

# GÖNGUSKÓR

FIMMTÚDAGUR 13. JÚNÍ 2013

## Gengið um Snæfellsnes

Reynir Ingibjartsson hefur gefið út fjórðu gönguleiðabókina sína. Sú heitir 25 gönguleiðir á Snæfellsnesi. **SÍÐA 2**

## Allir vegir færir

Ecco-gönguskórnir eru góður kostur í útvist. Í suma skóna er notað jakuxaleður, sem er afar sterkt. **SÍÐA 2**

## 800 gönguleiðir

Á vefsíðunni [www.ganga.is](http://www.ganga.is) er að finna kort og fjölda gönguleiðarlýsinga. **SÍÐA 4**



# Berfættir á jakuxa

Með Ecco eru allir vegir færir. Í suma skó er notað jakuxaleður sem er þrjár sinnum sterkara og allir sólar eru ásteyptir. Ecco er því góður kostur í útivist.

Ecco átti sig strax á því að til að gera góða skó þarf að nota gott hráefni. Því hefur Ecco engan hug á að vera stærsti skóframleiðandi í heimi heldur eingöngu sá besti,“ segir Adolf Óskarsson hjá S4S, innflytjanda Ecco.

Ecco er danskt að uppruna, með höfuðstöðvar á Jótlandi og var stofnað 1. apríl 1963. Fyrirtækið stóð því á fimmtugu í vor. „Árlega framleiðir Ecco um 20 milljónir skópara í eigin skóverksmiðjum til að hafa fullkomna yfirsýn yfir gæði framleiðslunnar,“ útskýrir Adolf um danska skósmiðinn, sem árið 2000 hóf fyrst framleiðslu á útivistarskóm.

„Ecco eru fremstir skóframleiðenda í að steypa sóla á sína skó. Það kemur í veg fyrir að sólar losni og að skór leki,“ upplýsir Adolf.

Ecco er næststærsti leðurframleiðandi heims og notar meðal annars jakuxaleður í skó sína. „Jakuxar búa við miklar frosthörkur og leður þeirra er því þrjár sinnum sterkara en annað.“

Adolf segir Ecco leggja höfuðáherslu á gæði og þægindi. „Ecco notar eingöngu fyrsta flokks hráefni í skó sína og ætla sér enga málamiðlun með ódýrari hráefni. Ecco er því almennt í dýrari kantinum en ódýrara hér en annars staðar í Evrópu.“



Adolf Óskarsson með trausta, léttu og vatnshelda gönguskó frá Ecco.

MYND/GVA

Ecco hrífst af Íslandi og hefur tvívegis unnið myndbönd sín og myndatökur hérlendis. „Í ágúst kemur á markað ný útivistarlína sem prýdd er myndum frá Íslandi. Þá býður Ecco blaðamönnum til að prófa Ecco-skó í Íslandskri náttúru.“

Frá stofnun hefur Ecco rannsakað fót mannsins og setti af stað rannsókn við Kölnarháskóla í því augnamiði að hanna nýja

tækni við hlaupaskó í ljósi lítills árangurs í meiðslatiðni hlaupara.

„Niðurstöður sýndu að best er að hlaupa berfættur eða því sem næst. Því var sett á fót hlaupalínan Biom og þá tækni hefur Ecco nú fært yfir í golf- og útivistarskó sína. Þar með aukast enn þægindi þess að ganga í Ecco-gönguskóm sem eru léttir, vatnsheldir og henta í meirihluta gönguferða hér á landi.“



Reynir tekur allar myndirnar í bókinni sjálfur.

## Gönguleiðir á Snæfellsnesi

Reynir Ingibjartsson gaf nýlega út fjórðu gönguleiðabók sína. Í þetta sinn einbeitir hann sér að Snæfellsnesinu og leiðir fólk um áður óþekktar slóðir í þessu fallega héraði.

Bókin heitir 25 gönguleiðir á Snæfellsnesi en eins og nafnið gefur til kynna lýsir Reynir 25 skemmtilegum gönguleiðum á nesinu. Svæðið teygir sig frá gömlu sýslumörkunum við Hítará og hringinn um Snæfellsnes, að fornum sýslumörkum við ána Skraumu milli Snæfellsness og Dala. Reynir þekkti vel til Snæfellsness áður

Gönguleiðir á Snæfellsnesi eru fjölmargar og því var nokkurt vandaverk að velja aðeins 25 þeirra. Reynir reyndi að velja jafnt af öllu nesinu svo fólk gæti séð sem mest, en náttúran á Snæfellsnesi er afar fjölbreytt.

Reynir gekk allar leiðirnar í bókinni tvisvar og nýtti til þess allt síðastliðið sumar. Að auki tók hann allar myndirnar í bókinni. Allar leiðirnar liggja í hring og oft má velja á milli styttri og lengri hrings. Stystu leiðirnar eru tveir kílómetrar og þær lengstu um tíu kílómetrar. „Þetta eru eiginlega allt saman göngur um láglandi og því mjög aðgengilegar fyrir fjölskyldur,“ upplýsir Reynir.

