

# MARAPÓN

FIMMTUDAGUR 31. JÚLÍ 2014

**Kynningarblað**  
Göngugreining, hlaupaskór,  
bætiefni, kæligel, Hleðsla og  
ýmis hlauparáð.

## Aldrei of seint að byrja

**Guðmundur Löve**, framkvæmdastjóri SÍBS, byrjaði að hlaupa fyrir fimm árum, þá 42 ára gamall. Ári síðar hljóp hann sitt fyrsta maraþon. Nú eru þau orðin nýu talsins en auk þess hefur hann hlaupið þrjú utanvegahlaup, nú síðast Laugavegin. Það merkilega er að Guðmundur var alveg óreyndur íþróttamaður fram eftir öllum aldri. Hann segir fæstum ómögulegt að stunda hlaup.

**É**g stundaði engar íþróttir hvorki sem barn né fullorðinn en svo þegar líkaminn hætti að sjá um sig sjálfur fann ég að ég varð að taka mig á. Það var laust fyrir fertugt. Ég byrjaði að þreifa fyrir mér í hinu og þessu en datt fljótlega niður á úthaldsíþróttir og fannst þær henta mér best," segir Guðmundur Löve sem á fimm árum hefur hlaupið níu maraþon og þrjú lengri utanvegahlaup.

### Hefur marga kosti

Guðmundur segir hlaupaþjálfun hafa ýmsa kosti. „Það tekur stutta stund að hafa sig af stað og yfirbyggingin er lítil. Síðast en ekki síst er hægt að komast í stórkostlegan félagsskap með því að ganga til liðs við hina ýmsu hlaupahópa en þeir veita jafnframt ágætis aðhald," segir Guðmundur, sem hleypur bæði með Hlaupasamtökum lýðveldisins og hlaupahópnum KR-skokki sem báðir halda til í Vesturbænum.

En hvernig fer það með skrokkinn að byrja þetta seint og taka þá svona svakalega vel á því? „Sumir félagar minna sem eru uppaldir í íþróttum segja að það sé jafnvel kostur að koma svo til óslitinn til leiks. Ég veit ekkert hvað er hæft í því en hitt veit ég að það skiptir mjög miklu máli að fara varlega í sakirnar og bæta ekki við sig kílómetrum allt of hratt. Á það sérstaklega við ef fólk er of þungt. Þá er betra að byrja á mildari hreyfingu eins og kraftgöngu og hjólræiðum því vissulega er þetta álag á kerfið. Stoðkerfið byggist hins vegar upp og styrkist og ég stend á því fastar en fótunum að það er fæstum ómögulegt að stunda hlaup.“



Guðmundur byrjaði að hlaupa árið 2009 og tók þátt í sínu fyrsta maraþoni ári síðar. Fyrir hafði hann lítið sem ekkert stundað íþróttir. Hér eru hann og Sigurður Ingi Viðarsson á hlaupaæfingu.

### Berst gegn lífsstíllssjúkdómum

Hlaupin ríma vel við það sem Guðmundur fæst við í vinnunni en SÍBS lætur sig lýðheilsu miklu varða. „Við höfum sagt lífsstíllssjúkdómum stríð á hendur og reynum að vinna með sem flestum sem eru okkur sammála í þeim efnum. Lífsstíllssjúkdómar eru stærsta heilbrigðisógn sem stæðar að þjóðinni. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er mataræði okkar stærsti lýðheilsulegi áhættuþáttur en það á alveg sérstaklega vel við að auka

hreyfingu samhliða því að taka sér tak í mataræðinu. Það er mun erfiðara að vinna bara í öðrum þættinum, því þeir sem hreyfa sig sækja minna í óhollustu og hreyfingin kallar á betra mataræði. Að mínu mati er sykurlaus svarinn óvinnur hlauparans því hann veldur svo miklum sveiflum í orkunni.“

Guðmundur hefur hlaupið flest sín hlaup innanlands ef frá eru talin Lundúna-, Kaupmannahafnar- og Parísarmaraþonin. Parísarmaraþonið ber að hans sögn af fyrir

skemmtilega umgjörð og stemningu. „Þá hef ég mjög gaman af utanvegahlaupunum enda kemst maður í mikla snertingu við náttúruna í leiðinni. Margir hlauparar eru á því að þau hlaup séu skemmtilegust og er mikill vöxtur í þeim hér á landi.“

