



# FERÐALÖG VESTUR

FANN SIG Á  
FJALLAHJÓLI  
EFTIR ERFIÐ  
VEIKINDI

*Dagný Pétursdóttir  
fjallahjólari fékk heilsuna  
aftur og fór beint upp á gott  
hjól. Nú hjólar hún upp um  
fjöll og dali og elskar það.*



Sjáumst á fjöllum

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





# Ekki með öll eggjin í sömu körfunni

Örn Árnason, leikari og leiðsögumaður, er mikill sagnamaður. Ein uppáhaldssaga hans úr Íslandssögunni er sagan af Berserkjabraut á Snæfellsnesi. Þegar Örn fær að ráða hvert hann fer með erlenda gesti fer hann gjarnan þangað.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunselma@mbl.is

Ég skellti mér í Menntaskólann í Kópavogi og kláraði leiðsögumannsnámið á einu ári í staðinn fyrir tveimur og tók meiraprófið líka. Það var bara vegna þess að það kom gat í leikhúsið hjá mér. Mér var bent á það að það væri ekki skynsamlegt að vera með öll eggjin í sömu körfunni. Þetta reyndist mér mjög notadrjúgt og hefur gagnast mér á ýmsan hátt," segir Örn um leiðsögumannsréttindin sín.

Örn er svokallaður ökuleiðsögumaður en hann getur bæði keyrt og lóðsað þegar hann keyrir litlar rútur sem ætlaðar eru fyrir 20 manns. „Það er verra þegar maður er með stórar rútur. Þá er ökumaður og leiðsögumaður en ég er í þessum minni hópum," segir Örn.

Það hefur verið mikið að gera hjá Erni í leikhúsinu en hann fer meðal annars með hlutverk í hinum vinsæla fjölskyldusöngleik Frost. Hann gefur sér tíma til að fara með hópa á sumrin. „Þetta er svona hluti af sumarfríinu að fara og vinna," segir Örn og hlær.

Hvað segir konan þín um það?

„Hún er bara sátt. Ég er svo vel giftur.

En það eru alltaf göt á milli sem gera okkur kleift að ferðast sjálf.“

## Kýs að fara út fyrir hina almennu vegleið

Áttu uppáhaldsstaði til að sýna ferðamönnum?

„Það er oftast búið að markaðssetja Ísland á ákveðinn hátt. Það þurfa allir að komast í Bláa lónið, það þurfa allir að komast í Stuðlagil og á Gullfoss og Geysi. Maður kemst ekkert undan



Berserkjabraut er í Berserkjahrauni en Berserkjahraun má sjá á þessari mynd.



Örn Árnason er ekki bara leikari heldur líka leiðsögumaður. Hér er hann við Ólafsvíkurrétt, ofan Ólafsvíkur.

því. En svo eru þessir minni hópar sem ég er með og þá má ég oft ráða ferðinni. Þá reynir maður að fara út af hinni almennu vegleið og þá sýni ég þeim eitthvað sem mér finnst merkilegt.“

Hvað finnst þér merkilegt?

„Það er til dæmis það sem er talin elsta veglagning á Ísland og heitir Berserkjabraut. Hún lá í gegnum Berserkjahraun á Snæfells-

nesi. Það er gaman að fara niður að Helgafelli í Helgafellssveitinni rétt hjá Stykkishólmi. Að ganga á Helgafellið og segja fólki að steinhaldan sér saman svo það fái ósk sína uppfyllta þegar það gengur á fellinu, óskaganga. Þetta er ekkert endilega inni í almennri veglýsingu.“

## Perlur steinsnar frá þjóðveginum

Örn er á fullu að undirbúa sjónvarpsþætti sem hann vonast til þess að verði sýndir á RÚV seinna í sumar. Þar fær sagnamaðurinn heldur betur að njóta sín en þættirnir bera eins og er heitið Steinsnar frá þjóðveginum.

„Inntakið er að þegar við Íslendingar erum að keyra um landið okkar keyrum við oft fram hjá stöðum sem geta verið stórmærkilegir í menningarlegu, sögulegu og náttúrulegu tilliti án þess að við gefum þeim gaum. Oft keyrum við meðfram þjóðveginum og svo stendur Barnaborgir eða Gerðuberg. Svo keyrir þú fram hjá en þú stoppar ekki og skoðar hvað þetta er. Þá kemur oft í ljós að margt af þessu geymir mikla sögu og það eru ekki vegvísar á allt. Til dæmis eins og ég nefndi áðan Berserkjabraut.“

Örn segir söguna um Berserkjabraut, sem einnig hefur verið kölluð Berserkjagata, stórmærkilega en ekki vita allir af þessum gullmola sem er aðeins steinsnar frá þjóðveginum.

„Grófa sagan segir frá bræðrunum Víga-Styr, sem var grimmur, og Vermundi hinum mjóva, þetta eru sögupersónur úr Eyrbyggju og Heiðarvígasögu og gerist á Snæfellsströndinni vestari á 10. öld. Vermundur átti vingott við Ólaf Noregskonung og Ólafur líkaði svo vel við hann að hann bauð honum gjöf. Vermundur valdi þessa tvo vígamenn, Halla og Leikni, tvo brjálaða berserki. Þegar hann kom heim til Íslands réð hann ekkert við þá. Hann ákvað að gefa bróður sínum þá. Styr átti dóttur og Leiknir varð ægilega skotin í henni og vildi fá hana. Styr sagði að hann gæti fengið hana ef hann myndi leggja fyrir sig veg frá hrauni að Bjarnarhöfn, alveg yfir hraunið og þeir gerðu það á einni nóttu.

Þetta er sjálfsagt einn elsti vegur sem lagður hefur verið á Íslandi. Hann er merktur og stendur Berserkjabraut en það þarf aðeins að hafa fyrir því að finna hann. Þegar maður keyrir niður að Bjarnarhöfn þá sér maður ekki skilti en það stendur úti á þjóðveginum Berserkjabraut en þegar maður ekur niður eftir þá þarf maður að passa sig að beygja til hægri en ekki vinstri. Þá kemur maður að skilti. Þá tekur við tíu til fimmtán metra ganga og þá allt í einu blasir brautin við manni. Maður getur fundið Berserkjadys og hraunveggi sem hlaðnir voru upp en það er talið að þeir hafi verið dysjaðir þarna. Þetta er stórmærkileg saga í Íslandssögunni, fyrst verið er að minnast á þetta í Eyrbyggju og Heiðarvígasögu. Erlendum gestum finnst gaman að hlusta á þessar sögur," segir Örn.

Auk þess að skoða allar þúfur á landinu finnst Erni ómissandi að koma við á söfnum. Hann segir mikið af skemmtilegum og öðruvísi söfnum úti á landi.

## Sumar í Hrísey

Í sumar ætla Örn að vera duglegur að verja tíma í Hrísey en þar á hann hús með systur sinni en hann dvaldi í eyjunni öll sumur með foreldrum sínum sem barn. „Ég og systir mín eigum hús þarna, hús ömmu og afa og svo mömmu og pabba. Ég og systir mín tókum það svo yfir en það er byggt 1932 þannig að það er ekki langt í 100 ára afmælið," segir Örn.

Örn segist aðallega vera í fríi í Hrísey en það þarf þó að dytta að húsinu. Það er hins vegar ekki hægt að skjótast út í búð þegar vantar skrúfu eða eitthvað annað í húsið. „Maður fer aðeins hæggar yfir. En sem betur fer er mikið af góðu fólki í Hrísey sem er viljugt að hjálpa til þegar vantar stiga eða eitthvað annað," segir Örn og jatar að eyjan krefjist þess af honum að hann slaki líka á.

## Tjöruhúsið

Það er skylda að borða á Tjöruhúsinu þegar komið er við á Ísafirði. Hægt er að velja um marga girnilega fiskrétti á pönnu á hlaðborði. Fólk byrjar að sleikja út um þegar minnst er á veitingastaðinn.



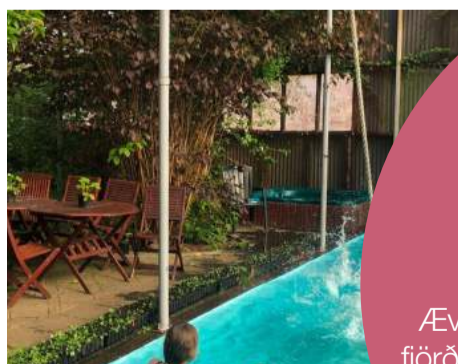
## Glymur

Glymur í Botnsá í Botnsdal er almennt flokkaður sem hæsti foss landsins. Það er vinsælt að ganga upp að gljúfrinu og horfa á fossinn. Á sumrin er hægt að ganga upp með fossinum, vaða yfir ána ofan við hann og ganga niður hinum megin.



