir hún sér í kjól og gengur í kjólnum niður.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Sigríður á toppi Þverfellshorns í 2023 kjólnum.

Ljósmynd/Dagbjört Gunnarsdóttir

Ég er sveitastelpa í grunninn og ólst upp í Borgarfirðinum. Ég er mikið náttúrubarn og elska að fara í tjaldútilegur," segir Sigríður sem byrjaði að ganga á fjöll af einhverri alvöru í fyrra. Hún er sex barna móðir og var tíminn ekki alltaf til staðar fyrir fjallgöngur á stóru heimili. „Ég segi stundum að ég eigi tvö holl af börnum," segir hún. Fjórða barnið hennar fermdist nýlega og var það í fyrsta skipti sem hún var ekki ólétt í ferminu barns síns. „Mig hefur alltaf langað að ganga á fjöll. Ég fór í fyrstu „stóru“ gönguna 2020 með vinkonu minni sem er búin að ganga mikið og fara á marga toppa. Ég hef hins vegar aldrei komið mér af stað. Svo hugsar maður: „Það er núna eða aldrei, ég ætla að komast í betra form og gera eitthvað fyrir sjálfa mig," segir Sigríður sem segir fjallgöngur ekki bara góða hreyfingu heldur einnig góða núvitundaræfingu. „Það er svo mikill kraftur og sjálfstyrking sem fylgir því að ganga á fjöll, að minnsta kosti fyrir mig," segir hún. Fyrsta alvöru gangan hennar var upp á Klofningsfjall. Af Klofningsfelli í Dölum er útsýni yfir eyjarnar í Breiðafirði og yfir Snæfellsnes.

Gengur í kjól niður

Sigríður tekur kjól með sér í flestar fjallgöngur. Fyrsta slíka ferðin var í fyrra þegar hún fór á Móskaðshnúka með systur sinni. „Fyrir tilviljun ákvað ég að taka kjól með. Mér hefur alltaf þótt gaman að klæða mig upp á, á hrekkjavöku, á öskudaginn og á tyllidögum. Það er svo leiðinlegt að láta þá bara hanga inni í skáp. Ég ákvað að kippa kjólnum með í gönguna. Þetta var kjóll sem ég hafði keypt fyrir gufupönk og er klæðnaður í anda Viktoríutímabilsins," segir Sigríður og lýsir fjallgöngukjólunum sem búningakjólum. Gufupönk-skjóllinn er svartur og blár og tók hún hann með sér í fjallgöngur árið 2022. Hún er komin með nýjan kjól fyrir árið 2023 sem er grænn með blómamynstri og líka í anda Viktoríutímabilsins. „Yfirleitt geng ég ekki í kjólnum upp en klæði mig uppi á toppi og geng í honum niður," segir hún. Um miðjan júní fór Sigríður í fyrsta sinn upp á Þverfellshorn á Esju. „Þegar ég var að klifra þarna upp klettana maetti ég tveimur konum og þeim fannst ég með heldur stóran bakpoka. Ég sagði þeim að ég væri að fara í fyrsta sinn hérna upp og væri með kjólinn í bakpokanum,"

segir Sigríður. Virtust konurnar ánægðar með uppátæki hennar og sögðust þær ætla kippa með sér kjól í næstu göngu.

Sigríður hefur smitað fleiri. „Ég er í gönguhóp sem varð til í kórónuveirufaraldrinum og ég var svo heppin að vera boðin inn í þann hóp. Við höfum verið að ganga á sunnudögum og við höfum tekið kjóla með. Ég fór á Búrfell um daginn og við vorum reyndar bara tvær en við vorum í kjólum," segir Sigríður.

„Ég mæli með þessu. Lífið er aðeins skemmtilegra í kjól. Ég man ekki til þess að hafa séð ömmu mína nema einu sinni í buxum. Ég hef oft hugsað til þess að mig langar til að klæðast kjólum alltaf, alla daga, en það hentar ekki alltaf. Ef maður hugsar til þess þá voru formæður okkar alltaf í kjólum, alveg sama hvað þær voru að gera.“

Baula á dagskrá

Hver er eftirminnlegasta gönguferðin sem þú hefur farið í?

„Það var þegar ég vaknaði um klukkan tvö aðfaranótt gamlár dags 2019 til að ná sólarupprásinni frá Mount Batur á Balí, það er ógleymanlegt, mjög fallett. Minnistæðasta hérna heima var í hittiðfyrra þegar ég fór með tveimur vinkonum mínum í Skaftafell, við tjölduðum í rigningu og súld en daginn eftir vöknudum við í glampandi sól og tókum hringinn þar. Það var einstaklega fallett.“

Sigríður fer þær leiðir sem henni dettur í hug og eftir því í hvernig skapi hún er. Markmiðið er að hafa gaman. „Ég er ekkert voða mikið að ganga sama fjallið aftur. Ég hef reyndar oft farið upp að Steini á Esjunni og oft upp á Akrafjall," segir hún.

