

Vetrarsport & ferðir

Kynningar:
Akureyri

LAUGARDAGUR 19. JANÚAR 2019



Gerða Sigmarsdóttir í frábæru veðri í Livigno á Ítalíu þar sem hún hefur dvalið með eiginmanni og tveimur börnum sínum í tvær vikur í góðu yfirlæti.

Ósvikin gleði í púðrinu

Gerða Sigmarsdóttir er með fjölskyldu sinni og nærri 150 öðrum Íslendingum í skíðaferð á Ítalíu. Hluti hópsins varð veðurtepptur á dögnum en Gerða og hennar fólk unir sér vel í fannferginu. ➔2



Snjónum hefur kyngt niður á Ítalíu undanfarið og valdið tilheyrandi umferðarteppum. Skíðafólkið í Livigno er hins vegar himinlifandi með fönnina enda ákaflega fallett um að litast.

Sólveig

Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Veðurspáin er ágæt fyrir næstu daga og mjög líklegt að við komumst heim á sunnudaginn eins og stefnan er sett á. En annars væri enginn stórskafi þótt við yrðum veðurteppt. Það myndi enginn gráta það að fá einn skíðadag í viðbót,“ segir Gerða hlæjandi þegar slegið er á þráðinn til hennar í Livigno á Ítalíu þar sem hún hefur verið frá 7. janúar með eiginmanni sínum, 13 ára dóttur og 15 ára syni. „Við erum í æfingaferð með um 150 manna hópi á vegum skíðadeildar Breiðabliks og KR en sonur okkar æfir skíði.“

Snjónum hefur kyngt niður síðustu daga og fréttir hafa borist bæði frá Austurríki og Ítalíu um mikið fannfergi og umferðarteppur tengdar þeim. „Hluti hópsins ætlaði reyndar heim 14. janúar en þurfti annaðhvort að framlengja eða fara heim eftir öðrum leiðum. Ófært var til Zürich og því voru einhverjir sem fóru til Milánó og flugu þaðan.“

Gerða segir fátt jafnast á við þessar skíðaferðir. „Þetta eru dásamlegar ferðir, yndislegar og afslappandi. Það myndast mjög skemmtileg stemning enda þekkjumst við foreldrar skíðakrakkanna vel því við hittumst mikið í fjallinu og þurfum að tala okkur saman um skutl auk þess sem við skiptumst á búnaði.“ Hópurinn heldur vel saman í ferðinni, skíðar saman, hittist í hádeginu og á kvöldin til að borða saman.

„Við erum á stóru hóteli sem rúmar allan hópinn og fleiri til. En í matsalnum fáum við rými út af fyrir okkur sem er mjög fint.“

Gerða segir þau hjónin ekki hafa verið neitt sérstakt skíðafólk áður en sonurinn fór að æfa. „En síðan verður þetta fjölskyldusport enda fer svo mikill tími í æfingarnar og skutlið að annaðhvort verða allir að taka þátt eða enginn,“ segir Gerða, en sér alls ekki eftir þeim tíma sem fer í æfingastúss sonarins. „Þetta er svo ofboðslega skemmtileg útvera og við foreldrar erum búin að læra helling á skíði á síðustu árum, byrjuðum í plóg niður brekkurnar en erum orðin bara nokkuð góð.“

Gerður segir aðstöðuna í Livigno frábæra. „Hér er heill hellingur af brekkum af öllu tagi, bláar, rauðar og svartar fyrir þá sem vilja



Gerða með eiginmanninum Hinriki og Valgerði dóttur þeirra á góðum degi.



Púðursnjórninn var alltumlykjandi.



Bilarnir voru litíð hreyfðir.

Annars væri enginn stórskafi þótt við yrðum veðurteppt. Það myndi enginn gráta það að fá einn skíðadag í viðbót.

hasarinn. Hér er 30 kílómetra löng gönguskíðabraut og margt sem hægt er að taka sér fyrir hendur annað en að standa á skíðum. Til dæmis fara í drift gocart, á fjórhjól, vélsleða og hundasleða. Hér er sundlaug með rennibraut, heil gomme af búðum og svo er maturinn auðvitað æðislegur eins og svo oft á Ítalíu.“

Fjölskylduæfingaferðir eru farnar á tveggja ára fresti og Gerða var því í Livigno fyrir tveimur árum líka. Hún segir töluverðan mun á snjómagninu en flestir séu bara afskaplega ánægðir þegar kyngi niður púðrinu. „Þetta er rosalega gaman fyrir þá sem eru góðir á skíðum, sérstaklega þá sem vilja fara í púðrið og skíða utanbrautar. Í gær náði púðrið upp að hnjám og allir að berjast niður brekkurnar og leika sér innan um trén. Það ríkti sko ósvikin gleði,“ segir Gerða sem sjálf nýtti tækifærið og æfði sig í að skíða í púðursnjó í barnabrekkunum. „Það er erfitt að skíða í púðrinu og tekur meira á lærin. En það var skemmtilegt að fá þetta æfingataækifæri fyrir okkur sem ekki erum vön púðrinu.“

Fannfergið hefur því síður en svo truflað hópinn. „Það gerði ferðina bara betri.“



Gabriel Pétur, einn af ferðafélögum Gerðar, utanbrautar á kafi í snjó.



Hluti af skíðahópnum frá Breiðablik og KR skemmtir sér í snjónum.

Heillandi vetrarparadís í norðri

Paradís vetraríþrotta er á Akureyri og í Eyjafirði. Þar er hægt að njóta dekurs og vellystinga á frábærum veitinga- og skemmtistöðum, skoða spennandi söfn, freistandi verslanir og upplifa metnaðarfulla menningardagskrá í einstakri vetrardýrð í einum af fegurstu bæjum lýðveldisins.

Nú er flennifæri í Hlíðarfjalli og aftur kominn nægur snjór í vetrarparadísina Akureyri. Höfuðborgarbúar hafa beðið óþreyjufullir eftir að komast aftur norður á skíði og nú er vertíðin að hefjast af fullum krafti. Eftir góðan dag í Fjallinu er síðan fátt betra en að láta líða úr sér í heitum pottunum og gufunni í Sundlaug Akureyrar. Skemmtanalífið í bænum er einnig með líflegasta móti á þessum árstíma og má benda á að Græni hatturinn er trúlega vinsælasti og besti tónleikastaður landsins. Þá er mikið um spennandi viðburði í Hofi og sófmin á Akureyri geyma fjársjóði. Sýningar á söngleiknum ógleymanlega Kabarett verða í Samkomuhúsinu fram í febrúar. Kíktu á dagskrána á visitakureyri.is.



Axel Ernir.

Að eiga fjallið einn

Fjallaskíðamennska snýst um að fara á tveimur jafn fljóttum upp á fjall og renna sér niður ósnortna brekku, helst í púðursnjó sem enginn hefur snert áður. Í því felst fúttið; að komast ótroðnar slóðir,“ segir norðanmaðurinn Axel Ernir, fjallaskíðakappi og framkvæmdastjóri vetrarhátíðarinnar Iceland Winter Games, sem fer fram í Hlíðarfjalli dagana 22. til 24. mars.

Axel hefur skíðað frá því hann man eftir sér en kynntist fjallaskíðum fyrir um áratug og þá varð ekki aftur snúið.

„Þeir sem stunda vetrarsport vita

að Eyjafjörðurinn og Tröllaskaginn, hæsti fjallgarður Íslands, eru paradís fyrir fjallaskíði og útivist af öllu tagi. Þessi stóru fjöll og nálægðin við þau; það er örstutt að komast yfir í vetrarriki náttúrunnar og á vit ævintýrana,“ segir Axel sem getur klætt sig í skíðaklossana heima og gengið upp á topp Hlíðarfjalls úr hverfinu.

