

Útivist & sport

FIMMTUDAGUR 13. DESEMBER 2018

Kynningar: Houdini, Nikotinell



Stofnendur og eigendur Primal Iceland nota eingöngu Houdini æfinga- og útivistarföt. MYND/ANTON BRINK

Framsækin og umhverfisvæn útivistarföt

Sænska fyrirtækið Houdini framleiðir sérlega glæsilegan, vandaðan og nýstárlegan útivistar- og æfingafatnað sem hindrar ekki hreyfingar notenda og hefur góð áhrif á umhverfið. ➔2



Fötin frá Houdini hindra ekki hreyfingar á neinn hátt og henta því sérstaklega vel í æfingarnar hjá Primal Iceland, sem snúast um að hreyfa líkamann á nýjan hátt. MYND/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu →

Houdini er sænskt útivistarfyrtæki sem var stofnað árið 1993 og framleiðir gæðafatnað fyrir útivist, hreyfingu og lífsstíl. Vörur Houdini eru hannaðar til að auðvelda fólki að upplifa meira, afkasta meiru og skemmta sér betur án þess að raska náttúrunni. Framsækni og nýsköpun eru lykilatriði í hönnun útivistarfátanna Houdini. Hjá fyrirtækinu er unnið sleitulaust að því að hámarka eiginleika fatnaðarins og bjóða upp á hátæknilegar flikur í hæsta gæðaflokki. Houdini vörurnar eru tæknilegar, þægilegar, teygjanlegar og flottar.

Houdini Made to Move (MTM) er ný aðferð við að sniða fót eftir hreyfingum líkamans. Venjulega eru flikur sniðnar á tvívíðum sléttum fleti en þessi aðferð byggir á þrívíðri tækni þar sem sniðin eru hönnuð beint á líkama sem hreyfist. Hönnunarferlið fer fram á hreyfingu.

Sjálfbærni og fjölnotagildi eru lykilatriði í framleiðslunni. Fyrirtækið sker sig úr flóru útivistarmerkja því það framfylgir afar strangri umhverfisstefnu. Af þeim efnum sem notuð eru í fatnað Houdini er 91% ýmist endurunnið, endurvinnanlegt og/eða niðurbrotanlegt í náttúrunni.

Markmið Houdini er að gera enn betur og minnka vistspor hverrar flikur. Rýnt er í hvert einasta smáatriði í framleiðslu og flutningi varanna til að valda minnsta mögulega raski. Yfirlýst markmið Houdini er að verða 100% sjálfbært fyrirtæki.

Fara í spikat í snjóbuxunum

„Primal Iceland er hreyfigym, sem þýðir að við kennum fólki að hreyfa sig, fara í splitt og spikat, standa á höndum og gera alls konar skrítna hluti,“ segir Einar Carl Axelsson, einn af eigendum Primal Iceland. „Mikið af því sem við gerum er að fara út í náttúruna og Houdini er með svokallaða Made to Move stefnu, sem þýðir að fötin þeirra hindra ekki hreyfingar. Þegar við erum úti í náttúrunni að fíflast, þá viljum við geta hreyft okkur óhindrað og það hentar okkur alveg gríðarlega vel að geta farið í splitt og spikat í snjóbuxunum þeirra. Skelin þeirra er líka algjörlega vatnsþétt, aðsniðin og úr teygjanlegu efni, sem

ég hef aldrei séð áður. Þessi nýsköpun hjá Houdini er mjög skemmtileg. Mér finnst gaman hvernig þetta merki tekur hana lengra en allir aðrir, vinnur af metnaði og gefur hvergi eftir í gæðum.

Það sem vakti áhuga okkar á Houdini til að byrja með er svipuð hugsjón hjá báðum fyrirtækjum hvað varðar umhverfismál og sú staðreynd að þetta er framleitt og saumað saman í Evrópu, þannig að maður veit hvaðan þetta kemur,“ segir Einar. „Þetta er sænskt gæðamerki og umhverfisstefna fyrirtækisins er mjög lík stefnunni okkar. Öll fötin frá þeim eru umhverfisvæn. Þau eru meira að segja svo náttúruvæn að fyrirtækið setti gömul fót í moltu og ræktaði svo grænmeti úr moltunni sem starfsfólkið borðaði.“

