

# FERÐALÖG AUSTUR

## Töfrar fram ljúffenga taíenska rétti

Selja Janthong ætlaði að kaupa matarvagn en endaði á því að opna veitingastað á Vopnafirði.

Mælir með  
að borða sig  
í gegnum  
Austurland

Katla Rut Pétursdóttir



SAMGLEÐST ÞEIM SEM  
EIGA STÖRUR EFTIR

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir ólst upp á Vaðbrekku  
í Hrafnkelsdal og þekkir hverja þúfu í sveitinni.

## Sjáumst á fjöllum



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | [www.fi.is](http://www.fi.is)



# Fullkominn dagur byrjar í veiði

**Konráð S. Guðjónsson**, efnahagsráðgjafi ríkisstjórnarinnar, ólst upp á Vopnafirði. Hann fer reglulega heim til Vopnafjarðar og reynir að veiða fyrir austan á hverju hausti.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

**H**vernig var að alast upp á Vopnafirði?

„Það var í raun alveg dásamlegt, sérstaklega sem barn.

Maður hafði ótrúlega mikið frelsi til að vera úti í náttúrunni að klifra uppi á klettum og hæðum allan ársins hring. Svo ekki sé minnst á að samfélagið var, og er, öruggt og gott. Ég man að ég hugsaði þegar ég kom til Reykjavíkur hvað það hlýti að vera leiðinlegt að hafa ekki náttúru í bakgarðinum og sama frelsi og ég bjó við.“

Ferðu reglulega á Vopnafjörð og hvað gerir þú þá?

„Já, við fjölskyldan förum yfirleitt tvisvar til þrisvar á ári. Við reynum aðallega að hlaða batterín vel og leyfa strákunum okkar að njóta þess að vera í kringum fjölskylduna mína sem þeir hitta ekki mjög oft. Þar fyrir utan er heimsókn í Sundlaugina í Selárdal, heimsókn á Bustarfell og útivist fastir liðir. Við höfum líka komið og veitt í Hofsá á haustin og að auki hef ég sjálfur reynt að komast austur í veiði á hverju ári.“

Hvernig horfir þú á heimahagana sem full-orðinn maður?

„Mjög hlýlega. Stundum freistar það að selja íbúðina í bænum og kaupa stærra húsnæði fyrir miklu, miklu minni pening og finna svo einhvern veginn út úr því hvernig maður myndi sinna sínum störfum. Alvaran hefur ekki verið mikil í slíkum pælingum, en margt ætti að vera hægt með nútímatækni.“

Sérðu heimahagana á annan hátt sem full-orðinn maður en til dæmis sem unglingur?

„Það hefur í sjálfu sér ekki mikið breyst. Maður hefur kannski orðið raunsærri með tímanum á tækifæri og takmarkanir Vopnafjarðar, þegar ég var yngri hafði maður stórar hugmyndir um að þarna gæti þrífist miklu stærra samfélag með nýjum atvinnugreinum.



Konráð S. Guðjónsson ólst upp á Vopnafirði en áin Hofsá er uppáhaldsstaðurinn hans í heiminum.



Konráð og eiginkona hans, Tinna Isebarn, gengu í hjónaband á Vopnafirði síðasta sumar.

Ég vil alls ekki útiloka slíkt en ég held að styrkur Vopnafjarðar sé að hluta til fallinn í smæðinni.“

Hvernig er hinn fullkomni dagur í Vopnafirði og nágrenni?

„Ef við gefum okkur að hinn fullkomni dagur sé einmitt það, fullkominn, en ekki endilega raunsær, þá gæti hann lítið sirka svona út: Hann byrjar á veiði, til dæmis í Hofsá, hvort

sem er á lax- eða silungasvæði þar sem er fin veiði og 25 stiga hiti og sól. Eftir veiðina er hádegismatur á Uss í Kaupvangi. Til að nýta veðurbliðuna sem best er farið næst í Skjólfförur, sem bera nafn með rentu, og í kaffitímanum er farið upp í Bustarfell. Þar er gamli bærinn skoðaður og síðan er kaka og kaffi á Hjáleigunni. Þar næst er tími kominn á sund í Selárdal. Til að kóróna daginn er keyrt

Fullkominn dagur byrjar í Hofsá.



upp í Fjalladýró í Móðrudal. Þar tekur við hreindýrasteik á meðan dáóst er að Herðubreið, einn Irish coffee og svo fullkominn svefn í fjallaloftinu.“

Hvert fórst þú í útiligur sem barn?

„Ég fór ekki mjög mikið í útiligur sem barn en þó voru veiðiferðir í vötn í Dölunum og á Skaga nokkuð fastur punktur í tilverunni hjá föðurfjölskyldunni.“

Hefur þú farið í skemmtilegar göngur í landshlutanum?

„Ekki mikið fyrir utan mínar heimaslóðir. Það dugur í sjálfu sér enda óteljandi gönguleiðir í Vopnafirði og nágrenni.“

Áttu uppáhaldsstaði á Austurlandi?

„Efta veiðisvæðið í Hofsá, sem er á Fossdal inn af Hofsárdal, er á toppnum og verður alltaf á toppnum. Ekki bara á Austurlandi heldur sennilega í öllum heiminum. Þarna á ég margar stórkostlegar minningar bæði í veiði en ekki síður í leiðsögn. Fyrir utan að þetta er frábært og krefjandi veiðisvæði þá er náttúran gullfalleg, leiðin þangað ævintýraleg og einangrunin algjör.“

Ertu búinn að skipuleggja sumarfríð?

„Já, móðurfjölskyldan mín er að fara saman til Tenerife í tilefni af sextugsafmæli. Síðan er stefnan að sjálfsögðu sett austur í lok júní og aftur í veiði í haust. Síðan ætlum við að spila þetta svoltið eftir eyranu og fara í útiligur.“

## Vök Baths

Það skiptir máli að heimsækja að minnsta kosti eitt baðlón á ferðalaginu. Vök Baths er eitt það glæsilegasta á landinu og svikur engan.



## Stuðlagil

Það er ekki hægt að ferðast um Austurland án þess að koma við á einum fegursta stað landsins, Stuðlagili. Hægt er að njóta útsýnisins frá tveimur stöðum en aðstaðan hefur stórbætt á síðustu árum.



## Brot af því besta á Austurlandi

Nóg er af náttúruperlum, skemmtilegri afþreyingu og góðum stöðum til að njóta matar og drykkjar á Austurlandi. Hér má sjábrota af því besta!



## Hengifoss

Hengifoss í Fljótaldal er einstaklega tignarlegur foss en hann er einn af hæstu fossum landsins.



## Fjór hjólaferð og axarkast í Hallormsstaðaskógi með East Highlanders

Ræktaðu þinn innri viking í Hallormsstaðaskógi. Axarkast er tilvalið fyrir fólk með keppnisskap sem vill koma adrenalinflæðinu af stað.



## Seyðisfjörður

Það er ekki hægt að sleppa því að taka mynd á regnboga-götunni við kirkjuna á Seyðisfirði. Þá má alls ekki gleyma því heldur að fá sér sushi á Norð Austur – sushi & bar.



