

GÖNGUSKÓR

FIMMTUDAGUR 23. JÚNÍ 2011 • KYNNINGARBLAÐ

Sérþekking á gönguskóm mikilvæg

Verslunin Útilíf býður upp á gönguskó frá fjölmörgum framleiðendum eins og Meindl, Trezeta, Lowa, Scarpa og TNF. Starfsfólk verslunarinnar er auk þess sérþjálfað til þess að veita fólki aðstoð við val á skóm.

VAL Á SKÓM MIÐAR VIÐ ÞARFIR

„Það er mjög mikilvægt að fólk velji gönguskó sem passa, bæði fæti þess og þeirri tegund af göngum sem það stundar,“ segir Helgi Ben, vörustjóri í Útilífi, og heldur áfram. „Við tölum oft um tvo flokka af gönguskóm og oft þarf fólk að eiga mismunandi gerðir ef það gengur mikið. Fyrstu skórnir eru léttir og mjúkir og það er gott að ferðast í þeim og ganga í á léttum göngustífum. Þá eru það hálfstífir skór, oft úr leðri og fóðraðir með Gore-Tex sem henta mjög oft vegna þess að aðstæður krefjast þess, bæði landslag og veðráttu hér á landi. Þetta eru vel vatnsvarðir skór með grófari og stífari sóla, til þess að fá gott grip. Þeir eru einnig með góðum ökklastuðningi og hægt er að nota á þá mannbrodda.“

AÐ KAUPA GÖNGUSKÓ OG MÁTA

Helgi segir að fólk eigi að kaupa skó miðað við notkun. „Það er best fyrir fólk í leit að gönguskóm að fara í verslun sem hefur nóg úrval, eins og við höfum í Útilífi, máta hinar ýmsu tegundir og leita ráða hjá afgreiðslufólki sem hefur þekkingu á gönguskóm. Ef það er óduggt um hvers konar gerð henti því er öruggara að kaupa skógerðina fyrir ofan því hana er frekar hægt að nota við mismunandi aðstæður.“ Helgi bendir einnig á að sokkarnir séu mikilvægir. „Í gönguferðum eru notaðir þykkari sokkar en við notum dags daglega og gjarnan úr ullar-blönduðum



„Við tölum oft um tvo flokka af gönguskóm og oft þarf fólk að eiga mismunandi gerðir ef það gengur mikið,“ segir Helgi hjá Útilífi.

MYND/STEFÁN

efnum, því að tilgangurinn er sá að losa raka frá fætinum. Göngusokkar eru einnig eins og demparar en þeir eru þykkari undir il og hæl. Þeir eyðast og því þarf að skipta þeim út þegar þeir missa eiginleikana. Varðandi stærðina á gönguskónum þá þarf fólk oftast að taka ½ -1 númeri stærra af þeim en venjulegum götuskóm. Mikilvægt er að gott rými sé fyrir tær, en jafnframt þarf hællinn að vera fastur í skónum.“

MEÐFERÐ OG VIÐHALD

Góð meðferð og viðhald á skónum er mjög mikilvægt. „Það þarf að gæta þess að bera á leður og yfirfni með til þess gerðum efnum sem vatnsverja og næra leðrið. Nefna má sérstaklega úrval af hentugum efnum frá Grangers. Þá þarf að fylgjast með sólanum, því að með tímanum slitnar hann og eyðileggst og þá þarf að skipta um skó, þar sem það getur reynst hættulegt þegar sólinn hættir að grípa.“

SKÓRNIR FRÁ MEINDL

„Meindl-skórnir eru framleiddir í Suður-Þýskalandi við rætur Alpanna og eru í sama klassa og Mercedes Benz og BMW,“ segir Helgi og brosir. „Við í Útilífi erum búin að vera með þetta skómerki í um 25 ár og það hefur mælst mjög vel fyrir hjá Íslendingum, enda er þetta úrvals framleiðandi. Meindl hefur komið sérstaklega vel út í öllum samanburðarprófunum og hefur hvað besta umtalið í þessum geira. Meindl á sér um 300 ára gamla sögu og notar fyrirtækið aðeins gæðaeefni og frágangurinn hjá því er til fyrirmyndar. Sniðið á skónum hentar líka Íslendingum sérstaklega vel en skórnir eru frekar breiðir.“



FARÐU Á TOPPINN Í SUMAR

ÚTILÍF

HALTU ÞÉR GANGANDI Í SUMAR OG SKOÐAÐU LANDIÐ AF TINDUM FJALLANNA. MIKIÐ ÚRVAL.



VERÐ: 49.990 KR.

MEINDL ISLAND PRO GTX
Hálfstífir og margrómaðir.
Fáanlegir í dömu og herra útfærslu.



TILBOÐ: 33.990 KR.

MEINDL KANSAS GTX
Sérlega þægilegir og traustir,
Gore-Tex vatnsvörn. Fáanlegir
í dömu og herra útfærslu.
ALMENNT VERÐ: 39.990 KR.



TILBOÐ: 18.990 KR.

TREZETA MAYA
Vel vatnsvarðir og á góðu verði.
Fást bæði fyrir dömur og herra.
ALMENNT VERÐ: 22.990 KR.



VERÐ: 19.990 KR.

TNF HEDGEHOG III.
Vinsælir í léttar göngur.
Fást bæði fyrir dömur og herra.
Með Gore-Tex: 26.990 KR.

GARMIN

"ÉG FER ALLA LEIÐ MEÐ GARMIN"

Kíktu á úrvalið á garmin.is



DAKOTA™ 10 - kr. 49.900 án korts

Dakota gerir fjallaleiðsögn skemmtilega og áreynslulausa með traustum, glampavörðum, 2,6" litasnertiskjá. Notendaumhverfið er þægilegt og einfalt, svo þú eyðir meiri tíma í að njóta útsýnisins og minni tíma í að leita að upplýsingum. Bæði endingargott og vatnshelt, Dakota er byggt til að þola náttúruöflin: högg, ryk, drulla og vatn komast ekki í tæri við þetta sterkbygga tæki. Og með næma GPS móttakaranum með HotFix™ gervihnatta útreikningum staðsetur Dakota þig fljótt, nákvæmlega og örugglega. Jafnvel í djúpum fjörðum og dölum.

GARMINBÚÐIN

Ögurharvi 2, 203 Kópavogi | S: 577 6000 | www.garmin.is



Skipulagðar göngur verða víða um land í tilefni af Jónsmessu.

MYND/GVA

Gengið inn í Jónsmessu

Jónsmessan er á morgun og af því tilefni verða fjölbreyttar gönguferðir víða um land.

Jónsmessan er fæðingarhátíð Jóhannesar skírara og þaðan er nafn hátíðarinnar fengið, enda var hann oft nefndur Jón eða Jóan skírari. Dagsetningu Jónsmessu má rekja til ákvörðunar Rómarkirkju um að halda skyldi upp á fæðingardaga Jesú Krists og Jóhannesar skírara á fornum sólstöðuhátíðum, á stysta og lengsta degi ársins á norðurhveli jarðar.

Hátíðarhald á Jónsmessu hérlandis hefur löngum verið minna en sunnar í Evrópu. Í Evrópu var Jónsmessan mikil alþýðuhátíð með brennum og dansi sem gjarnan tengdust yfirnáttúrulegum verum, nornum og djöflum.

Ísland býður nú upp á ýmsar gönguferðir kringum Jónsmessu í hinum ýmsu landshlutum, þar má meðal annars nefna:

- Menningarnefnd Seltjarnarnesbæjar hefur skipulagt Jónsmessugöngu sem hefst klukkan 20 í kvöld í Plútóbrekku. Að þessu sinni verður húsasöguganga um Framnesið.

- Jónsmessuganga verður einnig í Garðinum í kvöld og hefst klukkan 21. Mæting er við veitingahúsið Tvo vita og gengið frá Stóra-Hólmi að Garðskagavita.



Framnesið á Seltjarnarnesi verður gengið í kvöld.

MYND/PJETUR

- Rauðanesganga á Jónsmessunótt verður í Þistilfirðinum í kvöld. Lagt verður af stað frá byrjunarreit merktrar göngu-leiðar um Rauðanesið klukkan 22.

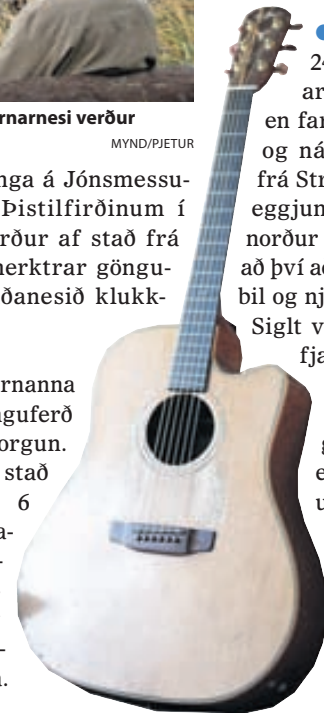
- Ferðafélag barnanna býður upp á gönguferð á Vífilfell á morgun. Lagt verður af stað frá Mörkinni 6 klukkan 18. Áfaldans og leikir, lifandi tónlist og dulúðug stemning einkennir gönguna.

- Jónsmessuganga í Ölfusi verður farin á morgun í tilefni af alþjóðlegu ári skóga 2011. Lagt verður af stað frá bænum Gljúfri í Ölfusi klukkan 20 og gengið um skógræktina. Skógarbændur, skógræktarbændur og aðrir með græna fingur eru velkomnir.

- Gönguklúbbur Seyðisfjarðar efnir til gönguferðar á morgun. Gengið verður um gamla jeppaslóð frá Selsstöðum út á Brimnes og til baka. Gangan hefst klukkan 20.

- Árleg Jónsmessuganga 24x24 verður farin á laugardag og hefst klukkan 7, en farið verður um Siglufjörð og nágrenni. Gengið verður frá Strákum, suður eftir fjalls-eggjunum og fyrir fjörðinn og norður eftir Siglunesi. Stefnt er að því að vera þar um miðnætur-bil og njóta miðnætursólarinnar. Siglt verður til baka til Siglu-fjarðar.

- Hin árlega Jónsmessuganga á fjallið Þorbjörn er á laugardag. Lagt verður af stað klukkan 20.30 frá Sundlaug Grindavíkur. Vignir og Hreimur munu skemmta með söng og spili við varðeld hjá fjallinu. Gangan endar í Bláa lóninu. -mmf



FRÉTTIR VÍÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

FLEIRI MÖRK OG FASTARI SKOT Á BOLTAVAKT VÍSIS

Fylgstu með Pepsideildinni í Boltavaktinni á Vísi. Beinar textalýsingar allra leikja, útvarpslýsing á leik í hverri umferð í Boltavarpinu og umfjöllun strax að loknum leik. Myndbönd með viðtölum öll mörkin í sjónvarpi Vísis. Vertu á Boltavaktinni með Vísi í sumar.



Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísi.



Bolta varpið
í beinni á Vísi

VÍSIR
Meiri Vísi.

● **ALLUR ER VARINN GÓÐUR** Hafðu eftirfarandi hollráð í huga áður en þú leggur upp í göngu:

- Frystu vatn á flösku og geymdu hana svo í ullarsokk til að halda vatninu köldu yfir daginn.
- Vertu alltaf með armbandsúr í gönguferðum. Það hjálpar til við að reikna út hraða göngunnar til að halda ferðaáætlun í skorðum.
- Hafðu ávallt meðferðis lítið vasaljós ef ferðaáætlun breytist og myrkur skellur á.
- Farðu aldrei í gönguferð án þess að taka með varabirgðir af mat og drykk. Þú þakkar fyrir forsjálinna þegar lengist óvænt í ferðinni.
- Ávextir, eins og appelsínur, epli, perur og plómur, styðja vel við vatnsbúskap líkamans.
- Taktu farsímann með í gönguna. Hann kemur sér vel ef kalla þarf á hjálp í nauðum.



Það er margt að óttast á hættulegustu gönguleiðum heims, eins og þverhnípi, þröng göng, fúnar hengibrýr, óstöðuga kletta og soltin bjarnýr.

5 hættulegustu gönguleiðir heims

KODOKA-LEIÐIN Í PAPÚA NÝJU-GÍNEU

Þessi fjandsamlega, afskekkt og langa gönguleið er talin sú lífshættulegasta í heimi. Þar er ósennilegt að einhver leiti að þér eða bjargi úr nauðum fyrr en að löngum tíma liðnum. Leiðin liggur um himinhátt fjallendi, en einkum þeir sem eru vel að sér í sögu láta ekki hættuförina stoppa sig því á Kodoka fór fram orrusta Japana og Ástralía í seinni heimstyrjöldinni. Draumóramenn segjast mæta hryllilegum draugum á leiðinni. Vertu viðbúinn öfgaveðráttu, ísköldum nóttum og kæfandi hita á daginn. Önnur skæð heilsufarsógn er malaría og fleiri hitabeltisjúkdómar.

EL CAMINITO DEL REY Á SPÁNI

Einn hættulegasti göngustígur heims liggur utan í háum, þverhníptum klettum ofan við örmjótt vatnsfall. Hann var upphaflega lagður fyrir verkamenn við vatnsfallsvirkjun og er innan við metri á breidd. Hættur liggja helst í niðurníðslu stígsins þar sem stór stykki hafa hrunið úr honum og mikið er um ryðgaða bita og óvarðar klettasyllur, þar sem auðvelt er að hrapa fram af. Það eina sem gerir gönguferðina mögulega eru gamlir kaplar sem festir voru í bergið.

HUASHAN-FJALL Í KÍNA

Kínverjar vara við hrapa í dauðann þegar gengið er á Huashan, eitt fimm heilagra fjalla alþýðulýðveldisins. Það eru engar ýkjur. Leiðin krefst óskertrar einbeitingar frá upphafi til enda og smávægilegustu mistök skilja á milli lífs og dauða. Leiðin var upphaflega gengin af flökkumunkum, en nú reyna erlendir göngumenn og hraustir, kínverskir stúdentar sig við þessa miklu prófraun. Við hverju má búast? Bröttum klettatröppum og vafasömum haldreipum í hrörlegum köðlum og óstöðugum klettum. Verðlaunin eru

óviðjafnanlegt útsýni frá musteri munka efst á fjallshryggnum.

VESTURSTRANDARLEIÐIN Á VANCOUVER-EYJU Í KANADA

Nokkuð fær gönguleið ef litið er fram hjá hunguðum bjarnýrum, úlfum og fjallaljónum sem ósjaldan verða á vegi göngumanna í von um mannakjöt í skoltinn. Margir hunsu hættuna sem fylgir blóðþyrstum rándýrunum og verða þeim að bráð. Vesturstrandarleiðin var upphaflega lögð til að hjálpa sjófarendum í háska á hverflyndu Kyrrahafinu, en leiðin dregur nú helst að göngugarpa sem reyna sig í bröttum slökkum, timburstigum og örmjóum hengibrúm sem ekki



Hunguð rándýr bíða eftir að rífa í sig bita af göngufólki á Vancouver-eyju.

eru fyrir lofthrædda. Taktu með plástur, sárabindi og jafnvel hækjur því Vesturstrandarleiðin er þekkt fyrir meiðsl.

PEEK-A-BOO GULCH Í UTAH

Nafnið er einkar viðeigandi; gjugg í borg! Niðþröng, aflokuð rými gefa mýmörg tilefni til innilokunarkenndar. Við fyrstu sýn virðist þetta rauðskorna gljúfur við Grand Staircase-Escalante-minnismerkið varla meira en þröng rífa milli rauðra klettaveggja úr sandsteini og í raun þarf jafnvel ör-grennsta göngufólk að þrýsta sér í gegn þegar það lendir í þröngum göngum, brunnum og fallhömrum. Verið viðbúin að vada fúla pytti þegar útgönguleið úr gljúfrinu nálgast.

-þlg

Fyrir allar gönguferðir

„Mikil vakning er í útivist og göngum hér á landi og fólk leggur mikið upp úr því að vera í góðum skóm,“ segir Gunnlaugur Örn Valsson, eigandi Gönguskór.is. Fyrirtækið flytur inn skó frá hinu rótgróna ítalska fyrirtæki Lomer. „Skórnir eru með naabuk-leðri sem er það besta í skóm í dag, og þá eru allir skórnir með vibram-sóla sem henta vel íslenskum aðstæðum,“ útskýrir Gunnlaugur.