Hönnuð til að endast

„Við notum æfingafötin frá Houdini þegar við erum að þjálfa í gymminu okkar, en síðan förum við í útivistarfötin þegar við förum út, en við förum mjög oft í svokallaðar Wim Hof ferðir, þar sem við leiðum hópa sem ganga á Esjuna hálfnaktir og fara í fossaböð og alls konar fineri,“ segir Einar. „Þá er gott að geta klætt sig í hlý fót þegar maður er búinn. Okkur finnst peysurnar alveg sérstaklega vand- aðar, þær eru hnausþykkar og góðar, en samt fisléttar og teygjanlegar. Þær eru líka mjög endingargóðar, það sér varla á þessu efni, því það er svo vandað.

Það er gæðastimpill á þessu og fötin eru eiguleg og hönnuð til að endast,“ segir Einar. „Þú getur keypt þér færri og betri flikur, í staðinn fyrir fleiri og lélegri, eins og er algengt í dag. Við urðum svo hrifnir þegar við sáum gæði fatanna að nú verður ekkert annað keypt. Þar að auki er sniðið gott, fötin eru hlý og þau eru í mjög flottum jarðlitum, þannig að þau líta rosalega vel út. Ég held að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá þessu merki.“

Houdini vörurnar fást í H Verslun og á www.hverslun.is.



Útivistarfötin frá Houdini eru bæði vönduð, endingargóð og flott. MYND/ICEPHARMA

Í VEIÐIJÓLAPAKKANUM

19
2018
98

GERÐU GÓÐ KAUP – GAMLA GENGIÐ ENN Í GILDI

SAGE FLUGUSTANGIIR



SAGE Bandarískar flugustangiir frá aðeins frá 44.995 kr.

SAGE FLUGUHLÓL

Verð frá aðeins 18.995 kr.



SAGE FLUGUVEIÐISETT



Verð frá aðeins 79.900 kr.

SIMMS VEIÐIVESTI

SIMMS Freestone 15.995 kr.

SIMMS Guide™ 26.995 kr.

SIMMS G3 Guide™ 38.995 kr.

SIMMS HÁNSKAR OG DERHÚFUR



Verð frá aðeins 3.995 kr.

Verð frá aðeins 2.995 kr.

SIMMS VEIÐI- OG FERÐATÖSKUR



Mikið úrval af vönduðum veiði- og veiðiferðatöskum fyrir vandaðan veiðibúnað.

SKOTABELTI Verð frá 4.995 kr.

SIMMS VÖÐLUR OG SKÓR



SIMMS G3 Guide™ 89.900 kr.

SIMMS G4 PRO™ 109.900 kr.

SIMMS Freestone Vöðlur + skór Verð aðeins 59.900 kr.

SIMMS vöðluskór Verð frá 24.995 kr.

REDINGTON FLUGUVEIÐISETT

Verð frá aðeins 22.900 kr.

SIMMS VÖÐLUJAKKAR



SIMMS Freestone 44.995 kr.

SIMMS G3 Guide™ Tactical 74.995 kr.

SIMMS Guide™ 59.995 kr.

SIMMS G4 PRO™ 84.995 kr.

REDINGTON VÖÐLUPAKKAR

CROSSWATER YOUTH Vöðlur + skór 22.995 kr.

CROSSWATER Vöðlur + skór 26.995 kr.

PALIX Vöðlur + skór 32.995 kr.

WILLOW RIVER Dömu vöðlur + skór 32.995 kr.

FELUFATNAÐUR



DEERHUNTER Muflon skotveiðibuxur. Verð 29.995 kr.

DEERHUNTER Muflon skotveiðijakki. Verð 38.995 kr.

BADLANDS Calor skotveiðijakki. Verð 26.995 kr.

BADLANDS Calor skotveiðibuxur. Verð 26.995 kr.

REMINGTON Hreinsisetið Verð 4.995 kr.

BADLANDS Vönduð rjúpnavesti. Verð 29.995 kr.

ALLEN Skotatöskur Verð frá 3.995 kr.