„Það er náttúrlega geggjáð. Það tekur ekki nema fimm mínútur að komast á bil á skíðasvæðið í Hlíðarfjalli eða að gönguleiðinni á Súlor, og þótt maður þurfi að keyra í 30 til 40 mínútur yfir til Dalvíkur,

Ólafsfjarðar eða Siglufjarðar er það enginn akstur til að vera kominn í einskis manns land á Tröllaskaganum með endalaus möguleika. Í því felast líka töfrarnir við norðrið,“ segir Axel.

Fjallaskíði eru breiðari en hefðbundin svigskiði og í þeim er meira flot. Sett eru sérstök skinn undir skíðin sem gefa gott grip og er losað um hæfestinguna til að ganga upp snævi þaktar brekkur.

„Vinsælt er að skinna sig upp af skíðasvæðinu og á topp Hlíðarfjalls en vinsælastur er þó Kaldbakur ofan við Grenivík og Kerling í Eyjafirði, inn fyrir Hrafnagil. Þá er líka gríðarlega vinsælt að fara inn í Glerárdal, þar sem er fullt af spennandi fjöllum, og á Tröllaskagan í gegnum Dalvík, Ólafsfjörð og Siglufjörð, þar sem eru endalaus fjöll og draumalendur fyrir hvers kyns vetrarsport,“ útskýrir Axel.



Vetrarrikið á Akureyri er engu líkt í dýrð sinni og sneisafullt af spennandi afþreyingu. MYNDR/ AÐUNN NIELSSON

„Í því felst fúttið; að komast á ótroðnar slóðir og helst púðursnjó sem enginn hefur snert.“

Allur er varinn góður í fjallaskíðamennsku.

„Fjallaskíðamennska, eins og öll vetrarútvist í öbyggðum Íslands, krefst undirbúnings og varkárni. Menn þurfa að vera meðvitaðir um mögulega snjóflóðahættu og allir

sem stunda fjallaskíði og vetrarútvist ættu að hafa tekið námskeið í snjóflóðaleit og hægt er að taka námskeið í fjallaskíðamennsku. Eins ættu allir að vera með heilaga þrenningu fjallaskíðamannsins í bakpokanum; snjóflóðayli, skóflu og snjóflóðastöng, og kunna að nota það til að bjarga sér og félögum ef til þess kemur,“ upplýsir Axel.

„Fjallaskíðamennska stendur fyrir frelsi, að vera einn með náttúrunni og eiga fjallið aleinn. Vita-skuld er skemmtilegast að stunda

vetrarsport í heidríkju, frosti og stillu en það er líka vel hægt að gera það þótt skýjað sé. Þá verður maður bara að fara sér hæg og passa sig betur,“ segir Axel og hlakkar mikið til Iceland Winter Games í mars, einnar stærstu vetraríþróttahátíðar landsins.

„Þar er keppt í ýmsum vetraríþróttagreinum, meðal annars „free ride“ skíðamennsku þar sem farið er upp með troðara og valin leið niður, sem er gríðarlega skemmtilegt,“ segir Axel en dagskrána má sjá á icelandwintergames.com.

Leikvöllur fyrir alla fjölskylduna

Hlíðarfjall er fyrir alla; káta krakka, konur og karla,“ segir Stefán Gunnarsson, svæðisstjóri á skíðasvæði Akureyringa í Hlíðarfjalli.

„Það er rótgróin skíðamenning hér nyrðra og skíðafólk sækir mikið í fjallið, bæði heimamenn og gestir, enda tekur ekki nema sjö mínútur að keyra upp í skíðasvæðið sem lokkar og laðar með sínum tindrandi ljósum og náttúruferð. Við erum því dekrúð hvað þetta varðar,“ segir Stefán kátur á dásemdum skíðasvæði Akureyringa sem skíðandi landsmenn elska.

Alls eru sjö skíðalyftur í Hlíðarfjalli og 25 mismunandi skíðaleiðir, þegar allt er opið. Þá eru samtals 15 kílómetra langar gönguskíðabrautir í fjallinu, upplýstar um ævintýralönd.