## Sumartónleikar í Flatey

Flatey á Breiðafirði er einn fallegasti staður á landinu. Þangað er gaman að koma hluta úr degi en langbest er að skella sér á sumartónleika í eyjunni. Margt af fremsta tónlistarfólki landsins kemur fram í eyjunni í sumar.



## Ferðþjónustan í Heydal í Mjóafirði

Það er gaman að gista í Heydal í Mjóafirði. Í gróðurhúsi á bænum þar sem áður var fjárhús er lítil sundlaug og heitur pottur fyrir gesti. Þetta er ein án efa ein flottasta sundlaug landsins.

## Brot af því besta á Vesturlandi

Ævintýrin gerast á Vesturlandi og Vestfjörðum. Þar er að finna stórkostlega firði, bestu veitingastaðina og skemmtilegustu sundlaugarnar. Ef þú vilt lenda í spennu í sumar þá skaltu halda vestrur.



## Krauma

Krauma er náttúruleg þar sem fólk hefur tækifæri til þess að baða sig úr hreinu vatni úr Deildartunguhver. Í náttúrulegum eru fimm heitar laugar, gufuböð og ýmskonar aðstaða til þess að láta sér líða vel.



## Dynjandi

Dynjandi er fyrir botni Arnarfjarðar. Fossinn fellur niður um það bil 100 metra og er einstaklega kraftmikill. Fossarnir í Dynjanda eru samtals sex; Fjallfoss, Hundafoss, Strokkur, Göngumannafoss, Hrisvaðsfoss og Sjóarfoss.



Allt sem þarf fyrir  
**ævintýrlega** upplifun





# Valdi Patreksfjörð fram yfir Kanarí

**Gunnþórunn Bender**, framkvæmdastjóri Westfjords Adventures, hefur í nógu að snúast á Patreksfirði. Eftir nokkur ár á flakki settist hún að á Patreksfirði og hefur með góðum hópi fólks rífið ferðaþjónustuna upp á svæðinu.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir / gudrunselma@mbl.is

Ég kom fyrst til Patreksfjarðar haustið 2008 en þá var ég alls ekki á þeim buxunum að setjast hér að. Ég hafði varið síðasta áratugnum í að ferðast um heiminn, fyrst á Spáni og Englandi og síðar sem fararstjóri sem flakkaði á milli staða. Í nokkur ár varði ég sumrinu á Spáni, haustinu í Mið- og Austur-Evrópu og vetrinum í Karíbahafinu. Ég kom fyrst til Patreksfjarðar um það leyti sem Geir H. Haarde bað Guð að blessa Ísland og bankarnir hrundu. Á þeim tíma var ég búin að ráða mig til eyjarinnar Barbados fyrir veturinn. Vegna hrunsins þurfti ferðaskrifstofan að breyta vetraráformunum og valdi ég Patreksfjörð fram yfir Gran Canarias enda hafði maðurinn minn náð einhverju tangarhaldi á mér.“

Gunnþórunn hefur í nógu að snúast fyrir vestan og er lífið allt annað en rólegt hjá henni.

„Margur telur að það ríki mikil rólegheit hjá fólki sem býr úti á landi en svo er ekki alltaf. Í litlum bæjum úti á landi ber fólk iðulega marga hatta. Það þarf að manna hinar ýmsu stjórnir, nefndir og ráð og færra fólk er um hverja stöðu. Eins og er sinni ég starfi mínu hjá Westfjords Adventures, rek gistiheimilið Pálshús, sit í bæjarstjórn í sameinuðu sveitarfélagi Tálknafjarðarhrepps og Vesturbyggðar, sit í stjórn sóknarnefndar Patreksfjarðarkirkju og er einnig í stjórn Héraðssambands Hrafna-Flóka svo eitthvað sé nefnt. Einnig á ég þrjú börn sem eru á aldrinum tveggja til 13 ára svo það er nóg að gera í daglegu lífi fyrir vestan. Maðurinn minn rekur svo Bílaverkstæðið Smur og dekk á Patreksfirði og svo tókum við þátt í strandveigileðinni á sumrin með April BA25.“

## Eru vakin og sofin yfir rekstrinum

Gunnþórunn segir að þegar hún kom fyrst til Patreksfjarðar hafi verið lítil afþreying fyrir ferðamenn á svæðinu.

„Harðdugleg hjón og frumkvöðlar héldu úti safni um frönsku sjómennina við Íslandsstrendur og fóru með ferðamenn á sjóstöng við og við. Lítið annað var í boði. Ég og tveir aðrir tókum okkur til og stofnuðum ferðaskrifstofuna Westfjords Adventures. Að reka ferðaskrifstofu þar sem háannatíminn er fjórir mánuðir á ári er ekki alltaf auðvelt. Það er ekki gert nema með því að tína allar brauðmylsnur sem fyrirfinnast og vera vakinn og sofinn yfir rekstrinum. Í dag bjóðum við upp á fjölbreytta afþreyingu og þjónustu. Við bjóðum upp á jeppaferðir, rútuferðir, gönguferðir, hjólaferðir og kajakferðir. Á sumrin höldum við úti áætluarakstri á milli Patreksfjarðar, Brjánslækjar og Ísafjarðar í tengslum við ferjuna Baldur. Við erum með upplýsingamiðstöð á Patreksfirði ásamt lítilli minjagripaverslun, einnig sjáum við um tjaldsvæðið á Patreksfirði fyrir sveitarfélagið ásamt því að vera umboðsaðili fyrir Bílaleigu Akureyrar/Europcar. Yfir vetrartímanna „dundum“ við okkur við að setja saman pakkaferðir um allan heim fyrir hóp af svæðinu svo sem fyrirtæki, íþróttafélög, saumaklúbba og fleiri. Við höfum boðið upp



Gunnþórunn Bender vinnur við að bjóða upp á ævintýraferðir á Vestfjörðum.



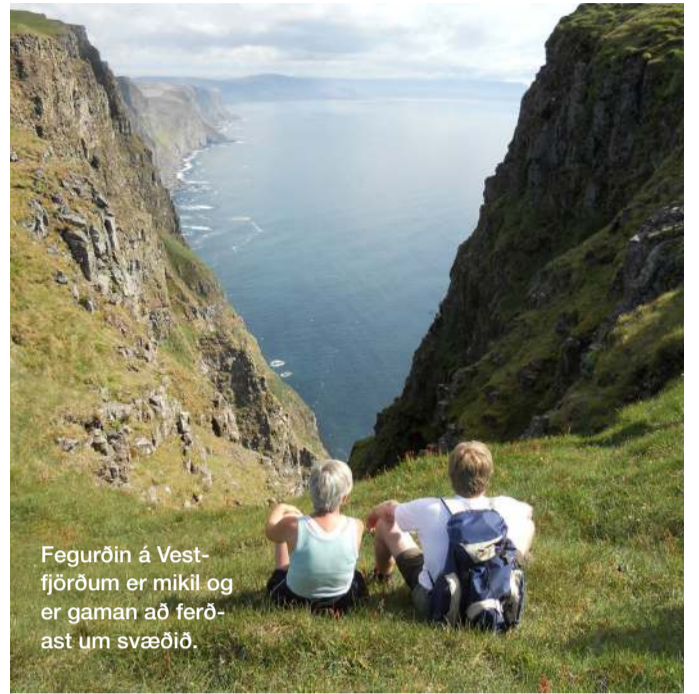
Gunnþórunn á þrjú börn og er dugleg að fara í bústað með fjölskyldunni sem er í 20 mínútna fjarlægð frá Patreksfirði.



á ferðir til Kúbu, Spánar, Ítalíu, Portúgal, Svíþjóðar, Póllands, Marokkó, Englands og fleiri staða. Árið 2013 var tekin sú ákvörðun að markaðssetja höfnina á Patreksfirði sem

viðkomustað skemmtiferðaskipa. Í ár eigum við von á 30 skemmtiferðaskipum en Westfjords Adventures hefur sinnt þessum komum og boðið skipafarþegum upp á fjölbreyttar ferðir um svæðið.

Í dag stendur til að marka stefnu um komur skemmtiferðaskipa til Patreksfjarðar, meðal annars til þess að tryggja sátt og samlyndi heimamanna og þeirra ferðamanna sem heimsækja okkur með skemmtiferðaskipum. Þeir sem koma að málinu virðast vera sammála um mikilvægi þess að takmarka fjölda farþega í landi hvern dag fyrir sig og fögnum við því heilshugar. Við megum ekki fara yfir þölmörk ferðamannastaða en eins og allir vita getur það haft gríðarlega slæmar afleiðingar. Það skiptir mestu máli að íbúar séu sáttir við komur ferðamanna og það skiptir líka máli að þeim gestum sem koma sé vel sinnt. Fólk þarf að geta valið á milli



Fegurðin á Vestfjörðum er mikil og er gaman að ferðast um svæðið.



