

MARAPÓN

FIMMTUDAGUR 30. JÚLÍ 2015

KYNNINGARBLAÐ



Elísabet Margeirsdóttir er öflugur hlaupari og næringarfræðingur.

MYND/ANDRI MARINO

Mataræðið skiptir máli fyrir hlaupara

Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og framkvæmdastjóri Arctic Running, er eins og margir vita mikil hlaupadrottning. Sem næringarfræðingur veit hún vel hvað er hlaupurum fyrir bestu þegar kemur að matarvenjum. Elísabet segir mikilvægt að sleppa allri tilraunastarfsemi í matargerðinni dagana fyrir hlaup. Einnig bendir hún á að drekka ekki of mikið vatn stuttu fyrir keppni..

Elísabet var spurð hvort mataræðið skipti miklu máli hjá langhlaupurum? „Mataræðið skiptir miklu máli hjá fólki sem hreyfir sig mikið og þar á meðal þeim sem hlaupa oft í viku eða daglega. Langhlauparinn þarf að passa upp á að hafa næga orku fyrir æfingar og einnig þarf að borða vel eftir æfingar til að fylla á orku líkamans og til að stuðla að viðgerð vöðva.“

Hvað fæðutegundir eru mikilvægastar hlaupurum?

„Í raun eru allar fæðutegundir eða fæðuflokkar nauðsynlegir fyrir hlauparann og því fjölbreyttara sem mataræðið er því betra. Hlauparar þurfa þó að passa að borða nægilega mikið af kolvetnaríkum mat í hverri mál-

tíð þegar æfingar eru stífar, eins og til dæmis heilkorna brauð, hafragraut, kartöflur eða hrísgrjón.“

Þarf að borða mikið fyrir hlaup?

„Heppilegast er að borða ekki þunga máltíð innan 2-3 klst. fyrir hlaupaæfingu eða keppni, en óhætt er að fá sér millibita eða léttu kolvetnaríka máltíð allt að klukkutíma fyrir æfingu. Það getur til dæmis verið ávöxtur, hafragraut eða gróf brauðsneið með hnetusmjöri og banana. Það er einstaklingsbundið hvað fólk þolir að borða mikið fyrir hlaup og gott er að fylgjast með líðan á hlaupunum og finna rútinu sem hentar.“

Er betra að drekka ípróttadrykki en vatn?

„Ípróttadrykkir innihalda sykurlaus og sölt sem stuðla að vökvajafnvægi og orku þegar áreynsla er mikil, löng eða í miklum hita. Ef hlaupaæfing er lengri en 90 mínútur er gott að hafa ípróttadrykk eða annan orkugjafa með til að stuðla að góðum afköstum allan tímann.“

Þarf að skipuleggja mataræðið í langan tíma fyrir maraþon?

„Mataræði þarf ekki að vera mjög flókið þótt æft sé fyrir maraþon og besta reglan er að halda sig við fastar venjur í mataræðinu allt árið og reyna að láta miklar æfingar ekki hafa of mikil áhrif á fæðuvalið. Fjölbreytt og hollt mataræði á alltaf við en þegar æfingaálagið eykst þarf fólk að passa að borða hæfilega stóra skammta, drekka nóg

af vökva og borða fljótlega eftir stífar æfingar.“

Er nauðsynlegt að halda matardagbók?

„Matardagbók getur auðveldað fólki að taka aðeins til í mataræðinu og fá yfirsýn yfir það sem betur mætti fara. Fólk gleymir oft að borða nóg fyrir hluta dags en borðar síðan of mikið og óhollara seinni partinn án þess að vera meðvitað um það. Því getur matardagbók aðstoðað fólk við að koma meiri reglu á máltíðir án mikillar fyrirhafnar.“