„Við erum með frábæra aðstöðu fyrir svigskiði, fjallaskíði og snjóbretti. Þar af tvær mjög byrjendavænar skíðalyftur, eins og Töfrateppið sem er færiband sem skíðafólkið stendur á, upp í afbragðs aðstöðu fyrir keppnisfólk. Skíðabrekurnar eru flokkaðar í fjórum litum: grænar, bláar, rauðar og svartar, en grænar og bláar eru fyrir byrjendur, rauðar fyrir lengra komna og svartar fyrir þá allra reyndustu,“ útskýrir Stefán.

Í Hlíðarfjalli er snjóframleiðsla og framleiddur dúnmjúkur púðursnjór í helstu skíðaleiðir þegar aðstæður leyfa og snjólétt er nyrðra.

„Skíðabærinn Akureyri er heillandi vetrarparadís. Á falgum degi er engu líkt að njóta ægídagurs útsýnis út og yfir fjörðinn úr fjallinu,



Í Hlíðarfjalli eru fyrsta flokks aðstæður til skíða- og brettaiðkunar og næg tækifæri til ógleymanlegra samverustunda.



„Við eigum 300 frábær skíði á skíðaleigunni, allan útbúnað og meira að segja víðeigandi hlífðarfatnað.“

leika sér í snævi prýddri umgjörðinni og njóta veitinga og samveru í gamla skíðahótelinu og uppi í Strýtuskála við enda stólalyftunnar. Nú er tíminn fram undan að koma norður og njóta vetrarsports og ef fólk er ekki vant á skíðum eða tók ekki búnaðinn með sér eigum við 300 frábær skíði á skíðaleigunni, allan útbúnað og meira að segja hlífðarfatnað ef fólk fær þá skyndihugdettu að skella sér á skíði. Og vitaskuld er hægt að bóka skíðakennslu í fjallinu,“ segir Stefán en undanfarin misseri hefur færst í aukana að erlendir ferðamenn leigi sér skíði og prófi að renna sér á skíðum í Hlíðarfjalli þar sem nóg er plássíð.

„Hlíðarfjall er ævintýrastaður þar sem allur aldur nýtur lífsins saman, hver sem búnaðurinn er, skíði eða bretti. Svo hittist fólk til að fá sér í gogginn saman og heldur síðan áfram að leika sér í snjónum og að sjálfsögðu tókum við vel á móti öllum af alkunnri norðlenskri gestrisni.“

Hægt er að fylgjast með opnunartímum, veðurspá og færi á hlidarfjall.is og á Facebook og fá allar nánari upplýsingar í síma 462 2280.

Veturinn hefur sinn sjarma

Það er fátt betra en að líða hljóðlaust eftir spegilsléttum sjónum á kajak með hvít fjöllin á aðra hönd og horfa á himin og haf renna saman í eitt á hina. Kajakróður á líka vel við íslenska veturinn.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Þótt flestir tengi kajakróður við sumartímann hér á landi er alls ekki síðra að róa kajak yfir vetrartímann. Það þarf bara að huga að öðrum búnaði og öryggisþáttum, hegða sér skynsamlega eins og alltaf og bera virðingu fyrir náttúruöflunum, segir Eymundur Ingimundarson, sem byrjaði að stunda íþróttina aftur nær fimmtugur að aldri. „Það er fátt yndisleggra en að líða hljóðlaust eftir spegilsléttum sjónum með hvít fjöllin á aðra höndina og horfa á himin og haf renna saman í eitt á hina, sjá forvitna seli stinga upp kollinum annað slagíð og stöku kollu stinga sér í djúpið og hverfa um stund. Þannig getur sviðsmyndin verið bara við það að róa út í Lundey hér við Reykjavík á köldum og stilltum vetrardegi.“

Hann segir sjóinn við Ísland vera eiginlega alltaf kaldan svo allt árið sé róíð í þurrköllum og til dæmis þunnum ullarnærfötum. „Yfir vetrartímann þykknar millilagið og góður flisfatnaður hentar þá vel. Búnaðurinn er meira og minna sá sami og að sumarlagi, þó bætast til dæmis við rauð blikkandi ljós, eitt á bátinn og annað á björgunarvestið, áralúffur og góð húfa. Einn liður í undirbúningi fyrir róður er að kíkja á veðurspána, flóðatöfluna og jafnvel ölduspá, en þessi þáttur verður mikilvægari að vetri til eins og gefur að skilja, alveg á sama hátt og veðurspáin fyrir þann sem stundar fjallgöngur að vetri til. Í þessu sporti, eins og sennilega flestum, hafa árstíðirnar hver sinn sjarma og erfitt að gera þar upp á milli, en kajakróður að vetri til er síður en svo minna heillandi en á öðrum árstímum.“



„Í þessu sporti, eins og sennilega flestum, hafa árstíðirnar hver sinn sjarma og erfitt að gera þar upp á milli, en kajakróður að vetri til er síður en svo minna heillandi en á öðrum árstímum,“ segir Eymundur Ingimundarson, sem hellti sér út í kajaksportið tæplega fimmtugur að aldri. MYND/STEFÁN



Hér er Eymundur róandi norðan við Geldinganes á góðum vetrardegi.



Fyrsta reynsla Eymundar af kajak var þegar faðir hans fleytti honum á bárujárnskajak um eins árs aldurinn.



Í öldugangi úti í Wales (Angelsey) í frægri röst sem kallast Penrhyn Mawr.

Lengri afgreiðslutími á ylströnd

Ylströndin Nauthólsvík

Mánudagar – Föstudagar

11-14 og 17-20

Laugardagar

11-16

Verið velkomin í Nauthólsvík



Sími 411 5000 • www.itr.is

Ræðst af veðri og vindum

Eymundur er búsettur á höfuðborgarsvæðinu og yfir veturinn róa hann og félagar hans mest á höfuðborgarsvæðinu í nágrenni Reykjavíkur, helst á Sundunum en það svæði er að hans sögn mjög fjölbreytt, bæði hvað varðar sjólag og leiðir. „Við hringum gjarnan eyjarnar, Þerney, Lundey, Viðey og Akurey og svo er alltaf spennandi að róa fyrir Gróttu og Álftanesið, þar er alltaf eitthvað að gerast í sjónum, en það ræðst af veðri og vindum hvaða leið er valin hverju sinni.“

Ekki er mikið um skipulagðar kajakferðir yfir vetrartímann en klúbbfélagar Eymundar taka sig stundum saman og fara í dagsferðir, til dæmis inn í Hvalfjörð eða með fram Vatnsleysuströndinni. „Fyrstu skipulögðu ferðir ársins eru gjarnan í lok mars eða byrjun apríl og þá er rykið dustað af tjöldunum og róíð út í einhverja af eyjunum hér á Sundunum við Reykjavík og gist þar eina nótt.“

Byrjaði á Seyðisfirði

Eymundur ólst upp á Seyðisfirði þar sem hann og vinir hans smíðuðu sér kajaka úr bárujárnspötum. „Árarnar voru gjarnan útbúnar úr kústskafti og á það

negldir einhvers konar spaðar úr krossviði. Á þessum fleytum reri maður mest á Lóninu, þar sem Fjarðará rennur í gegnum bæinn, og einu sinni man ég eftir að hafa róíð út á miðjan fjörð og minnstu munandi að illa færi. Þessi reynsla átti örugglega sinn þátt í því að alltaf blundaði í manni löngun til að stunda þetta sport en það var ekki fyrr en um 35 árum seinna, næstum fimmtugur, sem ég lét verða af því. Konan mín, Erna Jónsdóttir, fór einnig að stunda þetta fljótlega á eftir mér og er orðin ansi glúrin. Við höfum til dæmis farið saman í kajakútilegur, róíð milli fjarða á Austfjörðum og víðar.“

