

ÞRIÐJUDAGUR 21. APRÍL 2015

# HLAUPASKÓR

## & ÍPRÓTTAFATNAÐUR

Kynningarblað

### Búist við 1.000 þátttakendum

Víðavangshlaup ÍR verður haldið í hundraðasta sinn á fimmtudag. Enginn íþróttaviðburður hér á landi á sér jafn langa samfellda sögu.

**SÍÐA 6**

### Orkuríkur matur

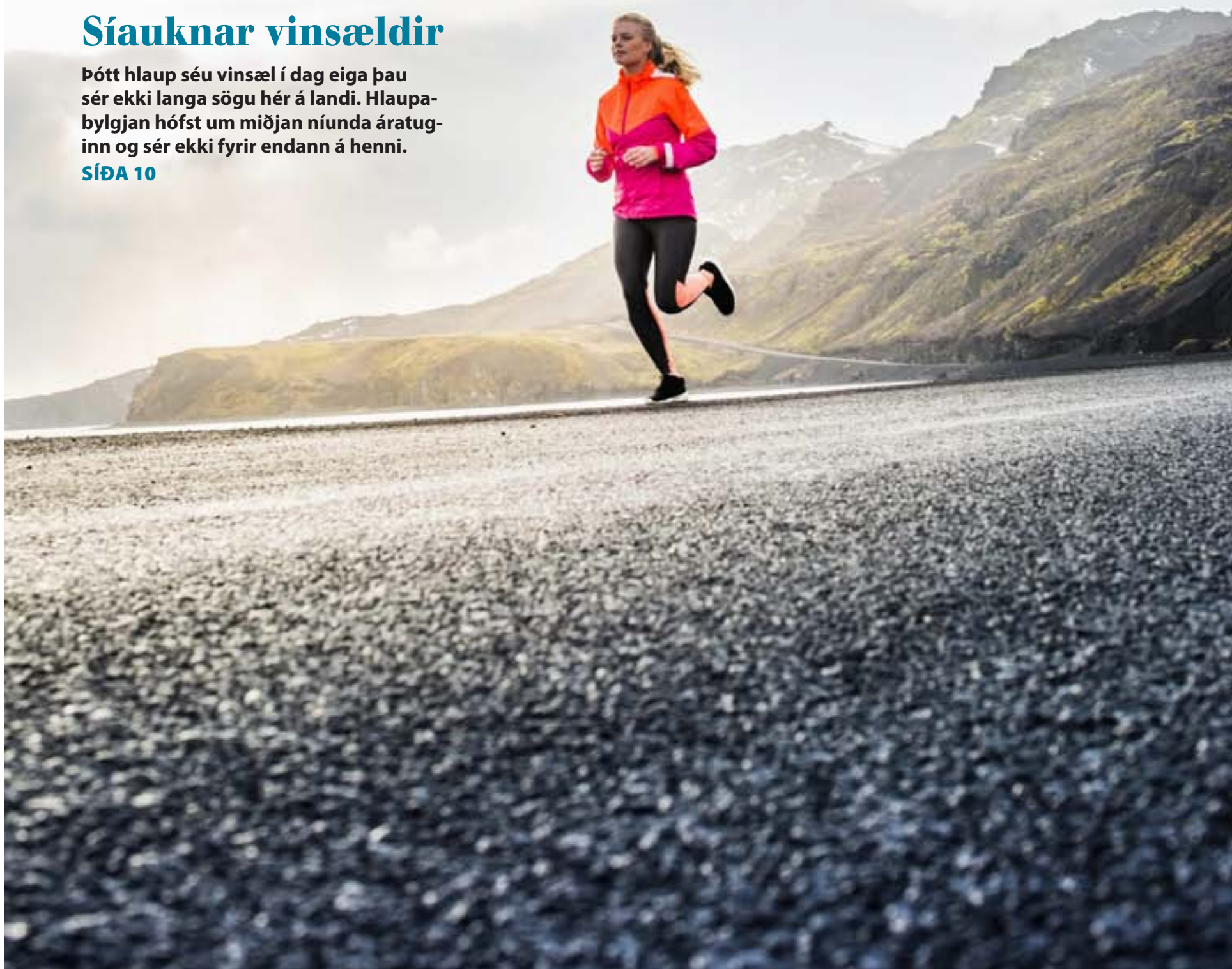
Hlauparar þurfa að huga vel að mataræðinu og borða reglulega. Pasta með túnfiski og eggjakaka með kalkún er tilvalið fyrir hlaupara.

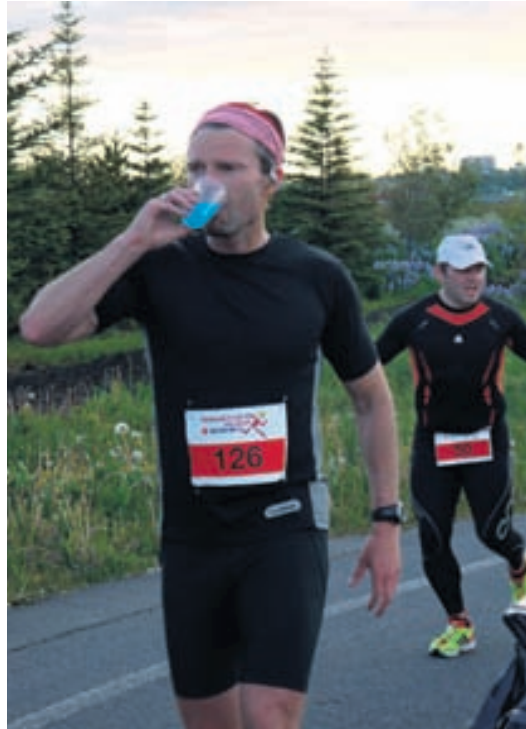
**SÍÐA 8**

### Síauknar vinsældir

Þótt hlaup séu vinsæl í dag eiga þau sér ekki langa sögu hér á landi. Hlaupaþylgjan hófst um miðjan níunda áratuginn og sér ekki fyrir endann á henni.

**SÍÐA 10**





# Powerade Sumarhlaupin að hefjast

Fyrsta Powerade-hlaup sumarsins er Víðavangshlaup ÍR sem fram fer á fimmtudag, sumardaginn fyrsta. Þetta er hundraðasta hlaup ÍR og verður hlaupinn 5 kílómetra hringur um miðbæ Reykjavíkur. Fimm Powerade Sumarhlaup verða í sumar.

**P**owerade Sumarhlaupin eru mótaröð og eru vegleg verðlaun veitt fyrir flest stig samanlagt í hlaupunum í karla- og kvennaflokki. Í öllum hlaupunum verða Powerade-drykkjarstöðvar. Þátttakendur safna stigum yfir allt sumarið og stigahæsti karl og kona í öllum fimm hlaupunum fá veglegan ferðavinning frá Powerade í verðlaun. Einnig er stigakeppni í aldursflokkum og hljóta stigahæstu hlauparnir vörur frá Vífilfelli.

