

Út að hlaupa

FTUDAGUR 19. MAÍ 2017

Kynningar: MS Mjólkursamsalan



Laugavegurinn uppáhalds

Halla Björg Þórhallsdóttir og Guðmundur Kristinsson eru forfallnir hlaupagikkir og hafa ferðast víða um heim bæði hlaupandi og gangandi. Þau halda úti heimasíðunni runninginiceland.com. ➔2

ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ
SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum




SAGA MEDICA



Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Framhald af forsiðu →

Ég fór að hlaupa reglulega með Laugaskokki eftir að hafa tekið þátt í Reykjavíkumaraþoni árið 2008 en þar hljóp ég tíu kílómetra. Fram að því hafði ég þó alltaf hreyft mig mikið, spilað tennis þegar ég var yngri, gengið á fjöll og farið í ræktina en hlaupin urðu á endanum að föstum punkti í tilverunni," segir Halla Björg Þórhallsdóttir en hún hleypur allt að fimm sinnum í viku yfir sumar tímamann og minnst þrisvar í viku á veturna. Þess utan gengur hún einnig á fjöll og stundar utanvega-hlaup ásamt manningnum sínum, Guðmundi Kristinssyni. Hún segir eins gott að þau séu bæði forfallnir hlaupagikkir, þetta sport geti verið tímafrekt, sérstaklega þegar fram undan eru stór hlaup.

„Hlaupin eru auðvitað baktería og það er einmitt mikill kostur að við höfum bæði áhuga á að hlusta á hitt tala um hlaup. Það nenna því ekkert allir," segir hún og bætir við að þau stilli hlaupaumræðunum í hóf þegar þau mæti í fjölskylduböðin. Saman hafa þau ferðast víða um heim á hlaupum og gangandi.

„Við Guðmundur kynntumst í hlaupahópnum Laugaskokk og hlaupum alltaf saman. Það er bara svo gaman að hittast eftir vinnu og fara saman út að hlaupa, annaðhvort bara tvö eða með hópnum. Við erum dugleg að fara í Heiðmörk, í Mosfellsbæ og hlaupum oft á Esjuna. Fyrir ári fórum við í fjögurra vikna ferð til Suður-Ameríku þar sem við gengum inkaslóðann til Machu Picchu og tókum þátt í Lima maraþoninu. Það var ótrúlega skemmtileg lífsreynsla og mikil upplifun. Það er dálítið skondið að þó ferðast sé yfir hálfan hnöttinn sér maður að allir hlauparar eru eins, stemmingin er alveg eins og í Reykjavíkumaraþoninu og allir jafn stressaðir í startinu," segir Halla. „Aðbúnaðurinn var allur til fyrirmyndar og sömu sögu er að segja þegar við



Það er frábært að taka þátt í Laugavegshlaupinu sjálfu en það er líka ótrúlega gaman að hlaupa hann á eigin vegum, með nesti í bakpoka og myndavélina.

Við Guðmundur kynntust í hlaupahópnum Laugaskokk og hlaupum alltaf saman. Það er bara svo gaman að hittast eftir vinnu og fara saman út að hlaupa.

tókum þátt í Amsterdam maraþoninu síðasta haust. Við höfum líka hlaupið í Búdapest og þá hef ég hlaupið maraþon í München. Ég á þessi stóru eftir, Boston, New York og London, en við Guðmundur erum á leiðinni núna í

pínulítið maraþon í Færeyjum. Við grínudumst með að næst hlypum við í Guernsey, við værum á góðri leið með að sérhæfa okkur í litlum maraþonum."

Halla og Guðmundur hlaupa einnig innanlands og spurð um uppáhalds hlaupaleiðirnar segir Halla stórkostlega upplifun að hlaupa Laugavegin.

„Það er frábært að taka þátt í Laugavegshlaupinu sjálfu en það er líka ótrúlega gaman að hlaupa hann á eigin vegum, með nesti í bakpoka og myndavélina og gefa sér tíma til að njóta náttúrunnar."