## Beljandi Brugg

Á Austurlandi er að finna nokkur handverksbrugghús. Ef förlinni er heitið til Breiðdalsvíkur er mikilvægt að koma við á brugghúsinu Beljanda sem býður alla jafna upp á fjórar til fimm tegundir af bjór.



## Gisting hjá ferðapjónustunni á Mjóeyri á Eskifirði

Á Mjóeyri er skemmtileg fjara, fríðsælt umhverfi, fallegt útsýni yfir fjörðinn og til fjalla. Það er lyklatríði að fara í heita pottinn sem er gamall bátur.



# Fjallahjól og rafmagns fjallahjól í Fjallakofanum



Fylgir þér alla leið

# Ástin og veðrið dró Sigfinn til Egilsstaða

**Sigfinnur Björnsson**, verk-efnastjóri hjá Austurbrú, segir það hafa verið auðveldi ákvörðun að flytja frá Reykjavík til Egilsstaða fyrir nokkrum árum. Fyrir utan þá staðreynd að ástin dró hann austur sá hann fram á betra veður, en Austurland er þekkt fyrir háar hitatölur á sumrin.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunselma@mbl.is

**S**igfinnur hefur starfað í ferðaþjónustu frá 19 ára aldri. „Ég er fæddur og uppalinn á Höfn í Hornafirði. Ég byrjaði sem þjónn á Hótel Höfn og svo vatt þetta upp á sig, ég gegndi þar eiginlega öllum stöðum fyrir utan hótelstjóra,“ segir Sigfinnur sem starfaði einnig hjá Eldingu við hvalaskoðun í Reykjavík áður en hann flutti austur.

Hefur þú alltaf verið með duglegur að ferðast?

„Mamma var mjög dugleg að fara með okkur á skíði. Hún keyrði með okkur alla leið á Seyðisfjörð, hún er þaðan. Við vorum þar flestar helgar og alla páska. Ég var líka alltaf virkur krakki,“ segir Sigfinnur sem er með ævintýraþrána í blóðinu.

## Stutt í allar áttir á Egilsstöðum

Sigfinnur býr með Guðlaugu Margrétu Jóhannsdóttir og dætrum þeirra tveimur á Egilsstöðum. „Við kynntumst í ferðamálafræði. Eftir námið réð hún sig til Vök Baths sem var að opna,“ segir Sigfinnur um ástæðu flutninganna.

Hvernig var að flytja?

„Það var ótrúlega fínt.

Guðrún sem dró mann, fyrir utan ástina, var að það var búið að lofa manni ótrúlega góðu veðri hérna. Sumrin á Austurlandi virðast alltaf vera þau hlýjustu þegar maður er ekki hérna. Maður kíkir á kortið og þá er alltaf sól og blíða á Egilsstöðum,“ segir Sigfinnur sem varð ekki fyrir vonbrigðum með veðrið.

Hvernig er hversdagslífið?

„Mér finnst það ótrúlega gott, sérstaklega þetta með tímasparnaðinn. Að geta labbað eða hjólað nánast hvert sem er. Það er líka stutt að fara yfir í aðra bæi. Frá Egilsstöðum ertu innan við klukkutíma niður í alla byggðarkjarna Austurlands fyrir utan Vopnafjörð sem er aðeins lengra. Það er svo skemmtilegt hvað samfélagið er breytilegt eftir því sem þú ferðast á milli bæja, allir bæir eiga sín sérkenni, sérstaklega niður á fjörðum þar sem eru gömul sjávarþorp.“

Er þetta líkt því sem þú ólst upp við?

„Hornafjörður er svo einangraður, vissulega með Djúpavog í klukkutíma austur en svo ertu með Kirkjubæjarklaustur sem er næsti bær í áttina að Reykjavík. Maður var ekki að fara á milli staða. Maður var á Höfn og fór svo til Reykjavíkur ef það þurfti aukaþjónustu.“

## Fullkomið að vakna í Atlavík í sól

Hvernig er hinn fullkomni dagur á Egilsstöðum?

„Í fyrsta lagi vaknar þú í 20 stiga hita í sól og

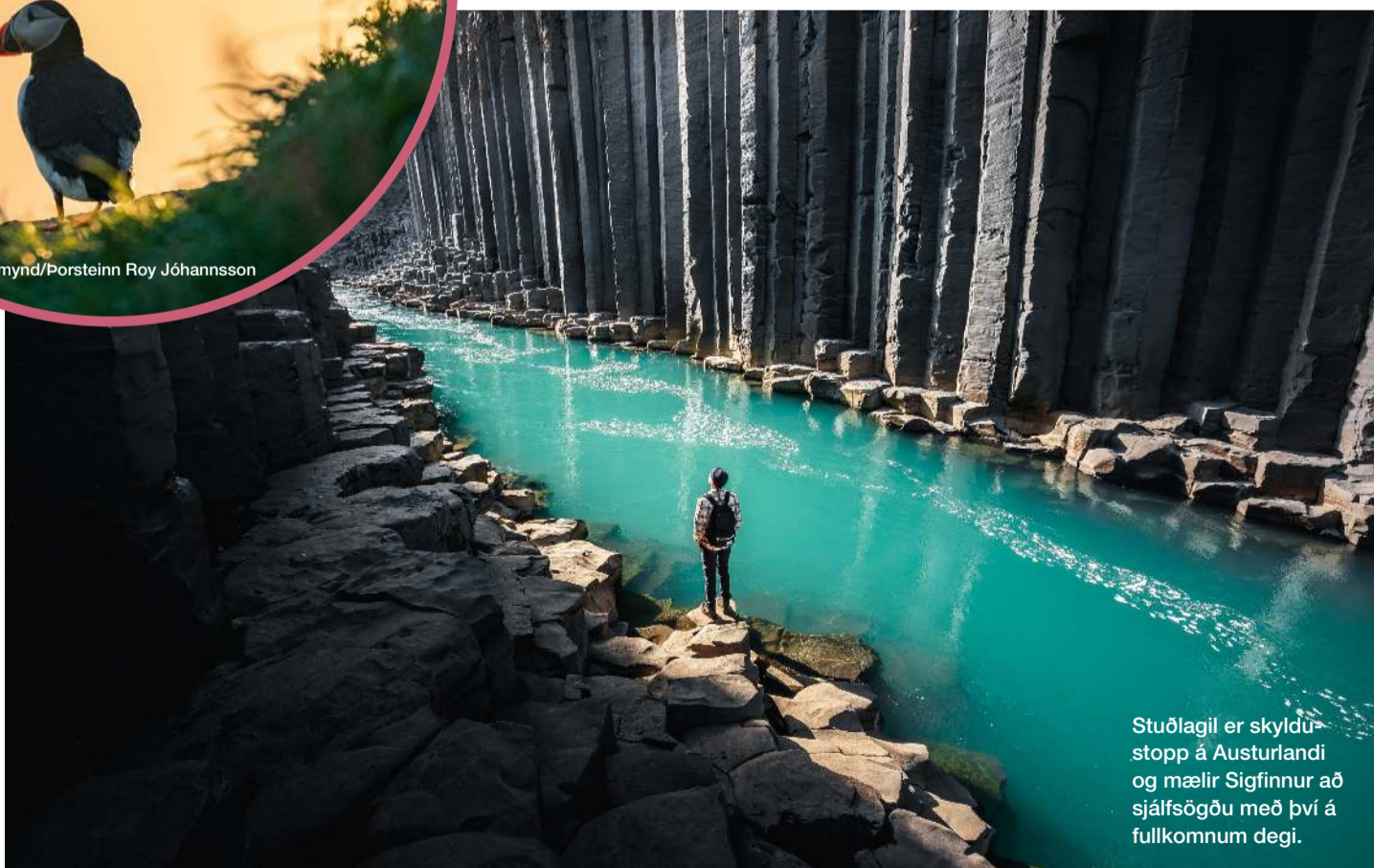


Aðstaðan til lundaskoðunar á Borgarfirði eystri er einstök.