Gunnþórunn og félagar bjóða meðal annars upp á að leigja róðrabretti.

nokkurra áhugaverðra skoðunarferða eða ef það kys, að geta rölt um bæinn og sest niður á kaffihúsi. Við viljum geta þjónað skipafarþegunum vel, boðið upp á úrval spennandi ferða og gert það að verkum að þeirra upplifun af svæðinu sé góð.

Það skiptir líka máli að upplifun þeirra ferðamanna sem koma akandi inn á svæðið breytist ekki vegna þess að það sé skip í landi. Ferðaskrifstofan sinnir mikilvægu hlutverki í að dreifa þeim farþegum sem koma í land svo að ekki myndist örtröð á áfangastöðum og perlum svæðisins. Það er hægt að gera með því að senda rúturnar ekki allar af stað á sama tíma eða á sama stað. Þetta er mikill ábyrgðarhlutur og sér í lagi til þess að sporna við því að þölmörkum sé náð á okkar dýrmætu áfangastöðum.“

## Hvernig er að starfa í ferðaþjónustu?

„Það er ótrúlega spennandi að starfa í ferðaþjónustu, starfið er fjölbreytt, krefjandi og skemmtilegt. Við erum að þjónusta fólk sem kemur alls staðar að og frá ólíkum menningarheimum. Það koma upp alls konar áskoranir en við leggjum okkur fram við að gera vel og reyna að auka fjölbreytnina ár frá ári. Þegar kórónuveirufaraldurinn skall á tókum við okkur til og hófum að bjóða upp róðrabretta- og kajakleigu en í ár erum við að þróa rafmagnshjólaferðir og verður ein þeirra um Kjaransbrautina, eða fyrir Sléttanesið sem er ótrúlega spennandi og falleg leið. Það er kannski ókosturinn við starfið að maður fær ekkert sumarfrí en í staðinn reynir maður að skipuleggja sumarfríð sitt yfir vetrartímanna.“

## Ófár náttúruperlur á sunnanverðum Vestfjörðum

Hvert ferð þú hefst þegar þú vilt skella þér í stutt ferðalag?

„Þar sem það er mikið annríki á sumrin þá getum við ekki ferðast mikið út fyrir svæðið að undanskildu einu og einu fótoltamóti eða ættarmóti. Hins vegar eigum við sumarbu- stað í eingöngu 20 mínútna akstursfjarlægð frá Patreksfirði og það er aldeilis hægt að njóta út frá þeim stað. Barðaströndin og Vatnsfjörðurinn er algjör náttúruperla og er þetta draumastaðurinn fyrir göngugarpa. Það

liggur dásamleg gönguleið frá Barðaströnd og yfir á Rauðasand og er þessi leið óviðjafnanleg á góðum dögum. Einnig eru frábærar náttúru- laugar á svæðinu og má þar nefna Hellulaug og Laugarneslaug við Birkimel. Við erum með fallegar hvítar sandstrendur allt í kring þar sem verja má góðum tíma með börnunum.“

## Átt þú uppáhaldsnáttúruperlu á svæðinu?

„Það er mjög erfitt að velja úr, því náttúru- perlurnar eru ófár á sunnanverðum Vestfjörðum. Þar ber að nefna fossinn Dynjanda en þegar upp stíginn er komið að fossinum er orkan og fegurðin slík að það er erfitt að toppa. Látrabjarg er líka einstök perla enda er hjargið vinsælasti áfangastaður Vestfjarða. Bjargið er stærsta sjávarbjarg Íslands og stærsta álkubýggð í heimi. Lundinn er líklega vinsælasta fuglategund bjargsins en þar verpir einnig stuttnefja, langvía, rita, fyll og fleiri. Svuntufossinn í botni Patreksfjarðar er svo ein falin náttúruperla sem gaman er að heimsækja.“

## Mælir með sundlauginni á Patreksfirði og Vegamótum á Bíldudal

En hvar færðu þér sundsprett?

„Yfirleitt í okkar fallegu sundlaug á Patreksfirði en úr lauginni er dásamlegt útsýni yfir fjörðinn. Þar er að finna um 17 metra langa útilaug, tvo heita potta, vaðlaug, kaldan pott, sána og líkamsræktarstöð. Aðstaðan er frábær og útsýnið einstakt.“

Hvar færðu besta matinn á Vestfjörðum?

„Á sunnanverðum Vestfjörðum erum við með mikið úrval æðislegra veitingastaða. Á Bíldudal er að finna einstakan veitingastað sem heitir Vegamót. Þar bjóða þeir upp á líklega einn besta fisk og franskar sem hægt er finna, ásamt ljúffengum hamborgurum og kjúklingasalatið er klárlega það besta sem ég hef smakkað. Ef þú situr uppi ertu með flott útsýni yfir fjörðinn og hafnarsvæðið.“

Ertu búin að skipuleggja sumarið þitt?

„Í sumar er mikil vinna fram undan en frítímaminn fær fjölskyldan. Við ætlum að fara á eitt fótoltamót og á eitt ættarmót. Síðan ætlum við að grípa tækifærið þegar tími gefst til þess að njóta lífsins hér á Vestfjörðum í faðmi fallegrar náttúru.“



# Devold - fyrir íslenskt sumar!

Breeze línan frá Devold er tilvalin í útivistina í sumar. Merino ullin hjálpar líkamanum að halda jöfnu hitastigi svo okkur líði vel í hvaða veðri sem er. Ullin andar vel og hefur þann eiginleika að lítil sem engin líkamslykt festist í flíkinni svo ekki þarf að þvo hana oft.

MJÚK ULLIN  
STINGUR EKKI

ENGIN  
LÍKAMSLYKT

GÓÐ ÖNDUN

# ELLINGSEN

Fiskislóð 1, Reykjavík / Hvannavellir 14, Akureyri / 580-8500 / Síðan 1916 / [www.ellingsen.is](http://www.ellingsen.is)





Kristín Bogadóttir horfir á Ísland með augum ljósmyndarans.

# Stórkostlegt að upplifa stillurnar fyrir vestan

**Kristín Bogadóttir**, ljósmyndari og leiðsögumaður, mælir með því að fara hægt yfir í fríinu og njóta þess sem landið hefur upp á að bjóða. Sjálf veit hún fátt betra en að vera á Vestfjörðum.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is



Spegilsléttur Ísafjörður.

Ljósmyndir/Kristín Bogadóttir

**K**ristín segir ljósmyndun og leiðsögn fara vel saman. „Ég er búin að fara víða um landið í gegnum árin og mynda og hef auga fyrir því hvað er fallegt og hvað er skemmtilegt að skoða. Svo hef ég hef kennt mikið og leiðsögn og kennsla eru tvær hliðar á sama peningi. Enda eru margir kennarar að leiðsegja því þetta snýst um að halda utan um hóp og miðla. Það getur ekki verið verið tilviljun hvað það eru margir kennarar að leiðsegja.“

Kristín segist reyndar ekki vinna við náttúru ljósmyndun í starfi sínu sem ljósmyndari en hefur gert meira af slíku í frítíma sínum. „Ég hef líka gaman af hversdagsleikanum og litlu hlutunum og ég hef óskaplega gaman af veðrinu,“ segir Kristín.

## Skemmtilegt að vera í rigningu og roki

*Hvernig myndar maður veðrið?*

„Með því að vera ekki alltaf bara á ferðinni í góðu veðri. Við ættum að endurskilgreina hvað er gott veður og fá okkur betri pollagalla og njóta þess að vera úti í rigningunni og rokinu. Þetta er bara hluti af upplifuninni finnst mér,“ segir Kristín. Hún segir meðal annars hægt að fanga veðrið á mynd með því að mynda skjáfarir, vindinn og sjóinn.

„Talandi um veðrið þá er ein af mínum áhrifamestu upplifunum í leiðsögn þegar ég var með franska ferðamenn á Ísafirði. Ég sigldi yfir Djúpið út á Hesteyri, það var ekki gott veður en siglingin yfir Djúpið var stórkostleg. Það voru hvalir sem komu að kíkja á okkur. Við gengum þar á land og gengum um í því líkum rigningarsudda og í göngunni önduðum við að okkur sögunni. Tíndum upp í okkur aðalbláber af því að þetta var í byrjun september. Ég kenndi þeim að búa til berjatínu úr fingrunum, setja bara lófana undir aðalbláberjalyngið og tína þannig. Við komum síðan öll rennandi blaut og berjablá inn í Læknishúsið á Hesteyri þar sem við fengum rjúkandi heitt kaffi og með því. Þetta var stórkostlegt.“

## Nýtur þess að fara rólega um Vestfirði

Kristín segir að hún aðhyllist hæglaetisferðalög í sínum fríum og leggur áherslu á að njóta og skoða hvert og eitt svæði vel og vandlega.

