

Útivist

Kynningar:
Zo-On, Ferðafélag
Íslands, Íslenskir
Fjallaleiðsögumenn,
Arctic Adventures,
Craftsport

FIMMTUDAGUR 26. APRÍL 2018



Marianna Clara Lúthersdóttir leikkona hjólar allt sem hún getur eða gengur. Hún segir að það séu gæðastundir sem hún notar til að hlusta á hljóðbækur. MYND/ERNIR

Bíllaus lífsstíll í stað líkamsræktar

Marianna Clara Lúthersdóttir leikkona lifir bíllausu lífi þótt það sé ekki meðvituð ákvörðun. Hún gengur eða hjólar til og frá vinnu daglega allan ársins hring. Á meðan hlustar hún á hljóðbækur. ➔2



Marianna Clara aðhyllist hollan lífsstíl en vill samt hafa allt í hófi. MYND/ERNIR

Framhald af forsiðu ➔

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Marianna Clara segir að lengi hafi staðið til að taka bílpróf en hún hefur ekki enn látið verða af því. Hún er þó komin með leyfi til æfingaaksturs. „Maðurinn minn er með bílpróf en við eigum ekki bíl. Við búum í miðbænum og það er stutt í allar áttir fyrir okkar, hvort sem við göngum eða hjólum. Ég labba í vinnuna á

veturna en þegar fer að vora tek ég reiðhjólid fram. Ég á snjóbuxur og góða úlpu og mér finnst ekkert mál að labba í hvaða veðri sem er. Kannski er ég ekkert smart en mér er hlýtt og ég slepp við að vera föst í umferð. Það eru forréttindi að geta gengið með börnin í skólann og til dagmómmunnar. Þetta eru gæðastundir,“ segir hún.

Fór í splitt á meðgöngu

Marianna Clara segist vera 25-35 mínútur að ganga til vinnu. Þótt gangan sé fin líkamsrækt segist hún stöku sinnum fara í Pilates hjá Láru Stefánsdóttur til að styrkja

“Gönguna getur maður tengt við daglegt líf og fengið hreyfingu um leið. Það skiptir miklu máli á sviði að vera í góðu formi og að líkaminn hlýði manni. Ef líkaminn virkar ekki er maður í vondum málum.

og liðka líkamann. „Mér fannst æðislegt að fara út að hlaupa en þarf þá að taka minn tíma í það sem ég á ekki mikið af. Gönguna getur maður tengt við daglegt líf og fengið hreyfingu um leið. Það skiptir miklu máli á sviði að vera í góðu formi og að líkaminn hlýði manni. Ef líkaminn virkar ekki er maður í vondum málum,“ segir Marianna Clara sem vakti mikla athygli þegar hún tók sig til og fór í splitt í leiksýningunni Mamma Mia! en þar lék hún eina af vinkonunum. „Það þótti nú sumum frekar erfitt að horfa á mig fara í splitt komna sex mánuði á leið,“ segir Marianna Clara og hlær.

Þessa dagana er hún að leika í Fólki, staðir og hlutir eftir Duncan Macmillan sem Gísli Örn Garðars-son leikstýrir á Litla sviðinu í Borgarleikhúsinu. Sýningin fjallar um áfengis- og pillusjúklinginn Emmu og hefur fengið feikigóða dóma. „Vinnutíminn er misjafn hjá okkur leikurum, á meðan æfingartíminn stendur yfir er maður í dagvinnu sem síðan breytist í

kvöldvinnu þegar sýningar hefjast. Fólki, staðir og hlutir er sýnd fimm sinnum í viku og ég labba til vinnu en fæ stundum far til baka. Þegar fer að birta meira á kvöldin ætla ég að hjóla báðar leiðir.“

Sonurinn er grænmetisæta

Marianna Clara segist hugsa hæfilega mikið um heilsuna. „Ég er í raun höfsemdarmanneskja, trúi því að allt sé gott í hófi. Maður eigi að borða allt og velja gott og hollt mataræði. Sonur minn er reyndar grænmetisæta þannig að við eldum oft grænmetisrétti. Hann tók þessa sjálfstæðu ákvörðun þegar hann var fjögurra ára að vilja ekki kjöt. Einn daginn sagði hann: „Ég heiti Dýri og elska dýrin.“ Fyrst hélt ég að þetta væru tiktúr en svo reyndist það ekki vera. Hann er mjög duglegur að borða grænmeti og við reynum að hafa fjölbreyttan mat fyrir alla á matarborðinu.

Einu sinni vann ég í bókabúð og það var útsala á matreiðslubókum. Ég keypti nokkrar og þær vöktu áhuga minn á matargerð. Núna finnst mér gaman að prófa mig áfram með hina ýmsu rétti og þar á meðal úr grænmeti,“ segir hún og bætir við að það sama eigi við um líkamsræktina. „Best er að hún falli vel að hinu daglega lífi,“ segir Marianna sem á tvö börn, sex ára son, Dýra, og átján mánaða dóttur, Míu. „Mig langar ekki að eyða löngum tíma í líkamsræktarsal í stað þess að vera með börnunum. Það er nógu erfitt að fara frá þessum krílum á hverju kvöldi,“ segir hún.

„Mér finnst samt alltaf gaman í vinnunni þegar ég er komin þangað. Þetta hefur verið góður

vetur eftir mikla törn og krefjandi í Mamma Mia!. Þar á undan var ég í Línu Langsokk sem gekk í eitt og hálf ár. Ég lék sömuleiðis í Guð blessi Ísland sem sýnt verður aftur í haust. Það er skemmtilegur fjölbreytileiki í þessu starfi og stundum koma tímabil þar sem maður er mikið frá heimilinu en á móti koma æfingartímabil sem eru léttari. En alltaf er líf og fjór í leikhúsinu.“

Húsaskipti til Frakklands

Marianna Clara hlakkar mikið til sumarsins. Þá tekur útivera og garðvinna við hjá henni. „Við ætlum að gera garðinn fallegan, taka til í skúrnum og síðan fara í húsaskipti við fjölskyldu í Frakklandi en það höfum við gert undanfarin sumur. Við höfum farið til Spánar og Frakklands og hlökkum mikið til að fara þangað aftur. Það er miklu ódýrara og þægilegra að fara í húsaskipti ef man langar að ferðast með börnin. Við höfum verið mjög heppin með húsaskiptin.“

Marianna Clara er bókmenntafræðingur að mennt auk þess að vera útskrifuð úr Leiklistarskóla Íslands. Hún skrifar bókmenntagagnrýni fyrir Tímarit Máls og menningar og Börn og menningu. „Með þessu rækta ég bæði líkama og sál,“ segir hún. „Ég var alltaf antisportisti þangað til ég byrjaði í Leiklistarskólanum. Þá fórum við í jóga, skylmingar, dönsuðum tangó og stundum sirkusfíleika en þá uppgötvadi ég að líkamsrækt þarf ekki að vera leiðinleg heldur getur verið mjög skemmtileg,“ segir Marianna Clara.



LANDVERND

AÐALFUNDUR

Landvernd boðar til aðalfundar mánudaginn 30. apríl kl 17:00 í Rúgbrauðsgerðinni, Borgartúni 6 í Reykjavík, 4 hæð.

Nýr formaður til eins árs verður kjörinn auk fimm stjórnarmanna.

Nánari upplýsingar og skráning á www.landvernd.is



Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Söluumaður auglýsinga:
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Veffang:
frettabladid.is

Regnföt nauðsynleg í óútreiknanlegu veðri

Hjá ZO•ON Iceland eru hönnuð föt sem hvetja fólk til að drífa sig út og ferðast óhindrað milli borgar og náttúru – hvernig sem viðrar.

