

MIÐVIKUDAGUR 15. JÚLÍ 2015

# GÖNGUSKÓR

## & ÚTIVISTARFATNAÐUR

**Kynningarblað** Trespass - ný útvistarverslun, græn hreyfing er best, hvernig á að velja gönguskó.



## Hægt að svindla á öllu – nema skónum

Pétur Eggerz, Möguleikhússtjóri og leiðsögumaður, gengur í öllum veðrum. Hann veit sem er að góðir gönguskór eru það mikilvægasta þegar farið er á fjöll.

„Eins og einhver sagði þá geturðu svindlað á flestöllu í útvist nema skónum. Það er ekkert verra til en að ganga langar vegalengdir og vera að drepast í löppunum. Ég gekk á sínum tíma á Hvannadalshnjúk í skóm sem ég hafði átt lengi en voru ekkert sérstakir og þegar ég kom niður var ég með fjólubláar neglur á báðum stórutánunum eftir að renna fram skóna á leiðinni niður.“ Hann segist leita eftir ýmsum eiginleikum þegar kemur að gönguskóm. „Skórnir þurfa að vera sterkir og endingargóðir og halda vel við ökkla og það þarf að vera hægt að nota þá í öllum aðstæðum. Þeir þurfa að vera nógu stórir og rúmír en samt þéttir og halda vel utan um fótinn, þurfa að halda vatni og lofta.“ Það er því mikilvægt að vanda valið enda segir Pétur það alþekkt staðreynd á fjöllum að „... þú mátt spara í flestu öðru en það má ekki spara í skónum. Og af því þeir eru mjög dýrir og meiriháttar fjárfesting þá skiptir máli



Pétur Eggerz tók áskorun Ferðafélagsins um 52 tinda á jafnmörgum vikum og ánetjaðist þannig gönguferðum.

að velja vel því maður vill eiga skó sem endast. Þegar maður er búinn að finna út hvaða skór henta manni best, þá endurnýjar maður þá bara. Ég á skó núna síðan 2011 sem er hægt að endurnýja sólann á og ég er kominn í gegn einu sinni og er langt kominn með sóla tvö. En meðan yfirbyggingin heldur sér er þetta í lagi.“ En skiptir sokkabúnaður máli? Pétur segir svo hiklaust vera. „Ég er yfirleitt í tvennum sokkum, þunnum undir og göngu-

“ Skórnir þurfa að vera sterkir og endingargóðir og halda vel við ökkla og það þarf að vera hægt að nota þá í öllum aðstæðum. Þeir þurfa að vera nógu stórir og rúmír en samt þéttir og halda vel utan um fótinn

sokkum yfir. Ég er gjarn á að fá hæl-særi og við því er langbest að vera alltaf með tvö lög svo núningurinn verði á milli sokkana en ekki milli sokks og fótar.“ Hann hefur eina ráðleggingu til þeirra sem hyggjast leggja stund á gönguferðir á Íslandi. „Þegar gengið er á Íslandi verður að gera ráð fyrir því að veðrið breytist. Það er ekkert til sem heitir vont veður, bara lélegur klæðnaður. Í réttum fatnaði er hægt að ganga í næstum hvaða veðri sem er.“



Skórnir eru það allra mikilvægasta í gönguferðum og geta skipt sköpum um hversu ánægjuleg gönguferðin er. Það borgar sig því að velja vel, að mati Péturs.

# Trespass – útivistarverslun með fjölskylduvænt verð

Trespass er ný verslun í Bæjarlind 16 sem selur útivistar- og sportfatnað á alla fjölskylduna á góðu verði. 20% afsláttur verður af öllum vörum út júlí.

Trespass er þekkt verslana-keðja sem rekur búðir um alla Evrópu. Merkið er breskt og er þekkt fyrir gott verð og jafnframt góð gæði,“ segir Örn Valdimarsson, eigandi Trespass á Íslandi. Verslunin var opnuð hér á landi í júní og hefur orðstír hennar aukist jafnt og þétt.

„Við bjóðum upp á breiða vörulínu, allt frá gönguskóm, hlaupaskóm og fatnaði til tjalda og svefnpoka,“ segir Örn og áréttir að í Trespass fáist fót og skór bæði á börn og fullorðna. Auk þess fæst þar allt sem þarf fyrir útileguna.

„Við tölum oft um að við bjóðum upp á fjölskylduvænt verð,“ segir Örn glæðlega og bendir á að í stað þess að kaupa eina úlpu úr dýrri merkjavörubúð sé hægt

ad fata upp alla fjölskylduna fyrir veturinn í Trespass fyrir sama verð.

Verðið er því almennt gott í Trespass en auk þess eru veittir vikulegir afslættir af hinum ýmsu vörutegundum. „Um daginn vorum við með góðan afslátt af hlaupaskóm og núna eru gönguskór á tilboði,“ segir Örn en í til-



Úrvalið er gott í Trespass. Þar má fá allt fyrir útileguna, allt frá fótum og skóm til tjalda og svefnpoka.

**20%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
VÖRUM ÚT  
JÚLÍ.**

efni af opnun verslunarinnar ætlar hann að bjóða upp á tuttugu prósentu afslátt af öllum vörum í versluninni fram að verslunarmannahelgi.

Örn bendir á að fólk á öllu landinu geti verslað við Trespass í gegnum vefsíðu búðarinnar „Þar er að finna góðar myndir af öllum vörum og upplýsingar um verð.“

„Við bjóðum upp á breiða vörulínu, allt frá gönguskóm, hlaupaskóm og fatnaði til tjalda og svefnpoka.“

Örn býður alla velkomna í verslunina að Bæjarlind 16 en frekari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni [www.trespass.is](http://www.trespass.is).



Græn hreyfing dregur úr stressi og gerir fólk hamingjusamt.

## Græn hreyfing bætir heilsu

Vísindamenn hafa nú komist að því að þeir sem stunda svokallaða „græna hreyfingu“ utanhúss losa frekar um streitu í líkamanum en þeir sem þjálfast innanhúss.

Að hreyfa sig úti í náttúrunni dregur úr streitu. Það eru ekki ný sannindi, að sögn Giovanna Calogiuri, prófessors við háskólann í Hedmark í Noregi. Margar rannsóknir hafa sýnt það áður. Rannsókn háskólans í Hedmark á hreyfingu fólks staðfestir þetta enn og aftur.

### Dregur úr streitu

Græn hreyfing er ekki það sama og útivist. Græn þjálfun er reglubundin og markviss hreyfing í náttúrulegu umhverfi. Rannsóknin leiddi í ljós að græn hreyfing dregur úr stresshormónum líkamans, hýdrókortisóni. Þeir sem finna fyrir streitueinkennum ættu því að hreyfa sig úti í náttúrunni til að vinna bug á þeim.

Þegar fólk vaknar á morgnana er hýdrókortisón hátt í líkamanum, hormónið hjálpar okkur að komast á fætur en minnkar síðan á næsta klukkutíma. Sumir finna fyrir streitu allan daginn sem er slæmt fyrir heilsuna.

### Í fallegri náttúru

Græn hreyfing er skilgreind sem líkamsrækt í náttúrulegu umhverfi, það er, að einstaklingurinn er umkringdur trjám, plöntum, grasi, fjöllum eða vatni á meðan hann hreyfir sig. Þetta geta verið hjólréiðar, fjallganga, garðvinna, göngur, hlaup eða leikir. Reglubundin hreyfing ætti að vera í forgangi hjá öllum. Stjórnvöld ættu að leggja ríkari áherslu á bættu lýðheilsu og hvetja fólk til að stunda heilbrigðan lífsstíl. Það er hægt að gera með góðum hjólréiðabrautum, gönguleiðum og auðveldu aðgengi

ad náttúruperlum. Það kostar ekkert að hreyfa sig í náttúrunni, hún er heilsuþætandi og dregur úr streitu.

Calogiuri prófessor fékk tvo hópa til að taka þátt í rannsókninni. Annar hópurinn þjálfaði innanhúss í líkamsræktarstöð en hinn hópurinn stundaði græna þjálfun. Mikill munur kom fram varðandi minnkandi streitu hjá græna hópnun.

### Misjafnt val

Einnig voru lagðar spurningar fyrir þátttakendur. Í ljós kom að Norðmenn eru frekar duglegir að hreyfa sig. Það kom vísindamönnum á óvart hversu margir eru duglegir að fara í göngur eða hlaupa utanhúss. Einnig kom á óvart að fólk sem vill hreyfa sig en er ekki mjög áhugasamt um líkamsrækt velur frekar hreyfingu í náttúrunni en í líkamsræktarsal. Þeir sem hreyfa sig til að léttast velja frekar líkamsræktarstöðvar.

### Sófafólk ætti að prófa

Niðurstöðurnar sýna að ástæða er til að hvetja sófafólk til að prófa að hreyfa sig í náttúrunni. Þeir sem kjósa græna hreyfingu geta ráðið tíma sínum, hvernær hentar best að fara út, segir Giovanna Calogiuri, og bendir á að græn hreyfing geti gert fólk hamingjusamara. Enginn vafi er á því að fólk

sem hreyfir sig utanhúss líður betur andlega en þeim sem ekkert hreyfa sig. Alls voru 2.200 þátttakendur í rannsókninni og gætt var að jafnvægi í aldri, kyni og búsetu.