„Ég hef oft verið fyrir vestan og hef á síðari árum verið mikið á norðanverðum Vestfjörðum. Vestfirðirnir bjóða upp á að keyra hring á



Önundarfjörður er einstakur.



Kristín tók þessa mynd á Flateyri en hún er lýsandi fyrir veturinn í þorpinu.

Lifið á Ísafirði.

nokkurum dögum. Það er til dæmis hægt að keyra Djúpið og taka tíma í það, stoppa, fara út úr bílnum og ganga upp á alla litlu höfðana og ofan í allar litlu fjörurnar. Fá sér kannski kaffi á Ögri eða í Litlabæ í Skötufirði. Stoppa aðeins og njóta á leiðinni. Á leiðinni heim er svo hægt að fara nýju göngin og Dynjandisheiði sem er nú heldur betur búið að laga.

Svo finnst mér Ísafjörður, bærinn sjálfur, ótrúlega skemmtilegur. Þar er líka aldeilis hægt að fara gott út að borða. Uppáhaldsheit potturinn minn á landinu er í Bolungarvík en hann er með útsýni beint upp á fjall. Önundarfjörður er fallegur á sumarkvöldum, sjórinn spegilsléttur, fjöllin á hvolfi í sjónum og þessi fallegi hvíti sandur. Dýrafjörður er óskaplega fallegur líka og alltaf gaman að koma á Þingeyri,“ segir Kristín um Vestfirðina.

Í staðinn fyrir að keyra frá A til B mælir Kristín með því að fara hægt yfir og taka kannski nýtt og nýtt þema fyrir á hverju svæði fyrir sig. Með því að einbeita sér að nýju þema má sjá landið í nýju ljósi. „Ég fór með foreldrum mínum fyrir nokkrum árum í ferðalag og við vorum fyrir norðan og fórum einn daginn og skoðuðum kirkjur í Eyjafirðinum en það er mikið af fallegum kirkjum fyrir norðan.“

## Ætlar að njóta í tjaldinu

Kristín segist hafa verið dugleg að nýta hina ýmsu gistinguáttir á undanförunum árum en ætlar að draga tjaldið fram í ár. „Ég var að fara yfir tjaldið mitt og held að við ættum að fara að vera meira í tjöldum. Það er náttúrulega langóðyrast og það er svo mikið frelsi í því að tjalda. En auðvitað held ég að fólk eigi bara að blanda þessu saman,“ segir Kristín og nefnir bændaþingingu, stéttarfélagssbúðir og sumarþústaði.

Á ferðalögum tekur Kristín gjarnan daginn snemma en finnst ekki síður notalegt að horfa út á sjóinn á fögrum sumarkvöldum. „Það eru þessar stillur fyrir vestan sem mér finnst svo stórkostlegt að upplifa verandi úr rokinu í Reykjavík. Eitt af mínum upphaldslögum er Stingum af eftir Mugison og mér finnst það lag kjarna þessa tilfinningu hvað er gott við að ferðast. Andvökbjart og himinn – kvöldsólar kart, þetta með að finna lítinn læk og litla laut og spegilsléttan fjörð. Textinn fjallar svo mikið um að njóta – og njóta með börnunum og fjölskylduhjörðinni.“

*Er hver árstíð einstök fyrir vestan?*

„Mér finnst það. Mér finnst allar árstíðir hafa sinn sjarma. Ég á alltaf pínulítið erfitt með vorið af því að það getur verið svo grátt og hráslagalegt. Að vísu finnst mér alltaf fallegt þegar fjöllin verða röndótt í fjörðunum fyrir vestan og austan þegar snjóinn tekur upp. Mér finnst líka fallegt á haustin þegar allt byrjar að fölna og það er þessi fallega birta. Þá verður eins og það sé búið að sáldra flórskyri yfir fjöllin, þegar byrjað er að snjóa efst í fjöllumunum.“

Að lokum bendir Kristín á að það sé vel hægt að verja öllu sumarfríinu á Vestfjörðum og mælir líka með því að skoða sunnanverða Vestfirði. „Það er hægt að fara á Rauðasand, Látrabjarg og Selárdalinn,“ segir hún og mælir með tjaldstæðinu á Tálknafirði og sundlaugunum á svæðinu.



# 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



# „Leyndu perlurnar eru út um allt“

Sigurður Bjarni Sveinsson er mikill ævintýramaður sem hefur ferðast víða til að stunda útivist og fanga einstök augnablik náttúrunnar á filmu. Vestfirðirnir eru eitt af uppáhaldslandsvæðum Sigurðar, en í vetur varði hann dágóðum tíma á Flateyri þar sem hann varð heillaður af náttúru-fergurinni, lífsstílnum og fólkinu á svæðinu.

Irja Gröndal | irja@mbl.is



Sigurður veit fátt skemmtilegra en að ferðast um fáfarnar slóðir og segir útivistarferðalög vera í mestu uppáhaldi. „Mér finnst lúmskt gaman af því að blanda saman „aktívum“ og þægilegum ferðalögum. Að fara og stunda útivist yfir daginn en koma svo til baka í góðan mat og baða sig í potti eða heitri laug er eitthvað sem ég leita mjög mikið í,“ segir hann.

„Að öðru leyti finnst mér frábært að fara með bakpokann minn eða bílinn fullan af dóti – tjaldi, svefnbúnaði, mat og afþreyingardóti – og halda svo af stað í eina átt og spila útfærslur út frá veðri, hug og hjarta. Þar bíða oftast leynd ævintýri,“ bætir hann við.

## Alltaf mikil upplifun að koma á Vestfirði

Vestfirðir eru eitt af uppáhaldslandsvæðum Sigurðar á Íslandi, en hann hefur aðallega ferðast þar að vetri til. „Ég væri alveg til í að hafa varið meiri tíma á Vestfjörðum. Ég hef reynt að ferðast meira þangað síðustu ár og þá aðallega á veturna. Ég hef farið nokkrar ferðir á Hornstrandir, svo hef ég verið mikið í kringum Flateyri og Ísafjörð þegar ég hef heimsótt Vestfirði,“ segir Sigurður.

### Hverjir eru þínir uppáhaldsstaðir á svæðinu?

„Ég á aðeins erfitt með að velja ákveðinn stað, ég sæki mjög í tilfinningu á ferðalögum og hvar sem ég stoppa á Vestfjörðum vekur svæðið sterka upplifun hjá mér. Víðáttan, friðurinn og kyrrðin er það sem ég sæki mjög í. Mér finnst gaman að stoppa við botn fjarðar og labba í fjöruborðinu, fylgjast með fuglum og selum í Ísafjarðardjúpi, baða mig í Hellulaug eða eltaf við sólsetur eða útsýni á Kistufelli eða Garðafjalli.“

