

# REIÐHJÓL

## & ÖRYGGI

**Kynningarblað** Hjólaferð um Jakobsstíginn, hjólað í tvídi, hjólreiðamót, hjálmurinn á réttum stað.



## Ferðin sjálf skiptir mestu máli

Fyrir þremur árum fór Haukur Eggertsson í 50 daga hjólaferð um fjögur lönd. Aðalmarkmið hennar var að hjóla pílgrímagönguleiðina frá um Jakobsstíginn í Frakklandi og á Spáni. Ferðin hófst í Danmörku og þaðan hjólaði Haukur suður í gegnum Þýskaland.

Á vormánuðum 2011 hélt Haukur Eggertsson í 4.000 kílómetra langan hjólreiðatúr sem hófst í Kaupmannahöfn og endaði í Santiago de Compostela á Spáni. Haukur hjólaði frá Danmörku til Þýskalands og þaðan til Frakklands þar sem hann hjólaði hina frægu pílgrímagönguleið Jakobsstígin, alla leið til Santiago. Ferðin tók 50 daga með tveimur stuttum stoppum hjá systur Hauks og reyndist eftirminnileg. „Á þessum tímamarki í lífi mínu stóð ég á krossgötum í tengslum við starfsferil minn og hafði þess vegna tíma til að fara í svo langa ferð. Segja má að hugmyndin hafi kviknað á fyrirlestri fáeinum árum fyrr hjá Íslenska fjallahjólaklúbbnum þar sem Jón Björnsson fjallaði um hjólreiðaferð sína eftir Jakobsstíginum. Fyrirlesturinn kveikti í mér og nokkrum árum síðar hélt ég í stóru ferðina.“

Flestir sem labba eða hjóla Jakobsstíg hefja för sína í Frakklandi eða á Spáni en Haukur flaug til Kaupmannahafnar og hóf ferðalagið þar. „Ferðalagið hófst því á Sjálandi en þaðan tók ég ferju yfir til Jótlands þar sem ég heim sótti systur mína í Horsens. Þaðan hjólaði ég Hervegin svokallaða eftir endilöngu Jótlands suður til Þýskalands. Danmörk býður upp á mjög gott hjólastígakerfi og raunar má segja það sama um Þýskaland. Þar er líka mestöll hraðari bílaumferð á hraðbrautum þannig að ég gat hjólað tiltölulega óáreittur um sveitavegina.“

### Á undan áætlun

Þegar til Þýskalands var komið lá leiðin suður til Breisach sem liggur við landamæri Þýskalands og Frakklands. Áður hafði hann þó heim sótt aðra systur sína sem er búsett í grennd við Karlsruhe þar sem hluti fjölskyldu Hauks hittist um páskana.

Frá Þýskalandi hjólaði Haukur yfir til Frakklands gegnum héraðið Elsass sem er í austurhluta landsins. „Frá Elsass hjólaði ég yfir í héraðið Lothringen en ég reyndi að hjóla sem mest á þýskum málsvæðum enda tala ég bara stakt orð í frönsku. Leiðin lá svo til bæjarins Le Puy í suðurhluta Frakklands,

sem er vinsæll byrjunarstaður þeirra pílgríma sem ætla að ganga eða hjóla Jakobsstíginn. Ég hjólaði þaðan á misvel merktum leiðum uns ég kom til Saint Jean Pied de Port, sem er Frakklandsmegin við Pýreneafjöllin en þar hefja líka margir gönguna til Santiago. Þaðan fylgdi ég að mestu gönguleiðinni á leiðarenda.“

Þegar Haukur var kominn til Santiago var hann þremur dögum á undan áætlun. „Þegar maður leggur í svona ferð gerir maður ráð fyrir veikindum, meiðslum eða bilunum. Allt gekk þó eins og í sögu þannig að ég hjólaði aðeins lengra til sjávar, til Finisterre, og þaðan aftur til Santiago þar sem ferðinni lauk loks eftir 50 hjóladaga.“