Ef einhverja langar að prófa kajak yfir vetrartímann er hægt að mæta í félagsróðra á laugardagsmorgnum kl. 9.30 við aðstöðu Kayakklúbbsins við Geldinganes í Reykjavík. „Klúbburinn lánar báta, árar og nauðsynleg hlífðarföt, en alltaf er best að klæðast ull innst, svo flís eða öðru álíka utan yfir og gripa með sér góða húfu og kannski gamla íþróttaskó sem mega fara í sjóinn. Strangri öryggisstefnu er fylgt og reyndir ræðarar sjá um róðrarstjórn en þessir félagsróðrar eru sniðnir fyrir byrjendur.“

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG



ÞT. Mbl.



SJ. Frbl.

„Við viljum ekki anarkí –
manstu?“

–Elsa Bjarnadóttir Schött, ráðuneytisstjóri

ALLRA Síðustu Sýningar

17. janúar kl. 20:00

25. janúar kl. 20:00

2. febrúar kl. 20:00

9. febrúar kl. 20:00



TJARNARBÍÓ

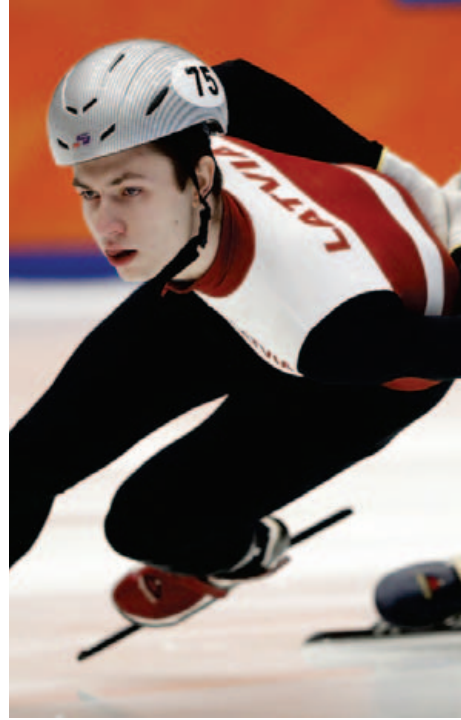
Miðasala á tix.is



Snjóbretti. Vinsælasta vetraríþróttin. Snjóbrettaiðkun er holl hreyfing og útivera fyrir alla fjölskylduna. Snjóbrettaiðkun er einnig sú vetraríþrótt þar sem Íslendingar hafa náð hvað bestum árangri en þrír Íslendingar eru nú atvinnumenn í íþróttinni.



Skiðastökk. Það er örugglega óviðjafnanlegt að stökkva á skiðum, jafnvel fara í hringi í loftinu og lenda svo aftur á brautinni og skiða í var. Heimsmetið í langstökki á skiðum er 253,5 metrar sem er ágætisvegalegd. Það er dáleiddandi að horfa á skiðastökkvara í ham.



Skautahlaup. Þessi íþrótt felur í sér að skauta stutta vegalegd, eða 111 metra, eins hratt og hægt er. Þetta er ein æsilegasta vetraríþróttin fyrir áhorfendur, sennilega vegna þess að keppendur lenda stöðugt í árekstrum og fljúga jafnvel út af brautunum þegar mest gengur á.



Störsvig er keppnisíþrótt á Ólympíuleikum en það er líka hægt að fara í Bláfjöllin og ímynda sér hvernig snjórinn bráðnar undan hraðanum.

Hörðustu naglar í heimi

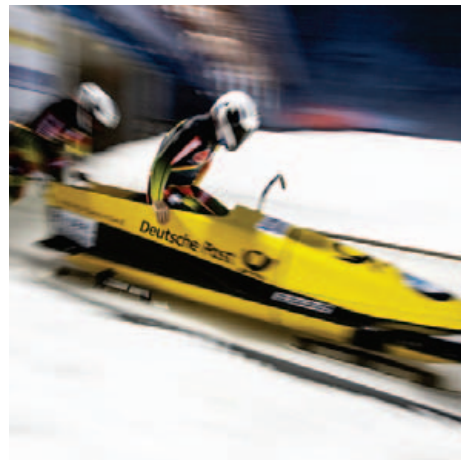
Vetraríþróttir eru ekki bara viðfangsefni Ólympíuleika á fjögurra ára fresti heldur stunda margar milljónir manna vetraríþróttir og geta ekki beðið eftir því að það fenni í fjöll eða frjóni á. Það eru aðeins þau sterkustu sem ráða við kuldann og því er vetraríþróttafólk með hörðustu nöglum í heimi. Hér má sjá nokkrar vinsælar vetraríþróttir, bæði keppnisíþróttir og til ánægjuauka.



Listhlaup á skautum. Þar sameinast íþrótt og dans á einstaklega fallegan hátt í bæði einstaklings- og paraíþróttum. Listhlaup á skautum er uppáhald margra sem njóta vetraríþróttar helst úr sófanum heima.



Langhlaup á skautum. Hlaupið fer fram á 400 metra brautum sem gerir allt keppnisumhverfið vænlegra en fyrir þá sem skauta styttri spretti. Þar sem tækni skiptir að minnsta kosti jafnmiklu máli og hraðinn verður skautahlaupið oft þökkafyllra á að lita en hjá þeim á stutta sprettinum.



Bobsleðarensli. Tveggja til fjögurra manna lið reyna að komast niður snúna og þrönga isganga í þungum sleða eins hratt og unnt er.



Íshokki. Margir þekkja isknattleik en hann er þó líklega mest leikinn í Kanada. Búningar íshokkileikmanna eru nokkuð vígalegir og bólstraðir vel enda bæði þökkurinn og leikmenn harðir í horn að taka og leikmenn eru einnig með tannverjur til að koma í veg fyrir að tennurnar á þeim brotni í hamaganginum.

HLEÐSLA 100%
ÍÞRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN

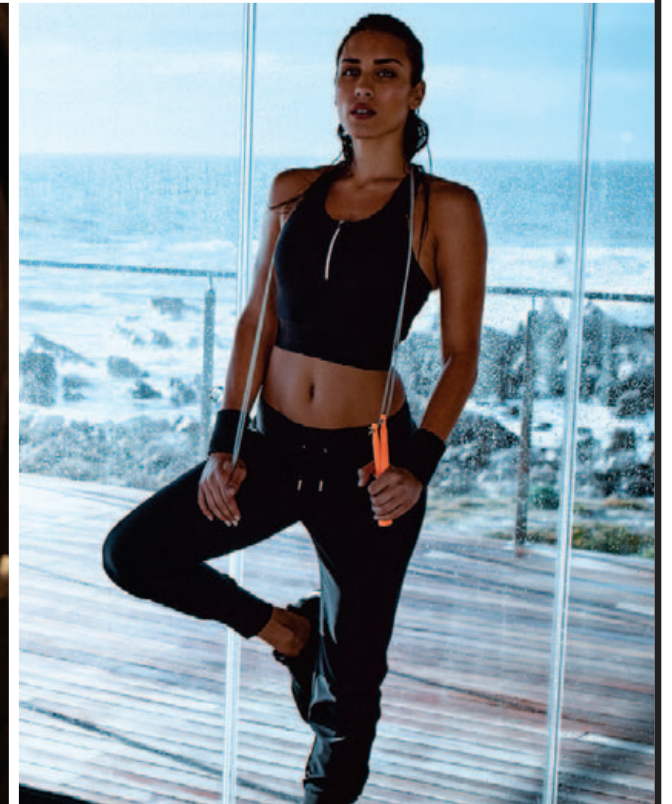
**HLEÐSLA
EXTRA**

ENN MEIRA PRÓTEIN



ÚTSALA!