„Ef það er eitthvað sem mig langar að gera er að fara upp á Baulu af því það er fjallið mitt. Ég er búin að hafa hana fyrir augunum síðan ég fæddist. Það er búið að vera mörgum sinnum á dagskrá en aldrei orðið úr. Einu sinni ætlaði ég að fara þegar ég var 17 ára og sagði afa mínum frá því. Ég ætlaði ein í þessa göngu en hann sagði nei, þú ferð ekki ein, leist ekkert á það og dagurinn fór í að smíða grindur í fjárhúsin," segir Sigríður. Verkefnið að ganga á Baulu er ekki óyfistíganlegt en spurning er hvaða kjóll verður fyrir valinu þegar hún nær toppi fjallsins sem hún ólst upp við að horfa á.

Á Eiríksfelli í Borgarfirði. Kjóllinn er blár og svartur og horn fylgja með.



Sigríður á Akrafjalli árið 2022.

Ljósmynd/Harpa Sólbjört Másdóttir

Sigríður gleymir seint ferðinni upp á Mount Batur á Balí.



Ljósmynd/Gunnur Rún Hafsteinsdóttir

Bækurnar sem þú ættir að taka með í fríð



Verity eftir Colleen Hoover

Bókin fjallar um rithöfundinn Lowen Ashleigh sem er í fjárhagskröggum þegar hún fær tilboð sem hún getur ekki hafnað. Jeremy Crawford, eiginmaður metsöluhöfundarins Verity Crawford, ræður Lowen til að klára síðustu bækurnar í afar vinsælum bókaflökki sem rúmföst eiginkona hans er ekki fær um að ljúka. Ashleigh flytur inn til Crawford-hjónanna á meðan hún er að koma sér inn í verkefnið og hefjast handa. Í óreiðunni á skrifstofu Verity finnur hún svolítið óvænt; ókláraða sjálfssævisögu sem Verity ætlaðist pottþétt ekki til að nokkur myndi lesa. Síða eftir síðu af játningum sem fá blóðið til að frjósa í æðunum, þar á meðal um hvað gerðist raunverulega daginn sem dóttir hennar dó. Þessi bók byrjar sakleysislega en á eftir að skilja lesandann eftir undrandi að hafa ekki fattað þetta plott. Verity er á Storytel og þegar þú ert búin/n að hlusta gæti mikil löngun gripið um sig að hlusta á næstu bók höfundar. Þá skaltu hlusta á **Þessu lýkur hér**. Hún er einnig mjög áhugverð.



Sjávarhjarta eftir Ásu Marin

Íslenski rithöfundurinn Ása Marin skrifar skemmtilegar og heillandi ferðaskáldsögur. Sjávarhjarta er sú nýjasta og fjallar um Viðar og Díu sem fara saman í frí á skemmtiferðaskip um Karibahafið. Um er að ræða sérstaka handavinnuferð en sú sigling á eftir að vinda upp á sig. Bókin er lipurlega skrifuð og flokkast því undir hinn besta ferðafélaga.



Gráar býflugur eftir Andrej Kúrkov

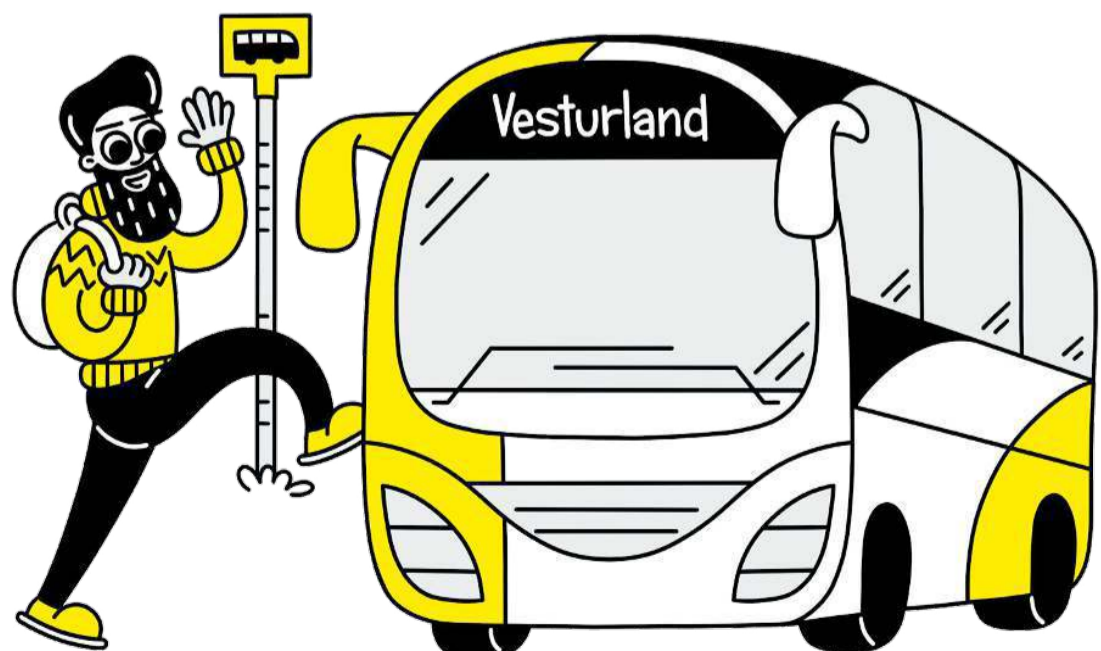
Bókin fjallar um Sergej Sergejits sem er fyrrverandi öryggisvörður. Hann er á miðjum aldri og einbeitir sér að því að rækta býflugur. Hann býr í Úkraínu þar sem harðar deilur, ofbeldi og áróður hafa geisað árum saman. Ferðalög Sergejits vegna býflugnanna leiða hann á marga staði í Úkraínu þar sem deildurnar eru hvað harðastar. Þar hittir hann fyrir jafnt bardagamenn sem venjulega borgara frá stríðandi fylkingum; lýðveldissinna, aðskilnaðarsinna, rússneska yfirtökumenn og tatara frá Krímskaga. Ef þú vilt láta hjartað færast til og hreyfa þig úr stað þá verður þú að lesa þessa bók í fríinu.