Sigfinnur Björnsson býr á Egilsstöðum ásamt kærustu sinni, Guðlaugu Margrétu Jóhannsdóttur, og dætrunum Sóleyju Birtu og Máneyju Máu.



Ljósmynd/Þorsteinn Roy Jóhannsson



Stuðlagil er skyldu-  
stopp á Austurlandi  
og mælir Sigfinnur að  
sjálfsgöðu með því á  
fullkomnum degi.

Ljósmynd/Þráinn Kolbeinsson

blíðu á tjaldsvæðinu í Atlavík í Hallormsstaðaskógi. Þá er hægt að fara yfir á Skriðuklaustur og á Klausturkaffi á kaffihlaðborð. Svo getur þú keyrt inn Fljótsdalinn og kíkt á Óbyggðasetrið. Þar er ótrúlega skemmtileg sýning um hvernig Íslendingar bjuggu. Hengifoss er í nágrenninu en hann er ótrúlega fallegur foss og er mikil uppbygging búin að eiga sér stað.

Þetta er ekki erfð ganga en brött á köflum, það er bara hægt að taka tíma og njóta. Svo myndi ég stinga upp á því að fara í hreindýragarðinn á Vínlandi. Þar eru Garpur og Mosi sem fundust sem kálfar uppi á fjalli fyrir tveimur, þremur árum þegar þeir urðu viðskila við móður sína. Þeir voru settir í athvarf og búa nú á Vínlandi. Gestir geta gefið þeim að

borða eða drekka og geta gestir komist þarna í nálægð við hreindýrin en þau eru sérstaða Austurlands.

Við erum með fullt af frábærum veitingastöðum á Egilsstöðum eins og Nielsen sem kokkurinn Kári rekur. Hann er sömuleiðis búinn að taka yfir Salt þar sem er meiri bistro-

► SJÁ SÍÐU 6

# 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 svefnrýminu. **SPF50 sólarvörn**in í filmunni hjálpar jafnframt við hitatemprun inni í tjaldinu. 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](http://www.ellingsen.is)



Sigfinnur mælir með því að gera sér ferð að Hengifossi.

Ljósmynd/Práinn Kolbeinsson



Sigfinnur er mikill hlaupagarpur en hann tekur þátt í tveimur utanvegahlaupum á Austurlandi í sumar.



Það er skemmtilegt að skoða hreindýrin Garp og Mosa á ferðalaginu.

Ljósmynd/Fannar Magnússon

stemning. Svo lokar þú kvöldinu í Vök þar sem þú tekur inn kvöldsólina.“

*Áttu uppáhaldsnáttúruperlu á svæðinu?*

„Já, nokkrar. Hafnarhólmi á Borgarfirði eystri. Ég held að það sé án vafa besti staðurinn á Íslandi til að komast í snertingu við lunda. Það er búið að byggja göngustíg í gegnum varpið þeirra. Þeir eru bara nokkrum metrum frá þér. Stapavík sömuleiðis á leiðinni frá Héraðsflóa er ótrúlega skemmtileg gönguleið. Hún er stutt, ég held að hún sé fimm kílómetrar aðra leið, ágætis dagsganga. Ekki beint rosalega erfitt. Svo getur maður ekki sleppt því að minnast á Stuðlagil. Svo er Hólmanes mitt á milli Eskifjarðar og Reyðarfjarðar. Þetta er fólkvangur sem er gaman að ganga um með miklu fuglalífi.“

Sigfinnur segir Atlavík langvinsælasta tjaldsvæðið í landshlutanum. Hann bendir þó einnig á tjaldsvæðið í Fossárdal í Berufirði sem hann segir fallett. Tjaldsvæðin í bæjunum eru einnig mjög góð að sögn Sigfinns. „Ég mæli hiklaust með að fólk prófi eitthvað nýtt, ef það hefur tjaldað í Atlavík þá mæli ég með að það prófi að tjalda í Norðfirði. Það er virkilega fallett þar, Gerpissvæðið er til dæmis mjög fallett svæði.“

**Ætlar að hlaupa um Austurland**

*Hvað ætlar þú að gera í sumar?*

„Ég er hlaupari þannig að þetta snýst allt um hlaup. Hér fyrir austan erum við svo heppin að við erum með tvö góð utanvegarhlaup. Við erum með Dyrfjallahlaupið sem er á Borg-

arfirði eystri, það hefur skapast heljarinnar hátíð í kringum hlaupið. Svo erum við í fyrsta sinn með Snæfellshlaupið þar sem hlaupið er hringinn í kringum Snæfell en það er okkar næsthæsta fjall og hæsta fjall utan jökla.“

*Nærðu að njóta náttúrunnar á hlaupum?*

„Maður sækir sér kraft úr umhverfinu það þýðir ekkert að horfa niður á tærnar þó þetta sé erfitt. Sérstaklega í góðu veðri þegar maður er byrjaður að erfða þá getur maður sótt kraft í umhverfið og notið þess að hlaupa um og þeirra lífsgæða að geta hlaupið í þessu fallega umhverfi okkar,“ segir Sigfinnur. Hann hefur verið duglegur að sækja fleiri hátíðir á svæðinu en hlaupahátíðir og nefnir meðal annars Bræðsluna, LungA sem verður haldin í síðasta skipti í ár og Franska daga.

## Viltu ferðast með stæl?

Köflótt Farmers Market-skyrta er kjörin í ferðalag- ið. Hún kostar 33.500 kr. Vestíð fæst í Fjallakofanum og kostar 29.995 kr.



Fólk sem kys að vera vel til fara dagsdaglega vill líka vera flott á ferðalögum. Ef þú vilt vera eins og hin eftirsóknarverða **íslenska sumarkona** þá gæti þessi fatnaður hitt í mark hjá þér. Það sem þú þarft er smart vesti, kúrekahattur og léttur sumarjakki með fyllingu. Húfa, trefill og vettlingar koma líka að góðum notum í íslenska sum- arveðrinu.



Polo Ralph Lauren-jakki er algerlega fyrir þær sem vilja ferðast með stæl. Hann fæst í Mathilda og kostar 43.992 kr.

Svo er fínt að fá sér hatt við. Hann fæst í versluninni Hjá Hrafnhildi og kostar 19.980 kr.



Njóttu þín hjá okkur í sumar



**SAMSUNG**

# Galaxy AI er líka hér

Nú einnig aðgengilegt í

Galaxy S23 Línunni, Z Flip5 | Z Fold5, Tab S9 | S9+ | S9 Ultra



Byltingarkenndu gervigreindarverkfærin sem kynnt voru í nýju Galaxy S24 Línunni eru nú einnig aðgengileg í fleiri snjalltækjum frá Samsung. Kynntu þér málið.



Tab S9 FE styður ekki gervigreindarvikni (AI).  
Innskráningará Samsung reikning er krafist fyrir suma eiginleika.

[samsungmobile.is](https://samsungmobile.is)

# Eldar dýrindis taílenskan mat

**Selja Janthong** hefur rekið veitingastaðinn Uss Bistro og Bar á Vopnafirði í tæp tvö ár. Selja hefur búið í 12 ár á Vopnafirði en hún settist þar að þegar hún kynntist sambýlismanni sínum.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ég ætlaði ekki að búa svona lengi hérna en hér er ég ennþá,“ segir Selja sem er taílensk að uppruna en flutti sex ára til Íslands. „Þetta er út úr leið en Vopnafjörður er við sjóinn og mér líður vel við sjóinn. Ég er frá Breiðdalsvík og ólst þar upp.“ Selja hefur með tímanum lært að meta Vopnafjörð. „Mér líður vel í sveitinni, ég er ekki fyrir stress og hraða. Þetta er fallett bæjarstæði, náttúran er falleg, það er mikið af stöðum sem þú getur farið að skoða.“

## Eldar taílenskan mat

*Hvernig fer maður út í það að opna veitingastað?*

„Það var ein geggjun, ég trúir ekki enn að ég hafi gert það. Ég var í fæðingarorlofi og var að hugsa næstu skref. Mig langaði ekki aftur í gömlu vinnuna. Áður en ég eignaðist strákinn var ég að reyna að finna mér matarvagn og ætlaði að fara í það,“ segir Selja. Þá vildi hins vegar svo til að veitingarými í Kaupvangi losnaði. Hún segir að það hafi verið gengið á hana og hún ákvað að slá til.

Uss Bistro og Bar býður upp á asískan mat. „Ég einbeiti mér að Taílandi af því ég er frá Taílandi. En þetta er blandað. Þetta er lítill seðill en fyrir alla. Ég lærði af mömmu en svo er ég dugleg að fylgjast með matreiðsluþáttum. Ég hef búið til marga rétti sjálf. Ég reyni að nota eins fersk krydd og ég get í matinn af því það er það sem skiptir mestu máli.“

*Hvernig leggst veitingastaðurinn í fólk?*

„Mjög vel, ég er alveg rosalega hissa hvað mér hefur gengið vel miðað við að vera á Vopnafirði. Það gengur sérstaklega vel á sumrin. Fólk er að koma að austan sérstaklega til að borða hjá mér af því ég hef tengingu austur. Mamma var að elda á hótelinu á Breiðdalsvík þannig að fólk þekkir hana og veit að ég er dóttir hennar. Svo byrjaði ég að hjálpa henni. Núna hjálpar hún mér þegar hún getur.“

## Fer í sumarfrí á veturna

Selja finnur líka fyrir ferðamönnum sem eiga leið hjá. Hún segir erlendu ferðamennina duglega að hringja og bóka borð. Íslendingar koma þó líka við. „Það var áberandi mikið af Íslendingum í fyrra.“

Selja fer ekki í hefðbundið sumarfrí eins og ferðamennirnir sem eiga leið hjá. Hún fer í sumarfríð sitt á veturna og heimsækir þá stundum Taíland og sækir innblástur í matargerðina enda leggur hún sig alla fram við matreiðsluna. „Mér finnst rosalega gaman að fara út að borða. Mig langar að fólk úti á landi fái góðan mat. Ég sjálf verð þreytt á þessum sama mat sem er alltaf í boði. Þegar þú borðar hamborgara og pitsur verður þér illt í maganum. Taílenskur matur er heimilismatur. Hann er fyllandi, það er mikið grænmeti og það er ekki rjómi í matnum. Þetta er matur sem gerir þig saddan.“



Selja býður upp á taílenskan mat.



Veitingastaðurinn Uss Bistro og Bar verður tveggja ára í sumar.



Selja í fjallgöngu með fjölskyldunni. Hún segir margar skemmtilegar gönguleiðir í nágrenni Vopnafjarðar.



Audkýfingurinn Sir Jim Ratcliffe er með þekktari hönnun á svæðinu en hann stendur fyrir hótelpbygggingu í tengslum við laxveiði.

*Hefur hann borðað hjá þér?*

„Já, hann hefur gert það og allt hans fólk hefur komið til mín. Annar sonur hans var í mat hjá mér um daginn. Hann verður örugglega meira hérna þegar hann verður búinn að byggja þetta. Hann kemur hingað til að njóta, slaka á og vera úti í náttúrunni.“

## Sundlaugin engri lík

Á litlum veitingastað verður eigandinn að ganga í öll störf en Selja passar sig þó að vinna ekki of mikið. „Ég ákvað að setja mér það markmið til að sinna fjölskyldunni minni. Ég hef verið mikið í þjónustustörfum og fjölskyldan fer oft í annað sætið þegar fólk er í þessu. En við erum úti á landi. Ég stend allar vaktir sjálf og ég verð að gefa mér tíma til að anda inni á milli.“

segir Selja og segist loka staðnum þegar hún er ekki í vinnunni.

Þegar Selja á frí og vill slaka á fer hún í sund. „Sundlaugin heitir Selárlaug. Hún er á frábærum stað, við hliðina á Selá, dýrustu laxveiðiá landsins. Það er rosalega fallett útsýni úr sundlauginni. Á sumrin sérdú veiðimennina væflast um, þú heyrir í ánni. Það er rosalega friðsælt. Það eru tíu mínútur þangað út frá bænum.“

Fjölskyldan gerir meira þegar hún vill gera sér glaðan dag. „Við erum líka mjög dugleg að fara í lautarferðir. Það er lítill skógur hérna sem við löbbum oft í með bekkjum og grasflötum. Það er alveg hægt að verja mörgum klukkutímum þar.“ Svarti sandurinn er tilvalinn fjölskyldustaður. „Sandurinn er langur og svartur. Svo er smá vatn út af ánni sem krakkar leika sér í í góðu veðri,“ segir Selja og bætir við að fjöldi gönguleiða sé í nágrenninu sem og nýleg kajakleiga.



Svefn & heilsa  
★★★★★

NÓA  
**KROPP**



# Ísland vaknar

**Pór Bæring, Kristín Sif og Bolli Már**

Virka morgna frá 6–10

**K100**

Hækkaðu í gleðinni



Mæðgurnar Módís Klara Kolbeinsdóttir, Sólborg Sara Kolbeinsdóttir og Katla Rut Pétursdóttir njóta lífsins fyrir austan.

# Seyðis- fjörður er staðurinn

**Katla Rut Pétursdóttir**, verkefnastjóri, listamaður og móðir, býr á Seyðisfirði ásamt dætrum sínum. Hún segir bæinn vera eins og tvo bæi því að á veturna eru rólegheit í fyrrúmi en ævintýrin allsráðandi á sumrin.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

Ég bý á Seyðisfirði og var alin þar upp til 16 ára aldurs. Flutti síðan aftur austur frá Reykjavík fyrir nokkrum árum. Hér á ég fjölskyldu og frændgarð, vini og samfélag sem ég vil tilheyra og ala dætur mínar upp í. Mér finnst Seyðisfjörður vera með nett mikilmennskubrjálæði á góðan hátt. Ef maður vill láta gott af sér leiða, rækta hugmyndir sínar, styrkja tengslanet sitt yfir allt Austurland og framkvæma drauma sína. Þá er þetta staðurinn,“ segir Katla um heimabæinn sinn.