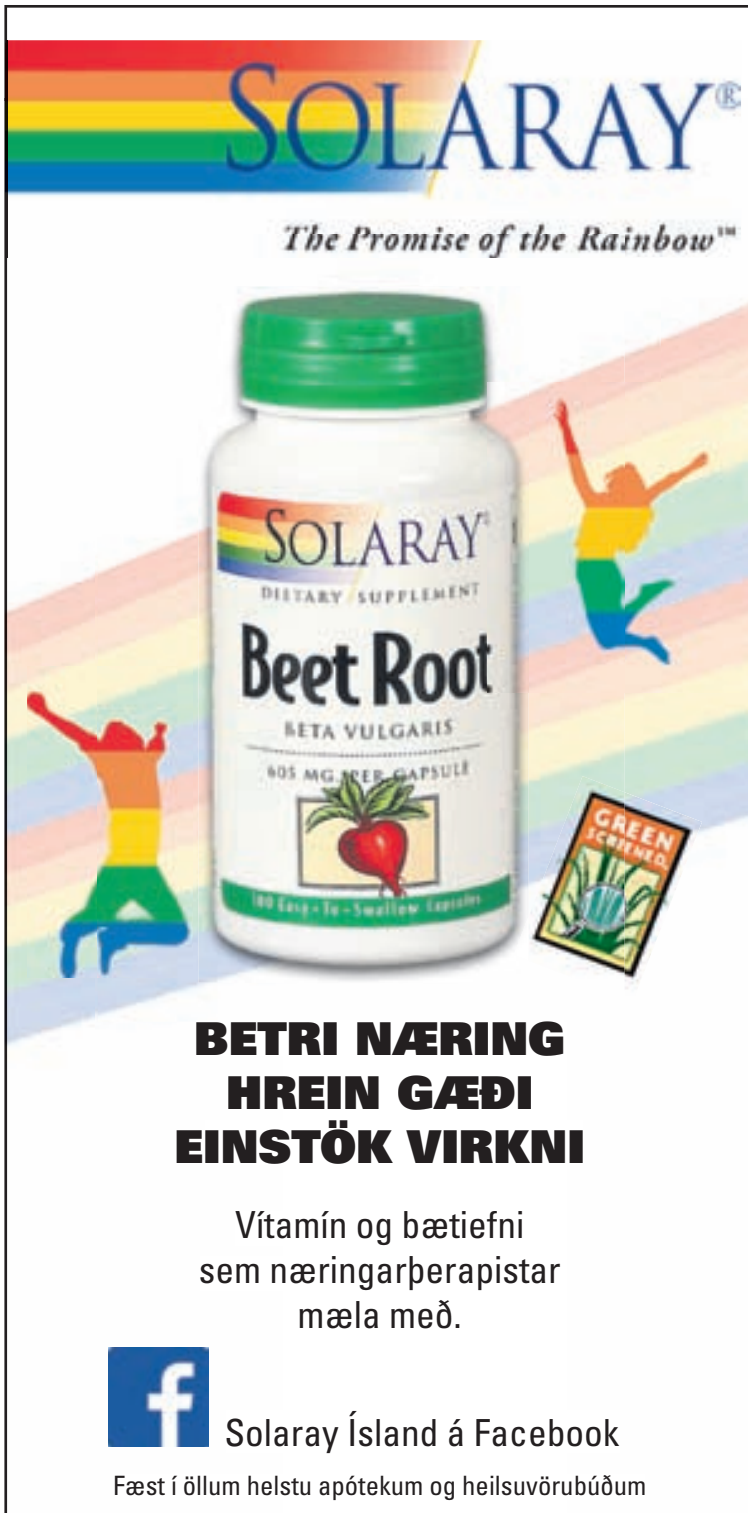
Hvað ætti helst að borða sama dag og hlaupið fer fram?

„Það er mikilvægt að vera ekki í neinni tilraunastarfsemi dagana fyrir hlaup og best er að borða þann morgunmat sem fólk er vant að borða fyrir allar hlaupa-

Unaðslegur hristingur eftir langa hlaupaæfingu:

1 lítil ferna af próteindrykk með súkkulaðibragði
1 frosinn banani í bitum
1 msk. chia-fræ
1 msk. möndlusmjör
Allt sett í blandara og blandað þar til silkimjúkt.

æfingar. Góður morgunmat er nauðsynlegur og best er að borða hann að minnsta kosti tveimur klukkutímum fyrir keppni. Einnig flaska sumir á því að drekka of mikið stuttu fyrir hlaup og þurfa því á klósettið í miðju hlaupi. Nóg er að drekka um 500-750 ml af vökva um morguninn og lítið sem ekkert síðasta klukkutímann.“




SOLARAY®
The Promise of the Rainbow™

SOLARAY®
DIETARY SUPPLEMENT
Beet Root
BETA VULGARIS
905 MG BEET CAPSULE
100 Capsules - Swallow 100

**BETRI NÆRING
HREIN GÆÐI
EINSTÖK VIRKNI**

Vítamín og bætiefni
sem næringarþerapistar
mæla með.

 Solaray Ísland á Facebook
Fæst í öllum helstu apótekum og heilsuvörubúðum

Góðir skór eru eins og góður gítar

Práinn Árni Baldvinsson gítarleikari var, ásamt félögum sínum í hljómsveitinni Skálmöld, fulltrúi Íslandsbanka í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra. Hann hleypur reglulega enda nauðsynlegt að vera í góðu formi á löngum tónleikaferðalögum.

„Þegar við vorum plataðir í þetta verkefni í fyrra var það í fyrsta skipti sem sumir félagar mínir í hljómsveitinni létu sér detta í hug að hlaupa tíu kílómetra. Ég hafði hlaupið fjórum sinnum áður og vissi að ég gæti þetta en það var gaman að sjá hvernig hinir svitnuðu og héldu að þeir gætu þetta aldrei. Nema náttúrliga Björgvin söngvari sem var knattspyrnumaður í Danmörku í mörg ár og það tók hann enga stund að koma sér í góðan gír. Hann ætla heilt maraþon núna,“ segir Práinn, sem lagði stund á körfubolta á unglingsárum en hafði aldrei æft sig neitt að ráði fyrir Reykjavíkumaraþon áður. „Ég bara mætti og hljóp. Nema einu sinni þegar ég undirbjó mig eitthvað aðeins og þá náði ég mínum versta tíma.“ Skálmöld var með einkaþjálfara, Stefán Magnússon, framkvæmdastjóra Eistnaflugs, og sá hann um að þeir slægju ekki slöku við. „Við hlupum meðal annars mikið á og í kringum Eistnaflugshelgina með honum og við vorum með prógramm sem hann útbjó. Það hentaði mér mjög vel að einhver segði mér hvað ég ætti að gera. Ég mæli með því.“

Eitt af því mikilvægasta í hlaupaundirbúningi að mati Práins er að setja saman tónlista til að hlusta á í hlaupinu. „Ég kortlagði hlaupið alveg þannig að þegar ég var alveg að deyja, sem ég vissi að myndi gerast á ákveðnum tímamarki, var ég með mjög kraftmikið þungarokk til að koma mér yfir þann hjalla. Svo var planið að ég væri að hlaupa þetta á undir klukkustund og að lagið I know how to die með Motorhead myndi fleyta mér síðustu metrana yfir marklínuna og það stóðst.“ Práinn segist hafa séð þegar nokkuð var liðið á hlaupið að hann myndi hafa það af og það hafi hleypt kappi í kinn. „Þegar það voru tveir kílómetrar eftir sá ég að ég myndi ná þessu og þá gaf ég í og setti persónulegt met. En ég var líka alveg dauður utan í næsta ljósastaur á eftir. Þetta var minn langbesti tími og ég var gríðarlega stoltur. Og náttúrliga rústaði öllum hinum í bandinu. Það var mjög gott að vinna félagi mína í Skálmöld, alla nema Björgvin, sem ég get ekkert verið að böggast í.“

Práinn tekur ekki þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ár þótt hann hafi hlaupið heilmikið það sem af er sumri. „Ég hef tekið þátt í hinum ýmsu hlaupum undanfarið ár en ekki í sumar þó að ég sé í fínasta hlaupaformi núna. Það hefur verið mikil spilamennska og svo vil ég eiga tíma með fjölskyldunni líka. Ég fylgist með Maraþonmæðgunum í sumar og hef gríðarlega gaman af því. Ég hleyp um það bil þrjú kílómetra annan hvern dag og það geri ég bara af því mér líður miklu betur



Spennan magnast rétt fyrir hlaupið enda eins gott að standa sig eftir mikla auglýsinga-herferð vikunnar á undan.



Práinn fylgist með Reykjavíkumaraþoninu 2014 taka af stað ásamt Flex, Hljóðmeistara Skálmaldar.

af því. Þetta er ofboðslega hressandi og þegar maður er að fara til dæmis á tónleikaferðalög skiptir miklu máli að vera í betra formi en maður er í venjulega. Það sem kom mér mest á óvart var að ég þarf ekkert endilega að fara rosalega langt til að fá eitthvað út úr því. Það skiptir meira máli að fá góða þjálfun en að þína líkamann þangað til hann getur ekki meira. Að því leyti hefur þessi geðveiki síðasta sumar margborgað sig.“ Talandi um tónleikaferðalög þá segir Práinn mikilvægt að


hafa hlaupaskóna meðferðis. „Við vorum á tveggja mánaða ferðalagi síðasta haust og bílstjórinn okkar er mikill íþróttajaxl sem ferðast um með lóð og sippubönd og útbýr líkamsræktarstöð þar sem rútan stoppar. Hann fór með mig út að hlaupa nokkrum sinnum á ferðalaginu og það bjargaði lífi mínu.“ Það og hlaupaskórnir, náttúrliga. „Ég keypti mér mjög góða hlaupaskó fyrir mörgum árum. Og það er það gáfulegasta sem ég hef gert. Góðir skór eru eins og góður gítar, skipta öllu máli.“



Láttu ekki blöðru stoppa þig!

Notaðu COMPEED® fyrirbyggjandi eða til að græða sárið

Compeed®
Be Unstoppable



REIKNAÐU DÆMIÐ á 365.is

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

Þú ferð lengra með SagaPro

Melkorka Árný Kvaran
langhlaupari, framkvæmdastjóri
og þjálfari kerrupul.is



Vinsæl vara við tíðum þvaglátum

Ekki of seint að hefja æfingar

Einkaþjálfarinn og spretthlauparinn fyrrverandi, Silja Úlfarsdóttir, þjálfar hlaupahóp Íslandsbanka fyrir Reykjavíkumaraþonið í ár. Hópurinn æfir tvisvar í viku en auk þess býr Silja til plön fyrir hópinn. Hún sér jafnframt um að þjálfar hlaupamæðgurnar Halldóru Geirharðsdóttur og Steineyju Skúladóttur sem báðar taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta skipti og eru andlit hlaupsins í ár.

Þetta er í fyrsta skipti sem Silja þjálfar hlaupahóp Íslandsbanka en hún þjálfaði Pétur Jóhann Sigfússon þegar hann hljóp sitt fyrsta hálfmaraþon í Reykjavíkumaraþoninu 2013. En hver er tilgangurinn með því að fá þekkt einstaklinga til að þjálfar sig upp í hlaupaform? „Það er fyrst og fremst til að undirstrika það að allir geti verið með, en allt hefur þetta verið fólk sem hefur lítið sem ekkert hlaupið áður,“ útskýrir Silja. Það á við í tilfelli mæðgnanna og voru þær að sögn Silju ansi hikandi í fyrstu.

„Dóra sagðist bara alls ekki geta hlaupið og hafði litla trú á sjálfri sér þegar við hófumst handa í byrjun júní. Það hefur aldeilis breyst og við höfum engar áhyggjur af þessu. Hún mun ekki eiga í neinum vandræðum með þetta og nú erum við farnar að vinna í því að auka hraðann,“ segir Silja. Halldóra ætlar að hlaupa tíu kílómetra en Steiney hálf maraþon og hvetur Silja áhugasama til að fylgja þeim á Snapchat og Twitter undir hlaupamæðgur, enda með eindæmum skemmtilegar.

Aðspurð segir Silja ekki of seint að skrá sig til leiks þótt aðeins séu rúmar þrjár vikur til stefnu. „Það geta flest allir verið með í tíu. Ætli menn í hálf t eða heilt maraþon veltur það meira á grunninum og þá skiptir undirbúningurinn miklu máli.“

Hlaupahópur Íslandsbanka hittist á þriðjudögum klukkan 17.15 og í hádeginu á fimmtudögum og hvetur hún alla til að vera með og fylgjast með æfingaplánum á samnefndri Facebooksíðu hópsins. „Þarna er fólk með alls



Silja þjálfar mæðgurnar Halldóru Geirharðsdóttur og Steineyju Skúladóttur sem báðar taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta skipti og eru andlit hlaupsins í ár. Hún segir þær á góðu róli og hvetur fólk til að fylgjast með undirbúningi þeirra á Snapchat og Twitter undir leitarorðinu hlaupamæðgur.

MYND/ANDRI MARÍNÓ

konar markmið; bæði byrjendur og lengra komnir og það eru enn nýliðar að mæta, enda góð stemning í hópnum. Á fimmtudögum erum við oftast á Laugardalsvelli og fólk fer þetta bara á sínum hraða.“

Silja leggur ekki bara áherslu á

hlaup heldur líka styrktaræfingar, hraðaleiki og styttri æfingalotur með hléum eða svokallaðar „Interval-æfingar.“ „Það er ekkert sem segir að þú þurfir að hlaupa fjórum sinnum í viku þó þú ætlir í hlaup. Sjálfri finnst mér fjölbreyttar æfingar skemmtilegri. Aðalatriðið

er að byrja að hreyfa sig og er vel hægt að skiptast á að hlaupa, hjóla og synda, svo dæmi séu nefnd. Svo er mjög mikilvægt að hlauparar hugi líka að því að gera teygjur og styrktaræfingar til að fyrirbyggja meiðsli en allt leggur þetta grunn að góðu hlaupi.“

Silja segir jafnframt mikilvægan lið í undirbúningnum að huga að góðum skóm. „Það stuðlar að vellíðan og dregur úr líkum á meiðslum. Uppáhalds skórnir mínir eru Boost-skórnir frá Adidas, en það er misjafnt hvað hentar hverjum og einum.“

Taktu þátt í Garmin Hreyfingunni!

GARMIN

vívofit
Heilsuúr
Skrefatalning og markmið
Skráir svefnvenjur
1 árs rafhlöðuending
Hægt að fá með púlsmæli
Fæst í ýmsum litum

vívosmart
Snjallsíma heilsuúr
Skrefatalning og markmið
Símatilkynningar birtast á snertiskjá.
Hægt að fá með púlsmæli

vívocomplete
GPS Snjallúr
Orþunnt og létt GPS snjallúr í skokkið, hjólið, sundið, golfið og aðra daglega hreyfingu.
Símatilkynningar birtast á skjá.
Rafhlaða endist allt að 3 vikur.

Opið virka daga 10 - 18

Ögurhvarfi 2, Kópavogi | s. 577-6000 | www.garmin.is

GARMINBÚÐIN

Frumhlauparar: af stað!

Áttu þér hlaupadraum? Margir láta sig dreyma um að gera hlaup að lífsstíl en finna ekki almennilega hvatann til að láta til skara skriða. Þá er þjóðráð að setja sér markmið, eins og til dæmis að taka þátt í skipulögðu hlaupi eftir skilgreindan tíma og þjálfar sig út frá því. Hér eru nokkrar ráðleggingar til þeirra frumhlaupara sem vita ekki í hvorn fótinn þeir eiga að stiga fyrstu skrefin á hlaupabrotinni.

● Fjárfestu í réttu skónum. Fáðu ráðleggingar frá fagfólki, kannski þarft þú stuðning við fótinn á ákveðnum stöðum, við ökklaða eða ilina sem einhver annar þarf ekki. Það eru réttir skór þarna úti fyrir þig, þú þarft bara að finna þá.

● Ekki hafa samviskubít dagana sem þú hleypur ekki. Mundu að hvíldin er líka hluti af leiðinni að markinu.

● Finndu hlaupafélaga en hlaupu samt stundum ein/n. Hlaup geta verið mjög góð íhugun sem betra er að stunda í einrúmi en félagarnir hvetja þig áfram með heilbrigðri samkeppni. Passaðu bara að velja a.m.k. einn sem er á svipuðu getustigi og þú.

● Gerðu hlaupin að góðum vana. Þótt þú hafir bara nokkrar mínútur einhvern hlaupadaginn skaltu samt reima á þig

RÉTTU SKÓRNIR Það skiptir höfuðmáli að fjárfesta í réttu skónum sem eru bæði þægilegir og passa nákvæmlega á þinn fót.



METRAR, EKKI MÍNÚTUR Sigur þú seint fari.

skóna og halda af stað. Þannig býrðu til vana sem er auðveldara að viðhalda en að byrja allt af upp á nýtt. Finndu þér slagorð, gildi eða hvatamöntru sem þú getur þulið þegar þér finnst þú vera að gefast upp.

● Ekki óttast göngukaflana á hlaupaleiðinni. Að hægja á sér getur í raun byggt styrk og þol sem gagnast þér á hlaupunum.

● Haltu hlaupadagbók. Settu þér lítil og viðráðanleg markmið og auktu við þau smám saman. Það hleypur enginn maraþon í fyrsta.

● Hugsaðu í metrum, ekki mínútum. Farðu eins hægt og þú þarft, sýndu þolinmæði og ekki hafa áhyggjur af hraðanum. Hann kemur.

● Mundu að þú ert hlaupari. Við erum öll hlauparar þó að sumir hlaupi hraðar en aðrir.



Ástríðunni haldið lifandi

Ofurhlaup njóta sífellt meiri vinsælda hér á landi eins og víða um heim. Þau eru oftast hlaupin úti í náttúrunni eða á fjöllum en þar skiptir upplifun af náttúrunni oft meira máli en lokatíminn. Mörg frábær æfingasvæði eru á suðvesturhluta landsins fyrir slík hlaup.

Sífelld fleiri landsmenn stunda svo-kölluð ofurhlaup en þar er átt við öll hlaup sem eru lengri en sem nemur vegalengd marabons. Ofurhlaup eru af ýmsum gerðum en eru gjarnan stunduð úti í náttúrunni og jafnvel uppi á fjöllum. Einn þeirra sem hafa stundað slík hlaup undanfarið ár er Birgir Sævarsson sem hóf að hlaupa árið 2001. Við undirbúning fyrir Laugavegshlaupið árið 2012, þar sem hlaupin er 55 km leið frá Landmannalaugum inn í Þórsmörk, eignaðist hann nýtt áhugamál að eigin sögn. „Ég fann mig algjörlega í því að hlaupa utan vega og náttúruhlaup hafa haldið ástríðunni fyrir hlaupum lifandi síðan þá. Mér finnst ekkert betra en að hlaupa um í náttúrunni í góðum félagsskap. Í dag hleyp ég nánast eingöngu í náttúrunni og tek þátt í fjallaofurhlaupum. Það sem er líka heillandi er að hér er ævintýrið að klára hlaupið og njóta leiðarinnar en ekki eins mikið verið að keppast við tímann eins og í stöðluðum götuhlaupum.“

Birgir er búsettur á höfuðborgarsvæðinu og segir mörg frábær æfingasvæði í nágrenni þess. „Við höfum t.d. Esjuna, Heiðmörk, uppsveitir Hafnarfjarðar, Hengils- svæðið og Mosfellsbæ svo eitthvað sé nefnt. Stór hluti við svona hlaup er einmitt að kanna nýjar leiðir og njóta þess að vera úti í náttúrunni.“

Birgir hefur tekið þátt í þremur ofurhlaupum erlendis; tveimur í Mont Blanc og einu í Dólómítáfjöllunum á Norður-Ítalíu.



Birgir kemur alsæll í mark í Lavaredo Ultra Trail eftir góðan dag á fjöllum. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Hlaupið á Ítalíu ber nafnið Lavaredo Ultra Trail en um er að ræða 120 km fjallahlaup með 5.800 metra hækkun. Hlaupið byrjar og endar í Cortina sem er gamall skíðabær í fallegum fjallasal í Dólómítáfjöllunum. Hlaupið var ræst kl. 23 að kvöldi og var alveg magnað að hlaupa alla nóttina og upplifa sólarupprás í fallegasta fjallasal sem ég hef augum litið.“

Drottning fjallahlaupa

Hann segir undirbúning fyrir fjallaofurhlaup byggjast á því að æfa stöðugt og vel í 3-4 mánuði fyrir keppni. „Áherslan er að hlaupa í eins líku landslagi og keppt er í og byggja fjölda og tegund æfinga upp með skynsamlegum hætti.“



Birgir á ferð með Tre Cime de Lavaredo-tindana í bakgrunni í Lavaredo Ultra Trail. MYND/ÚR EINKASAFNI

Þessar vikurnar undirbýr Birgir sig fyrir keppni í drottningu fjallahlaupanna sem er Ultra-trail Du Mont-Blanc. „Hlaupið er skrautfjöldin á stærstu fjallahlaupahátíð í heiminum en þar er hlaupin ein frægasta gönguleið Evrópu, Tour Mont Blanc. Þetta er 168 km hlaup þar sem heildarhækkunin er 10 km og hlaupið er kringum Mont Blanc-fjallgarðinn í Frakklandi, Ítalíu og Sviss.“

Hann segir undirbúninginn ekkert frábrugðinn þeim sem er fyrir önnur hlaup nema að löngu æfingarnar séu lengri. „Ég hljóp t.d. Laugaveginna fyrir viku og síðasta laugardag tók ég þátt í Hengilshlaupinu

sem mér finnst vera fallett og skemmtilegri leið en Laugavegsléiðin ef eitthvað er. Fyrir hlaupið fer ég svo í æfingaferð til Mont Blanc og hleyp um í brautinni.“

Það eru margir þættir sem gera hlaup eftirsóknarverð að sögn Birgis. „Hlaup eru frábær og fjölbreytt líkamsrækt, sérstaklega þegar hlaupið er í ójöfnu landslagi og blandað inn fjallgöngu og hlaupum niður hlíðar. Þau eru einnig góð aðferð við að hugleiða og það er ótrúlega gott að gleyma sér á hlaupum í eigin heimi og njóta náttúrunnar um leið. Svo má ekki gleyma félagsskapnum sem er engu líkur.“

 Landsvirkjun

Ef þú hleypur 10 kílómetra notarðu jafnmikla orku og þarf til að hafa kveikt á einum ljósastaur í átta klukkustundir

Gagnvirkar orkusýningar Landsvirkjunar í Búrfelli og Kröflu varpa ljósi á orkuna sem býr í öllum hlutum.

Landsvirkjun vinnur rafmagn úr endurnýjanlegum orkugjöfum; vatnsafli, jarðvarma og vindi.

Líttu við í sumar.

Opið 10-17 alla daga til 30. ágúst.
Leiðarlýsingar á landsvirkjun.is/heimsoknir



Hlaupið á snjó og ís

Eitt óvenjulegasta marabonhlaup sem boðið er upp á í heiminum í dag fer fram á Grænlandi í október ár hvert. Hlaupið, sem ber nafnið The Polar Circle Marathon, fer fram í Kangerlussuaq sem er á vesturströnd landsins.

Hluti hlaupsins, eða um 3 km, er á ísnum en vegna óvissu um aðstæður á hlaupadegi geta skipuleggjendur ekki fest niður leiðina fyrir en nokkrum dögum fyrir hlaup. Lengsti hluti leiðarinnar er hlaupinn á malarvegi sem oft er þó þakinn snjó.

Hálfmarabon- og marabonhlaupin verða haldin sitt hvorn daginn svo keppendum gefist kostur á að ljúka þeim báðum, hafi þeir áhuga.

Hlaupið er oft kallað kaldasta marabonhlaup jarðar, enda er meðalhitinn á þessum slóðum í október um -10°C. Skipuleggjendur keppninnar taka þó fram

að búast megi við meiri kulda. Þótt snjór sé víða á brautinni er hægt að hlaupa í venjulegum hlaupaskóm.

Sigurvegarar síðasta árs í marabonhlaupinu voru Norbert Zeppitz frá Austurríki, sem vann í karlaflokki á 3:30:08 klst. og Debby Urkens frá Belgíu í kvennaflokki en hún hjóp á 4:11:26 klst. Alls luku 120 keppendur hlaupinu.

Saskia Plaucheur frá Frakklandi vann hálfmarabon kvenna á 2:18:10 klst. en Angel Pavon Guerra frá Spáni vann karlaflokkinn á 1:54:53 klst. Þar sem 97 keppendur luku keppni.

Til samanburðar má geta þess að besti tíminn í Reykjavíkurmaraþoni í fyrra var 2:18:00 og 1:08:44 í hálfmaraboni.

Áhugasamir geta kynnt sér hlaupið á www.polar-circle-marathon.com en fimm daga ferð kostar tæplega 240.000 kr.



**FÉKKSTU EKKI
BLAÐIÐ Í MORGUN?
KOM ÞAÐ OF SEINT?**

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer
800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is

Post dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna
og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ



„Ég á það til, þegar ég finn ekki réttu lausnina, að skella mér í hlaupagallann og fara út að skokka,“ segir Steingrímur Sævarr Ólafsson.

MYND/ANDRI MARINO

Veiðitíminn truflar undirbúninginn

Fjölmiðlaráðgjafinn Steingrímur Sævarr Ólafsson hleypur 10 km í Reykjavíkurmaraþoni fyrir styrktarsjóðinn Vináttu. Hann hóf að hlaupa árið 2001 og keppir oftast í 10 km hlaupum. Hann er ekki mikill merkjakarl en leggur þó áherslu á góða hlaupaskó og svo þykir honum vænt um Garmin-hlaupaúrið þótt það sé komið til ára sinna. Þurfi hann að leysa flókin vandamál reimar hann á sig hlaupaskóna.

Frá árinu 2007 hafa þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoni safnað tugum milljóna króna til styrktar góðu málefni. Í fyrra var slegið nýtt met þegar rúmar 85 milljónir króna söfnuðust og má búast að það met verði slegið í ár. Fjölmiðlaráðgjafinn góðkunnir, Steingrímur Sævarr Ólafsson, sem hleypur 10 km fyrir styrktarsjóðinn Vináttu.

Steingrímur byrjaði að hlaupa árið 2001 og fann fljótt að þetta var hreyfing sem hentaði honum vel. „Ég er enginn keppnishlaupari og legg meira upp úr Ólympíuandanum, að vera með frekar en að vinna. Ég reyni að hlaupa reglulega en er enginn ófgamaður og tek mér pásur ef ég finn ekki fyrir lönguninni til að hlaupa. Þá rekst bleikjuveiðitíminn hjá mér afskaplega illa á við markvissan undirbúning fyrir Reykjavíkurmaraþon.“

Yfirleitt hleypur Steingrímur 10 km í hlaupakeppnum en keppti þó í hálfmaraboni árið 2008. „Í ár verða það 10 km og ég set mér alltaf sama heildarmarkmið; að skemmta mér vel og líða vel í hlaupinu. Geta brosað og notið

þess að hlaupa með þúsundum annarra, sjá stuðningsliðin við vegarkantinn, fjölskyldur hlaupa saman og svo mætti áfram telja. Hvað tímann varðar set ég mér alltaf sama markmið; að hefja hlaupið með það í huga að vera á 53–55 mínútum. En sé dagsformið ekki það besta þá hægi ég strax á mér og er ekkert að stressa mig á tímanum eða gef í ef mér finnst svo. Tíminn er ekki aðalatriðið, í ár er aðalatriðið að hlaupa fyrir konuna mína sem á síðasta ári greindist með ólæknandi sjúkdóm sem heitir Huntington's. Vinir okkar stofnuðu Styrktarsjóðinn Vináttu til að styðja við bakið á henni og fjölskyldunni allri. Mér fannst það vera það minnsta sem ég gæti gert að taka fram skóna og hlaupa áheitahlaup til að bæta í.“

Stóra táin þvælist fyrir

Steingrímur er að eigin sögn ekki mikill merkjakarl þegar kemur að hlaupum fyrir utan tvennt; skó og hlaupaúr. „Ég er Garmin-maður í hlaupaúrum og hef um árabíl verið með Garmin-305 úr sem hefur reynst mér vel, þótt aldurhniði sé. Og svo er það höfuðatriðið; skórnir. Ég var alltaf Asics-maður en hef glímt við ákveðið vandamál

þar. Stóra táin á hægra fæti virðist ekki eiga samleið með sumum hlaupaskóm. Þrátt fyrir sífelldar snyrtingar, plástra og umbúðir, hefur mér alltaf tekist að eyðileggja skóna þannig að stóra táin hægra megin er skyndilega komin upp úr. Ég var því að skipta um skótegund fyrir nokkrum vikum og nú er að sjá hvernig stóra táinni og Newton á eftir að lynda saman.“

Þrátt fyrir vandræðin með stóru tána þykir Steingrímur hlaup vera bæði góð líkamleg hreyfing en ekki síður góð leið til að leysa flókin vandamál. „Hlaup eru nefnilega algjör paradís fyrir mann eins og mig, sem vinnur með kollinum. Hér áður fyrr átti ég það til að skella mér í uppvaskef ef ég var að reyna að leysa flókin vandamál sem tengdust vinnunni því þar reynir enginn að trufla mann. En þegar maður getur sameinað líkamsrækt og leyst vandamál í kollinum, þá er maður dottinn í lukkupottinn. Ég á það til, þegar ég finn ekki réttu lausnina, að skella mér í hlaupagallann og fara út að skokka. Það hefur aldrei brugðist, og þá meina ég aldrei, að ég finn lausnina. Hlaup er ekki bara lífsstíll, hlaup er líka vinna ... bókstaflega.“

FÓTABÓT HLAUPARANS

Hlaupfræðsla gengur mikið út á fótabúnað og þar eru skórnir oftast í aðalhlutverki en áherslan minni á sokkana. Ekki er eins löng hefð fyrir þar tilgerðum hlaupasokkum enda allt eins víst að einhverjum finnst óþarfi að kaupa sérstaka hlaupasokka og láti góðu gömlu baðmullarsokkana bara duga. En sérhannaðir hlaupasokkar eru til af góðum ástæðum. Þeir minnka líkurnar á hælssæri og blóðrumyndun, eru úr efnum sem anda og halda fótunum þurrum þeir eru með stuðning yfir ristina og ökkla. Ennfremur eru þeir þykkari við tærnar og hælana og minnka þannig líkurnar á nuddsárum.

Aukþykkt undir tábergi eykur mýkt og dempun. Þá er mikilvægt að muna að hlaupaskór eru hannaðir til að lofti vel í gegnum þá en það kemur ekki að neinu gagni ef hlauparinn er síðan í bómullarsokkum. Það er því nokkuð ljóst að hlaupasokkar eru ekki bara gervipörf sem er búin til í gróðaskyni heldur raunveruleg fótábót hlauparans.



Ert þú með allt fyrir hlaupið?

-Náðu betri árangri í ár-



Sore No More er náttúrulegt verkjagel sem linar verki og vinnur vel á **vöðva-bólgu** og **þreyttum vöðvum** fyrir og eftir æfingar.



NutriLenk Gold er eitt **mest selda** liðbætifnið á Íslandi. Það byggir upp liðbrjóskið og reynsla mörg þúsund Íslendinga hefur sýnt að það getur losað þig við **liðverki** og **stirðleika**.



Beetroot er **rauðrófu"extrakt"** í hylkjum sem eykur **blóðflæðið** og hefur mjög góð áhrif á **snerpu**, **orku** og **úthald** íþróttafólks. Þú kemst **lengra** og þér **líður betur**.



Magnesium Sport spreymið flýttir fyrir **endurheimt vöðva** eftir æfingar og vinnur á móti **vöðvakrampa**, **harðsperrum** og **eyslum í vöðvum**. Gott er að nota spreymið á fæturna bæði fyrir og eftir æfingar.

Magnesiumflögurnar eru frábærar í baðið eða fótabaðið eftir æfingar. Gefur frábæra **slökun** og **vöðvarnir jafna sig** fyrr.



Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir, heilsuhillur flestra stórmarkaða og verslana ofl.

Sólgæti

HEILNÆMT OG
NÁTTÚRULEGTLJÓMANDI
GOTT

Vörurnar frá Sólgæti eru hollar og góðar fyrir sælkeri á öllum aldri sem vilja gera vel við sig. Líttu í kringum þig í næstu verslun. Þú kemur eflaust auga á eitthvað ljómandi gott.



heilsa.is

solgaeti.is



Rík áhersla er lögð á gæði hráefna og hefur stærsti hluti varanna fengið lífræna vottun.

Sólgæti stuðlar að heilsusamlegu lífi

Purrvörulína Heilsu ehf. hefur fengið nýtt nafn og heitir nú Sólgæti. Sem fyrr er markmið Heilsu að bjóða hágæðahráefni sem stuðlar að heilbrigði og heilsusamlegu lífi ásamt því að gera matargerðina enn skemmtilegri.

Vörurnar frá Sólgæti eru fyrir sælkeri á öllum aldri sem vilja gera vel við sig," segir Signý S. Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu. Hún segir gæði og hreinleika einkenna Sólgæti en yfirskrift þess er „heilnæmt og náttúrulegt, ljómandi gott“. Miðinn á umbúðunum minnir jafnframt á náttúruna og upprunann.

Heilsa ehf. hefur að sögn Signýjar lengi verið í fararbroddi í innflutningi á lífrænni matvöru og flutt inn fjölbreytt úrval af kornvöru, hrísgrjónum, hnetum, fræjum, baunum, þurrkuðum ávöxtum og ýmiss konar berjum. „Við val á hráefni er lögð rík áhersla á gæði og hefur stærsti hluti varanna fengið lífræna vottun. Þær vörur sem eru með vottun eru merktar sem slíkar. Þær vörur sem ekki eru lífrænar eru 100% náttúrulegar,“ upplýsir Signý.

Allar vörur í matvörulínu Sólgætis eru merktar með upprunalandi. „Neytendur geta því séð hvaðan varan kemur en



Allar vörur í matvörulínu Sólgætis eru merktar með upprunalandi. Neytendur geta því séð hvaðan varan kemur og er mikil áhersla lögð á rekjanleika og öryggi.

MYNDIR/ANDRI MARÍNÓ

mikil áhersla er lögð á rekjanleika og öryggi. Vörunum er pakkað hjá samstarfsaðila Heilsu í Bretlandi sem sérhæfir sig í þökkun á þurrvöru og er starfsemin vottuð af Soil Associ-

ation, einum virtasta vottunar- aðila á lífrænum matvælum,“ segir Signý. Hún bendir jafnframt á að hjá Heilsu sé Sólgæti ávallt geymt í kæli til þess að vörurnar haldist sem ferskastar.



Vörunum er pakkað hjá samstarfsaðila Heilsu í Bretlandi sem sérhæfir sig í þökkun á þurrvöru og er starfsemin vottuð af Soil Association, einum virtasta vottunaraðila á lífrænum matvælum.