Almenningssamgöngur á Vesturlandi



Nánar hér:



stræto.is

Féll fyrir Borgarfirðinum

Helga Margrét Friðriksdóttir er framkvæmdastjóri Landnámsseturs Íslands í Borgarnesi. Henni finnst tilvalið að tengja saman sögu og ferðalög. Það er hægt að gera á ýmsa vegu, til dæmis með því að heimsækja Landnámssetrið, en líka með því að hlusta á áhugaverða þætti í bílnum. Það gerði hún með fjölskyldunni á ferðalagi um Vestfirði fyrir nokkrum árum.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunslema@mbl.is

Ég flutti í Borgarfirðinn árið 2012 þegar ég fór í nám á

Háskólanum á Bifröst. Þar féll ég fyrir Borgarfirðinum og áttaði mig fljótt á því að ég vildi ekki fara aftur í atíð í bænum. Við fluttum svo í Borgarnes 2017 þegar við keyptum okkur hús þar eftir að hafa verið í Stafholtstungunum í tvö ár þar sem var dásamlegt að búa og fyrir mig borgarbarnið að kynna því að búa í sveit,“ segir Helga Margrét.

Helga Margrét kann að gera fjölskyldufrín skemmtileg.



Látrabjarg er tilkomumikið. Helga Margrét ferðaðist um Vestfirði með fjölskyldunni fyrir nokkrum árum.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Hún segir sumarið mjög annasamt á Landnámssetrinu. „Við erum strax farin að finna fyrir því hvað þetta sumar verður stórt. Hér erum við með stórskemmtilegar sýningar um landnámið og svo Egils sögu þar sem fólk getur kynnt sér sögu lands og þjóðar á einni klukkustund. Þetta er hljóðleiðsögn hjá okkur og við bjóðum upp á 15 tungumál og svo barnaleiðsögn á íslensku. Þá erum við með veitingastað þar sem er eitthvað fyrir alla í boði. Hollustuhádegishlaðborðið okkar er gríðarlega vinsælt, en þar bjóðum við úrval af alls konar grænmetis- og pastaréttum ásamt grænmetisúpu á hverjum degi. Þá er ratleikurinn okkar alltaf að verða vinsælli en hann er sérstaklega vinsæll hjá fyrirtækjum og félagsamtökum sem hópefli. Þá er farið vítt og breitt um Borgarnes og spurningum svarað. Hópurinn uppsker fyrsta flokks skemmtun og samhringing á sama tíma.“

Hvað er gefandi við starfið þitt?

„Allt, þetta er svo svakalega fjölbreytt og skemmtilegt. Maður er manns gaman og það er svo sannarlega margt um manninn í þessu starfi. Ég held að þetta starf virki mjög vel fyrir fólk eins og mig sem þarf ekki að hafa lífið í föstum skorðum og hið óvænta er boðið velkomið.“

Á söguslóðum við Látrabjarg

Hvað er annað skemmtilegt að gera í Borgarnesi?

„Bjössaróló stendur alltaf fyrir sínu og sundlaugin en ég mæli líka með gönguferð meðfram sjónum með viðkomu í Skallagrímsgarði.“

Skóðar þú aðallega náttúruna eða líka söguna þegar þú ferðast um landið?

„Við höfum verið dugleg að tengja staði sem við heimsækjum við atburði í sögunni og höfum reynt að miðla því til barnanna okkar. Það er sérstaklega minnisstætt þegar við tókum Vestfirðina 2020 en á leiðinni hlustuðum við á Útkallsþættina sem fjölluðu um það þegar áhöfn á breskum togara var bjargað við Látrabjarg. Það er svo áhrifaríkt að hlusta og sjá svo hvar þetta gerðist og upplifa vegalengdirnar. Þetta verður eitthvað svo svakalegt. En krakkarnir tala mikið um þetta í bland við það að við settum okkur það markmið að prófa alla náttúrulegar sem urðu á vegi okkar. Það vakti mikla lukku þó það hafi



Það er ekki leiðinlegt að baða sig í Kraumu.