*Hvernig er lífið dagsdaglega?*

„Takturinn í samfélaginu er síbreytilegur og sveiflast á milli árstíða. Ég er bundin í skólabarnatakta og þeirri rútínu sem því fylgir meðan aðrir sveiflast með ferðamannastraumnum og hækkandi sól. Systir mín segir að það að búa á Seyðisfirði sé eins og að búa á tveimur stöðum og ég er henni sammála um það. Veturinn færir okkur rútínu, ró og nánd í samfélaginu, líka einangrun, mallandi kvíða og ædruleysi gagnvart Fjarðarheiði. Á sumrin fyllist bæinn af ferðamönnum, skemmtiferðaskipum, heitri sunnangolu og sól, galsa og ævintýrum. Ég kann að meta taktinn sem báðir þessir „bæir“ hafa upp á að bjóða.

Þeir kostir sem ég sé í því að búa á Seyðisfirði fram yfir Reykjavík eru að maður er stærrí fiskur í minni tjörn, það er hægt að hafa áhrif á marga vegu í þessu samfélagi og langflestir hafa marga hatta á höfði sér innan þess. Boðleiðirnar eru styttri og auðveldara að framkvæma það sem manni dettur í hug og brennur fyrir. Annars er ég mikið náttúrubarn og ég þrífst á því að hafa náttúruna allt í kringum mig og ég sakna ekki umferðarinnar frá Reykjavík.“

**Skálanes er ótrúlega fallegur staður**

*Hvernig er fullkominn dagur fyrir austan?*

„Á sumrin er það morgunkaffibollinn úti á palli í sólskini, krakkarnir í sundfötum leikandi sér með vatn og drullu, kötturinn malandi við hliðina á mér og fuglasöngurur allt í kring. Skógarferð upp í Hallormsstaðaskóg með nesti, buslað í Lagarfljóttinu, stoppað í ís á Egilsstöðum, keyrt aftur yfir Fjarðarheiðina, vinirnir hittir fyrir framan Hótel Öldu í spjall og spil. Grillað um kvöldið út með firði annaðhvort á róm-



Sushi á veitingastaðnum Norð Austur.



Kaffið er borð fram í mávastelli í Sænautaseli.



Kandífflosspartí úti á palli. Mæðgur eiga eigin vél.



Seyðisfjörður skartar sínu fegursta í blíðunni.

antísku stefnumóti eða í góðra vina hópi. Kveiktur varðeldur, spilað á gítar og sungið. Já, eða kvöldinu eytt á góðum tónleikum eða menningarviðburði. Horft síðan á sólarlagið sitjandi á árbakkanum hjá Lóninu, vafin í teppi og alsæl með daginn.“  
**Áttu uppáhaldsnáttúruperlu og af hverju?**  
„Skálanes mun alltaf hafa vinninginn þar í mínum huga, ótrúlega fallegur staður, sem og að labba upp með fossunum í Vestdalnum á Seyðisfirði. Mæli heils hugar með því.“

**Elskar að borða á Austurlandi**

*Hvar finnst þér gott að fara út að borða?*

„Að borða er uppáhaldsiðjan mín þannig að ég get auðveldlega mælt með því að borða sig í gegnum Austurland, skipuleggja svolítið ferðalagið út frá því. Mæli með Hótel Öldunni, Lárinni, Skaftfelli, Norð Austur Sushi, Tehúsinu, Nielsen, Sænautaseli, Beituskúrnum og Hótel Framtíð.“  
**Áttu uppáhaldssundlaug?**  
„Sundlaugin á Eskifirði er skemmtileg ef maður er með börn en að fara í Vök Baths er algjör lúxus og mjög næs.“  
**Hvert ferð þú þegar þú vilt fara í útilegu í landshlutanum?**  
„Ég get ekki gert upp á milli Borgarfjarðar eystri og Djúfavogs,



Austurland er þekkt fyrir blómlegt menningarlíf. Hér er Katla við verkið sitt Dlíndlá – sólarfangarann á listahátíðinni List í ljósi á Seyðisfirði.



Skálanes er í miklu uppáhaldi hjá Kötlum.

bæjarstæðin og náttúran allt í kring á þessum stöðum er afskaplega falleg. Bæirnir smáir en bjóða upp á margþætta og fjölbreytta afþreyingu. Það er augljóst stolt, væntumþykja og alúð lögð í bæjarbraginn hjá þeim sem búa þarna.“

*En anda að þér menningu?*

„Ef það er eitthvað sem okkur hérna fyrir austan skortir ekki þá er það drifandi, skapandi fólk hvaðanæva úr heiminum. Hér eru viðburðir, hátíðir, tónleikar og listsýningar á hverju strái. Menningarstofnanir eru víðs vegar, t.d. Tækniminjasafn Austurlands, Sláturhúsið, Minjasafn Austurlands, Skaftfell og Gunnarsstofnun á Skriðuklaustri. Ég mæli með því að kíkja á LungA í sumar, Bræðsluna, Jónsmessuhátíð Skaftfells, Orms-teiti eða Franska daga á Fáskrúðsfirði.“

*Hverju hefur þú verið að vinna að hjá Tækniminjasafninu og hvað er vert að skoða þar á ferðalaginu í sumar?*

„Eftir skriðuföllin 2020 hefur Tækniminjasafn Austurlands gengið í gegnum miklar breytingar og hægt er að fylgjast með öllum fréttum af uppbyggingunni á tekmu.is. Ýmislegt hefur áunnist, m.a. nýtt varðveisluhúsnæði, ný safnastefna, opnun á nýrri sýningu í Vélsmiðjunni, útigallerí og björgun safnkosts. Ráðstefna á sviði kvenna- og kynjasögu verður haldin á Seyðisfirði og Egilsstöðum um næstkomandi helgi og ná fyrirlestrararnir yfir ýmis viðfangsefni og margs konar rannsóknasjónarhorn. Búðar-eyrarsýningin í gömlu Vélsmiðjunni er opin mánudaga til laugardaga kl. 13-17 og sýning um störf kvenna í kringum aldamótin verður opnuð á Lónsleiru í útigalleríinu í sumar. Vert er að skoða þetta allt saman á ferðalaginu í sumar.“

**Ætlar ekki að missa af seinasta LungAnu**

*Ertu búin að skipuleggja sumarið þitt?*

„Sumarið mitt er hálfplanað og hálfplanað, þannig finnst mér best að lifa. Ferð til Reykjavíkur að hitta vini og vanda-menn, matarboð og leikhús, norður á Melrakkaslétu að tína æðardún og labba um í briminu er á döfni í júní. Snæfellsnes og kannski að sigla yfir til Aðalvíkur í ævintýraleit, taka þátt í seinasta LungAnu á Seyðisfirði í júlí og skreppa síðan til Ítalíu áður en haustið hellist yfir í ágúst.“



Katla mælir með sýningum um sögu kvenna á Austurlandi í sumar.



Katla og dóttir hennar Módís við Sænautasel.