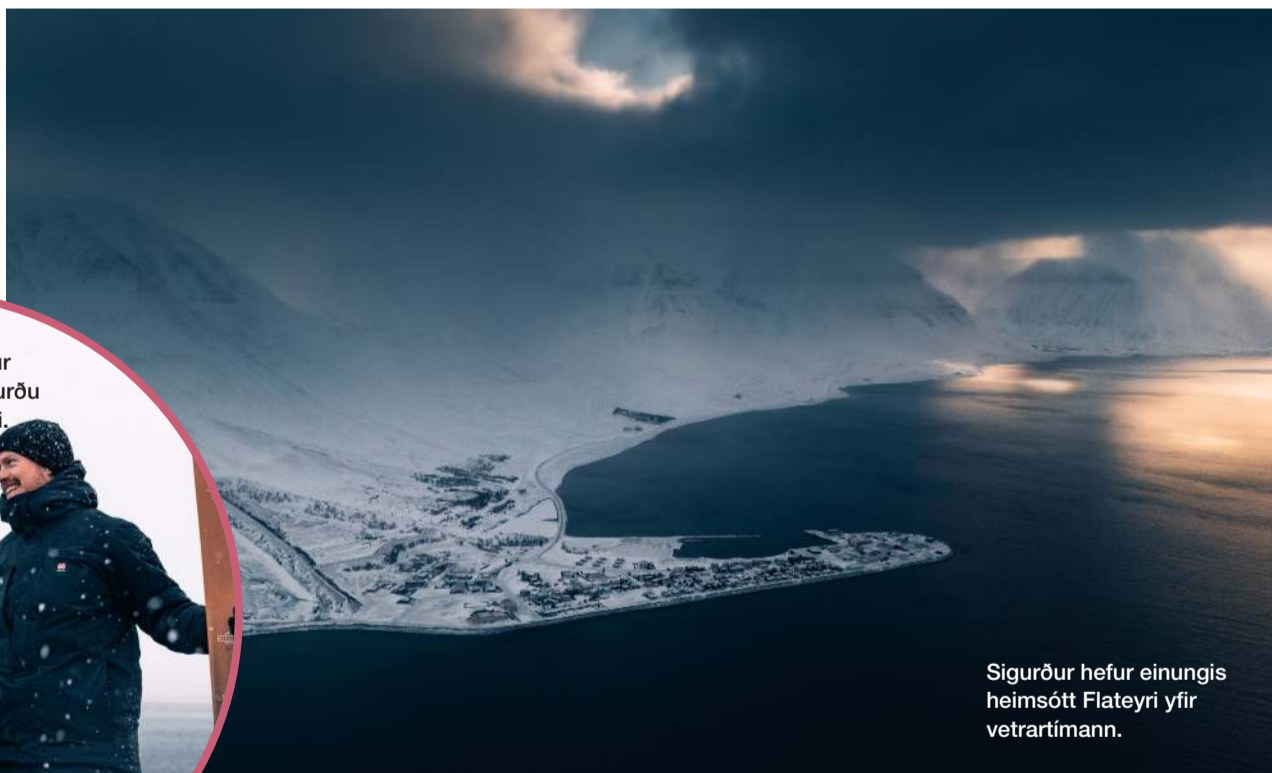
### Áttu þér uppáhaldssundlaug á Vestfjörðum?

„Ég hef ekki mikið farið í sund á svæðinu, en mér finnst alltaf vera mjög góð stemning á Flateyri og Bolungarvík.“

### Áttu þér uppáhaldsgönguleið á Vestfjörðum?

„Hornstrandir í heild sinni eru algerlega magnað landsvæði

Félagarnir Rožle Bregar og Sigurður Bjarni Sveinsson urðu heillaðir af Flateyri.



Sigurður hefur einungis heimsótt Flateyri yfir vetrartímann.



Sigurður og Rožle eru duglegir að stunda ýmsa útivist, ekki síður á veturna.

til að stunda útivist. Ég hef aðallega verið að skíða þar en mun einhvern tímann fara með tjald og bakpoka í nokkrar vikur og labba þar um að sumri til. Annars sæki ég mjög mikið í nærumhverfi Flateyrrar þar sem ég hef verið mikið þar og yfir vetur. Þá hef ég verið að fara upp á Kistufell, finnst útsýnið þar alveg magnað.“

### Eru einhverjar leyndar perlur á svæðinu?

„Leyndu perlurnar eru út um allt – ég held að þær birtist manni ef maður leyfir ævintýrahug að taka völdin og eltir læki upp gil, finnur gönguleið upp á útsýnistopp sem heillar mann og eltir veðri. Það geta orðið mikil veður á Vestfjörðum en maður getur alltaf fundið eitthvað sem hentar, hvort sem það er við fjöruborð eða uppi á fjallatoppum. Mér finnst skemmtilegast að keyra inn Vestfirði úr suðri og klára svo hringinn með viðkomu á Hólmavíkursvæðinu.“

### Eru Vestfirðir ólíkir öðrum landshlutum að þínu mati?

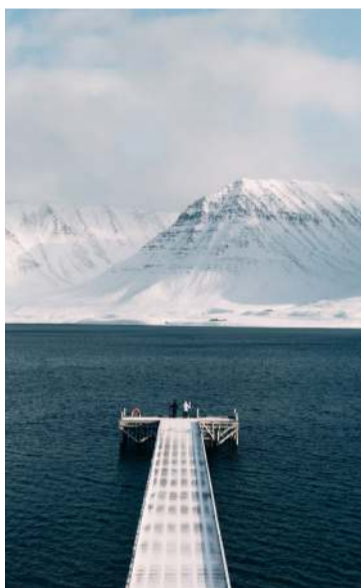
„Já, mér finnst þeir vera ólíkir. Náttúran, fjöllin og gróðurinn eru eldri og búa til ákveðna náttúrumyndun sem heill-





Að sögn Sigurðar  
leynast faldar perlur  
víða á Vestfjörðum.

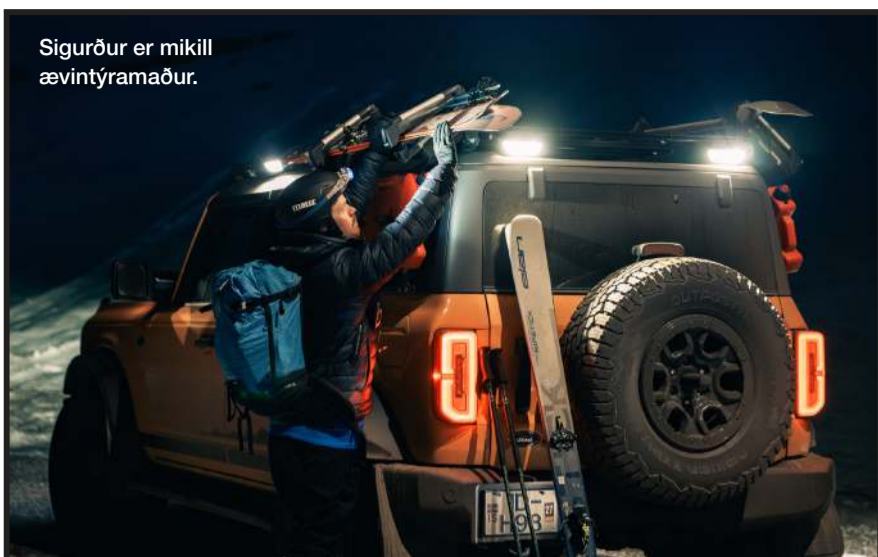
Ljósmyndir/Sigurður Bjarni Sveinsson



Sigurður hefur ferðast víða og  
fangað falleg augnablik á filmu.



Einstakt sjónarspili!



Sigurður er mikill  
ævintýramaður.

ar mig mikið. Haustlitirnir eru sterkir, sumrin geta búið til hitapolla þar sem maður getur jafnvel baðað sig í sjónum við Rauðasand, og veturnir geta gefið manni tækifæri til að ferðast á milli fjallatoppa og fjarða því það er ekki mikil hæð á fjöllumunum og útsýnið er alls staðar stórbrotið.“

#### Varð strax heillaður af Flateyri

Flateyri á Vestfjörðum á sérstakan stað í hjarta Sigurðar, en í vetur tók hann upp heimildarmynd um Flateyri ásamt félaganum sínum sem gerði tengingu hans við svæðið enn sterkari.

„Flateyri er fyrir mér mjög einstakur staður. Þegar ég kom þangað fyrst að kenna í Lýðháskólanum varð ég fyrir upplifun sem mér fannst mjög einstök. Síðar var ég að reyna að átta mig á því hvaðan hún kom – ég áttaði mig svo á að fólkið á svæðinu og menningin í bland við mjög magnaða náttúru er það sem heillar mig mest. Ég hef dvalið á Flateyri þrisvar í tvær vikur en í hvert skipti sem ég fer hefur mig langað að vera lengur. Ég hef hingað til eingöngu verið þar yfir veturinn,“ segir Sigurður.

► SJÁ SÍÐU 10

# LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

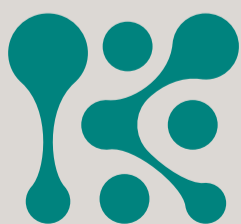
## KJARNNAÐU ÞIG Í KRAUMA

Í **Krauma náttúrulaugum** kemstu í beina snertingu við kjarna íslenskrar náttúru þegar þú baðar þig upp úr hreinu og tæru vatni úr Deildartunguhverri 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.

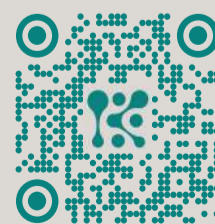
Njóttu þín í infrarauða klefanum, gufubaði og í hvíldarherberginu við snark úrvarineldi og fullkomnaðu daginn með notalegri stund á veitingastaðnum okkar sem býður upp á dýrindis rétti úr fersku hráefni úr héraði.