Ekki nóg með að Halla og Guðmundur fari út að hlaupa mörgum sinnum í viku og tali saman um

hlaup yfir kvöldmatnum heldur halda þau úti heimasíðu um hlaup, runninginiceland.com

„Þetta er upplýsingasiða um hlaup á Íslandi, bæði fyrir Íslendinga og eins fyrir erlenda hlaupara sem langar að heim-sækja Ísland. Þegar við fórum í frí til útlanda tókum við alltaf hlaupaskóna með og finnst gaman að upplifa aðra staði á hlaupum. Því fannst okkur sniðugt að búa til síðu fyrir Ísland. Þarna er keppnisdagatal og merktar leiðir og umfjallanir um þær leiðir sem við höfum hlaupið. Þetta er áhugasíða og ekki styrkt af neinum. Við byggjum hana á okkar reynslu," segir Halla.



Halla og Guðmundur tóku þátt í Lima maraþoninu í Perú.

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Söluábyrgðingur: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Vefvang: Visir.is

EKKI HINDRANIR, HELDUR ÁSKORANIR



INOV



VERSLUN

Síðumúla 6 | 108 Reykjavík | 560 4802
verslun.sibs.is | Finndu okkur á fb

Göngugreining

Vandamál sem göngugreining Flexor getur hjálpað til við að leysa eru til dæmis:

- þreytuverkir og píringur í fótum
- verkir í hnjúm
- sársauki eða eymsli í hælum (hælsþori, „plantar fasciitis“ o.fl.)
- beinhimnubólga
- óþægindi eða verkir í baki og/eða mjöðmum
- verkir í tábergi og/eða iljum
- hásinavandamál
- óþægindi í ökkulum
- þreytu- og álagsverkir hjá börnum og unglingum

Pantaðu tíma í síma
517 3900

FLEXOR
NÆSTA SKREF

Orkhúsinu / Suðurlandsbraut 34 / 517 3900

HLAUGHTU INN
Í SUMARIÐ

25%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM
SPORTVÖRUM

18. - 21. MAÍ*

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI / SMÁRALIND

utilif.is

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Ekki byrja hlaup eftir fimmtugt

Joost van Ervan, sjúkráþjálfari hjá Tápi, fær marga hlaupara til sín sem orðið hafa fyrir einhvers konar álagsmeiðslum. Hann bendir fólki á að fara mjög varlega af stað og helst ekki byrja hlaup eftir fimmtugt.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Joost segist sjálfur vera hættur að hlaupa en hann gerði það lengi. „Álagið var of mikið á fæturna,“ segir hann. „Mín skoðun er sú að fólk sem er eldra en 45 ára ætti ekki að hlaupa mikið. Maður sér hlaupandi fólk á sextugsaldri og eldra sem ætti frekar að fara í róska göngu. Það fengi miklu meira út úr þeirri hreyfingu. Fólk er auðvitað mismunandi byggt og sumir eru í góðri þjálfun og geta hlaupið. Langflestir þola hins vegar illa að hlaupa eftir miðjan aldur,“ segir hann.

Joost bendir á að öklarnir, hnén og bakið geti farið illa við álagið. Síðan fer þetta svolítið eftir því hvernig vinnu fólk stundar, hvort það sé kyrrseta eða mikil hreyfing. Einnig hvort fólk hafi hreyft sig reglulega í langan tíma. „Sumir sem koma til mín eru illa farnir eftir mikil hlaup. Líkaminn

“Ég mæli frekar með hlaupahópum. Þeir eru skemmtilegur félagsskapur og fólk fær nauðsynlega fræðslu og leiðbeiningar fyrir hlaupið.