## Katla mælir með:

**Konur** í sumar opna Minjasafn Austurlands, Héraðsskjalasafn Austfirðinga og Tækniminjasafn Austurlands þrjár sýningar sem saman bera yfirskriftina Konur. Sýningarnar draga hver á sinn hátt fram hlutdeild og mikilvægi kvenna í sögu Austurlands.

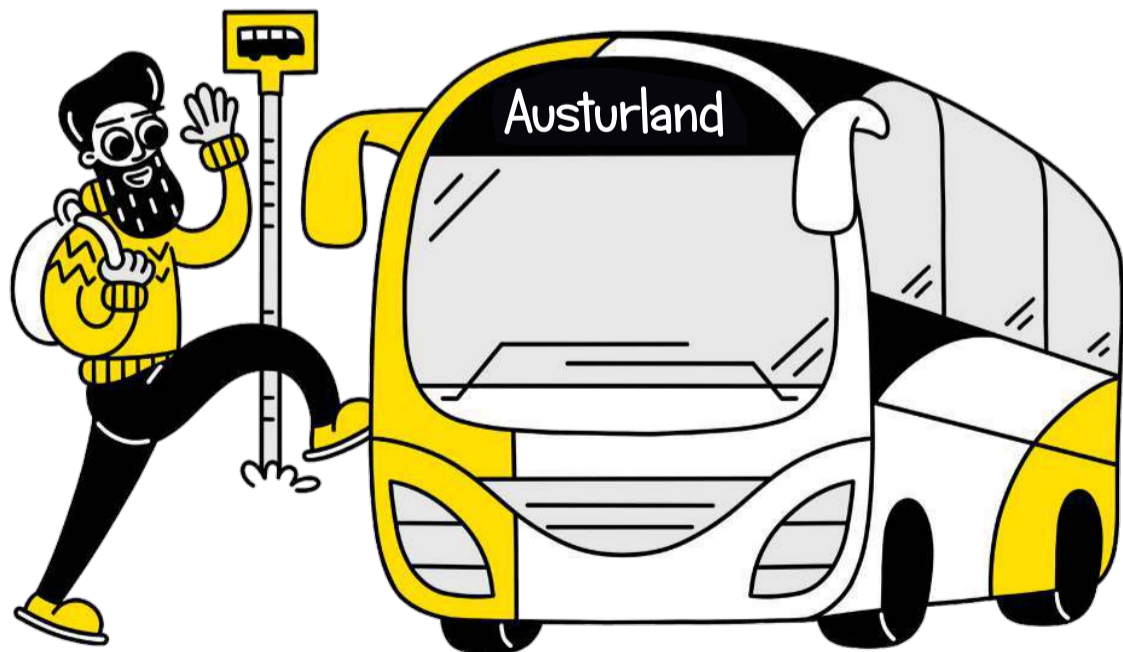
Minjasafnið nýtir fornleifarannsóknir til að draga upp mynd af hlutskipti kvenna á fyrstu öldum byggðar í Seyðisfirði. Héraðsskjalasafnið segir sögu Margrétar Sigfúsdóttur, 20. aldar verkakonu, kennara og skálds í Fljótsdal. Tækniminjasafnið dregur upp mynd af störfum kvenna á Seyðisfirði um aldamótin 1900 með áherslu á reynsluheim þeirra og framlag til atvinnulífsins.

Sýningunum er ætlað að sýna arfleifð austfirskra kvenna verðskuldaða virðingu og varpa ljósi á sögu þeirra frá ólíkum sjónarhornum.

# Almenningssamgöngur á Austurlandi



Nánar hér:



stræto.is



Ragnildur segir að það sé magnað að ganga á Þerribjarg þótt gangan sé erfið og brött.



Stóruð í öllu sínu veldi.

Ljósmynd/Ragnildur Aðalsteinsdóttir

# Besta hugleiðslan að sitja í berjalyngi á góðum sumardegum í Mjóafirði

Austurland er **Ragnildi Aðalsteinsdóttur** afar kært en hún ólst upp á Vaðbrekku í Hrafnkeldal, bjó síðan í Fellabæ á menntaskólaárunum en flutti til Reykjavíkur um títugt. Hún segist vera nokkuð dugleg að heimsækja æskuslóðirnar en stór hluti fjölskyldu hennar býr enn fyrir austan. Hún samgledst þeim sem eiga eftir að upplifa að koma í Stóruð í fyrsta skipti.

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir | hanna@mbl.is

Ragnildur á að baki nám í fjölmiðlafræði, ljósmyndun og leiðsögn og starfaði lengi sem blaðamaður á Vikunni og fleiri blöðum. Um þessar mundir vinnur hún við leiðsögn bæði hér heima og erlendis. Ragnildur tekur einnig að sér fjölbreytt ljósmyndaverkefni og hún hefur verið dugleg að taka fallegar myndir á ferðalögum sínum um landið enda mikill útivistar- og göngugarpur og varla til íslenskt fjall sem Ragga, eins og hún er oftast kölluð, hefur ekki klifið. Hún segir Austurland vera dásamlegt á svo marga vegu. „Þetta svæði er mitt „heim“ og sérhver þúfa sem tekur á móti mér umfaðmar þá tilfinningu. Austurlandið býr yfir fjölbreyttri náttúrufergur með háum tindum og mjóum fjörðum við austurströnduna, einum gróðursælasta stað landsins uppi á Héraði og síðan víðáttu öræfanna uppi á heiðunum norðan Vatnajökuls. Möguleikarnir til útivistar eru því gríðarmargir.“

Uppáhaldsstaðir Röggju eru þónokkrir og fyrst segist hún verða að nefna Stóruð sem sé einhver stórkostlegasti staður í víðri veröld sem hún hefur heimsótt. „Ég samgledst öllum sem eiga eftir að heimsækja staðinn, það jafnast ekkert á við að koma þangað í fyrsta sinn, ég varð alla vega fyrir einhverri andlegri upplifun. Þar fyrir ofan tróna síðan Dyrfjöllin sem eru með fallegri tindum á landinu. Helligsheiði eystri býður upp á frábært útsýni yfir Héraðsflóann. Sumum finnst nokkuð bratt að keyra þarna yfir en þegar skýgníð er gott er það sannarlega þess virði.“ Hún bætir við að Atlavík í Hallormsstaðaskógi bjóði upp á eitt fallegasta og veðursælasta tjaldstæði landsins og fátt jafnast á við útilegu þar á austfirskum göðviðrisdögum.

## Margir spennandi og flottir tindar

Hún bendir á nokkra tinda niðri á fjörðum sem séu henni sérstaklega kærir. „Hólmatindur milli Eskifjarðar og Reyðarfjarðar, Hvítserkur við Húsavíkurheiði milli Borgarfjarðar eystri og Húsavíkur og Eystrahorn við Lón í Austur-Skaftafellssýslu eru allir einstakir. Að lokum verð ég að nefna bæði Fljótalsheiði



Jökulsá í Fljótalsdal og Snæfellið í bakgrunni. Myndin var tekin á gönguleiðinni frá Laugafelli.

og Jöuldalsheiði með sinni kraftmiklu víðáttu, oft eyðimerkurlandslagi og fallegum vötnum, tjörnum, gróðri og mýrum inn á milli.