**Pel**

100% MERINO ULL



**NÝJUNG LANGERMA BOLIR**

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að verja

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

Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, s. 512 5446, jonatan@365.is

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



90/10  
gæsadúnn



800 fill power



Technostretch®



Bundnir saumar

# ÚTI ER INN

**ÖGN** er fisléttur hágæða dúnjakki með einstaklega klæðilegu sniði. Andar vel með Technostretch® flísefni á hliðum. Fullkominn félagi í útivistina.

## CINTAMANI



## Gát við val á gönguskóm

**Þegar gönguskór** eru valdir er ekki verið að velja puntskó til að rölta í frá bílastæðinu og inn í hús og upp í lyftu. Vandaðu valið því gönguskór geta bæði verið bestu vinir þínir og verstu óvinir.

**Keyptu skó** á kvöldin: fæturnir bólga yfir daginn, svo að það getur munað einu númeri.

**Gerðu ráð** fyrir sokkum: sumum hentar að ganga í ullarsokkum en aðrir nota sérstaka göngusokka.



**Ef þú** notar innlegg: taktu það með í skóbúðina. Það er lykilatriði að prófa hvernig það passar í skóna því gönguskór eru öðruvísi í laginu en hefðbundnir.

**Taktu þér** tíma: Labbaðu gegnum búðina. Farðu upp og niður stiga.

Finndu smá halla og prófaðu að þramma upp og niður. Ef þú finnur eitthvað fyrir skónum á þessu rölti, einhver saumur sem nuddast ekki rétt eða aðeins of þröngt yfir ristina þá er þetta ekki rétti skórinn fyrir þig.



### HVAÐ SKAL TAKA MEÐ?

**Á vefsíðunni** safetravel.is er að finna útbúnaðarlista fyrir mismunandi tegundir ferða. Hér er að finna listann fyrir gönguferðir að sumri:

#### Stytttri ferðir

Nærfatnaður úr ull eða sambærilegu legu  
Miðlag úr flís eða sambærilegu Vatns- og vindhelt ysta lag fatnaðar  
Gönguskór  
Sokkar, 1-2 pör  
Vettlingar  
Buff og/eða húfa  
Legghlífar?  
Nesti  
Kort, áttaviti og GPS-tæki  
Fjarskiptatæki t.d. sími og talstöð  
Göngustafir?  
Sjúkrabúnaður  
Hælsærisplástur  
Sólarvörn  
Vatns- eða hitabrúsi

#### Viðbót í lengri ferðir

Tjald  
Svefnpoki og dýna  
Prímus og eldunaráhöld  
Aukanesti  
Aukafatnaður  
Vaðskór?  
Snyrtivörur, smyrsl á viðkvæm svæði  
Lína, 8 mm, 30 metrar  
Klósettpappír og skófla til að grafa  
Ljós

### BEST AÐ VERA Í LÖGUM

**Útivist er** að flestra mati endurnærandi en það dregur mikið úr ánægjunni ef kuldinn nær yfirhöndinni. Góður útivistarfatnaður gerir gæfumuninn.

**Yfirleitt er** mælt með því að klæðast nokkrum lögum. Lögin fylla upp í loftrýmið sem myndast á milli líkamans og yfirhafnarinnar og draga úr líkum á hitatapi. Þá er auðvelt að klæða af sér hita með því að fækka lögum.

#### Dúnyfirhafnir þykja



halda mestum hita og yfirleitt er mælt með fötum úr náttúrulegum efnum frekar en gerviefnum. Ullin heldur til að mynda á þér hita þó hún

blotni auk þess sem náttúruleg efni anda betur. Gerviefni hafa það þó fram yfir mörg náttúruleg efni að þau skýla vel fyrir vindi.

**Eftirfarandi forgangsöröðun** er gott að hafa í huga þegar halda skal á sér hita. Aðalatriði er að halda búknum heitum, næst er það höfuðið, svo fæturnir, síðan hálsinn, hendur og loks fætur.



# Marmot® SUMARDAGAR

10. - 17. júlí

# 20-50% afsláttur

af öllum Marmot fatnaði

20%  
afsláttur  
af öllum  
barnafatnaði

30%  
afsláttur  
af öllum  
hlaupafatnaði

50%  
afsláttur  
af stuttbuxum  
og bolum

**Marmot®**  
ÞÚ FINNUR MUNINN!

Við vinnum náið með leiðsögumönnum m.a.



Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