Skórnir frá Lomer henta til allra tegunda gönguferða, frá spássitúr-um um Tjörnina upp í alvöru fjallgöngur á heimsins hæstu tinda. Skóna má fá misháa og misstífa.

Gunnlaugur segir skóna mjög vinsæla og meðal annars hafi

björgunarsveitarmenn og vanir gönguhrólfar hlaðið þá lofi.

En hvar má nálgast þessa skó? „Í fyrsta lagi á vefsíðunni gonguskor.is en líka á skrifstofu ferðafélagsins Útivistar á Laugavegi 178. Þá er hægt að kaupa Lomerskóna í versluninni Icewear, hjá Landsbjörgu og skátum í Árbænum,“ svarar Gunnlaugur og áréttar að hann geri tilboð fyrir gönguhópa, stóra og smáa. Þá sé verðið á skónum mjög hagstætt. Á vefsíðunni gonguskor.is er hægt að skoða úrvalið og senda inn fyrirspurnir en Gunnlaugur segir fólk úti á landi mjög duglegt að kaupa gegnum netið. Þá minnir hann einnig á Facebook-síðu Gönguskór.is.



Skórnir frá LOMER fást misháir og misstífir og henta fyrir allar tegundir gönguferða.

MYND/GVA

Þú finnur gönguskó sem henta þér á vefsíðunni

gonguskor.is

Fjallgönguskórnir frá LOMER þykja einhverjir þeir bestu á markaðinum og hafa björgunarsveita-menn og þaulvanir gönguhrólfar hlaðið þá lofi.



Láttu verðið koma þér á óvart

Nú fást allir okkar skór í

Útivist, Skátunum og Icewear

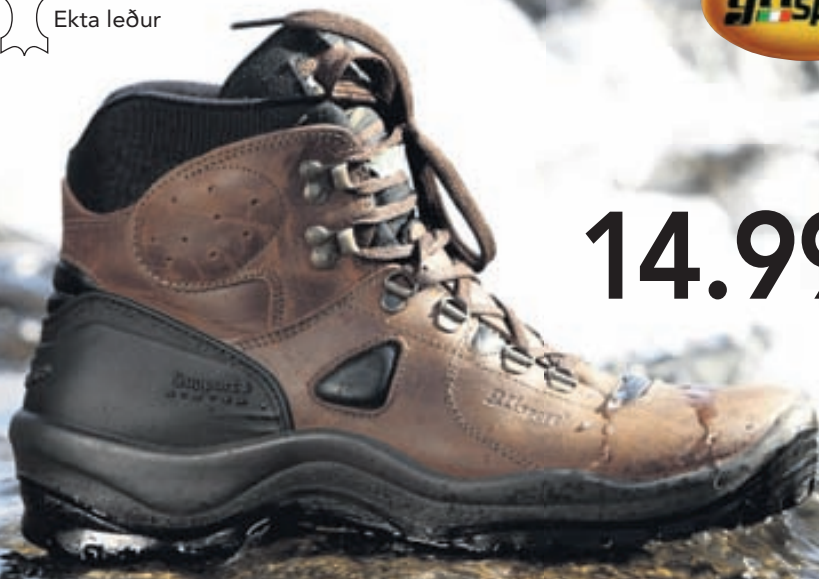


KIWI áburður fylgir öllum skópörum

gonguskor.is

VANDAÐIR GÖNGUSKÓR

Grisport gönguskórnir eru vandaðir ítalskir leðurskór. Þeir eru gerðir fyrir þá sem vilja aðeins mýkri skó sem veita samt góðan stuðning við ökkla þegar gengið er yfir hóla og hæðir. Gritex® filman gerir skóna vatnshelda og ver gegn kulda. Rubbermac® sólinn fjaðrar vel við hvert skref og gefur góða endingu.