Áður hefur Reynir gefið út bækurnar 25 gönguleiðir um höfuðborgarsvæðið (sem verður nú prentuð í fjórða sinn), 25 gönguleiðir um Hvalfjarðarsvæðið og 25 gönguleiðir á Reykjanesskaga. Hann er ekki nærri hættur. „Draumurinn er að gera gönguleiðabækur fyrir allt Suðvesturland og Vesturland. Næsti bær við Snæfellsnes er Borgarfjörður og Dalir. Markmiðið er að vera þar á röltinu í sumar. Ef þetta lánast áfram er í raun aðeins Þingvallasvæðið eftir. Það væri glæsilegt að enda þar,“ segir Reynir glaðlega og bendir á að þá yrðu bækurnar sex og gönguleiðirnar 150.



Reynir Ingibjartsson hefur skrifað bókina 25 gönguleiðir á Snæfellsnesi.

en hann lagðist í gerð bókarinnar. „Ég er ættaður af svæðinu, stóð auk þess að gerð korta af Snæfellsnesi fyrir tíu árum og hef líka verið að dunda mér við að ganga þar á fjöll,“ segir Reynir og telur að sennilega þekki hann ekkert hérað betur en einmitt þetta. „Hins vegar er maður alltaf að finna nýjar og nýjar slóðir,“ segir hann. Enda er það raunin í bók Reynis að þar leiðir hann fólk á áður óþekktar slóðir sem þó liggja nærri þekktum stöðum. „Ég get nefnt sem dæmi Djúpalónssand. Þangað fara margir og kíkja á aflraunasteinana og í víkina. Rétt hjá eru rústir af gömlu býli sem heitir Einarlón. Þangað er mjög forvitnilegt að koma en þangað fer nánast enginn,“ lýsir hann.



Hvít skeljasandsfjaran á Snæfellsnesi hentar vel til göngutúra. Myndin er af fjörunni við Skógarnes.

## VANDAÐIR ÍTALSKIR GÖNGUSKÓR



ekka  
leður



Gönguskór  
st. 36-47  
vnr. 607451

16.999



Gönguskór  
st. 36-46  
vnr. 889452  
13.999



Sportskór  
st. 36-46  
vnr. 889453  
12.999

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð





FRÁBÆRT  
ÚRVAL AF  
ECCO  
GÖNGU-  
SKÓM



Stærðir: 40-47  
Verð kr. 29.995.-



Stærðir: 40-47  
Verð kr. 33.995.-



Stærðir: 36-48  
Verð kr. 31.995.-



Stærðir: 36-46  
Verð kr. 29.995.-



Stærðir: 36-47  
Verð kr. 26.995.-



Stærðir: 36-47  
Verð kr. 21.995.-

ECCO - KRINGLAN - SÍMI: 553 8050  
STEINAR WAAGE - SMÁRALIND & KRINGLAN  
WWW.SKOR.IS

ecco®



**ÁTTA HUNDRUÐ GÖNGULEIÐIR**

**Göngum um** Ísland er landsverkefni UMFÍ sem sett var á lagginnar sumarið 2002. Hluti af verkefninu er að halda úti vefsíðunni [www.ganga.is](http://www.ganga.is). Vefurinn var opnaður árið 2005 og er unninn í samstarfi við ungmennafélög um land allt, Ferðamálaráð og Landmælingar Íslands. Á heimasíðunni er að finna upplýsingar um 800 gönguleiðir á Íslandi ásamt áhugaverðum fróðleik fyrir göngu- og útivistarfólk. Til dæmis er þar fróðleikur um hvernig best sé að beita líkamnum á göngu:



- Haldið höfðinu hátt en þó afslöppuðu. Hakan á að vera lárétt eða halla örlítið niður að bringunni. Axliir afslappaðar og maginn inndreginn. Verið bein í baki án þess að vera stíf eða sperrt.
- Gleymið ekki önduninni. Andið djúpt niður í maga, inn um nef út um munn.
- Ef þið eruð með bakpoka munið að hafa hann rétt stilltan. Bestu bakpokarnir eru með stillanlegum ólum fyrir mjaðmir og bak. Meginþunginn á að hvíla á mjöðum og því er best að ólin sé vel bólstruð.
- Gott er að teygja á vöðvum eftir göngu en passa skal upp á að líkaminn sé vel heitur.

**ÁRBÓKARFERÐ UM NORÐAUSTURLAND**

**Tveggja daga** árbókarferð um Norðausturland verður farin á vegum Ferðafélags Íslands 22. júní. Hjörleifur Guttormsson er fararstjóri ferðarinnar en hann er höfundur Árbókar FÍ 2013. Farið er í ferðina frá flugvellinum á Egilsstöðum og er rúta, gisting og fararstjórn innifalið í verðinu sem er 15.000 krónur.

Ekið er frá Egilsstöðum norður um Vopnafjörð, Langanes, Pistilfjörð, Sléttu, Núpasveit, Öxarfjörð og Hólsfjöll og til baka um Þjóðveg 1 til Egilsstaða.

