

ÚTIVIST

FIMMTUDAGUR 7. MAÍ 2015

Kynningarblað

Ísklifur, fjallgöngur um allan heim, hjólaferð í Barcelona og Tindahlaup Mosfellsbæjar.



Helgi Benediktsson sýnir hér hið fjölbreytta úrval af gönguskóm í Útilífi.

MYND/STEFAN

Vandaðir gönguskór eru mikilvægir

Útilíf sérhæfir sig í vönduðum gönguskóm fyrir göngufólk, hvort sem menn ætla í styttri göngur eða klífa fjöll. Mikið úrval af gönguskóm fæst í versluninni. Starfsfólk Útilífs er sérþjáfað í að veita göngu- og útivistarfólki aðstoð við val á réttum útbúnaði.

Helgi Benediktsson, vörustjóri útivistar í Útilífi, segir að vandasamt geti verið að velja réttu gönguskóna. „Það eru margar tegundir af skóm á markaðnum sem henta í mismunandi göngur. Skór sem henta í styttri göngur á göngustígum, það eru mjúkir skór með góðum sóla, eða fjallgönguskór fyrir snjó og bratta sem veita góðan stuðning og hafa öflugra gripsóla, vatsheldni og þá eiginleika sem henta aðstæðum. Við sérhæfum okkur í að vera með allar tegundir af gönguskóm og leggjum mikið upp úr því að vera með heimsþekkt gæðamerki,“ segir Helgi.

Mismunandi fætur

Hann bendir á að fætur fólks séu mismunandi og þess vegna henti mismunandi lag á skóm. „Okkar aðalmerki er Meindl sem er vandað, þýskt vörumerki. Þetta merki er þekkt fyrir mikil gæði. Fyrirtækið á langa fjölskyldusögu og hefur sérhæft sig í framleiðslu á vönduðum og þægilegum gönguskóm. Verksmiðjan er við rætur Alpenna og útivistarfólk og göngugarpar þekkja merkið vel. Við erum mjög stolt yfir að geta boðið þetta merki en það hefur fengist í Útilífi í áratugi,“ segir Helgi.

Fjallgöngur eru orðnar lífsstíll hjá mörgum og mikil aukning hefur orðið í slíkri útivist hér á landi. Helgi segir að Útilífi bjóði einnig eitt stærsta og þekktasta útivistarmerki í veröldinni, The North Face. „Við bjóðum ýmsar gerðir frá þeim. Einnig erum við með ítalska merkið Scarpa, sem er vel þekkt hér á landi, og Helly Hansen.“

Skórnir aðalmálið

Helgi segir að gönguskór séu eitt aðalmálið fyrir þá sem vilja byrja göngur. „Það er vandasamt að finna réttu

skóna. Við leggjum mikla áherslu á að veita fólki góða þjónustu í skóleitinni. Það eru ákveðnar aðferðir sem við notum til að finna skó sem henta stærð og notkun. Til dæmis er mikilvægt að mæta alltaf í góðum ullarblönduðum sokkum því þeir eru notaður árið um kring. Góðir sokkar koma í veg fyrir svita og særindi. Þá vil ég benda fólki á að mikilvægt er að bera á skóna og halda þeim við. Góðir gönguskór eru fjárfesting og ef farið er vel með þá endast þeir lengi. Við erum með sérvalin efni til þess. Einnig seljum við sérstök innlegg fyrir gönguskó. Mikilvægast af öllu fyrir fjallagarpa er að vera vel búinir til fótanna því það eykur öryggi og ánægju,“ útskýrir Helgi.

Allt fyrir útivistina

Í Útilífi er gríðarlegt úrval af fatnaði fyrir allt útivistarfólk. „Við erum með fatnað frá North Face sem er eitt vinsælasta útivistarmerkið í veröldinni. Þá eru nærföt mikilvæg í göngum og við mælum sérstaklega með merínóullinni. Hún hefur þann góða eiginleika að draga raka frá líkamanum en heldur um leið góðri einangrun. Sömuleiðis vil ég benda göngufólki á okkar mikla úrval af frábærum bakpokum í öllum stærðum. Þetta eru Deuter-bakpokar frá Þýskalandi sem er langstærsti framleiðandi í Evrópu. Deuter-bakpokar eru margverðlaunaðir, enda afskaplega vandaðir,“ segir Helgi og segir að starfsfólk Útilífs veiti góða þjónustu við val á réttum bakpoka.

Hægt er að skoða gönguskó og -búnað í útivistardeildinni í Útilífi í Glæsibæ en einnig í Kringlunni og Smáralind.

Heimasíða Útilífs er www.utilif.is.



Flottir gönguskór. Meindl er vandað, þýskt vörumerki, þekkt fyrir mikil gæði.



Leifur segir að þótt tindarnir sjö standi fyrir sínu þá sé til fullt af fjöllum sem einnig sé gaman að koma á. Hér er hann á tindri Cho Oyu sem stendur á landamærum Tíbet og Nepals.