Joost van Ervan

verður fyrir ákveðnu höggi við hlaupin sem getur valdið miklum óþægindum. Þá leitar fólk til sjúkráþjálfara.“

Joost segist ekki vera á móti hlaupum og margir kollegar hans séu leiðbeinendur með hlaupahópum. „Það er einmitt mjög mikilvægt að hlaupa undir leiðsögn svo fólk geri þetta rétt og ekki of mikið. Hlaupahópar eru að aukast og það er mjög jákvætt því iðulega eru einhverjir þjálfadurur.“

leiðbeinendur með í hópnum. Margir þurfa gott aðhald svo þeir fari ekki fram úr sér. Þá er einnig gríðarlega mikilvægt að vera í góðum skóm. Þegar fólk kemur til mín með álagsmeiðsl spyr ég alltaf fyrst um skóna. Það má ekki spara við sig þegar kemur að þeim. Keppnisfólk hugar til dæmis mjög vel að því að vera í góðum skóm. Áhugahlauparar mættu taka þá til fyrirmyndar með það.“

Joost segir að það sé ekki gott þegar fólk ákveður einn daginn að fara út að hlaupa. „Ég held að sá sem gerir það geti komið sér í vond mál. Ég mæli frekar með hlaupahópum. Þeir eru skemmtilegur félagsskapur og fólk fær nauðsynlega fræðslu og leiðbeiningar fyrir hlaupin. Fólk sem er með einhvers konar stoðkerfisvandamál ætti að fara sérstaklega gætilega í hlaup og ræða við fagfólk áður en það hleypur af stað,“ segir hann. „Það býður hættunni heim að fara ógætilega af stað. Mörg vandamál í stoðkerfi eru þekkt hjá hlaupurum.“



Joost segir að margt sé að varast þegar fólk ákveður skyndilega að fara út að hlaupa. MYND/GVA

Joost segir að fyrst og fremst þurfi fólk að hafa áhuga á þeirri líkamsrækt sem það ákveður að stunda. „Það er alveg sama hvort hreyfingin er innan dyra eða utan, göngur, hlaup eða sund, fólk þarf að hafa gaman af því sem það gerir. Sumir fara í leikfimi tvisvar til þrisvar í viku. Það getur verið mjög góð hreyfing fyrir allan líkamann.“

Þegar Joost er spurður hvort ekki sé nauðsynlegt að teygja vel eftir hlaup, segir hann það umdeilt. „Léttar teygjur eru nóg,“ bendir hann á.

Sjálfur hreyfir hann sig mikið. Fer í göngur og hjólar mikið, enda Hollendingur. „Mér finnst gaman að fara í fjallgöngur. Þeir sem vilja fara á fjöll þurfa þó að þjálfast sig fyrst, byrja á litlu fjalli eins og Úlfarsfelli, síðan Helgafelli áður en haldið er á Esjuna. Þá skiptir máli að vera óþreyttur og að manni líði vel. Þegar maður hefur sett sér markmið með hreyfingu er nauðsynlegt að halda sig við planið hvernig sem veirið er, það þarf sjálfsgá.“

FRÁBÆRT FYRIR HLAUPARA



• TILVALIÐ Í NESTIÐ • FYRIR OG EFTIR ÆFINGU • HENTAR ÖLLUM

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTIÐ OG ÓERFDABREYTT.

Hlaughtu eins og þú vilt.



ÖLL íþróttaföt og hlaupaskór á tilboði



Brandson
Brynhildr æfingabuxur

10.990 kr.

8.790 kr.



Adidas
Essentials Linear hlýrabolur

3.990 kr.

2.990 kr.



Macron
W hlaupabolur

4.990 kr.

3.990 kr.



Macron
Pollock vindjakki

11.990 kr.

9.490 kr.



Adidas
Response W vindjakki

10.490 kr.

8.290 kr.



Under Armour
Breathe Muscle hlýrabolur

7.590 kr.

5.990 kr.

- » Stærsta íslenska vefverslunin – yfir 30.000 vörutegundir.
- » Frí heimsending ef verslað er fyrir 4.000 kr. eða meira.
- » Afhendum samdægurs á höfuðborgarsvæðinu alla daga.

HEIMKAUP

www.heimkaup.is | Smáratorgi 3 | 201 Kóp. | S: 550-2700

Saumaklúbbur á ferðinni

Fljótlega eftir að Guðbjörg Friðbjörnsdóttir hóf að hlaupa gekk hún í hlaupahópin WRW í London þar sem hún býr. Hún segir dýrmætt að eiga hlaupafélaga og stemningin innan hópsins er frábær.

Guðbjörg Friðbjörnsdóttir hefur verið búsett í London um tveggja áratuga skeið. Fyrir sjö árum síðan hóf hún að stunda hlaup, fyrst ein en svo fljótlega með hlaupahópi sem heitir WRW (Women Running the World) og samanstendur af konum frá ýmsum löndum með ólíkan bakgrunn. Hún segist í fyrstu hafa hlaupið á milli ljósastaura en nú, sjö árum síðar, stefnir hún á fyrsta maraþonhlaup sitt þegar hún fagnar fimmtugsafmæli sínu síðar á árinu.

Guðbjörg segist hafa kunnað ágætlega við að hlaupa ein, þannig sé gott að tæma hugann og njóta augnabliksins. Kostirnir við að eiga hlaupafélaga séu hins vegar margir og því hafi hún stigið það skref fljótlega að leita að hentugum hópi. „Ég hafði oft séð hóp kvenna hlaupa í hverfinu. Þær voru svo margar að það var eins og fuglabjarg þegar þær fóru hjá. Í fyrstu þorði ég ekki að setja mig í samband við þær

enda var ég viss um að þær væru að hlaupa mun hraðar og lengra en ég. Eftir nokkurra vikna umhugsun og smá njónastarfsemi fann ég kjarkinn til að mæta á staðinn. Eftir það var ekki aftur snúið. Þær tóku ótrúlega vel á móti mér og ég fann hve dýrmætt það er að eiga hlaupafélaga.“

Stemningin innan hópsins er frábær að hennar sögn. „Það mætti kannski lýsa hlaupaæfingunum sem saumaklúbbi á ferð þar sem spjallað er um heima og geima og svo er oft tekinn kaffibolli þegar endamarkinu er náð. Það er mikið hlegið en einnig rædd erfiðari mál, gefin ráð og mismunandi umræðufni brotin til mergjar. Eftir hvert hlaup fer maður glaður heim, fullur af orku og með góða samvisku.“

Kaffispjallið mikilvægt

Hún segir það hafa verið skemmtilegast að uppgötva hvernig hópurnin notar hlaupin til að læra að þekkja borgina. „Á mánudögum er



Ánægðar með gott hlaup í Padóva á Ítalíu. Guðbjörg er önnur frá vinstri.

Eftir hvert hlaup fer maður glaður heim, fullur af orku og með góða samvisku.

sem dæmi oft farið um miðborgina (Westminster, Green Park, Hyde Park), á miðvikudögum er hlaupið í hverfin í kring og á föstudögum er svo farið upp í Hampstead Heath, Kenwood House, Highgate og víðar.“

Félagsskapurinn í hópnum er

mjög sterkur, bæði hvað varðar samskiptin á æfingum en einnig utan þeirra, segir Guðbjörg. „Félagar í hópnum fara t.d. í lengri göngur um England. Við erum líka flestar í St. John's Wood Women's Club þar sem starfsemin er öflug og fullt af uppákomum af alls kyns tagi. Einnig fara flestar í a.m.k. eitt hálfmaraþon á ári og þá gjarnan í öðru landi. Síðast fóru hátt í hundrad konur saman til Póllands. Ekki má gleyma að eftir hverja æfingu fara þær sem hafa tíma saman á kaffihús til að spjalla. Það er eiginlega mikil-

vægasti þátturinn í þessu öllu.“

Að hlaupa heilt maraþon hefur lengi verið fjarlægur draumur Guðbjargar og í ár ætlar hún að gefa sjálfri sér slíkt hlaup í fimmtugsafmælisgjöf. „Ég hef einhvern veginn aldrei haft trú á að ég gæti það. Núna, kannski einmitt vegna stuðnings frá hlaupafélögum, sé ég allt í einu að ég á alveg að geta hlaupið heilt maraþon ef ég æfi mig vel. Þó er mikilvægt að muna að hafa gaman og ekki má gleyma aðalatriðinu, að Prosecco-hvítvínið bíður við endalínuna.“

REGENOVEX

Nú kynslóð af liðvernd

Ekki leiða liðverki hjá þér!

Komdu í veg fyrir frekari skemmdir og niðurbrot á auðveldan og áhrifaríkan hátt



MS Léttmál

góð næring í amstri dagsins

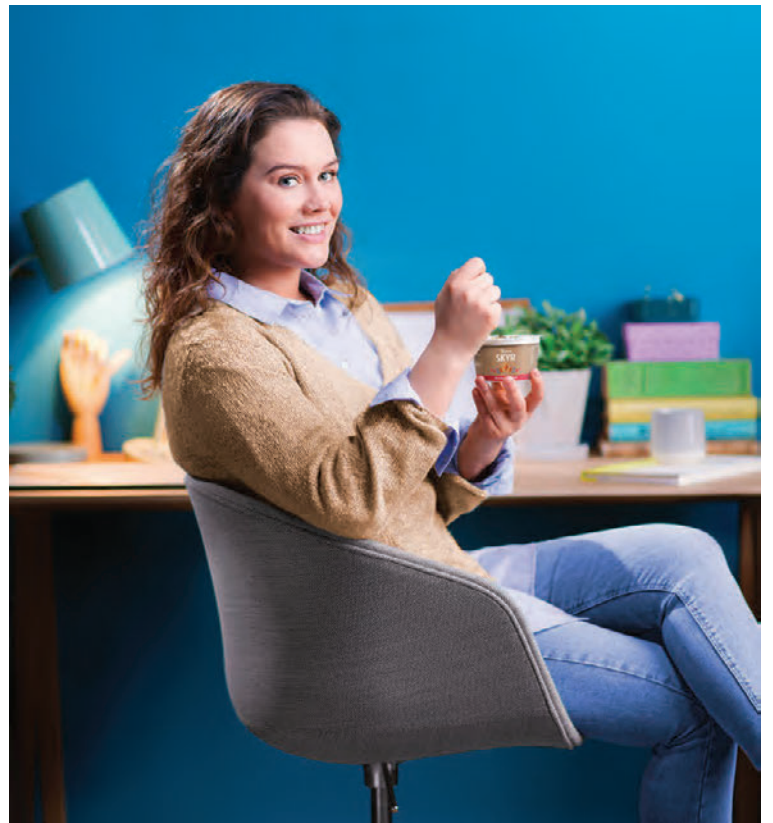
Gæddu þér á bragðgóðu Léttmáli þegar hungrið lætur á sér kræla og njóttu þess að borða með góðri samvisku.

MS Léttmál er ný tegund millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins. Vörulínan samanstendur af fjórum vörum sem eiga það sameiginlegt að vera hreinar í grunninn, án viðbættis sykurs og sætuefna og með hollum og stökum toppi. Léttmálslínan inniheldur gríska jógúrt með dödlum, möndlum og fræjum, kotasælu með berjum og möndlum og nú fyrir skemmstu bættust við grjónagrautur með rúsinum, möndlum og kanil og skyr með berjum og möndlum.

Þeir sem stunda hlaup og aðrar íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og það er erfitt að koma sér í líkamlega gott form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur.

Við getum stritað og púlað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru tölurverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunnni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum. MS Léttmál er frábær valkostur fyrir fólk sem vill velja hollt en hefur ekki tíma til að gera allt frá grunnni.

Léttmálin frá MS eru einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að gripa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er. Léttmálin eru því handhægur og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.



MS Léttmál er ný tegund millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins.

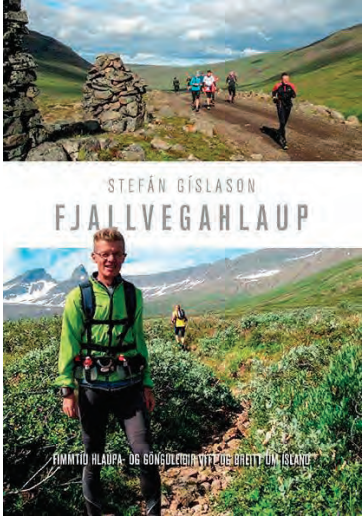
macron



ÆFÐU Í LIT

Macron er ört vaxandi íþróttamerki með höfuðstöðvar í Bologna á Ítalíu. Vandaður og litríkur fatnaður fyrir alla aldurshópa. Macron Store Reykjavík er opin 12-18 alla virka daga og 11-14 á laugardögum.

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16



Fimmtíu fjallvegahlaup

Bókin Fjallvegahlaup kom nýlega út hjá Söllu útgáfu. Í henni er að finna leiðarlýsingar 50 fjallvega víðs vegar um landið auk veglegs undirbúningskafla og fjölda góðra ráða. Leiðirnar er hægt að hlaupa eða ganga, allt eftir getu hvers og eins og eru af ýmsum toga. Það sem leiðirnar eiga sameiginlegt er að þær eru allar 9 kílómetrar eða lengri, ná að minnsta kosti 160 metra hæð yfir sjó og tengja saman tvö byggðarlög eða áhugaverða staði. Leiðirnar geta verið fornar göngu- eða reiðleiðir eða fáfarnir bílvegir. Hverri leið fylgir ítarleg leiðarlýsing, kort og GPS-hnit, aragrúi ljósmynda og upplýsingar um staðhætti og aðstæður. Þar að auki má finna mikinn sögulegan og landfræðilegan fróðleik um þær leiðir sem hlaupið eða gengið er um hverju sinni.

Höfundur bókarinnar er Stefán Gíslason umhverfisfræðingur sem ákvað á fimmtugsafmæli sínu að hlaupa 50 fjallvegi fyrir sextugt. Markmiðið með verkefninu var meðal annars að halda sér í formi á sextugsaldrinum, kynnast landi sínu betur og velja áhuga annarra á útivist og hreyfingu. Stefáni tókst ætlunarverk sitt, hljóp 50 leiðir, ýmist einn síns liðs eða í góðra vina hópi, og afraksturinn má finna í bókinni.



Taktviss öndun

Hlauparar þurfa að ná inn sem mestu súrefni og þá dugar ekki að anda bara með nefinu. Heldur er mælt með því að anda með bæði munni og nefi. Flestir hlaupa í öndunartakti 2/2 eða tvö skref á innöndun og tvö skref á útöndun. Í hægara tempói fara margir í þrjú skref á innöndun og þrjú skref á útöndun. Á miklum hraða eru sumir með taktinn 2/1 eða 1/1.

Flestum hættir til að anda of grunnt. Gott er að hafa í huga að reyna að klára vel innöndun áður en andað er út og útöndun áður en andað er inn. Að ná góðum öndunartakti auðveldar súrefnisupptöku og hlaupin til muna.

Heimild: hlaup.is

Hlaupanámskeið hlaup.is

Hlaup.is hefur frá árinu 2009 staðið fyrir námskeiðum fyrir hlaupara, byrjendur og lengra komna, þar sem farið er yfir helstu atriði í tengslum við hlaupaþjálfun og flest þau atriði sem huga þarf að í tengslum við hlaup. Hlaupanámskeiðin henta vel sem grunnur fyrir byrjendur eða lengra komna sem langar til að fræðast og ná meiri hraða og úthaldi.