**Láttu líða úr þér í náttúrulegu umhverfi.**



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

Scan the code  
for directions  
to Krauma





Það var ekki á dagskránni hjá Sigurði að gera heimildarmynd um Flateyri heldur skíðamyndband í kringum landsvæði Flateyrar. Sú hugmynd breyttist þó óvænt þegar félagarnir mættu á svæðið þar sem skíðaaðstæður voru ekki góðar þegar þeir voru að mynda. „Eftir fyrstu klukkutímana af stoppinu í bænum þá áttuðum við okkur báðir á því hvað fólkið og menningin er einstök. Við ákváðum að sýna frekar frá samfélaginu sem býr með náttúru heldur en öfugt,“ segir hann.

„Eftir að hafa heyrt sögur fólksins og hvernig þau hafa þurft að berjast saman í gegnum mjög erfiða tíma þá varð til enn sterkari upplifun af svæðinu hjá mér og enn meiri virðing. Mér finnst samfélagið vera einstakt á heimsvísu og það er magnað að unga kynslóðin geti farið í Lýðháskólann og fengið að vera hluti af svona einstöku samfélagi. Þeirra hugarfar til lífsins og viðurvistar er mjög einstök og mér finnst við geta lært ótrúlega mikið af þeim sem myndi kenna okkur auðmýkt og dug sem mér finnst við vera að missa að hluta úr okkar samfélagi á Íslandi,“ bætir Sigurður við.

*Hvernig er fullkominn dagur á Flateyri að þínu mati?*

„Ég fer náttúrulega á frekar rólegt tempó á Flateyri. Mér finnst frábært að njóta kaffibollans í góðum félagskap og ræða möguleika dagsins út frá veðri. Það hefur alltaf verið gaman að kíkja við á bæjarskrifstofunni, þar kemur oft saman fólk úr bænum í morgunkaffi þar sem dagleg málefni eru rædd. Þau eru mjög hjálpleg að segja manni til um aðstæður til fjalla og koma með tillögur að ævintýrum. Síðan að halda af stað í ævintýri, ef það eru skíðaaðstæður þá væri það fókúsin. Ég fer gjarnan í leiðsögn Borea Adventures sem eru alltaf með puttann á púlsinum þegar kemur að snjóaðstöðu og þekkja aðstæður mjög vel. Eftir það myndi ég fara í laugina á Flateyri, hitta

Sigurður hefur verið duglegur að ferðast um fáfarnar slóðir á Íslandi.



Félagarnir láta kuldan ekki stoppa sig!



fólkið á svæðinu og deila með þeim ævintýrum dagsins. Eftir kvöldmat myndi ég reyna að fara aftur út til að njóta norðurljósa eða sólseturs, fer eftir veðri.“

*Er eitthvað sérstakt við andrúmsloftið eða bæjarlífið sem heillar þig?*

„Andrúmsloftið þar kemur að megninu til frá fólkinu á svæðinu, tengingu þeirra við náttúruna og virðingunni sem fylgir því. Fólk gefur sig að manni, lífsstíllinn er mjúkur en á sama tíma með mikilli harðneskju að takast á við aðstæður sem kunna að skapast út frá veðri. Þessi blanda er alveg einstök, sem mér finnst mikið öryggi og góð tilfinning að vera í kringum.“

*En náttúruna og landslagið í kring?*

„Fjöllin í kringum Flateyri eru ekki há, en þau eru stórbrotin. Öndarfjörður er með mikið af hliðar-

dölum og giljum sem stalla landslagið þegar maður horfir eftir firðinum. Sólsetrin eru einstaklega falleg þar af fjallatoppum og um vorið kemur sólsetrið inn fjörðinn sem skapar einstaklega fallega ljósmyndamöguleika. Síðan þarf ekki að ferðast langt til að breyta til. Í um háltíma akstursfjarlægð er maður kominn til Þingeyrar eða Ísafjarðar sem eru með sínar eigin perlur í kring. Nálægðin er ótrúlega skemmtileg og býður upp á fjölbreytileika. Dynjandi er einn af mínum uppáhaldsfossum og er mjög aðgengi- legur frá Flateyri, sem og Bolafjall sem er komið með ótrúlega magnaðan útsýnisvall til að horfa yfir Ísafjarðardjúp og yfir til Hornstranda.“

*Hvert ætlar þú að ferðast í sumar?*

„Sumartíminn hjá mér er oftast frekar fullur af verkefnum svo ég mun ekki ná mörgum vikum á Íslandi. Ég mun samt leitast við að fara í tvær til þrjár ævintýraferðir á mismunandi landsvæði Íslands. Vonandi kemst ég vestur ef veður leyfir; annars mun ég einbeita mér að göngum á Fjallabaki og svo tjaldgönguferð í kringum Vatnajökul. Þetta eru gönguleiðir sem ég hef haft hug á að fara í nokkur ár en ekki komið því við ennþá.“



VIÐ  
ELSKUM  
ÍSAFJÖRÐ

Kerecis er stoltur stuðningsaðili knattspyrnudeildar Vestra.

Við hlökkum til að sjá ykkur öll á Kerecisvöllinum í sumar!

**kerecis**



# SKÖPUM LÍF Í SAMFÉLÖGUM NÆR OG FJÆR

– með öflugri atvinnustarfsemi og útflutningi



## Fyrirtæki í heimabyggð eru einn mikilvægasti þátturinn í að viðhalda búsetu í landinu.

Öflug atvinnustarfsemi skilar ríkulega til samfélagsins og byggir undir gott og mannsæmandi líf íbúa. Á árinu 2023 var meðalfjöldi starfsmanna Arnarlax 193, þar af um 70% í Sameinuðu sveitarfélagi Tálknafjarðarhrepps og Vesturbyggðar.

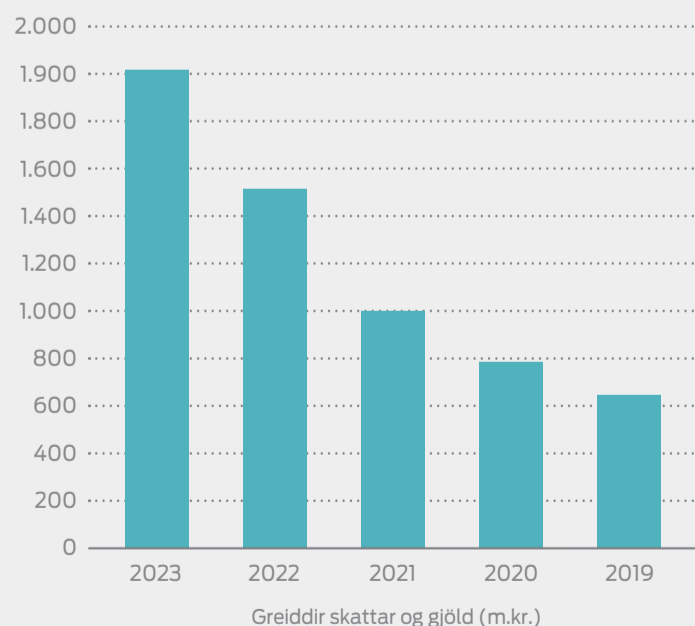
Arnarlax greiddi rúmar 1.903 milljónir króna í skatta, lífeyrisgjöld og aðra tengda liði á árinu 2023. Aukning milli ára er 22,5% eða 350 millj. kr. og eru þá ótalin afleidd störf og skattar og gjöld þar af.

Útflutningstekjur af eldislaxi námu um 40 milljörðum króna árið 2023, sem jafngildir 4,3% af heildarútflutningsverðmætum þjóðarinnar. Þar af má áætla að um 2,4% af þeim komi frá Arnarlaxi.

Fiskeldi er enn ung atvinnugrein í vexti sem hefur möguleika á að verða einn af mättarstólpum íslensks atvinnulífs.

Heimild: Skýrsla PWC á vefsíðu Arnarlax.

Greiddir skattar og gjöld (m.kr.)	2023	2022	2021	2020	2019
Tryggingagjald	153	129	103	80	75
Mótframlag í lífeyrissjóð	267	226	163	142	129
Gjöld í umhverfissjóð	83	81	80	86	45
Auðlindagjald	327	194	29	21	-
Aflagjöld	177	162	87	76	63
<b>Aðrir skattar og gjöld</b>					
Önnur gjöld til hafnarsjóðs	21	29	21	29	15
Bein vörugjöld og tollar	12	18	13	9	12
Fasteignagjöld	23	20	7	4	5
Annað	43	38	14	13	16
<b>Tekjuskattur</b>	<b>198</b>	<b>149</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Innheimtir skattar</b>					
Staðgreiðsla starfsmanna	592	499	467	315	275
Aðrir skattar	8	12	10	5	5
<b>Skattar og gjöld alls</b>	<b>1.903</b>	<b>1.553</b>	<b>998</b>	<b>786</b>	<b>644</b>

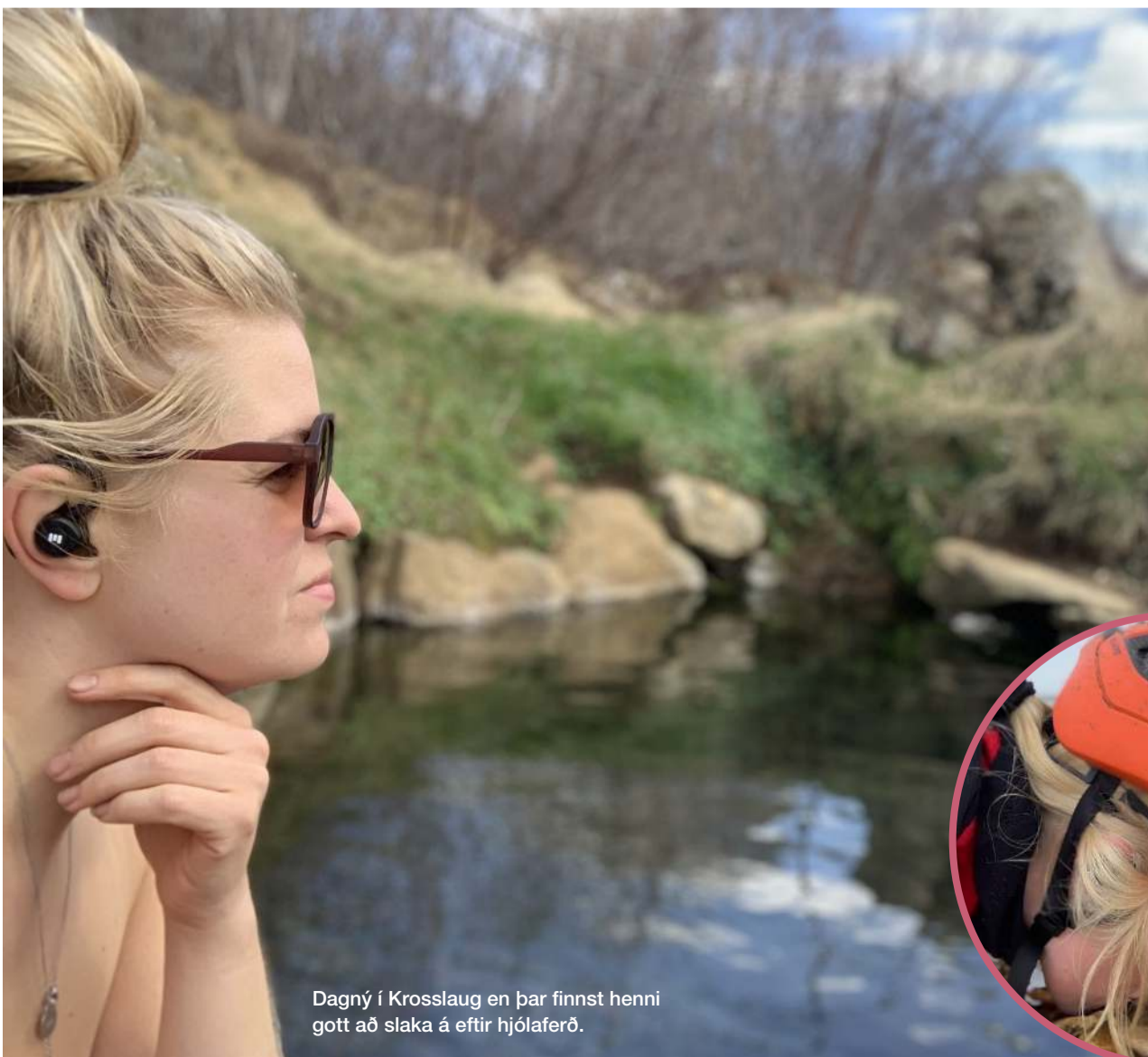






Dagný Pétursdóttir brunar á hjóllinu. Hún fær mikið út úr því að hjóla úti í náttúrunni.

# Byrjaði að taka steinefni og eignaðist fulldempað fjallahjól



Dagný í Krosslaug en þar finnst henni gott að slaka á eftir hjólaferð.

**Dagný Pétursdóttir** fjallahjólari segir hjólréiðar ekki bara vera heilsueflandi fyrir líkamann þar sem útiveran gefur henni líka mikið. Hún hefur hjólað víða um Vesturland og er um þessar mundir, ásamt Einkunnanevnd og HjólaVest, að byggja upp útivistarsvæðið Einkunnir í Borgarfirðinum.

Guðrún Selma Sigurjónsdóttir | gudrunselma@mbl.is

**D**agný Pétursdóttir fjallahjólari segir hjólréiðar ekki bara vera heilsueflandi fyrir líkamann þar sem útiveran gefur henni líka mikið. Hún hefur hjólað víða um Vesturland og er um þessar mundir, ásamt Einkunnanevnd og HjólaVest, að byggja upp útivistarsvæðið Einkunnir í Borgarfirðinum.

„Ég hjólaði rosalega mikið sem krakki og fannst það alltaf skemmtilegt. Ég hef alla tíð verið mikið tengd útiveru og náttúrunni og mér leið alltaf vel utandyra og helst ef ég komst út í náttúruna. Á unglingsaldri hætti ég alveg að hjóla eða þangað til ég var búin að eiga börnin mín,“ segir Dagný og bætir við:

„Svo má bara segja að hjólréiðarnar hafi fundið mig aftur því eftir mikið heilsuleysi, sem tengdist langvarandi svefnleysi og allskyns „sjúkdómsgreiningum“, þá gerðist tvennt. Árið 2017 byrjaði ég að taka steinefni að staðaldri og ég eignaðist fulldempað fjallahjól. Þá varð bara ekki aftur snúið.“

Kostirnir við hjólréiðarnar eru fjölmargir. „Það sem ég elska við hjólréiðar sem

Það jafnast ekkert á við að drekka fersk vatn úr á.







Dagný deilir hjóla-áhuganum með syni sínum. Hér er hann við Rauðasand á hjólinu.



Kyrrðarlundur, Einkunnir í Borgarfirði.

heilsueflingu er það hversu mjúkum höndum þær fara um líkamann. Ég var orðin það léleg að ég gat ekki lyft lóðum né farið í fjallgöngur, sem mér fannst miður. En ég var með sterk læri og neðri hluta þannig að hjólreiðar henta mér mjög vel og styrkja þar að auki þessa viðkvæmu liði okkar, hné og mjaðmir.

Síðast en ekki síst fékk ég að vera úti í náttúrunni ein með sjálfri mér sem var algjörlega mín besta leið til þess að næra taugakerfið mitt og þannig byrjaði heilsan smám saman að koma til baka," segir Dagný.

#### Fegurðin er víða á Vesturlandi

*Hvar finnst mér skemmtilegast að hjóla?*

„Á heiðum, múlum og fellum einhvers staðar þar sem ég þarf

að klifra vel upp, bruna jafnsléttuna og svo bruna niður. Staður skiptir ekki máli og mér finnst alltaf gaman.“

Blaðamaður spyr hvort Dagný hafi byrjað nýtt hjólaæði í Borgarfirðinum en hún vill ekki kannast við það. „Það væri gaman að fá fleiri í hópnum og þá sérstaklega í fjallahjólreiðunum því Borgarfjörðurinn hefur mikið upp á að bjóða þar. En það fylgjast margir með manni sem er ótrúlega skemmtilegt,“ segir Dagný.

*Getur þú mælt með skemmtilegum stöðum til þess að hjóla um á Vesturlandi?*

„Það eru svo óteljandi fallegir staðir á Vesturlandi og hver hefur sinn sjarma. Stundum er það auðnin og endalaus flatneskja, stundum er það skógur og stundum fjara, en ég

fer oftast Skarðsheiðina – sem er reyndar línuvegur við enda hennar. Svo finnst mér Jafnaskarðið, Svartagil og Grjótháls skemmtileg. Lundarreykjadalur, Skorradalur, Draghálsinn og svo er Jökulhálsinn á Snæfellsnesi skemmtilegur. Svo hef ég farið flestar heiðar sem tilheyra Vestfjörðum og leiðin upp Unaðsdalinn á Snæfjallaströnd og að Jökulfjörðum var ólýsanleg.