Upplifunin helst skýrð í kvikmynd

Leifur Örn Svavarsson hefur náð þeim ótrúlega árangri að ganga á hæstu tindu allra heimsálfanna sjö auk þess að komast á báða pólana. Honum finnst heillandi að ganga um fjallasali og skemmtilegt á fjöllum og afskekktum svæðum hvort sem það er á Íslandi, Grænlandi eða tindunum sjö.



Leifur segir suðrúpólinn vera vinalagan en norðrúpólinn síbreytilegan.



Leifur á toppi Vinson Massif.

MYNDR ÚR EINKASAFNI

Leifur Örn Svavarsson, einn stofnenda Íslenskra fjalla-leiðsögumanna, er einn reyndasti leiðsögumaður Íslands enda hefur hann starfað sem slíkur í um þrjátíu ár. Í febrúar síðastliðnum náði hann því markmiði að ganga á hæstu tindu allra heimsálfanna sjö en þá náði hann toppi Carstenz Pyramid á Papúa Nýju-Gíneu sem er hæsti tindur Eyjaálfu. Auk þess að hafa gengið á tindana sjö hefur hann gengið á bæði suður- og norðrúpólinn. Leifur er annar Íslendingurinn sem nær þessum árangri á eftir Haraldi Erni Ólafssyni en einungis um fjörutíu manns í heiminum hafa klárað þessa áskorun. „Ég er alls ekki hættur þótt þessum áfanga sé náð. Eftir um viku geng ég í þriðja sinn á Denali, hæsta fjall Norður-Ameríku. Um næstu áramót stefni ég á suðrúpólinn og í kjölfarið á hæsta fjall Suðurskautslandsins, Vinson Massif. Ég hef farið á flesta tindana oftar en einu sinni og þrisvar sinnum á Aconcagua.“

Einstök lífsreynsla

Tindarnir sjö eru eins og áður segir Carstenz Pyramid í Eyjaálfu og Denali í Norður-Ameríku, Elbrus í Evrópu, Kilimanjaro í Afríku, Vinson Massif á Suðurskautslandinu, Aconcagua í Suður-Ameríku og Everest í Asíu. Leifur segir að þótt tindarnir standi fyrir sínu þá sé til fullt af fjöllum sem einnig sé gaman að fara á. „Í heildina er ég mjög hrifinn af Grænlandi og væri til í að eyða meiri tíma þar. Háslétta Tíbet og fjallahéruð Nepals eru líka ákaflega heillandi. Þetta sambylí manna við hrjóstruga náttúru og hvernig þeir hafa aðlagð sig óblíðum náttúruöflum finnst mér heillandi,“ segir Leifur og bætir við að tveir ólíkir hlutir sitji helst eftir af ferðunum á tindana sjö og pólana. „Öll verkefni hafa verið mjög skemmtileg og fullkomlega þess virði en tvennt stendur upp úr. Annars vegar gangan meðal frumbyggja regnskóga Papúa Nýju-Gíneu til að komast að Carstenz Pyramid. Þar óð ég drullu og klofaði yfir fallna trjáboli með dani-fólk, sem er í litlum tengslum við vestræna síð-

menningu, sem aðstoðarfólk. Það var einstök lífsreynsla. Hins vegar var það allt annar hlutur að vera á fljóttandi íshellu Norður-Íshafsins á leið á norðrúpólinn. Slíkt verður í rauninni ekki skýrt nema í kvikmynd, íshellan er á hreyfingu og hljóð og brestir heyrast allan tímann. Þar er engu hægt að treysta og ekkert sem er víst. Ferðin gengur vel í augnablikinu en við sjóndeildarhringinn er kannski opið haf eða brotnir jakar eða eitthvað sem er algjörlega óvíst. Norðrúpólinn er allt öðruvísi en suðrúpólinn sem er að mörgu leyti vinalegur. Þar er kalt en alltaf sól, hann er mjög einsleitur en norðrúpólinn er síbreytilegur.“

Þarf að hlusta á hjartað

Spurður að því hvort hann verði aldrei hræddur á ferðum sínum segir Leifur að það fylgi því alltaf einhver áhætta þegar farið er svo hátt, sérstaklega ef hæðin er yfir sjö þúsund metrar. „Markmiðið er alltaf að koma aftur heim, með alla fingur og tær. Ég er fullkomlega meðvitaður um að það er alltaf áhætta í för með þessu og líka áhætta sem ekki er ráðið við eins og svo berlega hefur sýnt sig á nýliðnum atburðum. Þegar ég fór í Everest-leiðangurinn fyrir tveimur árum sem var einkaleiðangur þá var ég norðanmegin í fjallinu og það er helst þar sem dauðinn er sýnilegur. Þar liggur enn látið fólk sem hefur dáíð einhverjum árum og áratugum áður á leiðinni upp fjallið. Þar fer það ekki á milli mála að þetta getur verið lífshættulegt og því vissara að undirbúa sig vel,“ útskýrir Leifur. „Þetta er ekki spurning um að ögra sjálfum sér. Öll fjallamenska er viss ögrun en þetta þarf að koma í litlum skrefum. Ef skrefin verða of stór eða eru tekin í huganum eða annars staðar utan raunveruleikans þá verður þetta frekar hættulegt.“

Aðalhvatan að því að komast á fyrirhugaðan stað segir Leifur vera löngunina til að komast þangað. „Til að hafa orkuna sem þarf til að yfirstíga fjölmarga erfiðleika á leiðinni þarf löngunin að vera mikil. Ég held að maður þurfi að hlusta á hjartað og hafa þann drifkraft sem þarf til að komast á áfangastað.“

www.fi.is

Ferðafélag Íslands Komdu og vertu með! Upplifðu náttúru Íslands

Upplifðu
ævintýri
í sumar!