MUNIÐ VINSÆLU GJAFABRÉFIN



VEIÐIHORNIÐ

SÍÐUMÚLA 8
108 REYKJAVÍK
SÍMI 568 8410
VEIÐIHORNIÐ.IS



TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTEKI FRÁ 1998

Stærsta líkamlega áskorunin

Spartan Race Iceland World Championship fór fram hér á landi um síðustu helgi en um er að ræða stærsta hindrunar- og þreklaup heims. Sigurjón Ernir Sturluson lenti í þriðja sæti í sínum flokki.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Um síðustu helgi var Spartan Race Iceland World Championship haldið í Hveragerði en um er að ræða alþjóðlegt hindrunar- og þreklaup þar sem hlaupnar eru mislangar vegalengdir með mismunandi hindrunum sem hlauparar þekkja ekki fyrirfram. Meðal keppenda var Sigurjón Ernir Sturluson sem lenti í þriðja sæti í svokölluðum elítuflokki. Hann segir keppnina hafa verið stærstu áskorun sem hann hefur tekið þátt í hingað til. „Áskorunin stóð yfir í 24 klukkustundir og samanstóð af krefjandi utanvegahlaupi og fjölbreyttum, krefjandi og oft á tíðum ansi þreytandi hindrunum. Sólarhringskeppnin er alls ekki á allra færi og ég mæli sterkllega með því að reyna þetta ekki nema viðkomandi sé í frábæru formi. Annars eru Spartan hlaupin stórskemmtileg áskorun enda eru þau svo fjölbreytt, reyna á úthald, styrk og þol auk þess sem engar tvær keppnir eru eins.“

Fjórar vegalengdir

Spartan hlaupin fara fram víða um heim allt árið um kring og er yfirleitt keppt í fjórum stöðluðum vegalengdum. „Um er að ræða sprint, þar sem hlaupnar eru þrjár mílur með 20 hindrunum, super, þar sem hlaupnar eru 8 mílur með 25 hindrunum, beast, sem eru 13 mílur sem innihalda 30 hindranir og svo ultra en þá eru hlaupnar 26 mílur sem innihalda 60 hindranir. Umræddar vegalengdir og fjöldi þrauta eru þó viðmið því oft er hlaupið lengra og tekist á við fleiri þrautir.“

Krefjandi þrautir

Keppnin hófst á hádegi síðasta laugardag og byrjaði hópurinn á að hlaupa 5 km hring í Hveragerði áður en haldið var út á brautina sem var 10,6 km löng með 25 hindrunum og 555 metra hækkun. „Við byrjuðum á að hlaupa upp krefjandi fjall, um 250-300 metra hækkun, næst hlupum við 2-3 km á fjallinu sjálfu og niður það í fljúgandi hálfu. Þegar niður var komið tók við röð af hindrunum en þar má nefna sandpokaburð, kaðlaklifur, hermannaskrið undir gaddavír, við þurftum að



Sigurjón Ernir Sturluson keppti í Spartan Race Iceland World Championship síðustu helgi. MYND/ANTON BRINK



Lagt af stað í 24 stunda hindrunar- og þreklaup.



Sáttur með þriðja sætið í sínum flokki eftir sólarhrings þrekraun.



Með hlaupafélaganum Katrínu Sigrúnu Tómasdóttur.

„Ég hefði aldrei náð svona langt, hvað þá klárað keppnina, ef það hefði ekki verið fyrir mína heittelskuðu Símonu. Hún stóð með mér vaktina og passaði upp á mig alla keppnina þrátt fyrir að vera komin 38 vikur á leið.“

lyfta þungum steinum, komast ákveðna vegalengd á höndum og draga þungan sleða svo ég nefni nokkrar.“

Sigurjón ákvað að elta fyrstu menn í fyrsta hringnum til þess að sjá á hvaða hraða þeir væru að hlaupa og einnig til að sjá hvernig þeir tækludu hindranirnar. „Ég ákvað að taka smá forskot á sæluna og fara þrjá hringi í röð án þess að stoppa, til að vinna upp smá forskot og læra inn á brautina. Ég sá fljótlega að brautin var afar krefjandi með mörgum hindrunum sem tóku mikla orku. Í fyrsta hringnum klickaði ég aðeins á einni grein en tókst í næstu tveimur að leysa allar hindranir og var þá kominn með nokkuð góða sýn á brautina og þær hindranir sem þurfti að leysa.“

Heittelskaða stóð vaktina

Sigurjóni er þakklæti efst í huga, ekki síst í garð unnustu sinnar Símonu Vareikaité. „Ég hefði aldrei náð svona langt, hvað þá klárað keppnina, ef það hefði ekki verið fyrir mína heittelskuðu Símonu. Hún stóð með mér vaktina og passaði upp á mig alla keppnina þrátt fyrir að vera komin 38 vikur á leið. Hún var stöð mín og stytta gegnum alla keppnina og passaði upp á mig í gegnum alla tíu hringina. Ég fékk líka mikið af hvatningarorðum sem gáfu mér ótrúlegan styrk en eftir sjöunda hring gæti ég þó hafa heyrt ímyndaðar raddir þar sem ég var orðinn svo ringlaður.“

Hann segir mikilvægt að hafa sterkan haus í svona keppni. „Gott form er nauðsynlegt en hausinn er jafnvel mikilvægari. Ég sýni svo frá öllum keppnum mínum, æfingum og fleiru á Snapchat (sigurjon1352) og hvet alla til að fylgjast með.“

HEILSA

Sérblað um heilsu mun fylgja Fréttablaðinu laugardaginn 29. desember.

Í blaðinu verður fjallað um allt sem viðkemur bættri heilsu. Má þar nefna ýmskonar hreyfingu og heilsurækt, hollt matarræði, æfingafatnað, vítamín, og ýmsar aðrar heilsutengdar vörur.

Að venju er boðið upp á fjölmörg áhugaverð viðtöl og greinar sem gefa lesendum færi á að kynna sér fjölbreyttar leiðir til að koma skrokknum í gott stand.

Þetta sértæka efni í bland við gríðarlega mikinn lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til allra þeirra sem huga að bættri heilsu á nýju ári.

Áhugasamir geta haft samband við auglýsingadeild sérblaða

Sími 550 5078

serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

Rolf PRIMA

TRI



Nagladekkin eru komin!

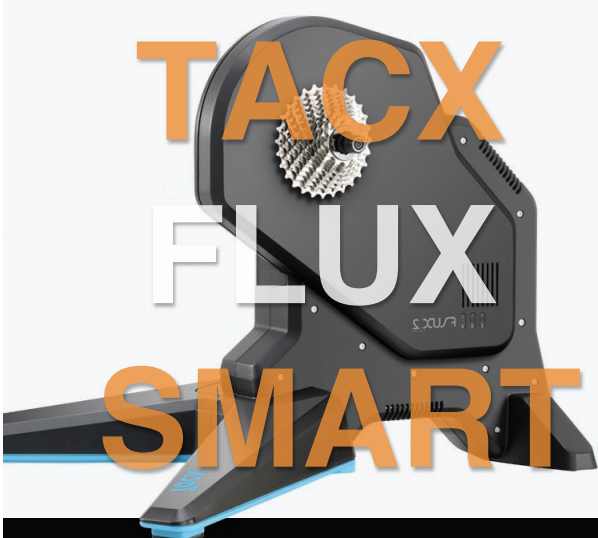


*RFR Power Ljósasett
Verð: 3.890kr



*CUBE HPA 2000
Verð: 35.990kr

Nagladekkin eru komin!



TACX FLUX SMART

*Tacx Vortex Smart
Verð: 69.990kr

*Tacx Neo Smart
Verð: 159.990kr



TACX FLUX 2 SMART



Tacx



#becube #triverslun

DT SWISS

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Undirbúningur er grundvöllur fyrir velgengni í reykbindindi

Því miður er bakslag vel þekkt í tengslum við reykbindindi en þú getur minnkað líkur á því með því að skoða vandlega reykingavenjur þínar og hafa góða áætlun á reiðum höndum.

Hvenær reykir þú? Með hverjum reykir þú? Hvenær langar þig mest til að reykja? Skrifðu niður allar þær spurningar sem þér detta í hug um reykingavenjur þínar. Vertu heiðarleg/heiðarlegur og svaraðu þeim öllum ítarlega.

Þegar þú hefur lokið því muntu sjá greinilegt mynstur. Þú reykir ef til vill mest á morgnana, í vinnu eða þegar þú hefur það notalegt með vinum þínum.

Þekking á reykingavenjum er ekki eingöngu ætluð til þess að þú gerir þér grein fyrir hversu mikið þú reykir en getur einnig hjálpað þér til að verða reyklus fyrir fullt og allt.