Á námskeiðinu verður meðal annars farið yfir eftirfarandi:

- Hvað þarf að hafa í huga þegar byrjað er að hlaupa?
- Æfingahugtök, æfingamagn, æfinga-ættlanir

- Þjálfun með púlsmæli
- Hlaupastíll
- Mataræði
- Teygjur og liðleikaæfingar
- Styrktaræfingar
- Meiðsli og fyrirbyggjandi aðgerðir
- Konur og hlaup – Hvernig þurfa konur að hætta sínum æfingum öðruvísi en karlmenn
- Útbúnaður og val á útbúnaði – Skór, fatnaður, tæki
- Almenningshlaup og undirbúningur fyrir hlaup

Nú stendur yfir skráning á námskeiðum í Reykjavík á hlaup.is en þau verða haldin 23. maí, 30. maí og 1. júní.



AF HVERJU VELUR SVO MARGT AFREKS-ÍÞRÓTTA- OG ÆVINTÝRAFÓLK AÐ NOTA EVY?

LANGVIRK SÓLARVÖRN-ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM



Rennur ekki af þegar við svitnum í sólinni
- FYRIRLIÐI ANDREAS DANIELSSON

„EVY var eina sólvörnin sem ekki sveið í augun þegar maður svitnaði. Ég hjóla tímunum saman í sólinni og þarf sólvörn sem ekki rennur af húðinni í ströngum æfingum. Fyrstu kynni mín af EVY sem áður hét Proderm var þegar ég keppti með Human Link. EVY var eina sólvörnin sem ekki rann af enninu niður í augu. Síðan nota ég eingöngu EVY og mitt keppnislið. Við keppum um allan heim og síðast í Nepal þar er sólin gríðarsterk og besta tegund af sólvörn algjör nauðsyn. Ég útbý allt mitt keppnisfólk með EVY á sólríkum dögum.“

RÓÐRAKEPPNI – YFIR ATLANTSHAFIÐ



Eina hugsanlega sólarvörnin
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

„Atlantic Rowing Race er ein af erfiðustu keppnum heims. Róid er í opnum bát yfir allt Atlantshafið til Barbados á strönd Suður Ameríku, sem er 2512 sjómílar í steikjandi sól. Það er róid á tveggjatíma vöktum, allan sólarhringinn. Þegar við erum að róa verða allar þakningar að vera minimal en sólvörnin á sitt pláss. EVY situr mjög lengi og þolir bæði svitann og saltvatn. Að sólbrenna getur verið örlagaríkt og má bara ekki gerast. Við svo einstakar aðstæður er EVY eina hugsanlega sólarvörnin.“

SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ



Með EVY þurfum ekki að hafa áhyggur af sólinni
- FYRIRLIÐI KATARINA VANGDAL

„Golfspilarar í sænska golflandsliðinu þurfa að takast á við að vera í sterkri sól tímunum saman bæði í keppnum og við æfingar allt árið. Við verðum að geta að fullu einbeitt okkur að golfinu burtséð frá því hve sterk sólin er. Þetta á við um alla okkar spilara allt frá unglínglandsliðinu upp í hæstu atvinnutoppanna. Við þurfum þolna vörn sem er auðvelt að nota, án þess að þurfa að hafa áhyggur þessvegna höfum við valið EVY sem opinbera sólarvörn Sænska golflandsliðsins“

ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI



Frábært að hafa fundið svo góða sólarvörn
-ANNA ÁSBERG OCH SOFIA ÖGREN

„Það er þægilegt að bera EVY á sig og vörnin gengur hratt inn í húðina og rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni. Sem blakspilarar er frábært að hafa fundið svo góða sólvörn eins og EVY sem helst á húðinni lengi því það er erfitt að bera á sig þegar leikurinn er hafinn og hendur og líkami allur í sandi. Að sólvörnin rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni er mikilvægt. Við notum alltaf EVY því við erum oft heilu dagana úti í steikjandi sól og engir skuggar að leita skjóls í.“



UVA
5 stjörnu
LANGVIRK
SÓLARVÖRN

OFNÆMISPRÓFUÐ
ÖRUGG SÓLARVÖRN
MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Læknifræðilega skráð grunnformúla.



BÄST-TEST.se



Sjá útsölastaði
á www.evy.is