Á þeim rúmlega einum og hálfra mánuði sem Haukur hjólaði gegnum fjögur lönd gisti hann ýmist í tjaldi eða á einföldum gistiheimilum. „Ég var nánast einn á ferðinni hjólandi frá Danmörku til Frakklands þar sem ég varð meira var við göngu- og hjólreiðafólk. Svo verður sprenging við Saint Jean Pied de Port og sífellt fjölgaði ferðalöngum á leiðinni til Santiago.“

### Mikil samkennd

Ferðalagið var mjög eftirminnilegt að sögn Hauks. „Ég hjólaði á mörgum skemmtilegum hjólaleiðum, til dæmis í Baskalandi og í Galísíu á Spáni þar sem voru endalausir stígar í skógum og hæðum. Reyndar verð ég að segja að ég mundi aldrei nenna að labba þessa leið þar sem það eru kaflar á leiðinni þar sem ekkert er að sjá.“

Mikill fjöldi fer Jakobsstíginn á hverju ári og kynntist Haukur mörgu fólki frá ýmsum löndum. „Það er merkilegur kúltúr í kringum þessa leið og það myndast mikil samkennd á meðal fólks. Þegar komið er á leiðarenda fær maður viðurkenningarskjal sem er ákveðinn endapunktur. Af því að ferðin er löng verður hún sjálf aðalatriðið, ekki endastöðin í Santiago. Það stendur einhvern veginn engin endastöð undir slíku ferðalagi því það er of stórt og dásamlegt til að endastöðin toppi það.“



Haukur við leifar þorps sem fór undir lón í Galísíu á Spáni. Í grenndinni voru skemmtilegar hjólaleiðir.

MYNDRÚR EINKASAFNI



Meðal annarra pílgríma í Baskalandi, Spáni.



Haukur tók aukakrók til Heimsenda (Finisterre).



Dómkirkjan í Santiago, Spáni.

## Íslenskar hjólagrindur fyrir íslenskt veðurfar

- Íslensk framleiðsla
- Sérsmíðaðar eftir þörfum
- Ýmsar tegundir
- Frístandandi, jarðfestar eða veggfestar
- Hentar vel fyrir fyrirtæki, almenningsvæði og heimahús



THULE®  
SWEDEN

## Reiðhjólagrindur



Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is/vorur/ferdavorur | stilling@stilling.is

**Fenix**

**Fenix BTR20**  
Rechargeable Bike Light with  
Dual Distance Beam System  
Instant Turbo with the remote  
pressure switch

**Mjög öflugt reiðhjólaljós með 2 ljósgeislum**

**Ljós magn: 800 ANSI Lumens**  
**Drægni: 167 metrar**  
**Stillingar: 6**  
**Vatnsvarið: IPX-6**

www.hiss.is



Alexander Schepsky er doktor í sameindalíffræði og eigandi Reiðhjólaverslunarinnar Berlin sem hann segir í raun vera herrafataverslun á hjólum.

MYNDVALLI

## Hjólað í tvídi

Tweed Ride fer fram í Reykjavík á laugardag. Þá verður hjólað í spariklæðnaði bresks hefðarfólks.

Tilgangurinn er að hittast og njóta þess að hjóla um miðbæ Reykjavíkur í sparifötunum. Það er mjög svo frábrugðið því að hjóla á fjöllum eða úti í mó í spandex-gallanum," segir Þjóðverjinn Alexander Schepsky, einn af aðstandendum hjólatúrsins Tweed Ride Reykjavík.

„Tweed Run varð til í Lundúnum árið 2009 þegar nokkrir reiðhjólafélagar ákváðu að hjóla um borgina í sínu fínasta pússi. Það vatt fljótt upp á sig og hefur síðurinn náð útbreiðslu um allan heim," segir Alexander sem íslensk-aði tvídtúrin í fyrsta sinn sumarið 2012.

Þátttakendur Tweed Ride Reykjavík mæla sér mót við Hallgrímskirkju



Það er augnayndi að fylgjast með klæðaburði hjólræiðafólks í Tweed Ride. Síðast hjóluðu níutíu manns um miðbæinn og nú stefnir fjöldinn í 120 hjólræiðamenn.

klukkan 13 á laugardag, íklæddir sígildum, virðulegum fatnaði og drögtum í anda bresks hefðarfólks. Síðan hjóla þeir af stað á klassískum, virðulegum borgarhjólum.