Mikið er lagt í fyrsta Powerade Sumarhlaup ársins, að sögn Rannveigar Hrannar Brink, markaðsstjóra hjá Vífilfelli, en allir þátttakendur fá Poweradedrykk eftir hlaupið. Lindex býður öllum börnum, 15 ára og yngri, sem hafa skráð sig á netinu frítt í hlaupið. Að loknu hlaupi verður öllum þátttakendum boðið til grillveislu á Arnarhóli þar sem því verður einnig fagnað að kók í gleri heldur upp á 100 ára afmæli á árinu. Skráning er í fullum gangi inni á síðunni hlaup.is og verður opið þar til miðnætis annað kvöld.

Annað Powerade Sumarhlaup

er Fjölnishlaupið sem verður 21. maí frá Íþróttamiðstöðinni í Grafarvogi við Dalhús. Vegalengdir verða 10 km og 1,4 km skemmtiskokk. Eingöngu 10 km hlaup gildir til stiga í Powerade Sumarhlaupunum.

Þriðja Powerade Sumarhlaupið er 23. júní en það er Miðnæturhlaup frá Laugardal. Vegalengdir eru hálfmararöð (21,1 km), 10 km hlaup og 5 km hlaup. Öllum þátttakendum er boðið í sund í Laugardalslaug að hlaupi þessu loknu sem öðrum Powerade-hlaupunum. Boðið gildir í allar sundlaugar í Reykjavík.

Fjórdi Powerade Sumarhlaupið verður Ármannshlaupið 8. júlí. Vegalengdin er 10 km götuhlaup sem hefst við Vöruhótel Eimskips í Sundahöfn. Hlaupið hefst kl. 20 og verður hlaupið meðfram Sæbrautinni niður að Hörpu og farin sama leið til baka. Þetta hlaup er einstaklega hentugt fyrir þá sem vilja bæta tíma sinn því hækkan á hlaupabraut er nánast engin.

Fimmta Powerade Sumarhlaupið verður síðan Reykjavíkurmararöð sem fram fer í 32. sinn í ár. Hlaupið fer fram á



Rannveig ásamt vinkonum sínum eftir 10 km hlaup.

Menningarnótt í Reykjavík eins og undanfarin ár eða 22. ágúst. Í boði er sem fyrr mararöð, hálfmararöð, 42,2 km boðhlaup, 10 km hlaup og 3 km skemmtiskokk.

Einungis 10 km hlaupið gildir til stiga í Powerade mótaröðinni.

Powerade Vetrarhlaupin gengu mjög vel en síðasta hlaupið var 11. mars. Alls voru hlaupin sex.

Hlaupið var frá Árbæjarlaug og skiluðu sér 218 manns í mark í lokahlaupinu. Í Powerade Vetrarhlaupunum má sjá hörðustu hlaupara landsins mæta í hvaða veðri sem er.

Skráning í Powerade Sumarhlaupin fer fram á hlaup.is, marathon.is og á vefsíðum íþróttafélaganna. Hægt er að taka þátt í einstaka hlaupi eða öllum eftir því sem hlauparar vilja.

## Powerade-íþróttadrykkur

Powerade-íþróttadrykkur gefur hlaupurum orku og viðheldur vökvajafnvægi í líkamanum. Powerade er þróað með það í huga að endurnýja vökva, steinefni og orku sem tapast við hvers konar líkamspjálfun. Powerade inniheldur fullkomið jafnvægi milli kolvetna, steinefna og vökva sem tryggir hraða endurnýjun vökvabirgða líkamans. Powerade er fyrir alla sem eru virkir og stunda hreyfingu og hentar vel við æfingar, líkamlega áreynslu og hvernær sem þorsti sækir að. Powerade hentar öllum aldri. Hægt er að fá drykkinn með þremur mismunandi bragðtegundum.

# NJÓTTU

NÁTTÚRUNNAR Á HLAUPUM  
RONHILL HLAUPAFATNAÐUR  
FÆST NÚ Í ÚTILÍFI GLÆSIBÆ  
VÖNDUÐ FÖT OG BÚNAÐUR  
FYRIR NÁTTÚRUHLAUPIN

20% KYNNINGARAFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM RONHILL VÖRUM

  
RONHILL

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

# Langar þig að hlaupa í sumar með Nike?

Um árabil hefur Nike unnið út frá því sjónarmiði að færa innblástur, framúrskarandi tæknieiginleika og stöðugar nýjungar til allra þeirra sem skilgreina sig sem hlaupara. Örvar Rudolfsson, vörustjóri Nike og hlaupari, gefur hér góð ráð og leiðbeiningar varðandi hlaupaskóna sem hægt er að nálgast frá Nike um þessar mundir. Hér ætti hver og einn að geta fundið sér góða hlaupaskó við hæfi.



Örvar Rudolfsson, hlaupari og vörustjóri hjá Nike, gefur góð ráð um hlaupaskó.



## NIKE AIR PEGASUS 31

### MEIRI DEMPUN, AUKINN HRAÐI

Air Pegasus-hlaupaskórin frá Nike hefur lengi verið einn allra vinsælasti hlaupaskórin frá Nike og er mýkt sólans þar í lykilhlutverki. Pegasus 31 stendur fram- og heldur hann því fætinum stöðugum allt hlaupið. Skórin býður upp á Nike Zoom Air loftpúðatækni í hælnum sem gefur draumasamspil á milli dempunar og mýktar. Til þess að auka stöðugleika er fyllt upp í ystu rákir sólans með léttu en slitsterku gúmmiefni sem breikkar fótsporið frá hæl og fram í tá.

- 10 mm lækkun frá hæl að tá
- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi
- Aukinn stöðugleiki
- Veitir fætinum góða eftirfylgni í afstigi



## NIKE VOMERO 10

### MEIRI HRAÐI

Nike Air Zoom Vomero veitir draumablöndu af mýkt og dempun. Hér er bæði verið að vinna með Lunarlon og Zoom Air loftpúðatæknina en munurinn á Pegasus og Vomero er sá að Vomero býður upp á loftpúða bæði í hæl og í tábergi sem gerir skóinn einstaklega hentugan til þess að ná upp meiri hraða fyrr en ella. Lunarlon-tæknin í miðsólunum mýkir svo á sama tíma hvert skref. Möskvaefnið í yfirbyggingunni tryggir léttleika og góða öndun.

- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi
- Andar vel



## NIKE LUNARGLIDE 6

### LÉTTUR OG STÖÐUGUR

Nike LunarGlide sameinar aukamýkt og stöðugleika við nýjan, léttari Lunarlon-miðsóla og dýnamískan stuðning í yfirbyggingu. Miðsólunum má skipta í tvennt þar sem allri athygli er beint að því að gera skóinn eins mjúkan og hægt er þrátt fyrir að hann sé innanfótarstyrktur. Hönnun sólans kortleggur þrýstinginn á fætinum við hlaup og gerir honum kleift að hreyfast eðlilega. Hælstykkið sér svo um að halda fætinum stöðugum í gegnum hlaupið.

- Góð dempun
- Stöðugleiki bæði í yfirbyggingu og sóla
- Náttúruleg hreyfing



## NIKE LUNARECLIPSE 5

### MJÚKUR OG STÖÐUGUR

Nike LunarEclipse býður upp á mikla mýkt og góðan stöðugleika frá upphafi hlaups til enda. Möskvaefni í yfirbyggingu tryggir góða öndun og stöðugleika. Innanfótarstyrking við miðsóla veitir góðan stuðning fyrir þá sem slíkt þurfa án þess að auka heildarþyngd skónna. Hælstykkið er sérstaklega hannað til þess að aðstoða við að halda ökkulum og hæl í réttri stöðu á meðan á hlaupi stendur. Lunarlon-tæknin í sóla veitir mýkt og góða dempun.

- Meiri stuðningur í yfirbyggingu
- Stöðugleiki
- Náttúruleg hreyfing
- Dempun og mýkt



## NIKE AIR ZOOM STRUCTURE 18

### STÖÐUGLEIKI OG HRAÐI

Nike Air Zoom Structure er stöðugasti hlaupaskórin frá Nike. Sólinn er gerður úr stinnara efni en þekktist til þess að auka stöðugleika en einnig má finna í honum Zoom Air-loftpúða sem veitir hágæða mýkt. Structure 18 hefur það fram yfir forvera sína að miðsólun er enn stinnari en áður fyrr. Ný tækni í hæl og í innanverðum miðfæti veitir enn betri vörn gegn rangri beitingu niðurstigs við hlaup. Zoom Air-púðinn er staðsettur við táberg og er sérstaklega hannaður til þess að auka hraða. Möskvaefni í yfirbyggingu veitir góða öndun og stöðugleika þar sem þörfin er mest.

- Aukinn stöðugleiki
- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi



Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

# VIRKAR fyrir mig

## Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014  
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti  
10. sæti á HM-25 2014  
7. og 8. sæti á EM-25 2013  
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum  
65 Íslandsmeistaratitlar



## Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.\*

\*Ritryndar vísindarannsóknir, birtar í fag tímaritum.

Umboðsaðili: Celsus ehf  
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna





Hlaupið var stór hluti af hátíðahöldum Reykjavíkur á sumardaginn fyrsta.



Keppt er í ýmsum aldursflokkum í víðavangshlaupinu. Í ár er frítt fyrir börn yngri en 16 ára sem forskrá sig í hlaupið.



Hlaupið hefur farið úr því að vera hreint keppnishlaup yfir í eitt stærsta almenningshlaup sem fram fer á hverju ári. Í ár er búist við yfir þúsund keppendum.



Safnað hefur verið saman yfir 500 myndum úr sögu Víðavangshlaups ÍR frá upphafi. Myndirnar verða sýndar í tónlistarhúsinu Hörpu fyrir hlaupið og meðan á því stendur á fimmtudaginn.

# Víðavangshlaup ÍR í hundraðasta sinn

Víðavangshlaup ÍR var fyrst haldið á sumardaginn fyrsta árið 1916. Enginn íþróttaviðburður hér á landi á jafn langa samfellda sögu. Hlaupið fer fram í 100. sinn á fimmtudaginn. Búist er við yfir þúsund þátttakendum sem hlaupa fimm kílómetra um miðbæinn í takt við dýnjandi tónlist og lófaklapp.

Víð munum gera ýmislegt skemmtilegt í tilefni af þessum tímamótum," segir Þráinn Hafsteinsson, íþróttastjóri ÍR. „Í fyrsta lagi verður hlaupaleiðin ný. Byrjað verður í Tryggvagötu, hlaupið upp Hverfisgötu, niður Laugavegin, kringum Tjörnina og endað við Arnarhól. Í öðru lagi verður frítt fyrir alla krakka sem eru yngri en 16 ára og forskrá sig í hlaupið en það er í boði Lindex. Í þriðja lagi fá allir keppendur pylsur og kók í gleri að loknu hlaupi í boði Vífilfells en kók í gleri á einmitt líka hundrað ára afmæli í ár," segir Þráinn. Hann lofar mikilli stemningu og stuði í bænum sem Landsbankinn hefur veg og vanda af. Þá býður ÍTR öllum keppendum í sund að loknu hlaupi.

## Myndasýning og nýr vefur

Safnað hefur verið saman yfir fimm hundruð myndum af Víðavangshlaupi ÍR í gegnum árin og verður sett upp myndasýning í Hörpunni fyrir hlaupið og meðan á því stendur. „Myndirnar verða einnig sýndar í Höfða en þangað hefur borgarstjórninn boðið sigurvegurum hlaupsins í gegnum tíðina og helstu forystumönnum íþróttahreyfingarinnar og borgarinnar. Þar verða sigurvegararnir heiðraðir auk þess sem sérstakur söguvefur um hlaupið verður formlega opnaður," lýsir Þráinn. Á söguvefnum, sem aðgengilegur verður á [www.ir.is](http://www.ir.is), er hægt að lesa sögu víðavangshlaups ÍR sem Ágúst Ásgeirsson hefur tekið saman. „Þar verður umfjöllun um hvert einasta hlaup og myndir með hverju þeirra.“

## Saga hlaupsins

ÍR-ingar stofnuðu til víðavangshlaups árið 1916 að enskri fyrirmynd. Helgi Jónasson í Brennu var í fararbroddi ÍR-inga og stjórnaði fyrstu hlaupunum en hlaupið varð strax einn af meginviðburðum í dagskrá sumardagsins fyrsta í Reykjavík.

Fyrsta Víðavangshlaup ÍR hófst við Austurvöll á sumardaginn fyrsta



Ætlunin er að endurvekja stemninguna sem var í árdaga þegar bæjarbúar flykkust í miðbæinn til þess að berja augum hetjurnar sem hlupu.

sem bar upp á skírdag. Hlaupið var suður Tjarnargötu og yfir mýrina sunnan við Tjörnina, eftir Laufásvegi og inn að Hlíð. Þaðan var haldið yfir tún og út á Laugaveg á mót við Gasstöðina, niður Laugaveg og hlaupið endaði í Austurstræti á mót við Pósthúsið. Þátttakendur voru níu og sigurvegari var Jón Kaldal Jónsson myndsmíðanemi. Múgur og margmenni var samankomið við Austurvöll til þess að horfa á hlaupið.