Giljaböð í Húsafelli.

Landnámssetrið í Borgarnesi.



verið komin smá þreyta í mannskapinn þegar við klukkuðum þrjár laugar á einum degi. Þá hef ég einnig reynt að vera dugleg að tengja Íslendingasögurnar við staði en ég held að það sé mikilvægur grunnur svo hægt sé að kveikja áhuga.“

Allir ættu að ganga Síldarmannagötur

Hvar er best að skella sér í sund á Vesturlandi?

„Sundlaugin í Borgarnesi er náttúrulega efst á listanum. Svo erum við komin með fjölbreytt úrval af baðstöðum fyrir þá sem vilja hafa það extra gott og þá er það Krauma, Giljaböðin og svo er nýlega búið að taka í gegn sundlaugin á Húsafelli sem er orðin mjög flott. Guðlaug á Akranesi er líka alltaf mjög skemmtileg og gaman að fara með krakka á ströndina þegar sólin lætur sjá sig.“

Hvernig myndi draumadagurinn þinn líta út?

„Ég myndi vakna eftir að minnsta kosti átta tíma svefn, fá mér dásamlegan kaffibolla

á Landnámssetrinu, já ég geri mér líka ferð um helgar. Ég er algjör koffínífill en ég helli nánast aldrei upp á kaffi heima hjá mér. Annars eru allir dagar góðir sem innhalda góðan félagsskap og gleði.“

Hefur þú farið í skemmtilega göngu á Vesturlandi?

„Síldarmannagötur er frábær gönguleið sem ég get hiklaust mælt með, dásamleg dagleið umvafin fallettri náttúru. Frekar auðveld ganga sem ætti að henta flestum. Svo er Hafnarfjallið alltaf skemmtilegt.“

Bifröst er perla

Áttu þér uppáhaldsstað á Vesturlandi?

„Bifröst, ekki spurning. Sérstaklega á haustin þegar haustlitirnir láta sjá sig í hrauninu, þá er fátt betra en að koma sér vel fyrir í einhverjum móa og tína ber beint upp í sig. Svo er alltaf einhver rómantík yfir Varmalandi en eldri stelpan mín var þar í

fyrsta bekk og svo héldum við brúðkaupsveisluna okkar þar. Það er gaman að leika sér í skóginum og þar er líka tjaldstæði þannig að ég mæli hiklaust með útilegu þangað í sumar.“

Veistu um leynda perlu í nágrenninu?

„Það er með þessar leyndu perlur, maður veit aldrei hvað má segja og hvað ekki. En það er staður í Jafnaskarðsskógi sem allavega Bifrestingar kalla Guðjónslund. Dásamlegur staður sem er algjör perla þegar sólin skín. Þangað er gaman að fara með sundföt og nesti. Ég veit ekki hversu ábyrgt er að segja frá þessu en það er klettur þarna sem er gaman að stökva fram af í vatnið. Það er fátt sem toppar lautarferðir þar sem maður fær að sulla og vaða, það vex enginn upp úr því.“

Hefur þú tíma til þess að fara í frí í sumar?

„Það er nauðsynlegt fyrir alla að fara í smá frí og ég er engin undantekning á því. Ég og maðurinn minn vorum að kaupa okkur bústað hérna í Borgarfirðinum sem við ætlum að dunda okkur við að gera upp í sumar. Dunda okkur við segi ég en að dunda sér er ekki til í orðaforða mannsins míns. Þannig að ég hugsa að við tókum áhlaup á hann og njótum þess að verja tíma með börnunum okkar í honum í sumar. Þá er elsta stelpan okkar að fermast núna fyrstu helgina í júlí. Hún býr á Egilsstöðum, þannig að við ætlum að skella okkur austur og njóta þess að vera öll saman að undirbúa ferminguna og sleikja sólina sem er víst fyrir austan. Einnig var búið að lofa Danmerkurferð þetta sumarið og það þarf að finna góðan tíma fyrir hana. En ég verð seint þekkt fyrir það að skipuleggja mig langt fram í tímann, þetta er meira svona eignum við að skella okkur núna og svo er lagt í hann,“ segir Helga Margrét sem sér fram á annasamt og spennandi sumar.



*Ekkí gleyma besta
ferðafélaganum*



Ósinn í Fljótavík.