Maí

- 13.05 - Örganga um Breiðholtið
- 16.05 - Hrótsfjallstindar
- 18.05 - Barnavagnavika •
- 20.05 - Örganga um Breiðholtið
- 23.05 - Hvannadalshnúkur
- 23.05 - Heinabergsfjöll
- 27.05 - Örganga um Breiðholtið
- 30.05 - Sveinstindur

Júní

- 07.06 - Herðisarvík og Strandarkirkja
- 11.06 - Pöddulíf í Elliðaárdal •
- 13.06 - Birnadalstindur
- 16.06 - Grasaferð og galdralækningar
- 16.06 - Hringur um Botnssúlur
- 17.06 - Leggjarbrjótur
- 19.06 - Sumarsólstöðuganga FÍ og VÍS á Skjaldbreið
- 20.06 - Toppahopp í Vestmannaeyjum
- 20.06 - Níu tindar Tindfjalla
- 21.06 - Eyjasprang og giljagöngur •
- 23.06 - Álfar og tröll á Jónsmessu •

Sjá nánar um allar ferðir á www.fi.is

Nánari upplýsingar og skráning er í síma 568 2533 eða í netpóst fi@fi.is

Skráðu þig inn – drífðu þig út



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | fi@fi.is | www.fi.is

FERÐAFÉLAG
BARNANNA

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is s. 512 5429.

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Auðveldaðu þér vinnuna

með góðum græjum

Stanley pinnasuðuvél STAR 2500

Verð: 21.018 kr.

Allar gerðir af rafsuðuvélum frá Stanley á lager á góðu verði.



BMI snúningslaser 64808AHV sett

BMI

Drægni: 300 m með móttakara
Sjálfstillandi
Nákvæmni: +/-3 mm / 30 m
NiMH hleðslurafhlöður
Taska fylgir með móttakara,
fjarstýringu ofl.
IP64
Verð: 87.885 kr.



ACDelco ANI405 loftherslulykill 1/2"

Verð: 10.416 kr.

Loftverkfæri í úrvali frá ACDelco.



Ford borvél með höggi

Hleðsluvél 18V 1,5Ah
– 2 rafhlöður, Li-Ion
Verð: 20.925 kr.



Ford skrúfborvél

Hleðsluvél 18V 1,5Ah
– 1 rafhlaða, Li-Ion
Verð: 16.839 kr.



Léttar en öflugar borvélar

Panasonic
ideas for life

Panasonic EY 7441 LE2S

Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2 x 1,5Ah Li-Ion
14,4 V
2 gírar
1,5 kg
Verð: 34.596 kr.



Panasonic EY 7441 LR2S

Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2 x 3,3Ah Li-Ion
2 gírar
14,4 V
1,75 kg
Verð: 48.980 kr.



Panasonic EY 74A1 LS2G

Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2 x 4,2Ah Li-Ion
2 gírar
18 V
1,95 kg
Verð: 71.610 kr.



VÉLAR & VERKFAERI

Skútuvogi 1c 104 Reykjavík Sími 550 8500 Fax 550 8510 www.vv.is

Hjóla til að njóta umhverfisins

Hjónin Arnheiður Svala Stefánsdóttir og Jens Ormslev velja sér áfangastaði í sumarfríum eftir því hvort gott er að komast um á hjóli. Þau taka helst aldrei neðanjarðarlestir heldur vilja upplifa umhverfið úti undir beru lofti. Það sé bæði skemmtilegt og hagkvæmt.

Við leigjum okkur yfirleitt hjól þegar við ferðumst til erlendra borga og veljum áfangastaði eftir því hvort hægt er að hjóla þar. Allar stórborgir eru meira og minna að útiloka snattumferð bíla úr miðbænum og fólk ferðast þar um gangandi eða hjólandi. Nú um páskaferðum fórum við fimm saman til Barcelona. Þar eru frábærir hjólastígar og gott tillit tekið til hjólréiðafólks,“ segir Arnheiður Svala Stefánsdóttir en hún og maðurinn hennar, Jens Ormslev, nota helst ekki neðanjarðarlestakerfi eða strætó á ferðalögum sínum um erlendar borgir.

Þau segja upplifunina allt aðra á reiðhjóli en þegar farið er á milli staða með almenningsgöngum.