### Á enn eftir að toppa

Besti tími Guðmundar í maraþonhlaupi er þrjú tímar og 12 mínútur. „Það er ágætistími fyrir tæpla fimm tuga karl en ég geri mér

vonir um að geta jafnvel haldið áfram að bæta mig. Góðir hlutir gerast hins vegar hægt í hlaupa-bransanum. Það tekur tíma að ná upp þoli og að styrkja stoðkerfið en um leið þarf alltaf að ýta aðeins á mörkin.“

Guðmundur er skráður í 21 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu en ætlar hugsanlega í maraþon í haust. „Ég stefni svo ótraudur á Boston-maraþonið 2015 og ætla að vera búinn að æfa mig sértaklega vel fyrir það.“

**ora**

Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA  
ÞRJÁR MATARMIKLAR SÚPUR

AUÐVELT ER AÐ HITTA  
SÚPURNAR UPP Í  
POTTI EÐA  
ÖRBYLGJUOFNI

KITLAÐU  
BRAGÐLAUKANA  
OG FÁÐU ÞÉR  
LJÚFFENGA SÚPU FRÁ  
ORA Í NÆSTU VERSLUN



WWW.ORA.IS



# Fagleg þjónusta og úrvalsvörur

Starfsmenn Atlas göngugreiningar eru sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. Í nýrri og glæsilegri verslun í Bæjarlind er boðið upp á fjölda vara sem hjálpa fólki við að ná betri árangri og flýta endurheimt líkamans. Einnig er boðið upp á heilsutengda meðferð fagfólks.

Nýlega opnaði Atlas Göngugreining glæsilega verslun og þjónustumiðstöð undir nafninu Eins og Fætur Toga í Bæjarlind 4, Kópavogi. Boðið er upp á fjölbreytta þjónustu fyrir einstaklinga og hópa, hvort sem það er vegna óþæginda eða vandamála í stöðkerfi við vinnu eða í frístundum. Að sögn Lýðs Skarphéðinssonar, framkvæmdastjóra Atlas Göngugreiningar, eru starfsmenn fyrirtækisins fyrst og fremst sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. „Mér reiknast til að við höfum tekið yfir 50.000 Íslendinga á göngu- og hlaupagreiðingu á undanförunum árum enda í mjög góðu samstarfi við íþróttahreyfinguna, hlaupahópa, fyrirtæki og fagfólk í heilbrigðisstéttum. Tvisvar til fjórum sinnum á ári fara starfsmenn okkar með göngugreiðingu á yfir 30 stadi á landsbyggðinni. Við bjóðum upp á það nýjasta í greiningarbúnaði og innleggjum og erum með mikið úrval af vörum sem hjálpa fólki að ná betri árangri og flýta endurheimt líkamans. Í verslun okkar má finna mikið og gott úrval af vönduðum skóbúnaði, sokkum, fatnaði, stuðningshlífum, þrýstivörum og ýmsum fylgihlutum.“

## Fullkominn búnaður

Eins og Fætur Toga notast við fullkominn búnað til að velja skó eftir fótlagi, niðurstigi og hlauparferli. „Við bjóðum upp á gott úrval af hlaupaskóm, hlaupafatnaði og ýmsum fylgihlutum fyrir hlaupara frá vönduðum vörumerkjum eins og Brooks, Asics, Ecco, Ronhill, New Balance og Features. Hlauparar geta einnig sótt til okkar ýmsar tegundir heilsutengdra meðferða fagfólks. Þannig bjóðum við upp á íþróttanudd, klassískt nudd, íþróttasálfræði og fyrirlestra fyrir hópa og fyrirtæki.“

## Bætt líkamsstaða

Stór hluti landsmanna situr fyrir framan tölvuskjá í vinnunni og því skiptir rétt líkamsstaða miklu máli. Lýður segir þá engu máli skipta hvort viðkomandi er áhugasamur um hreyfingu eða eyðir einfaldlega miklum tíma fyrir framan tölvuskjáinn. „Við bjóðum meðal annars upp á vörur frá Swedish Posture en þær eru sérhannaðar til að bæta líkamsstöðu fólks. Þær auka súrefnisupptöku, virkja djúpa bakvöðva og styrkja búkvöðva. Einnig minna þær líkamann á að halda góðri líkamsstöðu og draga úr höfuðverkjum og vöðvabólgu í öxlum og hnakka.“