Hvernig þá? Jú, þegar þú hefur gert þér grein fyrir því hvenær þú reykir mest og með hverjum getur þú átt að þig á hvenær þú þarft að vera sérstaklega á verði gagnvart sjálfri/sjálfum þér í reykleysiferlinu. Ef þú reykir til dæmis mest á morgnana þarftu auðvitað að gæta þess sérstaklega vel á morgnana að falla ekki.

Forðastu erfiðu augnablikin

Ef þú reykir venjulega í félagslegu samhengi skaltu undirbúa þig með tilliti til þess og reyna að stinga upp á einhverjum nýjungum sem þú getið gert saman og segðu fólkinu sem þú umgengst að þú óskir þess heitt að hætta að reykja svo að það hjálpi þér áleiðis.

Það er ljóst að þú getur ekki forðast allar erfiðar aðstæður. Þess vegna skaltu fyrirfram íhuga hvernig best er að bregðast við þegar þú lendir í slíkum aðstæðum. Ætlar þú í staðinn að drekka glas af vatni, slá grasið, tala í símann eða fara í gönguferð þangað til reykingabörfin er liðin hjá?

Löngun til að hætta er grundvöllur að reykleysi

Þú þarft að taka fyrsta skrefið í átt að árangursríku reykleysi. Þú þarft að hafa löngun til þess að hætta ef það á að takast.

Reykbindindi er dæmt til að mistakast ef það er ekki hafid af réttum ástæðum. Þú skalt hætta



Reykbindindi er dæmt til að mistakast ef það er ekki hafid af réttum ástæðum. Mikilvægt er að hafa löngun til að hætta að reykja ef það á að takast.

VISSIR ÞÚ?

Vissir þú að 20 mínútum eftir síðustu sigarettu byrjar líkaminn að jafna sig og breyting til batnaðar verður á líkamsástandinu?

20 mínútur	Blóðþrýstingur og hjartsláttur verður eðlilegur. Hætta á blóðtappa minnkar.
1 sólarhringur	Blóðstreymi til húðarinnar verður betra og meiri hiti í tàm og fingrum. Lungun byrja að hreinsa sig (hósti getur fylgt).
2 sólarhringar	Bragð- og lyktarskyn batnar og líkaminn hefur losað sig við koltvísýring. Þolið er því betra.
3 sólarhringar	Slaknar á berkjum og öndun verður auðveldari.
2-12 vikur	Blóðrásin fer smám saman batnandi.
3-9 mánuðir	Hægir á hrukkmyndun. Öndun verður betri og minni hósti. Aukin frjósemi – auðveldara að geta barn.
1-2 ár	Hætta á blóðtappa hefur minnkað um helming.
5-10 ár	Hætta á blóðtappa er jafn mikil og hjá þeim sem hafa aldrei reykt.
10 ár	Hætta á lungnakrabbameini er helmingi minni en hjá þeim sem reykja.

» Þegar þú gerir þér grein fyrir hvenær þú reykir mest og með hverjum áttarðu þig á hvenær þú þarft að vera sérstaklega á verði.

vegna þess að þú hefur ástæðu til þess sem hvetur þig áfram og þegar þú ert búin/búinn að átta þig á því hver hún er ertu komin/komin vel áleiðis.

Skrifaðu niður ástæðurnar og rifjaðu þær upp daglega til þess að halda þér við efnið.

Gerðu þér grein fyrir hvað þú ert að takast á við.

Þekking er grundvöllur að góðum árangri í reykbindindi og reykleysi verður auðveldara ef þú veist hvenær þú reykir mest og ert í mestri hættu á að falla.

Þú skalt íhuga hvernig þú hagar deginum og meta hvaða sigarettum þú átt erfiðast með að sleppa. Ef það er þegar þú drekkur morgunkaffið skaltu breyta morgunvenjum þínum og fara í gönguferð eða vanda sérstaklega til morgunverðarins. Það mun dreifa huganum.

Auðveldaðu þér lífið

Líkamleg þörf fyrir sigarettu getur verið það sem verður til þess að þú rýfur reykbindindið.

Margir falla vegna mikilla frá-hvarfseinkenna. Hér geta vörur sem eru ætlaðar til að slá á þau frá-hvarfseinkenni hjálpað þér og veitt þér þann auka meðbyr sem þú þarft til þess að halda reykbindindið.



VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur níkótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

JÓLAGJAFIR ÚTIVISTARFÓLKSINS

Full búð af spennandi vörum fyrir útivistarfólk á öllum aldri



Trekmatess ferðasessa
Ver bossann fyrir bleytu og kulda
1.590 kr.



Extremities Tuff Bags
12.990 kr.



Trekmatess
Chamonix Glove
9.990 kr.



Trekmatess Lite Dry
5.990 kr.



Ferrino Lighttec
Duvet 1200
dúnpoki
42.590 kr.



Ferrino Swift60
Tjalddýna með
innb. fótapumpu
13.995 kr.



Ferrino Lighttec
SM1100
15.990 kr.

Göngustafir
verð frá
6.995 kr.



Legghlífar, svartar/gráar verð frá 7.790 kr.



Sticky Powerliner
Glove
5.590 kr.



AKU
AKU Superalp NBK GTX
39.990 kr.

VERIGA

Veriga Mount Track
broddar
6.990 kr.



Icebreaker

Icebreaker Merino ullarfatnaður.
Margir litir og snið.

patagonia

Micro Puff Jacket
32.990 kr.

Down Sweater
Hoody
34.990 kr.



Oasis Crewe herra
11.990 kr.

Everyday Crewe dömu
9.990 kr.



Oasis
hálfrennd
13.990 kr.



Tech Crewe barna
bleikt, blátt.
6.990 kr.

Everyday
Leggings
9.990 kr.

Tech Lite dömu stuttermá
8.990 kr.

Ein vinsælasta Merino ull á Íslandi,
núna fáanleg í barna- og unglíngastærðum.

Tech Leggings barna
bleikt, blátt.
6.990 kr.



Better Sweater
15.990 kr.

Nano Puff Jacket
27.990 kr.

Patagonia
húfa
4.990 kr.

Mikið úrval af Patagonia vörum fyrir dömur og herra.



Hágæða bakpokar frá Osprey
Eitt mesta úrval landsins

Nauðsynlegur
neyðarbúnaður
í íslenskrí náttúru!
Físlétt neyðarskýli
2, 4 og 8 manna
verð frá 7.990 kr.



KEEN



Keen Sandalar og gönguskór
Dömu og herra
15.990 kr.

Venice kvenna
Stærðir: 35-42

Newport herra
Stærðir: 40-48,5



Microlite brúsar
halda heitu og köldu
0,5L- 4.990 kr.
0,7L- 5.890 kr.

GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Jóla-opnunartími: virka daga 10.00 til 18.00, laugardag og sunnudag 11.00 til 18.00 Föstud. 21. des. 10.00 til 19.00 mánud. 24. des 10.00 til 12.00



SHERPA X

Merino
ullarsokkar

2 fyrir 1

...af SherpaX sokkum,
háir og lágir.
3.900 kr.
og þú færð 2 pör!



„Finndu okkur
á Facebook“



Útivistarnám í snjó

Víð Menntaskólinn á Tröllaskaga er boðið upp á fjölbreytt nám og einn áfanginn kallast Útivist í snjó. Áfanginn er að mestu leyti verklegur og kynnir útivist sem hægt er að stunda þegar er snjór, eins og ísklifur, skíði (alpa-, fjalla- og göngu-), snjóbretti, snjóhúsagerð og fjallamennsku. Mikil áhersla er lögð á að nemendur læri sjálfstæði í óbyggðum, geti metið aðstæður, t.d. við breytt veðurskilyrði, með tilliti til öryggis og tekið skynsamlegar ákvarðanir varðandi t.d. leiðarval og notkun öryggisbúnaðar og ferðast um óbyggðir Íslands á öruggan og ábyrgan hátt. Þá er einnig reiknað með að nemendur verði að áfanga loknum færir um að taka þátt í upplýstri umræðu og rökraðum um málefni er tengjast útivist og einnig meðvitaðir um umhverfi sitt, hafandi lært að njóta þess, virða og nýta á skynsamlegan hátt með sjálfbærni í huga. Námskeiðið er kennt á útivistarbraut til stúdentsprófs.



Hressandi jóla- og áramótaferðir

Útivist býður upp á fjölbreyttar ferðir árið um kring og er mikið um að vera á næstu dögum og vikum. Boðið verður upp á jólarólt umhverfis Hvaleyrarvatn laugardaginn 15. desember milli 13 og 15 en þar verður hægt að ylja sér með heitu kakói og bregða á leik. 29. desember til 1. janúar er boðið upp á áramótaferð í Bása með gönguferðum, góðum mat, blysför, flugeldum og öðru tilheyrandi. Þann 5. janúar 2019 verður haldið í dagsferð en fyrsta dagsferð Útivistar á ári hverju hefur frá upphafi innihaldið heimsókn í kirkju. Að þessu sinni verður gengið á milli tveggja kirkna. Gangan hefst við Saurbæjarkirkju á Kjalarnesi og er gengið að Brautarholtskirkju. Brottför er frá BSÍ klukkan 9.30. Á þrettándanum verður svo jeppa- og gönguskíðaferð í Bása á Godalandi. Þar verður brenna, flugeldar, áramótasöngvar og kvöldvaka. Til að geta tekið þátt í ferðum Útivistar þarf að vera félagi.

Skautagleði á Ingólfstorgi

Aðventan er tími fjölskyldusamveru og fátt betur tilvalið á þessum tíma en að skella sér á skauta á Skautasvellinu á Ingólfstorgi. Svellið var opnað 1. desember en þetta er fjórða árið í röð sem Nova, ásamt samstarfsaðilum, kemur svellinu upp. Stemningin er ákaflega jólaleg enda dunar jólatónlist yfir svellið og nærumhverfi sem skreytt er um hundrað þúsund perum sem mynda ljósapök yfir iðkendum.

Jólaþorp er í kringum Ingólfssvellið þar sem hægt er að kaupa til dæmis veitingar og útivistarfatnað. Enginn aðgangseyrir er

á svellið en hægt er að leigja saman skauta og hjálm og barnagrindur.

Talið er að um 140 þúsund hafi skautað á svellinu í fyrra en leigð voru um 20 þúsund pör.

Svellið er opið alla daga í desember frá klukkan 12 til 22.

Svellið er opið á eftirfarandi tímum yfir hátíðarnar:

Þorláksmessa: 12-23

Aðfangadagur: Lokað

Jóladagur: Lokað

Annar í jolum: 12-22

Gamlársdagur: 12-16



VANDAÐ, HLÝLEGT OG NYTSAMLEGT



Scarpa Ladakh Gtx.
Herra gönguskór
Jólatilboð 39.996,-



Scarpa Hekla Gtx.
Dömu gönguskór
Jólatilboð 39.996,-



Scarpa Kinesis Pro Gtx.
Herra gönguskór
Jólatilboð 43.996,-



Scarpa Mythos Pro Gtx.
Dömu gönguskór
Jólatilboð 43.996,-



Scarpa Mojito
Jólatilboð 15.996,-



Scarpa Mojito Mid
Jólatilboð 23.996,-



Scarpa Mojito Plus
Jólatilboð 23.995,-



Scarpa Zen Pro Mid
Herra og dömu skór
Jólatilboð 27.996,-



Yaktrax hálkugormar
fjölmarginar tegundir
Verð frá 1.995,-



Smartwool sokkar
fjölbreytt úrval
Verð frá 2.595,-



Legghlífar mikið úrval
Black Diamond og **Sea To Summit**
Verð frá 5.995,-



Göngustafir mikið úrval
Black Diamond og **Komperdell**
Verð frá 8.995,-



Vettlingar mikið úrval
Marmot, Dakine o.fl.
Verð frá 4.995,-



Húfur mikið úrval
Marmot, Arcteryx o.fl.
Verð frá 4.995,-



Höfuðljós mikið úrval
Black Diamond og **Petzl**
Verð frá 4.995,-



Ferðatöskur / Duffles
Marmot og **Sea To Summit**
Verð frá 17.995,-



Skíðagleraugu
Smith, Julbo og **Shred**
Verð frá 5.995,-



Skíðahjálmar
Smith, Julbo og **Shred**
Verð frá 9.995,-



Skíðapakkar fyrir skíðin, skóna,
hjálma o.fl. mikið úrval
Verð frá 4.995,-



Skíðapakkar
fyrir alla fjölskylduna
20% JÓLAFLÁTTUR

Herra: Verð frá 72.784,-
Dömu: Verð frá 71.184,-
Unglinga: Verð frá 49.984,-
Barna: Verð frá 35.188,-



Minum á vefverslun okkar fjallakofinn.is - Sendum frítt þegar verslað er fyrir 6.000 kr. og meira

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