Umhverfið beint í æð

„Við tökum aldrei bílaleigubíl á ferðalögum og kaupum nánast aldrei kort í neðanjarðarlestirnar. Okkur finnst miklu þægilegra og skemmtilegra að dóla okkur bara á hjóli. Við leggjum alveg á okkur að hjóla í klukkutíma til að skoða eitthvað sérstakt, frekar en að nota neðanjarðarlestirnar og þurfa jafnvel að skipta um lest og bíða á leiðinni. Það er bara einfald-

ara að hjóla. Maður kemst í miklu meira návígi við allt umhverfið og sér miklu stærri hluta borgarinnar en annars.“

Guggnuðu í London

Arnheiður og Jens nýta sér bæði hjólaleigur og sérstakar borgarhjólástöðvar, þar sem leigja má hjól og skila í stöðvar víðsvegar um borgirnar. Það sé ódýr og þægilegur kostur.

„Við stundum þessar stöðvar á ferðalögum. Maður slær bara inn kreditkortanúmer og fær kóða til að losa hjól. Svo hjólum við allan daginn og skilum hjólunum svo í stöð að kvöldi og þá kostar þetta kannski eina evru yfir daginn. Þetta höfum við gert í París, Lyon, Barcelona og víðar. Eini staðurinn þar sem við hættum við var í London. Þar er umferðin svo svakaleg í miðborginni og vinstri umferð þar að auki. Þar er þetta kerfi ekki eins langt á veg komið enn þá. Í sumar ætlum við til München sem er mikil hjólaborg.“

Liðu um ítalskar sveitir

„Eitt okkar besta frí var þegar við hjóluðum milli Flórens og Feneýja með hópi fólks fyrir nokkrum



Arnheiður og Jens segjast upplifa borgirnar á allt annan máta á reiðhjólum en ef þau notuðu almenningsgöngurnar.

árur. Liðum um ítalskar sveitir í þægilegum hita og fallegu landslagi, borðuðum góðan mat og fórum snemma að sofa. Það þarf alls ekkert að vera í rokna formi til að fara í slíka ferð,“ segir Arnheiður og bætir við að hjólréiðar þeirra hjóna snúist ekki um hraða. Þau hjóla frekar til að njóta útverunnar.

Hjóla mikið í Reykjavík

„Við hjólum yfirleitt eitthvað um hverja einustu helgi og tökum jafnvel 30 kílómetra á góðum laugardegi með nesti og stoppum hér og þar. En við erum ekkert að flýta okkur. Við erum bara að hjóla til að njóta.“



Arnheiður á hjóli í Lyon. „Við leggjum alveg á okkur að hjóla í klukkutíma til að skoða eitthvað sérstakt, frekar en að nota neðanjarðarlestirnar.“ MYNDIR/ARNHEIÐUR SVALA STEFÁNSDÓTTIR



Þau hjónin nýta sér borgarhjólástöðvar þar sem leigja má hjól og skila í stöðvar annars staðar í borginni. Það sé bæði einfaldur og ódýr kostur, jafnvel hægt að hjóla heilan dag fyrir eina evru.

Útivistaparadís á Ítalíu

Ítalía á marga aðdáendur og þangað fer fólk hvort sem er til að njóta fallegs landslags, vera í góðu veðri og ekki síst að borða góðan mat.

Svíinn Bo Hagström hefur gert marga sælkerapætti um Ítalíu. Hann hefur haft það á stefnuskrá sinni að heimsækja bæi sem eru lítt þekktir ferðamannastaðir. Þar sækir hann í að njóta útiveru um leið og hann kynnir sér lífshætti fólks sem eru oft öðruvísi en í stórum borgum. Svænski netmiðillinn expressen.se fékk Bo til að benda á nokkra eðalstaði fyrir ferðamenn þar sem hægt er að njóta einstakrar náttúru og ljúffengs matar.

Fyrst nefndi Bo bæinn Moena við rætur ítölsku Alpanna. Þar er fallett skíðasvæði á vetrum en á sumrin er bærinn unaðslegur staður til útiveru. Bo bendir á að fólk ætti að biðja um árstíðabundið grænmeti og sveppi á þessu svæði en nokkrir mjög góðir veitingastaðir eru á svæðinu.

Annar staður sem Bo nefnir er bærinn Cetara á Amalfi-ströndinni. Hann liggur í dásamlega fallegu umhverfi á milli Sorrento í vestri og Vietri sul Mare í austri. Á þessu svæði má sjá litla veiðibáta sem koma inn með fenginn og selja hann beint í veitingahúsin. Þar á meðal eru ansjósúr sem lagðar eru í olíu á gamaldags hátt og þykja mikið lostæti.

Bærinn Sant'Antioco er næstum óþekkt perla á suðvesturhluta Sardiníu. Þar lifa íbúar á fiskveiðum og vinnu. Allur matur er matreiddur með olíuolíu úr héraðinu. Húsin í bænum er máluð í pastellitum og litlu fiskibátarnir liggja við bryggju. Fisk- og skeldýraúrvalið er gríðarlegt. Vínviðurinn er mjög gamall á þessum slóðum en hann lifði af lúsafaraldur sem eyðilagði margar vínekrur á níttjándu öld.



Sorrento á Ítalíu er sannkölluð paradís. Þar hanga húsin í klettunum. Frá Sorrento er stutt að sigla til eyjunnar Capri sem er sannkölluð perla í Miðjarðarhafinu.