„Þegar við hjólum fylktu liði er það fögur sjón að sjá og gleður augu vegfarenda," segir Alexander. „Á Íslandi er yfirleitt litið á hjól sem íþróttatæki, eins og

fjallahjól og keppnishjól, en upprunalega var reiðhjólíð hugsað sem farartæki til að koma fólki á milli staða. Með Tweed Ride viljum við benda borgarbúum á að hægt sé að hafa yndi af rólegum hjólræiðum og meðtaka umhverfi og mannlíf í slíkum yndistúr því Reykjavík er frábær hjólaborg með endalaust skemmtilegar hjólaleiðir."

## Þægilegur fjölskyldurúntur

Áður en hjólað er frá Hallgrímskirkju býður Dr. Bæk fría hjólaskoðun og Bike Brothers þrifa hjólin. Klukkan 13.30 er hópmyndataka og svo er stigið á pedalana klukkan 13.45.

„Við hjólum saman niður Laugaveg og um miðbæinn, förum í pikknikk á sólpalli Satt á Hótel Natura og endum á Kexi Hosteli í „high tea“ með enskum samlokum og smákökum að breskum sið og reynum að vera svolítið ensk í okkur," segir Alexander, fullur tilhlökkunar.

Á Kexi Hosteli verður best klæddi herramaðurinn verðlaunaður af Herrafataverslun Kormáks & Skjaldar, best klædda daman hlýtur verðlaun frá versluninni Geysi og fallegasta hjólið fær verðlaun frá Reiðhjólaversluninni Berlin.

„Stemningin er einstaklega létt og skemmtileg þar sem safnast saman fólk með sameiginlegt áhugamál, sem er að klæðast fínum fötum og nota hjól sem farartæki. Þá fer feimnin af fólki og kjaftar á því hver tuska," segir Alexander, hvergi banginn við að hjóla í sumarhita í tvídi, sem er gróft ullarefni.

„Íslenskt sumar verður aldrei svo heitt að manni verði of hlýtt í tvídfötunum. Við förum líka hægt yfir og njótum þess að skoða borgarlandslagið, gömul hús og mannlíf á þægilegum rúnti sem hæfir öllum í fjölskyldunni."

Taka skal fram að allar gerðir hjóla eru velkomnar í Tweed Ride Reykjavík 7. júní. Skráning og upplýsingar á tweedridereykjavik.weebly.com og á Facebook.

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

Augsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, 512-5429

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Suðurlandsbraut 32



CRAFT



Foot



Blue



Verð án afsláttar -

~~149.990kr~~

Verð með afslætti -

119.990kr

20% afsláttur

CUBE AIM SL 29"

Á meðan birgðir endast!

Einnig er 20% afsláttur af CUBE LTD CLS HYBRID á meðan birgðir endast!

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:

Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00

Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

## ÖRUGGUR AKSTUR RAFHJÓLA OG VESPA

Rafvespur eru hannaðar fyrir allt að 25 km hraða og flokkaðar sem reiðhjól samkvæmt umferðarlögum en þyngd þeirra getur verið allt að 60 kg. Höggþungi við árekstur getur því orðið mikill þegar við þyngd rafvespunnar bætist þyngd öku-manns.

Bannað er að reiða farþega á rafvespu þótt sæti sé fyrir farþega. Þó má sá sem orðinn er 15 ára reiða barn yngra en sjö ára í sérstöku öryggis-sæti.

Rafvespur og rafknúin reiðhjól eru nánast hljóðlaus. Nota skal hljóðmerki til að vara aðra við.

Ökumenn eiga alltaf að vera með hjálm.

Bannað er að vera á akbraut en heimilt að vera á gangstétt, gangstígum, hjóla- og reiðstígum.

Gangandi vegfarendur hafa forgang á stígum samkvæmt umferðarlögum.

Mjög varasamt er að aka rafvespum og rafknúnum reiðhjólum í hálfu.

Rafvespur eru ekki leikföng og geta valdið alvarlegum slysum og tjóni.