Fegurðin við það að vera á fjöllum er ekki endilega einhver vá-upplifun heldur bara nálægðin við móður Jörð, drekka úr líparítám og leggjast á milli þúfna. Ég held að margir geti tengt við það.“

#### Gott að enda í Krosslaug

*Hver er erfiðasta hjólaferð sem þú hefur farið í?*

Erfiðasta ferðin er held held ég alltaf sú ferð sem þú ert í hverju sinni því eins og ég segi oft: „Hversu oft sem þú hefur farið verður leiðin aldrei auðveldari, þú ferð bara hraðar.“ Stundum er stutta jafnsléttuleiðin sú erfiðasta. Svo er dagsformið okkar svo svakalega misjafnt og þá sérstaklega hjá okkur konum, stundum er ég bara óstöðvandi og get farið endalaust og stundum bara ekki eins mikið með þetta og þá bara er það þannig. Aðalmálið er að hafa gaman.“

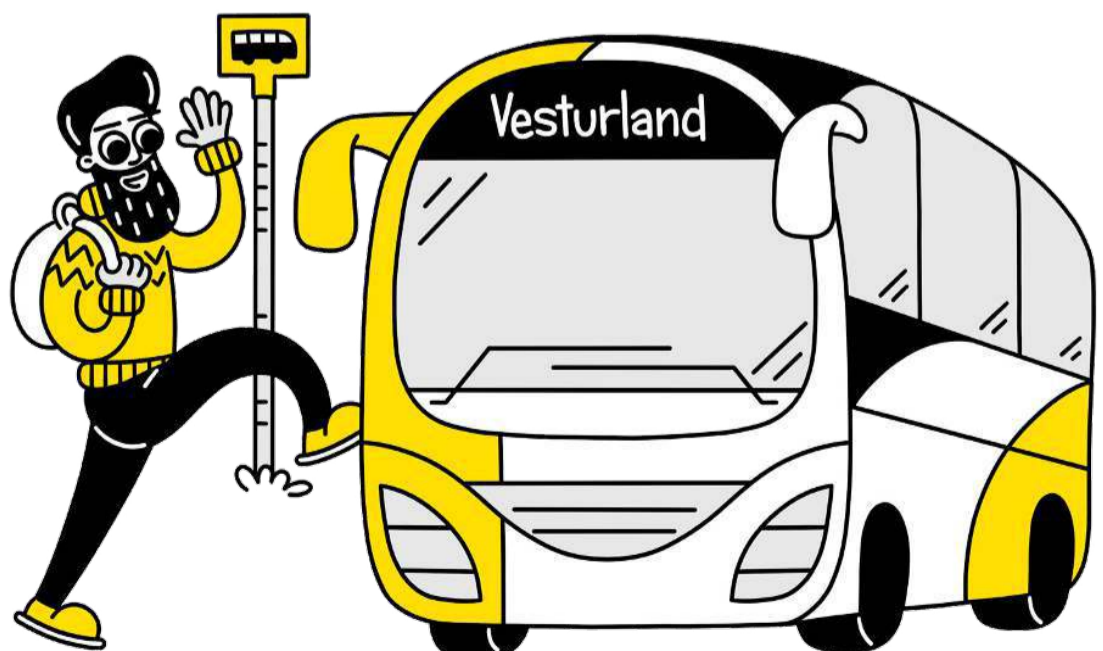
*Hvernig finnst þér best að láta líða úr þér eftir góða hjólatúr?*

► SJÁ SÍÐU 14

# Almenningssamgöngur á Vesturlandi



Nánar hér:



stræto.is



„Ég elska ef ég get lagt við náttúrulega og hjólað þaðan og farið langt, endað svo í lauginni áður en ég keyri í sólsetrinu heim. Það jafnast einhvern veginn ekkert á við það. Oftast verður Krosslaug í Lundarreykjadal fyrir valinu þar.“

#### Kyrrðarupplifun á fólkvangi

Dagný sinnir uppbyggingu á fólkvangi og útivistarsvæði sem heitir Einkunnir rétt norðan við Borgarnes.

„Ég hef mikið verið að hjóla þar upp frá og svo vorum við í Hjólaíðafélagi Vesturlands með ungmennanámsskeið og kynningar þar upp frá og erum að opna á hjólaleiðir inni í skóginum. Svo sit ég í Einkunnaneftnd og hef verið með gæluverkefni í gangi sem fellur að slökunar- og kyrrðarupplifunum. Ég er með verk í vinnslu þar sem kominn er kyrrðarlundur þar sem eru hengirúm og belgur og fleiri hengirúm koma fljótlega. Einnig verða settir upp hengistólar sem vísa til vesturs svo hægt sé að horfa á sólina setjast í algjörru núvitund. Stigar og rólur munu verða sett upp ásamt náttúruhljóðfæri. Ég er ótrúlega spennt fyrir þessu verkefni og sé ég þetta sem frábæra leið til þess að fá fólk til þess að staldra við, njóta og anda inn í daginn og það er ekkert betra en að gera það úti í náttúrunni.“

#### Pantaði gleðiveður fyrir hjólaferð ársins

Dagný hjólar árlega á milli Skessuhorns og Hafnarfjalls og Tungukolls og dalsins þar á milli.

„Þessi leið er mín uppáhalds og ég fer hana oft, í byrjun ertu á línuvegi að klifra upp í um 500 metra hæð, svo fer gleðin að taka við og haldið er áfram þar til farið er niður að líparítá. Svo liggur leiðin áfram upp og þá breytist undirlendið í meiri drullu og stórgrýti og farið er af línuveginum og yfir á mjóa reiðgötu. Þaðan liggur leiðin svo í niðurbunu sem er ótrúlega skemmtileg. Við fylgjum svo jafri Hafnarfjalls að sumarþúðunum í Ölveri og ef ég hef tíma tek ég hringinn.“

Ég hef farið árlega þarna yfir með opna ferð í byrjun júní og hefur fullt af fólki alls staðar að komið með sem er ótrúlega skemmtilegt og þessi leið kemur fólki oft á óvart. En í ár förum við 22. júní og höfum sett inn pöntun á gleðiveður. Þetta verkefni þykir mér mjög vænt um og verður þetta ef ég tel rétt sjöunda skiptið okkar. Fyrir mig að fara þessa leið sem og aðrar er algjör lífæð og verð ég alveg friðlaus ef ég kemst ekki í langan tíma.“

Dagný segir fjallahjólaferðarnar vera svo miklu meira en hreyfingu. „Þær eru algjör grunnur að minni vellíðan. Mér finnst ótrúlega gaman að deila þessu sporti með 10 ára syni mínum og ég elska að hjóla með ungmennum. Svo nærandi samvera.“



Dagný segir fjallahjólaferðarnar vera svo miklu meira en hreyfingu.

## Er ekki tími fyrir sparinessi?

Það er fátt meira spennandi en að útbúa gott nesti til þess að taka með sér í ferðalag. Svo nestið geti ferðast með stæl þarf að setja það í viðeigandi ílát. Ekki er verra að eiga sérstaka kælitösku, fallegan dúk og gott jógúrtgerðarsett til þess að auka gleði og stemningu á ferðalagi. Heimabök-uðu kökurnar bragðast líka betur ef þær eru bornar fram í fallegum boxum.



Kökurnar bragðast betur í fallegu boxi. Þetta fæst í Söstrene Grene og kostar 789 kr.



Stanley brúsi elskar að ferðast um Ísland. Hann fæst í Org Reykjavík og kostar 7.990 kr.

Settu fallegar servíettur í nestistöskuna. Þessar fást í IKEA og kosta 345 kr.



Jógúrtgerðarsett er nauðsynlegur ferðafélagi fyrir þá sem vilja halda góðri rútínu þótt fólk sé á ferðalagi. Það fæst í Kokku og kostar 5.900 kr.

## ER KOMINN TÍMI Á NÝJA GLUGGA EÐA HURÐIR?

**Láttu vefverslun okkar reikna verðið fyrir nýjar einingar í þitt verkefni. Gæðavottaðar vörur sem þola íslenskt veðurfar.**

**5588400**

**skanva@skanva.is**

**Fiskislóð 73 - 101 Reykjavík**

Skanva.is



NA

NORÐURÁL

VELKOMIN Á NORÐURÁLSMÓTIÐ

20.-23. JÚNÍ 2024

Við óskum keppendum gleði og góðs gengis á Norðurálsmótinu. Um leið viljum við færa öllum þeim fjölmörgu sjálfbóðaliðum sem að mótinu koma okkar bestu þakkir fyrir þeirra framlag sem og ÍA fyrir frábært utanumhald og gott samstarf í gegnum árin.

nordural.is



# Allt fyrir ferðalagið á Vesturlandi

## Opnunartímar

Borgarnes Ísafjörður

9-20

10-19



nettó