Þar sem svo tróna yfir Snæfellið til suðausturs og Herðubreið til norðvesturs. Á þessum heiðum eru einnig ein af aðalheimkynnum hreindýranna sem mér þykir afar vænt um.“

## Þrjár magnaðar gönguleiðir – Þerribjarg, Magnahellir og Hólmanes

Ragga heldur upp á nokkrar gönguleiðir á svæðinu og nefnir fyrst Þerribjarg. „Það er nokkuð erfið ganga og brött en verðlaunin því betri. Það sem er kannski óvenjulegast við gönguleiðina er að hún byrjar í um 600 metra hæð yfir sjávarmáli, gengið er niður að sjó, og síðan aftur upp. Mesta erfiðni er því eftir að aðalnáttúruþerlan hefur verið heimsótt. Ekið er upp á Helligsheiði eystri og þaðan eftir vegslóða þar til komið er að skilti með upplýsingum um



Ragnildur Aðalsteinsdóttir hefur ferðast mikið um Austurland og er gjarnan með myndavélina að vopni.





Veitingastaðurinn Klausturskaffi er í miklu uppáhaldi hjá Ragnhildi.



Hólmatindur á Eskifirði er myndarlegt fjall.

gönguleiðina. Nauðsynlegt er að vera á fjórhjóladrifnum bíl. Fyrst er gengið út fjallgarðinn, síðan niður bratta brekku alveg að Múlahöfn. Loks er gengið meðfram sjónum þar til komið er að útsýnisstaðnum þar sem Perriðbjarg blasir við. Ég mæli með því að fólk fari frá útsýnisstaðnum og alla leið niður á Langasand til að njóta fegurðarinnar enn betur. Gangan er í heildina um 11 km með 820 metra heildarhækkun.

Hún nefnir líka Magnahelli sem henti flestum að ganga að en leiðin er um 2,5 km. „Þessi hellir er í Hafrahvömmum við Dimmugljúfur. Ekið er að Kárahnjúkavirkjun og malarveg í norður með Dimmugljúfrum vestan við stífluna. Þá er fljótlega komið að slóða sem liggur niður að bílastæðinu með upplýsingaskilti þar sem gangan hefst. Á leiðinni að hellinum er útsýnispallur þar sem við blasir hrikaleg náttúruferuð þessa mikilfenglega gljúfurs.“ Síðasta gönguleiðin sem hún vill nefna er Hólmanesið sem er friðlýstur fólkvangur milli Eskifjarðar og Reyðarfjarðar. „Þetta er um 4 km langur hringur frá bílastæðinu við rætur Hólmatinds. Þar eru áhuga-verðar bergmyndanir og mikið fuglalíf. Stundum eru líka hreindýr á vappi á nesinu.“

#### Álfadrottning, lundar og selir

Ragga segir það eiginlega vera skyldu að rúnta niður á Borgarfjörð eystri til að skoða lundabyggðina í Hafnarhólmanum og fá sér eitthvað gott að borða á veitingastöðum heimamanna og eiga svo fund við álfadrottninguna sjálfa í Álfaborginni. „Mig langar auk þess að nefna selaskoðun á hestbaki á bænum Húsey en hann er við Héraðsflóa milli Lagarfjós og Jökulsár á Dal. Þar er mikið fuglalíf, kyrrð og náttúruferuð. Svo er ekki annað hægt en að nefna Óbyggðasetrið í Fljótsdal en þar er sýning um ævintýri óbyggðanna og samband fólks við náttúruna og óblíð náttúruöflin hér á árum áður. Þar er einnig boðið upp á heimilislegar veitingar, gistingu og ýmsa afþreyingu, eins og göngur, hjólréiða- og hestaleigu. Skammt frá er endurgerður kláfur fyrir jökulsána sem gestir mega prófa.“

#### Fjölbreytt afþreying fyrir börnin

Á Austurlandi er margt að gera fyrir börn og nefnir Ragga sundlaugarnar á Eskifirði og Egilsstöðum í því samhengi sem séu þrýðilegar þó þær láti ekki mikið yfir sér. „Gönguferð með börnin upp að Fardagafossi fyrir ofan Egilsstaði er stutt og skemmtileg, ekki síst þegar lítið er í ánni má með smá klöngri fara fyrir aftan fossinn. Einnig er gaman að heimsækja hreindýragarðinn á Vínlandi í Fellum þar sem tömdu hreindýrin Garpur og Mosi búa.“ Hún bætir við að einn flottasti baðstaður landsins sé fyrir austan, Vök Baths við Urriðavatn. „Þar er dásamlegt að liggja í heitu lauginni upp við aðstöðuhúsið sem og í heitu pottunum sem liggja ofan í Urriðavatninu. Þá er næstum því skylta að fara ofan í vatnið sjálft og taka smá sundsprett.“

#### Ævintýrleg fjöll og fallegir steinar

Austfirðirnir eru afar sérstakir í jarðfræðilegum skilningi segir hún. „Þeir eru elsta svæði landsins á eftir Vestfjörðum. Í fjöllumunum má sjá hraunstaflana hvern ofan á öðrum, við firði og dali sem jöklar hafa grafið á hinum mörgu

Útsýni yfir Héraðsflóa frá þeim stað sem gengið er niður Perriðbjarg, norðan af Hellisheiði eystri.



Í hellinum bak við Fardagafoss.



kuldaskiðum ísaldar. Á nokkrum stöðum á Austurlandi eins og á Borgarfirði eystri og í Lónsöræfum má finna stór líparítvæði sem gefa okkur til kynna að þarna eru gamlar útbrunnar megineldstöðvar. Á Austurlandi má finna margs konar fallegar steintegundir sem finna má á Steinasafni Petru á Stöðvarfirði, en Petra Sveinsdóttir upphafskona safnsins gekk reglulega um fjöllin á Austfjörðum og safnaði fágætum steintegundum. „Hún segist mæla með heimsókn á safnið.“

#### Spennandi svæði fyrir sælkera

Austurlandið er stundum kallað íslenska matarkarfan en hvað verða allir að smakka? „Einhvers konar hreindýrakjöt, til dæmis á veitingastöðunum Nielsen eða Lyng á Hótel Héraði. Á Seyðisfirði er veitingastaðurinn Norð Austur sushi&bar þar sem hægt er að fá eitt besta sushi landsins. Svo verð ég að nefna veitingastaðinn Bókakaffi í Fellabæ sem býður upp á strangheitarlegan íslenskan mat. Í hádeginu á miðvikudögum eru t.d. alltaf kótleitur í raspi og eftir hádegi á föstudögum er boðið upp á kaffihlaðborð sem myndi sóma sér vel í hvaða fermingarveislu sem er. Ís með djúfu í Sölu-skálanum (nú N1 Egilsstöðum) er síðan alger skylta,“ bætir Ragga við mjög ákveðin og bætir við að Klausturskaffi á Skriðuklaustri sé upphaldsveitingastaðurinn hennar fyrir austan. Þar sé áhersla á íslenska matargerð gerða frá grunni og hráefni úr nærumhverfinu, eins og t.d. lambakjöt, hreindýrakjöt, hrútaber og lerkisveppi.