Gott er að taka með nesti fyrir báða dagana en kostur gefst til að kaupa hressingu á Vopnafirði (súpa) og kvöldverð og morgunverð á Ytra-Lóni. Hugsanlega einnig léttan miðdegisverð á Hótel Norðurljósum á Raufarhöfn.

Gisting á Ytra-Lóni Langanesi. Árbókarkynning um kvöldið.

Árbókarsvæðið nær meðal annars yfir Vopnafjörð, Langanesströnd, Þórshöfn og Langanes, Pistilfjörð, Melrakkasléttu, Núpasveit, Öxarfjörð og Hólsfjöll. Afréttum og fjalllendi viðkomandi byggðarlags er einnig lýst í árbókinni.

Nánar um ferðina á vef Ferðafélags Íslands.



Hjörleifur Guttormsson er fararstjóri ferðarinnar.

**GÓÐ UMHIRÐA BORGAR SIG**

**Góð umhirða** getur lengt endingartíma skópars svo um munar. Mikilvægt er að verja gönguskó strax og þeir eru teknir í notkun. Eins er mikilvægt að nota rétt efni eftir því sem við á og lesa leiðbeiningar sem fylgja skónum.

**Þrifa skal** gönguskó eftir notkun. Burstamold og önnur óhreinindi af eða nota til þess volgt vatn og tusku. Skola skóna á eftir með köldu og þurrka þá við stofuhita. Næra verður leðrið svo það þorni ekki upp og springi. Þá verður að vatnsverja leðrið, til dæmis með vaxi eða silíkonu. Vax er gott að bera á þunnt og jafnt yfir skóna með fingrunum en leðrið getur dökkað við meðferðina. Silíkon breytir ekki lit leðursins en nærir það ekki eins og vaxið. Silíkonvörn er best að bera á skóna þegar þeir eru nýir.



Þrifa skal gönguskó eftir notkun.

Heimild: [www.alparnir.is](http://www.alparnir.is)

**Njóttu Dagsins!**



Fæst í apótekum, Flexor stoðtækjaverslun og Atlas Göngugreiningu.

**Hvert sem leið þín liggur**

Heelen er stór íslensk vörulína sem býður uppá einfaldar lausnir við algengum fótavandamálum. Heelen vörurnar má allar þvo og nota aftur og aftur, þær taka ekki óþarfa pláss í skófatnaði, eru afar einfaldar í notkun og koma með góðum íslenskum leiðbeiningum. Ekki þjást að óþörfu, taktu Heelen með í ferðalagið og njóttu dagsins.



**Margnota hlífðarhúð**  
Með sjálfmáandi yfirborði. Hægt að sniða eftir þörfum. Þvo og nota aftur og aftur.



**Klædd tábergshlíf**  
Mjúkur gelþúði hlífir táberginu gegn álagi og rúringi.



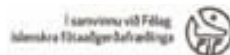
**Gelhetur fyrir tær**  
Þunnar til hliðanna en þykkari fremst til að taka við álagi.



**Gelhlíf fyrir hæl**  
Frábær margnota vörn gegn hælslæri. Mjúkur gelþúði hlífir hæl og hásin.



**Líðhlíf fyrir litlu tó**  
Liggur þétt við fótinn og hlífir gegn rúringi frá skófatnaði.



**- láttu þér líða vel**

**[www.gongugreining.is](http://www.gongugreining.is)**

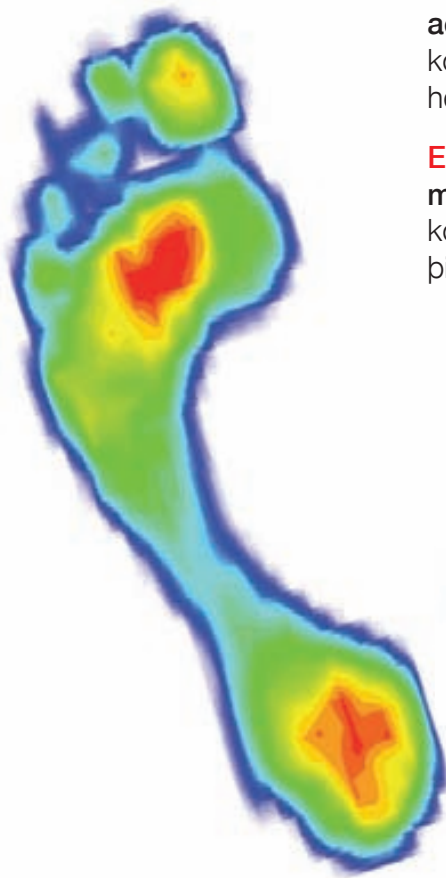
**Getum við ekki örugglega gert eitthvað fyrir þig...**

**Ætlar þú**

**að byrja að hlaupa eða ganga í sumar...** komdu og við hjálpum þér að velja skó sem henta þínu fótlagi og niðurstigi.

**Ert þú**

**með verki í skrokknum...** komdu í göngugreiningu og við balancerum þig af með innleggjum og réttum skóbúnaði.



**ECCO**



**Tímarpantanir í síma 55 77 100**