Undir stjórn Guðmundar Þórarinssonar jókst þátttaka mjög í Víðavangshlaupi ÍR á áttunda áratugnum og þá tóku konur fyrst þátt. Fyrsti sigurvegari kvenna var Lilja Guðmundsdóttir, ÍR, hefur unnið flesta sigra í kvennaflokki en átta sinnum hefur hún verið fyrsta konan í mark í Víðavangshlaupi ÍR. Ágúst Ásgeirsson ÍR hefur einnig sigrað átta sinnum í þessu sögufræga hlaupi.

## Endurvekja gamlan anda

Þráinn segir ÍR vilja leggja áherslu á þátttöku almennings í hlaupinu. „Hlaupið hefur breyst talsvert í gegnum tíðina. Það hefur farið úr því að vera hreint keppnishlaup yfir í eitt stærsta almenningshlaup sem fram fer á hverju ári," segir hann en þátttakendur í hlaupinu hafa verið 500 til 600 síðustu ár en í ár er búist við því að tala keppenda fari yfir þúsund og jafnvel upp í 1.500. „Áður

fyrir var víðavangshlaupið stór hluti af hátíðahöldunum á sumardaginn fyrsta í miðborginni en eftir að hátíðahöldin færðust út í hverfin varð þetta minni hluti. Nú er ætlunin að endurvekja stemninguna sem var í árdaga þegar bæjarbúar flykkust í miðbæinn til þess að berja augum hetjurnar sem hlupu.“

## 100. víðavangshlaup ÍR

- Haldið sumardaginn fyrsta 23. apríl.
- Keppni hefst kl. 12 í Tryggvagötu við Pósthússtræti.
- Hlaupið er 5 km langt og liggur leiðin um hjarta borgarinnar.
- Forskráning á [hlaup.is](http://hlaup.is) til miðnættis 22. apríl. Skráning verður í Hörpunni frá kl. 09.30 til kl. 11 á hlaupadag.
- Frítt er fyrir krakka undir 16 ára aldri í forskráningu.
- Keppendur fá frítt í sund eftir hlaupið.
- Nánari upplýsingar á [ir.is](http://ir.is) og á Facebook undir Víðavangshlaup ÍR.



## ÞYNGDARSTJÓRNUN OG BLÓÐSYKURSJAFNVÆGI MEÐ SLIM PASTA

„Slim Pasta“ kemur alfarið í staðinn fyrir venjulegt pasta og er notað samhliða hollu hráefni eins og grænmeti, kjöti og fiski. Pastað getur þú notað í alla þína uppáhaldsrétti en það hjálpar þér að elda hollan og næringarríkan mat.



„Ég hef notað Slim Pasta reglulega um nokkurra mánaða skeið og mæli heilshugar með þessum vörum, en hann notar Slim Pasta markvisst í ýmsar uppskriftir í staðinn fyrir venjulegar pastavörur með góðum árangri.“

Víðir Þór Prastarsson, íþrótt- og heilsufræðingur



# Hvert er fyrsta skrefið?

Verslunin Eins og Fætur Toga býður upp á göngu- og hlaupagreiningar, hlaupaskó, innlegg, hlaupasokka og stuðningshlífur. Með því að fara í hlaupagreiningu og velja rétta skó má að sögn Elvu Bjarkar Sveinsdóttur, annars eigna verslunarinnar, draga verulega úr líkum á álagsmeiðslum við hlaup. Besta mögulega dempun er þar lykilatriði.

**V**íðskiptavinir Eins og Fætur Toga, að Bæjarlind 4 í Kópavogi, eru annars vegar þeir sem vilja hafa vaðið fyrir neðan sig og velja góða hlaupaskó sem hentar þeirra fótlagi og niðurstigi og búnað áður en farið er af stað og hins vegar þeir sem eru komnir með verki og vandamál. „Best er að fyrirbyggja vandamál með því að velja rétta skó í upphafi. Þá er gengið úr skugga um hvort það séu einhverjar skekkjur sem geta leitt til eymsla í hnjó, mjóðmum og ökklum,“ útskýrir Elva Björk sem rekur verslunina ásamt Lýð B. Skarphéðinssyni en þau eru bæði íþróttfræðingar að mennt.

## Margir finna til

Elva segir marga sem koma í verslunina vera farna að finna aðeins fyrir fyrrgreindum eymslum auk þess sem beinhimnubólga gerir vart við sig hjá mörgum. „Þá skoðum við málið og ráðleggjum með framhaldið. Oft þarf bara nýja skó en sumir geta þurft innlegg, hnéhlífur eða þrýstisokka og bjóðum við meðal annars upp á tábergspúða, upphækkanir, sérsmíðuð, sérmótuð og stöðluð innlegg auk skóbreytinga. Sumir eru líka að kljást við blöðrur og þá geta góðir og saumlausir stuðningshlaupasokkar verið nóg.“

Velji fólk að fara í göngugreiningu er byrjað á að taka söguna og fara yfir hvað er að angra. „Fólk gengur eða hleypur svo á bretti og við tökum myndband aftan á fæturna. Við metum göngulagið og sjáum hvernig álagið kemur niður á hælinn, upp hásinar og hvernig það leiðir upp í hné. Því næst stígur fólk á þrýstiplötu þar sem við sjáum hvernig þrýstingur kemur niður á fótinn og könnum hvort il og táberg sé sigið eða ekki. Svo hæðarmælum við og sjáum hvort einhver mislengd ganglima sé til staðar en ef bak eða mjaðmir eru að angra fólk er mjög algengt að annar fóturinn sé styttri. Þessar upplýsingar leggjum við saman og getum í kjölfarið ráðlagt fólk með skó og annan búnað,“ útskýrir Elva.

## Getur margborgað sig

Göngugreining fyrir börn kostar 3.990 krónur en fullorðna 4.990 krónur og getur hún að sögn Elvu margborgað sig. Hún segir auðvelt að gera mistök í skókaupum. „Við ráðleggjum fólk eftir bestu getu en starfsfólk verslunarinnar býr yfir áralangri reynslu. Við ráðleggjum líka þeim sem fara ekki í göngugreiningu en í grunninn snýst þetta um að fá bestu mögulegu dempunina út úr skónum og stuðning þar sem hann þarf.“

Í versluninni fást skór frá Brooks, Asics og Mizuno. Þó þeir séu í grunninn hugsaðir sem hlaupaskór gagnast þeir ekki síður þeim sem hyggja á göngur og þeim sem vinna á fótunum á hörðu undirlagi. „Við göngum á hörðu parketi, flísum og malbiki alla daga. Skór með góðri dempun draga úr þeim stöðugu höggum sem líkaminn verður fyrir.“

Starfsfólk Eins og Fætur Toga



Elva og Lýður eru bæði íþróttfræðingar að mennt. Þau vinna náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt.

MYNDIR/GVA



Skórnir eru frá Brooks, Asics og Mizuno.

hefur síðastliðin tíu ár tekið nálægt 50.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningu en það vinnur náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt. „Þá höfum við verið á ferðinni um landið með göngu- og hlaupagreiningar og erum með aðsetur á Akureyri í Eflingu sjúkrahjálfun á um það bil sex vikna fresti.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á [www.gongugreining.is](http://www.gongugreining.is) eða í síma 55 77 100.



Góðir hlaupasokkar geta dregið verulega úr líkum á blöðrumyndun.



Í versluninni fást einnig ýmiss konar stuðningshlífur.

# Hlauparar þurfa að borða reglulega

Hlauparar brenna miklu. Fólk sem byrjar að hlaupa finnur fljótt fyrir því að vigtin breytist. Hins vegar er nauðsynlegt að hugsa vel um mataræðið samhliða hlaupunum og setja sér reglur um að fá nægilegt magn af vítamínunum og steinefnum.

**M**argir velta vöngum yfir hvað þeir ættu að borða þegar þeir auka hreyfingu til muna. Það þarf að borða reglulega yfir daginn og ekki sleppa morgunverði. Hlaupari gæti til dæmis fengið sér morgunverð sem samanstendur af samloku með skinku, kotasælu, osti eða kæfu eftir smekk. Skál af léttri jógúrt, eitt glas af hreinum appelsínusafa og kaffi.

Nasl á milli mála ætti að vera handfylli af hnetum eða möndlum að eigin vali.

Hádegismatur gæti verið pasta með túnfiski, grænu salati og lárperu.

Nasl fyrir hlaup getur verið skál af jógúrt eða súrmjólk með smávegis prótíndufti, hnetum, kanil og jafnvel örllitlu af berjasultu.

Eftir hlaup er gott að fá sér einn þroskaðan banana eða handfylli af rúsínum.

Kvöldmatur gæti verið grillaður kjúklingur með salati, hökkuðum valhnetum, kirsuberjatómötum og fetaosti.

Matur sem hentar vel fyrir hlaupara og þeir geta gripið til er til dæmis egg en þau eru mjög prótínrík. Eitt soðið egg eftir hlaup er ágætis magafylli. Eggjakaka er finna morgunverður og hrökkbrauð með eggjasneiðum er bæði hollt og gott millimál. Spergilkál er afar



Pasta með túnfiski gefur góða næringu fyrir hlaupara.

hollt og ætti alltaf að hafa á diskunum með kjöti eða fiski. Þá er lax talinn ofurfæði og ætti því að hafa hann oft á borðum.

## Uppskriftir fyrir hlaupara

### Pasta með túnfisk

Þetta er einfaldur, ódýr og hollur réttur. Hann miðast við einn. Það tekur ekki nema nokkrar mínútur að útbúa réttinn og hann er bragðgóður.

50 g spagettí

1-2 vorlaukar, fínt saxaðir  
1 hvítlauksrif, fínt saxað  
2-3 msk. pestó (helst heimager)  
1 msk. ólífuolía  
1 dós túnfiskur í vatni  
2 msk. furuhnetur, ristaðar á pönnu  
1 msk. parmesanostur  
fersk basilíka  
pipar og salt

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Vatninu er hellt af túnfiskinum og laukur skorinn niður. Þegar pastað er tilbúið



Auðvelt er að henda í eggjaköku, það tekur stutta stund en hún er holl og saðsöm.

er það sett í skál og túnfiski, pestói, lauk og ólífuolíu hrært saman við. Stráíð furuhnetum, parmesan og basilíku yfir. Bragðbætið með salti og pipar. Svartar ólífur gera heilmikið fyrir þennan rétt.

### Eggjakaka með kalkún

Hér er ágætisuppskrift fyrir þá sem stunda hlaup og þurfa að fá sér eitthvað í snarti.

2 egg  
2 msk. vatn

4 sneiðar kalkúnaálegg  
1 vorlaukur  
1 msk. salsa  
olía  
salt

Þeytið saman egg, vatn og salt. Skerið kalkúnaáleggð í bita. Setjið ólífuolíu á pönnu og hellið eggjunum út í og dreifið um pönnuna. Setjið kalkúnaálegg, salsa og vorlauk út í. Bíðið þar til eggjakakan hefur stífnað en passið að hafa ekki of mikinn hita.

## Sérhönnuð merki fyrir hlaupara

RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór mæta kröfum metnaðarfullra hlaupara. DanSport ehf. er umboðsaðili varanna hér á landi en sérdeild hefur verið opnuð í Útilífi í Glæsibæ með RONHILL. SauconyTriumph 12 ISO hlaupaskórin var valinn besti hlaupaskórin vorið 2015.

**V**ið höfum einbeitt okkur að hlaupamarkaðnum síðustu ár og okkar merki eru RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór,“ segir Berglind Steinarsdóttir, sölumaður hjá heildversluninni DanSport.

Útilífi í Glæsibæ hefur opnað deild með RONHILL-fatnaði fyrir herra og dömur ásamt fylgihlutum. Í vor og sumar verður lögð áhersla á fatnað þar sem hugsað er um þarfir þeirra sem hlaupa náttúruhlaup. „Við mælum með því að fólk komi við í Útilífi í Glæsibæ og líti á þær lausnir sem RONHILL hefur þróað á hlaupafatnaðinn fyrir drykki, gel og annað sem við þurfum að hafa meðferðis þegar við tökumst á við náttúruhlaup.“

### Fislétt hlaupaföt fyrir kröfuharða hlaupara

„ADVANCE-herra- og ASPIRATION-dömulínan frá RONHILL eru fislétt hlaupaföt, hugsuð í grömmum fyrir þá sem eru mjög kröfuharðir í götu-hlaupunum,“ útskýrir Berglind. „Hlaupabolir í þessum línu eru frá 69 grömmum og hægt að fá buxur, sokka og bol samtals 199 grömm að þyngd.“

### Saucony leiðandi í hlaupaskóm

„Saucony-hlaupaskórnir hafa svo sannarlega komið sterkir inn á íslenskan markað,“ segir Berglind en á síðustu árum hefur framleiðandinn Saucony verið leiðandi í tækniþróun hlaupaskóa og komið til móts við



Berglind Steinarsdóttir, sölumaður hjá DanSport, heldur á Saucony Triumph 12 ISO skónum en hann var kosinn besti hlaupaskórin vorið 2015.