#### Gistimöguleikarnir margir en tveir í uppáhaldi hjá Rögggu

Mælir með því að ferðalangar gisti aðeins úti í sveit. „Mig langar að nefna tvo af mínum upphaldsstöðum, annars vegar gististaðinn Fljótsdalsgrund sem er á einum veðursælasta stað Austurlands, innanlega í Fljótsdal á Héraði og hins vegar Hótel Stuðlagil sem er í gamla heimavistar-skólanum mínum á Jökuldal. Þetta eru kannski ekki mest „fans“ gististaðirnir, ef svo má að orði komast, en á báðum þessum stöðum eru afbragðs-staðarhaldarar, virkilega sjarmerandi andi og góð þjónusta.“ Hún vill einnig benda fólki á að uppi uppi á Fljótsdalsheiði, á leiðinni inn að Kárahnjúkavirkjun, sé ferðaþjónustustaðurinn Laugafell. „Þar er virkilega fallega gönguleið niður með Laugará, upp með Jökulsá í Fljótsdal og til baka. Á eftir er svo hægt að skella sér í heitu pottana sem búið er að hlaða í kringum heitu lindina á svæðinu.“

Þegar hún er spurð hvar sé best að hvíla sig og hlaða batterín á svæðinu svarar hún ákveðin: Mjólfjörður. „Þar er mesta orku að finna þegar kemur að því að hlaða batterín, ekki síst síðsumars þegar berin eru komin. Að sitja í berjalyngi á góðum sumardeggi í fallegri brekku í Mjólfirði er ein sú besta hugleiðsla sem hægt er að hugsa sér,“ bætir hún brosandí við að lokum.



Steinasafn Petru á Stöðvarfirði.

Hólmaborgin er í  
uppáhaldi hjá Þórdísi.

# Sundlaugin hálfgerð fjöl- skyldufyrirtæki

**Þórdís Mjöll Benediktsdóttir**, leikskólastjóri í Dalborg og bæjarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn í Fjarðabyggð, býr á Eskifirði með manni sínum og tveimur börnum. Þórdís er uppfyll af góðum hugmyndum um hvernig hægt er að gera sér glaðan dag með börnum á svæðinu.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir /  
gudrunselma@mbl.is

Ég bý á Eskifirði, einum af sjö bæjar-  
arkjörnum sveitarfélagsins Fjarða-  
byggðar. Að mínu mati er frábært að  
búa á Eskifirði, börnin eru örugg í sínu  
nærumhverfi og stutt í þá afþreyingu  
sem ég sækist eftir," segir Þórdís um lífið á Eski-  
firði.

*Hvernig er fullkominn dagur í Fjarðabyggð?*

„Hinn fullkomni vetrardagur í Fjarðabyggð er að vakna í rólegheitum með fjölskyldunni, útbúa nesti og halda upp í Oddskarði með börnunum, eftir skíðin er síðan haldið í sundlaugin á Eskifirði og dagurinn endaður í sunnudagsmatnum hjá foreldrum mínum. Á sumrin er það golf á einhverjum af golfvöllum þremur í Fjarðabyggð og að sjálfsgöðu endað í heita pottinum og svo í grill á pallinum hjá mömmu.“

*Hvað er skemmtilegt að gera með börnum á svæðinu?*

„Það er margt skemmtilegt hægt að gera með börnunum sem kostar lítinn pening, skíðasvæðið er frábært, sundlaugar á Eskifirði og í Neskaupstað eru góðar með góðum rennibrautum. Einnig er æðislegt að keyra út fjörðinn með nesti og fara í óvissuferð í einhverja fjöruna, þar sem börnin geta eytt deginum í ævintýraleit.“

*Áttu uppáhaldssundlaug á svæðinu og af hverju?*

„Af öðrum sundlaugum óllustuðum þá er sundlaugin hér á Eskifirði mín uppáhaldssundlaug, fyrir utan hvað fjallasýnin er æðisleg hefur sundlaugin í gegnum tíðina verið hálfgerð fjölskyldufyrirtæki þar sem bróðir minn er forstöðumaður, móðir mín hefur unnið þar til fjölda ára, afi minn var forstöðumaður í gömlu sundlauginni til margra ára og flestir fjölskyldumeðlimirnir hafa unnið þar á einhverjum tímum.“

*Áttu uppáhaldsnáttúruperlu og af hverju?*

„Hólmaborgin á alltaf sérstakan sess hjá mér, góður



Þórdís Mjöll Benedikts-  
dóttir býr á Eskifirði með  
fjölskyldu sinni. Hér er  
hún ásamt börnum sí-  
num þeim Magnúsi Goða  
og Emmu Kristínu.



Þórdís mælir með Eskifirði á veturna sem  
og á sumrin. Hér eru börnin á sleða en fjöl-  
skyldunni finnst líka gaman að fara á skíði.



Fjaran við Mjóeyri  
er skemmtilegur  
staður fyrir börn.

göngutúr þar sem stutt er í fjöruna og smá klifur fyrir þá sem það vilja.“

*Hvar fær maður besta matinn í Fjarðabyggð?*

„Besti maturinn í Fjarðabyggð er heimagerður matur að hætti Maríu Hákonardóttur móður minnar, annars er Beitu-  
skúrinn í Neskaupstað og Randulfssjóhúsið með mjög góðan  
mat yfir sumartímann.“

*Hvert fer fjölskyldan í útilegu?*

„Við fjölskyldan höfum ekki verið mikið í útilegu en við  
gerðum eina tilraun síðasta sumar til tjaldútilegu í Ásbyrgi í  
frábæru veðri, mæli með tjaldsvæðinu þar með börn þó okkar  
börn hafi átt erfitt með kóngulærnar í tjaldinu.“

*Hefur þú farið í skemmtilegar göngur á svæðinu?*

„Um þessar mundir eru bestu göngutúrarnir farnir með  
börnunum og þá er gengið út götuna og farið upp göngu-  
stíginn sem liggur upp hlíðina, bæði er hægt að ganga út  
Svínaskálahlíðina og út fjörðinn eða inn fjörðinn og koma út á  
gamla Norðfjarðarveginn upp í Oddskarði.“

*Eruð þið búin að skipuleggja sumarfríð?*

„Við höfum ekkert skipulagt nema að við ætlum að vera fyr-  
ir norðan um verslunarmannahelgina, en við munum ferðast  
eitthvað innanlands með börnin og golfsettin, kíkja í heimsókn  
til ættingja og njóta lífsins.“

# 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 • Lyfjaval Urðarhvarfi • Bílaapótek Lyfjavals Vesturlandsvegi  
Bílaapótek Lyfjavals Suðurfelli • Bílaapótek Lyfjavals Miklubraut  
Bílaapótek Lyfjavals Hæðasmára • Bílaapótek Lyfjavals Reykjanesi

Opið allan sólarhringinn í  
Bílaapóteki Lyfjavals Hæðasmára

# FERÐALÖG

Sérblað fylgir Morgunblaðinu  
á miðvikudögum í júní

Við förum hringinn um landið,  
skoðum hvað er skemmtilegt  
að sjá og gera í sumar

Sérblað um  
**NORÐURLAND**  
miðvikudaginn  
12. júní

**NÁNARI UPPLÝSINGAR GEFUR:**  
HILMAR HENNING HEIMISSON  
Sími **569 1223**, [hilmar@mbl.is](mailto:hilmar@mbl.is)

**Morgunblaðið**  
— Meira fyrir lesendur