Tindahlaup Mosfellsbæjar verður haldið í sjöunda sinn þann 29. ágúst.

Tindahlaup Mosfellsbæjar

Tindahlaup Mosfellsbæjar verður haldið að vanda síðustu helgina í ágúst í tengslum við bæjarhátíðina Í túninu heima, nánar tiltekið laugardaginn 29. ágúst og verður það í sjöunda sinn sem hlaupið fer fram.

Vegalengdirnar eru fjórar, þ.e. einn tindur (12 km), þrjár tindar (19 km), fimm tindar (34 km) og sjö tindar (37 km) og ættu því allir að geta fundið vegalengd við hæfi. Það er um að gera að setja sér hæfileg markmið og nota sumarið til að hreyfa sig. Mosfellsbærinn býr að mörgum góðum hlaupa- og göngu-leiðum og um að gera að nýta sér þær í undirbúningi fyrir hlaupið. Nálsgast má hlaupaleiðirnar inni á www.mos.is. Markmið okkar sem stöndum að hlaupinu er að allir geti tekið þátt og skemmtanagildið er ofar öllu. Góðar drykkjarstöðvar eru á leiðinni, skátarnir og Björgunarsveitin Kyndill

sjá um brautavörslu og tryggja öryggi hlaupara. Ekki má gleyma stemningunni þegar allir skila sér í mark en þá er frítt í sundlaugina að Varmá og kjúklingafestivalið við endamarkið. Glæsileg útdráttarverðlaun eru í boði og því eiga allir möguleika á að taka eitthvað með sér heim að hlaupi loknu.

Í ár verður boðið upp á flögu-tíma í hlaupinu, hverfin í Mosfellsbænum munu keppa í fjölda þátttakenda og einnig verður boðið upp á að hlaupa Tindahlaupið sem hluta af þríþrautinni Íslandsgarpi. Íslandsgarpur felur í sér Jökulmíluna sem er einn af lengstu hjólréiðaviðburðum hér á landi eða 162 km, Íslandsmót-

er í víðavatnssundi þar sem í boði er að synda einn, þrjá og fimm kílómetra auk þess að taka þátt í Tindahlaupinu. Það má segja að þríþrautin standi allt sumarið þar sem Jökulmílan fer fram 20. júní, Íslandsmótið í víðavatnssundi 29. júlí og Tindahlaupið 29. ágúst og hljóta þeir sem klára þríþrautina á einu ári nafnbótina Íslandsgarpur. Tindahöfðingi er nafnbót sem má tryggja sér á nokkrum árum með því að klára alla áfanga hlaupsins. Allar nánari upplýsingar um hlaupið má nálgast inni á hlaup.is og mos.is. Nú er bara að reima á sig skóna og við hlökkum til að sjá þig/ykkur í Mosfellsbæ í sumar.

9.498
kr./stk.



STYTTA KRAKKI MEÐ TÖSKU 52 CM
verð 9.498kr.

Blóm
1.698
kr.

POTTABLÓM HORTENSÍA 27 CM
HVÍT BLÁ EÐA BLEIK
verð 1.698 kr.

8.998
kr.



VATNSBRUNNUR ROCK M/LED LJÓSI
verð 8.998 kr.

5.998
kr./stk.



BUDDAH GOSBRUNNUR 23 CM
verð 5.998 kr./stk.

2.448
kr.



BLÓMAPOTTUR MEÐ GLERI 22 CM
verð 2.448 kr.

2.998
kr.



BLÓMAPOTTUR 26 X 20 CM
verð 2.998 kr.

frá 2.448
kr.



MOTTUR ÝMSAR GERÐIR OG STÆRÐIR
verð frá 2.448 kr.

FJARÐARKAUP
ALLT TIL
HEIMILISINS
MÁÍ

8.698
kr.



GOSBRUNNUR, ENGILL M/LED LJÓSI
verð 8.698 kr.

2.598
kr.



FUGLABÚR ÚR JÁRNI 2 STK. SAMAN
verð 2.598 kr.

2.998
kr./stk.



ÁLFABARN 28 CM
verð 2.998 kr./stk.

7.698
kr.



BUDDAH GOSBRUNNUR 22 x 26 cm
verð 7.698 kr.

Rokka

220
kr./stk.



LÉTTLOPI
verð áður 275 kr./stk.

375
kr./stk.

ÁLAFOSSLOPI
verð áður 469 kr./stk.

1.528
kr.



LOPABÓK NR. 34
verð áður 1.698 kr.

498
kr./stk.

AUTUMN WIND
verð áður 869 kr./stk.

Kynning á Lopabók nr. 34 verður í Rokku
fimmtudaginn 7. maí milli kl. 15:30 - 17:30



- Tilvalið gjafakort

FK

OPÍÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

FJARÐARKAUP

Æðislegt að lemja ís með öxum

Rakel Ósk Snorradóttir fæddist nánast með fjalladellu. Hún stundar ísklifur, fjallaskíði og gönguskíði. Hún stundar fjallgöngur af kappi og fer nokkrum sinnum í viku á fjöll í nágrenni Reykjavíkur. Þá er hún einnig undanfari hjá Hjálparsveit skáta í Garðabæ.