MYND/VALLI

hámarkskröfur sem metnaðarfullir hlauparar gera. „SauconyTriumph 12 ISO skórin var kosinn besti hlaupaskórin vorið 2015 (EditorsChoice) af RunnersWorld. Hann hefur hámarksdempun, PowerGrid-miðsóla og mjúka yfirbyggingu, ISO fit.“

Við bjóðum einnig upp á utanvegaskó en allar upplýsingar er að

finna á heimasíðu okkar [www.dansport.is](http://www.dansport.is). Til að fá fréttir af öllu því nýjasta ætti líka að fylgjast með DanSport á Facebook.“

### DanSport

DanSport ehf. hefur frá árinu 2001 verið leiðandi fyrirtæki á íslenska íþrótt- og lífsstílsmarkaðnum.

Fyrst með sölu og markaðssetningu á Hummel-íþróttavörum og nú hafa RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór bæst við flóruna og þar að auki ENDURANCE-lífsstílsfatnaður sem er á mjög góðu verði. DanSport ehf. er einnig stoltur stuðningsaðili margra íþróttafélaga á Íslandi. Nánar á [www.dansport.is](http://www.dansport.is)



ADVANCE- og ASPIRATION-hlaupafötin frá RONHILL eru fislétt og hugsuð fyrir kröfuharða hlaupara. Sokkar, bolur og buxur eru aðeins 199 grömm að þyngd.



# Bylting í hlaupaskóm með boost-tækni

Boost-efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Hlauparar eru sammála um að adidas Boost-hlaupaskórnir séu mjög góðir og að í hlaupaskónum sé líkami þeirra fljótari að jafna sig eftir langhlaup.

Íþróttavöruframleiðandinn adidas kynnti Ultra Boost, nýjasta hlaupaskóinn úr boost-fjölskyldunni, í lok febrúar. Sólinn er úr hinu byltingarkennda efni sem kallast boost. Boost sameinar mikla fjöðrun og skilar meiri orku en nokkurt annað efni. Hvert skref er dúnmjúkt og meiri orka þýðir lengri hlaup og hraðari endurheimt. Boost endist mun lengur en hefðbundin efni og heldur eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum.

## Afrakstur mikillar þróunarvinnu

Hingað til hafa allir hlaupaskór undanfarna áratugi verið búnir sóla sem er að mestum hluta

búinn til úr efni sem kallast EVA og hefur marga galla. Það verður til dæmis hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smátt og smátt saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins.

„Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri en vandamálið við mjúka skó er að þeir draga úr orku, því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins,“ segir Ragnheiður Birgisdóttir, sölu- og markaðsstjóri Sportmanna.

## Skór framtíðarinnar

Boost-efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopp-arabolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúlna er límdur saman verður til boost-plata sem sólar eru skornir úr.

„Boost endist líka von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast eitt þúsund til fimmtán hundruð kílómetra eru boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar. Skór með sóla úr boost-efni eru án efa framtíðin.“



adidas Boost-skórnir eru með sóla úr boost-efni sem sameinar mikla fjöðrun og skilar aukinni orku.



Ivar Trausti segir adidas Boost-skóna henta sér fullkomlega.

MYND/ERNIR

## Væri ekki hlaupandi sæll án adidas Boost-skónna

Ivar Trausti Jósafatsson stundar götu-hlaup, brautarhlaup og utanvegahlaup. Hann notar adidas Boost-skó í öllum hlaupum og hefur gert í tvö ár og mælir með notkun þeirra fyrir alla. „adidas Boost-skórnir eru æðislegir. Ég er ekkert unglamb lengur og er með alls kyns „vandamál“ sem ég þarf að passa vel upp á og boost-tæknin fer vel með líkama minn. Ég þori að fullyrða að í adidas Boost-skónum hef ég haldið heill þrátt fyrir nýjar og erfiðari æfingar sem ég ella hefði ekki náð að gera. Vonandi heldur þetta, en án adidas Boost-skónna minna væri ég vafalaust þegar í meiðslum. adidas Boost-skórnir fadma mig og ég fadma þá auðvitað á mótum því án þeirra væri ég ekki hlaupandi sæll og glaður,“ segir hann og brosir.



Ivar Trausti hefur lengi stundað hlaup.

vernd og boðið að fara á blóðþynningarlyf sem ég afþakkaði og ákvað að taka mig sjálfur á. Ég náði að koma mér hægt og rólega í gang með alls kyns hreyfingu og hlaupum sem mér finnst skemmtilegust. Ég tagnaði hins vegar reglulega í kálfavöðvum, fékk erfiðar hásinabólgu og bakið var lélegt. Hjólreiðar, sund og styrktaræfingar hafa hjálpað mikið en mín helstu rök fyrir því að ég hef verið meiðslalaus í tvö ár er að ég hleyp í adidas Boost-skónum sem henta mér fullkomlega. Mér finnst þeir fadma fótinn vel, þeir gefa góða, þægilega dempun sem fer vel með mig enda finnst mér gott að hlaupa í þeim á allan hátt. Ég hef því náð að æfa meira, gera erfiðari æfingar án þess að meiðast og spara því mikinn sjúkrahjálfunarkostnað á sama tíma og ég næ að bæta mig í öllum vegalengdum hægt og sígandi,“ segir Ivar Trausti.

## Bætir sig hægt og sígandi

Ivar Trausti hefur þurft að kljást við ýmis stoðkerfisvandamál svo sem brjóska, kálfa- og hásinavandamál, verki í mjöðmum og svo hefur annað hné hans verið viðkvæmt. Hann hefur lengi stundað hlaup og prófaði hálf maraþon fyrst í Reykjavíkumaraþoninu árið 1991. „Ég stundaði götuhlaup allt til ársins 1997 sem þá var farið að vera lítið af alls kyns meiðslum svo sem bólgnum hásinum, ítrekað tognuðum kálfum og bakið var orðið lélegt. Ég reyndi að komast af stað aftur nokkrum sinnum allt til ársins 2000 en það gekk aldrei vegna meiðsla. Það endaði með langri hvíld og söfnun aukakílóa. Árið 2008 var mér neitað um að gefa blóð í Blóðbankanum sem ég hafði alltaf gert vegna þess að blóðþrýstingur var orðinn allt of hár. Ég var sendur í skoðun í Hjarta-

## Endurheimtur eins góðar og þær geta orðið

Helen Ólafsdóttir byrjaði í skokkhóp haustið 2008 og smitaðist strax af hlaupabakteríunni. Hlaupaæfingarnar undu upp á sig og í dag er hún komin á það stig að æfa eins og afreksíþróttamaður. „Þegar álagið er mikið skiptir skóbúnaðurinn miklu máli. Góðar endurheimtur svokallaðar eru mjög mikilvægar en það er hversu fljótur líkaminn er að komast í það ástand að geta farið aftur á næstu æfingu. adidas Boost-skórnir hjálpa til við endurheimtur eftir erfiða hlaupaæfingu verði eins góðar og best verður á kosíð.“

## Skórnir gefa aukaorku

Helen hefur notað adidas Boost-skóna í um það bil tvö ár. „Ég er sérstaklega hrifin af keppnisskónum, adizero adioz Boost, þeir hafa reynst mér mjög vel. Áður en ég prófaði Boost-skóna hafði ég verið að hlaupa í alls kyns skóm en það er engin spurning um að ég mun halda mig við adidas Boost-skóna í framtíðinni því að mínu mati eru þeir bestu skórnir á markaðnum í dag. adizero adioz Boost eru einu skórnir sem ég hef notað í maraþoni þar sem ég hef upplifað að vera í góðu standi á eftir. Þeir eru ótrúlega léttir og svo er einhver kraftur í þeim sem gerir það að verkum að þú upplifir það að þú fái einhverja aukaorku í hlaupaskrefið,“ segir hún.

## Ultra Boost ótrúlega góðir

Helen hefur einnig notað adidas Energy Boost og hefur sömu sögu að segja af þeim.



Helen æfir mikið og því eru góðir skór henni mjög mikilvægir.

ABSEND MYND

„Þeir eru líka mjög góðir og eins Ultra Boost-hlaupaskórnir sem ég var að fá. Ultra Boost eru léttir og mjúkir og ég finn strax hvað þeir fara vel með mig.“

Hún ætlar að nota Energy Boost og Ultra Boost samhliða í löngu hlaupin en stefnan hjá henni er að taka þátt í maraþoni erlendis á árinu. „Ég ætla að taka þátt í maraþoni úti annaðhvort í byrjun hausts eða vetrar. Svo eru það hálfmaraþon og tíu kílómetra hlaup herna heima þannig að það verður nóg að gera,“ segir Helen og brosir.

## Mælir með skónum fyrir alla sem vilja ná árangri

Ármann Eydal Albertsson ætlar að taka þátt í sínu fyrsta maraþoni í haust. Hann hefur hingað til bæði keppt í fimm kílómetra hlaupum og í hálfu maraþoni. „Undanfarin þrjú ár hef ég notað Boost-skóna frá adidas sem eru með nýja boost-efninu. Ég get staðfest að miklu betra er að hlaupa í skóm úr þessu efni en úr öðrum efnum. Mín upplifun er sú að skórnir minnka högginn á líkamann, þeir fara betur með fótinn og skórinn varðveitir orkuna betur þannig að svöruminn hjálpar enn frekar til að komast hraðar. Þetta samantlagt veldur því að líkaminn er fljótari að jafna sig og ég þoli betur langa og erfiða túra og vikur.“

Að mati Ármanns eru nýju skórnir, Ultra Boost, algjör bylting. „Skórinn lagar sig nákvæmlega að fætinum og þar sem sólinn er úr hundruð prósent boost-efni verður enn meiri dempun og betri svörun. Sólinn sjálfur er með nýju mynstri sem gefur gott grip,“ segir hann.

Hann mælir með að allir prófi adidas Boost-skóna, þeir verði ekki fyrir vonbrigðum. „Eftir að hafa æft og keppt í þessum skóm þá get ég mælt með þeim fyrir alla sem er umhugað um fæturna og vilja ná árangri.“



Ármann segir nýju Ultra Boost-skóna vera algjöra byltingu.

MYND/ABSEND



**Láttu ekki blöðru stoppa þig!**

Notaðu COMPEED® fyrirbyggjandi eða til að græða sárið

Compeed®  
Be Unstoppable



Gunnar Páll Jóakimsson keppir hér á malargötum Eyrarbakka snemma á ferli sínum og bar sigur úr býtum.

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

## Hlaupabakterían skýtur rótum

Pótt hlaup séu mjög vinsæl á Íslandi eins og víða um heim er tiltölulega stutt síðan almenningur hóf að stunda þau hérlandis. Hlaupaæfingar hófust hjá þröngum hópi fólks upp úr 1970 en um miðjan níunda áratug síðustu aldar hófst hlaupabylgjan hér á landi sem ekki sér enn fyrir endann á.

**S**tór hluti Íslendinga stundar hlaup að staðaldri, hvort sem það hleypur einsamalt eða í einum af þeim fjölmörgu hlaupahópum sem starfræktir eru víða um land. Þátttaka almennings hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár enda eru hlaup líkamsrækt sem hentar fólki á öllum aldri, kosta lítinn pening og er hægt að stunda nær hvar og hvenær sem er. Það er þó tiltölulega stutt síðan áhugi almennings varð svo mikill og lengi vel voru hlaup hérlandis bundin við lítinn hóp íþróttafólks og þeirra sem höfðu kynnst langhlaupum í námi erlendis.

Einn af þeim sem lengi hafa stundað regluleg hlaup hér á landi er hlaupabjálfarinn Gunnar Páll Jóakimsson en hann hóf að æfa hlaup árið 1972. „Á þessum tíma er þátttaka í hlaupum nær eingöngu tengd íþróttafélögum. Fáir voru að hlaupa nema keppnisfólk og þar í hópi voru fáir eldri en 25 ára. Við æfðum mikið á Melavellinum og í Hljómskálagarðinum. Það voru ekki margir að hlaupa á götum úti og ég get fullyrt að á þessum árum voru nær 100 prósentu líkur á að ég þekkti þann sem æfði hlaup á götum borgarinnar.“

### Bylgjan fer af stað

Á meðan fámennur hópur hljóp á Íslandi fór hlaupabylgjan af stað víða um heim á svipuðum tíma. „Í Bandaríkjunum fer til dæmis af stað mikil hlaupabylgja á áttunda áratugnum. Þar átti sigur bandaríkjamannsins Franks Shorter í maraþonhlaupi á Ólympíuleikunum 1972 mikinn þátt í auknum vinsældum langhlaupa.“

Á Íslandi jókst áhugi almennings öllu síðar en áberandi var hve margir fengu hlaupabakteríuna þegar þeir voru við nám erlendis og héldu áfram að hlaupa þegar heim var komið. „Það var þó ekki fyrir en vel var liðið á níunda áratuginn að hægt er að tala um hlaupabylgju hér á landi. Tiltölulega fá hlaup voru í gangi en með aukinni þátttöku almennings og stofnun skokkhópa fór hlaupum að fjölga og í dag er hlaupa-



Á áttunda áratug síðustu aldar tók aðallega keppnisfólk í íþróttum þátt í hlaupum.

dagskráin þétt setin og mörg hlaup í boði sumar helgar yfir sumarið.“

Á þessum upphafsárum var þátttaka kvenna lítil að sögn Gunnars. Hann segir þó að Guðmundur Þórarinnsson, þjálfari ÍR-inga og stjórnandi Víðavangshlaups ÍR, hafi hvatt konur til þátttöku og 1971 kepptu þær í fyrsta sinn í því sögufræga hlaupi. „Mörgum finnst það ótrúlegt en þátttaka kvenna í keppnishlaupum varð ekki almenn fyrr en á áttunda áratugnum. Það var ekki fyrr en árið 1972 sem konur var heimil þátttaka í Boston-maraþonhlaupinu sem er elsta maraþonhlaup heim. Nú stunda konur hlaupin alveg til jafns við karla og þátttaka þeirra í keppni hefur stórkostlega aukist sem er ánægjuleg þróun.“

### Stefnt hátt

Gunnar var einnig fyrsti framkvæmdastjóri Reykjavíkumaraþonsins en fyrsta hlaupið fór fram árið 1984. Reykjavíkumaraþon var samstarfsverkefni íþróttahreyfingarinnar og ferðaþjónustunnar þar sem stefnt var á að setja á fót alþjóðlegt maraþonhlaup í Reykjavík. „Ég stjórnaði hlaupinu í upphafi og frá byrjun var stefnt á að setja á fót hlaup sem stæðist alþjóðlega staðla. Því var í upphafi sótt um aðild að alþjóðsam-



Hlaup urðu smátt og smátt vinsælli.



Gunnar Páll er þjálfari Kára Steins.

tökum maraþonhlaupa. Þar með þurfti að uppfylla ýmsa staðla sem ekki höfðu þekkt í öðrum hlaupum hér á landi.“

Þegar litið er til baka segist Gunnar samt verða að viðurkenna að margt var gert af vanefnum á fyrstu árunum en alltaf hafi þó verið horft fram á við enda var hlaupið í stöðugri þróun. „Þátttakan jókst nokkuð stöðugt og árið 2005 varð hálfgerð sprenging í þátttöku. Í dag er Reykjavíkumaraþon mikil hlaupahátíð og keppendur koma víða að þannig að hlaupið stendur vel undir nafni sem alþjóðlegt maraþonhlaup.“

## OptiBac probiotics

### Flatir magi á sjö dögum

One Week Flat dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari.



„Ég mæli með því að nota vandaða meltingargerla eins og frá OptiBac Probiotics til að viðhalda heilbrigðri meltingu og bæta almenna heilsu.“

Hanna Rún Bazev Óladóttir dansari.

Fæst í apótekum og heilsubúðum



**ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ**

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL BYLGJAN

BYLGJAN  
989

# AUKATÓNLEIKAR

# Ásgeir

ELDBORG Í HÖRPU 16. JÚNÍ KL. 23:00

MÍÐASALA Á MÍÐI.IS

ASGEIRMUSIC.COM



### REGLULEGAR TEYGJUR, HVÍLD OG TILBREYTING

Draga má úr hættu á meiðslum og auka liðleika með reglulegum teygjum þótt ekki sé nauðsynlegt að teygja fyrir eða eftir hverja æfingu.

Fyrir rólega hlaupaæfingu er gott að teygja aftan á lærum og kálfum. Til að fá góða teygju aftan á læri er gott að leggja fótinn upp á stól eða borð og halla sér fram og yfir fótlegginn. Til að teygja á kálfum má styðja táberginu við vegg og ýta líkamanum að veggnum. Fyrir hraða hlaupaæfingu ætti að teygja meira, svo sem innan á lærum og á framanverðu læri og á efri hluta líkamans.

Ekki ætti að fara of geyst af stað í æfingarnar og taka tillit til skilaboða líkamans. Ef eymsli gera vart við sig ætti að hvíla sig og leita til læknis eða sjúkraþjálfara ef eymslin hverfa ekki á nokkrum dögum.

Breytið öðru hvoru til og hvílið líkamann á hlaupunum með því að hjóla eða synda inn á milli.

Leiðbeiningar teknar af [stjarnahlaup.wordpress.com](http://stjarnahlaup.wordpress.com)



### ÞRÍR TÍMAR FRÁ MÁLTÍÐ AÐ HLAUPI

Síðasta hálfu sólarhringinn fyrir hlaup er ráð að forðast þungmelta fæðu. Í maraþon-undirbúningi er kolvetnarárk fæða meginuppistaðan síðustu dagana en það skiptir minna máli ef um styttri vegalengdir er að ræða. Hvort sem hlaupa á styttri eða lengri leið þarf að gæta þess að borða ekki of mikið rétt fyrir hlaup. Það getur leitt til magaverkja og ónóta á leiðinni sem draga úr hlaupagleðinni.

Best er að miða við að borða eitthvað létt um þremur tímum fyrir keppni. Gjarnan er mælt með 1-2 rist-uðum brauðsneiðum með sultu eða marmelaði, djúsglasi, kaffi eða tei og banana.

## GÓÐUR UNDIRBÚNINGUR SKIPTIR MIKLU MÁLI

Undirbúningur fyrir keppni í langhlaupi er mikilvægur eins og margir vita. Þegar tekin er ákvörðun um að taka þátt í maraþonhlaupi ætti fólk fyrst af öllu að panta tíma hjá lækni og fá allsherjar ástandsskoðun til að vera viss um að líkaminn muni þola álagið.

Allir (vonandi) vita að það er ekki góð hugmynd að mæta í maraþonhlaup án þess að hafa áður hlaupið vegalengdina. Því er mikilvægt að fylgja góðri æfingaáætlun mánuðina og vikunnar fyrir hlaupið.

Gott er að læra hlaupaleiðina áður en farið er af stað, þannig verður auðveldara að skipuleggja hraða og tíma og hægt að gera áætlanir um hlaupið.

Fyrir hlaupadag er mikilvægt að athuga veðurspána svo hægt sé að klæðast eftir veðri. Skipuleggið líka klæðnað þannig að auðvelt sé að fara í eða úr flíkum.

Að lokum ætti alltaf að huga vel að mataræðinu dagana fyrir hlaup og á keppnisdegi.



Eirberg

**BAUERFEIND®**



### Genutrain® hnéhlíf

- Einstakur stuðningur við hnéliðinn og hnéskelina
- Dregur úr verkjum og bólgu
- Við álagseinkennum, liðþófa-vandamálum, tognunum og slit

Verð: 11.750 kr.



### ErgoPad® run & walk innlegg

- Góð dempun í tábergi og hæl
- Einstakur stuðningur við fótþogann
- Minnka þreytu og draga úr álagseinkennum í ökklum og fótum

Verð: 10.750 kr.



### Compression íþróttasokkar

- Ný og endurbætt útgáfa af vinsælu Bauerfeind íþróttasokkunum
- Örva blóðflæði og súrefnisupptöku
- Minnka þreytuverki í kálfum
- Hraða endurheimt eftir langar æfingar

Verð 8.950 kr.

# HLAUPTU LENGRA með Bauerfeind stuðningshlífum