„Í Fljótavík líður mér best“

Katla Vigdís Vernharðsdóttir, tónlistarkona og Vestfirðingur, saknar heimahaganna en hún býr um þessar mundir í Reykjavík. Hún segir ekkert jafnast á við sumarið á Vestfjörðum. Hún ætlar að sjálfsgöðu að ná góðum tíma heima í sumar og njóta þess sem Vestfirðir hafa upp á að bjóða. Kajakferðir, bátur afa hennar og sveitaball bíður.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ég ólst upp fyrir vestan, á Suðureyri nánar tiltekið. Ættir mínar má m.a. rekja til Ségandafjarðar, Hnífsdals, Ísafjarðardjúpsins og Fljótavíkur á Hornströndum, ég er nefnilega hreinræktaður Vestfirðingur í báðar ættir og næstum öll fjölskyldan mín býr þar,“ segir Katla Vigdís.

Katla Vigdís flutti suður til Reykjavíkur til þess að stunda nám við Listaháskóla Íslands haustið 2020. „Ég komst frekar fljótt að því að það var heldur glatað að standa í öllu þessu kóvidveseni í Reykjavík en ekki bara heima þannig ég dreif mig bara aftur vestur þegar skólinn lokaði um miðja önn vegna samkomutakmarkana. Ég byrjaði aftur í náminu ári seinna og á núna bara eitt ár eftir,“ segir hún.

„Það voru mjög blendnar tilfinningar að flytja suður. Ég var nýrðin 18 og var að byrja í LHÍ. Menntaskólinn var bara þrjú ár og ég hefði gjarnan viljað vera þar eitt ár í viðbót. Á sama tíma var ég spennt að byrja í nýju námi og kynnast nýju fólki. Það er margt sem ég sakna við að búa heima á Suðureyri en þessa dagana, í sumarblíðunni, sakna ég þess mest að vera með garð. Nú bý ég í miðbænum og þar er engan garð að finna. Bara þokkalega viðbjóðslegt port sem við viljum eyða sem minnstum tíma í. En ég finn það að hugurinn leitar heim og ég er búin að lofa fólkinu heima að ég „skili mér aftur“ þegar ég er búin með námið. Ég hlakka mikið til þess dags!“

Hvorki rafmagn né hiti

„Það er svo klisjukennt að segja það, en klisja er klisja af góðri og gildri ástæðu. En það er auðvitað náttúran sem heillar hvað mest við svæðið. Fyrir mér er það samt líka fólkið. Ég fer heim til að hitta mömmu og pabba, ömmur mínar og afa, frændfólk og vini, það er þetta tvennt sem ég sakna mest,“ segir Katla Vigdís.

Hún segir sumrin fyrir vestan draumi líkust. „Sumarið á Vestfjörðum er besta sumarið.



Hér er Katla Vigdís í miklu stuði eftir Celebsball á Patró.

Ég er í fyrsta skipti í ár ekki fyrir vestan allt sumarið og ég sakna þess alveg rosalega að vera heima. Stemningin er allt öðruvísi en um vetur. Brottfluttir Vestfirðingar leggja leið sína í heimaþorpið, krakkar hlaupa um göturnar langt fram á kvöld, garðpartí og og bátsferðir með harmonikku í blankalogni og kvöldsólinni. Það er best. Á kvöldin er eiginlega nauðsynlegt að fara einn göngutúr út fyrir þorpið (Suðureyri) og labba út í Staðardal. Það er ofboðslega falleg gönguleið þangað og þegar sólin er farin af bænum skín hún töluvert lengur á ströndinni þar. Ég fer mjög oft þangað til að draga í mig náttúruna. Ég tek góð heyrnartól með, hlusta á góða músík og geng í átt að sólinni! Klárlega falin perla sem ekki margir vita um. Þar er búið að reisa litla verbúð í gömlum stíl sem er gaman að kíkja inn í.“

Áttu þér uppáhaldsstað á Vestfjörðum?

„Uppáhaldsstaðurinn minn á Vestfjörðum, fyrir utan ströndina í Staðardal, er klárlega Fljótavíkin. Það er uppáhaldsstaðurinn minn í heiminum held ég barasta. Föðurafi minn fæddist þar og bjó í örfá ár með fjölskyldu sinni. Hann og amma byggðu síðan lítinn sum-



Katla Vigdís með móður sinni í fjallgöngu á Hornströndum.



Katla Vigdís ættar á kajak í sumar.

arbústað löngu seinna sem þau heimsækja á hverju sumri. Þangað kemst maður bara með bát eða á lítilli flugvél. Þar er ekkert rafmagn og enginn hiti, ekkert síma- eða netsamband. Við stytum okkur stundir með spilum, lestri og göngum um svæðið. Þá verður maður að glugga eitthvað í Hornstrendingabækurnar og jafnvel lesa upp nokkrar draugasögur af svæðinu. Í Fljótavík líður mér best og kveð ég vikina með miklum trega á ári hverju.“

Fullkomin dýpt á Suðureyri

Hvaða sundlaug mælir þú með?

„Ég hugsa að ég verði rekin úr Ségfirðinga-félaginu ef ég nefni ekki sundlaugina á

Suðureyri sem bestu sundlaug Vestfjarða. Hún er mjög hugguleg með tveimur pottum og 16 metra laug. Það besta við sundlaugina er samt barnalaugin sem er hið fullkomna millistig milli heits potts og stóru laugarinnar. Hitinn: ekki of heitt, ekki of kalt: fullkomið. Dýptin er líka fullkomin, barnalaugar eiga það nefnilega til að vera allt of grunnar og maður að krókna úr kulda þar sem að um það bil 15% af líkamanum kemst fyrir í lauginni. Barnalaugin á Suðureyri er snilld og sundlaugar landsins mættu horfa til hennar þegar á að fara að grafa einn sullupollinn í viðbót. Síðan má vera með kaffi og ís í lauginni. Gordjöss!“

Af hverju má fólk alls ekki missa þegar það ferðast um Vestfirði í sumar?

„Það eru alls konar viðburðir fyrir vestan í sumar sem vert er að skoða. En ég held að ég verði að mæla með einleikjahátíðinni Act Alone sem er haldin á Suðureyri ár hvert, helgina eftir versló. Þá er frítt inn á alla viðburði en á hátíðinni er hægt að finna tónlist, einleiki, danssýningar og ljóðalestur svo eitthvað sé nefnt. Barnasýningar yfir daginn og tónleikar að kvöldlagi. Eitthvað fyrir alla og ótrúlega góð og skemmtileg stemning sem myndast í þorpinu þar sem bæjarbúar og aðrir gestir flakka milli sýningarstaða til að ná öllum sýningum og njóta sem best.“

Hvað ætlar þú að gera í sumar?

„Ég er að vinna á leikskóla í Reykjavík út júní en þegar hann lokar ætla ég að skella mér aðeins í sólina í útlöndum og síðan beinustu leið heim á Suðureyri. Ætlunin er síðan að kíkja í Fljótavík og vera þar eins lengi og ég get! Inn á milli ætla ég að: tana á Austurvelli, spila kubb á Klambatúni, gista í tjaldi, fara á sveitaball, fara á kajak, drekka svalandi drykk, ganga upp á fjall, fara í sjóferð á bátum hans afa, fara í partí og hitta góða vini og fjölskyldu.“



Velkomin á Vestfirði og á Vesturland



Byrjaði óvart að taka á móti ferðamönnum

Á Gemlufalli í Dýrafirði búa hjónin **Elsa María Thompson** og **Jón Skúlason**. Þau taka á móti gestum í kaffihúsi sínu á bænum á sumrin, auk þess sem þau bjóða upp á sveitagistingu allan ársins hring. Ferðapjónustan vatt óvart upp á sig en með henni eru þau með 300 fjár, hænur og nokkra kalkúna.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir /
gudrunselma@mbl.is

Jón er frá Gemlufalli og tók við búi af foreldrum sínum. Elsa María, sem er hálfbandarísk, ólst hins vegar upp til nú ára aldurs í Bandaríkjunum. Hún hefur búið víða um land en finnst best að vera fyrir vestan. „Ég kem alltaf aftur vestur. Það er eitthvað magnað sem togar í mann, einhver orka og svo auðvitað maðurinn,“ segir hún.

Yfir bænum Gemlufalli er fjallið Gemlufallsfjall og er Gemlufallsstafla hæsti hnúkurinn á fjallinu. Til er saga um tröllskessu sem hét Gemla og bjó í fjallinu og segir sagan að hún hafi fallið er sólin skein á hana. Á Gemlufallsdalnum er Gemluhaugur þar sem tröllskessan var dysjuð.

Elsa og Jón breyttu húsi, sem þau höfðu búið í, í tvær íbúðir og byrjuðu að leigja þær út. Þau reistu síðan í vetur tvö lítil hús til viðbótar sem þau leigja einnig út til ferðamanna. Kaffihúsið er í viðbyggingu, sólstofu sem fjölskyldan býr í. Elsa segir að draumurinn sé að bæta við dýrum þannig að hægt sé að bjóða upp á alvöru sveitaupplifun.

Draumurinn um kaffihús

Hugmyndin um að bjóða fólki upp á veitingar kom ekki upphaflega frá þeim. „Maður sem var hér í sveit á Gemlufalli var á ferð með ferðafólk og kom hingað til að heilsa upp á okkur. Svo spurði hann hvort við gætum ekki verið með súpu næst. Við prófuðum að bjóða þeim heim og síðan fengum við okkur rekstrarleyfi til að að halda þessu áfram og þróa okkur. Við höfðum gert þetta í nokkur ár og tókum á móti þeim inni í stofu hjá okkur,“ segir Elsa sem telur að fólki finnst sjarmerandi að heimsækja þau heim á bæ.

Gamall draumur rættist með kaffihúsinu. „Þetta var draumur minn að vera með kaffihús,“ segir hún en á veturna er hún kennari. „Við lokum kaffihúsinu á veturna, nema fyrir hópa,“ segir Elsa sem hefur bæði ástríðu fyrir að vinna með börnum og að vera í framreiðslu. „Ég er að upplifa drauminn.“

Elsa segir bæði íslenska og erlenda ferðamenn heimsækja kaffihúsið. Þau taka meðal annars á móti stórum hópum og ferðamenn frá skemmtiferðaskipum koma við hjá þeim. „Það koma rútur á hlaðið hjá okkur. Gestirnir fá kaffi, hjónabandsælu, við segjum þeim frá okkur og svo skoða þeir dýrin. En Íslendingar koma líka í kaffihúsið, það er blandað. Það er yndislegt að fá alla gesti.“

Á kaffihúsinu er meðal annars hægt að fá sveitasælu sem Elsa lýsir sem spariútgáfu hennar af hjónabandsælu. Einnig eru vestfirskar hveitikökur vinsælar sem Elsa býr meðal annars til úr hveiti og kartöflum. Þær eru bornar fram með áleggji á borð við hangikjöt.



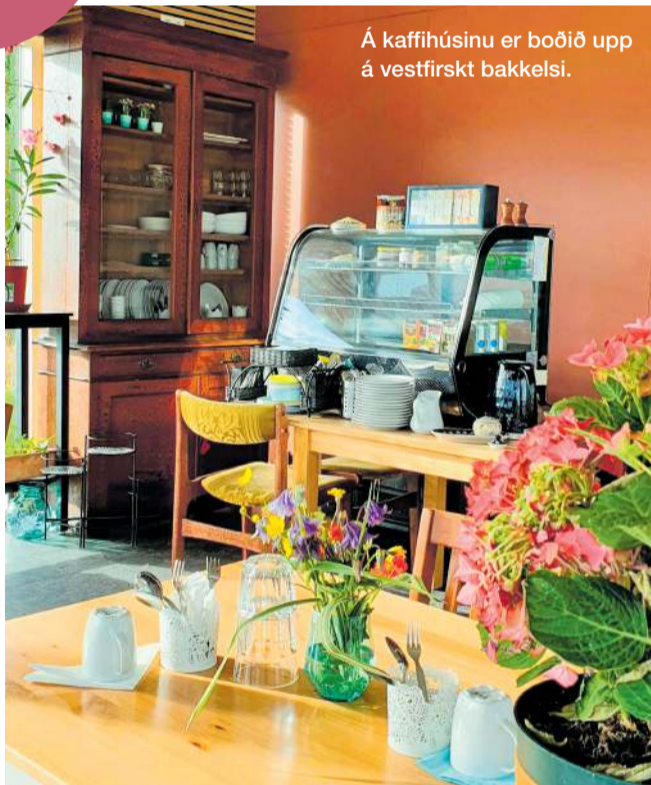
Það er fallegt heima á bænum.



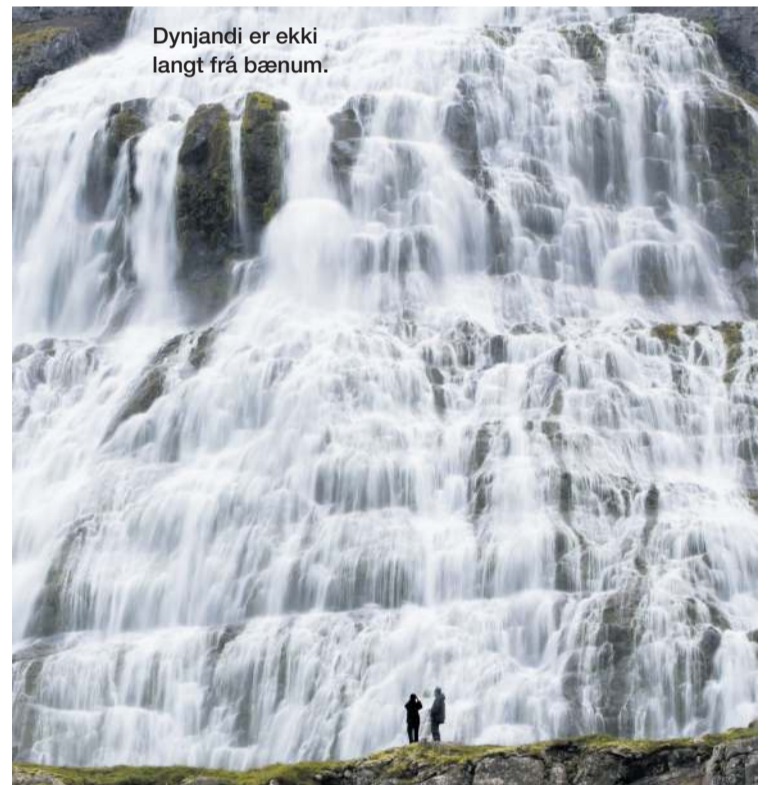
Hjónin Elsa María Thompson og Jón Skúlason taka á móti gestum á bæ sínum í Dýrafirði.



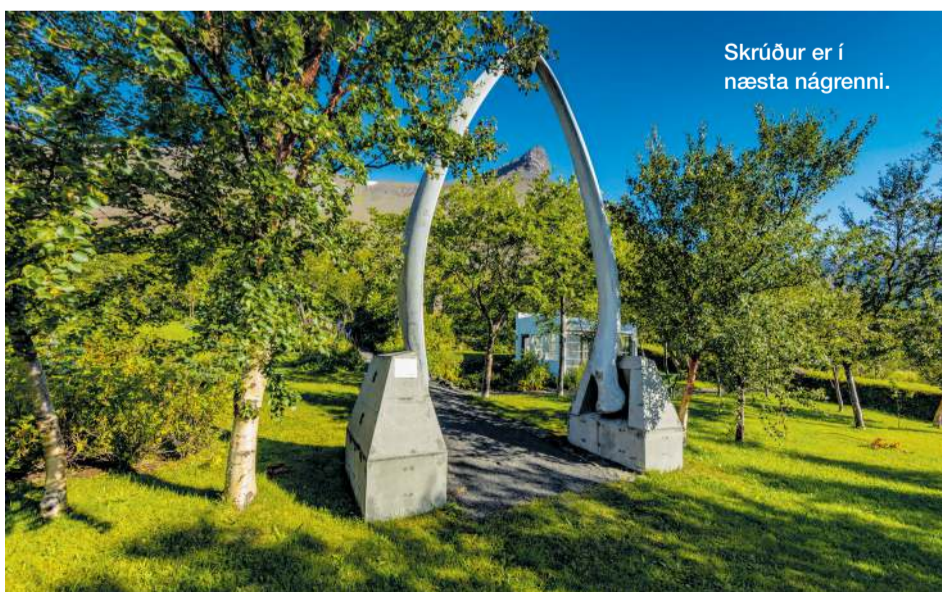
Hjónin hafa byggt upp ferðapjónustuna smám saman.



Á kaffihúsinu er boðið upp á vestfirskt bakkelsi.



Dynjandi er ekki langt frá bænum.



Skrúður er í næsta nágrenni.

Í miðri paradís

Dýrafjörðurin þykir einstaklega fallegur. „Vestfirsku alparnir blasa við hinum megin í firðinum. Þar er hæsta fjall Vestfjarða,

Kaldbakar. Svo státum við af elsta skrúðgarði landsins í Dýrafirði sem heitir Skrúður. Hér er eins manns leikhús í firðinum, Kómedíuleikhúsið, sem Elvar Logi Hannesson leikari

er með. Ein elsta vélsmiðja landsins er á Þingeyri, Salthús og margt fleira áhugavert. Við erum miðsvæðis. Dynjandi er í 20 mínútna fjarlægð. Látrabjarg er sunnan megin við okkur og Hornstrandir norðan megin,“ segir Elsa sem mælir líka með að skokka upp á Mýrarfell.

Það er mikið að gera hjá Elsu og Jóni á sumrin en þau gefa sér stundum tíma til að bregða sér af bæ og njóta þess sem Vestfirðir hafa upp á að bjóða. Elsu finnst skemmtilegt að kíkja í sund í Reykjarfirði og að keyra Litla Vestfjarðahringinn. „Þá keyrir maður yfir Dynjandisheiðina, keyrir Barðaströndina, Patreksfjörð, Tálknafjörð og Bíldudal,“ segir Elsa sem segir einnig skemmtilegt að skreppa í dagsferðir að Látrabjargi og á Raudasand eða í Kaldalón í Ísafjarðardjúpi.

Hjónin á Gemlufalli sjá fram á skemmtilega erilsamt sumar. „Það verður rosa mikið að gera í sumar. Sumarið leggst vel í okkur og við erum bara jákvæð. Bókanir ganga mjög vel í gistingunni,“ segir Elsa sem gerir ráð fyrir að seðja hungraða ferðamenn í sumar með ljúffengu vestfirsku bakkelsi.

Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Ertu að fara í frí?

Renndu við í bílalúgunum



Mundu eftir flugnafælunni.

Ertu með ofnæmi?

Eru plástrar með í för?

... og ekki gleyma verkjatöflunum.

Þú færð sólarvörnina hjá okkur.

Góða ferð!



Lyfjaval Glæsibæ • Bílaapótek Lyfjaval Vesturlandsvegi
Lyfjaval Urðarhvarfi • Bílaapótek Lyfjaval Suðurfelli • Lyfjaval Mjódd
Bílaapótek Lyfjaval Hæðasmára • Bílaapótek Lyfjaval Reykjanesi

Opið allan sólarhringinn í
Bílaapóteki Lyfjaval Hæðasmára

Eucerin®

HÚÐUMÖNNUN BYRJAR MEÐ SÓLARVÖRN

LÉTT TILFINNING ALLA DAGA



ULTRA LIGHT FLUID

NÝTT

0% KLÍSTUR
FITA
LEIFAR



Eucerin®
SUN PROTECTION
VERY HIGH PROTECTION
50+
HYDRO PROTECT
ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY
FOR ALL SKIN TYPES
ULTRA-LIGHT FLUID
MEDICAL SKINCARE