Pabbi vill meina að ég hafi fæðst með fjalladellu því frá því ég byrjaði að tala þá spurði ég hann í sífellu hvað öll fjöllin hétu sem við keyrðum fram hjá. Hann þurfti því í óða önn að haldta dóttur sinni upplýstri,“ segir Rakel Ósk um það hvernig útivistaráhuginn kviknaði. „Foreldrar mínir eru miklir göngugarpur en segja má að áhugi minn hafi kviknað fyrir alvöru þegar ég var í skátunum á yngri árum. Ég fór til dæmis sem sjálfboðaliði til Sviss á vegum skátahreyfingarinnar þegar ég var nítján ára og fékk þá áhuga á tæknilegri fjallamennsku.“

Rakel er sífellt á fjöllum og er fjallganga hennar helsta útivistargrein. Ísklifur er þó einnig mjög ofarlega á blaði yfir það sem henni þykir skemmtilegast.

Frábær leið til að njóta útiveru

„Ég byrjaði að stunda ísklifur fyrir um fimm árum en hef stundað það af meiri alvöru síðustu þrjú árin. Mestum framförumum hef ég þó náð í ár en ég fór meðal annars til Noregs að klifra,“ segir Rakel. Hún bætir við að það sem hún leiti eftir í ísklifrinu sé útivera í fjallaumhverfi. „Það er að mínu mati ekki til betri leið til að njóta hennar.“

Stunda margar stelpur ísklifur?

„Við vorum einmitt þrjár stelpur að klífa fésið á Skessuhorni um daginn og vorum að velta þessu fyrir okkur. Ætli ég skjóti ekki á svona sjö til tíu. Við mættum að sjálf-sögðu vera fleiri enda er þetta frábært sport.“

Ísklifur er hugarleikfimi

Rakel segir ísklifur nokkuð erfitt sport. „Þú þarft góðan almennan styrk en svo er ísklifur líka mikil hugarleikfimi,“ segir hún og bætir glettin við að það sé eitthvað sem hún þurfi að bæta sig í. „Ég get oft miklu meira en ég held. Oft þarf ég smá spark í rassinn því ég á það til að mikla hlutina fyrir mér. Maður er samt fljótur að ná árangri og tilfinningin við að lemja öxum í ís er æðisleg.“

Rakel segir ótal möguleika í boði fyrir þá sem vilja stunda ísklifur. „Þegar veðurskilyrði eru hagstæð þá eru möguleikarnir ótrúlegir. Í kringum Reykjavík eru til að mynda ótrúlega margar skemmtilegar ísleiðir. Á Íslandi eru margar fossar og þegar það er langur og góður frostakafli þá geturðu ímyndað þér möguleikana,“ segir hún glaðlega.

En hvað þarf fólk að hafa til að bera svo það geti stundað ísklifur? „Kannski fyrst og fremst áhuga á svona sporti eða áhuga á fjalla-

mennsku almennt. Þetta er þræl-skemmtilegt og maður er fljótur að smitast af bakteríunni,“ segir hún og bætir við að til þess að stunda ísklifur þurfi sérstakan búnað, ísklifuraxir, klifurbrodda, belti, hjálm, efnivið til trygginga og línu. „Gott er að fara með reyndari aðilum til að læra fyrst um sinn.“

Á fjöll hverja viku

Rakel stundar fjölbreytta útivist. „Ég er mikið á fjallaskíðum og gönguskíðum og hef stundað fjallgöngur af kappi. Ég fer nokkrum sinnum í viku á einhver vel valin fjöll í nágrenni Reykjavíkur.“

Fer oft í útköll

Rakel er annar tveggja formanna undanfara í Hjálparsveit skáta í Garðabæ en undanfarar eru hópur björgunarmanna sem sérhæfa sig í fjallamennsku og fjalla-björgun. „Að vera undanfari þýðir að maður þarf að viðhalda allri kunnáttu sinni, æfa sig reglulega, sækja námskeið og endurmenntun og halda sér í góðu formi,“ útskýrir Rakel, sem segir hópinn í HSG mjög sterkan. „Við erum öll með mismunandi bakgrunn. Sumir eru klifrarar, aðrir skíðamenn, enn aðrir færir sledamenn,“ segir Rakel sem fer í öll þau útköll sem hún mögulega kemst í.



Rakel Ósk Snorradóttir segir að ísklifur sé erfitt sport og fólk þurfi að hafa almennan styrk. „Maður er samt ótrúlega fljótur að ná árangri,“ segir hún.

Fisléttar og frumlegar

Nú bjóðast landsmönnum frumleg gleraugu úr fisléttum og fallegum tréumgjörðum. Þær eru einnig léttari en sumar títan-umgjörðir.

Glernaugnasalan á Laugavegi 65 hefur starfað í yfir 50 ár og allan þann tíma lagt áherslu á vandaða vinnu, mikla nákvæmni og góða þjónustu. Nýjasta vörumerki Glernaugnasölnnar er Woodone Eyewear frá Suður-Tíról en umgjörðirnar frá Woodone eru frumlegar og fisléttar tréumgjörðir.