Við leggjum mikla áherslu á regnfatnað og létta einangrun í sumarlinunum okkar. Eins og með fyrri vetrarlinur okkar þá finnst okkur skemmtilegt að setja nokkur lög af fatnaði saman og leika okkur með liti,“ segir Hulda Karlotta Kristjánsdóttir, hönnuður hjá ZO•ON Iceland, spurð um það hvað beri hæst hjá ZO•ON fyrir sumarið. „Léttu primaloftjakkarnir okkar henta vel á léttum sumardögum og auðvitað er nauðsynlegt að hafa góðan regnjakka með. Veðrið á Íslandi er eins og allir vita óútreiknanlegt þannig að það má segja að það sé nauðsynlegt að eiga flotta regnkápu.“

Hulda Karlotta segir að hjá ZO•ON sé stílað inn á bjarta og fallega liti í regnfötum og að litirnir séu fengnir úr íslenskri náttúru. „Við leggjum mikla áherslu á regnfatnað og létta einangrun í sumarlinunum okkar. Eins og með fyrri vetrarlinur okkar þá finnst okkur skemmtilegt að setja nokkur lög af fatnaði saman og leika okkur með liti.“

Áhugi Íslendinga á útivist hefur aukist gríðarlega á umliðnum árum og hefur ZO•ON fundið fyrir því að landinn leggur áherslu á að vera í góðum og fallegum útivistarfátnaði. En það eru ekki eingöngu Íslendingar sem stunda útivist hér á landi því með vaxandi fjölda ferðamanna á Íslandi fjölga jafnframt þeim sem vantar réttan klæðnað til útiveru. Hulda Karlotta segir að ZO•ON hafi ekki farið varhuga af þessu. „Áhrifin sem aukinn ferðamannastraumur hefur haft á vörumerkið er meðal annars sá að hröður ZO•ON hefur náð út fyrir landsteinana með auknu umtali þeirra erlendu ferðamanna sem hafa prófað vöruna okkar. Við merkjum aðallega aukningu í verslun okkar í Bankastræti sem og í netversluninni okkar og þá helst hjá ferðamönnum frá Bandaríkjunum.“

Vörulínur hannaðar tvö ár fram í tímann

Hönnunarteymi ZO•ON samanstendur af hönnuðunum Martti Kellokumpu yfirhönnuði og Huldu Karlottu. „Við erum ólíkir hönnuðir, hann með tæknilegu hliðina og ég meira með tískuhliðina. Þessar ólíku hliðar gera okkur að sterku teymi,“ segir Hulda Karlotta og bætir við að Martti sé þaulreyndur útivistarfatahönnuður sem starfaði í mörg ár hjá finnska vörumerkinu HALTI.

Hulda Karlotta segir að ferlið við hönnun hvernar vörulínu sé langt. „Hönnun hvernar vörulínu tekur um 18 mánuði. Þetta er langt ferli sem felur í sér mikla vinnu bak við



Hulda Karlotta Kristjánsdóttir, hönnuður hjá ZO•ON Iceland, í versluninni í Kringlunni. MYND/EYÞÓR



Hönnuðir ZO•ON leggja áherslu á fallegan, hlýjan og þægilegan útivistarfátnað. MYND/EYÞÓR



Mikið úrval af vönduðum útivistarfátnaði í versluninni. MYND/EYÞÓR

hverja flik. Hönnunartíminn er 2-3 mánuðir frá fyrstu hugmyndum þar til fyrstu sýnishorn eru skoðuð hjá framleiðendum. Svo eru pöntuð solumanna-sýnishorn til þess að nota við sölu til endursöluaðila og fyrirtækja.“

Hjá ZO•ON eru vörulínur hannaðar tvö ár fram í tímann og

segir Hulda Karlotta að hönnunarteymið hafi í mars síðastliðnum lokið við að hanna vörulínu fyrir veturinn 2019-2020. Hún segir að teymið sé einmitt að fara til Kína í næstu viku til þess að yfirfara sýnishorn fyrir þá vetrarlinu.

Þegar hún er spurð að því hvað mestu máli skipti þegar kemur



Veðrið á Íslandi er óútreiknanlegt svo betra er að klæða sig eftir veðri.



Vaxandi fjöldi ferðamanna kaupir útivistarföt hér á landi.

að hönnun fyrir ZO•ON stendur ekki á svari: „Við hönnum föt sem hvetja fólk til að drífa sig út og ferðast óhindrað milli borgar og náttúru – hvernig sem viðrar. Það er okkur mikilvægt að fatnaðurinn okkar hafi góða virkni fyrir margbreytilegt veður, endingargóð efni og fallegt útlit sem hentar

bæði í borg og náttúru. Við viljum einnig alltaf reyna að bæta okkur og förum vel yfir hvað hefur gengið vel og hvað síður í fyrri vörulínum okkar. Við erum með víðan aldurshóp af viðskiptavinum og því mikilvægt að sniðin henti sem flestum og falli vel að tíðarandanum hverju sinni.“

Allir geta hjólað

María Ögn Guðmundsdóttir var fyrst kvenna til að keppa í hjólreiðum fyrir hönd Íslands á erlendri grundu. Hennar ástríða felst í að fá alls konar fólk til að koma út að hjóla.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



María Ögn þakkar ellefu ára dóttur sinni það að hún fékk brennandi áhuga á hjólasportinu á sínum tíma. „Ég segist stundum hafa keypt mér rosalega flott fjallahjól í verðlaun fyrir að hafa verið ófrísk. Það getur nefnilega verið erfitt fyrir íþróttakönur að halda aftur af sér á meðan á meðgöngu stendur en ég hef frá unga aldri stundað íþróttir og keppti lengi vel í alpagreinum á skiðum,“ upplýsir María sem er fædd og uppalin á Ísafirði.

„Þegar hjólið var komið í hús sá ég auglýsta hjólakeppni Bláa lónsins. Mér fannst ég ekki geta átt svona fínt hjól án þess að taka þátt í aðalhjólreiðakeppni landsins þannig að ég skráði mig til leiks. Ég mun aldrei gleyma því þegar ég kom í mark, ég bókstaflega titraði af hamingju,“ rifjar María upp.

Keppti fyrir hönd Íslands

Eftir þetta varð ekki aftur snúið og árið 2011 var María valin í íslenska landsliðið í hjólreiðum. Hún varð fyrst íslenskra kvenna til að keppa í hjólreiðum fyrir hönd Íslands þegar hún keppti á smáþjódaleikum sem fóru fram í Liechtenstein það sama ár.

„Frá því ég byrjaði að hjóla hef ég verið ötul við að hvetja aðrar konur til hjólreiða. Ástríða mín felst í því að fá alls konar fólk til að koma út að hjóla. Ég hef haldið fjölda hjólanámskeiða og stýrt mörgum viðburðum í kringum hjólreiðar,“ greinir María frá.

„Mér fannst ég ekki geta átt svona fínt hjól án þess að taka þátt í aðalhjólreiðakeppni landsins þannig að ég skráði mig til leiks. Ég mun aldrei gleyma því þegar ég kom í mark, ég bókstaflega titraði af hamingju.“

Hjólreiðar góðar fyrir skrokkinn

Innt eftir því hvernig sé best að fá fólk út að hjóla segir hún að mikilvægt sé að fólk mikli hjólreiðar ekki fyrir sér. „Það geta allir hjólað. Svo eru hjólreiðar þannig að allir geta komið sér á óvart. Hjólreiðar fara vel með skrokkinn, þær auka styrk og þol og það eru ekki allir sem vita að þeir geta t.d. orðið betri hlauparar við að hjóla,“ upplýsir María en líf hennar snýst í raun um hjólreiðar.

„Já, það er ekki hægt að segja annað,“ segir hún brosandi. „Við maðurinn minn erum með Hjólþjálfun.is og höldum hjólanámskeið og fyrirlestra, auk þjálfunar og svo rekum við lítið hjólreiðaverkstæði. Senn fer í gang götuhjólanámskeið sem er hugsað fyrir byrjendur en hjólreiðar eru mjög tæknileg íþróttgrein. Þetta er eins og að læra að synða, það er gott að hafa grunnatriðin á hreinu.“

Spurð hvernig hægt sé að koma sér í gott hjólaform fyrir sumarið segir María að best sé að hjóla reglulega. „Það þarf vissulega að taka aðeins á því en líka hjóla létt og rólega inn á milli. Fyrir lengri hjólatúra er mikilvægt að borða og drekka vel og hjóla á svipuðum hraða frá byrjun og allt til enda og halda þannig jöfnu álagi allan tímann.“

En hefur áhuginn á hjólreiðum aukist undanfarin ár? „Já, alveg gríðarlega. Ég byrjaði að hjóla árið 2007 og þá voru afskaplega fáar konur að hjóla. Þess vegna var ég með viðburði og námskeiði fyrir konur. Það hefur orðið algjör sprenging í þessu sporti og mér finnst gaman að sjá alla fjölbreytnina. Þótt ég sé mikil hjólreiða- og keppniskona finnst mér frábært að sjá allt frá rafmagns- og götuhjólum upp í keppnishjólreiðar. Það gleður mig að Íslendingar eru farnir að nota hjólin sín svona mikið.“

Nánar má lesa um Maríu á www.hjolithjalfun.is



María Ögn er ein öflugasta hjólreiðakona landsins. MYND/ERNIR

VERTU Á VILLIGÖTUM

CANNONDALE SLATE

ÆVINTÝRAHJÓL Á 27,5" DEKKJUM OG MEÐ LEFTY DEMPARA



cannondale



GAP
WWW.GAP.IS



MERIDA CROSSWAY
10-V GENT 2018

VERÐ 69.990.-



MERIDA CROSSWAY
10-V LADY 2018

VERÐ 69.990.-



MERIDA CROSSWAY 100
GENT 2018

VERÐ 114.990.-



MERIDA CROSSWAY 100
LADY 2018

VERÐ 114.990.-

HJÓLASUMARIÐ HEFST Í ELLINGSEN



MERIDA MATTS 15
MD 2018

VERÐ 299.990.-



MERIDA JULIET 15
MD RASBERRY 2018

VERÐ 79.990.-



MERIDA MATTS J24
2018 BOY

VERÐ 69.990.-



MERIDA MATTS
J24 2018 GIRL

VERÐ 69.990.-



MERIDA TWENTY 7
FULLD27 ONE - 600 2018

VERÐ 79.990.-



MERIDA CYCLOCROSS
400 2018

VERÐ 199.990.-



MERIDA CLASSIC
HALLINDAL 7 LADY RED

VERÐ 99.990.-



MERIDA CLASSIC
KRAKEROY 7 LADY BLACK

VERÐ 99.990.-



MERIDA
BELLA-DINO "16

VERÐ 29.990.-



MERIDA
DINO-BELLA "20

VERÐ 44.990.-



MERIDA
DINO-BELLA "12

VERÐ 24.990.-

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / Síðan 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

WWW.ELLINGSEN.IS



Það eru ekki ný sannindi að hreyfing gerir kraftaverk fyrir heilsuna þegar við eldumst. NORDICPHOTOS/GETTY

Hreyfing kemur í veg fyrir depurð

Flestir vita að hreyfing bætir bæði andlega og líkamlega heilsu. Eldra fólk sem glímur við einhvers konar þunglyndi eða depurð ætti að setja daglega hreyfingu inn í lífsmunstur sitt sem forgangsverkefni.

Vatnsheldir gæðaskór

Lytos Cosmic Run



Verð **22.995**

Stærðir 36-47

LYTOS

skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ
SKORNIRTHINIR.IS

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Andleg og líkamleg heilsa hangir sterkt saman. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk sem þjáist af depurð eða öðrum andlegum sjúkdómum sé í meiri hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma en þeir sem eru duglegir að hreyfa sig.

„Við vitum að þunglyndi fer illa með heilsuna og sömuleiðis er vitað að gott andlegt form kemur í veg fyrir marga sjúkdóma, til dæmis hjarta- og æðasjúkdóma, og jafnvel ótímabæran dauða,“ segir Trude Carlsen í grein á vefmiðlinum forskning.no. Vitað er að margt eldra fólk þjáist af depurð eða þunglyndi í kjölfar breyttra félagslegra aðstæðna, til dæmis eftir fráfall maka þegar einmanaleiki knýr oft dyra.

En getur fólk sem er komið undir fimmtugt, jafnvel mun eldra, haft jákvæð áhrif á heilsu sína með því að byrja að hreyfa sig? Vísindamenn gerðu rannsókn á 15 þúsund miðaldra og öldruðum einstaklingum í heilbrigðisrannsókn í Norður-Þrándalögum í Noregi og voru niðurstöðurnar afar jákvæðar. Þeir sem byrjuðu reglulega daglega hreyfingu gátu dregið mikið úr þunglyndi og þar með komið í veg fyrir sjúkdóma og ótímabæran dauða. „Það er aldrei of seint að bæta heilsu sína,“ segir Carlsen.

„Hamingjusamt og jákvætt fólk er heilsuhraustara en það sem er að kljást við lélegt sjálfsmat.“

Andlegt ástand þátttakenda var mælt með svörum við spurningum sem þeir fengu. Depurð eða þunglyndi er hægt að mæla með til dæmis spurningu um hvort fólk hlakki til einhvers, hvort það hafi ánægju af einhverju sérstöku, glími við svefnvandamál, orkuleysi, lélegt sjálfsmat og -álit og fleiri þætti. Carlsen bendir á að rannsóknin beindist að þeim sem hafa sýnt einhver einkenni depurðar eða þunglyndis. Góð og jákvæð andleg líðan fólks er lykillinn að löngu og heilbrigðu lífi. „Hamingjusamt og jákvætt fólk er heilsuhraustara en það sem er að kljást við lélegt sjálfsmat. Staðreyndin er sú að fólk sem hreyfir sig reglulega, svitnar smávegis tvisvar til þrisvar í viku getur gert kraftaverk með heilsu sína,“ segir Carlsen.

Læknar og annað heilbrigðisstarfsfólk ættu að hvetja eldra fólk til að hreyfa sig eftir bestu getu til að sporna við depurð og ýmsum sjúkdómssvillum. Þó ber að hafa í huga að eldra fólk á oft mjög erfitt með að tjá andlegar tilfinningar sínar. Með þar til gerðum spurningalista væri hægt að finna út andlega líðan. Gönguferðir utanhúss gætu til dæmis hentað mörgum.

Ferðast um Ísland

Árlega skipuleggur Ferðafélag Íslands fjölbreyttar ferðir um Ísland og sér um uppbyggingu og rekstur fjallaskála víða um land. Boðið er upp á myndakvöld, námskeið og þemaferðir af ýmsu tagi og margvíslegir gönguhópar starfa undir merkjum félagsins sem telur 8.000 félagsmenn.

Útiveran gerir alla glaða

Dalla Ólafsdóttir og Matthías Sigurðsson hafa umsjón með Ferðafélagi barnanna en markmið þess er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru Íslands.

Allar ferðir, og dagskrá Ferðafélags barnanna, eru sniðnar að þörfum barna og á forsendum þeirra. Við förum á hraða barnanna, gefum okkur góðan tíma í leik, segjum sögur og útskýrum það sem fyrir augu ber. Við erum ekki endilega að skoða stóru myndina heldur litlu hlutina sem við rekumst á á leiðinni og njóta alls ferðalagsins," segir Dalla glaðlega.

Steingerð tröll og álfakirkjur

„Steinar, blóm eða bara lítill drullupollur geta gert gönguferð að skemmilegum leik. Gleðin felst í því að sjá leyndardómana og alla möguleikana sem náttúran hefur upp á að bjóða. Börn eru svo flink við að sjá tækifærin sem felast í umhverfinu og þau sjá auðveldlega steingerð tröll, álfahús og álfakirkjur sem við fullorðna fólkið sjáum ekki," upplýsir Dalla



Dalla og Matthías stýra Ferðafélagi barnanna.

og bætir við að útiveran geri alla glaða.

Þöddur, snjó, jökjar og fuglar

Ferðafélag barnanna er í samstarfi við Háskóla Íslands og fær fræðimenn með í sex stuttar ferðir yfir árið. „Við höfum skoðað þöddur og fugla og fengið fróðleik um norðurljósin, snjó og jökla. Á laugardaginn verður farið í fjöruferð út í Gróttu og þessar ferðir eru öllum opnar," segir Dalla.

Þá er farið í lengri sumarleyfisferðir sem fjölskyldur bóka sig í. „Í sumar ætlum við m.a. að ganga Laugavegin, Gamla Kjalveg á slóðum Reynistaðabræðra og í vikingaferð á Strandir. Svo ætlum við að fara yfir Fimmvörðuháls og skoða ein nýjustu eldfjöll landsins. Börnin skipuleggja kvöldvökur og við ætlum ekkert að flýta okkur heldur njóta útiverunnar. Ef allir

eru með gott nesti og vel búnir njóta börn þess vel að fara í lengri göngur," segir Dalla en þessar ferðir eru mjög vinsælar og fljótar að bókast upp.

Nýtt verkefni hefst í maí

Þá hefst Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar þann 9. maí. Gengið verður á Úlfarsfell, Helgafell og Móskaðshnúka í vor en Mosfell, Esjuna og Þorbjörn í Grindavík í haust. „Við fáum alvöru fjallagarpa með okkur sem ætla að gefa góð ráð og miðla af sinni reynslu. Þetta er frábær leið til að kenna börnum að ná markmiðum sínum. Ef maður heldur áfram og er duglegur nær maður á toppinn á endanum. Ekki þarf að skrá sig heldur bara mæta. Hægt er að ganga á eitt fjall eða tvö en börnin fá viðurkenningskjal og titilinn Fjallagarpur þegar þau klára fjöllin," segir Dalla að lokum.

Fjöllin heilla unga fólkið

Í nnan Ferðafélags Íslands er starfræktur öflugur hópur sem kallast Ferðafélag unga fólksins, eða FÍ Ung. „Markmiðið er að hvetja ungt fólk á aldrinum 18-25 ára til að stunda útivist, ferðast um og kynna landinu svo það fái nánd við fjöllin og andi að sér ferska loftinu," segir John Snorri Sigurðsson, sem leiðir starf FÍ Ung. Sjálfur býr hann yfir mikilli þekkingu og reynslu af fjallgöngum sem hann segir frá á fyrirlestur sínum, og var t.d. fyrstur Íslendinga til að klífa K2 sem er næsthæsta fjall veraldar.



John Snorri segir ekkert jafnast á við að vera úti í náttúrunni og anda að sér fersku lofti. MYND/ANTON BRINK

Sterk upplifun

„Við höfum þegar farið í nokkrar fjallgöngur, nú síðast gengum við á Akrafjall. Það er svo gaman að sjá upplifun unga fólksins, bæði meðan á göngu stendur og ekki síður að henni lokinni. Velliðanin er svo sterk og allir ánægðir með að hafa vaknað snemma og drifið sig af stað. Göngurnar gefa fólki svo sterk og allir ánægðir með að hafa vaknað snemma og drifið sig af stað. Göngurnar gefa fólki svo mikla orku og næringu og hugurinn verður svo skarpur við að stunda útiveru. Að göngu lokinni eru allir tilbúnir til að takast á við verkefni dagsins," segir John Snorri brosandí.

Þótt miðað sé við vissan aldur í

FÍ Ung segir John Snorri alla velkomna með. „Göngurnar henta bæði fyrir vant göngufólk og þá sem eru óvanir. Í sumar hyggjum við á lengri ferðir og stefnan hefur verið tekin á Fimmvörðuháls í júlí, Laugavegin um verslunarmannahelgina og Landmannalaugar seinnipart ágúst. Við ætlum að ganga um þessi svæði og skoða stórbrotna náttúruna."

Hver er kosturinn við að fá ungt fólk til að stunda útivist?

„Stóri kosturinn er fyrst og fremst að fá unga fólkið til að upplifa náttúruna. Hvort sem farið er í eina ferð eða margar þá lifir hún með fólki og

það gleymir seint hvernig tilfinning þad er að vera úti í náttúrunni."

Þegar John Snorri er spurður hvernær hann hafi fengið áhuga á fjallgöngum kemur í ljós að hann var aðeins sjö ára þegar fjöllin heilluðu hann. „Ég var sendur í leitir upp á fjöll að hausti til og fjallkóngurinn skráði mig sem hálfann mann því ég var ekki orðinn fullorðinn. Ég var ekkert ánægður með það en þannig byrjaði mín útivist og ég veit ekkert skemmtilegra en að vera á fjöllum. Það er svo mikil næring og endurnýjun hugarfarslega og líkamlega. Ég finn að unga fólkið í FÍ Ung finnur þetta líka."

Ótrúlegur sköpunarkraftur

Sigrún Valbergsdóttir situr í stjórn Ferðafélags Íslands og hefur það skemmtilega embætti að vera formaður ferðanefndar.

Ég stýri þeirri vinnu að koma saman ferðaaætlun fyrir hvert ár sem síðan er gefin út í 60 þúsund eintökum. Þá er ég leiðsögumaður í nokkrum ferðum á ári og þær eru af ýmsu tagi. Ég var t.d. að koma úr þriggja daga ferð



Sigrún er á leið með hóp vestur í Ísafjardardjúpi á næstunni. MYND/ANTON BRINK

um Húnaþing sem kallast Náðarstund fyrir norðan. Hún byggir á bók Hannah Kent sem fjallar um atburði sem leiddu til síðustu aftöku á Íslandi árið 1830," segir

Sigrún en á næstu dögum liggur leið hennar vestur í Ísafjardardjúpi. „Farið verður í þriggja daga sögu-göngu undir leiðsögn Ólínú Kjerúlf Þorvarðardóttur. Hún skrifaði í

fyrri árbók Ferðafélagsins sem heitir Við djúpið blátt og gengið verður á slóðir víga og galdramála í Ísafjardardjúpi. Stefnir er að því að ganga 12-15 km á dag, yfir fjöll og hálsa og sagðar verða sögur sem hafa þarna átt sér stað, allt fram á okkar daga," upplýsir Sigrún.

Gengið um Arnarvatnsheiði

Um árabíl hefur Sigrún leitt göngu-hópa yfir Arnarvatnsheiði en í ár verður sú ferð með öðru sniði en vanalega. „Meiningin er að fara og dvelja í skála á heiðinni en þangað er aðeins hægt að komast fótgangandi. Síðan verður farið í göngur um svæðið út frá þeim skála."

En hvað er haft í huga við skipulagningu ferðaaætlunar hvers árs?

„Að í FÍ er gríðarlega breiður félagahópur og því mikilvægt að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Við erum með Ferðafélag barnanna, Ferðafélag unga fólksins, marg-

háttuð fjallaverkefni sem eru miserfið og svo ferðir fyrir alla aðra. Við stöndum líka fyrir heilsuáttaki fyrir fólk sem vill standa upp úr sófanum og stunda fjallgöngur. Síðan erum við með gönguferðir þar sem fólk gengur með allt á bakinu og gistir í fábreyttum skálum en líka rútuferðir þar sem gist er í uppþúnum rúmum."

Laugavegur og Lónsöræfi

Klassískar ferðir eru einnig alltaf vinsælar og nefnir Sigrún Laugavegin, Lónsöræfi og Hornstrandir sem dæmi. „Við bjóðum líka reglulega upp á nýjungar, ekki síst til að koma til móts við þá sem hafa verið í félaginu um árabíl. Ótrúlegur sköpunarkraftur fer í gang þegar búnar eru til ferðir. Hjá Ferðafélagi Íslands leggjum við mikið upp úr því að hafa góða fararstjóra sem hafa ástríðu fyrir því að sýna öðrum landið," segir Sigrún.

Gleði og þakklæti efst í huga

Íslenskir gönguhópar ferðast sífellt meira til framandi landa, til að víkka sjóndeildarhringinn, efla andann og kynnst skemmtilegu fólki og menningu. Lilja Stefánsdóttir skrifar hér um ævintýri sín.

Að hlakka til

Þá er komið að því. Við erum á leið út á Keflavíkurvöll þar sem við munum hitta göngufélagana. Í þetta sinn er stefnan tekin á Perú, nánar tiltekið Cusco hina fornu höfuðborg Inkanna. Þaðan leggjum við upp í gönguferð um Inkastíga og endum í Machu Picchu. Sem fyrr hafa Íslenskir Fjallaleiðsögumenn veg og vanda af skipulagningu og fararstjórn. Gönguhópurinn hefur áður farið með þeim til Nepal og Marokkó og í bígerð eru fleiri ferðir á fjarlægjar slóðir. Á ferðum okkar höfum við deilt ófáum stundum þar sem gleði og þakklæti yfirgnæfa allar aðrar tilfinningar.

Það má halda því fram að það séu forréttindi að fara í slíkar ferðir. Hvað mig varðar er þetta fyrst og fremst spurning um lífsstíl og forgangsroðun, leið til að víkka sjóndeildarhringinn, efla andann og ekki síst að kynnst kraftmiklu og skemmtilegu fólki. Það er svo gott að hlakka til, hafa að einhverju að stefna, sama hvort það verður gönguferð um sandauðnir Jórdaníu, skíðaferð á Grænlandi eða ferð í íslenski náttúru.

Göngu- og skíðaferðir eru á flestra færi, ekki bara þrautþjálfaðra. Sannleikurinn er sá að ef áhugi er fyrir hendi þá drífur maður ansi langt. Áralöng reynsla og þekking Íslenskra Fjallaleiðsögumanna opnar okkur hinum



Lilja Stefánsdóttir á leið í grunnbúðir Everest. MYND/GUBBERGUR DAVIDSSON

„Á ferðum okkar höfum við deilt ófáum stundum þar sem gleði og þakklæti yfirgnæfir allar aðrar tilfinningar.“

Lilja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri skurðlækningasviðs LSH

aðgengi að fjarlægum slóðum, tækifærum til að upplifa og takast á við ógrandi aðstæður í náttúrunni. Takk fyrir mig.



Nepölsk börn. MYND/LEIFUR ÖRN SVAVARSSON



Gönguhópur Lilju við hina fornu borg Macchu Picchu. MYND/VILHJÁLMUR ÁRNASON



Gengið um fjallaþorp í Albaníu. MYND/VILHJÁLMUR ÁRNASON

Fjallaleiðsögumenn safna búnaði fyrir albanska starfsbræður

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn hafa unnið náið með albönskum leiðsögumönnum á ferðum sínum þangað.

Á dögunum stóð fyrirtækið fyrir söfnun á útivistarbúnaði fyrir leiðsögumennina ytra.

Al Ben, leiðsögumaður frá Albaníu, kom í heimsókn og tók á móti því sem safnaðist. Hann segir að búnaðurinn muni koma að góðum notum.

„Þörfin er mikil. Í Albaníu er þetta dýr búnaður og yfirleitt erfitt að nálgast hann. Fæstir sem eru að leiðsegja hafa hreinlega efni á honum. Stundum eru þetta sveitadrengrir, hafa kannski þurft að notast við ómerkilegar skólatöskur en

fá almennilega bakpoka eftir þetta,“ segir Al Ben og bætir við að góður fatnaður sé líka mikilvægur upp á öryggi þeirra.

Ævintýraferðir í albönsku Alpna á næsta ári

Albanía verður sífellt vinsælli fyrir göngu- og ævintýraferðir.

Fjallaleiðsögumenn eru næst á leið í albönsku Alpna þann 15. júní 2019. Gengið verður á tindana Rozafa, sem er á landamærunum að Svartfjallalandi, og Arapi sem gnæfir yfir Thethi-dalnum, einu helsta djásni Thethi-þjóðgarðsins.

Þótt megináherslan sé á göngur er þó einnig skyggnst inn í menningu heimafólks.

Al-Ben, leiðsögumaður frá Albaníu, og Helga María Heiðarsdóttir, sem skipulagði söfnunina
MYND/BJÖRGVÍN HILMARSSON



„Stundum eru þetta sveitadrengrir, hafa kannski þurft að notast við ómerkilegar skólatöskur en fá nú almennilega bakpoka eftir þetta.“

Al Ben leiðsögumaður

EVEREST BASE CAMP

Grunnbúðir Everest

með Íslenskum Fjallaleiðsögumönnum



ÍSLENSKIR
FJALLALEIÐSÖGUMENN

Næstu brottfarir: 1. okt 2018 og 6. okt 2019

fjallaleidsogumenn.is · fyrirspurn@fjallaleidsogumenn.is · Sími: +354 587 9999

GLEÐILEGT SCARPA SUMAR!



Ladakh GTX 49.995 kr.



Hekla GTX dömuskór 49.995 kr.



Kailash Pro 39.995 kr.



Terra GTX 29.995 kr.



Zen Pro Mid GTX 34.995 kr.



Mistral GTX 26.995 kr.

Skoðið úrvalið á fjallakofinn.is



Allt frá árinu 1938 hefur Scarpa framleitt, í Asolo héraði Ítalíu, vandaða gönguskó af ástriðu og vandvirkni. Scarpa hefur haldið fast í hefðir stofnendanna en jafnframt sótt fram með nýjungum innblásnum af áræðni og frumkvæði.

Scarpa gönguskór hafa í áratugi prýtt fætur fjölda íslendinga og eru án efa vinsælustu gönguskór á Íslandi.



Mojito 19.995 kr.

Ekki fara of geyst af stað

Það er gott skref fyrir þá sem vilja gera hlaup að lífsstíl, og fá gott aðhald, að skrá sig í hlaupahóp. Að ýmsu þarf að huga þegar fyrstu skrefin eru tekin í langhlaupum og betra að fara varlega í upphafi.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Það eru margir þættir sem gera hlaup að skemmtilegri upplifun, að sögn Torfa H. Leifssonar, umsjónarmanns hlaup.is og hlaupþjálfara, en það sem standi helst upp úr sé þessi mikla velliðan sem hlauparinn finnur þegar hann er að hlaupa og sérstaklega að hlaupi loknu, þegar endorfnið streymir um líkamann. „Það jafnast heldur ekkert á við að fara út á góðum sumardeggi og vera einn með hugsunum sínum, tæma hugann algerlega eða hitta góða félag og eiga skemmtilega stund með þeim á hlaupum. Þar að auki kynnist maður svo ótrúlega mörgu skemmtilegu fólki.“

Hann segir stóran hluta ánægjunnar vera að setja sér markmið og ná þeim. „Þá er það ekki síður vegferðin í átt að markmiðinu sem er skemmtileg, en að ná markmiðinu sjálfu. Það er síðan engu líkt að taka þátt í stórum borgarhlaupum með tugþúsundum annarra þátttakenda og að minnsta kosti öðru eins á hliðarlínunni að hvetja mann áfram.“

Byrjið rólega

En hvað þurfa byrjendur helst að hafa í huga? Torfi nefnir nokkra mikilvæga þætti. „Helst þarf að hafa í huga að fara ekki of geyst af stað, vera í góðum hlaupaskóm, hafa viðráðanleg og skynsamleg markmið, taka frá tíma og tileinka sér þolinmæði.“

Mjög algeng mistök þeirra sem eru að byrja að hlaupa er að fara of geyst af stað. „Nýliðar byrja jafnvel á að reyna að hlaupa 5-10 km á sinni fyrstu æfingu eða hlaupa flesta daga vikunnar. Fyrir óvana er þetta uppskrift að meiðslum því líkaminn ræður ekki við þetta skyndilega nýja álag. Mun heppilegra er að byrja á því að hlaupa og ganga til skiptis og byggja þannig upp styrk hægt og rólega. Það er til fjöldinn allur af æfingaáætlunum bæði á netinu, t.d. á hlaup.is, og sem smáforrit í snjallsíma. Oftast er viðmiðið að gera hlaupurum kleift að hlaupa samfelld í 30 mínútur, 3 til 4 sinnum í viku, eftir tíu vikna þjálfun. Hægt er að benda á t.d. „Couch to 5 km“ (C25K) eða „Run Walk“ í Play Store og App



„Það jafnast heldur ekkert á við að fara út á góðum sumardeggi og vera einn með hugsunum sínum, tæma hugann algerlega eða hitta góða félag og eiga skemmtilega stund með þeim á hlaupum,“ segir Torfi H. Leifsson, umsjónarmaður hlaup.is og hlaupþjálfari.

MYND/ANTON BRINK

Store eða önnur smáforrit fyrir hreyfingu sem oft fylgja sínum.“

Góðir hlaupaskór með góðri dempun eru mjög mikilvægir frá upphafi, segir Torfi. „Eftir að búíð er að hlaupa um 600 til 900 km á einum hlaupaskóm má gera ráð fyrir að dempunareiginleikar séu ekki lengur til staðar eða hafi minnkað allverulega. Það er því ekki heppilegt að ætla sér að nota gamla og mikið notaða íþróttaskó eða hlaupaskó þegar byrja á að hlaupa. Eitt af því sem er líka mikilvægt fyrir byrjendur er að valdir séu réttir hlaupaskór sem henta þeirra hlaupalagi. Hægt er að finna út hvernig skór henta hverjum og einum með því að fara í hlaupagreiningu, en það eru nokkrir aðilar sem bjóða upp á þá þjónustu.“

Skipulag mikilvægt

Þolinmæði er síðan einn mjög mikilvægur eiginleiki sem byrjendur í hlaupum verða að tileinka sér, að sögn Torfa. „Það er ekki hægt eða skynsamlegt að reyna að koma sér í gott hlaupaform á örfáum vikum. Því er mikilvægt að setja sér langtíamarkmið og gefa sér góðan tíma til að ná því markmiði. Dæmi

um skynsamleg markmið byrjenda gæti verið að taka þátt í 5 km eða 10 km almenningshlaupi eftir góðan undirbúning.“

Hann minnir á að oft sé erfitt að finna tíma fyrir æfingar, sérstaklega eftir vinnu, því alltaf er nóg að gera fyrir fjölskyldufólk og auðvelt að sleppa því að fara út að hlaupa. „Eitt af því fyrsta sem þarf því að gera er að ákveða fasta tíma fyrir hlaupaæfingarnar og semja um það við aðra fjölskyldumeðlimi. Skipulag er lykillinn að árangri og það getur orðið löng bið eftir framförum ef ekki er haldið fast í æfingaplanið.“

Að lokum ítrekar hann mikilvægi þess að teygja og gera styrktaræfingar. „Það skiptir bæði máli fyrir byrjendur og lengra komna. Æskilegt er að byrja hvert hlaup með léttu upphitun sem getur falist í röskri göngu í nokkrar mínútur eða hreyfiteygjum/liðleikaæfingum. Þannig kemur þú líkamanum í gang með því að auka blóðstreymi og súrefnisflæði til allra vöðva.“

Hlaupahópar gagnlegir

Yfirleitt er besta leiðin til þess að gera hlaup að lífsstíl og fá gott aðhald að

skrá sig í hlaupahóp. „Með því fæst yfirleitt aðgangur að leiðbeinanda og föstum skipulögðum tímum með stórum hópi af fólki með sama áhugamáli og reynslu sem það er yfirleitt tilbúið til að miðla. Að auki eru margir skokkhóparnir með mikið og skemmtilegt félagslíf í tengslum við hópinn og því er þetta líka góð leið til að kynnast nýju fólki.“

Aðspurður hvað beri helst að varast segir Torfi það vera að reyna að koma sér í form á of stuttum tíma og hvíla ekki nóg á milli æfinga. „Líkaminn þarf ákveðinn tíma til að aðlagast nýrri hreyfingu og því þarf að taka á vixl léttar æfingar þar sem hlaupið er rólega á spjallhraða og æfingum þar sem ákefðin er meiri eða hlaupin er lengri vegalengd en á öðrum æfingum í vikunni. Of oft, of hratt og of mikið skilar venjulega meira af vandamálum en framförum.“

Hann bendir einnig á að aukin hreyfing kalli á meiri orku og því þurfi að gæta vel að því að auka við

næringarinntöku í samræmi við aukna hreyfingu svo næg orka sé til staðar á æfingum og að hvílt sé nægilega á milli æfinga.

Fjölbreytileiki æfinga meiri

Torfi segir að í grunninn þurfi að huga að svipuðum hlutum hjá þeim sem lengra eru komnir og byrjendum, þ.e. að huga að álagi, hvíld og næringu. „Munurinn er sá að þeir sem eru lengra komnir æfa yfirleitt oftar í viku og fjölbreytileiki æfinga er meiri. Markmiðin eru líka oft stærri, eins og að hlaupa hálfmaraþon, maraþon eða lengri hlaup. Þetta þýðir að heildarmagn kílómetra sem hlaupið er í hverri viku er mun meira og því eykst hættan á álagsmeiðslum. Til að minnka líkur á meiðslum, þá er skynsamlegt að bæta við styrktaræfingum fyrir fætur, kvið og bak en kvið- og bakvöðvar tengja saman efri og neðri hluta líkamans og gegna lykilhlutverki í allri hlaupahreyfingunni.“

Frekari fróðleik má finna á www.hlaup.is.

Fimmtudaginn 10. maí gefur Fréttablaðið út aukablaðið

ÚT AÐ HJÓLA

Í þessu skemmtilega blaði er fjallað um allt sem viðkemur hjólreiðum á Íslandi. Allir sem stunda hjólreiðar að einhverju marki munu finna áhugavert efni í blaðinu.

Á meðal þess sem finna má í blaðinu er umfjöllun um ýmis hjólamót í sumar, spjallað við hjólafjölskyldu sem nýtir samverustundir til að hjóla saman, forvitnast er um starfsemi hjólaklúbba, farið yfir forvarnir og öryggismál hjólreiðafólks og spjallað við nokkra hressa þátttakendur í átakinu Hjólað í vinnuna. Þetta og margt fleira áhugavert er að finna í þessu áhugaverða blaði sem er ómissandi fyrir allt hjólafolk.



Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Tindar Travel bjóða upp á námskeið, dagsferðir og lengri ferðir, bæði innan lands og utan.



Náin samvinna er á milli Tinda Travel og Arctic Adventures sem bjóða frábærar ævintýraferðir.

Petta er svolítið mitt Everest

Vilborg Arna stofnaði ferðaskrifstofuna Tinda Travel og býður Íslendingum að taka þátt í ævintýrum sínum og annarra leiðsögumanna. Hún leggur áherslu á fjölbreytileika og ævintýri.

Ævintýraferðamennska er sá angi ferðapjónustunnar sem vex hvað hraðast í heiminum í dag. Á meðan ferðapjónustan hefur vaxið um fimm prósent á heimsvísu að meðaltali undanfarin ár hefur vöxturinn í ævintýraferðamennsku verið nær fjórutíu prósentum. Íslendingar hafa ekki farið varhluta af þessari þróun og möguleikunum til útivistar og upplifunar í náttúrunni hefur fjölgað gríðarlega á síðustu árum.

„Við leggjum áherslu á að vera með fjölbreytta möguleika í ævintýramennsku og útivist,“ segir Vilborg Arna Gissurardóttir, framkvæmdastjóri ferðaskrifstofunnar Tinda Travel, og bætir við að Tindar Travel bjóði upp á námskeið, dagsferðir og lengri ferðir, bæði innan lands og utan. Þrátt fyrir að ferðaskrifstofan hafi ekki verið starfrækt lengi segir Vilborg Arna að eftirspurnin sé gríðarleg. „Þetta hefur gengið ótrúlega vel og það er svo ánægjulegt að fá þau jákvæðu viðbrögð sem við höfum fengið og hvetjandi til að halda áfram á sömu braut. Við erum til dæmis að ljúka í byrjun maí fjögurra mánaða útivistarnámskeiði sem fékk nafnið Fjallatindar og endum með göngu á Hvannadalshnúk. Uppselt var á námskeiðið og áttatíu manns búnir að taka þátt í þessu með okkur.“

Tindar Travel leggja enn sem komið er áherslu á innanlandsmarkað og segir Vilborg Arna það ekki skipti máli hvort um byrjendur eða lengra komna sé að ræða. „Við viljum að allir geti komið til okkar og tekið þátt í ævintýrinu, sama hvar á ævintýraskalanum fólk er. Það verður alltaf að byrja einhvers staðar og við bjóðum meðal annars upp á námskeið fyrir byrjendur og ferðir fyrir þá sem hafa meiri reynslu. Það sem máli skiptir er að allir eru velkomnir, slagorðið okkar er einfaldlega á þá leið að við viljum upplifa ævintýrið með viðskiptavinum okkar.“

Náið samstarf við Arctic Adventure

Vilborg Arna er stofnandi og aðaleigandi Tinda Travel. Fyrirtækið fékk ferðaskrifstofuleyfi árið 2016 og fyrr á þessu ári keypti svo ferðapjónustufyrirtækið Arctic



Vilborg Arna rekur ferðaskrifstofuna Tinda Travel.

Við bjóðum alla þjónustu, komum fólki á milli staða og eldum fyrir það matinn. Fólk þarf ekki annað en að mæta til okkar með rétta búnaðinn.

Adventures helmingshlut í Tindum Travel. Arctic Adventures sérhæfir sig í afþreyingu fyrir ferðamenn og er það stærsta hér á landi í þeim flokki. Vilborg Arna segir að náin samvinna sé á milli Tinda Travel og Arctic Adventures sem komi báðum fyrirtækjum til góða. „Þetta er mjög skemmtilegt því á árum áður var ég að vinna hjá Arctic Adventures. Fyrirtækið er að vinna ótrúlega magnað starf á sviði afþreyingar fyrir ferðamenn og sýnir hversu fjölbreytt útivist getur verið.“

Meðal þess sem Arctic Advent-

ures býður upp á eru flúðasiglingar, hellaskoðanir, gönguferðir, jöklaferðir, snjósleðaferðir, köfun og snorkl í Silfrú.

„Það sem er þó kannski merki- legast er að nær eingöngu erlendir ferðamenn fara í þessar ferðir. Þeir eru kannski eins og við, fara bara í svona ferðir þegar þeir fara til annarra landa, en við ættum að huga að því að hér heima er heilmikið fyrir okkur að skoða og upplifa. Hvernig væri til dæmis að prófa að snorkla í Þingvallavatni og upplifa þannig ótrúlega fegurðina sem þar er að finna?“ segir Vilborg Arna og bætir við: „Þetta eru allt leiðir til að skoða og upplifa náttúruna, bara á mismunandi hátt og það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Náttúruskoðun er eitthvað fyrir alla. Maður þarf ekki að vera á leiðinni upp hæsta tindinn til þess. Íslendingar ættu að prófa að skoða allt það sem landið hefur upp á að bjóða í öllum sínum fjölbreytileika.“

Snýst um persónulega sigra

Meðal þess sem Tindar Travel býður upp á í sumar eru lengri gönguferðir, bæði Laugavegin og upp á Sveinstind. „Og það sem er skemmtilegt við þessar ferðir er að þær eru frí fyrir fólk. Við bjóðum upp á alla þjónustu, komum fólki á milli staða og eldum fyrir það matinn. Viðkomandi þarf ekki annað en að mæta til okkar með rétta búnaðinn. Við sjáum um upplifunina. Fyrir okkur er þetta ástríða og við viljum deila henni með þeim sem vilja taka þátt með okkur.“

Einnig nefnir Vilborg Arna styttri göngur eins og um Fimmvörðuháls. Þá er vegalengdin ekki nema um 25 kílómetrar um eina fallegustu gönguleið landsins og lýkur göngunni á grillveislu í Þórsmörk þar sem einnig er gist eina nótt. „Margt af þessu snýst um persónulega sigra, sumir eru kannski að prófa göngur sem þessar í fyrsta skipti og þá er mikilvægt að þær séu ekki of langar.“

Hvetur fólk til að fara út

Vilborg Arna er sjálf þjóðþekkt fyrir ævintýramennsku sína en hún hefur meðal annars gengið á suðurpólinn og klifið hæsta tind í hverri heimsálfu. Því liggur beinast við að spyrja hvort hún sé með fleiri slík verkefni á teiknborðinu. „Tindar Travel eru svolítið mitt Everest akkúrat núna. Að setja ferðaskrifstofu sem þessa á fót var hluti af minni sýn þegar ég fór af stað fyrir sex árum, að hvetja fólk til að fara út í náttúruna, leggja kapp á heilbrigðan lífsstíl og gera það sem er gaman. Svona ferðir hafa óteljandi afleiðd jákvæð áhrif, til dæmis eignast fólk fullt af vinum. Það er stór hluti af félagslífinu að vera á fjöllum. Það er bara svo margt heillandi við þetta.“

Fræðast má um nánar um Tindar Travel á vefsvæðinu tindartravel.is og Arctic Adventures á vefsvæðinu Adventures.is

Hátæknilegar hjólaflíkur frá Craft

Sænski hjólréiðafatnaðurinn frá Craft er tilvalinn fyrir þá sem vilja ná markmiðum sínum í sumar.

Þrátt fyrir að sífellt fleiri nýti reiðfáka sína allan ársins hring er vorið í hugum flestra sá tími ársins sem notaður er til að dusta rykið af reiðhjólum og standsetja fyrir sumarið. Að mörgu er að huga og ekki aðeins í tengslum við hjólið sjálft. Þetta vissi sænski uppfinningamaðurinn Anders Bengtsson sem árið 1973 setti á markað íþróttaklæðnað undir merkinu Craft. Allt frá þeim tíma hefur fyrirtækið þróað fatnað sem hentar í hinar ýmsu íþróttgreinar, þar á meðal hjólréiðar.

Verslunin CraftSport í miðbæ Ísafjarðar leggur mikla áherslu á fatnaðinn frá Craft en umræddar gæðavörur fást einnig í gegnum vefverslun fyrirtækisins. „Hjóla-fatnaðurinn frá Craft er hátæknilegur og hugsað er út í hvert smáatriði sem kemur hjólréiðamönnum vel, hvort sem er við æfingar eða keppni,“ segir Kristbjörn R. Sigurjónsson en hann á og rekur CraftSport ásamt eiginkonu sinni, Rannveigu Halldórsdóttur.

Kristbjörn og Rannveig hafa bæði verið virk í íþróttalífi Ísa-



fjarðar undanfarna áratugi og þekktja því vel hversu mikilvægt það er að vera í vönduðum klæðnaði þegar kemur að íþróttaiðkun.

Kristbjörn segir að hjóla-fatnaðurinn frá Craft sé einstaklega vel hannaður og veiti nánast fullkomlega öndun.

Hann nefnir einnig að í CraftSport sé hægt að kaupa allar þær hjólaflíkur sem hjólréiðakappar þurfa, hvort sem það er til æfinga eða fyrir keppni, innan lands jafnt sem utan. Enn fremur fáist allir helstu aukahlutir, til dæmis brúsa-belti og töskur.

Skíðavertiðinni lýkur með Fossavatnsgöngunni

CraftSport selur flestar gerðir af íþróttafatnaði, þar á meðal fatnað fyrir skíðafólk. Kristbjörn segir að salan hafi gengið vonum framar í vetur en nú sjái fyrir endann á skíðatímabilinu. „Ætli það megi

í CraftSport er hægt að fá allar flíkur sem hjólréiðamenn þurfa. LJÓSMYND/SUPERSTUDIO.COM

» Hjóla-fatnaðurinn frá Craft er hátæknilegur og hugsað er út í hvert smáatriði sem kemur hjólréiðamönnum vel.

ekki segja að skíðavertiðinni ljúki með Fossavatnsgöngunni nú um helgina.“

Fossavatnsgangan er elsta skíðamótið sem enn er við lýði en fyrsta gangan var farin árið 1935. Margir heimsþekktir skíðamenn hafa lagt leið sína til Ísafjarðar til þess að taka þátt en mótið hefur sífellt vakið meiri athygli erlendis. Segir Kristbjörn að ævinlega ríki mikil spennan fyrir Fossavatnsgönguna og engin breyting hafi orðið á því í ár.

Vefverslun CraftSport má finna á slóðinni www.craft.is

Sviðasulta leynivopnið í nestisboxinu

Mæðgurnar Ingibjörg Guðmundsdóttir og Þórný Kristín hófu að stunda fjallgöngur til að eiga fleiri gæðastundir saman. Fjölskyldan er reyndar öll fyrir útivist og gengur reglulega á fellin kringum Reykjavík.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Víð fórum að ganga á fjöll til að eyða meiri tíma saman og hafa gaman. Það er skemmtilegt að eiga stundir bara við tvær, auk þess sem það er alltaf gaman að vera úti í náttúrunni,“ segir Ingibjörg Guðmundsdóttir en hún og dóttir hennar, Þórný Kristín skelltu sér í gönguklúbbinn Svalur á fjöllum þar sem börn og foreldrar njóta útivistar saman.

Ingibjörg segir fjölskylduna reyndar alla mikið fyrir útivist. Þau ferðist mikið um landið og á hverju sumri fari þau í útilegur í nokkrar vikur. Fjallgöngurnar hafi smám saman undið upp á sig en fjölskyldufaðirinn fari þar fremstur í flokki.

„Hann er mikill göngugarpur



Systkinin á Mosfelli í vel heppnaðri göngu. Í nestispásunum fá þau sér heitt kakó og flatkökur. Leynivopnið til að komast upp bröttustu brekkurnar sé sviðasulta.



Þórný Kristín í göngu um síðustu helgi en þá var gengið á Þríhyrning.



Fjölskyldan er öll gefin fyrir útivist.

» Þórný er nú samt oftari léttari á sér og blæs ekki úr nös á meðan mamman er stundum í „andarslitrinum“

og er í Alla leið hópnum með Ferðafélagi Íslands. Þau feðginin hafa líka gengið saman á fjöll. Yngri bróðir Þórnýjar er 8 ára og þau systkinin koma stundum með okkur foreldrunum á fellin í kringum Reykjavík, Úlfarsfell, Helgafell og Mosfell,“ segir Ingibjörg. „Ég hef líka aðeins verið að ganga á fjöll sjálf og farið í lengri gönguferðir með vinkonum mínum,“ bætir hún við. Dóttirin þurfi þó oft að toga hana upp brekkurnar.

„Það er misjafnt eftir dögum hvor okkar er í betri fjallgöngugír. Þórný er nú samt oftari léttari á sér og blæs ekki úr nös á meðan mamman er stundum í „andarslitrinum“,“ segir Ingibjörg hlæjandi.

Með gönguhópnum hafa mæðgurnar gengið á Úlfarsfell, Þríhyrning og Reykjafell og stefna á Glym í Hvalfirði um næstu helgi. Gengið sé í öllum veðrum en göngurnar séu við allra hæfi.

„Við þekktum enga í hópnum þegar við byrjuðum en stemningin er mjög góð, alltaf passað upp á að stoppa reglulega, borða nesti og þá er oft boðið upp á fróðleik um útivist og útbúnað,“ segir Ingibjörg.

Hvað finnst ykkur best í nesti?

„Uppáhaldsnestið okkar er heitt kakó og flatkökur en leynivopnið til að hafa alltaf næga orku er sviðasulta.“

ÚTIVISTARDAGAR

Allt að 50% afsláttur!



CINTAMANI

ZO•ON
ICELAND



SILVA



VICTORINOX



KOMPERDELL

COAST
LIGHTS • KNIVES • MULTI-TOOLS



Energizer

DAKINE



HEIMKAUP.IS



Frí heimsending
...samdægurs!

Gott forskot í útivistina

Björgunarskóli Slysavarnafélagsins Landsbjargar stendur fyrir margvíslegum námskeiðum sem gagnast útivistarfólki vel á ferðalögum um landið. Yfir 400 fjölbreytt námskeið voru haldin í fyrra.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég mæli hiklaust með því að útivistarfólk sækji sér haldgöða þekkingu áður en farið er af stað út í náttúruna,“ segir Dagbjartur Brynjarsson hjá Björgunarskóla Slysavarnaskóla Landsbjargar.

Þar voru haldin 410 námskeið í fyrra og árlega sækja um 4.500 manns námskeið skólans.

„Fjallamennska er ekki bara ganga,“ segir Dagbjartur. „Á fjöllum, og í íslenskri náttúru yfirleitt, er margt sem ber að varast og sem þarf að íhuga áður en útivistin hefst, eins og hvaða leið er best að fara? Sem betur fer er fátítt að útivistarfólk lendi í vandræðum og þurfi að nýta sér þekkinguna sem það hlýtur á námskeiðunum en þegar það mögulega lendir í vandræðum verður þekkingin mjög dýrmæt og mikilvæg.“

Dagbjartur nefnir varasamar aðstæður á fjöllum, þoku eða snjó.

„Langflestar gönguferðir enda eins og til stóð, en ef maður lendir í þoku er betra að kunna vel á GPS-staðsetningartækið eða áttavitann til að koma sér úr vandræðum. Þegar svo komið er upp fyrir

snjólinu í fjallamennsku eru enn fleiri hættur; hvernig á maður þá að bjarga sér? Við slíkar aðstæður margborgar sig að kunna bjargráðin.“

Flest námskeið Björgunarskólans eru opin almenningi.

„Stór hluti þeirra sem sækja námskeið hjá Landsbjörgu eru almennir borgarar og við höldum námskeið um land allt. Björgunarskólinn er því ekki með hefðbundnar kennslustofur heldur kennum við í húsnæði björgunarsveita og fyrirtækja sem gera mikið af því að kaupa af okkur námskeið. Í slíkum tilvikum kennum við grunnatriðin og aðlögum námskeiðum sem eiga við hverju sinni,“ útskýrir Dagbjartur.

Vinsælustu námskeið Björgunarskólans eru ýmis fyrstu hjálpar námskeið, Fjallamennska og svo Ferðamennska og rötun.

„Námskeið í fyrstu hjálp eru alltaf vinsæl, bæði í hefðbundinni fyrstu hjálp en einnig lengri námskeið fyrir þá sem stunda útivist til fjalla og eru fjarri byggð og þjónustu. Vettvangshjálpar í óbyggðum er vinsælt alþjóðlegt námskeið sem heitir á ensku „Wilderness first responder“ og er fyrir þá sem stunda útivist fjarri byggð. Þá er námskeiðið Snjóflóð



vinsælt, þar sem við kennum fólki að komast hjá því að lenda í snjóflóði og félagabjörgun ef þeir lenda í snjóflóði,“ segir Dagbjartur og hvetur sem flesta til að læra helstu bjargráðin fyrir farsæla útivist.

„Þegar við tölum um útivist erum við fyrst og fremst að vísa til fjallamennsku og snjóflóð ásamt ferðamennsku og rötun.



Dagbjartur
Brynjarsson.

Þar kennum við góðan grunn sem gefur útivistarfólki gott forskot í útivist fjarri mannabyggðum og þjónustu. Það er ómissandi vegfesti áður en haldið er út í útivist og fjallgöngur.“

Framboð námskeiða út vorið má sjá á skoli.landsbjorg.is

Slys og óhöpp gera ekki boð á undan sér í útivist og ferðalögum. Þá er gott að geta veitt fyrstu hjálp og búa að haldgöðu vegfesti úr fjölbreyttum námskeiðum Björgunarskólans. MYNDIR/SIGURÐUR ÓLAFUR SIGURÐSSON



GJ TRAVEL

Guðmundur Jónasson ehf byggir á gömlum grunni og býður upp á nýlega hópferðabíla þar sem öryggi og þægindi eru í fyrirrúmi.

Hafðu samband og við keyrum þig hvert á land sem er.



Við Dyngjujökul árið 1958



Helgarferð í Þórsmörk árið 1960

NÚ ERU HJÓLIN AÐ SNÚAST

Mikið úrval af vönduðum reiðhjólum frá Jamis fyrir börn og fulloröna í hjóladeild Útilífs í Smáralind



26" unglingshjól · 69.990 kr.
Diskabremsur, 80 mm framdempari,
álstell, 21 gíra



24" barnahjól · 59.990 kr.
Diskabremsur, 45 mm framdempari,
álstell, 14 gíra



20" barnahjól · 44.990 kr.
V-bremsur, álstell, 6 gíra



28" götuhjól · 75.990 kr.
V-bremsur, 60 mm framdempari,
dempari í sæti, álstell, 21 gíra



29" fjallahjól · 94.990 kr.
Diskabremsur, 100 mm framdempari, 24 gíra



28" dualsporthjól · 95.990 kr.
Diskabremsur, 75 mm framdempari, álstell, 24 gíra

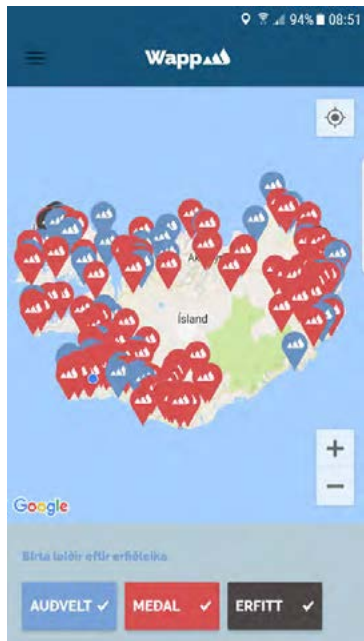


**JAMIS
BIKES**

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is



Sniðugt smáforrit

Smáforritið Wapp er nokkurs konar stafræn GPS-gönguleiðabók með ljósmyndum og fjölbreyttum fróðleik um menningu, sögu og náttúru og íslenskan kortagrunn. Í dag má finna þar 225 gönguleiðir víða um land en þó eru flestar þeirra á suðvesturhorni landsins. Frá því Wapp kom út árið 2015 hafa rúmlega 18.000 notendur hlaðið því niður.

Gönguleiðirnar eru merktar sem leiðsögn eða hreyfileið, en í þeim síðari eru ekki jafn ríkulegar upplýsingar.

Það er nóg að vera í netsambandi þegar gönguleið er hlaðið inn á símann en ekki þarf að vera í síma- eða netsambandi þegar gönguleiðin sjálf er gengin.

Wapp er ókeypis en flestar gönguleiðir kosta 100 til 200 kr. Wapp er bæði í boði fyrir Android og iPhone síma og hægt er að nálgast það í Appstore og í Playstore.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.wapp.is.



Útilegukássa við kuldahrolli

Matarmikil kúrekakássa með chili sem nær hrolli úr beinum á svölum kvöldum er kjörinn kvöldmatur í útilegum.

Kássa fyrir 8 manns

500 g nautahakk

2 stílkar selleri, saxaðir

2 gulrætur, saxaðar

½ laukur saxaður

1 græn paprika söxuð

4 kartöflur

6 bollar grænmetissoð

1 dós af niðursoðnum tómötum

1 dós af niðursoðnum baunum

eftir smekk

2 dósir af grænum chili

Salt og pipar

Demið nautahakkinu í góðan pott og steikið yfir eldi eða heitum kolum. Þegar hakkið hefur brúnast vel skal moka grænmetinu öllu út í ásamt tómötum, baunum og chili og hella grænmetissoðinu út á. Hrærið saman og þegar súðan er komin upp má kássan malla á eldinum í um 30 mínútur. Út á kássuna er afar gott að rifa ost.

Ull og flís í bland

Fátt er mikilvægara en að vera vel útbúinn þegar lagt er af stað í fjallgöngur. Ef ekki er hugað að því tímanlega getur frábær ferð breyst í hreinustu martröð, ekki síst ef veðrið breytist snögglega. Mælt er með að klæðast nokkrum lögum af fötum og fara í og úr þeim eftir veðri og vindum. Gott er að vera í ullarfatnaði innst, bæði bol og nærbuxum og skilja bómullarnærfötin eftir heima. Ástæðan er sú ullin heldur vel hita,

andar vel og þornar fljótt, en bómullin andar ekki og ef hún blotnar kælir hún líkamann. Margir fara í flisfatnað utan yfir ullina og eru svo í góðum hlífðarfatnaði sem þolir vel regn.

Mikilvægt er að saumarnir séu þannig að ekki rigni í gegnum þá. Þá er buff mikið þarfari þvi það getur hlíft eyrum, hálsi, höfði og andliti. Svo má ekki gleyma að bannað er að fara af stað í nýjum skóm. Þá þarf að ganga til fyrir ferðina.