Heimild: www.sjova.is



### ÖLL HJÓLREIÐAMÓT Á EINUM STAÐ

Hjólreiðamönnum fjölgar ört hér á landi. Samhliða því fjölgar þeim sem taka þátt í alls kyns hjólreiðamótum og eru þau all-nokkur fram undan.

Vefurinn hjolamot.is var hann-aður til að færa alla starfsemi í kringum mótshald í íslenskum keppnishjólreiðum á einn stað. Vefurinn samhæfir keppnisdag-skrá allra félaga sem eru aðilar að ÍSÍ og heldur utan um keppnir, úrslit, keppendur og aðra töl-fræði tengda keppnum á Íslandi.

Einnig er að finna á vefnum fréttir um keppnir og keppnis-hald, óháð hjólreiðafélögum eða einstaklingum.

### HJÁLmurINN ÞARF AÐ VERA RÉTT STILLTUR

Það skiptir miklu máli að reiðhjóla-hjálmar passi og að þeir séu rétt festir á höfuðið til að þeir gegni hlutverki sínu.

Þegar hjálmurinn er stilltur þarf að setja hann beint niður á höfuðið. Hjálmurinn má ekki halla aftur á höfðinu þá er ekki hægt að stilla hann rétt.

Byrjað er á því að stilla aftara bandið en það á að vera slétt. Aftara band hjálmisins á að koma aftan við eyrað og fremra bandið framan við eyrað og mynda V utan um það. Aftara bandið tengist því fremra með spennu en spennan á að sitja beint fyrir neðan kjálka-liðinn. Bandið undir hökunn á að falla það þétt að, að einungis er hægt að koma einum fingri á milli. Það á ekki að herðast að. Betra er að hafa spennuna aðeins til hliðar til að koma í veg fyrir að hún klemmist í húðina þegar henni er lokað.

Að lokum þarf að kanna hvort hjálmurinn sitji ekki örugglega þétt að höfðinu. Það er prófað með því að taka utan um hjálminn og hreyfa höfuð þess sem hjálmurinn er á fram og aftur og til hliðar. Hjálmurinn má ekki færast til nema um nokkra millimetra. Ef hann er lausari en það, þarf að fara yfir allar stillingar að nýju.

Einnig þarf að hafa í huga að líftími hjálma er um það bil fimm ár frá framleiðsludegi.

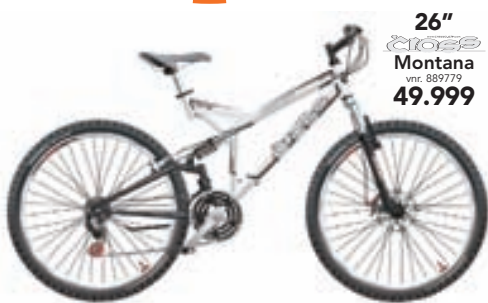
# CROSS

## GÆÐAHJÓL Á GÓÐU VERÐI

CROSS hjólin eru nútímalega hönnuð og framleidd í Evrópu undir ströngu gæðaeftirliti.

**FRÍ**  
YFIRFERÐ &  
ÁSTANDSSKOÐUN\*\*  
**ÞJÓNUSTA**  
& **GÆÐI**

**FRÍ**  
HEIMSENDING\*



26"  
CROSS  
Montana  
vnr. 889779  
49.999



24"  
CROSS  
Rocky  
vnr. 912953  
39.999



24"  
CROSS  
Alissa  
vnr. 912952  
39.999



28"  
CROSS  
Areal  
vnr. 889780  
79.999



28"  
CROSS  
Arena  
vnr. 889781  
79.999

MUNDU EFTIR  
HJÁLMINUM!



26"  
CROSS  
Phantom  
vnr. 889784  
59.999

EXTRA LÉTT  
"HARDTAIL"  
HÁGÆÐA  
ÁLSTELL



29"  
CROSS  
Grip  
vnr. 889784  
99.999



FLÖTTIR HJÁLMAR Í  
FULLORÐINS- OG  
BARNASTÆRDUM

SLÖNGUR Á GÓÐU  
VERÐI 899kr



SIXSIXONE  
Hjálmur  
6.999

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð