

KAVALEIR

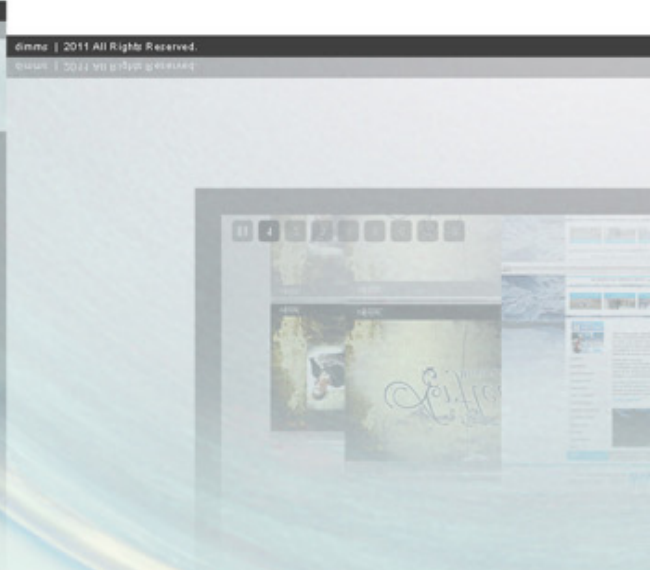
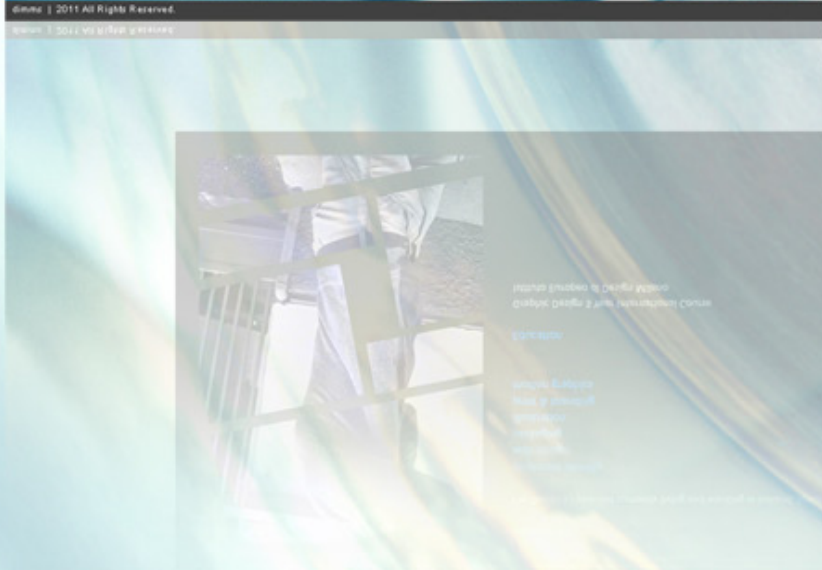
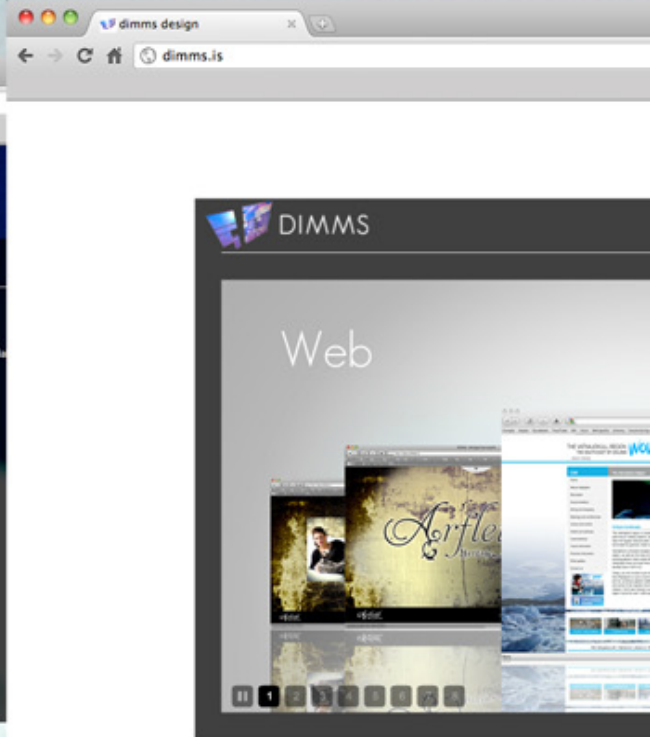
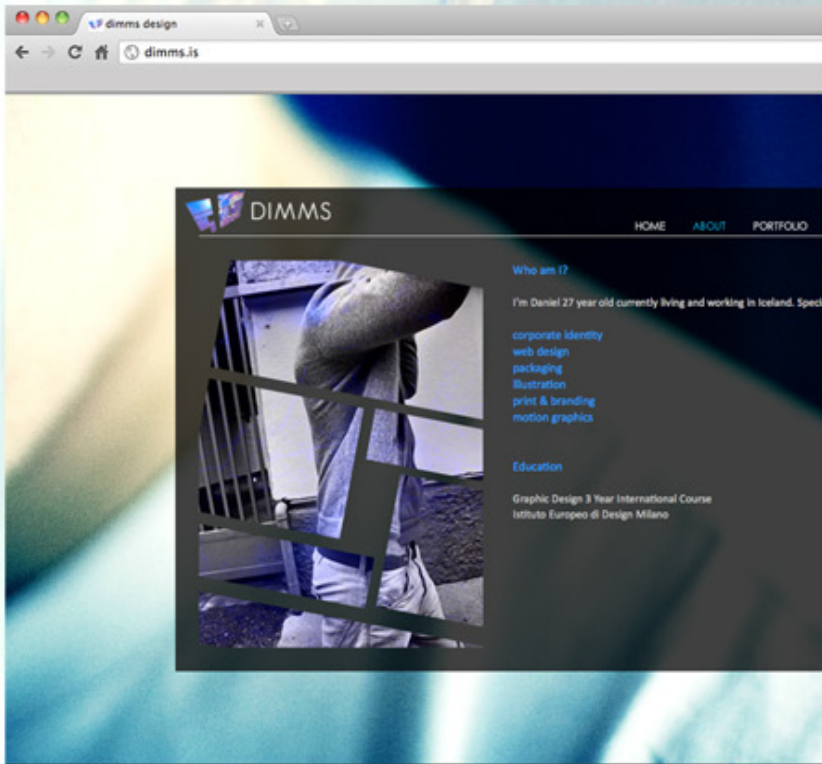
TÓNLIST
TÍSKA
KVIKMYNDIR
MATUR
BÍLAR
SPORT
PÓLÍTÍK

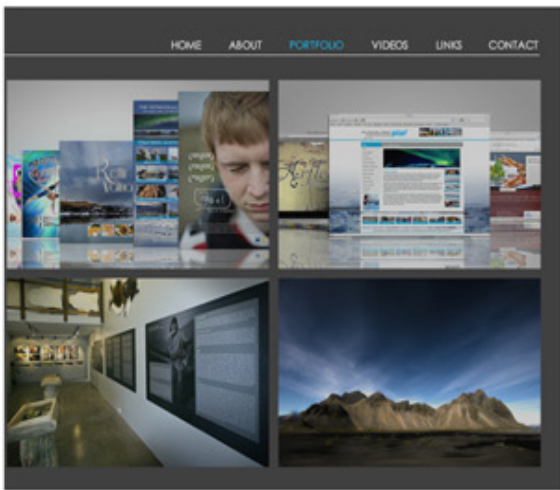
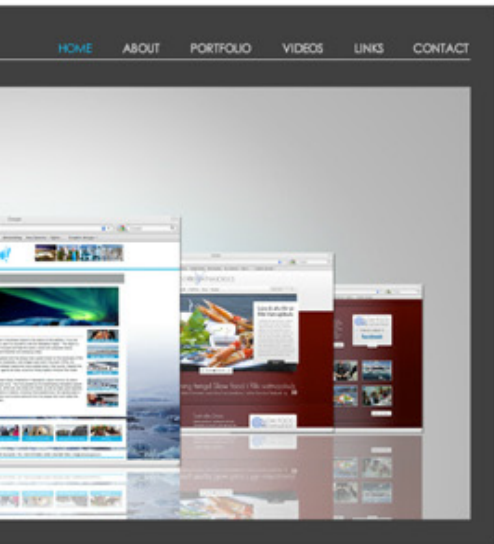
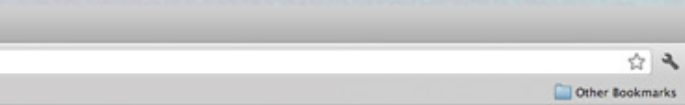
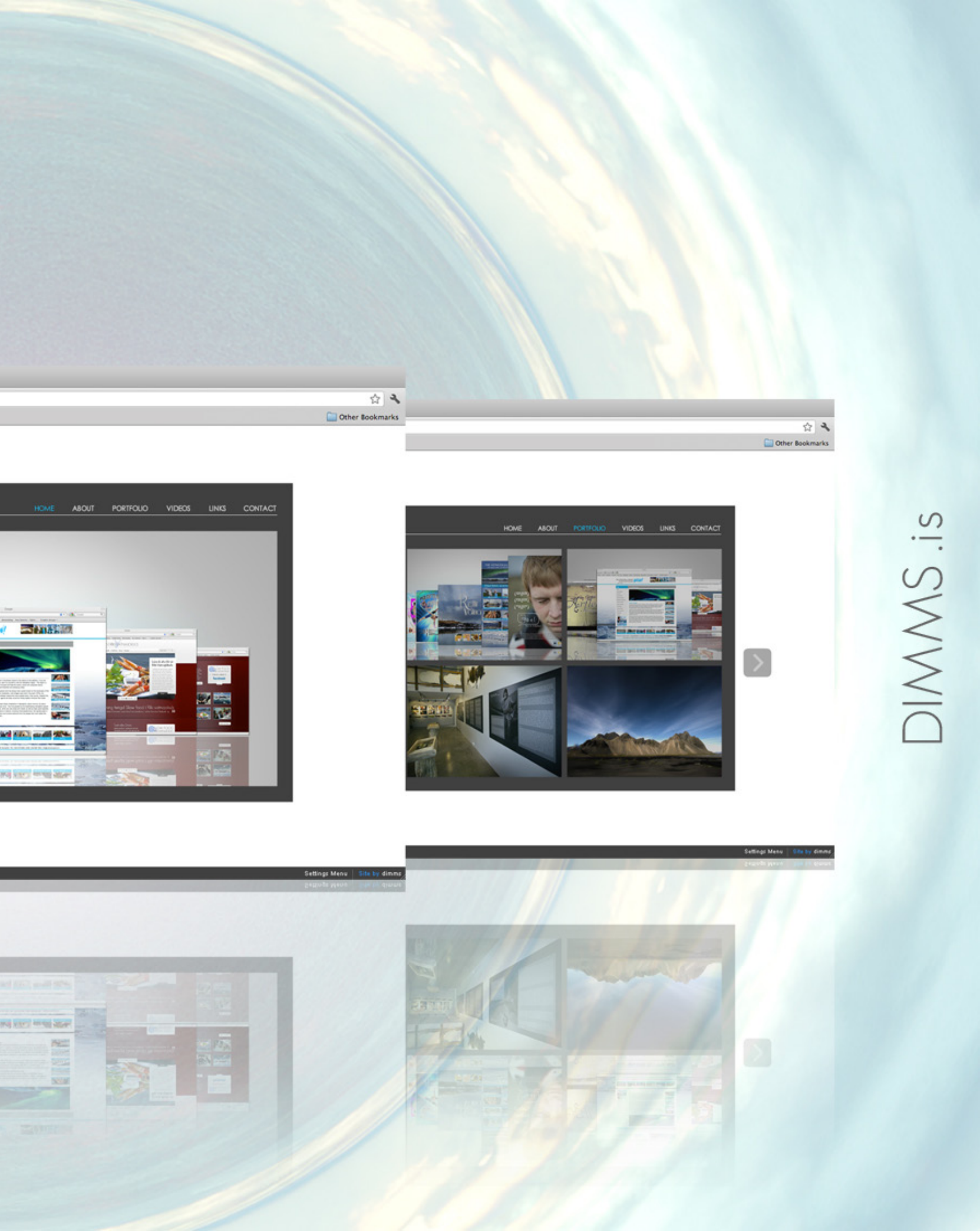
BJÖRGVIN
PÁLL

LANGAR AÐ NÁ
LENGRA MEÐ
LANDSLIÐINU &
ELSKAR AÐ GLEÐJA
ÍSLENSKU ÞJÓÐINA



VALDIMAR - HENRY - OBAMA - KAPPAKSTUR - KVIKMYNDIR





DIMMS.is



HYLLINGUR

American Horror Story

38

Ég raká á augföngu fyrir American Horror Story á einhverju flakki um málið og þar sem undirtektir af innviðum og hringveitur óskað og að skoða þetta hefur. Gef vöðverkni að eftirvæðingunni fyrir þáttunum. Það er verið þetta, þar sem þú hefur hringið að þessu væri að hafa úr helli sérú um fjórhvöldu sem fyrir. Húsið er að vera verið í og hafa spenni í þáttunum um leið. Ásvæð þú að þetta þessu séni og eftir fyrsta þáttinn varð ég óþægilega hálur. Húsið hefur eru rosalega mikið verið í einu ekkert hvíð er að þessu í þessu hringlaga húsi þar til að þú eru einhverj mikið þessu séni og þú eru 12 tónis.

húsið ótti skammt fyrir ef söguþráður þáttanna sé óskýfur af ræðlegu, en í stuttu máli þá þú um fjórhvöldu sem fyrir í stór-gamlegu húsi sem í sér skaflega sögu. Þetta er þátturinn hefur fráni hjá konu síni og þar henni þjófarað að skipta um umhverfi og þetta er á milli þess að hafa fjórhvöldu, og þetta þáttur er á milli þessu. Þú er varir fara þú skrifir og óþægilegheitur hús að þessu og þátturinn verður hús, húsþráður.

Leikaravalið í þáttunum er hefur ekkert stór Dylan McDermott fer með hlutverk hóburis óras, og Connie Britton (Friday Night Lights) hefur komið hús. Þú svör Missa Lang og þátturinn sem verðsamur eðgættinn sem tengist sögu húsinu á þessa vegu. Ein- þú þar að tíska handritarforlunum fyrir fjóru og þetta þessu- húsþráður, og leikararnir er sömuleiðis Yvonne, American Hor- ror Story er hálur fyrir hringveitur þessu eru hóruspennandi, óþægilegur, dramatískur, sorglegur og skýr allt í einu. Húsið hringveitur með þessu fyrir alla, þú séni þetta séni hús á eftir sem inniheldur málið af óþægileg og hringveitur þessu verða að stíga þessu séni, 18 af 10 röngum. Þessu er /fms.



7 Ritstjórapistill

8 Tíska Við erum með smá sýnishorn af því sem var að finna á sýningarpöllum á tískuvikunni í Mílanó sem stendur nú yfir auk þess sem við skoðuðum nokkur sól- gleraugu

12 Snyrtivörur Lóa Hrönn snyrtifræðingur fer aðeins yfir málin fyrir okkur

14 La Carrera Panamericana Kappakstur sem fór fram í Mexíkó um miðja síðustu öld og er jafnan talað um sem hættulegasta kapp- akstur sögunnar

18 Obama Við kíkjum aðeins yfir málin hjá Barack Obama

23 Pistill Sindri einkapjál- fari segir okkur leyndarmálið við að ná árangri í ræktinni.

24 Björgvin Páll Við settumst niður með Björgvini Páli landsliðs- markverði í handbolta og fórum yfir ferilinn og EM sem er í Serbíu í janúar

34 Thierry Henry Einn besti leikmaður sem hefur spilað í ensku úrvalsdeildinni er kominn aftur

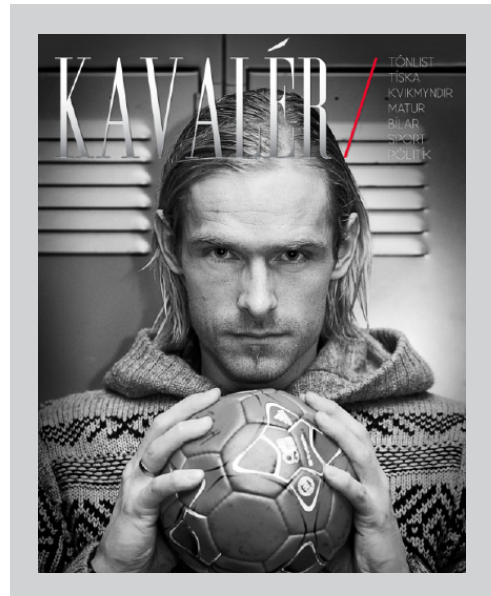
38 Kvikmyndir Við skoðum nokkrar myndir sem eru væntan- legar í bíó í mánuðinum og förum yfir einn sjónvarpsþátt sem fær hárin til að rísa

50 Ferran Adria Kokkurinn sem fór í frí og lokaði vinsælasta veitingastað í heimi

53 Geirbrúður í glasi Við smökkuðum einn afskaplega ljúffengan bjór sem við leggjum okkar dóm á

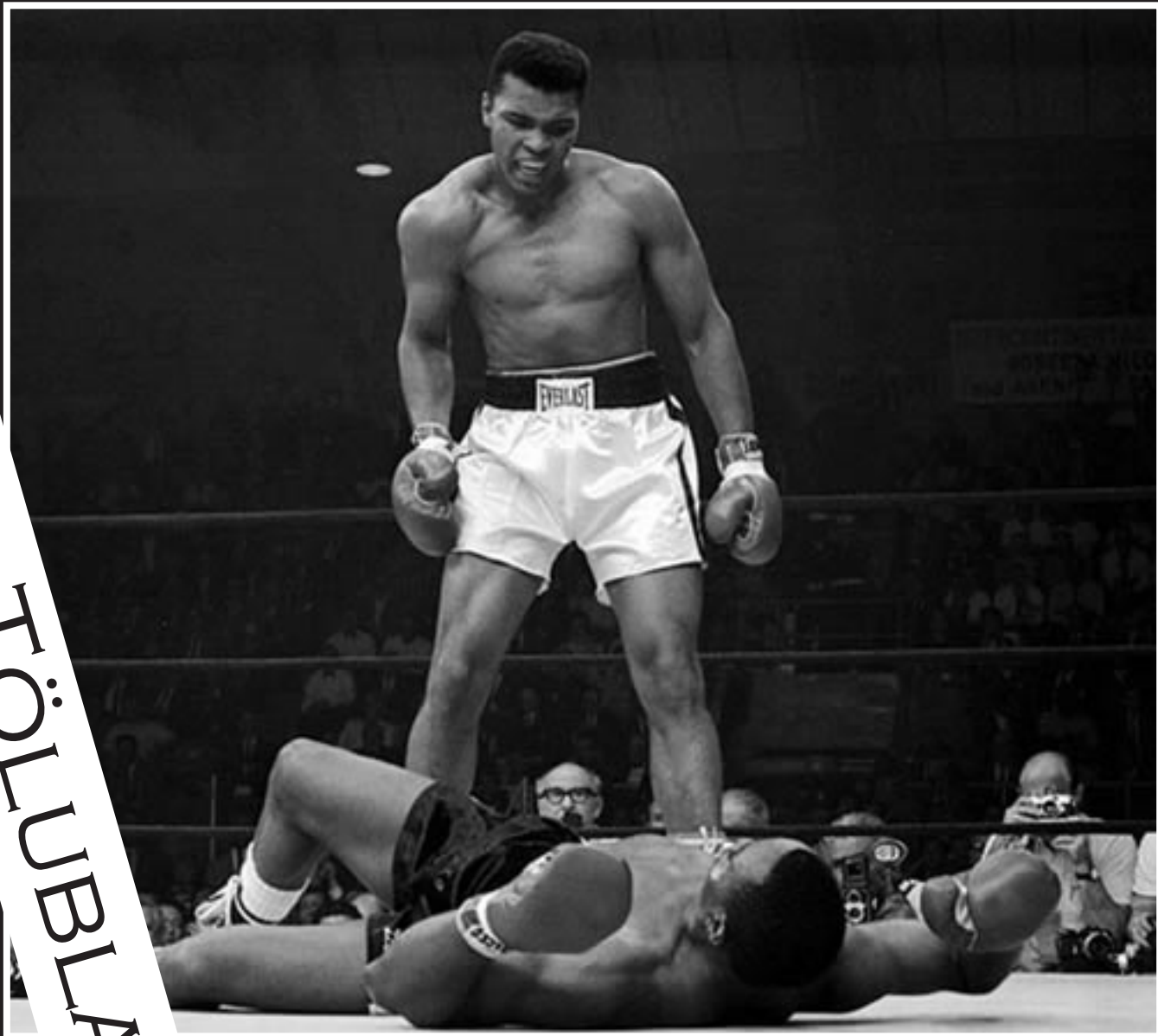
54 Sao Paulo Borgin sem bannaði allar auglýsingar í borginni og lifði það af

58 Valdimar Við tókum söng- varann ljúflega Valdimar Guðmundsson tali og förum yfir árið sem var að líða.



Forsíðumyndina tók Edit Ómars

KAVALER - TÖLUBLAÐ NO. 4 - KAN



UM OKKUR

Ritstjóri

Heimir Berg Vilhjálmsson
heimirberg@kavaler.is

Orð

Lóa Hrönn Ingvaldsdóttir, Lilla Lange, Hjalti Rögnvaldsson, Heimir Berg Vilhjálmsson, Sindri Þór Kristjánsson, Rut Ragnarsdóttir, Hafsteinn Mar Sigurbjörnsson,

Myndir

Edit Ómarsdóttir, Arnar Sigurbjörnsson

Efnisvinnsla

Heimir Berg Vilhjálmsson

Ábyrgðarmaður

Heimir Berg Vilhjálmsson

Hafðu samband

Ritstjóri
heimirberg@kavaler.is

Auglýsingar
rut@kavaler.is

Almennt
kavaler@kavaler.is

FJÓRÐA

tölublað af Kavalér hefur væntanlega skilað sér á tíma ef þú ert að lesa þennan stutta pistil með ylvolgan kaffibolla í snjóþungum og annars köldum janúarmánuði. Eftir að hafa gefið fyrstu þrjú tölublöðin út með tveggja mánaða millibili þá langaði okkur að keyra þetta aðeins í gang og gefa blaðið út mánaðarlega. Ástæðurnar fyrir því eru voða einfaldar. Okkur finnst ótrúlega skemmtilegt og gefandi að vinna blaðið fyrir ykkur. Það er hinsvegar ein ástæða öðrum fremur sem rak okkur út í mánaðarlega útgáfu sem verður að nefna sérstaklega.

Jákvæðu viðbrögðin sem við höfum fengið frá lesendum hingað til hafa nefnilega verið okkur sérstaklega mikilvæg og þykir okkur mjög vænt um þær athugasemdir sem við höfum fengið. Að því sögðu þá langar okkur að sjálfsgöðu að gera betur en áður og hefst með þessu tölublaði nýtt ár og ný vegferð sem við viljum bjóða ykkur öllum að vera þátttakendur í. Vonumst við til þess að saman getum við gert árið sem var að byrja einungis byrjunina á einhverju miklu stærra og merkilegra en því sem var að ljúka.

Margir vilja meina að janúar sé leiðinlegasti mánuður ársins og ætla ég ekki að halda uppi vörnum fyrir þær fjórar vikur sem bjóða nýtt ár velkomið að hverju sinni. Oftast eru þær frekar tíðindalítlar og bjóða upp á fátt annað en blautar fætur og svimandi háan jólavísareikning. Öðru hverju tekur þó nýtt ár á móti manni með veislu. Handboltaveislu. Sú er einmitt raunin að þessu sinni því íslenska handboltalandsliðið spilar eins og sennilega flestir vita á Evrópumótinu sem fram fer í mánuðinum. Af því tilefni settumst við niður með Björgvini Pál og ræddum um ferilinn, framtíðina og allt þess á milli. Valdimar fer einnig yfir árið sem var að líða í stuttu spjalli auk þess sem stoppum við í Sao Paulo. Þá verður umfjöllun um tísku, kvikmyndir og margt fleira á sínum stað eins og áður.

Á sama tíma og ég vil þakka ykkur kærlega fyrir að leiða okkur fyrstu skrefin þá hvet ég ykkur til að fylgja okkur á Facebook svo þið missið ekki af næstu blöðum. Þá vona ég svo sannarlega að árið 2012 taki ykkur fagnandi og bjóði upp á eintóma gleði.

Bestu kveðjur,

Heimir Berg

Deildu
blaðinu!



YOU STAY CLASSY



Dolce and Gabbana

Samkvæmt tiskuvíkunni í Milánó verður liturinn sem kemur til með að verða allsráðandi á næstunni örlítið djassaðari en undanfarið því Burgundy er á leið í bæinn. Það eru flestir hönnuðir með hann á sýningarpallinum um þessar mundir og því þurfa menn að fara í vínrautt.



Neil Barrett



Salvatore Ferragamo

Næstu vikur eru sérlega áhugasamar fyrir tískuunnendur en þá fara nokkrar af stærstu tískuvikum ársins fram víðsvegar um heiminn. Meðal þeirra borga sem halda tískuvikum á næsta mánuðinum eru Mílanó, París, Róm og London auk annara fjölmargra sem sýna okkur hausttískuna fyrir árið 2012.

HUGINN  MUNINN

Huginn Muninn er nýtt íslenskt merki sem selur mjög vandaðar og fallegar skyrtur. Þær eru til sölu á völdum stöðum um allt land og hvetjum við lesendur til að kanna málið betur.

www.huginnmuninn.com

VIÐ FÍLUM BRÚNA SKÓ

HVORT SEM ÞAÐ SE Í VEISLUNA, VINNUNA EÐA BARA Á LEIKINN.



1. Ferragamo
2. KronKron
3. Shoebuff.com



PRADA
24.300 KR.

SÓLGLERAUGU

Sólin er lágt á lofti þessa dagana og því ekki vitlaust að eiga góð sólgleraugu sem er hægt að grípa til í bílnum. Fyrir utan það hversu praktísk þau eru þá geta góð sólgleraugu líka verið nokkuð töff og gaman að eiga nokkur til að skiptana. Þess má geta að öll sólgleraugun sem má sjá hér er hægt að finna á fyrri vefsíðunni af þeim tveimur sem við mælum með í hægra horninu.



DIOR
45.500 KR.

ARMANI
39.300 KR.



MAUI JIM
32.300 KR.



TOM FORD
14.900 KR.



PRADA

Tískuvikan í Mílanó er haldin þessa dagana og fór tískurisinn Prada heldur ótroðnar slóðir á sýningu herrafatalínu sinnar fyrir haustið 2012 með því að fá stórleikarana og ofurtöffarana Adrien Brody, Gary Oldman og Willem Dafoe til að ljúka sýningunni ásamt Tim Roth og fleiri köppum sem eru frægari fyrir allt aðra hluti heldur en þá sem þeir sýna hér.

grooming

Lóa Hrönn snyrtifræðingur hjá Victoria Salon fer hér með tölu um ágæti húðumhirðu og mismunandi týpur húðtegunda. Lestu og lærðu...



Guinot Nouvel Eclat
American psycho djúphreinsir! Borið á í þunnu lagi, látið þorna og fletta af. Góða skemmtun!

ÞURR HÚÐ

Getur flokkast í tvær gerðir. Rakapurrr og fituþurrr. Þessar týpur þurfa á mismunandi meðhöndlun að halda.

Finnst þér þú hrukkóttur? Oft myndast rakalínur sem líkjast hrukkum. Þú gerir þig því unglegri með að sinna húðinni. Ef þú kemur úr sturtu, brosir í spegil og finnur óþægindi eins og þú þurfir að teygja á brosinu þá ertu með fituþurra húð. Lausnin er að bera á þig rakakrem með fitu í og nota reglulega andlitsmaska. Þetta er ekki mjög flókið. Kemur úr sturtu, skellir maska á þig, þurrkar þér, svitaspreyjar og klæðir. Þá geturu tekið maskann af þér og sett á þig rakakrem við hæfi.

Rakapurrr húð þarf léttari krem en passa skal að húðgerðin breytist oft eftir veðurfari og er ekki sniðugt að bera á sig létt rakakrem og fara síðan út í -9°C. Maður með þurra húð ætti einnig að taka inn olíur t.d hörfræolíu.

NORMAL HÚÐ

2

Þetta er húðin með tilfallandi vandamál. Örlíttill þurrkur þessa vikuna og jafn vel einn fílapensill.

Viðhaltu heilbrigði húðarinnar með því að sinna henni. Á kvöldin ef þú ferð ekki í sturtu er gott að taka volgan þvottapoka og strjúka yfir andlitið. Það safnast alltaf óhreini yfir daginn og því fínt að hafa kornakrem inni sturtu og nota það vikulega. Alltaf er gott að eiga maska við hæfi og og auðvitað gott krem.



Gatineau aquamemory
Frábær rakamaski. Hefur hann á í 10-15 mín. Gefur húðinni mykt og losar um herping.

BLÖNDUÐ HÚÐ.

3

Graftarnabbar, fílapenslar svólítið glansandi T-svæði (enni, nef og haka). Þetta er blönduð húðtýpa. Ekkert að óttast, bara örlítið meira vinna.

Númer 1-100, ekki kreista nema vera búinn að hita húðina vel upp. Fáðu kennslu við að kreista, notaðu sótthreinsaða nál til að stinga á bóluna og kreistu út, mundu að sótthreinsa svæðið eftir verkið. Að sótthreinsa nál er ekki flókið, náðu þér í títoprjón og kveikjara. Kveiktu í nálinni í örskamma stund og strjúktu af henni með hreinum pappír. Þessi týpa ætti alltaf að eiga própanól 35% sótthreinsivökva inni skáp, fæst í öllum apótekum.



Origins Drink up
Maski 10-15 mínútur. Settu þennan á T svæðið. Drékkur upp fituna og skilur svæðið eftir silkimjúkt. Sérð árangur með þessum.



Clinique - Acne solutions
Sefandi maski fyrir vandamál sem fylgja feitri húð.

FEIT HÚÐ

4

Mikill glans í andliti og jafnvel eru bólur og fílapenslar í kinnum.

Ráð fyrir þessa týpu er að fá aðstoð á snyrti-stofu eða hjá húðlækni. Roði, viðkvæmni og jafnvel sársauki getur einkennt þessa húðgerð. Miklar kreistingar geta skilið eftir sig ör, sár og sýkingar. Þú þarft að fá prógramm fyrir húðina og sinna henni alla daga. Þú getur hjálpað til með reglulegri hreinsun, maska notkun og hreinlæti - t.d er mjög mikilvægt að skipta oft um koddaver!



LA CARRERA PANAMERICANA

ALRÆMDASTI KAPPAKSTUR SÖGUNNAR FÓR FRAM
Í MEXÍKÓ Á ÁRUNUM 1950 - 1954.

PAN

American Highway er samkvæmt heimsmetabók Guinnes lengsti vegur í heimi, en hann telur 47.958 km af misjafnlega gáfulegum vegaframkvæmdum sem liggja allt frá Prudhoe Bay í norður Alaska að argentínska smábænum Ushuaia neðst í tanni á Suður-Ameríku. Á ferðalagi sínu liggur vegurinn í gegnum 23 lönd og á landamæri að nokkrum til viðbótar. Það er því ljóst að mikil vinna fór í framkvæmdina sem tók fjöldamörg ár og þegar mismunandi áföngum hafði verið náð var iðulega blásið til fagnaðar eins og eðlilegt þykir. Þótti mönnum í Mexíkó hins vegar ekki nóg að slá úr nokkrum töppum til að fagna áfanga sínum heldur blés ríkisstjórn landsins til sex daga kappakstursveislu á þeim hluta sem nýlega hafði verið lagður eftir landinu endilöngu árið 1950.

Orðrómurinn um **La Carrera Panamericana** kappaksturinn fór eins og eldur í sinu meðal áhugamanna og þegar leikar hófust höfðu 132 bílar komið sér í startholurnar við landamæri

Mexíkó og Bandaríkjana. Það voru afskaplega fáar reglur sem biðu þessara ökumanna aðrar en þær að fararkostur þeirra varð að vera hefðbundinn fimm sæta fjölskyldubíll, ef svo mætti að orði komast þar sem eiginlegir kappaksturs- og sportbílar voru ekki leyfðir, og að endamörkin voru í rétt tæplega þrjú þúsund og fjögurhundruð kílómetra fjarlægð. Fyrirkomulag kappakstursins var svokallað „no-holds-barred road race“ sem þýðir einfaldlega að það hafi ekki verið neinar reglur. Mótið var svo haldið árlega í fimm ár, eða til ársins 1955, þegar því var slitið í kjölfar þess að 83 áhorfendur létu lífið í Le Mans kappakstrinum svokallaða sama ár þegar brak af bíl ökumannsins Pierre Levegh flaug yfir áhorfendaskarann eftir árekstur með þeim afleiðingum að fjöldi áhorfenda lést eins og áður segir, og enn fleiri slösuðust. Le Mans slysið er enn í dag alvarlegasta slys sem hefur átt sér stað í sögu mótorsporta í heiminum.

Á fyrsta ári kappaksturins voru það aðallega leigubílstjórar og aðrir áhugamenn sem tóku þátt, en strax næsta ár á eftir höfðu heimsins bestu ökuþórar fengið veður af kappakstrinum og fylltu þeir flest sætin sem í boði voru það ár og þau sem á eftir komu. Ökumenn úr öllum helstu mótorsportíþróttum í heimi voru þarna komnir með vettvang til þess að skora á hvern annann og komast að því hver væri í raun besti ökumaður í heimi, burtséð frá því úr hvaða



ÞAÐ DÓU 27
ÖKUMENN Á
FIMM ÁRUM
SEM ER HÆSTA
HLUTFALL Í
SÖGUNNI.



keppnisgrein þeir komu upprunalega. Það sem var einkennandi fyrir þá sem tóku þátt í kappakstrinum var gríðarlegt keppnisþag og litu þeir á sigur í þessum óformlega kappakstri til jafns á við sigur í hefðbundnum Formúlu og Nascar keppnum. Strax á öðru ári hafði keppnin harðnað eins og áður segir með tilkomu atvinnuökumanna sem keyrðu bíla á vegum Ferrari, Cadillac og fleiri bílaframleiðenda. Einn þeirra var mexíkóinn José Estrada, sem gaf það út fyrir mótið að hann skyldi vinna það eða deyja á leiðinni. Það er skemmst frá því að segja að honum tókst ætlunarverk sitt, en fékk þó aldrei pening um hálsinn því sú staðreynd að bíllinn hans endaði 190 metrum fyrir neðan veginn varð honum um megn. Hann varð fyrsti ökumaðurinn til að láta lífið í kappakstrinum en langt frá því að vera sá síðasti þar sem 26 aðrir ökumenn fórust á þessum fimm árum sem kappaksturinn var við lýði. Það er hæsta tíðni per mót af öllum sögunni.

La Carrera Panamericana fékk fljótlega á sig stimpilinn sem alræmdasti kappakstur sögunnar í ljósi aðstæðna og þess hve margir létust. En það var alþekkt að þar sem kappaksturinn náði yfir svo langa vegalengd var ekki með nokkru móti hægt að tryggja öryggi keppenda frekar en áhorfenda á öllum stöðum á sama tíma. Það komu því upp tilvik þar sem alvarleg slys höfðu átt sér stað en það vissi bara enginn af því fyrr en seint og um síðar meir, og þegar upp var staðið skilaði einungis þriðjungur allra þátttakenda sér í mark ár hvert. Tímasetningin í sögulegu samhengi er einnig mjög sérstök því á þessum tíma höfðu gríðarlega framfarið orðið í framleiðsluferlinu á bílum og þeir orðnir mun hraðskeiðari en áður hafði þekkt án þess þó að þróun öryggisbúnaðar hafi fylgt að sama skapi. Það var því samblanda af þessum þáttum sem gerðu kappaksturinn ennþá meira spennandi í hugum þeirra sem tóku þátt og var ljóst að eitthvað varð að láta undan. Fór svo að Adolfo Ruiz Cortines, forseti Mexíkó á þeim tíma, tilkynnti stoltur í brjósti að áætlun ríkisstjórnarinnar um að kynna nýja veginn hafi tekist með eindæmum vel og því væri kominn tími til að leggja kappaksturinn af.

Kappaksturinn hafði þó unnið hug og hjörtu fjölmargra og má til að mynda nefna að Tag Heuer úraframleiðandinn hannaði úrið sem sést hér til hliðar árið 1964 til heiðurs kappakstrinum. Að sama skapi er nafn Porsche Carrera sportbílsins dregið af mexíkósku geðveikinni sem átti sér stað um miðbið síðustu aldar. Þess má í lokin geta að árið 1988 var kappaksturinn endurvakinn og hefur farið fram árlega síðan þá. Nema hvað að núna er hámarkshraði og bílar frá upprunalega tímabilinu fá eingöngu þátttökurétt.



Tag Heuer Carrera úrið sem fyrirtækið hannaði árið 1964.

BARACK OBAMA

BARACK OBAMA ER SÉRFRÆÐINGUR ÞEGAR
KEMUR AÐ ÞVÍ AÐ NÝTA TÆKNINA OG NÁ TIL
KJÓSENDA Í GEGNUM TÖLVUNA.

YNGRI KJÓSENDUR KUNNA AÐ META ÞESSA
ÞRÓUN SEM BYRJAÐI ÞÓ ÞEGAR ANNAR FORSETI
SÝNDI FRAM Á MIKILVÆGI ÞESS AÐ NÁ TIL YNGRI
KYNSLÓÐARINNAR.





**Aldrei hafði
aðgengi verið
jafn auðvelt
að forseta-
frambjóðanda
í sögunni og
unga fólkið
elskaði það.**




„Usually briefs“, sagði Bill Clinton eftir að hláturinn hafði dáið niður í salnum. Hann varð forseti Bandaríkjanna á sínum tíma af því að hann náði til yngri kynslóðar landsins, og segja má að Clinton hafi náð athygli þeirra allra þegar hann spilaði Elvis lagið *Heartbreak Hotel* á saxófón með svört Ray Ban sólgleraugu í þætti Arsenio Hall árið 1992. Það var svo með hvatvísi sinni sem hann stimplaði nafn sitt rækilega á sætið í Hvíta húsinu tveimur árum síðar þegar hann var gestur á MTV. Úr salnum barst spurning sem hefði rotað flesta pólitíkusa í beinni útsendingu. Slegið þá kalda. „Boxers or briefs?“. Clinton var hinsvegar svalur, brosti út í annað og svaraði því hreinskilningslega hvernig nærbuxum hann gengi í dags daglega. Þetta virðist ekki mikið mál, en fyrir mann sem hafði nýverið tekið við sem forseti Bandaríkjanna hefði minnsta fát geta leitt til þess að áhorfendur hefðu misst álitnið á honum.

Nú vita allir að til þess að auka líkur sínar á því að vinna kapphlaupið um stólinn í Hvíta húsinu þá er afskaplega mikilvægt að vinna yngri kjósendur á sitt band. En fyrir hvítan miðaldra mann er það hægara sagt en gert að þykja töff í augum þeirra yngri án þess að falla í þá gryfju að vera að reyna of mikið. Clinton náði þessu algjörlega – það átti enginn séns í hann í þessum leik.

Barack Obama er hugsanlega sá forseti sem hefur komist næst Clinton í þessu máli. Þegar hann tók þátt í forsetakosningunum árið 2008 þótti hann töff og það sem meira er þá náði hann til unga fólksins. Hann talaði þó lítið um nærfatnað sinn hverju sinni heldur einbeitti hann sér að því að nýta tæknina. Allt í einu var forsetaframbjóðandi farinn að láta sjá sig á YouTube, Facebook, MySpace, Twitter og fleiri stöðum. Aldrei hafði aðgengi verið jafn auðvelt að forsetaframbjóðanda í sögunni og unga fólkíð elskaði það. Og auðvitað vann hann.

Frá því hann var kosinn hafa ýmsar tækninýjungar spröttið upp sem hann hefur ekki verið lengi að taka í notkun. Sem dæmi má nefna að hann er í dag mjög virkur á helstu samfélagsmiðlum, heldur úti blogg-síðu sem og tumblr myndabloggi. Ef einhver hefur fullkomnað þessa hlið forsetaframboðsins þá er það Obama, og mun það vafalítið hjálpa honum í þeirri kosningabaráttu sem er að fara á fullt í Bandaríkjunum þessa dagana að hafa verið fyrstur til að nýta sér þessa þróun. Mótframbjóðendur hans hafa þó lært af kallinum og flykkjast sem óðir að tölvunum, hlaða inn myndum af fjölskyldunni, senda jólakveðjur á mannskapinn og leyfa þannig væntanlegur kjósendum að kynnast sér betur. Í gegnum tíðina hefur það sannast að ef fólk hefur ekki myndað sér einhverja skothelda skoðun á málefninginu, kýs það þann aðila sem því líkar betur við. Það er bara eðlilegt. Þarna nákvæmlega kemur internetið sterkt inn því ef þú hleypir fólki inn til þín, leyfir því að kynnast þér og sjá börnin, hundana og bílana - þá eru meiri líkur á því að það muni muna eftir þér þegar komið er á kjörstað.

Fyrirtækið *Socialbakers*, sem sérhæfir sig í tölfræði á samfélagsmiðlum, fylgdist einmitt með hegðun þeirra sem voru enn í forsetaframboðinu í desember síðastliðnum og voru með Facebook síðu í sínu nafni. Þar kemur í ljós að repúblíkaninn Ron Paul er sá frambjóðandi sem var mest *viral* á því tímabili, þ.e. það var hlutfallslega mesta hreyfingin á hans síðu þegar tekið er tillit til hveru margir smella á like hnappinn, skilja eftir athugasemd á veggnum eða mæla með henni við aðra notendur. Að sama skapi þá jókst fylgi hans mest á síðunni af öllum frambjóðendum í síðasta mánuði. Eins og áður segir var Obama auðvitað fyrstur til að átta sig á möguleika þess að ná til fólksins í gegnum tölvuna og er hann því með verulegt forskot á aðra frambjóðendur þegar kemur að fylgjendum á Facebook. Þannig hafa 24 milljónir líkað við síðuna hans þegar þessi grein er skrifuð og næstur honum úr hópi frambjóðenda er Mitt Romney með rétt tæplega 1.3 milljónir fylgjenda og Ron Paul í því þriðja með 670.000.

Ef við gefum okkur það að úrslit kosninganna í Bandaríkjunum í ár muni ráðast af sýnileika frambjóðendanna á samfélagsmiðlum og vefsíðum eins og Socialbakers setur dæmið fram, þá mun slagurinn standa á milli Obama og Ron Paul. Auðvitað á margt eftir að breytast en svona standa málin í samfélagsdeild forsetaframbjóðendanna í dag. Að því sögðu þá væri voðalega gaman ef íslenskir kollegar þeirra myndu fylgja fordæminu sem gefið er í Bandaríkjunum. Og þá er ég ekki að tala um veita okkur upplýsingar um nærbuxurnar. Á Facebook með ykkur! 

KAVALÉR

mælir með...



#5 MAGAZINE

Fótboltamaðurinn Rio Ferdinand situr ekki auðum höndum utan vallar því hann gefur út tímaritið #5. Tímaritið birtist á netinu og fær Rio ávallt einhverjar stjórnur í viðtöl til sín, sbr. LeBron James, Mickey Rourke og Snoop Dogg. #5 er sérlega áhugasamt fyrir þá sem hafa gaman af ensku knattspyrnunni þar sem Rio veitir smá innsýn í þann heim með því að kíkja í heimsókn til þekkra knattspyrnumanna.

www.5mag.co



STÓRA

leyndarmálið við að ná árangri í ræktinni

orð Sindri Þór Kristjánsson

”

Það gefur auga leið að það er miklu mikilvægara það sem hann gerði hina 688. klst í mánuðinum.

Ef þú hefur oft reynt að bæta á þig vöðvum eða missa fitu án árangurs þá verður þér líklega brugðið þegar þú lest leyndarmálið sem ég ætla að afhjúpa í þessum pistli. Segjum sem svo að það komi maður í þjálfun til mín og segir við mig að markmiðið sé að losa sig við 2% af fitu í mánuðinum. Í mínum huga ætti það að vera raunhæft markmið og því set ég upp matar- og æfingarprógram fyrir hann. Mánuði seinna mæli ég hann og útkoman er sama fituprósentan. Hvað er það fyrsta sem hann hugsar? Jú, auðvitað að þetta hljóti að vera þjálfaranum að kenna. Þessi maður var hjá mér í mánuð og mætti í samtals 12 skipti. Segjum að það hafi verið 700 klst. í mánuðinum og hann var 12 klst. með mér. Það gefur auga leið að það er miklu mikilvægara það sem hann gerði hina 688 klst. í mánuðinum. Sama hversu mikið þú æfir, ef þú passar ekki upp á mataræðið - þá fitnaru. Þó svo að Michael Phelps geti borðað 12.000 kalóríur á dag og verið skorinn þá getur þú það ekki. Ekki nema þú ætlir að synda 10 km á dag líka. Það sem þú verður að skilja er að hinn raunverulegi lykill að árangri ert ÞÚ!

Með einfaldri hugarfarsbreytingu getur þú náð árangri. Þú verður að sýna þolinmæði vegna þess að þetta gerist ekki á einum mánuði. Þú þarft að hafa aga til þess að éta ekki yfir þig á milli æfinga. Þú þarft einnig að hafa hvatningu til þess að mæta alltaf í ræktina á tilsettum tíma. Þess vegna er talað um að það sé svo mikilvægt að setja sér eitthvert markmið. Ef þú ert ekki með skýrt markmið að þá ertu mun líklegri til þess að gefast upp eða sleppa því að mæta á tilsettum tíma vegna þess að þig vantar hvatningu.

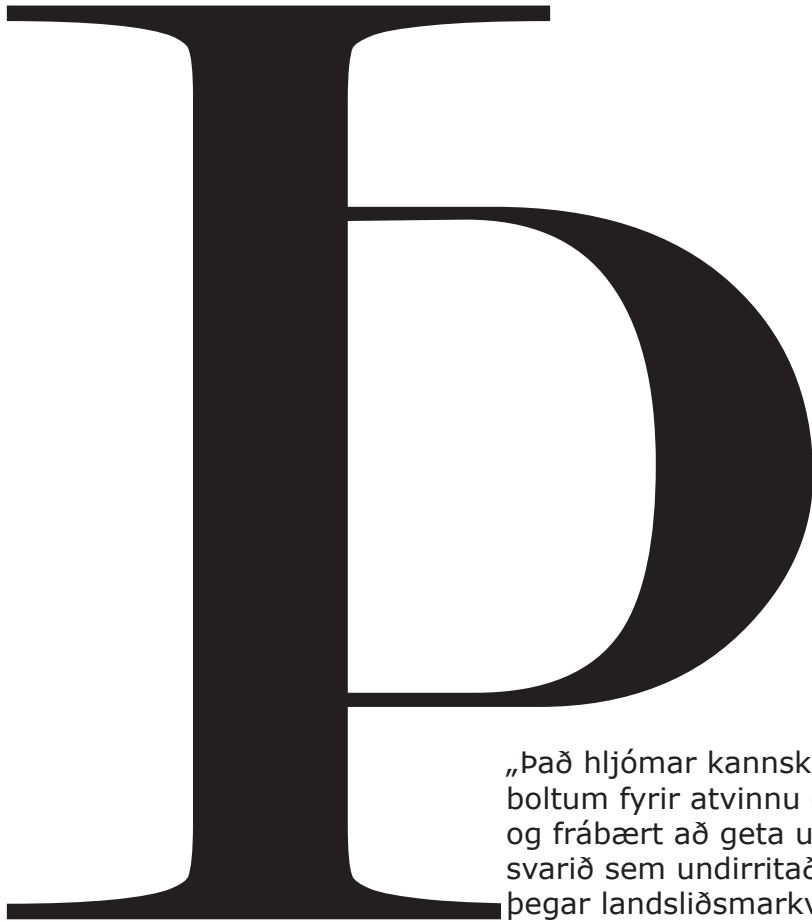
Nú spyrja margir sig hvort þetta sé í raun og veru svona auðvelt. Er nóg að æfa af krafti og borða hollt? Ég er ekki að segja að þetta sé auðvelt, það er mjög auðvelt að skilja þetta en agi er ekki eitthvað sem þú getur tileinkað þér á einni nóttu. Það tekur tíma og fórnir að ná markmiðum sínum sama á hvaða sviði þau eru. Þú þarft að upplifa erfiði á æfingum og standast freistingar í mataræðinu. Að splæsa í einkaþjálfara þýðir ekki að þú sért að splæsa í sixpack í leiðinni. Þú þarft að vinna fyrir því á eigin spýtur þó að þjálfarinn geti gefið þér hvatningu og leiðsögn sem að sjálfsögðu hjálpar heilmikið.

BJÖRGVIN PÁL

Orð **Heimir Berg**
Myndir **Edit Ómars**

Það var ilmandi hressleiki í loftinu þegar við hittum landsliðsmanninn, fyrirtækjæigandann, einkabjálfarann, bakarann og fálkaorðuhafann Björgvin Pál Gústavsson á KEX Hostel á dögnum þar sem við fórum yfir ferilinn, framtíðina og allt þess á milli.





„Það hljómar kannski ekki eins og draumajobbið að láta kasta í sig boltum fyrir atvinnu en ótrúlegt en satt þá er þetta geggjúð vinna og frábært að geta unnið við það sem manni finnst gaman,“ var svarið sem undirritaður fékk í andlitið á hundrað kílómetra hraða þegar landsliðsmarkvörðinn Björgvin Páll Gústavsson var spurður að því hvað í ósköpunum fengi menn til að velja markvarðarstöðuna í handbolta. „Það er skemmtileg tilfinning sem er erfitt að lýsa að fá bolta í sig því það þýðir að maður hafir stöðvað mótherjann. Einnig fær maður smá tíma til að fagna og vera með læti en það hafa útileikmenn ekki því þeir þurfa strax að hlaupa í vörn.“ Þessa lýsingu kannast allir sem hafa séð Björgvin spila handbolta enda er keppnisskapið ríkt í honum og lætur hann stangirnar oft finna fyrir því „í einhverjum geðveikisköstum“ eins og hann segir sjálfur. En það er ekki bara þessi tilfinning sem Björgvin talar um sem dró hann á milli stanganna því metnaðarfullri mann er vart hægt að finna og þegar honum var sagt að markmaðurinn væri mikilvægasti leikmaðurinn í handboltaliði kom að sjálfsögðu ekkert annað til greina en að verja búið. Hvað annað!

Á SÍNUM YNGRI ÁRUM BJÓ HANN Í KÓPAVOGI OG BYRJADI HANN ÞVÍ AÐ ÆFA HANDBOLTA MEÐ HK ÁTTA ÁRA AÐ

ALDRI. Hérlendis lék hann lengst af með þeim en hann hefur einnig spilað fyrir Fram og ÍBV. Það var þó ekki langt að bíða þess að tilboðin færu að streyma inn frá erlendum liðum og fór svo að TV Bittenfeld í suðurhluta þýsku 2. deildarinnar varð fyrsti áfangastaður Björgvins á erlendri grundu. Því næst lá leiðin yfir landamærin. Svissneska liðið Kadetten úr smábænum Schaffhausen í norðurhluta landsins var ef til vill ekki þekktasta liðið í boltanum þegar Björgvin Páll samdi við það en hann segir þetta hafa verið frábæran tíma. „Svissneska deildin er kannski ekki sú sterkasta en liðið okkar var frábært eins og við sýndum með því að koma okkur í hóp 16 bestu liða Evrópu í meistardeildinni.“

Einnig var gaman að sanka að sér nokkrum titlum í svissnesku deildinni og bikarkeppnum." Björgvin Páll átti miklum vinsældum að fagna í Sviss þar sem hann vann alla titla sem í boði voru og var hann meðal annars valinn markvörður ársins síðastliðin tvö ár. Það þarf því ekki að koma neinum á óvart að stærri lið fóru að líta hýru auga á kappann sem samdi að lokum við hið fornfræga þýska félag, Magdeburg. „Ég lagði mikla áherslu á að fá að spila mikið á fyrstu árunum mínum í atvinnumennsku til þess að verða betri og maður verður jú lítið betri með því að sitja á bekknum. Síðan hefur planið alltaf verið að hækka mig um level og taka þetta í stuttum og öruggum skrefum,“ sagði hann aðspurður að því hvort hann tæki markvisst örugg skref hvað ferillinn varðar. „Ég á svo vonandi einhver 10-15 ár eftir í þessu og þess vegna er mikilvægt að verða betri með hverju árinu. Ég tel að Magdeburg sé frábær staður fyrir mig og hefur klúbburinn alla burði til þess að komast í hóp þeirra allra bestu eins og þeir voru fyrir nokkrum árum síðan.“



BJÖRGVIN SPILAÐI SINN FYRSTA LANDSLEIK FYRIR ÍSLANDS HÖND GEGN PÓLVERJUM ÞANN 3. NÓVEMBER ÁRIÐ 2003, ÞÁ EINUNGIS ÁTJÁN ÁRA GAMALL.

Leikurinn fór fram í Ólafsvík og lyktaði með jafntefli 28-28 þar sem Björgvin varði 12 skot og spilaði aðeins seinni hálfleikinn. Frá þeim tíma var augljóst að þarna væri kominn framtíðarmarkvörður Íslenska liðsins og hefur hann í dag spilað rétt um 90 leiki. En hvernig er eiginlega að vera partur af þessum landsliðshópi í dag? „Þetta er besta tilfinning í heiminum. Það að vita að heil þjóð stendur á bakvið þig í hvert skipti sem þú mætir á stórmót er geggjað og mikil forréttindi. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að við erum komnir á þann stall sem við erum á í dag, þjóðarstoltið er hrikalega sterkt í hópnum og ekkert skemmtilegra en að gleðja þjóðina í skammdeginu í janúar. Það er svo auðvitað draumur hvers handboltamanns að spila fyrir sitt landslið en ég held að flesta handboltamenn öfundi okkur að fá að spila fyrir Íslands hönd þar sem að við erum jú svolítill handboltapjóð.“

Evrópumótið í handbolta fer einmitt fram núna í janúar í Serbíu og eru Íslendingar í virkilega erfiðum riðli ásamt Króötum, Norðmönnum og Slóvenum. Það er því ljóst að þjóðin þarf að fara í betri fötin (*lesist: landsliðsbúninginn*) og hvetja strákana, en hvernig lítur Björgvin Páll á möguleika okkar? „Við erum auðvitað komnir á þann stað sem lið að við viljum vinna alla leiki og helst komast í undanúrslit á hverju móti. Hinsvegar spila mjög margir hlutir inní hvað varðar markmiðssetningu fyrir stórmót eins og heilsa leikmanna o.fl. En við förum í alla leiki til að vinna þá og svo verðum við bara að sjá hverju það skila sér.“ Þetta hugarfar hefur meðal annars átt þátt í því að Íslenska liðið hefur jafnt og þétt bætt sig með hverju móti og nú er svo komið að liðið er einfaldlega eitt af þeim bestu í heiminum. Væntingar til liðsins hafa fylgt þessari þróun en eins og Björgvin segir þá spila margir þættir inn í loka niðurstöðu á stórmóti líkt og Evrópumótinu þar sem öll lið eru feykilega sterk. Heilsa leikmanna er auðvitað lykilatriði og í Serbíu þurfa menn að takast á við þá staðreynd að ekki verður hægt að leita til Ólafs Stefánssonar – a.m.k. inni á vellinum. Hann missir af sínu fyrsta stórmóti frá árinu 1993 og ljóst að enginn leikmaður landsliðsins hefur farið á slíkt mót án þess að hafa Ólaf sér við hlið. „Óli er auð-

”

Það að vita að heil þjóð stendur á bakvið þig í hvert skipti sem þú mætir á stórmót er geggjað og mikil forréttindi. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að við erum komnir á þann stall sem við erum á í dag.

“



vitað gríðarlega stór biti til að missa en þá þurfum við bara að breyta aðeins okkar áherslum og hver og einn þarf að stíga enn meira upp og taka meiri ábyrgð. Þetta er klárlega rétt ákvörðun hjá honum þar sem að hann er ekki 100% heill og þurfum við einnig á honum að halda í apríl og svo vonandi á Ólympíuleikunum ef við tryggjum okkur þangað inn. Óli verður heldur ekki í boltanum í 10-20 ár í viðbót þannig að það er einnig mikilvægt við getum spilað án hans þegar gamli maðurinn leggur skóna á hilluna.“

EINS OG ÁÐUR SEGIR SPILAR BJÖRGVIN UM ÞESSAR MUNDIR MEÐ MAGDEBURG Í ÞÝSKU DEILDINNÍ OG BÝR

HANN þar í borg ásamt eiginkonu sinni sem styður vel við bakið á sínum manni. „Ég er búinn að vera með sömu stelpunni í meira en átta ár og er hún auðvitað ein af aðalástæðunum fyrir því að ég hef náð svo langt, svo ég leyfi mér að vera smá væminn. Hún er dugleg að ná mér niður á jörðina ef vel gengur og gleðja mig ef ég búinn að drulla upp á bak í einhverjum leik. Boltinn á það til að klikka og ganga illa en hún klikkar aldrei.“

Björgvin lætur sér ekki nægja að vera atvinnumaður í handbolta því hann rekur einnig fyrirtæki og er að stunda nám. „Ég vil frekar

nota tímann á milli æfinga í að reka fyrirtæki og mennta mig í þeim geira heldur en að spila tölvuleiki eða sofa," segir hann og á þar við fyrirtækið sem hefur myndast í kringum Silver ævintýrið sem hann fór af stað með ásamt Loga Geirs. Hárgelið sem þeir komu með á markað hefur greinilega farið vel í landann því 35.000 dósir hafa selst og eftirspurnin eftir fleiri vörum jókst jafnt og þétt þar til þeir svöruðu henni nýlega með því að bæta sturtusápu í línuna. „Planið er að byggja upp sterka íslenska snyrtivörulínu," og segir hann alls ekki ólíklegt að fleiri vörur komi til með að fylgja í kjölfarið. „Ég er með endalaust af viðskiptahugmyndum í kollinum sem mig langar að framkvæma og núna 10. janúar fór til dæmis hrikalega skemmtilegt dæmi í gang en ég er að setja á laggirnar heimsklassa fjarþjálfun og fæ þar með mér í lið marga af bestu einkaþjálfunum og íþróttamönnum þjóðarinnar." Fjarþjálfunin nefnist Sport elítan og má segja að það nafn sé viðeigandi því það er valinn maður í hverju rúmi. Hann segir þetta verkefni hafa verið lengi í bígerð og því sé skemmtilegt að sjá þetta loksins verða að veruleika og mælir hann með því að fólk fylgist með þeim á Facebook þar sem „við erum að fara að gefa flugmiða með WOW air á næstu dögum."

Það er því ljóst að það er nóg að gera hjá Björgvini Páli utan vallar jafnt sem innan og við forvitnuðumst um það hvernig hann kæmist yfir þetta allt saman. Er hann rólegur utan vallar eða öskrar hann á tölvuskjáinn eins og mótherjann innan vallar þegar tölvupósturinn lætur bíða eftir sér? „Ég held ég klári hreinlega alla orkuna inn á vellinum með hasarnum og öskrunum í mér svo ég er allt önnur manneskja utan vallar. Já, ég myndi segja að ég væri mjög rólegur utan vallar." Við spurðum hann að lokum að því hvernig hann sæi framtíðina fyrir sér og það stóð ekki á svörum. „Ég held að ég sé búinn að tönglast á því í 10 ár að ég ætli mér að verða einn af 5 bestu markmönnum heims áður en ég hætti. Það er ennþá persónulega markmiðið mitt og kemur það svo bara í ljós eftir ferilinn hvort að það hafi tekist. En ég á mér einnig önnur og mikilvægari markmið en það er til dæmis að ná enn meiri árangri með landsliðinu og halda áfram að gleðja þjóðina og reyna að ná í fleiri medalíur fyrir Íslands hönd."

Það er ekki laust við það að ég hafi elskað síðasta svar Björgvins og er ekki hægt að segja annað en að spenningurinn fyrir Evrópumótið hafi komið snemma hjá undirrituðum þar sem viðtalið var unnið töluvert áður en hefðbundin geðveiki þjóðfélagsins kollvarpar öllu á meðan á móti stendur. Ég veit ekki með ykkur, en ég er allavega kominn í treyjuna og tilbúin ef kallið kemur frá Guðmundi. Ég fór nú einu sinni á eina æfingu með ÍA í gamla daga. **K**

Besti markmaður allra tíma?

THOMAS
SVENSSON

NIKOLA
KARABATIC

Besti handboltamaður allra tíma?

OLAEUR
STEFANSSON

Besti leikmaður sem þú hefur spilað með?

SPO



*Langar þig að ná leiðina
Viltu massa af henni
Eða hreinlega bara
Láttu okkur
Árangurinn ta*

Fjarþjálfun á heima

www.Sport.is

BROS
— með þínu merki

LYSI

NINGS



KORTA ÞJÓNUSTAN

KREDITKORT



Þengra í þinni íþrótt?
Það þig upp?
Kömast í gott form?
Ertu í verkið!
Hvar sínu máli...

Þímsmælikvarða!

SmartElitan.is

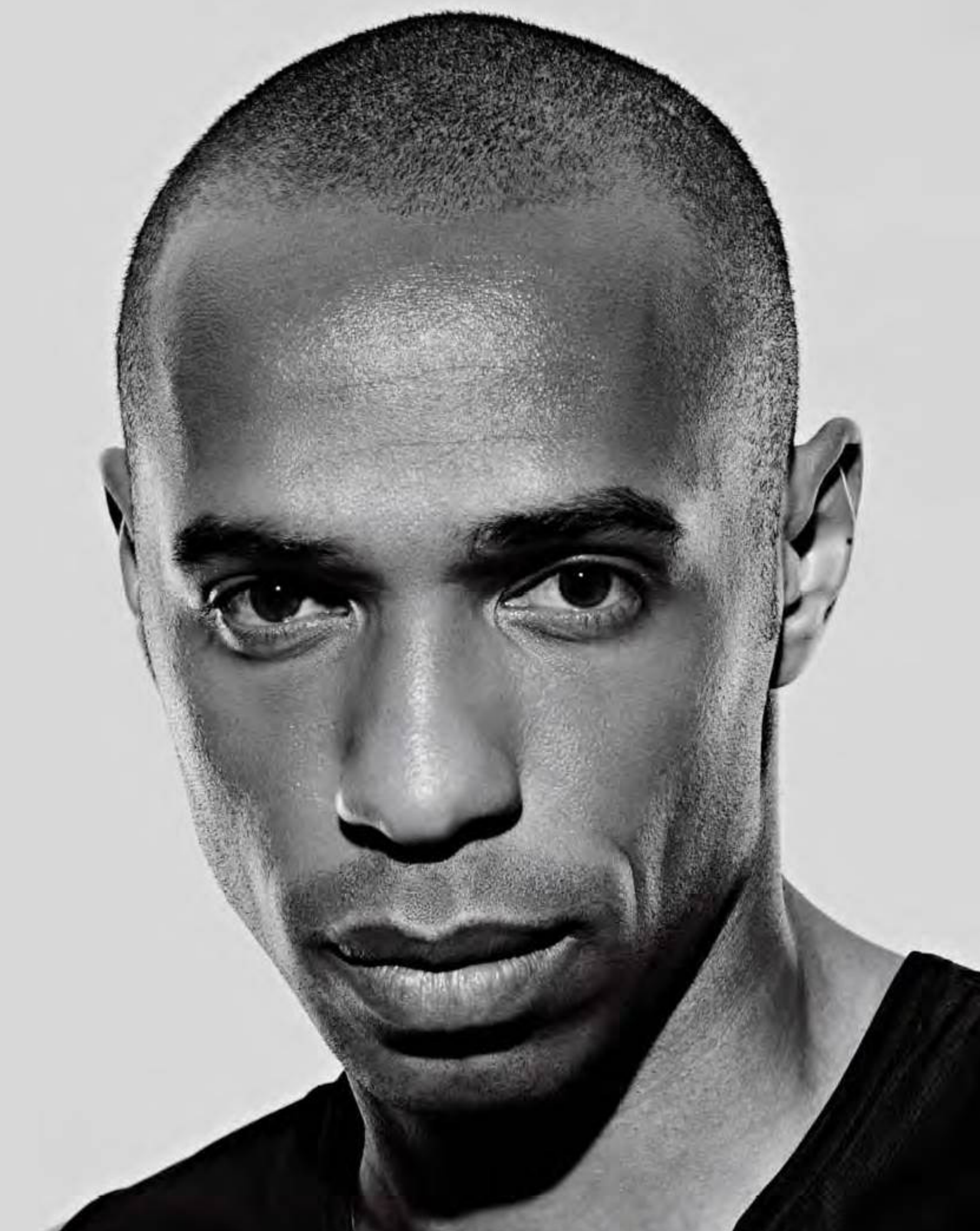


smartmedia



THIERRY HENRY

Allt frá því fyrstu fréttir bárust af mögulegri endurkomu eins besta leikmanns í sögu ensku úrvalsdeildarinnar til Arsenal fór klíður um mannskapinn og margir augunum og að leyfa sér að lygna aftur gengu svo langt hugsa til þess tíma sem hann lék sér að ensku deildinni. Hann hefur unnið flest sem hægt er að vinna á enskri grundu – og það oftast en einu sinni – eins og tveir englandsmeistaratitlar, þrjú bikarmeistaratitlar og fjórir gullskór bera glögglega merki. Þá var hann einnig valinn leikmaður ársins af kollegum sínum tvisvar sinnum og þrisvar sinnum að auki útnefndu blaðamenn hann besta leikmann ársins.



LEIKIRNIR SEM HENRY GETUR SPILAÐ
ÁÐUR EN HANN FER AFTUR TIL
BANDARÍKJANNA



Þrátt fyrir að flestir hafi fagnað endurkomu hans í ensku deildina þá voru þónokkrir sem leyfðu sér að efast um það hvort hann gæti raunverulega styrkt liðið að einhverju leyti fimm árum eftir að hann yfirgaf það á hápunkti ferils síns. Flestir gerðu sér þó grein fyrir því að hann er auðvitað ekki sami leikmaður og hann var þegar hann spilaði síðast á Emirates og var Henry sjálfur fyrsti maður til að benda á þá staðreynd að hann væri eingöngu kominn til þess að styrkja liðið – ekki draga vagninn. Arséne Wenger tók undir þau orð sem og fleiri aðilar og áttuðu stuðningsmenn liðsins sig á því að sennilega væri þetta rétt hjá þeim. En svo kom Leeds í heimsókn, núll-núll, fjögur touch á boltann og það fimmta. Eitt – núll. Allt varð vitlaust á Emirates og varfærnisleg orðin fyrir leik fuku út um gluggann. Kóngurinn var mættur aftur – í líkama og sál Arsenal stuðningsmanns sem elskar að klæðast treyju félagsins. Stuðningsmenn liðsins reyna í kjölfarið að hemja sig í hvert skipti sem hann snertir boltann og raunsæjismenn myndu telja það eðlileg viðbrögð þegar 34 ára leikmaður snýr aftur á „heimaslóðir“, en þegar um er að ræða einn mesta töframann sem hefur heiðrað ensku deildina með nærveru sinni þá er hægara sagt en gert að búast ekki við því að Henry stimpli boltanum í fjærhornið innanfótar í hvert sinn sem hann fær boltann. Þetta virðist vera honum jafn eðlislægt og tjöllunum þykir að borða djúpsteiktan fisk úti á götu. Af dagblaði.

Henry er einn besti leikmaður sem hefur spilað á Englandi og virðast stuðningsmenn flestra liða vera sammála um það að með endurkomu sinni sé hann ekki að leggja goðsögn sína að veði. Auðvitað felst alltaf einhver áhætta í því að taka þau skref tilbaka sem hann gerði, en í könnun sem breska blaðið Telegraph gerði á vefsíðu sinni telja um 77% aðspurðra að það skipti nánast engu

hvað Henry geri á vellinum að þessu sinni. Hans verði alltaf minnst sem leikmannsins sem fór fyrir fimm árum. Ef eitthvað er, þá er hann að styrkja samband sitt við Arsenal og enska knattspyrnu með síðasta útspili sínu og virðist vera sameiginleg von stuðningsmanna flestra liða að honum gangi vel og sýni eitthvað af þeim töfrum sem allir vita að hann býr yfir. Það er svo spurning hvort hann hafi toppað of snemma á þessu sjö vikna lánstímabili með því að skora sigurmarkið í sínum fyrst leik. Við viljum meina að svo sé ekki raunin því við sjáum það alveg fyrir okkur að þann 26. febrúar næstkomandi muni Thierry Henry taka eina snuddu í fjærhornið og tryggja liðinu sigur á erkifjendum í Tottenham, í sínum síðasta leik með Arsenal á ferlinum, áður en hann klappar styttni fyrir utan Emirates völlinn á kollinn á leið sinni til New York.

Það var svo öllu minna dramatískari endurkoma sem fylgdi í kjölfarið hjá öðrum manni sem vert er að minnst á. Hann kann þetta allt saman líka. Paul Scholes tók skóna úr hillunni eins og allir vita og væri hægt að hafa mörg orð um þann meistara, sem við látum þó ógert að þessu sinni. Þó svo endurkoma þeirra beggja sé lituð af þeirri staðreynd að ekki sé allt með felldu í herbúðum liðanna þá er bara ekki annað hægt en að njóta þess að horfa á þá spila fótbolta og hætta að hugsa of mikið um ástæður þess að þeir hafi verið kallaðir til. Þeir eru bara svo ógeðslega góðir.

Arsenal - Leeds

Swansea - Arsenal 15. jan

Arsenal - Man. Utd. 22. jan

Arsenal Aston Villa FA CUP 28. jan

Bolton - Arsenal - 31 jan

Arsenal - Blackburn - 4 feb

Sunderland - Arsenal - 11 feb

AC Milan - Arsenal - 15 feb

Arsenal - Tottenham - 26 feb

VÆNTANLEG
Í BÍÓ

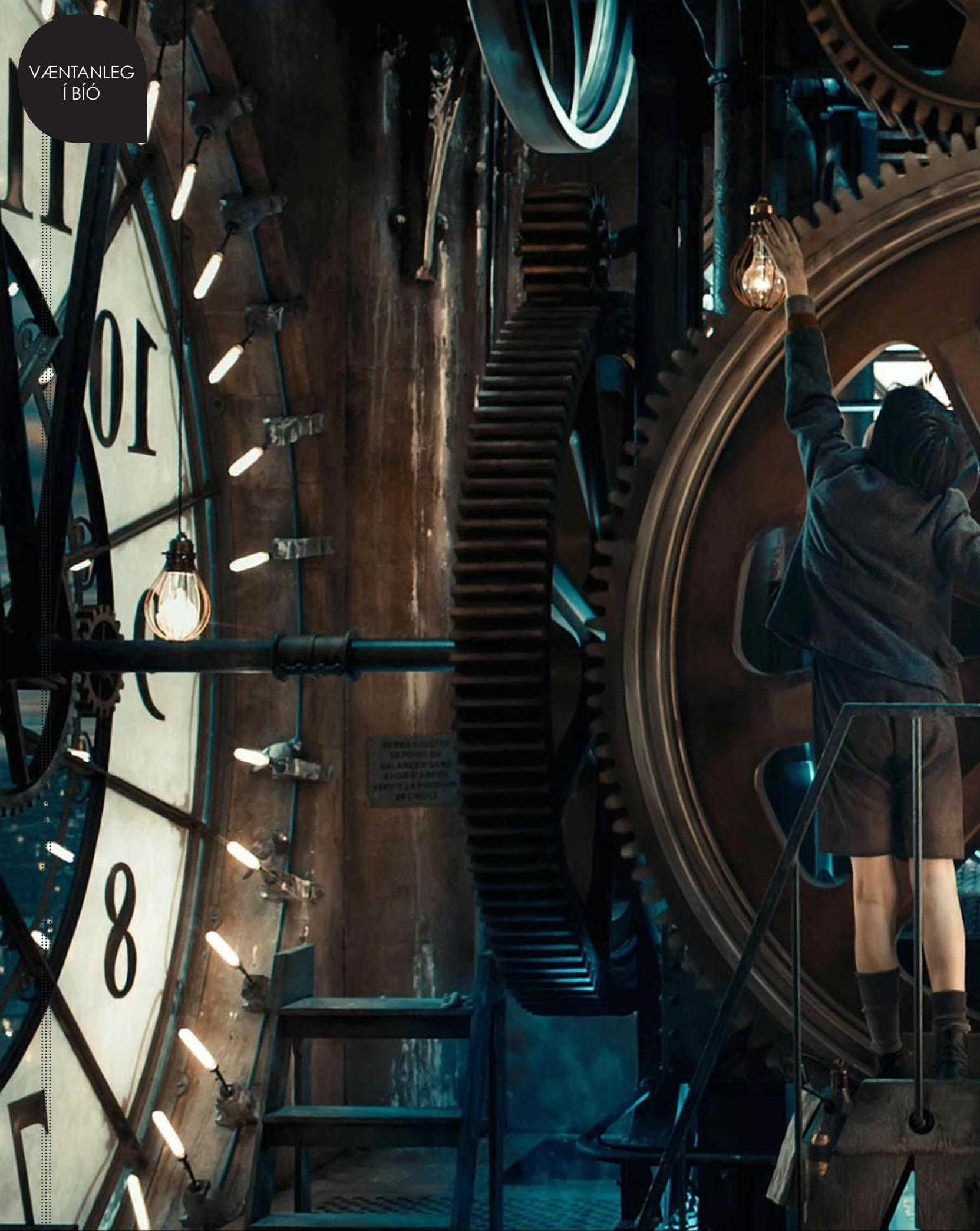
THE GREY

The Grey er spennumynd úr smiðju *Joe Carnahan* með *Liam Neeson* í aðalhlutverki. Myndin segir frá hópi manna sem verða fyrir því óláni að flugvél sem ferjar þá til vinnu hrapar í miðjum óbyggðum Alaska. Þeir þurfa því að kljást við eftirköst flugslyssins í hrikalegum aðstæðum og ómannúðlegum kulda sem dregur þá til dauða ef þeir komast ekki til byggða eins fljótt og auðið er. Ekki nóg með það heldur er hópur úlfa sem heldur til á svæðinu sem lítur á hinn varnarlausa hóp manna sem ógnun og ræðst því til atlögu.

Myndin er frumsýnd í lok mánaðarins og er töluverð eftirvænting farin að myndast fyrir henni. Leikstjóri er eins og áður segir *Joe Carnahan*, en hann hefur áður sent frá sér myndir á borð við *NARC*, *The A-Team* og *Smoking Aces*. Búist er við því að *The Grey* verði hans stærsta mynd hingað til. Auk *Liam Neeson* má sjá *Dermot Mulroney*, *Frank Grillo*, *James Badge Dale* og *Joe Anderson* í hlutverki þeirra sem standa *Neeson* næst í myndinni. //hbv



VÆNTANLEG
Í BÍÓ





HUGO

Hugo gerist í París á fjórða áratug síðustu aldar og segir frá *Hugo Cabaret*, tólf ára gömlum dreng sem býr með föður sínum, en hann starfar sem úrsmiður. Þegar faðir hans lætur lífið í eldsvoða fer Hugo með frænda sínum að *Gare du Nord* lestarstöðinni þar sem hinn drykkfelldi frændi sér meðal annars um viðhald á klukkum innan stöðvarinnar. Þegar þangað er komið sýnir frændinn hinum unga Hugo til verka og lætur sig svo hverfa. Upp frá því býr Hugo einsamall innan veggja lestarstöðvarinnar þar sem hann lendir í ýmsum ævintýrum og á milli þess sem hann sér um viðhaldið á klukkunum, stelur sér til matar og vinnur að metnaðarfullsta verkefni föður síns þarf hann að passa sig á því að lestarvörðurinn gómi sig ekki.

Leikstjóri myndarinnar er enginn annar en **Martin Scorsese** sem hefur hingað til látið það eiga sig að leikstýra fjölskyldu-myndum en Hugo er fyrsta mynd hans sem framleidd er með það að leiðarljósi að skemmta yngri fjölskyldumeðlimum öðrum fremur. Þá er myndin einnig fyrsta mynd hans í þrívídd. Honum til halds og trausts er svo sterkur hópur leikara en þar má einna helst nefna **Jude Law, Sacha Baron Cohen, Ben Kingsley, Ray Winstone, Emily Mortimer, Christopher Lee** og **Asa Butterfield**.

Myndin var frumsýnd erlendis í lok nóvember síðastliðinn og hefur fengið afbragðsdóma og má sem dæmi nefna að hún fær 8.3 í einkunn á IMDb og heil 94% á Rotten Tomatoes. //hvb

VÆNTANLEG
Í BÍÓ

CORIOLANUS

Coriolanus er endurgerð á þekktu leikriti eftir William Shakespeare sem segir frá stríðshetjunni Coriolanus (*Ralph Fiennes*) sem klýfur valdastiga Rómurborgar í kjölfar hetjudáða sem hann vinnur á vígvellinum. Atburðarrásin leiðir þó til þess að fólkið snýst gegn honum og verður hann úthrópaður landráðsmaður og svikari. Hann er ekki tilbúinn til þess að sitja undir þeim ásökunum sem á hann eru bornar og gengur hann því til liðs við Tullus Aufidius (*Gerard Butler*), erkióvin sinn og svarinn fjandmann Rómurborgar. Saman hyggjast þeir leggja borgina í rúst.

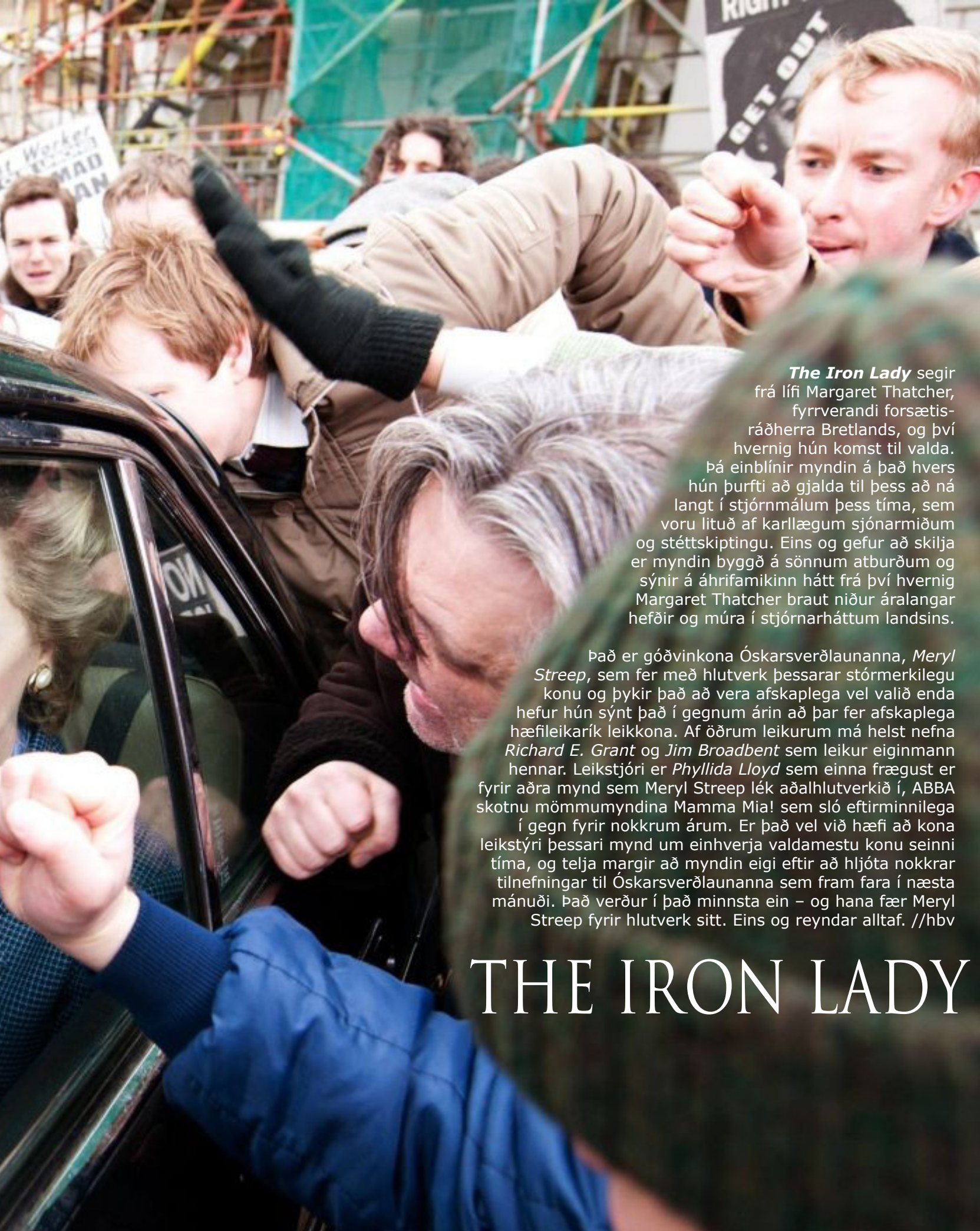
Coriolanus er fyrsta myndin sem Ralph Fiennes leikstýrir. Hann leikur einnig aðalhlutverk ásamt Gerard Butler en auk þeirra leika *Vanessa Redgrave*, *Brian Cox* og *Paul Jesson* stór hlutverk. Leikritið gerist upprunalega á Rómverska keisarátímabilinu en John Logan, handrits höfundur *Gladiator*, sá um að skila sögunni yfir í nútímann og þykir hafa tekist vel til.

Myndin hefur heilt yfir fengið fína dóma í erlendum miðlum en þó eru ekki allir á eitt sáttir við þá hugmynd þeirra félaga að leyfa orðalagi Shakespeare að standa að mestu óbreytt í kvikmyndinni. Það er því ljóst að þessi mynd er kannski ekki fyrir alla – nema þá sem vilja sjá Shakespeare með MI6. Gæti virkað. //hbv



VÆNTANLEG
Í BIÓ





The Iron Lady segir frá lífi Margaret Thatcher, fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands, og því hvernig hún komst til valda. Þá einblínr myndin á það hvers hún þurfti að gjalda til þess að ná langt í stjórnámum þess tíma, sem voru lituð af karllægum sjónarmiðum og stéttskiptingu. Eins og gefur að skilja er myndin byggð á sönnum atburðum og sýnir á áhrifamikinn hátt frá því hvernig Margaret Thatcher braut niður áralangar hefðir og múra í stjórnarháttum landsins.

Það er góðvinkona Óskarsverðlaunanna, *Meryl Streep*, sem fer með hlutverk þessarar stórmerkilegu konu og þykir það að vera afskaplega vel valið enda hefur hún sýnt það í gegnum árin að þar fer afskaplega hæfileikarík leikkona. Af öðrum leikurum má helst nefna *Richard E. Grant* og *Jim Broadbent* sem leikur eiginmann hennar. Leikstjóri er *Phyllida Lloyd* sem einna frægust er fyrir aðra mynd sem Meryl Streep lék aðalhlutverkið í, ABBA skotnu mömmumyndina *Mamma Mia!* sem sló eftirminnilega í gegn fyrir nokkrum árum. Er það vel við hæfi að kona leikstýri þessari mynd um einhverja valdamestu konu seinni tíma, og telja margir að myndin eigi eftir að hljóta nokkrar tilnefningar til Óskarsverðlaunanna sem fram fara í næsta mánuði. Það verður í það minnsta ein – og hana fær Meryl Streep fyrir hlutverk sitt. Eins og reyndar alltaf. //hbv

THE IRON LADY

American Horror Story

Ég rakst á auglýsingu fyrir **American Horror Story** á einhverju flakki um netið og þar sem undirritaður er mikill áhugamaður um hrollvekjur ákvað ég að skoða þetta betur. Get viðurkennt að eftirvæntingin fyrir þáttunum hafi ekki verið mikil, þar sem mér fannst hæpið að hægt væri að halda út heilli seríu um fjölskyldu sem flytur í hús sem á að vera reimt í, og halda spennu í þáttunum um leið. Ákvað þó að gefa þessu séns og eftir fyrsta þáttinn varð ég gjörsamlega háður. Þessir þættir eru rosalegir, maður veit í raun ekkert hvað er að gerast í þessu hræðilega húsi þar til að það eru einungis nokkrir þættir eftir, en þeir eru 12 talsins.

Það gæti skemmt fyrir ef söguþráður þáttanna sé útskýrður of rækilega, en í stuttu máli fjalla þeir um fjölskyldu sem flytur í stórglæsilegt hús sem á sér skelfilega sögu. Fjölskyldufaðirinn heldur fram hjá konu sinni og telur þjóðráð að skipta um umhverfi og byrja upp á nýtt til þess að halda í fjölskylduna, og flytja þau vongóð í húsið. Fyrir en varir fara þó skritnir og óútskýranlegir hlutir að gerast og fjandinn verður laus, bókstaflega.

Leikaraúrvalið í þáttunum er heldur ekkert slor. *Dylan McDermott* fer með hlutverk föðursins ótrúa, og *Connie Britton* (Friday Night Lights) leikur konu hans. Svo sýnir *Jessica Lange* glæsitalprif sem vafasami nágranninn sem tengist sögu hússins á ýmsa vegu. Einnig þarf að hrósa handritshöfundunum fyrir djúpa og góða persónusköpun, og leikstjórnin er sömuleiðis lýtalaus. Eftir stendur að *American Horror Story* eru frábærir hryllingsþættir, þeir eru hörkuspennandi, ofbeldisfullir, dramatískir, sorglegir, og sjúkir allt í senn. Mæli hreinlega með þessu fyrir alla, líka fyrir þá sem geta ekki horft á efni sem inniheldur mikið af ofbeldi og hrylling, þeir bara verða að athuga þessa snilld. 10 af 10 mögulegum. Yndislegt. //hms





KAVALÉR

mælir með...



LUMMAN

LUMMAN

Lumman er stórglæsilegt farsímaforrit sem gerir fótvoltaáhugafólki kleift að fylgjast með fréttunum um leið og þær gerast. Lumman safnar saman fótvoltafréttum frá öllum helstu fréttaveitum landsins ásamt því að vera frábær úrslitaþjónusta.

Appið er alíslenskt, kostar ekki krónu og virkar bæði fyrir Iphone og Android síma. Algjör snilld fyrir fótvoltaþjúklinginn.



SYKUR

Ef það er einhvertímann tími til að dansa þá er það í janúar og nýjasta afurð Sykurs er kjörin í græjurnar þegar þú ræður ekkert við þig lengur. G&T í glasið, Sykur á fóninn og þú hefur ekki hugmynd um hvar þú vaknar á morgun. Beisik.



FRÖNSK KVIKMYNDAHÁTÍÐ

Hátíðin hefst 27. janúar og lýkur 9. febrúar. Í boði eru tíu franskar kvikmyndir og mælum við með því að lesendur vippi sér í támjóa skó, skelli sixpensara á höfuðið og kanni hvað frönsk kvikmyndagerð hefur upp á að bjóða. Þá er einnig betra að vera órakaður.

THE KENNEDYS

Verðlaunabátturinn The Kennedys er skylduáhorf fyrir þá sem hafa gaman af því að læra sitthvað af sjónvarsáhorfinu. Það eru ekkert nema hágæða leikarar sem fara með hlutverk í þættinum og má þar sem dæmi nefna Katie Holmes, Barry Pepper, Greg Kinnear og Tom Wilkinson. Þættirnir eru alls átta talsins og þykja afskaplega vel heppnaðir eins og fjölmörg Emmy verðlaun bera með sér. Stöð 2 hóf að sýna þáttinn nýlega og mælum við með því að allir fylgist með afdrifum einnar merkustu fjölskyldu allra tíma á skjánum.

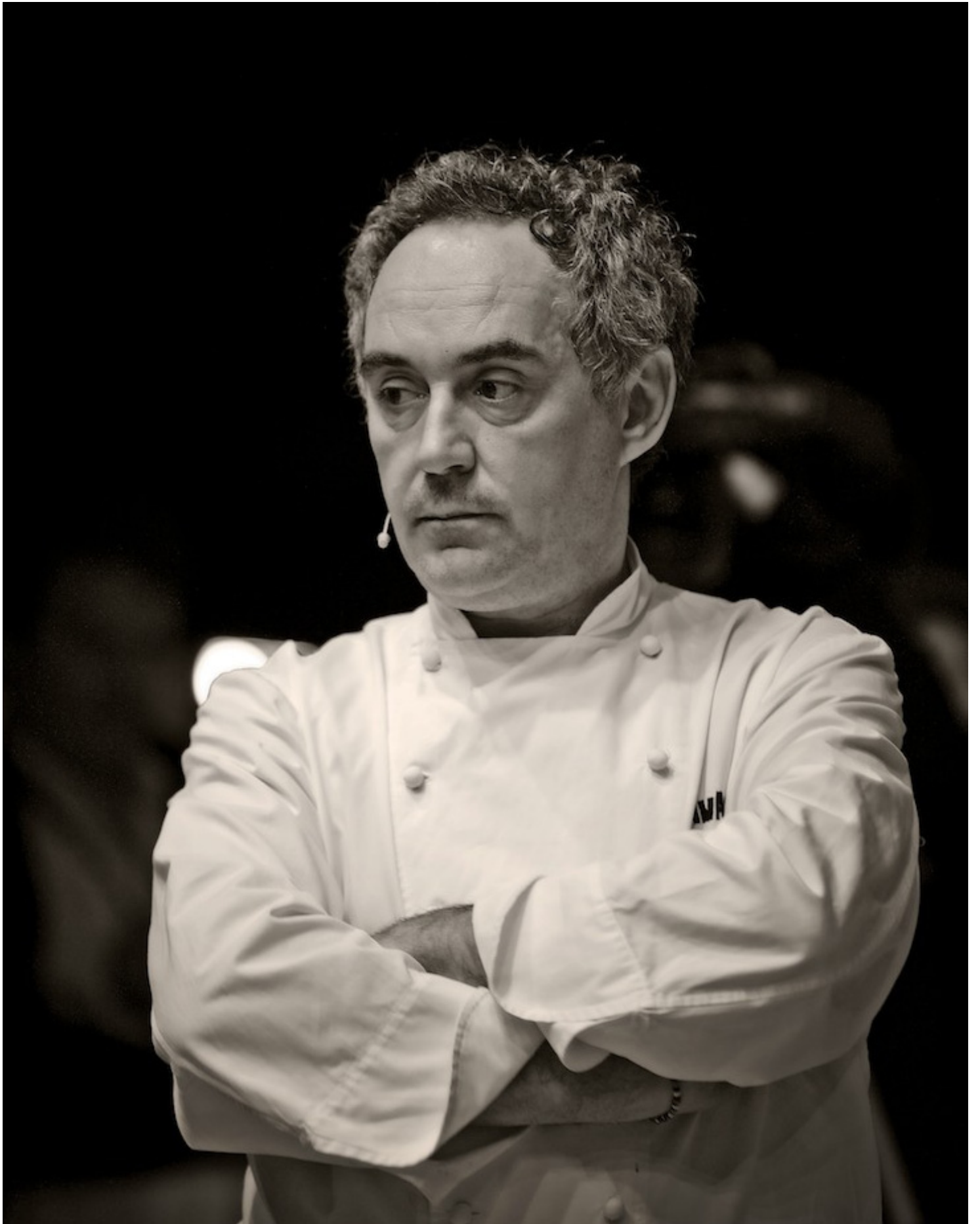
HANN ER EINN AF BESTU
KOKKUM Í HEIMI Á EINUM
VIRTASTA VEITINGASTAÐ
VERALDAR, EN SAMT SEM
ÁÐUR ELÐAR HANN
EKKI FYRIR NOKKURN
MANN ÞESSA DAGANA ÞVÍ
HANN ÁKVAÐ AÐ FARA Í
FRÍ OG LOKA HURÐINNI
Á **EL BULLI** VEITINGASTAÐ-
NUM Í KATALÓNÍU - AF ÞVÍ
HANN GETUR ÞAÐ!

HANN ER EINN AF BESTU
KOKKUM Í HEIMI Á EINUM
VIRTASTA VEITINGASTAÐ
VERALDAR, EN SAMT SEM
ÁÐUR ELÐAR HANN
EKKI FYRIR NOKKURN
MANN ÞESSA DAGANA ÞVÍ
HANN ÁKVAÐ AÐ FARA Í
FRÍ OG LOKA HURÐINNI
Á **EL BULLI** VEITINGASTAÐ-
NUM Í KATALÓNÍU - AF ÞVÍ
HANN GETUR ÞAÐ!

Erran Adriá er af mörgum talinn einn af bestu kokkum í heimi. Hann er frá Katalóníu á Spáni og hefur verið yfirkokkur á einum frægasta veitingastað heims, **El Bulli**, undanfarna tvo áratugi. Hann er tæplega fimmtugur í dag og kann að njóta lífsins. Þessa dagana er hann ekki á bakvið eldavélina með fullt hús af gestum því hann ákvað að taka sér smá frí, ferðast örlítið, læra nýja hluti og framkvæma nýjar hugmyndir. Hann lokaði þar af leiðandi einum vinsælasta veitingastað í heimi í júlí síðastliðnum og hefur gefið það út að staðurinn opni með nýju sniði árið 2014. Þessi veitingastaður sem hann ákvað að loka er ekki einhver venjulegur veitingastaður því hann er með þrjár Michelin stjörnur og yfir það sex mánaða tímabil sem veitingastaðurinn var opinn ár hvert voru einun-

gis sæti fyrir 8000 gesti sem yfir tvær milljónir einstaklinga reyndu að krækja í á hverju einasta ári. Hann segist vera pollrólegur yfir þessari ákvörðun þó svo aðrir kunni að hrista hausinn og bendir á þá staðreynd að hann yrði að hætta á toppnum því annars færi fólk að halda að hann hafi neyðst til að taka þetta skref af því að illa gengi, sem gæti komið sér illa í framtíðinni. Þess í stað tekur hann þetta skref öllum að óvörum og svarar konungsbornu fólki jafnt sem öðrum því að hann sé búinn að loka þegar haft er samband við hann. Hann er í fríi.

Í gegnum tíðina hefur hann alltaf reynt að koma gestum sínum á óvart með eldamennsku sinni og reynir hann að sameina hráefni sem fólk búist ekki við og mynda þannig einstaka upplifun fyrir fólkið sem varð þess heiðurs





aðnjótandi að sækja El Bulli heim. Það hafa kannski ekki allir efni á því að leika sér svona í eldhúsinu en það hafði hann svo sannarlega, og hann vissi líka að fólk sem hafði fengið sæti við eitt af borðum hans var ekkert endilega komið til að borða, það var komið til að upplifa eitthvað alveg sérstakt, og var tilbúið til að borga ansi háar fjárhæðir fyrir það. Með það í huga þá kemur það svo sem ekkert sérstaklega á óvart að hann hafi lokað dyrunum og farið að vinna í því að færa nýjar hugmyndir á diskana. Hann segist vera búinn að fá ótrúlegan fjölda fyrirspurna hvaðanæva úr heiminum sem er þar sem fólk er að bjóðast til þess að greiða háar fjárhæðir fyrir það eitt að komast á lista yfir þá einstaklinga sem fá að koma á svokölluð tilraunakvöld þar sem Adría og fólk hans ber nýja rétti á borð fyrir fólk og kannar svo viðbrögð þeirra. Hann hefur vitanlega neitað þessu fólk eins og öðrum sem hafa haft samband síðan staðnum var lokað, en hann sér þó fram á að þurfa að hafa slíkt kvöld fljótlega þar sem margar hugmyndir hafa sprottið fram á stuttum tíma.

Þangað verður fólk hinsvegar einungis boðið af handahófi og það borgar engin krónu sem þangað mætir. Af hverju spyrja margir? Af því ég get það, svarar Ferran Adría.

BJÓRSMÖKKUN
MÁNAÐARINS

GEIRPRÚÐUR Í GLASI BÝÐUR UPP Á

EXTRA SPECIAL BITTER

Geirprúður sú er býður hér í glas er ættuð frá Bamberg í Bæjaralandi. Hún ver drjúgum hluta hvers mánaðar í að fara yfir guðsveigarnar sem okkur eru færðar fullskapaðar af hetjunum hvítklæddu sem öllu jafna fela sig í bruggverksmiðjum þessa heims. Geirprúður er elskuleg og afskaplega góð...með bjór.

Það er ekki að ástæðulausu sem Extra Special Bitter (ESB) er hlaðinn lofi sérfræðinga jafnt sem leikmanna út um allan heim. Það er leitun að öðrum bjór sem tekur jafn ilmandi vel á móti manni, og áður en bragðað er á honum fyllir hann vitin af einhverskonar karamellubragði sem fær bragðskynið til að dansa af eftirvæntingu. Og því líkt bragð. Hann er þéttur, virkilega bragðmikill og skilur eftir sig mikið eftirbragð sem leikur við bragðlaukana löngu eftir að sopinn hefur verið tekinn.

Extra Special flokkast sem svokallaður 'pale ale' og er frekar dökkur miðað við þá skilgreiningu, en í þann flokk fara þeir bjórar sem innihalda að mestu leyti ljóst malt. Að sama skapi er hann í sterkara lagi en hann er 5.9%. Hann kemur frá Englandi, nánar tiltekið Fullers bruggverksmiðjunni í vesturhluta Lundúna og hefur hlotið fjölda virtra verðlauna. Virðist ekkert lát vera á viðurkenningum því eftir ítarlegar prófanir hefur Geirprúður ákveðið að veita honum hinn eftirsóttu gæðastimpil Kavalér - og er hann fyrstur til að hljóta þann titil.

Geirprúður vill að lokum minna á að Extra Special er ekki bjór sem þú tekur upp í eftirpartýinu. Hann er rúmlega helmingi dýrari en flestir bjórar og því er hann ein löngu til hátíðarbrigða. Að sama skapi hvetur hún alla þá sem kunna að meta bragðmikinn og ljúffengan bjór til þess að grípa eitt stykki af þessum ferð í vínbúðina. Toppeinkunn og mælum við hiklaust með þessum eðalbjór.

INFO

Land: Bretland

Styrkleiki: 5.9%

Lýsing: Rafgullinn. Þéttur, Sætuvottur, miðlungsbeiskja. Humlar, karamella. Beiskt, höfugt eftirbragð.



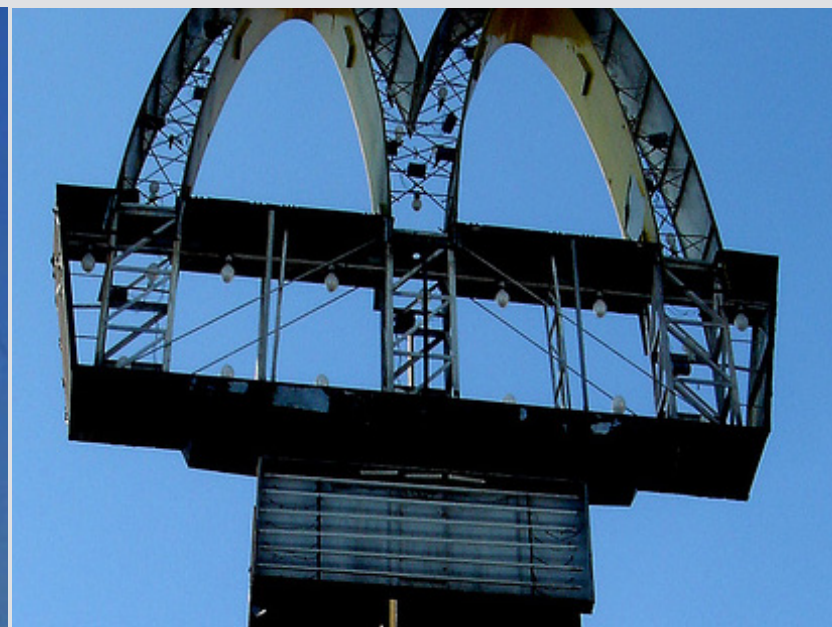


Sao Paulo: Brasilíska borgin sem

BANNNAÐI

allar auglýsingar

ORÐ: HJALTI RÖGNVALDSSON



vernig myndi þér lítast á ef Reykjavíkurborg myndi banna allar auglýsingar utandyra? Ég er að tala um allar auglýsingar; strætóskýli, húsveggir, flettiskilti, leigubílar o.s.frv. Hugleiddu spurninguna í smá stund áður en þú gerir upp hug þinn.

Vissulega yrði umhverfið látlausara og þú gætir gengið um miðbæinn óáreyttur fyrir auglýsingum frá til dæmis 66° norður sem virðist eiga öll pláss í 101. Neikvæða hliðin er sú að fyrirtæki ættu erfiðara með að vekja á sér athygli og borgin yrði af tekjum þar sem hún leigir út auglýsingaplássin. Þannig þetta yrði aldrei samþykkt, eða hvað?

Sao Paulo er stærsta borgin í Brasilíu og sjöunda fjölmennasta borg heims. Árið 2007 voru allar auglýsingar utandyra bannaðar í borginni. Í dag, 5 árum seinna, er bannið ennþá í gildi og nýtur stuðnings um 70% íbúa. Hvernig var þetta samþykkt? Hér er borg sem er stærri en New York City og það er bannað að auglýsa utandyra! Þetta er fyrsta borgin í vestrænu ríki sem bannar slíkar auglýsingar, en hingað til hefur það bara þekkt í ríkjum kommúnismans.

Sagan er þannig að borgarstjórinn Gilberto Kassab fór í stríð við mengun – vatnsmengun,

“

Hér er borg sem er stærri en New York City og það er bannað að auglýsa utandyra!

”



loftmengun, hljóðmengun og sjónmengun. Hann vildi hreinsa borgina og byrjaði á sjónmenguninni. Lögin hétu „*Lei ciade limpa*“ sem þýðist sem „Hreinsum borgina lögin“. Sao Paulo var troðin af auglýsingum og allsstaðar voru auglýsingaskilti bæði á skýjakljúfum og á verkamannablokkum. Ástandið var orðið þannig að helmingurinn af skiltum í borginni var settur upp án leyfis þar sem fyrirtæki sömdu við fátæka húseigendur sem að sjálf-sögðu gáfu grænt ljós.

Viðbrögð

Í byrjun mætti lagasetningin mikilli andstöðu - þá sérstaklega úr auglýsingaheiminum og frá stórfyrirtækjum. En í gegn fóru þau engu að síður og halda ennþá 5 árum síðar. „Ætlunin var alls ekki að banna auglýsingar að eilífu“, segir Kassab, „heldur bara að hreinsa til.“ Bannið er bara það vinsælt í dag að það þykir ekki ástæða til að afnema það. Þeir sem mótmæltu því mest voru fyrirtæki sem sjá um

að setja upp auglýsingaskilti, en þar var atvinnugeiri sem var þurrkaður út á einu bretti.

Þegar bannið var sett á var fyrirtækjum gefinn þriggja mánaða aðlögunarfrestur og eftir það var dagsektum beitt. Borgaryfirvöld náðu á næstu mánuðum inn um 8 milljónum dollara í tekjur af sektum þangað til allar auglýsingar voru komnar niður. En þá blasti við ófögur sjón. Byggingarnar voru ljótar og illa við haldið, enda húseigendur ekkert að flýta sér að laga skemmdir sem huldar voru með auglýsingum. Einnig komu félagsleg vandamál í ljós þar sem upp komst um ólöglega innflytjendur sem bjuggu í íbúðum fyrir ofan vinnustaði og höfðu búið í skugga auglýsingaskilta. Í dag er hinsvegar búið að hreinsa til í borginni, laga skemmdir á húsum, mála þau og úr varð falleg borg með klassískri byggingalist sem fær að njóta sín.



En hvað gera fyrirtækin?

Helstu rökin gegn banninu komu úr auglýsingageiranum. Fyrirtæki höfðu áhyggjur af því að missa viðskipti og hafa ekki möguleika á að vekja á sér athygli. Það er samt ótrúlegt að sjá hversu ört þetta var að breytast. Með lögunum var borgin í alvörunni hreinsuð. Þar sem fólk í auglýsinga-bransanum eru einnig íbúar í Sao Paulo geta þau ekki verið annað en fylgjandi hreinni borg. Fyrir vikið hefur það þurft að aðlaga sig að breyttum aðstæðum og eru brasilískar auglýsingastofur í dag þekktar út um allan heim sem með þeim fremri í markaðs-setningu á netinu. „Guerrilla markaðssetning“ er mjög algeng og þá eru fyrirtæki virk í því að vera með allskonar uppákomur og gjörninga, sem hjálpar borginni að vera ennþá meira lifandi og skemmtileg. Núna fá listir og menning að njóta sín í stað auglýsinga.

Að auki hafa fyrirtæki tekið eftir því að peningum er alls ekki best varið í skilti og útiauglýsingar. Brasilískir neytendur eru mjög virkir á samfélagsmiðlum og landið hefur t.d. eitt hæsta hlutfall Twitter notenda í heiminum. Þannig eru fyrirtæki að ná miklu betri árangri með vel útfærðum herferðum á netinu heldur en þau voru að ná með útiauglýsingum, fyrir svipaðar fjárhæðir.

Hvað finnst þér?

Þetta dæmi sýnir að fyrirtæki geta vel þrífist án þess að merkja sig út um allan bæ. Heldurðu að 66° norður myndi líða fyrir það ef því yrði bannað að leggja undir sig miðbæinn? Kannski, kannski ekki. Hver er þín skoðun? Er þetta eitthvað sem Reykjavíkurborg ætti að skoða eða truflar umhverfis-grafík og útiauglýsingar þig ekki neitt? Hugleiddu spurninguna. **K**



Það urðu bara allir snargeðveikir

Orð Heimir Berg
Myndir Arnar Sigurbjörnsson



Valdimar Guðmundsson hefur á nokkrum mánuðum stimplað sig inn sem einhver allra besti og vinsælasti söngvari þjóðarinnar. Árið sem var að líða rennur honum sennilega seint úr minni enda sló hann í gegn með hljómsveit sinni *Valdimar*, auk þess sem hann hafði í nógu að snúast á öðrum vígsstöðum. Við heyrðum í honum og fórum yfir árið.

Fyrir rétt rúmu ári síðan var nafnið Valdimar tiltölulega hlutlaust nafn í hugum margra en núna þegar fólk heyrir nafnið þá tengja það margir beint við þig. Hvernig finnst þér að það sé t.d. nóg fyrir fólk að heyra einhvern í útvarpinu segja „Valdimar“ og þá veit fólk upp á hárl um hvern er verið að ræða?

Það er náttúrulega svolítið spes. Mér þykir auðvitað mjög vænt um mitt nafn og það að fólk skuli tengja nafnið við mig er bara jákvætt myndi ég halda.

Var það meðvitað ákvörðun að skýra hljómsveitina í höfuðið á þér?

Það var í rauninni bara nett flipp. Við vissum ekkert

hvað við ættum að skýra bandið og það skásta sem okkur datt í hug var þetta. Við vildum ekki vera með neitt voðalegt „statement“ með nafninu og við vildum ekkert vera neitt voðalega fyndnir heldur, þannig að okkur fannst það voðalega viðeigandi að skýra bandið bara í höfuðið á söngvaranum.

Þið gáfuð út Undraland fyrir jólin 2010 var það ekki? Hvernig var það að fylgjast með frumraun sinni þjóta upp vinsældarlista jafnt og þétt yfir árið og standa svo uppi sem ein vinsælasta hljómsveit landsins í árslok 2011?

Jú, mikið rétt. Það var náttúrulega bara skemmtilegt. Maður áttaði sig ekki alveg á því hversu vinsælir við vorum orðnir fyrr en við spiluðum einhvern tímann á skemmtistaðnum Paddy's í Keflavík og þegar við spiluðum okkar vinsælasta lag, *Yfirgefinn*, þá ætlaði allt um koll að keyra, það urðu allir bara snargeðveikir. Það var skemmtilegt að sjá og vonandi náum við bara að bæta við okkur enn meiri vinsældum á nýju ári.

Hvenær gerðir þú þér grein fyrir því að þið mynduð slá svona í gegn?

Ég hafði auðvitað alveg tröllatru á þessu verkefni en mér fannst við vera búnir að slá í gegn þegar titillag plötunnar okkar, *Undraland*, náði fyrsta sæti á Rás 2 rétt fyrir áramótin 2010/2011. En það var bara byrjunin og það var ekki fyrr en *Yfirgefinn* fór að fá spilun á útvarpsstöðvum sem þetta fór í gang hjá okkur og þá sá maður hvað það væri að slá almennilega í gegn. Fólk að stoppa mann úti á götu og svona.

Framhald á næstu opnu

Bjóstu við þessum vinsældum?

Eins og ég segi, ég hafði mjög mikla trú á þessu hjá okkur, en ég gerði mér kannski ekki alveg grein fyrir því hversu vinsælt þetta myndi verða. Fór allavega langt fram úr mínum væntingum.

Í miðjum uppgangi Valdimars (hljómsveitarinnar) þá gafst þú þér tíma til þess að vinna í og gefa út aðra plötu (Fjarlæg Nálægð). Segðu okkur aðeins frá því verkefni.

Það er svona kósý verkefni hjá mér og Björgvini Ívari Baldurssyni sem heitir *Eldar*. Þetta byrjaði þannig að ég talaði við hann Björgvin á Facebook um það að mig langaði svo mikið að gera svona kósý músík eins og Bon Iver og fleiri góðir. Hann sagðist hafa mikinn áhuga á því að gera slíkt hið sama og þá kíkti ég bara í heimsókn til hans í Geimstein og við fórum að brainstorma, annar okkar var þunnur og hinn á 5. bjór en það gekk bara svona rosalega vel. Eftir það hefur þetta verið eins og snjóbolti sem stækkar og stækkar. Núna er þetta orðið 6 manna band og höfum við fengið mikla snillinga til að taka þátt í þessu verkefni með okkur. Það eru þau Sigtryggur Baldursson, Stefán Örn Gunnlaugsson, Örn Eldjárn og Fríða Dís Guðmundsdóttir.

Og ekki nóg með það heldur söngstu líka titillagið í kvikmyndinni Okkar eigin Osló sem frumsýnd var á síðasta ári. Hvernig kom það til?

Aftur var það Facebook. Helgi Svavar (trommari Hjálma) var búinn að gera músík við myndina *Okkar Eigin Osló*. Það var eitt lag í myndinni sem bauð svo mikið upp á söng og hann vildi endilega

”

...annar okkar var þunnur og hinn á 5. bjór en það gekk bara svona rosalega vel.

“

fá einhvern til að syngja yfir lagið. Við höfðum kynnst þegar ég spilaði á básúnu með Big bandi Samúels Jóns Samúelssonar, en Helgi spilar þar á trommur. Hann frétti svo af því að ég væri söngvari og vildi endilega prófa að fá mig til að syngja þetta lag. Hann talaði þá við mig á Facebook og ég var auðvitað meira en til og útkoman var stórskemmtileg, þó ég segi sjálfur frá.


Ef þú myndir lýsa 2011 í einni setningu. Hvernig myndi hún hljóma?

Frábært ár þar sem ég kynntist fullt af frábæru fólki.

Er eitthvað spennandi framanundan sem þú gætir deilt með okkur?

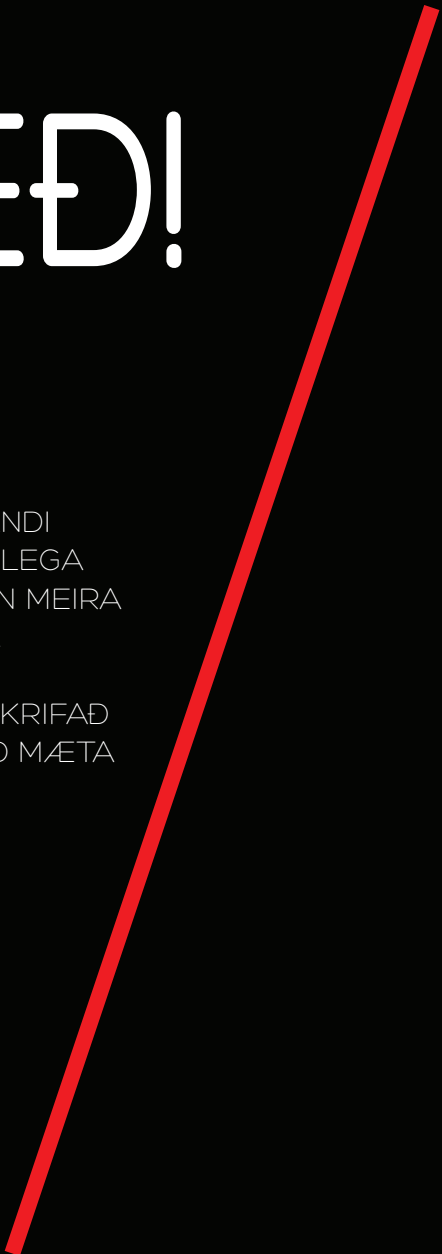
Við í Valdimar erum að vinna í nýju efni og vonumst til að geta farið í upptökur í maí. Maður heldur svo áfram að kynna plötuna með okkur Eldum og sjá hvernig það gengur. Hún er ennþá tiltölulega ný, þannig að það er hellings kynningarvinna enn fyrir höndum. Svo eru ýmsar hugmyndir í gangi sem eru svo sem ekkert komnar neitt voðalega langt. Mig langar svolítið að vinna aftur með honum Helga Svavari og gera meira af svona Motown/Soul músík, við höfum allavega rætt það og það er aldrei að vita hvað gerist í þeim málum.

Er eitthvað draumaverkefni sem þú myndir vilja taka að þér á nýja árinu?

Ég væri rosalega mikið til í að gera eitthvað með hljómsveitinni Moses Hightower. Það er uppáhalds hljómsveitin mín á Íslandi og ég lít mikið upp til þeirra. Frábærir tónlistarmenn. 



VERTU MEÐ!



EF ÞÚ HEFUR ÁHUGA Á EINHVERJUM AF EFTIRFARANDI MÁLAFLOKKUM OG HEFUR STUNDUM EKKERT ROSALEGA MIKIÐ AÐ GERA, NÚ EÐA VANTAR BARA EITTHVAÐ ENN MEIRA AÐ GERA, ÞÁ VÆRI FRÁBÆRT AÐ FÁ AÐ HEYRA Í ÞÉR.

EINA SKILYRÐIÐ SEM VIÐ SETJUM ER AÐ FÓLK GETI SKRIFAÐ ALMENNILEGA ÍSLENSKU OG SÉ TILBÚIÐ TIL ÞESS AÐ MÆTA Í PARTY ÞEGAR VIÐ LYFTUM OKKUR UPP.

HÓÐU Í OKKUR...

KAVALER@KAVALER.IS EÐA Á [FACEBOOK](#)

KVIKMYNDIR

Ertu kvikmyndanörd? Fílaru bara japanskar anime kvikmyndir eða franska ný-
rómantík? Hollywood sökker? Hvað sem það er, þá viljum við heyra í þér.

TÍSKA

Okkur vantar sárlega hjálp frá einhverjum sem er algjörlega með'idda þegar kemur að nýjustu tísku, ráðleggingum og straumum frá heitustu tískupöllum.

TÖLVULEIKIR

Ef þú spilar eitthvað annað en Tetris að staðaldri og kannt að skrifa meira en /cmd skipanir í Windows þá ertu löggiltur tölvuleikjasérfræðingur í okkar augum.

TÓNLIST

Ertu að grúska í nýjustu tónunum heima hjá þér? Ertu kannski í gamla stöffinu? Það skiptir okkur engu máli svo lengi sem það sé gott. Hóaðu í okkur.

ÍÞRÓTTIR

Viltu skrifa um fótboltann? Finnst þér kannski of lítið fjallað um eitthvað sport? Hafðu samband og sjáum til hvað við getum gert.

BÍLAR

Hefur þú áhuga á bílum og vilt koma því frá þér á einhvern hátt? Langar þig kannski til að reynsluaka flottustu bílum bæjarins?

MATUR & DRYKKIR

Geturu ekki hætt að skoða matarblogg? Ertu kannski með matarblogg? Við viljum ólm fá að heyra í einhverjum sem elskar að standa í eldhúsinu.

FRÉTTIR & PÓLITÍK

Langar þig að koma skoðunum þín frá þér varðandi það sem er að gerast í þjóðfélaginu? Í heimsmálunum? Þá er Kavalér rétti vettvangurinn.

TÆKNI & GRÆJUR

Einhver sem er með puttana á púlsinum hvað varðar nýjustu fréttir úr tæknibransanum og getur ekki hætt að fikta í tökkunum. Græjumenn sameinist hér.

N^o5
13.feb