Rüdiger Þór Seidenfaden, sjónfræðingur og eigandi verslunarinnar, segir að um einstaklega fallegar og vandaðar umgjörðir sé að ræða en þær eru léttari en sumar títan-umgjörðir.

„Tréumgjörðirnar eru bæði fyrir dömur og herra og fást í nokkrum gerðum eftir viðartegundum. Dæmi um viðartegundir eru kirsuber, hnota, askur og akasía. Þessar umgjörðir eru ekki eingöngu spennandi fyrir skógræktarfolk heldur fyrir hvern sem er.“

Tréumgjörðir hafa áður verið framleiddar en þessar eru óvenju sveigjanlegar að sögn Rüdigers. „Þessar tréumgjörðir eru framleiddar þannig að mörg viðarlög eru límd saman og þannig ná þau þessum hentuga sveigjanleika. Fyrir vikið getum við sett langflesta styrkleika inn í umgjörðirnar en hér áður fyrr var ekki möguleiki á að beygja tréumgjörðir.“

Öllum tréumgjörðum fylgir hulstur úr ösp sem er enn ein viðartegundin sem tengist framleiðslu þessara glernauga. „Hulstrin eru ótrúlega létt og eru í stíl við umgjörðirnar.“

Rüdiger er ekki bara sjálfur áhugamaður um glernauga-



Umgjörðirnar eru fyrir dömur og herra og fást í nokkrum viðartegundum.

MYND/ERNIR

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.“

Viðir Þór Prastarsson, íþróttta- og heilsufræðingur



umgjörðir úr tré heldur hefur hann mikla ástríðu fyrir skógrækt. „Þegar ég flutti til Íslands fyrir löngu síðan sá ég auðvitað að hér vantaði tré. Ég fékk því mikinn áhuga á skógrækt og hef sjálfur ræktað tré í Fljótshlíð í 25 ár. Þar

sem nú er skógivaxið land var áður árfarvegur Markarfljóts.“

Sjálfur er hann mjög hrifinn af ýmsum hlutum úr víði. „Ég á til dæmis víðarúr og víðarpenna. Þetta er mikið áhugamál hjá mér eins og sjá má.“

ÚTIVIST Á LÆGRA VERÐI Í HAGKAUP



Gönguskór
st. 36-47
16.789



Gönguskór
st. 36-42
16.799

Gönguskór
st. 39-46
16.799



100% MERINO ULL



Ullarsokkar
st. 36/38, 39/42
2.459



100% MERINO ULL

Ullarbólur
st. S-XXL
3.949

Ullar-
leggings
st. S-XXL
4.929

Ullarbólur
st. S-XXL
4.929

Ullar-
leggings
st. S-XXL
5.919



HAGKAUP
Sæmmtilegast að versla



ÚTIVISTARPARADÍS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Höfuðborgarbúar þurfa ekki að leita um langan veg til að komast í útivistarparadisir enda nóg um þær í nágrenninu. Ein slík er Heiðmörkin sem er stærsta útivistarsvæðið í nágrenni Reykjavíkur og tilheyrir Græna treflinum sem umlykur allt höfuðborgarsvæðið. Í Heiðmörk er fjölskrúðugt náttúrufer, en þar ber mikið á skógrækt sem Skógræktarfélag Reykjavíkur hefur sinnt frá upphafi svæðisins sem var friðað árið 1950.

Í Heiðmörk eru göngustígar sem spanna um fjörutíu kílómetra og liggja frá Norðlingaholti út að Maríuhellum. Þar eru einnig góðar hjóla- og reiðleiðir. Áningarstaðir eru nú níu talsins en þar geta stórir og litlir hópar fólks hist og átt góða stund saman úti í náttúrunni. Sumir áningarstaðanna henta vel fyrir lítil fjölskyldumót en aðrir fyrir fleiri hundruð manna veislur. Í Heiðmörk má gera ýmislegt sér til dundurs en þar má finna leiksvæði, fótboltavöll, blakvöll, grillaðstöðu og ýmsa útsýnisstaði. Auk þess er þar mikið fuglalíf og hægt að tína bæði sveppi og ber.



GENGIÐ Á MALLORCA

Göngugarpar hafa lengi sótt til Mallorca, enda er eyjan falleg og býður upp á margar gönguleiðir. Loftslagið er þurr og yfirleitt gott gönguveður utan heitasta tímans. Best er að fara á vorin og haustin. Vinsælustu gönguleiðirnar eru frá strandbænum Puerto Sóller sem er á norðvesturströndinni. Hægt er að fara í margvíslegar gönguferðir þaðan, jafnt styttri sem lengri upp í fjöllin.

Gengið er eftir stígum sem taldir eru hafa verið gerðir af smyglurum fyrir á tímum. Vinsælt er að ganga að klaustrinu Lluc en margir fara þangað í pílgrímsferðir. Margir gista þar áður en haldið er í næstu gönguför. Hæstu fjöll eyjarinnar eru á þessu friðsæla svæði. Umhverfis klaustrið eru góðir göngustígar og allt í kring er ævintýrlegt umhverfi. Þetta er vinsæl gönguleið hjá fólki hvaðanæva úr heiminum en hægt er að velja um mismunandi erfiðar gönguleiðir. Hinn frægi fjallabær Valldemosa er ekki langt í burtu og hægt að sameina heimsókn þangað en keyra þarf á milli. Bærinn er þekktastur fyrir að þar bjó tónskáldið Chopin og ástkona hans George Sand veturinn 1838.

Íslenskar ferðaskrifstofur hafa boðið upp á gönguferðir um þetta svæði en einnig er hægt að fara á eigin vegum.

TAKIÐ BÖRNIN MEÐ

Það er tilvalið að draga börnin með í útivistina um leið og þau hafa aldur og styrk til að taka þátt. Börn og unglingar eru nefnilega yfirleitt miklu duglegri en við foreldrar höldum og setja annan og skemmtilegan svip á til dæmis göngu- og fjallaferðirnar.

Í löngum gönguferðum eða fjallaklifri getur verið gott að dreifa athygli yngri þátttakenda með ýmsum leikjum, getraunum og sögum er tengjast viðkomandi stöðum. Einnig má hvetja börnin til að segja frá einhverju skemmtilegu á meðan labbað er. Litlir fætur komast nefnilega býsna langt ef eigandi þeirra er upptekinn við að hlusta eða segja sjálfur frá.

Góðir skór skipta máli og sé barnið óvant göngu er gott að setja plástur á helstu núningsfleti eins og hælinn og tær til að fyrirbyggja sár. Annar fatnaður þarf að vera við hæfi ferðarinnar og þótt sumarið sé komið getur húfa, buff og vettlingar gert mikið gagn ef veðrið breytist snögglega.

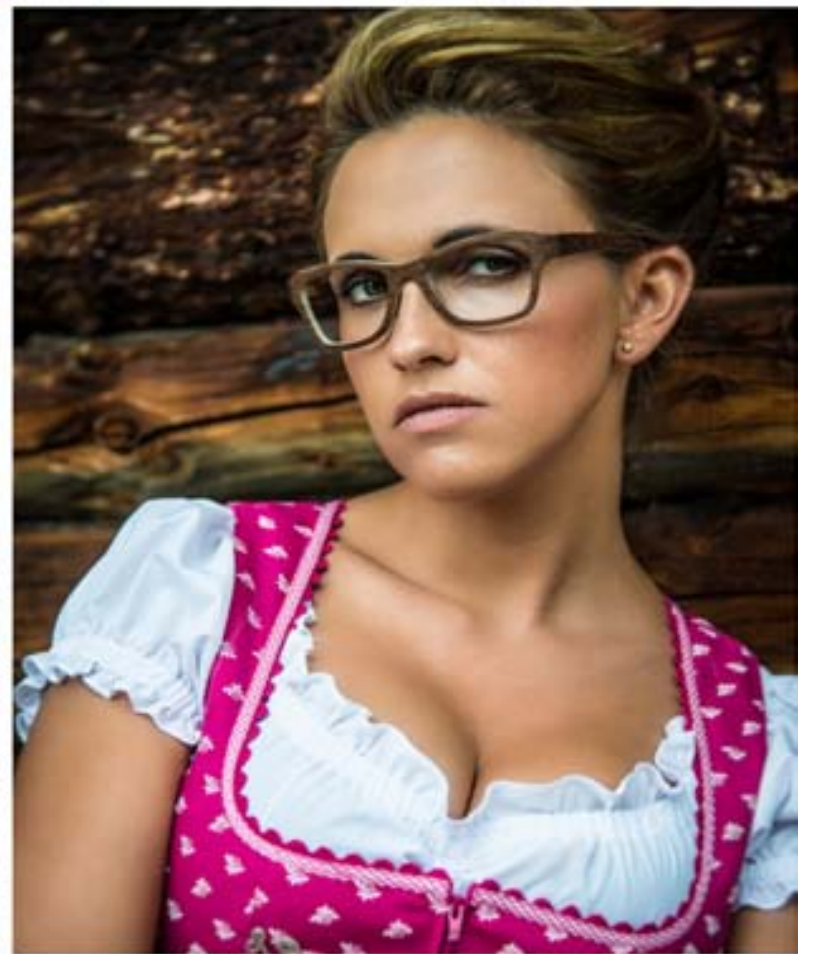
Ef sólin skín ætti að bera sólarvörn á börnin, eins og aðra ferðafélaga, og huga að sólgleraugum og derhúfu ef spáð er löngum sólardegi. Reglulegar pásur eru einnig nauðsynlegar og passa þarf upp á að börnin drekki reglulega og ekki síður að þau pissi reglulega því ekki er gott að halda of lengi í sér.

Heimild: Ferðafélag barna



woodbone
EYEWEAR

*Þekking - gæði - reynsla
í meira en 50 ár*



GLERNAUGNA
65
SALAN

*Tré umgjardir
í sérflokkki*

Glernaugnasalan 65 - Laugavegi 65 - 101 Rvk
551-8780 - www.gleraugnasalan.is