

FÓLK

ÞRIÐJUDAGUR 7. AGÚST 2018

Heilsa



Hleypur í höfuðborgum Norðurlanda

Hrannar Björn Arnarsson, framkvæmdastjóri þingflokks jafnaðarmanna í Norðurlandaráði, þarf oft að sækja fundi á Norðurlöndunum og grípur þá tækifærið og kynnir sér borgirnar með því að hlaupa um þær. ➔2

Ertu svefnlaus?



Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég byrjaði í rauninni að hlaupa fyrir fimm árum þegar ég hætti að hlaupa á eftir Jóhönnu Sigurðardóttur," segir Hrannar brosandí en hann var aðstoðarmaður Jóhönnu þegar hún var forsætisráðherra. „Ég einsetti mér að hlaupa tíu kílómetrana í maraþoninu það árið þó ég hefði aldrei hlaupið meira en þrjá kílómetra á bretti og aldrei hlaupið úti. En nú er þetta mín aðalhlýfing og ég reyni að hlaupa svona tvisvar til þrisvar í viku, tíu kílómetra eða meira. Ég er alltaf með hlaupafötin í töskunni á ferðalögum enda eru hlaup kjörin leið til að skoða umhverfið með aðeins öðrum hætti.“

Hrannar segist ekki elstast við tímatökur eða vegalengdir. „Ég er samt þannig innrétttaður að ég þarf að hafa markmið til að stefna að og hef sett mér að hlaupa tíu kílómetra í öllum höfuðborgum Norðurlandanna því ég hef verið að ferðast mikið þar. Í fyrra vantaði mig bara Þórshöfn en náði hinum sjö. Í fyrra ákvað ég líka að hlaupa 500 kílómetra á árinu en það gekk svo vel að fyrir fimm-tugsafmælið í september var það komið og ég náði 700 kílómetrum á árinu svo núna er markmiðið að hlaupa þúsund kílómetra í ár og gengur ágætlega með það.“

Hann segir Kaupmannahöfn og Reykjavík vera sínar uppáhalds hlaupaborgir. „Ég þekki hinar náttúrulega ekki eins vel og



Hrannar hleypur yfirleitt rúmlega tíu kílómetra tvisvar til þrisvar í viku.

Reykjavík sem er hlaupaparadís að flestu leyti, með falgri náttúru og stígunum um allt sem hægt er að hlaupa á allt árið. En hér eru auðvitað hólur og hæðir sem vantar

“Ég þarf að hafa markmið til að stefna að og hef sett mér að hlaupa tíu kílómetra í öllum höfuðborgum Norðurlandanna. Í fyrra vantaði mig bara Þórshöfn en náði hinum sjö

alveg í sléttlendi í Kaupmannahöfn sem er ákveðinn kostur og þar er líka fullt af flottum leiðum.“

Hrannar segist oftast vera einn á hlaupunum. „Einn af kostunum við hlaupin er að maður getur hoppað út hvenær sem er og þarf ekki að binda sig við annarra manna klukkur. Ég hef hins vegar komist upp á lagið með það upp á síðkastið að nota podcast þegar ég er að hlaupa og til dæmis er ég búinn að hlusta á eitthvað um hundráð þætti af Í ljósi sögunnar. Það má eiginlega segja að Vera Illugadóttir hafi verið minn besti hlaupafélagi undanfarið ár. Ég prófaði líka í fyrra að skrá mig í hlaupahóp sem heitir Náttúruhlaup sem hleypur úti í náttúrunni en ekki bara á hlaupastígum og það opnaði í rauninni alveg nýja vidd fyrir mér sem hlaupara. „segir hann. „Það er svo rosalega mikið af flottum leiðum hér í kringum höfuðborgarsvæðið sem hægt er að fara og þarf ekki að hlaupa alltaf sömu sporin dag eftir dag eins og maður var farinn að gera heldur getur endalaust fundið nýjar leiðir hér í kring.“

Hrannar segir staðalhlaupabúnaðinn sinn mjög einfaldan. „Ég hef ekki alveg dottið inn í tækjavæðinguna í kringum þetta. Ég er bara með minn sima og mitt hlaupaapp í honum, hlaupaskó,



Hlaupastigar borgarinnar fá ágætiseinkunn hjá Hrannari og nú eru náttúruhlaup næstu skref.

buxur og einhverja peysu og þarf ekkert meira. Ég er kominn upp á lag með að geta hlaupið nokkuð langt án þess að þurfa alltaf að vera að drekka og borða. Mér gáfaðri menn eru reyndar að skamma mig fyrir það því það sé ekki gott fyrir kroppinn svo þegar ég veit að ég ætla að hlaupa langt þá tek ég með mér vatnsbrúsa en annars eru þetta bara fötin.“

Hann segist ekki hafa leitt hugann að sérstöku mataræði. „Ég er ekki að hlaupa það krefjandi hlaup að ég þurfi að leggja allt undir og svo þarf ég svo oft að grípa tækifærin þegar þau gefast að ég er ekkert að skipuleggja daginn í kringum hlaupin en reyni þó að troða mig ekki út rétt áður en ég fer út. Ég grinast stundum með það að ég sé að hlaupa af því mér finnst svo gaman og gott að borða. Ég vil geta leyft mér hvað sem er í mat og drykk og hleyp þá þess meira á móti.“

Fyrir utan hinn augljósa heilsuávinning af því að hlaupa telur Hrannar hlaupin hafa gert sér gott á fleiri vegu. „Þegar ég var að byrja að hlaupa lengri veglengdir fór ég að fá verki í mjaðmirnar og hnén og þá benti mér einhver á að láta kíkja á fæturna á mér og kom í ljós að annar fóturinn var styttri

en hinn og ég var farinn að beita öllum líkamamanum kolvítlaust. Eftir að ég lét stíla það af með innleggji þá finn ég ekki fyrir þessu.“ segir hann og bætir við. „Og ég hef oft velt fyrir mér hversu margir lífa með verkjum sem er hægt að laga með innleggji á þessum skóna. Það er enginn með fullkomlega jafna fætur og með aldri og álagi fara að koma fram verkir. Það bjargaði mér allavega og minni heilsu að láta líta á þetta og laga það og ég veit ekkert hvenær þetta hefði komið upp ef ég hefði ekki byrjað að hlaupa.“ Hrannar stefnir á sitt fimmta Reykjavíkumaraþon eftir mánuð. „Ég hef hlaupið fyrir MS félagið undanfarin ár en nú ætla ég að hlaupa hálfmaraþon fyrir Bjarkarhlíð, nýja þjónustustöð fyrir þolendur ofbeldis. Ég hef fylgt með því starfi sem þar hefur farið fram og vil leggja því lið til þess að tryggja að það haldi áfram.“

Hrannar sér fram á að halda áfram að hlaupa enda hefur hann bæði gagn og gaman af því. „Ég er mjög organískur hlaupari allavega enn sem komið er. En ég finn að þetta er sport sem dregur mann alltaf lengra og lengra og ég sé alltaf nýjar áskoranir og nýja möguleika.“

LOSÐU ÞIG VIÐ FÓTAPIRRINGINN



Ertu að glíma við fótapirring og sinadrátt á nóttinni?

MAGNESÍUM NIGHT húðvörurnar geta hjálpað þér.

Innihalda:

- Magnesium
- Arnica
- Lavender



Sölustaðir: Flest apótek og www.heilsanheim.is

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélög styrkja nemdum til náms.
- Nemendur geta að námi lokuð gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunáttækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðabjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Bodið er upp á dag – og kvöldnáam, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólum Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kenningar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til min og auka áhuga minn á námsmálinu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingu sem okkur ber að sýna í því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efinnu til skila.

Námið getur mikið atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga
Bjarnadóttir

Ferðamálastólur Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPÍD
8-22

Ferðamálastólur Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ristjómarnefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heid@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starrí Frey Jónsson, starrif@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafur@frettabladid.is, s. 512 5431

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algölfri og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kyntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkoludekk-hjólasköfludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Alhliða fræsing á gólfum, ekkert ryk og hágæða vinna. Uppl. á steinbrot@steinbrot.is eða í s: 777-2242 eða 771-2242

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ymis verkefni. Uppl: 847-8704 eða manning@hotmail.com

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 16 alla daga.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Fasteignir



Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð.

Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trám. Verönd er fram með austur, suður og vestur hló hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufærri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbúi fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLARBORG** 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

- með þér alla leið -

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á
vernd gegn einokki.

MITSUBISHI
OUTLANDER
PHEV Hybrid Instyle
Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ
4.990
ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir og margt fleira...

Bílar á staðnum **Komið og reynsluakið**

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með uppitöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is - stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Klethálsi 2 - 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 3084 H

Sjálfskiptur slátturaktór
B&S 3130 AVS mótór
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktór í meðalstór svæði



Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vevtrarsol.is

**LOK
Á POTTA**

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S.
564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbrúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHÚSIÐ AUBREKKU

óskum eftir að ráða starfskraft til

afgreiðslustarfa. Fullt starf.

Uppl. gefur Björk í s. 693 9091

eða senda umsókn á nk@nk.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta

- proventus.is Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust
og fagleg
starfsmannaveita
með margra ára
reynslu á markaði þar
sem við þjónustum
jafnt stór sem smá
fyrirtæki.

Við útvegam hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum
tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafli.is | handafli.is

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannaútsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsíðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Húsbyggjendur og hönnunauðir

Loftræsting

Heimili - fyrirtæki

- Alltaf ferskt loft
- Heilbriggt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbriggt loft
heilbrigðar byggingar



Einföld uppsetning - hagkvæmur rekstur

viftur.is
-andaðu léttar

ishúsið
S:566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur