

# Marabon

FÖSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2018

Kynningar: Göngugreining, ALP bílaleiga, Heilsa, Ljósíð, Ýmus



Kristán Lýðsson, Elva Björk Sveinsdóttir, Lýður Skarphéðinsson (fyrir aftan) og Alexander Harrason. MYND/PÓRSTEINN

## Algjört metár hjá Eins og fætur toga

Samstarf við fagstéttir í heilbrigðisgeiranum hefur verið aukið mikið undanfarin misseri sem skilað hefur fleiri greiningum og frekari þekkingu hjá fyrirtækinu sem vaxið hefur hratt fyrir vikið. ➔2

Framhald af forsiðu →

Við getum ekki sagt annað en að sprenging hafi orðið í göngu- og hlaupagreinum það sem af ári og reiknað okkur til að það hafi verið aukning um nærri 40%," segir Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur hjá Eins og fætur toga, og bætir við að síðasta árið hafi verið verulega viðburðaríkt hjá fyrirtækinu. „Við höfum meðal annars aukði samstarf við fagstéttir í heilbrigðisgeiranum, opnað nýja vefverslun sem fer frábærlega af stað, bætt við frábærum vörumerkjum, þróað nýjar gerðir innleggja og sett upp innleggjaverkstæði í Bæjarlind.“

Í göngu- og hlaupagreiningu er meðal annars skoðað hvernig álag dreifist, hvort skekkjur séu í hælum, ökkulum, eða hnámjóm og mælt hvort mislengd sé á ganglum um bæði frá mjóðum og hnámjóm. Ferlið er þannig að þegar mætt er í greiningu fara sérfræðingar Eins og fætur toga yfir hvað það er sem hrjáir viðkomandi viðskiptavin og hann spurður spjörnum úr. Taka ber fram að sérfræðingar Eins og fætur toga hafa greint um sextu þúsund viðskiptavinum og þróað 120 þúsund fætur á undanförunum tuttugu árum. Reykslan er því mikil og segir Lýður að hún sé mikilvægasta auðlind fyrirtækisins.

Eftir viðtalið er því næst farið á hlaupabretti og myndir teknar. Af þeim má til að mynda ráða hvort um skekkjur sé að ræða í hælum, ökkulum og hvernig álagið er upp í hné. Næst er gengið yfir hágæða þrýstiplötu þar sem sést hvort álagið er of mikið á hælinn, tábergið, út á jarkann eða innanvert á fótinn. Þegar niðurstaða liggur fyrir er hægt að útbúa sérgerð innlegg og koma þá þrjár lausnir til greina. „Við förum í mikla vinnu árið 2016 og 2017 í samstarfi við stóttækjafyrirtæki í Þýskalandi við að þróa nýjar gerðir af höggdempanði innleggjum. Þau leysa af innlegg sem notuð hafa verið frá því fyrir aldamót og eru algjör byltning á markaðnum," segir Lýður. „En við erum einnig Footbalance Medical sérfræðingar og Footbalance innlegg eru hituð og mótuð nákvæmlega eftir hverjum fæti. Þau hafa unnið til margra verðlauna og gefa okkur möguleika á að útbúa innlegg í fleiri gerðir af skóm. Þriðja lausnin eru hönnuð Phits 3D innlegg sem fengu fyrstu verðlaun á stærstu íþróttasýningu í heimi og eru meðal annars notuð af Paulu Radcliffe sem er heimsmethafi í maraþonhlaupi.“

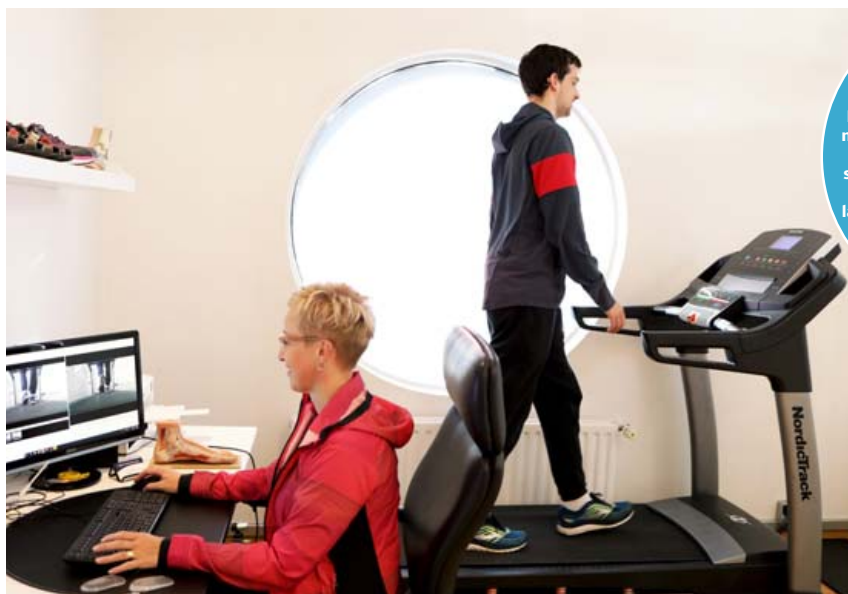
Sem stendur tekur þrjár til fjórar vikur að fá Phits 3D innlegg en þau þarf að útbúa í afar fullkomnum þrívíddarprentara í Belgíu. Lýður segir að í framtíðinni verði líklega öll innlegg prentuð á staðnum með 3D prentara.

**Samstarf við fagaðila**

Markmiðið er að aldrei liði meira en vika frá því pantaður er tími hjá Eins og fætur toga og þar til greiningin fer fram. Lýður segir að það hafi nær ávallt tekist sem sé ekki sist merkilegt þegar lítið er til aukinnar eftirspurnar. Undanfarin ár hafi greiningar verið rúmlega fjögur þúsund en ef fram fer sem horfir verða þær vel yfir sex þúsund í ár. „Ég tel að þessa aukningu megi að mestu leyti rekja til þess að við erum komin með fleiri lausnir og sérhæfðari en einnig þess að við höfum aukði samstarf við fagaðila á borð við sjúkrajálfara, lækna og kírópraktora. Samstarfið við þessar fagstéttir hefur aldrei verið betra og allt síðasta ár komu til okkar sérfræðingar til að kynna sér starfseminu og það sem eftir er af þessu ári ætlum við að fá enn fleira



Fyrirtækið er til húsa í Bæjarlind 4 og þar stendur yfir rísaútsala. MYNDIR: ÞÓRSTEINN



Undanfarin ár hafa greiningar verið rúmlega fjögur þúsund en ef fram fer sem horfir verða þær vel yfir sex þúsund í ár.

**Rísaútsala**

Rísaútsala er núna í Bæjarlind 4 þar sem meðal annars eru yfir þúsund pör af skóm seld á tíu til fimmtán þúsund krónum en auk þess er 20-40 afsláttur af vörum og fatnaði.



Mjög mikið úrval er í versluninni af alls kyns gæðaskóm.

**Okkur vantar starfsfólk**

Vegna aukinna umsvifa leitar Eins og fætur toga að starfsfólki í nokkur störf. Meðal annars vantar sérfræðing í göngugreiningar, starfsfólk í verslun og á verkstæði fyrirtækisins. Lýður segir að góð laun séu í boði fyrir rétta fólklið en afar spennandi tímar séu fram undan hjá Eins og fætur toga.

fagfólk til samstarfs við okkur.“

Sérfræðingar fyrirtækisins fara einnig út á land til að framkvæma greiningar. „Við förum tvisvar á ári stóran hring um landið, tókum um þrjátíu staði á landsbyggðinni og höfum gert það mjög lengi. Þá förum við á um sex vikna fresti til Akureyrar og þar er svo mikið að gera að við höfum varla við að vinna á biðlistanum. En við stefnum að því að vera lengur í hvert skipti, þannig að hægt sé að sinna öllum sem panta tíma.“

**Mikið úrval og gott verð**

Eins og fætur toga hefur nýverið bætt við vörumerkjum á borð við Nathan sem er eitt stærsta merki í heimi með fylgihluti fyrir hlaupara. Þá er fyrsta sending af Ofoos sandölum á leiðinni, úrvalið frá Brooks hefur verið aukði bæði í skóm og fatnaði og Hyperice er stanslaust að koma með nýjungar.

Auk þessara vörumerkja má nefna Features, McDavid, Smell-Well, Tifosi og Icespike. „Við erum með gríðarlega gott úrval og til dæmis má nefna að allur fatnaður frá Brooks er á sama verði og í Bandaríkjunum og á betra verði en annars staðar í Evrópu. Í versluninni í Bæjarlind veljum við skó eftir fötlagi og niðurstigi, setjum tábergspúða í skó og erum með mikið úrval af fótavörum. Ég get óhikað haldið því fram að hlauparar fái flest allt sem tengist hlaupum hjá okkur í Bæjarlindinni.“

Nánar má fræðast um Eins og fætur toga á vefsvæðinu gongugreining.is.



Dagurinn byrjar alltaf vel með  
ristuðum OTA hafragrjónum

**OTA SOL GRYN**

# Hluti af undirbúningnum

Birna Varðardóttir hefur stundað hlaup frá unglingsaldri og lýkur meistaranámi í íþróttanæringarfræði við Maastricht háskóla í haust. Birna gefur uppskriftir og góð ráð fyrir maraþonhlaupara.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



**M**ín reynsla er sú að margir hugi of seint að næringarmálum eða ekki fyrr en nokkrir dagar eru í hlaup,“ segir Birna Varðardóttir, meistaranemi í íþróttanæringarfræði og langhlaupari. Hún hvetur fólk til að horfa á mataræðið sem hluta af undirbúningsferlinu fyrir maraþon. Auk þess ættu þeir sem stefna á þátttöku í hálfu eða heilu maraþoni að huga að vali á íþróttadrykkjum eða næringu sem nota á hlaupinu með fyrirvara. „Rétt eins og vöðvar, hjarta og lungu þurfa viðeigandi þjálfun fyrir hlaupið þarf einnig að þjálfagagnan í að taka á móti vökva og orku á hlaupum,“ segir Birna.

Birna segir mikilvægt að fylgja góðum undirbúningi eftir með hvíld og næringu síðustu dagana fyrir hlaup. Næringarþörf fari eftir því hversu langt á að hlaupa. „Tíu kílómetra hlauparar ættu ekki að þurfa að gera aðrar ráðstafanir í aðdraganda hlaupsins en að borða fjölbreytta fæðu og regulega. Síðustu þrjú til fjóra daga fyrir hlaupið ættu keppendur í heilu og hálfu maraþoni að huga sérstaklega að kolvetnainntöku til að fylla á orkubirgðir líkamans. Það þýðir þó ekki að borða þurfi pasta í hvert mál heldur að kolvetnagjafar fái sitt rými í helstu máltíðum dagsins.

Kvöldið fyrir hlaup mæli ég til dæmis með léttari kolvetnarietri máltíð og þar er núðlukjúllasalateglæðin í miklu upphaldi hjá mér. Hafraklattarnir eru svo dæmi um sniðugt millimál sem má til dæmis nýta fyrir æfingar og í þessum lokaundirbúningi fyrir hlaup.

A hlaupadaginn sjálfan? Borða ætti síðustu máltíð fyrir keppni um 2-3 tímum fyrir ræsinguna. Birna segir tver brauðsmeiðar eða beyglu með hnetusmjöri og banana vera til dæmis nokkuð klassískan morgunverð fyrir hlaup.

„Sjálfr borða ég yfirleitt haftra-graut með rúsinum, kanil og banana auk ávaxtasafa að morgni keppnisdags. Hvort tveggja eru dæmi um máltíðir sem fara vel í maga, veita hæfilega saðningu og viðhalda stöðugum blóðsykri.



Núðlusalatkjúllagledí Birnu er góð kvöldið fyrir hlaup.



Hafraklattarnir eru sniðugt millimál eða bita fyrir æfingar.



Birna Varðardóttir á spretti í hálfmaraþoni í Kaupmannahöfn.

Fyrir alla hlaupara gildir að með tilliti til mögulegra meltingarónota er mikilvægt að prófa ekki nýja hluti í tengslum við fæðuval allra síðustu dagana fyrir og að morgni hlaupadags. Þá er heldur ekki mælt með að mataræðið sé mjög fitu- og/eða trefjarrikt á þeim tíma,“ útskýrir Birna.

## Næring meðan á hlaupinu stendur?

„Flestum dugur vatn eða nokkrir sopar af íþróttadrykk á drykkjarstöðvum í 10 km hlaupinu.

Almennt myndi ég mæla með að fólk hafi 1-2 gel eða sambærilega orku með sér í hálfu maraþoni og nýti sér drykkjarstöðvarnar. Í heila maraþoni eru grunnreglan sú að draga ekki of lengi að taka inn vökva auk þess að nýta gel eða aðra næringu með reglulegu millibili, t.d. á 7-8 km fresti. Hér bendi ég aftur á mikilvægi þess að fólk prófi vörur og æfi þá rútinu sem á að notast við á æfingum.“

Hvað á að borða eftir hlaupið? „Eftir að komið er í mark er gott að hafa „Rehydrate – Refuel – Re-

pair“ regluna í huga. Oft á sér stað tap á vökva og söltum, einkum í heila maraþoni. Þar mæli ég því með að fólk gripi sér íþróttadrykk og létt snarl í markinu fyrst á eftir. Það getur tekið smá tíma að ná maganum í jafnvægi og öðlast lyst fyrst á eftir en innan klukkustundar er æskilegt að reyna að koma niður bita sem inniheldur góða blöndu kolvetna og próteina (t.d. prótein/endurhleðsludrykk og ávöxt). Borða svo staðbætri máltíð 2-3 tímum síðar.

## Núðlusalatkjúllagledí

400-500 g skinnlausar kjúklinga-bringur

2-3 msk. thai sweet sósa

1-2 msk. hoisin sósa

150 g eggjanúðlur

2-3 dl vatn

1 msk. olía

1-2 tsk. sesamolía

1 poki blandað salat (70-100 g)

½ mangó

½ gúrka

1 gulrót

6-8 kirsuberjatómatar

½ stór rauðlaukur (eða 1 minni)

Balsamgljái (eftir smekki)

Fetaostur

## Ristaðar kasjúhnetur Ristuð graskersfræ

### Aðferð:

- 1) Skolið allt grænmetið vel og skerjið það smátt.
- 2) Færið grænmetið og mangóið í fat eða skál og hrærið það saman við smá balsamgljáa.
- 3) Skerið kjúklinginn í litla bita og steikið á þönnu þar til hann er eldaður í gegn. Hrærið hoisin og thai sweet sósu saman í skál og hellið yfir kjúklinginn. Látið malla á vægum hita í stutta stund áður en þið færið hann til hliðar.
- 4) Þrjú tíu núðlurnar smátt. Hellið 2-3 dl af vatni á þönnu ásamt oliu og sesamolíu. Látið súðuna koma upp og færið þá núðlurnar á þönnuna. Steikið við miðlungs hita í um 10 mín. Athugið að núðlurnar eiga að verða svolítið stökkar.
- 5) Dreifið núðlunum jafnt yfir salatið í fatinu. Þar ofan á fer kjúklingurinn. Toppíð svo með ristuðum kasjúhnetum, graskersfræjum og fetastí. Sprautið smá balsamgljáa yfir ef þið viljið. Tilvalið að bera fram með finskornu súrdeigsbrauði.

## Hafraklattar Birnu

130 g haframjöl

110 g möndlumjöl (eða fint malaðar möndlur)

80 g hveiti eða fint spelt

35 g hveitikim

100 g kókosmjöl

75 g rúsinur eða trönuber

75 g þurrkaðar döðlur

50 g smátt saxaðar pekanhnetur

1 tsk. lyftiduft

1 egg

½ dl hunang

¼-¾ dl olía

### Aðferð:

- 1) Hrærið þurrefnum saman í skál.
- 2) Bætið við egg, hunangi og oliu og hrærið allt vel saman í hræri vél. Ath. að þetta á ekki að minna á blautt kókudeig en samt að vera nógu þétt í sér til að hægt sé að móta fallega klatta með höndunum.
- 3) Mótið passlega stóra klatta (um 20 stk.) og setjið á bökunarplötu.
- 4) Bakið í 10-12 mínútur við 180°C eða þar til klattarnir byrja að taka smá lit.

## ERTU AÐ ÆFA FYRIR REYKJAVÍKURMARAÐONIÐ?



Nýju **ESSENTIAL MAGNESÍUM RECOVERY** íþróttavörurnar geta hjálpað þér.

Innihalda: Magnesium, Arnica, Peppermint, Engifer og fleiri öflugar jurtir.

- Bætir árangur
- Aukin orka og úthald
- Kemur í veg fyrir vöðvakrampa
- Flýttir fyrir endurheimt vöðva eftir hlaup
- Vinnur vel á verkjum og íþróttameiðslum
- Virkar mjög hratt



**NÝTT**

Sölustaðir: Lyf og heilsa, Lyfjaver/Heilsuver, Lyfsalinn Glæsibæ, Apótek MOS, Apótek Garðabæjar, Lyfjaval í Mjódd, Reykjanesapótek, Apótekarinn á Selfossi, Apótekarinn í Vestmannaeyjum, Apótekarinn á Dalvík og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

# ERTU TIL Í HLAUPIÐ?

plantronics



MARAPON  
TILBOD

## LAUFLÉTT EN SAMT HELMÖSSUÐ

Plantronics Backbeat FIT  
Vatnsheld og þola bæði svita  
og íslenska rigingu. Fimm  
mismunandi litir í boði.

Tilboðsverð: 15.920 kr.

plantronics



MARAPON  
TILBOD

## HEYRNARTÓL SEM SJÁST BETUR Í MYRKRI

Backbeat FIT305  
Lauflettur og vatnsheldur æfinga-  
félagi á öllum tímum sólarhringsins.  
Endurskinsefni í snúru.

Tilboðsverð: 13.520 kr.

BOSE

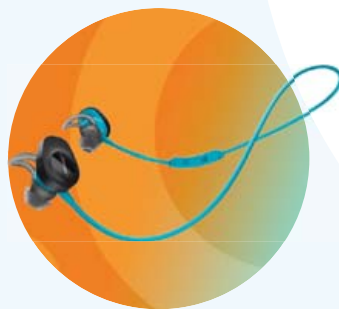


## MAGNAÐIR MOLAR Í HLAUPIÐ OG RÆKTINA

BOSE SoundSport® Free  
Hljóðnemi og stýring fyrir allar  
tegundir síma. Rafhlöðuending  
í spilun 5 klst. Hleðslutaska fylgir.

26.900 kr.

BOSE



## EINS OG GOTT LAG: PIKKFÖST Í EYRUNUM

BOSE SoundSport® Bluetooth  
StayHear® tapparnir haldast í  
eyrunum. Hljóðnemi og stýring  
fyrir allar gerðir síma.

24.900 kr.

SONY



## HAGSTÆÐ HEYRNARTÓL Í RÆKTINA

Sony Sport Bluetooth WISP500B  
Frábær Bluetooth heyrnartól í  
hreyfinguna. Þola svita og raka.  
Hleypa inn umhverfshljóðum.

8.990 kr.

SONY



MARAPON  
TILBOD

## ENGAR SNÚRUR - ENGAR AFSAKANIR

Sony WF1000X Tru Wireless  
Bluetooth með NFC. Noise Cancel  
með Ambient Sound. Innbyggður  
hljóðnemi. Taska fylgir.

Tilboðsverð: 20.992 kr.

# Vetrarleiga Avis aldrei vinsælli

Avis bílaleiga er í stöðugri þróun til að mæta þörfum viðskiptavina sinna hér á landi. Vinsældir vetrarleigu Avis hafa aukist mikið undanfarið, en þá leigir fólk bíl bara yfir vetrarmánuðina.

Vinsældir vetrarleigu hafa vaxið ár frá ári og nú þegar er fyrirspurnum farið að rigna inn,“ segir Ófeigur Friðriksson, sölustjóri innanlandsmarkaðar. „Vetrarleiga hentar til dæmis vel þeim stóra hópi sem finnst nauðsynlegt að hafa aukabíl á heimilinu yfir vetratímna, en þá er er erfiðara að komast á milli staða vegna veðurs og færðar og það er meira um skutl vegna skóla og ýmiss konar tómtundastarfs barnanna. Vetrarleigan er líka hentug fyrir þá sem kjósa heilsu-samlegri lífsstíl á sumrin með því að hjóla, ganga eða nota strætó og fyrir þann sistækkandi hóp sem vill ekki binda fjármuni sína í tækjum og hlutum, heldur í upplifunum og minningum.

Það er dýrt að eiga bíl og honum fylgir siaukimmi viðgerðarkostnaður eftir því sem hann verður eldri,“ segir Ófeigur. „En með vetrarleigu er það úr sögunni, þar sem viðkomandi fær ávallt nýjan bíl að hausti þegar nýr samningur er gerður.

Síðasta haust var Avis með frábær tilbóð á leigu á smábílum yfir vetrarmánuðina (september-mai) og viðbrögðin voru framar öllum vonum,“ segir Ófeigur. „Það sama verður uppi á teningnum í haust og við byrjum að afhenda bíla strax 1. september. Þessir bílar eru þægilegir og liprir, henta sérlega vel í innanbæjarakstur og skutl og hafa verið mjög vinsælir hjá okkur sem aukabíll inn á heimilið. Innifalið í vetrarleigu eru bifreiðagjöld, olíuskipti og allt hefðbundnið viðhald, tryggingar og 1.000 kílómetrar á mánuði.



Ófeigur segir að vetrarleiga Avis verði sífellt vinsælli og hún geti hentað mjög mörgum. MYND/SIGTRYGGUR

Við byrjum að afhenda bíla strax 1. september.

Það sem er líka svo frábært við vetrarleiguna er að það er bara ein mánaðarleg greiðsla þar sem allt er innifalið nema eldsneyti. Fólk er því laust við allt vesen og það eru

engar óvæntar upptakur,“ segir Ófeigur. „Það má með sanni segja að ákveðið frelsi felist í að geta einbeitt sér að öðrum og skemmtilegri hlutum en rekstri og viðhaldi bíla.

Úrvalið okkar er mjög fjölbreytt og ættu allir að geta fundið bíla við sitt hæfi. Það er um að gera að hringja bara í okkur og kanna málið.“

# Mögnuð maraþon

Það eru haldin mörg þúsund maraþon um allan heim á hverju ári og þau geta verið mjög ólík. Sum fara fram á ótrúlega heillandi og falletum stöðum sem eru vel þess virði að heimsækja.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Þeir sem hafa áhuga á að ferðast og hlaupa maraþon getu gert margt vitlausara en að blanda þessu tvennu saman og skella sér í fri og hlaupa í leiðinni maraþon í einhverju heillandi heimshorni. Það er hægt að hlaupa maraþon næstum hvar sem er í heiminum, en sum maraþon fara fram á sérstaklega falletum stöðum.

## Kinamúrsmaraþonið í Kína

Þetta einstaka maraþon fer að mestu fram á ógreiðfærri leið sem liggur á Kinamúrnum og kallast „geitaleiðin“. Þátttakendur hlaupa í gegnum hrisgrjónaakra og gömul þorp, njóta falllegs landslags og drekka í sig kinverska menningu. Hlaupið er víst sérlega erfið, því það fer upp og niður eftir þröngum og erfiðum leiðum, en er um leið mögnuð upplifan á einum magnaðasta stað veraldar.

## Big Five maraþonið í Suður-Afríku

Þetta erfiða hlaup er svölitið eins og maraþonhlaup og safari í einu. Leiðin liggur í gegnum Entabeni vernaðarsvæðið, sem er uppfyllt af mögnuðu dýralífi og fjölbreyttu



Kinamúrsmaraþonið reynir virkilega á. NORDICPHOTOS/GETTY

landslagi. Þátttakendur fá að sjá antilópur, giraffa og sebrahesta í návigi og hluti leiðarinnar liggur meira að segja í gegnum yfirráðasvæði ljóna. Hlaupið hefur ekki fastan byrjunartíma, heldur fer það af stað þegar aðstæður eru sem öruggastar, en það fer eftir staðsetningu fimm stærstu dýra svæðisins, ljóna, fila, buffalóa, hlébarða og nashyrninga.

## Inkalsjóðarmaraþonið í Perú

Þetta maraþon fer fram á leiðinni upp að Macchu Picchu og er fyrir alvöru ævintýragarpar. Þetta er

meira eins og nokkurra daga skóðunarferð með leiðsögn en keppni. Eftir að þátttakendur hafa hlaupið alla leiðina upp að Macchu Picchu, sem er ein erfiðasta leið sem nokkur maraþon fer fram á, eyða þeir tveimur dögum í að skoða svæðið í kring. Landslagið er engu líkt og menning Inkabjóðarinnar er einstök, svo þetta er ferðalag sem gleymist seint.

## Alþjóðlega Patagóníu-maraþonið í Síle

Þetta maraþon fer fram í óspilltum þjóðgarði í suðurhluta Patagóníu.



Þátttakendur í Patagóníumaraþoninu hlaupa fram hjá hrikalegri fegurð. MYND/PATAGONIANINTERNATIONALMARATHON.COM

Þátttakendur hlaupa meðfram töfrandi stöðuvötnum, jökklum og fjallafossum undir snævi þöktum tindum. Það er sannkallað ævintýri að ferðast um þetta gullfalletta og heillandi svæði og takast á við loftslagið, sem getur stundum verið ansi fjandsamlegt.

## Alþjóðlega Moorea-maraþonið

Tahítí-Moorea-maraþonið fer fram á Kyrrahafseyjunni Moorea,

sem er við Tahítí í Suður-Kyrrahafi. Eyjan uppfyllir hugmyndir flestra um suðræna paradís og hlaupaleiðin liggur bæði yfir sandstrendur og fjöll þakin frumskógi. Meðfram leiðinni spila innfæddir tónlist og dansa og á stöðvum á leiðinni er nóg af mangó, ananas og kókosnetum. Það skemmir svo ekki fyrir að hlaupið endar á fallettri strönd, svo keppendur geta strax byrjað að hvíla sig.

# Incrediwear sporthlífar gefa góðan stuðning í íþróttum

Incrediwear sporthlífar eru þægilegar og leggjast vel upp að húðinni. Efnið í hlifunum stuðlar að auknu blóðflæði sem hjálpar við að minnka álag, bólgu og þreytu ásamt því að flýta bata eftir mikla áreynslu.

**K**irópraktörinn Jackson Corley lenti í mjög alvarlegu slysi á fjallareiðhjóli en lítlu mátti muna að hann lamaðist vegna taugaskaða. Hann var þjakaður af bólgu og verkjum eftir slysið en fann ekkert sem hjálpaði honum. Jackson Corley var mikill íþróttamaður og hafði stundað alls kyns jafaríþróttir af mikilli ástíðu. Til að halda áfram lífstill sínum ákvað hann að þróa vörur sem gætu hjálpað honum að losna við afleiðingar slyssins. Þá urðu Incrediwear hlífðarvörurnar til. Þær eru unnar úr bambuskolum og frumefninu germaníum sem hann lét vinna sérstaklega til að nota í hlífur fyrir fætur.

Efnin í Incrediwear hlífðarvörum virkjast við líkamshitann og stuðla að auknu blóðflæði sem eykur líkur á bata. Þegar blóðflæðið örvast í vefjum líkamans verður um leið aukið flæði súrefnis og næringarefna á þann stað sem hlifin umlykur. Incrediwear hlífur virka því eins og meðferð með infrarauðum hitalampa. Vörurnar hafa fengið gífurlega góðar viðtökur hjá íþróttafólki um allan heim og hjá fólki sem stundar útivist og hreyfingu. Fjöldi rannsóknna sýnir að virknin í Incrediwear



Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari, mælir með Incrediwear hlífunum.

hlífðarvörum er mikil og vinnur hratt á bólgu og verkjum eftir meiðsl.

„Ég hef notað bakhlifina frá Incrediwear reglulega í tvö ár, bæði í daglegu amstri, á æfingum og í keppnum, meðal annars í Laugavegshlaupi og 24 klukkustunda Spartan-keppni,“ segir Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari.

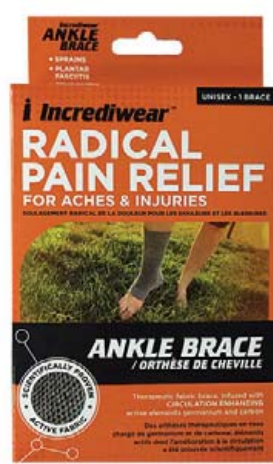
„Hlifin gefur mér góðan stuðning og kemur í veg fyrir að ég þreytist í baki en hindrar samt ekki hreyfigetu. Hnéhlifin hefur einnig reynst mér mjög vel en hana hef ég notað á æfingum, í keppnum og í hvíld,“ segir Katrín.

Í Incrediwear linunni er boðið upp á hlífur fyrir bak og öll liðamót en einnig íþrótt- og útivistarsokka ásamt æfingabuxum. Incrediwear hlífur fólki að ná árangri og stuðlar að betri liðan.

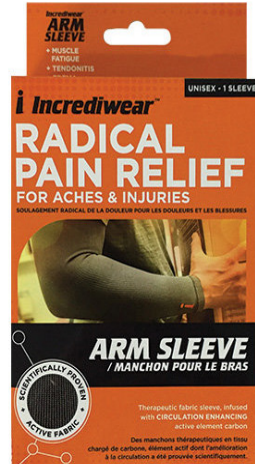
Incrediwear stuðningshlífur og íþróttavörur fást í verslunum Lyfju, Heilsuhúsinu Kringlunni og í Útílifi.



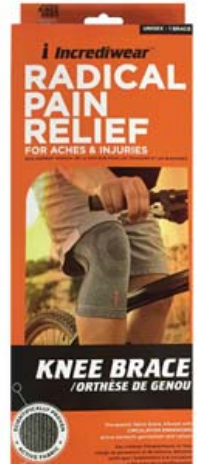
Incrediwear stuðningshlífur henta vel sem stuðningur í flestum íþróttgreinum.



Incrediwear fyrir öklila.



Incrediwear fyrir handlegg.



Incrediwear fyrir hné.

# Life-flo fyrir aukna velliðan

Life-flo veitir aukna velliðan þar sem magnesíum er í aðalhlutverki.

**E**r líkaminn undir miklu álagi, ertu með þreytta vöðva, færðu vöðvakrampa eða vantar þig góða slökun?

- Magnesíumflögur í baðið
- Mild magnesíum sturtusápa
- Magnesíumsápa
- Magnesíum sport rollon
- Magnesíum fótasprey með piparmyntuolíu og eucalyptus, kælir og róar
- Magnesíum og campbark fótakrem, tvöföld virkni til að ná góðri vöðvaslökun



Life-flo vörulinnan fást í verslunum Heilsuhússins, Apotekinu og í verslunum Lyfju



Þórólfur Ingvi Þórsón, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi og margfalður Íslandsmet-hafi í 40-44 ára flokki, mælir með vörum frá Life-flo.

# Dýrmætur stuðningur við fjölskyldur og börn

Kristinn Þór Sigurjónsson og Sigrún Þóra Sveinsdóttir ásamt aðstandendum ætla að hlaupa til styrktar Ljósínu endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda í Reykjavíkumaraþoninu en þau hafa bæði nýtt sér það mikilvæga starf sem þar er unnið.

Kristinn Þór Sigurjónsson og Kristín Þórunn Kristinsdóttir þrettán ára ætla að hlaupa fyrir Ljósíð eins og í fyrra. „Konan mín greindist með krabbamein fyrir fjórum árum þegar hún gekk með yngsta barnið okkar,“ segir Kristinn. „Hún fór í gegnum meðgönguna, krabbameinsmeðferðina og endurhæfinguna með stuðningi frá Ljósínu en það sem að mér snéri var kannski helst stuðningurinn við börnin sem voru sjö, tíu og

ellefu ára. Það eru fáir sem kunna sjálfkrafa að tala við börnin sín um alvarlega sjúkdóma en í Ljósínu fengu þau vettvang til að leita til og við fengum líka ráðleggingar og stuðning í því að tala við þau um sjúkdóminn sem var ómetanlegt. Sjálfkrafa vill maður vernda börnin fyrir öllu þessu erfiða en reynslan sýnir að það er best að tala bara opinskátt og hreint út um það sem er að gerast. Konan mín gekk í gegnum meðferðina og kláraði hana fyrir þremur árum en svo greindist hún aftur í júní og kom í ljós að hún er með heilaæxli sem var skorið burt og hún er að jafna sig eftir þá aðgerð. Svo við sjáum fram á að leita til Ljósíns á næstu misserum.“

Þrettán ára dóttir Kristins, Kristín Þórunn, hleypur með honum og þau stefna á tíu kílómetra í ár en jafnvel 21 á næsta ári. „Þetta er það sem fær okkur til að hlaupa fyrir Ljósíð, þetta mikilvæga starf sem snýr að fjölskyldum og börnum sem ekki er verið að vinna annars staðar.“ Hlaupanúmer feðginanna er #1388 og hægt er að heita á þau á hlaupastyrkur.is.

Sigrún Þóra Sveinsdóttir greindist með brjóstakrabbamein í fyrra og leitaði til Ljósíns. „Mitt ferli var mjög ævintýralegt. Ég er klínískur sálfræðingur og sérmenntuð í sálfræði bak við heilsuefingu. Síðan finnst eithvað í brjóstinu og ég fer í skoðun, aðallega fyrir fjölskylduna því ég hef alltaf verið svo jákvæð og sannfærð um að ekkert geti komið fyrir. En svo reynist ég bara vera með brjóstakrabbamein,“ segir Sigrún Þóra um aðdraganda þess



Þau hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og safna áheutum fyrir Ljósíð, endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda. Frá vinstri: Sigrún Þóra Sveinsdóttir, Kristín Þórunn Kristinsdóttir og Kristinn Þór Sigurjónsson sem heldur á Gerði Freyju. MYND/SIGTRYGGUR ARI

að hún leitaði til Ljósíns. „Við tók mikið óvissutímabil þar sem við biðum eftir niðurstöðum og svo kemur í ljós að þetta er mjög slæmt krabbamein og ég þarf að fara í allsherjar meðferð. Við vorum búin að ákveða að flytja til Svíþjóðar á sama tíma, ég og maðurinn minn, og ég er svo þrjóskað að ég fékk það í gegn að taka helminginn af meðferðinni úti.“ Í Svíþjóð leitaði Sigrún Þóra að sambærilegum samtökum og

Ljósínu en fann ekki. „Ljósíð veitir rosalega góðan stuðning,“ segir hún. „Þau gefa alla þjónustuna sína sem er langt frá því að vera sjálfsgaet og það er mjög góður og uppbyggilegur andi þarna inni sem er mjög mikilvægt því það er auðvelt að fara niður í depurð í þessu ferli. Það sem ég sótti helst í Ljósíð var að sjá að þú getur komist í gegnum þetta ferli. Ég hittí aðra sem hafa lent í því sama og hafa komið sterkir út

og mér fannst það mjög dýrmætt. Og þetta er ástæðan fyrir því að við hlaupum fyrir Ljósíð, ég og maðurinn minn, það er svo mikilvægt að sem flestir sem eru í sömu sporum og við vorum fái hann. Við viljum hjálpa Ljósínu að gefa öðrum þennan mikilvæga stuðning.“

Sigrún og maðurinn hennar hlaupa hálfmaraþon og má finna þau á hlaupastyrkur.is en þar er númerið þeirra #1949.

## Anna og afi brokka til góðs

Heiðar Smári Þorvaldsson og Anna Snæbjörnsdóttir ætla að fara tíu kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu undir nafninu Anna og afi. Afi ætlar að skokka en Anna, þriggja ára, mun sitja sem Lína Langsokkur í vagni sem er dulbúinn sem hestur og ætlar að deila nýsteiktum kleinum til hlaupara og hvatningarliðs.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Þegar blaðamaður hringdi í Heiðar voru þau Anna önnur kafin við að breyta gömlum barnavagni í hlaupavagn sem litur út eins og hestur. „Anna hefur mjög gaman af Línu Langsokk og vagninn verður útbúinn eins og hesturinn hennar Línu sem heitir Litli kall, svo ætlar hún að vera Lína og ég ætla svo að vera í búningi sem Niels api og ýta henni í vagninum. Hún kemur til með að stjórna þessu eins og henni er lagið,“ segir Heiðar og bætir við að Anna sé mikil áfastelpa. „Hún er oft að brasa með mér og tekur þá þátt af öllu hjarta en bara þegar hún vill. Hún er svo mikill karakter þessi stelpa að maður gleymir því oft að hún er bara þriggja ára.“

Heiðar segist hafa fengið hugmyndina að hlaupi Önnu og afa í febrúar þegar hann átti við andlega vanlíðan að etja og ákvað að nýta það sem færir honum gleði í lífinu til að sigrast á henni. „Það eru náttúrulega barnabörnin sem eru geislarmir í lífinu mínu og mér finnst alveg frábært að vera með þeim,“

segir hann og bætir við: „Svo sá ég líka tækifæri til að stýja við gott málefni sem stendur mér nærri því bæði tengdapabbi minn, langafi Önnu, og góður vinur minn glíma við krabbamein og þá lá beinast við að safna styrkjum fyrir Krabbameinsfélag Suðurlands-Pingeyinga en við erum allir búsettir á Húsavík. Með því að nota góðu orkuna sem er í Önnu til að keyra þetta allt saman áfram hefur þetta gengið alveg ljómandi vel og líðanin er miklu betri hjá mér.“ Hestasmíðin gengur vel en Helga, amma Önnu, hannar hestinn og búningana. „Öll fjölskyldan hjálpast að enda ekki seinna vænna þar sem til stendur að prufukeyra vagninn og búningana um helgina,“ segir Heiðar. „Það er bæjarhátíð hér á Húsavík og hlaup í tengslum við það og við ætlum að fara stutta vegalengd og æfa okkur og kynna í leiðinni.“

Heiðar segir að Anna sé mjög ánægð með hugmyndina um vagninn og sjálfa sig sem Línu. „Hún er kannski ekki alveg búin að átta sig á því að við ætlum að hlaupa í skipulögðu hlaupi en hún er alveg með á hreinu að við ætlum að hlaupa í þessum búningum og hún er búin að máta kerruna og brasa í

þessu með mér. Þegar nær dregur mun mamma hennar svo útskýra þetta fyrir henni.“

Hann segir að tímatakan í maraþoninu verði ekki tekin mjög háttilega. „Mamma mín ætlar að steikja fullt af kleinum og við ætlum að gera hnakkstöskur á hestinn svo Anna getur gefið bæði hlaupurum og hvatningarliðinu kleinur,“ segir Heiðar. „Mér finnst ekki ólíklegt að við tókum smá stöpp til að fara á rólo eða pissa eða þess háttar, kannski tókum við lítila broður hennar upp í vagninn á leiðinni, við gerum þetta bara á okkar tíma og okkur til skemmtunar. Maður áttar sig betur á því þegar maður sér fólk í kringum sig glíma við erfið veikindi og missa þrek og getu hvað það er dýrmætt að lifa lífinu núna, ekki seinna. Markmiðið er að njóta og hafa gaman af þessu og safna áheutum fyrir gott málefni í leiðinni.“

Hægt er að fylgjast með Önnu og afa búa sig undir hlaupið á Facebooksíðunni Anna og afi og svo má heita á þau á <https://www.hlaupastyrkur.is> en númerið þeirra er #3645.



Anna og afi prufukeyra hestakerruna í fjórundi en þau ætla að fara tíu kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu sem Lína Langsokkur og Hr. Niels.



**Telma Matthíasdóttir** keppti í sinni fyrstu Ironman keppni árið 2015.

**KLÁR Í 42,2 KM**

**VEL  
GERT**

**Toppur** er framleiddur eftir ýrstru gæðakröfum úr fersku íslensku bergvatni, því ef þú ætlar að gera eitthvað, **gerðu það þá vel.**



Toppur is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2018 The Coca-Cola Company.

# Kláruðu sex stóru maraþonhlaupin

Sigurlaug Hilmarsdóttir og Ómar Torfason eru í fámennum en góðmennum hópi Íslendinga sem hafa klárað öll sex stóru maraþonhlaupin í heiminum, það síðasta í Tókýó fyrr á þessu ári.

Starrí Freyr  
Jónsson  
starrif@frettabladid.is



Hjónin Sigurlaug Hilmarsdóttir og Ómar Torfason luku fyrr á þessu ári keppni í maraþonhlaupi í Tókýó í Japan en með því hlaupi hafa þau bæði keppt í og lokið öllum sex stóru maraþonhlaupum heims sem haldin eru í Tókýó, Boston, London, Berlin, Chicago og New York. Sigurlaug, eða Silla eins og hún er alltaf kölluð, byrjaði að hlaupa fyrr u.þ.b. 30 árum en Ómar mun seinna, eða árið 2003. Hann hefur þó talsverðan grunn að byggja á enda fyrrverandi knattspyrnumaður sem m.a. lék 39 landsleiki fyrir Íslands hönd.

Þótt þau hafi bæði lokið ýmsum löngum hlaupum fyrir mörgum árum, t.d. Laugavegshlaupinu árið 2004 og Lundúnamararþonhlaupinu ári síðar, auk þess sem Silla hljóp í New York maraþonhlaupinu haustið 2005, var það ekki fyrr en eftir Berlinmaraþonhlaupið árið 2007 sem sú hugmynd kviknaði að klára öll stóru hlaupin sex. „Þá var ég búin með tvö hlaup og Ómar eitt. Við ætluðum í Boston hlaupið árið 2008 en ég fékk brjóslos sem ég glimdi við lengi eða þar til ég fór í aðgerð í mars 2009. Við hlaupum síðan saman í Chicago maraþonhlaupinu árið 2010 og í Boston árið 2013,“ segir Silla.

## Tilheyra góðum hópi

Eins og fyrr segir hóf Ómar að stunda hlaup mun síðar en eiginkona hans. „Ég hljóp fyrsta langa keppnishlaupið með henni þegar



við hlaupum saman Laugavegshlaupið árið 2004 og svo í London ári síðar. Þegar Silla hljóp í New York vorum við ekki farin að hugsa út í að klára stóru hlaupin sex sem voru reyndar fimm á þessum tíma því Tókýó kom inn síðar. Árið 2017 var svo komið að mér að klára New York hlaupið og svo kláruðum við saman síðasta hlaupið í Tókýó í ár.“

Eftir því sem best er vitað hafa fimmtán Íslendingar klárað stóru

hlaupin sex en þau eru þó ekki fyrstu hjónin til að ljúka þeim. „Þann heidur hljóta þau Friðrik Ármann Guðmundsson og Rúna Hauksdóttir Hvannberg en ég er önnur konan til að klára hlaupin sex,“ bætir Silla við.

## Kláruðu saman

Eðlilega er síðasta hlaup í Tókýó ferskast í minningunni en þar segjast þau hafa þurft að passa sig að æfa

nóg til að hafa gaman af hlaupinu en ekki æfa of mikið til að hlaupa sig ekki í meiðslu. „Það gekk eftir og okkur tókst meira að segja að hittast í miðju hlaupi og klára það saman, þrátt fyrir að hafa verið sett í sitt hvort byrjunarhólf. Það var mjög skemmtilegt og ekki sjálfgefið að það tækist í 35.000 manna hlaupi.“

## Sameiginleg ástríða

Aðspurð hvað sé svona heillandi

við hlaupin segja þau bæði að útiveran og hlaupafélagarnir skiptir þar mestu máli. „Svo finnst okkur skipta miklu máli að hlaupa á nýjum stöðum. Strax í fyrsta maraþoninu voru þau markmið sett að hlaupa aðrei maraþonhlaup á sama stað.“ Í dag hefur Silla hlaupið tíu maraþonhlaup og Ómar átta, öll í mismunandi borgum og löndum.

Það er ekki síður mikils virði fyrir hjónin að eiga þessa ástríðu saman. „Við tökum tímann í þetta saman og reimum á okkur skóna hvar sem við erum, hvar sem er heima eða í frii erlendis. Einnig höfum við verið dugleg að koma þessu áhugamáli inn hjá dætrum okkar, þengdasonum og barnabörnum.“

## Í toppformi

Ómar er 59 ára og Silla er árinu eldri. Þau segjast bæði vera í toppformi en samhlíða hlaupunum stunda þau styrktaræfingar og fjallgöngur.

„Heilsan er fin bæði líkamlega og andlega. Það er aðrei of seint að byrja að hlaupa. Best er bara setja sér raunhæf markmið, byrja rólega og ætla sér ekki um of í byrjun en það er oft ávisun á uppgjöf. Síðan verður að standa við markmiðin og gefast ekki upp þótt þetta sé pinu erft í byrjun. Það er nauðsynlegt að setja æfingarnar inn í daglega rutinu og láta það ganga fyrir að klára æfingu dagsins. Um leið er mjög gott að finna sér góðan æfingafélaga eða skokkhóp. Það er mjög hvetjandi og skemmtilegt því félagslegi þátturinn skiptir nefnilega líka miklu máli.“

# Frábær árangur með Lactoferrin

Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótar-efnið hentar sérstaklega vel fyrir þá sem stunda íþróttir þar sem reynir mikið á þol og styrk, t.d. hlaup og hjólreiðar.



Lactoferrin Gold 1.8 er lífvirk sameind (bio-replenished) sem styrkir ónæmiskerfið, bætir virkni í meltingarvegi og virkni þarmanflöru. Lactoferrin er fæðubótar-efni sem hentar sérstaklega vel fyrir þá sem stunda íþróttir þar sem reynir mikið á þol og styrk, t.d. hlaup og hjólreiðar, segir Frans Páll, framkvæmdastjóri hjá Ymus. Hann segir að venjuleg framleiðsla líkamans af lactoferrin próteini sé um 60 mg á dag en við sérstakar aðstæður, t.d. aukna áreynslu, þá lækkar gildi lactoferrins í líkamnum og við finnum fyrir ójafnvægi. „Líkaminn verður af lactoferrini með líkamsvökva eins og svita, munnvatni, tárnum og meltingu. Íþróttamenn geta upplifað ójafnvægi í lactoferrin magni líkamans vegna líkamlegrar virkni sem hefur

áhrif á getu líkamans til að jafna sig eftir keppni.“

Lactoferrin prótínið hefur auk þess járnbindandi eiginleika og getur jafnað áhrif á gildi hemo-globins og þannig eykst það magn súrefnis sem flutt er til vöðva en eins og íþróttafólk veit þá er samsemmerki milli fjölda súrefniseinda í blóði og gildis hemoglobins.“

Lactoferrin styrkir líka ónæmiskerfið sem er sérstaklega mikilvægt þegar líkaminn er undir miklu álagi segir Frans. „Lækkun á birgðum líkamans á Lactoferrini getur verið ein af meginástæðum þess að íþróttamenn verða oft veikir

rétt eftir erfiða keppni eða í lengri áttakstímabili. Íþróttamenn sem losa líkamann við of mikið lactoferrin vegna mikilla æfinga geta dregið úr virkni ónæmiskerfisins sem aftur hefur áhrif á árangur í keppni og lengd þess tímabils sem það tekur að jafna sig.“

Að sögn Frans er Lactoferrin Gold 1.8 eina lactoferrin bæfingnið sem er prófað og viðurkennt af Informed-Sports fyrir íþróttafólk. „Hver einasta framleiðslulota af Lactoferrin Gold 1.8 er prófuð til að tryggja að efnið innihaldi engin ólögleg, ósamþykkt eða bönnuð efni skv. bannlista Alþjóða Olympíunefndarinnar.“

Lactoferrin Gold 1.8 fæst einungis á vefsíðunni [www.njottulifns.is](http://www.njottulifns.is).

Amanda Ágústsdóttir einkaþjálfari er ein af fremstu þríþrautarakonum landsins. Hún hefur notað Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótar-efnið í tíu mánuði. „Mikið álag tengt keppnum og ferðalögum undanfarin ár hefur valdið því að ég er búin að eiga í vandamálum með heilsuna, þótt ég passi mataræðið vel og taki inn aukajárn. Þá kynntist ég Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótar-efninu og ákvað að prófa það en ég sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Í dag hefur Amanda tekið Lactoferrin Gold í tíu mánuði og segist finn greinilegan mun á sér á nokkrum sviðum. „Fyrst er að nefna svefninn. Fyrr inntöku Lactoferrin Gold náði ég að meðaltali 50 mínútna djúpum svefni hverja nótt en nú næ ég að meðaltali þremur og hálfum tíma sem skilar sér í miklu betri líðan og meiri orku til að takast á við verkefni dagsins.“

## Engar pestir

Eitt það mikilvægasta er þó að hún hefur ekki fengið flensu, kvef eða aðrar pestir á þessu tímabili. „Venjulega er ónæmiskerfið hjá mér í miklu ójafnvægi eftir keppni og ég gat alltaf bókað það að fá sýkingu í hálsinn strax á eftir. Eg lenti í miklum vandræðum vegna veikinda og var að fara í gegnum allt að fjórar pensilínmeðferðir á ári. Rétt áður en ég byrjaði á Lactoferrin Gold þurfti ég að fara á tvöfalðan pensilínkúr vegna sýkingar í hálsi en eftir að ég byrjaði á Lactoferrin Gold þá hef ég ekki þurft að fara á einn einasta kúr.“

Heilsan hefur því batnað til muna sem leiðir til betri árangurs í hlaupum og þríþraut. „Ég finn fyrir auknum krafti og bætingum á tímum. Núna tek ég Lactoferrin Gold á hverjum degi og ætla tvímælalaust að halda því áfram því ég finn greinilegan mun.“

## Frábær árangur

Og árangurinn hefur ekki látið á sér standa því Amanda hefur náð mjög góðum árangri í þríþraut undanfarna mánuði. „Ég vann tvær þríþrautarkeppni í röð hér á landi. Fyrst Kópavogssprettþrautina í maí og því næst WOW þríþrautina í Hafnarfirði í sama mánuði. Síðan keppti ég í World Triathlon Series í Leeds á Englandi í júní og varð þriðja í röðinni í mínum aldursflokki. Um næstu helgi tek ég svo þátt í þríþrautarkeppni í Lithäen sem verður fyrsta atvinnumannamótið sem ég tek þátt í. Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótar-efnið á svo sannarlega stóran þátt í þessum góða árangri.“



Amanda Ágústsdóttir einkaþjálfari notar Lactoferrin. MYND/SIGTRYGGUR ARI



ÞEGAR **HOLLUSTA** OG  
GOTT BRAGÐ SAMEINAST



HEILHVEITI PASTA

& BASIL PASTA SÓSA

Bragðgóð lausn fyrir langtíma orku!





Aspars er bæði góður og hollur.

## Ljúffeng hollusta

Grillaður aspars er ákaflega ljúffengur. Það er hægt að bera hann fram með fiski, kjóti, pasta eða risotto. Ef asparsinn er borinn fram með fiski er upplagt að hafa hvítvinsósu með sem einfalt er að gera. Það sem þarf í slíkan rétt er góður fiskur á grillið, hvítur eða bleikur.

### 250 g ferskur aspars

### Einföld sósa

### 1 sjalottlaukur

### 1 msk. olía

### 2 ½ dl hvítvín

### 3 dl rjómi

### 2 greinar ferskt dill

### 2 greinar steinselja

Skerið neðsta hluta asparsins burt, þennan harða. Skrælið aðeins af stilkinum ef þarf. Grillið asparsinn þar til hann verður mjúkur. Skerið laukinn mjög smátt og steikið í olíu. Hellið hvítvíni yfir pönnuna og sjóðið niður um helming. Bætið rjóma út í og sjóðið upp. Látið sósunu malla þar til hún þykknar. Bragðbætið með ferskum kryddjurtum og salti og pipar.



Bjórinn er ágætur en í hófi.

MYND: GETTY IMAGES

## Bjór og hlaup

Margir hlauparar velja fyrir sér einhvern tíma á lífsleiðinni hvaða áhrif bjór-drykkja hefur á hlaupaformið.

Eins og með margt í lífinu snýst þetta um magn og tíðni. Ef einn bjór er drukkinn á dag eða einn nokkrum sinnum í viku hefur bjórinn líklega lítill neikvæð áhrif á formið. Þó skal hafa í huga að í bjór eru kalóriur og ef þeim er ekki eytt hefur sú umframneysla þau áhrif að hlaupari fer fljótt að þyngjast og um leið vernar formið og hlaupagetan.

Ef hins vegar bjór eða annað vín er drukkinn í miklu magni, t.d. 1-2 kippur á kvöldi, þá hefur það talsverð áhrif á hlaupagetuna. Þar spila inn margar kalóriur auk þess sem viðkomandi borðar minna og fær því ekki þau næringar- eða orkuefni sem eru nauðsynleg. Svo mikið magn af bjór getur auðveldlega aukið líkur á skrópi á æfingu eða þá að æfingin verður hvorki fugl né fiskur. Svo er bjór þvagræsandi og því er hætt við vökvatapi í líkamnum sem aftur vegur upp á móti getunni. Líklegast er niðurstaðan sú að bjórneysla sé tiltölulega skaðlaus í hófi nema viðkomandi sé veik(ur) fyrir áfengi.

Heimild: Sigurbjörn Árni Arngrimsson/www.hlaup.is

## Goðsögnin um boðberann

Nafnið maraþon kemur frá goðsögninni um grískan boðbera sem á að hafa hlaupið alla leið frá vigvellinum við Maraþon til Aþenu til að tilkynna sigur Aþeninga á Persum árið 490 fyrir Krist. Sagt er að hann hafi hlaupið viðstöðulaust allan tímann og æpt „við höfum sigrað!“ en síðan dottið dauður niður þegar hann kom til Aþenu.

Þessi saga birtist fyrst í riti Plútarks frá fyrstu öld eftir Krist, 500 árum síðar. Plútark vitnar í verk

Herakleides frá Pontos, sem var uppi um öld eftir stríðið, og segir að hlauparinn hafi heitið Þersippos eða Evkles. Satíristinn Lúkianos frá Samosata sagði söguna svo á 2. öld í svipuðum búaing og hún er þekkt í nú, en hann kallaði hlauparann Filippides.

Sagnfræðilegt gildi þessarar frásagnar er mjög umdeilt, sem og lengd leiðarinnar sem hann hljóp.

Grísk sagnfræðingurinn Heródotus, sem skrifaði aðalheimildina um stríð Grikkja og

Persa, nefnir boðbera sem hljóp frá Aþenu til Spórtu til að biðja um hjálp, um 240 kílómetra leið, og svo aftur til baka. Heródotus nefnir hins vegar hvergi að boðberi hafi farið á milli Maraþon og Aþenu, heldur segir hann að meginhluti aþenska hersins hafi farið aftur til Aþenu samdægurs eftir sigurinn við Maraþon, því þeir óttuust áras Persa á borgina. En árið 1879 samdi Robert Browning ljóðið „Feidippides“ og frásögnin þar var síðan talið sagnfræðileg staðreynd.



Boðberinn lést vist um leið og hann kom til Aþenu. NORDICPHOTOS/GETTY



REYKJAVÍKUR  
MARAÞON  
ÍSLANDSBANKA

hlaupastyrkur.is





#rvkmarathon

**Skráðu þig í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka**

Skráning í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka, sem fer fram 18. ágúst, er í fullum gangi á [rmi.is](http://rmi.is). Fimm hlaupaleiðir eru í boði og þess vegna ættu allir að geta fundið vegalengd við sitt hæfi. Aheitasöfnun fer fram á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is). Reimaðu á þig skóna, hitaðu upp og vertu með!