20-70% afsláttur



HOKA ONE ONE

ARMANI

casall[®]

reima[®]

KARITRAAA

asics[®]

ASICS SKÓR KR. 14.000.- 2 PÖR Á KR. 24.000.-
(valdar vörur - takmarkað magn)

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

CASALL OG KARI TRAA 30-50% (valdar vörur)

REIMA BARNAFATNAÐUR 30 -40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS



Farið varlega

Vælsleðaferðir eru stórskemmtilegar en nauðsynlegt er að vera við öllu búinn enda getur veðrið breyst með skömmum fyrirvara. Á vef Safetravel er að finna góðar leiðbeiningar um hvernig skuli haga sér og hvaða búnaður þarf að vera til staðar.

- Bæði sleði og ökumaður þurfa að vera í toppstandi. Vel negldur sleði getur gert gæfumun á ferðalagi.
- Góð veifa á stöng aftan á sleðanum nýtist vel þegar ferðast er í slæmu veðri.
- Mikilvægt er að taka með nauðsynlega varahluti á borð við aukagang af kertum og varareim.
- Mikilvægt er að einhver í hópnum kunni skyndihjálp.
- Ekki ferðast ein/n.
- Fylgist með veðurspá, aðstæðum og færð.
- Haldið hópinn en ekki skal þó aka svo þétt að hætta sé á aftanáakstri ef fremsti maður stansar.
- Í slæmu veðri getur verið gott að raða hópnum upp í tvöfalda röð og aka það þétt að menn sjái næsta mann fyrir framan og við hlið sér.
- Veljið einhvern til að hafa forystu og velja leiðina en allir þurfa þó að vera tilbúnir að grípa inn í.
- Ekki ofmeta eigin getu eða tækjanna.
- Nauðsynlegt er að kunna mjög vel á staðsetningartækin og nota sannreynda GPS-punkta.
- GPS er hjálpartæki en ekki skal aka eftir því alveg blindandi. Best er að hafa kortið í tækinu passlega „súmnað“ út eða inn, til að sjá hvaða landslag er fram undan.
- Ef aðstæður er vonlausar er betra að bíða af sér veður í skála eða í fönn.
- Stoppið oft og ræðið um skipulag, þannig er hægt að forðast misskilning.

Mikilvægur öryggisbúnaður

- Hjálmur
- Brynja
- Góður og hlýr fatnaður
- Sjúkrakassi
- Fjarskiptatæki
- Svefnpoki
- Varpoki (bivac) ef liggja þarf úti
- Skófla
- Snjóflóðastöng
- Snjóflóðaylir

Úlpa með heitum símavasa

Engi hefur verið vandamál hversu erfitt er að halda snjallsímanum á „lífi“ í kulda. Þessu hafa skíðamenn fundið fyrir. Á síðasta ári setti sportvörumerkið Helly Hansen á markað skíðaúlpu með sérhönnuðum símavasa. Vasinn sem þeir kalla Life Pocket hefur sérstaka hitatækni sem Nasa fann upp og heldur símanum á lífi þrátt fyrir mikinn kulda. Skíðajakinn sjálfur er með primalofti og er léttur og þægilegur.

Skíðafólk fagnar því að geta tekið sjálfsmyndir í skíðabrekkum, hlustað á tónlist, athugað veðurspána eða látið vita af sér ef eitthvað kemur fyrir. Það er því mikið öryggisatriði að hafa símann alltaf í lagi. Þeir sem skíða í hæstu fjöllum geta nú



Skíðamenn fagna því að geta farið með símann með sér á fjöll í kulda.

tekið myndir af útsýninu og sett á Instagram eða Snapchat og sýnt okkur hinum sem förum kannski aldrei svo hátt upp. Úlpurnar eru framleiddar bæði fyrir konur og karla.

Norska fyrirtækið Helly Hansen var stofnað fyrir 140 árum og hefur verið leiðandi í útivistarfatnaði í Skandinavíu. Nýju úlpurnar sem nefnast W MAROI SHELL JACKET og kosta um 84 þúsund í Noregi.

SPORT



Íþróttavöruslun



25-50% afsláttur

Opið 11-18 virka daga - laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

Opnunartími
11-18

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)