## Útbreiddar stuðningsvörur

Eins og Fætur Toga býður upp á tæknilegar stuðningsvörur frá bandaríska fyrirtækinu McDavid sem henta öllum íþróttagreinum. „Í dag nota til dæmis yfir 90 prósent körfuboltaíða í NBA deildinni, helmingur liða í NFL deildinni og nær öll háskólalið í Bandaríkjunum vörur frá McDavid á æfingum og keppni.“ Lýður bendir á að í nýlegri rannsókn sem gerð var í 46 háskólum þar í landi hafi komið fram að þrisvar sinnum meiri líkur hafi verið á ökklaeidslum hjá þeim leikmönnum sem notuðu ekki ökklaþelkur miðað við þá sem gerðu það. Vörurnar þoli einstak-



Í glæsilegri verslun er boðið upp á úrvalþjónustu og frábærar vörur. MYND/STYRMIR KÁRI



Úrval vandaðra vara er í boði í verslun Atlas Göngugreiningar. MYND/GVA



Fullkominn búnaður til að þjónusta viðskiptavini. MYND/STYRMIR KÁRI



Starfsmenn Atlas Göngugreiningar eru sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. MYND/STYRMIR KÁRI

lega vel högg og þvott auk þess að vera léttar og meðfærilegar.

## Hyperice-hlífar

Þrýstihlífar frá Hyperice eru sérstaklega hannaðar til að veita hámarks þrýsting og kælingu á sama tíma til að flýta endurheimt eftir æfingar eða keppni. „Þær innihalda byltingarkennda örþunna ísblöðru sem lofttæmist og lagast því fullkomlega að svæðinu sem verið er

að kæla. Hyperice-ísblaðran er fljót að kælast og hátækniefni með baktériudrepandi eiginleikum kemur í veg fyrir myndun sveppa og myglu. Blaðran er því mjög endingarmikil.“ Frá sama framleiðanda kemur Hyperice Fuel sem eru endurnýtanlegir gerviískristallar án allra eiturefna. „Þeir koma í staðinn fyrir venjulegan ís þegar hann er ekki til staðar og halda fullri kælingu allan notkunartímann. Þess má geta að Hyperice

vann verðlaun sem vörumerki ársins 2014 á ISPO sem er stærsta íþróttasýning í heiminum í dag.“

## Vandaðir sokkar

Í verslun Eins og Fætur Toga má einnig finna hina vönduðu sokka frá Features sem eru að sögn Lýðs mest seldu sokkarnir í sérhæfðum hlaupaverslunum í Bandaríkjunum. „Sokkarnir eru framleiddir með nýjustu tækni og aðeins notuð

bestu fáanlegu efnin. Sokkarnir eru sérstaklega sniðnir fyrir hægri og vinstri fót og með Sock-Lock Support System helst sokkurinn fullkomlega á sínum stað og heldur því frábærlega um fótinn til að minnka núning. Allar vörurnar eru margprófaðar þannig að hægt er að fullyrða að um gæðavörur séu að ræða.“

Allar nánari upplýsingar um Eins og Fætur Toga má finna á [www.gongugreining.is](http://www.gongugreining.is).





Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka

„Auðvitað er betra að  
hlaupa í leðurbuxum  
– ef maður skyldi detta“

**Fyrsta skrefið er að skrá sig á [marathon.is](http://marathon.is)**

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka verður að morgni Menningarnætur þann 23. ágúst. Í boði verða vegalengdir við allra hæfi auk þess sem hægt er að fara heilt maraþon í boðhlaupi. Skráningar eru í fullum gangi á [marathon.is](http://marathon.is).

Á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is) getur þú safnað áheitum og látið gott af þér leiða á hlaupum.

**Skálmöld er komin í hlaupaskóna**

Maraþonmennirnir og þungarokkararnir í Skálmöld eru byrjaðir að æfa fyrir sitt fyrsta Reykjavíkumaraþon. Fylgstu með undirbúningi og ævintýrum þessara skemmtilegu þungarokkara á Facebook-síðunni Maraþonmennirnir og fáðu hlaupaáætlun og fleiri gagnlegar upplýsingar í leiðinni.

f Fylgstu með ævintýrum Skálmaldar  
[Facebook.com/marathonmennirnir](https://www.facebook.com/marathonmennirnir)

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 17 ár.

  
Íslandsbanki



# Þoli langvarandi hlaupaálag betur

**Nutrilenk Active** er frábært efni fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu og/eða þjást af stirðleika og verkjum í liðum. Einstakt smurefni fyrir liðina.

Allir sem hyggja á þátttöku í Reykjavíkumaraþoninu ættu að búa sig vel undir hlaupið, sama hversu langt þeir ætla að hlaupa. Það er mikilvægt að líkaminn sé í toppstandi svo að upplifunin sem fylgir því að hlaupa verði sem allra best. Þá skiptir máli að hlauparar séu lausir við stirðleika í liðum og líði vel á hlaupum og geti notið dagsins. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Áralöng reynsla og rannsóknir á Nutrilenk Active gefa til kynna að það hjálpi til við að auka heilbrigði liðanna, minnki verki, brak og stirðleika og auki þar með hreyfigetu og færni.

## Smurning fyrir liðina

Nutrilenk Active er unnið úr vatnsmeðhöndluðum hanakambi sem inniheldur hátt hlutfall af náttúrulega efninu hýalúrónsýru sem getur aukið liðleika og séð til þess að liðirnir séu vel smurðir svo fólk geti hreyft sig af fullum krafti án hindrana. Margir þeir sem stunda stífar æfingar þar sem reynir óhóflega á liðina hafa bætt árangur sinn með inntöku á Nutrilenk Active.

Nutrilenk Active er ekki bara fyrir íþróttafólk heldur hentar öllum. Mjög margir finna fyrir braki í liðum og eru að glíma við dagleg eymsli og stirðleika. Því hafa margir læknað mælt með Nutrilenk Active og sjúkraþjálfarar, kiropraktorar og einkaþjálfarar greint frá góðri reynslu sinna skjólstæðinga.

**Friðleifur Friðleifsson** er mikill íþróttamaður og hefur hlaupið frá árinu 2008. Hann hefur tekið þátt í öllum helstu hlaupum sem boðið er upp á á Íslandi, jafnt götuhlaupum sem utanvegahlaupum. Einnig hefur Friðleifur tekið þátt í mörgum

hlaupum erlendis, meðal annars 100 kílómetra hlaupi í Ölpunum við Mont Blanc. Hann sigraði Esja Ultra-hlaupið í ár 2014 og einnig í fyrri.

„Sem hlaupari er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Ég hef núna notað Nutrilenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður. Í hlaupum er mikið álag til dæmis á ökkla og hné, sérstaklega þegar hlaupið er á grófu og misjöfnu undirlagi að ég tali nú ekki um upp og niður fjöll. Það er því mikilvægt að fyrirbyggja eymsli í liðum og ég get hiklaust mælt með Nutrilenk Active. Það virkar.“

**Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á: [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)**



„Líkaminn þolir mun betur langvarandi álag þegar Nutrilenk Active er tekið inn,“ segir Friðleifur. „Ég mæli hiklaust með Nutrilenk Active. Það virkar.“

MYND/HLAUPIS

# Virkar strax – frábært eftir hlaup

**Sore No More** náttúrulega kæligelið sem er fljótleg verkjastillandi kælimeðferð við vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar göngur og hlaup.

Eftir stífar hlaupaæfingar, að ekki sé nú talað um Reykjavíkumaraþonið, finna mjög margir fyrir eymslum, bólgum, stirðleika og harðsperrum. „Til að lina verkina og auka blóðrásina og náttúrulegan lækningamát líkamans eru Sore No More hita- og kælíkremin algjör snilld,“ segir Lóló Rósenkranz Guðmundsdóttir en Lóló hefur notað kremið sjálf og á drengina sína sem æfðu fótbolta og mælir með gelinu við alla sem hún þjálfar. „Ég er rosalega hrifin af gelinu enda er það náttúrulegt og án allra kemískra aukaefna og hentar því fólki á öllum aldri. Ég er íþróttakennari og hef starfað sem einkaþjálfari í World Class í 19 ár. Fólk kemur til mín í alls konar ástandi og með mismunandi markmið en stór hluti finnur fyrir vöðva-bólgu, eymslum hér og þar, er með gigt eða einhvers konar krankleika og þá mæli ég alltaf með Sore No More. Það virkar strax og maður ber það á sig og maður finnur gríðarlegan mun. Svo er frábært að nota það á gagnaugun við höfuðverk, á efri vörina við kvefi og á bringuna við hósta.“

## Einstök blanda

Í þúsundir ára hafa frumbyggjar Mexíkó notað plöntukjarna til þess að lina og lækna verki og þjáningar. Með þeirra þekkingu og nútímatækni tókst framleiðendum Sore No More að þróa einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi sem hentar afar vel til þess að lina líkamlega verki. Afurðin er Sore No More hita- og kæligelin sem henta á tímabundna verki og óþægindi. Sore No More er náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem er án alkóhóls, kemískra íblöndunarefna, rotvarnarefna og parabena. Engin efni eru úr dýraríkinu og Sore No More er ekki prófað á dýrum. Sore No More er með hressandi sítrónu- og appelsínulími, klínist hvorki í föt né skilur eftir sig bletti.

## Hámarksgæði

Fyrirtækið er með 30 ára reynslu í framleiðslu á fyrsta flokks vörum sem taka tillit til náttúrunnar og hámarka gæði. Þessir framleiðsluhættir skila sér í frábæru, áhrifaríku, náttúrulegu efni sem hjálpað hefur milljónum manna að lina verki og óþægindi víðs vegar um heiminn.

**Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.**



Lóló Rósenkranz, íþróttakennari og einkaþjálfari.

„Sore No More-kæligelið ættu allir hlauparar að nota eftir hverja hlaupaæfingu. Frábært við vöðva-bólgu og verkjum.“





# Boost-tæknin – bylting í hlaupaskóm

Íþróttavöruframleiðandinn Adidas hefur kynnt til leiks nýja hlaupaskó, Adidas Energy Boost. Sólinn er úr byltingarkenndu nýju efni sem kallast boost. Efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Boost-efnið er framtíðin í hlaupaskóm og verður efnið að finna í fleiri skóm frá Adidas á næstu mánuðum og árum.

**B**oost kallast glæný tækni sem Adidas hefur þróað í samvinnu við BASF. „Þetta efni er algjör bylting í hlaupaskóm,“ segir Bjarki Magnússon, markaðsstjóri Adidas á Íslandi. „Allir hlaupaskór undanfarna áratugi hafa verið búnir sóla sem er að mestum hluta búinn til úr efni sem kallast EVA,“ segir Bjarki en bendir á að EVA hafi marga galla. „Til dæmis verður það hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smám saman saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins. Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en Adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. „Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri en vandamálið við mjúka skó er að þeir draga úr orku, því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins,“ útskýrir Bjarki.

Niðurstaðan varð boost. „Efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopparabolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúlna er límdur saman verður til boost-plata sem sólar eru skornir úr.“

Ólíkt EVA heldur boost eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum. „Boost er alveg eins hvort sem er í heitu eða köldu veðri. Þá endist það von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast 1.000 til 1.500 kílómetra eru boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar,“ segir Bjarki og bætir við að skór með sóla úr boost-efni séu án efa framtíðin.

Fyrsti skórinn með hinu nýja efni heitir Adidas Energy Boost en hann var kynntur 28. febrúar síðastliðinn og fór á markað í byrjun mars. „Sólinn í þeim skó er hundrað prósent úr boost-efninu. Engin önnur dempun er í skónum en gúmmí er sett utan á efnið til að platan slitni ekki. Eftir það er ytra byrðið fest ofan á eins og á venjulegum skó,“ segir Bjarki. „Við eigum von á fleiri hlaupaskóm í haust þar sem aðeins hluti af sólanum verður úr boost-efninu,“ segir hann.

Skórnir Adidas Energy Boost fást í verslunum Útilífs. Nánari upplýsingar má nálgast á [www.adidas.is](http://www.adidas.is).



## GEFA KRAFT OG ORKU

Helen Ólafsdóttir er í olympíuhópi Frjáls-íþróttasambands Íslands og hleypur hátt í 70 kílómetra á viku. „Ég hef verið að hlaupa á Adidas Boost-keppnisskóm, fyrst í maraboni í Berlínar síðastliðið haust. Ég er ótrúlega ánægð með þessa skó, þeir eru léttir og gefa ákveðinn kraft og orku. Þeir fara mjög vel með stoðkerfi líkamans,“ segir Helen. „Liðverkir eru algengir eftir löng hlaup en ég var mjög fljót að jafna mig eftir marabonhlaupið.

**Hlaupakonan Helen hefur fundið réttu skóna fyrir hlaup. Hún segir Boost-skóna vera frábæra og mælir hiklaust með þeim.**

Ég gekk eðlilega strax eftir hlaupið og vil þakka skónum það,“ segir hún.

„Ég hljóp hálf marabon í vor og ætla aftur í Berlínar-marabonið í haust. Í milli-tíðinni fer ég alla vega hálf Reykjavíkumarabon,“ segir Helen sem segist vera búin að hlaupa 600 km á Boost-skónum. „Ég get mælt hundrað prósent með þessum skóm fyrir hlaupara. Þeir eru mjúkir og gott að vera í þeim. Ég hef hlaupið í nokkrum gerðum og

finnst þessir langbestir. Maður þarf að endurnýja skó nokkuð oft þegar maður hleypur svona mikið. Mikilvægt er að skórnir séu alltaf í góðu lagi. Núna er ég að biða eftir nýrri típu af Adidas Boost-skóm og hlakka til að prófa þá. Ekki sakar að Adidas-skórnir eru í fallegum litum sem gerir þá bara enn þá betri. Boost-skórnir gefa mikið til baka og ég finn sérstaklega fyrir því þegar ég hleyp á malbiki.“



Helen Ólafsdóttir hleypur um 70 km á viku.





Auk nýju Hleðslunnar hefur Hleðslulínan nú fengið nýtt og flottara útlit. Hægt er að velja á milli þriggja tegunda sem henta við ýmsar kringumstæður.

Ný tegund Hleðslu kom á markað í vor. Hún er með súkkulaði og sérstaklega frískandi og góð á bragðið. Hún hentar vel hlaupurum og öðru íþróttafólki í leit að hollu millimáli.

# Ný tegund Hleðslu og nýjar umbúðir

Mataræði skiptir miklu máli við undirbúning hlaupa og er holl næring fyrir hlaup mjög mikilvæg.

**N**ý tegund af Hleðslu kom á markað í vor. Nýja Hleðslan er með súkkulaðiþragði og er sérstaklega frískandi og góð á bragðið. Við þróun nýju Hleðslunnar var mikil áhersla lögð á að þróa hollan en jafnframt bragðgóðan drykk. Hún er í 330 ml fernum með tappa og

hentar vel hlaupurum og öðru íþróttafólki sem og fólki sem leit- ar eftir hollri millimáltíð.

Auk nýju Hleðslunnar hefur Hleðslulínan nú fengið nýtt og flottara útlit.

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótein og kol- vetni til hleðslu. Hver skammtur

inniheldur 22 grömm af pró- teini. Hleðsla hentar vel fljót- lega eftir æfingar eða á milli mála. Í Hleðslu eru eingöngu há- gæðaprótein úr íslenskri mjólk sem henta vel til vöðvauppbygging- inar. Hleðsla er jafnframt fitu- snauð og kalkrík.

Með tilkomu nýju Hleðsl-

unnar er hægt að velja á milli þriggja umbúðategunda sem henta við ýmsar kringumstæður. Þetta eru: Nýja Hleðslan með súkkulaði sem er kælivera og er pakkað í 330 ml fernur með tappa, Hleðsla með súkkulaði sem geymist utan kæliss og er pakkað í 250 ml fernur með röri

og Hleðsla í dós sem er kælivera og fánleg í fjórum bragðteg- undum.

Hleðsla hefur á síðustu miss- erum fengið mjög góðar viðtökur á meðal íþróttafólks og annarra neytenda.

Sjá nánar á hleðsla.is eða á facebook.com/hleðsla.



## NOKKUR GULLIN HLAUPARÁÐ

Á vefsíðunni Runner's World (runnersworld.com) er að finna hafsþjó af fróðleik. Meðal annars 25 gullnar hlaupareglur sem hafa gengið mann fram af manni. Hér eru nokkrar þeirra.

- Auktu hlaupalengdina á æfingartímabilinu aðeins um tíu prósent í hverri viku. Ef farið er of geyst eykst hættu á meiðslum.
- Ekki hlaupa fyrr en tveimur tímum eftir mat.
- Byrjaðu hvert hlaup á því að ganga eða skokka í tíu mínútur. Endaðu hlaupið eins. Upphitun býr líkamann undir komandi átök. Hún eykur blóðflæði hægt og rólega og hitar upp vöðvana. Með því að róa ferðina undir lokin má komast hjá krömpum, ógleði og svima.
- Ekki borða eitthvað framandi rétt fyrir hlaup.
- Fyrir hverja mílu (1,6 kílómetrar) ætti að hvíla ákafar æfingar í einn dag, sem þýðir að hvíla ætti í sex daga eftir 10 kílómetra hlaup og 26 eftir maraþon. Þessa speki setti ofurhlauparinn Jack Foster fram í bók sinni Tale of the Ancient Marathoner.
- Þú ættir að geta spjallað á hlaupum. Annars hleypur þú of hratt miðað við getu. Þetta á ekki við um spretthlaup eða keppni.
- Hlauparar sem æfa eingöngu hlaup eiga á hættu að lenda í meiðslum. Taktu frá nokkrar æfingar í sund eða lyftingar og hvíldu hlaupin á meðan.
- Reyndu að halda jöfnum hraða og æfðu þig á þeim hraða sem þú hyggst hlaupa í tilteknu hlaupi. Í langhlaupi verður þú eins og gefur að skilja að fara hægar en í styttri vegalengdum. Með nútímatækni er lítið mál að fylgjast með hraðanum. Ef þú byrjar of geyst eru miklar líkur á að þú springir.

Fleiri og ítarlegri reglur er að finna á runnersworld.com þar er líka að finna haldgóða töflu til að áætla tíma miðað við hlaupahraða

# Hljóp með giftingar- hringinn í vasanum

Þorsteinn Magnússon tók þátt í Amsterdam-maraþoninu síðastliðið haust og bað unnustunnar, Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur, við endamarkið.

**Þ**orsteinn Magnússon, framkvæmdastjóri hjá Stormur Seafood, byrjaði að hlaupa árið 2009 og fór í sitt fyrsta maraþon það sama ár, en fyrir hafði hann endrum og sinnum tekið þátt í styttri vegalengdum. Hann tók þátt í Amsterdam-maraþoninu síðastliðið haust og tók upp á því að biðja unnustunnar, Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur, við endamarkið.

„Ég var vel undir fjórum tímum í mínu fyrsta maraþoni sem telst nokkuð gott. Amsterdam-hlaupið gekk svo enn betur og ég bætti tímann þrátt fyrir að vera að burðast með hringinn í vasanum alla leiðina,“ segir Þorsteinn en hann hljóp á rétt rúmum þremur og hálfum tíma.

Þorsteinn segir umgjörðina um hlaupið mjög skemmtilega og að upplifunin að taka þátt í jafn stóru hlaupi sé mögnuð. „Ekki spillir fyrir að hlaupið endar á því að komið er inn á stóran íþróttaleikvang eins og á Ólympíuleikunum og þar fá hinir ýmsu meðaljórnar á tilfinninguna að þeir séu hetjur í örskotsstund.“

Laufey beið svo Þorsteins við endamarkið og grunaði ekkert. „Hún hafði sjálf verið í heljarinnar



Þorsteinn bað unnustunnar Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur að loknu Amsterdam-maraþoninu í fyrra. Þau giftu sig svo 7. júní síðastliðinn.

verslunarmaraþoni en þegar við komum út af leikvanginum hrundi karlinn á skeljarnar við mikinn fögnuð viðstaddra.“ Laufey sagði já og þáði hringinn sem hafði gert víðreist um borgina. Þau gengu svo í hjónaband 7. júní síð-

astliðinn og héldu dúndrandi veislu.

Þorsteinn er hvergi nærri hættur að hlaupa, en hann æfir með hlaupahópi Stjórnunnar í Garðabæ. „Ég er skráður í hálfmaraþon í ár og stefni svo á að halda mér áfram í góðu hlaupiformi.“







Suðurlandsbraut 32



BORGUN

TRI VERSLUN er nú að bjóða viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við Borgun.

~~539.990kr~~



431.990kr

20% afsláttur



ÞÝSKIR  
DAGAR



# 20% AFSLÁTTUR

- AF ÖLLUM OKKAR FRÁBÆRU VÖRUM -

# ÞÝSKIR DAGAR

Tilboðið gildir út júlímánuð!



# WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:

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

Laugardaga kl. 10:00 til 16:00





### MET Á HVERJU ÁRI

**Áheitasöfnun Reykjavíkurmarabons** Íslandsbanka, sem fer fram laugardaginn 23. ágúst, gengur vel. Mánudaginn 28. júlí höfðu safnast tæplega 11,4 milljónir til góðra málefna, sem er um 10 prósentum meira en búið var að safna á sama tíma í fyrra.

**Áheitavefurinn hlaupastyrkur.is** var opnaður sumarið 2010. Á hverju ári síðan þá hefur verið slegið met í áheitasöfnun í tengslum við hlaupið. Í fyrra söfnuðu hlauparar í Reykjavíkurmaraboni Íslandsbanka 72,5 milljónum til góðra málefna og var það 58 prósent hækkun á áheitum milli ára.

**Allir skráðir** þátttakendur í Reykjavíkurmaraboni Íslandsbanka 2014 geta skráð sig sem góðgerðahlaupara á hlaupastyrkur.is. Hægt er að velja á milli rúmlega 150 góðgerðafélaga til að hlaupa fyrir.

**Skráning góðgerðafélaga** fer fram í gegnum netfangið aheit@marathon.is. Hægt er að skrá góðgerðafélög til þátttöku fram til miðvikudagsins 6. ágúst 2014.



### ÆVINTÝRALEGT HLAUP

**Ef hlauparar** vilja upplifa eitt stórkostlegt marabonhlaup um ævina gæti The Big Five Marathon í Suður Afríku verið rétta keppnin. Þátttakendur hlaupa innan um villt dýrin í þessu magnaða marabonhlaupi og geta átt von á ýmsum óvæntum uppákomum. Nafn hlaupsins vísar til fimm af frægustu dýrum Afríku; fílsins, nashyrningsins, vísurins, ljónsins og hlébarðans. Engar girðingar eða ár skilja á milli þátttakenda og dýranna en hlauparar eru þó ekki í lífshættu því þyrlur og vopnaðir verðir passa upp á öryggi þeirra. Hlaupið var fyrst haldið árið 2005 á sléttum Suður-Afríku, mitt á milli Jóhannesborgar og Kruger-þjóðgarðsins í norðurhluta landsins. Það er haldið árlega og fer fram í júní. Þótt vetur sé í Suður-Afríku á þessum tíma getur hitinn verið óbærilegur á sléttunni og því er hlaupið óvenju krefjandi fyrir þátttakendur. Þátttökugjald fyrir hlaupið fer eftir gististað en nokkrir möguleikar eru í boði. Ódýrasti pakkinn er á um 95.000 kr. fyrir einstaklinginn en um 170.000 kr. sé miðað við dýrustu gistingu. Innifalið er hlaupið, gisting og matur.

## HLAUPAÞJÓÐIR

**Þegar þjóðerni** bestu marabonhlaupara heims er skoðað vekur strax athygli hversu margir þeirra koma frá tveimur löndum; Kenía og Eþíópíu. Marabonhlauparar frá þessum tveimur Austur-Afríkubjóðum bera höfuð og herðar yfir aðra. Í upphafi árs voru tíu hraðskreiðustu karlkyns marabonhlauparar heims frá löndunum tveimur og fimm af fljótustu kvenkyns hlaupurum heims koma frá sömu löndum. Engar tvær þjóðir komast nálægt þessum miklum hlaupaþjóðum. Margir hafa leitað skýringa á þessari velgengni en orðið lítt ágengt. Lengi hefur verið talið að helsta skýringin sé sú að börn og unglingar í Austur-Afríku

þurfi að fara langar vegalengdir milli staða gangandi og hlaupandi en engar sannanir hafa þó fundist. Á síðasta ári voru birtar niðurstöður úr rannsókn sem hópur fræðimanna, meðal annars úr Harvard-háskóla, framkvæmdi þar sem þessi þáttur var skoðaður. Í stuttu máli fannst engin fylgni milli þeirra sem gengu og hlupu langar vegalengdir sem börn og þeirra sem náðu góðum árangri í langhlaupum. Eina breytan sem skipti raunverulega máli er sú einfalda staðreynd að börn og unglingar í Austur-Afríku eru grennri og léttari en aðrir. Þegar þau eldast, þyngjast og safna vöðum verða þau einfaldlega betri hlauparar en aðrir.



# Þú ferð lengra með SagaPro

**Melkorka Árný Kvaran**  
langhlaupari, framkvæmdastjóri og þjálfari kerrupul.is

**SAGAMEDICA**  
www.sagamedica.is