14.999.-

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

● HEIMSÓKN Í HÖFÐASKÓG

Skógræktarfélag Hafnarfjarðar fagnar 65 ára afmæli í ár. Í tilefni af því stendur félagið fyrir skógar göngum í sumar til að kynna skógræktarsvæði sín. Farin verður ganga á vegum félagsins í Höfðaskógi í kvöld. Lagt verður af stað frá Gróðrarstöðinni Þöll klukkan 20. Gangan tekur um klukkustund og að henni lokinni verður boðið upp á kaffi. Allar nánari upplýsingar má finna á vefsíðu Skógræktarfélags Íslands, www.skog.is



● HUGSAÐU VEL UM GÖNGUSKÓNA

Gönguskór geta enst árum saman ef vel er um þá hirt. Hreinsaðu gönguskóna alltaf strax og heim er komið eftir gönguferð svo óhreinindin þorna ekki inn í leðrið. Blauta gönguskó skal frekar þurrka við stofuhita en leggja þá á ofn eða í þurrkskáp, hitinn getur farið illa með leðrið. Með því að troða dagblöðum ofan í skóna þorna þeir fyrir því blöðin draga í sig rakann innan úr skónum. Hreina og þurra skó má svo vatnsverja með þar til gerðum efnum, vaxi eða leðurfeiti, sem nuddað er vel inn í leðrið.



● SKILDU TÁFÝLUNA EFTIR HEIMA

Eftir langa göngu er kærkomið að toga af sér gönguskóna í rómantískri náttúru. Slík töfrastund getur fljótt breyst í martröð ef henni fylgir megn táfýla. Hér koma því gild ráð til að verjast illa lyktandi tám:

● Notið fótapúður, táfýluúða eða bakteríudrepani sápur til að útrýma bakteríum og halda fótum þurrum. Hafid fætur alltaf skraufþurra áður en farið er í sokka, og gleymið ekki að þurrka vel á milli tánna.

● Forðist daunilla skó og notið ekki sömu skó dag eftir dag. Látið skó sem rakir eru af svita þorna vel í sól eftir notkun og takið fram sandala sem inniloka ekki fætur en halda tánum þurrum.

● Klæðist ávallt sokkum þegar verið er í lokuðum skóm. Sokkarnir taka við svita og skórnir verða síður gróðrarstia táfýlu og baktería. Ullarsokkar og bómullarsokkar eru einkar góðir til þess arna.



● RÁÐ VIÐ FÓTKULDA

Ef kuldinn nær að tánum þrátt fyrir að göngumaður sé á hreyfingu í gönguskóm og í góðum og þurrum sokkum, er eitt ráðið að nota einangrandi leppa í skóna. Þeir fást í skóbúðum og mynda einangrunarlag milli sokkanna og sólans. Lélegt blóðflæði gæti verið orsök en auk þess þröngir sokkar eða of þétt reimaðir skór. Stundum dugar bara að hreyfa tærnar inni í skónum.

Heimild:

Góða ferð - handbók um útivist.



Air-O-Swiss rakataeki

- Bætir rakastig
- Hreinsar ryk og grófar agnir úr loftinu
- Bakteríuvörn í vatnstanki
- Auðvelt í notkun og umhirðu
- Hljóðlátt



Airfree lofthreinsitæki

- Eyðir frjókornum og öðrum ofnæmisvöldum
- Vinnur gegn myglusveppi og ólykt
- Eyðir bakteríum og vírusum
- Hljóðlaust og sjálfhrensandi
- Hæð aðeins 27 cm



Bettra loft



Viðurkenndar stuðningshlífar

- Veita góðan stuðning
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Viðurkennd gæði
- Fjölbreytt úrval



Æfingavörur

Þjóðum nú gott úrval af Sissel æfinga- og heilsuvörum.

- Æfinga og yogadýnur
- Boltar
- Jafnvægisbretti
- Nuddrúllur
- Hita- og kælibakstar



Nalástungudýna



Eykur blóðflæði
Minnkar vöðvabólgur
Dregur úr höfuð-, háls- og bakverkjum
Veitir slökun og bætir svefn
Notkun 10-20 mínútur í senn

Betri líðan

Í sumar er opið virka daga frá kl. 9 - 18 • Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

